

PSIXONEVROLOGIYA: STRESS VA TASHVISH HOLATLARI FONIDA YUZAGA KELADIGAN PSIXOVEGETATIV SINDROMLAR VA ULARNI TUZATISH USULLARI

Fozilova Feruza Nosirjon qizi

Qo‘qon universiteti Andijon filiali Davolash ishi yo‘nalishi talabasi

Ilmiy rahbar: Asalxon Malikova

Annotatsiya: Psixovegetativ sindromlar zamonaviy psixonevrologiyada keng uchraydigan funksional buzilishlardan biridir. Ular ko‘pincha stress, tashvish, depressiya va nevroitik holatlar fonida rivojlanadi. Mazkur sindromlarning klinik belgilariga yurak urish tezlashishi, arterial bosim o‘zgarishi, nafas olish buzilishlari, oshqozon-ichak faoliyatida disfunktsiya, umumiy charchoq va uyqu buzilishlari kiradi. Ushbu maqolada stress va tashvish fonida yuzaga keladigan psixovegetativ sindromlarning etiologiyasi, klinik ko‘rinishlari hamda ularni tuzatishning farmakologik va nofarmakologik usullari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Stress, tashvish, psixovegetativ sindrom, nevroz, vegetativ disfunktsiya, psixoterapiya, rehabilitatsiya.

So‘nggi yillarda inson hayoti sur‘atining jadallashuvi, ijtimoiy-iqtisodiy omillar, kasbiy zo‘riqish, shaxslararo munosabatlardagi ziddiyatlar hamda global axborot oqimining kuchayishi inson salomatligiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, stress va tashvish holatlari ko‘plab psixonevrologik kasalliklarning asosiy sababi sifatida ko‘rilmoqda. Statistika ma‘lumotlariga ko‘ra, aholining 30–40 foizida hayot davomida turli darajadagi tashvish va stressga bog‘liq psixovegetativ buzilishlar kuzatiladi.

Psixovegetativ sindromlar markaziy asab tizimi va vegetativ nerv tizimi o‘rtasidagi muvozanat buzilishi natijasida yuzaga keladi. Bu holat yurak-qon tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish tizimi va boshqa ko‘plab organlarda funksional o‘zgarishlar sifatida namoyon bo‘ladi. Natijada bemorlarda yurak urish tezlashishi, ko‘krak qafasida og‘riq, nafas yetishmovchiligi, bosh og‘rig‘i, ichak faoliyati buzilishi, haddan tashqari charchoq, uyqusizlik va qo‘rquv hissi kuzatiladi.

Mazkur buzilishlar ko‘pincha organik kasalliklar bilan aralashtirib yuboriladi va noto‘g‘ri tashxis qo‘yilish xavfi yuqori bo‘ladi. Shu bois stress va tashvish fonida yuzaga keladigan psixovegetativ sindromlarni to‘g‘ri tashxislash va samarali tuzatish usullarini qo‘llash psixonevrologiyaning dolzarb vazifalaridan biridir. Zamonaviy yondashuvlarda farmakoterapiya, psixoterapiya, fizioterapevtik usullar va hayot tarzini o‘zgartirishga asoslangan kompleks yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixovegetativ sindromlar zamonaviy jamiyatda keng uchraydigan nevropsixologik muammolardan biri bo‘lib, ular ko‘pincha surunkali stress, tashvish va depressiv holatlar natijasida shakllanadi. Ushbu sindromlarning asosida markaziy asab tizimi va vegetativ nerv tizimi faoliyatidagi muvozanatning buzilishi yotadi. Inson organizmida vegetativ nerv tizimi

yurak urishi, qon bosimi, nafas olish, ovqat hazm qilish, termoregulyatsiya va endokrin funksiyalarni boshqarishda muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun uning funksional buzilishlari butun organizm faoliyatida ko'plab kasalliklarga o'xshash belgilarni keltirib chiqaradi. Psixovegetativ sindromlar ko'pincha organik kasalliklarni eslatadigan simptomlar bilan namoyon bo'ladi, ammo ularning sababi ruhiy-emotsional zo'riqish bilan bevosita bog'liq bo'ladi.

Stress organizmning himoya-adaptatsion reaksiyasi hisoblanib, qisqa muddatli ta'sirida foydali bo'lishi mumkin, lekin surunkali davom etganda inson sog'ligiga salbiy oqibatlar keltirib chiqaradi. Surunkali stress natijasida gipotalamo-gipofizar-o'rta buyrak usti bezlari o'qi haddan tashqari qo'zg'alib, kortizol va boshqa stress gormonlarining doimiy yuqori darajada ishlab chiqarilishi kuzatiladi. Bu holat vegetativ nerv tizimining simpatik bo'g'ini faoliyatining ustunlashishiga, parasimpatik faoliyatning esa susayishiga olib keladi. Natijada yurak urish tezlashishi, arterial bosimning noturg'unligi, terlash, qo'llarning muzlashi, titroq, oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi, ich qotishi yoki ich ketishi kabi holatlar yuzaga keladi.

Psixovegetativ sindromlarda klinik ko'rinishlar juda xilma-xil bo'lib, ular odatda bir nechta tizimlar faoliyatida namoyon bo'ladi. Yurak-qon tomir tizimida yurak urish tezlashishi, ekstrasistoliyalar, ko'krak qafasida og'riq va bosim sezilishi keng uchraydi. Bu holat ko'pincha yurak ishemik kasalligi yoki gipertoniya xurujiga o'xshab ketadi, biroq ob'ektiv tekshiruvlarda organik patologiya aniqlanmaydi. Nafas olish tizimi tomonidan tez-tez chuqur nafas olish istagi, nafas yetishmovchiligi, bo'g'ilish hissi kuzatiladi. Oshqozon-ichak tizimi tomonidan esa meteorizm, qorin og'riqlari, ich ketishi yoki ich qotishi ko'rinishidagi dispeptik buzilishlar paydo bo'ladi. Bunday bemorlar ko'pincha gastroenterolog, kardiolog, pulmonolog yoki terapevtlarga murojaat qiladilar, ammo chuqur tekshiruv natijasida organik sabab topilmagach, ularning shikoyatlari psixovegetativ sindrom sifatida baholanadi.

Psixovegetativ sindromlarning asosiy psixologik belgilariga doimiy tashvish hissi, xavotir, sababsiz qo'rquv, umumiy charchoq, diqqatni jamlay olmaslik, uyqu buzilishi, tez jahllanish kiradi. Ushbu belgilar ruhiy-emotsional fonni yanada og'irlashtiradi va jismoniy simptomlarning kuchayishiga olib keladi. Shunday qilib, bemorda "vicious circle" – ya'ni tashvish va stress fiziologik belgilarni kuchaytiradi, fiziologik belgilar esa tashvish va stressni yanada oshiradi. Bu esa bemorning hayot sifatini keskin pasaytiradi.

Psixovegetativ sindromlarni tashxislash jarayonida asosiy vazifa organik kasalliklarni inkor etishdan iboratdir. Shifokor avvalo yurak, o'pka, oshqozon-ichak va endokrin tizimdagi organik patologiyalarni istisno qilishi kerak. Elektrokardiografiya, ultratovush, laborator tekshiruvlar va boshqa instrumental usullar yordamida aniq kasalliklar rad etilgach, psixovegetativ sindrom tashxisi qo'yilishi mumkin. Shu bilan birga, psixologik baholash testlari – Bek tashvish shkalasi, Hamilton depressiya shkalasi, Spielberger tashvish testi – bemorning ruhiy holatini aniqlashda muhim yordam beradi.

Davolashda kompleks yondashuv asosiy o‘rin tutadi. Farmakoterapiyada anksiolitiklar, antidepressantlar, vegetotrop preparatlar qo‘llaniladi. Masalan, benzodiazepin qatori dori vositalari tashvish va qo‘rquvni qisqa muddatda kamaytiradi, ammo ular uzoq muddat qo‘llanganda qaramlikka olib kelishi mumkin. Shu sababli, ularni qisqa kurslarda va shifokor nazorati ostida buyurish tavsiya etiladi. Antidepressantlardan selektiv serotonin qayta qabul qilinishini inhibitlovchilar (SSRI) keng qo‘llanilib, ular tashvish va depressiv fonni bartaraf etishda samarali hisoblanadi. Vegetotrop dorilar – beta-blokatorlar, adaptogenlar, nootrop vositalar ham bemorlarning umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

No-farmakologik usullar ham davolashda muhim ahamiyatga ega. Psixoterapiya, xususan, kognitiv-xulqiy terapiya, tashvish va stressni kamaytirishda yuqori samaradorlikka ega. Bu terapiya orqali bemor o‘z fikrlash uslubi va xatti-harakatlarini qayta ko‘rib chiqib, salbiy emotsiyalarni boshqarishni o‘rganadi. Relaksatsiya texnikalari – autogen mashqlar, nafas mashqlari, meditatsiya, yoga – vegetativ muvozanatni tiklashda va tashvish darajasini pasaytirishda katta rol o‘ynaydi. Fizioterapevtik usullardan elektroson, refleksoterapiya, massaj, suv muolajalari ham keng qo‘llaniladi.

Bundan tashqari, bemorning hayot tarzini to‘g‘ri tashkil etishi juda muhim. Muntazam jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli uyqu, zararli odatlardan voz kechish, dam olish va hordiq uchun vaqt ajratish vegetativ tizim faoliyatini me‘yorga keltirishda katta ahamiyatga ega. Oila va yaqinlarning psixologik qo‘llab-quvvatlashi ham bemorning ruhiy barqarorligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Ko‘plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixovegetativ sindromlarning kelib chiqishida shaxsning psixotipi ham muhim rol o‘ynaydi. Masalan, tashvishga moyil, o‘ziga ishonchsiz, ijtimoiy qo‘rquvga ega shaxslar ushbu sindromlarga ko‘proq moyil bo‘ladilar. Shuningdek, bolalik davrida travmatik voqealar, oilaviy muammolar, psixologik zo‘ravonlik ham keyingi hayotda stressga nisbatan sezgirlikni oshiradi. Shu sababli, psixovegetativ sindromlarni davolashda faqat simptomlarni emas, balki uning asosiy sabablarini aniqlash va bartaraf etish muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, psixovegetativ sindromlar stress va tashvishning bevosita oqibati bo‘lib, ularning paydo bo‘lishi markaziy asab tizimi va vegetativ tizim faoliyatining uyg‘unligini buzadi. Bunday sindromlar ko‘plab organik kasalliklarga o‘xshash simptomlar bilan namoyon bo‘lgani uchun tashxislashda ehtiyotkorlik va kompleks yondashuv talab etiladi. Davolash jarayonida farmakologik va nofarmakologik usullarni uyg‘unlashtirish, bemorning hayot tarzini to‘g‘rilash, psixoterapiya va rehabilitatsiya choralarini qo‘llash eng samarali natija beradi. Ushbu yondashuvlar orqali psixovegetativ sindromlarning bemor hayotiga bo‘lgan salbiy ta‘sirini kamaytirish va ularning psixofiziologik barqarorligini tiklash mumkin.

Stress va tashvish holatlari fonida yuzaga keladigan psixovegetativ sindromlar zamonaviy psixonevrologiyaning eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Bu sindromlar ko‘plab organik kasalliklarga o‘xshash simptomlar bilan namoyon bo‘lgani sababli ularni aniqlashda ko‘p hollarda tashxis xatolari uchraydi. Shuning uchun tashxislash jarayonida organik

patologiyalarni inkor etish, psixologik testlardan foydalanish va kompleks klinik yondashuv zarurdir.

Davolash jarayonida farmakoterapiya (anksiolitiklar, antidepressantlar, vegetotrop preparatlar) bilan bir qatorda nofarmakologik usullar — psixoterapiya, relaksatsion mashqlar, fizioterapevtik muolajalar va hayot tarzini sogʻlomlashtirish choralarini qoʻllash eng samarali natija beradi. Bunda bemorning psixologik qoʻllab-quvvatlanishi, ijtimoiy muhitning ijobiy taʼsiri ham muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, psixovegetativ sindromlarni toʻgʻri tashxislash va davolash insonning psixofiziologik barqarorligini tiklash, hayot sifatini oshirish va stressga chidamliligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Асқарова Д., Ниязова Ш. Психовеgetатив синдромларни клиник хусусиятлари. — Тошкент: ИЛМ, 2020.
2. Karimov Sh., Abdurahmanova G. Stress va tashvish holatlarida psixoterapiyaning oʻrni. Toshkent tibbiyot akademiyasi jurnali, 2021; №3, 45–52-betlar.
3. Kaplan H.I., Sadock B.J. Synopsis of Psychiatry. 11th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2015.
4. Spielberger C.D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. Academic Press, 2013.
5. Hamilton M. The assessment of anxiety states by rating. British Journal of Medical Psychology, 1959; 32(1): 50–55.
6. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington, DC: APA, 2013.
7. Xudoyberdiyev A., Qodirova M. Vegetativ disfunktsiyalar va ularning davolash usullari. — Samarqand: SamTI nashriyoti, 2019.