

Xatirə Əzizova
Rəna Əhmədova
Azərbaycan Dillər Universiteti

YUXUSUZLUQ ZAMANI ORQANİZMDƏ BAŞ VERƏN DƏYİŞİKLİKLƏR

Açar sözlər: *yuxusuzluq, depressiya, paradoksal, hormon, hallusinasiya, Altsheymer, dizbalans, patologiya, neyron*

Keywords: *insomnia, depression, paradoxical, hormone, hallucination, Alzheimer, disbalance, pathology, neuron*

Ключевые слова: *бессонница, депрессия, парадоксальный, гормон, галлюцинация, Альцгеймер, дисбаланс, патология, нейрон*

Yuxu nədir və orqanizm üçün niyə bu qədər vacib bir amildir? Yuxu insan orqanizminin iş qabiliyyətini bərpa edən təbii, periodik və təkrarlanan vəziyyətidir. Yuxu ətraf mühitin cüzi qıcıqları zamanı pozulan həssas bir prosesdir.

Yuxu zamanı baş beyin neyronlarının fəaliyyətində bir sıra dəyişikliklər baş verir: mərkəzi sinir sisteminin aktivliyi azalır, məqsədyönlü funksiyalar dayanır, orqanizm süstləşir, qan dövranı zəifləyir, görmə və eşitmə qabiliyyəti kütləşir, bədən temperaturu azalır. Buna baxmayaraq orqanizmin elə funksiyaları var ki, onlar əksinə daha da güclənirlər. Yuxu zamanı hipofiz vəz hormonlarının bəzisi artır, neyronlar oksigenlə daha çox zənginləşirlər.

1400 il bundan əvvəl Muhəmməd peyğəmbərə (salləllahu aleyhi və səlləm) nazil edilən Qurani Kərimdə yuxuya getməyin ruhun alınması səbəbilə baş verdiyi xəbər verilmişdir. Uca Allah buyurur: "**Allah ölənlərin canını ölüm anında, ölməyənlərin canını isə onlar yuxuda ikən alır. Ölümünə hökm verdiyi kəsin canını saxlayır, digərini isə müəyyən olunmuş vaxtadək buraxır. Həqiqətən, bunda ağıl sahibləri üçün dəlillər vardır**". (əz-Zumər, 42).

Lakin yuxuda ikən ruhun alınması ilə ölüm anında ruhun alınması arasında fərq vardır. Yuxuda ikən insanın ruhu alınsa da ruhunun bədəni ilə əlaqəsi vardır. Təsadüfi deyildir ki, Peyğəmbər (salləllahu aleyhi və səlləm) yuxunu ölümün qardaşı adlandırmışdır. Yuxunun mahiyyəti ruh ilə əlaqəli bir məsələdir. Uca Allah Quranda ruh haqqında isə belə buyurur: "**Səndən ruh haqqında soruşurlar. De: "Ruh Rəbbimin əmrindəndir. Sizə yalnız az bir bilik verilmişdir**". (əl-İsra, 85).

Medisus kompaniyasının əməkdaşlarının apardıqları tədqiqatlar nəticəsində müəyyən olunmuşdur ki, xroniki yuxusuzluq güclü təsirli alkoqol içkilərinin törəmə biləcəkləri fəsadlarla nəticələnir.

Çox saylı təqdidatların nəticəsi göstərmişdir ki, yuxu pozğunluğu uşaqların fiziki və intellektual inkişafına mənfi təsir göstərir. Bu hallar həmçinin valideynlərdə depressiyaların əmələ gəlməsinə səbəb olur. Yuxu zamanı orqanizm təkcə dincəlmir, eləcə də yuxuda beyin nevrал aktivlik zamanı əmələ gələn əlavə toksiki məhsullardan azad olur.

Cyurik Universitetinin alim komandası müəyyən etmişdir ki, yuxunun dərin fazası beyin məlumatları qəbul etmək qabiliyyətini artırdığı halda, apnoe vəziyyəti isə səyirici aritmiyanın əmələ gəlməsinə səbəb olur.

Gecələr az yatmaq və ya yuxu əksikliyi yaddaşı zəiflədir və beynə mənfi təsir göstərir. Araşdırmalara görə gecələr az yatan şəxslərin Altsheymer xəstəsi olmaq riski çoxdur. İnsan səkkiz saat yatdığı zaman beyin onun üçün təhlükəli olan toksinləri özündən uzaqlaşdırmağa bilir. Əgər insan gecələr kifayət qədər yatmasa beyin hüceyrələri zədələnir. Qadınların altmış faizi, kişilərin isə qırx faizi yuxusuzluqdan əziyyət çəkir. Kişilər üçün yuxu qadınlara nisbətən daha zəruridir.

Yuxusuz bir və ya bir neçə gün keçirtmək yəqin ki, əksər insanların həyatı boyu rastlaşdığı hadisədir. İmtahanlar, yuxusuz körpələr, təxirəsalınmaz işlər, gecə növbələri belə halların əsas səbəbləridir. Bəzən bu hal bir yox bir neçə gün davam edir. Bəs belə yuxusuzluq orqanizmdə hansı dəyişikliklər törədir ?

Yuxusuz keçirilmiş bir gün insan orqanizmində elədə ciddi bir dəyişikliklər törətmir. Bu zaman zahiri görünüşündəki dəyişikliklər - rəngsiz bəniz, qırmızı gözlər, gözaltı torbacıqlar sizin kefinizi pozacaq, iş qabiliyyətinizi zəiflədəcək, fikriniz dağınıq, diqqətiniz yayılmış olacaq. Növbəti gecə yuxuya getməyiniz çətin olsa da, çox dərin yatacaqsınız.

İki gün yuxusuzluq artıq orqanizm üçün ciddi çətinliklər yaradır. Fikir dağınıqlığı ilə yanaşı yuxusuzluq, intellektual qabiliyyətin altmış faiz azalması, hərəkəti koordinasiyanın pozulması, söz ehtiyatının azalması halları baş verir. Daxili orqanların işi pozulur – ilk növbədə həzm prosesində pozğunluqlar – ürək bulanma, mədənin pozğunluqları, qıçqırma, iştahanın itməsi halları baş verir. Bu zaman orqanizm yağlı və duzlu qidalar tələb edir. Sonra paradoksal bir vəziyyət baş verir – iki sutka yatmayan insan yuxulaya bilmir. İş burasındadır ki, yuxusuz qalan orqanizmdə gümrahlıq hormonlarının səviyyəsi qalxır ki, bunun nəticəsində insan yuxulaya bilmir.

Üç günlük yuxusuzluq nəticəsində həmin əlamətlər özünü daha da kəskin göstərir. Koordinasiya pozğunluqları daha da artır, nitq pozğunluqları, görmənin koordinasiyasında çətinliklər baş verir. Sınır sisteminin pozğunluqları sinir tiklərinin əmələ gəlməsinə səbəb olur. İştah tamam itir, bədən temperaturu aşağı düşür, kəskin titrəmələr başlayır.

Dörd – beş sutkalıq yuxusuzluqdan sonra beyin fəaliyyəti tam pozulur, dərk etmə qabiliyyəti itir, uzun məsafəni qət etsə də bu məkana hansı yollarla gəldiyini xatırlamır. Görmə və eşitmə hallusinasiyaları başlayır, soyuq tər və ürək döyüntüləri ilə müşahidə olunan qorxu, həyəcan tutmaları başlayır, əllər əsir.

Beyində neyronlar arasında rabitə pozulur. Ürək ağrıları başlayır, immunitet düşür, daxili orqanların funksiyası pozulur. Təbii ki, insanın zahiri görünüşündə baş verən dəyişikliklər onu on il daha da yaşlı göstərir.

6-7 gün yuxusuz qalan insanda ciddi hallusinasiyalar, sayıqlamalar, paranoaya simptomları və nitq pozğunluqları müşahidə edilir. Bəzən Altsheymer xəstəliyinin əlamətləri başlayır. Yeddi gündən artıq yuxusuzluq ölümlə nəticələnə bilər. Hər bir insanın fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq yuxusuzluq orqanizmdə özünü fərqli şəkildə təzahür edir.

Rekord – on bir sutka yuxusuzluq Ginnesin Rekordlar kitabında 1964-cü ildə qeyd olunmuşdur. Bu Amerika vətəndaşı 18 yaşlı Rendi Qardner olmuşdur. Bu rekord ona çox baha başa gəlmişdir. Rendinin əlləri güclü əsməyə başlamış və onda güclü hallusinasiyalar, paranoaya simptomları müşahidə edilmişdir. Bütün bunlara baxmayaraq insan əgər yenidən səkkiz saat tam yuxuluyarsa, orqanizm öz fəaliyyətini yenidən bərpa edir.

Bütün bunlardan belə bir nəticəyə gəlinir ki, yuxusuzluq hormonal dizbalans, ürək patologiyaları və sonda psixi pozğunluqlarla nəticələnir.

Yuxusuzluğun insan orqanizmində törətdiyi fəsadları analiz etdikdə görürük ki, bu vəziyyət zahiri görünüşdəki dəyişikliklərlə yanaşı, daxili orqanlarda da çox ciddi problemlər yaradır. İnsan orqanizminin ən çoxu on bir gün yuxusuzluğa dözə bildiyi, yuxunun insan həyatında necə böyük bir amil olduğunu sübut edir və bütün bunlardan belə bir nəticəyə gəlinir ki, xroniki yuxusuzluq nəticəsində zahiri dəyişikliklərə - rəngsiz bəniz, göz altı torbacıqları, daxili orqanlarda isə ilk öncə ürək və həzm sistemində problemlər, paranoaya halları, ən sonda isə psixi pozğunluqlara gətirib çıxarır.

Ədəbiyyat

1. Azad Nəbiyev. Folklorda fasiləsiz transfer və yuxu paradıqlmaları. Bakı: 2011
2. dic.academic.ru
3. www.kayzen.az
4. WWW.zikr.az
5. Zaur Ustac. Ruh və yuxu haqqında. Bakı: 2016

Summary
Changes in the Organism of the Man During Sleeplessness

When we analyze insomnia, we see that sleeplessness causes very big problems in human's organism, and it has harmful effect not only on the appearance of the person, but also on his organs. It is proved that the person can stay without sleep 11 days, and dream is a very important factor for the person's organism. Chronic insomnia can firstly cause external problems – red eyes, pale face and then internal problems – weakness, problems in heart rhythm, digestive apparatus and psychological problems also appear.

Резюме
Изменения, происходящие в организме во время бессонницы

При анализе последствий, которые оказывает бессонница на организм человека, мы можем заметить, что бессонница влияет не только на внешний вид, но и создает проблемы во внутренних органах. Максимально человек может продержаться без сна 11 дней и тем доказывается насколько сон является важным фактором для организма. При хронической бессоннице могут возникнуть внешние изменения – бесцветное лицо, красные глаза, мешки под глазами, а во внутренних органах в первую очередь нарушается сердечный ритм и пищеварительная система, возникают психологические проблемы.