

**AYOLLARDA STRESS VA XAVOTIR BUZILISHLARINING SALOMATLIKKA
TA'SIRI HAMDA ULARNI KORREKSIYASIDA XALQ TABOBATI USULLARINING
SAMARADORLIGI**

Quqonova Ra'no Ithom qizi

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Terapiya (Xalq tabobati) yo'nalishi magistri.
quqonovar@gmail.com ORCID ID:0009-0003-5429-805X

Adilov Shuxrat Kayumovich

Toshkent davlat tibbiyot Universiteti Reabilitatsiya, xalq tabobati va jismoniy tarbiya
kafedrasi doktoranti, dotsent. <https://orcid.org/0000-0002-1462-0687>
shuxratkayumovich@gmail.com

Isamuxametova Yulduz Mirbaratovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti Reabilitatsiya, xalq tabobati va jismoniy tarbiya
kafedrasi doktoranti,
E-mail:yulduz-doctor83@mail.ru. ORCID ID: 0009-0005-4785-12883;

Annotatsiya

Hozirgi kunda stress va xavotir buzilishlari ayollar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi eng dolzarb tibbiy-ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu psixoemotsional buzilishlar ayollarning nafaqat ruhiy holatiga, balki yurak-qon tomir, endokrin, reproduktiv va immun tizimlar faoliyatiga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Surunkali stress va xavotir organizmning moslashuv mexanizmlarini izdan chiqarib, turli somatik va psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Shu sababli ushbu holatlarni o'z vaqtida aniqlash va samarali korreksiya qilish muhim ahamiyatga ega. Mazkur maqolaning maqsadi ayollarda stress va xavotir buzilishlarining salomatlikka ta'sirini o'rganish hamda ularni korreksiyasida xalq tabobati usullarining samaradorligini baholashdan iborat.

Kalit so'zlar

stress, xavotir, psixoemotsional buzilishlar, xalq tabobati, fitoterapiya, aromaterapiya, gormonal buzilishlar, uyqusizlik

Аннотация

В настоящее время стресс и тревожные расстройства рассматриваются как одна из наиболее актуальных медико-социальных проблем, оказывающих негативное влияние на здоровье женщин. Данные психоэмоциональные нарушения оказывают существенное воздействие не только на психическое состояние женщин, но и на функционирование сердечно-сосудистой, эндокринной, репродуктивной и иммунной систем организма. Хронический стресс и тревога нарушают адаптационные механизмы организма, что способствует развитию различных соматических и психосоматических заболеваний. В связи с этим своевременная диагностика и эффективная коррекция данных состояний имеют важное значение. Целью данной статьи является изучение влияния стрессовых и тревожных расстройств на состояние здоровья женщин, а также оценка эффективности методов народной медицины в их коррекции.

Abstract

Currently, stress and anxiety disorders are considered one of the most pressing medical and social problems that negatively affect women's health. These psychoemotional disturbances have a significant impact not only on the mental state of women but also on the functioning of

the cardiovascular, endocrine, reproductive, and immune systems. Chronic stress and anxiety disrupt the body's adaptive mechanisms, contributing to the development of various somatic and psychosomatic diseases. Therefore, timely identification and effective correction of these conditions are of great importance. The aim of this article is to study the impact of stress and anxiety disorders on women's health and to evaluate the effectiveness of traditional medicine methods in their correction.

Xulosa:Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, stress va xavotir buzilishlari ayollar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, asab tizimi buzilishlari (uyqusizlik, bosh og'rig'i, surunkali charchoq), yurak-qon tomir o'zgarishlari (taxikardiya, arterial bosim oshishi) hamda endokrin va reproduktiv tizim buzilishlari (gormonal disbalans, hayz siklining buzilishi) rivojlanishiga sabab bo'ladi. Xalq tabobati usullarini qo'llash psixoemotsional holatni yaxshilaydi, stress va xavotir darajasini kamaytiradi hamda ayollarning umumiy salomatligi va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Kirish. So'nggi yillarda dunyo miqyosida ruhiy-emotsional buzilishlar keng tarqalib, ayniqsa o'rta yoshdagi ayollar orasida depressiya, xavotir, stress bilan bog'liq sindromlar sezilarli darajada ortib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, depressiv buzilishlar mehnatga layoqat yo'qotilishining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi va ayollarda erkaklarga nisbatan 1,5–2 barobar ko'proq uchraydi.[1] 131 davlatda 300 000 dan ortiq odam qatnashgan global tadqiqotga ko'ra- 35,1 % odamlar doimiy stressni boshdan kechiradi. Ayollarda stress ko'rsatkichi 36,1 %, erkaklarda 33,6 % ekanligi ayollarda stress ko'rsatgichlari yuqori ekanligini ko'rsatadi.[2] Surunkali stress arterial gipertenziya, yurak ishemik kasalligi va infarkt xavfini 1,5–2 barobar oshiradi. [3] Teri kasalliklari bilan og'rikan bemorlarning 39,4 % ida stress aniqlangan. Akne bilan kasallanganlarda esa stress 75,7 % gacha uchraydi.[4] Stress i arterial gipertenziya, qandli diabet, semizlik, oshqozon-ichak kasalliklari, bronxial astma, immunitetning pasayishi kabi kasalliklar rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Stress, depressiya va xavotir buzilishlari dunyo iqtisodiyotiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Dunyo bo'yicha har yili 12 milliard ish kuni stress, depressiya va xavotir buzilishlari sababli yo'qotiladi. Bu global iqtisodiyotga 1 trillion dollar zarar keltiradi.[5] Epidemiologik tadqiqotlar stress darajasi yuqori bo'lgan odamlarda sog'lig'i yomon deb baholanish ehtimoli 1,16–1,36 baravar yuqori ekanini ko'rsatgan. Stress salomatlikka kuchli ta'sir qiladi deb hisoblaganlarda esa sog'lig'i yomon bo'lish ehtimoli 4,26 baravar ko'proq ekanligi aniqlangan.[6] Stress o'zi bu organizmning tashqi yoki ichki noqulay omillarga (stressorlarga) nisbatan moslashuv reaksiyasi bo'lib, u gomeostazni saqlab qolishga qaratilgan neyroendokrin va immun javoblar majmuasidir. Stress reaksiyasining asosiy mexanizmi gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezi (HPA o'qi) orqali amalga oshadi. Stressor ta'sirida gipotalamusdan CRH (kortikotropin-riliz gormoni) ajraladi, bu gipofizni stimullab ACTH (adrenokortikotrop gormon) sekretsiasini oshiradi. ACTH buyrak usti bezi po'stlog'ini faollashtirib, kortizol ishlab chiqarilishini kuchaytiradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, surunkali psixologik stress va yuqori kortizol darajasi yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfini taxminan 40–60% gacha oshiradi. Natijada arterial gipertenziya, miokard infarkti, aritmiya va insult kabi og'ir kardiovaskulyar patologiyalar rivojlanish ehtimoli ortadi.[7] Bundan tashqari Stress vaqtida simpatik asab tizimi ham faollashib, adrenal va noradrenalin ajralishi ortadi. Uzoq davom etgan stress esa serotonin pasayishi va neyromediator disbalansiga olib keladi. Serotonin pasayishi depressiya, anksiyete buzilishlari, uyqu buzilishi hamda kognitiv funksiyalarning susayishi bilan namoyon bo'ladi. [8] Stress organizmda simpatoadrenal tizimni faollashtirib, katexolaminlar (adrenalin va noradrenalin) sekretsiasini

o'shirishi natijadasi yurak urish tezligi va periferik tomir qarshiligi ortadi. Bu o'zgarishlar arterial gipertenziya va miokardning kislorodga bo'lgan talabning oshishiga olib keladi. Miokardning kislorodga bo'lgan talabi oshganda, koronar qon oqimi bu ehtiyojni qoplay olmasa, miokard ishemiyasi rivojlanadi. Bu esa stenokardiya, aritmiyalar va og'ir holatlarda miokard infarktiga olib keladi. [9] Ayollarda psixologik stress erkaklarga qaraganda yurakning mikrovaskulyar funksiyasiga ko'proq zarar yetkazadi. O'tkir emotsional stress holatida chap qorincha vaqtincha falajlanadi va bu holat 90% holatlarda aynan postmenopauza davridagi ayollarda kuzatiladi. Bu estrogen darajasining pasayishi qon tomirlarning stress gormonlariga nisbatan himoyasiz bo'lib qolishi bilan izohlanadi.[10]Ayollarda psixologik stress koronar mikrovaskulyar qarshilikning ortishiga sabab bo'ladi. Bu mexanizm ayollarda ishemik kasalliklarning erkaklarnikidan farqli o'laroq, yirik tomirlar tiqilmasdan turib ham rivojlanishini tushuntiradi.[11] Surunkali xavotir va depressiya ayollarda to'satdan yurak to'xtashi xavfini 2.5 baravarga oshiradi. Bunda avtonom asab tizimining disbalansi va yurak ritmining buzilishi (aritmiya) asosiy etiologik omil bo'lib xizmat qiladi.[12] Stressning birinchi zarbasi buyrak usti bezlariga tushadi. Kortizolning doimiy ajralishi organizmda horg'inlik, uyqu buzilishi va organizmning infeksiyalarga chidamliligi pasayishiga olib keladi.[13] Bundan tashqari kortizol miqdori oshganda, miyadagi GnRH (gonadotropin-rilizing gormon) sekretsiyasi tormozlanadi. Bu esa tuxumdonlar faoliyatini to'xtatib qo'yib, erta menopauza belgilari, bepustlik va suyak to'qimasi zichligi pasayishiga olib keladi.[14] Stress progesteron retseptorlarining sezgirligini kamaytiradi. Bu estrogen va progesteron o'rtasidagi muvozanatni buzib, PMS (Premenstrual disforik buzilish) ga olib keladi. Bu esa depressiya va ish qobiliyatini yo'qotishga olib keladi.[15] Surunkali stress oksitotsin tizimining faolligini pasaytirib, uning stressga qarshi va ijtimoiy bog'lanishni kuchaytiruvchi ta'sirini susaytiradi. Bu holat ayollarda ijtimoiy adaptatsiya va emotsional barqarorlikning buzilishiga olib kelishi mumkin.[16] Surunkali psixologik stress holatida buyrak usti bezlaridan ajraladigan glyukokortikoidlar, xususan kortizol, immun tizim faoliyatini modulyatsiya qiladi. Uzoq davom etuvchi stress limfotsitlar proliferatsiyasining pasayishi va tabiiy qotil hujayralar (NK-cells) faolligining susayishi bilan bog'liq bo'lib, bu organizmning virusli infeksiyalar hamda neoplastik jarayonlarga qarshi immun nazoratini zaiflashtiradi.[17] Surunkali psixologik stress sharoitida kortizolning uzoq muddatli yuqori darajada saqlanishi immun hujayralarning glyukokortikoid retseptorlariga sezgirligining pasayishiga, ya'ni glucocorticoid receptor resistance rivojlanishiga olib keladi. Ushbu holatda kortizolning antiinflammatuar tormozlovchi mexanizmi susayadi va natijada proinflammatuar sitokinlar, jumladan IL-6 va TNF- α darajasi ortadi. Bu esa organizmda surunkali past darajadagi yallig'lanish holatini shakllantirib, yurak-qon tomir va neyrodegenerativ kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi.[18] Psixologik stress va surunkali xavotir immun hujayralar, xususan limfotsitlar DNKsidagi telomerlarning qisqarish tezligini oshirishi bilan bog'liq. Yuqori darajadagi stressga uchragan shaxslarda telomer uzunligining sezilarli darajada kamayishi qayd etilgan bo'lib, bu hujayra darajasida erta biologik qarish jarayonining tezlashishini ko'rsatadi. Ushbu mexanizm immunosenessensiya, ya'ni immun tizimining yoshga bog'liq funksional pasayishi rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.[19] Stress sharoitida simpatik nerv tizimi faollashuvi va HPA o'qi orqali ajraladigan katexolaminlar hamda glyukokortikoidlar uterin qon tomirlar tonusiga ta'sir qilib, vazokonstriksiyaga olib kelishi mumkin. Ushbu o'zgarishlar endometriyal perfuziyaning kamayishiga sabab bo'lib, embrion implantatsiyasi uchun zarur bo'lgan optimal mikro muhitni buzishi mumkin. Natijada reproduktiv muvaffaqiyat ko'rsatkichlari pasayishi ehtimoli ortadi.[20] Ruhiiy va fiziologik stress sharoitida tuxumdon to'qimalarida reaktiv kislorod shakllari (ROS) ishlab chiqarilishi ortadi, bu esa oksidativ stress rivojlanishiga olib keladi. Oksidativ stress follikulyar mikro muhitni o'zgartirib, granulosa hujayralar funksiyasiga va ootsitlarning mitoxondrial hamda yadro komponentlariga salbiy ta'sir

ko'rsatadi. Natijada tuxum hujayralarining sifat ko'rsatkichlari pasayishi va reproduktiv salohiyatning kamayishi kuzatiladi.[21] Stressni kamaytirishda va korreksiya qilishda xalq tabobati usullarini qo'llash salomatlikni tiklash va sog'lom hayot kechirish, hayot sifatini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Xalq tabobatida qo'llaniladigan o'simliklar stressga qarshi ikki xil mexanizmida - kortizol darajasini boshqarish va markaziy asab tizimini tinchlantirish bilan ishlaydi. Zafaron (*Crocus sativus*) - tabiiy antidepressant hisoblanadi. Zafaron tarkibidagi krotsin va safranal miyadagi serotonin, dopamin va norepinefrin miqdorini oshiradi. Bu zamonaviy antidepressant dori vositalarining mexanizmiga o'xshaydi. Shuningdek, u HPA o'qini barqarorlashtirib, kortizol ajralishini kamaytiradi.[22] Ashvaganda (*Withania somnifera*) - kortizol blokatori hisoblanadi. Bu o'simlik buyrak usti bezlarining stress gormonlariga sezgirligini pasaytirishi, 60 kunlik tajriba davomida ashvaganda qabul qilgan ayollarda qon zardobidagi kortizol miqdori 28% ga kamaygani aniqlangan.[23] Xalq tabobati usullaridan yana biri bu aromaterapiya-Efir moylari hid bilish retseptorlari orqali miyaning limbik tizimiga bevosita ta'sir qiladi. Lavanda (*Lavandula angustifolia*)-Lavanda tarkibidagi linalool va linalil asetat moddalariga qonga so'rilgach, asab hujayralaridagi kalsiy kanallarini bloklaydi va neyronlarning haddan tashqari qo'zg'alishini pasaytiradi. Bu anksiyolitik effekt beradi. Lavanda bilan aromaterapiya qilish ayollarda post-operatsion xavotir va hayz oldi sindromi simptomlarini 45% ga kamaytiradi.[24] Xalq tabobati va Sharq falsafasida nafas olish (yoga, nafas mashqlari) - asab tizimini boshqarishning kaliti hisoblanadi. Sekin va chuqur (diyafragmal) nafas olish Vagus nervini (Adashgan nerv) stimullaydi. Vagus nervi stimullanishi parasimpatik asab tizimini ishga tushiradi: yurak urishi sekinlashadi, kortizol kamaytiradi. Yoga amaliyoti stress darajasini kamaytirishda o'rtacha statistik ahamiyatga ega effekt ko'rsatadi bu klinik interpretatsiyada taxminan 20–30% ga yaqin stress kamayishi bilan mos keladi.[25] Akupunktura va Akupressura - Sharq tabobatining ushbu usuli tanadagi energiya meridianlariga ta'sir qilish orqali ishlaydi. Muayyan nuqtalarni stimullash miyada endogen opioidlarni (endorfinlar) va enkefalinlarni ajralishini rag'batlantiradi. Bu moddalar tabiiy og'riq qoldiruvchi va tinchlantiruvchi vosita bo'lib, stress fonidagi mushak tarangligini yo'qotadi.[26] O'zbek xalq tabobatidan - moychechak tarkibidagi apigenin flavonodi miyadagi benzodiazepin retseptorlari bilan bog'lanib, xavotirni pasaytiradi. U asab tizimiga yumshoq ta'sir qilib, uyqu siklini tartibga soladi.[27] Stress kamaytirish va hayot sifatini yaxshilash ayollar salomatligi uchun juda muhim. Hayot sifatini yaxshilash — bu faqatgina dori vositalariga tayanmasdan, balki organizmning o'zini-o'zi tiklash mexanizmlarini ishga tushirishdir. Xalq tabobatidagi o'simliklar va zamonaviy psixofiziologik usullar uyg'unligi ayollar salomatligini saqlashda eng yuqori samaradorlikni ko'rsatadi. Har kuni 10-15 daqiqa davomida "4-7-8" uslubida nafas oling (4 soniya nafas olish, 7 soniya ushlab turish, 8 soniya sekin chiqarish). Bu usul parasimpatik asab tizimining asosi bo'lgan Vagus (adashgan) nervini faollashtiradi. Bu yurak urish tezligini pasaytiradi.[28] Haftasiga kamida 120 daqiqa yashil maydonlarda (bog', o'rmon, tog') vaqt o'tkazish qon bosimini va kortizol miqdorini kamaytiradi. Yaponiyada bu usul "Shinrin-yoku" (o'rmon vannasi) deb ataladi.[29] Ayollarda stressni kamaytirish va hayot sifatini yaxshilashda xalq tabobati usullarini qo'llash juda keng tarqalgan usullardan biri hisoblanadi. Meta-tahlillar va klinik tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, fitoterapiya usullari - stress va xavotir darajasini kamaytirishda klinik samaradorlikka ega. Shu bilan birga, dorivor o'simliklarga asoslangan preparatlar yaxshi tolerantlik va yuqori xavfsizligi bilan ajralib turadi, bu esa ularni kompleks davolash va profilaktika dasturlarida qo'llash imkoniyatini kengaytiradi.[30]

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization (WHO). Depression and Other Common Mental Disorders. Geneva, 2023
2. Maykl D. Smit , Dennis Wesselbaum "Stressning tarqalishi va u bilan bog'liq xavf omillari bo'yicha global dalillar" PMID: 39805499 DOI: [10.1016/j.jad.2025.01.053](https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.053) Epub 2025 11-yanvar.
3. Richardson S., Shaffer J.A., et al. (2012) American Journal of Cardiology "Subyektiv stress darajasi va koronar yurak kasalligining rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlik bo'yicha meta-tahlil."
4. Nader Salari , Pegah Heidarian , Amin Husaynian-Far , Fotime Bobojoniy , Masud Muhammadiy "Teri kasalliklari bilan og'rigan bemorlar orasida xavotir, depressiya va stressning global tarqalishi: tizimli tahlil va meta-tahlil" 2024-yil avgust; 45(4):611-649.doi: 10.1007/s10935-024-00784-0. Epub 2024 1-iyun.
5. Maykl D. Smit ,Dennis Wesselbaum Stressning tarqalishi va u bilan bog'liq xavf omillari bo'yicha global dalillar Affektiv buzilishlar jurnali
6. 374-jild ,2025-yil 1-aprel, 179-183-betlar <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.053>
7. Abiola Keller , Kristin Litzelman , Loren E Visk , Torsheika Maddoks , Erika Rouz Cheng , Pol D Kresvell , Uitni P Vitt Stressning sog'liqqa ta'siri haqidagi tasavvur muhimmi? Sog'liq va o'lim bilan bog'liqlik
8. Health Psychol. 2011-yil 26-dekabr;31(5):677–684. doi: 10.1037/a0026743 PMID: PMC3374921 NIHMSID: NIHMS357494 PMID: 22201278
9. Stress: Endokrin fiziologiyasi va patofiziologiyasi Konstantin Tsigos , MD, PhD, Ioannis Kyrou , MD, PhD, M.Ed., FHEA, Eva Kassi , MD, PhD va Jorj P. Khrousos , MD, MACP, MACE, FRCP. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995/>
10. **Fiziologiya, stressga reaksiya Brianna Chu ; Komal Marvaha ; Terrence Sanvictores ; Ayoola O. Avosika ; Derek Ayers .<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>**
11. National library of medicine
12. Steptoe A, Kivimäki M. "Stress and cardiovascular disease"*Nature Reviews Cardiology* (2012) <https://www.nature.com/articles/nrcardio.2012.45>
13. Wittstein, I. S., et al. (2005). "Neurohumoral features of myocardial stunning due to sudden emotional stress." *New England Journal of Medicine*.
14. Pepine, C. J., et al. (2015). "The Role of Microvascular Dysfunction in Myocardial Ischemia." *Journal of the American College of Cardiology*.
15. Albert, C. M., et al. (2005). "Phobic Anxiety and Risk of Sudden Cardiac Death Among Women." *Circulation*.
16. Chrousos, G. P. (2009). "Stress and disorders of the stress system." *Nature Reviews Endocrinology*.
17. Meczekalski, B., et al. (2014). "Functional hypothalamic amenorrhea: current view on neuroendocrine causes." *Gynecological Endocrinology*.
18. Gollenberg, A. L., et al. (2010). "Perceived stress and susceptibility to premenstrual symptoms." *Women's Health Issues*.
19. Uvnas-Moberg, K. (1998). "Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions." *Psychoneuroendocrinology*.
20. Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). "Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry." *Psychological Bulletin*.