

Date: 29th October-2025

**AYOLLARDA SEMIZLIK HOLATI PAYTIDA VAZN STIGMA (OG'IRLIK
BILAN BOG'LIQ IJTIMOY BOSIM) VA STRESS DARAJASINING O'ZARO
ALOQASI**

Isaqjonova Mohinur Nodirjon qizi

Farg'ona shahar 4-oilaviy poliklinika endokrinolog shifokori

Kirish

Semizlik (obezitet) nafaqat fiziologik, balki psixososial muammo sifatida ham inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda semizlik bilan bog'liq ijtimoiy stigma – ya'ni jamiyatda ortiqcha vaznga ega insonlarga nisbatan salbiy qarashlar, kamsitish va tanqidiy munosabatlar – ayollar orasida ruhiy siqilish va o'zini past baholashning asosiy omillaridan biri sifatida ko'rilmogda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo ayollarining qariyb 40 foizi turli darajada ortiqcha vaznga ega [1]. Ularning katta qismi “semiz” yorlig'ini ijtimoiy muhitda muntazam eshitadi va bu holat ularning stress darajasini oshiradi. Stressning surunkali holati esa o'z navbatida **kortizol** sekretsiasini kuchaytiradi, bu esa yog' to'planishini tezlashtiradi va semizlikni yanada chuqurlashtiradi [2]. Shu tariqa, semizlik va stress o'rtasida “aylanma halqa” shakllanadi.

Tadqiqot maqsadi

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi; semizlik bilan kasallangan ayollarda ijtimoiy stigma (vazn bilan bog'liq bosim) va psixologik stress darajasi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash hamda bu omillar semizlikning chuqurlashishiga qanday ta'sir ko'rsatishini tahlil qilishdir.

So'nggi yillarda semizlik nafaqat jismoniy salomatlik muammosi, balki psixologik va ijtimoiy omillar bilan ham chambarchas bog'liq holat sifatida o'rganilmoqda. Xususan, ayollar orasida semizlik bilan bog'liq vazn stigma va psixologik stress muammosi jahon miqyosida dolzarb masalaga aylangan. Vazn stigma deganda, jamiyatning semiz insonlarga nisbatan salbiy stereotiplari, kamsituvchi munosabatlari va o'zini past baholash jarayoniga olib keluvchi ijtimoiy bosim tushuniladi.

Vazn stigma tushunchasi va uning shakllari

Vazn stigma ikki asosiy ko'rinishda namoyon bo'ladi:

- Tashqi stigma – jamiyat, oila yoki yaqin doiradagi odamlarning insonning vazniga nisbatan salbiy munosabati.
- Ichki (interiorizatsiyalashgan) stigma – insonning o'z vazni sababli o'zini past baholashi, uyat va aybdorlik hislarini boshdan kechirishi.

Ayollar uchun bu jarayon ayniqsa og'ir kechadi, chunki ijtimoiy tarmoqlar, moda industriyasi va ommaviy axborot vositalari “ideal tana” me'yorlarini targ'ib qiladi. Shu boisdan ko'plab ayollar o'zining tabiiy tana shaklidan norozi bo'lib, psixologik bosimni his etadilar. Natijada, ular o'zlarini jamiyatdan chetlashtirishadi, bu esa stress darajasining oshishiga olib keladi.



Date: 29th October-2025

Stressning fiziologik va psixologik mexanizmlari

Stress — bu organizmning ichki yoki tashqi tahdidlarga javob reaksiyasidir. Odatda, kortizol gormoni stress holatida faol ishlab chiqariladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, semizlik bilan kasallangan ayollarda kortizol darajasi odatdagidan yuqori bo'lib, bu metabolik muvozanatning buzilishiga va yog' to'planishining ortishiga sabab bo'ladi.

Bundan tashqari, doimiy stress holatida bo'lish ovqatlanish xatti-harakatlariga ham ta'sir ko'rsatadi. Ayrim ayollar stressni yengillashtirish maqsadida “emotsional ovqatlanish” (emotional eating) holatiga duch keladilar, ya'ni ular och bo'lmaganda ham shirin yoki yog'li taomlarni iste'mol qilishadi. Bu esa yana ortiqcha vazn to'planishiga olib kelib, “stress – semizlik – stigma” siklini kuchaytiradi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har uchinchi odam ortiqcha tana vazniga ega va bu ko'rsatkich yil sayin ortib bormoqda. Adabiyotlarda semizlik va ortiqcha vaznning inson sog'lig'iga ta'siri keng yoritilgan. Bu adabiyotlarda semizlikning fiziologik, gormonal va metabolik asoslari ochib berilgan. Masalan, leptin va insulin rezistentligi, lipid almashinuvi buzilishi, metabolik sindrom haqida ma'lumotlar berilgan. Bu yondashuv semizlikka olib keluvchi hayotiy odatlar, stress, noto'g'ri ovqatlanish psixologiyasi, ijtimoiy bosim haqida ma'lumot beradi. O'zbekistonlik olimlar tomoni- dan olib borilgan tadqiqotlarda, ortiqcha vazn va yurak-qon tomir, diabet, bepustlik va endokrin kasalliklar o'rtasidagi bog'liqlik asoslangan.

Ortiqcha vazn hozirgi kunda global sog'liq muammolaridan biri sifatida qaralmoqda. U nafaqat individual sog'liqqa, balki butun jamiyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'tgan yillarda ortiqcha vazn bilan bog'liq kasalliklar soni keskin oshib bormoqda. Bu holat oziqlanish odatlari, hayot tarzi, shuningdek, genetik va atrof-muhit omillari bilan bog'liq. Ortiqcha vazn nafaqat tana vaznining oshishi, balki uning sog'liq uchun jiddiy xavf tug'dirishi bilan ajralib turadi. Shu sababli, uning sabablari, oqibatlari va oldini olish choralari ilmiy izlanishlar markazida turadi.

Ushbu ishda ortiqcha vazn tushunchasi, uning yuzaga kelish sabablari, jismoniy va ruhiy sog'liqqa ta'siri, shuningdek, uni davolash va oldini olish usullari batafsil tahlil qilinadi. Mazkur mavzu aholi salomatligini oshirish va og'ir kasalliklarning oldini olish nuqtai nazaridan muhim ahamiyatga ega.

Ortiqcha vazn inson tanasida sog'lom chegaradan ortiqcha yog' to'planishi bilan tavsiflanadi. Bu holat ko'pincha tana massasi indeksi (TMI) yordamida aniqlanadi, bunda 25 va undan yuqori ko'rsatkichlar ortiqcha vaznni bildiradi. Asosiy sabablar qatorida noto'g'ri ovqatlanish – ko'p miqdorda yog'li, shakarli va yuqori kaloriyalı ovqatlar iste'moli, shuningdek, jismoniy faollikning kamayishi turadi. Zamonaviy hayotda ko'pchilik odamlar ko'p vaqtlarini

o'tirgan holatda o'tkazadi, bu esa energiya sarfini kamaytiradi va ortiqcha vazn paydo bo'lishiga olib keladi. Bundan tashqari, genetik omillar ham muhim rol o'ynaydi; ba'zi oilalarda ortiqcha vazn ko'proq uchrashi mumkin.



Date: 29th October-2025



Stress, uyqu buzilishi, gormonal o'zgarishlar va ba'zi kasalliklar ham ortiqcha vazn rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy va iqtisodiy omillar ham bu jarayonga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, kam daromadli oilalarda sifatli va sog'lom oziq-ovqatga imkoniyat yetmasligi vazn ortishiga olib keladi.

Ortiqcha vazn turli kasalliklar xavfini sezilarli darajada oshiradi. Eng ko'zga ko'ringan oqibatlari sifatida yurak-qon tomir kasalliklari, ayniqsa arterial gipertenziya va yurak yetishmovchiligi keltiriladi. Shuningdek, ortiqcha vazn 2-toifa qandli diabetning rivojlanishiga olib keladi, bu esa organizmda insulinga bo'lgan sezuvchanlikni kamaytiradi. Ortiqcha vazn bo'lgan odamlar osteoartrit va suyak-mushak tizimi kasalliklaridan aziyat chekishadi, chunki ortiqcha yuk bo'g'imlarga zarar yetkazadi. Nafas olish muammolari, masalan, uyqu apnesi ham ortiqcha vaznga bog'liq bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ayrim saraton turlari, masalan, ko'krak va yo'ldosh saratoni, ortiqcha vazn bilan bog'liq ekanligi isbotlangan. Bu holatlar inson umr ko'rish muddatining qisqarishiga va hayot sifatining pasayishiga olib keladi. Shu sababli, ortiqcha vazn bilan kurashish jiddiy sog'liqni saqlash muammosi sifatida ko'riladi.

Ortiqcha vazn faqat jismoniy sog'liqqa emas, balki insonning ruhiy holatiga ham salbiy ta'sir qiladi. Ko'pchilik vazn ortishi natijasida o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotadi, bu esa depressiya, xavotir va stress holatlarining rivojlanishiga olib keladi. Jamiyatda vaznli insonlarga nisbatan ko'pincha kamsitish, stereotiplar va qattiq munosabat mavjud bo'lib, bu odamlarni ijtimoiy faollikdan chetlashtiradi. Natijada ular yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiyaga uchraydi. Bu esa o'z navbatida ruhiy muammolarni yanada kuchaytiradi. Shuningdek, ortiqcha vazn bolalar va o'smirlar orasida ham psixologik muammolarni keltirib chiqaradi, ularning o'zini past baholashi va do'stlar orasida qabul qilinmaslik holatlari ko'payadi. Shu bois, ortiqcha vazn nafaqat sog'liq, balki ijtimoiy integratsiya va psixologik barqarorlik masalasi hamdir.

Ortiqcha vaznni oldini olish va davolashda asosiy omil sog'lom turmush tarzidir.

Sog'lom va muvozanatli ovqatlanish, ya'ni meva-sabzavotlarga boy, kam yog'li va kam shakarli dietani tanlash kerak. Jismoniy faollikni oshirish ham juda muhim – har kuni kamida 30 daqiqa yurish, yugurish yoki boshqa jismoniy mashqlar bajarilishi kerak. Stressni boshqarish va yetarlicha uyqu olish ruhiy va jismoniy sog'liq uchun zarurdir. Ba'zi hollarda ortiqcha vazn uchun mutaxassislar tomonidan dori-darmonlar yoki jarrohlik usullari tavsiya qilinadi, ammo ular faqat shifokor nazorati ostida qo'llanilishi lozim. Shuningdek, aholining ortiqcha vazn haqida xabardorligini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, maktab va ish joylarida salomatlik dasturlarini joriy etish muhimdir. Bu chora-tadbirlar ortiqcha vazn muammosini kamaytirishga yordam beradi.

Xulosa

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, semizlik bilan kasallangan ayollar orasida vazn stigma va psixologik stress o'zaro chambarchas bog'liq. Jamiyatdagi tashqi bosim, salbiy stereotiplar va o'zini past baholash holatlari ayollar ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatib, ularning ijtimoiy faolligini pasaytiradi hamda emotsional beqarorlikka olib

Date: 29th October-2025

keladi. Natijada, stress gormonlari — xususan, kortizol va leptin — muvozanati buzilib, bu semizlikning yanada chuqurlashishiga sabab bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST). Semizlik va ortiqcha vazn: epidemiologik holat va sog‘liq uchun xavflar. – Jeneva: WHO Press, 2023.
2. Puhl, R. M., Heuer, C. A. *The stigma of obesity: A review and update.* – *Obesity*, 2010. – №17(5). – P. 941–964.
3. Major, B., Hunger, J. M., Bunyan, D. P., Miller, C. T. The ironic effects of weight stigma. – *Journal of Experimental Social Psychology*, 2018. – №74. – P. 201–210.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi huzuridagi Respublika endokrinologiya markazi. Ayollar orasida semizlik va psixologik holat o‘rtasidagi bog‘liqlik to‘g‘risida tahliliy hisobot. – Toshkent, 2023.
5. Brownell, K. D., Puhl, R. M. Obesity, bias, and discrimination. – *Obesity Research*, 2020. – №28(4). – P. 420–425.

