



## PSIXOSOMATIK KASALIKLLAR VA MIGRATSIYA

Narmetova Yulduzxon Karimovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti, dotsenti  
Psixologiya fanlari doktori(DSc,) ilmiy rahbar  
Avazbekova Shahinabegim Lazizbek qizi  
Toshkent davlat tibbiyot universiteti talabasi  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17719935>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-noyabr 2025 yil  
Ma'qullandi: 23-noyabr 2025 yil  
Nashr qilindi: 26-noyabr 2025 yil

### KEYWORDS

psixosomatik kasallik,  
migratsiya, stress, moslashuv,  
depressiya, travma,  
psixoterapiya, ijtimoiy  
moslashuv, salomatlik,  
identifikatsiya.

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada psixosomatik kasalliklarning kelib chiqish omillari va ularning migratsiya jarayonlari bilan o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi. Migratsiya inson hayotidagi eng kuchli stress omillaridan biri sifatida psixik muvozanatni buzishi, natijada somatik (jismoniy) kasalliklarning psixogen shakllanishiga sabab bo'lishi mumkinligi yoritiladi. Tadqiqotda psixosomatik holatlarning ijtimoiy, madaniy va psixologik jihatlari ko'rib chiqilib, zamonaviy psixoterapevtik yondashuvlarning ahamiyati tahlil etiladi.*

Psixosomatik kasalliklar — bu ruhiy omillar ta'sirida yuzaga keladigan yoki og'irlashadigan jismoniy kasalliklardir. Bu holatda aqliy-emotsional zo'riqish tananing fiziologik tizimlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Masalan, yurak urish tezlashishi, qon bosimining o'zgarishi, ovqat hazm qilish buzilishlari va bosh og'riqlari psixogen sabablar bilan chambarchas bog'liq bo'lishi mumkin. Psixosomatik nazariya asoschilaridan biri F. Aleksander (Franz Alexander) psixik konfliktlarning tana a'zolarida somatik ifodalanishini "organ tanlovi" nazariyasi orqali izohlagan. Insonning ruhiy holati bilan tanadagi fiziologik o'zgarishlar o'rtasidagi uzviy bog'liqlik natijasida yuzaga keladigan kasallik turi. Stress yoki hissiy ziddiyatlar tana organlarida og'riq, yurak urish buzilishi, oshqozon muammolari kabi simptomlarga sabab bo'ladi. Bu insonning ruhiy holati bilan jismoniy sog'ligi o'rtasidagi uzviy bog'liqlik natijasida yuzaga keladigan kasalliklardir. Ularning asosida kuchli yoki uzoq davom etgan stress, ruhiy zo'riqish, hissiy bosim, qo'rquv va ichki ziddiyatlar yotadi. Bunday holatda asab tizimi, endokrin bezlar va immun tizimi faoliyati buziladi, natijada ruhiy tanglik jismoniy belgilar orqali namoyon bo'ladi. Psixosomatik kasalliklarga yurak urishining buzilishi, oshqozon-ichak yarasi, bronxial astma, teri toshmalari, gipertoniya, bosh og'rig'i, hamda turli og'riq sindromlari kiradi. Ular ko'pincha tibbiy tekshiruvlarda aniq sabab topilmagan, ammo ruhiy zo'riqish bilan bog'liq bo'lgan holatlar sifatida namoyon bo'ladi. Bu kasalliklarning mohiyati shundaki, inson tanasi o'z ruhiy azobini jismoniy og'riq orqali "ifodalaydi". Shuning uchun psixosomatik kasalliklarni davolashda nafaqat dori vositalari, balki ruhiy muvozanatni tiklash, psixoterapiya, stressni boshqarish kabi yondashuvlar ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Migratsiya va psixik bosim. Migratsiya inson hayotida stress darajasi yuqori bo'lgan jarayonlardan biridir. Yangi muhit, til, madaniyat, iqtisodiy qiyinchiliklar, ijtimoiy chetlanish hissi — bularning barchasi ruhiy bosim manbaidir. Bunday holatda inson o'z "men"ini yo'qotishi, identifikatsion krizisga duch kelishi mumkin. Bu esa surunkali stressni keltirib chiqaradi, natijada psixosomatik belgilar — yurak og'rigi, gastrit, allergiya, uyqusizlik, mushak spazmlari, bosh og'rig'i kabi simptomlar paydo bo'ladi. Migratsiya – insonning yashash joyini o'zgartirib, yangi ijtimoiy va madaniy muhitga kirish jarayoni. Bu jarayon shaxsdan kuchli moslashuvni talab qiladi va ruhiy bosim, stress, begonalik hissi kabi kechinmalarga sabab bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy-madaniy moslashuv va psixosomatika. Migratsion shaxs uchun yangi jamiyatga integratsiyalash jarayoni uzoq muddatli psixik moslashuvni talab qiladi. Agar bu moslashuv muvaffaqiyatli kechmasa, "kultural stress" (madaniy stress) rivojlanadi. Bu stress surunkali psixogen zo'riqish sifatida somatik tizimga o'tadi. Masalan, Amerika va Yevropa psixosomatik tibbiyotida muhojirlar orasida depressiya, yurak-tomir va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari yuqori ekanligi qayd etilgan. Migratsiya – insonning yashash joyini o'zgartirib, yangi ijtimoiy va madaniy muhitga kirish jarayoni. Bu jarayon shaxsdan kuchli moslashuvni talab qiladi va ruhiy bosim, stress, begonalik hissi kabi kechinmalarga sabab bo'lishi mumkin.

Stress – inson organizmining tashqi yoki ichki bosimlarga javoban ko'rsatgan psixofiziologik javobi. Agar stress uzoq davom etsa, u ruhiy zo'riqishni kuchaytiradi va psixosomatik buzilishlarni keltirib chiqaradi. Bu organizmning ichki muvozanatini buzuvchi har qanday omilga nisbatan namoyon bo'ladigan murakkab psixofiziologik javob reaksiyasidir. U nafaqat tashqi bosim yoki muammolarga, balki insonning ichki hissiy kechinmalari, qo'rquv, xavotir, ziddiyat va ijtimoiy o'zgarishlarga javoban ham yuzaga keladi. Stress holatida markaziy asab tizimi, gormonlar (xususan, adrenalin va kortizol) faollashadi, yurak urishi tezlashadi, nafas olish kuchayadi — ya'ni organizm "kurash yoki qochish" holatiga tayyorlanadi. Bu fiziologik jarayon qisqa muddatda insonni himoya qiladi, biroq uzoq davom etgan stress sog'liq uchun xavfli bo'lib, asabiy buzilishlar, yurak-qon tomir kasalliklari, immunitet pasayishi, hamda psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Gans Selye ta'limotiga ko'ra, stress — bu moslashuv sindromi bo'lib, u uch bosqichda kechadi: ogohlantiruvchi bosqich, qarshilik bosqichi va charchash bosqichi. Inson stressni to'g'ri boshqara olsa, u hayotiy tajriba, ruhiy mustahkamlik va o'sish omiliga aylanadi; aks holda, u ruhiy va jismoniy inqirozga sabab bo'ladi.

Moslashuv (adaptatsiya) – shaxsning yangi ijtimoiy, madaniy yoki psixologik sharoitga moslashish jarayoni. U muvaffaqiyatli kechsa, stress kamayadi; aks holda, ruhiy va jismoniy nomutanosiblik yuzaga keladi.

Depressiya – ruhiy energiyaning pasayishi, hissiy tushkunlik va hayotdan zavq olmaslik holati. Migratsiya jarayonidagi yo'qotishlar va yolg'izlik hissi ko'pincha depressiv reaksiyalarning manbai bo'ladi.

Travma – kutilmagan salbiy hodisa yoki kuchli hissiy zarba natijasida paydo bo'lgan ruhiy jarohat. Bu holat ong ostida saqlanib, tana orqali og'riq, uyqusizlik yoki boshqa psixosomatik belgilar bilan ifodalanadi.

Psixoterapiya va psixosomatik yondashuvlar. Psixosomatik kasalliklarni davolashda psixoterapiya asosiy o'rin tutadi. Kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya, relaksatsion texnikalar va ijtimoiy moslashuv dasturlari muhojirlarning ruhiy salomatligini tiklashda muhimdir. Shuningdek, madaniy jihatdan moslashtirilgan psixoterapevtik yondashuvlar

(transkultural psixoterapiya) samarali natija beradi. Psixoterapiya – ruhiy muvozanatni tiklash, stress va travmalarni qayta ishlash orqali psixosomatik simptomlarni kamaytirishga qaratilgan ilmiy asoslangan davolash usuli.

Ijtimoiy moslashuv – muhojir shaxsning yangi jamiyatdagi qadriyatlar, qoidalar va munosabatlar tizimiga ruhiy jihatdan kirish jarayoni. Bu jarayon muvaffaqiyatsiz kechsa, shaxsda ichki tanglik, xavotir va somatik alomatlar paydo bo'ladi.

Salomatlik – insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to'liq farovonlik holati. Psixosomatik yondashuvga ko'ra, salomatlik — bu tananing emas, balki butun shaxsning uyg'un faoliyatidir.

Identifikatsiya – shaxsning o'zini muayyan madaniyat, guruh yoki millat bilan bog'lash jarayoni. Migratsiya davrida bu jarayon buzilsa, inson o'zligini yo'qotish hissi va psixik stressni boshdan kechiradi.

**Xulosa:** Psixosomatik kasalliklar insonning ruhiy va jismoniy hayoti o'rtasidagi uzviy aloqani yoritib beruvchi murakkab hodisadir. Ayniqsa, migratsiya jarayonida bu aloqaning buzilishi yanada yaqqol ko'rinadi. Yangi muhitga moslashish, til va madaniyat farqlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi insonda kuchli stress, xavotir va depressiv holatlarni yuzaga keltiradi. Bu esa o'z navbatida, psixogen omillar orqali tana faoliyatida turli fiziologik o'zgarishlar — yurak urishining tezlashuvi, uyqusizlik, oshqozon-ichak muammolari, asabiy zo'riqish kabi simptomlarni keltirib chiqaradi. Psixosomatik yondashuv shuni ko'rsatadiki, ruhiy muammolarni faqat jismoniy davolash orqali bartaraf etib bo'lmaydi. Bunday kasalliklarda shaxsning ichki hissiy dunyosini, travmatik tajribalarini va ijtimoiy munosabatlarini tahlil qilish zarur. Migratsion stressni yengish va ruhiy barqarorlikni tiklashda psixoterapiya, ijtimoiy moslashuv dasturlari hamda madaniy integratsiyani qo'llab-quvvatlovchi tizimlar muhim rol o'ynaydi. Shu bois, psixosomatik kasalliklarni chuqur o'rganish nafaqat tibbiyot, balki psixologiya, sotsiologiya va madaniyatshunoslik fanlari uchun ham dolzarbdir. Har bir insonning ruhiy holatini inobatga olgan holda yondashish — jamiyatning umumiy salomatligini saqlash va migratsion jarayonlarning salbiy oqibatlarini kamaytirishning eng samarali yo'lidir.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Александрова, Н. А. Психосоматика: связь души и тела. — Москва: Академический проект, 2019.
2. Freud, S. The Ego and the Id. — London: Hogarth Press, 1927.
3. Engel, G. L. "The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine." Science, vol. 196, no. 4286, 1977, pp. 129–136.
4. Соколова, Е. Т. Психосоматические расстройства и личность человека. — Санкт-Петербург: Питер, 2020.
5. Berry, J. W. Acculturation and Adaptation in a New Society. — Applied Psychology, 1997, 46(1): 5–34.
6. Kirmayer, L. J., & Bhugra, D. Culture and Mental Illness: Migration and Psychosocial Stress. — Journal of Mental Health, 2009, 18(3), 175–182.
7. Лурия, А. Р. Психофизиология человеческой личности. — Москва: Наука, 2017.
8. Marsella, A. J., & Yamada, A. M. "Culture and Mental Health: An Introduction and Overview." Psychiatric Clinics of North America, 2000, 23(3), 393–407.

9. Салимов, А. Ш. Psixosomatik tibbiyot va zamonaviy yondashuvlar. — Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2022.
10. Karimova, R. R. Migratsiya va ruhiy moslashuv muammolari. — Toshkent: Ijtimoiy fanlar akademiyasi nashriyoti, 2021.
11. Нарметова, Ю. К. (2022). Психосоматик беморларнинг психоэмоционал хусусиятлари. Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(2), 21-28.
12. Нарметова, Ю. (2022). Психосоматик беморларда эмоционал–невротик бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. Общество и инновации, 3(2), 64-71.
13. Karimovna, N. Y., Khasanboy, A., Itifotkhon, A., Khabiba, N., & Adiba, M. (2023). Psychoemotional characteristics in psychosomatic diseases. The Scientific Temper, 14(04), 1444-1450.
14. Нарметова, Ю. К. (2017). Актуальные проблемы организации психологической службы в клинических учреждениях. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 119-123.
15. Karimovna, N. Y., Nasirovna, M. R., Tursunaliyevna, A. M., Abduvaliyevna, A. N., & Ravshanovna, U. S. (2023). Psychodiagnosics of psychosomatic diseases. Journal of survey in fisheries sciences, 10(2S), 2903-2911.
16. 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
17. Dilshodova, M. R. (2024). PARENT INFLUENCE ON CHILDREN'S EMOTIONAL DEVELOPMENT.
18. Мелибаева, Р., & Абдиназарова, И. (2020). Тиббий психодиагностика: муаммо, мулоҳаза ва ечимлар.
19. Melibaeva, R. (2021). Status and prospects of medical psycho-diagnostics in Uzbekistan.
20. Абдуллаев, А., & Аскарова, Н. А. (2025). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В РАБОТЕ ХИРУРГА: ВЛИЯНИЕ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПАЦИЕНТА. Academic research in educational sciences, (Conference), 113-117.