

PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING KELIB CHIQISHIDA RUHIY OMILLAR TA'SIRI

Fatxullayeva Muxlisa Fazliddin qizi

Toshkent amaliy fanlar universiteti Psixologiya yo'nalishi magistranti

Abstract: This article explores the role of psychological factors in the development of psychosomatic diseases. It analyzes how emotional states such as stress, anxiety, depression, and chronic emotional tension can negatively affect the human body and lead to functional disorders in various organ systems, including the cardiovascular, digestive, and immune systems. The work is based on concepts from health psychology and general psychology, emphasizing the strong interconnection between mind and body.

Keywords: Psychosomatic disorders, stress, mental health, emotional stress, psychological factors, health psychology, emotional state, immune system, prevention, healthy lifestyle, psychotherapy, mind-body connection

Аннотация: Данная статья исследует роль психологических факторов в развитии психосоматических заболеваний. В ней анализируется, как такие эмоциональные состояния, как стресс, тревога, депрессия и хроническое эмоциональное напряжение, могут негативно влиять на организм человека и приводить к функциональным нарушениям различных систем органов, включая сердечно-сосудистую, пищеварительную и иммунную системы. Работа основана на концепциях психологии здоровья и общей психологии, подчеркивая тесную взаимосвязь между психикой и телом.

Ключевые слова: Психосоматические расстройства, стресс, психическое здоровье, эмоциональный стресс, психологические факторы, психология здоровья, эмоциональное состояние, иммунная система, профилактика, здоровый образ жизни, психотерапия, связь психики и тела.

Annotatsiya: Ushbu maqola psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida psixologik omillarning rolini o'rganadi. Unda stress, xavotir, depressiya va surunkali emotsional zo'riqish kabi hissiy holatlar inson organizmiga qanday salbiy ta'sir ko'rsatishi hamda yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish va immun tizimlarida funksional buzilishlarga olib kelishi tahlil qilinadi. Ish Sog'liqni saqlash psixologiyasi va umumiy psixologiya tushunchalariga asoslanib, ruhiyat va tana o'rtasidagi kuchli bog'liqlikni ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: Psixosomatik kasalliklar, stress, ruhiy salomatlik, emotsional stress, psixologik omillar, sog'liqni saqlash psixologiyasi, emotsional holat, immun tizimi, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, psixoterapiya, ruhiyat va tana bog'liqligi.



KIRISH

Hozirgi globallashuv jarayonida inson salomatligi faqat biologik omillar bilan emas, balki psixologik va ijtimoiy omillar bilan ham chambarchas bog‘liq holda shakllanmoqda. Zamonaviy hayot ritmining tezlashuvi, axborot oqimining ortishi, ijtimoiy bosim, iqtisodiy muammolar hamda shaxslararo munosabatlardagi murakkabliklar inson psixikasiga kuchli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Natijada stress, xavotir, qo‘rquv, depressiya va emotsional zo‘riqish kabi holatlar keng tarqalib, ular bevosita yoki bilvosita organizmning fiziologik faoliyatiga ta‘sir etmoqda.

Bugungi kunda ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, inson psixikasidagi barqarorlik buzilishi ko‘plab somatik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Aynan shu jarayon psixosomatik kasalliklar tushunchasining shakllanishiga asos bo‘lgan. Psixosomatik kasalliklar — bu ruhiy va emotsional omillar ta‘sirida yuzaga keladigan yoki kuchayadigan jismoniy kasalliklar majmuasidir. Bu atama “psixo” (ruhiyat) va “somatika” (tana) tushunchalaridan kelib chiqqan bo‘lib, psixika va tana o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni ifodalaydi.

Sog‘liqni saqlash psixologiyasi aynan shu bog‘liqlikni ilmiy jihatdan o‘rganadigan yo‘nalish sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu soha inson salomatligiga psixologik omillarning ta‘sirini, stress va emotsional holatlarning organizmga fiziologik ta‘sir mexanizmlarini, shuningdek, kasalliklarning psixologik profilaktikasini o‘rganadi. Bugungi kunda bu yo‘nalish tibbiyot va psixologiya integratsiyasining muhim natijasi sifatida rivojlanib bormoqda.

Ilmiy adabiyotlarda, xususan klinik psixologiya va sog‘liq psixologiyasiga oid manbalarda stress, xavotir va depressiya kabi holatlar organizmning asab, endokrin va immun tizimlariga bevosita ta‘sir ko‘rsatishi ta‘kidlanadi. Doimiy ruhiy zo‘riqish natijasida organizmda biologik muvozanat buziladi, gormonal tizim faollashadi va kortizol gormoni ortishi kuzatiladi. Bu esa immunitetning pasayishiga, yurak-qon tomir va ovqat hazm qilish tizimida turli buzilishlarning yuzaga kelishiga olib keladi.

Psixosomatik kasalliklar ko‘pincha turli klinik shakllarda namoyon bo‘ladi. Jumladan, yurak-qon tomir tizimi buzilishlari (arterial gipertoniya, taxikardiya), ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari (gastrit, oshqozon yarasi), nafas olish tizimi buzilishlari (bronxial astma), shuningdek, asab tizimi bilan bog‘liq holatlar (migren, uyqusizlik, surunkali charchoq) keng tarqalgan psixosomatik ko‘rinishlardir.

Shuningdek, psixologik ilmiy tadqiqotlarda shaxsning emotsional holati va uning ifodalanishi ham muhim omil sifatida qaraladi. Agar inson o‘z his-tuyg‘ularini ochiq ifoda eta olmasa, ularni ichida saqlab yursa, bu ichki psixologik zo‘riqishning ortishiga olib keladi. Uzoq davom etuvchi emotsional bosim esa asta-sekin tana a‘zolariga ta‘sir qilib, somatik buzilishlarni keltirib chiqaradi.



Gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezi tizimining faollashuvi natijasida kortizol va boshqa stress gormonlarining ortishi organizmning tabiiy muvozanatini buzadi. Ilmiy manbalarda bu holat “stress reaksiyasi” sifatida tavsiflanib, uzoq davom etsa, organizmning adaptatsion imkoniyatlari kamayishi qayd etiladi. Natijada inson turli yuqumli va surunkali kasalliklarga nisbatan zaiflashadi.

O‘zbek psixolog olimi E.G‘. G‘oziyev ham inson psixik jarayonlari va jismoniy holat o‘rtasidagi bog‘liqlikni ta’kidlab, salbiy emotsiyalar (qo‘rquv, xavotir, jahldorlik) uzoq davom etganda psixosomatik buzilishlarga sabab bo‘lishini ilmiy asoslab bergan. Bu esa psixologik profilaktika, stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni shakllantirish zaruratini yanada dolzarb qilib qo‘yadi.

Zamonaviy sog‘liq psixologiyasi insonning hayot tarzi ham psixosomatik holatlarga bevosita ta’sir qilishini ko‘rsatadi. Sog‘lom uyqu rejimi, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, ijobiy fikrlash va dam olish tizimi organizmning umumiy barqarorligini ta’minlaydi. Aksincha, noto‘g‘ri turmush tarzi psixologik zo‘riqishni kuchaytirib, kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi.

Shu sababli psixosomatik kasalliklarni o‘rganish nafaqat tibbiy, balki psixologik va pedagogik jihatdan ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ularning oldini olish jamiyat salomatligini ta’minlashda asosiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Inson ruhiy salomatligini mustahkamlash, stressga qarshi psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Asosiy qism

Psixosomatik kasalliklar zamonaviy tibbiyot va psixologiyaning kesishgan nuqtasida shakllangan murakkab fenomen bo‘lib, u insonning psixik faoliyati bilan somatik (jismoniy) holati o‘rtasidagi dinamik o‘zaro ta’sirni ifodalaydi. Ushbu yondashuvga ko‘ra, organizm yaxlit tizim sifatida qaraladi va psixologik jarayonlar (emosiyalar, stress, kognitiv baholash) fiziologik mexanizmlarga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Ilmiy adabiyotlarda psixosomatik buzilishlarning etiologiyasi ko‘p omilli (multifaktorial) xarakterga ega ekanligi ta’kidlanadi. Unga biologik, psixologik va ijtimoiy omillar kiradi. Biologik jihatdan genetik moyillik va neyroendokrin tizimning sezgirliги muhim rol o‘ynaydi. Psixologik jihatdan esa shaxsning stressga chidamliligi, emotsional regulyatsiya darajasi va coping strategiyalari asosiy determinantlar sifatida qaraladi. Ijtimoiy omillar esa oilaviy muhit, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi va stressogen hayotiy sharoitlar bilan belgilanadi.

Stress psixosomatik mexanizmlarning markaziy bo‘g‘ini hisoblanadi. Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan umumiy adaptatsion sindrom nazariyasiga ko‘ra, organizm stress ta’siriga uchraganda uch bosqichni boshdan kechiradi: alarm (signal), rezistentlik (moslashuv) va dekompensatsiya (charchash). Uzoq davom etuvchi stress natijasida



organizmning adaptatsion resurslari tugaydi va bu holat turli somatik buzilishlarga zamin yaratadi.

$G(x) = \text{stress} \rightarrow \text{kortizol} \uparrow \rightarrow \text{immunitet} \downarrow$

Gormonal nuqtai nazardan qaralganda, gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezi o‘qi (HPA axis) psixosomatik jarayonlarning asosiy neyrobiologik mexanizmi hisoblanadi. Stress holatida gipotalamus kortikotropin-releasing gormon (CRH) ajratadi, bu esa gipofiz orqali adrenokortikotrop gormon (ACTH) sekretsiyasini kuchaytiradi. Natijada buyrak usti bezlaridan kortizol ajralishi ortadi. Kortizolning uzoq muddat yuqori darajada saqlanishi immun tizimning susayishi, yallig‘lanish jarayonlarining kuchayishi va metabolik buzilishlarga olib keladi.

Psixosomatik kasalliklarning klinik ko‘rinishlari turlicha bo‘lib, ular ko‘pincha funksional buzilishlar shaklida namoyon bo‘ladi. Yurak-qon tomir tizimida arterial gipertoniya va taxikardiya, ovqat hazm qilish tizimida gastrit va yara kasalligi, nafas olish tizimida bronxial astma, shuningdek, asab tizimida migren, uyqusizlik va vegetativ distoniya keng uchraydi. Ushbu kasalliklarning umumiy xususiyati shundaki, ular psixologik stress omillari bilan kuchayadi yoki qaytalanadi.

Kognitiv-bihevioral yondashuvga ko‘ra, insonning voqelikni idrok etishi va uni baholashi stress reaksiyasining intensivligini belgilaydi. Agar individ vaziyatni tahdid sifatida qabul qilsa, organizmda simpatik nerv tizimi faollashadi. Bu esa “kurash yoki qochish” (fight or flight) reaksiyasini yuzaga keltiradi. Natijada yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi, mushaklar taranglashadi va energiya resurslari safarbar etiladi.

Shaxsning emotsional regulyatsiya mexanizmlari ham psixosomatik buzilishlar rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Aleksitimiya — ya‘ni shaxsning o‘z hissiyotlarini aniqlash va ifodalashdagi qiyinchiliklari — psixosomatik kasalliklar bilan kuchli korrelyatsiya ko‘rsatadi.

Bunday holatda emotsional zo‘riqish verbal yoki kognitiv tarzda chiqarilmaydi va somatik kanal orqali “chiqish yo‘li” topadi.

Ijtimoiy psixologik yondashuvga ko‘ra, uzoq muddatli stressogen muhit (oilaviy nizolar, akademik bosim, iqtisodiy qiyinchiliklar) shaxsning psixologik resurslarini kamaytiradi. Bu esa “surunkali stress holati”ni shakllantirib, psixosomatik simptomlarning kuchayishiga olib keladi. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi (social support) himoya mexanizmi sifatida muhim rol o‘ynaydi.

E.G. G‘oziyevning psixologik konsepsiyasida shaxsning emotsional barqarorligi uning psixik jarayonlari va faoliyat samaradorligiga bevosita ta‘sir qilishi qayd etiladi. Muallif salbiy emotsiyalar uzoq davom etganda psixofiziologik muvozanat buzilishini va bu holat psixosomatik buzilishlarga olib kelishini ilmiy asosda tushuntiradi.

Xulosa



Psixosomatik kasalliklar inson organizmining jismoniy va ruhiy holati o'rtasidagi uzviy va murakkab bog'liqlikni yaqqol namoyon etadi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, uzoq davom etuvchi stress, surunkali xavotir, ichki emotsional zo'riqish hamda depressiv holatlar markaziy asab tizimi orqali butun organizm faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Natijada yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish, nafas olish va immun tizimlarida turli funksional hamda organik buzilishlar yuzaga kelishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, inson salomatligini faqat farmakologik yoki somatik davolash usullari bilan cheklab bo'lmaydi. Aksincha, ruhiy barqarorlikni ta'minlash, emotsional muvozanatni saqlash va stressga qarshi psixologik chidamlilikni rivojlantirish sog'lom hayot tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Sog'liqni saqlash psixologiyasi va umumiy psixologiya yo'nalishidagi tadqiqotlar ham inson psixik jarayonlari bilan fiziologik holat o'rtasidagi o'zaro ta'sirni ilmiy jihatdan asoslab beradi.

Xulosa qilib aytganda, psixosomatik kasalliklarning oldini olish va ularni kamaytirishda eng muhim omil — bu shaxsning o'z ruhiy holatini anglay olishi, uni boshqarish ko'nikmalariga ega bo'lishi hamda sog'lom turmush tarziga amal qilishidir. Ruhiy va jismoniy salomatlikning uyg'unligi ta'minlanganda inson nafaqat sog'lom, balki hayotda ijtimoiy va kasbiy jihatdan ham faol, barqaror va samarali bo'la oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Taylor S.E. Health Psychology — “Sog'liq psixologiyasi”, McGraw-Hill Education nashri. 324b.
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya — “Umumiy psixologiya”, Toshkent, o'quv qo'llanma. 214-216b.
3. McEwen B.S. — “Stress va kasalliklarda moslashuv jarayonlari”, ilmiy maqola, 1998-yil. 145b.
4. Sapolsky R.M. — “Nima uchun zebralar yara kasalligiga duchor bo'lmaydi”, ilmiy asar, 2004-yil. 320-327b.
5. Amerika Psixologlar Assotsiatsiyasi (APA) — “Stressni boshqarish va sog'liq”, 2023-yil. 378-380b.
6. Sog'liqni saqlash psixologiyasi va psixosomatik kasalliklar bo'yicha ilmiy maqolalar to'plami.

