

**TANA A’ZOLARIMIZDAGI BIZ BILGAN VA BILMAGAN
JARAYONLAR YOXUD PSIXOSOMATIKA HAQIDA QISQACHA**

Ismailova Shohsanam Bahodir qizi

“O’zbekiston temir yo’llari” Markaziy poliklinikasi hamshirasi

Telefon: +998994671392 Gmail: shohsanam1303@gmail.com

Annotatsiya: *Har bir a’zoimiz bizning nafaqat tanamiz balki ongimiz bilan ham uzviy bog’langanligi va o’zining so’zlash uslubiga egaligi to’grisida, psixosomatika haqida maqola yoritilgan.*

Kalit so’zlar: *psixosomatika, miya, yurak, ongosti, bosh, quloq, og’riq*

Kirish

Bir kuni yurak bilan miya suhbatlashib qolishdi. Yurak: “Nega bunchalar sovuqqonsan? Nega ketma-ket kelgan savdolaridan biroz tin olishga, og’riqlar kamayishi, yaralar bitishiga vaqt bermaysan? Ko’z yoshlarimga qaramay doim qo’limdan tortasan?” - deb xasrat qilibdi. Miya esa “Eh yurakjon, sen juda xissiyotlarga to’lib toshasan, agar senga qo’yib bersa o’zingni o’zing kuyib ado qilganing yetmaganday, bir insonni taqdirini ostun-ustun qilishga qodirsan!” deb javob beribdi. Darhaqiqat, hayotimizga yopirilib kelgan ba’zi vaziyatlarda xissiyotlar og’ushida qaror qabul qilib, keyin afsus – nadomatlariga qolganlar qancha oramizda.

Hech o’ylab ko’rganmisiz tana a’zolarimiz o’rtasida shunday suhbatlar bo’lib tursa? G’aroyib to’g’rimi? Bizga biron nima deyishga intilishiga nima deysiz? Bizlar tanamizni qanchalik bilamiz? Uni qanchalik tushunamiz? Aslida ular biz bilan “og’riqlar” orqali gaplashishligi haqida bilarmidingiz? Ba’zan ruhiyatimizdagi o’zgarishlar, noroziliklar, asabiy holatlarimiz tanamizda iz qoldirmasdan iloji yo’q. Qaysidir tana a’zoimizni zo’riqtirib yuborsak, u bizga og’riq orqali belgilar beradi. Bali og’riq bu bor yo’g’i bizga: “Xoy, azizim sen e’tibor qaratishing lozim bo’lgan bir narsa bor” demoqchidir. Bu o’zingizga e’tibor qaratishingiz zarurligi haqidagi qat’iy ogohlantirishdir. Bizga ne’mat bo’lib kelgan sog’lom tanamizga ko’pincha befarqlik qilamiz, uni asrab-avaylash hayotimizga ham kelmaydi. Bizning kasalliklarimiz ongosti bilan bog’liq bo’lishi mumkinligiga nima deysiz? Keling sizlar bilan inson xatti-harakati, o’y-fikrlari va u ro’yobga chiqaradigan maqsadlar bilan ba’zi bir kasalliklar o’rtasidagi bog’liqlikni ko’rib chiqamiz.

Bosh – fikrlash jarayoni uchun javobgardir. Boshdagi og’riqlar xissiyotlar va fikrlar o’rtasidagi nomuvofiqlikdan darak beradi.

Quloq – eshitish va tinglash qobiliyatini ifodalaydi. Quloqdagi muammolar esa birovlarini eshitishlikni istamaslikdandir.

Ko'z – o'tmish, bugun va kelajakni aniq ko'ra olish qobiliyati timsoli. Ko'z kasalliklari hayotda ko'rishni istamayotgan narsalarni ko'rayotganingiz sizga yoqmaydi.

Yurak – hayotdan zavq olib, o'zi va o'zgalar bilan murosqa qilib yashash qobiliyati timsoli. Yuragi kasal odamlarda o'ziga va o'zgalarga muhabbat xissi yetishmaydi.

O'pka – berish va olish qobiliyatini aks ettiradi. O'pkadagi muammolar ko'nglimizdagidek hayot kechirishdan qo'rqishimiz yoki istamasligimiz tufayli kelib chiqadi.

Ro'yhatni davomi uzun chunki Har bir a'zoimiz bizning nafaqat tanamiz balki ongimiz bilan ham uzviy bog'lanib, bizni psixosomatika yo'nalishiga olib keladi. Xo'sh psixosomatika o'zi nima?

Psixosomatika – psixologik omillarning somatik ya'ni tana kasalliklarining paydo bo'lishi va rivojlanishiga ta'sirini o'rganadigan tibbiyot va psixologiyadagi yo'nalish hisoblanadi. Psixogen omillar ta'sirida yuzaga keladigan tana kasalliklari “psixosomatik kasalliklar” deb ataladi. Bundan ko'rinib turibdiki, tanadagi kasalliklar nafaqat tashqaridagi “bakteriya” va “viruslar” oqibatida yuzaga kelishi mumkin balki bizning doimiy ruhiy holatimizda bo'layotga “ag'darilishlar” natijasida ham yuzaga kelishi mumkin ekan. O'z vaqtida Gippokrat ham insonning sog'ligi uning fe'l atvoriga bog'liq ekanligi haqida aytib o'tgan. 1920 yilda sil bilan kasallangan Frants Kafka o'zining holatiga shunday ta'rif bergan: "Mening ongim kasal, o'pkamdagi kasallik esa shunchaki ruhiy kasalligimning aksidir".

Ilmiy tadqiqotlarga qaraydigan bo'lsak, psixologik holat haqiqatda kasalliklar rivojiga ta'sir qilishi mumkin, kasalliklar esa inson psixikasiga ta'sir ko'rsatadi.

Shifokorlar depressiya va stressga chidamlilikning past darajasini xavf omili deb hisoblashadi: ular immunitetni tushiradi, buning natijasida esa organizmdagi yoki tashqaridagi kasallik qo'zg'atuvchi mikroorganizmlar faol shaklga o'tishi mumkinligi haqida aytib o'tishgan. “Shunday bo'lsa-da, psixologik holat o'z-o'zidan 100 foiz salomatligimiz uchun javob bera olmaydi. U faqat kasallikni keltirib chiqargan omillardan biri bo'lishi mumkin. Alohida xavotirlar doim ham biron kasallikni keltirib chiqarishi mumkin emas” -ligi haqida ham bahs – munozaralar bo'lib turadi.

O'rta asrlarda qadimgi tabiblariga qaraydigan bo'lsak, ularning davo muolajalari shifobaxsh giyohlar bilan birgalikda meditatsiya va turli marosimlardan iborat bo'lganligini guvohi bo'lishimiz mumkin. Ular tanadagi

energiya oqimlari va muvozanatning kuchiga ishonishgan va maxsus amaliyot va ibodatlar orqali uning uyg'unligini tiklashga intilishgan.

O'rta asrlarda musulmon tabibi Abu Zayd al-Balxiy kasalliklarning rivojlanishida biologik va psixologik omillarning o'zaro ta'siri nazariyasini yaratdi. Uning "Tana va qalb ozuqasi" nomli qo'lyozmasi Istanbul shahrining Ayo Sofiya kutubxonasida saqlanib kelinadi. O'ziga xos qobiliyati orqali Abu Zayd al-Balxiy shaxslardagi psixopatologik muammolarni nisbatan yengil hisoblangan psixologik buzilishlarni: stress, depressiya, qo'rquv, xavotir, fobiya va obsessiv-kompulsiv buzilishlarni kognitiv-bixeviorial terapiya orqali tushuntirgan va diagnoz qilgan. Bu esa hozirgi zamonaviy psixologiyadagi terapiyaning tarmoqlariga mos keladi. Shuningdek, u qalb muolajasi va Allohga ibodatning psixologik ahamiyatini o'z ichiga oladi.

Abu Zayd al-Balxiy tana va ruhiy kasalliklarning belgilari, ularni aniqlash, oldini olish, davolash va salomatlikni dastlabki holatiga qaytarish yuzasidan aniq izohlar keltirgan. U insonning psixologik holati va hissiy jihatlarini tibbiy jihatini ko'rsatib berdi. Afsuski, bunday manbalarning aksariyati: qimmatli hujjatlar, qo'lyozmalar yo yo'qolgan yoki muzeylarda, borish imkonsiz bo'lgan kutubxonalarda yashiringan holda saqlanib kelinmoqda. Muallifning biografik ko'rinishdagi asarlari esa deyarli saqlanmagan. Yozuvchining hayoti haqidagi ma'lumotlarni faqat Yoqut al-Hamaviy asarlaridagina uchratish mumkin.

Yevropa tomonlarda "Psixosomatika" atamasi birinchi bo'lib 1818-yilda nemis shifokori Iogann-Kristian Geynrot tomonidan kiritilgan. 1822-yilda Nemis psixiatri Karl Yakobi "somatopsixik" tushunchasini kiritdi, bu "psixosomatik" munosabatga qarama-qarshi va ayni paytda to'ldiruvchidir. Biroq, faqat bir asr o'tgach, bu atama asosan psixoanalitik psixologlar tufayli tibbiy amaliyotda umumiy qabul qilindi; bu davrda psixosomatik terapiya ba'zan "tibbiyotda amaliy psixoanaliz" deb ataladi.

Xususan, Zigmund Freyd, Jozef Breyer bilan birgalikda, bostirilgan his-tuyg'ular va ruhiy travma, "konversiya" deb nomlangan himoya mexanizmi orqali o'zini somatik alomatlar shaklida namoyon qilishi mumkinligini ta'kidlab o'tdi. Freyd ta'kidlaganidek, buning uchun "somatik tayyorgarlik" — "kasallik o'zini namoyon qiladigan organni tanlash" uchun muhim bo'lgan jismoniy omil talab qilinadi. Freydning muhim kashfiyotlaridan biri shundan iborat ediki, his-tuyg'ular oddiy yo'llar orqali ifoda etilmasa, surunkali ruhiy va somatik kasalliklar manbai bo'lishi mumkin. Darhaqiqat, yuzaga chiqmagan, qo'yib yuborilmagan davomiy stresslar Yurak qon -tomir sistemasida ma'lum bir o'zgarishlarni yuzaga kelishi haqida ko'plab eshitganmiz va hozirgi kunda dunyo miqyosida ko'plab ruhiy holatni yengillashtiruvchi va stressdan xalos qiluvchi

trening-mashg'ulotlar avj olib bormoqda. Bunga ong osti bilan ishlash, kechirish praktiklari, genetik psixologiya kurslarini misol qilishimiz mumkin bo'ladi.

Hozirgi zamon Mashhur amaliyotchi psixoterapevt, psixolog, minglab odamlarga sog'lig'ini tiklashga, moddiy farovonligini oshirishga, hayot quvonchini xis qilishga yordam bergan oddiy va samaradorligi bilan o'ziga xos bo'lgan psixologik metodikalar muallifi Valeriy Sinelnikov o'zining “Dardingni sev” nomli kitobida “Men anchadan buyon kasalliklarning ichki ongosti sabablarini bir tizimga solish, mukammal tasnif tuzish niyatida yurardim. Vaqt o'tishi bilan mukammal tizim yaratishning iloji yo'qligini tushunib yetdim. Har bir insonning o'z kasalligiga o'ziga yarasha sabablari bo'ladi. Lekin kasalliklarning yuzaga kelishida qandaydir qonuniylik mavjud. Bu muayyan bir organ yoki organizm tizimi o'ziga xos fiziologik funksiyalarni bajaribgina qolmay, o'zida emotsional yukni ko'tarib yurishi bilan bog'liq. Ya'ni tanamizning qaysidir qismi energetik-ma'lumot darajasida bizning u yoki bu fikrlarimiz va xis tuyg'ularimizni aks ettiradi.”- deydi. Sinelnikov o'z nazariyasini shakllantirgan holda, inson koinot qonunlariga muvofiq ishlaydigan tashqi dunyo bilan uyg'unlikda mavjud bo'lishi kerak degan g'oyaga amal qildi. Buni nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham tushunish kerak, chunki aqliy daraja inson rivojlanishida bir pog'ona yuqoriroqdir.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, insonning psixologik xolati umumiy sog'lig'ida muhim rol o'ynaydi va somatik kasalliklarning paydo bo'lishiga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Psixologik muvozanat va uyg'unlikni saqlash salomatlikni mustahkamlash va turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Jiddiy kasalliklarga duch kelish hayotni qayta ko'rib chiqish, iymonni mustahkamlash yoki yangi ruhiy yo'nalishlarni izlashda muhim qadam bo'lishi mumkin. Kasallik ko'pincha ichki rivojlanishni, hozirgi zamonning qadr-qimmatini anglashni va bosib o'tilgan hayotni qayta ko'rib chiqishni rag'batlantiradi, bu esa shaxsning ma'naviy o'sishi va o'zgarishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. V.V. Sinelnikov “Dardingni sev” kitobi (1999)
2. Wikipedia