

## PSIXOSOMATIKA-GARMONLAR MUVOZANATINING BUZILISHI SIFATIDA

**Sharapova Dildora Baxtiyarovna**

*TTA "Pedagogika va psixologiya" kafedrası o'qituvchisi*

**Nazarova Zarnigor Raxmatjon qizi**

*TTA "Pedagogika va psixologiya" kafedrası o'qituvchisi*

**Abdurahimova Dilbar**

*TTA "Davolash ishi" yo'nalishi 2-kurs talabalari*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada psixosomatikaning gormonal buzilish bilan bog'liqligi va bogliq bo'lmagan jihatlari haqida so'z boradi.*

**АННОТАЦИЯ:** *В данной статье рассматриваются аспекты психосоматики, связанные и не связанные с гормональными нарушениями.*

**Annotation:** *This article deals with aspects of psychosomatics related to and unrelated to hormonal disorders.*

Psixosomatika ong va tana o'rtasidagi munosabatlarni anglatadi, bu erda psixologik omillar jismoniy salomatlikka ta'sir qilishi mumkin. Psixosomatik alomatlar, albatta, gormonal nomutanosiblik bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lsa-da, psixosomatikani gormonal muvozanatning buzilishi deb atash to'g'ri emas.

Gormonal nomutanosiblik, albatta, tanaga jismoniy ta'sir ko'rsatishi mumkin va bu jismoniy ta'sirlar o'z navbatida tashvish yoki depressiya kabi psixologik alomatlar olib kelishi mumkin. Misol uchun, qalqonsimon bezning haddan tashqari faolligi tez yurak urishi, terlash va vazn yo'qotish kabi alomatlar olib kelishi mumkin, bu esa o'z navbatida tashvish yoki asabiylashish hissiyotlarini keltirib chiqarishi mumkin. Xuddi shunday, hayz davri yoki menopauza bilan bog'liq gormonal nomutanosibliklar ham ruhiy salomatlikka ta'sir qilishi mumkin bo'lgan issiq chaqnashlar, charchoq va kayfiyat o'zgarishi kabi jismoniy alomatlar olib kelishi mumkin.

Ammo shuni ta'kidlash kerakki, psixosomatik alomatlar stress, travma yoki hal qilinmagan hissiy muammolar kabi boshqa psixologik omillardan ham kelib chiqishi mumkin. Bu omillar gormonal nomutanosiblik bo'lmasa ham, bosh og'rig'i, oshqozon muammolari yoki mushaklarning kuchlanishi kabi jismoniy alomatlar olib kelishi mumkin.

Psixosomatik alomatlar - bu psixologik yoki hissiy omillardan kelib chiqadigan jismoniy alomatlar. Bu alomatlar juda haqiqiy va qayg'uli bo'lishi mumkin, ammo ular aniq tibbiy tushuntirishga ega emas. Misol uchun, stress va xavotirni boshdan kechirayotgan odamda, bu alomatlar uchun aniq tibbiy sabab bo'lmasa ham, bosh og'rig'i, oshqozon og'rig'i yoki mushaklarning kuchlanishi kabi jismoniy alomatlar paydo bo'lishi mumkin.

Gormonal nomutanosiblik psixosomatik belgilarning rivojlanishiga hissa qo'shadigan omillardan biri bo'lishi mumkin. Gormonlar ko'plab tana funktsiyalarini, jumladan kayfiyat, energiya darajasi va uyquni tartibga soluvchi kimyoviy xabarchilardir. Gormonlar

muvozanati buzilganda, bu tanaga jismoniy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa o'z navbatida ruhiy salomatlikka ta'sir qilishi mumkin. Masalan, stressga javoban ajralib chiqadigan kortizol gormoni darajasidagi nomutanosiblik charchoq, mushak og'rig'i va uyqu muammolari kabi jismoniy alomatlarga, shuningdek, tashvish va depressiya kabi psixologik alomatlarga olib kelishi mumkin.

Gormonal nomutanosiblik psixologik yoki hissiy omillardan ham kelib chiqishi mumkin. Masalan, surunkali stress kortizol darajasining oshishiga olib kelishi mumkin, bu esa tanadagi boshqa gormonlar muvozanatini buzishi mumkin. Xuddi shunday, hal qilinmagan hissiy muammolar yoki travma gormonlar darajasiga ta'sir qilishi va psixosomatik belgilarning rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, gormonal nomutanosiblik psixosomatik belgilarning rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin bo'lsa-da, ular yagona omil emas. Psixosomatik alomatlar, shuningdek, tashvish, ruhiy tushkunlik yoki hal qilinmagan travma kabi boshqa psixologik yoki hissiy omillardan ham kelib chiqishi mumkin. Bundan tashqari, jismoniy sog'liq muammolari ham psixosomatik belgilarning rivojlanishiga yordam beradi.

Agar sizda psixosomatik alomatlar bo'lsa, malakali sog'liqni saqlash mutaxassisidan yordam so'rash muhimdir. Ular sizning alomatlarigizning asosiy sabablarini aniqlashga yordam beradi va sizni tegishli davolash va yordam bilan ta'minlaydi.

Gormonal nomutanosiblik erkaklarga ham, ayollarga ham ta'sir qilishi mumkin va har qanday yoshda paydo bo'lishi mumkin. Gormonal nomutanosiblikning ba'zi keng tarqalgan sabablari orasida stress, dori-darmonlar, tibbiy sharoitlar va diet va jismoniy mashqlar kabi turmush tarzi omillari mavjud. Ayollar uchun gormonal nomutanosiblik hayz ko'rish, homiladorlik va menopauza davrida ham sodir bo'lishi mumkin.

Psixosomatik alomatlar haqida gap ketganda, gormonal nomutanosibliklar ruhiy salomatlikka ta'sir qilishi mumkin bo'lgan bir qator jismoniy alomatlarga hissa qo'shishi mumkin. Misol uchun, reproduktiv tizim uchun muhim bo'lgan estrogen gormonidagi nomutanosiblik, tartibsizlik hayz ko'rish, issiq chaqnashlar va kayfiyatning o'zgarishi kabi jismoniy alomatlarga olib kelishi mumkin. Xuddi shunday, mushak massasi va suyak zichligi uchun muhim bo'lgan testosteron gormonidagi nomutanosiblik jinsiy aloqaning pasayishi, charchoq va ruhiy tushkunlik kabi jismoniy alomatlarga olib kelishi mumkin.

Gormonal muvozanatdan tashqari, psixologik va hissiy omillar ham psixosomatik belgilarning rivojlanishiga yordam beradi. Masalan, surunkali stress kortizolning yuqori darajalariga olib kelishi mumkin, bu tanadagi boshqa gormonlar muvozanatini buzishi va bosh og'rig'i, mushaklarning kuchlanishi va uyqu buzilishi kabi jismoniy alomatlarga yordam beradi. Xuddi shunday, hal qilinmagan hissiy muammolar yoki travma gormonlar darajasiga ta'sir qilishi va psixosomatik belgilarning rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin.

Gormonal nomutanosiblik bilan bog'liq psixosomatik simptomlarni davolash odatda yondashuvlarning kombinatsiyasini o'z ichiga oladi. Bu dieta va jismoniy mashqlar odatlarini yaxshilash, meditatsiya yoki yoga kabi stressni boshqarish usullari va dori-darmonlar yoki gormon terapiyasi kabi turmush tarzi o'zgarishlarini o'z ichiga olishi

mumkin. Bundan tashqari, psixoterapiya psixosomatik belgilarning rivojlanishiga hissa qo'shadigan asosiy hissiy muammolar yoki travmalarni hal qilishda foydali bo'lishi mumkin.

Agar siz gormonal nomutanosiblik bilan bog'liq psixosomatik alomatlarni boshdan kechirayotgan bo'lsangiz, malakali sog'liqni saqlash mutaxassisidan yordam so'rash muhimdir. Ular sizning alomatlarigizning asosiy sabablarini aniqlashga yordam beradi va sizni tegishli davolash va yordam bilan ta'minlaydi.

Gormonal nomutanosiblik sog'liqning turli sohalariga, jumladan, reproduktiv salomatlikka, kayfiyatga, energiya darajasiga va metabolizmga ta'sir qilishi mumkin. Misol uchun, qon shakar darajasini tartibga solish uchun muhim bo'lgan insulin gormonidagi nomutanosiblik, vazn ortishi, charchoq va diabet xavfini oshirish kabi jismoniy alomatlarga olib kelishi mumkin. Xuddi shunday, metabolizmni tartibga soluvchi qalqonsimon bez gormonidagi nomutanosiblik tana vaznining o'zgarishi, soch to'kilishi va charchoq kabi jismoniy alomatlarga olib kelishi mumkin.

Gormonal nomutanosiblik jismoniy salomatlikka ta'sir qilganda, bu ruhiy salomatlikka ham ta'sir qilishi va psixosomatik belgilarga olib kelishi mumkin. Misol uchun, qalqonsimon bezning kam ishlashi (gipotiroidizm) bo'lgan odamda charchoq, vazn ortishi va quruq teri kabi jismoniy alomatlar paydo bo'lishi mumkin, bu esa o'z navbatida depressiya, tashvish yoki o'zini past bahoga olib kelishi mumkin.

Gormonal nomutanosibliklarga qo'shimcha ravishda, psixosomatik belgilarning rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin bo'lgan boshqa omillar orasida stress, tashvish, depressiya va hal qilinmagan hissiy muammolar yoki travma kiradi. Bu omillar gormonlar darajasiga ta'sir qilishi va bosh og'rig'i, mushaklarning kuchlanishi va ovqat hazm qilish muammolari kabi jismoniy alomatlarga yordam berishi mumkin.

Gormonal nomutanosiblik bilan bog'liq psixosomatik simptomlarni davolash asosiy gormonal muammoni hal qilish uchun dori-darmonlar yoki gormon terapiyasini o'z ichiga olishi mumkin. Bundan tashqari, psixoterapiya psixosomatik simptomlarning rivojlanishiga hissa qo'shadigan har qanday asosiy hissiy yoki psixologik omillarni bartaraf etishda foydali bo'lishi mumkin. Stressni boshqarish usullari, muntazam jismoniy mashqlar va sog'lom ovqatlanish odatlari kabi turmush tarzini o'zgartirish ham tavsiya etilishi mumkin.

Gormonal nomutanosiblik yoki boshqa omillar bilan bog'liq psixosomatik alomatlarni boshdan kechirayotgan bo'lsangiz, malakali sog'liqni saqlash mutaxassisidan yordam so'rash muhimdir. Ular sizning alomatlarigizning asosiy sabablarini aniqlashga yordam beradi va sizni tegishli davolash va yordam bilan ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, gormonal nomutanosiblik, albatta, psixosomatik belgilarda rol o'ynashi mumkin bo'lsa-da, psixosomatikani gormonal muvozanatning buzilishi sifatida ta'riflash noto'g'ri. Aksincha, psixosomatik alomatlar umumiy salomatlik va farovonlikka ta'sir qilishi mumkin bo'lgan psixologik va jismoniy omillar o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'liqlikdir.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Aggarval A, Sharma M, Sharma A. Psixosomatik kasalliklar va menopauza. O'rta hayot salomatligi jurnali. 2015;
2. Apfelbacher C, Hankins M, Stenner P. Psixosomatika va dermatologiya: Dermatologiyada psixosomatik yondashuvga kirish. Dermatologiya va psixosomatika. 2006;
3. Banikarim C, Chacko MR. Endokrin kasalliklarning psixosomatik jihatlari. O'smirlar tibbiyoti: zamonaviy sharhlar. 2013;
4. Elenkov IJ. Stress, sitokin naqshlari va kasalliklarga moyillik. Baillieres Best Pract Res Clin Endocrinol Metab. 1999 yil mart;
5. Fava GA, Guidi J, Porcelli P, Rafanelli C, Bellomo A, Grandi S. Bugungi kunda psixosomatika: psixoanalitik nuqtai nazar. Jahon psixiatriya. 2015;
6. Baxtiyarovna, S. D., & Jamshidzoda, B. V. (2022). QOBILYAT RIVOJLANISHIGA TA'SIR QILUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR. Scientific Impulse, 1(3), 377-380.
7. Baxtiyarovna, S. D. (2022). KASALLIKKA MUNOSABATNI SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 1(11), 70-77.
8. Нарметова, Ю. К. (2023). ВИДЫ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА У ДЕТЕЙ. Gospodarka i Innowacje., 33, 221-224.
9. Нарметова, Ю. (2015). Психосоматик беморларда эмоционал холат бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. ЎЗМУ хабарлари.
10. Нарметова, Ю. К., & Ахмадова, М. Ш. (2021). Психосоматик касаллик билан касалланган беморларнинг психологик хусусиятларининг ўзига хослиги. In interdisciplinary conference of young scholars in social sciences (pp. 339-342).
11. Нарметова, Ю. (2022). Психосоматик беморларда эмоционал–невротик бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. Общество и инновации, 3(2/S), 64-71.
12. Zarnigor, N. (2022). RAHBAR PSIXOLOGIYASI VA UNING MEHNATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 2(24), 121-125.
13. Назарова, З. (2023). ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАРДА ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ВА ПСИХОПРОФИЛАКТИКА УСУЛЛАРИ. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(6), 268-272.
14. Olimjonova, Z. B. Q. (2022). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ YOSHIDAGI BOLALAR EMOTSIONAL SOHASI PSIXOFIZIOLOGIYASINING ASOSIY XUSUSIYATLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(5), 311-315.