

STRESS BILAN BOG'LIQ YURAK KASALLIKLARI: PSIXOSOMATIK YONDASHUV

Qo'ylanov B.B

Assistant.

Tillayeva S.E

Muhammadaliyeva D.I

Alfraganus University nodavlat oliy ta'lim tashkiloti, Tashkent, Uzbekistan.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16757045>

Annotatsiya. Ushbu maqolada stressning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri va psixosomatik yondashuvning ahamiyati tahlil qilingan. Surunkali stress yurak kasalliklarining, xususan gipertoniya, yurak ritm buzilishlari va ishemik yurak kasalligi rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Psixosomatik yondashuv va stressni boshqarish usullari yurak sog'lig'ini saqlashda samarali profilaktik choralar hisoblanadi.

Kalit so'zlar: stress, yurak kasalliklari, psixosomatik omillar, gipertoniya, kortizol, ishemik yurak kasalligi, profilaktika

Abstract. This article analyzes the impact of stress on the cardiovascular system and highlights the importance of a psychosomatic approach. Chronic stress may contribute to the development of heart diseases, particularly hypertension, arrhythmias, and ischemic heart disease. Psychosomatic interventions and stress management techniques play an essential role in preventing cardiovascular complications and maintaining heart health.

Keywords: stress, heart diseases, psychosomatic factors, hypertension, cortisol, ischemic heart disease, prevention.

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние стресса на сердечно-сосудистую систему и подчеркивается важность психосоматического подхода. Хронический стресс может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипертония, аритмии и ишемическая болезнь сердца. Психосоматические методы и управление стрессом являются эффективными мерами профилактики и поддержания здоровья сердца.

Ключевые слова: Стресс, Болезни сердца, Психосоматические факторы, Гипертония, Кортизол, Ишемическая болезнь сердца. Профилактика.

Stress tushunchasi

Stress – bu organizmning tashqi yoki ichki ta'sir (stressogen omillar)ga moslashish reaksiyasi bo'lib, u psixologik, jismoniy yoki biologik javob shaklida namoyon bo'ladi. Stressni Hans Selye (1936 y.) birinchi marta ilmiy jihatdan ta'riflagan va uni "organizmning har qanday talabga moslashish javobi" sifatida izohlagan.

Stressning asosiy turlari

Akut stress (qisqa muddatli stress):

Bu organizmning tezkor javob reaksiyasi bo'lib, qisqa vaqt davomida yuzaga keladi.

Asosan xavf, qo'rqinch, keskin hayajon yoki kuchli jismoniy yuklama natijasida paydo bo'ladi.

Gormonlar (adrenalin, noradrenalin) tezda ajraladi va yurak urishi, qon bosimi oshadi, nafas olish tezlashadi.

Ko‘pincha bu holat organizmga foydali, chunki u tezkor moslashish va himoya mexanizmlarini ishga soladi.

Surunkali stress (uzoq muddatli stress):

Tashqi yoki ichki bosim uzoq davom etganda yuzaga keladi.

Organizm doimiy “tashvish” holatida bo‘ladi, kortizol darajasi yuqori bo‘lib qoladi.

Immunitet pasayadi, metabolik buzilishlar yuzaga keladi, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, depressiya kabi kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Yurak-qon tomir tizimiga stressning umumiy ta’siri

Stress organizmda simpatoadrenal tizimni faollashtiradi va yurak-qon tomir tizimida quyidagi o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi:

Qon bosimining oshishi (gipertoniya):

Adrenalin va kortizol kabi stress gormonlari qon tomirlarini toraytiradi va yurak urish chastotasini oshiradi.

Uzoq muddatli ta’sir natijasida gipertoniya rivojlanadi.

Yurak ritmining buzilishi (aritmialar):

Kuchli hissiy zo‘riqish yurak ritmining notekis bo‘lishiga olib keladi.

Ko‘pincha bu holat “stress-induktsiyalangan aritmiya” deb yuritiladi.

Ateroskleroz va qon quyqalari:

Surunkali stress yallig‘lanish jarayonlarini kuchaytiradi, xolesterin darajasini oshiradi va qon tomirlarida blyashkalar hosil bo‘lishiga sabab bo‘ladi.

Qon ivish tizimi faollashadi, natijada tromboz xavfi ortadi.

Ishemik yurak kasalligi (IYuK):

Stress yurak mushagiga kislorod yetkazib berishni kamaytiradi, yurakda og‘riq, stenokardiya va hatto miokard infarktiga olib kelishi mumkin.

Psixosomatik kasalliklarning paydo bo‘lish mexanizmlari

Psixosomatik kasalliklar – bu ruhiy omillar (stress, xavotir, depressiya)ning jismoniy kasalliklarning rivojlanishiga bevosita ta’siri natijasida kelib chiqadigan holatlardir.

Mexanizm:

Markaziy asab tizimi va stress javobi:

Stress vaqtida gipotalamus-gipofiz-buyrak usti (HPA) o‘qi faollashadi.

Kortizol va boshqa gormonlar doimiy ravishda ajraladi.

Vegetativ asab tizimi disbalansi:

Simpatik nerv tizimi doimiy faollashib, yurak urishi, qon bosimi va tomir tonusiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Immunitet pasayishi va yallig‘lanish:

Stress immun javobni susaytiradi, surunkali yallig‘lanish jarayonlari kuchayadi.

Bu yurak-qon tomir, oshqozon-ichak, nafas yo‘llari va boshqa tizim kasalliklariga sabab bo‘ladi.

Psixologik omillar orqali fiziologik javoblar:

Hissiy zo‘riqish uyqu buzilishlari, noto‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlarning (chekish, alkogol) ortishiga olib keladi, bu esa yurak kasalliklari xavfini yanada oshiradi.

Stress va yurak kasalliklari o'rtasidagi bog'liqlik

Stress – bu organizmning fiziologik va psixologik javob reaksiyasi bo'lib, u yurak-qon tomir tizimiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. So'nggi yillarda olib borilgan ko'plab ilmiy tadqiqotlar stressning yurak kasalliklari rivojlanishida asosiy xavf omillaridan biri ekanligini tasdiqlagan. Bu bog'liqlik turli mexanizmlar orqali yuzaga keladi.

1. Stressga fiziologik javob: neyrogormonal mexanizmlar

Stress paytida organizmning "jang yoki qoch" (fight or flight) reaksiyasi ishga tushadi va bir nechta muhim tizimlar faollashadi:

2. Gipotalamus-gipofiz-buyrak usti (HPA) o'qi faollashuvi

- Stress ta'sirida gipotalamus kortikotropin-releasing gormon (CRH) ajratadi.
- U gipofiz bezini adrenokortikotrop gormon (ACTH) ishlab chiqarishga undaydi.
- ACTH buyrak usti beziga ta'sir qilib, kortizol va boshqa glyukokortikoidlarni chiqaradi.

Kortizolning yurakka ta'siri:

- Qon shakarini oshiradi, bu yurak mushagining yuklanishini ko'paytiradi.
- Qon tomirlarni toraytiradi, qon bosimini oshiradi.
- Uzoq muddatda yurak mushaklarida yallig'lanish va fibroz jarayonlarini keltirib

chiqaradi.

3. Simpatik asab tizimi va katexolaminlar (adrenalin, noradrenalin)

- Yurak urish chastotasi oshadi (taxikardiya).
- Qon tomirlar torayadi, periferik qarshilik kuchayadi.
- Qon bosimi keskin ko'tariladi, yurakka kislorod talabi oshadi.

Surunkali faollashuv yurak mushaklarining tez charchashiga, ritm buzilishlariga olib keladi.

4. Surunkali stress va yurak kasalliklari patogenezdagi roli

5. Gipertoniya (arterial yuqori qon bosimi)

• Uzoq davom etuvchi stress simpatik tizimni doimiy qo'zg'atib, qon tomirlarning torayishi va yurak urishining tezlashishiga olib keladi.

• Kortizol va boshqa gormonlar natijasida natriy va suvni ushlab qolish ortadi, bu esa bosimni yanada oshiradi.

- Natijada doimiy gipertoniya rivojlanadi va yurak yetishmovchiligi xavfi ortadi.

6. Ateroskleroz va qon tomirlarida blyashkalar hosil bo'lishi

• Stress yallig'lanish mediatorlari (IL-6, TNF-alfa)ni ko'paytiradi, qon tomir devorida shikastlanish yuzaga keladi.

- LDL-xolesterin (yomon xolesterin) to'planadi, blyashkalar hosil bo'lib, tomirlar torayadi.
- Natijada yurakka qon oqimi kamayadi, ishemik yurak kasalligi rivojlanadi.

7. Yurak ritmi buzilishlari (aritmialar)

• Adrenalin darajasining oshishi yurakning elektr impulslarini beqarorlashtiradi.

• Bu paroksizmal taxikardiya, fibrillyatsiya va ekstrasistoliya kabi aritmialarga sabab bo'ladi.

• Ba'zi holatlarda bu "stress-induktsiyalangan kardiomiopatiya" (takotsubo sindromi)ga olib kelishi mumkin.

8. Miokard infarkti va o'lim xavfi

- Keskin stress (masalan, kuchli hayajon, qoʻrqinch, fojeali voqea) tomir spazmini va qon ivishini kuchaytiradi.

- Bu yurak tomirlarini toʻsib qoʻyishi, miokard infarktiga olib kelishi mumkin.
- Statistik maʼlumotlarga koʻra, kuchli stressdan keyingi dastlabki 24 soatda yurak xuruji xavfi 2-5 barobar ortadi.

9. Psixologik omillar va yurak salomatligi

Stress faqat gormonal emas, balki xulq-atvor omillari orqali ham yurak sogʻligʻiga zarar yetkazadi:

- Uyqusizlik, notoʻgʻri ovqatlanish, spirtli ichimlik va chekishga moyillik ortadi.
- Jismoniy faollik kamayadi, ortiqcha vazn toʻplanadi.
- Bu omillar birgalikda yurak kasalliklari xavfini yanada kuchaytiradi.

10. Ilmiy tadqiqotlar natijalari

- Framingham Heart Study (AQSh) – yuqori stress darajasi yurak xuruji xavfini 1,5–2 barobar oshirishi aniqlangan.

- European Heart Journal (2019) – surunkali psixologik stress ateroskleroz rivojlanishini tezlashtirib, yosh yurak xurujlari sonini oshiradi.

- Lancet Psychiatry (2021) – travmadan keyingi stress buzilishi (PTSD) boʻlgan bemorlarda yurak-qon tomir kasalliklari xavfi 63% ga yuqori

Psixosomatik yondashuvning ahamiyati

Psixosomatik yondashuv – bu ruhiy omillar va organizmdagi jismoniy kasalliklar oʻrtasidagi uzviy bogʻliqlikni oʻrganadigan tibbiy yoʻnalishdir. Yurak-qon tomir kasalliklarida stress, xavotir, depressiya kabi psixologik omillar koʻpincha asosiy qoʻzgʻatuvchi yoki kuchaytiruvchi faktor sifatida namoyon boʻladi.

Ahamiyati:

- Yurak kasalliklari koʻpincha faqat biologik emas, balki psixologik va ijtimoiy omillar bilan ham bogʻliq.

- Psixosomatik yondashuv kasallikni davolashda integratsiyalashgan yondashuvni qoʻllashga imkon beradi – bu nafaqat dorilar bilan, balki psixologik qoʻllab-quvvatlash, stressni kamaytirish usullari orqali ham sogʻliqni tiklashga yordam beradi.

- Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, psixologik muammolarni vaqtida hal qilish yurak kasalliklarining qaytalanish xavfini 30–40% ga kamaytiradi.

Psixologik omillarning yurak kasalliklari etiologiyasidagi oʻrn

Asosiy psixologik omillar

- Surunkali stress – gipertoniya, ateroskleroz, yurak ritm buzilishlari rivojlanishining asosiy xavf omili.

- Xavotir va depressiya – yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishi va ogʻir kechishini tezlashtiradi.

- Yolgʻizlik, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashning yetishmasligi – yurak kasalligi xavfini oshiradi va davolanish samaradorligini kamaytiradi.

- Psixotravmatik holatlar (yoʻqotish, falokatlar) – yurak xuruji va aritmiyalar xavfini keskin oshiradi.

Fiziologik mexanizmlar

- Stress gormonlari (kortizol, adrenalin)ning uzoq muddatli yuqori darajasi yurakni doimiy ortiqcha yuklamada ushlab turadi.

- Vegetativ asab tizimining disbalansi (simpatik faoliyat ortishi) yurakning haddan tashqari qo'zg'aluvchanligiga olib keladi.

- Yallig'lanish mediatorlari (sitokinlar) miqdori ortadi, bu ateroskleroz jarayonini tezlashtiradi.

Psixoterapiya va stressni boshqarish usullari

Stressni kamaytirish yurak salomatligini saqlashda eng muhim profilaktik va davolovchi choralar sirasiga kiradi. Psixoterapiya psixologik omillarni yengillashtirishga yordam beradi.

Psixoterapiya turlari

- Kognitiv-behavioral terapiya (KBT):

- Salbiy fikrlarni aniqlash va ularni konstruktiv fikrlar bilan almashtirishni o'rgatadi.

- Yurak kasalliklari bilan bog'liq qo'rquv, xavotirni kamaytiradi.

- Stressga chidamlilikni oshirish treninglari:

- Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish, biofeedback texnikalari yordamida stressni boshqarish o'rgatiladi.

- Guruh psixoterapiyasi va psixologik maslahatlar:

- Yurak xastaligi bilan yashayotgan insonlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni oshiradi.

Stressni boshqarishning amaliy usullari

- Meditatsiya va mindfulness (ongli dam olish):

- Yurak urishini sekinlashtiradi, qon bosimini pasaytiradi, kortizol darajasini kamaytiradi.

- Nafas olish mashqlari:

- Parasempatik tizimni faollashtirib, yurak ritmini barqarorlashtiradi.

- Musiqa terapiyasi, yoga, tai chi:

- Ruhiy osoyishtalikni ta'minlaydi, yurak faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

- Jismoniy faollik (yengil yugurish, piyoda yurish, suzish):

- Stress gormonlarini kamaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, yurak mushagini mustahkamlaydi.

Profilaktik choralar

Yurak kasalliklari rivojlanishini oldini olish uchun psixosomatik yondashuv quyidagi profilaktik choralarni tavsiya etadi:

- Sog'lom turmush tarzi: balanslangan ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish (chekish, alkogol).

- Uyqu gigiyenasiga rioya qilish: yetarlicha dam olish yurak faoliyatini tiklash uchun muhim.

- Ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash: do'stlar va oila bilan muloqot stressni kamaytiradi.

- Davriy psixologik tekshiruvlar: ayniqsa stressga yuqori darajada duchor bo'ladigan kasb egalari uchun muhim.

- Stressni boshqarish bo'yicha muntazam mashg'ulotlar: meditatsiya, yoga, chuqur nafas olish texnikalarini hayot tarziga kiritish.

Xulosa

Stress zamonaviy jamiyatda eng keng tarqalgan salbiy omillardan biri hisoblanib, yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishida asosiy xavf omili sifatida ko'riladi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress yurak faoliyatiga nafaqat qisqa muddatli, balki uzoq muddatli, jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Surunkali stress gipertoniya, ateroskleroz, yurak ritmi buzilishlari va miokard infarkti kabi kasalliklarning rivojlanishiga sezilarli darajada hissa qo'shadi. Bu jarayonlar neyrogormonal tizim, immunitet va yallig'lanish reaksiyalarining buzilishi orqali amalga oshadi.

Psixosomatik yondashuv yurak kasalliklarini faqat jismoniy omillar bilan bog'lamay, balki psixologik va ijtimoiy omillarni ham hisobga olishga imkon beradi. Bu yondashuv stressning yurakka bo'lgan salbiy ta'sirini kamaytirish, yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishini oldini olish va bemorlarning umumiy hayot sifatini oshirishda muhim o'rin tutadi.

Psixoterapiya, stressni boshqarish texnikalari, meditatsiya, nafas olish mashqlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yurak sog'lig'ini saqlashda samarali choralar sifatida tavsiya etiladi.

Shuningdek, psixologik salomatlikni mustahkamlash yurak kasalliklarining oldini olishda tibbiy va profilaktik strategiyalarning ajralmas qismi hisoblanadi. Odamlar o'z hissiy holatini boshqarishni o'rgansa, stressga qarshi chidamliligi oshadi, yurak faoliyati yaxshilanadi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfi kamayadi. Shu sababli, tibbiyot amaliyotida yurak kasalliklari profilaktikasi va davolashida psixosomatik yondashuvni kengroq joriy etish bugungi kunda dolzarb va zarur hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rozanski, A., Blumenthal, J.A., Kaplan, J. (1999). **Impact of psychological factors on the pathogenesis of cardiovascular disease and implications for therapy.** Circulation, 99(16), 2192–2217. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.99.16.2192>
2. Steptoe, A., Kivimäki, M. (2012). **Stress and cardiovascular disease: an update on current knowledge.** Annual Review of Public Health, 34, 337–354. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031912-114452>
3. Chida, Y., Steptoe, A. (2010). **The association of anger and hostility with future coronary heart disease: a meta-analytic review.** Journal of the American College of Cardiology, 53(11), 936–946.
4. Cohen, S., Gianaros, P.J., Manuck, S.B. (2016). **A stage model of stress and disease.** Perspectives on Psychological Science, 11(4), 456–463.
5. World Health Organization (2021). **Mental health and cardiovascular disease.** WHO Guidelines.