

Isaqjonova Mohinur Nodirjon qizi

Farg'ona shahar 4-oilaviy poliklinika endokrinolog shifokori

KIRISH

Organizmida ortiqcha yog‘ to‘planishi bilan tavsiflangan semizlik butun dunyoda sog‘liqni saqlashning jiddiy muammosiga aylandi. So‘nggi bir necha o‘n yillikda semizlikning tarqalishi xavotirli sur‘at bilan o‘sdi, shu bilan birga deyarli har bir mintaqada semizlik ko‘rsatkichlarining o‘sishi kuzatilmoqda. Ushbu o‘sish turli omillar, jumladan ovqatlanish ratsionidagi o‘zgarishlar, kam harakatli turmush tarzi, genetik moyillik va atrof-muhit ta‘siri bilan izohlanadi [1]. Semizlikning yurak-qon tomir kasalliklari, 2-toifa qandli diabet va saratonning ba‘zi turlari kabi sog‘liq uchun jismoniy asoratlari yaxshi tasdiqlangan bo‘lsa-da, ruhiy salomatlikka ta‘siri katta e‘tibor talab qiladigan soha hisoblanadi. Semizlik shunchaki jismoniy holat emas, balki biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning murakkab o‘zaro ta‘siri. Ortiqcha vaznning jismoniy yukidan tashqari, semizlik bilan yashovchi odamlar ko‘pincha hayot sifatiga sezilarli ta‘sir qilishi mumkin bo‘lgan jiddiy psixologik muammolarga duch kelishadi.

Ushbu sharhning maqsadi alimentar semizlik bilan bog‘liq psixologik xususiyatlarni, xususan, ruhiy buzilishlarga e‘tibor qaratishdir.

Semizlik va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi bog‘liqlik murakkab va ikki tomonlama. Bir tomondan, semizlik turli xil ruhiy buzilishlar, jumladan, depressiya, xavotir va ovqatlanish buzilishlarining rivojlanishiga yoki kuchayishiga olib kelishi mumkin. Boshqa tomondan, allaqachon mavjud ruhiy kasalliklarga chalingan odamlar hissiy ortiqcha ovqatlanish, dorilarning nojo‘ya ta‘siri yoki jismoniy faollik motivatsiyasining pasayishi kabi omillar tufayli semirish xavfini oshirishi mumkin. Bundan tashqari, semizlik bilan og‘rigan odamlar duch keladigan ijtimoiy stigma va diskriminatsiya psixologik stressni kuchaytirishi, vazn va ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolarning noto‘g‘ri doirasini uzaytirishi mumkin. Semizlikning psixologik xususiyatlarini, ayniqsa, ortiqcha energiya iste‘moli kontekstida tushunish shikastlangan odamlarga kompleks yordam ko‘rsatishda muhim ahamiyatga ega. Semizlik va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi murakkab bog‘liqlikni aniqlab, sog‘liqni saqlash mutaxassislari ushbu murakkab holatning ham jismoniy, ham psixologik jihatlarini hisobga olgan holda individual aralashuvlarni ishlab chiqishlari mumkin. Bundan tashqari, semirishning ruhiy salomatlik uchun oqibatlarini haqida xabardorlikni oshirish vazn bo‘yicha noto‘g‘ri tushunchalarga qarshi kurashish va yanada shafqatli va inklyuziv jamiyatni rivojlantirish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu adabiyotlar sharhida biz energiya resurslari bilan ortiqcha ta‘minlanganlik natijasida yuzaga keladigan semirish bilan bog‘liq psixologik xususiyatlarni ko‘rib chiqamiz. Mavjud tadqiqot natijalarini umumlashtirgan holda, biz semizlikning ko‘p qirrali tabiati va uning ruhiy salomatlik uchun oqibatlarini o‘rganishga intilamiz. Oxir-oqibat, ushbu sharh kelajakdagi tadqiqot yo‘nalishlari haqida ma‘lumot



Date: 27th October-2025

berishga va semizlikning oldini olish va davolash bo'yicha yaxlit yondashuvlarni ishlab chiqishga yo'naltirishga intiladi.

METODOLOGIYA

PubMed, PsycINFO va Google Scholar kabi elektron ma'lumotlar bazalarida "semizlik," "ruhiy buzilishlar," "psixologik xususiyatlar" va "quvvat iste'moli" kabi kalit so'zlardan foydalangan holda keng qamrovli qidiruv o'tkazildi. 2000-yildan 2023-yilgacha bo'lgan davrda chop etilgan maqolalar zamonaviy tushunishga muvofiqligini ta'minlash uchun kiritildi. Semizlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganuvchi tadqiqotlar, xususan, ortiqcha energiya iste'mol qilishning psixologik ta'siri bo'yicha tadqiqotlar tanlab olindi.

Psixologik mexanizmlari.

Semizlik bir qator psixologik xususiyatlar, jumladan, depressiya, xavotir, o'z-o'zini past baholash va ovqatlanish xulqining buzilishi bilan bog'liq. Semizlikning asosiy omili bo'lgan ovqatni (energiya resurslarini) ortiqcha iste'mol qilish mavjud ruhiy salomatlik holatlarini yomonlashtirishi va yangilarining rivojlanishiga yordam berishi mumkin.

Oziq-ovqatni haddan tashqari iste'mol qilish hozirgi semizlik darajasining asosiy sababi ekanligi umume'tirof etilgan [1,2,3,]. Semizlikka yordam beradigan mahsulotlarning ko'pligiga va oziq-ovqat sanoatining tajovuzkor marketingiga qaramay, hamma odamlar ham semirib ketmaydi; ba'zilar ozg'in bo'lib qolmoqda, bu ba'zi odamlar vaznga moyil, boshqalari esa barqaror [4]. Ushbu odamlar guruhlar o'rtasida biologik farqlar mavjud va ozg'in odamlar ochlik, to'qlik, oziq-ovqat signallariga reaksiya va oziq-ovqatning gedonistik ta'siri kabi ovqatlanish xatti-harakatlariga ta'sir qiluvchi neyropsixologik xususiyatlardagi irsiy farqlar ta'sir ko'rsatadigan mexanizmlar yordamida shunday bo'lib qolishga muvaffaq bo'ladilar, degan taxminlar bildirilgan[5]. Bundan tashqari, odatda semizlik bilan bog'liq bo'lgan mukofotga sezgirlik va impulsivlik kabi psixologik xususiyatlar o'z rolini o'ynaydi, deb ishoniladi [6]. Barry V. O'Neill, Edward T. Bullmore, Sam Miller va hamkasblari [7] tomonidan olib borilgan tadqiqot ortiqcha vazn va semizlik bilan og'rigan odamlarda yog' massasi va ovqatlanishning xulq-atvor choralari o'rtasidagi munosabatlarni o'rganishga qaratilgan. Asosiy komponentlar tahlili (PCA) dan foydalangan holda o'tkazilgan birlamchi tahlil ortiqcha ovqatlanish yoki kompulsiv ortiqcha ovqatlanishning xulq-atvor ko'rsatkichlari va yog' massasi o'rtasida muhim aloqalarni aniqladi. Ushbu ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, organizmdagi yog' darajasi va ovqatlanish xulq-atvori (ya'ni ortiqcha ovqatlanish) bir-biri bilan chambarchas bog'liq va semizlik bilan og'rigan odamlar kichik guruhida ilgari mavjud bo'lgan ekologik va genetik omillar bilan birgalikda ovqatlanish bilan bog'liq xulq-atvor omillari keltirib chiqarishi mumkin. Psixologik xususiyatlar orasida yuqori impulsivlik va mukofotga reaksiya semirishning rivojlanishi va uni saqlab turishda muhim rol o'ynaydi, degan taxmin bildirilgan.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, tahlil semirish va ruhiy salomatlik o'rtasidagi murakkab bog'liqlikni, ayniqsa, ortiqcha energiya iste'moli bilan bog'liq psixologik xususiyatlarni



Date: 27th October-2025

ko'rsatadi. Semizlik biologik, psixologik va ijtimoiy omillar ta'sir ko'rsatadigan ko'p qirrali holat sifatida o'zining jismoniy ko'rinishlaridan tashqariga chiqadi va ruhiy farovonlikka chuqur ta'sir ko'rsatadi. Turli tadqiqotlar natijalari semizlik va ruhiy kasalliklar o'rtasidagi ikki tomonlama bog'liqlikni yoritib, semizlik depressiya, tashvish va ovqatlanish buzilishi kabi holatlarni qanday kuchaytirishi yoki tezlashtirishini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, ijtimoiy stigma va diskriminatsiya semizlik bilan yashovchi odamlar o'rtasidagi psixologik stressni yanada chuqurlashtiradi, bu holatning ham jismoniy, ham psixologik jihatlarini hal qilish muhimligini ta'kidlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ashmore J.A., Friedman K.E., Reichmann S.K., Musante G.J. Стигматизация, связанная с весом, психологический стресс и компульсивное переедание среди взрослых, страдающих ожирением и ищущих лечения. *Eat Behav.* 2008; 9 :203–209.
2. Barry V. O'Neill, Edward T. Bullmore, Sam Miller, Simon McHugh, David Simons, Chris M. Dodds, Annelize Koch, Antonella Napolitano, Pradeep J. Nathan (2012). The relationship between fat mass, eating behaviour and obesity-related psychological traits in overweight and obese individuals. *Appetite*, 59(3), 656-661.
3. Blüher, M. (2019). Obesity: global epidemiology and pathogenesis. *Nature Reviews Endocrinology*, 15(5), 288-298.
4. Carpinello B., Pinna F., Pillai G., Nonnoi V., Pisano E., Corrias S., Orrù M.G., Orrù W., Velluzzi F., Loviselli A. Psychiatric comorbidity and quality of life in obese patients. Results from a case- control study. *Int J Psychiatry Med.* 2009; 39:63-78.
5. Değirmenci, T., Kalkan-Oğuzhanoğlu, N., Sözeri-Varma, G., Özdel, O., & Fenkci, S. (2015). Psychological symptoms in obesity and related factors. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 52(1), 42.
6. Dong C, Sanchez LE, Price RA. Relationship of obesity to depression: a family-based study. *Int J Obes. Relat. Metab. Disord.* 2004; 28:790-795.
7. Fisher M., Pastore D., Schneider M., Pegler C., Napolitano B. Eating attitudes in urban and suburban adolescents. *Int J Eat Disord* 1994; 16:67-74.

