



PSIXOSOMATIKA VA SOMOTOPSIXIKA

Termiz davlat universiteti psixologiya yoʻnalishi 1- kurs magistranti
Ismoilova Zaynab Nortozi qizi

Annotatsiya: Mazkur maqolada psixosomatika va somatopsixika tushunchalarining nazariy asoslari, ularning oʻzaro farqi hamda amaliy ahamiyati yoritiladi. Ruhiy omillarning jismoniy kasalliklarga taʼsiri va aksincha, jismoniy kasalliklarning psixik holatga taʼsiri misollar orqali tahlil qilinadi. Shuningdek, maktab psixologi faoliyatida ushbu yoʻnalishlarning ahamiyati ochib beriladi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические основы понятий психосоматики и соматопсихики, их различия и практическое значение. На примерах анализируется влияние психических факторов на физические заболевания и, наоборот, влияние физических заболеваний на психическое состояние. Также раскрывается важность этих областей в работе школьного психолога.

Abstract: This article discusses the theoretical foundations of the concepts of psychosomatics and somatopsychics, their differences and practical significance. The influence of mental factors on physical diseases and, conversely, the influence of physical diseases on the mental state is analyzed through examples. The importance of these areas in the work of a school psychologist is also revealed.

Kalit soʻzlar: psixosomatika, somatopsixika, stress, ruhiy zoʻriqish, psixik holat, somatik kasallik, oʻsmirlik davri.

Ключевые слова: психосоматика, соматопсихика, стресс, психический стресс, психическое состояние, соматическое заболевание, подростковый возраст.

Keywords: psychosomatics, somatopsychics, stress, mental stress, mental state, somatic disease, adolescence.

Kirish.

Zamonaviy psixologiya va tibbiyot inson organizmini yaxlit tizim sifatida koʻrib chiqadi. Inson ruhiyati va tanasi oʻzaro uzviy bogʻliq boʻlib, biridagi oʻzgarish ikkinchisiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Shu asosda ilm-fanda psixosomatika va somatopsixika yoʻnalishlari shakllangan. Mazkur yoʻnalishlar inson salomatligini kompleks yondashuv asosida tushuntirishga xizmat qiladi.

Psixosomatika (yunoncha psyche — ruh, soma — tana) ruhiy omillar taʼsirida yuzaga keladigan yoki kuchayadigan jismoniy kasalliklarni oʻrganadi. Bunda asosiy sabab



psixologik zo‘riqish, stress, ichki konflikt yoki uzoq davom etgan emotsional bosim hisoblanadi. Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, surunkali stress vegetativ nerv tizimi faoliyatini buzadi, natijada ichki a‘zolar faoliyatida funksional o‘zgarishlar yuzaga keladi. Misol uchun maktabda 8-sinf o‘quvchisi nazorat ishlari paytida doimo qorin og‘rig‘idan shikoyat qiladi. Tibbiy tekshiruv jiddiy patologiyani aniqlamaydi. Psixologik suhbat davomida o‘quvchida yuqori darajadagi xavotir va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rquv mavjudligi aniqlanadi. Demak, ruhiy zo‘riqish somatik simptom ko‘rinishida namoyon bo‘lmoqda. Bu klassik psixosomatik holatdir. Psixosomatikaga misol tariqasida quyidagilarni keltirishimiz mumkin.

- ✓ Bosh og‘rig‘i bu o‘zingizga e‘tibor qaratishingiz zarurligi haqidagi qat‘iy ogohlantirishdir.
- ✓ Asab qabul qilish organidir. U aloqa timsolidir. Asab tizimi kasalliklarida odamlar bilan muloqotda va atrof – muhitni qabul qilishda buzilishlar bo‘ladi.
- ✓ Quloq og‘rig‘i bu atrofdagilarning gapini eshitish va qabul qilishni istamaslik. Natijada ong ostidagi g‘azab va nafrat to‘planib, kasallanishga olib keladi.
- ✓ O‘g‘iz yangi fikrlar, g‘oyalarni qabul qilish timsolidir. Kichkina bolaning olamni tanishi nimadan boshlanishini kuzatib ko‘ring. U olamni tatib ko‘radi. Og‘izdagi muammolar yangi g‘oyalar va fikrlarni qabul qila olish qobiliyatining yo‘qligini aks ettiradi.

Somatopsixika — jismoniy kasalliklar yoki organizmdagi fiziologik o‘zgarishlar natijasida psixik holatning o‘zgarishini o‘rganadi. Bu jarayonda sabab jismoniy omil bo‘lib, natijada ruhiy o‘zgarish yuzaga keladi. Surunkali kasalliklar, gormonal buzilishlar yoki uzoq davom etgan jismoniy og‘riq inson kayfiyati va shaxsiy xususiyatlariga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Somatopsixik holatlarga misol qilib surunkali kasallikdan keyingi depressiya, qalqonsimon bez kasalliklarida kayfiyat o‘zgarishi, kasalliklarida xavotir kuchayishi, kamqonlikda apatiya va loqaydliklarni keltirishimiz mumkin. 9-sinf o‘quvchisida surunkali kamqonlik mavjud. U tez charchaydi, dars jarayonida faol emas, tengdoshlari bilan muloqotdan qochadi. Vaqt o‘tishi bilan o‘zini past baholash va ishonchsizlik shakllanadi. Bu holatda jismoniy zaiflik psixik o‘zgarishlarga sabab bo‘lmoqda. Mazkur jarayon somatopsixik ta‘sirga misol bo‘la oladi.

Psixosomatik jarayonda ruhiy omillar jismoniy kasalliklarni keltirib chiqarsa, somatopsixik jarayonda aksincha, jismoniy kasallik psixik o‘zgarishlarga sabab bo‘ladi. Biroq real hayotda bu jarayonlar ko‘pincha o‘zaro bir-birini kuchaytirib boradi va yopiq doira hosil qiladi. Misol uchun, stress oshqozon kasalligini keltirib chiqaradi



(psixosomatika), oshqozon og‘rig‘i esa xavotirni yanada kuchaytiradi (somatopsixika). Maktab yoshidagi bolalarda emotsional zo‘riqishlar tez-tez somatik belgilar orqali namoyon bo‘ladi. Shuning uchun psixolog: tez-tez kasal bo‘ladigan bolalarning psixologik fonini tahlil qilishi; surunkali kasalligi bor o‘quvchilarda depressiv belgilarni erta aniqlashi; stressni boshqarish va relaksatsiya mashg‘ulotlarini tashkil etishi; ota-onalarga psixosomatik holatlar haqida psixologik tushuntirish berishi zarur. Ayniqsa o‘smirlik davrida emotsional beqarorlik yuqori bo‘lganligi sababli psixologik profilaktika ishlari muhim ahamiyat kasb etadi. Psixosomatik muammo psixika va tana o‘rtasidagi munosabatlar fanning asosiy muammosi bo‘lib, uning markazida insonning biopsixosotsial tabiati masalasi yotadi. Psixosomatik nazariyaning ko‘p qismi so‘roq ostida va ishonchli dalillar manbai yo‘q. Psixosomatik muammo, tibbiyotning katta bir yuksalishi bo‘lib, keyingi rivojlanishi uchun strategik ahamiyatga egadir va u ruhiy omillarning somatik kasalliklarning paydo bo‘lishi va kechishiga ta‘sirini anglash bilan bog‘liq tibbiy muammolar majmuasini aks ettiradi.

Mening xulosam shuki psixosomatika va somatopsixika inson organizmining ruhiy va jismoniy jihatlari bir-biridan ajralmas ekanligini ko‘rsatadi. Inson salomatligini saqlashda kompleks — psixologik va tibbiy yondashuv muhimdir. Ruhiy barqarorlikni ta‘minlash jismoniy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bois zamonaviy psixologiya va tibbiyot integratsiyasi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. www.ziynet.uz – Axborot-ta‘lim tarmog‘i portali.
2. Valeriy Sinelnikovning Dardingni sev kitobi.
3. Nishonova Z.T. Psixologik maslahat. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2010.
4. Natalya Sherbinna. Psixosomatika leshnego vesa.