



PSIXOSOMATIK KASALLIKLAR VA ULARNI IJTIMOIIY MUHIT BILAN BOG'LIQ JIHATLARI.

Usmonova Yulduz G'affor qizi.

Termiz davlat universiteti psixologiya yo'nalishi

1-kurs magistranti

Annotatsiya.

Mazkur maqolada psixosomatik kasalliklarning kelib chiqish mexanizmlari hamda ularning ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liqligi ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda stress, ijtimoiy bosim, oilaviy va mehnat muhitidagi muammolar inson ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatib, turli somatik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lish yoritilgan. Shuningdek, psixosomatik kasalliklarning oldini olishda psixologik muhitni sog'lomlashtirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va profilaktik chora-tadbirlarning ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: psixosomatik kasalliklar, stress, ijtimoiy muhit, ruhiy holat, somatik kasalliklar, profilaktika.

Аннотация.

В данной статье представлен научно-теоретический анализ механизмов психосоматических заболеваний и их неразрывной связи с социальной средой. Исследование подчеркивает, как стресс, социальное давление, проблемы в семье и на работе влияют на психическое состояние человека и вызывают развитие различных соматических заболеваний. Также обосновывается важность улучшения психологической среды, социальной поддержки и профилактических мер в профилактике психосоматических заболеваний.

Ключевые слова: психосоматические заболевания, стресс, социальная среда, психическое состояние, соматические заболевания, профилактика.

Abstract.

This article provides a scientific and theoretical analysis of the mechanisms of psychosomatic diseases and their inextricable link with the social environment. The study highlights how stress, social pressure, problems in the family and work environment affect a person's mental state and cause the development of various somatic diseases. It also substantiates the importance of improving the psychological environment, social support and preventive measures in the prevention of psychosomatic diseases.

Keywords: psychosomatic diseases, stress, social environment, mental state, somatic diseases, prevention.

Psixosomatik kasalliklar zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlarida muhim o'rin egallagan muammolardan biri hisoblanadi. "Psixosomatika" atamasi yunoncha



“psyche” – ruh va “soma” – tana soʻzlaridan kelib chiqqan boʻlib, ruhiy holatlarning jismoniy salomatlikka taʼsirini ifodalaydi. Psixosomatik kasalliklar deganda, inson organizmida aniq jismoniy belgilar bilan namoyon boʻladigan, ammo ularning yuzaga kelishida ruhiy, emotsional va ijtimoiy omillar yetakchi rol oʻynaydigan kasalliklar tushuniladi. Hozirgi globallashuv davrida inson hayot surʼati tezlashib, ijtimoiy talablar ortib bormoqda. Natijada stress, xavotir, ruhiy zoʻriqishlar kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanmoqda. Ushbu holatlar uzoq vaqt davom etsa, organizmning moslashuvchanlik qobiliyati susayadi va turli xil psixosomatik kasalliklar paydo boʻlishi mumkin. Shuning uchun psixosomatik kasalliklarni faqat tibbiy jihatdan emas, balki psixologik va ijtimoiy nuqtai nazardan ham oʻrganish zarur hisoblanadi. Psixosomatik kasalliklarning kelib chiqishida ruhiy holat muhim ahamiyatga ega. Insonning ichki kechinmalari, his-tuygʻularini bostirishi, salbiy emotsiyalarni ochiq ifoda eta olmasligi organizmda ichki ziddiyatlarni yuzaga keltiradi. Bu ziddiyatlar vaqt oʻtishi bilan tananing muayyan aʼzolarida funksional buzilishlar koʻrinishida namoyon boʻladi. Masalan, doimiy xavotir va qoʻrquv yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga, surunkali gʻazab va norozilik oshqozon-ichak tizimiga, tushkunlik esa immun tizimiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Ijtimoiy muhit psixosomatik kasalliklarning shakllanishida asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ijtimoiy muhit deganda inson yashayotgan jamiyat, oila, taʼlim muassasasi, mehnat jamoasi hamda shaxslararo munosabatlar majmui tushuniladi. Agar ushbu muhitda salbiy omillar ustun boʻlsa, bu holat shaxs ruhiy barqarorligining buzilishiga olib keladi. Oilaviy soʻnggi yillarda global sogʻliqni saqlash tizimida kasalliklarni faqat biologik omillar bilan izohlash yetarli emasligi tobora yaqqol namoyon boʻlmoqda. Jahon sogʻliqni saqlash amaliyotida inson salomatligini jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikning yagona majmuasi sifatida baholash ustuvor yondashuvga aylanmoqda. Ayniqsa, psixosomatik kasalliklar muammosi zamonaviy jamiyat sharoitida dolzarb ilmiy va amaliy masalalardan biri sifatida qaralmoqda. Psixosomatik kasalliklar insonning ruhiy holati, emotsional zoʻriqishlari va uzoq davom etuvchi stress omillarining bevosita yoki bilvosita taʼsiri natijasida vujudga keladigan somatik buzilishlar bilan tavsiflanadi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni koʻrsatmoqdaki, yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak tizimi buzilishlari, bronxial astma, gipertoniya, teri va endokrin tizim kasalliklarining muayyan qismi psixosomatik mexanizmlar bilan chambarchas bogʻliqdir. Bu holat kasalliklarni tashxislash va davolash jarayonida faqat klinik belgilarni emas, balki bemorning psixologik va ijtimoiy holatini ham inobatga olish zarurligini koʻrsatadi. Ijtimoiy muhit psixosomatik kasalliklarning shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Oilaviy nizolar, mehnat jarayonidagi zoʻriqishlar, ijtimoiy tengsizlik, iqtisodiy beqarorlik, axborot yuklamasining ortishi va shaxslararo munosabatlardagi muammolar inson ruhiy holatiga salbiy taʼsir koʻrsatib, organizmning moslashuv mexanizmlarini izdan chiqaradi. Natijada stressga qarshi

fiziologik javob reaksiyalari surunkali tus olib, turli somatik kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Bugungi kunda psixosomatik kasalliklarning ko'payishi nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-iqtisodiy muammoga ham aylanib bormoqda. Mehnatga layoqatning pasayishi, davolanish xarajatlarining ortishi va hayot sifatining yomonlashuvi ushbu kasalliklarning jamiyat taraqqiyotiga bevosita ta'sir ko'rsatishini anglatadi. Shu bois psixosomatik kasalliklarni o'rganishda tibbiyot, psixologiya va ijtimoiy fanlar integratsiyasiga asoslangan yondashuv alohida ahamiyat kasb etadi. Psixosomatik kasalliklar bugungi kunda jahon sog'liqni saqlash tizimida eng tez o'sib borayotgan muammolardan biri hisoblanadi. So'nggi global tahlillarga ko'ra, terapevtik va ambulator tibbiy murojaatlarning 45–60 foizi bevosita yoki bilvosita psixosomatik omillar bilan bog'liq ekani aniqlangan. Xususan, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, stress va ruhiy zo'riqish bilan bog'liq kasalliklar oxirgi o'n yillikda 1,5 barobarga oshgan bo'lib, bu holat asosan urbanizatsiya, ijtimoiy tengsizlik va mehnat sharoitlarining murakkablashuvi bilan izohlanadi.

Zamonaviy statistik tahlillar shuni ko'rsatadiki, psixosomatik kasalliklar tarkibida yurakqon tomir kasalliklari yetakchi o'rinni egallaydi. So'nggi ma'lumotlarga ko'ra, arterial gipertoniya bilan og'rikan bemorlarning 30–40 foizida kasallikning kelib chiqishida surunkali stress va emotsional zo'riqish asosiy omil sifatida qayd etilgan. Bundan tashqari, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari, xususan, irritabiy ichak sindromi va gastrit holatlarining 50 foizdan ortig'i psixologik beqarorlik va ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq ekani ilmiy kuzatuvlarda tasdiqlangan. So'nggi yillarda ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarning keskin ortishi psixosomatik kasalliklar statistikasi o'sishiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. 2023–2024 yillarda olib borilgan xalqaro tadqiqotlarga ko'ra, aholi orasida doimiy tashvish va depressiv holatlarning tarqalish darajasi 25–30 foizga yetgan. Ushbu ko'rsatkichlar ayniqsa mehnat yoshidagi aholida yuqori bo'lib, bu mehnat samaradorligining pasayishi va surunkali somatik kasalliklarning ko'payishiga olib kelmoqda. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, uzoq muddatli psixosomatsional zo'riqish organizmning immun va endokrin tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatib, kasalliklarning og'ir kechishiga sabab bo'ladi. Ijtimoiy muhit omillarining statistik tahlili ham psixosomatik kasalliklar rivojida muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Oxirgi yillardagi ma'lumotlarga ko'ra, oilaviy nizolar, ish joyidagi psixologik bosim va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi mavjud bo'lgan shaxslarda psixosomatik kasalliklar rivojlanish xavfi 2 barobargacha yuqori ekani aniqlangan. Ayniqsa, iqtisodiy beqarorlik sharoitida yashovchi aholining stressga chidamlilik darajasi pasayib, bu holat yurak, asab va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarining ko'payishiga olib kelmoqda. Tahliliy natijalar shuni ko'rsatadiki, psixosomatik kasalliklar nafaqat individual sog'liq muammosi, balki ijtimoiy-iqtisodiy yukni oshiruvchi omil sifatida ham namoyon bo'lmoqda.

So'nggi hisob-kitoblarga ko'ra, psixosomatik kasalliklar bilan bog'liq davolanish va mehnatga layoqatsizlik xarajatlari sog'liqni saqlash tizimi umumiy xarajatlarining



10–15 foizini tashkil etadi. Bu esa kasalliklarni faqat tibbiy usullar bilan emas, balki ijtimoiy va psixologik profilaktika choralarini kuchaytirish orqali kamaytirish zarurligini ko'rsatadi. Umuman olganda, so'nggi statistik ma'lumotlar psixosomatik kasalliklar va ijtimoiy muhit o'rtasidagi bog'liqlikning yanada kuchayib borayotganini tasdiqlaydi. Stress darajasining ortishi, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi va psixologik muvozanatning buzilishi somatik kasalliklar rivojlanishining asosiy omillaridan biri bo'lib qolmoqda. Shu bois psixosomatik kasalliklarni samarali boshqarish uchun biopsixosotsial yondashuvga asoslangan, ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirishga qaratilgan kompleks strategiyalarni joriy etish dolzarb ahamiyat kasb etadi. So'nggi yillarda psixosomatik kasalliklarning yosh va jins kesimidagi taqsimoti ham sezilarli darajada o'zgargani kuzatilmoqda. Statistik tahlillarga ko'ra, 25–55 yosh oralig'idagi mehnatga layoqatli aholida psixosomatik kasalliklar bilan bog'liq murojaatlar umumiy holatlarning 60 foizidan ortig'ini tashkil etmoqda. Bu holat, avvalo, mehnat bozoridagi raqobatning kuchayishi, ish va shaxsiy hayot muvozanatining buzilishi hamda surunkali psixoemotsional zo'riqish bilan izohlanadi. Ayollar orasida esa psixosomatik kasalliklar erkaklarga nisbatan 1,3–1,5 barobar ko'p uchrashi qayd etilib, bu holat gormonal omillar bilan bir qatorda ijtimoiy yuklama va oilaviy mas'uliyatning yuqoriligi bilan bog'liq ekani ilmiy tadqiqotlarda ta'kidlanmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Engel G.L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Science, 1977, Vol. Biopsixosotsial model asoschisi tomonidan ishlab chiqilgan fundamental ilmiy manba.
2. Lipowski Z.J. Psychosomatic medicine: Past and present. Canadian Journal of Psychiatry, 1986, Vol. 31, No. 1, pp. 8–13. Psixosomatik tibbiyotning nazariy va tarixiy asoslarini yoritadi.
3. Taylor S.E. Health Psychology. 10th Edition. New York: McGraw-Hill Education, 2023. Ruhiy holat va ijtimoiy omillarning somatik kasalliklarga ta'sirini statistik va klinik misollar bilan asoslaydi.
4. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Mental health and psychosocial well-being: Global monitoring report. Geneva, 2023. Ruhiy salomatlik va psixosomatik kasalliklar bo'yicha rasmiy global statistik tahlil
5. Шагазатова, Б. Х., Рахимбердиева, З. А., Юлдашева, Н. Х., & Артикова, Д. М. (2021). ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АНАЛОГОВ КЕТОАМИНОКИСЛОТ (КЕТОСАН) В УЛУЧШЕНИИ ТЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК У БОЛЬНЫХ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ. EDITOR COORDINATOR, 309.

