

**PSIXOLOGIK KASALLIKLAR VA NEVROZ****Shamayeva Muhabbat Baratovna**[muhabbatshamayeva10@gmail.com](mailto:muhabbatshamayeva10@gmail.com)

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Termiz filiali o'qituvchisi

**Toshpo'latova Sevinch Sheraliyevna**[Sevinchtoshpolatova922@gmail.com](mailto:Sevinchtoshpolatova922@gmail.com)

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Termiz filiali talabasi

**Qobilova Mushtari Xolboyevna**[mustarikobilova@gmail.com](mailto:mustarikobilova@gmail.com)

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Termiz filiali talabasi

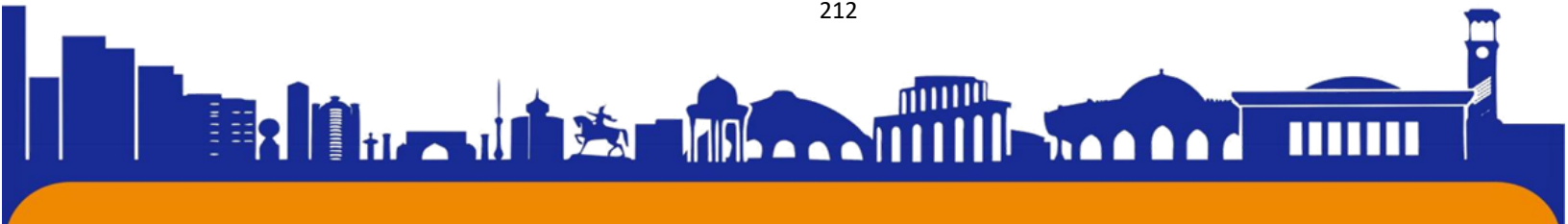
**Annotasiya**

Psixologik kasalliklar inson ruhiyati va hissiyotlariga ta'sir qiluvchi holatlar bo'lib, ular turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin: genetika, stress, travma yoki atrof-muhit omillari. Psixologik kasalliklar inson ruhiyati, hissiyotlari va xulq-atvoriga ta'sir qiluvchi sog'liq muammolaridir. Ushbu kasalliklarning keng tarqalgan turlari orasida depressiya, tashvish buzilishlari, shizofreniya, ikki qutbli buzilish va travmadan keyingi stress buzilishi mavjud. Bemorlar odatda kayfiyatning o'zgarishi, stress, gallyutsinatsiyalar, ijtimoiy qo'rquv yoki o'z-o'ziga qasd qilish fikrlarini boshdan kechirishadi. Muolaja odatda psixoterapiya, dorilar va sog'lom turmush tarzini qo'llashni o'z ichiga oladi. Psixologik sog'liqni saqlash inson hayot sifati va jamiyatdagi faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** Psixosomatika, nevroz, depressoziya, stress, psixoterapiya, emotsional reaksiya.

**Аннотация**

Психологические расстройства – это состояния, которые влияют на психику и эмоции человека и могут возникать по разным причинам: генетике, стрессу, травме или факторам окружающей среды. Психологические





расстройства — это проблемы со здоровьем, которые влияют на психику, эмоции и поведение человека. Распространенные типы этих расстройств включают депрессию, тревожные расстройства, шизофрению, биполярное расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство. Пациенты обычно испытывают перепады настроения, стресс, галлюцинации, социальную тревогу или мысли о самоубийстве. Лечение обычно включает психотерапию, медикаментозное лечение и здоровый образ жизни. Психологическое здоровье оказывает непосредственное влияние на качество жизни и деятельности человека в обществе.

**Ключевые слова:** Психосоматика, невроз, депрессия, стресс, психотерапия, эмоциональная реакция.

Psixologik kasalliklarning asosiy turlari 1. Tashvish va xavotir buzilishlari (Anxiety Disorders), haddan tashqari xavotirlanish, qo‘rquv yoki stress holati. Turlari: umumiy xavotir buzilishi, vahima xurujlari, ijtimoiy fobiya.

2. Depressiya: Uzluksiz xafalik, qiziqishning yo‘qolishi, charchoq va o‘z joniga qasd qilish fikrlari.

3. Ikki qutbli buzilish (Bipolar Disorder) Odamda kayfiyatning haddan tashqari ko‘tarilishi (maniakal faza) va tushkunlik (depressiv faza) o‘rtasida o‘zgarishi.

4. Shizofreniya haqiqatni noto‘g‘ri qabul qilish, gallyutsinatsiyalar, paranologik fikrlar va boshqalar.

5. O‘z-o‘zini boshqarish buzilishlari oziq-ovqat bilan bog‘liq buzilishlar (anoreksiya, bulimiya). O‘yinbozlik, qaramliklar (giyohvandlik, spirtli ichimlik).

6. Obsessiv-kompulsiv buzilish takrorlanuvchi bezovta qiluvchi fikrlar (obsessiyalar) va bu fikrlarni engishga urinish uchun amalga oshiriladigan harakatlar.

7. Travmadan keyingi stress buzilishi. Stressli voqeadan keyin yuzaga keladigan qo‘rquv, xavotir.

8. Hissiy beqarorlik (Borderline Personality Disorder) kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi, o‘zini boshqara olmaslik va haddan tashqari impulsivlik.

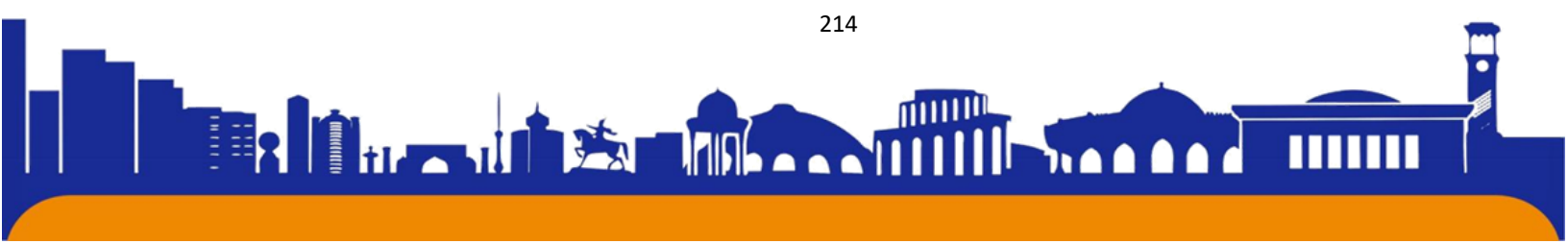


Psixologik kasalliklar turli xususiyatlarga ega va ularning har biri alohida belgilarga ega. Ular orasida eng keng tarqalganlardan biri depressiya va stressdir.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, Yer sharida depressiya bilan ro‘yxatga olinganlar soni 160 mil.dan ortiq. Biroq aksariyat mutaxassislar fikricha, depressiya bilan kasallangan har uch bemorning biri vrach nazoratida turdi, xolos. Biroq boshqa bir mutaxassislar fikricha, depressiya bilan kasallanganlar sonini aniqlash mushkul. Chunki depressiya turli hil klinik ko‘rinishlarda namoyon bo‘lmoqda va hamma vaqt ham tashxis to‘g‘ri bo‘lib chiqavermaydi. Buning ustiga depressiya bilan og‘rigan bemorlarning hammasi ham psixiator va psixologlarga murojaat qilavermaydi.

**Depressiya** – Bu kasallik insonning ruhiy holatini sezilarli darajada pasaytiradi. Depressiya bilan og‘rigan odamlar qayg‘u, umidsizlik va hayotdan qoniqmaslik holatiga duch keladilar. Ular o‘zlarini izolyatsiya qilishlari, jismoniy holatlari yomonlashishi mumkin. Depressiya ko‘pincha stress, kimyoviy disbalanslar yoki genetik omillar bilan bog‘liq. Stress esa bu odamning psixologik va jismoniy resurslariga ortiqcha talablar qo‘yilganida paydo bo‘ladigan ruhiy va jismoniy holat. Stress hayotimizning turli omillariga javob sifatida yuzaga kelishi mumkin va uning natijasida insonning kayfiyati, fikrlari, jismoniy holati va xulq-atvori o‘zgaradi. Stress salbiy yoki ijobiy bo‘lishi mumkin va turli vaziyatlarda, masalan, ishda, oilada yoki shaxsiy hayotda yuzaga keladi. Stress va depressiya o‘rtasidagi bog‘liqlik juda kuchli bo‘lishi, chunki stress — depressiyaning rivojlanishiga olib kelishi yoki uni kuchaytirishi mumkin. Biroq, bu ikkala holat turli psixologik va jismoniy tajribalardir, va har biri o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Emotsional reaksiya: Stress va depressiya o‘z ichiga salbiy hissiyotlarni olib keladi. Stress ko‘pincha tashvish, xavotir, asabiylashish kabi hissiyotlarni keltirib chiqaradi, depressiya esa umidsizlik, qayg‘u, va o‘zini yomon his qilishni yuzaga keltiradi. Har ikkala holatda ham odamlar o‘zlarini yomon his qilishadi, kayfiyat pasayadi va ijtimoiy faoliyatlardan cheklanadilar.

**Nevroz** — bu psixologik va ruhiy salomatlikning buzilishi bo‘lib, odamning hissiy holati, fikrlash usuli va xulq-atvorida turli buzilishlar paydo bo‘ladi. Nevroz





ko'pincha uzoq davom etgan stress, tashvish, qo'rquv yoki travmalar natijasida rivojlanadi. Bu holat jismoniy kasalliklar bilan bog'liq emas, balki asosan psixologik sabablarga asoslanadi. Nevroz bilan og'rikan odamlar ko'pincha o'zlarini past baholashadi, doimiy xavotirda yoki umidsizlikda bo'ladilar va kundalik hayotdagi oddiy vazifalarni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Nevrozning belgilari: Nevrozning asosiy belgilariga quyidagilar kiradi: tashvish va bezovtalik, doimiy xavotir va bezovtalik hislari.

Kayfiyat o'zgarishlari, ruhiy holatning tez-tez o'zgarishi, umidsizlik, g'azab yoki qayg'u hissi. Jismoniy simptomlar: Yurak urishi, nafas siqishi, bosh og'rig'i va oshqozon muammolari kabi fizik alomatlar. Konsentratsiya qilishda qiyinchilik: Fikrlarni to'plash va ularni aniq ifodalashda mushkul bo'lish. Ijtimoiy izolyatsiya: Odamlar bilan muloqot qilishni qiyinlashtiradigan o'zini yakkalanib his qilish.

Nevrozning sabablari turlicha bo'lishi mumkin: Stress, ish yoki oila va boshqa hayotiy o'zgarishlarga bog'liq stresslar. Psixologik travmalar, masalan, oila a'zosi yo'qotilishi yoki jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlik. Genetik omillar: Agar oila a'zolarida nevroz bo'lgan bo'lsa, bu kasallik boshqalarda ham rivojlanishi mumkin. Kimyoviy disbalans: Miyada neyrotransmitterlar (masalan, serotonin) darajasidagi o'zgarishlar nevrozni yuzaga keltirishi mumkin.

**Psixosomatika** — bu ruhiy holatlarning jismoniy kasalliklar yoki alomatlar yuzaga kelishiga ta'sirini o'rganuvchi ilmiy yo'nalishdir. Psixosomatika so'zi yunoncha "psyche" (ruh) va "soma" (tana) so'zlaridan kelib chiqqan bo'lib, bu tushuncha insonning ruhiy va jismoniy holatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ifodalaydi. Psixosomatika kasalliklari insonning psixologik holatlari, his-tuyg'ulari, stressi va tashvishlari jismoniy alomatlar yoki kasalliklarga aylanishini ko'rsatadi.

Psixosomatik kasalliklarga masalan: stress, xavotir va tashvish bosh og'rig'iga olib kelishi mumkin. Bunday holatda, bosh og'rig'i odatda psixologik bosim yoki emotsional kuchlanish bilan bog'liq bo'ladi. Oshqozon va ichak kasalliklari: Qayg'u, stress, xafaqonlik yoki depressiya oshqozon-ichak tizimiga ta'sir qilishi mumkin.







Masalan, ogʻriqli oshqozon, ich ketishi yoki qabziyat psikosomatik sabablar tufayli yuzaga kelishi mumkin.

**Yurak muammolari:** Stress va bezovtalik yurak urishini tezlashtirishi, qon bosimini oshirishi va yurak kasalliklari xavfini oshirishi mumkin. Bu holat psixosomatik holatlarning jismoniy alomatlarini sifatida namoyon boʻlishi mumkin. **Mushaklar tarangligi:** Stress va qaygʻu mushaklarning taranglashishi va spazmlarini keltirib chiqarishi mumkin. Bu holat koʻpincha bel va boʻyinda ogʻriqlarga olib keladi. **Uyqusizlik:** ruhiy holatlar, ayniqsa, ortiqcha stress va xavotirlar uyqusizlikka olib kelishi mumkin. Stressdan tugʻilgan tashvishlar uyquni buzishi va organizmning tiklanishiga toʻsqinlik qilishi mumkin. Psixosomatik kasalliklar koʻpincha odamning ruhiy holatiga yoki emotsional holatiga javob sifatida paydo boʻladi.

**Psixoterapiya:** Kognitiv-behavioral terapiya (KBT), yoga, sayr qilish va boshqa psixoterapiya shakllari yordamida nevrozning sabablarini aniqlash va ruhiy holatni yaxshilash mumkin.

**Dori-darmonlar:** Antidepressantlar, tashvishni kamaytiradigan vositalar va boshqa dori-darmonlar koʻpincha davolashda qoʻllaniladi. **Stressni boshqarish usullari:** Yoga, meditatsiya, nafas olish mashqlari va jismoniy faollik nevrozni engillashtirishga yordam beradi. Nevroz va psixosomatika oʻrtasidagi bogʻliqlik shundaki, nevrozning psixologik omillari (stress, tashvish va beqarorlik) jismoniy kasalliklarga (psixosomatik simptomlar) aylanishi mumkin. Psixosomatik kasalliklar, oʻz navbatida, nevrozning jismoniy namoyon boʻlishidir.

Xulosa qilib aytganda, Nevroz va psixosomatika oʻrtasidagi bogʻliqlik shundaki, nevrozning psixologik omillari (stress, tashvish va beqarorlik) jismoniy kasalliklarga (psixosomatik simptomlar) aylanishi mumkin. Psixosomatik kasalliklar, oʻz navbatida, nevrozning jismoniy namoyon boʻlishidir. Nevroz va psixosomatika oʻrtasidagi oʻzaro bogʻliqlikni tushunish, davolashda samarali yondashuvlar va yordam choralarini koʻrish uchun muhimdir. Psixologik kasalliklar insonning psixik holatini, fikrlash va hissiyotlar bilan bogʻliq muammolarni oʻz ichiga oladi. Ular turli omillar, jumladan





genetika, atrof-muhit, stress, va o‘ziga xos shaxsiy xususiyatlarga bog‘liq ravishda rivojlanishi mumkin. Psixologik kasalliklar jismoniy sog‘liqni ham ta‘sir qilishi mumkin, shuning uchun ularga vaqtida e‘tibor berish va davolash muhimdir. Davolashning samarali usullari, masalan, psixoterapiya, dorilar va qo‘llab-quvvatlash tarmoqlari, kasallikni boshqarish va uning oldini olishda katta yordam beradi. Psixologik salomatlikni saqlash, shaxsiy rivojlanish va jamiyatda barqarorlikni ta‘minlash uchun ham muhimdir.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. “Umumiy psixologiya” I.Ivanov M.E.Zufarova, Toshkent – 2008-y. 43-45- b
2. “Tibbiyot psixologiyasi” Zarifboy Ibodullayev, Toshkent – 2012-y. 271-280-b
3. “Asab va ruhiyat” 4- nashr Zarifboy Ibodullayev, Toshkent – 2019-y.168-b
5. O‘Z.ME Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil “Depressiya”.
6. <https://uz.wikipedia.org/wiki/>
7. Baratovna, S. M. (2022). Zamondosh ayol-Qorayeva Xosiyat timsolida o‘quvchi-qizlarda axloqiy fazilatlarni shakllantirish. Boshqaruv va etika qoidalari onlayn ilmiy jurnali, 2(1), 133-138.

