



---

## INSON HAYOTIDA UYQUNING AHAMIYATI

---

*Goziyeva Umida Abduvosyeevna*

Ishlab charchagan odam kuch to'plashi, normal hayot faoliyatini davom ettirishi uchun uxlab dam olishi lozim. Uyqu ham insonga kuch quvvat bo'ladi. Agar kishi uyqusiz bir necha kun yursa u toliqadi, kuchli charchash kuzatiladi. To'yib uxlab dam olgan kishi kun davomida yaxshi ishlaydi. Masalan bolalar ham kam uxlab uyquga to'ymasa injiq bo'lib yig'loqi bo'lib qoladi. Ayrim chaqaloqlarni uyqusi almashinib qolib kechasi uyg'oq bo'ladi, kunduzi uxlaydi. Keyinchalik bola katta bo'lishi bilan yana uyqusi o'z o'rniga tushib ketadi. Katta yoshli insonlar ham uyquni qadriga yetishi kerak hadeb ish tashvishlari ro'zg'or deb farzandlar deb tinim bilmay ishlaydi. Shunday qilib kishi sog'lig'ini ham yo'qotib quyadi. Ayrim odamlar pulni ortidan quvib yuk tashuvchi haydovchilar, kira qiluvchi taksi haydovchilari, tadbirkorlar va boshqa kasb egalari ish yumushlar ketidan qolmasdan dam olishni uyquni unutib quyadi. Natijada yo'lda keta turib ko'zi ochiq bo'lsa ham bosh miya tormozlanadi ya'ni uyquga o'tib ketadi. Shu vaqtda noxush avtohalokatlar sodir bo'ladi. Har qanday kishi yo'lga uzoq safarga chiqadigan bo'lsa ayniqsa haydovchilar tuyib uxlab dam olganda bexavotir manzilga yetib oladi.

**Uyqu** - organizmning atrof-muhitga reaksiya sining pasayishi bilan bog'liq tabiiy fiziologik holat. Uyqu - siklli hodisa. Odatdagi 7-8 soatli uyqu 4-5 sikldan iborat. Uyquning har bir sikli esa sekin va tez uyqu bosqichlaridan iborat. Odam uyqusi **sekin uyqu** fazasidan boshlanadi. Bu fazada nafas olish, tomir urishi, ko'z harakati sekinlashadi, moddalar almashinuvi va tana harorati pasayadi, muskullar bo'shashadi. **Tez uyqu** uxlagandan 1—1,5 soat keyin boshlanib, 10-15 minut davom etadi, keyin yana sekin uyqu bilan almashinadi. Tez uyqu fazasida odam tez-tez va chuqur nafas ola boshlaydi, ichki organlar faoliyati kuchayadi, ayrim muskullar qisqarishi tufayli ko'z, qo'l va oyoqlar harakatga keladi. Odam tush ko'ra boshlaydi va ko'zlari xuddi film ko'rayotgandek harakatlanib turadi. Tez uyquda odam fantaziyaga boy tush ko'radi.

Uyqu bosh miya katta yarimsharlari po'stloq qismidagi nerv markazlarining tormozlanishi natijasida hosil boladigan fiziologik holatdir. Uyqu vaqtida analizatorlarning faoliyati pasayadi yoki butunlay yo'qoladi, ya'ni ko'rish, eshitish, hid va ta'm bilish, harakatlanish, terining issiq-sovuqni, siypalashni, kuchsiz og'riqni sezish xususiyatlari deyarli yo'qoladi. Uxlagan odamda oliy nerv faoliyatiga xos bo'lgan fikrlash, ong, tashqi muhitdagi voqealarni, o'zgarishlarni sezish, ular to'g'risida xulosa qilish qobiliyati deyarli yo'qoladi. Shartli reflekslar hosil bo'lmaydi. Shuni ta'kidlash lozimki, uyqu vaqtida markaziy nerv sistemasining quyi qismlari, ya'ni orqa miya, uzunchoq, o'rta, oraliq miyadagi markazlarning ish faoliyati butunlay yo'qolmaydi. Ma'lum darajada pasayadi, chunki bu markazlar odamning hayotini ta'minlaydigan organlar (yurak-qon tomir, nafas olish tizimi,



buyrak, endokrin sistemasi kabilar) ishini boshqaradi. Shuning uchun uyqu vaqtida bu organlarning ishi pasayadi, xolos. Odamda uyquning quyidagi turlari bo'lishi mumkin: tabiiy fiziologik uyqu, gipnotik, narkotik uyqu va uyqu kasalliklari. *Tabiiy fiziologik uyqu* har kungi tundagi normal uyqudir. Odam organizmining tabiiy fiziologik uyquga ehtiyoji yoshga qarab turlicha bo'ladi. Chaqaloqlarda bir kecha-kunduzda 21—22 soat, 1 yoshli bolada 16—17 soat, 6—7 yoshda 12—13 soat, 13—14 yoshda 9,5—10 soat, kattalarda — 8 soat. *Gipnotik uyqu* boshqa odam yoki gipnozchining har xil so'zlari va harakatlari ta'sirida yuzaga keladi. Bunda gipnozlangan odamning bosh miya yarimsharlarining po'stloq qismidagi nerv markazlarining hammasi emas, balki ma'lum qismi tormozlanadi. Gipnozlash usuli ba'zi ruhiy kasalliklarni davolashda qo'llaniladi *Narkotik uyqu* har xil kimyoviy dori moddalarini ta'sirida bosh miya nerv hujayralarida tormozlanish holati yuzaga kelishi bilan xarakterlanadi. Uyqu kasalliklariga: oyparast (lunatik), letargiya uyqu va uyqusizlik kiradi. *Oyparast kasalligida* odam tungi uyqu vaqtida kechasi o'midan turib uydagi buyumlarni yig'ishtiradi, o'rnini o'zgartiradi, derazani ochadi, hovliga chiqadi, ba'zilar esa devorga chiqadi, hatto ko'chaga chiqib ketib, yana qaytib kelib o'miga yotadi va uyquni davom ettiradi. Ertasi kuni hech narsani eslay olmaydi. *Letargiya uyqu* — bu kasallik holati bo'lib, odamda to'satdan yuzaga keladi. Odam chuqur uyquga ketadi. Uning nafas olishi va yurak urishi sekinlashib, hatto sezilmaydigan darajada boladi Bu holat nerv sistemasining o'ta qo'zg'aluvchanligi va tormozlanish, o'ta charchash, bosh miyaning shikastlanishi, kuchli hayajonlanish, qattiq qo'rqish va chuqur qayg'u bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Odam hech narsani, hatto og'riqni ham sezmaydi. Letargik uyqu bir necha soat, kun, hafta, oy va hatto yillar davom etishi mumkin. Uyg'onish ham xuddi uyquga ketish singari to'satdan sodir bo'ladi.

**Uyqusizlik** — tungi uyquning buzilishi, ya'ni uzoq vaqt uxlay olmaslik, bevaqt uyg'onish, tun davomida tez-tez uyg'onish va nihoyat, tungi uyquning butunlay yo'qolishi. Uyqusizlik og'ir psixik kasallikka olib keladi Buning sabablari: bosh miyaning shikastlanishi oqibatlarini, aqliy mehnatdan zo'riqish tufayli sodir boladigan nevroz kasalligi, nerv sistemasining kimyoviy moddalar (spirtli ichimliklar, nikotin, dori moddalar va boshqalar) bilan zaharlanishi, o'ta hayajonlanish, iztirob chekish, uzoq muddat davomida kun tartibining buzilishi kabilar. Uyqusizlikning oldini olish uchun avvalo odam kun tartibiga rioya qilishi kerak. *Tush ko'rish* — uyquda sodir boladigan subyektiv-psixik hodisa. Chuqur uyqu vaqtida bosh miya po'stloq qismining nerv hujayralari butunlay tormozlanadi va bunda tush ko'rilmaydi. Uyqu yuzaki bo'lganida bosh miya po'stlog'ining ayrim qismlaridagi, ayniqsa, ensa qismidagi ko'rish markazining nerv hujayralari to'liq tormozlanmaydi, ya'ni ularning ba'zilar kuchsiz qo'zg'alish holatida bo'ladi. Ana shu vaqtda tush ko'rish sodir bo'ladi. Ayrim hollarda odamning tushiga hech qachon ko'rmagan, eshitmagan, o'ylamagan hodisalar kiradi. Buning sababi



shundaki, odam o'z hayotida hamma ko'rgan-kechirgan voqealarni, o'z istak va intilishlarini eslab qola olmaydi, lekin ular bosh miya hujayralarida iz qoldiradi.

Bu izlar uyqu vaqtida tiklanib tushga kiradi. Ishlab charchagan odam kuch to'plashi, normal hayot faoliyatini davom ettirishi uchun uxlab dam olishi lozim. Odam hayotining uchdan bir qismi uyquda o'tadi.. Tajribada it ovqatsiz 20-25 kun, uyqusiz 10-12 kun yashagan. I.M. Sechenov fikricha, «Tush ko'rish - mantiqli taassurotlarning mantiqsiz kombinatsiyasidan iborat». Odam sekin uyquda ham tush ko'radi. Lekin uning tushi kam hissiyotli, mantiqli va fikrlash shaklida bo'ladi. Uyqu va uyg'ochlik bosh miya sopidagi bir guruh neyronlar bilan bog'liq. Neyronlar uyquda harakatlarning tormozlanishini ta'minlaydi. Tajribada bu neyronlar qitiqlanganida tez uyqudagi hayvon boshini ko'tarib, ko'rinmaydigan narsa orqasidan keta boshlagan, ya'ni hayvon tushida ko'rayotgan voqeani takrorlagan. Uyg'ochlikni boshqaradigan nerv hujayralariga ta'sir qilinganida uxlayotgan hayvon uyg'onib, hushyor tortadi. Fiziologik jihatdan uyqu nerv hujayralarini toliqishdan saqlaydigan chuqur himoya tormozlanishidan iborat. Uyqu miya yarimsharlari po'stlog'i va oraliq miyadagi nerv markazlarini tormozlaydi. Faqat nafas olish, yurak urishi kabi hayot uchun muhim bo'lgan organlarning ishini boshqaradigan uzunchoq miyadagi nerv markazlari ishlab turadi. Uyquning buzilishi uyquchanlik va uyqusizlikdan iborat. **Uyquchanlik** ko'pincha og'ir yuqumli kasalliklardan keyin, kamqonlik va bosh miya kasalliklarida kuzatiladi. **Uyqusizlik** kam harakatlanish, organizmning jismoniy toliqmaganligi bilan bog'liq. Televideniye, radio, kino, video axborotdan ko'proq foydalanishga intilish ham nerv sistemasini toliqtirib, uyquni buzadi, Uyqu yaxshi bo'lishi uchun organizmning sutkalik maromini buzmaslik, jismoniy va aqliy og'ir ishlarni ertalab va kunduzi bajarish, kechqurim uxlashdan oldin ko'p ovqatlanmaslik, ochiq havoda biroz sayr qilish lozim.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Biologiya darslik O. Mavlonov T. Tilavov B. Aminov Tosh 2019y
2. Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti 2001y
3. Uz ziyonet