TIBBIYOT OLIYGOHLARI TALABALARIDA SURUNKALI CHARCHASH SINDROMI

2-kurs talaba: **Nishonov Muhammaddiyor Kuziboyevich**

Katta o'qituvchi: **Eshtemirov Abbos Normo'minovich**

Eurasian multidisciplinary university

Nishonovdiyor0@gmial.com

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada tibbiyot oliygohlari talabalarida surunkali charchash sindromining kelib chiqish sabablari, rivojlanish mexanizmlari, klinik belgilari, talabalar salomatligi va ta'lim samaradorligiga ta'siri hamda profilaktika choralari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida tibbiyot yo'nalishidagi yuqori akademik yuklama, psixoemotsional zo'riqish, uyqu rejimining buzilishi, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikning yetishmasligi sindrom rivojlanishining asosiy omillari sifatida ko'rib chiqilgan.

Shuningdek, surunkali charchash sindromining markaziy nerv tizimi, immun tizim va neyroendokrin regulyatsiyaga ko'rsatadigan salbiy ta'siri ilmiy asosda yoritilgan. Maqolada sindromning talabalar akademik faoliyati, psixologik holati va kelajakdagi kasbiy tayyorgarligiga ta'siri tahlil qilinib, uni oldini olish bo'yicha kompleks profilaktik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Mazkur tadqiqot natijalari tibbiyot oliygohlarida talabalar salomatligini muhofaza qilish, ta'lim samaradorligini oshirish va surunkali charchash sindromining erta profilaktikasini tashkil etishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: surunkali charchash sindromi, tibbiyot talabalari, akademik stress, psixoemotsional zo'riqish, profilaktika, salomatlik, ta'lim samaradorligi

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Аннотация: В данной научной статье проанализированы причины возникновения синдрома хронической усталости у студентов медицинских вузов, механизмы его развития, клинические проявления, влияние на состояние здоровья и учебную успеваемость, а также меры профилактики.

В ходе исследования установлено, что основными факторами развития синдрома являются высокая академическая нагрузка, психоэмоциональное перенапряжение, нарушение режима сна, нерациональное питание и недостаточная физическая активность.

Также рассмотрено негативное влияние синдрома на центральную нервную, иммунную и нейроэндокринную системы. Особое внимание уделено профилактическим мероприятиям, направленным на сохранение здоровья студентов и повышение эффективности образовательного процесса.

Ключевые слова: синдром хронической усталости, студенты-медики, академический стресс, профилактика, здоровье студентов

CHRONIC FATIGUE SYNDROME IN MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: This scientific article analyzes the causes, development mechanisms, clinical manifestations, impact on students' health and academic performance, as well as preventive measures of chronic fatigue syndrome among medical university students.

The study identifies high academic workload, psycho-emotional stress, sleep disturbances, poor nutrition, and lack of physical activity as the main contributing factors.

The negative effects of the syndrome on the central nervous system, immune system, and neuroendocrine regulation are discussed. The article also proposes comprehensive preventive strategies aimed at preserving students' health and improving academic performance.

Key words: chronic fatigue syndrome, medical students, academic stress, prevention, student health

Kirish

Zamonaviy ta'lim tizimida tibbiyot oliygohlari talabalari yuqori intellektual yuklama, uzoq davom etuvchi nazariy va amaliy mashg'ulotlar, klinik amaliyot, mustaqil tayyorgarlik jarayonlari hamda doimiy psixoemotsional zo'riqish sharoitida tahsil oladilar. Ushbu omillar talabalarning jismoniy va ruhiy salomatligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatib, turli funksional buzilishlar rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shunday holatlardan biri surunkali charchash sindromi bo'lib, u bugungi kunda talabalar orasida keng uchrayotgan dolzarb tibbiy-ijtimoiy muammo sifatida e'tirof etilmoqda.

Surunkali charchash sindromi insonda uzoq muddat davom etuvchi, dam olish orqali to'liq bartaraf etilmaydigan kuchli holsizlik, jismoniy va aqliy faoliyatning pasayishi, diqqatning susayishi, xotira buzilishlari, uyqu sifatining yomonlashuvi hamda psixoemotsional beqarorlik bilan tavsiflanadigan patologik holat hisoblanadi. Mazkur sindrom insonning kundalik faoliyatiga, akademik o'zlashtirishiga va umumiy hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ayniqsa tibbiyot oliygohlari talabalari ushbu sindrom rivojlanishi uchun yuqori xavf guruhiga kiradi. Bunga asosiy sabab sifatida murakkab o'quv dasturlari, katta hajmdagi nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish zarurati, tez-tez o'tkaziladigan nazoratlar, amaliy mashg'ulotlar, tungi tayyorgarlik jarayonlari hamda psixologik bosim ko'rsatiladi. Bundan tashqari, noto'g'ri kun tartibi, yetarli uyquning yo'qligi, jismoniy faollikning pasayishi va noto'g'ri ovqatlanish ham surunkali charchash sindromining rivojlanishiga zamin yaratadi.

So'nggi yillarda talabalar orasida akademik stress va surunkali charchash holatlarining ortib borayotgani ko'plab ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan. Bu holat nafaqat ta'lim samaradorligining pasayishiga, balki kelajakdagi tibbiyot mutaxassislarining kasbiy faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tibbiyot sohasi yuqori mas'uliyat va emotsional barqarorlikni talab qilganligi sababli talabalik davridagi surunkali charchash kelgusida professional kuyish sindromiga olib kelish ehtimolini oshiradi.

Surunkali charchash sindromining patogenezi murakkab bo'lib, uning rivojlanishida markaziy nerv tizimi faoliyatidagi funksional o'zgarishlar, neyroendokrin regulyatsiyaning buzilishi, immun tizim faoliyatidagi nomutanosiblik hamda psixoemotsional omillar muhim rol o'ynaydi. Ushbu holatni erta aniqlash va profilaktik choralarni ishlab chiqish talabalar salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolaning maqsadi tibbiyot oliygohlari talabalarida surunkali charchash sindromining rivojlanish sabablari, klinik belgilari, salbiy oqibatlari hamda profilaktika choralarini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Surunkali charchash sindromining etiologiyasi va patogenezi

Surunkali charchash sindromi ko'p omilli kelib chiqishga ega bo'lgan murakkab patologik holat hisoblanadi. Uning rivojlanish mexanizmlari hozirgi kunga qadar to'liq o'rganilmagan bo'lsa-da, zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ushbu sindromning paydo bo'lishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri muhim rol o'ynashini ko'rsatmoqda. Ayniqsa tibbiyot oliygohlari talabalarida

surunkali charchash sindromining shakllanishi intensiv intellektual faoliyat, yuqori akademik yuklama va psixoemotsional zo‘riqish bilan chambarchas bog‘liq.

Surunkali charchash sindromining etiologik omillari orasida uzoq davom etuvchi ruhiy zo‘riqish yetakchi o‘rin egallaydi. Tibbiyot yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar katta hajmdagi nazariy materiallarni qisqa muddat ichida o‘zlashtirishga majbur bo‘ladilar. Muntazam ravishda o‘tkaziladigan oraliq va yakuniy nazoratlar, klinik mashg‘ulotlar, laboratoriya ishlari hamda mustaqil tayyorgarlik jarayonlari markaziy nerv tizimiga ortiqcha yuklama beradi. Natijada asab tizimining funksional rezervlari asta-sekin kamayib boradi va organizmning tiklanish imkoniyatlari cheklanadi.

Uyqu rejimining buzilishi ham sindrom rivojlanishida muhim etiologik omillardan biri hisoblanadi. Tibbiyot talabalari orasida tungi tayyorgarlik, uzoq vaqt elektron qurilmalar bilan ishlash va dam olish vaqtining qisqarishi keng tarqalgan. Yetarli uyquning yo‘qligi markaziy nerv tizimi faoliyatining izdan chiqishiga, kognitiv jarayonlarning sustlashishiga va emotsional beqarorlikning kuchayishiga olib keladi. Uyqu davomiyligining muntazam ravishda kamayib borishi surunkali charchash holatini yanada chuqurlashtiradi.

Noto‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollikning yetishmasligi ham muhim sabablar qatoriga kiradi. Talabalik davrida vaqt tanqisligi sababli ko‘plab talabalar tartibsiz ovqatlanadilar, tez tayyor bo‘ladigan oziq-ovqat mahsulotlarini iste’mol qiladilar hamda vitamin va mikroelementlarga boy mahsulotlarni yetarli darajada qabul qilmaydilar. Natijada organizmning energetik almashinuvi buziladi. Jismoniy faollikning pasayishi esa qon aylanishining sustlashishiga, mushak tonusining kamayishiga va umumiy holsizlikning ortishiga sabab bo‘ladi.

Patogenez nuqtai nazaridan surunkali charchash sindromining rivojlanishida markaziy nerv tizimi va neyroendokrin tizim o‘rtasidagi muvozanatning buzilishi asosiy o‘rin tutadi. Uzoq muddatli stress gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi tizimi faoliyatini o‘zgartirib, stress gormoni bo‘lgan kortizol sekretsiyasining nomutanosibligiga olib keladi. Dastlab kortizol darajasining ortishi kuzatilsa, uzoq davom etuvchi stress fonida uning ishlab chiqarilishi kamayishi mumkin. Bu esa organizmning adaptatsion imkoniyatlarini susaytiradi.

Bundan tashqari, surunkali charchash sindromida neyromediatorlar almashinuvining buzilishi ham kuzatiladi. Serotonin, dopamin va noradrenalin miqdoridagi o‘zgarishlar emotsional fonning pasayishi, motivatsiyaning susayishi va aqliy faoliyat samaradorligining kamayishiga olib keladi. Shu sababli talabalar o‘zlashtirish darajasining pasayishi, diqqatning tarqoqlashuvi va xotira bilan bog‘liq muammolarni boshdan kechiradilar.

Immun tizim faoliyatidagi funksional o‘zgarishlar ham surunkali charchash sindromi patogenezining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Uzoq muddatli stress va dam olish rejimining buzilishi immun javobni zaiflashtiradi. Natijada organizm turli infeksiyalarga nisbatan sezgir bo‘lib qoladi. Tez-tez shamollash, umumiy holsizlik va organizmning tiklanish qobiliyatining pasayishi ushbu jarayon bilan bog‘liq.

Psixologik omillar, xususan perfektsionizm, yuqori mas’uliyat hissi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va doimiy o‘zini nazorat qilish zarurati ham surunkali charchash sindromining rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Tibbiyot talabalari orasida akademik natijalarga yuqori talab qo‘yilishi psixoemotsional zo‘riqishni kuchaytiradi. Bu esa vaqt o‘tishi bilan asabiylik, xavotir va depressiv holatlarga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, surunkali charchash sindromining etiologiyasi va patogenezi ko‘p omilli xarakterga ega bo‘lib, biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning murakkab o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Ayniqsa tibbiyot oliygohlari talabalarida ushbu sindromning rivojlanish xavfi yuqori bo‘lib, uni erta aniqlash va profilaktika choralarini ko‘rish katta ahamiyat kasb etadi.

Tibbiyot oliygohlari talabalarida surunkali charchash sindromining klinik belgilari va namoyon bo‘lishi

Surunkali charchash sindromining klinik namoyon bo‘lishi turli xil simptomlar majmuasi bilan tavsiflanadi. Ushbu belgilar organizmning jismoniy, ruhiy va emotsional faoliyatiga kompleks ta’sir ko‘rsatadi. Tibbiyot oliygohlari talabalarida sindromning klinik ko‘rinishi ayniqsa yaqqol namoyon bo‘ladi, chunki ular muntazam intellektual zo‘riqish, vaqt tanqisligi va yuqori mas’uliyat sharoitida tahsil oladilar. Kasallikning asosiy xususiyati shundaki, oddiy dam olish yoki qisqa muddatli uyqu simptomlarni to‘liq bartaraf eta olmaydi.

Surunkali charchash sindromining eng asosiy belgisi uzoq davom etuvchi holsizlik va quvvatning keskin pasayishidir. Talabalar odatda ertalab uyg‘onganidan keyin ham o‘zlarini toliq his qiladilar. Hatto yetarli uyqudan so‘ng ham organizmda tiklanish hissi kuzatilmaydi. Bu holat kundalik o‘quv faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, auditoriya mashg‘ulotlarida faol ishtirok etish imkoniyatini kamaytiradi.

Aqliy faoliyatning pasayishi sindromning muhim klinik belgilaridan biridir. Talabalarda diqqatni jamlash qiyinlashadi, yangi ma’lumotlarni o‘zlashtirish sekinlashadi, xotira faoliyati sustlashadi. Murakkab nazariy materiallarni eslab qolish, klinik vaziyatlarni tahlil qilish va tezkor qaror qabul qilish qobiliyati pasayadi. Natijada akademik o‘zlashtirish darajasi yomonlashishi mumkin.

Uyqu buzilishlari surunkali charchash sindromida tez-tez uchraydi. Talabalarda uyqusizlik, tez-tez uyg‘onib ketish, yuzaki uyqu yoki aksincha haddan tashqari uyquchanlik kuzatiladi. Uyqu sifatining pasayishi markaziy nerv tizimining tiklanish jarayonini buzadi va charchoqni yanada kuchaytiradi.

Psixoemotsional belgilar ham muhim o‘rin tutadi. Talabalarda asabiylashish, sabrsizlik, kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi, tushkunlik, motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi. Ayrim hollarda kuchli xavotir hissi, o‘ziga bo‘lgan ishonchning kamayishi va depressiv holatlar rivojlanishi mumkin. Bu esa nafaqat ta’lim jarayoniga, balki talabalararo ijtimoiy munosabatlarga ham salbiy ta’sir qiladi.

Jismoniy simptomlar orasida bosh og‘rig‘i, mushaklarda og‘riq, bo‘g‘imlarda noqulaylik, yurak urishining tezlashuvi va umumiy zaiflik keng uchraydi. Ba’zi talabalar uzoq vaqt o‘tirib ishlash natijasida mushaklarning taranglashuvi va umurtqa pog‘onasida og‘riqlarni boshdan kechiradilar. Bundan tashqari, vegetativ nerv tizimi faoliyatidagi o‘zgarishlar terlashning kuchayishi, arterial bosimning beqarorligi va yurak ritmi buzilishlariga sabab bo‘lishi mumkin.

Surunkali charchash sindromida immun tizim faoliyatining pasayishi ham klinik jihatdan namoyon bo‘ladi. Talabalar tez-tez shamollash, tomoq og‘rig‘i, umumiy holsizlik va tiklanish davrining cho‘zilishi kabi holatlarga duch keladilar. Bu organizmning himoya kuchlari susayganidan dalolat beradi.

Sindromning yana bir muhim belgisi motivatsiyaning pasayishidir. Ilgari qiziqish bilan bajarilgan o‘quv topshiriqlari talaba uchun og‘ir yukdek tuyula boshlaydi. O‘qishga bo‘lgan qiziqish susayadi, tashabbuskorlik kamayadi va akademik faoliyatda passivlik kuchayadi.

Klinik amaliyot jarayonida surunkali charchash sindromiga ega talabalar diqqatning tez chalg‘ishi sababli xatolarga ko‘proq yo‘l qo‘yishi mumkin. Bu esa nafaqat ta’lim sifati, balki kelajakdagi kasbiy kompetensiyalar shakllanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shunday qilib, tibbiyot oliygohlari talabalarida surunkali charchash sindromining klinik belgilari ko‘p qirrali bo‘lib, ular jismoniy, kognitiv va emotsional sohalarni qamrab oladi. Ushbu belgilarni o‘z vaqtida aniqlash sindromning og‘irlashuvining oldini olish hamda samarali profilaktik va korreksion choralarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Surunkali charchash sindromining talabalar salomatligi va ta’lim samaradorligiga ta’siri

Surunkali charchash sindromi tibbiyot oliygohlari talabalarining nafaqat jismoniy va ruhiy salomatligiga, balki ularning akademik faoliyati, kasbiy shakllanishi hamda kelajakdagi professional kompetensiyalariga ham sezilarli salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu holat uzoq muddat davom etganda

talabaning umumiy hayot sifati pasayadi, o‘quv jarayoniga bo‘lgan qiziqishi susayadi va o‘zlashtirish darajasida jiddiy muammolar yuzaga keladi.

Avvalo, surunkali charchash sindromi markaziy nerv tizimining funksional imkoniyatlarini kamaytiradi. Natijada talabaning aqliy mehnat unumdorligi pasayadi. Tibbiyot ta’limi murakkab nazariy bilimlarni tezkor o‘zlashtirish, ularni amaliyot bilan bog‘lash va tahliliy fikrlashni talab qiladi. Charchash sindromi mavjud bo‘lgan talabalarda esa axborotni qabul qilish va qayta ishlash jarayoni sekinlashadi, murakkab ma’lumotlarni tushunish qiyinlashadi. Bu holat ayniqsa imtihonlarga tayyorgarlik ko‘rish davrida yaqqol namoyon bo‘ladi.

Diqqatning susayishi va xotira faoliyatining pasayishi akademik natijalarga bevosita salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Talabalar o‘quv materialini eslab qolishda qiyinchilikka duch keladilar, auditoriyada berilgan ma’lumotlarni to‘liq qabul qila olmaydilar va amaliy mashg‘ulotlarda faol ishtirok etish qobiliyati pasayadi. Klinik fanlarni o‘rganishda esa diqqatning tarqoqligi tashxis qo‘yish jarayonidagi tahliliy fikrlashga salbiy ta’sir qiladi.

Surunkali charchash sindromining salomatlikka ta’siri ham juda muhimdir. Organizmning doimiy zo‘riqish holatida bo‘lishi immun tizimining zaiflashishiga olib keladi. Natijada talabalar turli infeksion kasalliklarga tez-tez chalinadilar, sog‘ayish jarayoni cho‘ziladi va umumiy jismoniy quvvat kamayadi. Bu esa dars qoldirishlar sonining ortishiga sabab bo‘ladi.

Psixoemotsional salomatlikka ta’siri yanada chuqurroq bo‘lishi mumkin. Uzoq davom etuvchi charchoq fonida xavotirlik, ruhiy tushkunlik, asabiylashish va motivatsiyaning yo‘qolishi kuzatiladi. Ayrim hollarda bu holatlar depressiv sindrom yoki professional kuyishning dastlabki belgilariga aylanishi mumkin. Ayniqsa tibbiyot talabalari kelajakda inson salomatligi uchun mas’ul mutaxassislar bo‘lishlari sababli, bunday psixologik zo‘riqish ularning kasbiy tayyorgarligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Talabalarning ijtimoiy faolligi ham pasayadi. Surunkali charchoq sababli ular guruhdoshlar bilan muloqot qilishdan, ilmiy konferensiyalar, seminarlar yoki qo‘shimcha ta’lim faoliyatlarida qatnashishdan qochishlari mumkin. Bu esa kommunikativ ko‘nikmalarning sustlashishiga va jamoada ishlash qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

Surunkali charchash sindromi uzoq muddat davom etganda professional rivojlanishga ham salbiy ta’sir qiladi. Tibbiyot talabalari o‘quv jarayonida yetarli bilim va amaliy ko‘nikmalarni shakllantira olmasliklari mumkin. Bu esa keyinchalik klinik faoliyatda xatolar ehtimolini oshiradi. Charchoq sababli qaror qabul qilish tezligi va aniqligi pasayadi, stressga chidamlilik susayadi.

Bundan tashqari, sindrom talabaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi. O‘zlashtirishdagi muvaffaqiyatsizliklar va doimiy toliqish hissi talabaning o‘z imkoniyatlariga shubha bilan qarashiga sabab bo‘ladi. Bu esa o‘z navbatida yangi stress manbaini yaratib, “charchoq – samarasizlik – xavotir – yana charchoq” kabi yopiq patologik siklni shakllantiradi.

Shunday qilib, surunkali charchash sindromi tibbiyot oliygohlari talabalarining salomatligi va ta’lim samaradorligiga kompleks salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu sindromni erta aniqlash, uning oldini olish va talabalarga psixologik hamda tibbiy yordam ko‘rsatish ta’lim sifatini oshirish va kelajakdagi malakali tibbiyot mutaxassislarini tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

№	Omillar	Talabaga ta’siri
1	Yuqori akademik yuklama	Aqliy zo‘riqish va diqqat pasayishi
2	Uyqu yetishmovchiligi	Tiklanish jarayonining buzilishi
3	Psixologik stress	Asabiylashish va emotsional beqarorlik

№	Omillar	Talabaga ta’siri
4	Noto‘g‘ri ovqatlanish	Energiya tanqisligi
5	Jismoniy faollikning pastligi	Holsizlik va mushak sustligi
6	Vaqtni noto‘g‘ri boshqarish	Doimiy charchoq holati

Tibbiyot oliygohlari talabalarida surunkali charchash sindromining profilaktikasi va oldini olish choralari

Tibbiyot oliygohlari talabalarida surunkali charchash sindromining oldini olish kompleks yondashuvni talab qiladi. Ushbu sindromning rivojlanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar birgalikda ishtirok etganligi sababli profilaktika choralari ham ko‘p yo‘nalishli bo‘lishi zarur. Samarali profilaktika nafaqat sindrom rivojlanishining oldini olishga, balki talabalar salomatligini mustahkamlash, ta’lim samaradorligini oshirish va kelajakdagi professional faoliyat uchun zarur psixofiziologik barqarorlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

Profilaktikaning eng muhim yo‘nalishlaridan biri talabalar kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish hisoblanadi. Tibbiyot ta’limining murakkabligi ko‘plab talabalarni vaqtni noto‘g‘ri taqsimlashga olib keladi. Natijada uyqu, dam olish va ovqatlanish rejimi buziladi. Kunlik faoliyatni ilmiy asosda rejalashtirish, o‘qish va dam olish vaqtlarini muvozanatli taqsimlash markaziy nerv tizimining ortiqcha zo‘riqishini kamaytiradi. Ayniqsa, o‘quv jarayonida qisqa muddatli tanaffuslar qilish aqliy charchoqning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

To‘laqonli uyqu surunkali charchash sindromi profilaktikasining asosiy shartlaridan biridir. Uyqu organizmning tiklanish jarayonlarini ta’minlaydi, markaziy nerv tizimi faoliyatini me’yorlashtiradi va kognitiv funksiyalarni tiklaydi. Talabalarga bir sutkada kamida 7–8 soat sifatli uyqu tavsiya etiladi. Uyqudan oldin elektron qurilmalardan foydalanishni cheklash, tinch muhit yaratish va uyqu gigiyenasiga rioya qilish uyqu sifatini yaxshilaydi.

Jismoniy faollikni oshirish ham muhim profilaktik omil hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashqlar qon aylanishini yaxshilaydi, mushak tonusini oshiradi, stress gormonlari darajasini kamaytiradi va kayfiyatni ko‘taruvchi biologik faol moddalar ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi. Hatto kuniga 30 daqiqalik piyoda yurish yoki yengil jismoniy mashqlar ham charchoqni kamaytirishga yordam beradi.

To‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish organizmning energetik ehtiyojlarini qondirishda muhim rol o‘ynaydi. Talabalar ratsionida oqsil, murakkab uglevodlar, vitaminlar va mikroelementlarga boy mahsulotlar yetarli bo‘lishi lozim. Tez tayyor bo‘ladigan va yuqori kaloriyali, ammo oziqaviy qiymati past mahsulotlarni haddan tashqari iste’mol qilishdan saqlanish kerak. Yetarli miqdorda suv ichish ham organizmning umumiy funksional holatini yaxshilaydi.

Psixologik profilaktika choralari alohida ahamiyatga ega. Stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, relaksatsiya texnikalarini o‘rganish, meditatsiya va nafas mashqlaridan foydalanish psixoemotsional zo‘riqishni kamaytiradi. Talabalarda o‘z vaqtini boshqarish, ustuvorliklarni belgilash va real maqsadlar qo‘yish ko‘nikmalarini shakllantirish surunkali charchash xavfini sezilarli kamaytiradi.

Tibbiyot oliygohlarida psixologik maslahat markazlarini tashkil etish ham samarali profilaktik choralardan biridir. Bunday markazlar talabalarni ruhiy qo‘llab-quvvatlash, stressni boshqarish bo‘yicha treninglar o‘tkazish va muammolarni erta aniqlash imkonini beradi. Ko‘plab talabalar charchoq belgilarini oddiy holat deb qabul qilganliklari sababli, ularga sindrom haqida muntazam ma’lumot berib borish zarur.

Ta’lim muassasasining o‘zi ham profilaktikada muhim rol o‘ynaydi. O‘quv yuklamasini ilmiy asosda taqsimlash, haddan tashqari nazoratlarni kamaytirish, interaktiv o‘qitish usullarini joriy etish va talabalar uchun qulay psixologik muhit yaratish sindrom rivojlanish xavfini kamaytiradi. O‘qituvchilarning talabalar psixologik holatiga e’tiborli bo‘lishi ham muhim omildir.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ham profilaktikada katta ahamiyatga ega. Oila, do‘stlar va guruhdoshlar bilan sog‘lom muloqot talabaning emotsional barqarorligini oshiradi. Izolyatsiya va yolg‘izlik hissi esa charchash sindromini kuchaytirishi mumkin.

Shunday qilib, surunkali charchash sindromining oldini olish individual, ijtimoiy va institutsional darajadagi chora-tadbirlarni o‘z ichiga olishi kerak. Faqat kompleks profilaktik yondashuv orqali tibbiyot oliygohlari talabalarining salomatligini saqlash va ularning akademik hamda kasbiy muvaffaqiyatlarini ta’minlash mumkin.

Xulosa

Tibbiyot oliygohlari talabalarida surunkali charchash sindromi bugungi kunda dolzarb tibbiy-ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Tibbiy ta’lim jarayonining murakkabligi, katta hajmdagi nazariy va amaliy bilimlarni qisqa muddatlarda o‘zlashtirish zarurati, muntazam nazoratlar, yuqori psixoemotsional yuklama hamda dam olish rejimining buzilishi ushbu sindromning shakllanishi uchun qulay sharoit yaratadi. Ushbu holat nafaqat talabalar salomatligiga, balki ularning akademik o‘zlashtirish darajasi, kasbiy tayyorgarligi va kelajakdagi professional faoliyatiga ham sezilarli salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, surunkali charchash sindromi markaziy nerv tizimi, immun tizim va neyroendokrin regulyatsiya faoliyatidagi funksional buzilishlar bilan bog‘liq murakkab patologik jarayondir. Uning klinik namoyon bo‘lishi jismoniy holsizlik, diqqat va xotira pasayishi, uyqu buzilishlari, emotsional beqarorlik hamda motivatsiyaning susayishi bilan xarakterlanadi. Ushbu belgilar o‘z vaqtida aniqlanmasa, ular yanada chuqurlashib, professional kuyish sindromi, depressiv holatlar va boshqa psixosomatik muammolarga olib kelishi mumkin.

Ayniqsa tibbiyot oliygohlari talabalari uchun bu masala alohida ahamiyat kasb etadi, chunki kelajakdagi tibbiyot mutaxassislarining kasbiy faoliyati yuqori diqqat, emotsional barqarorlik, tezkor fikrlash va mas’uliyatni talab qiladi. Talabalik davridagi surunkali charchash keyinchalik kasbiy faoliyat samaradorligining pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Surunkali charchash sindromining oldini olishda profilaktik choralar hal qiluvchi ahamiyatga ega. To‘g‘ri kun tartibi, sifatli uyqu, muntazam jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish va psixologik qo‘llab-quvvatlash talabalar salomatligini saqlashda muhim omillar hisoblanadi. Shu bilan birga, ta’lim muassasalari tomonidan o‘quv yuklamasini optimallashtirish, qulay psixologik muhit yaratish hamda psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish zarur.

Mazkur mavzuni chuqur o‘rganish tibbiyot oliygohlari talabalarida surunkali charchash sindromini erta aniqlash, samarali profilaktika dasturlarini ishlab chiqish va ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi. Talabalar salomatligini muhofaza qilish esa nafaqat ularning shaxsiy farovonligi, balki kelajakda jamiyat uchun malakali va raqobatbardosh tibbiyot mutaxassislarini tayyorlashning muhim shartidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Student Mental Health Report, 2024
2. American College Health Association. National College Health Assessment, 2023
3. Jason L.A. *Chronic Fatigue Syndrome Research*, 2022
4. Sharpe M. *Fatigue Syndromes in Clinical Practice*, 2021

5. Kaplan H.I. *Clinical Psychiatry*, 2020
6. Guyton A.C. *Textbook of Medical Physiology*, 2021
7. Tortora G.J. *Principles of Anatomy and Physiology*, 2020
8. Российская ассоциация медицинского образования. Психическое здоровье студентов, 2023
9. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi hisobotlari, 2024
10. Smith R., Johnson P. Academic Burnout in Medical Students, 2023