

STRESSNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA UNING BOSQICHLARI

Abduraxmanova Farangiz Arslonbek qizi

O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi kursanti

ANNATATSIYA: Ushbu maqolada stress tushunchasi, uni keltirib chiqaruvchi sabablar to'g'risida bir qancha ma'lumotlar keltirib o'tilgan. Hech kimga sir emaski, hozirgi paytda stress insonlar ruhiyatida eng ko'p kuzatilayotgan salbiy emotsional holatdir. Shu sababli biz bu muammoga atroflicha yechim va takliflar havola etamiz.

KALIT SO'ZLAR: Stress, uning bosqichlari, alkaloz atsidoz, arterial gipotoniya, gipertoniya, gomeostaz.

«Stress» so'zi odatdagi turmushda va tibbiy atamashunoslikda ancha keng tarqalgan. «Stress» deganda ruhiy zo'riqish va hayajonlanish tushuniladi. Odam qattiq siqilsa: «Kecha men stressga uchradim», deydi. Bu so'zni turmushda ishlatish shunga olib keldiki, XX asr oxiriga kelib, «stress» so'zi ishlatilganda odamlar faqat salbiy ruhiy zo'riqishni tushunadigan bo'lib qolishdi. Aslida «stress» so'zini faqat salbiy ma'noda tushunish noto'g'ridir. «Stress» atamasini 1936 yili fanga kanadalik fiziolog olim G. Sele kiritgan.

Stress – organizmning stressorga nisbatan javob reaksiyasi. Hayot bor joyda stress bor, uning bo'lmasligi o'lim deganidir degan G. Sele. Stress aslida «hayot» tushunchasiga hamohang. G. Sele bu muammoni ochiq-oydin yoritib berdi. Stress odam uchun xavf tug'dirmaydi. Distress xavflidir. Distress – organizmda psixofiziologik jarayonlarni izdan chiqaruvchi va unga falokatli ta'sir ko'rsatuvchi negativ omil. Stress esa ijobiy va salbiy turlarga ajratiladi. Lekin fiziologik nuqtai nazardan olganda, organizmning kuchli shodlikka va qayg'uga javob reaksiyasi bir xil bo'ladi.

«Stress kasalliklari» degan tushuncha noto'g'ridir, «distress kasalliklari» deyilsa, to'g'riroq bo'ladi, degan edi G. Sele. G.Sele stressni 3 ta asosiy bosqichga ajratgan: – xavotirlanish bosqichi. Tana harorati pasayadi, kapillyarlar qon bilan to'lishadi, qonda qand miqdori kamayadi, alkaloz kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida funktsional o'zgarishlar paydo bo'ladi.

– qarshilik ko'rsatish bosqichi. Alkaloz atsidoz bilan, gipoglikemiya giperglikemiya bilan, arterial gipotoniya gipertoniya bilan almashadi, tana harorati ko'tariladi va buyrak usti bezi qobig'i shishadi, kortikosteroidlar ko'plab ajralib chiqadi.

– toliqish bosqichi. Yurak mushaklarida distrofik o'zgarishlar kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida yarachalar paydo bo'ladi, ularga nuqtasimon qon quyiladi.

Demak, stress organizmning umumiy moslashuv sindromidir. Unda kuzatiladigan nospetsifik reaksiyalarni G.Selegacha ham tadqiq qilishgan, lekin organizmda kechadigan patofiziologik o'zgarishlar bilan stress orasida bog'liqlik darajasiga e'tibor berilmagan. 2-rasmda stressning ichki a'zolar faoliyati va ichki sekretiya bezlari bilan munosabati ko'rsatilgan.

Stress— bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan tananing o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi va asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Organizmda har xil ta'sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya. „stress“ terminini kanadalik patolog G. Selye ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi. Fizik (issiq, sovuq, shikastlanish va boshqalar) va psixik (qo'rquv, baland tovush, o'ta xursandchilik) stressorlar ajratiladi. Organizmda bu omillar ta'sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta'sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik tizimi va

ruhiy holatiga bog‘liq. Nerv tizimi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his-tuyg‘u ko‘pincha stressor vazifasini o‘taydi va u fizik stressor ta’siriga zamin yaratadi. Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo‘lishi mumkin. Shuning uchun ma’lum bir darajadagi Stresslarsiz faol hayot kechirib bo‘lmaydi, chunki stresslar bo‘lmasligi bu o‘lim bilan barobar degan edi, Hans Selye. Demak, stresslar nafaqat xavfli, balki tanauchun foydali ham bo‘lishi mumkin (eustress), bu holat organizm imkoniyatlarini ishga soladi, salbiy ta’sirotlarga chidamliligini oshiradi (masalan, infeksiyalar, qon yo‘qotish va boshqalar), ma’lum bir somatik kasalliklar (masalan, yara kasalligi, allergiya, yurak kasalliklari va boshqalar) kechishini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan form bo‘lishiga yordam beradi. Zararli stresslar (distress) organizm rezistentligini pasaytiradi, ko‘pgina kasalliklarning kechishini og‘irlashtiradi. Stress ta’sirida kasalliklar paydo bo‘lishida organizmning dastlabki holati katta ahamiyatga ega. Masalan, gipertoniya kasalligi bilan og‘rigan bemorda stress og‘irroq, ya’ni gipertonik krizlar bilan kechadi.

Hans Selye, stress natijasida rivojlanadigan kasalliklar yo stressorning kuchli ta’sir etishi, yoki gormonal tizimning „noto‘g‘ri“ reaksiya berishiga bog‘liq deb hisoblagan. Chunki ayrim hollarda distress uncha kuchli bo‘lmagan stressor ta’sirida yuzaga keladi. Stressning organizmga ijobiy yoki salbiy ta’sir etishi organizmning ushbu stressorga nisbatan reaksiyasiga bog‘liq. Stress xrlatini faol o‘zgartirishga qaratilgan choralar organizm chidamliligini oshiradi va natijada kasallik rivojlanmaydi yoki, aksincha, faol kurashish bo‘lmasa, moslashish sindromi susayib, og‘ir holatlarda organizmni nobud bo‘lishigacha olib kelishi ham mumkin. Organizmdagi hamma o‘zgarishlarni nazorat qilishda miyadagi katexolaminlar miqdori katta ahamiyatga ega. Shunday qilib, nerv sistemasi organizmning stressga reaksiya berish holatini belgilaydi. Neyrogumoral regulyasiya.

Hozirgi „stress“ termini juda keng ma’noda tushuniladi, masalan, nerv sistemasi bo‘lmagan quyi hayvonlar, hatto o‘simliklarda ham suv miqdori yoki harorat keskin o‘zgarsa, ularda kechayotgan fiziologik jarayonlar buziladi. Amaliy nuqtai nazardan

stress nima? Buni tushunish uchun stressning asosiy alomatlarini ko'rib chiqamiz: Doimiy bezovtalik, tushkun holatda yurish, ba'zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi. Yomon, notinch uyqu. Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og'rig'i, charchoq, biron narsa qilish yoqmasligi. Diqqatni kamayishi, bu o'qish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi. Dam olish, ish va muammolarni bir chetga chetga surib qo'ya olmaslik. Boshqalarga, hatto eng yaxshi do'stlarga, oila va yaqin kishilarga qiziqishning yo'qligi. Doimiy paydo bo'ladigan yig'lash, ko'z yosh to'kish, xafagarchilik, umidsizlik, o'z-o'ziga achinish hissi. Ishtahaning pasayishi — ba'zida esa aksincha: oziq-ovqatni ortiqcha yeb yuborish.

Ko'pincha asabiy odatlar rivojlanadi: kishi labini tishlaydi, tirnoqlarini tishlaydi va hokazo. Kishida befarqlik, odamlarga ishonchsizlik paydo bo'ladi. Agar siz stress holatda bo'lsangiz, bu bir narsa demakdir: sizning organizmingiz qandaydir tashqi ta'sirga javob reaksiyasini qaytardi.

STRESS TURLARI

Ba'zi holatlarda «stress» ning ta'rifi qo'zg'atuvchining o'ziga tegishlidir. Masalan, jismoniy — bu kuchli sovuq yoki chidab bo'lmaydigan issiqlik, atmosfera bosimining pasayishi yoki oshishi. Kimyoviy stress tushunchasi ostida barcha toksik moddalarning ta'siri tushuniladi. Ruhiy stress o'ta salbiy yoki ijobiy his-tuyg'ular natijasi bo'lishi mumkin. Jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha yuklanishi — biologik stressdir.

Natijasiga qarab psixologiyada quyidagi turdagi stresslar ajratiladi:

Eustresslar («foydali» stresslar). Muvaffaqiyatli yashash uchun har birimiz stressning biroz miqdoriga muhtojmiz. Bu bizning rivojlanishimizning asosiy omili. Bu holatni «uyg'onish reaksiyasi» deb atash mumkin. Bu uyqudan uyg'onish kabidir. Ertalab ishlashga borish uchun avvalo yotoqdan turish va uyg'onishingiz kerak. Ish

faolligiga erishish uchun sizga turtki — kichik dozada adrenalin kerak. Eustress aynan shu vazifalarni bajaradi.

Distresslar (zararli stresslar) keskin zo'riqishlarda yuzaga keladi. Stressning aynan shu turi barcha tushunadigan stressni ifodalaydi. Stressning sababi aslida insonni ta'sirlaydigan, bezovta qiladigan har qanday narsa bo'lishi mumkin. Misol uchun, tashqi sabablarga biron nima tufayli payo bo'lgan bezovtalikni kiritsa bo'ladi (ish joyini o'zgartirish, qarindoshning o'limi). Stressning ichki sabablari hayotiy qadriyatlar va e'tiqodlarni o'z ichiga oladi. Bunga shaxsiy baholashi ham kiradi

Stress va depressiya ayol va erkaklarda taxminan teng darajada uchrashi mumkin. Biroq, har bir organizm o'z xususiyatlariga ega. Agar siz o'zingizda stress haqida so'zlashi mumkin bo'lgan alomatlarni sezsangiz, birinchi navbatda holat sababchilarini aniqlash kerak. Stressning oqibatlaridan ko'ra sabablarini bartaraf etish ancha osonroq. «Barcha kasalliklar asabdan» degani yolg'on emas. Klinik kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, kichik stresslar tanaga zararli emas, hatto foydali. Ular odamni hozirgi ahvoldan chiqish yo'lini topish uchun rag'batlantiradilar. Depressiya og'irroq, uzoq muddatli shaklga o'tmasligi uchun har birimiz o'zimizni tarbiyalashimiz, irodamizni rivojlantirishimiz kerak. Ko'p odamlar stressga qarshi antidepressantlar, spirtli ichimliklar yordamida kurashishga odatlanishgan. Biroq bunday yo'lni tanlash ularga o'rganib qolish va mutaxxasis yordamsiz ulardan voz kecha olmaslikka olib keladi.

Laboratoriyada muammoni hal qilish yoki psixomotor vazifalarni bajarish jarayonida qayd etilgan o'tkir fiziologik tuzatishlar quyidagilarni o'z ichiga oladi: yurak tezligi va qon bosimining ko'tarilishi; yurak chiqishi va periferik qon tomirlari qarshiligidagi o'zgarishlar; mushaklarning kuchlanishi va elektrodermal (ter bezlari) faolligini oshirish; nafas olish tartibining buzilishi; va oshqozon-ichak faoliyati va immun funksiyasidagi o'zgarishlar. Eng yaxshi o'rganilgan neyrohormonal reaksiyalar katexolaminlar (adrenalin va noradrenalin) va kortizoldir. Noradrenalin avtonom nerv tizimining simpatik tarmog'ining nervlari tomonidan chiqariladigan

asosiy transmitterdir. Adrenalin buyrak usti medullasidan simpatik asab tizimini qo'zg'atgandan so'ng ajralib chiqadi, gipofiz bezining miyaning yuqori markazlari tomonidan faollashishi buyrak usti korteksidan kortizolning ajralib chiqishiga olib keladi. Ushbu gormonlar stress paytida vegetativ faollashuvni qo'llab-quvvatlaydi va boshqa o'tkir o'zgarishlar uchun javobgardir, masalan, qon ivishini boshqaruvchi jarayonlarni rag'batlantirish va yog 'to'qimalaridan saqlangan energiya manbalarini chiqarish. Ehtimol, bunday javoblar ishdagi stress paytida ham kuzatilishi mumkin, ammo bunday ta'sirlarni ko'rsatish uchun ish sharoitlari simulyatsiya qilingan yoki odamlar odatdagi ishlarida sinovdan o'tkaziladigan tadqiqotlar talab qilinadi.

Ushbu javoblarni kuzatishning turli usullari mavjud. An'anaviy psixofiziologik usullar talab qilinadigan vazifalarga avtonom javoblarni baholash uchun ishlatiladi. Stress gormonlari darajasini qon yoki siydikda yoki kortizol holatida tupurikda o'lchash mumkin. Qiyinchilik bilan bog'liq simpatik faollik, shuningdek, asab terminallaridan noradrenalinning tarqalishini o'lchash va simpatik asab faolligini miniatyura elektrodleri bilan bevosita qayd etish orqali ham hujjatlashtirilgan. Avtonom nerv tizimining parasempatik yoki vagal bo'limi odatda vazifalarni bajarishga faolligining pasayishi bilan javob beradi va bu ma'lum sharoitlarda yurak urish tezligining o'zgaruvchanligini yoki sinus aritmiyasini qayd etish orqali indekslanishi mumkin. So'nggi yillarda yurak urish tezligi va qon bosimi signallarining quvvat spektrini tahlil qilish simpatik va parasempatik faoliyat bilan xarakterli bo'lgan to'lqin chiziqlarini aniqladi. Ushbu to'lqin diapazonlaridagi quvvat o'lchovlari vegetativ muvozanatni indekslash uchun ishlatilishi mumkin va vazifani bajarish jarayonida parasempatik tarmoq hisobiga simpatik tarmoqqa siljishini ko'rsatdi.

O'tkir fiziologik javoblarning bir nechta laboratoriya baholashlari to'g'ridan-to'g'ri ish sharoitlarini simulyatsiya qildi. Biroq, ish bilan bog'liq bo'lgan topshiriq talabi va bajarilishining o'lchovlari o'rganildi. Masalan, tashqi jadal ish talablari ortib borishi bilan (tezroq sur'at yoki murakkabroq muammolarni hal qilish orqali) adrenalin darajasi, yurak urishi tezligi va qon bosimining ko'tarilishi, yurak urish tezligining

o'zgaruvchanligining kamayishi va mushaklarning kuchlanishining oshishi kuzatiladi. Xuddi shu tezlikda bajariladigan o'z-o'zidan bajariladigan vazifalar bilan solishtirganda, tashqi pacing ko'proq qon bosimi va yurak urish tezligini oshiradi (Steptoe va boshq. 1993). Umuman olganda, potentsial stressli stimullar ustidan shaxsiy nazorat nazoratsiz vaziyatlarga nisbatan avtonom va neyroendokrin faollashuvni kamaytiradi, garchi vaziyatni nazorat qilishning o'zi o'ziga xos fiziologik xarajatlarga ega.

Immunitet parametrlarini uzoq davom etadigan, barqaror stressning belgisi sifatida izlash unchalik muvaffaqiyatli emas. Immunoglobulinlar va stress omillari o'rtasidagi munosabatlar juda murakkab ekanligi isbotlanganligi sababli, tushunarli, oddiy marker mavjud emas. Topilgan bunday munosabatlar ba'zan ijobiy, ba'zan salbiy. Psixologik profillarga kelsak, ma'lum darajada bir va bir xil psixologik batareya bilan korrelyatsiya matritsasi bir kasbiy guruhdan boshqasiga o'zgarib turadigan turli naqshlarni ko'rsatadi (Endresen va boshq. 1991). Har bir guruh ichida naqshlar uzoq vaqt davomida, uch yilgacha barqaror ko'rinadi. Bardosh berish uslublari va immunitet reaksiyalari o'rtasidagi yuqori o'ziga xos munosabatlarga ta'sir qiluvchi genetik omillar mavjudligi ma'lum emas; agar shunday bo'lsa, bu omillarning namoyon bo'lishi hayotiy stress omillari bilan o'zaro ta'sirga juda bog'liq bo'lishi kerak. Bundan tashqari, insonning stressga dosh berish, himoya qilish va immunitetga javob berish uslubi ma'lum bo'lganligi sababli, uzoq vaqt davomida odamning stress darajasini kuzatish mumkinmi yoki yo'qmi noma'lum. Ushbu turdagi tadqiqotlar yuqori tanlangan xodimlar, masalan, astronavtlar bilan olib borilmoqda.

Immunoglobulinlar sog'liq uchun xavfli belgilar sifatida ishlatilishi mumkinligi haqidagi asosiy argumentda katta nuqson bo'lishi mumkin. Asl gipoteza, aylanma immunoglobulinlarning past darajalari past qarshilik va past immunitetni ko'rsatishi mumkin edi. Biroq, past qiymatlar past qarshilikni ko'rsatmasligi mumkin: ular faqat ushbu shaxsning bir muncha vaqt davomida yuqumli agentlar tomonidan e'tirozga uchramaganligini ko'rsatishi mumkin - aslida ular favqulodda salomatlik darajasini

ko'rsatishi mumkin. Ba'zida qaytib kelgan kosmonavtlar va Antarktika xodimlari tomonidan bildirilgan past qiymatlar stress belgisi bo'lishi mumkin emas, faqat ular qoldirgan muhitda bakterial va virusli muammolarning past darajasi.

Klinik adabiyotlarda psixologik stress yoki jiddiy hayotiy voqealar jiddiy va jiddiy bo'lmagan kasallikning kechishiga ta'sir qilishi mumkinligi haqida ko'plab latifalar mavjud. Ba'zilarining fikriga ko'ra, platsebo va "muqobil tibbiyot" o'z ta'sirini psixoimmunologik mexanizmlar orqali amalga oshirishi mumkin. Immunitetning pasayishi va ba'zan ortishi hayvonlarda va odamlarda infektsiyalarga, shuningdek, revmatoid artrit kabi yallig'lanish holatlariga nisbatan sezgirlikni oshirishi kerakligi haqida da'volar mavjud. Psixologik stress har xil turdagi emlashlarga qarshi immunitetga ta'sir qilishi ishonchli tarzda isbotlangan. Tekshiruv stressi ostida bo'lgan talabalar ushbu davrda yuqumli kasallikning ko'proq alomatlari haqida xabar berishadi, bu esa zaif hujayrali immunitet nazoratiga to'g'ri keladi. Psixoterapiya, xususan, kognitiv stressni boshqarish bo'yicha trening, jismoniy tarbiya bilan birgalikda virusli infektsiyaga antikor reaksiyasiga ta'sir qilishi mumkinligi haqida ba'zi da'volar mavjud.

Saraton rivojlanishi bilan bog'liq ba'zi ijobiy topilmalar ham bor, lekin faqat bir nechta. Shaxs va saratonga moyillik o'rtasidagi da'vo qilingan munosabatlar bo'yicha bahslar hal qilinmagan. Replikatsiyalar psixologiya bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan boshqa omillarga, shu jumladan turmush tarzi omillariga immun javob choralari o'z ichiga olishi uchun kengaytirilishi kerak, ammo saraton ta'siri turmush tarzining bevosita natijasi bo'lishi mumkin. O'tkir stress inson sub'ektlarining immunitet funksiyalarini o'zgartirishi va surunkali stress bu funktsiyalarga ham ta'sir qilishi mumkinligi haqida ko'plab dalillar mavjud. Ammo bu o'zgarishlar ishdagi stressning qanchalik to'g'ri va foydali ko'rsatkichlari? Immunitetdagi o'zgarishlar - agar ular yuzaga kelsa - sog'liq uchun haqiqiy xavf omili qay darajada? Ushbu yozilish vaqtida bu sohada konsensus mavjud emas.

Ushbu sohani rivojlantirish uchun yaxshi klinik sinovlar va yaxshi epidemiologik tadqiqotlar talab qilinadi. Ammo bu turdagi tadqiqotlar tadqiqotchilar uchun mavjud bo'lganidan ko'ra ko'proq mablag' talab qiladi. Bu ish, shuningdek, immunologlar uchun har doim ham mavjud bo'lmagan stress psixologiyasini tushunishni va psixologlar uchun har doim ham mavjud bo'lmagan immunitet tizimining qanday ishlashini chuqur tushunishni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1."Stressdan emlanish"-Valeriy Sinelnikov.
- 2."Stressdan xalos bo'lishning yangi uslubi"-Emili va Ameliya Nagosaki
- 3"Asab va Stress"-Abduqodir Sattorov