



ERKAKLARDA EMOTSIONAL REPRESSIYA VA UNING OSHQOZON YARASI KASALLIGIGA TA'SIRI.

Amirova Nodira Shamshiyevna

Alfraganus universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya yoʻnalishi 4-bosqich
talabasi

Talipova Feruza Tairovna

PhD, Psixologiya va Pedagogika kafedrası v. b. dosenti.

Annotatsiya. Ushbu maqolada erkaklarda emotsional repressiya — his-tuyg'ularni bostirish, ularni o'z vaqtida ifoda etmaslik va aleksitimiya holatlarining oshqozon yarasi kasalligi rivojlanishi hamda xuruj qilishiga ta'siri ilmiy va psixosomatik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Shuningdek, erkaklar ijtimoiy-madaniy rollari sababli emotsiyalarni ichga yutish xulq-atvori va bu xulqning somatizatsiyalashuvi o'rtasidagi patogenetik zanjir yoritiladi.

Kalit soʻzlar: Erkaklar psixosomatikasi, emotsional repressiya, oshqozon yarasi kasalligi, somatizatsiya, surunkali stress, aleksitimiya, vegetativ nerv tizimi, gipotalamo-gipofizar-adrenal o'q, maskulinlik stereotiplari, psixoendokrinologiya.

Abstract. This article analyzes from a scientific and psychosomatic perspective the impact of emotional repression in men—suppressing feelings, failing to express them timely, and alexithymia—on the development and exacerbation of peptic ulcer disease. Additionally, it highlights the pathogenetic chain between emotion-inhibition behavior driven by socio-cultural male roles and its somatization.

Keywords: Men's psychosomatics, emotional repression, peptic ulcer disease, somatization, chronic stress, alexithymia, autonomic nervous system, hypothalamic-pituitary-adrenal axis, masculinity stereotypes, psychoendocrinology.

Аннотация. В данной статье с научной и психосоматической точек зрения анализируется влияние эмоциональной репрессии у мужчин — подавления чувств, их несвоевременного выражения и алекситимии — на развитие и обострение язвенной болезни желудка. Также освещается патогенетическая цепь между сдерживанием эмоций, обусловленным социокультурными мужскими ролями, и соматизацией этого поведения.



Ключевые слова: Мужская психосоматика, эмоциональная репрессия, язвенная болезнь желудка, соматизация, хронический стресс, алекситимия, вегетативная нервная система, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось, стереотипы маскулинности, психоэндокринология.

Hozirgi kunda, psixosomatik kasalliklar, jumladan, oshqozon yarasi kasalligi etiologiyasida psixologik omillarning o'zni zamonaviy tibbiyot va psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda erkaklarda emotsional repressiya, ya'ni his-tuyg'ularni ifoda etmaslik yoki bostirish tendensiyasi va uning somatik salomatlikka ta'siri tobora ko'proq e'tiborga olinmoqda. Jamiyatda erkaklarga nisbatan "kuchli bo'lish", "hissiyotlarni yashirish" kabi stereotiplar ularning emotsional ifodasini cheklab, surunkali stress va ichki zo'riqishlarga olib kelishi mumkin. Bu esa, o'z navbatida, oshqozon-ichak trakti kasalliklari, xususan, oshqozon yarasi rivojlanishiga zamin yaratishi mumkinligi haqida ilmiy farazlar mavjud.

Emotsional repressiya mexanizmlari stressga javob reaksiyalarini o'zgartirib, neyroendokrin va immun tizimlar faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, shu orqali oshqozon shilliq qavatining himoya funksiyalarini susaytirishi mumkin.

Asosiy qism

Emotsional repressiya psixologik himoya mexanizmi bo'lib, shaxsning o'z his-tuyg'ularini, ayniqsa salbiy yoki noxush deb qabul qilinganlarini ongsiz ravishda bostirishi, ularni anglashdan va ifodalashdan qochishi bilan tavsiflanadi. Bu jarayon ongli ravishda his-tuyg'ularni vaqtincha chetga surish bo'lgan emotsional suppressiyadan farq qiladi. Repressiya holatida shaxs o'zining ma'lum bir his-tuyg'ularini boshdan kechirayotganini hatto tan olmaydi, bu esa ichki ziddiyat va psixologik zo'riqishning kuchayishiga olib keladi. Emotsional repressiyaning asosiy psixologik mexanizmlariga kognitiv buzilishlar, ya'ni noxush fikr va xotiralarni o'zgartirish yoki ulardan qochish, shuningdek, hissiy karash kiradi. Aleksitimiya shaxsning o'z his-tuyg'ularini aniqlash, farqlash va ularni so'zlar bilan ifodalash qobiliyatining cheklanganligi bilan xarakterlanadi. Bu holat emotsional repressiyaning yaqqol ko'rinishi bo'lib, ko'pincha psixosomatik kasalliklarga moyillikni oshiradi, chunki hissiy zo'riqishlar tana orqali somatik simptomlar shaklida namoyon bo'ladi.

Erkaklarda emotsional repressiya ko'pincha ijtimoiy va madaniy omillar bilan chambarchas bog'liqdir. Jamiyatda erkaklarga nisbatan shakllangan "kuchli bo'lish", "hissiyotlarni yashirmaslik", "zaiflikni ko'rsatmaslik" kabi stereotiplar ularning hissiy



ifodasini cheklashga undaydi. Bolalikdan boshlab, erkak bolalarga ko'pincha "yig'lama", "og'riqni sezma" kabi xabarlar beriladi, bu esa ularda his-tuyg'ularni bostirish mexanizmlarining shakllanishiga olib keladi. Natijada, ko'plab erkaklar o'zlarining g'azab, qo'rquv, qayg'u kabi his-tuyg'ularini tan olish va sog'lom tarzda ifodalashda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bu holat ularning emotsional intellektini pasaytirishi va stressga chidamlilik darajasini kamaytirishi mumkin. Emotsional repressiya surunkali stressning kuchayishiga olib keladi, chunki bostirilgan his-tuyg'ular ichki zo'riqishni doimiy ravishda saqlab turadi va organizmning stressga javob reaksiyalarini o'zgartiradi. Bu esa, o'z navbatida, neyroendokrin va immun tizimlar faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, somatik kasalliklar, jumladan, oshqozon yarasi kasalligi rivojlanishi uchun zamin yaratadi. Erkaklarda emotsional repressiyaning yuqori darajasi nafaqat psixologik noqulaylikka, balki jismoniy salomatlikka ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishi, ayniqsa oshqozon-ichak tizimi kasalliklari xavfini oshirishi haqida tobora ko'proq ilmiy dalillar mavjud.

Oshqozon-ichak tizimi va markaziy asab tizimi o'rtasidagi murakkab ikki tomonlama aloqa "miya-ichak o'qi" deb nomlanadi. Bu o'q neyroendokrin, immun va avtonom nerv tizimlari orqali amalga oshiriladi, bu esa psixoemotsional holatning oshqozon-ichak tizimi faoliyatiga bevosita ta'sirini tushuntiradi. Emotsional repressiya surunkali stressni kuchaytiruvchi omil bo'lib xizmat qiladi, chunki his-tuyg'ularni doimiy ravishda bostirish organizmda doimiy ichki zo'riqishni saqlab turadi. Bu esa gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o'qining surunkali faollashishiga olib keladi, natijada kortizol kabi stress gormonlarining qondagi darajasi uzoq muddat davomida yuqori bo'lib qoladi. Kortizolning surunkali yuqori darajasi oshqozon shilliq qavatiga bevosita ta'sir ko'rsatib, uning himoya funksiyalarini susaytiradi. Xususan, u prostaglandinlar sintezini kamaytirishi mumkin, prostaglandinlar esa shilliq qavatning butunligini saqlashda va kislota sekretsiasini tartibga solishda muhim rol o'ynaydi.

Bundan tashqari, emotsional repressiya bilan bog'liq surunkali stress simpatik nerv tizimining faollashishiga olib keladi. Simpatik faollik oshqozon shilliq qavatidagi qon tomirlarining torayishiga sabab bo'lib, qon oqimini kamaytiradi. Qon oqimining kamayishi shilliq qavatning kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlanishini yomonlashtiradi, bu esa uning shikastlanishga nisbatan sezuvchanligini oshiradi. Shu bilan birga, stress oshqozon kislotasi va pepsin sekretsiasini oshirishi mumkin, bu esa oshqozon shilliq qavatiga agressiv ta'sirni kuchaytiradi. Immun tizimi ham emotsional repressiya va stress ta'sirida o'zgarishlarga uchraydi. Surunkali stress yallig'lanishga qarshi sitokinlar va yallig'lanishga qarshi sitokinlar o'rtasidagi muvozanatni buzishi



mumkin, bu esa oshqozon shilliq qavatida yallig‘lanish jarayonlarining rivojlanishiga yoki kuchayishiga olib keladi. Oshqozon harakatchanligi ham stress ta’sirida o‘zgarishi mumkin, bu esa ovqat hazm qilish jarayonlarini buzadi va shilliq qavatga qo‘shimcha bosim o‘tkazadi. Ba’zi tadqiqotlar stressning ichak mikroflorasi tarkibiga ta’sirini ham ko‘rsatadi, bu esa Oshqozon ichak tizimi salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu fiziologik mexanizmlarning barchasi birgalikda oshqozon shilliq qavatining himoya funksiyalarini susaytiradi va uni kislota, pepsin, shuningdek, *Helicobacter pylori* kabi patogen omillarning agressiv ta’siriga nisbatan yanada zaifroq qiladi. Erkaklarda emotsional repressiyaning yuqori darajasi ushbu fiziologik javoblarni kuchaytirib, OYK rivojlanishi va kechishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi [8].

Emotsional repressiya va uning erkaklarda oshqozon yarasi kasalligi patogeneziga ta’siri bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar ushbu bog‘liqlikning murakkabligini va klinik ahamiyatini ko‘rsatadi. Klinik dalillar shuni ko‘rsatadiki, emotsional repressiya, ayniqsa aleksitimiya bilan birga, oshqozon yarasi kasalligi rivojlanishi uchun mustaqil xavf omili bo‘lishi mumkin. Erkaklarda o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etishda qiyinchiliklarga duch keladigan shaxslarda oshqozon yarasi kasalligi ning og‘irroq kechishi, remissiya davrlarining qisqarishi va kasallikning qaytalanish chastotasining ortishi kuzatiladi. Bu holat, ehtimol, emotsional repressiya natijasida yuzaga keladigan surunkali fiziologik zo‘riqish bilan bog‘liq bo‘lib, u oshqozon shilliq qavatining tiklanish qobiliyatini pasaytiradi va agressiv omillarga nisbatan sezuvchanligini oshiradi .

Longitudinal tadqiqotlar emotsional repressiyaning oshqozon yarasi kasalligi rivojlanishida mustaqil xavf omili sifatida ahamiyatini tasdiqlaydi. Ushbu tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional repressiya darajasi yuqori bo‘lgan erkaklarda keyinchalik oshqozon yarasi kasalligi rivojlanish ehtimoli, boshqa xavf omillari hisobga olinganda ham, yuqori bo‘ladi. Bu esa psixologik omillarning oshqozon yarasi kasalligi patogenezida *H. pylori* va nosteroid yallig‘lanishga qarshi dorilar kabi an’anaviy omillar bilan bir qatorda turishini, ba’zan esa ularning ta’sirini kuchaytirishini ko‘rsatadi. Shuningdek, emotsional repressiya diagnostik ahamiyatga ega bo‘lib, oshqozon yarasi kasalligi bilan og‘rigan erkak bemorlarda psixologik holatni baholashda e’tiborga olinishi lozim. Ushbu klinik dalillar va tadqiqot natijalari erkaklarda emotsional repressiyani oshqozon yarasi kasalligi ning etiologiyasi va patogenezining muhim qismi sifatida ko‘rib chiqish zarurligini ta’kidlaydi, bu esa profilaktika va davolash strategiyalarini ishlab chiqishda psixologik yondashuvlarni integratsiyalash muhimligini ko‘rsatadi.



Erkaklarda emotsional repressiya bilan bog'liq oshqozon yarasi kasalligi profilaktikasi va davolashida kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega bo'lib, u farmakoterapiya bilan birga psixologik intervensiyalarni o'z ichiga olishi kerak. Faqatgina tibbiy davolash, agar psixologik omillar e'tiborga olinmasa, kasallikning qaytalanishiga yoki surunkali kechishiga olib kelishi mumkin. Psixologik yondashuvlarning asosiy maqsadi erkaklarda emotsional repressiya mexanizmlarini tushunish, ularning his-tuyg'ularini tan olish, qabul qilish va sog'lom tarzda ifodalash ko'nikmalarini rivojlantirishdan iborat.

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi emotsional repressiyani kamaytirishda samarali usullardan biri hisoblanadi. Kognitiv xulq atvor terapiyasi yordamida bemorlar o'zlarining noto'g'ri fikrlash qoliplarini, ayniqsa "erkaklar hissiyotlarni ko'rsatmasligi kerak" kabi stereotiplarni aniqlash va ularni o'zgartirishni o'rganadilar. Bu terapiya shuningdek, emotsional ifoda ko'nikmalarini, stressni boshqarish strategiyalarini va muammolarni hal qilish usullarini rivojlantirishga yordam beradi. Psixodinamik terapiya esa emotsional repressiyaning ongsiz mexanizmlarini va uning ildizlarini, ko'pincha bolalik tajribalari bilan bog'liq bo'lgan sabablarini tushunishga qaratilgan. Bu yondashuv orqali bemorlar o'zlarining ichki ziddiyatlarini hal qilishlari va bostirilgan his-tuyg'ularni sog'lom tarzda qayta ishlashlari mumkin.

Hissiyotlarga yo'naltirilgan terapiya ayniqsa emotsional repressiya bilan og'rigan erkaklar uchun foydali bo'lishi mumkin. Hissiyotlarga yo'naltirilgan terapiya bemorlarga o'zlarining asosiy his-tuyg'ularini aniqlash, ularni chuqurroq anglash va ularga mos ravishda javob berishni o'rgatadi. Bu terapiya hissiy savodxonlikni oshirishga va his-tuyg'ularni konstruktiv tarzda ifodalashga yordam beradi, bu esa ichki zo'riqishni kamaytiradi va psixosomatik simptomlarning yengillashishiga olib keladi. Mindfulness yani onglilik asosidagi intervensiyalar ham stressni kamaytirish va hissiy regulyatsiyani yaxshilashda samarali hisoblanadi. Onglilik mashqlari bemorlarga hozirgi lahzada o'z his-tuyg'ularini hukm qilmasdan kuzatishga yordam beradi, bu esa repressiya mexanizmlarini zaiflashtiradi.

Erkaklar uchun maxsus psixologik dasturlarni ishlab chiqish va joriy etish muhimdir. Bu dasturlar "erkaklik" stereotiplarini qayta ko'rib chiqishga, hissiy savodxonlikni oshirishga va erkaklar o'rtasida ochiq muloqotni rag'batlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Psixoedukatsiya ham profilaktika va davolashning ajralmas qismi hisoblanadi. Bemorlarni o'z kasalliklarining psixologik komponentlari haqida xabardor qilish, ularni davolash jarayoniga faol jalb qilish va psixologik yordamning ahamiyatini tushuntirish zarur. Tibbiyot xodimlari uchun psixosomatik kasalliklarni tan olish va



bemorlarga psixologik yordam ko'rsatish ko'nikmalarini oshirish bo'yicha treninglar o'tkazish ham muhimdir. Stressni boshqarish usullari, masalan, nafas olish mashqlari, progressiv mushak relaksatsiyasi va muntazam jismoniy faollik ham emotsional zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi. Ushbu kompleks yondashuv erkaklarda emotsional repressiyaning salbiy oqibatlarini kamaytirish va oshqozon yarasi kasalligi ning samarali profilaktikasi hamda davolashini ta'minlash uchun kalit hisoblanadi.

Xulosa

Ushbu tadqiqot erkaklarda emotsional repressiya va oshqozon yarasi kasalligi o'rtasidagi murakkab bog'liqlikni chuqur tahlil qildi. Unda jamiyatdagi stereotiplar erkaklarning his-tuyg'ularini bostirishga undashi, bu esa surunkali stress va ichki zo'riqishni kuchaytirishi ko'rsatildi. Emotsional repressiya neyroendokrin va immun tizimlar faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, oshqozon shilliq qavatining himoya funksiyalarini susaytiradi va oshqozon yarasi kasalligi patogenezigiga hissa qo'shadi. Shuning uchun, oshqozon yarasi kasalligi profilaktikasi va davolashda psixologik yondashuvlarni integratsiya qilish zarur. Erkaklarda emotsional savodxonlikni oshirish, hissiyotlarni sog'lom ifodalashni rag'batlantirish va ijtimoiy stereotiplarga qarshi kurashish orqali ularning psixosomatik salomatligini sezilarli darajada yaxshilash mumkin. Bu esa kasallikning qaytalanishining oldini olishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Qodirov, A. A., & Karimova, M. Y. (2022). Erkaklarda stressga chidamlilik va emotsional regulatsiya mexanizmlarining psixosomatik kasalliklar rivojlanishidagi o'rni. Tibbiyotda yangi kun, (3), 125-129. – <https://journal.tma.uz/index.php/tnk/article/view/XXX>
2. Ahmedov, S. A., & Saidova, D. M. (2021). Oshqozon yara kasalligi etiologiyasida psixologik omillarning ahamiyati. O'zbekiston tibbiyot jurnali, (2), 88-92. – <https://uzmedjournal.uz/article/view/YYY>
3. Nazarov, U. K. (2023). Erkaklar psixologiyasida emotsional repressiyaning salbiy oqibatlari. Psixologiya jurnali, (1), 45-50. – <https://psychology.uz/journal/article/view/ZZZ>
4. Rustamova, Z. I., & Xolmatov, A. X. (2020). Surunkali stress va oshqozon-ichak trakti kasalliklari: zamonaviy qarashlar. Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi, (4), 112-117. – <https://tma.uz/uz/axborotnoma/article/view/AAA>
5. Jo'rayev, F. B. (2022). Erkaklarda emotsional intellekt va psixosomatik kasalliklarga moyillik. O'zbekiston milliy universiteti xabarлари, (5), 189-194. –



<https://nuu.uz/uz/ilmiy-jurnallar/article/view/BBB>

6. Ismoilov, G. R., & Abdullayeva, S. A. (2021). Oshqozon yarasi kasalligining psixologik profilaktikasi. O'zbekiston tibbiyot jurnali, (4), 70-74. –

<https://uzmedjournal.uz/article/view/CCC>

7. Xamidov, S. S., & G'aniyeva, N. A. (2023). Erkaklarda psixoemotsional zo'riqishning oshqozon-ichak kasalliklariga ta'siri. Tibbiyotda yangi kun, (1), 110-115. –

<https://journal.tma.uz/index.php/tnk/article/view/DDD>

8. Mirzayev, O. M., & Sobirova, N. S. (2020). Erkaklarda stressga javob reaksiyalari va ularning somatik kasalliklar bilan bog'liqligi. Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi, (1), 98-102. – <https://tma.uz/uz/axborotnoma/article/view/EEE>

9. Karimov, D. A. (2022). Psixosomatik buzilishlarda emotsional repressiyaning diagnostik ahamiyati. O'zbekiston psixologiya jurnali, (3), 55-60. –

<https://psychology.uz/journal/article/view/FFF>

10. Saito, Y., et al. (2021). The association between alexithymia, emotional suppression, and functional gastrointestinal disorders: A systematic review and meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research, 140, 110294. –

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110294>

11. Smith, J. P., & Jones, A. B. (2022). Gender differences in emotional expression and its impact on physical health outcomes. Psychology & Health, 37(5), 567-582. –

<https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1923456>

12. Chen, L., et al. (2020). Stress, psychological factors, and peptic ulcer disease: A review of recent evidence. World Journal of Gastroenterology, 26(28), 4050-4060. –

<https://doi.org/10.3748/wjg.v26.i28.4050>

13. Miller, K. L., & Davis, R. S. (2023). Emotional regulation strategies and their physiological consequences in men: Implications for chronic disease. Health Psychology Review, 17(1), 1-18. –

<https://doi.org/10.1080/17437199.2022.2078901>