



IJTIMOY MUHITNING PSIXOSOMATIK BUZILISHLAR SHAKLLANISHIGA TA'SIRI

Qo'ziyeva Intizor Maxsudovna

intizorqoziyeva1@gmail.com

O'zbekiston Respublikasi Oliy Ta'lim, Fan va
Innovatsiyalar Vazirligi Osiyo Xalqaro Universiteti
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20770089>

Annotatsiya. Mazkur tezisda psixosomatik kasalliklarning shakllanishida ijtimoiy muhit, stress, oilaviy va mehnat munosabatlari kabi omillarning o'rni tahlil qilinadi. Unda inson ruhiy holatining somatik kasalliklar rivojlanishiga ta'siri, psixologik zo'riqishning organizm faoliyatidagi aks etishi hamda psixosomatik holatlarning oldini olishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va profilaktik chora-tadbirlarning ahamiyati yoritiladi. Tadqiqot mazmunida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, stressni boshqarish va biopsixososial yondashuv asosida kasalliklarning oldini olish masalalari asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: psixosomatik kasalliklar, ijtimoiy muhit, stress, ruhiy holat, somatik buzilishlar, profilaktika, psixologik yordam.

Abstract. This thesis analyzes the role of the social environment, stress, family relations, and work-related factors in the development of psychosomatic disorders. It highlights the influence of psychological state on somatic diseases, the reflection of emotional tension in bodily functions, and the importance of social support and preventive measures in reducing psychosomatic risks. The study substantiates the need to create a healthy psychological environment, manage stress, and apply a biopsychosocial approach to prevention.

Keywords: psychosomatic diseases, social environment, stress, psychological state, somatic disorders, prevention, psychological support.

So'nggi yillarda inson salomatligini faqat biologik omillar asosida baholash yetarli emasligi tobora yaqqol namoyon bo'lmoqda. Zamonaviy tibbiyot va psixologiya inson organizmini jismoniy, ruhiy va ijtimoiy omillar birligida o'rganishni talab etadi. Ayniqsa, psixosomatik kasalliklar muammosi bugungi jamiyatda dolzarb masalalardan biri sifatida qaralmoqda, chunki bunday kasalliklar ko'pincha uzoq davom etuvchi stress, emotsional zo'riqish va ijtimoiy muhitdagi salbiy ta'sirlar natijasida yuzaga keladi.

Psixosomatik kasalliklar insonning ruhiy holati va ichki kechinmalari tanadagi fiziologik jarayonlarga ta'sir ko'rsatishi bilan izohlanadi. Yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak tizimi buzilishlari, bronxial astma, gipertoniya, teri kasalliklari va boshqa ayrim somatik holatlar ko'p hollarda psixologik omillar bilan bog'liq kechadi. Bu esa kasalliklarni tashxislash va davolash jarayonida





bemorning ruhiy holati, oilaviy muhiti, ish sharoiti va ijtimoiy qo'llab-quvvatlanish darajasini ham hisobga olish zarurligini ko'rsatadi.

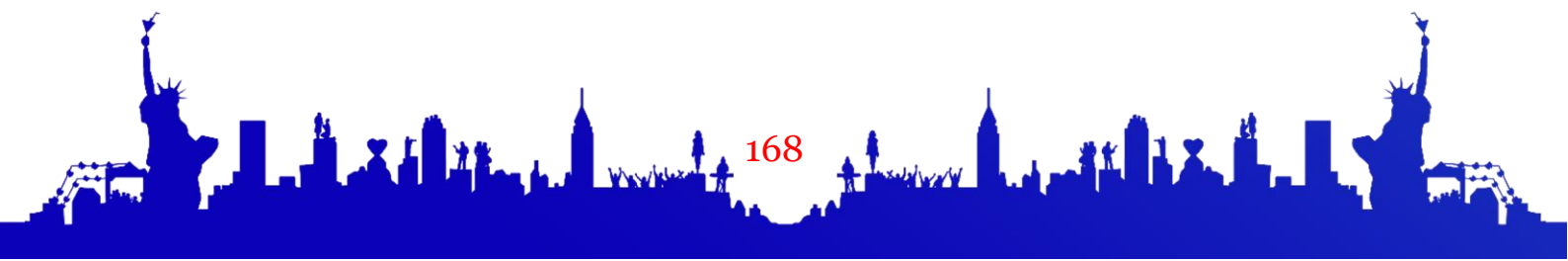
Ijtimoiy muhit psixosomatik kasalliklarning shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Oilaviy nizolar, mehnat jamoasidagi bosim, iqtisodiy beqarorlik, ijtimoiy tengsizlik, shaxslararo munosabatlardagi ziddiyatlar hamda axborot yuklamasining ortishi inson ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq muddatli psixoemotsional zo'riqish organizmning moslashuv mexanizmlarini izdan chiqarib, somatik kasalliklarning paydo bo'lishi yoki og'irlashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Psixosomatik kasalliklar nafaqat individual sog'liq muammosi, balki ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyatga ega jarayon sifatida ham namoyon bo'ladi. Mehnatga layoqatning pasayishi, davolanish xarajatlarining ortishi va hayot sifatining yomonlashuvi jamiyatda ushbu muammoning ko'lamini kengaytiradi. Shu sababli psixosomatik kasalliklarni oldini olishda faqat dori vositalari bilan cheklanib qolmasdan, ijtimoiy-psixologik profilaktika, stressni boshqarish, sog'lom muloqot va psixologik yordam mexanizmlarini kuchaytirish muhimdir.

So'nggi tahlillar psixosomatik holatlar ko'pincha surunkali stress va xavotir bilan birga kechishini ko'rsatadi. Stressga duch kelgan shaxslarda uyqusizlik, bosh og'rig'i, yurak urishining tezlashuvi, oshqozon faoliyatining buzilishi kabi belgilar tez-tez uchraydi. Bunday holatlar vaqtida e'tiborga olinmasa, ular surunkali kasalliklar shaklida mustahkamlanib boradi. Shu bois psixosomatik belgilarni erta aniqlash va bemorga kompleks yordam ko'rsatish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash psixosomatik kasalliklarning oldini olishda muhim himoya omili sanaladi. Oilaviy mehr, do'stlar va jamoa tomonidan ko'rsatiladigan ruhiy yordam, sog'lom mehnat muhiti va ijobiy muloqot insonning stressga chidamliligini oshiradi. Aksincha, yolg'izlik, befarqlik va ijtimoiy izolyatsiya psixosomatik kasalliklar xavfini kuchaytiradi. Shuning uchun profilaktik ishlarda ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish alohida ahamiyatga ega.

Psixosomatik kasalliklarni kamaytirish uchun biopsixososial yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bu yondashuvda bemorning jismoniy holati bilan bir qatorda uning ruhiy kechinmalari va ijtimoiy sharoiti ham chuqur o'rganiladi. Shifokor, psixolog va ijtimoiy mutaxassislarning hamkorligi kasallik sabablarini to'liqroq aniqlash va samarali yordam ko'rsatish imkonini beradi. Bunday kompleks yondashuv kasalliklarning qaytalanish ehtimolini kamaytiradi.





1-jadval. Psixosomatik kasalliklar rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar

Omil	Ruhiy holatga ta'siri	Ehtimoliy somatik oqibat	Profilaktik chora
Surunkali stress	Emotsional zo'riqish va xavotirni kuchaytiradi	Gipertoniya, bosh og'rig'i, uyqusizlik	Stressni boshqarish mashg'ulotlari
Oilaviy nizolar	Ichki bezovtalik va ruhiy tushkunlikni oshiradi	Oshqozon-ichak buzilishlari	Oilaviy maslahat va sog'lom muloqot
Mehnat muhitidagi bosim	Charchoq va motivatsiya pasayishiga olib keladi	Yurak-qon tomir muammolari	Mehnat sharoitini yaxshilash
Ijtimoiy izolyatsiya	Yolg'izlik va depressiv holatni kuchaytiradi	Immunitet pasayishi, surunkali og'riqlar	Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash
Axborot yuklamasi	Ruhiy charchashni kuchaytiradi	Uyqusizlik va nevrotik holatlar	Raqamli gigiyena qoidalari

Manba: Muallif tomonidan psixosomatika, tibbiy psixologiya va ijtimoiy muhitga oid ilmiy adabiyotlar asosida tuzilgan.

Jadvalda psixosomatik kasalliklar rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy ijtimoiy-psixologik omillar tizimli tarzda ko'rsatilgan. Unda stress, oilaviy nizolar, mehnat muhitidagi bosim, ijtimoiy izolyatsiya va axborot yuklamasi kabi omillarning inson ruhiy holatiga ta'siri hamda ular bilan bog'liq somatik oqibatlar yoritilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, psixosomatik buzilishlarni kamaytirish uchun profilaktika choralarini faqat tibbiy davolash bilan emas, balki psixologik maslahat, sog'lom muloqot, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va stressni boshqarish dasturlari bilan uyg'unlashtirish zarur.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Engel G.L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Science, 1977, Vol. 196, No. 4286, pp. 129–136.





2. Taylor S.E. Health Psychology. 10th Edition. New York: McGraw-Hill Education, 2023.
3. Kaplan H.I., Sadock B.J. Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022.
4. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Mental health and psychosocial well-being: Global monitoring report. Geneva, 2023.
5. Fava G.A., Sonino N. Psychosomatic medicine: Emerging trends and perspectives. Psychotherapy and Psychosomatics, 2022.
6. Sarason I.G., Sarason B.R. Social support and health. Handbook of Health Psychology. New York: Psychology Press, 2021.
7. Lipowski Z.J. Psychosomatic medicine: Past and present. Canadian Journal of Psychiatry, 1986.
8. Nemeroff C.B., Goldschmidt-Clermont P.J. Heart disease and depression: A neurobiological perspective. Dialogues in Clinical Neuroscience, 2020.

