



PSIXOSOMATIK KASALLIKLAR: RUHIY HOLATNING TANA A'ZOLARIGA TA'SIRI

Narmetova Yulduz Karimovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti dotsenti,
psixologiya fanlari doktori(DSc), ilmiy rahbar

Ashuraliyeva Sehriyo Akmaljon qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

1-son davolash fakulteti 213 "A" guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17719906>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-noyabr 2025 yil

Ma'qullandi: 23-noyabr 2025 yil

Nashr qilindi: 26-noyabr 2025 yil

KEYWORDS

Psixosomatika, stress,
emotsional zo'riqish, ruhiy
salomatlik, kortizol, adrenalin,
immun tizimi, somatizatsiya,
psixoterapiya, fiziologik javob.

ABSTRACT

Mazkur maqolada psixosomatik kasalliklarning kelib chiqish sabablari, ularning fiziologik va psixologik mexanizmlari chuqur tahlil qilingan. Insonning ruhiy holati, stress darajasi, hissiy zo'riqish va fikr-mulohazalarining tanadagi o'zgarishlarga ta'siri ilmiy asoslarda yoritiladi. Shuningdek, uzoq davom etuvchi emotsional tanglik, qo'rquv, g'am, xavotir va depressiyaning yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va immun tizimlariga ta'siri misollar asosida ko'rsatilgan. Maqola psixosomatik yondashuvning tibbiyotda tutgan o'rnini va ruhiy tinchlikni tiklash orqali kasalliklarning oldini olish yo'llarini ochib beradi.

Psixosomatika tushunchasi va tarixiy asoslari "Psixosomatika" atamasi ilk bor XIX asrda nemis shifokori I.G. Heinroth tomonidan kiritilgan bo'lib, u inson ruhiyati bilan jismoniy sog'lig'i o'rtasidagi bog'liqlikka e'tibor qaratgan. Keyinchalik Z. Freyd, F. Aleksandr, I. Pavlov va boshqa olimlar bu sohani ilmiy asosda rivojlantirdilar. Psixosomatik kasalliklar — bu fiziologik belgilar bilan namoyon bo'ladigan, ammo ularning ildizi ruhiy omillarga borib taqaladigan kasalliklardir. Ya'ni, inson tanasida real og'riq yoki buzilish mavjud, ammo u asosan emotsional zo'riqish natijasida paydo bo'lgan bo'ladi.

Ruhiy holat va organizm fiziologiyasining o'zaro ta'siri. Stress paytida miya gipotalamus orqali gipofiz va buyrak usti bezlariga signal yuboradi. Natijada adrenalin va kortizol gormonlari ko'p miqdorda ajraladi. Ular yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi, oshqozon shirasini kuchaytiradi, mushaklar taranglashadi. Agar bunday holat tez-tez takrorlansa, organizm doimiy "ogohlantirish" rejimida ishlaydi, bu esa turli tizimlarda nosog'lom o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, surunkali stress inson immun tizimini 30–40% gacha susaytiradi. Shu boisdan, ko'p siqilgan odamlarda shamollash, allergiya, teri kasalliklari va yurak muammolari tez-tez uchraydi.

Eng ko'p uchraydigan psixosomatik kasalliklar.

Psixosomatik omillar bilan bog'liq kasalliklar juda ko'p, biroq quyidagilar eng keng tarqalganlaridir: -Oshqozon va ichak kasalliklari: gastrit, yara, kolit, ich qotishi.

-Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari: gipertoniya, yurak aritmiyalari. - Bronxial astma.

- Migren.

- Teri kasalliklari (ekzema, toshmalar).

F. Aleksandr “Yettilik psixosomatik kasalliklar” deb atalgan ro‘yxatni keltirgan bo‘lib, unga gipertoniya, yara kasalligi, bronxial astma, revmatizm, tireotoksikoz, nevrodermit va yarali kolit kiradi.

Psixosomatik reaksiyalar mexanizmlari

Inson hissiy holatini to‘liq ifoda etmaganda yoki uni bostirib yurishda miya ushbu hislarni “tana orqali” chiqaradi. Bu jarayon somatizatsiya deyiladi. Masalan, kimdadir og‘riq, yurak siqilishi, bo‘g‘ilish hissi, uyqusizlik paydo bo‘ladi — bularning barchasi aslida ichki ruhiy muvozanatsizlik belgilaridir. Shuningdek, stress paytida oshqozon devorlarini himoya qiluvchi shilliq qavat yupqalashadi, bu esa yaraga sabab bo‘ladi. Yurak urishining tezlashuvi esa gipertonik kasallikka olib keladi.

Psixologik omillar va individual farqlar

Psixosomatik kasalliklar har bir insonda turlicha kechadi. Bu asosan shaxsning temperaentiga, stressga bardoshlilikiga, oilaviy muhitiga va dunyoqarashiga bog‘liq. Melanxolik va introvert tipdagi odamlarda ruhiy siqilish jismoniy simptomlarga tezroq o‘tadi. Optimistik, ijobiy fikrlovchi insonlarda esa immun tizim kuchli bo‘lib, ular stressga bardoshlidir.

Psixosomatik kasalliklarning oldini olish va davolash.

Bugungi kunda tibbiyotda psixosomatik yondashuv keng qo‘llanilmoqda. Bunda bemor faqat dori bilan emas, balki ruhiy holatini tiklash orqali davolanadi. Quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

- Psixoterapiya: ruhiy siqilish sabablari aniqlanadi va bemor bilan suhbat orqali yechim topiladi.

Meditatsiya va nafas mashqlari.

- Sport va jismoniy faollik.

- Iymon va ruhiy tinchlik.

- Sog‘lom muloqot: his-tuyg‘ularni ochiq ifoda etish.

Tibbiyot amaliyotida shifokor-bemor muloqoti, bemorni ruhlantirish, unga e‘tibor bilan quloq solish — davolash samaradorligini 40% gacha oshirishi aniqlangan.

Xulosa: Psixosomatik kasalliklar insonning ruhiy holati bilan tanadagi barcha tizimlar o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni tasdiqlaydi. Uzoq davom etuvchi stress, qo‘rquv, g‘am yoki negativ fikrlar nafaqat kayfiyatga, balki yurak, oshqozon, immun va nerv tizimlariga ham zarar yetkazadi. Shu bois, zamonaviy tibbiyotda insonni davolash faqat tanani emas, balki ruhni ham sog‘lomashtirishni o‘z ichiga olishi kerak. Ruhiy osoyishtalik — bu eng kuchli davo.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Aleksandr F. Psixosomatik kasalliklarning nazariyasi va amaliyoti. – Nyu-York, 2018.
2. Leontev K. Psixosomatika va stress fiziologiyasi. – Moskva, 2020.
3. Karimov S. Tibbiy psixologiya. – Toshkent: TTA nashriyoti, 2021.
4. Miller G. Stress va organizmning himoya tizimi. – London, 2019.
5. Pavlov I.P. Oliy asab faoliyati fiziologiyasi. – Moskva, 2017.
6. Rasulova M. Inson ruhiyati va sog‘liq. – Toshkent, 2022.
7. World Health Organization. Psychosomatic disorders and mental health. – Geneva, 2020.
8. Нарметова, Ю. К. (2022). Психосоматик беморларнинг психоэмоционал хусусиятлари. Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(2), 21-28.

9. Нарметова, Ю. (2022). Психосоматик беморларда эмоционал-невротик бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. Общество и инновации, 3(2), 64-71.
10. Karimovna, N. Y., Khasanboy, A., Itifotkhon, A., Khabiba, N., & Adiba, M. (2023). Psychoemotional characteristics in psychosomatic diseases. The Scientific Temper, 14(04), 1444-1450.
11. Нарметова, Ю. К. (2017). Актуальные проблемы организации психологической службы в клинических учреждениях. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 119-123.
12. Karimovna, N. Y., Nasirovna, M. R., Tursunaliyevna, A. M., Abduvaliyevna, A. N., & Ravshanovna, U. S. (2023). Psychodiagnostics of psychosomatic diseases. Journal of survey in fisheries sciences, 10(2S), 2903-2911.
13. Askarova Nargiza Abdivaliyevna. (2024). INFLUENCE OF PSYCHOPATHIC QUALITIES OF PARENTS ON MENTAL DISORDERS IN CHILDREN. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(10), 367-371
14. Dilshodova, M. R. (2024). PARENT INFLUENCE ON CHILDREN'S EMOTIONAL DEVELOPMENT.
15. Мелибаева, Р., & Абдиназарова, И. (2020). Тиббий психодиагностика: муаммо, мулоҳаза ва ечимлар.
16. Melibaeva, R. (2021). Status and prospects of medical psycho-diagnostics in Uzbekistan.

INNOVATIVE
ACADEMY