

## PSIXOSOMATIK KASALLIKLARIDA QO'LLANILADIGAN PSIXOPROFILLAKTIK USULLAR

**Sharapova Dildora Baxtiyarovna**

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

**Olimjonova Ziyat**

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

**Boysariyeva Marjona Ravshan qizi**

*TTA "Tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi" fakulteti 2- kurs talabasi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolamizda kasalliklarning psixosomatik hususiyati, ularning kelib chiqishi hamda kasalliklarni oldini olish bo'yicha qo'llaniladigan psixoprofillaktik usullarni ko'rib chiqamiz.

Ilm-fanda psixologik holatning inson tanasiga ta'sirini o'rganuvchi alohida yo'nalish ham bor. U psixosomatika deb ataladi. Psixosomatika bu psixosomatik tibbiyot - tibbiy psixologiyadagi psixologik omillarning somatik (tana) kasalliklarining paydo bo'lishi, kechishi, natijalariga ta'sirini o'rganadigan yo'nalish; psixosomatik muammoni intizomiy tadqiqotlar sohasi – psixika va tananing o'zaro ta'sirini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar hisoblanadi.

Psixogen omillar ta'sirida yuzaga keladigan somatik kasalliklar "psixosomatik kasalliklar" deb ataladi, somatik kasalliklarning psixikaga ta'siri ham o'rganilmoqda. Psixosomatik kasalliklar ostida dalillarga asoslangan tibbiyot mutaxassislarining fonida paydo bo'lgan yoki kuchaygan kasalliklarni anglatadi

Psixosomatik tibbiyot vakillarining fikriga ko'ra, XXI asrda kasalliklarning taxminan yarmi psixogen xarakterga ega. Ruhiiy omillar nafaqat ayrim kasalliklarni qo'zg'atadi, balki ko'plab kasalliklarning kechishiga ham ta'sir qiladi va keltirib chiqaradi ham. Psixosomatika hatto eng og'ir kasalliklarni ham psixologik holat bilan izohlaydi va ularni psixologik muammolarni hal qilish bilan davolashni taklif qiladi. Bunday davolash muolajalari o'z-o'zidan bezarar (hatto ba'zan foydali ham), biroq an'anaviy tibbiyot usullaridan voz kechilganda u katta muammolar bilan xavf soladi. Masalan, psixosomatika bo'yicha kitoblar mualliflari mastopatiyani "azoblanayotgan kishiga yordam berish istagi" sifatida izohlashadi. Aslida esa kasallik gormonlar muvozanatining buzilishi natijasida paydo bo'ladi. Agar uni faqat xalq tabobati bilan davolansa, u ko'krak bezi saratoniga aylanishi mumkin.

Psixosomatik kasalliklar haqiqatda mavjud. Shifokorlar psixik og'irlik qandli diabet, bronxial astma va yana qator kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin, deb hisoblashadi. Ular davolash muolajalari bilan bir qatorda psixoterapiya, trankvilizatorlar va antidepressantlarni tavsiya qilishadi. Odam o'ziga o'zi kasallikni "to'qib chiqarsa" ham, bu psixosomatikaga taalluqli bo'ladi. Ba'zan bu haqiqiy kasallikka olib keladi. Nevropatolog Syuzan O'Sullivan o'zining kitobida bir bemor boshida shishni aniqlab, bu saraton ekanligiga

qaror qilgan holatini tasvirlaydi. Shundan so'ng uning o'ng qo'li va oyog'i falaj bo'ladi - erkak o'ng yarim shar tananing chap tomoni uchun mas'ul ekanini bilmagan. Ba'zi kishilarda alohida belgilar muayyan hissiyotlarga yoki ma'lum bir vaziyatlarga reaksiya sifatida yuzaga keladi. Masalan, eri tashlab ketmoqchi bo'lgan ayolda ko'pincha havo yetishmasligi kuzatiladi. Har safar ayriliq mavzusi ko'tarilganida uning ahvoli yomonlasha boshlaydi. Bu simulyatsiya emas, ayol haqiqatda havo yetishmasligini his qilmoqda. Biroq jismoniy jihatdan u soppa-sog'.

Psixologlar Cheek va Lecorn 1968-yilda psixosomatik kasalliklarning sabablarining quyidagicha ko'rsatib o'tishdi.

Konflikt - shaxsning turli qismlari o'rtasidagi ichki ziddiyat ham psixosomatik simptomning shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Tana tili xabari - hal etilmagan psixologik muammo haqidagi metaforik xabardir (masalan: "Men buni hazm qila olmayman").

Kasallikdan foyda olish – bu, toifaga o'z egasiga yoki unga yaqin kishiga qandaydir shartli foyda keltiradigan sog'liq muammolari kiradi.

Yara – kasallikning sababi ro'tmishdagi travmatik tajriba (xiyonat, rad etish, tashlab ketish, tahqirlash, adolatsizlik) bo'lishi mumkin.

Identifikatsiya – jismoniy alomat shaxsga o'xshash bo'lishni xohlaydigan shaxs (qahramon, ota-ona, murabbiy) bilan identifikatsiya qilish natijasida shakllanishi mumkin (lekin ba'zida aksincha, ongli darajada o'xshash bo'lishni istamaslik kuchli.). Ko'pincha bu odam allaqachon vafot etgan va keyin u bilan identifikatsiya qilish bu raqam bilan munosabatlarni saqlab qolishga imkon beradi.

O'z – o'zini jazolash - ba'zi hollarda psixosomatik simptom haqiqiy yoki xayoliy ayb uchun ongsiz ravishda o'zini o'zi jazolash rolini o'ynaydi. Bundan tashqari, ongsiz ravishda boshqa odamni azob-uqubatlari bilan jazolashga urinish, uni aybdor his qilishiga olib kelishi mumkin.

Taklif – obro'li shaxs (masalan, ota-ona, doktor, professor) tomonidan salbiy e'tiqod taklifi bilan qo'zg'alishi mumkin.

Psixosomatik kasalliklarni har qanday davolash bemorning tanasini to'liq tashxislashdan keyin boshlanadi. Ko'pincha muammoning ildizi psixologik omilda - boshdan kechirgan og'ir stressda yotadi. Psixosomatika sohasidagi tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, hatto eng kichik salbiy his-tuyg'ular ham tanaga sezilarli darajada zarar yetkazishi mumkin. Agar inson o'zida aytilmagan hamma narsani saqlasa, ertami-kechmi psixologik bostirish salbiy natijalar beradi. Yomon fikrlar oxir-oqibat odamning ichida yonib ketadi, psixomatika tarafdorlarining fikriga ko'ra, tananing o'zini yo'q qiladi. Bemorda bo'lmasligi kerak bo'lgan kasalliklar paydo bo'ladi.

Psixosomatik kasalliklarni davolash-psixoterapiya hisoblanadi. "Gipnoz," "ijobiy fikrlash", " istak marafoni" va shunga o'xshash usullar bilan psixosomatik kasalliklarni to'liq davolab bo'lmaydi. Psixosomatik kasalliklarida psixoprofilaktik usullardan psixoterapiya, psixoreabilitatsiya, psixofarmakoterapiya va boshqa ko'plab usullardan foydalaniladi.

"Barcha kasalliklar asabdan" degan keng tarqalgan ibora haqiqatdan yiroq emas. Qanday bo'lmasin, psixologik kasalliklar va astma, irritable ichak sindromi, vegetativ-qon tomir distoni va boshqalar kabi kasalliklar paydo bo'lishi bilan bevosita asab bog'liqligi aniqlandi. "Asablardan" kelib chiqadigan tana kasalliklari psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, rivojlangan mamlakatlarda har qanday kasallik tarixi bo'lgan bolalarning taxminan 80% asab-psixiatrik kasalliklarga chalinaldi va psixosomatik kasalliklar 40% bolalar va 70% o'spirinlarda kuzatiladi. So'nggi tadqiqotlarga ko'ra, psixosomatik kasalliklar hatto yangi tug'ilgan chaqaloqlarda ham bo'lishi mumkin. Va ba'zi shifokorlar perinatal davrda psixologik omillar homila holatiga ta'sir qilishi mumkinligini ta'kidlaydilar.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining statistik ma'lumotlariga ko'ra, bemorlarning 47% psixosomatik kasalliklardan aziyat chekadi va shunchaki dori-darmon ularga yordam bermaydi.

Xalqaro kasalliklar klassifikatori psixosomatik buzilishlar va kasallikning psixogen omillarini aniq tavsiflab berganiga qaramay, bizning shifokorlarimiz hanuzgacha ushbu sabablarga "chuqurroq kirishishni" istamaydilar.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, so'nggi 10 yil ichida mamlakatimizda 14 yoshgacha bo'lgan bolalar kasalligi 50 foizga oshgan. Ilgari, 20-30 yil oldin, sinfda qandaydir surunkali kasallikka chalingan bitta bola bo'lishi mumkin bo'lsa, bugungi kunda maktab o'quvchilarining tibbiy kartalari turli xil murakkablik darajasidagi turli xil tashxislarga to'la. Ammo psixosomatika sohasidagi mutaxassislarining aksariyati bunday kasalliklarni homiladorlik paytida va hatto uning paydo bo'lishidan ancha oldin ayolning noto'g'ri munosabati va fikrlari natijasi deb hisoblashadi. Avvalo, ayol homiladorlikdan oldin bolalarni qanday qabul qilganini, homiladorlik paytida homila unda qanday hissiyotlarni vujudga keltirganini, shuningdek, o'sha paytda bolaning otasiga qanday munosabatda bo'lganligini tushunish muhimdir.

Psixosomatik kasalliklar uchun profilaktika alohida ahamiyatga ega. Shunchaki bunday muammolarning oldini olish davolashdan ko'ra osonroq emas. Psixologik salomatlik har doim ko'proq e'tiborga muhtoj, chunki agar bu sohadagi muammo o'z vaqtida tuzatilmasa, u inson uchun umr bo'yi qoladi. Biroq komplekslar, fobiyalar va boshqa buzilishlar har qanday yoshdagi inson hayotiga bevosita ta'sir qiladi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozim-ki, psixosomatik kasalliklarni o'rganish bizning davrimizda eng dolzarb hisoblanadi. Yoshlar ko'plab oshqozon-ichak kasalliklari, teri kasalliklari bilan og'riydilar. Bu psixikaning inson salomatligiga ta'sirining bevosita natijasidir. Yosh qizlarga kelsak, psixologik beqarorlik tufayli ular ko'pchilikdan azob chekishadi ginekologik patologiyalar bu keyingi bepushtlikka olib keladi. Tez-tez aybdor endokrin kasalliklar stress ham. Qandli diabet, gipertiroidizm va hipotiroidizmga olib kelishi mumkin. Revmatik va jinsiy kasalliklar ham ko'p hollarda psixomatika tufayli yuzaga keladi. Psixosomatik kasalliklarni oldini olishda o'z his tuyg'ularimizni boshqara olishimiz

lozim. Hatto kichik his tuyg'ularimizga befarq bo'lishimiz oqibatida bora bora ular yig'ilib katta muammolarga olib kelishi mumkin. Bunday chalinmaslik o'z qo'limizda har bir inson o'z his tuyg'ularini boshqara olishi lozim.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Ibodullayev Z.R. "Tibbiyot psixologiyasi". Darslik
2. Andreev I.L., Berezantsev A.Yu. Psixosomatika, psixoterapiya, shaxsiyat
3. Jukova N.V. Ichki kasalliklar klinikasi. Psixosomatika asoslari. Psixiatriya.
4. Starshenbaum G.V. Psixosomatika va psixoterapiya. Ruh va tanani davolash.
5. Ginger S., Ginger A. Psixoterapevtlar uchun amaliy qo'llanma.
6. Ibodullayev Z.R. Asab kasalliklari. Darslik
7. Karimova V.M. Salomatlik psixologiyasi
8. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. Darslik
9. Baxtiyorovna, S. D. (2022). YUQORI QON BOSIMINING PSIXOSOMATIK HUSUSIYATLARI. Scientific Impulse, 1(4), 822-826.
10. Baxtiyorovna, S. D. (2022). XOTIRA: MUSTANKAMLASH YO'LLARI, USULLARI VA VOSITALARI. Scientific Impulse, 1(4), 328-333.
11. Нарметова, Ю. К. (2023). ВИДЫ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА У ДЕТЕЙ. Gospodarka i Innowacje., 33, 221-224.
12. Нарметова, Ю. К. (2022). ОНКОЛОГИК БЕМОРЛАР ВА УЛАРНИНГ ОИЛА АЪЗОЛАРИНИНГ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛ ХОЛАТЛАРИ. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIIY JURNALI, 2(12), 220-224.
13. Нарметова, Ю. (2016). Психодиагностические аспекты перинатальной психологии. Диагностика в медицинской (клинической) психологии: традиции и перспективы (к 105-летию СЯ Рубинштейн).
14. Zarnigor, N. (2022). RAHBAR PSIXOLOGIIYASI VA UNING MEHNATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 2(24), 121-125.
15. Назарова, З. (2023). ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАРДА ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ВА ПСИХОПРОФИЛАКТИКА УСУЛЛАРИ. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(6), 268-272.
16. Olimjonova, Z. B. Q. (2022). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ YOSHIDAGI BOLALAR EMOTSIONAL SOHASI PSIXOFIZIOLOGIIYASINING ASOSIY XUSUSIYATLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(5), 311-315.