

Psixosomatik tibbiyotda an'anaviy hind tibbiyoti tushunchalarining dolzarbligi

Baratov Laziz Zuxriddin o'g'li

Toshkent tibbiyot akademiyasi talabasi

Ashurova Samodil Kamol qizi

Toshkent tibbiyot akademiyasi talabasi

Annotatsiya: An'anaviy tibbiyot turli madaniyatlarga xos bo'lgan sog'liq bilan bog'liq bilim, ko'nikma va amaliyotlarni o'z ichiga oladi. Hindistonda psixosomatik tibbiyot kabi ong va tana o'rtasidagi yaqin aloqani ta'kidlaydigan an'anaviy tibbiyot tizimining boy merosi mavjud. Hindiston hukumati AYUSH (Ayurveda, Yoga va Naturopatiya, Unani, Siddha va Gomeopatiya) bo'limini tashkil etdi. Turli xil psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida turmush tarzi, ovqatlanish va atrof-muhit omillarining ahamiyati Hindistonning barcha an'anaviy tibbiyot tizimlarida ta'kidlangan. Tadqiqotlar an'anaviy tibbiyot amaliyotlarining maqbulligi va foydali rolini ko'rsatgan bo'lsa-da, shifokorlarga bemorlarning farovonligini yaxshilashda yordam berishi mumkin bo'lgan amaliyotlar bo'yicha tadqiqotlar olib borishga harakat qilish kerak. Ushbu amaliyotlar uchun dalillar bazasini yaratish uchun ularning to'liq potentsialini ro'yobga chiqarish uchun yanada qat'iy tadqiqotlar talab etiladi.

Kalit so'zlar: An'anaviy hind tibbiyoti tizimlari, AYUSH, Ayurveda, ayurveda tibbiyoti, psixosomatik kasalliklar.

Аннотация: Традиционная медицина включает в себя связанные со здоровьем знания, навыки и практики, характерные для разных культур. Индия имеет богатое наследие традиционных медицинских систем, которые подчеркивают тесную связь между разумом и телом, таких как психосоматическая медицина. Правительство Индии создало отделение АЮШ (аюрведа, йога и натуропатия, унани, сиддха и гомеопатия). Важность образа жизни, питания и факторов окружающей среды в развитии различных психосоматических заболеваний подчеркивается во всех традиционных индийских системах медицины. Хотя исследования показали приемлемость и полезную роль традиционных медицинских практик, необходимо приложить

усилия для проведения исследований практик, которые могут помочь врачам улучшить самочувствие своих пациентов. Необходимы более тщательные исследования, чтобы создать доказательную базу для того, чтобы эти методы полностью реализовали свой потенциал.

Ключевые слова: системы традиционной индийской медицины, АЮШ, аюрведа, аюрведическая медицина, психосоматические заболевания.

Abstract: Traditional medicine includes health-related knowledge, skills, and practices specific to different cultures. India has a rich heritage of traditional medical systems that emphasize the intimate connection between mind and body, such as psychosomatic medicine. The Government of India has established the Department of AYUSH (Ayurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha and Homeopathy). The importance of lifestyle, diet and environmental factors in the development of various psychosomatic diseases is emphasized in all traditional Indian systems of medicine. Although research has shown the acceptability and beneficial role of traditional medical practices, efforts should be made to conduct research on practices that can help physicians improve the well-being of their patients. More rigorous research is needed to build the evidence base for these practices to realize their full potential.

Key words: Traditional Indian medicine systems, AYUSH, Ayurveda, Ayurvedic medicine, psychosomatic diseases.

Hindiston katta madaniy xilma-xillikka ega mamlakat bo‘lib, Ayurveda, Yoga, Siddha, Unani va Gomeopatiya kabi an’anaviy tibbiyot tizimining boy merosiga ega. Ayurveda, Yoga va Sidda Hindistonda paydo bo‘lgan va tarix qariyb besh ming yilliklarga borib taqaladi, Unani va Gomeopatiya keyinchalik Hindistonga kelib, hind madaniyatida o‘zlashtirilgan. Ushbu qadimiy tibbiyot tizimlari turli xil sog‘liqni saqlash tushunchalari va yondashuvlarini o‘z ichiga olgan an’anaviy tibbiyot atamasi ostida tasvirlangan. An’anaviy tibbiyot turli madaniyatlarga xos bo‘lgan sog‘liq bilan bog‘liq bilim, ko‘nikma va amaliyotlarni o‘z ichiga oladi. Bu odamlarning, ayniqsa rivojlanayotgan mamlakatlarda sog‘liqni saqlash ehtiyojlarini qondirishda muhim rol o‘ynaydi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, Osiyo va Afrikaning ba‘zi mamlakatlarida aholining qariyb 80% birlamchi tibbiy yordam uchun an’anaviy tibbiyot tizimlaridan yordam so‘raydi. Hind

an'anaviy tibbiyot tizimi psixosomatik tibbiyot kabi ong va tana o'rtasidagi yaqin aloqani ta'kidlaydi. Ikkala holatda ham buzilishning sabablari va davolashda biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'sirini tushunish muhimdir. U nafaqat psixiatriya sohasiga, balki zamonaviy tibbiyotning butun tizimiga ham tegishli. Psixosomatik tibbiyot haqidagi tushunchamizni yaxshilash uchun an'anaviy hind tibbiyoti tushunchalaridan olingan bilimlardan foydalanish muhimdir.

Hindiston hukumati, shuningdek, hind tibbiyotining ushbu potentsial sohalarida foydalanishni rag'batlantirish va tadqiqotlarni rivojlantirish uchun AYUSH (Ayurveda, yoga, Unani, Siddha va gomeopatiya) bo'limini tashkil etish tashabbusi bilan chiqdi .

Ushbu maqolada biz an'anaviy hind tibbiyotining turli xil turlari haqida qisqacha gaplashamiz Tizimlar va ularning psixosomatik tibbiyotga aloqadorligi. Hind an'anaviy tibbiyotining asosiy tamoyillari

Ayurveda hind an'anaviy tibbiyotining eng qadimiy tizimidir. Ayurveda hayot haqidagi fan degan ma'noni anglatadi va hind xudosi Brahma shifo bilimini donishmandlarga bergan, ular buni o'z shogirdlariga og'zaki qiroat va yozuvlar shaklida bergan Hindistondagi turli xil an'anaviy tibbiyot tizimlari o'zlarining asosiy tamoyillari bilan farq qilsa-da, ular kasalliklarning sabablari va ularni boshqarishni tushunishda yaxlit yondashuvni qo'llashadi. Barcha tizimlarning asosiy ijarachisi shundaki, ong, tana va atrof-muhit omillari birgalikda harakat qilib, kasallikni keltirib chiqaradi. Shuning uchun har bir tizimning kasallikni davolashdagi hissasini tushunish muhimdir.

Hind an'anaviy tibbiyotida psixosomatik kasalliklar kontseptsiyasi

Ko'pgina nazariyotchilar salomatlik va kasalliklarga psixosomatik yondashuv Ayurveda tibbiyotining asosini tashkil etishini taklif qiladilar. Bu turli xil psixosomatik kasalliklarga olib kelishi mumkin bo'lgan tananing fiziologik faoliyatining buzilishiga olib keladi. Salomatlikdan himoya qiluvchi omil bo'lishi mumkin bo'lgan hayotning qadriyatlarga asoslangan fazilatlari. Hazillarning ko'payishi (jismoniy omillar) insonning ruhiy salomatligiga ham ta'sir qilishi mumkin . Bir nechta diqqatga sazovor misollar orasida Vatika hazillarining ko'payishi va Anidra (uyqusizlik) paydo bo'lishi kiradi. Psixosomatik kasalliklarning ko'plab misollarini Ayurveda matnlarida topish mumkin, masalan,

irritabiy ichak sindromiga (IBS) o‘xshash Grahini roga deb ataladigan klinik holat .

Turli xil doshalar o‘rtasidagi nomutanosiblik Agni (yong‘in) funktsiyasining buzilishiga olib keladi va IBS rivojlanishining sababi deb hisoblanadi. Kama (yaltirashi) va krodha (g‘azab) kabi mansik-bhavalalar (aqliy tuyg‘u yoki fikrlash) IBSga olib kelishi mumkin bo‘lgan doshalarga ta’sir qilishi mumkin.

Yoga psixosomatik kasalliklarning kelib chiqishini Pancha Klesha (beshta psixologik azob) tushunchalari orqali tushuntiradi . Bular: Avidya (jismoniy sifatlarga olib keladigan yakuniy voqelikni tan olmaslik), Asmita (o‘zini noto‘g‘ri aniqlash tuyg‘usi, bu psixiatrik alomatlar tanadagi disfunktsiyadan kelib chiqadi deb ishonishga olib kelishi mumkin), Raga va Dvesha (jozibali va jirkanish) va Abhinivesha (hayotga yopishib olish). o‘limdan qo‘rqish). Avidya vaqti-vaqti bilan turli xil Kleshalar uchun javobgar bo‘lgan asosiy omil bo‘lib, turli xil psixosomatik kasalliklarning asosiy sababi bo‘lgan stressga olib keladi. U tanadagi qora va sariq safroning ko‘pligi ongga ta’sir qiladi, bu esa psixosomatik kasalliklarga olib kelishi mumkin bo‘lgan salbiy his-tuyg‘ularga olib kelishini taklif qildi. U atrof-muhit omillarini o‘zgartirish va simptomlarni bartaraf etishda yengillik usullaridan foydalanishni taklif qildi.

Ushbu turli tizimlar, shuningdek, psixosomatik kasalliklarni davolash uchun turli xil davolash usullarini taklif qildi. Masalan, Ayurveda Panchkarmani ushbu kasalliklar uchun terapiya sifatida eslatib o‘tadi. Ayurveda dorivor o‘simliklarining keng assortimenti turli xil psixiatrik kasalliklarni davolashda qo‘llaniladi. Tizimli tekshiruvda , Rout va boshqalar birgalikda yoki monoterapiya sifatida qo‘llaniladigan 78 ta dori ro‘yxatini tuzdilar. — Ushbu dori vositalarining samaradorligi va xavfsizligi to‘g‘risida ilmiy dalillar yo‘qligiga qaramasdan, ularning mavjudligi, arzonligi va minimal nojo‘ya ta’sirlari tufayli bemorlar orasida ushbu dori-darmonlarni qabul qilish ko‘proq.

Psixosomatik kasalliklarni davolashda hind an’anaviy tibbiyot bilimlarining ahamiyati

Hind an’anaviy tibbiyot tizimlari butun dunyo bo‘ylab qo‘llanilgan va qo‘shimcha va muqobil tibbiyot (CAM) keng rubrikasi ostida tasniflangan. 16 ta tadqiqotni o‘z ichiga olgan tizimli tekshiruvda Fras va boshqalar ba’zi tadqiqotlarda CAM dan foydalanish 74,8% gacha yuqori ekanligini aniqladilar . Ma’lumotli o‘rta yoshli ayollarda foydalanish ko‘proq edi. U ko‘proq psixosomatik kasalliklar, masalan, bel

og‘rig‘i yoki patologik og‘riqlar, depressiya, uyqusizlik, kuchli bosh og‘rig‘i yoki migren, oshqozon yoki ichak kasalliklari uchun ishlatilgan. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, tibbiyot talabalari boshqa sog‘liqni saqlash mutaxassislari bilan solishtirganda CAM haqida eng tanqidiy qarashlarga ega. Avstraliyada o‘tkazilgan milliy aholi so‘rovi shuni ko‘rsatdiki, so‘rovda qatnashganlarning 68,7 foizi oldingi 12 oy ichida kamida bitta SAM shakliga ega bo‘lgan va ularning taxminan 45 foizi CAM amaliyotchisiga tashrif buyurgan . Ularning 12 foizi yoga bilan shug‘ullangan. Ishtirokchilarning mos ravishda 17,5% va 6% meditatsiya va gomeopatiyadan foydalanilgan. Angliyada o‘tkazilgan shunga o‘xshash so‘rovda, CAM foydalanishning umr bo‘yi va 12 oylik tarqalishi mos ravishda 44,0% va 26,3% edi. Ushbu tadqiqot, shuningdek, guruh sifatida psixosomatik kasalliklar maslahat uchun eng keng tarqalgan sabab bo‘lganligini takrorladi . Yuqori xarajat va zamonaviy tibbiyotdan norozilik, uning ko‘proq yaxlit yordam ko‘rsatishi va nojo‘ya ta’sirlardan xoli ekanligiga ishonish an’anaviy davolash usullarini qabul qilishning yuqori darajasiga olib kelishi mumkin . Mualliflar bo‘lajak shifokorlar bemorlarning talablariga javob berishi uchun ushbu terapiyaning asosiy tamoyillarini ko‘proq bilishlarini taklif qilishdi. An’anaviy tibbiyotdan ushbu davolash usullari hind madaniyatida chuqur ildiz otgan va bemorlar tomonidan tez-tez qo‘llaniladi. Hindistonda qishloq aholisining 65 foizi birlamchi tibbiy yordam ehtiyojlari uchun Ayurveda va dorivor o‘simliklardan foydalanadi . Yomon karma natijasida kasallik tushunchasi kasallik og‘rig‘ini qabul qilishga yordam beradi. Shifokor va bemor o‘rtasidagi munosabat Guruga o‘xshaydi - chela va shifokor hurmat qilinishi kerak bo‘lgan keksa shaxs sifatida qabul qilinadi .

Turli xil psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida turmush tarzi, ovqatlanish va atrof-muhit omillarining ahamiyati Hindistonning barcha an’anaviy tibbiyot tizimlarida ta’kidlangan. Ayurvedada mashqlarning foydali ta’siri birinchi bo‘limda aytib o‘tilgan. An’anaviy tibbiyot usullarining maqbulligi va foydali rolini aniqlashda ilmiy hamjamiyat uning foydasini aniqlashda ochiq nuqtai nazarga ega bo‘lishi kerak. Shifokorlarga bemorlarning farovonligini yaxshilashga yordam beradigan amaliyotlarni mazax qilish uchun barcha imkoniyatlarni ishga solish kerak. Ushbu amaliyotlar uchun dalillar bazasini yaratish uchun ularning to‘liq potentsialini ro‘yobga chiqarish uchun yanada qat’iy tadqiqotlar talab etiladi.

Psixosomatik kasalliklar sabab bo'lgan fiziologik kasalliklar psixologik omillar. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, kasalliklarning deyarli 30 foizi psixosomatik xususiyatga ega. Psixosomatik kasallikning kelib chiqishi bemorning tanasi va ruhi o'rtasidagi ziddiyat. Psixologlarning ta'kidlashicha, bunday kasalliklarni quyidagi his-tuyg'ular qo'zg'atishi mumkin: qayg'u, quvonch, g'azab, qiziqish. Psixosomatik buzilishlarning asosiy sabablari orasida: o'tgan tajriba. Ayniqsa katta ta'sir bolalik davridagi ruhiy jarohatlar ekan.

Alomatlar: Psixosomatik kasalliklar belgilarining paydo bo'lishi har doim kuchli ruhiy tajribalar va tajribali stresslar paytiga to'g'ri keladi. Eng tipik ko'rinishlar: Bunday alomatlar stressli vaziyatdan so'ng darhol paydo bo'lishi yoki kechiktirilishi mumkin.

Xulosa : An'anaviy tibbiyot tizimlari boy tarixga ega va zamonaviy tibbiyotning zamonaviy amaliyoti bilan birga mavjud. Zamonaviy tibbiyot fanlari ong-tana va psixosomatik kasalliklarning genezisidagi ahamiyatini tan oldi va ularni davolashda turmush tarzi va ovqatlanishni o'zgartirishni taklif qiladi. Bu sog'lom hayotni saqlashda ushbu omillarning ahamiyatini doimo anglab etgan qadimgi donolikka mos keladi. Ushbu an'anaviy tibbiyot amaliyotlari butun dunyo bo'ylab ko'plab odamlar tomonidan qabul qilinishing o'zi ushbu yo'nalishda tizimli izlanishlarga turtki bo'lishi kerak. Ushbu amaliyotlarning samaradorligini zamonaviy tadqiqot usullari bilan baholash an'anaviy tibbiyot tizimlarining muhim qirralarini yoritishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ravishankar B, Shukla VJ (2007). Hind tibbiyot tizimlari: qisqacha ma'lumot. Afr J Tradit Complement Altern Med 4:319- 337.
2. Bodeker G, Ong CK, Grundy C, Burford G, Shein K (2005). JSST tr a d i t i o n a l, c o m p l e m e n t a r y a n muqobil tibbiyotning global atlas. Jeneva: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti.
3. Oyebode O, Kandala NB, Chilton PJ, Lilford RJ (2016). O'rta daromadli mamlakatlarda an'anaviy tibbiyotdan foydalanish: JSST-SAGE tadqiqoti. Sog'liqni saqlash siyosati rejasi 31: 984-991.
4. Martin MJ (1978). Psixosomatik tibbiyot: qisqacha tarix. Psixosomatika 19: 697-700.

5. Shrivastava SR, Shrivastava PS, Ramasamy J (2015). Ayurveda, Yoga, Naturopatiya, Unani, Sidda va Gomeopatiyani Hindistonda sog‘liqni saqlash tizimi bilan ta‘minlash. *J Tradit Complement Med* 5: 116-118.
6. Jaiswal YS, Williams LL (2017). Ayurvedaga bir ko‘rinish - Hind an‘anaviy tibbiyotining unutilgan tarixi va tamoyillari. *J Tradit Complement Med* 7:50-53.
7. Rastogi S (2010). Ayurveda va zamonaviy ilm-fan o‘rtasida ko‘prik qurish. *Int J Ayurveda Res* 1:41-46.
8. Singx AN (2006). Psixosomatik kasalliklarda yoga terapiyasining o‘rni. *Int Kongress seriyasi* 1287: 91-96.
9. Sharma M (2014). Yoga stressni boshqarish uchun muqobil va qo‘shimcha yondashuv sifatida: tizimli tahlil. *J Evid Asoslangan To‘ldiruvchi Altern Med* 19:59-67.
10. Shukla S, Saraf S (2011). Sidda dori vositalarining asosiy jihati va asosiy tushunchasi. *Dorixonada tizimli sharhlar* 2:48-54.
11. Karunamoorthi K, Jegajeevanram K, Xavier J, Vijayalakshmi J, Melita L (2012). Tamil an‘anaviy tibbiyot tizimi-siddha: xalqaro nuqtai nazardan mahalliy sog‘liqni saqlash amaliyoti. *Tang [Humanitas Medicine]* 2:12.1-12.11.
12. Husain A, Sofi GD, Tojuddin T, Dang R, Kumar N (2010). Unani tibbiyot tizimi - kirish va muammolar. *Med J Islom dunyosi Acad Sci* 18: 27-30.

Research Science and Innovation House