

PSIXOSOMATIKA

Musratova Zilola Ulug`bekovna

Toshkent tibbiyot akademiyasi o'qituvchisi

Normurodova Marjona Bobomurod qizi

Toshkent tibbiyot akademiyasi talabasi

Anatotsiya

Ruh va tana bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar. Kasallik—muvozanat buzilganligi haqidagi signal. Nerv tolalari bizga organizmimizning ma'lum bir joyida qandaydir boshqacha narsa yuz berayotganini bildiradi. Masalan, miyadagi shish kōpincha atrofdagilarni ōz dunyoqarashiga bōsundurishni istaydigan insonlarda paydo bōladi

Анатотия

болезни, связанные с душой и телом. Болезнь — это сигнал дисбаланса, нервные волокна сообщают нам, что в определенной части нашего тела происходит что-то другое. Например, опухоль в мозгу часто появляется у людей, которые хотят убедить окружающих в своем мировоззрении.

Anatotia

Diseases related to mind and body. Disease is a signal of imbalance. Nerve fibers tell us that something different is happening in a certain part of our body. For example, a tumor in the brain often appears in people who want to convince others of their worldview.

Psixosomatika—yunon tilidan olingan bo'lib, "Psixo-ruh", "Soma-tana" degan ma'noni bildiradi. Doim ruh va tana bir biri bilan bog'liq bo'lib, biri ikkinchisiga doim ta'sir qilib keladi. Psixosomatikani fan sifatida ham o'rganiladi. Bunda predmet kasalliklarning paydo bo'lishi va kechishining psixologik omillaridir. Psixosomatik tibbiyot vakillarining fikriga ko'ra, 21-asrda kasalliklarning taxminan yarmi psixogen xarakterga ega. Ruhiy omillar nafaqat ayrim kasalliklarni qo'zg'atadi, balki ko'plab kasalliklarning kechishiga ham ta'sir qiladi va keltirib chiqaradi xam. Jamiyatda insonning barcha kasalliklari insonning ruhida, fikrlarida yuzaga keladi degan tushuncha ham mavjud.

Kasallik—muvozanat buzilganligi haqidagi signal. Nerv tolalari bizga organizmimizning ma'lum bir joyida qandaydir boshqacha narsa yuz berayotganini bildiradi. Masalan, miyadagi shish kōpincha atrofdagilarni ōz dunyoqarashiga bōsundurishni istaydigan insonlarda paydo bōladi. Ular juda ham qaysar bōladi va boshqalarning dunyosini qabul qilishni istamaydi. Bu odamlar va atrof olamga nisbatan tajovuzga olib keladi. Natijada miya zōriqishidan "shishadi". Kuzatuvlarga kōra misol keltiradigan bōlsam. Ruhiyatida muammo bōlgan bir qiz shifokor huzuriga keldi. Unda ong osti tafakkuri bilan muloqotdan ruhiy muammolar odamlarga nisbatan nafrat va ayblovlarga kōzi bilan qarash natijasi ekanligi ayon bōldi. U tartib va axloq-odob tushunchalariga jiddiy e'tibor qaratardi va kim bu ōlchovlarga tuđri kelmasa, uni yanchib tashlashga tayyor edi..

Davolash jarayonida qizning bir necha yil oldin bosh miyasida juda ođir operatsiya boshdan kechirgani aniqlandi. Sababi yana shu-- odamlarga, atrofga nisbatan kuchli ongosti tajovuz. Ongosti bilan muloqat jarayonida ma'lumot ochiq matn bilan keldi:

--- Bu dunyoga kelishdan oldin sen boshqa sayyorada yashagansan. Lekin, hozir sen shu yerdasan. Sen shu sayyorada dunyoga kelding. Bu olamni muhabbat bilan qabul qil. Shundagina soʻgʻlom boʻlasan.

--- Haqiqatan ham shunday boʻlsa kerak, -- tasdiqladi qiz, -- tushlarimda koʻpincha oʻzimni boshqa sayyoralarda koʻraman. Lekin, bu dunyo adolatsizlikka toʻla boʻlsa, men uni qanday qabul qilaman?

Uning bu olam juda ham adolatli va uyğun ekanligini tushunib etishi uchun bir qancha seanslar oʻtkazishga toʻgʻri keladi. Va u seanslardan keyin oʻzini juda yaxshi his qila boshlaydi. Yoshlar klubi tashkil qiladi.

Psixosomatik kasalliklar nimalarga ta'sir etadi?

—Psixosomatik kasalliklar koʻp va xilma-xil boʻlib, ular endokrin, yurak-qon tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish yoki immunitet tizimlari kabi turli xil tizimlarga ta'sir qilishi mumkin. Bu yuqorida ta'kidlangandek ruh va tana bogʻliqligi. Bunda ruhiy holatlar ta'sirida kasalliklar kelib chiqadi. Psixosomatik kasalliklarni keltirib chiquvchi sabablar: nafrat, alam, gʻazab, hasad, manmanlik, shikoyat, oʻzini-oʻzi tanqid qilish va h.k. Buni oshqozon bilan bogʻliq kasallikda koʻrib chiqamiz. Bunda qoʻrquv, vahima, bezovtalik, jirkanish va jahl his tuygʻulari boʻlsa, shu zahoti oshqozonda aks etadi. Qanday deysizmi? Koʻpincha bu oʻz hayotidagi biror yangi narsadan qoʻrqish natijasida kelib chiqadi. Choʻzilib ketgan noaniqlik, oʻzini tamom boʻlgan deb his qilish, yangilikni qabul qilishdan qoʻrqish, uni hazm qila va oʻzlashtira olmaslik oshqozonda aks etadi. Oshqozoni kasal odamlar turli katta-kichik qoʻrquvlar bilan toʻlgan boʻladi. Qoʻrquv siqilishga, siqilish esa ogʻriq va oshqozon yarasiga olib keladi.

Psixosomatik kasalliklarni davolash--murakkab boʻlishi mumkin va uni amalga oshirish uchun koʻp tarmoqli jamoaning ishtiroki zarur, ayniqsa zarur tibbiyot va psixologiya mutaxassislarining ishtiroki. Umuman olganda, davolash turi vujudga kelgan yoki kuchaygan patologiya turiga qarab juda katta farq qiladi. Masalan, oshqozon yarasi dismenoreya yoki angina pektorisidan yoki aritmiyadan farqli oʻlaroq davolanadi. Farmakologik va tibbiy darajadagi davolash turlari ham mavjud. Birinchi navbatda keltirilgan alomatlarini davolashga va u kelib chiqadigan toʻqimalarning shikastlanishiga qaratiladi. Xavotir va kayfiyat ushbu turdagi buzuvchilik bilan bogʻliqligini hisobga olsak, ushbu jihatlarni farmakologik darajada davolash ham juda foydali boʻlishi mumkin, garchi bu jihatdan dorilar odatda bu vaqtinchalik ta'sirga ega va alomatlar qaytishi mumkin. Psixosomatik kasalliklarga uchramaslik uchun his-tuygʻularni boshqara olish lozim. His-tuygʻularni boshqara olmaslik simpatik asab tizimi faoliyatini tezlashtiradi va bu oʻz navbatida qon bosimi oshishi, yurak urishini tezlashishiga va vazospazmga olib keladi. His-tuygʻularizni boshqaring va oʻzingizni oʻzingiz davolang.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Valeriy Sinilnikov "Dardingni sev" kitobi.
2. Bruceta, JM.; A.M.; Batafsil, B. (2000). Sogʻliqni saqlash buzilishlariga psixologik aralashuv. Dykinson.
3. Sandin, B. (1993). Stress va sogʻliq: stress va jismoniy kasalliklar oʻrtasidagi bogʻliqlik omillari. Madrid: Piramida.
4. Нарметова, Ю. К., & Махкамова, Н. М. Қ. (2022). ХОМИЛАДОР АЁЛЛАРДА СОМАТИК ВА ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАРИНИ ПСИХОПРОФИЛАКТИКАСИ. Central Asian Academic Journal of Scientific Research, 2(5), 346-350.
5. Нарметова, Ю. (2014). Тиббиёт психологиясида психосоматик касалликлар муаммоси. ЎЗМУ хабарлари.

6. Нарметова, Ю. (2015). Психосоматик беморларда эмоционал ҳолат бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. ЎЗМУ хабарлари.
7. Нарметова, Ю. (2014). Депрессия-психосоматик касалликларнинг предиктори сифатида. Scienceweb academic papers collection.
8. Нарметова, Ю. (2021). Алекситимия-психосоматик касалликлар омили сифатида.
9. Нарметова, Ю. (2015). Социально-психологический механизм организации психологических услуг в медицинских учреждениях (на примере больных с онкологическими заболеваниями). Школа будущего.
10. Нарметова, Ю. К., & ХУСУСИЯТЛАРИ, П. Б. П. (2022). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(2), 21-28.
11. Ulugbekovna, M. Z. (2022). Form and Methods of Forming Communicative Competence in Youth. Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture, 3(10), 71-74.
12. Ulug'bekovna, M. Z. (2022). BO 'LAJAK O 'QITUVCHILARDA KOMMUNIKATIV KOMPETENTLILIKNI SHAKLLANTIRISH ASPEKTLARI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(11), 215-218.
13. Ахмедова, М. Т., & Мусратова, З. У. (2021). Олий таълим муассасаларида устоз-шогирд муносабатларининг стратегик қоидалари ва вазифалари. In interdisciplinary conference of young scholars in social sciences (pp. 326-329).
14. Baxtiyarovna, S. D. (2022). TIBBIYOT XODIMLARINING KASBIY PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI. Scientific Impulse, 1(3), 444-448.
15. Baxtiyarovna, S. D. (2022). BEMORDAGI NEVROTIK HOLATLARDA PSIXOLOGIK YONDOSHUVNING ZARURATI. Scientific Impulse, 1(3), 373-376.