IQRO JURNALI / 2023
GUVOHNOMA № 060680

E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 7,245

VOLUME 5, ISSUE 2, 2023

AHOLINI STRESS VAZIYATDAN CHIQARISHDA DINIY E`TIQODNING AHAMIYATI

Xakimova Mukaddas Sadriddinovna

O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi

1-kurs tayanch doktoranti

Annotatsiya

Depressiya, stress, asabiylik bu bugungi kundagi eng kata va ko`p uchrovchi kasalliklardan biridir. Ushbu maqolada aholini stress vaziyatdan chiqarishda diniy e`tiqodning ahamiyati haqida so`z yuritilgan.

Kalit so`zlar

Stress, asabiy taranglik, ekzema va psoriaz, adrenalin va norepinefrin, tajovuzkor, asabiy, psixologik va jismoniy stress, depressiya, stress, asabiylik.

Dinsiz odamlarning Allohga itoat eta olmasligi ularning doimiy noqulay, xavotir va stress holatlarida yurishlariga sabab bo‘ladi. Oxir-oqibatda, ular turli ruhiy kasalliklarga chalinishadi va bu kasalliklar ularning jismlarida namoyon bo‘ladi. Ularning tanalari tezda quvvatdan ketib, barvaqt keksayadilar hamda tubanlashadilar.

Biroq Allohga imon keltiruvchilar ruhiy jihatdan sog‘lom bo‘lishlari tufayli, stress yoki dilxastalik qurbonlari bo‘lishmaydi va ularning tanalari doimo tetik hamda sog‘lom bo‘ladi. Mo‘minlarning Allohga itoat etishlarining ijobiy ta'sirlari ularning Unga e'tiqodlari, bardoshli bo‘lishlari, hamma narsadan yaxshilik izlashlari va Allohning va'dalaridan umid qilib, sodir bo‘ladigan voqealarni qabul qilishlari - bularning hammasi jamuljam bo‘lib, ularning jismoniy ko‘rinishlarida o‘z aksini topadi. Bu, albatta, Qur'onning axloqiy qadriyatlari bilan yashaydigan va dinni to‘g‘ri anglaydigan insonlargagina xos. Albatta, ular kasal bo‘lishlari va keyinchalik keksayishlari mumkin, ammo bu tabiiy jarayonda boshqalarnikida bo‘lgan ruhiy tushkunlik ishtirok etmaydi.

Bizning davrimizda kasallik deb hisoblanadigan stress va ruhiy siqilish insonlarga nafaqat ruhiy shikast yetkazadi, balki bu kasallik o‘zini turli jismoniy nuqsonlarda ham ko‘rsatadi. Odat tusiga kirgan stress va ruhiy siqilishga oid muammolar aqliy xastaliklar, kashandalik, uyqusizlik, teri, oshqozon va qon bosimi buzilishlari, shamollash, migren, suyak kasalliklari, buyrak nomutanosibliklari, nafas siqishi, allergiyalar, yurak xurujlari va miya shishlari kabi kasalliklarning shakllaridir.

Albatta, bu kasalliklarga yagona sabab stress va ruhiy siqilish emas, balki bunday muammolarning kelib chiqishi odatda ruhiy holat ekanligi ilmiy jihatdan isbotlandi.

Shunchalik ko‘p ozor beradigan stress ruhiy bezovtalik, haya-jonli holat bo‘lib, u tananing muvozanatiga shikast yetkazadigan qo‘rquv, ishonchsizlik, o‘ta hayajonlanish, xavotirlik va boshqa bosimlar sababli kelib chiqadi. Odamlar stressning qurboni bo‘lishganda ularning tanalari ta'sirlanadi

va bezovtalanadi. Tanada turli biokimyoviy reaktsiyalar boshlanadi: qon oqimidagi adrenalin darajasi oshadi; energiya iste'moli va tana reaktsiyalari maksimum darajaga yetadi; qand, xolesterin va yog‘ kislotalar qon oqimiga quyiladi; qon bosimi oshadi va tomir urishi tezlashadi. Glyukoza miyaga yuborilganda xolesterin miqdori ko‘tariladi va bu tanada muammo paydo bo‘lganligidan darak beradi.

Surunkali stress, ayniqsa, tananing normal funktsiyasini o‘zgartirishi tufayli, u jiddiy ziyon keltirishi mumkin. Stress tufayli tanadagi adrenalin va kortizol miqdori me'yordan ortib ketadi. Kortizol miqdorining uzoq muddatli o‘sishi diabet, yurak xastaligi, yuqori qon bosimi, saraton, yaralar, nafas olish yo‘llari kasalliklari, ekzema va psoriaz kabi kasalliklarning ertaroq paydo bo‘lishiga olib keladi. Yuqori kortizol darajalarining ta'siri hatto miya hujayralarining nobud bo‘lishiga ham sabab bo‘ladi. Stress keltirib chiqaradigan kasalliklar bir manbada quyidagicha ifodalangan:

Stress, asabiy taranglik va u qo‘zg‘atadigan dard o‘rtasida muhim bir bog‘liqlik mavjud. Stressdan kelib chiqadigan asabiy taranglik arteriyalarning torayishiga, boshning ma'lum hududlarida qon oqimining buzilishi va bu hududlarda qon oqimi miqdorining kamayishiga sabab bo‘ladi. Agarda to‘qimaga qon yetib bormasa, bu to‘g‘ridan-to‘g‘ri og‘riqni keltirib chiqaradi, chunki tarang to‘qima bir tomondan ehtimol ko‘p miqdordagi qon talab qilar, boshqa tomondan esa allaqachon yetarli qon ta'minlanmaganidan maxsus og‘riq retseptorlarini kuchaytiradi. Shu paytda, stress davomida asab tizimiga ta'sir qiladigan adrenalin va norepinefrin kabi moddalar ajralib chiqadi. Bular bevosita yoki bilvosita mushaklardagi taranglikni kuchaytiradi hamda tezlatadi. Shu tariqa og‘riq asabiy taranglikni, asabiy taranglik bezovtalikni va bezovtalik og‘riqni kuchaytiradi.

Biroq stressning eng zararli ta'sirlaridan biri yurak xurujidir. Tadqiqotning ko‘rsatishicha, tajovuzkor, asabiy, bezovta, sabrsiz, raqobatchi, adovatli va jizzaki hamda tajang odamlar bunday tabiatga kamroq moyil bo‘lgan odamlarga nisbatan ancha ko‘p yurak xuruji hodisalariga yo‘liqishadi.

Buning sababi shundaki, gipotalamus bilan boshlangan xayrixoh asab tizimining o‘ta qo‘zg‘alishi ham ortiqcha insulin ajralib chiqishiga va shu sababdan qonda insulinning to‘planib qolishiga sabab bo‘ladi. Bu juda muhim ahamiyatga ega masala demakdir. Chunki yurak venalarining bekilib qolishi xastaligini keltirib chiqaruvchi hech bir kasallik qondagi ortiqcha insulin kabi eng ishonarli va zararli o‘rin tutmaydi.

Olimlar stress darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, qondagi qizil tanachalarning ijobiy ta'siri shunchalik zaiflashib ketishini e'tirof etishdi. Oksford universitetining texnologiyaga o‘tish kompaniyasi boshlig‘i Linda Neylor tomonidan o‘tkazilgan tajribaga ko‘ra, stress darajalarining immun tizimiga bo‘lgan salbiy ta'siri endilikda o‘lchanishi mumkin.

Stress va immun tizimi o‘rtasida yaqin bog‘liqlik mavjud. Psixologik stress immun tizimiga muhim ta'sir ko‘rsatadi va uning yomonlashuviga sabab bo‘ladi. Stress holatida, miya tanada immun tizimini zaiflashtiradigan kortizol gormonining ishlab chiqilishini oshiradi. Boshqacha qilib aytganda, miya, immun tizimi va gormonlar o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjud.[1]

Bu soha bo‘yicha ekspert mutaxassislar shunday deydilar:

Psixologik va jismoniy stress bo‘yicha izlanishlar kuchli stress bo‘lgan paytlarda gormonal muvozanatga bog‘liq bo‘lgan immunitetning ta'siri tushib ketishini ko‘rsatdi. Ma'lumki, ko‘pchilik kasalliklar, shuningdek, saraton kasalligining paydo bo‘lishi va quvvati stressga bog‘liq.[3]

Qisqasi, stress inson zotining tabiiy muvozanatiga zarar yetkazadi. Bu tashvishli holatga doimiy duchor bo‘lish tananing sog‘ligini zaiflashtiradi va keng ko‘lamdagi turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradi. Ekspert mutaxassislar stressning inson tanasiga ko‘rsatadigan salbiy ta'sirini quyidagi asosiy turkumlarga bo‘ladilar:

- Immun tizimining zaiflashuvi.
- Miya hududida qisqarish.
- Aybdor his qilish va o‘ziga ishonchsizlik.
- Dovdirash, to‘g‘ri tahlil qila olmaslik, zaif fikrlash qobiliyati, zaif xotira.
- O'ta umidsizlik, hamma narsa yomonlashib ketayapti deb o‘ylash.
- Harakatlanishda yoki tinch turishda qiyinchilik, biror tarzda muntazam ritmik harakat kilib turish.
- Fikrni bir joyga jamlay olmaslik yoki shunday qilishda qiyinchilik.
- Jizzakilik, o‘ta nozikta'blik.
- Kaltafahmlik.
- Yordamga muhtojlilik yoki uquvsizlik.
- Ishtahaning yo‘qolishi yoki me'yorsiz ochilib ketishi.

Diniy-axloqiy qadriyatlarga amal qilmaydiganlarning stressga mubtalo bo‘lishi Alloh tomonidan Qur'onda vahiy qilingan:

«Kim Mening eslatmamdan yuz ugirsa, bas, uning uchun tang (baxtsiz) turmush bo‘lishi muqarrar...» («Toho» surasi, 124-oyat)

Boshqa bir oyatda esa Alloh «... Ularga Yer (shuncha) kengligi bilan torlik qilganch va dillari tang bo‘lgan va Alloh (g‘azabi)dan faqat O'ziga qochish bilan panoh topilishini bilishgandan, ...»(«Tavba» surasi, 118-oyat) - deb vahiy qiladi.

Bu «qora va tang» turmush yoki hozirgi nomi bilan aytganda stress din ko‘rsatgan axloqiy qadriyatlarga amal qilmay, imon keltirmaydiganlar uchun natijadir. Bugungi kun shifokorlari vazminlik, o‘ziga ishonch va xotirjamlik stress ta'sirlaridan saqlanish uchun muhim omil ekanligini ta'kidlashmoqda. Vazmin va xotirjam xulqqa faqatgina Qur'onga muvofiq hayot kechirish orqali ega bo‘lish mumkin. Darhaqiqat, Allohning imon keltiruvchilarga «taskin, xotirjamlik» nozil etishi Qur'onning juda ko‘p oyatlarida vahiy qilingan («Baqara» surasi, 248-oyat; «Tavba» surasi, 26, 40-oyatlar; «Fath» surasi, 4, 18-oyatlar). Rabbimizning mo‘minlarga va'dasi quyidagidek nozil qilingan:

Erkakmi yo ayolmi - kimda-kim mo‘min bo‘lgan holida biror ezgu ish qilsa, bas, Biz unga yoqimli hayot baxsh eturmiz va ularni o‘zlari qilib o‘tgan go‘zal (solih) amallari barobaridagi mukofot bilan taqdirlaymiz. («Nahl» surasi, 97-oyat)

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akar Baltas va Zuhal Baltas, Stres ve Basa Cikma Yollari (Stress vauni boshqarish yo‘llari), 15-nashri, 162.

2. Jeyn E. Brodi, «Tool of survival is deadly for heart» (Yashash quroli yurak uchun o‘ta muhim), The New York Times, 23 may, 2002; www.iht.com/articles/58687.html
3. Akar Baltas va Zuhal Baltas, Stres ve Basa Cikma Yollari (Stress vauni boshqarish yo‘llari), 159.

WORDLY
KNOWLEDGE