



PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF PAIN PERCEPTION AND THEIR MANAGEMENT

Yusupova Feruza Bahrom qizi

Termez University of Economics and Service, Faculty of Medicine

Student of the Department of Therapeutic Work

e-mail: Yusupovaf040@gmail.com

Kudratov Yusuf Otabek oglu

Termez University of Economics and Service, Faculty of Medicine

Student of the Department of Therapeutic Work

e-mail: yusufjon2312@gmail.com

Annotation: The article analyzes the psychological mechanisms of pain perception and methods of its management. It is shown that pain is closely related not only to physiological, but also to psychological factors. Based on the biopsychosocial model, the influence of biological, cognitive, emotional and social factors on pain intensity is highlighted. Also, psychological methods such as cognitive-behavioral therapy, relaxation, mindfulness and biofeedback are recommended to reduce pain. The results show the importance of integrating medical and psychological approaches in improving patients' quality of life.

Keywords: Pain perception, psychological mechanisms, biopsychosocial model, cognitive-behavioral therapy, relaxation, mindfulness, biofeedback, pain management

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОСПРИЯТИЯ БОЛИ И ИХ УПРАВЛЕНИЕ

Юсупова Феруза Бахром кизи

Термезский университет экономики и сервиса, Медицинский факультет

Студентка кафедры терапевтической работы

e-mail: Yusupovaf040@gmail.com

Кудратов Юсуф Отабек оглу

Термезский университет экономики и сервиса, Медицинский факультет

Студентка кафедры терапевтической работы

e-mail: yusufjon2312@gmail.com

Аннотация: В статье анализируются психологические механизмы восприятия боли и методы ее управления. Показано, что боль тесно связана не только с



физиологическими, но и с психологическими факторами. На основе биопсихосоциальной модели выделено влияние биологических, когнитивных, эмоциональных и социальных факторов на интенсивность боли. Также для уменьшения боли рекомендуются психологические методы, такие как когнитивно-поведенческая терапия, релаксация, осознанность и биологическая обратная связь. Результаты показывают важность интеграции медицинских и психологических подходов в улучшении качества жизни пациентов.

Ключевые слова: Восприятие боли, психологические механизмы, биопсихосоциальная модель, когнитивно-поведенческая терапия, релаксация, осознанность, биологическая обратная связь, управление болью.

OG'RIQNI IDROK ETISHNING PSIXOLOGIK MEHANIZMLARI VA ULARNI BOSHQARISH

Yusupova Feruza Bahrom qizi

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot fakulteti

Davolash ishi ta'lim yo'nalishi talabasi

e-mail: Yusupovaf040@gmail.com

Qudratov Yusuf Otabek o'g'li

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot fakulteti

Davolash ishi ta'lim yo'nalishi talabasi

E-mail: yusufjon2312@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada og'riqni idrok etishning psixologik mexanizmlari va uni boshqarish usullari tahlil qilinadi. Og'riq nafaqat fiziologik, balki psixologik omillar bilan chambarchas bog'liq ekani ko'rsatiladi. Biopsixososial model asosida biologik, kognitiv, emotsional va ijtimoiy omillar og'riq intensivligiga ta'siri yoritiladi. Shuningdek, og'riqni kamaytirish uchun kognitiv-behavioral terapiya, relaksatsiya, mindfulness va biofeedback kabi psixologik usullar tavsiya etiladi. Natijalar tibbiy va psixologik yondashuvlarning integratsiyasi bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Og'riq idroki, psixologik mexanizmlar, biopsixososial model, kognitiv-behavioral terapiya, relaksatsiya, mindfulness, biofeedback, og'riqni boshqarish

Kirish: Og'riq inson hayotida eng keng tarqalgan va murakkab sezgilardan biri bo'lib, u nafaqat jismoniy, balki psixologik omillar bilan ham chambarchas bog'liqdir. Og'riq



organizmni xavf haqida ogohlantiruvchi signal sifatida namoyon bo'ladi, ammo uning intensivligi va davomiyligi shaxsning ruhiy holati, stress darajasi, e'tibor, ilgari boshdan kechirgan tajribalari va kognitiv talqiniga bog'liq holda sezilarli darajada o'zgaradi. Shu bois og'riqni idrok etish jarayonini o'rganish va uni boshqarish tibbiyot va psixologiya sohalarining muhim vazifalaridan biridir. Maqola og'riqni idrok etishning psixologik mexanizmlari, ularni boshqarish usullari va zamonaviy psixologik yondashuvlarni tahlil qilishga bag'ishlanadi.

Og'riqni idrok etishning psixologik mexanizmlari

Biopsixososial yondashuv: Og'riqni tushunishning eng zamonaviy va keng qabul qilingan modeli — **biopsixososial model bo'lib**, u og'riqni biologik, psixologik va ijtimoiy omillar kombinatsiyasi sifatida izohlaydi.

Biologik omillar: Og'riqning boshlanishi periferik nerv tolalarining stimulyatsiyasi yoki yallig'lanish jarayonlari bilan bog'liq. Masalan, jarohat yoki yallig'lanish paytida og'riq impulslari markaziy asab tizimiga yetkaziladi. Bu impulslar miya tomonidan qayta ishlanib, subyektiv og'riq hissi hosil qiladi.

Psixologik omillar: Shaxsning ruhiy holati, stress darajasi, ilgari boshdan kechirgan og'riqlar va shaxsiy tajribalar og'riqni qanchalik kuchli idrok etishiga ta'sir qiladi. Masalan, yuqori stress darajasi yoki depressiv holat og'riqni kuchaytiradi, optimistik va qo'llab-quvvatlovchi ruhiy muhit esa kamaytiradi.

Ijtimoiy omillar: Madaniy normalar, oila va jamiyatning og'riqqa munosabati, hamda atrofdagilarning qo'llab-quvvatlashi og'riqning subyektiv sezilishini o'zgartiradi. Masalan, ayrim madaniyatlarda og'riqni yashirish odat tusiga kiradi, bu esa shaxsning og'riqni idrok etish tarziga ta'sir qiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, biopsixososial model og'riqni faqat fizik hodisa sifatida emas, balki uning psixologik va ijtimoiy kontekstini hisobga olgan holda to'liq tushunishga imkon beradi.

Kognitiv yondashuv va og'riqni talqin qilish: Kognitiv nazariya shuni ko'rsatadiki, shaxs og'riqni qanday talqin qilsa, uning kuchi va davomiyligi shunga muvofiq o'zgaradi. Masalan, agar og'riq xavfli, og'ir va nazorat qilib bo'lmaydigan holat sifatida qabul qilinsa, shaxsda tashvish, qo'rquv va stress kuchayadi, bu esa og'riq sezgisini yanada kuchaytiradi. Aksincha, agar shaxs og'riqni vaqtinchalik, boshqarilishi mumkin va tabiiy jarayon sifatida talqin qilsa, uning idrok qilinishi kamayadi. Shuningdek, e'tiborning taqsimlanishi ham og'riqni idrok etishga ta'sir qiladi. Masalan, og'riq bilan shug'ullanishdan diqqatni boshqa faoliyatga yo'naltirish og'riq sezgisini pasaytiradi. Bu printsip ko'plab psixologik usullarda – relaksatsiya, mindfulness va CBT (kognitiv-behavioral terapiya) metodlarida qo'llaniladi.

Emotsional va ruhiy omillar: Og'riqni kuchaytiruvchi asosiy omillardan biri – emotsional holat. Stress, qo'rquv, xavotir, depressiya og'riqni kuchaytirishi mumkin. Shu bilan birga, ijobiy ruhiy holat, optimizm, shaxsiy chidamlilik va qo'llab-quvvatlovchi muhit og'riqni



kamaytirishga yordam beradi. Masalan, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bemorlar qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhitda bo'lganda, og'riq hissi sezilarli darajada pasayadi. Shu sababli og'riqni boshqarishda faqat fiziologik davolash yetarli emas; ruhiy va psixologik yondashuvlar ham zarur.

Og'riqni boshqarish psixologik usullari

Kognitiv-behavioral terapiya (CBT): CBT og'riq bilan bog'liq noto'g'ri fikrlarni aniqlash va ularni ijobiy, realistik talqinlarga almashtirishga qaratilgan. Masalan, "Og'riq meni doimo qiynaydi" degan fikrni "Og'riq vaqtinchalik va men uni boshqarishni o'rganayapman" degan konstruktiv fikr bilan almashtirish mumkin.

CBT yordamida bemor og'riqni kamaytirish, stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Relaksatsiya va nafas mashqlari: Muscular relaksatsiya va chuqur nafas olish mashqlari og'riqni boshqarishda samarali hisoblanadi: Mushaklarning tarangligini kamaytiradi, shu bilan og'riq sezgisini pasaytiradi

Stress va qo'rquv hissini kamaytiradi: Markaziy asab tizimida ijobiy o'zgarishlar keltirib chiqaradi, natijada og'riqni idrok etish kamayadi

Mindfulness va meditatsiya: Mindfulness (hozirgi lahzaga ongli e'tibor) og'riqni qabul qilish va uni boshqarishda samarali usul hisoblanadi: Bemor og'riqni qabul qiladi, lekin unga qarshi kurashmaydi yoki qo'rqmaydi Meditatsiya og'riq bilan bog'liq stress va tashvishni kamaytiradi Bu usul ayniqsa surunkali og'riqlarni boshqarishda qo'llaniladi

Biofeedback: Biofeedback texnikasi bemorga o'z organizmining fiziologik holatini kuzatish va boshqarish imkonini beradi: Yurak urishi, qon bosimi, mushak tarangligi kabi parametrlarni nazorat qiladi. Bemorga ongli ravishda mushaklarni bo'shatish, nafasni tartibga solish va stressni kamaytirishni o'rgatadi Shu orqali og'riq sezgisini pasaytirish va ruhiy barqarorlikni oshirish mumkin

Xulosa: Og'riqni idrok etish nafaqat fiziologik jarayon, balki psixologik va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liq murakkab hodisadir. **Biopsixososial model** asosida og'riqning biologik, psixologik va ijtimoiy komponentlari o'zaro ta'sir qiladi, bu esa shaxsning og'riqni qanday qabul qilishi va sezishi bilan belgilanadi. Shaxsning ruhiy holati, stress darajasi, kognitiv talqini va emotsional fon og'riq sezgisini sezilarli darajada o'zgartiradi.

Maqolada ko'rsatilgan psixologik usullar — kognitiv-behavioral terapiya, relaksatsiya, mindfulness va biofeedback — og'riqni boshqarishda samarali vositalar hisoblanadi. Shu bilan birga, og'riqni kamaytirish va bemorlarning hayot sifatini yaxshilash uchun tibbiy va psixologik yondashuvlarni integratsiya qilish muhimdir. Natijada, og'riqni boshqarishda psixologik yondashuvlarni qo'llash bemorlarning ruhiy barqarorligini oshirish, stressni kamaytirish va og'riqni sezilarli darajada yengillashtirish imkonini beradi.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Melzack, R., & Wall, P. D. (1965). Pain mechanisms: a new theory. *Science*, 150(3699), 971–979.
2. Gatchel, R. J., Peng, Y. B., Peters, M. L., Fuchs, P. N., & Turk, D. C. (2007). The biopsychosocial approach to chronic pain: Scientific advances and future directions. *Psychological Bulletin*, 133(4), 581–624.
3. Turk, D. C., & Flor, H. (1999). *Psychological approaches to pain management: A practitioner's handbook*. Guilford Press.
4. Eccleston, C. (2001). Role of psychology in pain management. *British Journal of Anaesthesia*, 87(1), 144–152.
5. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
6. Ehde, D. M., Dillworth, T. M., & Turner, J. A. (2014). Cognitive-behavioral therapy for individuals with chronic pain: Efficacy, innovations, and directions for research. *American Psychologist*, 69(2), 153–166.
7. Flor, H., & Birbaumer, N. (2000). Psychophysiological methods in pain research. In *Handbook of Pain Assessment* (2nd ed.). Guilford Press.
8. Morley, S., Eccleston, C., & Williams, A. (1999). Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of cognitive behaviour therapy and behaviour therapy for chronic pain in adults, excluding headache. *Pain*, 80(1–2), 1–13.
9. Tursunov, A. (2018). *Psixologiya asoslari*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
10. Xolmirzaev, S., & Karimov, F. (2015). *Klinik psixologiya va psixoterapiya*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
11. Abdullayev, N. (2017). *Sog'lom turmush va ruhiy barqarorlik*. Toshkent: Akademnashr.