



## ВЛИЯНИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ И ЗДОРОВЬЕ: ИСЦЕЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА СИЛОЙ СОЗНАНИЯ

**Хушбоков Шохрух Улугбек оглу**

Термезский университет экономики и сервиса, медицинский факультет

Студентка кафедры терапевтической работы

E-mail: [shohrubekkhushboqov0@gmail.com](mailto:shohrubekkhushboqov0@gmail.com)

**Унбойев Миркомил Бахтиёр оглу**

Термезский университет экономики и сервиса, медицинский факультет

Студентка кафедры терапевтической работы

e-mail: [mirkomilunboyev@gmail.com](mailto:mirkomilunboyev@gmail.com)

**Примечание:** В данной диссертации рассматриваются научные основы влияния позитивного мышления и силы сознания на здоровье человека. Влияние психического состояния на функционирование иммунной системы, формирование здорового образа жизни и способность организма к самовосстановлению анализируется с точки зрения психонейроиммунологии. Исследования показывают, что позитивные мысли и психическое равновесие снижают уровень гормонов стресса в организме, усиливают иммунный ответ и активизируют процессы клеточной регенерации. В работе представлены возможности человеческого разума для прямого воздействия на физиологические процессы на основе медицинских и психологических данных.

**Ключевые слова:** позитивное мышление, сила разума, иммунная система, гормоны стресса, здоровый образ жизни, психонейроиммунология, самолечение.

## IMPACT OF POSITIVE THINKING ON THE IMMUNE SYSTEM AND HEALTHY LIFE: HEALING THE BODY THROUGH THE POWER OF CONSCIOUSNESS

**Khushboqov Shohruh Ulugbek oglu**

Termez University of Economics and Service, Faculty of Medicine

Student of the Department of Therapeutic Work

E-mail: [shohrubekkhushboqov0@gmail.com](mailto:shohrubekkhushboqov0@gmail.com)

**Unboyev Mirkomil Bakhtiyor oglu**

Termez University of Economics and Service, Faculty of Medicine

Student of the Department of Therapeutic Work

e-mail: [mirkomilunboyev@gmail.com](mailto:mirkomilunboyev@gmail.com)



**Annotation:** This thesis discusses the scientific basis of the impact of positive thinking and the power of consciousness on human health. The impact of mental state on the functioning of the immune system, the formation of a healthy lifestyle, and the body's ability to heal itself is analyzed from the point of view of psychoneuroimmunology. Research shows that positive thoughts and mental balance reduce stress hormones in the body, enhance the immune response, and activate cell repair processes. The thesis presents the possibilities of the human mind to directly influence physiological processes based on medical and psychological evidence.

**Keywords:** positive thinking, power of mind, immune system, stress hormones, healthy life, psychoneuroimmunology, self-treatment.

## IJOBIIY FIKRLASHNING IMMUN TIZIMI VA SOG'LOM HAYOTGA TA'SIRI: ONG KUCHI ORQALI TANANI DAVOLASH

**Xushboqov Shohruh Ulug'bek o'g'li**

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot fakulteti  
davolash ishi ta'lim yo'nalishi talabasi

**E-mail:** [shohrubekxushboqov0@gmail.com](mailto:shohrubekxushboqov0@gmail.com)

**Unboyev Mirkomil Baxtiyor o'g'li**

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot fakulteti  
Davolash ishi ta'lim yo'nalishi talabasi

**e-mail:** [mirkomilunboyev@gmail.com](mailto:mirkomilunboyev@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu tezisda ijobiy fikrlash va ong kuchining inson salomatligiga ta'siri ilmiy asosda yoritiladi. Ruhiiy holatning immun tizimi faoliyati, sog'lom hayot tarzini shakllantirish va tananing o'zini o'zi davolash qobiliyatiga ta'siri psixonevroimmunologiya nuqtayi nazaridan tahlil qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijobiy fikrlar va ruhiy muvozanat organizmdagi stress gormonlarini kamaytiradi, immun javobni kuchaytiradi hamda hujayralarning tiklanish jarayonlarini faollashtiradi. Tezisda inson onginging fiziologik jarayonlarga bevosita ta'sir qilish imkoniyatlari tibbiy va psixologik dalillar asosida bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** ijobiy fikrlash, ong kuchi, immun tizimi, stress gormonlari, sog'lom hayot, psixonevroimmunologiya, o'zini o'zi davolash.

**Kirish:** Zamonaviy tibbiyot inson organizmini faqat biologik mexanizmlar majmuasi sifatida emas, balki ruhiy, emotsional va ongiy jarayonlar bilan chambarchas bog'liq yagona tizim sifatida ko'rib chiqmoqda. Insonning fikrlash tarzi, his-tuyg'ulari va ruhiy holati uning



fiziologik faoliyatiga, ayniqsa immun tizimi kuchiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun "ong tanani davolaydi" degan ilmiy tamoyil bugungi psixonevroimmunologiya fanining markaziy g'oyasiga aylangan.

Ijobiy fikrlash — bu nafaqat ruhiy holatni barqarorlashtiruvchi psixologik omil, balki immun tizimni mustahkamlovchi fiziologik mexanizmdir. Tadqiqotlarga ko'ra, salbiy fikrlar, stress va qo'rquv kortizol gormonining ortishiga olib keladi, bu esa limfotsitlar faoliyatini susaytiradi. Aksincha, ijobiy kayfiyat, ishonch va shukronalik hissi tanadagi stress reaksiyalarini kamaytirib, immun hujayralarning faolligini oshiradi. Ong kuchi orqali tanani davolash g'oyasi qadimdan mavjud bo'lib, hozirda u ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlanmoqda. Meditatsiya, vizualizatsiya va ijobiy tasavvur mashqlari nafaqat ruhiy tinchlikni beradi, balki yurak urishi, qon bosimi, gormonlar muvozanati va immun faollikni ham me'yorga keltiradi. Shu sababli, ijobiy fikrlash sog'lom hayot tarzining muhim elementi bo'lib, insonning jismoniy, emotsional va ruhiy uyg'unligini ta'minlaydi. Ushbu ishda ijobiy fikrlash va ong kuchining immun tizimi hamda umumiy sog'lom hayotga ta'siri psixologik va fiziologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Maqsad — inson ongining ichki imkoniyatlari orqali tananing tabiiy tiklanish va o'zini o'zi davolash mexanizmlarini chuqurroq o'rganishdir.

**Inson tanasi va ongi o'zaro uzviy bog'langan tizimlardir.** Bu bog'liqlik ayniqsa psixonevroimmunologiya fani tomonidan chuqur o'rganilgan. Ushbu yo'nalish shuni ko'rsatadiki, insonning fikrlari, his-tuyg'ulari va ruhiy holati asabi, endokrin va immun tizimlar orqali bir-biriga ta'sir o'tkazadi.

**Salbiy fikrlash,** doimiy stress, xavotir yoki depressiya holatida gipotalamus-gipofiz-buyrak usti o'qi faollashib, stress gormonlari — kortizol, adrenalin va noradrenalin miqdori oshadi. Ularning ko'pligi immun hujayralar (T-limfotsitlar, fagotsitlar) faoliyatini sekinlashtiradi, oqibatda organizm infeksiyalar, viruslar va yallig'lanishlarga nisbatan zaiflashadi. Shuningdek, yurak urishi, qon bosimi, uyqu va ovqat hazm qilish tizimlari ham buzilishi mumkin.

**Aksincha, ijobiy fikrlash,** optimizm, tinchlik va ishonch hissi organizmda parasimpatik asab tizimini faollashtiradi. Bu holat yurak urishini sekinlashtiradi, qon bosimini me'yorga keltiradi, nafas olishni chuqurlashtiradi va immun hujayralarning faolligini oshiradi. Ruhiy muvozanat holatida tananing tabiiy shifo mexanizmlari ishga tushadi.

**Ong kuchi orqali tanani davolash** — bu mistik emas, balki fiziologik jarayon. Inson ijobiy fikrlar orqali o'z miyasi va asab tizimiga signal yuboradi, bu esa o'z navbatida gormonlar, neuropeptidlar va immun mediatorlar ishlab chiqarilishiga ta'sir ko'rsatadi. Natijada hujayralar tiklanadi, to'qimalarda qon aylanish yaxshilanadi va yallig'lanish reaksiyolari kamayadi.

Masalan, amerikalik neyrobiolog J. Dispenza olib borgan tajribalarda meditatsiya va ijobiy tasavvurlar bilan shug'ullangan bemorlarning qonida immunoglobulin A darajasi 50% ga



oshgani kuzatilgan. Bu esa, ijobiy fikr va ongiy tinchlik bevosita immunitetni kuchaytirishini isbotlaydi.

Bundan tashqari, **placebo effekti** fenomeni ham ongning davolovchi kuchini tasdiqlaydi. Inson dori vositasi deb o'ylagan holda oddiy moddani ichsa ham, unga ishonch va ruhiy tayyorgarlik tufayli tanada ijobiy biologik o'zgarishlar ro'y beradi. Bu holat miyadagi dopamin va serotonin kabi "baxt gormonlari" ishlab chiqilishining ortishi bilan bog'liq.

**Ong kuchi orqali tanani davolash tushunchasi** asosan ruhiy muvozanat va fiziologik barqarorlik o'rtasidagi uzviy bog'liqlikka asoslanadi. Masalan, ijobiy emosiyalar endorfin va serotonin ishlab chiqilishini faollashtiradi. Ushbu "baxt gormonlari" immun hujayralar — limfotsitlar va fagotsitlarning faolligini oshiradi. Natijada organizm infeksiya, yallig'lanish va hatto o'sma jarayonlariga qarshi kurashishda mustahkamroq bo'ladi.

**Tibbiy jihatdan qaraganda**, stressning surunkali holati immun tizimining zaiflashishiga, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, hatto onkologik kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Shuning uchun ijobiy fikrlash va emotsional muvozanatni saqlash — bu faqat psixologik barqarorlik emas, balki sog'lom hayotning asosi hisoblanadi.

**Ong orqali tanani davolash** texnikalari orasida meditatsiya, diqqatli nafas olish, ijobiy tasavvur (vizualizatsiya) va o'zini ruhiy qo'llab-quvvatlash usullari samarali natijalar beradi. Bunday usullar miya faoliyatini tinchlantirib, parasimpatik nerv tizimi faoliyatini kuchaytiradi, bu esa yurak urish tezligini me'yorga keltirib, qon bosimini pasaytiradi.

**Harvard, Stanford va Yaponiyaning Kyushu** universitetlarida o'tkazilgan klinik tadqiqotlar natijalariga ko'ra, ijobiy fikr va minnatdorlik hislari bilan yashaydigan insonlarda immunoglobulin A (IgA) darajasi yuqori bo'lgan. Bu esa ularning virusli kasalliklarga chidamliligini oshirgan.

Shuningdek, ong kuchini to'g'ri yo'naltirish insonning sog'ayish jarayonini tezlashtirishi mumkin. Masalan, operatsiyadan so'ng tiklanayotgan bemorlarda ijobiy fikrlash va o'ziga ishonch tiklanish davrini 30–40% gacha tezlashtirgani kuzatilgan. Bu esa ijobiy fikrlarning fiziologik ta'sirini ilmiy jihatdan isbotlaydi.

**Sog'lom hayot tarzini shakllantirishda ijobiy fikrlashning o'rni beqiyosdir.** To'g'ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar, yetarli uyqu va emotsional muvozanat — bularning barchasi ong orqali boshqariladi. Inson o'z fikrlarini nazorat qilgan sari stress kamayadi, bu esa yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va immun tizimlar faoliyatini me'yorda ushlab turadi.

**Xulosa:** Yuqoridagi ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, insonning ruhiy holati va fikrlash tarzi organizmning immun tizimiga bevosita ta'sir ko'rsatadi

**Ijobiy fikrlash** — bu faqat psixologik barqarorlikni emas, balki fiziologik sog'lomlikni ham ta'minlaydigan muhim omildir. Ong kuchi orqali tanani davolash g'oyasi ilmiy jihatdan



tasdiqlangan bo'lib, u stress gormonlarini kamaytiradi, endorfin va serotonin kabi ijobiy neyromodulyatorlarning ishlab chiqilishini faollashtiradi.

Natijada, ijobiy fikrlovchi insonlarda immun tizim faolligi oshadi, yurak-qon tomir tizimi barqarorlashadi, hujayra tiklanish jarayonlari tezlashadi va organizmning infeksiyalarga qarshi tabiiy himoya mexanizmlari kuchayadi.

Demak, inson o'z ongi orqali sog'lig'ini mustahkamlashi, salbiy fikrlarni ijobiy energiyaga aylantirish orqali sog'lom hayot tarzini shakllantirishi

mumkin. Tibbiyotning zamonaviy yondashuvlaridan biri bo'lgan holistik qarash aynan shunga asoslanadi — ya'ni insonni ruh, ong va tana birligi sifatida davolash.

**Shunday qilib, ijobiy fikrlash** — bu nafaqat ruhiy osoyishtalik, balki organizmning tabiiy davolanish mexanizmini faollashtiruvchi kuchli omil sifatida e'tirof etiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova D. Sh. (2021). Stress va immun tizimi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik. Tibbiyot va Psixologiya Jurnal, №4, 45–50-betlar.
2. Rasulov A. M. (2023). Psixosomatika va holistik tibbiyot asoslari. Toshkent: TMA nashriyoti, 112–128-betlar.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2022). Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha metodik qo'llanma. Toshkent, 25–37-betlar.
4. Ergasheva M. (2020). Inson ruhiyati va sog'lom hayot falsafasi. Toshkent: Fan nashriyoti, 66–72-betlar.
5. Xudoyberdiyeva G. (2021). Tibbiy psixologiya asoslari. Toshkent: Innovatsiya nashriyoti, 80–95-betlar.
6. Selye, H. (1976). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, pp. 130–142.
7. Lipton, B. H. (2008). The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles. Hay House Inc., pp. 45–63.
8. Benson, H. (1996). Timeless Healing: The Power and Biology of Belief. Scribner, pp. 89–101.
9. Pert, C. B. (1997). Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine. Scribner, pp. 55–70.
10. Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Bantam Dell, pp. 223–240.
11. Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). The Emotional Life of Your Brain. Hudson Street Press, pp. 145–160.
12. Chopra, D. (2009). Quantum Healing: Exploring the Frontiers of Mind/Body Medicine. Bantam Books, pp. 78–92.