

## YUQORI QON BOSIMINING PSIXOSOMATIK HUSUSIYATLARI

**Sharapova Dildora Baxtiyorovna**

*TTA “Pedagogika va psixologiya” kafedrasida o’qituvchisi*

**Abdimutabova Mohinur Abduhamid qizi**

*TTA 3-kurs, “Tibbiy pedagogika” yo’nalishi talabasi*

**Tursunboyeva Nilufar Jahongir qizi**

*TTA 3-kurs, “Tibbiy pedagogika” yo’nalishi talabasi*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqola yuqori qon bosimli bemorlarning psixosomatik hususiyatlari, ulardagi kasallikka hos bo’lgan psixologik bog’liqlikni o’rganishga bag’ishlanadi.*

**Tayanch tushunchalari:** *Kasallik, bemor, psixosomatika, gipertoniya.*

Psixosomatika – bu, tibbiy psixologiyadagi psixologik omillarning somatik kasalliklarning paydo bo’lishi, kechishi, natijaga ta’sirini o’rganadigan fan. Bemor asab tizimidagi nosozliklar, psixologik omillar ta’sirida nafaqat ayrim kasalliklar qo’zg’aladi, balki, kasalliklar yuzaga keladi va rivojlanadi. Psixosomatik tibbiyot vakillarining fikriga ko’ra XI asrda yuzaga chiqayotgan kasalliklarning taxminan yarmi psixogen xarakterga ega. Psixogen omillar ta’sirida yuzaga keladigan kasalliklar psixosomatik kasalliklar deyiladi.

### **Yuqori qon bosimi psixosomatikasi.**

Yuqori qon bosimi (gipertoniya) – bu, yurak qon tomir tizimini eng ko’p tarqalgan kasalliklaridan biri bo’lib, statistik ma’lumotlarga ko’ra har beshinchi odam shu kasallikdan aziyat chekadi. Bu kasallik nafaqat qariyalarda, balki 30 yoshdan kichik odamlarda ham kuzatilmoqda. Yuqori qon bosimi (gipertoniya, arterial gipertenziya) tushunchasi uning normadan chetga chiqishini anglatadi. Jahon sog’liqni saqlash tashkiloti qon bosim darajasini belgilaydigan quyidagi ko’rsatkichni o’rnatgan:

-120/80 mm simob ustuni – optimal

-130/65 mm simob ustuni – oddiy

-135/89 – mm simob ustuni yuqori, lekin hali ham normal diapazonda.

Agarda bosim bu ko’rsatkichlardan yuqori bo’lsa va muntazam ravishda oshib borsa, yuqori qon bosimi – gipertoniya rivojlanadi. Gipertoniya kelib chiqishining sabablari ko’p. Yoshlarda gipertoniya kelib chiqishining birinchi sababi stress va hissiy stressning uzoq muddatli ta’siri hisoblanadi. Yuqori qon bosimi, asosan, ishbilarmonlar, kariyeristlar, shuningdek, uyqu rejimini o’rnatolmayotgan odamlarda kuzatiladi.

### **Gipertoniyaning boshqa sabablari orasida:**

– *Irsiy omillar:* bemor ota-onasida yuqori qon bosimi mavjud bo’lsa;

– *Ortiqcha vazn:* gipertoniyaning haqiqiy sabablaridan biri bo’lib, tibbiyotda ortiqcha vazn butun organizmning holatiga va ayniqsa bosim ko’rsatkichlariga salbiy ta’sir

ko'rsatadi. Fransuz kardiologlari har bir ortiqcha kilogram bosim darajasining yuqori chegarasini 1,6 mmga, pastki chegarasini esa 1,3 mmga oshishini aniqlashgan.

- Xolesterin darajasini oshishi;
- Bo'yin yoki boshning shikastlanishi;
- Tuz va sho'r ovqatlarni ko'p iste'mol qilishi;
- Adrenalin darajasini keskin, haddan tashqari oshishi;
- Passiv turmush tarzi;
- Ba'zi dori-darmonlarni qabul qilish;
- Endokrin kasalliklar;
- Buyraklar va siydik tizimi kasalliklari;
- Yurak qon tomir patologiyalari;
- Asab tizimi kasalliklari;

Gipertoniya psixosomatikasi yuqoridagi patologiyalarning aksariyati bilan o'zaro bog'liq bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, psixosomatik hodisalar ushbu patologiyalarning asosiy sababi bo'lib, bosimning kuchayishiga ta'sir ko'rsatadi.

Qon bosimi inson faolligining darajasi va xarakterini, uning hayot yo'lidagi xodisalarga, to'siqlarga munosabatini aks ettiradi. Mashxur amaliyotchi psixoterapevt, psixolog, minglab odamlarga sog'lig'ini tiklashga, moddiy farovonligini oshirishga, hayot quvonchini his qilishga yordam bergan oddiy va samaradorligi bilan o'ziga hos metodlar muallifi Valeriy Sinelnikov yuqori qon bosimi - Gipertoniya haqida quyidagicha fikr bildiradi: "Men gipertoniyani umuman kasallik deb hisoblayman. Bu hayotning muayyan hodisalariga bo'lgan muayyan munosabatdir. Har qanday qo'rquv, ishonchsizlik, u yoki bu hodisani qabul qilishni istamaslik natijasida kelib chiqqan ichki zo'riqish va qarshilikni uzoq vaqt boshidan kechiradigan insonlar o'zlarining qon bosimlarini oshirishadi. Siz ayni paytda hal qilolmayotgan muammoyingizdan bosim his qilasz".

Butun dunyoga sog'liq ulashgan ayol, qator betsellerlar asarlar muallifi, metafizik tadqiqotchi, psixoterapevt Luiza Xeyning ta'kidlashicha: "Turli kelib chiqadigan stresslar qon tomirlarida qon harakatining buzilishiga olib kelishi mumkin. Birinchi gipertonik inqirozlar ko'pincha stress tonida yuzaga keladi. Barcha tana kasalliklarining sababi ifodalanmaga yoki bostirilgan salbiy his tuyg'ularda yotadi. Agar odam cheklovchi e'tiqodlarni, komplekslarni to'plasa, stress omillariga yetarli darajada javob bera olmasa va yuqori hissiy sezgirik bilan ajralib tursa, tez orada uning tanasida halokatli jarayonlar sodir bo'lsa boshlaydi. Shu yo'sinda yuqori qon bosimining psixosomatikasi rivojlanadi".

Luiza Xey hamda Sinelnikov kabi psixoterapevt, metafizik tadqiqotchilar nafaqat gipertoniya kasalligini kelib chiqishini o'rgandi, balki fikrlashni tuzatishga asoslangan o'ziga xos davolash taktikasini ham yaratdilar. Ularning davolash usullari o'zining sodda, oson va yuqori samaradorligi bilan ajralib turadi. Bunday yondashuv nafaqat kasallikdan tuzalishga, balki, uning takrorlanishini ham istisno qilishga imkon beraadi.

Liz Burbo nazariyasiga ko'ra esa, bizning tanamiz: "O'zingni sev" deydi.

Gipertenziya psixosomatikasi:

- haddan tashqari emotsionallik;
- o'tmishdagi muvaffaqiyatsizliklar va noxush vaziyatlarning doimiy tajribasi;
- voqealarni drammatizatsiya qilish;
- mas'uliyatni oshirish kabi manbalarni o'z ichiga oladi.

Ayollarda bu holat asab tizimining tabiiy va yanada sezgir hususiyati bilan bog'liq. Ayollar o'z his tuyg'ularini va emotsiyalarini yorqin ifoda qilishadi va tugallangan vaziyatni uzoq muddat boshdan kechirishadi, hatto uzoq vaqtdan keyin ham unga qaytadilar. Erkaklar, aksincha, ko'proq o'zlarini tutadi. Erkaklarda stressning tabiiy chegarasi yuqori, lekin ular o'zlarining his tuyg'ularini uzoq muddat yashira oladilar. Agar ular vaziyatni to'g'iray olishmasa, keyingi safargi muammo bilan birgalikda yuzaga chiqadi va qon bosimi oshishiga sabab bo'ladi.

Psixosomatikada inson o'z harakatlari uchun javobgardir. Shuning uchun ularni boricha qabul qilishi kerak. Agar bunday fikrlashdan voz kechilsa, demak inson o'zidan va jismoniy tanasidan voz kechgan bo'ladi. Inson o'y-fikrlari bilan o'z kelajagini belgilaydi. Geshtalt psixoterapiya tamoyiliga ko'ra shu yerda va hozir yashash lozimdir. Salbiy his-tuyg'ular (g'azab, tanqid, norozilik va boshqalar) nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatlikka ham halokatli ta'sir ko'rsatadi.

Luiza Xey o'zining "Tanangizni davolang" kitobida inson tanasining keng tarqalgan kasalliklari va ularga olib kelgan psixologik omillarni aniq tasvirlab beradi. U patologiyalardan, shu jumladan gipertenziyadan xalos bo'lishga yordam beradigan Afformatsiyalar deb ataladigan maxsus o'rnatishlarni taklif qiladi. U butun bir nazariyani yaratdi, unda u nima uchun ba'zi odamlarda yuqori qon bosimi borligi va bu anomaliyaga nima sabab bo'lganini tushuntiradi. Uning so'zlariga ko'ra, gipertenziya quyidagi sabablarga ko'ra yuzaga keladi:

- Asabiylik va stress.
- Hissiy tartibsizlik.
- Hayotidan norozilik.

Inson tanasidagi har qanday kasallikning kelib chiqishi ongsiz darajada sodir bo'ladi va shundan keyingina tananing jismoniy buzilishi sifatida yuzaga chiqadi. Uning fikricha, aslida kasalliklar uchun samarali davo yo'q. Muayyan vaqt davomida qon bosimini normallashtirishga yordam beradigan oddiy dori-darmonlar mavjud, ammo gipertonik bemor dam olishni va hayotdan zavqlanishni o'rganmaguncha kasallik surunkali tarzda davom etaveradi.

Shu sababdan ham yuqori qon bosimida psixosomatik sabablarni o'rganib, da'volashda meditatsiya, relaksatsiya, ruh va tanada uyg'unlikni topish uchun mashqlarni o'z ichiga olgan yoga amaliyotiga murojaat qilish tavsiya etiladi. Odam bezovtalangan ongni tinchlantirishga va ichki dunyoni tinglashga imkon beradigan nafas olish mashqlarini

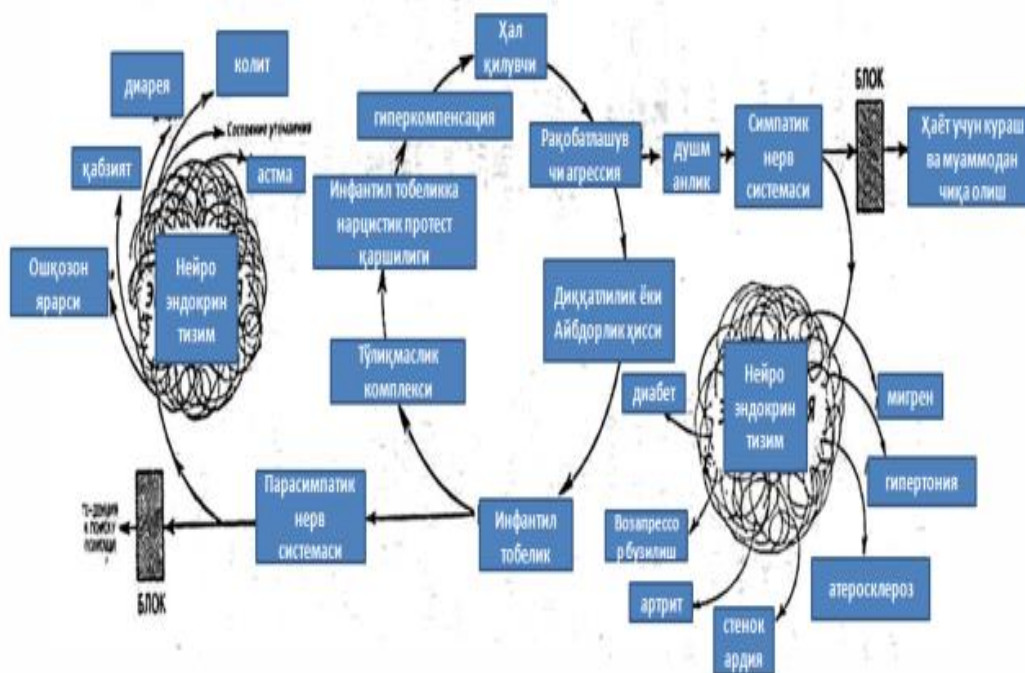
bajaradi. Shu usul bilan, inson o'zligini eshitishi va halokat qayerda sodir bo'lganligini aniq aniqlashi mumkin.

Har qanday metafizik texnikada amaliyotlarni muntazam ravishda bajarish va ijobiy natijadan keyin ham davom ettirish muhimdir. Ko'pincha stressni boshdan kechiradigan odam kelajakda unga qanday qilib xotirjam munosabatda bo'lishni o'rganishi kerak. Bu yuqori qon bosimining takrorlanishining oldini oladi.

Kasalliklarning paydo bo'lishida psixosomatik mezonlarni o'rgangan F.Aleksander fikriga ko'ra psixosomatik kasallik, stress yoki boshqa fiziologik sabablar natijasida yuzaga kelishi mumkin, ko'pincha tashqi omillar yoki odamlar tomonidan kelib chiqib, psixosomatik nazariyaga asoslangan besh tuyg'ular bor, bular:

- Xafagarchilik;
- Jahldorlik;
- Qiziqqonlik va tashvish;
- Qo'rquv va havotir;
- Xursandchilik;

F.Aleksander vegetative buzilishlar etiologiyasining o'ziga hos ilyustratsion tamoyilini taklif qiladi. Unga ko'ra bu tasvir quyidagi sxemada o'z aksini topgan:



Psixosomatik qo'zg'alish o'ziga xoslik nazariyasiga asoslanadi. Normal va patologik hissiy stimullarga fiziologik javoblar hissiy holatning tabiatiga bog'liq. Qahqaha-kulgini, yig'lash-qayg'uga bo'lgan munosabatni, uhlash-yengillik yoki umidsizlikka bo'lgan munosabatni, qizarish esa hijolatga bo'lgan munosabatni bildiradi. Turli hissiy stimullarga vegetativ javoblar ham hissiyotning turiga bog'liq. Har bir hissiy holat o'zining fiziologik sindromiga ega. Oshqozon sekretsiyasining ortishi favqulodda holatga regressiv javobi bo'lishi mumkin deb hisoblansa, yuqori qon bosimi va tez yurak urishi g'azab va qo'rquvning tarkibiy qismi sifatida ifodalanadi.

Psixosomatik kasallikka moyil bo'lgan odamlarning asosiy psixologik xususiyatlari sifatida quyidagilar keltirib o'tiladi:

- Oshib borayotgan tashvish;
- Depressiv holatlarga moyillik;
- Emotsional qo'zg'aluvchanlikning ortishilchki kuchlanish va dam olish uchun ishonchsizlik;
- Noumidlik, qo'rquvlar;
- Mustaqillik istagi, bunga erishish deyarli mumkin emasligini his qilish;
- Ko'proq ko'rinadigan va mazmunli bo'lish istagi;
- Yuksak maqsadlarga erishishga intilish Haddan tashqari kamtarlik va uyatchanlik;
- Tajovuz portlashlari (bostirilgan va nazorat qilinishi mumkin);
- Asabiylashish

O'z tadqiqotida Moslashish nazariyasi hamda bezovtalik reaksiyalarini ham o'rganar ekan, psixoterapevt olim Sele, bunda STRESSning hususiyatlariga alohida e'tibor qaratadi. Barcha kasalliklarning ortida STRESSli holat turishini e'tirof etadi. Mazkur somatik buzilishlar vaqtida bartaraf etilmasligi esa, hatto-ki o'limga ham sabab qilib ko'rsatiladi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozim-ki, psixosomatik kasalliklarni davolash uchun turli xil psixoterapiya va muqobil (al'ternativ) tibbiyot qo'llaniladi. Ba'zi hollarda bemor tomonidan qilingan bayonotidan keyin psixosomatik kasalliklar yomonlashib yoki yo'qolib ketishi mumkin. Hozirgi vaqtda davolash asosan psixoterapiya bilan birgalikda trankvilizatorlar yoki antidepressantlar bilan amalga oshirilishi maqsadga muvofiq sanaladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Aleksander F. "PSYCHOSOMATIC MEDICINE IT'S PRINCIPLES AND APPLICATIONS" Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. /Пер. с англ. С. Могилевского. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. — 352 с
2. ALEXANDER, F.: «Emotional Factors in Essential Hypertension», *Psychosom. Med.* 1:173, 2001.
3. BRADLEY, S. E.: «Physiology of Essential Hypertension», *Am.J. Med.* 4:398, 2004
4. SCHULZE, V. E., and SCHWAB, E. H.: «Arteriolar Hypertension in the American Negro», *Am. Heart J.* 11:66, 2001.
5. Baxtiyarovna, S. D. (2022). BEMORDAGI NEVROTIK HOLATLARDA PSIXOLOGIK YONDOSHUVNING ZARURATI. *Scientific Impulse*, 1(3), 373-376.
6. Baxtiyarovna, S. D., & Shukurullo ogli, N. J. (2022). TIBBIYOT XODIMLARINING HISSIY-EMOTSIONAL XUSUSIYATLARI. *Scientific Impulse*, 1(3), 439-443.
7. Dildora Baxtiyarovna, S. D., & Oybek ogli, M. A. (2022). NEVROZ HOLATINING TAVSIFI VA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH. *Scientific Impulse*, 1(3), 369-372.

"TURKISTON QO'RBOSHILARI"

Raximjonov Dostonbek Rustamjon o'g'li