

PSIXOLOGIYADA PSIXOSOMATIKANING O'RGANILISHI

Qirg'izboyeva Saidaxon Ismoilovna

Asaka tumani 34-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada psixologiyada psixosomatika tushunchasi, uning shakllanish tarixi, psixik va jismoniy salomatlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik hamda psixosomatik kasalliklarning yuzaga kelish omillari yoritilgan. Shuningdek, psixosomatik buzilishlarni aniqlash va profilaktika qilishning psixologik jihatlari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: psixosomatika, psixik salomatlik, jismoniy salomatlik, stress, emotsional zo'riqish, psixosomatik kasalliklar, ruhiy holat, psixologik yordam, psixoterapiya, salomatlik.

KIRISH

Psixologiya fanida inson organizmi va ruhiyati o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Insonning hissiy kechinmalari, stress holatlari va ruhiy zo'riqishlari nafaqat uning psixik holatiga, balki jismoniy salomatligiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ana shu o'zaro bog'liqlikni o'rganuvchi fan sohasi psixosomatika deb ataladi. Psixosomatika "psixo" – ruh va "soma" – tana so'zlaridan olingan bo'lib, ruhiy omillarning jismoniy kasalliklar rivojlanishidagi o'rnini o'rganadi.

Psixosomatika inson organizmini yaxlit tizim sifatida talqin qiladi. Ushbu yondashuvga ko'ra, insonning emotsional holati, ruhiy kechinmalari va ichki ziddiyatlari organizm faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Kuchli stress, uzoq davom etuvchi xavotirlanish, qo'rquv, depressiv holatlar yoki salbiy hissiyotlarning muntazam bostirilishi turli jismoniy kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Psixosomatik tadqiqotlarning rivojlanishida ko'plab olimlar muhim hissa qo'shganlar. XX asr boshlarida psixoanalitik yo'nalish vakillari ruhiy kechinmalar va tana reaksiyalari o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy asoslashga harakat qilganlar. Keyinchalik psixologiya, tibbiyot va fiziologiya fanlarining integratsiyasi natijasida psixosomatika mustaqil ilmiy yo'nalish sifatida shakllandi.

Psixosomatik buzilishlar turli ko‘rinishlarda namoyon bo‘lishi mumkin. Ularga yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, oshqozon-ichak faoliyatidagi buzilishlar, bosh og‘riqlari, uyqu muammolari, arterial bosimning o‘zgarishi, teri kasalliklari va boshqa funksional buzilishlar kiradi. Bunday holatlarda tibbiy sabablar bilan bir qatorda psixologik omillar ham muhim rol o‘ynaydi.

Stress psixosomatik kasalliklarning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy hayot tarzi, ijtimoiy bosimlar, oilaviy va kasbiy muammolar insonning ruhiy zo‘riqishiga sabab bo‘ladi. Uzoq muddatli stress organizmning himoya mexanizmlarini zaiflashtirib, turli kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi.

Psixosomatik muammolarni bartaraf etishda psixologik yordam muhim ahamiyatga ega. Psixologik maslahat, psixoterapiya, relaksatsiya mashqlari, stressni boshqarish usullari va emotsional o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish insonning ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik va ijobiy emotsiyalar ham psixosomatik buzilishlarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Psixosomatika bugungi kunda nafaqat kasalliklarni davolash, balki ularning profilaktikasida ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Inson salomatligiga kompleks yondashuv ruhiy va jismoniy omillarning uyg‘unligini ta‘minlashga xizmat qiladi. Shu sababli zamonaviy psixologiya va tibbiyot amaliyotida psixosomatik yondashuv keng qo‘llanilmoqda.

Psixosomatika — insondagi ruhiy jarayonlar bilan jismoniy holat o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni o‘rganadigan fan sohasidir. Bolalarda bu bog‘liqlik ayniqsa kuchli namoyon bo‘ladi. Chunki bolaning hissiy-irodaviy dunyosi hali to‘liq shakllanmagan va o‘z his-tuyg‘ularini so‘z bilan ifoda qilish qobiliyati cheklangan. Shu sababli, ichki qo‘rquvlar, ziddiyatlar va ruhiy taranglik ko‘pincha turli jismoniy alomatlarda ko‘rinadi.

Bolalik davrida psixosomatik holatlarni anglash — tashxis va tuzatish jarayonida juda muhim. Tibbiyot xodimlari va pedagoglar bolaning takrorlanuvchi shikoyatlari har doim ham jismoniy kasallikka bog‘liq emasligini e‘tiborga olishlari zarur. Bolaning hissiy holati

bilan ishlashni qamrab olgan, jismonan yoʻnaltirilgan kompleks yondashuv simptomlarning kuchini kamaytiradi va umumiy holatini yaxshilaydi.

Bolalarda psixosomatik belgilariga baho berishda ehtiyotkorlik zarur. Qatʼiy ravishda klinik va tashxis qoidalariga amal qilinishi shart. Shuni alohida taʼkidlash lozimki, pediatriya amaliyotida psixosomatika hech qachon “boshqa kasallik chiqarib tashlangandan keyin qoʻyiladigan tashxis” sifatida tushunilmaydi. *Ruhiyhissiy sabablar bilan ish olib borish imkoniyati faqat toʻliq tibbiy koʻrik va mutaxassislar (pediatr, asab shifokori, oshqozon-ichak kasalliklari shifokori, endokrinolog va boshqalar)ning xulosasidan keyingina mumkin boʻladi.*

Faqat jismoniy kasallik aniqlanmagan holatda yoki belgilarning funksional tabiatga egaligi koʻrsatilganda psixosomatik omilni koʻrib chiqish zarurati paydo boʻladi. Demak, psixosomatika tibbiy tashxis va davolashni almashtirmaydi, balki ularni toʻldiradi. Bu esa bolada simptomlar qanday paydo boʻlayotganini chuqurroq tushunish imkonini yaratadi.

Tizimli yondashuv — tibbiy koʻrik, psixologik tekshiruv va oila muhitini tahlil qilishni oʻz ichiga olgan holda — boladagi qiyinchiliklar manbasini toʻgʻri aniqlash va samarali tuzatish usullarini belgilash imkonini beradi. His-tuygʻular va bola jismi

Organik patologiya inkor etilgandan va belgilarning funksional xarakteri aniqlangandan soʻng mutaxassislar eʼtibori psixosomatik koʻrinishlarga qaratilgan boʻladi. Maktabgacha yoshda bunday koʻrinishlar ayniqsa koʻp uchraydi, bu esa hissiy-irodaviy sohaning jadal rivojlanishi, his-tuygʻularni verbal ifoda qilish imkoniyatlarining cheklanganligi va oʻz-oʻzini boshqarish mexanizmlarining yetarlicha shakllanmaganligi bilan bogʻliq.

Bolaning his-tuygʻulari uning ruhiy va jismoniy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Kattalardan farqli oʻlaroq, bola har doim ham oʻz kechinmalarini tanigan yoki soʻz bilan ifoda etgan holda ayta olmaydi. Ifoda etilmagan histuygʻular jism orqali namoyon boʻlib, funksional buzilishlar yoki somatik shikoyatlarda aks etadi.

Misol uchun:

Xavotir qorin ogʻrigʻi, uyqu buzilishi yoki tundagi enurez orqali ifodalanishi mumkin.

Bosib qolingan gʻazab koʻpincha bosh ogʻriqlari yoki xulq-atvor buzilishlarida namoyon boʻladi.

Yolgʻizlik yoki yetarli eʼtiborsizlik hissi ishtahaning pasayishi, burun oqishi yoki tomoq ogʻrishi kabi holatlar orqali koʻrinadi (bu holatlar ota-onaning eʼtiborini jalb qiladi).

Shu tariqa, bolaning jismi uning ichki holatini ifoda etuvchi “til”ga aylanadi.

Bolalarda psixosomatik koʻrinishlar

Ichak-oshqozon tizimidagi funksional buzilishlar

Eng koʻp uchraydigan belgilari: qorin ogʻrigʻi, ich qotishi, ich ketishi, organik sababsiz koʻngil aynishi. Bu simptomlar koʻpincha bolada xavotir kechinmalari bilan (masalan, bogʻchaga moslashish jarayonida) yoki oilaviy munosabatlardagi taranglik bilan bogʻliq.

Uyqu buzilishlari

Uxlashda qiynalish, tez-tez uygʻonish yoki tundagi qoʻrquvlar hissiy ortiqcha zoʻriqish va xavfsizlik ehtiyoji qondirilmagan holatda yuzaga kelishi mumkin. Maktabgacha yoshda uyqu bolaning hissiy barqarorligi va kattalar bilan munosabat sifatini yaqqol aks ettiradi.

Dermatologik reaksiyalar

Atopik dermatit, teridagi toshmalar va qichishish holatlari koʻpincha stress vaziyatlarida kuchayadi. Ruhiy-hissiy taranglik mavjud dermatologik kasalliklarni ham kuchaytirishi mumkin.

Siydik chiqarishdagi buzilishlar

Bu holatda asosan tundagi enurez nazarda tutiladi, u psixogen xususiyatga ega boʻlishi mumkin. Koʻpincha bolaning stress holatlarini (masalan, ota-onaning ajrashishi yoki singil/ukaning tugʻilishi) kechirishi bilan bogʻliq.

Bosh ogʻriqlari va tikilar

Bosh ogʻrigʻi va turli motor tikilar koʻpincha boladagi bosib qolingan histuygʻular — qoʻrquv, gʻazab yoki ichki ziddiyatlarni ifoda etadi.

Ishtahaning pasayishi va tanlab ovqatlanish

Ishtahadan voz kechish yoki ovqatda kuchli tanlovlar bolaning emotsional yetishmovchiligi yoki himoyasizlik hissida vaziyatni nazorat qilish usuli sifatida namoyon bo‘lishi mumkin.

Psixolog ishidagi yondashuvlar: kuzatuv, yumshoq tuzatish va otaonalar bilan hamkorlik

Kuzatuv

Birinchi bosqich — bolaning xulq-atvorini va hissiy reaksiyalarini tizimli kuzatish. Psixolog bolaning noverbal aloqalari, xavotir darajasi va jismoniy belgilariga e’tibor qiladi. Simptomlar qanday vaziyatda kuchayayotganini hisobga olish muhim — masalan, bog‘chaga moslashish davrida, muayyan kattalar bilan munosabatda yoki stress vaziyatlarda. Kuzatuv psixosomatik mexanizmlar haqida individual taxmin tuzish imkonini beradi.

Yumshoq tuzatish

Psixologik tuzatish ishi hissiy taranglikni asta-sekin kamaytirish prinsipiga asoslanadi. Maktabgacha yosh uchun samarali usullar quyidagilar hisoblanadi:

Ijodiy-o‘yin terapiyasi — bolaga qiyin vaziyatlarni ramziy ravishda “qayta o‘ynash” imkonini beradi.

Art-terapiya usullari — rasm chizish, lepka qilish, qum bilan ishlash orqali his-tuyg‘ularni ijodiy yo‘l bilan ifoda etish.

Jismoniy mashqlar — yengil shakldagi nafas olish mashqlari va harakat orqali relaksatsiya.

Ota-onalar bilan hamkorlik

Ota-onalar ishtirokisiz boladagi psixosomatik belgilar bilan samarali ishlab bo‘lmaydi. Chunki oila muhiti asosiy qo‘llab-quvvatlash manbai ham, stress omili ham bo‘lishi mumkin.

Psixologik ma’rifat

Psixolog ota-onalarga psixosomatik belgilar “o‘zini boshqacha ko‘rsatish” yoki «injiqlik» emas, balki hissiy noxushlikning ifodasi ekanini tushuntiradi. Otaonalar bolada his-tuyg‘ular bilan jismoniy reaksiyalar o‘rtasidagi bog‘liqlik haqida bilim oladilar.

Tarbiya uslubini tahlil qilish

Psixolog oiladagi hissiy muhitni, munosabatlarni va tarbiya uslubini o'rganadi. Alohida e'tibor quyidagilarga qaratiladi:

Bolani qo'llab-quvvatlash va qabul qilish darajasi.

Talab va kutilmalarning xususiyati.

Oilaviy nizolar va ularning bolaga ta'siri.

Ota-onalar psixolog bilan hamkorlikda empatiya ko'rsatishni, bolani hissiy qo'llab-quvvatlash, ortiqcha tanqid va yuqori kutilmalardan voz kechishni o'rganadilar. Ayrim holatlarda tuzatish jarayoniga oilaviy sessiyalar yoki otaonalar uchun treninglar kiritiladi.

Ota-onalar bilan hamkorlik boladagi psixosomatik ko'rinishlarni kamaytirishda asosiy ahamiyatga ega. Aynan oila muhiti bolaga his-tuyg'ularini boshqarishni o'rgatadi va psixosomatik muammolarni yengish uchun asosiy resurs bo'lib xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, psixosomatika inson ruhiyati va organizmi o'rtasidagi murakkab bog'liqlikni o'rganuvchi muhim ilmiy yo'nalishdir. Ruhiy holatning jismoniy salomatlikka ta'sirini chuqur o'rganish kasalliklarning oldini olish, davolash va inson hayot sifatini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Psixosomatik yondashuv inson salomatligini saqlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2019.
3. Davletshin M.G. Pedagogik va amaliy psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Aleksandrov A.A. Psixosomatika asoslari. – Moskva, 2017.
5. Malkina-Pix I.G. Psixosomatika. – Sankt-Peterburg, 2019.
6. Freud S. Psixoanalizga kirish. – Moskva.