

BOLALARDA PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNI KELIB CHIQISHI HAMDA UNI BARTARAF ETISHNING ZAMONAVIY USULLARI

Nazarova Fazila Shamsidinovna

Qashqadaryo viloyati Koson tumani 6-maktab psixologi

ANNOTATSIYA:

Mazkur maqolada bolalarda psixosomatik kasalliklarning kelib chiqish sabablari, ularning psixologik mexanizmlari hamda bartaraf etish yo'llari tahlil qilinadi. Emotsional zo'riqish, oilaviy muhit, maktabdagi stress va ichki ziddiyatlarning jismoniy simptomlar orqali namoyon bo'lishi ilmiy asosda yoritiladi. Shuningdek, psixologik korreksiya va profilaktika usullari bayon etiladi.

Kalit so'zlar: psixosomatika, emotsional zo'riqish, stress, bolalik davri, oilaviy muhit, maktab bosimi, psixologik himoya, relaksatsiya, psixoterapiya, ruhiy salomatlik.

KIRISH

Bolalik davri inson hayotining eng nozik va ta'sirchan bosqichidir. Bu davrda bola tashqi muhit ta'siriga juda sezgir bo'ladi. Har qanday emotsional zo'riqish, qo'rquv yoki ichki ziddiyat uning nafaqat ruhiy, balki jismoniy holatida ham aks etishi mumkin. Psixosomatik kasalliklar aynan ruhiy omillar ta'sirida yuzaga keladigan jismoniy simptomlar bilan tavsiflanadi.

Psixosomatika tushunchasi psixika va tana o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni anglatadi. Bu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlar olib borgan olimlardan biri Franz Alexander bo'lib, u psixosomatik kasalliklarning psixoanalitik asoslarini ishlab chiqqan. Unga ko'ra, ichki bostirilgan hissiyotlar organizm orqali ifodalanishi mumkin.

Bolalarda psixosomatik kasalliklar ko'pincha bosh og'rig'i, qorin og'rig'i, yurak tez urishi, allergik reaksiyalar, uyqu buzilishi yoki tez-tez shamollash ko'rinishida namoyon bo'ladi. Tibbiy tekshiruvlarda jiddiy organik sabab topilmaganda, muammoning psixologik ildizlari borligi ehtimoli ko'rib chiqiladi.

Psixosomatik holatlarning yuzaga kelishida oilaviy muhit muhim o‘rin tutadi. Ota-onalar o‘rtasidagi nizolar, haddan tashqari talabchanlik yoki bolaga yetarli e‘tiborning yo‘qligi bola ruhiyatida ichki zo‘riqish hosil qiladi. Bola o‘z his-tuyg‘ularini ochiq ifoda eta olmasa, ularni ichida saqlaydi va bu organizm orqali namoyon bo‘lishi mumkin.

Maktab muhiti ham muhim omillardan biridir. Yuqori o‘quv yuklamasi, baholash tizimidagi bosim, tengdoshlar bilan nizolar bolada stressni kuchaytiradi. Stress jarayonini ilmiy asosda o‘rgangan olim Hans Selye bo‘lib, u organizm uzoq davom etgan zo‘riqishga javoban charchash bosqichiga o‘tishini ta’kidlagan. Bolalarda bu jarayon tezroq namoyon bo‘lishi mumkin.

Shuningdek, bola shaxsining individual xususiyatlari ham muhim. Juda sezgir, xavotirli yoki perfeksionizmga moyil bolalarda psixosomatik reaksiyalar ko‘proq uchraydi. Past o‘zini baholash va o‘ziga ishonchsizlik ham ichki bosimni kuchaytiradi.

Psixosomatik kasalliklarni bartaraf etishda kompleks yondashuv zarur. Avvalo, bolaga xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish muhim. Ota-onalar bolani tinglashi, uning his-tuyg‘ularini inkor etmasligi kerak. “Hech narsa bo‘lmadi” deb rad etish o‘rniga, “Seni tushunaman” degan munosabat ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologik yordam usullaridan biri — suhbat terapiyasi. Bola o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etishni o‘rganadi. O‘yin terapiyasi kichik yoshdagi bolalar bilan ishlashda samarali hisoblanadi. Rasm chizish, ertak terapiyasi, art-terapiya orqali bola ichki ziddiyatlarini xavfsiz tarzda chiqaradi.

Relaksatsiya va nafas mashqlari ham foydali. Bola stress paytida tanadagi zo‘riqishni kamaytirishni o‘rganadi. Ijobiy tasavvur (vizualizatsiya) mashqlari tinchlanishga yordam beradi.

Maktab psixologi o‘qituvchilar bilan hamkorlikda bolaga moslashtirilgan yondashuvni ishlab chiqishi zarur. O‘quv yuklamasini muvozanatlashtirish, rag‘batlantiruvchi baholash tizimi va ijobiy sinf muhiti psixosomatik holatlarning oldini olishda muhimdir.

Bolalarda psixosomatik kasalliklar ruhiy zo'riqishning jismoniy ifodasi hisoblanadi. Ularni faqat tibbiy muammo sifatida emas, balki psixologik jihatdan ham ko'rib chiqish zarur. Oila, maktab va psixologning hamkorligi orqali bolada ruhiy barqarorlikni shakllantirish va sog'lom rivojlanishni ta'minlash mumkin.

Psixosomatik kasalliklar - psixogen kasalliklar natijasida kelib chiqqan organlar va tizimlarning disfunktsiyasi, ba'zi tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, bolalar va o'smirlar sonining 10 dan 40 foizigacha bo'lgan bolalar va o'smirlar kasallanishida tobora muhim o'rin egallaydi. Psixogen kasalliklar va psixosomatik kasalliklar butun dunyo olimlari o'rtasida munozaralarga sabab bo'lmoqda. Ruhiy va jismoniy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik qadimgi mutafakkirlar tomonidan qayd etilgan - Aristotel, Platon, Ibn Sino. Tasavvurni faollashtiradigan maxsus usullardan foydalanish (guruh katatimik-tasavvur psixoterapiyasi), tanaga yo'naltirilgan bilan birlashtirilgan mashqlar eng adekvat usullar majmuasi bo'lishi mumkin psixosomatik kasalliklar uchun psixologik tuzatish (bronxial Astma)

Ayniqsa, oiladagi shaxslararo munosabatlarning ta'siri va ota-onalarning shaxs xususiyatlari, bolalarda psixosomatik kasalliklarning rivojlanishini keltirib chiqaruvchi omil sifatida yetarlicha o'rganilmagan. Bu omillarning barchasi bolalarda psixosomatik kasalliklarning o'z vaqtida tashxisi qo'yilmasligi yoki ularning ortiqcha tashxisiga olib kelishi mumkin. Psixosomatik kasalliklarning yuqori chastotasiga qaramay, bu tashxis amaliyotida juda kam uchraydi. Bu muammoni etarli darajada bilmaslik, mutaxassislarning yaxshi xabardor emasligi, psixosomatik kasalliklarni tasniflashda yagona yondashuvning yo'qligi dolzarb muammolaridan biridir. Ushbu vaziyat esa, bolalardagi klinik va psixologik ko'rinishlarni baholash, psixosomatik kasalliklarning rivojlanishi uchun xavf omillarini aniqlash va ularni bartaraf etish va oldini olishga differensial yondashuvni aniqlash uchun qo'shimcha tadqiqotlarni talab qiladi. Psixosomatik kasalliklarni aniqlash onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish uchun ayniqsa muhim hisoblanib, alohida yondashuvni talab qiladi.

O.V.Zalesskaya tomonidan astma bilan kasallangan o'smirlar ustida olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, tasavvurni faollashtiradigan maxsus usullardan

foydalanish (guruh katatimik-tasavvur psixoterapiyasi), tanaga yo'naltirilgan bilan birlashtirilgan mashqlar eng adekvat usullar majmuasi bo'lishi mumkin. Olimaning fikricha, psixosomatik kasallik o'smirning tengdoshlar bilan muloqot intensivligining pasayishiga ta'sir qiladi, bolalarda xavotirlanish kuchayadi, mustaqillik va qiziqishning pasayishi kuzatiladi va o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Ularning jismoniy va intellektual salohiyatisha salbiy ta'sir ko'rsatib, turli sharoitlarda ijtimoiy va psixologik moslashishda qiyinchiliklarga olib keladi.

Yu.F.Antropov (2002) bolalardagi barcha psixosomatik buzilishlar affektiv depressiv buzilishlar fonida yuzaga keladi, deb hisoblaydi. U ko'pincha maktab va o'smirlik davrida kuzatiladigan psixosomatik reaksiyalarni, psixosomatik holatlarni, o'rta va katta yoshdagi o'smirlik davridagi psixosomatik kasalliklarni aniqlaydi. Yu.F. Antropov 2002 yilda u bolalarda PSR ning yangi tasnifini taklif qildi unda PSR ajralib turadi: 1) ularning lokalizatsiyasi bo'yicha - anatomik va funktsional printsiplarga asoslangan; 2) patologik ko'rinishlarning sifat va miqdoriy xususiyatlariga ko'ra - psixosomatik reaksiyalar, holatlar, kasalliklar; 3) tarqalish bo'yicha - shartli ravishda monotizimli va politizimli psixosomatik (funktsional) buzilishlar (chunki bu nafaqat somatik, balki ruhiy sohaga ham ta'sir qiladi); 4) depressiv ko'rinishlarning klinik zo'ravonlik darajasiga ko'ra - subdepressiya, yashirin depressiya, o'rtacha depressiya (distimiya, disforiya) va og'ir depressiya; 5) depressiv buzilishlar genezisiga ko'ra - endogen, psixogen va qoldiq organik depressiya; 6) psixosomatik va unga hamroh bo'lgan affektiv (depressiv) buzilishlar asosidagi sifat belgilariga (sindromik tuzilishga) ko'ra - astenik, tashvishli, melanxolik, aralash.

D.N.Isaevning monografiyasida «Bolalardagi psixosomatik kasalliklar» (2005) eng ko'p uchraydigan shaxs buzilishlarini tasvirlaydi. Ular orasida izolyatsiya, tashvish, tashqi ogohlantirishlarga sezgirlikning oshishi, pessimizm va umidsizlikka moyillik, yuqori darajadagi intilishlar bilan past intellekt bor edi. Bundan tashqari, sub'ektning stressli vaziyatdan xabardorligi va unga moslashish qobiliyati alohida ta'kidlangan. Noqulay oila va boshqa mikroijtimoiy omillarning foni katta ahamiyatga ega. Bolaning sog'lig'ining holati, ko'pgina mualliflarning fikriga ko'ra, onaning

sog'lig'iga bog'liqdir. Bolaning hissiy jihatdan mahrum bo'lishining sababi onaning ruhiy tushkunligi bo'lishi mumkin, bu esa onaning bolasidan voz kechishi va uni qarovsiz qoldirishi mumkin. Depressiv kasalliklarga chalingan onalar o'zlari bajaradigan ta'lim funktsiyalari sifatining pasayishini qayd etadilar. Bu bolada umidsizlikni (ko'ngilsizlikni) keltirib chiqaradi, ota-onaning maxsus uslubi bilan qo'llab-quvvatlanadi (avtoritarizm, bolaning ehtiyojlarini e'tiborsiz qoldirish, shu bilan birga haddan tashqari himoyalani), bolada yashirin kemtiklik holatini yaratadi. Rollo May (2001) psixosomatik kasalliklarni bolalik davridagi ta'lim tizimlari bilan, aniqrog'i ularning buzilishi bilan bog'laydi.

Bolalardagi psixosomatik kasalliklar yoshga bog'liq xususiyatlarga ega:

1 yoshgacha - bu neyropatiya fonida, erta bolalik davridagi reaksiyalar,

1 yoshdan 3 yoshgacha - reaksiyalar va holatlar,

3 yoshdan oshgan bolalarda -bir vaqtning o'zida reaksiyalar va kasalliklar kuzatiladi.

Bolalardagi psixosomatik buzilishlarning klinik ko'rinishi asosan ovqat hazm qilish, yurak-qon tomir tizimining buzilishi bilan namoyon bo'ladi. Jumladan, nafas olish tizimlarida kasalliklar paydo bo'la boshlaydi. Vegetativ kasalliklari bo'lgan bolalarda psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishi va rivojlanishining xavf omillari - bu og'ir akusherlik tarixi, noqulay ijtimoiy omillar, onalarning shaxsiy xususiyatlari, onabola tizimidagi munosabatlarning buzilishi, bolalarni tarbiyalash tizimidagi buzilishlar bilan bog'liqdir.

Bolada ota-onalarning shaxsiy hayotidagi har qanday salbiy o'zgarishlar kasallik xavfini oshiradi va ba'zida faqat og'riqli ko'rinishlar oiladagi tartibsizlikning ifodasi bo'lishi mumkin. Oilaviy munosabatlardagi har qanday salbiy o'zgarishlar nafaqat bolani stressga moyil qiladi, balki uning individualligini rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Depressiyaga uchragan bolalar, oilaviy muammolar, ayniqsa somatik va psixonevrologik kasalliklar fonida, o'ziga ishonchsizlik, umidsizlik va foydasizlik tuyg'ularini boshdan kechiradilar. Bolalardagi somatik shikoyatlar davomiyligi va

namoyon bo'lishiga ko'ra patologik affektga ekvivalent bo'lishi mumkin, bu har doim me'yordagi hissiy reaksiyalar bilan birga keladi.

XULOSA

Boshqacha qilib aytganda, somatik shikoyatlar komorbid psixogen kasalliklarga ishora qiladi. Vegetativ disfunktsiyalarning rivojlanishida asosiy rol neyropatik sharoitlar va miya-organik etishmovchilik fonidagi uzoq muddatli psixotravmatik vaziyatlarga tegishli. Bolalarda psixosomatik kasalliklar bilan nevrozlarning rivojlanishining tegishli omillari oiladagi nizolar, noto'g'ri tarbiya va ota-onalar tomonidan bolaning imkoniyatlariga nisbatan haddan ortiq yuqori talablardir. Shaxs bunga psixologik kompensatsiya mexanizmlarini shakllantirish orqali javob beradi, chunki travmatik tajribalardan «qochish», ularni turli xil faoliyat turlari bilan bostirish, travmatik vaziyatga bevosita qarshilik ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Исаев Д.Н. Психосоматические расстройства у детей: руководство для врачей. - СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
2. Л.Р.Нурлыгаянова. Психосоматические расстройства у детей с неврозами. Автореф. дис. к.м.н. Уфа – 2010.
3. Abdivalyevna, A. N. (2023). Psychoprophylaxis Of Depressive Situations In Crisis Situations. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 21, 1-4.
4. Аскарова, Н. А. (2022). Влияние родительского отношения на психологическое здоровье детей.
5. Аскарова, Н. (2021). Дикқат етишмаслиги синдромли ва гиперактив болаларда эмоционал соҳа коррекциясининг асосий методлари. Общество и инновации, 2(10/S), 548-554.