



PSIXOSOMATIK KASALLIKLAR: RUHIY HOLATNING TANA SOG‘LIGIGA TA’SIRI

Muallif: Jangirova Kibriyoxon
Qo‘qon Universiteti Andijon filiali
Psixologiya yo‘nalishi sirtqi ta’lim
24_01-guruh talabasi

Anotatsiya: Ushbu maqolada psixosomatik kasalliklar tushunchasi, ularning kelib chiqish sabablari hamda ruhiy holatning inson tana sog‘ligiga ta’siri ilmiy jihatdan yoritib beriladi. Psixosomatik kasalliklar insonning psixologik kechinmalari, stress, xavotir, depressiya kabi ruhiy omillar natijasida tana a’zolarida turli xil kasalliklar paydo bo‘lishi bilan izohlanadi. Zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlari psixosomatika masalasini inson salomatligini tushunishda muhim yo‘nalish sifatida ko‘rib chiqmoqda. Maqolada ruhiy zo‘riqishning yurak-qon tomir tizimi, ovqat hazm qilish, nafas olish va immunitet faoliyatiga salbiy ta’siri haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, psixosomatik kasalliklarni davolashda psixoterapiya, stressni boshqarish va sog‘lom turmush tarzining ahamiyati ta’kidlanadi. Ushbu maqola psixologiya yo‘nalishi talabalarining psixosomatik jarayonlar haqidagi bilimlarini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Psixosomatika, stress, ruhiy holat, tana sog‘ligi, depressiya, xavotir, psixoterapiya, immunitet.

Kirish. Inson organizmi murakkab va yaxlit tizim bo‘lib, unda ruhiy va jismoniy holat bir-biri bilan chambarchas bog‘liqdir. Zamonaviy ilm-fan shuni ko‘rsatadiki, inson salomatligi faqatgina biologik omillar bilan emas, balki psixologik holat, hissiy kechinmalar va stress darajasi bilan ham belgilanadi. Shu



sababli psixosomatik kasalliklar masalasi bugungi kunda tibbiyot va psixologiya fanlarining eng dolzarb yo‘nalishlaridan biriga aylangan.

Psixosomatik kasalliklar - bu ruhiy holat va psixologik omillar ta’sirida yuzaga keladigan jismoniy kasalliklar hisoblanadi. Inson uzoq vaqt davomida stress holatida bo‘lsa, ichki ziddiyatlarni boshdan kechirsa yoki depressiv holatda yashasa, bu holatlar organizmda turli fiziologik buzilishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, doimiy xavotir yurak urishining tezlashuvi, qon bosimining oshishi, oshqozon yarasi yoki bronxial astma kabi kasalliklarning paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi.

Psixosomatika tushunchasi insonning ruhiy kechinmalari tanada qanday aks etishini o‘rganadi. Bu yo‘nalish shuni isbotlaydiki, ruhiy muammolar faqat ong doirasida qolib ketmaydi, balki tanaga ham ta’sir qiladi. Shuning uchun ham psixosomatik kasalliklarni faqat dori vositalari bilan emas, balki psixologik yondashuvlar orqali ham davolash muhim hisoblanadi.

Ushbu maqolaning maqsadi psixosomatik kasalliklarning mohiyatini tushuntirish, ruhiy holatning tana sog‘ligiga ta’sirini tahlil qilish hamda ularni davolash va oldini olish usullarini ko‘rsatib berishdan iborat. Psixosomatik jarayonlarni chuqur o‘rganish inson salomatligini yaxlit tarzda tushunishga va psixologik yordamning ahamiyatini oshirishga xizmat qiladi.

Asosiy qism. Psixosomatik kasalliklar inson ruhiy holati bilan tana sog‘lig‘i o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni ifodalovchi muhim tibbiy-psixologik hodisadir. Psixosomatika inson organizmda yuzaga keladigan ko‘plab kasalliklarning sabablarini faqat biologik omillar bilan emas, balki psixologik omillar bilan ham tushuntiradi. Inson hayotida stress, xavotir, qo‘rquv, depressiya kabi holatlar uzoq davom etsa, bu holatlar organizmning fiziologik faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi va turli kasalliklarning paydo bo‘lishiga olib keladi.



Ruhiy zo'riqish organizmda gormonal o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Masalan, stress holatida kortizol va adrenalin kabi gormonlar ko'payadi. Ushbu gormonlar qisqa muddatli xavfga javob berishda foydali bo'lsa-da, uzoq davom etgan stress immunitet tizimini zaiflashtiradi, yurak-qon tomir tizimiga yuklama beradi va ovqat hazm qilish jarayonini buzadi. Natijada inson organizmida turli psixosomatik kasalliklar shakllanishi mumkin.

Psixosomatik kasalliklarga oshqozon yarasi, bronxial astma, gipertoniya, yurak ishemik kasalliklari, teri kasalliklari, migren, qandli diabetning ayrim shakllari va boshqa ko'plab kasalliklar kiradi. Masalan, oshqozon-ichak tizimi inson ruhiy holatiga juda sezgir bo'lib, stress paytida oshqozon kislotasi ko'payishi va shilliq qavat zararlanishi mumkin. Bu esa gastrit va yara kasalligini keltirib chiqaradi.

Shuningdek, yurak-qon tomir tizimi ham ruhiy holatdan kuchli ta'sirlanadi. Doimiy asabiylashish, xavotir va ichki zo'riqish qon bosimining oshishiga, yurak urishining tezlashishiga olib keladi. Bunday holatlar uzoq davom etsa, gipertoniya va yurak kasalliklari rivojlanishi mumkin. Bundan tashqari, nafas olish tizimi bilan bog'liq psixosomatik kasalliklardan biri bronxial astmadir. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, astma xurujlari ko'pincha stress yoki kuchli hissiy holatlar bilan bog'liq bo'ladi.

Psixosomatik kasalliklarning kelib chiqishida inson shaxsiy xususiyatlari ham muhim rol o'ynaydi. Ba'zi odamlar o'z hissiyotlarini ichida saqlaydi, muammolarni ochiq ifoda eta olmaydi. Natijada ichki ziddiyat va bosim tanada kasallik ko'rinishida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, tajovuzni bostirish, doimiy qo'rquv, o'ziga ishonchsizlik kabi psixologik omillar psixosomatik jarayonlarni kuchaytiradi.

Psixosomatik kasalliklarni davolashda faqat dori vositalari bilan cheklanib qolish yetarli emas. Chunki kasallikning ildizi ko'pincha ruhiy holatda bo'ladi. Shu sababli kompleks yondashuv talab etiladi. Bunda tibbiy davolash bilan bir qatorda



psixoterapiya, stressni boshqarish usullari, relaksatsiya mashqlari va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish muhim hisoblanadi.

Psixoterapiya psixosomatik kasalliklarni davolashda asosiy o‘rin tutadi. Kognitiv-xulqiy terapiya, psixoanaliz, autogen trening kabi usullar insonning stressga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirishga yordam beradi. Shuningdek, bemorning o‘z hissiyotlarini tushunishi va ularni to‘g‘ri ifoda etishi kasallik simptomlarini kamaytiradi.

Profilaktika ham muhim ahamiyatga ega. Stressni kamaytirish, sport bilan shug‘ullanish, sog‘lom ovqatlanish, uyqu rejimiga rioya qilish, ijobiy fikrlash psixosomatik kasalliklarning oldini olishda samarali hisoblanadi. Insonning ruhiy barqarorligi va hissiy muvozanati tananing umumiy sog‘lig‘ini ta‘minlaydi.

Shunday qilib, psixosomatik kasalliklar inson organizmida ruhiy va jismoniy holatning bir-biriga bog‘liqligini ko‘rsatadi. Ruhiy muammolarni e‘tiborsiz qoldirish jismoniy kasalliklarni kuchaytirishi mumkin. Shu bois psixosomatik yondashuv tibbiyot va psixologiyada muhim o‘rin egallaydi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, psixosomatik kasalliklar inson ruhiy holati va tana sog‘lig‘i o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni ifodalaydi. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko‘ra, inson salomatligini faqat biologik omillar bilan izohlash yetarli emas, chunki stress, xavotir, depressiya va boshqa psixologik holatlar organizm faoliyatiga kuchli ta‘sir ko‘rsatadi. Uzoq davom etgan ruhiy zo‘riqish immunitet tizimini zaiflashtiradi, yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta‘sir qiladi, ovqat hazm qilish jarayonlarini buzadi va natijada turli kasalliklarni yuzaga keltiradi.

Psixosomatik kasalliklar inson hayot sifatini pasaytiradi, chunki bemor nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham azob chekadi. Shu sababli bunday kasalliklarni davolashda kompleks yondashuv zarur. Tibbiy davolash bilan bir qatorda psixoterapiya, stressni boshqarish, relaksatsiya va sog‘lom turmush tarziga



rioya qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Inson o'z hissiyotlarini anglash, ichki ziddiyatlarni hal qilish va ruhiy barqarorlikka erishish orqali nafaqat psixologik holatini, balki jismoniy sog'lig'ini ham mustahkamlashi mumkin.

Psixosomatik jarayonlarni chuqur o'rganish psixologiya va tibbiyot fanlarining asosiy vazifalaridan biridir. Bu yondashuv inson salomatligini yaxlit tarzda tushunishga, kasalliklarni erta aniqlash va samarali davolashga yordam beradi. Shunday ekan, ruhiy salomatlikni saqlash va stressni boshqarish har bir inson uchun muhim hayotiy zarurat hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziev E. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Karimova V.M. Shaxs psixologiyasi. Toshkent: Fan, 2012.
3. Davletshin M.G. Psixologiya asoslari. Toshkent: O'zbekiston, 2015.
4. Nemov R.S. Psixologiya (1–3-jild). Moskva, 2018.
5. Maslou A. Motivatsiya va shaxs. Moskva, 2016.
6. Rubinshteyn S.L. Umumiy psixologiya asoslari. Sankt-Peterburg, 2014.