

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

Хасанова Мафтуна Мансур кизи

Учитель первой школы города Навои

Аннотация: *Влияние окружающей среды на психосоматическое развитие человека является важным фактором в формировании его физического и психологического здоровья. Внешние условия, такие как экологические, социальные и экономические факторы, могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на здоровье, вызывая или усиливая психосоматические расстройства. Исследования показывают, что стрессовые условия, загрязнение окружающей среды, уровень шума и другие факторы среды могут быть триггерами для возникновения хронических заболеваний и психологических нарушений. Понимание этих взаимосвязей необходимо для разработки эффективных стратегий профилактики и улучшения качества жизни.*

Ключевые Слова: *Психосоматическое развитие, Окружающая среда, Экологические факторы, Социальные условия, Психическое здоровье, Физическое здоровье, Культурные нормы, Социальные взаимодействия.*

Abstract: *The influence of the environment on the psychosomatic development of a person is an important factor in the formation of his physical and psychological health. External conditions, such as environmental, social and economic factors, can have both positive and negative effects on health, causing or intensifying psychosomatic disorders. Research shows that stressful conditions, pollution, noise levels and other environmental factors can be triggers for chronic diseases and psychological disorders. Understanding these relationships is necessary to develop effective prevention strategies and improve quality of life.*

Key Words: *Psychosomatic development, Environment, Environmental factors, Social conditions, Mental health, Physical health, Cultural norms, Social interactions.*

Введение

В последние десятилетия проблема психосоматического здоровья приобрела особую актуальность в научной среде. Психосоматическое развитие человека рассматривается через призму взаимосвязи между физическим и психологическим состоянием индивида. При этом особую роль играет влияние окружающей среды на физиологическое и психическое здоровье человека. Среда может оказывать как позитивное, так и негативное воздействие на развитие различных психосоматических расстройств, что подтверждается многочисленными исследованиями.

Психосоматическое развитие человека представляет собой сложный процесс, который формируется под воздействием как внутренних, так и внешних факторов. Одним из ключевых элементов в этом процессе является влияние окружающей среды. Окружающая среда — это не только физические, экологические или географические условия, но и социальные, культурные, эмоциональные аспекты, которые в совокупности оказывают существенное воздействие на здоровье и психическое состояние человека.

Психосоматика рассматривает взаимосвязь между психическими процессами и физическими состояниями организма. В этом контексте влияние среды на психосоматическое здоровье выражается через множество механизмов. Например, психологическое напряжение, вызванное неблагоприятными условиями, может проявляться на физиологическом уровне в виде болей, хронической усталости или нарушений работы внутренних органов. Эти изменения подчеркивают, что физическое здоровье неотделимо от психического, и окружающая среда является триггером, который запускает или усиливает эти процессы.

1-таблица. Отражающая ключевые аспекты влияния окружающей среды на психосоматическое развитие человека:

Аспект среды	Влияние на психосоматическое развитие	Комментарии
Социальная среда	Уровень стресса, конфликты в семье, давление на работе могут вызвать артериальную гипертензию, язвенную болезнь и диабет.	Социальное давление и нестабильность приводят к хроническим стрессам, которые отражаются на физическом здоровье.
Экономическая среда	Финансовая нестабильность и бедность усиливают тревожность, вызывая психосоматические заболевания, включая хроническую усталость.	Люди с низким доходом чаще подвержены хроническим заболеваниям из-за стресса, связанного с экономической неуверенностью.
Экологическая среда	Загрязнение воздуха и шумовые нагрузки увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, бессонницы, депрессии и тревожных расстройств.	Вредные экологические факторы вызывают не только физические, но и психические проблемы.
Психосоциальная поддержка	Наличие сильной социальной поддержки снижает риск депрессии и	Поддержка со стороны близких людей помогает справляться со стрессом,

	тревоги, улучшая общее психосоматическое состояние.	уменьшая его воздействие на организм.
--	---	---------------------------------------

Окружающая среда в физическом смысле — это воздух, вода, пища и другие компоненты, которые прямо влияют на организм человека. Загрязнение воздуха и воды, присутствие токсинов или вредных веществ, недостаток природных ресурсов могут оказывать серьёзное воздействие на физическое состояние человека, в том числе и через психосоматические реакции. Например, проживание в условиях с высоким уровнем загрязнения часто связано с хроническими заболеваниями дыхательных путей, что в свою очередь влияет на психологическое состояние человека, вызывая чувство беспомощности, тревоги и стресса.

Не менее важно учитывать социальные факторы, такие как межличностные отношения, уровень стресса в повседневной жизни, экономическое благополучие, доступность медицинской помощи и поддержка со стороны окружающих. К примеру, в условиях социальной изоляции или постоянного стресса человек может испытывать не только психоэмоциональные расстройства, такие как депрессия или тревожность, но и реальные физические симптомы: головные боли, бессонницу, нарушения пищеварительной системы. Эти симптомы — яркое проявление того, как психические переживания, обусловленные неблагоприятной социальной средой, могут материализоваться в теле.

Характерный пример психосоматического воздействия среды — стресс. Стресс может возникать в результате различных внешних факторов: напряжённого рабочего графика, финансовых проблем, социальных конфликтов или катастрофических событий. В такой ситуации человек испытывает не только эмоциональное истощение, но и физиологические изменения, такие как повышение артериального давления, учащённое сердцебиение, нарушения сна. Важно отметить, что такие реакции организма — это защитный механизм, однако при длительном воздействии стрессовой среды они могут перерасти в хронические состояния, что неизбежно скажется на общем состоянии здоровья.

Культурные факторы также играют важную роль в формировании психосоматического состояния. Культурные нормы, ожидания и установки могут влиять на восприятие человеком стресса и способов его преодоления. Например, в некоторых культурах эмоциональные проявления или жалобы на психическое состояние могут считаться признаком слабости, что вынуждает человека подавлять свои чувства и переживания. Это подавление может выражаться в психосоматических расстройствах, таких как желудочные боли, головокружение или кожные высыпания. В этом смысле культурная среда оказывает опосредованное влияние на здоровье через предписанные модели поведения и эмоциональные реакции.

Для поддержания психосоматического здоровья важно не только избегать вредных факторов окружающей среды, но и создавать благоприятные условия для

внутренней и внешней гармонии. Психэкологическая гармония — это состояние, при котором человек чувствует баланс между внутренним психическим миром и внешней средой. Такой баланс можно достичь, если человек живет в условиях, которые поддерживают его физическое и психическое благополучие, будь то доступ к природе, социальная поддержка или спокойная обстановка.

Заключение. Влияние среды на психосоматическое развитие человека является многофакторным и охватывает различные аспекты — от социальной поддержки до экологических условий. Учитывая высокую распространенность психосоматических расстройств в современном обществе, важно развивать профилактические меры, направленные на улучшение как психологической, так и физической среды обитания человека. Понимание роли внешних факторов в психосоматическом здоровье может помочь в разработке эффективных программ для улучшения здоровья населения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А.К.Шамшетова, Р.Н.Мелибаева, К.Э.Усманова, И. О. Хайдаров. Общая психология. 0 учебник. – Т.: «Баркамол Файз Медиа», 2018. – 272 с.
2. Всемирная организация здравоохранения. (2021). Психосоматические заболевания и их роль в глобальном здоровье. ВОЗ.
3. Д.И. Мукумова, Р.Х. Файзуллаев, А.А. Джуманов, С.Б. Ярова /Психология управления/Учебное пособие. – Т.: МТУ «ТИОХММИ», 2023. – 232 с.