

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 4, Выпуск 01, Января

## PSIXOSOMATIK KASALLIKLAR: QADIMGI VA ZAMONAVIY QARASHLAR

**Jurayev Sanjar Ramazanovich**

<https://orcid.org/0009-0002-4306-8796>

[jurayevsanjar1983j@gmail.com](mailto:jurayevsanjar1983j@gmail.com)

**Xursanov Oltinbek Murat o'g'li**

[xursanovoltinbek@gmail.com](mailto:xursanovoltinbek@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0003-3321-5745>

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada psixosomatik kasalliklarning mohiyati, ularning shakllanishiga oid qadimgi va zamonaviy ilmiy qarashlar tahlil qilinadi. Inson ruhiy holati va jismoniy salomatligi o'rtasidagi uzviy bog'liqlik tarixiy manbalar hamda hozirgi tibbiyot va psixologiya yutuqlari asosida yoritib beriladi. Shuningdek, psixosomatik yondashuvning amaliy ahamiyati va zamonaviy davolash usullaridagi o'rni ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** psixosomatika, ruhiy holat, stress, somatik kasalliklar, qadimgi tibbiyot, zamonaviy psixologiya, psixoterapiya

### **Kirish**

Hozirgi globallashuv va tezkor hayot sur'ati sharoitida inson ruhiy holatiga bo'lgan bosim tobora ortib bormoqda. Doimiy stress, hissiy zo'riqish, ijtimoiy muammolar, axborot yuklamasining ko'pligi inson organizmida turli xil jismoniy kasalliklarning kelib chiqishiga zamin yaratmoqda. Shu nuqtai nazardan qaralganda, salomatlik masalasiga faqat biologik yoki fiziologik jihatdan emas, balki psixologik va ijtimoiy omillar bilan uzviy bog'liq holda yondashish muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixosomatik kasalliklar inson ruhiy kechinmalari, ichki ziddiyatlari va hissiy holatlarining tanadagi fiziologik jarayonlarga ta'siri natijasida yuzaga keladigan kasalliklar sifatida talqin etiladi. "Psixosomatika" atamasi yunoncha "psyche" — ruh va "soma" — tana so'zlaridan kelib chiqqan bo'lib, u ruh va tana o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ifodalaydi. Ushbu yondashuvga ko'ra, inson organizmi yaxlit tizim bo'lib, unda sodir bo'layotgan har bir ruhiy holat jismoniy sog'liqda o'z aksini topadi.

Tarixiy manbalarda ham ruhiy omillarning kasalliklar rivojiga ta'siri alohida ta'kidlab o'tilgan. Qadimgi tabobatda shifokorlar bemorning ruhiy holati, turmush tarzi

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 4, Выпуск 01, Января

va ijtimoiy muhitini davolash jarayonining muhim qismi deb bilishgan. Bugungi zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlari esa ushbu qarashlarni ilmiy tadqiqotlar asosida tasdiqlab, psixosomatik yondashuvni kompleks davolash usullariga faol tatbiq etmoqda.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi psixosomatik kasalliklar haqidagi qadimgi va zamonaviy qarashlarni qiyosiy tahlil qilish, ularning ilmiy asoslarini yoritish hamda amaliy tibbiyot va psixologiya sohalaridagi ahamiyatini ochib berishdan iboratdir. Ushbu mavzuni o'rganish orqali inson salomatligini saqlashda ruhiy barqarorlikning muhim o'rni yana bir bor asoslab beriladi.

## Asosiy qism

Psixosomatik kasalliklar tushunchasi va mohiyati

Psixosomatik kasalliklar — bu ruhiy omillar, hissiy kechinmalar va uzoq davom etuvchi stress holatlarining inson organizmida jismoniy buzilishlar ko'rinishida namoyon bo'lishidir. Bunday kasalliklarda anatomo-fiziologik o'zgarishlar ruhiy holat bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Psixosomatik yondashuv insonni yagona bio-psixosomatik tizim sifatida ko'rib chiqadi. Bu yondashuvga ko'ra, shaxsning psixologik muammolari vaqt o'tishi bilan organizmning ma'lum bir a'zosi yoki tizimida funksional buzilishlarni keltirib chiqaradi.

Zamonaviy tadqiqotlar stress gormonlari — kortizol va adrenalin miqdorining uzoq muddat yuqori bo'lishi yurak-qon tomir tizimi, immun tizimi hamda ovqat hazm qilish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatishini isbotlamoqda. Natijada gipertoniya, oshqozon yarasi, iritabiy ichak sindromi kabi kasalliklar shakllanadi.

Qadimgi tibbiyotda psixosomatik qarashlar

Qadimgi tibbiyot namoyandalari inson salomatligini ruh va tana muvozanati bilan bog'lab tushuntirganlar. Gippokrat tomonidan ilgari surilgan to'rt xil xilt (qon, shilliq, sariq va qora o't) nazariyasiga ko'ra, hissiy holatlarning buzilishi ushbu xiltlar muvozanatining izdan chiqishiga olib keladi. Masalan, haddan tashqari g'azab sariq o'tning ortishiga, uzoq davom etuvchi g'amginlik esa qora o'tning ko'payishiga sabab bo'ladi, bu esa turli somatik kasalliklarni yuzaga keltiradi.

Sharq tabobatida, ayniqsa Abu Ali ibn Sino ta'limotida psixosomatik yondashuv yanada chuqurroq ifodalangan. U inson ruhiy holatini baholashni tashxis qo'yishning muhim bosqichi deb hisoblagan. Ibn Sino asarlarida qo'rquv, iztirob, haddan tashqari quvonch va g'azab kabi holatlarning yurak urishi, nafas olish, oshqozon faoliyatiga

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 4, Выпуск 01, Января

ta'siri aniq misollar bilan bayon etilgan. U shuningdek, musiqaning, so'zning va ijobiy hissiyotlarning davolovchi kuchiga alohida e'tibor qaratgan.

**Psixosomatik kasalliklarning shakllanish mexanizmlari**

Psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida bir nechta mexanizmlar ishtirok etadi. Birinchi navbatda, bu — markaziy asab tizimi orqali amalga oshadigan neyrofiziologik mexanizmlardir. Uzoq davom etuvchi stress holatida vegetativ asab tizimi muvozanati buzilib, simpatik tizim faolligi ortadi. Bu holat qon tomirlarning torayishi, yurak urishining tezlashishi va ichki a'zolarga qon ta'minotining yomonlashuviga olib keladi.

Ikkinchi mexanizm — endokrin tizim bilan bog'liq bo'lib, stress gormonlarining ortiqcha ishlab chiqilishi metabolik jarayonlarni izdan chiqaradi. Uchinchidan, immun tizim faoliyatining pasayishi organizmni turli infeksiyalar va surunkali kasalliklarga moyil qilib qo'yadi. Shu tariqa ruhiy omillar jismoniy salomatlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi.

**Zamonaviy psixosomatik tibbiyot va davolash yondashuvlari**

Zamonaviy tibbiyotda psixosomatik kasalliklarni davolash kompleks yondashuvni talab etadi. Bugungi kunda yurak ishemik kasalligi, bronxial astma, qandli diabet, teri kasalliklari (psoriaz, ekzema) hamda bosh og'riqlarining ko'plab turlari psixosomatik omillar bilan bog'liq holda o'rganilmoqda.

Davolash jarayonida farmakologik vositalar bilan bir qatorda psixoterapiya usullari — kognitiv-xulqiy terapiya, relaksatsiya, autogen mashqlar, meditatsiya va stressni boshqarish texnikalari keng qo'llanilmoqda. Shuningdek, bemor bilan shifokor o'rtasidagi ishonchli muloqot va ijobiy psixologik muhit ham davolash samaradorligini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi.

## **Xulosa**

Psixosomatik kasalliklar masalasi inson salomatligini yaxlit tizim sifatida tushunishni taqozo etadi. Tadqiqotlar va tarixiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, inson ruhiy holati, hissiy kechinmalari va ichki ziddiyatlari jismoniy sog'liq bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ushbu bog'liqlik qadimgi davrlardayoq tabiblar tomonidan sezilgan va amaliyotda qo'llanilgan. Qadimgi G'arb va Sharq tibbiyoti vakillari ruh va tana o'rtasidagi muvozanatni saqlashni sog'lom hayotning asosiy sharti sifatida ko'rganlar.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 4, Выпуск 01, Января

Zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlari esa psixosomatik yondashuvni ilmiy dalillar asosida rivojlantirib, uni amaliy sogʻliqni saqlash tizimining muhim yoʻnalishiga aylantirdi. Stress, xavotir, depressiya va surunkali hissiy zoʻriqlarning koʻplab somatik kasalliklarni keltirib chiqarishi yoki ularning kechishini ogʻirlashtirishi ilmiy jihatdan asoslab berildi. Bu esa davolash jarayonida faqat simptomlarni bartaraf etish emas, balki kasallikning psixologik ildizlarini aniqlash va bartaraf etish zarurligini koʻrsatadi.

Shu nuqtai nazardan, psixosomatik kasalliklarning oldini olishda ruhiy salomatlikni mustahkamlash, stressga chidamlilikni oshirish, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish hamda psixologik madaniyatni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxsning oʻz hissiyotlarini anglash va boshqarish koʻnikmalarini rivojlantirish nafaqat kasalliklarning oldini olishda, balki jamiyatning umumiy salomatligini taʼminlashda ham muhim omil boʻlib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, psixosomatik yondashuv qadimgi tibbiy meros va zamonaviy ilm-fan yutuqlarini uygʻunlashtirgan holda, inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda samarali, kompleks yondashuv sifatida namoyon boʻladi. Ushbu yoʻnalishni chuqur oʻrganish va amaliyotga keng joriy etish kelajak tibbiyotining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ibn Sino. **Tib qonunlari**. — Toshkent: Fan nashriyoti, 1993.
2. Gippokrat. **Tanlangan asarlar**. — Moskva: Meditsina, 1985.
3. Freyd Z. **Psixozanalizga kirish**. — Toshkent: Sharq, 2000.
4. Aleksander F. **Psixosomatik tibbiyot**. — Moskva, 1998.
5. Karvasarskiy B. D. **Psixosomatik tibbiyot asoslari**. — Sankt-Peterburg, 2010.
6. Ismoilov S. **Tibbiy psixologiya**. — Toshkent: Oʻzbekiston, 2018.
7. Smulevich A. B. **Psixosomatik buzilishlar**. — Moskva, 2012.
8. Lazarus R. **Stress va moslashuv nazariyasi**. — New York, 1991.
9. Kaplan H., Sadock B. **Clinical Psychiatry**. — Philadelphia, 2015.
10. WHO. **Mental Health and Physical Health Interaction**. — Geneva, 2019.