BRUKSIZM (TISH G‘IJIRLATISH) VA YASHIRIN STRESS: PSIXOLOGIK VA FIZIOLOGIK OMILLAR

Qobilova Xolisa Aziz qizi
EMU UNIVERSITY talabasi,
Erkinov Shohruhmirzo Erkin o‘g‘li
EMU UNIVERSITY Klinik oldi fanlar kafedrasi assistenti

imrconf.com

Annotatsiya: *Mazkur maqolada bruksizm — tishni g‘ijirlatish va tishni siqish holatining psixologik hamda fiziologik omillari ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida bruksizm tushunchasining ilmiy talqini, awake bruxism va sleep bruxism shakllari hamda ushbu holatning yashirin stress bilan bog‘liqligi yoritilgan. Shuningdek, surunkali stress, xavotir, nevrotiklik va hissiyotlarni bostirishning jag‘ mushaklari faoliyatiga ta’siri tahlil qilinadi. Maqolada bruksizmning tish tizimi, nerv tizimi va uyqu sifatiga ko‘rsatadigan fiziologik oqibatlari ham ko‘rib chiqilgan. Gilles Lavigne, Hans Selye, Franz Alexander va boshqa olimlarning tadqiqotlari asosida bruksizmning psixosomatik xususiyati ilmiy jihatdan asoslab beriladi. Bundan tashqari, kognitiv-xulqiy terapiya, stressni boshqarish, stomatologik himoya vositalari va uyqu gigiyenasi kabi zamonaviy davolash usullarining samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari stress va emotsional zo‘riqishning inson organizmida jismoniy simptomlar orqali namoyon bo‘lishini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *bruksizm, yashirin stress, tishni g‘ijirlatish, tishni siqish, psixosomatik buzilish, xavotir, nevrotiklik, uyqudagi bruksizm, kunduzgi bruksiszm, uyqu buzilishlari, mushak tarangligi, stressni boshqarish.*

imrconf.com

Kirish

Zamonaviy jamiyatda stress inson ruhiy va jismoniy salomatligiga ta’sir qiluvchi eng muhim omillardan biriga aylangan. Kundalik hayotdagi psixologik bosim, tezkor turmush tarzi, emotsional zo‘riqish va doimiy xavotir inson organizmida turli psixosomatik buzilishlarni yuzaga keltirmoqda. Ana shunday buzilishlardan biri bruksizm — tishni g‘ijirlatish yoki tishni kuchli siqish holati hisoblanadi. So‘nggi yillarda bruksizm nafaqat stomatologik, balki psixologik va nevrologik muammo sifatida ham ilmiy tadqiqotlar markaziga aylangan.

Ilmiy adabiyotlarda “bruksizm” termini tishlarni beixtiyor g‘ijirlatish yoki jag‘ mushaklarini kuchli siqish holatini anglatadi. Ushbu holat ko‘pincha uyqu vaqtida kuzatiladi, biroq ayrim insonlarda kunduzgi holatda ham namoyon bo‘lishi mumkin. Bruksizm insonning tish tizimi, jag‘ mushaklari, uyqu sifati va nerv tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Gilles Lavigne bruksizmni uyqu bilan bog‘liq harakat buzilishlaridan biri sifatida tavsiflaydi va uning shakllanishida psixologik stress muhim omil ekanligini ta’kidlaydi (Lavigne, 2008, b. 476). Tadqiqotlarga ko‘ra, surunkali stress va ichki emotsional zo‘riqish organizmda mushak tarangligini kuchaytirib, jag‘ mushaklarining beixtiyor qisqarishiga olib keladi.

Bruksizm ko‘pincha yashirin stress bilan bog‘liq holda rivojlanadi. “Yashirin stress” inson tomonidan ochiq namoyon qilinmaydigan, biroq organizmda doimiy psixologik bosim sifatida saqlanib qoladigan emotsional zo‘riqishni anglatadi. Ayrim insonlar o‘z stressini hissiy jihatdan ifoda etmasa ham, organizm ushbu bosimga fiziologik reaksiyalar orqali javob qaytaradi. Natijada mushak spazmlari, bosh og‘rig‘i, uyqu buzilishlari va bruksizm kabi psixosomatik simptomlar yuzaga kelishi mumkin. Bruksizmning dolzarbligi shundaki, ko‘plab insonlar ushbu holat mavjudligini uzoq vaqt davomida sezmaydi. Biroq vaqt o‘tishi bilan tish emalining yemirilishi, jag‘ mushaklaridagi og‘riq, bosh og‘rig‘i va uyqu sifatining buzilishi kuzatiladi.

Bundan tashqari, bruksizm insonning umumiy psixologik holatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Mazkur maqolaning maqsadi bruksizmning psixologik va fiziologik omillarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, ayniqsa uning yashirin stress bilan bog‘liqligini yoritishdan iborat. Tadqiqot davomida zamonaviy psixologik, stomatologik va nevrologik adabiyotlar asosida bruksizmning sabablari, oqibatlari hamda uni kamaytirishning zamonaviy usullari ko‘rib chiqiladi.

Asosiy qism

Bruksizm stomatologiya, nevrologiya va psixologiya fanlari kesishgan nuqtada o‘rganiladigan murakkab psixosomatik holatlardan biri hisoblanadi. Ushbu holat insonning tishlarini beixtiyor siqishi yoki g‘ijirlatishi bilan tavsiflanadi. Ilmiy adabiyotlarda bruksizm organizmning stress, xavotir va nerv zo‘riqishiga fiziologik javob reaksiyalaridan biri sifatida baholanadi.

“Bruksizm” termini yunoncha “brychein” — “tishni g‘ijirlatmoq” so‘zidan kelib chiqqan. Zamonaviy stomatologik tadqiqotlarda bruksizm jag‘ mushaklarining takrorlanuvchi va nazoratsiz faolligi bilan bog‘liq harakat buzilishi sifatida ta’riflanadi. Gilles Lavigne bruksizmni yuz va jag‘ mushaklari bilan bog‘liq patologik harakat faolligi sifatida tavsiflaydi (Lavigne, 2008, b. 478). Ushbu holat tishlarni kuchli siqish, g‘ijirlatish yoki jag‘ mushaklarining haddan tashqari taranglashuvi orqali namoyon bo‘ladi.

Ilmiy manbalarda bruksizmning ikki asosiy turi farqlanadi:

- kunduzgi bruksizm,
- uyqudagi bruksizm.

Kunduzgi bruksizm holatida inson uyg‘oq paytda, ko‘pincha stress yoki diqqatni jamlash vaqtida, beixtiyor tishlarini siqadi. Kunduzgi bruksizm ko‘proq psixologik zo‘riqish va emotsional bosim bilan bog‘liq hisoblanadi. Uyqudagi bruksizm holatida inson uyqu vaqtida tishlarini g‘ijirlatadi yoki kuchli siqadi. Ko‘pchilik insonlar o‘zida uyqudagi bruksizm mavjudligini bilmaydi, chunki ushbu jarayon uyqu davomida nazoratsiz ravishda sodir

imrconf.com

bo‘ladi. Tadqiqotlarga ko‘ra, bu holat uyqu mikro uyg‘onishlari va markaziy nerv tizimi faolligi bilan chambarchas bog‘liq.

Bruksizmning asosiy mexanizmi jag‘ mushaklarining haddan tashqari qisqarishi bilan bog‘liqdir. Stress va emotsional zo‘riqish vaqtida markaziy nerv tizimi mushak tonusini oshiradi. Natijada inson tishlarini siqadi yoki g‘ijirlatadi. Ushbu jarayon uzoq davom etsa, tish emalining yemirilishi va jag‘ tizimi shikastlanishi mumkin. “Tishni siqish” va “tishni g‘ijirlatish” o‘rtasida ham farq mavjud. Tishni siqish holatida jag‘ mushaklari kuchli qisqaradi, biroq tishlar bir-biriga ishqalanmaydi. G‘ijirlatishda esa tishlar bir-biriga ishqalanib, o‘ziga xos ovoz paydo qiladi.

Zamonaviy psixologiyada bruksizm ko‘pincha psixosomatik buzilish sifatida tavsiflanadi. Ushbu tushuncha insonning ruhiy zo‘riqishi tanada fiziologik simptomlar shaklida namoyon bo‘lishini anglatadi. Franz Alexander psixosomatik reaksiyalar insonning bostirilgan hissiyotlari va ichki konfliktlari bilan bog‘liq ekanligini ta’kidlaydi (Alexander, 1950, b. 63). Bruksizm ham ko‘pincha yashirin stress va emotsional depressiyaning jismoniy ifodasi sifatida qaraladi.

Bruksizmni aniqlash uchun stomatologik va klinik diagnostika usullari qo‘llaniladi. Diagnostik mezonlarga:

- tish emalining yemirilishi,
- jag‘ mushaklaridagi og‘riq,
- ertalabki bosh og‘rig‘i,
- jag‘da “klik” ovozlari,
- uyqudagi g‘ijirlatish tovushlari kiradi.

Ba’zi hollarda polisomnografiya - “uyqu monitoringi” usuli ham qo‘llaniladi. Ushbu usul orqali uyqu davomida mushak va nerv tizimi faolligi tekshiriladi. Tadqiqotlarga ko‘ra, bruksizm insonning psixologik holati bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, stress va xavotir darajasi ortgan sari uning namoyon bo‘lish ehtimoli ham kuchayadi. Shu sababli zamonaviy

imrconf.com

yondashuvlarda bruksizmni faqat stomatologik emas, balki psixologik va nevrologik muammo sifatida ham davolash tavsiya etiladi.

Bruksizmning kelib chiqishida psixologik omillar muhim o‘rin egallaydi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ushbu holat faqat stomatologik muammo emas, balki insonning emotsional holati va nerv tizimi bilan chambarchas bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, yashirin stress, xavotir, ichki emotsional bosim va uyqu buzilishlari bruksizm rivojlanishining asosiy psixologik omillari sifatida baholanadi. Hans Selye stressni organizmning tashqi yoki ichki bosimlarga biologik moslashuv reaksiyasi sifatida izohlaydi (Selye, 1956, b.39). Olimning fikriga ko‘ra, surunkali stress organizmning nerv va mushak tizimini doimiy zo‘riqish holatida ushlab turadi. Bu esa jag‘ mushaklarining beixtiyor qisqarishiga olib kelishi mumkin.

Bruksizmning eng asosiy psixologik sabablaridan biri yashirin stress hisoblanadi. “Yashirin stress” inson tomonidan ochiq ifoda qilinmaydigan, biroq ichki psixologik bosim sifatida saqlanib qoladigan emotsional zo‘riqishni anglatadi. Ko‘plab insonlar o‘z hissiyotlarini tashqariga chiqarmaslikka harakat qiladi, natijada ushbu emotsional bosim organizmda psixosomatik reaksiyalar shaklida namoyon bo‘ladi. Sigmund Freud insonning bostirilgan hissiyotlari va ichki konfliktlari tanada turli fiziologik simptomlar orqali namoyon bo‘lishini ta’kidlaydi (Freud, 1923, b.74). Bruksizm ham ko‘pincha bostirilgan xavotir, g‘azab yoki ichki taranglikning jismoniy ifodasi sifatida qaraladi.

Kundalik hayotdagi psixologik bosim — ishdagi zo‘riqish, oilaviy muammolar, moliyaviy xavotir yoki doimiy mas’uliyat hissi inson organizmini surunkali stress holatiga olib keladi. Natijada markaziy nerv tizimi mushak tonusini oshiradi va jag‘ mushaklari taranglashadi. Surunkali stress holati uzoq davom etuvchi emotsional zo‘riqish bilan tavsiflanadi va bruksizm rivojlanishining asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi. Franz Alexander psixosomatik simptomlar organizmning ruhiy bosimga javob reaksiyasi

imrconf.com

ekanligini qayd etadi (Alexander, 1950, b.91). Olimning fikriga ko‘ra, inson hissiy jihatdan ifodalay olmagan stressni organizm mushak spazmlari va boshqa jismoniy simptomlar orqali namoyon qilishi mumkin.

Bruksizm rivojlanishida xavotir va nevrotiklik kabi shaxsiy psixologik xususiyatlar ham muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqotlarga ko‘ra, doimiy xavotir holatida yashovchi insonlarda jag‘ mushaklari tarangligi yuqoriroq bo‘ladi. Xavotir insonning doimiy ichki bezovtalik, qo‘rquv va emotsional zo‘riqishni his qilishi bilan tavsiflanadi. Nevrotiklik bu shaxsning emotsional jihatdan sezgir, xavotirga moyil va stressga chidamsiz bo‘lish xususiyatini bildiradi. Hans Eysenck nevrotik shaxs tipidagi insonlarda psixosomatik simptomlar ko‘proq kuzatilishini ta’kidlaydi (Eysenck, 1967, b.214). Bruksizm ham ana shunday simptomlardan biri sifatida namoyon bo‘lishi mumkin. Xavotir mavjud insonlarda organizm doimiy “tayyorlik holati”da ishlaydi. Bu esa jag‘ mushaklarining bo‘shasha olmasligiga va tishni siqish odatining shakllanishiga olib keladi. Uyqu sifati pasaygan insonlarda uyqudagi mikro uyg‘onishlar soni ortadi va nerv tizimi faolroq holatda bo‘ladi. “Mikro uyg‘onishlar” uyqu davomida insonning qisqa muddatli yarim uyg‘oq holatga o‘tishini anglatadi. Aynan shu vaqtda jag‘ mushaklari faollashishi va tishni g‘ijirlatish kuzatilishi mumkin. Gilles Lavigne sleep bruksizm ko‘pincha uyqudagi mikro uyg‘onishlar bilan bog‘liq ekanligini ta’kidlaydi (Lavigne ,., 2008, b.481). Olimning fikriga ko‘ra, stress va uyqu buzilishlari markaziy nerv tizimi faolligini oshirib, bruksizm epizodlarini kuchaytiradi.

“Parasomnia” termini o‘zbek tilida “uyqu bilan bog‘liq noodatiy harakat yoki holatlar” deb tarjima qilinadi. Bruksizm ayrim ilmiy manbalarda parasomnia guruhiga yaqin holat sifatida tavsiflanadi. Uyqudagi mushak faolligining ortishi insonning ertalab bosh og‘rig‘i, jag‘dagi og‘riq va umumiy charchoq bilan uyg‘onishiga sabab bo‘ladi. Shu sababli sleep bruksizm nafaqat stomatologik, balki uyqu fiziologiyasi bilan bog‘liq muammo sifatida ham o‘rganiladi.

imrconf.com

Bruksizmning shakllanishida bolalikdagi psixologik omillar ham muhim ahamiyatga ega. Bolalik davridagi stress, qo‘rquv va emotsional zo‘riqish insonning nerv tizimiga uzoq muddatli ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Travmatik tajribalar, oiladagi nizolar yoki emotsional qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi bolada ichki xavotir shakllanishiga olib keladi. Ayrim hollarda ushbu ichki zo‘riqish mushak tarangligi va uyqu buzilishlari orqali namoyon bo‘ladi. Hissiyotlarni doimiy bostirib yashash organizmda psixosomatik simptomlar paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin. Sigmund Freud bolalikdagi bostirilgan hissiyotlar keyingi hayotda turli nevrotik simptomlar sifatida namoyon bo‘lishini qayd etadi (Freud, 1923, b.89). Bolalikdagi xavotir va stress markaziy nerv tizimining stressga sezgirligini oshiradi. Natijada inson katta yoshda ham psixologik bosimga mushak tarangligi orqali javob qaytarishga moyil bo‘lib qoladi. Bruksizm ana shunday psixosomatik reaksiyalardan biri sifatida shakllanishi mumkin.

Bruksizm uzoq davom etgan hollarda inson organizmiga sezilarli fiziologik zarar yetkazishi mumkin. Ushbu holat nafaqat tish tizimiga, balki mushaklar, nerv tizimi va umumiy sog‘liq holatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, uyqudagi bruksizm organizmning tiklanish jarayonlarini buzib, surunkali charchoq va psixosomatik simptomlarning kuchayishiga olib keladi. Gilles Lavigne bruksizmni organizmning nevromuskulyar zo‘riqish bilan bog‘liq fiziologik reaksiyasi sifatida tavsiflaydi (Lavigne ,., 2008, b.483). Olimning fikriga ko‘ra, jag‘ mushaklarining doimiy tarangligi tish va nerv tizimida jiddiy funksional o‘zgarishlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Bruksizmning eng keng tarqalgan oqibatlaridan biri tish emalining yemirilishidir. Tishlarning bir-biriga kuchli ishqalanishi natijasida emal qatlami asta-sekin yupqalashadi va tish sezgirligi ortadi. Tish yemirilishi holatida tish yuzasi tabiiy shaklini yo‘qotadi va ayrim hollarda tishlarda yoriqlar paydo bo‘lishi mumkin. Bruksizm mavjud insonlarda ertalab jag‘ mushaklarida og‘riq va taranglik kuzatiladi. Chunki uyqu davomida mushaklar

imrconf.com

uzoq vaqt davomida qisqarib turadi. Jag‘ mushaklarining surunkali tarangligi chaynash jarayonini qiyinlashtirib, og‘riqli spazmlarga olib kelishi mumkin.

Bruksizm chakka-pastki jag‘ bo‘g‘imi faoliyatiga ham salbiy ta’sir qiladi. Ushbu holatda jag‘ harakati vaqtida og‘riq, “klik” ovozi va og‘izni ochishda qiyinchilik kuzatiladi. Takafumi Kato bruksizm mavjud insonlarda chakka-pastki jag‘ bo‘g‘imi faoliyatida buzilishlar xavfi yuqoriligini qayd etadi (Kato ,., 2001, b.1175). Jag‘ tizimidagi ortiqcha bosim bo‘g‘im faoliyatining buzilishiga olib keladi. Bundan tashqari, tishlarning kuchli siqilishi plombalar va protezlarning shikastlanishiga ham sabab bo‘lishi mumkin. Ayrim hollarda tish sinishi yoki emal yorilishi kuzatiladi.

Bruksizm markaziy nerv tizimi faoliyatiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Jag‘ mushaklarining doimiy zo‘riqishi nerv tizimida ortiqcha yuklama hosil qiladi va surunkali og‘riq sindromlarini yuzaga keltiradi. Bruksizm mavjud insonlarda ayniqsa ertalabki bosh og‘rig‘i keng tarqalgan simptomlardan biri hisoblanadi. Vladimir Bexterev mushak zo‘riqishi nerv tizimining emotsional va fiziologik charchashiga olib kelishini ta’kidlaydi. Olimning fikriga ko‘ra, doimiy mushak spazmlari insonning psixologik holatini ham zaiflashtiradi. “Mushak spazmi” — mushaklarning nazoratsiz va og‘riqli qisqarishi holatidir. Jag‘ mushaklaridagi spazmlar bo‘yin, yelka va bosh mushaklariga ham tarqalishi mumkin.

Bruksizm mavjud insonlarda nerv tizimining doimiy “stress holati”da ishlashi kuzatiladi. Natijada insonda asabiylik, tez jahldorlik va emotsional charchoq kuchayadi. Ushbu holatda inson yetarli dam olganidan keyin ham o‘zini holsiz va energiyasiz his qiladi.

Bruksizm uyqu sifatini ham sezilarli darajada pasaytiradi. Uyqu vaqtida mushaklarning faol bo‘lishi organizmning to‘liq tiklanishiga to‘sqinlik qiladi. Sifatli uyqu organizmning nerv va mushak tizimini tiklash uchun muhim hisoblanadi. Bruksizm esa ushbu tiklanish jarayonini buzadi. Gilles Lavigne sleep bruksizm mavjud insonlarda uyqu fragmentatsiyasi — ya’ni uyquning

imrconf.com

tez-tez buzilishi kuzatilishini ta'kidlaydi (Lavigne ,., 2008, b.486). Uyquning bo'linib-bo'linib ketishi holatida inson uyqu davomida ko'p marotaba mikro uyg'onishlarni boshdan kechiradi. Natijada inson ertalab o'zini charchagan, bosh og'rig'i bilan va energiyasiz his qiladi. Kunduzgi uyquchanlik va diqqat pasayishi ham keng tarqalgan simptomlardan biridir. Bruksizmning uzoq davom etishi umumiy psixosomatik simptomlarni kuchaytiradi. Ushbu holatlar ruhiy zo'riqishning jismoniy belgilar orqali namoyon bo'lishini anglatadi.

Bruksizm mavjud insonlarda:

- bosh og'rig'i,
- bo'yin og'rig'i,
- mushak charchog'i,
- emotsional beqarorlik,
- uyqusizlik kabi simptomlar tez-tez kuzatiladi.

Shu sababli zamonaviy ilmiy qarashlarda bruksizm faqat stomatologik muammo emas, balki organizmning umumiy psixofiziologik holati bilan bog'liq murakkab buzilish sifatida baholanadi.

Zamonaviy psixologiya va psixosomatika fanlarida bruksizm stress bilan chambarchas bog'liq bo'lgan buzilishlardan biri sifatida qaraladi. Ko'plab ilmiy tadqiqotlar surunkali stress, emotsional zo'riqish va ichki xavotir jag' mushaklari faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatishini isbotlagan. Ayniqsa, yashirin stress organizm tomonidan mushak tarangligi orqali namoyon bo'lishi mumkin. Psixosomatik bog'liqlik tushunchasi ruhiy holatning organizmda jismoniy simptomlar orqali aks etishini anglatadi. Bruksizm ana shunday psixosomatik reaksiyalarning keng tarqalgan shakllaridan biri hisoblanadi.

Franz Alexander psixosomatik kasalliklar insonning ichki emotsional konfliktlari va bostirilgan hissiyotlari bilan bog'liq ekanligini ta'kidlaydi (Alexander, 1950, b.102). Olimning fikriga ko'ra, organizm ifodalanmagan stressni mushak spazmlari va fiziologik simptomlar orqali namoyon qiladi. Stress vaqtida organizm "kurash yoki qochish reaksiyasi" holatiga o'tadi.

imrconf.com

Ushbu biologik mexanizm davomida markaziy nerv tizimi mushaklarni faol holatga tayyorlaydi. Natijada mushak tonusi ortadi va jag‘ mushaklarida kuchli taranglik yuzaga keladi.

Hans Selye stressning uzoq davom etishi organizmning moslashuv resurslarini zaiflashtirishini qayd etadi (Selye, 1956, b.67). Surunkali stress holatida organizm doimiy zo‘riqish rejimida ishlaydi, bu esa mushaklarning bo‘shashishiga to‘sqinlik qiladi.

“Kortizol” organizmning asosiy stress gormonlaridan biri hisoblanadi. Ushbu gormon stress vaqtida organizmni xavf holatiga tayyorlaydi. Biroq kortizolning uzoq vaqt yuqori bo‘lishi mushak tarangligi va nerv tizimi zo‘riqishini kuchaytiradi. Tadqiqotlarga ko‘ra, yuqori stress darajasiga ega insonlarda bruksizm epizodlari ko‘proq kuzatiladi. Ayniqsa, ichki xavotirini tashqariga chiqarmaydigan insonlarda jag‘ mushaklari orqali fiziologik reaksiya yuzaga keladi. Sigmund Freud hissiyotlarni bostirish organizmda nevrotik simptomlarni kuchaytirishini ta’kidlaydi (Freud, 1923, b.91). Bruksizm ko‘pincha insonning nazorat qilinmagan ichki emotsional zo‘riqishining jismoniy ifodasi sifatida namoyon bo‘ladi.

Stress va bruksizm o‘rtasidagi bog‘liqlik ayniqsa uyqudagi bruksizm holatida yaqqol namoyon bo‘ladi. Inson uyqu vaqtida ongli nazorat holatida bo‘lmagani sababli, nerv tizimidagi ichki zo‘riqish mushak harakatlari orqali tashqariga chiqadi. Gilles Lavigne sleep bruksizm markaziy nerv tizimidagi stress reaksiyalari bilan bog‘liq ekanligini qayd etadi (Lavigne ,., 2008, b.489). Olimning fikriga ko‘ra, stress uyqu mikro uyg‘onishlarini kuchaytiradi va aynan shu vaqtda jag‘ mushaklari faollashadi. Bruksizmning stress bilan bog‘liqligi kunduzgi holatlarda ham kuzatiladi. Ko‘plab insonlar ish yoki emotsional bosim vaqtida o‘zlari sezmagan holda tishlarini siqib turadi. Ushbu odat vaqt o‘tishi bilan avtomatik refleksga aylanishi mumkin. Organizm ma’lum stress holatlariga takroriy mushak reaksiyasi bilan javob qaytarishga odatlanib qoladi. Natijada tishni siqish reflektor odatga aylanishi mumkin.

imrconf.com

Zamonaviy tadqiqotlarda bruksizmning biologik va psixologik omillari birgalikda o‘rganilmoqda. Olimlarning fikriga ko‘ra, stress faqat psixologik holat emas, balki organizmning nevrologik va mushak tizimlariga ham ta’sir qiluvchi murakkab fiziologik jarayondir. Shu sababli bruksizmni davolashda faqat stomatologik yondashuv yetarli bo‘lmaydi. Stressni kamaytirish, psixologik terapiya va emotsional barqarorlikni tiklash ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bruksizmni davolash va kamaytirish zamonaviy stomatologiya hamda psixologiyada kompleks yondashuvni talab qiladi. Chunki ushbu holatning shakllanishida nafaqat tish va jag‘ tizimi, balki stress, xavotir va nerv tizimi faoliyati ham muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli zamonaviy davolash usullari psixologik terapiya, stomatologik himoya vositalari va sog‘lom uyqu rejimini birgalikda qo‘llashga asoslanadi. Gilles Lavigne bruksizmni samarali kamaytirish uchun biologik va psixologik omillarni birgalikda nazorat qilish zarurligini ta’kidlaydi (Lavigne., 2008, b. 491).

Bruksizmning asosiy sabablaridan biri stress va emotsional zo‘riqish bo‘lgani sababli, psixologik yordam muhim davolash usullaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yashirin stress va xavotirni kamaytirishga qaratilgan terapiyalar samarali natija beradi. Kognitiv-xulqiy terapiya insonning salbiy fikrlash modeli va stress reaksiyalarini o‘zgartirishga qaratilgan.

Aaron Beck salbiy fikrlash va ichki xavotir inson organizmida surunkali stressni kuchaytirishini ta’kidlaydi (Beck, 1976, b. 61). Terapiya yordamida inson stressni boshqarish, mushaklarni bo‘shashtirish va emotsional nazoratni kuchaytirishni o‘rganadi. Ushbu usullar organizmning emotsional bosimga reaksiyasini kamaytirishga yordam beradi.

Stressni kamaytirishda:

- nafas mashqlari,
- relaksatsiya texnikalari,
- meditatsiya,

imrconf.com

- psixologik treninglar,

Jon Kabat-Zinn ongni boshqarish texnikalari stress va mushak tarangligini kamaytirishda samarali ekanligini qayd etadi (Kabat-Zinn, 1994, b. 118).

Psixologik terapiya davomida inson:

- hissiyotlarni sog‘lom ifoda qilish,
- xavotirni nazorat qilish,
- ichki zo‘riqishni kamaytirish,
- emotsional barqarorlikni rivojlantirishni o‘rganadi.

Bu esa bruksizm epizodlarining kamayishiga yordam beradi.

Jag‘ mushaklarini bo‘shashtirish mashqlari mushak spazmlarini kamaytirishga yordam beradi.

Ayrim og‘ir holatlarda:

- mushak relaksantlari,
- sedativ preparatlar,
- botulinum terapiyasi (Botox)

ham qo‘llanilishi mumkin. Biroq ushbu usullar faqat mutaxassis nazorati ostida tavsiya etiladi.

Bruksizmning oldini olishda sog‘lom uyqu rejimi va kundalik hayot tarzini to‘g‘ri tashkil qilish muhim rol o‘ynaydi. Uyqu sifati yaxshilanganda nerv tizimining zo‘riqishi kamayadi. Matthew Walker sifatli uyqu nerv tizimi va mushaklarning tiklanishi uchun muhim ekanligini ta’kidlaydi (Walker, 2017, b. 143). “Kofein” va boshqa stimulyatorlar nerv tizimi faolligini oshirib, mushak tarangligini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli bruksizm mavjud insonlarga kechki vaqtda qahva va energetik ichimliklarni kamaytirish tavsiya etiladi.

Jismoniy faollik ham stressni kamaytirishga yordam beradi. Sport va yengil jismoniy mashqlar organizmda endorfin ishlab chiqarilishini kuchaytirib, emotsional zo‘riqishni pasaytiradi. Shuningdek, kundalik stressni

imrconf.com

nazorat qilish, dam olishga vaqt ajratish va emotsional qo‘llab-quvvatlash muhitiga ega bo‘lish ham bruksizm profilaktikasida muhim omillardan biri hisoblanadi.

Xulosa

Bruksizm zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan psixosomatik holatlardan biri bo‘lib, insonning ruhiy va jismoniy salomatligi bilan chambarchas bog‘liqdir. Mazkur tadqiqot davomida bruksizmning ilmiy talqini, psixologik sabablari, fiziologik oqibatlari hamda stress bilan o‘zaro bog‘liqligi ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilindi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, bruksizm faqat stomatologik muammo emas, balki organizmning emotsional zo‘riqish va yashirin stressga fiziologik javob reaksiyalaridan biridir. Ayniqsa, surunkali stress, xavotir, nevrotiklik va hissiyotlarni bostirish jag‘ mushaklarining doimiy taranglashuviga olib keladi. Natijada insonda tishni siqish yoki g‘ijirlatish odati shakllanadi.

Shuningdek, tadqiqot davomida awake bruxism va sleep bruxism shakllari o‘rtasidagi farqlar ham yoritildi. Uyqudagi bruksizm markaziy nerv tizimi va uyqu fiziologiyasi bilan bog‘liq bo‘lib, uyqu sifati buzilishi va mikro uyg‘onishlar bilan chambarchas aloqador ekanligi aniqlandi. Bruksizmning fiziologik oqibatlari ham jiddiy ilmiy ahamiyatga ega. Tish emalining yemirilishi, jag‘ mushaklari spazmlari, temporomandibular buzilishlar, bosh og‘rig‘i va surunkali charchoq ushbu holatning keng tarqalgan oqibatlari hisoblanadi. Bundan tashqari, bruksizm insonning uyqu sifati va umumiy psixologik holatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Hans Selye va Franz Alexander tadqiqotlari stressning organizmda psixosomatik reaksiyalarni yuzaga keltirishini ilmiy jihatdan asoslaydi. Ushbu nazariyalar bruksizmning yashirin stress bilan bog‘liqligini tushuntirishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Maqolada bruksizmni kamaytirishning zamonaviy usullari ham ko‘rib chiqildi. Tadqiqotlar kognitiv-xulqiy terapiya, stressni boshqarish usullari, mindfulness texnikalari,

imrconf.com

stomatologik himoya vositalari va uyqu gigiyenasi ushbu holatni kamaytirishda samarali ekanligini ko‘rsatadi. Bu esa bruksizmni davolashda kompleks — ya’ni psixologik va stomatologik yondashuvni birgalikda qo‘llash zarurligini tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, bruksizm inson organizmidagi ruhiy va jismoniy jarayonlarning o‘zaro bog‘liqligini namoyon etuvchi muhim psixosomatik holatlardan biridir. Stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni saqlash va sog‘lom uyqu rejimini shakllantirish bruksizm profilaktikasida muhim ahamiyat kasb etadi. Kelajakdagi tadqiqotlarda bruksizmning nevrobiologik mexanizmlari, stress gormonlari bilan bog‘liqligi hamda zamonaviy psixoterapevtik yondashuvlarning samaradorligini chuqurroq o‘rganish dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biri bo‘lib qoladi.

imrconf.com

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Alexander, F. (1950). *Psychosomatic medicine: Its principles and applications*. W. W. Norton & Company.
2. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
3. Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Charles C. Thomas Publisher.
4. Freud, S. (1923). *The ego and the id*. Hogarth Press.
5. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
6. Kato, T., Thie, N. M. R., Montplaisir, J. Y., & Lavigne, G. J. (2001). Bruxism and orofacial movements during sleep. *Dental Clinics of North America, 45*(4), 657–684.
7. Lavigne, G. J., Khoury, S., Abe, S., Yamaguchi, T., & Raphael, K. (2008). Bruxism physiology and pathology: An overview for clinicians. *Journal of Oral Rehabilitation, 35*(7), 476–494.

8. Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

9. Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.

10. Бехтерев, В. М. (1991). *Психика и жизнь*. Республика.

11. Лурия, А. Р. (1973). *Основы нейропсихологии*. Московский университет.

12. Manfredini, D., & Lobbezoo, F. (2010). Role of psychosocial factors in the etiology of bruxism. *Journal of Orofacial Pain*, *24*(2), 153–166.

13. Ommerborn, M. A., Schneider, C., Giraki, M., Schafer, R., Singh, P., Franz, M., & Raab, W. H. M. (2007). Effects of chronic stress on sleep bruxism. *Journal of Orofacial Orthopedics*, *68*(3), 191–199.

imrconf.com