

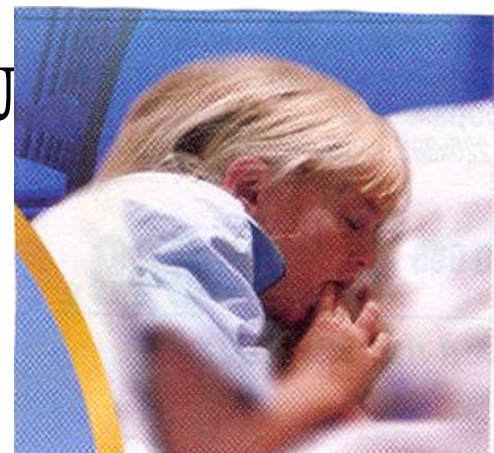
Uyqu tush ko`rish, gipnoz

Дарс режаси

1. Oliy nerv faoliyati tiplarining ahamiyati
2. Maqsadga intiluvchi tiplar
3. Maqsadsiz tiplar
4. Uyqu, tush ko`rish va gipnoz
5. Odam organizmi uchun uyquning ahamiyati

- Одам умрининг деярли учдан бир қисми уйқуда ўтади. Уйқу юқори ҳайвонлар учун жуда зарур ҳолати овқатсиз анча узоқ яшаши мумкин, аммо уйқудан маҳрум қилинганда тез ҳалок бўлади.
- Уйқу вақтида одам ҳушини йўқотади. МНТ нинг, хусусан мия пўстлоғининг фаоллиги пасаяди, мускуллар тонуси ва сезгирлик сусаяди. Шартсиз рефлекслар кучсизланади, шартлилар эса тормозланади. Ички аъзолар фаолияти ҳам суслашади.

Уйқунинг асосий белгилари



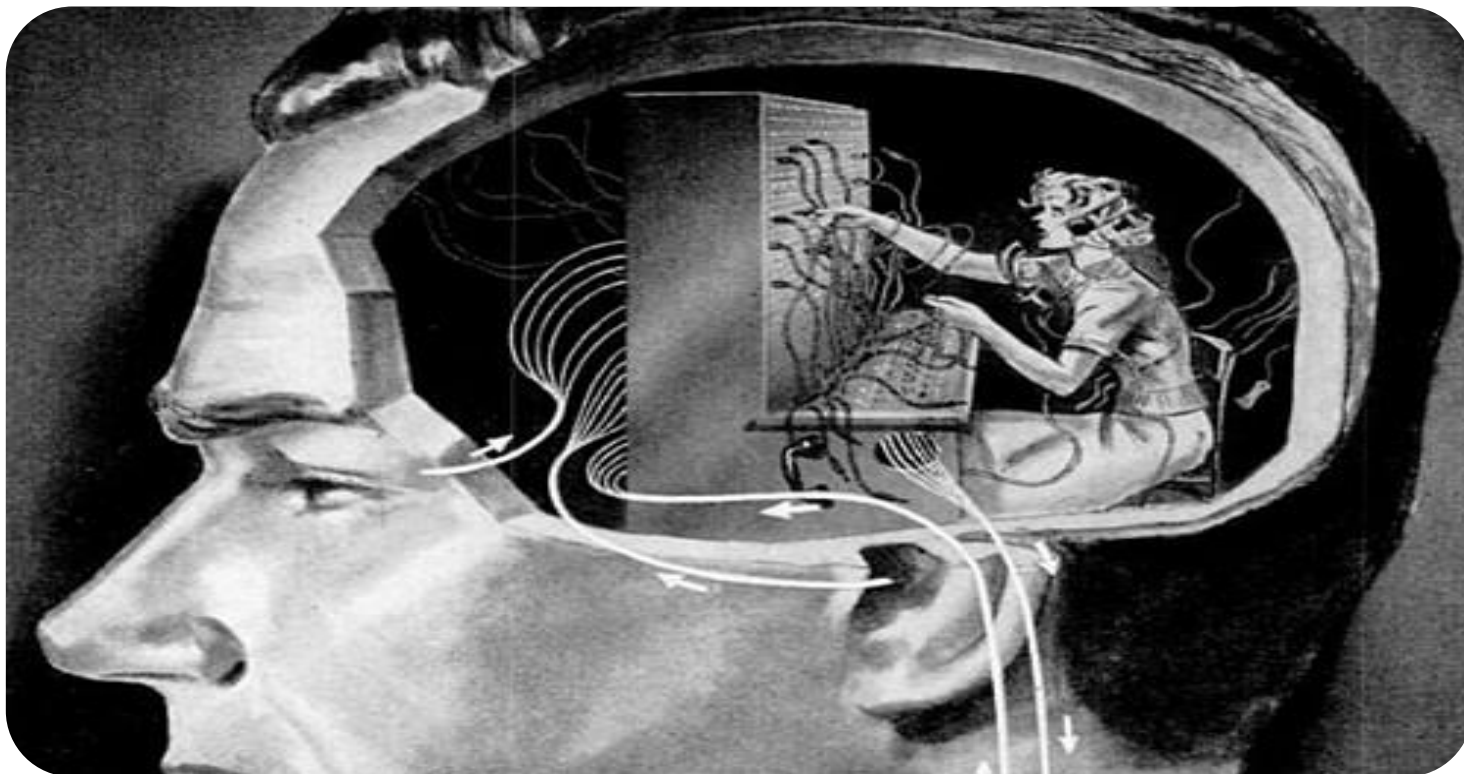
- Мия ҳужайраларида:
 - а) иш лаёқатининг тикланади;
 - б) озиқ моддаларнинг фаол сўрилади; энергиянинг йиғилади.
- Уйқу одамнинг тетикликнишига, кучга тўлишига ва янгиланишига олиб келади.
- Уйқу миёни ортиқча нагрузкалардан сақлайди.
- Уйқу даврида бутун тана дам олади.



Uyqu ovqatlanishdan zarur boʻlgan fiziologik jarayondir. Odam ovqatlanmasdan bir necha kecha-kunduz yashashi mumkin, lekin uch kun uxlamasa avtomatik ravishda uxlab qoladi. Odam umrining deyarli uchdan bir qismini uyquda oʻtadi. Uyqu yuqori darajada rivojlangan hayvonlar uchun ham zarur. It ovqatsiz ancha uzoq yashashi mumkin, ammo uyqudan maxrum qilinganda tez xalok boʻladi.

Statistikaga binoan uyqudagi xolatlar:

- -70% o'smirlar yostiqni quchoqlagan xolda;
- -90% yigitlar qorin bilan yotgan xolatda;
- -95% buyuk odamlar yuqoriga qaragan xolatda;
- -80% o'smir va o'spirinlar uxlashdan oldin oynaga qaragan xolda uxlashga yotishadi;
- -45% odamlarda uyqu vaqtida tomirlari tortishib qoladi;
- -55% odamlar uxlashlari bilan jarlikka, quvurga yoxud zinadan yeqilayotgandek bo'ladilar;
- -Faqatgina 20% odamgina uyqisidan qoniqar ekan.



Uyqu vaqtida odam xushidan ketadi, markaziy nerv sistemaning, xususan miya po'stlog'ining faolligi pasayadi, muskul tonusi va sezgirlik susayadi. Shartsiz reflekslar kuchsizlanadi, shartli reflekslar esa tormozlanadi. Ichki a'zolar faoliyati ham sustlashadi. Uyquning bir necha turi bor 1) kecha-kunduzgi davriy uyqu, 2) faslga bog'liq ravishda uyqu, 3) narkotik uyqu, **4) gipnotik uyqu**, 5) patologik uyqu. Davriy uyqular-oddiy sharoitdagi fiziologik xolatdir. Narkotik, gipnotik va patologik uyqular maxsus nofiziologik ta'sirotlar natijasida rivojlanadi.

UYQU DAVRLARI

- Har 90 minutda biz 5 uyqu davri siklini boshdan kechiramiz. Bu oddiy fakt 1952 yili, 8 yoshli Armond Aserinsky bir kuni kechasi uyquga ketgandan so'ng aniqlandi
- Inglizchada REM sleep- tez ko'z harakat uyquasi yaqqol va yorqin tushlar ko'rayotgan davrda paydo bo'ladi
- Paradoxical (inkor, yolg'on) uyqu- muskullar bo'shashgan, lekin boshqa tana a'zolar tizimi aktiv bo'ladi

Ma'lumki, organizm bir kecha-kunduzda dam olishni, tanada «ta'mirlash, sozlash ishlari»ning olib borilishini talab etadi. Tabiat qonuniga ko'ra, bu jarayon tunda yuz beradi. Shu sabab kunduzgi dam olish tungi uyquning o'rnini hech qachon to'la-to'kis bosa olmaydi. **«Qanday qilib?»- degan savolingizga quyidagi ma'lumotlar javob beradi.**

Oqshom va tong zayti ichki a'zalarimizda nimalar sodir bo'lishiga bir e'tibor beradigan bo'lsangiz:

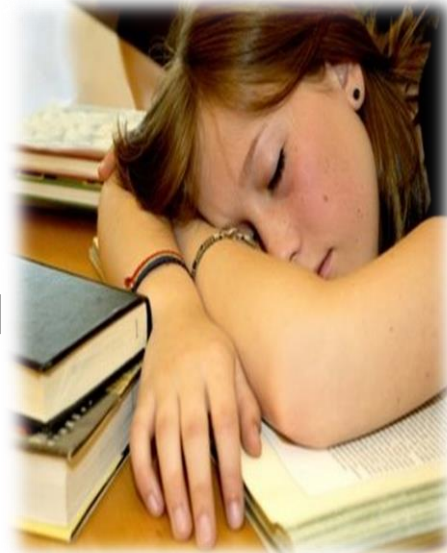


- **SOAT 22** da qonda leykositlar (oq, qon tanachalari) ikki barobar ortadi. Shu orqali immun tizimi tekshiruvi o'tkaziladi. Asablarimizga uxlash vaqti kelganligi haqida biologik belgilar kela boshlaydi.
- **SOAT 23** da tana yanayam kuchsizlanadi va har bir xujayrada qayta tiklanish jarayoni boshlanadi.
- **SOAT 24** da ongimizda tush kurishga moillik holati kechadi. Miyamiz esa kun bo'yi qabul qilingan axborotlarni tartibga keltirishda davom etadi.
- **SOAT 1** da uyqumiz juda sezgir bo'ladi. Vaqtida davolanmagan tish yoki qachonlardir jarohat olgan tizzamizning zirqirab og'riyotgani sababli uyg'onib ketamiz. Ba'zan og'riqdan ertalabgacha uxlay olmasligimiz ham mumkin.

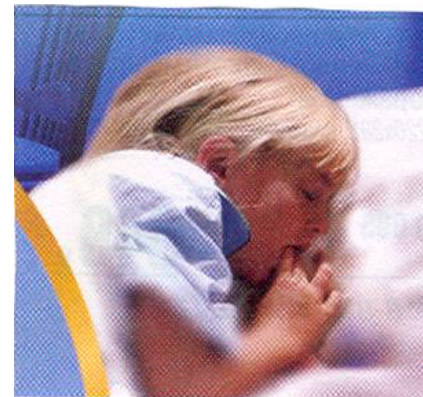
- **SOAT 2** da barcha a'zolarimiz dam oladi. Faqat jigargina organizmda to'planib qolgan xiltlarni tozalash bilan ovora bo'ladi.
- **SOAT 3** da fiziologik jarayon butunlay susayadi. Qon bosimi past darajaga tushadi. Tomir urishi va nafas olish sekinlashadi.
- **SOAT 4** da miya qon bilan kam miqdorda ta'minlanadi va uyg'onishga hali tayyor bo'lmaydi. Biroq eshitish qobiliyati haddan tashqari kuchayadiki, tiq etgan tovushdan uyg'onib ketish hech gapmas.
- **SOAT 5** da buyraklar dam oladi, mushaklar mudraydi. Organizm uyqudan turishga tayyorlana boshlaydi.
- **SOAT 6** da buyrak usti bezlari qonga adrenalin va noradrealin gormonlarini chiqara boshlaydi. Bu esa qon bosimining ko'tarilishiga, yurak urishining tezlashishiga olib keladi. Garchi ongimiz uyg'oq bo'lsada, tanamiz uyg'onishga xozirlana boshlaydi.
- **SOAT 7** - immun tizimi juda yaxshi ishlaydigan payt. Bu paytda badantarbiya bilan shug'ullanish katta foyda beradi. Agar ayni shu vaqtda dori-darmon qabul qilinsa, boshqa vaqtdagiga qaraganda u yaxshiroq ta'sir ko'rsatadi.

TAJRIBA VA SO'ROVNOMALAR

- *Uyqu tashkiloti, 2006-* 28% yuqori maktab o'quvchilari kamida haftada bir marta darsda uxlab qolishlarini ta'kidladilar
- *Mason 2003, 2005-* 4/5 Amerika o'smirlari va 3/5 18-29 yoshlilar hafta kunlari davomida yetarli uxlamasliklari aniqlandi
- *William Dement, 1997-* Stanford Universitetining 80% talabalari uyqu yetishmasligidan xavfda deb aytgan



Уйқу гигиенаси



1. Ҳар доим бир вақтда ухлаш керак.
2. Кечаси кўп ейиш ва ичиш мумкин эмас.
3. Ҳаво ҳарорати ўртача бўлган тинч ва қоронғи хонада ухлаш керак.
4. Ухлаётганда хонада тоза ҳаво бўлиши керак.
5. Ёстик жуда баланд ҳам паст ҳам бўлмаслиги керак.
6. Ҳар хил ҳолатда ухлаш мумкин, лекин ўнг томон билан ётиш қулай.
7. Ухлаётганда тунги кийим қулай бўлиши керак.

Уйқунинг бузилиши

Уйқусизлик

Летаргия

Ойпарастлик ёки сомнамбулизм

Гипноз

Уйқусизлик

Уйқусизлик –кўпинча уйқунинг бузилишига боғлиқ.

Уйқусизлик сабаблари:

а) узок муддат ақлий меҳнат билан ишлаш;

б) асабийлашиш;

в) ҳаяжонланиш;

г) шовқинли ўйинлар ёки уйқу олдида
ўқиш

Уйқунинг бир неча тури бор:

- кеча-кундузги уйқу;
- фаслга боғлиқ даврий уйқу
- наркотик уйқу;
- гипнотик уйқу;
- патологик уйқу.

Тушнинг мавзуси онгда бирин-кетин намоён бўладиган кўрув ва эшитув образларидан иборат И.П.Павловнинг фикрича, туш кўришнинг асоси аввал кечирган уйқу вақтида ўзига хос фаолликда бўлган пўстлок ҳужайраларида қайта тикланишидир. Маълумки, кўрган эшитганимиз пўстлок ҳужайраларида из қолдиради. Бедорлик ҳолатида бу излар пайдо қиладиган қўзғалишлар кўпинча тормозланган бўлиб, фақат эслаганда тормозланишдан чиқиши мумкин.

Туш

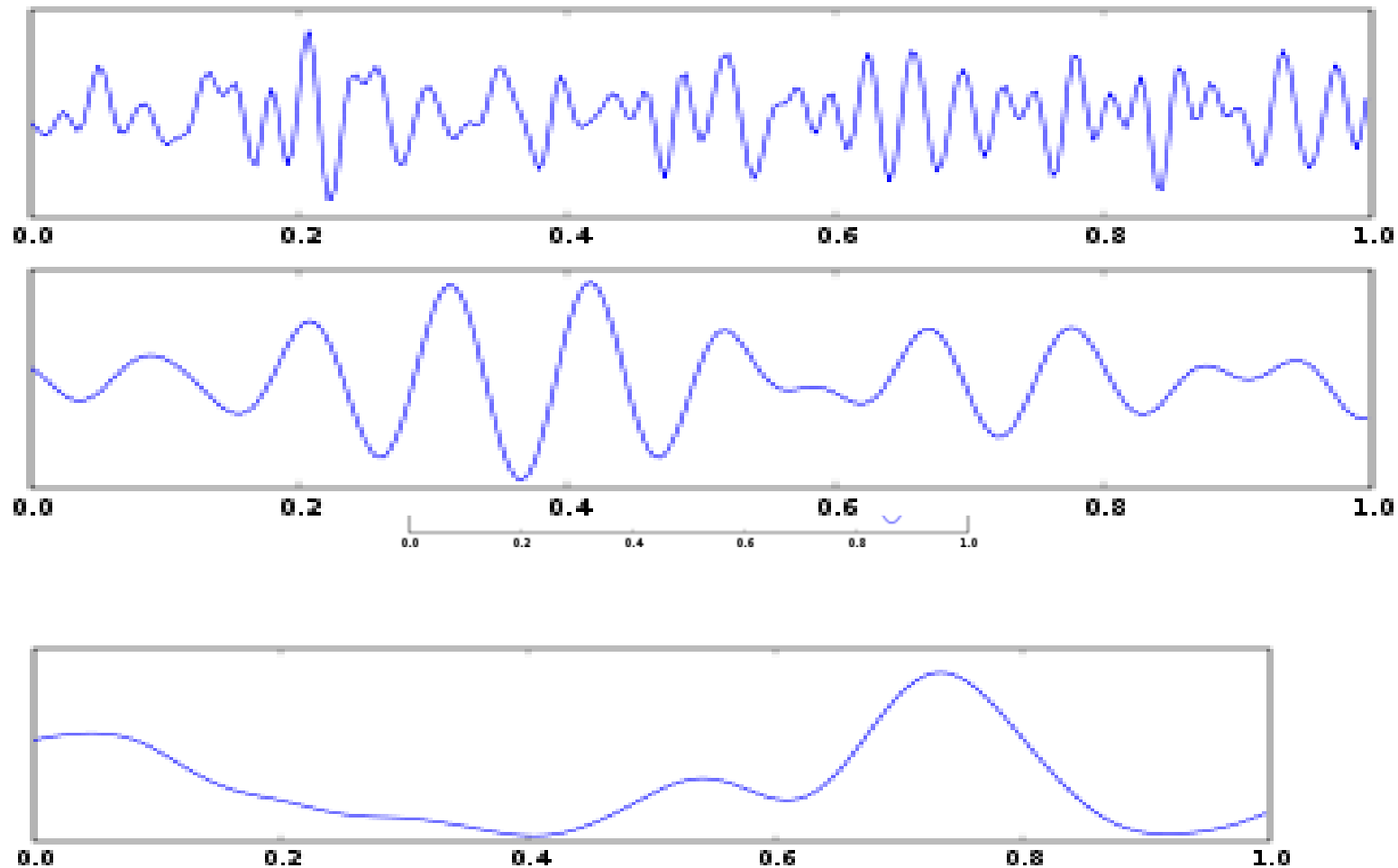
- Туш кўриш-миянинг нормал иш фаолияти ҳисобланади.
- Туш кўриш-бу мураккаб психик жараён бўлиб келиб чиқиши олдинги кечинмалар ва узоқ хотиралар билан боғлиқ.
- Ухлаган мия паст сигналларга ҳам сезгир бўлади.



Неизвестный художник. Французская школа. Сон святого Иакова. XVI в. Фрагмент.

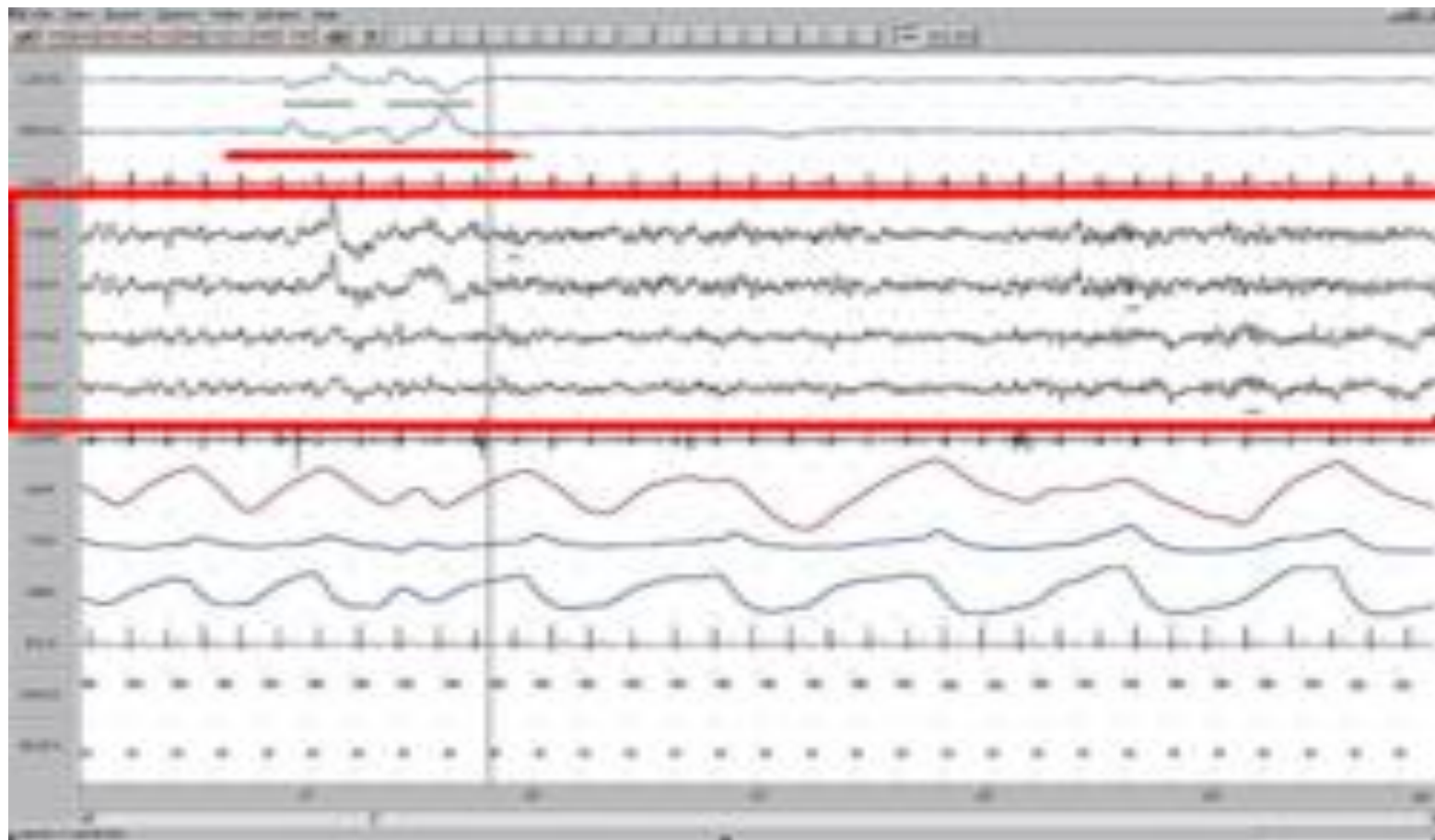
- Тушнинг мавзуси онгда бирин-кетин намоён бўладиган кўрув ва эшитув образларидан иборат И.П.Павловнинг фикрича, туш кўришнинг асоси аввал кечирган уйқу вақтида ўзига хос фаолликда бўлган пўстлок ҳужайраларида қайта тикланишидир. Маълумки, кўрган эшитганимиз пўстлок ҳужайраларида из қолдиради. Бедорлик ҳолатида бу излар пайдо қиладиган қўзғалишлар кўпинча тормозланган бўлиб, фақат эслаганда тормозланишдан чиқиши мумкин.

ЭЭГ қилинган пайтда туш кўриш ритмлари



- Туш кўришга бошдан кечирилган воқеалар изларининг мияда қайта тикланиш асос бўлишини баъзи далиллар исботлайди. Масалан, кўр бўлиб туғилган бола тушида ҳеч қачон кўрув образларни кўрмайди. Эс-хушини таниб олгандан кейин кўр бўлган одамнинг тушида кўрув образлар намоён бўлади. Тушда аввал бошдан кечирилмаган, кўрилмаган, эшитилмаган ҳодисалар учрамайди.

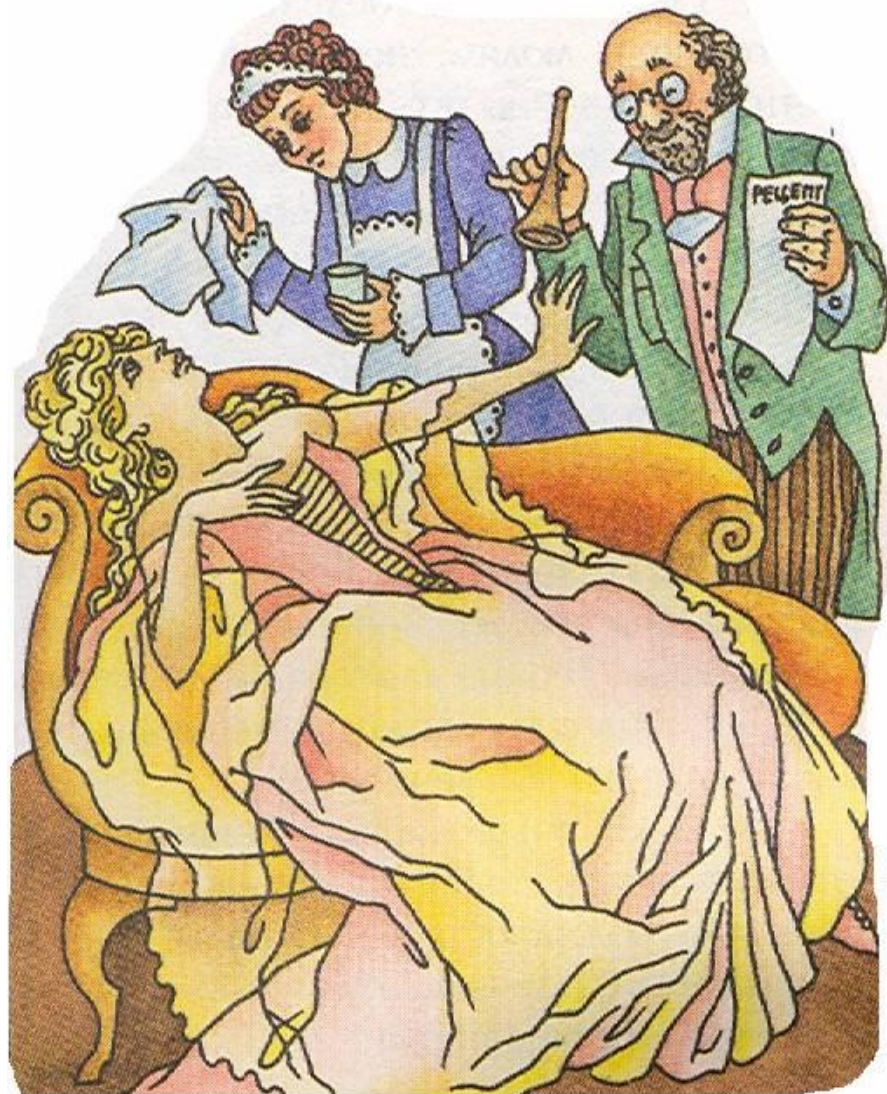
Электроэнцефалограмма, тез туш кўриш
фазаси қизил рамкада келтирилган



Летаргик уйқу

Летаргик уйқу —
касаллик бўлиб,
ҳаракатсиз ухлаб
ётган одам. Бунда
организмнинг
ҳамма фаолияти
сустлашган.

Летаргик уйқунинг
давомийлиги бир
неча минутдан бир
неча йилгача
бўлиши мумкин.



Ойпарастлик

Ойпарастлик ёки
сомнамбулизм.

Ойпараст кечаси уйку
даврида қийин
ҳаракатларни
автоматик равишда
бажаради



- Гипноз уйқуга яқин ўзига хос ҳолат. Бу сунъий ҳолат одам ёки ҳайвонга бошқа одам томонидан фаол таъсир қилиш йўли билан пайдо қилинади. И.П.Павловнинг фикрича, гипнотик ҳолатнинг ривожланиши тормозланиш жараёнининг мия пўстлоғига ёйилиши натижасидир. Гипноз ва уйқу бир хил шароитда юзага чиқади



I.P.Pavlov ishlari shundan darak beradiki, uyqu shuningdek gipnoz vaqtida bosh miya katta yarim sharlar tormozlangan holatda bo`ladi. Tabiiy uyqu bilan gipnotik holatning farqi miya po`stlog`idagi tormozlanishning tarqalishidadir.

- Гипнозда уч давр ажратилади:
- 1) мудраш даври, бу вақтда гипнотик гипнозчининг гипига қаршилик кўрсатиб, кўзларини очиши мумкин;
- 2) юзаки уйқу даври – гипнотик гипнозчининг ишонтиришига қаршилик кўрсата олмайди, кўзларини оча олмайди;
- 3) сомнамбулизм чуқур уйқу даври, гипнотик гипнозчига бутунлай бўйсунди ва бўлган ҳодисаларни эслаб қолмайди.

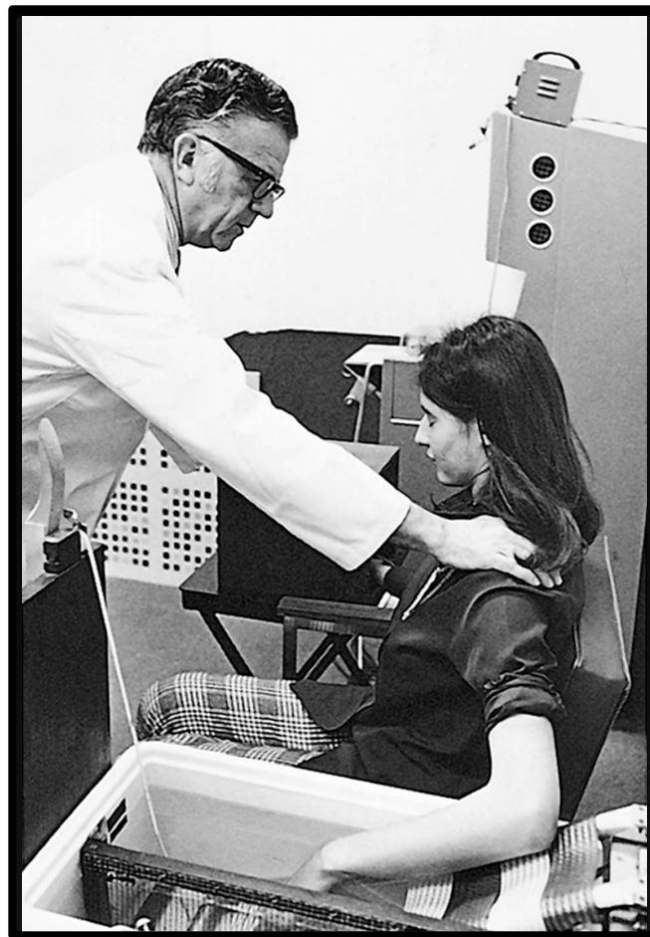




Gipnozga moyillik odamning yoshiga, jinsi va salomatligi, charchaganliga, idroki va boshqa shaxsiy xususiyatlariga bog`liq. Gipnoz vaqtida gipnozchi gipnotikning ongiga ta`sir o`tkazadi, uning xoxishi bilan hisoblashmasdan o`zi xoxlagan narsaga ishontiradi. Gipnoz nazariyasi hali to`liq ishlab chiqilmagan. Psixologiya nuqtai nazaridan gipnoz odam idrokining taslim bo`lishi va gipnozchining buyruqlarini ko`r-ko`rona bajarishidan iborat. Gipnoz vaqtida odamning oliy nerv faoliyati keskin o`zgaradi, uni sezgilari o`zgarganiga masalan og`riqni yo`qolganiga ishontirish mumkin.

GIPNOZ- BO'LINGAN ONG HOLATI

Ushbu ayol Ernest Hilgard (1986, 1992) tomonidan gipnoz qilinib, qo'li judayam muzdek suvga solib qo'yilganda og'riq sezmaganligi aniqlangan. Bundan Ernest gipnoz nafaqat ijtimoiy ta'sir, balki ong qatlamlarining bo'linishi natijasida kelib chiqadigan holat deb ataydi. Ya'ni gipnoz og'riq stimulining sezishini, hissiy azob chekishdan ajratgan. Muzdek suv judayam sovuqligi seziladi ammo og'riq bilinmaydi



- Янги туғилган чақалоқларда ---- 21 соат
- 6 ойдан - 1 ёшгача ---- 15 соат
- 4 ёшда ---- 12 соат
- 10 ёшда ---- 10 соат
- 14 ёшда ---- 8-9 соат
- Катта ёшда ---- 7-8 соат
- ***одамда ҳаётнинг 1/3 қисми уйқу билан ўтади***



TUSH KO'RISH



- Tush ko'rish- *“uxlayotgan miyaning galyutsinatsiyalari”* (Loftus va Ketcham, 1994)-yorqin, hayajonli va ajoyib
- Hayot davomida odam 6yil tush ko'rish bilan o'tkazadi
- Erkak va ayollarda 8/10 ta tushlar kamida 1ta noxush hissiyot bilan bog'liq (Domhoff, 2007)
- Musiqachilar boshqa odamlarga nisbatan musiqa haqida 2baravar ko'proq tush ko'richadi (Ulga et al., 2006)

Туш кўриш сабаблари ва ҳушёрлик :

- **Ухлашга халақит беради**
- Ташқи сигналлар (ёруғлик, овоз)
- Ички сигналлар (оғриқ, очлик, хаёллар)
- Гумораль сигналлар (адреналин)
- **Уйқуга ёрдам беради**
- Кеча ва кундузнинг алмашиши
- Одатий ҳолат шартли рефлекслар
- Ташқи таъсирлар (иссиқлик, паст тонли ҳолат, уйқу дорилар)
- Ички таъсирлар (чарчаш, зерикиш)
- Гумораль тасирлар (серотонин)

Туш физиологияси :

Ҳушёр ҳолат

(Туш маркази тормозланган)

- **Гипоталамусдаги туш маркази**

Туш

(Туш маркази қўзғалган)

Туш кўриш даври

- **Тинч уйқу**

- Ухлагандан кейин (1-1,5 с.)
- - Моддалар алмашинуви, - ЧСС, - ЧД, - t_0 , мускуллар бўшашади

Миянинг психик ҳолати:

Туш кўриш, Тасаввурнинг пайдо бўлиши, ўтган воқеалар ҳақидаги ҳолатлар, тушда гапириш, ойпарастлик

Қаттиқ уйқу

Тинч уйқудан кейинги (10-15 м.)

Ички аъзолар фаолияти тезлашади, моддалар алмашинуви, ЧСС, ЧД, t_0 ,

кўз ҳаракатланади, қўл ва оёқлар ҳаракатланади, мимика

Миядаги психик жараён:

Реалистик эмоциональ ҳолатда туш кўриш , овозлар билан, ҳархил образларни кўриш