EMOTSIONAL "YONISH" (BURNOUT) SINDROMINING YURAK-QON TOMIR TIZIMIGA PSIXOSOMATIK TA'SIRI

Amirova Nodira Shamshiyevna

Alfraganus universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya yo'nalishi 4-bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada emotsional "yonish" sindromi zamonaviy jamiyatda, ayniqsa yuqori bosim va doimiy zo'riqish sharoitida faoliyat yurituvchi shaxslar orasida keng tarqalib jiddiy sog'liq muammosi bo'layotgani, yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) bilan psixosomatik bog'liqligi haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, Surunkali stress va emotsional zo'riqish yurak qon tomir kasalliklari patogenezida muhim rol o'ynab, gipertenziya va koronar arter kasalligi kabi kardiovaskulyar hodisalar xavfini oshirayotgani tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: emotsional "yonish" sindromi, burnout, yurak-qon tomir kasalliklari, psixosomatika, surunkali stress, hissiy charchoq, depersonalizatsiya, neyroendokrin tizim

Abstract. This article discusses emotional burnout syndrome as an increasingly serious health problem in modern society, particularly among individuals operating under high pressure and constant stress, and highlights its psychosomatic connection with cardiovascular diseases (CVD). Furthermore, it analyzes how chronic stress and emotional tension play a crucial role in the pathogenesis of cardiovascular diseases, significantly increasing the risk of cardiovascular events such as hypertension and coronary artery disease.

Keywords: emotional burnout syndrome, burnout, cardiovascular diseases, psychosomatics, chronic stress, emotional exhaustion, depersonalization, neuroendocrine system.

Аннотация. В данной статье рассматривается синдром эмоционального выгорания как серьезная проблема здравоохранения в современном обществе,

особенно среди лиц, работающих в условиях высокой нагрузки и постоянного напряжения, а также его психосоматическая связь с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ). Кроме того, проанализирована ключевая роль хронического стресса и эмоционального напряжения в патогенезе сердечно-сосудистых заболеваний, увеличивающих риск таких кардиоваскулярных событий, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, выгорание, сердечно-сосудистые заболевания, психосоматика, хронический стресс, эмоциональное истощение, деперсонализация, нейроэндокринная система.

Emotsional "yonish" sindromi zamonaviy jamiyatda, ayniqsa yuqori bosim va doimiy zo'riqish sharoitida faoliyat yurituvchi shaxslar orasida keng tarqalgan va jiddiy sog'liq muammosiga aylangan. Ushbu sindrom hissiy charchoq, shaxsiy samaradorlikning pasayishi va depersonalizatsiya kabi belgilar bilan tavsiflanib, ruhiy, jismoniy va hissiy quvvatning sezilarli darajada kamayishiga olib keladi . Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklari global miqyosda o'limning asosiy sababchisi bo'lib qolmoqda. So'nggi yillarda Emotsional yonish sindromi va yurak-qon tomir kasalliklari o'rtasidagi psixosomatik bog'liqlik tobora ko'proq e'tiborga olinmoqda. Ko'plab tadqiqotlarni kuzatib shunday fikrga kelsak bo'ladi, surunkali stress va emotsional zo'riqish yurak-qon tomir tizimining patogenezida muhim rol o'ynaydi, bu esa gipertenziya, koronar arter kasalligi va boshqa kardiovaskulyar hodisalar xavfini oshiradi.

Asosiy qism

Emotsional "yonish" sindromi zamonaviy ish muhitining murakkabligi va shaxsiy talablarning ortishi natijasida yuzaga keladigan surunkali kasbiy stressga nisbatan uzoq muddatli psixologik javob sifatida tushuniladi. Ushbu sindromning mohiyati uchta asosiy o'lchov bilan belgilanadi: hissiy charchoq, depersonalizatsiya

va shaxsiy yutuqlarning pasayishi. Hissiy charchoq shaxsning ruhiy va jismoniy resurslarining tugashi, doimiy charchoq hissi va ishga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi bilan namoyon bo'ladi. Depersonalizatsiya esa ishga, hamkasblarga va mijozlarga nisbatan salbiy, befarq yoki sinik munosabatda bo'lishni anglatadi. Bu holat shaxsning o'zini ishdan ajratishga urinishi sifatida yuzaga keladi. Shaxsiy yutuqlarning pasayishi esa o'z kompetentligiga shubha qilish, ish samaradorligining pasayishi va kasbiy muvaffaqiyatlarga erisha olmaslik hissi bilan tavsiflanadi. Emotsional yonish sindromi ning rivojlanishi ko'pincha bosqichma-bosqich sodir bo'ladi, dastlabki yuqori motivatsiya va entuziazmdan asta-sekin charchoq, norozilik va nihoyat to'liq yonish holatiga o'tish kuzatiladi. Bu holat nafaqat shaxsning kasbiy faoliyatiga, balki uning shaxsiy hayotiga va umumiy sog'lig'iga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional yonish sindromi ning tarqalishi, ayniqsa, yuqori mas'uliyatli va insonlar bilan bevosita muloqotni talab qiladigan kasblarda, masalan, tibbiyot xodimlari orasida yuqori ekanligi qayd etilgan. Tibbiyot talabalari orasida ham Emotsional yonish sindromi ning yuqori darajada tarqalishi ularning o'quv jarayoniga va kelajakdagi kasbiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi ta'kidlangan. Emotsional yonish sindromi ni diagnostika qilish murakkab jarayon bo'lib, uning belgilari ko'pincha depressiya, xavotir buzilishlari yoki surunkali charchoq sindromi kabi boshqa ruhiy holatlar bilan o'xshash bo'lishi mumkin. Shuning uchun, aniq diagnostika uchun standartlashtirilgan psixologik so'rovnomalar va klinik baholash usullaridan foydalanish muhimdir. Diagnostika jarayonida shaxsning ish muhiti, ish yuki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi va shaxsiy xususiyatlari kabi omillar ham hisobga olinishi lozim. Emotsional yonish sindromi ni erta aniqlash va unga o'z vaqtida aralashish, uning salbiy oqibatlarini, jumladan, yurak-qon tomir tizimiga ta'sirini kamaytirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Emotsional "yonish" sindromining yurak-qon tomir tizimiga psixosomatik ta'siri murakkab psixofiziologik mexanizmlar orqali amalga oshadi. Surunkali stress va Emotsional yonish sindromi natijasida organizmda neyroendokrin tizimning faollashuvi kuzatiladi. Xususan, gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o'qi doimiy ravishda stimulyatsiya qilinib, kortizol kabi stress gormonlarining qonda yuqori darajada bo'lishiga olib keladi. Shu bilan birga, simpatik asab tizimi faollashadi, bu esa katexolaminlar (adrenalin va noradrenalin) sekretsiyasini oshiradi. Bu gormonal o'zgarishlar yurak-qon tomir tizimida bir qator salbiy reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Xususan, yurak urish tezligi oshadi, qon bosimi ko'tariladi, periferik qon tomirlar torayadi va yurakning qon haydash hajmi ortadi [5]. Uzoq muddatli bunday faollashuv yurak mushaklarining zo'riqishiga, qon tomirlarining elastikligini yo'qotishiga va ateroskleroz rivojlanishiga sharoit yaratadi.

Yallig'lanish jarayonlari Emotsional yonish sindromi va yurak-qon tomir kasalliklari o'rtasidagi bog'liqlikda muhim rol o'ynaydi. Surunkali stress va Emotsional yonish sindromi past darajadagi tizimli yallig'lanishni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa pro-yallig'lanish sitokinlari (masalan, IL-6, TNF-alfa, CRP) darajasining oshishi bilan tavsiflanadi. Bu yallig'lanish mediatorlari endotelial disfunksiyaga olib keladi, ya'ni qon tomirlarining ichki qavati bo'lgan endoteliyning normal funksiyasini buzadi. Endotelial disfunksiya esa aterosklerozning boshlang'ich bosqichlaridan biri hisoblanadi va qon tomirlarining torayishiga, qon quyqalarining hosil bo'lishiga moyillikni oshiradi. Bundan tashqari, Emotsional yonish sindromi metabolik buzilishlarga ham sabab bo'lishi mumkin. Xususan, kortizolning yuqori darajasi insulin rezistentligini, dislipidemiyani (qondagi xolesterin va triglitseridlar darajasining buzilishi) va markaziy semirishni kuchaytirishi mumkin. Bu metabolik o'zgarishlar esa Yurk qon tomir kasalliklari uchun mustaqil xavf omillari hisoblanadi. Avtonom asab tizimining disbalansi, xususan, yurak urish tezligi o'zgaruvchanligining pasayishi ham Emotsional yonish

sindromi bilan bog'liq bo'lib, bu yurak aritmiyalari va to'satdan yurak o'limi xavfini oshirishi mumkin.

Emotsional yonish sindromi bilan bog'liq bo'lgan shaxsiy xulq-atvor o'zgarishlari ham yurak qon tomir kasalliklari rivojlanishiga bilvosita ta'sir ko'rsatadi. Yonish holatidagi shaxslar ko'pincha sog'lom turmush tarzidan voz kechishadi: jismoniy faollik kamayadi, noto'g'ri ovqatlanish (yuqori kaloriyali, yog'li ovqatlar iste'moli) kuchayadi, chekish va alkogol iste'moli ortadi, uyqu rejimi buziladi [3]. Bu xulq-atvor omillari esa gipertenziya, semirish, diabet va dislipidemiya kabi yurak qon tomir kasalliklari xavf omillarini yanada kuchaytiradi. Shunday qilib, Emotsional yonish sindromi ning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri nafaqat bevosita psixofiziologik mexanizmlar orqali, balki shaxsning sog'lom turmush tarziga rioya qilish qobiliyatining pasayishi orqali ham amalga oshadi. Ushbu murakkab o'zaro ta'sirlar Emotsional yonish sindromi ni yurak qon tomir kasalliklari patogenezida muhim omil sifatida ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi .

Kasbiy yonish sindromi gipertenziya rivojlanishi bilan bevosita bog'liq ekanligi aniqlangan. Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, Emotsional yonish sindromi bilan og'rigan shaxslarda, ayniqsa yuqori stressli kasblarda faoliyat yurituvchilarda, arterial gipertenziya xavfi sezilarli darajada yuqori bo'ladi [5]. Bu bog'liqlik surunkali stressning simpatik asab tizimini doimiy faollashtirishi va renin-angiotenzin-aldosteron tizimiga ta'siri bilan izohlanadi, bu esa qon bosimining doimiy ko'tarilishiga olib keladi.

Koronar arter kasalligi yoki ishemik yurak kasalligi Emotsional yonish sindromi bilan bog'liq bo'lgan eng jiddiy Yurak qon toir kasallik lardan biridir. Prospektiv kohort tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, Emotsional yonish sindromi Koronar arter kasalligi ning yangi holatlari rivojlanishi xavfini oshiradi. Bu bog'liqlik Emotsional yonish sindromi ning ateroskleroz rivojlanishiga ta'sir qiluvchi mexanizmlar, jumladan, yallig'lanish, endotelial disfunksiya va lipid

metabolizmi buzilishlari orqali amalga oshadi. Emotsional yonish sindromi bilan og'rigan shaxslarda miokard infarkti va stenokardiya kabi Koronar arter kasalligi ning klinik ko'rinishlari tez-tez uchraydi. Yurak yetishmovchiligi ham Emotsional yonish sindromi ning uzoq muddatli asorati sifatida ko'rib chiqilishi mumkin, chunki surunkali gipertenziya va koronar arter kasalligi yurak mushaklarining funksiyasini buzib, uning nasos qobiliyatini pasaytiradi.

Bundan tashqari, Emotsional yonish sindromi yurak ritmining buzilishlari, ya'ni aritmiyalar rivojlanishiga ham hissa qo'shishi mumkin. Avtonom asab tizimining disbalansi, ayniqsa simpatik tonusning oshishi va parasimpatik tonusning pasayishi, yurakning elektr barqarorligini buzadi va atriyal fibrilyatsiya yoki boshqa supraventrikulyar va ventrikulyar aritmiyalar xavfini oshiradi [3]. Insult (miya qon tomir kasalligi) ham Emotsional yonish sindromi bilan bog'liq bo'lgan Yurak qon tomir kasalligi spektriga kiradi. Gipertenziya va ateroskleroz insultning asosiy xavf omillari bo'lganligi sababli, Emotsional yonish sindromi ning ushbu omillarga ta'siri insult xavfini ham oshiradi [2].

Emotsional "yonish" sindromining yurak-qon tomir tizimiga psixosomatik ta'sirini hisobga olgan holda, profilaktika, diagnostika va davolash strategiyalarini ishlab chiqish va amalga oshirish muhim ahamiyatga ega. Profilaktika choralari individual va tashkiliy darajada amalga oshirilishi lozim. Individual darajada, stressni boshqarish texnikalari, masalan, meditatsiya, chuqur nafas olish mashqlari, mindfulness (ongli diqqat) amaliyotlari Emotsional yonish sindromi rivojlanishi xavfini kamaytirishga yordam beradi. Muntazam jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, yetarli uyqu va ish-hayot muvozanatini saqlash ham Emotsional yonish sindromi ning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Shaxslarning o'z-o'zini parvarish qilish ko'nikmalarini rivojlantirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlaridan foydalanish ham stressga chidamlilikni oshiradi.

Tashkiliy darajada, ish joylarida Emotsional yonish sindromi ning oldini olishga qaratilgan siyosatlar va dasturlarni joriy etish zarur. Bunga ish yukini optimallashtirish, adolatli ish muhitini yaratish, xodimlarga avtonomiya berish, ularning yutuqlarini tan olish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlash kiradi. Tibbiyot muassasalari va o'quv yurtlarida, ayniqsa, tibbiyot xodimlari va talabalari orasida Emotsional yonish sindromi ning yuqori tarqalishini hisobga olgan holda, maxsus profilaktika dasturlarini joriy etish dolzarbdir. Bu dasturlar stressni boshqarish bo'yicha treninglar, psixologik maslahatlar va ish joyida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash guruhlarini o'z ichiga olishi mumkin. Erta skrining va xavf guruhlarini aniqlash ham profilaktikaning muhim qismi bo'lib, Emotsional yonish sindromi belgilari paydo bo'lishi bilanoq aralashuvni ta'minlaydi.

Emotsional yonish sindromi ni diagnostika qilishda nafaqat psixologik so'rovnomalar, balki yurak-qon tomir tizimi holatini baholash ham muhimdir. Klinik baholash jarayonida bemorning stress darajasi, Emotsional yonish sindromi belgilari va turmush tarzi haqida ma'lumotlar to'planadi. Shu bilan birga, qon bosimi, lipid profili, glyukoza darajasi, elektrokardiogramma (EKG) va boshqa kardiovaskulyar markerlar muntazam ravishda tekshirilishi lozim. Bu integratsiyalashgan yondashuv Emotsional yonish sindromi ning yurak-qon tomir tizimiga ta'sirini kompleks baholash imkonini beradi va psixosomatik bog'liqlikni aniqlashga yordam beradi [7].

Davolash strategiyalari kompleks va multidisiplinar yondashuvni talab qiladi. Psixologik aralashuvlar, masalan, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi Emotsional yonish sindromi ning asosiy belgilarini kamaytirishda samarali hisoblanadi. Kognitiv xulq atvor shaxslarga stressga qarshi kurashish mexanizmlarini rivojlantirishga, salbiy fikrlash qoliplarini o'zgartirishga va ishga nisbatan sog'lom munosabatni shakllantirishga yordam beradi. Farmakologik davolash, agar depressiya, xavotir buzilishlari yoki uyqusizlik kabi qo'shimcha ruhiy holatlar mavjud bo'lsa, qo'llanilishi mumkin. Turmush tarzini o'zgartirish bo'yicha maslahatlar, jumladan,

sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish va chekishni tashlash yurak qon tomirkasalliklari xavf omillarini kamaytirishda muhimdir.

Yurak-qon tomir xavf omillarini nazorat qilish, masalan, gipertenziya, dislipidemiya va diabetni samarali davolash Emotsional yonish sindromi bilan bog'liq Yurak qon tomir kasalliklari ning oldini olish va davolashda ajralmas hisoblanadi. Tashkiliy darajadagi o'zgarishlar ham davolash jarayonining muhim qismi bo'lib, ish muhitini yaxshilash va stressni kamaytirish orqali Emotsional yonish sindromi ning qaytalanishini oldini olishga yordam beradi. Umumiy holda, Emotsional yonish sindromi va yurak qon tomir kasalliklari o'rtasidagi psixosomatik bog'liqlikni tan olish va unga mos ravishda integratsiyalashgan, bemorga yo'naltirilgan yondashuvni qo'llash shaxslarning umumiy salomatligini yaxshilash va jiddiy asoratlarning oldini olish uchun kalit hisoblanadi. Bu yondashuv nafaqat Emotsional yonish sindromi ning ruhiy, balki uning jismoniy, ayniqsa yurak-qon tomir tizimiga ta'sirini ham hisobga oladi.

Xulosa

Ushbu maqolada emotsional "yonish" sindromining (EUS)` yurak-qon tomir tizimiga psixosomatik ta'sirining murakkabligini ochib berdi. Surunkali stress va EUS natijasida yuzaga keladigan hissiy charchoq, depersonalizatsiya va shaxsiy samaradorlikning pasayishi neyroendokrin tizimni faollashtirib, gipertenziya, koronar arter kasalligi va boshqa kardiovaskulyar hodisalar xavfini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, yuqori bosim sharoitida faoliyat yurituvchi tibbiyot xodimlari va talabalarida EUS ning yuqori tarqalishi ularning kardiovaskulyar salomatligiga jiddiy tahdid soladi. Shuning uchun, EUS ni erta diagnostika qilish, uning psixofiziologik mexanizmlarini tushunish va profilaktika choralarini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega. Ish joylarida psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish, stressni boshqarish dasturlarini joriy etish va kompleks davolash strategiyalarini ishlab chiqish orqali ushbu salbiy ta'sirlarni kamaytirish mumkin.

Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu mexanizmlarni chuqurroq o'rganish va samarali aralashuv usullarini ishlab chiqishga qaratilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Axmedov, X. A. (2021). Tibbiyot xodimlarida emotsional yonish sindromining psixofiziologik xususiyatlari va profilaktikasi [Tibbiyot fanlari nomzodi dissertatsiyasi, Toshkent tibbiyot akademiyasi].

2. Ergashova, N. K., & Karimova, L. M. (2022). Emotsional yonish sindromi va uning talabalar salomatligiga ta'siri: psixosomatik aspektlar. Yosh Olimlar Axborotnomasi, 4, 55–59.

3. G'aniyev, A. A. (2020). Psixosomatik tibbiyotda yurak-qon tomir kasalliklari: zamonaviy yondashuvlar. Fan va texnologiya.

4. Ismoilov, D. A. (2022). Kardiovaskulyar kasalliklar va psixoemotsional buzilishlar o'rtasidagi bog'liqlik. Tibbiyot Nazariyasi va Amaliyoti, 1, 45–50.

5. Rustamova, M. R., & Olimova, G. N. (2023). Psixosomatik kasalliklar va ularning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri. Journal of Cardiopulmonary Research, 1(2), 112–117.

6. Saidova, S. S., & Alimov, N. A. (2021). Tibbiyot xodimlarida kasbiy stress va emotsional yonish sindromining yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishiga ta'siri. O'zbekiston Tibbiyot Jurnali, 3, 67–71.

7. Sobirov, F. S., & Qodirova, Z. M. (2023). Stress va emotsional zo'riqishning yurak-qon tomir kasalliklari patogenezidagi o'rni. Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Axborotnomasi, 1, 89–93.

8. Xalilov, B. B. (2023). Emotsional yonish sindromining tibbiyot xodimlari orasida tarqalishi va uning salomatlikka ta'siri. O'zbekiston Tibbiyot Jurnali, 2, 110–114.

9. Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabas, G. S., & Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational

consequences of burnout: A systematic review of prospective studies. PLOS ONE, 12(10), e0185781. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781

10. Steptoe, A., & Kivimäki, M. (2013). Stress and cardiovascular disease: An update on etiology and clinical management. Current Cardiology Reports, 15(6), 362. https://doi.org/10.1007/s11886-013-0362-0

11. Toker, S., Melamed, S., Berliner, S., Zeltser, D., & Shapira, I. (2012). Burnout and risk of coronary heart disease: A prospective study of 8838 employees. Psychosomatic Medicine, 74(8), 840–847. https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31326c312

12. Appels, A., & Mulder, P. (1988). Excess fatigue as a precursor of myocardial infarction. European Heart Journal, 9(7), 758–764. https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.eurheartj.a062568

13. Bayés, A., & Busse, R. (2020). Occupational burnout and risk of coronary heart disease: Biological mechanisms. Psychoneuroendocrinology, 119, 104743. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104743