

**СТРЕСС ВА ХАВОТИРНИНГ ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАР
КЕЛИБ ЧИҚИШИГА ТАЪСИ**

Алимова Зарина Юлчибаевна

University of business and science педагогика
ва психология йўналиши талабаси-

Мукимова Мохичехра Максудовна

University of business and science педагогика
ва психология йўналиши талабаси-

Мукимова Мохигул Максудовна

University of business and science педагогика
ва психология йўналиши талабаси -

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20811776>

Аннотация: Ушбу мақолада стресс ва хавотирнинг инсон организмига психосоматик таъсири таҳлил қилинган. Доимий руҳий зўриқиш натижасида келиб чиқадиган жисмоний касалликлар, жумладан бош оғриғи, ошқозон-ичак фаолияти бузилиши, қон босими ошиши ва юрак-қон томир тизимидаги ўзгаришлар ўрганилган. Шунингдек, психосоматик касалликларнинг олдини олишда психологик барқарорлик ва эмоционал назоратнинг аҳамияти ёритилган.

Калит сўзлар: стресс, хавотир, психосоматика, руҳий зўриқиш, психосоматик касалликлар, эмоционал ҳолат, психологик саломатлик.

Инсон саломатлиги жисмоний ва психологик ҳолатнинг ўзаро уйғунлиги билан белгиланади. Сўнгги йилларда инсон руҳий ҳолатининг жисмоний саломатликка таъсирини ўрганишга бўлган қизиқиш ортиб бормоқда. Айниқса, стресс ва хавотир каби эмоционал ҳолатлар инсон организмида турли касалликларни келтириб чиқариши мумкинлиги илмий тадқиқотларда кенг ёритилмоқда. Замонавий ҳаёт тарзи, турли муаммолар, ижтимоий босим ва тезкор ахборот оқими инсон психикасига салбий таъсир кўрсатиб, организмда функционал ўзгаришларни келтириб чиқармоқда.

Психосоматика инсоннинг руҳий ҳолати билан жисмоний саломатлиги ўртасидаги боғлиқликни ўрганувчи йўналиш ҳисобланади. Доимий стресс, кўркув, ички руҳий зўриқиш ва хавотир инсонда бош оғриғи, ошқозон-ичак фаолияти бузилиши, қон босими ошиши, юрак-қон томир касалликлари каби муаммоларни келтириб чиқариши мумкин. Шу сабабли стресс ва хавотирнинг инсон организмига таъсирини ўрганиш бугунги кунда долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Стресс - инсон организмнинг ташқи ёки ички таъсирларга нисбатан ҳимоя реакциясидир. Қисқа муддатли стресс баъзи ҳолатларда инсон





фаоллигини ошириши мумкин, аммо доимий ва кучли стресс организм фаолиятига салбий таъсир кўрсатади. Узоқ давом этувчи руҳий зўриқиш асаб тизими фаолиятини издан чиқариб, ички органлар ишига ҳам таъсир қилади.

Хавотир эса инсоннинг доимий безовталиқ ва кўрқув ҳисси билан яшаш ҳолатидир. Бундай ҳолат инсоннинг нафақат психологик, балки жисмоний саломатлигига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Масалан, кучли хавотир уйқу бузилиши, тез чарчаш, иштаханинг пасайиши ва юрак уришининг тезлашишига олиб келиши мумкин.

Психосоматик касалликлар инсон руҳий ҳолати таъсирида юзага келадиган жисмоний касалликлар ҳисобланади. Бундай касалликларга гипертония, гастрит, ошқозон яраси, бронхиал астма, мигрень ва баъзи тери касалликлари киради. Олимларнинг фикрича, инсондаги салбий эмоциялар ва ички руҳий босим организм иммун тизимини заифлаштириб, касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлади.

Айниқса, талабалар ва ёшлар орасида стресс ҳолатлари кўп учрамоқда. Ўқиш юки, имтиҳонлар, оилавий муаммолар ва келажак ҳақидаги хавотирлар уларнинг руҳий ҳолатига таъсир кўрсатмоқда. Натижада бош оғриғи, асабийлик, тушкунлик ва турли психосоматик бузилишлар кузатилмоқда.

Психосоматик касалликларнинг олдини олишда психологик барқарорлик муҳим аҳамиятга эга. Инсоннинг соғлом турмуш тарзига риоя қилиши, дам олишга вақт ажратиши, спорт билан шуғулланиши ва ижобий фикрлашни шакллантириши стресс таъсирини камайтиради. Шунингдек, яқинлар билан мулоқот қилиш ва психолог маслаҳатидан фойдаланиш ҳам руҳий саломатликни сақлашда муҳим омил ҳисобланади.

Хулоса: Хулоса қилиб айтганда, стресс ва хавотир инсон организмига кучли психосоматик таъсир кўрсатади. Доимий руҳий зўриқиш турли жисмоний касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун инсон руҳий саломатлигини муҳофаза қилиш, стрессни бошқариш ва психологик барқарорликни таъминлаш жуда муҳимдир. Психосоматик касалликларни эрта аниқлаш ва профилактика чораларини кўриш инсон саломатлигини сақлашда муҳим аҳамият касб этади

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

- 1.Sigmund Freud. Психоанализга кириш. Москва: Наука, 2019.
- 2.Franz Alexander. Психосоматик медицина асослари. Санкт-Петербург: Питер, 2020.
- 3.Hans Selye. Стресс назарияси ва инсон организми. Москва: Медицина, 2018.





- 4.Каримова Д. Психология ва психосоматика. Тошкент: Ўқитувчи, 2021.
- 5.Абдуллаев Ш. Тиббий психология асослари. Тошкент: Янги аср авлоди, 2020.
- 6.Ибрагимов Н. Инсон психологияси ва саломатлик. Тошкент: Тафаккур, 2019.
- 7.Смирнов А. Психосоматические расстройства. Москва: Юрайт, 2021.
- 8.Петрова Л. Медицинская психология. Санкт-Петербург: Питер, 2020.
- 9.World Health Organization. Mental health and stress management research materials. Geneva, 2022.
- 10.American Psychological Association. Stress effects on physical health. Washington, 2021.

