

**TO'CHQALI MASSAJNING STRESS VA EMOTSIONAL ZO'RIQISHNI
KAMAYTIRISHDAGI SAMARADORLIGI****Shodmonova Difuza Narzullayevna****<https://doi.org/10.5281/zenodo.22755243>**

Annotatsiya. Mazkur maqolada to'chqali massajning stress va emotsional zo'riqishni kamaytirishdagi samaradorligi yoritilgan. To'chqali massajning inson organizmiga fiziologik va psixologik ta'sir mexanizmlari, xususan, nerv tizimi faoliyati, mushaklarning bo'shashishi va relaksatsiya jarayonlari bilan bog'liq jihatlari tahlil qilingan. Shuningdek, to'chqali massajning xavotir, emotsional zo'riqish, stress va uyqu bilan bog'liq holatlarda qo'llash imkoniyatlari ko'rib chiqilgan. Massajning individual xususiyatlarni hisobga olgan holda va boshqa sog'lomlashtiruvchi usullar bilan uyg'unlikda qo'llanishi muhimligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: To'chqali massaj, akupressura, stress, emotsional zo'riqish, xavotir, relaksatsiya, nerv tizimi, mushak tarangligi, uyqu, psixologik holat.

**EFFECTIVENESS OF ACUPRESSURE MASSAGE IN REDUCING STRESS AND
EMOTIONAL TENSION**

Abstract. This article examines the effectiveness of acupressure massage in reducing stress and emotional tension. The physiological and psychological mechanisms of acupressure, particularly its potential effects on the nervous system, muscle relaxation, and relaxation processes, are analyzed. The possibilities of using acupressure in conditions associated with anxiety, emotional tension, stress, and sleep disturbances are also discussed. The importance of applying acupressure according to individual characteristics and in combination with other health-supporting approaches is emphasized.

Keywords: Acupressure massage, acupressure, stress, emotional tension, anxiety, relaxation, nervous system, muscle tension, sleep, psychological state.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА В СНИЖЕНИИ СТРЕССА И
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

Аннотация. В статье рассматривается эффективность точечного массажа в снижении стресса и эмоционального напряжения. Анализируются физиологические и психологические механизмы воздействия точечного массажа, в частности его возможное влияние на деятельность нервной системы, расслабление мышц и процессы релаксации.

Также рассматриваются возможности применения точечного массажа при тревожности, эмоциональном напряжении, стрессе и нарушениях сна. Подчеркивается важность применения точечного массажа с учетом индивидуальных особенностей человека и в сочетании с другими оздоровительными методами.

Ключевые слова: Точечный массаж, акупрессура, стресс, эмоциональное напряжение, тревожность, релаксация, нервная система, мышечное напряжение, сон, психологическое состояние.

Kirish

Bugungi kunda stress va emotsional zo'riqish inson salomatligiga ta'sir qiluvchi muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Kundalik hayotdagi aqliy va jismoniy yuklama, uyqu rejimining buzilishi, ish va o'qish bilan bog'liq zo'riqishlar insonning ruhiy holatida stress, xavotir va emotsional charchoqning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin.

Shu sababli stressni kamaytirish va insonning psixoemotsional holatini barqarorlashtirishga qaratilgan qo'shimcha usullarni o'rganish zamonaviy tibbiyot va psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biridir.

To'chqali massaj, ya'ni muayyan biologik faol nuqtalarga bosim berish orqali amalga oshiriladigan massaj usuli, relaksatsiyani ta'minlash va umumiy holatni yaxshilashga qaratilgan yordamchi usullardan biri sifatida qaraladi. Ushbu usulda tananing ma'lum nuqtalariga ritmik va nazoratlangan bosim berilishi orqali nerv tizimiga reflektor ta'sir ko'rsatish maqsad qilinadi.

To'chqali massajning stress va emotsional zo'riqishga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish uning reabilitatsiya va profilaktikadagi imkoniyatlarini aniqlash uchun muhimdir.

Dolzarbligi

Stress va emotsional zo'riqishning uzoq davom etishi insonning psixologik holati, uyquasi, mehnat qobiliyati va kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli emotsional zo'riqishni kamaytirishga qaratilgan xavfsiz va qo'llash imkoniyati yuqori bo'lgan yordamchi usullarni o'rganishga ehtiyoj mavjud. To'chqali massajning ayrim nuqtalarga mexanik ta'sir orqali relaksatsiya va subyektiv ruhiy holatga ta'sir ko'rsatish imkoniyati mazkur usulga ilmiy qiziqishni oshirmoqda. Biroq uning samaradorligini baholashda individual xususiyatlar, massaj texnikasi, davomiyligi va qo'llash sharoitlarini hisobga olish zarur. Shu jihatdan to'chqali massajning stress va emotsional zo'riqishni kamaytirishdagi samaradorligini ilmiy asosda o'rganish mavzuning dolzarbligini belgilaydi.

Maqsadi

Tadqiqotning asosiy maqsadi to'chqali massajning stress va emotsional zo'riqish darajasiga ta'sirini o'rganish, uning relaksatsion imkoniyatlarini baholash hamda stress bilan bog'liq psixoemotsional holatlarda qo'llash samaradorligini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

Asosiy qism

To'chqali massaj organizmning ma'lum nuqtalariga mexanik bosim berish orqali amalga oshiriladigan yordamchi usullardan biridir. Ushbu ta'sir teri va yumshoq to'qimalarda joylashgan retseptorlarning qo'zg'alishiga olib kelishi mumkin. Hosil bo'lgan nerv impulslari markaziy nerv tizimiga uzatiladi. Natijada organizmning ayrim funksional jarayonlarida o'zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Stress holatida nerv tizimining qo'zg'aluvchanligi ortishi va mushaklarda taranglik kuzatilishi mumkin. To'chqali massajning ritmik va me'yoriy ta'siri mushaklarning bo'shashishiga yordam berishi mumkin. Jismoniy bo'shashish esa subyektiv ruhiy xotirjamlik holatini qo'llab-quvvatlashi mumkin. Massaj vaqtida tinch muhitning mavjudligi ham relaksatsiya jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda massajdan keyin umumiy charchoq va zo'riqish hissining kamayishi kuzatilishi mumkin. To'chqali massajning ta'siri bosim kuchi, davomiyligi va tanlangan nuqtalarga bog'liq bo'lishi mumkin. Shu sababli massaj texnikasini individual xususiyatlarga moslashtirish muhimdir. Stress darajasini kamaytirishda faqat mexanik ta'sir emas, balki psixologik omillar ham ahamiyatga ega. Massaj jarayonidagi xotirjam muhit bemorning emotsional holatiga ta'sir qilishi mumkin. To'chqali massajni boshqa relaksatsion usullar bilan birgalikda qo'llash ham mumkin. Biroq uning samaradorligini baholashda ilmiy asoslangan mezonlardan foydalanish zarur. Stress holatining individual namoyon bo'lishi sababli har bir insonda natija turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun to'chqali massajni universal davolash usuli sifatida emas, balki yordamchi yondashuv sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiq.

Uning fiziologik mexanizmlarini o'rganish stressni boshqarishdagi imkoniyatlarini aniqlashga yordam beradi. Mazkur yo'nalishda klinik va psixologik ko'rsatkichlarni birgalikda baholash muhim hisoblanadi.

Emotsional zo'riqish insonning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillardan biridir.

Uzoq davom etuvchi zo'riqish xavotir, asabiylik va kayfiyatning o'zgarishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday holatlarda insonning kundalik faoliyati va mehnat qobiliyati ham pasayishi ehtimoli mavjud. To'chqali massaj emotsional zo'riqishni kamaytirishga qaratilgan yordamchi usullardan biri sifatida o'rganilmoqda. Muayyan nuqtalarga bosim berish orqali organizmga taktil va reflektor ta'sir ko'rsatiladi. Ushbu ta'sir ayrim insonlarda bo'shashish va xotirjamlik hissini yuzaga keltirishi mumkin. Massaj jarayonida sekin va ritmik harakatlardan foydalanish relaksatsiya holatini qo'llab-quvvatlaydi. Emotsional zo'riqishning kamayishi insonning umumiy psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Xavotir bilan bog'liq subyektiv belgilarni baholashda maxsus psixologik shkalalardan foydalanish mumkin. Bunday baholash massajdan oldingi va keyingi holatlarni taqqoslash imkonini beradi. To'chqali massajning samarasi insonning individual psixologik xususiyatlariga bog'liq bo'lishi mumkin.

Ayrim insonlarda qisqa muddatli relaksatsiya kuzatilsa, boshqalarida ta'sir darajasi past bo'lishi mumkin. Shu sababli tadqiqotlarda nazorat qilinadigan sharoitlardan foydalanish muhimdir. Massajning davomiyligi va seanslar soni ham natijaga ta'sir qiluvchi omillar qatoriga kiradi. Emotsional zo'riqishni kamaytirishda massaj bilan bir qatorda uyqu, jismoniy faollik va psixologik qo'llab-quvvatlash ham muhimdir. To'chqali massaj ushbu yondashuvlarning o'rnini to'liq bosa olmaydi. Uni kompleks profilaktik va relaksatsion dastur tarkibida qo'llash maqsadga muvofiqdir. Massajning psixologik ta'sirini ilmiy baholash uchun obyektiv va subyektiv ko'rsatkichlarni birgalikda o'rganish zarur. Bunday yondashuv to'chqali massajning emotsional zo'riqishdagi haqiqiy samaradorligini aniqlashga yordam beradi.

Stress holatida inson organizmida nafaqat psixologik, balki jismoniy o'zgarishlar ham yuzaga kelishi mumkin. Ulardan biri mushaklarda taranglik va zo'riqishning kuchayishidir.

Ayniqsa, bo'yin, yelka va bel sohalarida noqulaylik hissi paydo bo'lishi mumkin.

Mushaklarning uzoq vaqt tarang holatda bo'lishi charchoq va og'riq hissini kuchaytirishi ehtimoli mavjud. To'chqali massaj ayrim nuqtalarga bosim berish orqali mushaklarning bo'shashishiga yordam berishi mumkin. Mexanik ta'sir natijasida yumshoq to'qimalarda relaksatsiya jarayoni yuzaga kelishi mumkin. Mushak tarangligining kamayishi insonning umumiy jismoniy qulayligini yaxshilashi mumkin. Jismoniy qulaylikning ortishi esa emotsional zo'riqishning subyektiv darajasiga ham ta'sir qilishi mumkin. Massaj vaqtida bosimning kuchi va davomiyligi to'g'ri tanlanishi kerak. Haddan tashqari kuchli bosim noqulaylik yoki og'riqni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli massajni bajarishda individual sezgirlikni hisobga olish zarur. Stress bilan bog'liq mushak tarangligini baholashda bemorning shikoyatlari va funksional holati o'rganiladi. Mushaklarning harakat amplitudasi va subyektiv taranglik darajasi ham baholanishi mumkin. To'chqali massajni yengil jismoniy mashqlar bilan birgalikda qo'llash mumkin. Bunday kompleks yondashuv mushaklarning bo'shashishini qo'llab-quvvatlashi mumkin. Massajning ta'siri muntazam qo'llanganda qanday o'zgarishi alohida tadqiqotlarni talab qiladi. Bunda seanslar soni, davomiyligi va qo'llanilgan texnika aniq qayd etilishi kerak.

Natijalarni ilmiy jihatdan taqqoslash uchun bir xil baholash mezonlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Mushak tarangligining kamayishi massajning stress bilan bog'liq jismoniy belgilarni boshqarishdagi imkoniyatlarini ko'rsatishi mumkin. Biroq har qanday og'riq yoki patologik holatda massajdan foydalanishdan oldin mutaxassis tavsiyasi zarur.

Stress va emotsional zo'riqish ko'pincha uyqu sifatining pasayishi bilan birga kechishi mumkin. Uyquning buzilishi esa o'z navbatida insonning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yetarli darajada dam olmaslik kundalik faoliyatda charchoq va diqqatning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli uyqu sifatini yaxshilash stressni boshqarishning muhim yo'nalishlaridan biridir. To'chqali massaj relaksatsion ta'siri orqali uyqu oldidan bo'shashish holatini qo'llab-quvvatlashi mumkin. Massaj jarayonida tinch va qulay muhit yaratish psixologik jihatdan ham muhim hisoblanadi. Tananing bo'shashishi insonning uyquga tayyorlanish jarayoniga ijobiy ta'sir qilishi mumkin. Ayrim insonlarda massajdan keyin xotirjamlik va ruhiy yengillik hissi kuzatiladi. Biroq uyquga ta'sir darajasi individual xususiyatlarga bog'liq bo'ladi.

Uyqu sifatini baholashda maxsus so'rovnomalar va kundalik kuzatuvlardan foydalanish mumkin. Tadqiqot davomida massajdan oldingi va keyingi uyqu ko'rsatkichlarini taqqoslash maqsadga muvofiq. Bunda uyquga ketish vaqti, uyg'onishlar soni va umumiy uyqu davomiyligi kabi ko'rsatkichlar o'rganilishi mumkin. Stress darajasi ham birgalikda baholansa, massajning kompleks ta'siri haqida aniqroq xulosa chiqarish mumkin. To'chqali massajni uyqu gigiyenasi va relaksatsion mashqlar bilan birgalikda qo'llash mumkin. Bunday yondashuv sog'lom turmush tarzining boshqa elementlari bilan uyg'unlashadi. Massaj uyqu buzilishlarining tibbiy sabablarini davolovchi asosiy usul sifatida qaralmasligi kerak. Kuchli yoki uzoq davom etuvchi uyqu muammolarida tibbiy mutaxassisga murojaat qilish zarur. To'chqali massajning uyquga ta'siri bo'yicha tadqiqotlarda metodologik jihatdan ishonchli baholash vositalaridan foydalanish muhim.

Natijalarni nazorat guruhi bilan taqqoslash ilmiy xulosalarning ishonchliligini oshiradi.

Stressni boshqarish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirish zamonaviy profilaktik yondashuvlarning muhim yo'nalishlaridan biridir. To'chqali massaj stress va emotsional zo'riqishni kamaytirishga qaratilgan yordamchi relaksatsion usullardan biri sifatida qo'llanishi mumkin. Uning asosiy afzalliklaridan biri muayyan nuqtalarga yo'naltirilgan mexanik ta'sir orqali relaksatsiya holatini shakllantirishga qaratilganligidir. Massajning samaradorligi to'g'ri texnika, davomiylilik va individual yondashuvga bog'liq. Stress profilaktikasida massajni sog'lom turmush tarzi bilan birgalikda qo'llash maqsadga muvofiq. Jismoniy faollik, yetarli uyqu va muvozanatli kun tartibi stressni boshqarishning asosiy omillaridan hisoblanadi. To'chqali massaj ushbu chora-tadbirlarni to'ldiruvchi yordamchi usul bo'lishi mumkin. Reabilitatsiya jarayonida massajning maqsadi bemorning umumiy funksional va psixoemotsional holatini qo'llab-quvvatlashdan iborat bo'lishi mumkin. Massaj dasturi bemorning yoshi, umumiy holati va individual ehtiyojlariga moslashtirilishi zarur. Seanslar davomida bemorning subyektiv holati muntazam kuzatib borilishi kerak. Stress darajasini maxsus psixologik baholash vositalari yordamida aniqlash mumkin.

Natijalarni boshlang'ich ko'rsatkichlar bilan taqqoslash massaj samaradorligini aniqlashga yordam beradi. Massajning xavfsizligi ham alohida e'tibor talab qiladigan masaladir. Ayrim kasalliklar va holatlarda massajni qo'llash cheklanishi mumkin. Shu sababli sog'liq bilan bog'liq muammolari bo'lgan shaxslarda mutaxassis maslahatini olish muhimdir. To'chqali massajni malakali mutaxassis tomonidan to'g'ri texnika asosida bajarish maqsadga muvofiq. Ilmiy tadqiqotlarda massajning qisqa va uzoq muddatli ta'sirlarini alohida baholash zarur.

Shuningdek, turli massaj texnikalarining stressga ta'sirini taqqoslash ilmiy jihatdan qiziqarli natijalar berishi mumkin. To'chqali massajning psixologik va fiziologik ta'sirlarini birgalikda baholash uning umumiy samaradorligini aniqlash imkonini beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, to'chqali massaj stress va emotsional zo'riqishni kamaytirishga yo'naltirilgan yordamchi relaksatsion usullardan biri sifatida muhim ahamiyatga ega. Mazkur usulda organizmning ma'lum nuqtalariga me'yoriy mexanik bosim berilishi orqali nerv retseptorlariga ta'sir ko'rsatiladi va bu jarayon bo'shashish holatini qo'llab-quvvatlashi mumkin.

To'chqali massajning qo'llanilishi mushak tarangligi, ruhiy zo'riqish va umumiy charchoq hissini kamaytirishga yordam berishi mumkin. Shuningdek, relaksatsion ta'sir orqali uyqu sifati va umumiy psixoemotsional holatni qo'llab-quvvatlash imkoniyati mavjud. Biroq massajning samaradorligi insonning individual xususiyatlari, qo'llanilgan texnika, bosim kuchi, davomiyligi va seanslar soniga bog'liq bo'lishi mumkin. Shu sababli to'chqali massajni individual yondashuv asosida va malakali mutaxassis tomonidan amalga oshirish maqsadga muvofiq. Uni jismoniy faollik, sog'lom uyqu tartibi va boshqa relaksatsion usullar bilan uyg'unlashtirish stressni boshqarish samaradorligini oshirishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Chen S.-R., Hou W.-H., Lai J.-N., Kwong J. S. W., Lin P.-C. Effects of Acupressure on Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis // *Journal of Integrative and Complementary Medicine*. – 2022. – Vol. 28, № 1. – P. 25–35.
2. Chen Y.-W., Wang H.-H. The effectiveness of acupressure on relieving pain: A systematic review // *Pain Management Nursing*. – 2014. – Vol. 15, № 2. – P. 539–550.
3. Roura S., Álvarez G., Solà I., Cerritelli F. Do manual therapies have a specific autonomic effect? An overview of systematic reviews // *PLOS ONE*. – 2021. – Vol. 16, № 12. – Article e0260642. – DOI: 10.1371/journal.pone.0260642.
4. Shin K.-R., Lee J.-I., Kim J.-Y. Acupuncture or acupressure on Yintang (EX-HN3) for anxiety: A preliminary review // *Acupuncture in Medicine*. – 2018. – Vol. 36, № 3. – P. 166–170.
5. Au D. W., Tsang H. W., Ling P. P., Leung C. H., Ip P. K., Cheung W. M. Effects of acupressure on anxiety: A systematic review and meta-analysis // *Acupuncture in Medicine*. – 2015. – Vol. 33, № 5. – P. 353–359.
6. Chen S.-R., Hou W.-H., Lai J.-N., Kwong J. S. W., Lin P.-C. Acupressure can reduce preoperative anxiety in adults with elective surgery: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials // *Journal of Clinical Nursing*. – 2023. – P. 1–15.