# *MAVZU: SOG‘LOM TURMUSH TARZIDA RUHIY SALOMATLIK VA STRESS BOSHQARUVI*

***Kattaboyeva Muhayyo Nurmuhammad qizi,-Department of Therapeutic sciences Faculty of Medicine, Termez University of Economics and Service Uzbekistan o’qituvchisi. Email: jabborovabbos2003@gmail.com***

***Jabborov Abbos-Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti talabasi .Email: maxmayevaj@gmail.com***

***Normurodova Amina-Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti talabasi .Email: normurodova.amina@icloud.com***

***Annotatsiya***

Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzining ajralmas tarkibiy qismi hisoblangan ruhiy salomatlikni saqlash va stressni samarali boshqarish masalalari keng yoritilgan. Ruhiy salomatlik insonning jismoniy, psixologik va ijtimoiy farovonligini ta’minlovchi asosiy omillardan biri bo‘lib, sog‘lom hayot kechirish, mehnat unumdorligini oshirish, ta’lim jarayonida muvaffaqiyatga erishish hamda jamiyat hayotida faol ishtirok etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy hayotning jadallashuvi, axborot texnologiyalarining rivojlanishi, ekologik va iqtisodiy muammolar, o‘qish va ish yuklamalarining ortishi inson organizmiga kuchli ruhiy bosim ko‘rsatmoqda. Natijada stress, xavotir, emotsional zo‘riqish, depressiv holatlar va kasbiy charchash kabi muammolar tobora keng tarqalmoqda. Ushbu maqolada stressning kelib chiqish sabablari, uning organizmga fiziologik va psixologik ta’siri, qisqa va uzoq muddatli oqibatlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Stressning asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi, endokrin va immun tizimlari faoliyatiga salbiy ta’siri hamda surunkali stressning turli kasalliklar rivojlanishidagi o‘rni batafsil

yoritilgan. Shuningdek, ruhiy salomatlikni mustahkamlashda sog‘lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, sifatli uyqu, kun tartibiga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, ijobiy fikrlash, vaqtni to‘g‘ri boshqarish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati keng bayon etilgan. Maqolada stressni boshqarishning zamonaviy usullari, jumladan meditatsiya, nafas olish mashqlari, yoga, relaksatsiya texnikalari, autogen mashqlar, psixologik maslahat va psixoterapiya usullarining samaradorligi tahlil qilingan. Shuningdek, yoshlar, talabalar va turli kasb egalari uchun stressning oldini olish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Ruhiy salomatlikni saqlashda oilaning, ta’lim muassasalarining, ish joyidagi sog‘lom psixologik muhitning va jamiyatning qo‘llab-quvvatlovchi roli alohida ta’kidlangan. Maqolada sog‘lom turmush tarziga amal qilish orqali insonning ruhiy barqarorligi mustahkamlanishi, hayot sifati yaxshilanishi, kasalliklar xavfi kamayishi, mehnat va ta’lim samaradorligi ortishi hamda uzoq va mazmunli umr kechirish imkoniyatlari kengayishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Mazkur material tibbiyot, psixologiya, pedagogika va jamoat salomatligi yo‘nalishlarida tahsil olayotgan talabalar, ilmiy izlanuvchilar, shifokorlar, psixologlar hamda sog‘lom turmush tarziga qiziquvchi keng kitobxonlar uchun foydali ilmiy-uslubiy manba hisoblanadi.

**Kalit so‘zlar:**

Sog‘lom turmush tarzi, ruhiy salomatlik, stress, stress boshqaruvi, psixologik salomatlik, emotsional barqarorlik, ruhiy farovonlik, surunkali stress, xavotir, depressiya, psixosomatik kasalliklar, jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, uyqu gigiyenasi, relaksatsiya, meditatsiya, yoga, nafas mashqlari, mindfulness, psixoterapiya, psixologik yordam, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, stress profilaktikasi, immunitet, kortizol, hayot sifati, sog‘lom odatlar, salomatlik madaniyati, psixologik rezistentlik.

## Kirish

Sog‘lom turmush tarzi inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va umr davomiyligini uzaytirishga xizmat qiluvchi muhim omildir. Inson salomatligi faqat jismoniy holat bilan emas, balki ruhiy va ijtimoiy farovonlik bilan ham belgilanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) salomatlikni insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to‘liq farovonligi deb ta’riflaydi. Shu sababli ruhiy salomatlikni saqlash sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Bugungi globallashuv davrida inson hayoti turli omillar ta’sirida murakkablashib bormoqda. Ishdagi mas’uliyatning ortishi, o‘qish yuklamasi, iqtisodiy muammolar, oilaviy kelishmovchiliklar, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, internet va ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish odamlarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Natijada stress, xavotir, depressiya, emotsional charchash va psixosomatik kasalliklar soni ortib bormoqda. Stress inson organizmining turli tashqi va ichki omillarga moslashish reaksiyasi hisoblanadi. Me’yoridagi stress organizmni faollashtirsa, uzoq davom etadigan surunkali stress organizmning barcha tizimlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, gipertoniya, immunitet pasayishi va ruhiy kasalliklarning rivojlanishida stress muhim xavf omili hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, muntazam jismoniy mashqlar bajarish, to‘g‘ri ovqatlanish, sifatli uyqu, zararli odatlardan voz kechish, dam olish, psixologik barqarorlikni rivojlantirish va stressni boshqarish usullaridan foydalanish ruhiy salomatlikni mustahkamlashning eng samarali yo‘llaridir. Ruhiy salomatligi yaxshi bo‘lgan inson hayotdagi qiyinchiliklarga bardosh bera oladi, jamiyatda faol ishtirok etadi, o‘z salohiyatini to‘liq namoyon qiladi hamda sog‘lom turmush tarziga amal qiladi. Mazkur mavzuda ruhiy salomatlikning nazariy asoslari, stressning kelib chiqishi va oqibatlari, uni boshqarish usullari hamda sog‘lom turmush tarzining ruhiy salomatlikni mustahkamlashdagi o‘rni batafsil yoritiladi.

## Ruhiy salomatlik tushunchasi va uning mohiyati

Ruhiy salomatlik inson salomatligining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. U insonning o‘z his-tuyg‘ularini boshqara olishi, muammolarni oqilona hal qilishi, stressli vaziyatlarga moslasha olishi va jamiyat bilan sog‘lom munosabatlar o‘rnata bilishini ifodalaydi. Ruhiy salomatlik faqat ruhiy kasalliklarning yo‘qligi emas, balki insonning ichki xotirjamligi, emotsional muvozanati va hayotdan qoniqish hissini ham o‘z ichiga oladi. Sog‘lom ruhiy holat insonning mehnat unumdorligini oshiradi, ta’limdagi muvaffaqiyatlarini yaxshilaydi, oilaviy munosabatlarni mustahkamlaydi va jamiyat rivojlanishiga ijobiy hissa qo‘shadi. Ruhiy salomatligi mustahkam inson o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlarga erishishda qat’iyatli bo‘ladi, qiyinchiliklardan tezroq chiqib ketadi va salbiy hissiyotlarni nazorat qila oladi. Ruhiy salomatlik biologik, psixologik va ijtimoiy omillar ta’sirida shakllanadi. Biologik omillarga irsiyat, nerv tizimining holati, gormonal muvozanat va umumiy jismoniy salomatlik kiradi. Psixologik omillar shaxsning xarakteri, temperament turi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, hissiy barqarorligi va hayotga bo‘lgan munosabatini o‘z ichiga oladi. Ijtimoiy omillar esa oiladagi muhit, do‘stlar, ta’lim, ish sharoiti, iqtisodiy holat va jamiyatdagi o‘rniga bog‘liq. Ruhiy salomatlik buzilganda insonda xavotir, qo‘rquv, jahldorlik, uyqusizlik, tez charchash, diqqatning pasayishi, ishtahaning buzilishi, depressiv kayfiyat va mehnat qobiliyatining susayishi kuzatiladi. Bunday holatlar vaqtida bartaraf etilmasa, ular surunkali ruhiy kasalliklarga olib kelishi mumkin. Ruhiy salomatlikni saqlashning asosiy shartlari muntazam jismoniy mashqlar, sog‘lom ovqatlanish, sifatli uyqu, zararli odatlardan voz kechish, ijobiy fikrlash, oiladagi sog‘lom muhit va psixologik yordamdan foydalanishdan iborat.

**Sog‘lom turmush tarzining asosiy tamoyillari**

Sog‘lom turmush tarzi — bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlashga qaratilgan hayot tarzidir. Uning asosiy maqsadi kasalliklarning oldini olish, organizmning himoya kuchlarini mustahkamlash va hayot sifatini yaxshilashdan iborat. Sog‘lom turmush tarzining birinchi tamoyili — muvozanatli ovqatlanishdir. Inson

organizmi oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va minerallarni yetarli miqdorda qabul qilishi zarur. Meva, sabzavot, don mahsulotlari, baliq, sut mahsulotlari va oqsilga boy oziq-ovqatlarni iste’mol qilish organizm faoliyatini yaxshilaydi hamda asab tizimining normal ishlashiga yordam beradi. Ikkinchi tamoyil — muntazam jismoniy faollikdir. Har kuni kamida 30–60 daqiqa piyoda yurish, yugurish, velosiped haydash, suzish yoki sport bilan shug‘ullanish yurak faoliyatini yaxshilaydi, qon aylanishini kuchaytiradi va stress gormonlari miqdorini kamaytiradi. Mashqlar natijasida endorfin va serotonin kabi "baxt gormonlari" ajralib chiqadi, bu esa ruhiy holatni yaxshilaydi. Uchinchi tamoyil — sifatli uyqudir. Katta yoshdagi inson kuniga o‘rtacha 7–9 soat uxlashi tavsiya etiladi. Yetarli uyqu nerv tizimining tiklanishini ta’minlaydi, xotira va diqqatni yaxshilaydi hamda emotsional barqarorlikni saqlaydi. To‘rtinchi tamoyil — zararli odatlardan voz kechishdir. Chekish, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalarni iste’mol qilish nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham jiddiy zarar yetkazadi. Ushbu odatlar stressni kamaytirayotgandek tuyulsa-da, uzoq muddatda ruhiy qaramlik va sog‘liq muammolarini kuchaytiradi. Beshinchi tamoyil — shaxsiy gigiyena va kun tartibiga rioya qilishdir. Rejalashtirilgan kun tartibi insonning ish unumdorligini oshiradi, charchoqni kamaytiradi va stressni nazorat qilishga yordam beradi. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlariga ijobiy fikrlash, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tish, toza havoda sayr qilish, oilaviy va do‘stona munosabatlarni rivojlantirish, sevimli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish ham kiradi. Sog‘lom turmush tarziga amal qilgan insonlarda yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, qandli diabet, gipertoniya, depressiya va surunkali stress rivojlanish xavfi sezilarli darajada kamayadi. Shu bilan birga, ularning mehnat unumdorligi, o‘qishdagi muvaffaqiyati, ruhiy barqarorligi va hayotdan mamnunlik darajasi yuqori bo‘ladi.

**Stress tushunchasi va uning kelib chiqish sabablari**

Stress inson organizmining tashqi yoki ichki muhitda yuzaga keladigan turli ta’sirlarga nisbatan ko‘rsatadigan tabiiy himoya va moslashuv reaksiyasidir. Ushbu atama ilmiy adabiyotlarga XX asrning o‘rtalarida kanadalik olim Hans Selye tomonidan kiritilgan bo‘lib, u stressni organizmning har qanday talab yoki o‘zgarishga nisbatan beradigan umumiy javobi sifatida tavsiflagan. Hozirgi kunda stress nafaqat tibbiyot, balki psixologiya, pedagogika, fiziologiya va jamoat salomatligi sohalarida ham keng o‘rganilayotgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Har bir inson hayoti davomida turli darajadagi stress holatlarini boshdan kechiradi. Stressning ma’lum darajasi inson faoliyatini rag‘batlantiradi, mas’uliyat hissini kuchaytiradi, diqqatni jamlashga yordam beradi va muammolarni tezkor hal etishga undaydi. Bunday holat ijobiy stress yoki eustress deb ataladi. Ayniqsa, talabalar, tibbiyot xodimlari, pedagoglar va rahbarlik lavozimida ishlovchi shaxslar stressga ko‘proq duch keladilar. Ijtimoiy omillar ham stress rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Ishsizlik, kambag‘allik, ijtimoiy tengsizlik, oiladagi kelishmovchiliklar, yolg‘izlik, yaqin insonlar bilan munosabatlarning buzilishi, jamiyat tomonidan qo‘llab-quvvatlashning yetarli emasligi insonning ruhiy barqarorligini susaytiradi. Zamonaviy axborot texnologiyalarining rivojlanishi, internet va ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish ham stress darajasining ortishiga sabab bo‘lmoqda. Stressning rivojlanish mexanizmi murakkab fiziologik jarayon hisoblanadi. Birinchi bosqich xavotir bosqichi bo‘lib, bunda organizm stressorga javoban barcha himoya tizimlarini ishga tushiradi. Ikkinchi bosqich qarshilik bosqichi bo‘lib, organizm stress omiliga moslashishga harakat qiladi. Uchinchi bosqich esa charchash bosqichi bo‘lib, organizmning himoya imkoniyatlari kamayadi, immunitet pasayadi va turli kasalliklar rivojlanish xavfi ortadi. Stressning uzoq davom etishi insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday holatda inson tez charchaydi, uyqusi buziladi, ishtahasi o‘zgaradi, diqqat va xotirasi pasayadi, emotsional beqarorlik kuchayadi. Natijada ish unumdorligi

va hayot sifati sezilarli darajada yomonlashadi. Shu sababli stressni erta aniqlash, uning sabablarini bartaraf etish va zamonaviy boshqaruv usullaridan foydalanish sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

**Stressning organizmga fiziologik va psixologik ta’siri**

Stress inson organizmining deyarli barcha a’zo va tizimlariga ta’sir ko‘rsatadi. Qisqa muddatli stress organizmning himoya reaksiyasi sifatida foydali bo‘lishi mumkin, chunki u insonni tezkor qaror qabul qilishga, xavfli vaziyatlardan chiqishga va jismoniy hamda aqliy faoliyatni vaqtincha kuchaytirishga yordam beradi. Ammo stress uzoq davom etganda organizmning moslashuv imkoniyatlari kamayadi va ko‘plab kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Stressning eng avvalo markaziy nerv tizimiga ta’siri kuzatiladi. Stress paytida bosh miyada joylashgan gipotalamus va gipofiz bezlari faollashadi hamda buyrak usti bezlaridan stress gormonlari ajralishi kuchayadi. Adrenalin va noradrenalin yurak urish tezligini oshiradi, nafas olishni tezlashtiradi va mushaklarning faoliyatini kuchaytiradi. Kortizol esa organizmni qo‘shimcha energiya bilan ta’minlash uchun qondagi glyukoza miqdorini oshiradi. Agar bu holat uzoq davom etsa, organizmning tabiiy muvozanati buziladi. Stress yurak-qon tomir tizimiga kuchli salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Arterial qon bosimining doimiy oshib borishi gipertoniya kasalligiga olib kelishi mumkin. Yurakning tez urishi va qon tomirlar spazmi yurak mushagining kislorod bilan ta’minlanishini yomonlashtiradi. Natijada yurak ishemik kasalligi, stenokardiya, miokard infarkti va insult rivojlanish xavfi ortadi. Surunkali stress ateroskleroz jarayonining tezlashishiga ham sabab bo‘ladi. Asab tizimida stressning ta’siri natijasida bosh og‘rig‘i, diqqatning pasayishi, xotiraning yomonlashuvi, tez jahllanish, asabiylik va uyqusizlik rivojlanadi. Inson o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishda qiynaladi, qaror qabul qilish qobiliyati pasayadi va mehnat unumdorligi kamayadi. Uzoq davom etuvchi stress bosh miyaning xotira uchun mas’ul bo‘lgan gipokamp qismiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Stress immun tizimining faoliyatini ham susaytiradi. Kortizol gormoni limfotsitlar va boshqa himoya

hujayralari faoliyatini pasaytiradi. Stress reproduktiv salomatlikka ham ta’sir qiladi. Ayollarda hayz siklining buzilishi, erkaklarda esa testosteron miqdorining kamayishi va reproduktiv funksiyaning susayishi kuzatiladi. Homilador ayollarda surunkali stress homila rivojlanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Psixologik jihatdan stress insonning emotsional holatini izdan chiqaradi. Insonda doimiy xavotir, qo‘rquv, tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik, jahldorlik va emotsional charchoq paydo bo‘ladi. Ruhiy zo‘riqish kuchaygan sari insonning ijtimoiy faolligi pasayadi, yaqinlari bilan munosabatlari yomonlashadi va hayotdan qoniqish hissi kamayadi. Ayrim hollarda surunkali stress depressiya, nevroz, vahima xurujlari va boshqa ruhiy kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Stressning uzoq muddatli oqibatlari inson hayot sifati va umr davomiyligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli sog‘lom turmush tarziga amal qilish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli uyqu, dam olishni to‘g‘ri tashkil etish hamda stressni boshqarish usullaridan foydalanish organizmni ushbu salbiy ta’sirlardan himoya qilishda muhim ahamiyat kasb etadi.

**Stressni boshqarishning zamonaviy usullari**

Stressni boshqarish – bu insonning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlash, salbiy hissiyotlarni nazorat qilish hamda turli hayotiy qiyinchiliklarga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan usullar majmuasidir. Zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlarida stressni boshqarish kasalliklarning oldini olish hamda hayot sifatini yaxshilashning muhim omillaridan biri sifatida e’tirof etiladi. Stressni butunlay yo‘qotishning imkoni bo‘lmasa-da, uni samarali boshqarish orqali organizmga salbiy ta’sirini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Stressni boshqarishning eng muhim usullaridan biri vaqtni to‘g‘ri rejalashtirishdir. Kundalik ishlarni tartibli tashkil etish, ustuvor vazifalarni belgilash va dam olish uchun yetarli vaqt ajratish insonning ruhiy zo‘riqishini kamaytiradi. Rejasiz hayot tarzi, ishlarning ortib ketishi va vaqt yetishmasligi stressning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Shu bois kun tartibiga

rioya qilish va ishlarni bosqichma-bosqich bajarish ruhiy xotirjamlikni ta’minlaydi. Nafas olish mashqlari stressni kamaytirishning eng oddiy va samarali usullaridan biridir. Chuqur va sekin nafas olish organizmni kislorod bilan ta’minlaydi, yurak urish tezligini me’yorga keltiradi, qon bosimini pasaytiradi va asab tizimini tinchlantiradi. Muntazam bajariladigan diafragmal nafas olish mashqlari tashvish va xavotirni kamaytirishda yuqori samara beradi. Meditatsiya va mindfulness usullari ham stressni boshqarishda keng qo‘llaniladi. Meditatsiya insonning diqqatini hozirgi lahzaga jamlash, salbiy fikrlardan xalos bo‘lish va ichki xotirjamlikni tiklashga yordam beradi. Mindfulness amaliyoti esa insonni o‘z his-tuyg‘ularini ongli ravishda qabul qilishga, ularni nazorat qilishga va ruhiy muvozanatni saqlashga o‘rgatadi. Ilmiy tadqiqotlar muntazam meditatsiya bilan shug‘ullanuvchi insonlarda kortizol gormoni miqdori kamayishini ko‘rsatgan. Sevimli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish ham ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Kitob o‘qish, musiqa tinglash, rasm chizish, bog‘dorchilik, sport, sayohat qilish va ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanish insonning emotsional holatini yaxshilaydi. Bu mashg‘ulotlar miyada serotonin va endorfin kabi "baxt gormonlari" ajralishini kuchaytiradi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressni boshqarishda katta ahamiyatga ega. Oila a’zolari, do‘stlar va hamkasblar bilan samimiy muloqot qilish, o‘z muammolari haqida ochiq gaplashish insonning ruhiy bosimini kamaytiradi. Yolg‘izlik esa aksincha stress va depressiya rivojlanish xavfini oshiradi. Stressni boshqarishda sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish va sifatli dam olish eng samarali profilaktik choralar hisoblanadi. Ushbu usullarni kundalik hayotga tatbiq etish orqali inson o‘zining ruhiy va jismoniy salomatligini uzoq yillar davomida saqlab qolishi mumkin.

**Sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollikning ruhiy salomatlikdagi o‘rni**

Sog‘lom ovqatlanish va muntazam jismoniy faollik sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, ular nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham

mustahkamlaydi. To‘g‘ri ovqatlanish organizmni zarur oziq moddalar bilan ta’minlaydi, asab tizimining normal faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi va stressga chidamlilikni oshiradi. Muntazam jismoniy mashqlar esa kayfiyatni yaxshilaydi, emotsional zo‘riqishni kamaytiradi va umumiy hayot sifatini oshiradi. Inson miyasi normal faoliyat ko‘rsatishi uchun oqsil, yog‘, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalar muvozanatli miqdorda qabul qilinishi zarur. Ayniqsa B guruhi vitaminlari, magniy, rux, temir va omega-3 yog‘ kislotalari asab hujayralarining faoliyatida muhim rol o‘ynaydi. Ushbu moddalar yetishmaganda diqqatning pasayishi, tez charchash, asabiylik va ruhiy tushkunlik kuzatilishi mumkin. Meva va sabzavotlar antioksidantlarga boy bo‘lib, organizmni erkin radikallarning zararli ta’siridan himoya qiladi. Yashil sabzavotlar, sitrus mevalar, rezavor mevalar va yong‘oqlar stressga qarshi tabiiy himoya vositalari hisoblanadi. Baliq mahsulotlari tarkibidagi omega-3 yog‘ kislotalari esa miya faoliyatini yaxshilaydi, depressiya va xavotir rivojlanish xavfini kamaytiradi. Shakar, tez tayyorlanadigan ovqatlar, gazlangan ichimliklar va ortiqcha yog‘li mahsulotlarni ko‘p iste’mol qilish ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Muntazam harakat qiladigan insonlarda uyqusizlik kamroq uchraydi, uyqu chuqurroq bo‘ladi va organizm tezroq tiklanadi. Bu esa ruhiy salomatlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Sport bilan shug‘ullanish insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini ham oshiradi. Jismoniy tayyorgarlikning yaxshilanishi tashqi ko‘rinishga ijobiy ta’sir qiladi, natijada inson o‘zini yanada ishonchli va baxtli his qiladi. Ayniqsa jamoaviy sport turlari ijtimoiy muloqotni rivojlantirib, yolg‘izlik hissini kamaytiradi. Sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollikning uyg‘unligi organizmning immun tizimini mustahkamlaydi, yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, qandli diabet va depressiya rivojlanish xavfini kamaytiradi. Shu bilan birga, insonning ish qobiliyati, aqliy faolligi va hayotdan mamnunlik darajasi ortadi. Shuning uchun sog‘lom ovqatlanish va muntazam jismoniy mashqlar ruhiy salomatlikni saqlashning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi.

**Uyqu gigiyenasi va dam olishning ahamiyati**

Uyqu inson organizmining tabiiy fiziologik ehtiyojlaridan biri bo‘lib, jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlashda muhim o‘rin egallaydi. Uyqu vaqtida organizm tiklanadi, nerv tizimi dam oladi, hujayralar yangilanadi va kun davomida sarflangan energiya zaxiralari qayta tiklanadi. Yetarli va sifatli uyqu ruhiy barqarorlikni ta’minlaydi, stressga chidamlilikni oshiradi hamda insonning mehnat va o‘qish samaradorligini yaxshilaydi. Katta yoshdagi insonlar uchun kuniga o‘rtacha yetti-to‘qqiz soat uyqu tavsiya etiladi. Bolalar va o‘smirlarda esa uyquga bo‘lgan ehtiyoj yanada yuqori bo‘lib, ularning normal o‘sishi va asab tizimi rivojlanishi uchun muhim hisoblanadi. Uyqu yetishmovchiligi depressiya va boshqa ruhiy kasalliklarning yuzaga kelishida ham muhim omil hisoblanadi. Uyqu gigiyenasiga rioya qilish sifatli dam olishni ta’minlaydi. Har kuni bir vaqtda uxlash va uyg‘onish organizmning biologik soatini me’yorda ushlab turadi. Uyqu oldidan og‘ir ovqat iste’mol qilmaslik, kofein va energetik ichimliklarni cheklash, elektron qurilmalardan foydalanishni kamaytirish ham foydalidir. Yotoqxonaning tinch, qorong‘i va salqin bo‘lishi chuqur uyquni ta’minlaydi. Dam olish faqat uyqu bilan cheklanmaydi. Mehnat faoliyati davomida qisqa tanaffuslar qilish, tabiat qo‘ynida sayr etish, sport bilan shug‘ullanish, musiqa tinglash, kitob o‘qish va oila davrasida vaqt o‘tkazish ruhiy zo‘riqishni kamaytiradi. Faol va passiv dam olishning oqilona uyg‘unligi insonning ish qobiliyatini tiklaydi va stressning salbiy oqibatlarini kamaytiradi. Zamonaviy hayot sharoitida ko‘plab insonlar ish va o‘qish bilan bandligi sababli dam olishga yetarlicha e’tibor bermaydilar. Natijada surunkali charchoq sindromi, emotsional kuyish va ruhiy tushkunlik rivojlanadi. Shu sababli kun tartibida dam olish uchun alohida vaqt ajratish, mehnat va hordiq o‘rtasidagi muvozanatni saqlash sog‘lom turmush tarzining muhim sharti hisoblanadi.

## Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sog‘lom turmush tarzida ruhiy salomatlikni saqlash va stressni samarali boshqarish inson salomatligini mustahkamlashning eng muhim omillaridan biridir. Ruhiy salomatlik insonning nafaqat emotsional holatini, balki uning jismoniy sog‘ligi, mehnat unumdorligi, ijtimoiy faolligi va hayot sifatini ham belgilaydi. Zamonaviy hayot sharoitida axborot oqimining ortishi, o‘qish va ish yuklamalarining ko‘payishi, iqtisodiy va ijtimoiy muammolar, oilaviy munosabatlardagi qiyinchiliklar hamda ekologik omillar stressning tobora keng tarqalishiga sabab bo‘lmoqda. Shu bois ruhiy salomatlikni muhofaza qilish va stressning oldini olish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Stress organizmning tabiiy himoya reaksiyasi bo‘lsa-da, uning uzoq davom etishi yurak-qon tomir, asab, endokrin, immun va ovqat hazm qilish tizimlari faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Surunkali stress insonda arterial gipertenziya, yurak ishemik kasalligi, qandli diabet, semizlik, immunitetning pasayishi, uyqusizlik, depressiya va boshqa psixosomatik kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi. Bundan tashqari, stress insonning diqqatini, xotirasini, ish va o‘qishdagi samaradorligini pasaytiradi, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi hamda hayot sifatini yomonlashtiradi. Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda sog‘lom turmush tarziga qat’iy amal qilish muhim ahamiyatga ega. Muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, sifatli uyqu, shaxsiy gigiyena, kun tartibiga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, vaqtni oqilona rejalashtirish va dam olishni to‘g‘ri tashkil etish stressga chidamlilikni oshiradi. Shuningdek, meditatsiya, nafas mashqlari, relaksatsiya usullari, yoga, psixologik maslahat va psixoterapiya kabi zamonaviy usullar ruhiy barqarorlikni ta’minlashda muhim o‘rin tutadi. Sog‘lom turmush tarziga amal qiluvchi insonlarda stressni boshqarish qobiliyati yuqori bo‘ladi, ular hayotdagi qiyinchiliklarga bardoshliroq bo‘lib, o‘z salomatligini uzoq yillar davomida saqlab qolish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Ruhiy va jismoniy salomatlik bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ulardan birining buzilishi ikkinchisiga ham salbiy ta’sir

ko‘rsatadi. Shuning uchun sog‘lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, yetarli dam olish, sifatli uyqu, ijobiy fikrlash va sog‘lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish har bir inson hayotining ajralmas qismi bo‘lishi zarur. Shunday qilib, sog‘lom turmush tarzi va ruhiy salomatlikni asrash bugungi kunda nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy va ma’naviy ahamiyatga ega bo‘lgan masaladir. Stressni o‘z vaqtida aniqlash, uning sabablarini bartaraf etish va ilmiy asoslangan boshqaruv usullarini qo‘llash orqali insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta’minlash mumkin. Sog‘lom turmush tarzini kundalik hayotga izchil tatbiq etish kasalliklar profilaktikasining eng samarali yo‘li bo‘lib, uzoq umr ko‘rish, yuqori mehnat unumdorligi, mustahkam ruhiy barqarorlik va yuksak hayot sifatiga erishishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. **Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar.** Toshkent, 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining **2025–2030-yillarda aholi salomatligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini keng joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi hujjatlari.** Toshkent, 2025.
3. **Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO).** *Mental Health: Strengthening Our Response*. Geneva: World Health Organization, 2022.
4. **Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO).** *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva, 2020.
5. Selye H. **The Stress of Life.** New York: McGraw-Hill, 1976.
6. Lazarus R. S., Folkman S. **Stress, Appraisal and Coping.** New York: Springer Publishing Company, 1984.
7. Sapolsky R. M. **Why Zebras Don't Get Ulcers.** 3rd Edition. New York: Henry Holt and Company, 2004.

8. American Psychological Association. **Stress in America: Coping with Change.** Washington, DC, 2023.
9. Davidson R. J., Begley S. **The Emotional Life of Your Brain.** New York: Hudson Street Press, 2012.
10. Goleman D. **Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.** New York: Bantam Books, 1995.
11. Guyton A. C., Hall J. E. **Textbook of Medical Physiology.** 14th Edition. Philadelphia: Elsevier, 2021.
12. Tortora G. J., Derrickson B. **Principles of Anatomy and Physiology.** 16th Edition. John Wiley & Sons, 2021.