

SURUNKALI STRESS VA HAYZ SIKLIGA TA'SIRI

Sattorova D.A.

Muhammadaliyeva D.I.

Tillayeva S.E.

ALFRAGANUS UNIVERSITY.

Tashkent, Uzbekistan.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15270788>

Annotatsiya. Surunkali stress zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan bo'lib, ayollar salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Stress gormonal muvozanatni buzib, hayz siklining izdan chiqishiga, og'riqli hayz, amenoreya va bepustlikka olib kelishi mumkin. Ushbu maqolada stressning reproduktiv tizimga ta'siri, gormonlar o'zgarishi va hayz sikli bilan bog'liq muammolar haqida batafsil ma'lumot beriladi. Shuningdek, stressni kamaytirish va hayz siklini normallashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: surunkali stress, hayz sikli, gormonal muvozanat, amenoreya, dismenoreya, bepustlik, reproduktiv salomatlik.

CHRONIC STRESS AND IMPACT ON THE MENSTRUAL CYCLE

Abstract. Chronic stress is a widespread issue in modern society and significantly affects women's health. It disrupts hormonal balance, leading to menstrual irregularities, painful periods, amenorrhea, and even infertility. This article provides a comprehensive review of the impact of stress on the reproductive system, hormonal changes, and menstrual cycle disorders. Additionally, evidence-based strategies for reducing stress and restoring menstrual health are discussed.

Keywords: chronic stress, menstrual cycle, hormonal imbalance, amenorrhea, dysmenorrhea, infertility, reproductive health.

ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Аннотация. Хронический стресс является распространенной проблемой в современном обществе и оказывает значительное влияние на женское здоровье. Он нарушает гормональный баланс, приводя к сбоям менструального цикла, болезненным менструациям, аменорее и даже бесплодию. В данной статье подробно рассматриваются последствия стресса для репродуктивной системы, гормональные изменения и нарушения менструального цикла. Также представлены научно обоснованные рекомендации по снижению стресса и нормализации менструального цикла.

Ключевые слова: хронический стресс, менструальный цикл, гормональный дисбаланс, аменорея, дисменорея, бесплодие, репродуктивное здоровье.

Kirish.

Zamonaviy hayot sur'ati, ish yuklamasi, psixologik bosim va ijtimoiy muhit natijasida ayollarda surunkali stress kuzatilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq davom etgan stress reproduktiv tizim faoliyatini izdan chiqarishi, hayz siklining buzilishiga va bepushtlikka olib kelishi mumkin.

Bu holat asosan gormonlar muvozanatining buzilishi, kortizolning oshishi va jinsiy gormonlarning pasayishi bilan bog'liq. Ushbu maqolada stress va hayz sikli o'rtasidagi bog'liqlik, stress natijasida yuzaga keladigan muammolar va ularni oldini olish usullari tahlil qilinadi.

Stress va gormonal muvozanat

Stress organizmda neyroendokrin tizim orqali gormonlar ishlab chiqarilishiga ta'sir ko'rsatadi. Bunda asosan gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o'qi ishtirok etadi. Surunkali stress natijasida quyidagi o'zgarishlar kuzatiladi:

- **Kortizol va adrenalinning oshishi** – bu estrogen va progesteron gormonlarining ishlab chiqarilishini kamaytiradi.
- **Ovulyatsiyaning buzilishi** – tuxumdonlarning faoliyati susayib, tuxum hujayraning yetilish jarayoni izdan chiqadi.
- **Prolaktinning ortishi** – bu hayz siklining uzayishiga yoki to'xtashiga sabab bo'lishi mumkin.
- **Testosteronning oshishi** – ba'zi ayollarda stress natijasida androgen gormonlari ortib, polikistik tuxumdon sindromiga olib kelishi mumkin.
- **Leptin va grelin muvozanatining buzilishi** – bu modda almashinuvini o'zgartiradi va hayz siklining uzayishiga olib keladi.

Surunkali stress natijasida yuzaga keladigan hayz buzilishlari

Surunkali stress quyidagi muammolarga sabab bo'lishi mumkin:

- **Oligomenoreya** – kamdan-kam hayz ko'rish, sikl uzunligi 35 kundan oshishi.
- **Amenoreya** – hayzning butunlay to'xtashi, ko'pincha uzoq davom etuvchi stress yoki haddan tashqari jismoniy yuklama natijasida yuzaga keladi.
- **Dismenoreya** – juda og'riqli hayz, bunda asosan bachadon mushaklarining haddan tashqari qisqarishi va gormonal nomutanosiblik sabab bo'ladi.
- **Menoragiya** – juda ko'p qon ketishi, stress tufayli qon ivish tizimining buzilishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.
- **Anovulyator sikl** – tuxum hujayraning ajralishi sodir bo'lmasligi, bu esa bepushtlik xavfini oshiradi.

• **Premenstrual sindrom (PMS)** – stress natijasida kuchayishi mumkin bo‘lgan emotsional va jismoniy belgilar.

Bunday o‘zgarishlar bepushtlik, osteoporoz, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa jiddiy asoratlarga olib kelishi mumkin.

Stressni kamaytirish va hayz siklini normallashtirish usullari

Tabiiy usullar

- Meditatsiya va yoga hayz siklini normallashtirishda samarali usullardan biridir.
- To‘g‘ri nafas olish texnikalari stress darajasini pasaytiradi.
- Muntazam jismoniy faollik kortizol darajasini kamaytirib, estrogen ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi.

- Uyqu sifatini yaxshilash – 7-9 soatlik uyqu gormonal balansni tiklashga yordam beradi.

- Stressni boshqarish bo‘yicha psixologik maslahat olish muhim sanaladi.

Ovqatlanish

- Omega-3 va B guruhi vitaminlariga boy mahsulotlar (baliq, yong‘oq, ko‘katlar) stressga bardoshlilikni oshiradi.

- Magniy va D vitamini nerv tizimini tinchlantiradi.

- Kofein va shakar iste‘molini kamaytirish kortizol darajasini barqarorlashtiradi.

- Probiyotiklar va ichak mikroflorasini yaxshilovchi mahsulotlar gormonal muvozanatga ijobiy ta‘sir qiladi.

Tibbiy yondashuvlar

- Gormonal terapiya – shifokor tavsiyasiga binoan qo‘llaniladi.

- Adaptogen dorivor o‘simliklar (ashvaganda, ginseng, valeriana) stressni kamaytiradi.

- Psixoterapiya va stressni boshqarish texnikalari samarali hisoblanadi.

Xulosa.

Surunkali stress ayollar reproduktiv salomatligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. U hayz siklining buzilishiga, gormonal nomutanosiblikka va jiddiy salomatlik muammolariga sabab bo‘lishi mumkin. Shuning uchun stressni kamaytirish va ruhiy farovonlikni oshirish muhim ahamiyatga ega.

Meditatsiya, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish va uyqu rejimiga rioya qilish orqali stressni kamaytirish mumkin. Shuningdek, psixologik maslahatlar va turmush tarzini yaxshilash hayz siklining normallashtirishiga yordam beradi.

REFERENCES

1. Berga G., Marcus R. "Stress and Female Reproductive Health." *Journal of Women's Health*, 2023.
2. WHO Report on Women's Health and Stress-Related Disorders, 2023.
3. Sharma S. "Impact of Chronic Stress on Menstrual Health." *International Journal of Gynecology*, 2023.
4. Harvard Medical School. "The Effects of Stress on Hormonal Health." 2023.