



## ANOREKSIYANING RUHIY KECHINMALARI VA EMOTSIONAL XUSUSIYATLARI

**Narmetova Yulduz Karimovna**

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

**Fozilova Muhlis Mamur qizi**

Toshkent davlat tibbiyot universiteti talabasi  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17797303>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-noyabr 2025 yil  
Ma'qullandi: 28-noyabr 2025 yil  
Nashr qilindi: 30-noyabr 2025 yil

### KEYWORDS

*Anoreksiya, psixologik omillar, nazoratni yo'qotishdan qo'rquv, o'zini past baholash, ijtimoiy bosim, perfeksionizm, psixologik travma, emotsional stres, tana obrazi, idealga intilish, o'zini tanqid qilish, ruhiy muvozanat, ota-ona munosabatlari, oziq-ovqatni cheklash, ruhiy holat.*

### ABSTRACT

*Zamonaviy jamiyatda tashqi ko'rinish, go'zallik va ozg'inlik ideallari inson ongiga chuqur ta'sir etmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida "ozg'in bo'lish" go'zallik belgisi sifatida qabul qilinmoqda. Shu sababli, anoreksiya - ya'ni ovqat yeyishdan ongli ravishda bosh tortish bilan kechuvchi psixogen kasallik soni ortib bormoqda. Bu holat faqatgina jismoniy emas, balki ruhiy muvozanatning ham chuqur buzilishidir.*

1990–2021 yillarda 10–24 yoshdagi yoshlar o'rtasida ovqatlanish buzilishlarining (shu jumladan anoreksiya) global yuki oshgan. Shunga mos ravishda, GBD 2021 ma'lumotlariga ko'ra, ovqatlanish buzilishlarining yoshga moslangan prevalansi (standardlangan) 300.73 dan 354.72 nafar/100 000 kishigacha oshgan. Anoreksiya — bu ozishni haddan tashqari istash va tana vaznini normadan past darajaga tushirish bilan xarakterlanuvchi ruhiy kasallikdir. Bemor o'zini juda oz bo'lsa ham "semiz" deb hisoblaydi. U ovqatdan qo'rqadi, uni iste'mol qilishni nazorat ostida ushlab, ko'p hollarda ovqatdan butunlay voz kechadi. Anoreksiya asosan psixologik sabablar bilan bog'liq bo'lib, quyidagilar asosiy rol o'ynaydi:

- O'z-o'zini past baholash - bemor o'zini yetarli darajada chiroyli yoki muvaffaqiyatli deb hisoblamaydi.
- Perfeksionizm - mukammallikka intilish, o'ziga doimo yuqori talab qo'yish.
- Oilaviy omillar - haddan tashqari nazorat, tanqid, ota-ona bosimi.
- Stress va ruhiy travmalar - bolalikda boshlangan ruhiy og'riqlar, rad etilish hissi.

Ushbu psixologik omillar natijasida insonda ovqat ustidan nazorat qilish orqaligina o'z hayotini boshqarayapman degan noto'g'ri ishonch shakllanadi. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari orqali "ideal tana" obrazi keng targ'ib qilinmoqda. Bu esa yosh qizlarda o'z tanasiga nisbatan norozilik hissini kuchaytiradi. Model biznesi, kino va

reklamalarda ozg'inlikni go'zallik belgisi sifatida ko'rsatish anoreksiya rivojlanishiga zamin yaratadi.

Anoreksiya bilan og'rikan shaxsda quyidagi belgilar kuzatiladi:

- o'z tanasini "semiz" deb idrok etish;
- ovqat yeyishdan qo'rquv;
- ijtimoiy hayotdan uzoqlashish;
- o'zini ayblash va nazoratga olish hissi;
- depressiya, xavotir, uyqusizlik.

Uzoq davom etgan ochlik organizmni zaiflashtiradi, lekin eng og'iri - bu **ruhiy charchoq va ma'nosizlik hissidir**.

Inson o'z hayotining maqsadini yo'qotadi, faqat tana vazni bilan band bo'ladi. Anoreksiya bilan og'rikan insonda doimo **ichki kurash** kechadi. Bir tomondan, u o'zini mukammal, nazorat ostida deb his qiladi; boshqa tomondan esa - **qo'rquv, aybdorlik va bo'shliq hissi** uni qiynaydi. Bu hissiyotlar tez-tez almashadi: o'zidan faxrlanish - o'zini yomon ko'rishga aylanadi. Ko'p hollarda ular **his-tuyg'ularini bostirishadi** - na quvonch, na g'amni to'liq ifoda etadi. Bu holat "men his qilmayman, demak, og'rimayman" degan **psixologik himoya mexanizmidir**. Ular boshqalar bilan emotsional yaqinlikdan qochadi. Ovqat yegandan so'ng kuchli **aybdorlik hissi** paydo bo'ladi. Bu hissiyotni yengish uchun bemor o'zini yana ochlik bilan jazolaydi. Bu - **ruhiy og'riqni nazorat qilishning** patologik shakli hisoblanadi. Anoreksiya asta-sekin insonni jamiyatdan uzoqlashtiradi. U boshqalar bilan muloqotdan qochadi, o'zini "hech kim tushunmaydi" deb his qiladi. Bu esa **depressiya va ijtimoiy moslashuv buzilishiga** olib keladi. Ushbu holat uzoq davom etsa, og'ir jismoniy oqibatlar - mushak atrofiyasi, yurak ritmi buzilishi, gormonal disbalans, bepustlik va hatto o'limga olib kelishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda anoreksiya nervozi - bu oddiy "ozish istagi" emas, balki chuqur psixologik ildizlarga ega bo'lgan kasallikdir. Uni davolashda faqat dietolog yoki shifokor emas, balki psixoterapevt, psixiatr va oila a'zolari hamkorligi zarur. Bunday bemorlarga ruhiy qo'llab-quvvatlash, o'zini qabul qilishni o'rgatish, ijobiy tanaga ega bo'lish hissini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5).
2. Fairburn C.G., Cooper Z. Eating Disorders: A Transdiagnostic Theory and Treatment.
3. Kholmurodova N., Psixiatriya asoslari, Toshkent, 2020.
4. World Health Organization (WHO), Eating Disorders Fact Sheet, 2023.
5. Сельвини Палаццоли М. Семейная психотерапия и анорексия. — Милан, 1998.
6. Бек А. Когнитивная терапия депрессии и тревожных расстройств. — Москва: Эксмо, 2010.
7. Fairburn, C.G. Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders. — Guilford Press, 2008.
8. APA (American Psychological Association). Eating Disorders: Facts and Statistics. — Washington, 2023.
9. Karimova Z. Psixologik salomatlik asoslari. — Toshkent: Fan, 2021.
10. Нарметова, Ю. (2022). Психосоматик беморларда эмоционал-невротик бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. Общество и инновации, 3(2), 64-71.

11. Нарметова, Ю. (2015). Психосоматик беморларда эмоционал холат бузилишлари ва уларга психологик ёрдам курсатишнинг узига хослиги. УзМУ хабарлари.
12. Нарметова, Ю. (2014). Депрессия-психосоматик касалликларнинг предиктори сифатида. Scienceweb academic papers collection.
13. Нарметова, Ю. К. (2022). Психосоматик беморларнинг психоэмоционал хусусиятлари. Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(2), 21-28.
14. Нарметова, Ю. (2021). Алекситимия-психосоматик касалликлар омили сифатида.
15. Narmetova, Y. K. (2023). SHAXSLARARO ZIDDIYAT PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING PAYDO BO'LISH OMILI SIFATIDA. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 677-682.
16. Бекмиров, Т. Р. (2023). Психологическая травма у детей как фактор невроза. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 739-744.
17. Бекмиров, Т. (2021). Психологические особенности неврозов у подростков. Общество и инновации, 2(10/S), 541-547.

