

A GENERAL OVERVIEW OF SLEEP DISORDERS IN PSYCHOLOGY

*Student of the "Applied Psychology" department of Karakalpak State University
named after Berdaq
Jumamuratova Ayzada*

Abstract

Sleep is an integral part of human life and a necessary process for the body's restoration, the accumulation of energy for physical and mental states, and the maintenance of mental and physical health. Recurrent insomnia and irregular sleep patterns during a person's life primarily led to decreased concentration, physical illnesses, depression, and psychophysiological disorders. This article discusses the analysis of key information regarding the natural cyclical nature of sleep, its beneficial functions, the causes and consequences of its disorders, as well as methods for sleep restoration and treatment.

Keywords

Sleep, insomnia, stress, poor nutrition, insomnia, hypersomnia, somnolence.

PSIXOLOGIYADA UYQU BUZILISH HOLATLARINING UMUMIY TAVSIFI

Annotatsiya. *Uyqu inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, inson organizmining tiklanishi, jismoniy va ruhiy holatlarda energiya to'planish holati, ruhiy va jismoniy salomatlikni o'z moromida saqlashi uchun zarur jarayon hisoblanadi. Insonning hayoti davomida uyqusizlik va noto'g'ri uyqu tartibi rejmi ko'p takrorlanishi asosan konsentratsiya pasayishi, jismoniy kasalliklar, ruhiy tushkunlik va psixofiziologik buzilishlarga olib keladi. Ushbu maqolada uyquning tabiiy siklli tabiati, uning foydali funksiyalari, buzilish sabab va natijalari, shuningdek, uyquni tiklash va davolash usullari haqidagi asosiy ma'lumotlar tahlili muhokama qilinadi.*

Kalit sozlar: *Uyqu, uyqusizlik, stress, noto'g'ri ovqatlanish, insomniya, gipersomniya, somnelensiya.*

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАРУШЕНИЙ СНА В ПСИХОЛОГИИ

Аннотация: Сон — неотъемлемая часть жизни человека, необходимый процесс для восстановления организма, накопления энергии, поддержания психического и физического здоровья в норме. Часто повторяющиеся в течение жизни бессонница и неправильный режим сна приводят в основном к снижению концентрации внимания, соматическим заболеваниям, депрессии и психофизиологическим расстройствам. В данной статье рассматривается анализ основной информации о естественной циклической природе сна, его полезных функциях, причинах и последствиях нарушений, а также о методах восстановления и лечения сна.

Ключевые слова: Сон, бессонница, стресс, неправильное питание, инсомния, гиперсомния, сомноленция.

KIRISH

Olimlarimiz tasdiqlagan faktlarga ko'rsa inson hayotining uchdan biri uyquda o'tadi. Uyqu organizm uchun tabiiy va siklli jarayon bo'lib, unda jismoniy a'zolar va miya faoliyati vaqtincha sekinlashadi, ammo to'liq o'chmaydi. Uyqu davomida organizm tiklanadi, energiya to'planadi va ruhiy barqarorlik saqlanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uyqusiz odamlar psixologik kasalliklarga ko'proq moyil bo'ladi. Oddiy uyqu taxminan 7–8 soatni tashkil qiladi va 4–5 sikldan iborat. Har bir sikl tez uyqu va asta-sekin uyqu fazasidan boshlanadi. Uyquning buzilishi organizmning tiklanishini sekinlashtiradi, immunitetni pasaytiradi va ruhiy holatga salbiy ta'sir qiladi. Psixologik nuqtayi nazardan uyqu insonning psixik va fiziologik resurslarini tiklashga xizmat qiluvchi tabiiy holatdir. Normal uyqu vaqtida insonning tashqi muhitga bo'lgan faol javob reaksiyalari pasayadi, organizmning tiklanish jarayonlari kuchayadi va miyaning turli funksional tizimlari o'ziga xos faoliyat rejimiga o'tadi. Uyquning me'yoriy kechishi insonning uyg'oqlik davridagi psixik faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun uyqu va psixologik holat o'rtasidagi munosabat ikki



tomonlama xarakterga ega: bir tomondan, stress va emotsional zo‘riqish uyquni buzishi mumkin, ikkinchi tomondan, uzoq davom etgan uyqu yetishmovchiligi insonning stressga chidamliligini pasaytiradi. Uyqu buzilishlarining eng ko‘p uchraydigan ko‘rinishlaridan biri uyqusizlik, ya’ni insonning uxlab qolishi qiyinlashishi, kechasi tez-tez uyg‘onishi yoki ertalab kutilganidan oldin uyg‘onib ketishi bilan tavsiflanadigan holatdir. Psixologik amaliyotda uyqusizlik ko‘pincha haddan tashqari fikrlash, xavotir, kelajak haqida tashvishlanish, muammoli vaziyatlarni qayta-qayta xayolda tahlil qilish va emotsional zo‘riqish bilan bog‘liq holda kuzatiladi. Ayrim insonlarda yotish vaqti kelganda kunduzgi muammolar haqida o‘ylash kuchayadi. Natijada organizm dam olishga tayyorlanayotgan bo‘lsa-da, psixik faollik yuqori darajada saqlanib qoladi. Bunday vaziyat uxlab qolish jarayonini murakkablashtiradi. Uyqusizlikning psixologik mexanizmlaridan biri uyquga nisbatan ortiqcha e’tiborning shakllanishidir. Masalan, inson bir necha kun davomida yaxshi uxlay olmaganidan keyin keyingi kechada ham uxlay olmaslikdan qo‘rqishi mumkin. Ushbu xavotir uyquga ketish jarayonida ichki zo‘riqishni kuchaytiradi va natijada kutilgan uyqu yana yuzaga kelmaydi. Shu tariqa “uxlay olmayman” degan fikr uyqu bilan bog‘liq salbiy kutishlarni kuchaytirib, muammoning davomiyligiga sabab bo‘lishi mumkin. Bunday holatlarda insonning uyqu haqidagi qarashlari va odatlarini o‘rganish psixologik yordamning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Uyqu buzilishlarining yana bir ko‘rinishi kunduzgi haddan tashqari uyquchanlik holatidir. Bunda inson yetarli vaqt dam olgan deb hisoblagan taqdirda ham kun davomida uyquga kuchli ehtiyoj sezishi mumkin. Psixologik jihatdan bunday holat diqqat va kognitiv faoliyatning pasayishi, motivatsiyaning susayishi hamda kundalik vazifalarni bajarishga qiziqishning kamayishi bilan birga kechishi mumkin. Biroq haddan tashqari uyquchanlikning sabablarini faqat psixologik omillar bilan izohlash to‘g‘ri emas. Uning ortida turli tibbiy va fiziologik sabablar ham bo‘lishi mumkin. Shu sababli uzoq davom etuvchi yoki kuchli uyqu buzilishlari holatida mutaxassis ko‘rigidan o‘tish muhimdir. Uyqu-



uygʻoqlik ritmining buzilishi ham zamonaviy hayot sharoitida koʻp uchraydigan muammolardan biridir. Inson organizmida uyqu va uygʻoqlikning maʼlum biologik ritmi mavjud boʻlib, uning muntazamligi kundalik faoliyatning samarali tashkil etilishiga yordam beradi. Kechasi uzoq vaqt uygʻoq yurish, kunduz kuni uzoq uxlash, ish yoki oʻqish jadvalining tez-tez oʻzgarishi ushbu ritmning izdan chiqishiga sabab boʻlishi mumkin. Ayniqsa, kechasi elektron qurilmalardan foydalanish uyquga tayyorgarlik jarayonini qiyinlashtirishi mumkin. Telefon, planshet va kompyuter bilan bogʻliq faoliyatning uzoq davom etishi insonning diqqatini yuqori darajada ushlab turadi, ijtimoiy tarmoqlar va axborot oqimi esa psixik faollikni kuchaytiradi.

Agar uyqu sifatli boʻlmasa:

- Diqqat va konsentratsiya pasayadi.
- Yurak-qon tomir kasalliklari xavfi orta
- Ruhiy tushkunlik, stress va xavotirlar kuchayadi

Uyqusizlik va notoʻgʻri uyquning oqibatlar

-Agar uyqu sifatli boʻlmasa:

- Diqqat va konsentratsiya pasayadi.
- Yurak-qon tomir kasalliklari xavfi ortadi.
- Ruhiy tushkunlik, stress va xavotirlar kuchayadi.

Uyqu buzilishlari turlari. Insomniya (uyqusizlik) sabablari: stress, depressiya, surunkali kasalliklar, notoʻgʻri kun tartibi, gormonlar buzilishi. Belgilar: koʻp uygʻonish, kech uxlash, kunduz charchash, diqqat pasayishi. Psixofiziologik insomniya: stress, nevrasteniya, uzoq safar, tungi ishlar sabab paydo boʻladi va odatda qisqa muddatli. Idiopatik insomniya: sabablari nomaʼlum boʻlib, inson bolalikdan uyquni bilmaydi, ammo kunduz faoliyatini yoʻqotmaydi. Gipersomniya (ortiqcha uyqu) Nevrologik, ruhiy va somatik kasalliklar natijasida yuzaga keladi. Idiopatik gipersomniya: kunduzgi uyqu ortib ketadi, kechasi normal uyqu davom etadi. Narkolepsiya: kunduz toʻsatdan uyquga ketish, mushak tonusi pasayishi (katapleksiya),



gipnagogik holatlar, kuchli emosional reaksiyalar bilan namoyon bo‘ladi. Uyqu apnoesi (UPA) Uyqu davomida nafas olish to‘xtashi. Belgilar: chuqur nafas olish, tez-tez uyg‘onish, kunduz bosh og‘riqlari.

Davolash: yuqori nafas yo‘llari kasalliklarini davolash, spirtli ichimliklarni cheklash, ortiqcha vaznni kamaytirish, yurak-qon tomir kasalliklarini davolash.

Parasomniya. Uyqu vaqtida psixomotor harakatlar: oyoq-qol qimirlamasi, tish qichishishi, tungi qo‘rquv, lunatik uyqu. Sog‘lom odamda ham uchraydi, ko‘pincha davolash talab qilinmaydi.

Somnolensiya. Uyqu va uyg‘oq holat o‘rtasidagi chegaraviy holat. Belgilar: diqqatni jamlash qiyin, qisqa muddatli tushlar va uyg‘onish.

Letargik uyqu. To‘satdan chuqur uyquga ketish, ba‘zan soat, kun yoki oylar davomida. Sabablari: nerv sistemasining qattiq tarangligi, haddan tashqari charchash, bosh miyaga zarar yetishi, stress va chuqur qayg‘u.

Uyqu buzilishini bartaraf etish dastlab bemor bilan psixoterapevtik suhbatlar o‘tkazishdan boshlanadi. Masalan, psixofiziologik tipdagi uyqu buzilishida (odatiy uyqu buzilishi) uyquni normal holatga qaytarish uchun sog‘lom turmush tarziga rioya qilish tavsiya etiladi. Bular – vaqtida uxlash va turish, kechasi yengil hazm bo‘luvchi ovqatlar tanovul qilish, chekish va ichkilikdan voz kechish, qo‘rqinchli va hayajonli filmlar ko‘rmaslik (ayniqsa, bolalar), uyquga yotishdan oldin ko‘chada biroz sayr qilish, qahva va achchiq choy iste‘mol qilmaslik, issiq dush qabul qilish yoki ikkala oyoqni iliq suvga solib o‘tirish va h.k. Ushbu qoidalarga amal qilinsa, uyquning biologik ritmi izga tushadi va uyqu qayta tiklanadi. Ba‘zi odamlarda 3-4 kun uyqu qochsa, ular darrov vahimaga tushishadi, endi kasal bo‘lib qolaman, deb qo‘rqishadi. Buning natijasida uyqusizlik yana davom etadi. Bunday bemor bilan suhbatlashib, uni tinchlantirish va uxlamaslikning odamga ziyoni yo‘qligini aytish kerak. Siz hozir uxlamayotgan ekansiz, demak, miya shuni xohlayapti, vaqti kelib uyqungiz yana tiklanadi va siz uxlay boshlaysiz, kabi iboralar bilan bemor tinchlantiriladi. Unga darrov uxlatuvchi dorilar



tavsiya etish shart emas. Masalan, bemorni quyidagi iboralar bilan tinchlantirish mumkin: "Uyqu go'yoki yoningizda turgan qush. U sizniki va uzoqqa uchib ketmaydi. Unga qancha yaqinlashsangiz, u ham sizdan shuncha uzoqlashaveradi. Ushbu qushga ega bo'lishni istasangiz, kaftingizni ochib indamay turing. Vaqti kelib uning o'zi sizning qo'lingizga kelib qo'nadi". Albatta, bu iboralar uyqusi qochgan odamga katta ijobiy ta'sir ko'rsatadi va uning uyqusi tez kunda tiklanadi. O'rta yoshdagi insonlar uchun 6-8 soatlik (yoz oylarida 4-6 soat) tungi uyqu yetarlidir. Yosh bolalar esa ko'p uxlashadi. Keksalik davrida uxlash davri ancha qisqaradi. Agar qariya kam uyqudan shikoyat qilsa, unga buning tabiiy hol ekanligi tushuntiriladi. Aksincha, uqay beradigan qariyalarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish lozim. Yosh bolada kam uxlash biror bir kasallik alomati bo'lsa, qariyada ko'p uxlash qandaydir bir kasallik sababli bo'lishi mumkin.

Uyqu - bu oddiy dam olish emas. Bu organizmning o'zini tiklash, asab tizimini muvozanatga keltirish va miya faoliyatini mustahkamlash jarayonidir. Kundalik quvvat, yaxshi kayfiyat va samarali faoliyat aynan sifatli uyqudan boshlanadi. "Yaxshi uyqu - muvaffaqiyatli kunning asosi!" Uyqu - bu organizmning tabiiy fiziologik holati bo'lib, bu vaqtda tana dam oladi, lekin miya faol ishlashini davom ettiradi.

Uyqu vaqtida:

Nerv sistemasi tiklanadi, Xotira mustahkamlanadi. O'sish gormonlari ajraladi. Organizm energiya to'playdi.

Qiziqarli faktlar:

Inson umrining taxminan 1/3 qismini uyquda o'tkazadi.

- ✓ Kattalar uchun 7-9 soat uyqu me'yori hisoblanadi.
- ✓ Uyqu xotirani mustahkamlaydi
- ✓ Yetarli uyqu immunitetni kuchaytiradi
- ✓ 24 soat uxlamaslik diqqatni keskin pasaytiradi.

Men bu bo'yicha yoshlar orasida taqdiqot ishlarini olib borganman. Uyqi buzlishi bo'yicha so'rovnoma. R.V.Buzunov tamonidan ishlab chiqilgan. Rossiyada uyqu

muammolariga ilmiy qiziqish XX asr oxirida kuchaydi. 1990-yillarga kelib somnologiya alohida tibbiy va psixofiziologik yo'nalish sifatida shakllana boshladi. R.V. Buzunov (1965-yil 8-mart) uyqu buzilishlarini erta aniqlash uchun maxsus so'rovnoma ishlab chiqdi.

Uyqu buzilishlari nafaqat nevrologiya, balki klinik psixologiyada ham muhim masala sifatida qaraldi. So'rovnomaning 10 va 20 ta so'rovnoma variantlari mavjud hisoblanadi.

METODIKANING MAQSADI

1. Insomniyani aniqlash — bu uyquga ketish, uyquni saqlash yoki erta uyg'onish bilan bog'liq bo'lgan uyqu buzilishi bo'lib, inson uyqudan qoniqmaslik hissini boshdan kechiradi.

2. Uyqu sifatini baholash.

3. Kunduzgi uyquchanlikni aniqlash.

4. Tungi uyg'onishlarni aniqlash.

5. Uyqu samaradorligini baholash.

KO'RSATMALAR

So'nggi 1 oy davomida uyqu holatingizni baholang. Har bir savolga 0–3 ball qo'ying:

0 ball — hech qachon, 1 ball — kam hollarda, 2 ball — tez-tez, 3 ball — doimiy

SAVOLLAR

1. Uyquga ketish qiyinmi?
2. 30 daqiqadan ortiq vaqt davomida uxlay olmaysizmi?
3. Tunda tez-tez uyg'onib ketasizmi?
4. Erta uyg'onib, qayta uxlay olmaysizmi?
5. Uyquingiz chuqur emasmi?
6. Ertalab charchoq bilan uyg'onasizmi?
7. Kunduzgi uyquchanlik mavjudmi?



8. Bosh og‘rig‘i yoki asabiylashish kuzatiladimi?

9. Stress uyquingizga ta’sir qiladimi?

10. Uyquga yordam beruvchi dori-darmonlarni qabul qilasizmi?

NATIJANI BAHOLASH

Barcha ballar qo‘shiladi.

Jami: 0–30 ball.

0–7 ball — norma, 8–14 ball — yengil darajadagi buzilish, 15–21 ball — o‘rtacha darajadagi buzilish, 22 va undan yuqori — yaqqol uyqu buzilishi

Ball qancha yuqori bo‘lsa, uyqu buzilishi ehtimoli shuncha yuqori bo‘ladi. Klinik tekshiruvdan o‘tish tavsiya etiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, uyqu inson organizmi uchun muhim fiziologik va psixologik jarayondir. Uning sifati va davomiyligi ruhiy barqarorlik, immunitet, xotira, diqqat, konsentratsiya va jismoniy salomatlik uchun katta ahamiyatga ega. Uyqusizlik va ortiqcha uyqu turli sabablarga ko‘ra yuzaga kelishi hamda ayrim kasalliklar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Uyquni tiklashda sog‘lom turmush tarzi, zarur hollarda dori-darmonlar va psixologik usullardan samarali foydalanish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abzalova, Muxsina Baxtiyor, and Marxamat Mirakramovna Yakubova. "Uyqu va insult. Yuzaga kelishi va kechishi xususiyatlari." Журнал гуманитарных и естественных наук 13 (2024): 8-12.

2. Kamilova, J. E., and Z. Shodiboyeva. "UYQU GIGIYENASI VA UNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI." ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ 61-2 (том 4) (2025).

3. Boyqobilov, Soatmurod, and Umida Erniyozova. "BRUKSIZM PATOGENEZI, KLINIK KO‘RINISHLARI VA ZAMONAVIY DAVOLASH YONDASHUVLARI." South Aral Region Medical Journal 1.4 (2025): 630-633.



4. Mohinur, Qurbonaliyeva, and Berdiyev Otabek. "QON AYLANISH SISTEMASI. MIYA VA A'ZOLARNI QON BILAN TAMINLANISHI. UYQU ARTERIYASI." INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE. Vol. 4. No. 41. 2026.
5. Sanatbekovna, Zaripova Dilnura. "SEMIZLIK VA STRESNING OZARO BOGLIQLIGI: PROFILAKTIKA VA KLINIK YONDASHUVLAR." GERMANY INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE. Vol. 1. No. 2. 2026.
6. Dilshod ogli, Xalilov Hikmatulla, and Shatursunova Madina Abdujamilovna. "SPORT FIZIOLOGIYASIDA GOMEOSTAZ BUZILISHI VA TIKLANISH JARAYONLARI ANAEROB MASHQLAR MISOLIDA." Научный Импульс 4.39 (2025): 561-575.

