

BOLALIKDAGI TRAVMALAR VA ULARNING KATTALIKKA TA'SIRI**Hayitova Diyora Yorqinovna****O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi****Psixologiya yo'nalishi 1-bosqich talabasi****<https://doi.org/10.5281/zenodo.15694801>**

Travma — bu odam boshidan kechirgan og'ir stressli hodisalarga nisbatan normal moslashish qobiliyatining buzilishi. Bu hodisa shaxsning hayoti, sog'ligi yoki xavfsizligiga tahdid solgan yoki o'zini shunday his qilgan holatda yuzaga keladi. Travma bu – odam o'zini xavf ostida, ojiz, boshqaruvni yo'qotgan holda his qiladigan voqea yoki voqealar natijasida yuzaga keladigan psixologik jarohatdir. Bessel van der Kolk o'zining mashhur asari "The Body Keeps the Score" (2014)da ta'kidlaydiki, travma inson miyasi, tanasi va hissiy tizimiga chuqur singib qoladi va har qanday eslatma uni yana faollashtirishi mumkin. Travmaning asosiy turlari:

Jismoniy travma –inson tanasiga bevosita jismoniy zarar yetkazadigan har qanday voqea yoki hodisadir. Jismoniy travmaning sabablariga yo'l-transport hodisalari, yiqilish yoki urilish, urush holatlari, jismoniy zo'ravonlik (ota-ona, o'qituvchi yoki boshqa shaxslar tomonidan), sportdagi og'ir jarohatlar, tabiiy ofatlar (zilzila, to'fon) kabilarni misol qilib keltirsa bo'ladi. Ushbu travma oqibatida mushaklar, suyaklar, ichki organlar shikastlanishi, jismoniy nogironlik, posttravmatik stress buzilishi (PTSB), og'riq sindromlari (kronik og'riqlar), qo'rquv, hushyorlik, hayotiy xavotir holatlari yuzaga kelishi mumkin.

Ruhiy travma — bu insonning ichki dunyosiga kuchli psixologik zarba beruvchi hodisalar natijasida yuzaga keladigan emotsional jarohat. Ruhiy travma insonning dunyoqarashi, ishonchi, xavfsizlik hissi va o'zini qadrlashi bilan bog'liq murakkab o'zgarishlarga olib keladi. Ruhiy travma ota-onaning ajrashuvi yoki oilaviy ajrim, yaqin kishining vafoti, urush, qochqinlik holati, qamoqqa tushish, tahdid ostida yashash, falokatlar (yong'in, portlash) lar sabab yuzaga kelishi mumkin. Buning oqibatida insonda depressiya, doimiy qayg'u, qattiq xavotir, fobiya, ishtaha va uyqu buzilishi, hayotga bo'lgan ishonchning yo'qolishi, suidsidal fikrlar yoki urinishlar yuzaga kelishi mumkin

Hissiy travma – bu insonning his-tuyg'ulari va o'ziga bo'lgan munosabati jarohatlangan holatdir. Bu odatda uzoq muddat davom etadigan hissiy befarqlik, tahqirlash, rad etilish yoki doimiy stressdan kelib chiqadi. Hissiy travmani ota-onaning e'tiborsizligi, doimiy tanqid qilish, mehrdan mahrumlik, ijtimoiy ajratish (masxara qilish, izolyatsiya), sevgining yoki qo'llab-quvvatlashning yo'qligi keltirib chiqarishi mumkin. Buning oqibatida o'ziga nisbatan ishonch yo'qolishi, o'zini yomon ko'rish, aybdorlik hissi, ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlik, shaxsiy munosabatlarda qo'rquv va masofa, stress va tashvishga tez tushish holatlari kuzatiladi.

Kompleks travma – bu uzoq muddat davom etadigan, ko'p marotaba sodir bo'ladigan, asosan yaqinlar tomonidan amalga oshiriladigan zo'ravonlik yoki e'tiborsizlik natijasida yuzaga keladi. Bu turdagi travma bolalik davrida ko'p uchraydi va inson shaxsiyati shakllanishiga kuchli salbiy ta'sir qiladi. Kompleks travmaga uzoq muddatli jismoniy yoki jinsiy zo'ravonlik, bolaga nisbatan doimiy tahqirlovchi munosabat, e'tiborsizlik (emotsional va ijtimoiy jihatdan), doimiy xavf ostida yashash, bolaning himoyasiz va o'zini yolg'iz his qiladigan muhitda bo'lishi sabab bo'ladi. Buning oqibatida identitet inqirozi (o'zini anglay olmaslik), dissotsiatsiya (hissiyotlardan uzilish holati), emotsional beqarorlik, shaxsiyat buzilishi (masalan, borderline personality disorder), ijtimoiy moslashuvning qiyin bo'lishiga olib keladi.

Bolalik davridagi travma — bu bola tomonidan boshdan kechirilgan, uni haddan tashqari qoʻrqitgan, xavfsizlik, nazorat yoki mehr hissidan mahrum qilgan har qanday tajriba boʻlib, bolaning ruhiy rivojlanishiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Bolalik travmasining kattalar ruhiy salomatligiga doimiy taʼsiri murakkab psixologik mexanizmlar orqali amalga oshiriladi, jumladan:

- Tartibga solinmagan stress reaksiyasi : Bolalikdagi travma neyrobiologik stressga javob berish tizimini buzishi mumkin, bu esa doimiy haddan tashqari qoʻzgʻalishga, kortizol sekretsiasining oʻzgarishiga va kattalardagi stress bilan bogʻliq psixiatrik kasalliklarga nisbatan zaiflikning kuchayishiga olib keladi.

- Kognitiv buzilishlar va salbiy sxemalar : Erta jarohatlar notoʻgʻri kognitiv naqshlar va salbiy oʻz-oʻzini sxemalarini keltirib chiqarishi mumkin, bu esa odamlarni oʻzini, dunyoni va kelajakni notoʻgʻri idrok etishga moyil qiladi, kayfiyat va tashvish buzilishi xavfini davom ettiradi.

- Tuygʻularni tartibga solishning buzilishi : bolalik davridagi travmatizmni boshdan kechirgan shaxslar hissiyotlarni boshqarishda nuqsonlarni koʻrsatishi mumkin, bu hissiyotlarni aniqlash, tushunish va boshqarishda qiyinchiliklar sifatida namoyon boʻlishi mumkin, bu esa balogʻat yoshidagi turli ruhiy salomatlik sharoitlariga moyillikni oshiradi.

Neyrobiologiya va epigenetika sohasidagi yutuqlar bolalik travmasi kattalar ruhiy salomatligiga doimiy taʼsir koʻrsatadigan asosiy mexanizmlarni ochib berdi:

- Neyrobiologik oʻzgarishlar : Bolalikdagi travma hissiyotlarni qayta ishlash, tahdidni aniqlash va kognitiv nazorat bilan bogʻliq boʻlgan miya mintaqalarida tizimli va funktsional oʻzgarishlar bilan bogʻliq boʻlib, balogʻat yoshidagi kayfiyat va tashvish buzilishlariga zaiflikni davom ettiradi.

- Epigenetik modifikatsiyalar : Rivojlanayotgan tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, bolalik travmasi epigenetik oʻzgarishlarni keltirib chiqarishi, stress reaktivligi, sinaptik plastisiya va hissiy tartibga solish bilan bogʻliq boʻlgan genlarni ifodalash modellarini oʻzgartirishi va shu bilan ruhiy salomatlik sharoitlariga uzoq muddatli moyillikni shakllantirishi mumkin.

- Yalligʻlanish yoʻllari : bolalikdagi travma natijasida yuzaga keladigan surunkali stress tizimli yalligʻlanish reaksiyalarini keltirib chiqarishi mumkin, bu esa ruhiy holatning buzilishi, tashvishlanish buzilishi va balogʻat yoshidagi somatik simptomlar bilan bogʻliq holatlarning patofiziologiyasiga yordam beradi. Bolalik travmasining kattalar ruhiy salomatligiga uzoq muddatli taʼsirini yaxshilash uchun samarali choralar quyidagilarni oʻz ichiga olishi mumkin:

- Travmaga yoʻnaltirilgan terapiya : travmaga yoʻnaltirilgan kognitiv xulq-atvor terapiyasi (TF-CBT) va dialektik xulq-atvor terapiyasi (DBT) kabi dalillarga asoslangan aralashuvlar odamlarga travmatik tajribalarni qayta ishlashga, notoʻgʻri eʼtiqodlarni oʻzgartirishga va moslashuvchan kurash strategiyalarini rivojlantirishga yordam beradi.

- Ehtiyotkorlikka asoslangan aralashuvlar : Ehtiyotkorlik amaliyotlari va ongga asoslangan kognitiv terapiya (MBCT) hissiyotlarni tartibga solishni yaxshilash, mish-mishlarni kamaytirish va bolalik travmasi tarixi boʻlgan shaxslarda chidamlilikni oshirish uchun istiqbolli yoʻllarni taklif qiladi.

- Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash va jamiyat integratsiyasi : Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash tarmoqlarini mustahkamlash va jamiyat integratsiyasini engillashtirish himoya omillari boʻlib xizmat qilishi mumkin, bolalikdagi travma taʼsirini yumshatadi va kattalardagi psixo-ijtimoiy farovonlikni ragʻbatlantiradi.

References:**Используемая литература:****Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*. Viking.
2. Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006). *The Boy Who Was Raised as a Dog*. Basic Books.
3. Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery*. Basic Books.
4. Felitti, V. J. et al. (1998). *Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults*. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258.

INNOVATIVE
ACADEMY