

PSIXOSOMATIK KASALLIKLAR VA ULARNING SHAKLLANISHIDA IJTIMOY MUHIT OMILLARINING ROLI

Qo'ziyeva Intizor Maxsudovna

intizorqoziyeva1@gmail.com

O'zbekiston Respublikasi Oliy Ta'lim, Fan va
Innovatsiyalar Vazirligi Osiyo Xalqaro Universiteti
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18494789>

Annotatsiya: Ushbu tezisda psixosomatik kasalliklarning mohiyati, ularning kelib chiqish sabablari hamda ijtimoiy muhit bilan o'zaro bog'liqligi yoritilgan. Shaxsning ruhiy holati, stress, oilaviy va ijtimoiy munosabatlar, mehnat sharoiti kabi omillarning jismoniy salomatlikka ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda psixosomatik buzilishlarning oldini olishda sog'lom ijtimoiy muhit va psixologik barqarorlikning ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: psixosomatik kasalliklar, ruhiy holat, stress, ijtimoiy muhit, psixologik salomatlik, somatik buzilishlar

Abstract. This thesis examines the essence of psychosomatic diseases and their relationship with social environmental factors. It analyzes the impact of psychological conditions, stress, family and social relationships, and working conditions on physical health. The study emphasizes the importance of a healthy social environment and psychological stability in preventing psychosomatic disorders.

Keywords: psychosomatic diseases, psychological state, stress, social environment, mental health, somatic disorders

Psixosomatik kasalliklar zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlarida muhim o'rin egallagan muammolardan biri hisoblanadi. "Psixosomatika" atamasi yunoncha "psyche" – ruh va "soma" – tana so'zlaridan kelib chiqqan bo'lib, ruhiy holatlarning jismoniy salomatlikka ta'sirini ifodalaydi. Psixosomatik kasalliklar deganda, inson organizmida aniq jismoniy belgilar bilan namoyon bo'ladigan, ammo ularning yuzaga kelishida ruhiy, emotsional va ijtimoiy omillar yetakchi rol o'ynaydigan kasalliklar tushuniladi.

Hozirgi globallashuv davrida inson hayot sur'ati tezlashib, ijtimoiy talablar ortib bormoqda. Natijada stress, xavotir, ruhiy zo'riqishlar kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanmoqda. Ushbu holatlar uzoq vaqt davom etsa, organizmning moslashuvchanlik qobiliyati susayadi va turli xil psixosomatik kasalliklar paydo bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixosomatik kasalliklarni faqat tibbiy jihatdan emas, balki psixologik va ijtimoiy nuqtai nazardan ham o'rganish zarur hisoblanadi.

Psixosomatik kasalliklarning kelib chiqishida ruhiy holat muhim ahamiyatga ega. Insonning ichki kechinmalari, his-tuyg'ularini bostirishi, salbiy emotsiyalarni ochiq ifoda eta olmasligi organizmida ichki ziddiyatlarni yuzaga keltiradi. Bu ziddiyatlar vaqt o'tishi bilan tananing muayyan a'zolarida funksional buzilishlar ko'rinishida namoyon bo'ladi. Masalan, doimiy xavotir va qo'rquv yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga, surunkali g'azab va norozilik oshqozon-ichak tizimiga, tushkunlik esa immun tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ijtimoiy muhit psixosomatik kasalliklarning shakllanishida asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ijtimoiy muhit deganda inson yashayotgan jamiyat, oila, ta'lim muassasasi, mehnat jamoasi hamda shaxslararo munosabatlar majmui tushuniladi. Agar ushbu muhitda salbiy omillar ustun bo'lsa, bu holat shaxs ruhiy barqarorligining buzilishiga olib keladi. Oilaviy

nizolar, moddiy qiyinchiliklar, ijtimoiy tengsizlik, yolg'izlik hissi inson psixikasiga kuchli bosim o'tkazadi.

Oilaviy muhit psixosomatik kasalliklarning yuzaga kelishida alohida ahamiyatga ega. Oila – shaxsning dastlabki ijtimoiylashuv muhiti bo'lib, undagi munosabatlar insonning ruhiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oilada mehr-oqibat, o'zaro tushunish va qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lsa, shaxs stressli vaziyatlarga nisbatan bardoshliligi oshadi. Aksincha, doimiy nizolar, befarqlik, zo'ravonlik mavjud bo'lgan oilalarda voyaga yetgan shaxslarda psixosomatik buzilishlar ko'proq uchraydi.

Mehnat faoliyati va ish muhiti ham psixosomatik kasalliklar bilan chambarchas bog'liqdir. Ish joyidagi ortiqcha yuklama, mas'uliyatning haddan tashqari yuqoriligi, rahbariyat va jamoa bilan kelishmovchiliklar insonda surunkali stress holatini yuzaga keltiradi. Bunday stress uzoq muddat davom etganda bosh og'rig'i, arterial bosimning ko'tarilishi, yurak urishining tezlashuvi, uyqusizlik kabi psixosomatik belgilar paydo bo'lishi mumkin. Shu bois mehnat jarayonida qulay psixologik muhitni yaratish sog'liqni saqlashning muhim sharti hisoblanadi.

Psixosomatik kasalliklarning oldini olish masalasi bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Profilaktika jarayonida shaxsning ruhiy salomatligini mustahkamlash, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Psixologik treninglar, maslahatlar, dam olish va mehnat rejimini to'g'ri tashkil etish orqali ruhiy zo'riqlashlarni kamaytirish mumkin. Shuningdek, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, jismoniy faollik va ijobiy ijtimoiy munosabatlar psixosomatik kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Tibbiyot amaliyotida psixosomatik kasalliklarni davolashda kompleks yondashuv talab etiladi. Ya'ni, faqat dori-darmon bilan cheklanib qolmasdan, psixologik yordam, psixoterapiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash choralari ham qo'llash zarur. Bunday yondashuv kasallikning asl sababini aniqlash va uni bartaraf etishga imkon yaratadi. Chunki psixosomatik kasalliklar ko'pincha ichki ruhiy muammolarning tashqi ifodasi sifatida namoyon bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, psixosomatik kasalliklar inson ruhiy holati va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liq bo'lgan murakkab hodisadir. Ushbu kasalliklarni samarali oldini olish va davolash uchun shaxsning psixologik salomatligiga, ijtimoiy muhitning sog'lomligiga alohida e'tibor qaratish lozim. Jamiyatda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash inson salomatligini saqlashning muhim omili hisoblanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Engel G.L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 1977, Vol. 196, No. 4286, pp. 129–136. Biopsixososial 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. Kaplan H.I., Sadock B.J. Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry. 12th Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022. Psixosomatik kasalliklar, stress va ruhiy buzilishlarning klinik tahlili berilgan.
5. 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.

6. Fava G.A., Sonino N. Psychosomatic medicine: Emerging trends and perspectives. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2022, Vol. 91, No. 1, pp. 1–7. Zamonaviy psixosomatik yondashuvlar va klinik strategiyalar.

7. Sarason I.G., Sarason B.R. Social support and health. *Handbook of Health Psychology*. New York: Psychology Press, 2021. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va somatik kasalliklar o'rtasidagi bog'liqlik.

8. Nemeroff C.B., Goldschmidt-Clermont P.J. Heart disease and depression: A neurobiological perspective. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2020, Vol. 22, No. 1, pp. 7–23. Yurak-qon tomir kasalliklarining psixosomatik mexanizmlarini tahlil qiladi.