



## RUHIY OMILLAR TA'SIRIDA RIVOJLANADIGAN TERI KASALLIKLARI

**Ikromjonova Muxlisa Muzaffar qizi**

Toshkent davlat tibbiyot universiteti talabasi

**Narmetovva Yulduz Karimovna**

Toshkent davlat tibbiyot universiteti dotsenti,  
psixologiya fanlari doktori(DSc), ilmiy rahbar  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17646480>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-noyabr 2025 yil  
Ma'qullandi: 15-noyabr 2025 yil  
Nashr qilindi: 19-noyabr 2025 yil

### KEY WORDS

*psixologiya, teri kasalliklari, stress, psoriasis, psixoterapiya, emotsional barqarorlik.*

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada psixologik omillarning teri kasalliklariga ta'siri, ularning rivojlanish mexanizmlari hamda psixoterapiya orqali davolash imkoniyatlari yoritilgan. Tadqiqotlarda stress, tashvish va depressiya kabi hissiy holatlar psoriasis, akne, atopik dermatit, alopesiya kabi kasalliklarning kechishini og'irlashtirishi aniqlangan. Shuningdek, emotsional barqarorlik, ijobiy fikrlash va ruhiy muvozanatni saqlash teri sog'lig'ini tiklashda muhim omil ekanligi asoslab berilgan. Maqola psixologiya va dermatologiya fanlari integratsiyasining ahamiyatini ko'rsatadi.*

Inson organizmi murakkab tizim bo'lib, undagi har bir a'zoning holati ruhiy kechinmalar bilan chambarchas bog'liq. So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, teri kasalliklarining ko'plab turlari nafaqat tashqi muhit yoki irsiy omillar, balki psixologik holat bilan ham bevosita bog'liqdir. Stress, qo'rquv, asabiylik, depressiya kabi ruhiy holatlar teri orqali o'z ifodasini topadi. Shu bois, dermatologiya va psixologiya fanlarining kesishgan nuqtasida — psixodermatologiya deb ataluvchi yangi yo'nalish shakllanmoqda. Ushbu maqolada psixologik omillarning teri kasalliklariga ta'siri, ularning paydo bo'lish mexanizmlari hamda bunday holatlarda psixoterapiya va ruhiy muvozanatni saqlashning ahamiyati yoritiladi.

### **Psixologik omillarning teri kasalliklariga ta'siri.**

Inson ruhiyati va teri o'rtasidagi bog'liqlik qadimdan mavjud bo'lib, zamonaviy tibbiyot bu aloqani ilmiy asosda isbotlab bermoqda. Teri – bu nafaqat himoya organi, balki tashqi muhit bilan bevosita aloqa qiluvchi, ruhiy holatni ham “aks ettiruvchi oyna”dir. Kuchli hissiy kechinmalar, uzoq davom etuvchi stress, ichki zo'riqish yoki depressiv holatlar organizmda gormonal muvozanatni buzib, terida turli patologik o'zgarishlarga sabab bo'ladi.

Stress paytida gipotalamo-gipofizar-adrenal tizim faollashadi, bu esa kortizol, adrenalina va boshqa stress gormonlarining ko'payishiga olib keladi. Ularning ta'sirida qon aylanish va immun tizimi faoliyati o'zgarib, terining himoya qobiliyati pasayadi. Natijada psoriasis, atopik dermatit, seboreya, akne kabi kasalliklar kuchayishi yoki qaytalanishi mumkin.

Shuningdek, ruhiy holatning beqarorligi bemorning kasallikka munosabatini ham o'zgartiradi. Masalan, o'zida teri o'zgarishlarini kuzatgan shaxs ijtimoiy muhitdan chetlashadi,

o'ziga ishonchini yo'qotadi, bu esa psixologik zo'riqishni yanada kuchaytirib, "yopiq doira" hosil qiladi. Shu sababli psixodermatologiya fanida "stress – teri kasalligi – stress" modeli keng qo'llaniladi.

Ko'plab klinik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, tinch, ijobiy psixologik muhitda yashovchi bemorlarda teri kasalliklarining kechishi yengilroq bo'ladi. Aksincha, doimiy asabiylik, qo'rquv yoki ruhiy charchoq holatida esa hatto oddiy allergik toshmalar ham og'ir kechadi. Demak, teri kasalliklarini samarali davolashda nafaqat dermatologik muolajalar, balki ruhiy barqarorlikni tiklash ham muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Ruhiy omillar ta'sirida rivojlanadigan keng tarqalgan teri kasalliklari.**

Psixologik stress yoki emotsional zo'riqish natijasida bir qator teri kasalliklari paydo bo'lishi yoki mavjud kasalliklarning kechishi og'irlashishi mumkin. Ularning eng ko'p uchraydigan turlari quyidagilardir:

#### **1. Psoriasis (Quruq temiratki)**

Psoriasis surunkali, qaytalanuvchi teri kasalligi bo'lib, ko'pincha kuchli stress, hayotiy muammolar yoki ruhiy charchoqdan so'ng kuchayadi. Stress paytida immun tizimi faoliyati buziladi, T-limfotsitlar haddan ortiq faollashib, terining yangilanish jarayoni tezlashadi. Natijada quruq, qizargan, qipiqlanib to'kiluvchi dog'lar hosil bo'ladi. Tadqiqotlar psoriasis bilan og'irgan bemorlarning aksariyatida depressiv holat yoki tashvish buzilishi mavjudligini ko'rsatadi.

#### **2. Atopik dermatit**

Ushbu kasallik asosan bolalikda boshlanadi, ammo psixologik omillar ta'sirida kattalarda ham davom etishi mumkin. Asabiylik, qo'rquv yoki oilaviy nizolar kuchayganda toshmalar tarqaladi, qichishish ortadi. Stress gormonlari teri to'siq funksiyasini susaytiradi, bu esa allergenlarning teri orqali kirib borishini osonlashtiradi. Shu sababli atopik dermatitni davolashda psixoterapiya va relaksatsion mashqlar tavsiya etiladi.

#### **3. Akne (Ugri)**

Yoshlar orasida keng tarqalgan akne ham nafaqat gormonal, balki psixologik omillar bilan chambarchas bog'liq. Stress vaqtida kortizol miqdori oshib, yog' bezlarining faoliyati kuchayadi, bu esa yiringli toshmalarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Akne o'z navbatida shaxsning o'ziga bahosini pasaytiradi, ijtimoiy faolligini cheklaydi, natijada ruhiy bosim yanada kuchayadi.

#### **4. Alopesiya (Soch to'kilishi)**

Keskin ruhiy zarba yoki uzoq davom etuvchi depressiv holatlar alopesiya areata deb ataluvchi soch to'kilishi sindromini keltirib chiqaradi. Bu holatda immun tizimi o'z soch follikulariga qarshi antitanachalar ishlab chiqadi. Ruhiy sokinlik tiklangach, ko'pincha soch o'sishi qayta tiklanadi, bu esa kasallikning psixosomatik tabiati yana bir bor isbotidir.

#### **5. Urtikariya (Qo'tiq)**

Stress, asabiy qo'zg'alish yoki kuchli hissiy kechinmalar natijasida gistamin ajralib chiqishi kuchayadi, bu esa terida qichishuvchi, shishgan toshmalar paydo bo'lishiga olib keladi. Urtikariya ko'pincha "asabiy allergiya" deb ham ataladi, chunki uning sababi tashqi emas, ichki – ya'ni ruhiy omillardir.

### **Psixoterapiya va emotsional barqarorlikning teri sog'lig'idagi roli.**

Teri kasalliklarini davolashda faqat dorilar yoki tashqi muolajalar bilan cheklanib bo'lmaydi. Chunki teridagi har bir yallig'lanish, toshma yoki quruqlik – bu ko'pincha ichki

dunyo, ruhiy muvozanatdagi o'zgarishlarning aksidir. Shu bois so'nggi yillarda dermatologiya bilan bir qatorda psixoterapiya usullari ham keng qo'llanilmoqda.

Psixoterapiya insonning ruhiy kechinmalarini aniqlab, ularni boshqarish mexanizmini o'rgatadi. Bu jarayon orqali bemor o'z muammosini anglaydi, stressni yengish, o'z-o'zini qabul qilish va emotsiyalarni sog'lom tarzda ifodalashni o'rganadi. Ayniqsa, kognitiv-behavioral terapiya (KBT) va relaksatsion texnikalar psoriasis, ekzema va akne kabi kasalliklarda ijobiy natija beradi.

Bundan tashqari, meditatsiya, nafas mashqlari, yengil jismoniy faoliyat, uyqu gigiyenasi va ijobiy kommunikatsiya ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Ruhiy sokinlik tiklanganda, stress gormonlari miqdori pasayadi, qon aylanish va immun tizimi normallasadi, natijada teri tiklanish jarayoni tezlashadi.

Shuningdek, bemor bilan shifokor o'rtasidagi ishonchli psixologik aloqa ham muhim o'rin tutadi. Iliq munosabat, tushunish va sabr bilan olib borilgan davolash jarayoni bemorning kayfiyatini yaxshilab, kasallik kechishini yengillashtiradi. Shu sababli zamonaviy tibbiyotda "sog'lom teri – bu sog'lom ruhiyatning aksidir" degan tushuncha tobora keng qo'llanilmoqda.

#### **Xulosa.**

Inson organizmi yagona butunlikdir — unda tana va ruh o'zaro chambarchas bog'langan. Teri kasalliklari faqat tashqi omillar natijasi emas, balki insonning ichki hissiy dunyosi, kechinmalari va hayot tarzi bilan ham bevosita aloqador. Stress, tashvish, asabiylik va depressiya kabi holatlar immun tizimni zaiflashtirib, teri orqali o'z ifodasini topadi.

Shu sababli har bir dermatologik muammoning ildizida ruhiy omillarni ham e'tiborga olish lozim. Psixoterapiya, hissiy barqarorlik, to'g'ri dam olish va ijobiy fikrlash nafaqat ruhni, balki tanani ham sog'lomlashtiradi. Sokin ruhiyat, muvozanatli fikr va ijobiy energiya terining asl go'zalligini tiklaydi.

Zamonaviy tibbiyot shuni ta'kidlaydiki, insonning tashqi ko'rinishi uning ichki holatining aksidir. Demak, sog'lom teri — bu faqat tibbiy yutuq emas, balki ruhiy osoyishtalikning, hayotga ijobiy munosabatning natijasidir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. "Psychodermatology: A Guide to Understanding Common Psychocutaneous Conditions" — bu maqola psixodermatologiyaning asos kontseptsiyalarini va teri kasalliklari bilan ruhiy omillar orasidagi bog'liqlikni yoritadi.
2. "Assessing and Improving Psychological Well-Being in Psoriasis" — psoriadzagi psixosotsial muammolar haqida keng tahlil, depressiya, tashvish va ruhiy yordam zarurati haqida ma'lumotlar.
3. "Psychological Therapies in Management of Psoriatic Skin Disease" — psoriasis kasalligida psixoterapiyaning (xususan, KBT, mindfulness va interdisiplinar yondoshuvlar) ahamiyatini ko'rsatadi.
4. "The role of psychological stress in the pathogenesis of psoriasis" — stress bilan psoriasis o'rtasidagi o'zaro ta'sir va patogenetik mexanizmlar tahlili.
5. "Psychodermatology: A comprehensive review" — psixodermatologiyaning klasifikatsiyasi, rivojlanishi va klinik jihatlari haqida batafsil sharh.
6. "Dermatological manifestations of stress in normal and psychiatric populations" — stress qanday qilib terida o'z ifodasini topishi va umumiy psixiatrik holatlar bilan bog'liqligini ko'rib chiqadi.

7. "Psychological Distress Impairs Clearance of Psoriasis in Patients" — kognitiv-behavioral terapiya psoriaz klinik holatini yaxshilashga yordam berishi mumkinligini ko'rsatadi.
8. "Stress and Skin: An Overview of Mind Body Therapies as a Complement in Dermatology" — stressning teriga fiziologik ta'siri va ruh – tana terapiyalarining qo'shimcha rolini yoritadi.
9. "Stigma and psychological health in psoriasis patients based on the mediating roles of social appearance anxiety and alexithymia" — psoriaz kasalligi bo'lgan bemorlarda stigma, tashqi ko'rinishga oid xavotir va ruhiy sog'liq o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik.
10. Нарметова, Ю. (2017). Психология ва медицинада психосоматик ёндашувлар. УзМУ хабарлари.
11. Нарметова, Ю. К. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПАЦИЕНТОВ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 200.
12. Нарметова, Ю. (2022). Эмоционально-невротические расстройства у психосоматических больных и особенности оказания психологической помощи. Общество и инновации, 3(2/S), 64-71.
13. Нарметова, Ю. К. (2017). Интегрированный подход как важный фактор решения проблемы подготовки клинических психологов. ХАБАРШЫСЫ, 57.
14. Нарметова, Ю. К. (2017). Актуальные проблемы организации психологической службы в клинических учреждениях. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 119-123.
15. Нарметова, Ю. (2015). Методологические и методические проблемы организации психологической службы в медицинских учреждениях.
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. Abdivaliyevna, A. N., & Fatima, J. (2025). FEATURES OF THE APPLICATION OF GESTALTHERAPY. International Journal of Advance Scientific Research, 5(01), 37-42.
18. Abdivaliyevna, A. N., & Jasurjon, R. (2025). O 'QITUVCHI PEDAGOGIK FAOLIYATIDA KASBIY REFLEKSIYA O 'RNI VA TARBIYA JARAYONIDAGI MAHORATI.