



ZAMONAVIY PSIXOSOMATIKA: USLUBIY MUAMMOLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH IMKONIYATLARI

Alfraganus universiteti

Pedagogika va psixologiya yo'nalishi bakalavr

3-bosqich talabasi

Azizova Shodiya Utkur qizi

Annotatsiya: *His - tuyg'ular salomatlikka ta'sir qilishi mumkinmi? Albatta ha. Sabab - yo'q. Salbiy his-tuyg'ular simpatik asab tizimini faollashtiradi, bu esa o'z navbatida qon bosimining oshishiga, yurak urish tezligining oshishiga va vazospazmga olib keladi. Har bir inson, masalan, qo'rquv yoki g'azab fonida yurak xuruji va qon tomirlari bo'lgan voqealarni biladi. Bu holatda his - tuyg'u kasallikning sababi emas, balki faqat qo'zg'atuvchi omil sanaladi.*

Kalit so'zlar: *Psixosomatika, saraton, kasallik, sil bakteriyasi, stress, agressiya, ong, gipoteza, qayg'u, tushkunlik,*

Аннотация: *Могут ли эмоции влиять на здоровье? Конечно да. Причина - нет. Отрицательные эмоции активизируют симпатическую нервную систему, что, в свою очередь, приводит к повышению артериального давления, учащению пульса и спазму сосудов. Всем известны, например, события с инфарктом и инсультом на фоне страха или гнева. В этом случае ощущение не является причиной заболевания, а лишь спусковым крючком.*

Ключевые слова: *Психосоматика, рак, болезнь, туберкулез, стресс, агрессия, сознание, гипотеза, горе, депрессия,*

Inson butun umri davomida turli xil kasalliklar bilan to'nash keladi. Ularning inson tanasini zararlash darajasi barcha odamlarda turli xil bo'ladi. Tibbiyot tilida aytganda bu insonning immun tizimi bilan uzviy bog'liq, ammo inson tanasidagi dard uning ruhiyat bilan ham bog'liq. Albatta insonning ruhiyatida bo'ladigan har qanday o'zgarish uning sog'ligiga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. Bu *psixosomatika*



deyiladi. Bunga misol qilib quyidagi fikrlarni keltirishimiz mumkin.: tomoq stress natijasida og'riydi, saraton birovni kechira olmaslik va adovat saqlash tufayli rivojlanadi, allergiya esa ichda yutilgan g'azab natijasida "tashqariga chiqadi" - psixosomatikaga doir ilmiy ishlarda shunday izohlarni ko'p uchratish mumkin. Qisqasi, bizning kasalliklarimizda g'am-tashvishlarimiz aybdor.

Buning yaqqol misoli tariqasida quyidagi olimlarning fikrini olishimiz mumkin: 1920-yilda sil bilan kasallangan Frants Kafka o'zining holatiga shunday ta'rif bergan: "Mening ongim kasal, o'pkamdagi kasallik esa shunchaki ruhiy kasalligimning aksidir". Yozuvchi Ketrin Mensfild ham shu kasallikka chalinib, o'zining kundaligida shunday yozadi: "Rasvo kun... Azobli og'riq va hokazo. Bu faqat jismoniy zaiflik emas. Sog'ayib ketish uchun men o'zimning "men"imni tuzatishim kerak. Shifo topmayotganimning asl sababi ham shunda. Mening ongim menga bo'ysunmayapti". Ushbu fikrlardan so'ng albatta bizning hayolimizga ham shu savol kelishi aniq. **Sil kasalligi - asabdanmi? Uning asl sababchisi sil tayoqchasi emasmi?** Aynan shunday. Bakteriya havo-tomchi yo'li orqali yuqadi va immunitet zaif bo'lsa, o'pkaga hujum qiladi. Silni anchadan beri mikrobgga qarshi preparatlar bilan muvaffaqiyatli davolashadi. Biroq psixosomatikada gap faqat bakteriyada emas, "sil qiluvchi fikrlar" - qayg'u, tushkunlik, umidsizlikda hisoblanadi. Mazkur gipotezaga ishonuvchilar sil kasalligida har tomonlama "chuqur nafas olish"ni - toza havoda ko'proq sayr qilish va bor salbiy fikrlardan xalos bo'lishni tavsiya qilishadi.

Ammo **buning qandaydir ilmiy asosi bormi?** Qisman bor. Psixologik holat haqiqatda kasalliklar rivojiga ta'sir qilishi mumkin, kasalliklar esa inson psixikasiga ta'sir ko'rsatadi - daliliy tibbiyot bu borada bahslashmaydi. Shifokorlar depressiya va stressga chidamlilikning past darajasini xavf omili deb hisoblashadi: ular immunitetni tushiradi, buning natijasida esa sil kasalligi faol shaklga o'tishi mumkin. Olimlar shuningdek uzoq cho'zilgan stressning yurak kasalliklari, astma, diabet, Altsgeymer kasalligi va hatto saraton bilan aloqasini tasdiqlashmoqda. Gap shundaki, stress - bu yomon fikrlar va boshdagi hissiyotlar to'plami emas, balki aniq fiziologik jarayon. U



organizm faoliyatiga ta'sir ko'rsatmay qo'ymaydi. Ilm-fanda hatto psixologik holatning inson tanasiga ta'sirini o'rganuvchi alohida yo'nalish ham ham bor. U ham *psixosomatika* deb ataladi. Biroq bu ikki tushunchani adashtirmang: rasmiy tibbiyot "boshdagi" muammolar ba'zi holatlarda kasallikni qo'zg'atishi mumkin deb hisoblaydi, muqobil tibbiyot esa - barcha kasalliklar faqat asablar faoliyati natijasi ekanini ta'kidlaydi. Shunday bo'lsa-da, psixologik holat o'z-o'zidan 100 % salomatligimiz uchun javob bera olmaydi. U faqat kasallikni keltirib chiqargan omillardan biri bo'lishi mumkin. Alohida xavotirlar hech ham muayyan kasalliklar bilan bog'liq emasligi tabiiy. Akne "katta hayot oldidagi qo'rquv" tufayli emas, gormonal buzilishlar va terini noto'g'ri parvarishlash natijasida paydo bo'ladi. Saraton "ichga yutilgan alamlar" sabab emas, DNK mutatsiyalari va immun tizimi faoliyatidagi xatolar tufayli yuzaga keladi. **Bu xavfli bo'lishi mumkinmi?** Ha. Psixosomatika hatto eng og'ir kasalliklarni ham psixologik holat bilan izohlaydi va ularni psixologik muammolarni hal qilish bilan davolashni taklif qiladi. Bunday davolash muolajalari o'z-o'zidan bezarar (hatto ba'zan foydali ham), biroq an'anaviy tibbiyot usullaridan voz kechilganda u katta muammolar bilan xavf soladi.

Masalan, psixosomatika bo'yicha kitoblar mualliflari mastopatiyani "azoblanayotgan kishiga yordam berish istagi" sifatida izohlashadi. Aslida esa kasallik gormonlar muvozanatining buzilishi natijasida paydo bo'ladi. Agar uni faqat xalq tabobati bilan davolansa, u ko'krak bezi saratoniga aylanishi mumkin. Psixosomatik kasalliklar haqiqatda mavjud. Shifokorlar psixik og'irlik qandli diabet, bronxial astma va yana qator kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin, deb hisoblashadi. Ular davolash muolajalari bilan bir qatorda psixoterapiya, trankvilizatorlar va antidepressantlarni tavsiya qilishadi. Odam o'ziga o'zi kasallikni "to'qib chiqarsa" ham, bu psixosomatikaga taalluqli bo'ladi. Ba'zan bu haqiqiy kasallikka olib keladi. Nevropatolog Syuzan O'Sullivan o'zining kitobida bir bemor boshida shishni aniqlab, bu saraton ekanligiga qaror qilgan holatini tasvirlaydi. Shundan so'ng uning o'ng qo'li va oyog'i falaj bo'ladi - ammo erkak o'ng yarim shar tananing chap tomoni uchun



mas'ul ekanini bilmagan. Ba'zi kishilarda alohida belgilar muayyan hissiyotlarga yoki ma'lum bir vaziyatlarga reaksiya sifatida yuzaga keladi. Masalan, eri tashlab ketmoqchi bo'lgan ayolda ko'pincha havo yetishmasligi kuzatiladi. Har safar ayriliq mavzusi ko'tarilganida uning ahvoli yomonlasha boshlaydi. Bu simulyatsiya emas, ayol haqiqatda havo yetishmasligini his qilmoqda. Biroq jismoniy jihatdan u soppa-sog'. Qolgan barcha kasalliklarda asosiy sababni ruhiy holatdan emas, fiziologiyadan qidirish mumkin. Psixosomatik qizamiq yo psixosomatik tripper bo'lmaydi. Hech qachon suvchechak chiqmagan odam kasallangan kishi bilan muloqot qilganda uni yuqtirib olishi hech gap emas va bunda uning hatto Yer yuzidagi eng baxtli yoki o'z hayotidan mamnun kishi ekanligi hech qanday yordam bera olmaydi. Shunday ekan har bir shaxs eng avvalo o'z ruhiyatini turli hil kasalliklardan holi saqlashi maqsadga muvofiq bo'ladi. Jismoniy kasalliklarning kelib chiqashiga turi hil bakteriya va zamburug'lar yoki viruslar sabab bo'lgani kabi. Ruhiyatimizning kasallanishiga ham turli xil salbiy o'y-hayollar va stress holatlari omil bo'lib hizmat qiladi. Quyida beriladigan kasalliklar ham o'zining psixologik sabablari bilan birga keltirilgan. Bu sabablar barcha odamlar uchun tushunarli va ularni anglash hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Shunday ekan barcha odamlar o'zidagi kelib chiqqan yoki kelib chiqishi mumkin bo'lgan kasalliklarning ruhiy sabablarini ham bilib olishlari mumkin.

Har qanday kasalliklar sababi ichki notinchlik, yomon his-tuyg'ular va barcha salbiy emotsiyalar, shuning uchun faqat yaxshi narsalarni o'ylang va yomonliklarga e'tibor bermaslikka xarakat qiling, asablargizni asrang, axir eng muhimi salomat bo'lishku, to'g'rimi, sog'lik bo'lsa qolgan barcha narsa topiladi.

Luiza Xeyning "Noyob kasalliklar jadvali" psixologik darajada sababni aniqlashga va kasallikni bartaraf etish uchun yorliq topishga yordam beradigan haqiqiy maslahatdir. Tananing salomatligi haqida o'ylashganda, odamlar ko'pincha ruhning sog'lig'ini ta'minlash zarurligini e'tibordan chetda qoldiradilar. Ular o'z fikrlari va his-tuyg'ulari qanchalik sof ekanligi, ular o'zlari bilan uyg'un yashashmoqdami yoki yo'qmi degan savollarni berishni unutishadi? " Sog'lom tanada - sog'lom fikr" degan so'zlar



mutlaqo to'g'ri emas, chunki psixologik darajadagi qulaylik yanada muhimroqdir. Tananing sog'lig'ini belgilaydigan bu ikki komponentni alohida ko'rib chiqish mumkin emas va faqat o'lchovli, xotirjam, farovon hayot jismoniy salomatlik garoviga aylanadi.

Har qanday patologiyasi bo'lgan odam psixologik yordamga emas, balki terapevtik yordamga ham muhtoj bo'lgan holatlar ham uchraydi. Bu fakt yetakchi shifokorlar tomonidan tasdiqlangan. Inson tanasi, uning jismoniy va psixologik salomatligi bilan yaqin bog'liqlik isbotlangan va rasman tan olingan. Tibbiy psixologiya yo'nalishi bu jihatlarni psixosomatika doirasida ko'rib chiqadi. Yetakchi mutaxassis va noyob ayol Luiza Xay tomonidan yaratilgan psixosomatik kasalliklar jadvali har kimga kasallikning rivojlanishining sababini aniqlashga va o'zlariga yordam berishga yordam beradi. Luiza Xeyning kasalliklar va ularning psixosomatik sabablari jadvali u tomonidan yagona maqsad - odamlarga yordam berish uchun ishlab chiqilgan. U bunday sabablarni izlashga haqli edi. Bolaligidanoq uning hayoti juda qiyin kechadi. Bolaligida u doimiy zo'ravonlikni boshdan kechirgan. Yoshlikni ham uning hayotidagi oddiy davr deb atash mumkin emas. Homiladorlikni majburiy to'xtatgandan so'ng, shifokorlar unga bepushtlik haqida xabar berishdi. Axir Luiza Xeyni eri yillar o'tib tashlab ketgan birga hayot... Oxir-oqibat, ayol bachadon onkologiyasi borligini bilib oladi, bu yangilik unga zarba bermadi va uni yo'q qilmadi. Bu vaqt ichida u metafizikani ko'rib chiqdi, meditatsiya bilan shug'ullandi, kompozitsiya yozdi va keyin ijobiy zaryadga ega bo'lgan ijobiy tasdiqlarni boshdan kechirdi. Ma'ruzachi va maslahatchi sifatida u "Aql ilmi" cherkovining ko'plab parishionlari bilan muloqot qildi va o'ziga va o'zining kuchli tomonlariga doimiy ishonchsizlik, xafagarchilik va salbiy fikrlar uning hayotini muntazam ravishda buzishini va uning jismoniy holatiga ta'sir qilishini allaqachon bilgan. Axborot manbalarini o'rganar ekan, u uning kasalligi, bachadon saratoni tasodifan paydo bo'lmaganligini tushundi, buning uchun oqilona tushuntirish bor:

1.Saraton har doim odamni yutib yuboradi va yoqimsiz vaziyatdan voz kechishga qodir emasligini aks ettiradi.



2. Bachadon kasalliklari ayol, ona, oila o'chog'ining qo'riqchisi sifatida o'zini anglamaslik hissini aks ettiradi. Luizning tasdiqlari. Haqiqiy tasdiqlar ayolga atigi 3 oy ichida jiddiy kasallikni engishga yordam berdi, shifokorlar buni tibbiy xulosa bilan tasdiqladilar. Laboratoriya tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, o'simta hujayralarining o'sishi to'xtatiladi.

Bu holat kasallikning psixologik sabablari mavjudligini va hissiy va jismoniy salomatlik tomonlari zich ip bilan bog'langanligini isbotlaydi. Shundan so'ng, psixolog Luiza Xeyning oldiga maqsad qo'yildi, u o'z tajribasi va bilimlarini yordam va qo'llab-quvvatlashga muhtoj bo'lgan hamkasblar bilan baham ko'rishni boshladi. Luiza Xey kasallikning sabablarini juda aniq aniqlaydi va bu uning noyob kasalliklar jadvallari bilan tasdiqlanadi.

Mo'jizaviy tarzda shifo topib olgan dunyoga mashhur ayol dunyo bo'ylab sayohat qilib, turli ma'ruzalar o'qiydi. U o'z o'quvchilarini va hamkasblarini o'z ishlanmalari bilan tanishtiradi, taniqli jurnalda shaxsiy ruknini olib boradi, televideniya ko'rsatuvlar beradi. Luiza Xay kasalliklarining to'liq jadvali odamga tasdiqlarni topishga va yordam olishga yordam beradi. Uning texnikasi ko'p odamlarga yordam berdi, ular o'zlarini aniqladilar, savollarga javob oldilar va o'zlarini davoladilar.

Xulosa o'rnida aytish joizki Har bir shaxs unga berilgan muqaddas qadriyat bo'lmish umrdan mazmunli va ma'noli foydalanishlari kerak. Har bir shaxs umri davomida turli xil darajadagi ruhiyatga ta'sir qiluvchi omillarga duch kelishi tabiiy hol. Unga nisbatan qanday munosabat bildirish va ularni qanday qabul qilish insonning dunyoviy hamda diniy bilimlarini birlashtirgan holda muammoga yechim topishlariga bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия: Исцеление души и тела. – Ростов: Феникс, 2014. – 350 с.
2. Старшенбаум Г.В. Психосоматика: руководство по диагностике и самопомощи; Психологический практикум. – Ростов.: Феникс, 2015. – 252 с.



- 3.Макдугалл Джойс Театры тела: Психоаналитический
подход к лечению психосоматических расстройств [Электронный ресурс] /
Пер. с франц. - Москва : КОГИТО-ЦЕНТР, 2007.
4. Рамос Д.Ж. Душа тела. Юнгианский подход к психосоматике. – М., 2014. -
192 с.