

### Jismoniy faollik orqali stressni boshqarish

*Talaba Abdusattorova Muyassarxon Xayrullo qizi*  
*Ilmiy rahbar: Assistant Jalolov Nozimjon Nodir o'g'li*  
*Toshkent tibbiyot akademiyasi*

**Annotatsiya:** Har bir inson umri davomida turli xil sabablarga ko'ra stress holatlarni boshidan o'tkazadi. Bu stress holatlari ayrim insonlarda turli hil ruhiy zo'riqishlar, asab tizimi, hazim tizimi, yurak qon tomir tizimi va boshqa organlarda turli kasalliklarga sabab bo'lishi mumkinligi ilmiy asoslangan. Stress holatlarining salbiy tasirlarini kamaytirish maqsadida odamlar turmush tarzida jismoniy faollik va sog'lom ovqatlanishni kiritish stressning turli salbiy ta'sirlardan himoya qiladi va yoki ta'sir doirasini kamaytiradi. Garvard universitetida o'tkazilgan tadqiqotda, muntazam ravishda bajarilgan mashqlar miyadagi xotiraga javob beradigan to'qimalarning shikastlanishini sekinlashtirishi ba'zida esa bartaraf qilishi mumkinligi ko'rsatgan. Boshqa bir tadqiqotda esa jismoniy faollik sifatida raqsn tanlagan ishtirokchilarda aqlan zaiflik xavfi 76 foizga kamaygani aniqlangan. Avvalgi qilingan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, odamlar stress va salbiy ta'sir sharoitida jismoniy faollik va sog'lom ovqatlanish kabi salyutogen omillarni kamaytirish, turli ijobiy ta'sir omillarini kamayishiga olib keladi.

**Maqsad:** Jismoniy faollik va sog'lom ovqatlanish stress va stressing salbiy ta'sirlarini kamaytirishini, shuningdek, odam immunitetini oshirib turli kasalliklarga bo'lgan moyilligini kamayishini o'rganish. Obyektlarda stress, jismoniy faoliyat va sog'lom ovqatlanish darajasini o'rganish.

**Material va usullar:** Talabalar ikki guruhga bo'linib tadqiq qilinadi. Birinchi va ikkinch guruhdagi talabalarda kuzatiladigan stress holatlari haqida so'rovnoma o'tkaziladi. Talabalarining bir guruhiga 1 oy davomida jismoniy faollikni oshirish tavsiya etiladi va 1 oydan keyin qayta so'rovnoma o'tkaziladi. Statistik usul orqali olingan natijalar analiz qilinadi.

**Natijalar:** Jismoniy faollik va sog'lom ovqatlanish asosan alohida va retrospektiv usullar bilan o'rganildi va ular bir biri bilan uzviy bog'liq ekanligi aniqlandi. Odamlar stress va salbiy ta'sirlarni yengishda jismoniy faoliyatdan foydalanish o'rniga, ortiqcha yoki kam ovqatlanish, chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish kabi nosog'lom odatlardan foydalanishi aniqlandi. Ushbu tadqiqot natijasida jismoniy faollik va sog'lom ovqatlanish stress va uning salbiy ta'sirlarni yengishda samarali usul ekanligi tasdiqlandi. Jumladan jismoniy faollikning bir turi raqs tushish stressga qarshi yaxshi samara beradi, chunki raqs tushganda huzur-halovat gormoni sifatida ma'lum bo'lgan gormon — dofaminning ishlab chiqarilishi jadallashadi va odam o'zida yengillik va xotirjamlik sezadi.

**Xulosa:** Odam qancha ko'p jismoniy mashq bajarsa, dofamin shuncha ko'p ajraladi va inson o'zini xotirjam va yengil his qiladi. Shuning uchun kundalik hayotda kayfiyatni yaxshilash va stressni kamaytirish jismoniy faollik hamda o'z vaqtida, sog'lom ovqatlanishga bog'liq. Shunday ekan, jismoniy faoliyat va sog'lom ovqatlanishni rag'batlantirishga e'tibor qaratish – harakatsizlik, stress va stressning salbiy salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun eng samarali yo'l.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Dana Shultxen.(2019). Jismoniy faollik va sog'lom ovqatlanish bilan stress va ta'sirning ikki tomonlama aloqasi. *Britaniya sog'liqni saqlash psixologiyasi jurnali*, 24(2):315-333.

2. Koen S. va Janicki-Deverts D.(2012). "Kim stressda?". *Amaliy ijtimoiy psixologiya jurnali*, 42:1320-1334.
3. Macht M. Tuyg'ular ovqatlanishga qanday ta'sir qiladi: besh tomonlama model. *Ishtaha jurnali*, 50:1-11.
4. Oliver G. va Uorld J.(1999). Stressning oziq-ovqat tanloviga ta'siri. *Fiziologiya va xulq-atvor*, 66:511-515.
5. Smit J. va Heron K.(2012). Salomatlik psixologiyasi Mehl M. & Conner T. *Kundalik hayotni o'rganish uchun tadqiqot usullari qo'llanmasi* (569-584-betlar)