

PSIXOSIMATIKA VA SOMATAPSIXIKA: SABAB VA OQIBATLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7848021>

Salimova Marjona Salomovna

Termiz davlat universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti

Amaliy psixologiya yoʻnalishi 3-bosqich talabasi

Annotatsiya.

Ushbu maqolada Salomatlik va kasallik oʻrtasida dialektik bogʻlanish mavjuddir. Ular oʻrtasida farq salomatlik va kasallikning taʼminlovchi sharoitlariga, omillariga bogʻliqligi, Psixosomatika repressiya deb nomlangan psixologik himoya mexanizmi asoslanishi haqida soʻz boradi.

Kalit soʻzlar.

salomatlik, repressiya, mustahkamlash, shakllantirish, psixologik himoya, Psixosomatik.

Mamlakatimiz mustaqillikka eʼrishgandan soʻng aholi salomatligini mustahkamlash borasida koʻp xayrli ishlar amalga oshirildi va oshirilmoqda. Respublikamizda sogʻlom avlodni shakllantirish borasida "Sogʻlom avlod" ordenining taʼsis eʼtilishi, Sogʻlom avlod nodavlat jamgʻarmasining tashkil eʼtilishi, 2000- yilni Sogʻlom avlod yili deb atalishi, Respublikamizda fizkultura va sportga eʼtiborning keskin kuchaytirilishi, sogʻliqni saqlash tizimida isloxlarning bosqichma-bosqich amalga oshirilayotganligi va boshqa koʻplab shunga oʻxshash tadbirlar fikrimizning dalili boʻla oladi.

Insonning salomatligi bu eng qadrli neʼmatlardan biri sanaladi, sababi inson jamiyat aʼzolari oldida oʻzini nomoyon qilishi oʻz-oʻzidan qoniqishi uning jamiyatdagi oʻrnini oshirishda inson salomatligini uyaʼni ruhiy salomatlikni axamiyati juda beqiyos ekanligini takidlash zarur. Yosh davrlar psixologiyasidan bizga maʼlumki oʻsmirlik yoshi eng qiyin , inqirozli davr hisoblanadi. Ruxiy salomatlik masalalari esa juda ham katta axamiyat kasb etadiki , aynan ushbu yoshda oʻz -oʻzini toʻlaqonli anglashga urinish , jamiyatda oʻrniga ega boʻlish , kasb hunarli boʻlish kabi bosqichlarni boshdan kechirish , oʻzidagi psixologik – fiziologik oʻzgarishlarni toʻgʻri qabul qila olish kabi masalalarni ijobiy hal etaolishlari uchun ruxan sogʻlom teran fikr egasi boʻlish talab etiladi , shu sababli ham ruxiy salomatlik muammosi oʻsmirlik davrining oʻziga xos muammolaridan biriga aylanib ulgurgan desak mubolagʻa boʻlmaydi, bu yoshda oʻzmir bola boʻlib bola

emas katta bo'lib katta emasligi uni jamiyatda ajralib qolgandek xis qilishiga zamin yaratadi, u endi ruxiy siqilishi salomatligida muammolar paydo bo'lishi mumkin, bu kabi omillarni oldini olish borasida aynan o'smirlarda ruxiy salomatligini o'rganish zamon talabidir.

Ruxiy salomatlik umuman inson salomatligi masalasi mamlaktimizda doimo birinchi hal etiladigan va katta etibor qaratiladigan soxalardan biri hisoblanadi.

Bizning tanamiz hatto o'zimizdan yashirgan hamma narsani aks ettiradi. Ammo ertami-kechmi, to'plangan muammolar o'zlarini his qilishadi, ba'zi kasalliklar shaklida namoyon bo'ladi.

Salomatlik va kasallik o'rtasida dialektik bog'lanish mavjuddir. Ular o'rtasida farq salomatlik va kasallikning ta'minlovchi sharoitlariga, omillariga bog'liq bo'lib, agar shu omillar, sharoitlar optimal bo'lsa, muvozanatda bo'lsa salomatlikni ta'minlaydi. Agar muvozanat buzilsa kasallikka olib keladi. Aholi salomatligi bevosita sotsial faktorlar bilan bog'liq bo'lib, ijtimoiy sharoitlar e'sa jamiyat tuzumi, sotsial iqtisodiy va siyosiy strukturaga bog'liqdir. Jamiyat tuzumining asosida e'sa ishlab chiqarish usullari va ishlab chiqarish munosabatlari yotadi. Ijtimoiy sharoitlar asosida ijtimoiy faktorlar vujudga keladi. Ularga mexnat, dam olish, ovqatlanish, uy-joy, ma'lumot, o'qish, tarbiyalash, madaniy ehtiyojlar, kishilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar va jamiyatning yoki jamoatning konkret yashash sharoitlari misol bo'ladi.

Prezidentimizning yaqinda e'lon qilingan "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida ham sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarini belgilab berdi.

Kuni kecha Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev sog'liqni saqlash tizimining birlamchi bo'g'inini takomillashtirish hamda aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish chora-tadbirlari yuzasidan o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida "To'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik orqali qanchadan-qancha kasalliklarning oldini olish, insonlar hayotini saqlab qolish mumkinligini barcha tushunishi kerak", deya ta'kidladi.

O'zi inson nima uchun kasal bo'ladi? Degan savolga, biz to'liq javob berib bilishimiz kerak, kasallik o'zi bizning tushunchamizda nima? Agar insonni o'rab turgan atrof-muxit mo'tadil bo'lsa organizmga xech qanday salbiy ta'sir qilmasa, ya'ni organizmning ichki muxiti bilan tashqi muxit o'rtasidagi muvozanat buzilmasa organizmda xech o'zgarish bo'lishi mumkin e'las. Ms: organizmda bo'lmaydigan biron-bir yot narsa organizmga tushsa, mikroob, xar-xil predmetlar

yoki xar xil ta'sirlar shamol, issiq, sovuq, chang va xakozalar bunga misol bo'lishi mumkin.

Kasalliklarning oldini olish, gipodinamiya-kamharakatlikka qarshi ommaviy kurashish, aholi keng qatlami, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish salomat bo'lish va uzoq umr ko'rishning muhim omillaridan sanaladi.

Psixosomatika repressiya deb nomlangan psixologik himoya mexanizmiga asoslanadi, ya'ni biz muammolar haqida o'ylamaslikka, muammolarni chetga surib qo'ymaslikka, ularni tahlil qilmaslikka va ular bilan yuzma-yuz uchrashmaslikka harakat qilamiz. Shu tarzda ko'chirilgan muammolar paydo bo'lgan darajadan, ya'ni ijtimoiy (shaxslararo munosabatlar) yoki psixologik (amalga oshirilmagan istak va intilishlar, bostirilgan his-tuyg'ular, ichki qarama-qarshiliklar) dan jismoniy tana darajasiga ko'tariladi.

Psixosomatika repressiya deb nomlangan psixologik himoya mexanizmiga asoslanadi, ya'ni biz muammolar haqida o'ylamaslikka, muammolarni chetga surib qo'ymaslikka, ularni tahlil qilmaslikka va ular bilan yuzma-yuz uchrashmaslikka harakat qilamiz. Shu tarzda ko'chirilgan muammolar paydo bo'lgan darajadan, ya'ni ijtimoiy (shaxslararo munosabatlar) yoki psixologik (amalga oshirilmagan istak va intilishlar, bostirilgan his-tuyg'ular, ichki qarama-qarshiliklar) dan jismoniy tana darajasiga ko'tariladi.

Tibbiyotning hozirgi rivojlanish bosqichida ajralib turadigan asosiy psixosomatik kasalliklar (kasalliklar):

1. Bronxial astma;
2. Muhim gipertenziya;
3. Gastrointestinal kasalliklar;
4. Ülseratif kolit;
5. Romatoid artrit;
6. Neyrodermatit;
7. Yurak huruji;
8. Qandli diabet;
9. Jinsiy kasalliklar;
10. Gyote;
11. Onkologik kasalliklar.

Psixosomatik buzilishlar (yunoncha psixikadan - jon va soma - tana) - paydo bo'lishi va rivojlanishi eng ko'p asab-psixik omillar bilan bog'liq bo'lgan ichki organlar va tizimlar faoliyatining buzilishi, o'tkir yoki surunkali psixologik travma tajribasi, shaxsning hissiy reaksiyasining o'ziga xos xususiyatlari. Insonning

farovonligi, uning ruhiy, birinchi navbatda hissiy holati bilan yaqin aloqasi g'oyasi zamonaviy tibbiyot va tibbiy psixologiyada eng muhimlaridan biri hisoblanadi. Psixosomatik regulyatsiyadagi o'zgarishlar psixosomatik kasalliklar yoki psixosomatozning paydo bo'lishi asosida yotadi. Umuman olganda, psixosomatozning boshlanish mexanizmi quyidagicha ifodalanishi mumkin: ruhiy stress omili affektiv tanglikni keltirib chiqaradi, bu qon tomir tizimida va ichki organlarda keyingi o'zgarishlar bilan neyroendokrin va vegetativ asab tizimini faollashtiradi. Dastlab, bu o'zgarishlar funktsionaldir, ammo uzoq va tez-tez takrorlash bilan ular organik va qaytarilmas holga kelishi mumkin.

sixosomatoz va asosiy psixosomatik kasalliklarni uch guruhga bo'lish mumkin:

1. Rivojlanishida psixogen komponentlar etakchi rol o'ynaydigan organik psixosomatik kasalliklar (gipertonik va oshqozon yarasi, bronxial astma va boshqalar);
2. Psixosomatik funktsional buzilishlar, vegetativ nevrozlar;
3. Hissiy va shaxsiy javob va xatti-harakatlar xususiyatlari bilan bog'liq psixosomatik kasalliklar (shikastlanish, alkogolizm va boshqalar).

Kasalliklarning paydo bo'lishi va kechishining psixologik mexanizmlari va omillarini o'rganish, ruhiy stress omilining tabiati bilan ayrim organlar va tizimlarga yetkazilgan zarar o'rtasidagi aloqalarni izlash tibbiyotda psixosomatik yo'nalish hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Nurbek A. Psixologik Salomatlik Va Uning Mohiyati //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMYIY JURNALI. - 2021. - T. 1. - №. 6. - C. 666-669.
2. Arofatxon A. Psixologik Salomatlik Va Uning Bugungi Kundagi Axamiyati //IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMYIY JURNALI. - 2021. - T. 1. - №. 3. - C. 34-38.
3. Nosir H. Psixologik Salomatlik Va Uni Tadqiq Etish Metodologiyasi //IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMYIY JURNALI. - 2021. - T. 1. - №. 3. - C. 43-46.