

## **BEZOVTALIKNING OG'IR OQIBATLARI**

*Ne'matillayeva Zarinabonu*

*JDPU Tibbiyot fakulteti davolash ishi yo'nalishi 3-kurs talabasi*

Annotatsiya Ushbu maqola hozirgi kunda dolzarb muammoga aylanayotgan bezovtalik, asabiylashish (stress) holatlarining keng qamrovda ortib boryotganligi va ularning oqibatlari haqida. Barchamiz asabiylashish nima ekanligini yaxshi bilamiz. Bezovtalik ham asabiylashish singari nerv sistemasining to'satdan kuchli qo'zg'alishi bilan bog'liq.

Kalit so'zlar: Bezovtalik, bod kasalligi, psixopatik tibbiyot, stress, tishlar karesi, hissiy holatlar.

Bezovtalik bilan kurashishni bilmaydigan ishbiarmon  
insonlar hayotdan erta ko'z yumadilar.[1.512]

Doktor Aleksis Karrel

Bezovtalik bo'yicha dunyo olimlari tomonidan ko'plab ilmiy izlanishlar olib borildi. Bu izlanishlar asosida psixopatik tibbiyot yuzaga keldi. Biz tibbiyotdagi yangi tarmoq psixopatik tibbiyotni rivojlantirishga endigina kirishdik. Maskur tibbiyot tarmog'i tana va ruhni bir vaqtda davolashga asoslangan. Tibbiyot, asosan, chechak, vabo, sariq istima va boshqa shu kabi millionlab kishilarni qabrga ko'mayotgan yuqumli kasalliklarga barham berib kelmoqda. Ammo tibbiyot fani hozirgacha mikroblar tufayli emas, balki, hissiyotlar, bezovtalik, vahima, nafratlanish, ruhiy tushkunlik orqali yuzaga keladigan ruhiy va jismoniy zo'riqishlarni bartaraf etishga qodir emas. Bunday ruhiy zo'riqish qurbonlari soni xalokatli tezlikda ortib bormoqda. Bu ko'rsatgichlarni kamaytirishga qaratilgan izlanishlar, taniqli olim, Nobel mukofoti sovrundori Aleksis Korrel ( 1904-1939 ) tomonidan ham amalga oshirilgan. U "Bezovtalik bilan kurashishni bilmaydigan ishbiarmon odamlar hayotdan erta ko'zga yumadilar" degan edi. [1.512] Bu uy

bekalariga, vetirinar, va barcha kasb egalariga birdik to'g'ri keladi. Yani insonlar o'z hayotlarida vaqtlarining ko'p qismini shaxsiy ish faoliyatlariga bag'ishlashadilar. Ularning kasblari yoki ish faoliyatlari, asab tizimi orqali salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Qo'rquv ham bezovtalikni chaqiradi, u sizni hayajonga solib, asabiylashtirib, haqiqatdan ham oshqozon asab tolalariga ta'sir qiladi va oshqozon shirasi tarkibini o'zgartirtadi. Natijada oshqozon yarasiga duchor qiladi. "Bu kasalliklar aniq. Men nima to'g'risida gapirayotganimni juda yaxshi bilaman. Axir o'zim ham o'n ikki yil davomida oshqozon yarasidan aziyat chekdim" deya yozib qoldirgan edi doktor Gobel.[1.513] "Asabiylik oqibatida oshqozonning buzilishi" kitobi muallifi doktor Jozef F. Montegyu ham aynan shu fikrda. U shunday yozgan "Oshqozon yarasi siz yegan narsaga emas, sizni yegan narsadan paydo bo'ladi".[2.43] Buni to'liq bayon etadigan bo'lsam, odatda odamning asab tizimidagi stresslar oshqozon-ichak trakti mushaklarining va qon tomirlarning spazmlarini keltirib chiqaradi. Natijada oshqozonning qon bilan ta'minlanishi buziladi va oshqozon shirasi shilliq qavatga salbiy ta'sir ko'rsata boshlaydi, bu me'da yaralari paydo bo'lishiga olib keladi. Oshqozon yarasi esa butun boshli me'da-ichak tizimiga ta'sir qiladi. U esa immunitetning pasayishiga olib kelsa, immunitetning pasayishi esa organizmda kalsiy miqdorining kamayishiga va natijada karesga olib keladi.

Bezovtalik orqali yuzaga keladigan yana bir xavf bu-bo'g'in yallig'lanishi yani artiritdir. Bod (revmatizm) va bo'g'in yallig'lanishi (artirit) sizni o'rindiqqa mixlab qo'yishi mumkin. Kornel universititi tibbiyot professiri Rassel S.Sesil jahonda bo'g'in yallig'lanish sohasida taniqli mutahasis hisoblanadi. Umaskur kasallikni keltirib chiqaradigan to'rtta asosiy shartni tilga olgan.Bular:

- 1.Oilaviy turmushning barbod bo'lishi.44
- 2.Moilaviy falokat yoki biror musibat.
- 3.Yolg'izlik va bezovtalik.
- 4.Uzoq davom etgan pinhoniya alam qayg'u.[3]

Hayotda asabiy, tez jahli chiqadigan insonga duch kelganingizda ularning chehrasiga e'tibor berganmisiz? Ularning chehrasi ancha toliqqan ko'rinadi. Hech narsa insonni

bezovtalik singari tez qaritmaydi. U chehraga yoqimsiz ifoda beradi, jag'ni mahkam qisishga majbur qilib, yuzimizni ajinga to'ldirib yuboradi. Aynan shu tufayli sochlar oqarishi, yoki butunlay to'kilishi mumkin. Bezovtalik oqibatida yuz terisi buzilishi, unda toshmalarning har xil turlari, yallig'lanish, husun buzalar paydo bo'ladi. Yuqoridagi sanab o'tilgan kasaliklar yurak xastaliklariga yeta olmaydi. Qo'shma shtatlar janubida istiqomat qiluvchi negrlar hamda xitoyliklar bezovtalikdan kelib chiqadigan yurak xastaligidan kam aziyat chekishadi. Chunki ular hamma narsaga xotirjam qaraydilar. Qishloq xo'jalik ishlari bilan band bo'lgan kishiga nisbatan shifokorlar yigirma barobar ko'p xollarda yurak faoliyati yetishmasligidan vafot etishadi. Ular diqqat e'tiborni o'ta talab etadigan ish bilan band boladilar va unga hayotlarini tikadilar.

“Xudo bizni kechirishi mumkin, ammo asab tizimimizni hech qachon afv etmaydi”, degan edi Ulyam Jems.[4.238] Dunyo aholisi orasida hozirda o'z joniga qasd qilish hodisalari tobora ko'paymoqda. Har yili o'zini o'ldirganlar bilan eng ko'p tarqalgan yuqumli kasalliklardan vafot etganlar soni orasidagi farq kamaymoqda. Asab tizimimiz bizning eng mukammal va shu bilan bir qatorda eng zaif tomonimiz hisoblanadi. Xitoyning shavqatsiz sarkardalari tomonidan asrni jazolashda uning aynan asab tizimidan foydalanishgan. Yani ular asrni oyoq qo'llarini bog'lab, tomchilab suv to'xtovsiz tushib turadigan xujralarga qamab qo'yishgan. Bora bora bu tomchilar asrlarning boshiga bolg'a bilan urgan kabi ta'sir qila boshlagan. Natijada ular butunlay aqldan ozishgan. [5.74]

Xulosa qilib aytganda o'zimizni bezovtalikdan asraylik. Biror bir kasallikdan davolanishdan oldin dastlab ruhiyatimizni shunga moslashtiraylik. Axir buyuk alloma Aflotun shunday degan edi: “Shifokorlarning eng katta xatosi shundaki, ular odam tanasini davolashga harakat qiladilar, lekin, uning ruhini davolashga urunmaydilar. Ruh bilan tana bir biri bilan bog'liqdir, ularni alohida-alohida davolash mumkin emas”. [6.5]

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. “Muvaffaqiyat kaliti “ Deyl Karnegi [1.512],[1.513]
2. “Asabiylik oqibatida oshqozonning buzilishi”Jozef Montegyu [2.43]
3. uz.m. wikipedia.org.
4. “Bezovtalikni tark eting va hotirjam yashang”Ulyam Jems[4.238]
5. “Iskanja” Omina Shenliko’g’li [5.74]
6. “Layf” jurnali [6.5]