

PSIXOSOMATIK KASALLIKLAR VA ULARNI DAVOLASH USULLARI

Aminova Dilnoza Orifjonovna

TISU Pedagogika va texnologik ta'lim kafedrası o'qituvchisi

aminovadilnoza979@gmail.com

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada psixosomatik kasalliklarni rivojlanish tarixi va yuzaga kelish sabablari hamda davolash usullariga to'xtalib o'tilgan.*

***Kalit so'zlar:** psixika, psixosomatika, kasallik, psixoterapiya.*

***Abstract.** This article discusses the history of the development of psychosomatic diseases, the causes of their occurrence, and methods of treatment.*

***Keywords:** psyche, psychosomatics, illness, psychotherapy.*

***Аннотация.** В статье рассматриваются история развития психосоматических заболеваний, причины их возникновения и методы лечения.*

***Ключевые слова:** психика, психосоматика, болезнь, психотерапия.*

KIRISH

Psixosomatik kasalliklar — bu insonning ruhiy holati (stress, tashvish, depressiya va boshqalar) organizmga ta'sir qilib, jismoniy kasalliklar paydo bo'lishiga olib keladigan holatlar. Ya'ni, ruhiy omillar tufayli tanada organlar yoki tizimlarda funksional buzilishlar yoki kasalliklar yuzaga keladi. Masalan, oshqozon-ichak, yurak-qon tomir tizimi, teri kasalliklari va boshqalarda ko'rinishi mumkin.

METODOLOGIYA

Psixosomatik kasalliklar tushunchasi insoniyat tarixida ancha qadimdan kelib chiqqan, biroq ularning tizimli o'rganilishi so'nggi asrlarda boshlandi.

Qadimiy davrlarda ruhiy va jismoniy holat bir-biridan ajratilmagan. Masalan, qadimgi yunon tabiblari (Gippokrat va Galen) organizm va ruhning o'zaro ta'siri haqida fikr yuritgan. Ular stress, ruhiy notinchliklarning ba'zi jismoniy kasalliklarni yuzaga keltirishiga e'tibor bergan.

XVII-XIX asrlarda tibbiyot an'anaviy fiziologiya va anatomiya asosida rivojlangan, biroq ruhiy kasalliklar bilan jismoniy simptomlar o'rtasidagi bog'liqlik ko'proq ahamiyatga ega bo'la boshladi. XIX asrda Z. Froidning psixoanalitik nazariyalari ruh va tananing o'zaro ta'sirini ilmiy doirani kengaytirdi.

XX asrda psixosomatika tushunchasi shakllana boshladi. 1930-40 yillarda Germaniyada va AQShda psixosomatik tibbiyot alohida yo'nalish sifatida rivojlana boshlandi. Bu davrda stress va ruhiy holatning yurak-qon tomir, oshqozon-ichak tizimi va boshqa organlarga ta'siri ilmiy asosda o'rganildi.

Psixosomatik kasalliklarni o'rganishda bir qancha taniqli olimlar katta hissa qo'shganlar. Ularning asosiy ishlari bu kasalliklarning psixologik va jismoniy omillar o'rtasidagi bog'liqligini aniqlashga qaratilgan.

Franz Alexander psixosomatik tibbiyotning asoschilaridan biri hisoblanadi. U "psixosomatik kasallik" atamasini ilgari surgan va asosan yurak-qon tomir kasalliklari, miyada hosil bo'ladigan stress va nevrozlar o'rtasidagi bog'lanishni tahlil qilgan. Uning nazariyasiga ko'ra, psixosomatik kasalliklar asosan emotsional konfliktlarning organizmga ta'siridan kelib chiqadi.

Helen Flanders Dunbar psixosomatik kasalliklarni psixoterapiya orqali davolash usullarini rivojlantirdi. U organizmdagi jismoniy alomatlar va ruhiy holatlar o'rtasidagi murakkab munosabatni o'rganib, kasalliklarning ruhiy ildizlarini tushunishga katta hissa qo'shdi.

Franz Alexander va Maburnd psixosomatik yondashuvning klassik modellarini ishlab chiqqan. Ular stress va emotsional konfliktlarning o'ziga xos jismoniy ta'sir mexanizmlarini ochib berishgan.

George Engel "Biopsixososial model"ni rivojlantirgan. Bu model faqat fiziologik jarayonlarga e'tibor qaratish emas, balki psixologik va sotsiologik omillarni ham hisobga olish kerakligini ta'kidlaydi.

Psixosomatik kasalliklar sabablari sifatida quyidagilar keltiriladi:

- Uzluksiz stress va zo'rqi
- Ruhiy travmalar, depressiya
- Ijtimoiy va oilaviy muammolar
- Shaxsiy xususiyatlar — haddan tashqari tashvishchil yoki perfektsionist bo'lish va boshqalar.

Psixosomatik kasalliklar tashxisida ruhiy va jismoniy holat birgalikda baholanadi:

- Keng qamrovli tibbiy tekshiruv (organlar funksiyasini baholash)
- Psixologik maslahat va testlar
- Ruhiy holatni aniqlash (masalan, stress darajasi, depressiya)

Psixosomatik kasalliklar ruhiy holatning tanaga ta'siri natijasida yuzaga keladigan jismoniy belgilar yoki kasalliklardir. Ularning ko'rinishlari turli organ va tizimlarda namoyon bo'ladi. Asosiy ko'rinishlari quyidagilar:

1. Yurak-qon tomir tizimi

- Yurak sohasida og'riq, tez urish, aritmiya
- Qon bosimining pasayishi yoki ko'tarilishi
- Yengil nafas qiyinlishuvi

2. Nafas olish tizimi

- Nafas qisishi va og'irlashishi
- Astma yoki bronxit kabi alomatlarining kuchayishi

3. Hazm qilish tizimi

- Oshqozon og'rig'i, qayt qilish, kislota qaytishi

- Ich ketishi yoki qabziyat
- Ichburug', ovqat hazm bo'lmasligi
- 4. Teri va teri osti to'qimalari
- Teridagi qichishish, toshma, ekzema
- Ter bezlarining ko'payishi yoki kamayishi

5. Mushak-skelet tizimi

- Mushaklarda og'riq, siqilish hissi
- Bo'g'imlarda noqulaylik va yallig'lanish

6. Nerv tizimi

- Bosh og'rig'i, bosh aylanish
- Tiriklik va uyqu buzilishi
- Qattiq charchoq va konsentratsiya qiyinlashuvi

7. Boshqa alomatlar

- Chidamsizlik, harorat ko'tarilishi (yo'q sabab bilan)
- Immun tizimi zaiflashishi, ko'p kasal bo'lish

Psixosomatik kasalliklarning ko'plab belgilari jismoniy kasalliklar bilan o'xshash bo'lib, ularning sababini aniqlash uchun psixologik diagnostika zarur. Ayniqsa, stress va ruhiy zo'riqish alomatlari bo'lsa, psixoterapiya va stressni boshqarish usullarini qo'llash muhimdir.

NATIJALAR VA KASALLIKNI DAVOLASH USULLARI

Psixosomatik kasalliklarni davolash usullariga quyidagilarni kiritish mumkin:

Psixosomatik kasalliklar murakkab tabiatga ega bo'lgani uchun ularni davolash integrativ yondashuvni talab qiladi. Asosiy maqsad – ruhiy va jismoniy holatni yaxshilash, stressni kamaytirish va simptomlarni bostirish.

1. Psixoterapiya

- Kognitiv-behavioral terapiya (KBT) – stress, xavotir va salbiy fikrlarni boshqarishga yordam beradi.

- Psixoanalitik terapiya – ichki ruhiy konfliktlarni aniqlash va yechishga yo'naltirilgan.

- Stress boshqarish texnikalari – relaksatsiya mashqlari, meditatsiya va nafas olish usullari.

2. Dori vositalari

- Anksiolitiklar (tashvish kamaytiruvchi)

- Antidepressantlar (ruhiy holatni barqarorlashtirish uchun)

- Mushak spazmlari va og'riqni kamaytiruvchi vositalar

3. Meditsina yondashuvi

- Jismoniy simptomlarga qarshi dori-darmonlarni qo'llash (masalan, qon bosimini tushiruvchi yoki oshqozon-ichak faoliyatini normallashtiruvchi).

- Mutaxassislar tomonidan kasallik sabablarini aniqlash va kuzatish.

4. Hayot tarzi o'zgarishlari

- Yetarli uyqu va muntazam jismoniy faollik.

- Sog'lom ovqatlanish va chekish hamda spirtli ichimliklardan voz kechish.

- Stressni kamaytirish uchun vaqt ajratish, dam olish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

5. Komplementer metodlar

- Akupunktura, massaj, fizioterapiya – stressni kamaytirishga yordam beradi.

- Yoga va tai chi kabi harakatli meditatsiya usullari.

XULOSA

Psixosomatik kasalliklarni muvaffaqiyatli davolash uchun shifokor, psixolog, psixiatr va boshqa mutaxassislarning hamkorligi zarur. Har bir bemor uchun individual re'ja tuzish, ruhiy va jismoniy muammolarni birgalikda hal qilish muhimdir. Psixosomatik kasalliklarni o'rganish sohasida bir qancha olimlar — Franz Alexander, Helen Flanders Dunbar, George Engel va boshqalar — psixologiya va tibbiyot o'rtasidagi chegarani bartaraf etib, bu

kasalliklarni kompleks tarzda tushunishga yordam bergan. Ularning ishlari zamonaviy tibbiyotda psixosomatik kasalliklarni tashxislash va davolashda muhim ahamiyatga egadeb xulosa qilishimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida.
2. Luriya A.R. Основы нейропсихологии. М. 1973
- 3
- 4
- y
- y
- yO'quv qo'llanma. T. "Iqtisod moliya", 2008 y.
- .
- . O'quv qo'llanma T. "Ibn Sino" 2003 y.