

PSIXOSOMATIK SIMPTOM SHAKLLANISHINING PSIXOFIZIOLOGIK TASNIFI

Kaypnazarova Sarbinaz Bisenbaevna

Angren Universiteti, Psixalogiya ta'lim yo'nalishi 1-bosqich magistranti

kajpnazarovasarbinaz756@gmail.com

+998949008882

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada psixosomatik simptomlarning shakllanish jarayoni psixofiziologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Psixika va tana o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik, stress, emotsional zo'riqish hamda ijtimoiy omillarning inson organizmiga ta'siri ilmiy manbalar asosida ko'rib chiqiladi. Psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lish mexanizmlari, vegetativ nerv tizimi, endokrin tizim va markaziy asab tizimining o'rni yoritiladi. Shuningdek, psixosomatik simptomlarning yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish, nafas olish va teri tizimlarida namoyon bo'lish shakllari tahlil qilinadi. Maqolada individual psixologik xususiyatlar, shaxsning stressga chidamliligi hamda ijtimoiy muhit ta'siri ham alohida o'rganilgan.

Kalit so'zlar: psixosomatika, stress, psixofiziologiya, vegetativ nerv tizimi, emotsiyalar, psixosomatik kasalliklar.

Kirish

Psixosomatika zamonaviy psixologiya va tibbiyot fanlari kesishgan nuqtada shakllangan muhim ilmiy yo'nalishlardan biridir. Ushbu yo'nalish insonning ruhiy holati bilan jismoniy salomatligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganadi. So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress, emotsional zo'riqish, ichki konfliktlar va psixologik travmalar inson organizmida turli somatik o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli psixosomatik kasalliklarni o'rganish nafaqat tibbiyot, balki psixologiya, nevrologiya va psixofiziologiya fanlari uchun ham dolzarb hisoblanadi.

Tahlil va muhokama: Inson organizmi yagona tizim bo'lib, unda psixik jarayonlar va fiziologik funksiyalar bir-biri bilan uzviy bog'liq holda faoliyat ko'rsatadi. Ruhiy zo'riqish yoki stress holati vegetativ nerv tizimi orqali ichki organlar faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Natijada yurak urish tezligi, qon bosimi, nafas olish jarayoni va ovqat hazm qilish tizimi faoliyatida o'zgarishlar yuzaga kelishi mumkin.

Psixosomatika atamasi yunoncha 'psyche' – ruh va 'soma' – tana so'zlaridan kelib chiqqan bo'lib, ruhiy jarayonlarning tana faoliyatiga ta'sirini ifodalaydi. Psixosomatik qarashlar qadimgi tabobat davridayoq mavjud bo'lgan. Gippokrat va Galen kabi tabiblar inson salomatligi ruhiy holat bilan bog'liq ekanligini ta'kidlaganlar.

XIX–XX asrlarda psixosomatika alohida ilmiy yo‘nalish sifatida shakllana boshladi. Z. Freyd psixoanaliz nazariyasini ishlab chiqib, bostirilgan emotsiyalar va ichki konfliktlar somatik simptomlarga aylanishi mumkinligini ta’kidlagan. Keyinchalik F. Aleksander va F. Dunbar psixosomatik kasalliklarning psixodinamik mexanizmlarini ilmiy asosda tahlil qilganlar.

Psixosomatik simptomlarning paydo bo‘lishida stress yetakchi omillardan biri hisoblanadi. Stress holatida gipotalamo-gipofizar-buyrak usti tizimi faollashadi va organizmda kortizol hamda adrenalin gormonlari ajralishi kuchayadi. Uzoq davom etuvchi stress ichki organlar faoliyatida funksional buzilishlarga olib keladi.

Emotsiyalar vegetativ nerv tizimi orqali ichki organlar faoliyatiga ta’sir ko‘rsatadi. Salbiy emotsiyalar simpatik nerv tizimini faollashtirib, yurak urishining tezlashishi, qon bosimining oshishi va mushak tonusining kuchayishiga olib keladi. Bu esa psixosomatik simptomlarning paydo bo‘lishiga zamin yaratadi.

Psixosomatik simptomlar turli organ tizimlarida namoyon bo‘lishi mumkin. Yurak-qon tomir tizimida arterial gipertoniya, taxikardiya va yurak sohasidagi og‘riqlar kuzatiladi. Ovqat hazm qilish tizimida gastrit, oshqozon yarasi va ichak faoliyatining buzilishi uchraydi.

Nafas olish tizimida bronxial astma, nafas qisishi va giperventilyatsiya kabi holatlar psixosomatik omillar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shuningdek, dermatit, ekzema va psoriasis kabi teri kasalliklari ham ko‘pincha psixologik zo‘riqish bilan bog‘liq.

Psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida shaxsning psixologik xususiyatlari muhim rol o‘ynaydi. Temperament tipi, emotsiyalarni boshqarish qobiliyati va stressga chidamlilik darajasi psixosomatik simptomlarning paydo bo‘lishiga ta’sir qiladi.

Ijtimoiy muhit ham muhim omil hisoblanadi. Oilaviy nizolar, ishdagi zo‘riqish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi inson ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi va turli psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Psixosomatik simptomlarni aniqlashda klinik suhbat, psixologik testlar va tibbiy tekshiruvlardan foydalaniladi. Davolash jarayonida psixoterapiya, stressni boshqarish texnikalari, relaksatsiya mashqlari va zarur hollarda dori vositalari qo‘llaniladi.

Kognitiv-xulqiy terapiya, autogen trening va psixoanalitik terapiya psixosomatik kasalliklarni davolashda samarali usullar qatoriga kiradi.

Xulosa

Psixosomatik simptomlar inson psixikasi va jismoniy holati o‘rtasidagi murakkab o‘zaro ta’sir natijasida yuzaga keladi. Stress, emotsional zo‘riqish va ijtimoiy omillar organizm faoliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Psixosomatik kasalliklarni samarali davolash uchun tibbiy va psixologik yondashuvlarning integratsiyasi muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqod natijalari shuni ko'rsatadiki, psixosomatik holatlarning kelib chiqishida emotsional reaksiyalar, nerv tizimi faoliyatini va organizmning moslashuv mexanizmlari o'rtasidagi bog'liqlik asosiy omillardan hisoblanadi. Psixofiziologik tasnif esa psixosomatik simptomlarning turlarini tizimlashtirish, ularning paydo bo'lish mexanizmlarini aniqlash va klinik amaliyotida tog'ri tashxis qo'yishga yordam beradi.

Shuningdek, psixosomatik buzilishlarni bartaraf etishda umumiy yondashuv – psixologik yordam, stressni boshqarish usullari va tibbiy muolajalarni birgalikda qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa inson salomatligini saqlash, psixosomatik kasalliklarning oldini olish va samarali davolash imkoniyatlarini kengaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Aleksander F. Psixosomatik tibbiyot.
2. Selye G. Stress nazariyasi.
3. Freyd Z. Psixoanaliz asoslari.
4. Borisova E. Psixosomatika v sovremennoy meditsine. Moskva, 2020.
5. Qurbanov E., Umarov A. Tibbiy psixologiya. Toshkent, 2020.
6. Tuxliyev N. Klinik psixologiya. Toshkent, 2019.
7. Tursunova M. Stress va immune tizimi. Tibbiyot va biologiya 2022, №4 50-58 betlar.
8. Baratov K. Surunkali stress va psixosomatik buzilishlar. Biologiya jurnali. 2019. №2 22-30
9. Yo'ldashev B. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixosomatik kasalliklar. Psixologiya jurnali, 2019, №3 60-69
10. Ahmedov D. Oshqozon-ichak tizimida psixosomatik kasalliklar, Gastroenterologiya, 2021, №1 33-41