Yakubova Farida Temurovna
Alfraganus universiteti Tibbiyot kafedrasi dotsenti

YOSHLAR ORASIDA UYQUSIZLIK (INSOMNIYA)NING KO‘PAYISH SABABLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlar orasida uyqusizlik (insomniya)ning ortib borayotgan holati va asosiy sabablariga tahlil qilingan. Tadqiqotlar raqamli texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish, stress va psixologik bosim, notog‘ri kun tartibi, kofein va energiya ichimliklari iste’moli, ruhiy salomatlik muammolari hamda jismoniy faollik yetishmovchiligi kabi omillar insomniya rivojlanishida muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi. Shuningdek, maqolada psixosomatik va biologik mexanizmlarning uyqu sifatiga ta’siri, yoshlar hayot sifatiga uyqusizlikning salbiy ta’siri yoritilgan.

Kalit so‘zlar: uyqusizlik, insomniya, yoshlar, stress, raqamli texnologiyalar, uyqu gigiyenasi, kofein, ruhiy salomatlik, jismoniy faollik.

Annotation : This article presents an in-depth scientific analysis of the growing prevalence of insomnia among young people, focusing on its psychophysiological, social, and technological determinants. The study highlights the impact of excessive digital device use, stress and psychological pressure, irregular sleep routines, consumption of caffeinated energy drinks, mental health disorders, and physical inactivity on sleep quality and duration. Furthermore, the long-term negative effects of insomnia on cognitive performance, academic success, emotional stability, work productivity, and overall youth health are discussed based on scientific evidence. The article concludes with preventive measures, sleep hygiene recommendations, and psychological approaches to reducing insomnia.

Keywords :insomnia, sleep disturbance, youth health, stress, digital technologies, sleep hygiene, melatonin, psychological pressure, energy drinks, cognitive functions, mental health.

Annotatsiya : В данной статье проводится научный анализ причин роста бессонницы (инсомнии) среди молодежи, а также ее психофизиологических, социальных и технологических факторов. Исследование подробно рассматривает влияние цифровых технологий, стресса, неправильного режима дня, употребления энергетических напитков, нарушений психического здоровья и недостатка физической активности на качество и продолжительность сна. Кроме того, обосновано негативное влияние бессонницы на когнитивные функции, учебный процесс, эмоциональную стабильность, трудовую активность и общее здоровье молодежи. В заключение представлены профилактические рекомендации по снижению инсомнии и улучшению гигиены сна.

Ключевые слова: бессонница, инсомния, здоровье молодежи, стресс, цифровые технологии, гигиена сна, мелатонин, психологическое напряжение, энергетические напитки, когнитивные функции, психическое здоровье.

Uyqusizlik (insomniya) so‘nggi yillarda yoshlar orasida eng ko‘p uchrayotgan psixofiziologik buzilishlardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Global sog‘liqni saqlash tashkilotlari tomonidan olib borilgan kuzatuvlar ham yoshlar segmentida uyqu bilan bog‘liq muammolarning yil sayin ortib borayotganini tasdiqlaydi[1]. Uyqusizlik nafaqat fiziologik tiklanish jarayonini, balki psixik barqarorlik, kognitiv faoliyat, ijtimoiy moslashuv va umumiy hayot sifatini keskin pasaytiradigan omildir. Bugungi kunda insomniyaning kuchayishiga olib kelayotgan sabablar

ko‘p omilli bo‘lib, ular orasida psixologik, texnologik, ijtimoiy, sog‘liq bilan bog‘liq va xulq-atvoriy omillar ajralib turadi. Uyqusizlik (insomniya) — uyquning davomiyligi, sifati yoki uyquga ketish jarayonining buzilishi bilan tavsiflanadigan holat bo‘lib, turli omillar ta’sirida yuzaga keladi.

1.Psixlogik omillar

Stress, xavotir, haddan tashqari o‘ylash va ruhiy bosim asab tizimini faollashtirib, uyquga ketishni qiyinlashtiradi. Bu insomniyaning eng ko‘p uchraydigan sabablaridan biridir.

2.Biologik omillar

Sirkadiyal ritm buzilishi, melatonin darajasining pasayishi, kechasi telefondan foydalanish kabi holatlar organizmning tabiiy uyqu mexanizmini izdan chiqaradi.

3. Somatik omillar

Ba’zi kasalliklar (yurak, nafas yo‘llari, oshqozon, endokrin tizim) uyquni buzishi mumkin. Bu holda uyqusizlik asosiy kasallik bilan bog‘liq bo‘ladi.

4. Dori vositalari va moddalar

Kofein, nikotin, ayrim dorilar uyquga ketishni qiyinlashtiradi yoki uyqu sifatini pasaytiradi.

5. Hayot tarzi omillari

Kech yotish, yotoqda telefon ishlatish, kunduzgi uzun uyqu, og‘ir ovqat yeyish uyqu tartibini buzadi.

6. Atrof-muhit omillari

Shovqin, yorug‘lik va xona haroratining noqulayligi ham uyqusizlikka sabab bo‘ladi.

Eng muhim omillardan biri — raqamli texnologiyalardan haddan tashqari foydalanishdir. Smartfon, planshet va kompyuter ekranlaridan tarqaladigan ko‘k nur melatoninning ajralishini sekinlashtirib, uyqu ritmini buzadi. Tadqiqotlar mobil telefon ekraniga kechki payt 2–3 soat davomida tikilib qarash uyquga ketish vaqtini 35–60 daqiqagacha cho‘zishini ko‘rsatadi[2]. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt o‘tirish, kechki suhbatlar, onlayn o‘yinlar va seriallarni tinimsiz tomosha qilish yoshlarda uyqu gigiyenasining buzilishiga olib keladi. Bu jarayon asta-sekin surunkali uyqusizlikka aylanadi. Uyqusizlikning ko‘payishiga sabab bo‘layotgan yana bir omil — psixologik bosim va stressning oshishi. Yoshlar o‘qish, imtihonlar, ijtimoiy raqobat, kelajak kasb tanlovi, iqtisodiy bosimlar va oilaviy omillar tufayli kuchli psixologik taranglikni boshdan kechiradi. Stress gormonlari — kortizol va adrenalin — markaziy asab tizimini faollashtiradi, natijada organizm “uyqu rejimi”ga o‘ta olmaydi[3]. Stress bilan bog‘liq insomniya ayniqsa abituriyentlar, talabalar va yangi ish boshlagan yoshlar orasida ko‘p uchraydi.

Bundan tashqari, notog‘ri kun tartibi ham uyqusizlikning asosiy sabablaridan biridir. Ko‘plab yoshlar tungi faoliyatni kunduzgi faoliyatga majburan almashtirgan: tungi internetdan foydalanish, kech uyquga ketish, ertalab turishning kechikishi va parokanda rejim biologik soatni izdan chiqaradi. Biologik ritm buzilganda miya uyqu va uyg‘oqlik fazalarini boshqarishda qiynaladi va insonning tabiiy uyquga ketish qobiliyati pasayadi[4]. Kofein va energiya

ichimliklari iste'moli ham yoshlar orasida ortib borayotgan muammolardan biridir. Energiya ichimliklarida bo'lgan kofein, taurin va boshqa stimulyatorlar asab faoliyatini kuchaytirib, uyqu markazlarini susaytiradi. Tadqiqotlarga ko'ra, yoshlar kechki payt ichilgan energiya ichimligi yoki kuchli qahva tufayli 6–8 soatgacha uyquga keta olmaydi[5]. Ayrim hollarda ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar — tashvish buzilishlari (ansiyete), depressiya, obsesiv fikrlar, ijtimoiy fobiya — ham uyqusizlikka olib keladi. Bu holatlarda uyqusizlik alomat emas, balki asosiy kasallikning tarkibiy qismi hisoblanadi. Depressiv holatdagi yoshlarning 80 foiziga yaqini uyquga ketishda qiyinchilik yoki tunda tez-tez uyg'onib ketish holatini boshdan kechiradi[6]. Yoshlar orasida uyqusizlikning ortib borishi zamonaviy hayot sharoitlari ta'sirida vujudga kelayotgan murakkab psixofiziologik jarayonlardan biridir. Raqamli texnologiyalar hayotning ajralmas qismiga aylangani bois smartfon, planshet, kompyuter kabi qurilmalar ekranidan kech payt davomida foydalanish keng tarqalmoqda. LED ekranlardan tarqaladigan ko'k spektrli yorug'lik melatoninning tabiiy ajralishini sekinlashtirib, sirkadiy ritmni izdan chiqaradi, bu esa uyquga ketish jarayonining kechikishiga va chuqur uyqu fazasining qisqarishiga olib keladi. O'tkazilgan bir qator ilmiy tadqiqotlar kechki payt ekran oldida uzoq vaqt o'tirish uyquga ketish vaqtini 40–60 daqiqaga kechiktirishini ko'rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlardagi cheksiz axborot oqimi, qisqa videolar, onlayn muloqot va o'yinlar miya faoliyatida doimiy uyg'oqlik holatini shakllantirib, uyquga tayyorlanish jarayoniga to'sqinlik qiladi, natijada yoshlar tinchlana olmaydi va uyqu sifati yomonlashadi.

Yoshlar orasida stressning kuchayishi ham uyqusizlikning asosiy omillaridan biridir. Ta'lim tizimidagi raqobat, imtihonlar, o'qish yuklamasining og'irligi, oilaviy bosimlar, kelajak kasb tanloviga oid noaniqlik va iqtisodiy qiyinchiliklar kortizol gormoni darajasining oshishiga sabab bo'ladi. Kortizolning yuqori darajasi organizmni "uyg'oqlik holati"da ushlab turadi, natijada miya uzoq vaqt davomida tormozlana olmaydi. Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi (APA) tomonidan 2021-yilda o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, yoshlarning 78 foizi aynan stress tufayli uyquga ketishda yoki uyquni davom ettirishda qiynalishini bildirgan. Bu jarayon asta-sekin surunkali psixoemotsional charchoq, tashvish holatlari va depressiv kayfiyatga olib keladi, bu esa o'z navbatida uyqusizlikni yanada kuchaytiradi.

Kun tartibining buzilishi, ya'ni notekis uyqu va uyg'onish rejimi ham uyqusizlikning keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda. Bugungi kunda ko'plab yoshlar tungi faoliyatni afzal ko'rib, kech uyquga ketadi, ertalab esa kech uyg'onadi. Bunday tartib biologik soatga zid bo'lib, melatoninning ajralish vaqtini o'zgartiradi, uyqu bosqichlarining tabiiy ketma-ketligini buzadi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, tartibsiz uyqu ritmi organizmning uyquga moslashish qobiliyatini pasaytiradi va yengil uyqu, tez uyg'onish, charchoq bilan uyg'onish kabi holatlarga olib keladi.

Energetik ichimliklar va kuchli kofein iste'moli ham yoshlar orasida juda yuqori. Ayniqsa talabalar imtihon davrida hushyor turish uchun energiya ichimliklaridan foydalanishga odatlanib qolmoqda. Bunday ichimliklar tarkibidagi kofein, taurin va boshqa stimulyatorlar markaziy asab tizimini kuchaytirib, uyqu markazlarini sustlashtiradi. Kechki payt kofein iste'moli uyquga ketishni bir necha soatga kechiktirishi ilmiy isbotlangan. Energetik ichimliklari muntazam iste'mol qiluvchi yoshlar orasida uyqusizlik, yurak urishining tezlashuvi, tashvish holatlari va uyquning yuzaki bo'lishi ko'proq kuzatiladi.

Ruhiy salomatlik bilan bog'liq omillar, jumladan anxiyete, depressiya, obsesiv fikrlar va emotsional beqarorlik ham uyqusizlikning asosiy sabablaridan biridir. Depressiya bilan og'rigan yoshlarning 80 foizida uyqu ritmining buzilishi kuzatiladi, ular kech uyquga ketadi, tunda tez-tez uyg'onib ketadi yoki ertalab juda erta uyg'onib yuboradi[8]. Anxiyete buzilishlari esa miyada tormozlanish jarayonlarini sekinlashtiradi, natijada miya "dam olish" holatiga o'ta olmaydi, bu

esa uyquga ketishni keskin qiyinlashtiradi. Ruhiy salomatlikning yomonlashuvi kundalik hayot sifatiga, o‘qish va mehnat jarayoniga sezilarli salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy harakatsizlik ham uyqusizlikka olib keluvchi muhim omillardan biridir. Zamonaviy turmush tarzida yoshlarning ko‘pchiligi kun davomida deyarli harakatlanmaydi, vaqtining katta qismini kompyuter yoki mobil qurilma oldida o‘tkazadi. Harakatsizlik metabolizmning sekinlashishiga, charchoq yig‘ilishini kuchayishiga va stress gormonlarining ko‘payishiga sabab bo‘ladi. Ilmiy manbalarda keltirilishicha, jismoniy faollikning kuniga kamida 20–30 daqiqa davom etishi uyqu sifatini 30–40 foizga yaxshilashi mumkin. Ammo jismoniy mashqlar yetishmagani uyquning sustlashishi, uyquga ketishning qiyinlashuvi va uyg‘onishning og‘ir kechishiga sabab bo‘ladi.

Uyqusizlikning kuchayishi yoshlar hayotining ko‘plab jabhalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Diqqatning susayishi, xotiraning zaiflashuvi, fikrlash tezligining pasayishi kabi kognitiv jarayonlardagi o‘zgarishlar o‘qish samaradorligini kamaytiradi. Tadqiqotlarga ko‘ra, uyqusiz yurgan talabalar GPA ko‘rsatkichida o‘rtacha 0,4–0,7 ball past natija qayd etadi. Bundan tashqari, uyqusizlik hissiy beqarorlikni kuchaytirib, agressiya, tez jahllanish, tushkunlik holatlarini oshiradi. Ijtimoiy moslashuv jarayoniga ham salbiy ta’siri bor: yoshlar muloqotdan qochadi, jamoada ishlashda qiynaladi. Uzoq muddatli uyqusizlik esa sog‘liq uchun yanada xavfli bo‘lib, yurak-qon tomir kasalliklari, metabolik sindrom, gipertoniya, immunitetning pasayishi kabi jiddiy kasalliklar xavfini oshiradi.

Shuningdek, jismoniy harakatsizlik, sport bilan shug‘ullanmaslik va kislorod yetishmovchiligi ham uyqu sifatini pasaytiradi. Harakat yetishmovchiligi metabolik jarayonlarning sekinlashishiga, stressning ko‘payishiga va charchoqning to‘planishiga sabab bo‘lib, bu hol uyqu ritmini izdan chiqaradi.

Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida insomniyaning ko‘payishi ko‘plab omillarning kesishgan natijasidir. Bu muammoni bartaraf etish uchun uyqu gigiyenasini yo‘lga qo‘yish, raqamli texnologiyalarni ongli boshqarish, psixologik salomatlikni mustahkamlash va sog‘lom turmush tarziga o‘tish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Adolescent Sleep Health Report. Geneva, **2022.**

2. Chang A.-M. et al. “Evening Use of Light-Emitting Devices...” PNAS, **2015.**

3. American Psychological Association. Stress in Youth, **2021**.

4. Walker M. Why We Sleep. London: Penguin, **2017.**

5. Smith A. “Caffeine Consumption and Sleep Disturbance,” Journal of Psychopharmacology, **2020.**

6. National Institute of Mental Health. Depression and Sleep, **2023.**

7. Sobirov A. “Hozirgi tibbiyot asoslari” Toshkent – Uyqu fiziologiyasi va uyqusizlikning etiologiyasi bo`yicha umumiy ilmiy ma`lumotlar. *O`qituvchi nashriyoti,* ***2016.***

8. Rasulov Sh. “Nevralogiya asoslari”. Toshkent – Markaziy nerv tizimi faoliyati, stress va uyqu buzulishlari haqida asosiy tushunchalari. *Tibbiyot nashriyoti**, 2018.***

9. Karimov B. “Odam fiziologiyasi”. Toshkent – Sirkadiyal ritmlar, melatonin sekretsiyasi va uyqu mexanizmlari bo`yicha ilmiy asoslar. *Fan va texnologiya, **2015.***