

PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Nukus davlat pedagogika instituti Pedagogika-psixologiya va ijodiy talim fakulteti 3-B guruh talabasi

Raximberdiyeva Mehriniso

Annotatsiya : Mazkur maqolada psixosomatik kasalliklarning mohiyati, ularning kelib chiqishida psixologik omillarning o‘rni hamda ruhiy holat bilan jismoniy salomatlik o‘rtasidagi bog‘liqlik yoritilgan. Shuningdek, stress, xavotir va hissiy zo‘riqlarning inson organizmiga ta’siri hamda psixosomatik kasalliklarning oldini olish va ularni bartaraf etishning psixologik usullari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar : Psixosomatika, psixosomatik kasalliklar, stress, xavotir, emotsional zo‘riqlash, ruhiy salomatlik, jismoniy salomatlik, psixologik yordam.

Аннотация : В данной статье рассматриваются сущность психосоматических заболеваний, роль психологических факторов в их возникновении, а также взаимосвязь психического состояния и физического здоровья. Кроме того, анализируются влияние стресса, тревожности и эмоционального напряжения на организм человека, а также психологические методы профилактики и преодоления психосоматических заболеваний.

Ключевые слова : Психосоматика, психосоматические заболевания, стресс, тревожность, эмоциональное напряжение, психическое здоровье, физическое здоровье, психологическая помощь.

Abstract : This article discusses the essence of psychosomatic diseases, the role of psychological factors in their development, and the relationship between mental state and physical health. In addition, the effects of stress, anxiety, and emotional tension on the human body, as well as psychological methods for preventing and overcoming psychosomatic disorders, are analyzed.

Keywords : Psychosomatics, psychosomatic diseases, stress, anxiety, emotional tension, mental health, physical health, psychological support

Inson organizmi murakkab biologik va psixologik tizim hisoblanadi. Insonning ruhiy holati uning jismoniy salomatligiga, jismoniy salomatligi esa ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli zamonaviy psixologiya va tibbiyot fanlarida psixosomatika yo'nalishi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Psixosomatika ruhiy omillarning jismoniy kasalliklarning kelib chiqishi va rivojlanishiga ta'sirini o'rganadi. Psixosomatik kasalliklar deganda, asosan ruhiy zo'riqishlar, stress yoki hissiy muammolar natijasida yuzaga keladigan yoki kuchayadigan jismoniy kasalliklar tushuniladi. Bunday kasalliklarda tibbiy omillar bilan bir qatorda psixologik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Inson uzoq vaqt davomida stress holatida bo'lsa yoki salbiy his-tuyg'ularini ichida saqlasa, bu uning organizmida turli fiziologik o'zgarishlarni yuzaga keltirishi mumkin. Psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishida stress muhim omillardan biri hisoblanadi. Zamonaviy hayotning tez sur'atlari, oilaviy muammolar, ishdagi qiyinchiliklar, iqtisodiy tashvishlar va shaxslararo nizolar insonda surunkali stressni yuzaga keltiradi. Stress uzoq davom etganda organizmning himoya tizimi zaiflashadi va turli kasalliklarga moyillik ortadi. Psixologlarning fikricha, insonning his-

SJIF:5.219

tuyg'ularini erkin ifoda eta olmasligi ham psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Masalan, g'azab, qo'rquv, xafagarchilik yoki tashvish hissini doimo bostirib yurish organizmda ichki zo'riqishni kuchaytiradi. Natijada bosh og'rig'i, yurak urishining tezlashishi, oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi yoki qon bosimining oshishi kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Ko'pincha psixosomatik kasalliklar qatoriga oshqozon yarasi, bronxial astma, gipertoniya, migren, teri kasalliklari va ayrim yurak-qon tomir kasalliklari kiritiladi. Ushbu kasalliklarning kelib chiqishida biologik omillar bilan bir qatorda insonning ruhiy holati ham muhim ahamiyatga ega. Psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida xavotir va depressiv holatlar ham katta rol o'ynaydi. Doimiy xavotirda yashovchi inson organizmi zo'riqish holatida bo'ladi. Bu esa uyquning buzilishi, charchoq, ishtahaning pasayishi va immunitetning zaiflashishiga olib keladi. Natijada organizm turli kasalliklarga nisbatan sezgir bo'lib qoladi. Bugungi kunda psixosomatik kasalliklarni davolashda kompleks yondashuv muhim hisoblanadi.

Bunda nafaqat dori vositalari, balki psixologik yordam ham katta ahamiyatga ega. Psixologik maslahat, relaksatsiya mashqlari, stressni boshqarish usullari va ijobiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish insonning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, sog'lom turmush tarziga rioya qilish ham psixosomatik kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, yetarli uyqu va ijobiy emotsiyalar insonning ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlaydi.

Psixosomatik kasalliklar — bu insonning ruhiy holati, hissiy kechinmalari va uzoq davom etadigan psixologik zo'riqishlar natijasida yuzaga keladigan yoki

kuchayadigan jismoniy kasalliklardir. “Psixosomatika” atamasi ikki soʻzdan tashkil topgan: psixo — ruh, psixika va somatika — tana degan maʼnoni anglatadi. Demak, psixosomatik kasalliklar ruhiy va jismoniy holatning oʻzaro bogʻliqligini ifodalaydi. Inson organizmi ruhiy holat bilan chambarchas bogʻliq. Kuchli stress, xavotir, qoʻrquv, depressiya, uzoq davom etadigan ichki ziddiyatlar yoki salbiy hissiyotlar organizmning turli tizimlari faoliyatiga taʼsir koʻrsatishi mumkin. Natijada ayrim kasalliklar paydo boʻladi yoki mavjud kasalliklarning kechishi ogʻirlashadi. Psixosomatik kasalliklarning eng koʻp uchraydigan turlariga quyidagilar kiradi:

Arterial gipertoniya — qon bosimining doimiy oshib borishi;

Oshqozon va oʻn ikki barmoqli ichak yarasi;

Bronxial astma;

Migren va kuchli bosh ogʻriqlari;

Ichak faoliyatining funksional buzilishlari;

Teri kasalliklari (ekzema, psoriaz, allergik dermatit);

Yurak-qon tomir tizimi bilan bogʻliq ayrim muammolar.

Psixosomatik kasalliklarning paydo boʻlishida bir necha omillar muhim rol oʻynaydi. Ularga surunkali stress, oilaviy yoki ishdagi muammolar, emotsiyalarni bostirib yurish, bolalikdagi ruhiy jarohatlar, shaxsning xavotirga moyilligi va salbiy fikrlash uslubi kiradi. Masalan, doimiy asabiylashadigan yoki his-tuygʻularini ichida saqlaydigan insonlarda qon bosimi oshishi yoki oshqozon bilan bogʻliq muammolar rivojlanishi ehtimoli yuqoriroq boʻladi.

Psixosomatik kasalliklarning asosiy belgisi shundaki, bemorda jismoniy shikoyatlar mavjud bo‘ladi, biroq ularning paydo bo‘lishi yoki kuchayishida ruhiy omillar katta rol o‘ynaydi. Masalan, muhim imtihon, oilaviy nizolar yoki ishdagi bosim paytida bosh og‘rig‘i, yurak tez urishi, qorin og‘rig‘i yoki nafas qisishi kuchayishi mumkin.

Bunday kasalliklarni davolashda faqat dori vositalari bilan cheklanib qolish yetarli bo‘lmaydi. Davolash kompleks yondashuvni talab qiladi. U quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- Shifokor tomonidan jismoniy kasallikni davolash;
- Psixolog yoki psixoterapevt bilan ishlash;
- Stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish;
- Relaksatsiya va nafas mashqlarini bajarish;
- Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish;
- Yetarli uyqu va muntazam jismoniy faollik.

Psixologiyada shunday fikr mavjud: “Tana ko‘pincha ruh ayta olmagan narsani aytadi.” Ya’ni, inson uzoq vaqt davomida o‘z his-tuyg‘ularini bostirib yursa yoki kuchli ruhiy bosim ostida yashasa, bu holat organizm faoliyatida turli jismoniy belgilar orqali namoyon bo‘lishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, psixosomatik kasalliklar ruhiy va jismoniy salomatlikning o‘zaro uzviy bog‘liqligini ko‘rsatadi. Insonning ruhiy xotirjamligi, stressni to‘g‘ri boshqara olishi va ijobiy emotsional holati nafaqat psixologik, balki jismoniy salomatlikni saqlashda ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli sog‘lom tana uchun sog‘lom ruhiyat ham zarur hisoblanadi.

Psixosomatik holatlarni o‘rganishda psixologiyada turli metodikalardan foydalaniladi. Shulardan biri **Spilberger-Xanning “Xavotir darajasini aniqlash metodikasi”** hisoblanadi. Ushbu metodika insonning shaxsiy va vaziyatli xavotir darajasini baholash imkonini beradi. Bundan tashqari, **Bekning depressiyani aniqlash testi** ham keng qo‘llaniladi. Ushbu metodika insondagi tushkunlik holatini aniqlash va uning darajasini baholashga yordam beradi. Masalan, oliy ta‘lim muassasasida tahsil olayotgan talaba imtihonlar oldidan kuchli stressni boshdan kechirishi mumkin. Uzoq davom etgan stress natijasida unda bosh og‘rig‘i, uyqusizlik va oshqozon bilan bog‘liq muammolar paydo bo‘lishi ehtimoli mavjud. Psixolog bilan ishlash, relaksatsiya mashqlari va kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish orqali uning ruhiy holati yaxshilanadi hamda jismoniy shikoyatlar kamayadi.

Xulosa qilib aytganda, psixosomatik kasalliklar insonning ruhiy va jismoniy holati o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlik natijasida yuzaga keladi. Stress, xavotir, hissiy zo‘riqish va salbiy emotsiyalar turli jismoniy kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli insonning ruhiy salomatligini asrash, stressni boshqarish va ijobiy hayot tarzini shakllantirish psixosomatik kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Psixologik yordam va sog‘lom turmush tarzi

insonning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar :

- 1.G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
- 2.Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Sharq, 2016.
- 3.Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2002.
- 4.Nemov R.S. *Psixologiya*. – Moskva: Vlados, 2018.
- 5.Aleksander F. *Psychosomatic Medicine*. – New York: W.W. Norton, 1950.
- 6.Selye H. *The Stress of Life*. – New York: McGraw-Hill, 1956.
- 7.Maklakov A.G. *Obshchaya psixologiya*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.
- 8.Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Moskva, 2005.