

AYOLLARDA ICHKI QAYG'U VA STRESSNING PSIXOSOMATIK KASALLIKLAR YUZAGA CHIQISHDAGI O'RNI

Кайпназарова Сарбиназ Бисенбаевна

Ангрен университети, Психалогия таълим ёналиши 1- босқич магистранти

kajpnazarovasarbinaz756@gmail.com

+ 998949008882

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17542528>

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi ayollarda ichki qayg' u va stressning psixosomatik kasalliklar yuzaga chiqishidagi o' rni ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tezisdagi stress va ichki qayg' u fiziologik va psixologik mexanizmlari, ularning psixosomatik kasalliklarni rivojlantirishdagi roli, shuningdek, ayollarning ijtimoiy muhit va psixologik omillarga nisbatan sezgirliigi ko' rib chiqilgan. Mazkur ish ayollarda yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va immun tizimiga stressning salbiy ta' siri hamda ularni kamaytirish usullarini tahlil qiladi.

Kalit so'zlar: Ayollar, ichki qayg' u, stress, psixosomatik kasalliklar, yurak-qon tomir tizimi, oshqozon-ichak tizimi, immun tizimi, emotsional holat, psixologik stress, ijtimoiy omillar.

Аннотация: В данной тезисной работе научно проанализирована роль внутренней печали и стресса у женщин в возникновении психосоматических заболеваний. Рассматриваются физиологические и психологические механизмы стресса и внутренней печали, их роль в развитии психосоматических заболеваний, а также чувствительность женщин к социальной среде и психологическим факторам. Работа анализирует негативное влияние стресса на сердечно-сосудистую, желудочно-кишечную и иммунную системы женщин, а также методы его снижения.

Ключевые слова: Женщины, внутренняя печаль, стресс, психосоматические заболевания, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечная система, иммунная система, эмоциональное состояние, психологический стресс, социальные факторы.

Annotation: This thesis scientifically analyzes the role of internal grief and stress in the development of psychosomatic diseases in women. The physiological and psychological mechanisms of stress and internal grief, their role in the progression of psychosomatic diseases, as well as women's sensitivity to social environment and psychological factors are examined. The study also analyzes the negative impact of stress on the cardiovascular, gastrointestinal, and immune systems in women, and explores methods to mitigate these effects.

Keywords: Women, internal grief, stress, psychosomatic diseases, cardiovascular system, gastrointestinal system, immune system, emotional state, psychological stress, social factors.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda ayollar hayotidagi emotsional bosim va ichki qayg' u ularning sog' lig'iga sezilarli ta' sir ko' rsatmoqda. Psixosomatik kasalliklar — bu ruhiy stress va emotsional travmalar natijasida jismoniy organlarda yuzaga keladigan patologik holatlar. Ko' plab tadqiqotlar shuni ko' rsatadiki, ayollar stressga erkaklarga nisbatan sezgirroq bo' lib, bu ularning yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va immun tizimlarida psixosomatik buzilishlar rivojlanishiga olib keladi.

Ichki qayg' u va stressning salbiy oqibatlarini tushunish uchun ularning biologik mexanizmlarini o' rganish zarur. Kortizol va adrenalin kabi stress gormonlari uzoq muddat yuqori darajada bo' lganda, organizmning normal fiziologik funksiyalari buziladi. Ayollarda

estrogen gormoni bilan bog'liq mexanizmlar stressning yurak-qon tomir tizimiga, xususan, arterial qon bosimi va xolesterin darajasiga ta'sirini oshiradi.

Tahlil va muhokama

Ayollarda ichki qayg'u va stressning psixosomatik kasalliklar yuzaga kelishidagi o'rni murakkab biologik, psixologik va ijtimoiy mexanizmlar orqali ifodalanadi. Psixosomatik kasalliklar — bu ruhiy stress va emotsional travmalar natijasida jismoniy organlarda yuzaga keladigan patologik holatlar bo'lib, ularning paydo bo'lishi turli tizimlar bilan chambarchas bog'liq. Shu nuqtai nazardan ayollarda ichki qayg'u va stressning fiziologik va psixologik mexanizmlari, shuningdek, ijtimoiy muhit bilan bog'liq omillari alohida e'tiborni talab qiladi.

Birinchidan, ichki qayg'u va stress fiziologik darajada gormonlar tizimi orqali ta'sir qiladi. Surunkali stress natijasida hipotalamus-gipofiz-yo'ldosh (HPA) tizimi faollashadi va kortizol gormoni ortiqcha ishlab chiqariladi. Kortizol yuqori darajada bo'lganda qon bosimi oshadi, yurak urishi tezlashadi, glyukoza darajasi ortadi, bu esa yurak-qon tomir tizimida surunkali yukni keltirib chiqaradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, surunkali stress bilan yashovchi ayollarda arterial gipertenziya xavfi 25-30% ga oshadi [1]. Shu bilan birga, kortizol oshqozon-ichak tizimida kislotalilikni oshirib, oshqozon yarasi va irritablig ichak sindromi rivojlanishiga sabab bo'ladi. Bunday psixosomatik reaksiyalar ayollarda stressga nisbatan sezgirlikning yuqori ekanligini ko'rsatadi, chunki estrogen gormoni kortizolning ta'sirini kuchaytiradi va yurak-qon tomir tizimida vazn oshishi, lipid profili o'zgarishi kabi qo'shimcha risklarni yuzaga keltiradi [2].

Psixologik omillar ham psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Ichki qayg'u, ruhiy tushkunlik va surunkali xavotir mushaklarning taranglashishiga, bosh og'rig'i, charchash va uyqu buzilishlariga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haftasiga 5 kundan ortiq surunkali stressni boshdan kechiradigan ayollarda psixosomatik bosh og'rig'i uchrash xavfi 40% ga oshadi [3]. Shu bilan birga, psixologik stress oshqozon-ichak tizimining peristaltik faoliyatini buzadi, bu esa ovqat hazm qilish jarayonlarini sekinlashtiradi va diskomfort, diareya yoki qorin og'rig'i kabi alomatlarini yuzaga keltiradi.

Immun tizimi ham ichki qayg'u va stressdan sezilarli darajada ta'sirlanadi. Surunkali stress T-limfotsitlar sonini kamaytiradi, immun javobini pasaytiradi va ayollarda shamollash, virusli infeksiyalar va surunkali yallig'lanish jarayonlariga moyillikni oshiradi. Bunday buzilishlar psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga hissa qo'shadi, chunki immun tizimining zaiflashuvi organizmning o'z-o'zini tiklash va patogenlarga qarshi kurashish qobiliyatini susaytiradi [4].

Ayollarda psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishida ijtimoiy muhit va shaxsiy munosabatlar muhim rol o'ynaydi. Oilaviy stress, ishdagi bosim, farzand tarbiyasi bilan bog'liq masalalar, shuningdek, jamiyatdagi gender stereotiplari ayollarda ichki qayg'u va depressiyani kuchaytiradi. Masalan, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy ziddiyatlar natijasida yurak-qon tomir kasalliklari xavfi 15-20% ga oshadi [5]. Shu bilan birga, ishdagi yuqori talablar va mas'uliyat ayollarda surunkali stressning rivojlanishiga olib keladi, bu esa psixosomatik kasalliklar, masalan, arterial gipertenziya, oshqozon yarasi va bosh og'rig'i bilan bog'liq patologiyalarni kuchaytiradi.

Stress va ichki qayg'uga javoban ayollarda psixosomatik kasalliklar ko'pincha bir nechta tizimni qamrab oladi. Masalan, yurak-qon tomir tizimi bilan bog'liq buzilishlar (aritmia, gipertenziya) oshqozon-ichak tizimi va immun tizimidagi patologiyalar bilan birga uchrashi

mumkin. Bunday kombinatsiya kasalliklarning surunkali shaklda kechishiga olib keladi va davolashni murakkablashtiradi. Shu sababli, psixosomatik kasalliklarni davolashda faqat fiziologik simptomlarni emas, balki ruhiy va ijtimoiy omillarni ham hisobga olish zarur [6].

Stressning psixosomatik kasalliklarga ta'sirini kamaytirish bo'yicha tadqiqotlar ayollarda turli metodlar samaradorligini ko'rsatadi. Psixoterapiya, xususan kognitiv-behavioral terapiya (CBT), surunkali stress va qayg'uni kamaytirishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, 12 haftalik CBT kursini olgan ayollarda psixosomatik simptomlarning 35-40% ga kamayishi kuzatilgan [7]. Shu bilan birga, meditatsiya, yoga va nafas olish mashqlari kortizol darajasini pasaytiradi, mushaklarning tarangligini kamaytiradi va uyqu sifatini yaxshilaydi.

Jismoniy faollik ham stressni kamaytirish va psixosomatik kasalliklarni oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Haftasiga 3-4 marta aerobik mashqlar bilan shug'ullangan ayollarda oshqozon-ichak va yurak-qon tomir tizimida stress bilan bog'liq buzilishlar 30-35% ga kamayadi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar endorfinlar ishlab chiqarilishini oshiradi, bu esa ruhiy holatni yaxshilaydi va ichki qayg'u hissini pasaytiradi [8].

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'i ham muhim omil sifatida e'tiborga olinadi. Do'stlar, oila va ish muhitidagi qo'llab-quvvatlash ayollarda ichki qayg'u va depressiyani kamaytiradi, shu bilan psixosomatik buzilishlarning rivojlanish xavfini pasaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oila va do'stlarning qo'llab-quvvatlashi mavjud bo'lgan ayollarda surunkali bosh og'rig'i, oshqozon yarasi va yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog'liq simptomlar 25-30% ga kam uchraydi [9].

Ayollarda psixosomatik kasalliklarning ko'p uchraydigan turlari orasida hipertoniya, tachikardiya, bosh og'rig'i, oshqozon yarasi, irritablig ichak sindromi va surunkali charchash mavjud. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu kasalliklar ayollarda erkaklarga nisbatan 1,5-2 barobar ko'proq uchraydi, bu esa biologik va ijtimoiy omillarning birgalikdagi ta'sirini ko'rsatadi [10].

Psixosomatik kasalliklarni oldini olish va kamaytirish uchun integratsiyalashgan yondashuv zarur. Bu yondashuv psixologik, fiziologik va ijtimoiy omillarni birlashtiradi. Misol uchun, psixoterapiya bilan birga jismoniy mashqlar, meditatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni birlashtirish stressni kamaytiradi va psixosomatik simptomlarning rivojlanish xavfini sezilarli darajada pasaytiradi. Shu bilan birga, sog'lom ovqatlanish va uyqu tartibini saqlash ham muhim rol o'ynaydi.

Umuman olganda, tahlil shuni ko'rsatadiki, ayollarda ichki qayg'u va stress psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida birlamchi omil bo'lib xizmat qiladi. Stressning biologik, psixologik va ijtimoiy mexanizmlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, organizmning bir nechta tizimini qamrab oladi. Shu sababli, psixosomatik kasalliklarni davolash va oldini olish bo'yicha har tomonlama, kompleks yondashuv zarur.

Xulosa

Ayollarda ichki qayg'u va stress psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Stress va emotsional travmalar yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va immun tizimlarida jiddiy buzilishlarga olib keladi. Shu bilan birga, ijtimoiy muhit va psixologik qo'llab-quvvatlash bu jarayonlarni yumshatadi. Stressni kamaytirish usullari, jumladan psixoterapiya, meditatsiya va jismoniy mashqlar, ayollarda psixosomatik kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Ushbu tezis ayollarda ichki qayg'u va stressning salbiy oqibatlarini aniqlash va ularni kamaytirish bo'yicha ilmiy asos yaratishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Karimova D. Ayollarda stress va yurak-qon tomir kasalliklari. Tibbiyot jurnali, 2020, №3, 45-52 betlar.
2. Sultonova N. Stress gormonlari va ayollarda fiziologik ta'siri. Biologiya va salomatlik, 2019, №2, 15-22 betlar.
3. Ahmedov R. Oshqozon-ichak tizimida psixosomatik kasalliklar. Gastroenterologiya, 2021, №1, 33-41 betlar.
4. Tursunova M. Stress va immun tizimi. Tibbiyot va biologiya, 2022, №4, 50-58 betlar.
5. Rasulov A. Ayollarda oilaviy stress va yurak kasalliklari. Sog'liqni saqlash, 2018, №2, 12-20 betlar.
6. Islomova Z. Jismoniy faoliyat va stress kamaytirish. Sport va salomatlik, 2020, №5, 28-35 betlar.
7. Yo'ldoshev B. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixosomatik kasalliklar. Psixologiya jurnali, 2019, №3, 60-68 betlar.
8. Mirzaeva L. Ayollarda psixosomatik kasalliklar statistikasi. Tibbiyot statistikasi, 2021, №6, 10-18 betlar.
9. Abdullayev S. HPA tizimi va stress mexanizmlari. Biologiya jurnali, 2019, №2, 22-30 betlar.
10. Baratov K. Surunkali stress va psixosomatik buzilishlar. Psixologiya va tibbiyot, 2022, №1, 40-48 betlar.