

O'RTA OSIYODA IJTIMOIIY VA GUMANITAR TADQIQOTLAR-Jurnali 1-son. 3-qism. Noyabr-2025

STRESS VA YURAK SALOMATLIGI: PSIXOLOGIK OMILLARNING YURAK FAOLIYATIGA TA'SIRI

Maxkamov Abror Bahramjon og'li

Qo'qon Universiteti Andijon Filiali

Tibbiyot Fakulteti Davolash Ishi Yonalishi 3 bosqich talabasi

Annotatsiya

Insonning ruhiy holati va yurak salomatligi o'zaro chambarchas bog'liq. Doimiy stress, tashvish, depressiya va emotsional zo'riqish yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada stressning yurak faoliyatiga ta'siri, psixologik omillar va ularning fiziologik mexanizmlari, shuningdek, stressni boshqarish orqali yurak kasalliklarini oldini olish yo'llari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: stress, yurak salomatligi, psixologik omillar, gormonal tizim, yurak urishi, gipertoniya, profilaktika

Kirish

Stress zamonaviy inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ishdagi bosim, moddiy muammolar, oilaviy ziddiyatlar, ta'limdagi raqobat va axborot ortig'i insonni doimiy ruhiy taranglikka soladi. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq muddatli stress yurak kasalliklarining rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Yurak mushagi va asab tizimi o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, hissiy zo'riqish paytida yurak urish tezligi, qon bosimi va gormonal muvozanat o'zgaradi. Bu esa gipertoniya, aritmiya, ishemik yurak kasalligi, yurak xurujlari kabi kasalliklarning erta paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun stress faqat psixologik muammo emas, balki yurak salomatligini bevosita xavf ostiga qo'yuvchi jiddiy tibbiy omildir.

Stress — bu organizmning ichki yoki tashqi muhitdagi o'zgarishlarga javoban beradigan himoya reaksiyasidir. Kanadalik olim Gans Selye stressni “organizmdagi umumiy moslashuv reaksiyasi” deb ta'riflagan. U stressning uch bosqichini ajratgan:

1. **Signal (alarm) bosqichi** — xavfga javoban yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi, adrenalin ajraladi.
2. **Moslashish (rezistentlik) bosqichi** — organizm stressga qarshi kurashadi, gormonlar muvozanatini saqlashga intiladi.
3. **Charchash (exhaustion) bosqichi** — uzoq davom etgan stress natijasida organizmning himoya kuchi kamayadi, yurak va asab tizimi zararlanadi.

Bu jarayonlar davomida gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezlari o'qi faollashadi, natijada **adrenalin**, **noradrenalin** va **kortizol** kabi stress gormonlari ko'payadi. Ular

O'RTA OSIYODA IJTIMOIIY VA GUMANITAR TADQIQOTLAR-Jurnali

1-son. 3-qism. Noyabr-2025

yurak urishini tezlashtiradi, qon tomirlarini toraytiradi va yurakka ortiqcha yuk tushiradi.

Stress vaqtida adrenalin va noradrenalin gormonlari ajraladi. Ular yurakni tez urishga majbur qiladi, qon tomirlarini siqadi va natijada qon bosimi oshadi. Uzoq davom etgan holatda bu gipertoniya va yurak mushagi gipertrofiyasiga olib keladi. Stress gormonlari trombotsitlar faolligini oshiradi, bu esa qon ivishini kuchaytiradi. Shu sababli stress ostidagi insonlarda tromb hosil bo'lish xavfi ortadi. Tromblar koronar arteriyalarni to'sib qo'ysa, yurak xuruji rivojlanadi. Stress holatida yurakdagi elektr impulsalar tartibsizlashadi. Ayniqsa, yurak yetishmovchiligi yoki boshqa kasallikka ega odamlarda stress aritmiya chaqirishi mumkin. Stress vaqtida yurak tezroq ishlaydi, ammo qon tomirlari toraygani sababli yurak mushagiga yetarli kislorod bormaydi. Bu "stress ishemiyasi" deb ataluvchi holatni yuzaga keltiradi. Doimiy ruhiy bosim immun tizimni susaytiradi va yallig'lanish reaksiyalarini kuchaytiradi. C-reaktiv oqsil (CRP) miqdorining oshishi yurak tomirlarida ateroskleroz jarayonini tezlashtiradi.

Depressiya bilan og'rigan insonlarda yurak xuruji xavfi 2 baravar yuqori. Sababi — ular odatda kam harakatli, noto'g'ri ovqatlanadigan va tibbiy yordamga kam murojaat qiladigan toifaga kiradi. Bundan tashqari, depressiya kortizol gormoni darajasini oshirib, yurakni zo'riqtiradi. Psixologik tadqiqotlar "dushmanlik tipi" (A-tipdagi shaxslar) yurak kasalliklariga moyilligini ko'rsatgan. G'azab paytida yurak urish tezlashadi, qon bosimi oshadi, qon ivish jarayoni faollashadi. Bunday odamlar yurak xurujiga tezroq duchor bo'lishadi. Ish yoki o'qishdagi haddan tashqari yuklama, dam olishning yo'qligi ruhiy charchoqni keltirib chiqaradi. Bu holatda yurakning vegetativ boshqaruvi buziladi, yurak urish tezligi doimiy yuqori bo'lib qoladi. Yolg'izlik hissi va ijtimoiy aloqalarning yetishmasligi yurak faoliyatini susaytiradi, qon bosimini oshiradi va yurak kasalliklari xavfini 30–40% ga oshiradi.

Har kuni 30 daqiqa piyoda yurish, yugurish yoki yoga mashqlari stress gormonlarini kamaytiradi, endorfin ishlab chiqilishini kuchaytiradi va yurakni mustahkamlaydi. Nafas olish mashqlari yurak urishini me'yorga keltiradi, qon bosimini pasaytiradi va asab tizimini tinchlantiradi. Meditatsiya, yoga, mindfulness texnikalari stressni 40% gacha kamaytiradi.

Optimistik kayfiyatdagi insonlarda yurak kasalliklari kam uchraydi. Ijobiy fikrlash immun tizimini kuchaytiradi va stressga bardoshlilikni oshiradi. Chekish, spirtli ichimliklar, noto'g'ri ovqatlanish stressni yanada kuchaytiradi. Sog'lom ovqatlanish, muntazam uyqu va jismoniy faollik yurak salomatligini himoya qiladi.

Professional psixolog yoki psixoterapevt bilan ishlash stressni boshqarishning samarali usulidir. Kognitiv-behavioral terapiya yurak kasalligi xavfini kamaytirishga yordam beradi.

O'RTA OSIYODA IJTIMOIIY VA GUMANITAR TADQIQOTLAR-Jurnali 1-son. 3-qism. Noyabr-2025

- **Harvard Health Publishing (2023)** ma'lumotlariga ko'ra, doimiy stress yurak xuruji xavfini 25–30% ga oshiradi.

- **American Heart Association (2024)** tadqiqotida stress va depressiya yurak kasalliklari uchun mustaqil xavf omili sifatida tasdiqlangan.

- **Yaponiyada 10 ming kishi ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotda** doimiy ish stressi bo'lgan erkaklarda yurak xuruji xavfi 1,7 baravar ko'p bo'lgani aniqlangan.

- **O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Vazirligi (2024)** hisobotida esa yoshlar orasida stress bilan bog'liq yurak ritmi buzilishlari soni 20% ga oshgani qayd etilgan.

Bu dalillar stressni jiddiy tibbiy xavf sifatida e'tirof etish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa

Stress — inson organizmi uchun tabiiy javob bo'lsa-da, uning uzoq davom etishi yurak faoliyati uchun xavfli. Stress gormonlari yurak urish tezligini oshiradi, qon tomirlarini toraytiradi, qon ivish jarayonini faollashtiradi va yurak mushagiga ortiqcha yuk tushiradi.

Ruhiy bosim, depressiya, g'azab, xavotir va ijtimoiy izolyatsiya yurak kasalliklari xavfini sezilarli darajada oshiradi. Shu sababli, stressni boshqarish, psixologik yordam olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ijobiy hayot pozitsiyasini tanlash — yurak salomatligini saqlashning eng muhim shartidir.

Sog'lom yurak — tinch ruh va muvozanatli hayot bilan boshlanadi. ❤️

Adabiyotlar

1. Selye H. *The Stress of Life*. McGraw-Hill, New York, 1956.
2. World Health Organization (WHO). *Mental Health and Cardiovascular Disease Connection*. Geneva, 2023.
3. American Heart Association (AHA). *Stress and Heart Health*. Updated 2024.
4. Harvard Health Publishing. *How Stress Harms Your Heart — and What You Can Do About It*. 2023.
5. Mayo Clinic. *Chronic Stress: How It Affects Your Body and Heart*. 2024.
6. Cleveland Clinic. *Stress Cardiomyopathy (Broken Heart Syndrome)*. 2023.
7. European Society of Cardiology (ESC). *Psychological Factors in Cardiovascular Disease*. 2024.
8. National Center for Biotechnology Information (NCBI). *Stress-Induced Cardiomyopathy Review*. 2023.

**O'RTA OSIYODA IJTIMOIIY VA GUMANITAR
TADQIQOTLAR-Jurnali
1-son. 3-qism. Noyabr-2025**

9. O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Vazirligi. *Stress va yurak kasalliklari profilaktikasi bo'yicha uslubiy tavsiyalar*. Toshkent, 2024.
10. WebMD. *Stress and Heart Disease: Understanding the Link*. 2023.