New Day in Medicine
Новый День в Медицине
NDM

TIBBIYOTDA YANGI KUN

Ilmiy referativ, marifiy-ma'naviy jurnal









AVICENNA-MED.UZ

ISSN 2181-712X.
EiSSN 2181-2187

9 (95) 2026

Сопредседатели редакционной коллегии:

Ш. Ж. ТЕШАЕВ,
А. Ш. РЕВИШВИЛИ

Ред. коллегия:
М.И. АБДУЛЛАЕВ
А.А. АБДУМАЖИДОВ
Р.Б. АБДУЛЛАЕВ
Л.М. АБДУЛЛАЕВА
А.Ш. АБДУМАЖИДОВ
М.А. АБДУЛЛАЕВА
Х.А. АБДУМАДЖИДОВ
Б.З. АБДУСАМАТОВ
У.О. АБИДОВ
М.М. АКБАРОВ
Х.А. АКИЛОВ
М.М. АЛИЕВ
С.Ж. АМИНОВ
Ш.Э. АМОНОВ
Ш.М. АХМЕДОВ
Ю.М. АХМЕДОВ
С.М. АХМЕДОВА
Т.А. АСКАРОВ
М.А. АРТИКОВА
Д.Т. АШУРОВА
Ж.Б. БЕКНАЗАРОВ (главный редактор)
Е.А. БЕРДИЕВ
Б.Т. БУЗРУКОВ
Р.К. ДАДАБАЕВА
М.Н. ДАМИНОВА
К.А. ДЕХКОНОВ
Э.С. ДЖУМАБАЕВ
А.А. ДЖАЛИЛОВ
Н.Н. ЗОЛОТОВА
А.Ш. ИНОЯТОВ
С. ИНДАМИНОВ
А.И. ИСКАНДАРОВ
А.С. ИЛЬЯСОВ
Э.Э. КОБИЛОВ
А.М. МАННАНОВ
Д.М. МУСАЕВА
Т.С. МУСАЕВ
М.Р. МИРЗОЕВА
Ф.Г. НАЗИРОВ
Н.А. НУРАЛИЕВА
Ф.С. ОРИПОВ
Б.Т. РАХИМОВ
Х.А. РАСУЛОВ
Ш.И. РУЗИЕВ
С.А. РУЗИБОЕВ
С.А.ГАФФОРОВ
С.Т. ШАТМАНОВ (Кыргызстан)
Ж.Б. САТТАРОВ
Б.Б. САФОЕВ (отв. редактор)
И.А. САТИВАЛДИЕВА
Ш.Т. САЛИМОВ
Д.И. ТУКСАНОВА
М.М. ТАДЖИЕВ
А.Ж. ХАМРАЕВ
Б.Б. ХАСАНОВ
Д.А. ХАСАНОВА
Б.З. ХАМДАМОВ
Э.Б. ХАККУЛОВ
Г.С. ХОДЖИЕВА
Г.У. НУРОВА
А.М. ШАМСИЕВ
А.К. ШАДМАНОВ
Н.Ж. ЭРМАТОВ
Б.Б. ЕРГАШЕВ
Н.Ш. ЕРГАШЕВ
И.Р. ЮЛДАШЕВ
Д.Х. ЮЛДАШЕВА
А.С. ЮСУПОВ
Ш.Ш. ЯРИКУЛОВ
М.Ш. ХАКИМОВ
Д.О. ИВАНОВ (Россия)
К.А. ЕГЕЗАРЯН (Россия)
DONG JINCHENG (Китай)
КУЗАКОВ В.Е. (Россия)
Я. МЕЙЕРНИК (Словакия)
В.А. МИТИШ (Россия)
В И. ПРИМАКОВ (Беларусь)
О.В. ПЕШИКОВ (Россия)
А.А. ПОТАПОВ (Россия)
А.А. ТЕПЛОВ (Россия)
Т.Ш. ШАРМАНОВ (Казахстан)
А.А. ЩЕГОЛОВ (Россия)
С.Н ГУСЕЙНОВА (Азарбайджан)
Prof. Dr. KURBANHAN MUSLUMOV(Azerbaijan)
Prof. Dr. DENIZ UYAK (Germany)

ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН
НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ
NEW DAY IN MEDICINE

Илмий-рефератив, маънавий-маърифий журнал
Научно-реферативный,
духовно-просветительский журнал

УЧРЕДИТЕЛИ:

БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
ООО «ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН»

Национальный медицинский исследовательский центр хирургии имени А.В. Вишневского является генеральным научно-практическим консультантом редакции

Журнал был включен в список журнальных изданий, рецензируемых Высшей Аттестационной Комиссией Республики Узбекистан (Протокол № 201/03 от 30.12.2013 г.)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

М.М. АБДУРАХМАНОВ (Бухара)
Г.Ж. ЖАРЫЛКАСЫНОВА (Бухара)
А.Ш. ИНОЯТОВ (Ташкент)
Г.А. ИХТИЁРОВА (Бухара)
Ш.И. КАРИМОВ (Ташкент)
У.К. КАЮМОВ (Тошкент)
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

9 (95)

2026

Сентябрь

www.bsmi.uz
https://newdaymedicine.com
E: ndmuz@mail.ru
Тел: +99890 8061882

Received: 20.08.2026, Accepted: 10.09.2026, Published: 15.09.2026

УДК 616.89-008.48-084

ЗАМОНАВИЙ ЁШЛАР ОРАСИДА НЕВРОТИК ҲОЛАТЛАРНИНГ САБАБЛАРИ ВА ПРОФИЛАКТИКАСИ

М.А.Абдуллаева Email: AbdullaevaA@mail.ru
Ўктамова Шаҳруза Email: OktamovaSh@mail.ru

Абу али ибн Сино номидаги Бухоро давлат тиббиёт институти Ўзбекистон, Бухоро ш., А.Навоий кўчаси. 1 Тел: +998 (65) 223-00-50 e-mail: info@bsmi.uz

✓ ***Резюме***

Ушбу мақолада ёшлар орасида хавотир, эмоционал зўриқиш, уйқу бузилиши, асабийлик ва невротик симптомларнинг шаклланишига таъсир қилувчи омиллар таҳлил қилинган. Замонавий ёшларнинг таълим олиши, касбий рақобат, ижтимоий муносабатлар, ахборот оқимининг ортиши ва ижтимоий тармоқлардан фаол фойдаланиши психологик юкламани кучайтириши мумкин. Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, муаммо фақат смартфон ёки ижтимоий тармоқнинг ўзида эмас, балки улардан фойдаланиш хусусияти, уйқу режими, ижтимоий таққослаш, кибербуллинг, ўқишдаги босим ва шахснинг стрессга мослашиш қобилияти билан боғлиқ. Ёшларда руҳий саломатликни сақлаш учун эрта профилактика, соғлом уйқу, жисмоний фаоллик, ижтимоий қўллаб-қувватлаш ва психологик саводхонликни ошириш муҳим аҳамиятга эга.

Калит сўзлар: ёшлар, невроз, хавотир, стресс, психологик зўриқиш, уйқу, ижтимоий тармоқлар, кибербуллинг, руҳий саломатлик, профилактика.

ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА НЕВРОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

М.А. Абдуллаева, Шахруза Октамова

Бухарский государственный медицинский институт имени Абу Али ибн Сины, Узбекистан, г. Бухара, ул. А. Навои. 1 Тел: +998 (65) 223-00-50 e-mail: info@bsmi.uz

✓ ***Резюме***

В статье рассматриваются основные причины формирования невротических симптомов у современной молодежи. Особое внимание уделено хроническому стрессу, учебной нагрузке, социальной конкуренции, нарушениям сна, чрезмерному использованию социальных сетей, социальному сравнению и кибербуллингу. Анализ современной литературы показывает, что негативное влияние цифровой среды определяется не только продолжительностью использования социальных сетей, но и характером онлайн-активности, эмоциональной вовлеченностью, ночным использованием гаджетов и воздействием негативного контента. Профилактика невротических состояний у молодежи должна включать формирование культуры сна, физическую активность, поддержку семьи и сверстников, повышение психологической грамотности и своевременное обращение за профессиональной помощью.

Ключевые слова: молодежь, невроз, тревога, стресс, сон, социальные сети, кибербуллинг, психическое здоровье, профилактика.

CAUSES AND PREVENTION OF NEUROTIC CONDITIONS AMONG MODERN YOUTH

M.A.Abdullaeva, Shahruza Oktamova

Bukhara State Medical Institute named after Abu Ali ibn Sina, Uzbekistan, Bukhara, st. A. Navoi. 1 Tel: +998 (65) 223-00-50 e-mail: info@bsmi.uz

✓ ***Resume***

This article examines the major factors contributing to the development of neurotic symptoms among young people. Particular attention is given to chronic stress, academic pressure, social competition, sleep disturbances, excessive social media use, social comparison, and cyberbullying. The literature indicates that the psychological impact of digital technologies depends not only on the amount of time spent online but also on the quality and pattern of online engagement, emotional involvement, nighttime use, and exposure to harmful content. Prevention of neurotic symptoms among young people should include healthy sleep habits, physical activity, family and peer support, psychological literacy, and timely professional assistance.

Keywords: youth, neurosis, anxiety, stress, sleep, social media, cyberbullying, mental health, prevention.

Долзарблиги

Ёшлик — инсон ҳаётидаги энг муҳим ва бир вақтнинг ўзида энг мураккаб даврлардан биридир. Бу даврда инсон бир томондан мустақил шахс сифатида шаклланса, иккинчи томондан таълим, касб, оила, дўстлик, жамиятда ўз ўрнини топиш каби кўплаб вазифаларни бажариши керак бўлади.

Бугунги ёш аввалги авлодларга қараганда жуда катта ахборот оқими ичида яшамоқда. Телефон, интернет, ижтимоий тармоқлар ва мессенжерлар инсон ҳаётини енгиллаштирган бўлсада, улардан нотўғри ва меъёрдан ортиқ фойдаланиш уйқу, диққат, эмоционал ҳолат ва ижтимоий муносабатларга салбий таъсир кўрсатиши мумкин [2,3].

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, руҳий саломатлик билан боғлиқ муаммолар инсоннинг эмоционал ҳолати, фикрлаши, хулқ-атвори ва кундалик фаолиятига сезиларли таъсир қилиши мумкин [1]. Шу сабабли ёшларда пайдо бўладиган доимий хавотир, асабийлик, уйқусизлик, эмоционал чарчоқ ва қўрқувларни оддий “кайфиятсизлик” деб қабул қилиш тўғри эмас.

1. Невротик ҳолат тушунчасига замонавий ёндашув

“Невроз” атамаси тиббиётда узоқ йиллар давомида хавотир, қўрқув, эмоционал беқарорлик, уйқу бузилиши ва стресс билан боғлиқ ҳолатларни ифодалаш учун ишлатилган. Замонавий психиатрияда эса бундай ҳолатларни аниқроқ клиник категориялар — хавотир бузилишлари, обсессив-компульсив бузилишлар, стресс билан боғлиқ ҳолатлар ва бошқа ташхислар доирасида баҳолашга ҳаракат қилинади [1].

Шунинг учун ёшлар орасида “невроз кўпаймоқда” деган фикрни тўғридан-тўғри статистик ташхис сифатида эмас, балки **хавотир, стресс ва невротик симптомларнинг кўпайиши** нуқтаи назаридан баҳолаш мақсадга мувофиқ.

2. Ўқиш ва имтиҳонлар билан боғлиқ стресс

Талаба ҳаётини кичик бир марафонга ўхшатиш мумкин. Бир қарашда йўл оддий кўринади, аммо ҳар бир имтиҳон, рейтинг, назорат иши ва келажак касб ҳақидаги ўй инсонга қўшимча психологик юклама беради.

Айниқса тиббиёт талабаларида ўқув жараёнининг ҳажми катта бўлиши, клиник фанлар, имтиҳонлар ва келажакдаги касбий масъулият ҳақидаги хавотир стрессни кучайтириши мумкин.

Доимий стресс организмнинг адаптацион имкониятларини пасайтириб, эмоционал чарчоқ, диққатнинг сусайиши, уйқу бузилиши ва хавотирнинг кучайишига олиб келиши мумкин [4].

3. Ижтимоий тармоқлар ва ёшлар руҳияти

Замонавий ёшларнинг кундалик ҳаётини ижтимоий тармоқларсиз тасаввур қилиш қийин. Бироқ муаммо интернетнинг мавжудлигида эмас, балки ундан қандай фойдаланишда.

Ёш инсон ҳар куни бошқа одамларнинг “муваффақиятли” ҳаёти, қиммат кийимлари, саёҳатлари, юқори баҳолари ва идеал ташқи кўринишини кўриб борса, ўз ҳаётини улар билан таққослаши мумкин. Бу эса “мен бошқалардан камман” деган фикрни пайдо қилиши эҳтимолини оширади [2].

Замонавий тадқиқотлар ижтимоий тармоқларда пассив кузатув, ташқи кўринишга оид контент, кибербуллинг ва тунги вақтда фойдаланиш ёшларда хавотир ва депрессив симптомлар билан кўпроқ боғлиқ эканини кўрсатмоқда [2,5].

Шу билан бирга, ижтимоий тармоқларни бутунлай салбий ҳодиса деб баҳолаш ҳам нотўғри. Улар дўстлар билан мулоқот қилиш, ижтимоий ёрдам олиш, ижодий фаолият ва психологик ёрдам излаш учун ҳам хизмат қилиши мумкин [2].

4. Уйқу бузилиши — “кўринмас” хавф омилларидан бири

Ёшларда невротик симптомларнинг шаклланишида уйқу муҳим аҳамиятга эга.

Кўп талабалар кечасигача телефондан фойдаланиб, эрталаб дарсга туришга мажбур бўлади. Бу ҳолат бир неча кун давом этганда оддий чарчоқдек туюлиши мумкин. Аммо узоқ муддат давом этган уйқу етишмаслиги диққат, хотира, эмоционал бошқарув ва стрессга чидамлиликка таъсир қилиши мумкин [3,6].

16–25 ёшдаги ёшлар бўйича систематик шарҳда ижтимоий тармоқлардан ортиқча фойдаланиш ёмон уйқу сифати ва салбий руҳий саломатлик натижалари билан боғлиқ экани кўрсатилган [3].

Демак, баъзан талаба “менинг асабим бузилди” деб ўйлаганида, муаммонинг бир қисми оддий, аммо жуда муҳим омил — **уйқу етишмаслиги** билан боғлиқ бўлиши мумкин.

5. Кибербуллинг ва ижтимоий рад этилиш қўрқуви

Ёшлар психикаси учун тенгдошларининг муносабати катта аҳамиятга эга. Илгарилари мактаб ёки университетдаги салбий муносабат инсоннинг ўқиш жойидан чиқиши билан маълум даражада тугаши мумкин эди. Бугун эса ижтимоий тармоқлар туфайли психологик босим уйга ҳам кириб келиши мумкин.

Кибербуллинг, ҳақорат, масхара қилиш, шахсий маълумотларни тарқатиш ёки ижтимоий гуруҳдан четлатиш ёшда кучли эмоционал зўриқиш пайдо қилиши мумкин [2,5].

Бундай вазиятларда инсонда “мен ҳақимда бошқалар нима деб ўйлаяпти?” деган савол қайта-қайта пайдо бўлади. Доимий ижтимоий баҳоланишдан қўрқиш эса хавотирни кучайтириши мумкин.

6. Оилавий муносабатларнинг аҳамияти

Ёшнинг руҳий саломатлиги фақат университет ёки интернет билан белгиланмайди. Оиладаги муҳит ҳам муҳим омилдир.

Қўллаб-қувватловчи оила, ишончли мулоқот ва ёш инсоннинг фикрини ҳурмат қилиш стресснинг салбий таъсирини камайтиришга ёрдам бериши мумкин.

Аксинча, доимий танқид, юқори талаб, бошқалар билан солиштириш ва “сен ҳеч қачон яхши натижа қилмайсан” каби муносабатлар ўз-ўзига ишончни пасайтириши мумкин.

Шу сабабли ёшнинг руҳий муаммосини фақат унинг “характери заиф”лиги билан тушунтириш нотўғри. Кўп ҳолларда инсоннинг атроф-муҳити ҳам муҳим роль ўйнайди [4].

Невротик симптомларнинг асосий кўринишлари

Ёшларда қуйидаги белгилар кузатилиши мумкин:

- доимий хавотир ва безовталик;
- сабабсиз қўрқув;
- тез асабийлашиш;
- уйқуга кетиш қийинлашиши;
- тез чарчаш;
- диққатни жамлаш қийинлашиши;
- юрак уришини кучли сезиш;
- терлаш;
- бош оғриғи;
- имтиҳон ёки одамлар олдида чиқишдан кучли қўрқиш;
- ўзини бошқалар билан доимий таққослаш;
- ижтимоий мулоқотдан қочиш;
- эмоционал тушкунлик.

Бундай белгиларнинг айримлари вақтинча стресс реакцияси бўлиши мумкин. Аммо улар узоқ давом этса, ўқишга, ишга, муносабатларга ёки кундалик ҳаётга сезиларли халақит берса, мутахассисга мурожаат қилиш муҳим [1].

Таҳлиллар

Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, ёшларда невротик симптомларнинг пайдо бўлиши битта сабаб билан тушунтириб бўлмайди. Бу ҳолат кўпинча **биологик, психологик ва ижтимоий омилларнинг ўзаро таъсири** натижасида шаклланади.

Масалан, талаба имтиҳон олдидан хавотирланади. У кечаси телефонда қолиб кетади, кам ухлайди. Эрталаб чарчаган ҳолда дарсга келади. Ўзини бошқа талабалар билан солиштиради. Имтиҳонда хатога йўл қўяди ва ўз қобилиятига ишончи камаяди. Бу эса янада кўпроқ хавотирга сабаб бўлади.

Шундай қилиб, **стресс → уйқу бузилиши → чарчоқ → диққат пасайиши → ўзидан норозилик → янада кучли стресс** каби "ёпиқ доира" пайдо бўлиши мумкин.

Ижтимоий тармоқлар билан боғлиқ тадқиқотларда ҳам шунга ўхшаш ўзаро таъсир кузатилади. Ижтимоий тармоқлардан ортиқча ёки муаммоли фойдаланиш уйқу сифатини ёмонлаштириши, уйқу бузилиши эса руҳий саломатликка салбий таъсир қилиши мумкин [3,6].

Бироқ илмий адабиётларда эҳтиёткорлик ҳам зарур. Ижтимоий тармоқдан фойдаланиш билан хавотир ўртасидаги ҳар қандай боғлиқликни "ижтимоий тармоқ хавотирни келтириб чиқаради" деб талқин қилиш тўғри эмас. Айрим ҳолларда аввалдан хавотирли ёшлар интернетдан кўпроқ фойдаланиши ҳам мумкин. Демак, бу муносабат икки томонлама бўлиши эҳтимолдан холи эмас [2,3].

Ёшларда невротик симптомларнинг олдини олишда қуйидаги чоралар муҳим:

1. **Уйқу режимини тўғри ташкил қилиш.**
   Тунги вақтда телефондан фойдаланишни чеклаш ва мунтазам уйқу режимига риоя қилиш муҳим [6].
2. **Жисмоний фаолликни ошириш.**
   Спорт ва мунтазам жисмоний ҳаракат стрессни бошқаришда ёрдам бериши мумкин.
3. **Ўқиш ва дам олиш ўртасида мувозанат яратиш.**
   Узлуксиз ўқиш ҳар доим ҳам юқори натижа бермайди. Мияга дам олиш учун вақт керак.
4. **Ижтимоий тармоқлардан онгли фойдаланиш.**
   Телефондан фойдаланиш вақтини эмас, аввало унинг мазмуни ва инсонга таъсирини назорат қилиш муҳим [2].
5. **Оилавий мулоқотни кучайтириш.**
   Ёш ўз муаммосини қўрқмасдан айта оладиган муҳит яратиш зарур.
6. **Психологик саводхонликни ошириш.**
   Хавотир ва стресснинг дастлабки белгиларини билиш эрта ёрдам кўрсатиш имконини беради.
7. **Мутахассисга мурожаат қилишдан қўрқмаслик.**
   Психолог ёки психиатрга мурожаат қилиш "касаллик белгиси" эмас, балки ўз саломатлигига масъулиятли муносабатдир.

Хулоса

Замонавий ёшлар ҳаётида имкониятлар билан бирга психологик босимлар ҳам кўпаймоқда. Ўқиш, касбий рақобат, ижтимоий муносабатлар, интернет, ижтимоий тармоқлар, уйқу режими ва келажак ҳақидаги ноаниқликлар бир-бири билан қўшилиб, ёш инсоннинг эмоционал ҳолатига таъсир қилиши мумкин.

Шунинг учун "ёшлар нега неврозга чалинмоқда?" деган саволга битта жавоб бериш мумкин эмас. Муаммонинг илдизи кўпинча **узоқ давом этувчи стресс, уйқу етишмаслиги, ижтимоий босим, салбий онлайн тажриба, оилавий муносабатлар ва стрессга мослашиш имкониятларининг етарли эмаслиги** билан боғлиқ бўлади [2–6].

Энг муҳими, ёшнинг психологик муаммосини ўз вақтида кўришдир. Инсоннинг "менга ҳеч нарса бўлмаяпти" деган жавоби ортида баъзан катта чарчоқ ва ёрдамга эҳтиёж яширин бўлиши мумкин. Шунинг учун таълим муассасаларида психологик профилактика, стрессни бошқариш кўникмалари, уйқу гигиенаси ва рақамли гигиена бўйича тушунтириш ишларини кучайтириш мақсадга мувофиқ.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. World Health Organization. Mental health of adolescents. Geneva: World Health Organization; 2025.
2. World Health Organization. Mental health of children and young people: service guidance. Geneva: World Health Organization; 2024. 122 p.
3. Ahmed O, Walsh EI, Dawel A, et al. Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses. J Affect Disord. 2024;367:701-712. doi:10.1016/j.jad.2024.08.193.
4. Alonzo R, Hussain J, Stranges S, Anderson KK. Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: a systematic review. Sleep Med Rev. 2021;56:101414. doi:10.1016/j.smrv.2020.101414.
5. Valkenburg PM, Meier A, Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: an umbrella review of the evidence. Curr Opin Psychol. 2022;44:58-68. doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017.
6. Guo C, et al. The association between academic stress and problematic internet use among adolescents: a three-level meta-analysis. 2025. PMID:39921698.
7. MacKenzie MD, et al. Adolescent perspectives of bedtime social media use: a qualitative systematic review and thematic synthesis. Sleep Med Rev. 2022;63:101626. doi:10.1016/j.smrv.2022.101626.
8. Tølbøll KB. Review: social media use and adolescent mental health - an umbrella review and power analysis. Child Adolesc Ment Health. 2026. doi:10.1111/camh.70071.
9. Prevalence of mental disorder symptoms among university students: an umbrella review. 2025. PMID:40480638.

Қабул қилинган сана 20.08.2026