

MAHSULDORLIK

Uyqu va mahsuldorlik: ilm nima deydi

Qancha uxlash kerak, sirkad ritm qanday ishlaydi va sifatli uyqu uchun ilmiy asoslangan odatlar.

Muallif: **Xurshidjon Yunusov** • 30 sentabr 2026

Ko'pchilik ishni ulgurish uchun birinchi bo'lib uyqudan "qarz oladi". Ammo tadqiqotlar uyqu yetishmasligi diqqat, xotira va qaror qabul qilish qobiliyatini sezilarli pasaytirishini ko'rsatadi. Boshqacha aytganda, uyqusiz qolish — samaradorlikni qarzga olish.

Qancha uxlash kerak?

Amerika uyqu tibbiyoti akademiyasi va Uyqu tadqiqotlari jamiyatining 2015-yilgi konsensus tavsiyasiga ko'ra, kattalar sog'lig'ini saqlash uchun muntazam ravishda **kechasiga kamida 7 soat** uxlashi kerak. O'smirlarga undan ham ko'proq uyqu zarur.

Sirkad ritm — ichki soatimiz

Organizimizda taxminan 24 soatlik ichki soat ishlaydi. U yorug'lik orqali sozlanadi: kechqurun qorong'ilikda miya uyquni boshqaruvchi **melatonin** gormonini ishlab chiqaradi. Kechqurun yorqin ekran nuri bu jarayonni kechiktirishi mumkin.

Uyquni buzuvchi omillar

- **Kofein:** uning organizmdan yarmi chiqib ketishi uchun o'rtacha taxminan 5 soat kerak. Kechki qahva tungi uyquga ta'sir qiladi.
- **Tartibsiz rejim:** har kuni har xil vaqtda uxlash ichki soatni chalkashtiradi.
- **Kech ovqatlanish va spirtli ichimliklar** uyqu sifatini pasaytiradi.

Sifatli uyqu uchun odatlar

1. Har kuni, hatto dam olish kunlari ham, bir xil vaqtda turing.
2. Ertalab tabiiy yorug'likda bo'ling — bu ichki soatni sozlaydi.

3. Yotoqxonani salqin, qorong‘i va tinch saqlang.
4. Uxlashdan bir soat oldin ekranlardan uzoqlashing.
5. Kunduzgi uyqu kerak bo‘lsa, uni 20–30 daqiqa bilan cheklang.

Ish uchun xulosa

Murakkab, ijodiy vazifalarni yaxshi uxlagan kunlaringizda va kunning eng tetik soatlarida bajaring. Uyquni rejaning bir qismi sifatida ko‘ring — u keyingi kunning “zaryadi”.

Uyqu — dangasalik emas, miya o‘rgangan narsalarni tartibga soladigan faol jarayon.