

## UYQU, TUSH KO'RISH, GIPNOZ VA UYQU GIGIYENASI

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti  
Pedagogika yo'nalishi 1-22 guruh talabasi  
Xolpo'latova Mehriniso Xolpo'lat qizi*

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada inson organizimida uyquni ahamiyati, uning turlari, uyqu gigiyenasining buzilishi oqibatida yuzaga keladigan kasalliklar keltirilgan. Uyquda sodir bo'ladigan subyektiv-psixik hodisa. Insonga ta'sir qiladigan tashqi ta'sirlar.

**Kalit so'zlar:** uyqu, gipnoz, tush ko'rish, gigiyena, oyparastlik, letargik uyqu

### СОН, СНОВИДЕНИЯ, ГИПНОЗ И ГИГИЕНА СНА АННОТАЦИЯ

В данной статье представлено значение сна в организме человека, его виды, заболевания, вызванные нарушением гигиены сна. Субъективно-психическое явление, возникающее во время сна. Внешние воздействия, воздействующие на человека.

**Ключевые слова:** сон, гипноз, сновидения, гигиена, поклонение луне, летаргический сон.

### SLEEP, DREAMING, HYPNOSIS AND SLEEP HYGIENE ANNOTATION

This article presents the importance of sleep in the human body, its types, diseases caused by sleep hygiene disorders. A subjective-psychic phenomenon that occurs during sleep. External influences affecting a person.

**Key words:** sleep, hypnosis, dreaming, hygiene, moon worship, lethargic sleep

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Uyqu va tush jarayonining ahamiyati xususida ma'lumki uyqu inson organizmining fiziologik holatlaridan biri bo'lib, juda ham murakkab jarayonlarni o'z ichiga oladi. Bu vaqtda qonda paydo bo'lgan zaharli moddalarning konsentratsiyasi keskin pasayadi. Kerakli axborotlar ma'lum tartibga keltirilgach, zarurlari saqlanib, keraksizlari uyquning ayrim davrlarida tashlab yuboriladi yoki boshqacharoq aytganda asab tizimi poklanib, tozalanadi. Xuddi ana shu vaqtda kishilarda tush ko'rish jarayoni ro'y beradi. Tush ko'rish bu kasallik emas, balki tabiiy holatdir. Qizig'i shundaki, ayrim odamlar mutloq tush ko'rmasliklari yoki ko'rgan tushlarini eslab qolmasliklari ham mumkin.

Uyqu o'zining xarakterli xususiyatlariga ko'ra, ikki turga bo'linadi. «Tez uyqu» 10-15 daqiqa davom etadi. «Sekin uyqu» esa 1,5-2,5 soat davom etadi. Albatta, bu ikki

bosqich o'zaro uzviy almashinib turadi. Mutaxassislarning ta'kidlashlaricha, bir uyqu holati davomida bosqichlarning almashinishi 5-6 marotabani tashkil qilar ekan. Kishi «sekin uyqu» davrida uyg'onib ketsa, ko'rayotgan tushini eslab qola olmaydi. Faqatgina «tez uyqu» davrida uyg'onsagina tushini aytib berishi mumkin. Chunki bu davrda «tozalanish» jarayoni boradi. «Tez uyqu» davrida yurak, tomir urishi tezlashadi, ter ajralishi ko'payadi.

Asta sekin uxlab qolish tungi uyquning 75—80%ini, tez uyquga ketish esa 20—25%ini tashkil etadi. Tez va sekin uxlab qolishning navbatlanishi, odatda, sog'lom odamlar uchun xosdir va bunda odam o'zini uyquga qongan hamda bardam his etadi. Tez va sekin uxlash muddatining o'zgarishi, sekin uxlashning yetarli darajada chuqur bo'lmasligi, tez uxlash davrida tez-tez uygonib turish odam nerv sistemasining turli buzilishlariga olib keladi, uning ruhiy va emotsional holatiga ta'sir ko'rsatadi.

Normal (fiziologik) uyquning davriy kechakunduzlik va davriy faslli (qayvonlarning yozgi va kishki uyqusi) turlari va bir necha xil patologik (narkotik, letargik va boshqalar), shuningdek, maxsus ta'sirlar oqibatida yuzaga keladigan gipnotik uyqu farq qilinadi.

Uyquning ko'pincha kuzatiladigan buzilishlariga uyquchanlik (gipersomniya) va uyqusizlik kiradi.

Tush, tush ko'rish — uyquda sodir bo'ladigan subyektiv psixik hodisa. Fiziologik jihatdan tush bosh miya katta yarim sharlarining tormozlanmagan hujayralari faoliyati natijasidir. Chuqur uyqu paytida bosh miya po'stloq qismining hujayralari butunlay tormozlanadi va bunda tush ko'rilmaydi. Bosh miya po'stloq qismining ayrim bo'laklari tormozlanmaganda shu joylar kuchsiz ta'sirotlarga sezgir bo'ladi. Shunda odam tush ko'radi. tushda uyqudagi kishi aniq va tasvirli kechinmalarning shohidi bo'ladi. Tushdagi voqealar bir-biriga bog'liq, bir oz noaniq, hayajonli, afsonaviy tus oladi.

Gipnoz — insonga bir ohangdagi ta'sir kuchlari, tibbiy preparatlar yoki boshqa usullarni qo'llab, uni trans holatiga tushirish. Gipnoz holatida ko'pincha ishontirish amalga oshiriladi.

Bizga XIX asrdan kelgan an'anaviy, klassik gipnozda gipnozchi odamni tushga cho'mdiradi va unga to'g'ridan-to'g'ri ishontirishlar-komandalar beradi. Ammo, bu komandalar, odatdagi tasavvurlarga ko'ra bajarilishi shart emas; avval isbot etilganki, hech qaysi, hattoki eng chuqur gipnozda ham ishontirish bilan insonni uning moral prinsiplariga va uning e'tiqodlariga zid keluvchi ishlarni qilishga majburlash mumkin emas.

Shuningdek, amerikalik psixiatr va psixoterapevt Milton Eriksonning ismi bilan atalgan erikson gipnozi ham mavjud. U tomonidan yaratilgan gipnoz usuli klassik gipnozdan yo'nalishsiz ekanligi bilan kardinal farq qiladi: terapevt mijozga yo'llanma va buyruqlar bermaydi, balki alohida holat - transga tushishga yordam beradi, bunda

odam tetik bo‘ladi va terapevt bilan aktiv muloqot qilishi mumkin. Oddiy gipnozga odamlarning faqat bir qismini chalintirish mumkin bo‘lsa, transga esa deyarli hohlagan odamni tushirish mumkin. Bunday holatda inson o‘zining ichki hissiyotlariga konsentratsiya qiladi va ma'lum vaqtga atrofdagi borliqni sezmay qo‘yadi. Tashqaridan odam go‘yoki "bu yerda emasdek" ko‘rinadi: qarash "o‘zining ichiga" yo‘nalgan, nafas olish susaygan, tana bo‘shashgan.

Bizning e‘tiborimizni talab qiladigan yorug‘lik moslamalari va o‘yin-kulgilar bilan o‘ralgan zamonaviy davrda yaxshi uyqu gigienasiga rioya qilish qiyin bo‘lishi mumkin, bu esa uyquni yo‘qotishi va yomon uyqu sifatiga olib kelishi mumkin.

Uyquning yaxshi gigienasiga kechgacha dam olishga yordam beradigan yotish vaqti tartibini ishlab chiqish, uxlash vaqtiga yaqin elektron qurilmalardan foydalanishni cheklash, yotoqxonani qorong‘i va salqin saqlash, har bir vaqtda uxlash va uyg‘onish kabi strategiyalar kiradi. Ushbu strategiyalar umumiy uyqu sifatini yaxshilashi va o‘z navbatida umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

### XULOSA

Uyqu sifati va davomiyligi o‘zgarganda metabolizm, stress va tana tarkibini tartibga soluvchi bir nechta gormonlar ta‘sir qiladi. Kutish, metabolizm va stress ikki tomonlama tarzda o‘zaro ta‘sir qiladi va semizlik va diabet kabi surunkali kasalliklarning tarqalishini oshiradigan bir nechta yo‘llarni taqsimlaydi. Agar siz vazn yo‘qotish platosini boshdan kechirayotgan bo‘lsangiz, tanangizda yog‘ ko‘paygan bo‘lsangiz, mushak massasini yo‘qotgan bo‘lsangiz, stress darajasi oshgan bo‘lsa yoki ovqatlanish tartibini nomutanosib deb bilsangiz, bu uyquning yo‘qolishi, uyqu rejimining buzilishi yoki uyqusiz uyqu bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Kechasi kamida 7-8 soat yuqori sifatli tinch uyquga intilish metabolizm, tana tuzilishi va hayot sifatini yaxshilash uchun juda muhimdir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sodiqov Q., Aripova. S.X., Shaxmurova.G.A. “Yosh fiziologiyasi va gigienasi”. T.:Yangi asr avlodi. 2009.
2. Mamatqulov D.A. Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari. T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. 2017.
3. Almatov K. Ulg‘ayish fiziologiyasi. T.:M.Ulugbek nomidagi bosmaxonasi. 2004.
4. Sodiqov Q., Quchkarova L., Qurbonov Sh. “Bolalar va o‘smirlar fiziologiyasi va gigienasi” T.: O‘zbekiston Milliy enskopediyasi davlat ilmiy nashiryoti. 2005.
5. The Right Start to a Healthy Life, Edited by Ingrid Stegeman and Caroline, Costongs EuroHealthNet, Rue de la Loi 67, 1040 Brussels, Belgium, 2012.
6. Adolf Faller., Michael Schuenke-The Human Body - “An Introduction to Structure and Function” Thieme Stuttgart · New York <http://www.bestmedbook.com/2004>.
7. S.H.Aripova., “Yosh fiziologiyasi va gigienasi”. T.: “Fan va texnologiya”. 2010 y.

8. Maxmudov E. O‘smirlar fiziologiyasi va maktab gigiyenasi. 1994.
9. ISMOILOV M.N. BOLALAR VA O‘SMIRLAR FIZIOLOGIYASI. O‘ZBEKISTON MILLIY ENSIKLOPEDIYASI. 1994 Y.
10. Махмудов э. Возрастная физиология и основы гигиены. Т. Изд.лит. Фонда союза писателей руз. 2006.
11. <http://ziyonet.uz>
12. <https://new.tdpu.uz/>
13. <http://e-library.namdu.uz/>
14. <https://ziyouz.com>