УЙҚУСИЗЛИК-БУГУНГИ КУН МУАММОСИ

Зуфарова Дилноза Хайрулла қизи - талаба
Анвархонова Дилбархон Акмалхоновна – талаба
Аслонова Зебинисо Анваровна – доцент, Ph.D.
Тошкент Кимё Халқаро Университети (Тошкент, Ўзбекистон)

Аннотация. *Ушбу мақолада уйқусизликдан қутулишнинг 10 та самарали ва илмий асосланган йўллари ёритилади. Ҳар қадам уйқу сифатини яхшилашга ва танани табиий ритмга қайтаришга ёрдам берадиган усулларни ўз ичига олади. Кун тартибини тўғри ташкил қилиш, экранлардан узоқлашиш, тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик ва стрессни камайтириш каби оддий, аммо самарали маслаҳатлар берилади. Шунингдек, табиий уйқу воситалари ва шифокор кўрсатмалари билан уйқу гигиенасини яхшилаш бўйича амалий тавсиялар тақдим этилади.*

Калит сўзлар: *уйқу режими, экран нури, тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик, стресс назорати, хона ҳарорати, уйқу гигиенаси, табиий воситалар, уйқу кундалиги, шифокор тавсиялари.*

БЕССОННИЦА-ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ

Зуфарова Дилноза Хайрулла кизи - студентка
Анвархонова Дилбархон Акмалхоновна – студентка
Аслонова Зебинисо Анваровна - доцент, Ph.D.
Ташкентский международный университет Кимё (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *В этой статье мы рассмотрим 10 эффективных и научно обоснованных способов борьбы с бессонницей. Каждый шаг включает в себя приемы, помогающие улучшить качество сна и вернуть организм к естественному ритму. Даются простые, но эффективные советы, такие как правильная организация распорядка дня, отказ от экранов, правильное питание, физическая активность и снижение стресса. В нем также приводятся практические рекомендации по улучшению гигиены сна с помощью натуральных средств для улучшения сна и рекомендаций врача.*

Ключевые слова: *режим сна, свет экрана, правильное питание, физическая активность, управление стрессом, температура в помещении, гигиена сна, натуральные средства, дневник сна, рекомендации врача.*

INSOMNIA - A PROBLEM OF MODERN TIMES

Zufarova Dilnoza Khayrulla qizi - student
Anvarkhonova Dilbarkhon Akmalkhonovna – student
Aslonova Zebiniso Anvarovna – associate professor, Ph.D.
Kimyo International University in Tashkent (Tashkent, Uzbekistan)

Abstract. *This article will cover 10 effective and scientifically proven ways to get rid of insomnia. Each step includes methods that will help improve the quality of sleep and return the body to its natural rhythm. Simple but effective tips are provided, such as organizing your daily routine, staying away from screens, eating right, being physically active, and reducing stress. It also provides practical recommendations on improving sleep hygiene with natural sleep remedies and doctor's prescriptions.*

Keywords: *Sleep pattern, screen light, proper nutrition, physical activity, stress management, room temperature, sleep hygiene, natural remedies, sleep diary, doctor's recommendations.*

Кириш. Сўнгги йилларда инсон ҳаёти янада шиддатли тус олди. Технологиялар ривожланиб, иш ва кундалик мажбуриятлар кўпайгани сари одамлар табиий уйқу режимидан узоқлашмоқда. Бугунги кунда кўпчилик учун етарли уйқу олиш ҳашаматга айланган [1-14] Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, охирги 5 йил ичида уйқу-сизлик билан боғлиқ муаммолар сезиларли даражада ортди. Кечаси тинч ухламаслик, уйғон-гандан кейинҳам чарчоқ ҳис қилиш ва уйқунинг сифатсиз бўлиши кўплаб инсонлар дуч келаёт-ган муаммолардан биридир.

Замонавий ҳаётнинг суръати, узлуксиз ахборот оқими, экранлар олдида ўтказилаётган соатлар ва стресс уйқунинг табиий ритмини бузмоқда. Олимларнинг фикрига кўра, уйқусизлик нафақат чарчоқ ва диққат сустлигига, балки

жиддий соғлиқ муаммоларига ҳам олиб келиши мумкин. Юрак касалликлари, ортиқча вазн, депрессия ва ҳатто ҳаёт давомийлигининг қисқариши уйқусизлик билан чамбарчас боғлиқ экани исботланган.

Шундай экан, яхши уйқу – фақат дам олиш эмас, балки соғлом ва муваффақиятли ҳаётнинг муҳим шартидир. Ушбу мақолада уйқусизликнинг асосий сабаблари, охирги йилларда унинг кенг тарқалиш омиллари ва ундан қутулишнинг энг самарали 10 та йўли ҳақида батафсил маълумот берилади.

Уйқу инсон организми учун сув ва овқат каби зарурий эҳтиёжлардан биридир. Тана ва мия тўлиқ тикланиши, кун давомида йиғилган маълумотларни қайта ишлаши ва энергия захираларини тўлдириши учун сифатли уйқу шарт.

Уйқусизлик оддий ноқулайлик эмас, балки инсон саломатлиги ва ҳаёт сифати учун жиддий таҳдиддир. Тадқиқотларга кўра, мунтазам равишда етарли уйқу ололмаган инсонларда қуйидаги муаммолар пайдо бўлиши мумкин:

• **Диққат ва хотира бузилиши** – мия яхши ишлаши учун дам олиш муҳим, акс ҳолда эслаб қолиш ва фикрлаш жараёнлари секинлашади.

• **Иммунитет пасайиши** – уйқу вақтида организм иммун тизимини мустаҳкамлайди, етарли уйқу ололмаган инсонлар тез-тез касал бўлишга мойил бўлади.

• **Ортиб бораётган стресс ва депрессия хавфи** – уйқусизлик кайфиятни туширади, асабийликни кучайтиради ва руҳий муаммоларни келтириб чиқариши мумкин.

• **Юрак ва қон-томир касалликлари** – уйқусизлик қон босимини ошириб, юрак хасталиклари хавфини орттиради.

• **Метаболизм бузилиши, гормонал бузилиш ва семириш** – етарли уйқу олмаслик натижасида очлик ҳисси ортади ва ортиқча овқатланишга олиб келади. Бундан ташқари гормонал фон бузилиши натижасида инсоннинг ҳаёт сифати бузилади.

Жаҳон уйқу жамияти томонидан таклиф этилган қоидаларига юртимиз аҳолисининг менталитети, яшаш тарси ҳисобга олинган ҳолда қўшимчалар киритилди ва такомиллаштирилди. «Катталар учун уйқу гигиенасининг 10 қоидаси»ни ишлаб чиқди. Уйқусизлик билан курашиш мумкин ва бунинг учун мураккаб ёки қиммат усуллар талаб этилмайди. Ҳар бир инсон оддий, лекин самарали одатларни жорий қилиш орқали соғлом уйқуга эришиши мумкин. Қуйида уйқусизликни енгиш ва сифатли уйқуни тиклашга ёрдам берадиган 10 та муҳим қадам билан танишасиз.

1-қадам.Мунтазам уйқу режими.

Мунтазам уйқу режимини сақлаш уйқу сифатини яхшилаш ва уйқусизликнинг олдини олишда муҳим аҳамиятга эга. Ҳар куни, шу жумладан дам олиш кунлари ҳам, бир вақтда ухлаш ва уйғониш тананинг биологик соатини мувозанатда ушлаб туришга ёрдам беради. Бу одат уйқу сифатини яхшилайди ва уйқусизлик хавфини камайтиради [1].

Мунтазам уйқу режимига риоя қилиш тананинг сиркад ритмларини барқарорлаштиради, бу эса уйқуга кетишни осонлаштиради ва уйқунинг чуқурроқ босқичларига ўтишга ёрдам беради. Бу одат нафақат уйқу сифатини яхшилайди, балки кундалик ҳаётда тетиклик ва диққатни оширади.

Аксинча, уйқу ва уйғониш вақтларининг доимий ўзгариши тананинг биологик соатини бузади, бу эса уйқуга кетишда қийинчиликлар ва уйқунинг сифатсиз бўлишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун, мунтазам уйқу режимини сақлаш уйқусизликни олдини олишнинг самарали усулларидан биридир.

2-Қадам: Ётишдан Олдин Экранлардан Узоқлашиш

Технологиялар кундалик ҳаётимизнинг ажралмас қисмига айланган бўлсада, улар уйқу сифатига жиддий зарар етказиши мумкин. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ётишдан олдин экранларга узоқтикилиш мелатонин – уйқу гормонининг ишлаб чиқарилишини камайтиради ва уйқуга кетишни қийинлаштиради.

Нега экранлар уйқуга зарар етказади?

1. **Кўк нурлар мелатонин ишлаб чиқаришни камайтиради**

• Экранлардан чиққан кўк ёруғлик мияга кун давом этаётгандек таассурот уйғотади, натижада уйқу кечикади.

• Илмий изланишларга кўра, ётишдан олдин экранлардан фойдаланиш инсоннинг уйқуга кетиш вақтини 30-60 дақиқага суради [2].

2. **Мияни ортиқча фаоллаштиради**

• Кечаси телефон ёки компьютерда контент кўриш миянинг тинчланишига йўл қўймайди.

• Айниқса, кескин сюжетли фильмлар ёки ижтимоий тармоқлар стресс гормонларини оширади.

3. **Диққат ва кайфиятга таъсир қилади**

• Ётишдан олдин экран олдида кўп вақт ўтказиш эрталаб чарчоқ ва диққатнинг пасайишига олиб келади.

Қандай қилиб экранлардан узоқлашиш мумкин?

• **Экрансиз вақт белгиланг** – ётишдан камида 30-60 дақиқа олдин экранлардан фойдаланишни тўхтатинг.

• **“Night Mode” (тунги режим) дан фойдаланинг** – кўк ёруғлик фильтрларини ёқинг.

• **Ёруғликни пасайтиринг** – тунги режим тананигизга **«дам олиш вақти келди»** деган сигнални беради.

• **Ётоқхона – дам олиш жойи** – у ётоқ ва уйқу учун мўлжалланган бўлиши керак.

• **Иловалардан фойдаланинг** – телефонингизда экран вақтини чекловчи дастурларни ўрнатинг.

Экранлардан узоқлашиш уйқу сифатини яхшилаш ва уйқуга тезроқ кетишга ёрдам беради. Кўк ёруғлик фильтрларидан фойдаланиш, экранлардан эрта воз кечиш ва ётишдан олдин тинчлантирувчи фаолият билан шуғулланиш уйқу режимини яхшилашга ёрдам беради [3].

3-Қадам: Тўғри Овқатланиш Одатларини Шакллантириш

Уйқу сифатини яхшилашда овқатланиш вақти ва турига эътибор бериш муҳимдир. Кечқурун оғир ва ёғли таомларни истеъмол қилиш уйқуга кетишни қийинлаштириши ва уйқу сифатини пасайтириши мумкин. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, уйқудан 3-4 соат олдин овқатланиш тавсия этилади. Бу ошқозон-ичак тизимига овқатни ҳазм қилиш учун етарли вақт беради ва уйқу пайтида ноқулайликларни камайтиради [4].

Кечқурун овқатланишнинг уйқуга таъсири:

• Метаболизмнинг секинлашиши: Кечқурун танамизнинг метаболик фаоллиги пасаяди, бу эса оғир овқатларни ҳазм қилишни қийинлаштиради ва уйқу пайтида ноқулайликка олиб келиши мумкин.

• Қонда қанд миқдорининг ошиши: Кечки овқатдан кейин қондаги қанд миқдори ошади, бу эса инсулин даражасини оширади ва уйқуга кетишни қийинлаштиради.

Тавсия этилган овқатланиш одатлари:

• Енгил кечки овқат: Кечки пайт енгил ва осон ҳазм бўладиган таомларни танлаш тавсия этилади. Масалан, сабзавотли шўрвалар, товуқ гўшти ёки балиқ, мевалар ва ёғсиз сут маҳсулотлари.

• Кофеин ва спиртли ичимликлардан сақланиш: Кофеин ва спиртли ичимликлар асаб тизимини қўзғатади ва уйқуга кетишни қийинлаштиради. Шунинг учун, кечки пайт бу ичимликлардан сақланиш тавсия этилади.

• Сув ичиш: Кечки пайт етарли миқдорда сув ичиш организмнинг гидратациясини таъминлайди, лекин ётишдан олдин ортиқча сув ичиш тунги ҳожатга чиқиш эҳтимолини ошириши мумкин.

Тўғри овқатланиш одатларини шакллантириш уйқу сифатини яхшилашда муҳим роль ўйнайди. Кечки пайт енгил таомларни танлаш, овқатланиш вақти ва таркибига эътибор бериш орқали уйқуга кетишни осонлаштириш ва уйқунинг чуқурроқ босқичларига ўтишга ёрдам бериш.

4-Қадам: Мунтазам Жисмоний Фаоллик

Мунтазам жисмоний фаоллик нафақат умумий саломатликни яхшилайди, балки уйқу сифатини оширишда ҳам муҳим роль ўйнайди. Кундалик ҳаётга жисмоний машқларни киритиш уйқуга кетишни осонлаштиради ва уйқунинг чуқурроқ босқичларига ўтишга ёрдам беради.

Жисмоний фаолликнинг уйқуга таъсири:

• Уйқу сифатини яхшилаш: Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, мунтазам жисмоний фаоллик уйқу сифатини яхшилайди ва уйқусизлик аломатларини камайтиради [5].

• Уйқу режимини тартибга солиш: Кундалик жисмоний машқлар тананинг биологик соатини мувозанатда ушлаб туришга ёрдам беради, бу эса уйқуга кетиш ва уйғониш вақтларини барқарорлаштиради.

Тавсия этилган жисмоний фаоллик турлари:

• Аэробик машқлар: Югуриш, сузиш, велосипедда юриш каби Аэробик машқлар юрак-қон томир тизимини мустаҳкамлайди ва уйқу сифатини яхшилайди [6].

• Кучайтирувчи машқлар: Оғирлик кўтариш ёки қаршилик машқлари мушакларнинг кучини оширади ва умумий жисмоний тайёргарликни яхшилайди.

• Мослашувчанлик машқлари: Йога ёки чўзилиш машқлари тананинг мослашувчанлигини оширади ва стрессни камайтиради, бу эса уйқуга ижобий таъсир кўрсатади.

Машқлар вақти:

Жисмоний фаолликнинг уйқуга таъсири машқлар бажарилган вақтга ҳам боғлиқ. Кундузи ёки эрта кечқурун бажарилган машқлар уйқу сифатини яхшилаши мумкин, аммо ётишдан олдин бажарилган интенсив машқлар баъзи одамларда уйқуга кетишни қийинлаштириши мумкин. Шунинг учун, машқлар вақтини шахсий эҳтиёж ва тананинг жавобига қараб танлаш тавсия этилади.

5-Қадам: Стрессни Бошқариш

Стресс уйқу сифатига салбий таъсир кўрсатиши мумкин, уйқуга кетишни қийинлаштиради ва уйқунинг чуқур босқичларига ўтишга халақит беради. Шунинг учун, стрессни бошқариш ва камайтириш уйқуни яхшилашда муҳим аҳамиятга эга.

Стрессни камайтириш усуллари:

1. Медитация ва чуқур нафас олиш машқлари:

• Кундалик равишда медитация қилиш ва чуқур нафас олиш техникаларини қўллаш асаб тизимини тинчлантиради ва стресс даражасини пасайтиради. Бу усуллар уйқуга кетишни осонлаштиради ва уйқу сифатини яхшилайди.

2. Жисмоний машқлар:

• Мунтазам жисмоний фаоллик, масалан, юриш, югуриш ёки йога билан шуғулланиш стрессни камайтиради ва уйқуни яхшилайди.

Бироқ, интенсив машқларни ётишдан олдин бажариш тавсия этилмайди, чунки бу уйқуга кетишни қийинлаштириши мумкин.

3. Бўшашиш техникалари:

• Уйқудан олдин илиқ душ қабул қилиш, китоб ўқиш ёки севимли мусиқа тинглаш каби бўшашиш усуллари танани тинчлантиради ва уйқуга тайёрлайди.

4. Кун тартибини тузиш:

• Ҳар куни бир вақтда ухлаш ва уйғониш одатини шакллантириш тананинг биологик соатини мувозанатда ушлаб туради ва стрессни

камайтиради.

5. Ижтимоий қўллаб-қувватлаш:

• Дўстлар ва оила билан вақт ўтказиш, уларнинг қўллаб-қувватлаши стрессни камайтиришга ёрдам беради ва ҳиссий ҳолатни яхшилайди.

Стрессни бошқариш ва камайтириш уйқу сифатини яхшилашда муҳим омилдир. Медитация, жисмоний машқлар ва бўшашиш техникаларини кундалик ҳаётга киритиш орқали уйқуга кетишни осонлаштириш ва уйқунинг чуқур босқичларига ўтишга ёрдам бериш мумкин.

6-Қадам: Уйқу учун Қулай Муҳит Яратиш

Уйқу сифатини яхшилаш учун ётоқхонада қулай ва тинч муҳит яратиш муҳим аҳамиятга эга. Қуйидаги омилларни ҳисобга олиш тавсия этилади:

1. Ҳарорат:

• Оптимал ҳароратни сақлаш: Хонадаги ҳарорат жуда иссиқ ёки совуқ бўлмаслиги керак. Идеал уйқу ҳарорати одатда 18-20°C

атрофида бўлади.

2. Ёруғлик:

• Қоронғиликни таъминлаш: Ётоқхона иложи борича қоронғи бўлиши керак, чунки ёруғлик уйқу гормони мелатонин ишлаб

чиқарилишини камайтиради. Қалин пардалар ёки кўз учун ниқоблардан фойдаланиш мумкин.

3. Шовқин:

• Тинч муҳит яратиш: Ташқи шовқинларни минималлаштириш учун қулоқ тиқинлари ёки оқ шовқин генераторларидан

фойдаланиш мумкин.

4. Тўшак ва ёстиқлар:

• Қулайликка эътибор бериш: Тўшак ва ёстиқлар қулай ва танангизга мос бўлиши керак. Вақти-вақти билан уларни янгилаб туриш

тавсия этилади. 5. Ҳидлар:

• Тинчлантирувчи ҳидлардан фойдаланиш: Лаванда каби эфир мойлари тинчлантирувчи таъсирга эга бўлиб, уйқуга кетишни осонлаштириши мумкин.

Ётоқхонада қулай муҳит яратиш уйқу сифатини сезиларли даражада яхшилайди. Ҳарорат, ёруғлик, шовқин ва бошқа омилларга эътибор бериш орқали чуқур ва тинч уйқуга эришиш мумкин.

7-Қадам: Ётоқхонани фақат уйқу ва дам олиш учун ишлатиш

Ётоқхонани фақат уйқу ва дам олиш учун ишлатиш, иш ёки бошқа фаолиятларни бу хонада амалга оширмаслик тавсия этилади. Бу усул ётоқхонани фақат уйқу билан боғлашга ёрдам беради ва уйқуга кетишни осонлаштиради [7].

Ётоқхонани фақат уйқу ва дам олиш учун ишлатиш орқали миянгизни бу жойни уйқу билан боғлашга ўргатасиз, бу эса уйқуга кетишни осонлаштиради ва уйқу сифатини яхшилайди.

8-Қадам: Уйқу Келмаса, Ётоқдан Чиқиш

Агар ётганингиздан кейин 20 дақиқа ичида уйқуга кета олмасангиз, ётоқда қолиш ўрнига, ётоқдан чиқиб, тинчлантирувчи фаолият билан шуғулланиш тавсия этилади. Бу усул миянгизга ётоқни уйқу билан боғлашга ёрдам беради ва уйқуга кетишни осонлаштиради.

Нима учун бу муҳим?

Ётоқда узоқ вақт давомида уйқусиз ётиш мия ва танани безовта қилиши мумкин, бу эса уйқуга кетишни янада қийинлаштиради. Ётоқни фақат уйқу билан боғлаш орқали, мия бу жойни уйқу сигнали сифатида қабул қилади, бу эса уйқуга кетиш жараёнини осонлаштиради.

Қандай амалга ошириш мумкин?

• Тинчлантирувчи фаолиятлар билан шуғулланиш: Агар 20 дақиқа ичида уйқуга кета олмасангиз, ётоқдан чиқиб, паст

ёруғликда китоб ўқиш, медитация қилиш ёки юмшоқ мусиқа тинглаш каби тинчлантирувчи фаолиятлар билан шуғулланинг. • Уйқу келганда қайтиб ётиш: Уйқу ҳисси пайдо бўлганда, яна ётоққа қайтиб ётинг ва уйқуга кетишга ҳаракат қилинг.

9-Қадам: Кундузги Уйқуни Чеклаш

Кундузги уйқу (сиеста) баъзи ҳолларда фойдали бўлиши мумкин бўлсада, уни чеклаш ёки бутунлай воз кечиш кечки уйқу сифатини яхшилашга ёрдам беради. Агар кундузги уйқуга эҳтиёж сезсангиз, уни 20-30 дақиқадан оширмаслик ва кечки соатларда ухламаслик тавсия этилади.

Илмий Далиллар:

• Уйқу Инерцияси: 20 дақиқадан кўпроқ ухлаганда, чуқур уйқу фазасига кириш мумкин, бу эса уйғонганда уйқу

инерциясига олиб келади. Уйқу инерцияси сустлик, чарчоқ ва диққатни жамлай олмаслик каби ҳолатлар билан намоён бўлади.

• Соғлиқ учун Салбий Оқибатлар: Баъзи тадқиқотлар шуни кўрсатадики, 60 дақиқадан кўпроқ давом этган кундузги уйқу юрак- қон томир касалликлари ва умумий ўлим хавфини ошириши мумкин [9].

Тавсия:

Агар кундузги уйқуга эҳтиёж сезсангиз, уни 10-20 дақиқадан оширмаслик ва кечки соатларда ухламаслик тавсия этилади. Бу қисқа муддатли уйқу энергияни тиклашга ёрдам беради ва кечки уйқуга таъсир қилмайди.

10-Қадам: Мутахассисга Мурожаат Қилиш

Агар юқорида тавсия қилинган 9 та қадам ҳам уйқусизлик муаммосини ҳал қилмаса, шифокор ёки мутахассисга мурожаат қилиш

вақти келган бўлиши мумкин. Баъзида уйқусизлик чуқурроқ муаммолар билан боғлиқ бўлиши мумкин ва уларни мустақил ҳал қилиш қийин кечади.

Қачон шифокорга бориш керак?

• Агар уйқусизлик бир неча ҳафта ёки ой давом этса ва кун давомида чарчоқ, диққатнинг пасайиши, асабийлик каби

муаммолар келтириб чиқарса.

• Ҳар кеча уйқуга кетиш 1 соатдан ортиқ вақт оладиган бўлса ёки тун давомида тез-тез уйғониш кузатилса.

• Агар уйқу сифати ишга, ўқишга ёки умумий ҳаёт сифатига салбий таъсир қилса.

• Агар уйқусизлик билан бирга бош оғриғи, юрак уришининг тезлашиши, тушкунлик ёки ташвиш ҳисси каби симптомлар бўлса.

Шифокор қандай ёрдам бера олади?

1. Уйқу муаммосининг сабабини аниқлайди

• Баъзида уйқусизлик стресс, депрессия, гормонал ўзгаришлар ёки жисмоний касалликлар билан боғлиқ бўлиши мумкин. Шифокор буни аниқлашга ёрдам беради.

2. Тўғри даволаш усулини танлайди

• Тиббий маслаҳатлар: Кундалик одатларни яхшилаш ва қўшимча табиий усуллар тавсия қилиниши мумкин.

• Терапия (масалан, Когнитив-хулқ-атвор терапияси – КХТ): Ушбу усул уйқу бузилишларининг сабабларини топиш ва уларни тузатишга ёрдам беради.

• Дори воситалари: Фақат шифокор тавсиясига кўра, қисқа муддатли уйқу дори ёки табиий қўшимчалар буюрилиши мумкин.

Уйқу марказлари ва шифокорлар қаерда бор?

Агар сиз мутахассисга мурожаат қилмоқчи бўлсангиз, қуйидагиларни синаб кўринг: • Маҳаллий невролог ёки терапевтга бориш.

• Уйқу клиникалари ёки марказларига мурожаат қилиш.

• Онлайн маслаҳат олиш (баъзи клиникалар видеомулоқот орқали маслаҳат беради).

Агар уйқу билан боғлиқ муаммо узоқ вақт давом этса, уни эътиборсиз қолдирмаслик керак. Уйқу – соғлиқ ва энергиянинг асосий манбаларидан бири. Агар оддий усуллар ёрдам бермаса, мутахассисга мурожаат қилиш уйқусизликни ҳал қилишнинг энг яхши йўли бўлиши мумкин.

Хулоса.

Уйқу – инсон саломатлиги ва кунлик энергия даражасини таъминловчи энг муҳим омиллардан биридир. Аммо охирги йилларда уйқусизлик тобора кўпроқ инсонларда учрайдиган муаммога айланмоқда. Бу стресс, нотўғри ҳаёт тарзи, технологиялар таъсири ва соғлиқ муаммолари билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Мақолада келтирилган 10 та асосий қадам уйқусизликни енгишга ва уйқу сифатини яхшилашга ёрдам беради:

АДАБИЁТЛАР

1. https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side
2. https://www.sciencedaily.com/releases/2019/11/191118122309.htm
3. https://kun.uz/news/2023/12/21/kech-qurun-kech-ovqatlanish-rostdan-ham-zararlimi?utm_source=chatgpt.com
4. Xiong, M., Li, F., Liu, Z., Xie, X., Shen, H., Li, W., et al. (2023). Efficacy of melatonin for insomnia in children with autism spectrum disorder: a meta-analysis. Neuropediatrics 54, 167–173. doi: 10.1055/s-0043-1761437
5. Gupta, N., and Gupta, M. (2023). Diagnostic overshadowing in high-functioning autism: mirtazapine, buspirone, and modified cognitive behavioral therapy (CBT) as treatment options. Cureus 15:39446. doi: 10.7759/cureus.39446
6. Jahrami, H. A., Alhaj, O. A., Humood, A. M., Alenezi, A. F., Fekih-romdhane, F., Alrasheed, M. M., et al. (2022). Sleep disturbances during the COVID-19 pandemic: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. Sleep Med. Rev. 62:101591. doi: 10.1016/j.smrv.2022.101591
7. Boafo, A., Greenham, S., Sullivan, M., Bazaid, K., Suntharalingam, S., Silbernagel, L., et al. (2020). Medications for sleep disturbance in children and adolescents with depression: a survey of Canadian child and adolescent psychiatrists. Child Adolesc. Psychiatr. Mental Health 14:10. doi: 10.1186/s13034-020-00316-8
8. Hayashi, M., Mishima, K., Fukumizu, M., Takahashi, H., Ishikawa, Y., Hamada, I., et al. (2022). Melatonin treatment and adequate sleep hygiene interventions in children with autism spectrum disorder: a randomized controlled trial. J. Aut. Dev. Disord. 52, 2784–2793. doi: 10.1007/s10803-021-05139-w
9. Cohen, E. M., Dossett, M. L., Mehta, D. H., Davis, R. B., and Lee, Y. C. (2018). Factors associated with insomnia and complementary medicine use in children: results of a national survey. Sleep Med. 44, 82–88. doi: 10.1016/j.sleep.2018.01.007

10. Edemann-Callesen, H., Andersen, H. K., Ussing, A., Virring, A., Jennum, P., Debes, N. M., et al. (2023). Use of melatonin in children and adolescents with idiopathic chronic insomnia: a systematic review, meta-analysis, and clinical recommendation. Eclinicalmedicine 61:102048. doi: 10.1016/j.eclinm .2023.102048

11. Innocenti, A., Lentini, G., Rapacchietta, S., Cinnirella, P., Elia, M., Ferri, R., et al. (2023). The role of supplements and over-the-counter products to improve sleep in children: a systematic review. Int. J. Mol. Sci. 24:97821. doi: 10.3390/ijms24097821

12. International Pediatric Sleep Association Melatonin Task Force (2023). Interim Report. IPSA. Available online at: https://www.pedsleep.org/Melatonin-TaskForce (accessed January 20, 2024).

13. Subotic-Kerry, M., Werner-Seidler, A., Corkish, B., Batterham, P. J., Sicouri, G., Hudson, J. L., et al. (2023). Protocol for a randomised controlled trial evaluating the effect of a CBT-I smartphone application (Sleep Ninja®) on insomnia symptoms in children. BMC Psychiatr. 23:5185. doi: 10.1186/s12888-023-05185-x

14. Besterman, A. D., and Jeste, S. S. (2023). Dual orexin receptor antagonists for insomnia in youth with neurodevelopmental disorders: a case series and review. Eur. Child Adolesc. Psychiatr. 32, 527–531. doi: 10.1007/s00787-021-01883-7