

BUGUNNING NEVROZI: ZAMONAVIY JAMIYATDA 'BUGUNNING NEVROZI' — SABABLAR, BELGILAR VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Fozilova Feruza Nosirjon qizi

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

Ilmiy rahbar: Go‘zalxon Qutliqova

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan psixonevrologik holatlardan biri — “bugunning nevrozi” tushunchasi yoritilgan. Uning asosiy sabablari, ijtimoiy va psixologik omillari, klinik belgilari hamda tashxislashdagi qiyinchiliklari tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu nevroz turini davolash va korrektsiya qilishda psixoterapevtik yondashuvlarning o‘rni ilmiy asosda ko‘rib chiqilgan. Maqola nevrologlar, psixologlar, psixoterapevtlar va keng jamoatchilik uchun dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: Bugunning nevrozi, stress, tashvish, psixovegetativ buzilishlar, psixoterapiya, zamonaviy jamiyat, ruhiy salomatlik.

So‘nggi yillarda zamonaviy jamiyatning tez sur‘atlarda rivojlanishi, raqamlashtirish jarayonining kengayishi, axborot oqimining haddan ziyod ko‘pligi, iqtisodiy va ijtimoiy bosimning ortishi inson psixikasiga kuchli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Bu omillar ruhiy -emotsional zo‘riqish, surunkali charchoq, tashvish va depressiv holatlarning ko‘payishiga olib kelmoqda. Shu jarayonda ilmiy adabiyotlarda “bugunning nevrozi” deb ataladigan tushuncha shakllangan bo‘lib, u zamonaviy jamiyat a‘zolarida keng tarqalgan psixonevrotik holatlarni o‘zida mujassam etadi.

“Bugunning nevrozi” insonning psixofiziologik muvozanatini buzuvchi kompleks sindrom bo‘lib, u ko‘pincha ortiqcha tashvish, ijtimoiy bosim, mehnat jarayonidagi stress, oilaviy muammolar va shaxslararo nizolar natijasida yuzaga keladi. Bu nevroz turining asosiy xususiyati shundaki, u organik kasallik belgilari bilan adashishi mumkin, ammo aslida uning sababi ruhiy-emotsional buzilishlarda yotadi.

Nevrozning ushbu shakli zamonaviy insonning kundalik hayotida o‘z ifodasini topmoqda: tez-tez charchash, diqqatning susayishi, uyqu buzilishi, qo‘zg‘aluvchanlik, yurak urishining tezlashishi, ichki qo‘rquv va xavotir holatlari “bugunning nevrozi” ning tipik belgilaridir. Shu bois ushbu muammoni ilmiy jihatdan chuqur o‘rganish, tashxislash mezonlarini aniqlash va samarali psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Zamonaviy jamiyatda nevrotik buzilishlarning ko‘payishi bevosita ijtimoiy hayotning murakkablashuvi, mehnat va turmush jarayonlarining jadallashuvi bilan bog‘liqdir. “Bugunning nevrozi” tushunchasi ostida inson organizmida organik sabablarsiz yuzaga keladigan, asosan ruhiy-emotsional zo‘riqish va stress fonida shakllanadigan funksional buzilishlar majmui tushuniladi. Bu holatning keng tarqalishi uni zamonaviy tibbiyot va psixologiya oldidagi eng dolzarb muammolardan biriga aylantirgan.

Nevrozlar qadimdan insoniyatga ma'lum bo'lsa-da, aynan bugungi kunda ular o'zining yangi klinik ko'rinishlari bilan ajralib turmoqda. Chunki zamonaviy hayot sharoitida inson doimiy ravishda yuqori tezlikdagi axborot oqimi, kasbiy raqobat, moddiy bosim va ijtimoiy stress manbalariga duch kelmoqda. Bu jarayonlar inson nerv tizimining moslashuvchanlik imkoniyatlarini zaiflashtiradi va natijada psixovegetativ muvozanat buziladi.

Nevrozning shakllanishida psixologik omillar yetakchi o'rin tutadi. Ayniqsa, surunkali tashvish, o'z imkoniyatlariga ishonchsizlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi hamda shaxsiy ziddiyatlar ushbu sindromning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Ko'plab hollarda inson o'z his-tuyg'ularini to'liq ifoda etolmaydi, ulardan qochishga urina di yoki ularni bosib turishga harakat qiladi. Bu esa vaqt o'tishi bilan ruhiy zo'riqishning ortishiga va nevrotik simptomlarning shakllanishiga olib keladi.

"Bugunning nevrozi"ning klinik ko'rinishlari turlicha bo'lib, ular asosan uch guruhga bo'linadi: somatik, psixologik va vegetativ belgilar. Somatik belgilar qatoriga yurak sohasidagi og'riqlar, yurak urishining tezlashishi, arterial bosim o'zgarishi, nafas yetishmovchiligi, oshqozon-ichak faoliyatidagi buzilishlar kiradi. Psixologik belgilar esa bezovtalik, tashvish, qo'rquv, tez jahldorlik, uyqusizlik, diqqatning susayishi va motivatsiyaning pasayishi kabi simptomlarda namoyon bo'ladi. Vegetativ belgilar orasida terlash, qo'l va oyoqlarning muzlashi, titrash, bosh aylanishi keng tarqalgan. Ushbu simptomlar bemorda jiddiy organik kasallik mavjuddek taassurot uyg'otadi, ammo chuqur tekshiruvlar organik sabablarni tasdiqlamaydi.

Shu jihatdan "bugunning nevrozi" tashxislashda murakkablik tug'diradi. Ko'plab bemorlar dastlab kardiolog, terapevt yoki gastroenterologga murojaat qiladi. Faqatgina barcha organik kasalliklar inkor etilgandan keyin nevroz tashxisi qo'yiladi. Bu esa bemorda "kasalligim aniqlanmayapti" degan qo'shimcha tashvish uyg'otishi va simptomlarni yanada kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun psixologik sabablarga asoslangan nevrotik buzilishlarni aniqlashda shifokorlarning birgalikda ishlashi, ayniqsa, nevrolog va psixoterapevt hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Nevrozlarning shakllanishida biologik omillar ham rol o'ynaydi. Masalan, nasliy moyillik, markaziy asab tizimining xususiyatlari, temperament tipi, gormonlar almashinuvi buzilishlari, avval o'tkazilgan psixik jarohatlar nevrotik simptomlarning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Ammo asosiy determinant baribir ijtimoiy-psixologik omillardir.

"Bugunning nevrozi"ga psixologik yondashuvlarda bir necha asosiy yo'nalishlar mavjud. Birinchidan, kognitiv-behavioral terapiya keng qo'llaniladi. Bu usul bemorning noto'g'ri fikrlash andozalarini aniqlash va ularni ijobiy, konstruktiv fikrlar bilan almashtirishga qaratilgan. Ikkinchidan, psixodinamik terapiya yordamida bemorning ichki ziddiyatlari, bolalik davridan shakllangan emotsional muammolar tahlil qilinadi. Uchinchidan, relaksatsion usullar, meditatsiya, autogen mashqlar va nafas olish texnikalari stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi.

Psixoterapiyadan tashqari, farmakologik vositalardan ham foydalaniladi. Ko'p hollarda anksiolitiklar, antidepressantlar, vegetotrop preparatlar belgilanadi. Ammo dorilar faqat

simptomlarni nazorat qilishga yordam beradi, ularning ildiz sababi bo'lgan psixologik muammolarni bartaraf etolmaydi. Shuning uchun farmakoterapiya psixoterapiya bilan uyg'unlashgan holda qo'llanilganda yuqori samaradorlik beradi.

Nevrozni davolashda hayot tarzini o'zgartirish ham muhim o'rin tutadi. Doimiy jismoniy faollik, muntazam dam olish, sog'lom uyqu, to'g'ri ovqatlanish va salbiy odatlardan voz kechish ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Bundan tashqari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash — yaqinlar bilan samimiy munosabat, do'stona aloqalar va ijobiy muloqot ham nevrozdan chiqishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Zamonaviy psixologiya va nevrologiyada “bugunning nevrozi” nafaqat individual darajadagi muammo, balki ijtimoiy fenomen sifatida ham qaraladi. Chunki bu buzilishlarning ko'pligi mehnat unumdorligining pasayishiga, ijtimoiy moslashuvchanlikning susayishiga va umumiy salomatlik darajasining yomonlashishiga olib keladi. Shunday ekan, ushbu muammoni faqat klinik tibbiyot doirasida emas, balki keng jamoatchilik darajasida ham hal qilish zarur. Profilaktik chora-tadbirlar sifatida stressni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish, ruhiy salomatlik madaniyatini oshirish, maktab va oliy ta'lim muassasalarida psixologik madaniyatni shakllantirish muhim hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, “bugunning nevrozi” zamonaviy jamiyatda insonlarning ruhiy va jismoniy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatayotgan dolzarb muammo hisoblanadi. Uning sabablari ko'p qirrali bo'lib, asosan stress, tashvish, ijtimoiy bosim va ruhiy-emotsional zo'riqish bilan bog'liqdir. Klinik belgilar ko'pincha organik kasalliklarga o'xshash bo'lgani uchun tashxislashda murakkablik tug'diradi. Davolashda kompleks yondashuv — farmakoterapiya, psixoterapiya, fizioterapevtik usullar va hayot tarzini sog'lomlashtirish choralarini uyg'unlashtirish yuqori samaradorlik beradi. Eng muhimi, jamiyatda ruhiy salomatlikni qadrlash va unga muntazam e'tibor qaratish “bugunning nevrozi”ni kamaytirishda eng asosiy profilaktik omil hisoblanadi.

“Bugunning nevrozi” zamonaviy jamiyatning dolzarb psixonevrologik muammolaridan biri bo'lib, u insonlarning ruhiy va jismoniy salomatligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Uning shakllanishi ko'p qirrali omillar — surunkali stress, tashvish, ijtimoiy bosim, axborot yuklamasi va shaxsiy ziddiyatlar bilan chambarchas bog'liqdir. Klinik ko'rinishlarning turli-tumanligi va organik kasalliklarga o'xshashligi tashxislashni murakkablashtiradi. Shu bois nevrologlar, psixoterapevtlar va boshqa mutaxassislarning integratsiyalashgan yondashuvi talab etiladi.

Davolashda kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega: psixoterapevtik usullar (kognitiv-behavioral terapiya, relaksatsiya mashqlari, psixodinamik yondashuv), farmakoterapiya va sog'lom turmush tarzini shakllantirish choralarining uyg'un qo'llanishi yuqori samaradorlik beradi. Shuningdek, ruhiy salomatlik madaniyatini oshirish, stressni boshqarish ko'nikmalarini keng targ'ib qilish va profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish jamiyat miqyosida muhim natijalar berishi mumkin.

Demak, “bugunning nevrozi”ni samarali bartaraf etish nafaqat individual bemorlar sog‘lig‘i, balki jamiyatning umumiy barqarorligi va rivojlanishi uchun ham muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абу Али ибн Сино. Tib qonunlari. Toshkent: Fan nashriyoti, 2015.
2. Караваева Т. А., Смирнов В. М. Неврозы и психосоматические расстройства. Москва: МЕДпресс-информ, 2019.
3. Xolmatov S., Raximova N. Psixologik yordam va psixoterapiya asoslari. Toshkent: O‘zbekiston Yozuvchilar uyushmasi nashriyoti, 2020.
4. Beck, A. T. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. New York: Penguin, 2009.
5. World Health Organization. Mental health and stress-related disorders in the modern world. WHO Report, Geneva, 2021.
6. Zohidov M., Sattorova D. Stress va tashvish buzilishlari. Toshkent: Tibbiyot akademiyasi nashriyoti, 2022.
7. Freud, S. The Problem of Anxiety. New York: W. W. Norton & Company, 2010.
8. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing, 2013.