

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Ұйқының маңыздылығы

ЖАРИЯЛАНДЫ  
09.03.2023СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/133804/>

Епенова Жанар

Ұйқы – салауатты өмір салтының маңызды аспектілерінің бірі. Дегенмен, барлық адамдар жеткілікті ұйықтамайды, бұл олардың денсаулығы мен әл-ауқатына ауыр зардаптарға әкелуі мүмкін. Бұл мақалада біз ұйқының біздің денеміз үшін неге соншалықты маңызды екенін, ұйқының болмауы қандай мәселелерді тудыратынын және ұйқыңызды жақсарту үшін не істеу керектігін қарастырамыз.

Ұйқының физиологиялық процесі денені және оның функцияларын қалпына келтіру үшін қажет. Біз ұйықтап жатқанда, біздің денеміз зақымдалған жасушаларды қалпына келтіреді, иммундық жүйені жаңартады және физикалық және психологиялық мүмкіндіктерді қалпына келтіреді. Сонымен қатар, ұйқы есте сақтау мен зейінді қалыптастырудың маңызды факторы болып табылады.

Ұйқының болмауы бірқатар проблемаларға әкелуі мүмкін. Зерттеулер көрсеткендей, күніне 7-8 сағаттан аз ұйықтайтын адамдарда жүрек-қан тамырлары аурулары, қант диабеті және семіздік сияқты әртүрлі аурулардың даму қаупі артады. Ұйқының болмауы сондай-ақ психикалық денсаулықтың нашарлауымен, соның ішінде депрессия, үрейлі бұзылулар және басқа психикалық аурулармен байланысты болды.

Ұйқыңызды жақсарту үшін не істей аласыз? Ұйқының сапасын жақсартуға көмектесетін бірнеше маңызды факторлар бар. Біріншіден, қалыпты ұйқы режимін ұстануға тырысыңыз, ұйықтап, күн сайын бір уақытта ояныңыз. Екіншіден, өмір салтыңызға назар аударыңыз: дұрыс тамақтану, физикалық белсенділік, денеде никотин мен алкогольдің болмауы — мұның бәрі ұйқының сапасын айтарлықтай жақсарты алады. Бұған қоса, демалуға және ұйқының сапасын жақсартуға көмектесетін медитация және йога сияқты әртүрлі релаксация әдістері бар. Бұған қоса, медитация және йога сияқты әртүрлі релаксация әдістері бар, олар ұйықтар алдында босаңсуға және тыныштандыруға көмектеседі.

Ұйқыға қолайлы жағдай жасау да маңызды. Ыңғайлы матрац пен жастықты таңдап, жатын бөлмеңізді салқын ұстаңыз және жатын бөлмеңізде жарқыраған жарықтар мен

дыбыстардан аулақ болуға тырысыңыз. Сондай-ақ жатын бөлмеңізде тыныш атмосфераны жасау үшін ароматерапия немесе дыбыстық аппараттарды қолданып көруге болады.

Ақырында, егер сізде ұйқы проблемалары болса, маманға хабарласудан тартынбаңыз. Дәрігер сіздің ұйқысыздықтың ықтимал себептерін анықтауға және тиісті емдеуді ұсына алады.

Қорытындылай келе, ұйқы біздің өміріміздің маңызды факторы болып табылады. Ұйқының болмауы біздің денсаулығымыз бен әл-ауқатымыз үшін ауыр зардаптарға әкелуі мүмкін, сондықтан жеткілікті ұйықтауға және оған қолайлы жағдайлар жасауға тырысу маңызды. Ұйқының бұзылуына тап болсаңыз, тиісті көмек пен емдеу үшін маманға хабарласыңыз. Салауатты ұйқы — салауатты және бақытты өмірдің кілттерінің бірі екенін ұмытпаңыз.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.