

**YOSHLARDA UCHRAYDIGAN PSIXOSOMATIK KASALLIKLAR VA ULARNING
TANADAGI AKS-SADOSI**

Qodirov Obid Safarovich

Ilmiy rahbar: Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti "Amaliy psixologiya" kafedrası professori psixologiya fanlari doktori (DSc)

Baratova Baxora Baxromovna

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti "Amaliy psixologiya" yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Hozirgi davrda psixosomatik kasalliklar tibbiyotda ham psixologiyada ham to'laqonli o'rganilmagan va dolzarb hisoblangan yo'nalishdir. Hozirgi axbarot texnologiyalari davrida stressli vaziyatlar tufayli yoshlar, o'smirlar va kattalar psixosomatik kasalliklar bilan aziyat chekishmoqda. Psixosomatik kasalliklarni to'laqonli davolash uchun nafaqat tibbiyot tomonidan balki, ruhiy tomondan ham yondashish zarurdir. Shundagina samarali natijalarga erishish mumkin. Ushbu maqolada psixosomatik kasalliklarning kelib chiqish sabablari va ularni ruhiy jihatdan davolash metodlari, stressli vaziyatlarni yengish usullari, Luiza Xey bo'yicha ilmiy afirmatsiyalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: Psixosomatika, stress, Luiza Xey, afirmatsiyalar, fiziologik stress, adrenalin, kortizol, Zigmund Freyd, isteriya, konversiya, nevroz, Frants Aleksandr, simptomlar, ong osti, Gans Selye, meditatsiya, urbanizatsiya, konflikt.

Аннотация: В настоящее время психосоматические заболевания остаются недостаточно изученным и одновременно актуальным направлением как в медицине, так и в психологии. В эпоху стремительного развития информационных технологий из-за роста стрессовых ситуаций все чаще страдают от психосоматических расстройств молодёжь, подростки и взрослые. Для эффективного лечения подобных заболеваний необходим не только медицинский, но и психологический подход. Лишь сочетание медицинских и психотерапевтических методов может привести к положительным результатам.

В данной статье рассматриваются причины возникновения психосоматических заболеваний, методы их психокоррекции, способы преодоления стрессовых ситуаций, а также научные аффирмации по методике Луизы Хей.

Ключевые слова: психосоматика, стресс, Луиза Хей, аффирмации, физиологический стресс, адреналин, кортизол, Зигмунд Фрейд, истерия, конверсия, невроз, Франц Александер, симптомы, подсознание, Ганс Селье, медитация, урбанизация, конфликт.

Annotation: *At present, psychosomatic diseases remain an insufficiently studied yet highly relevant area of both medicine and psychology. In the era of rapid technological development and increasing stress levels, psychosomatic disorders are becoming more common among adolescents, young people, and adults. Effective treatment of such conditions requires a comprehensive approach that combines medical and psychotherapeutic methods. Only the integration of these approaches can lead to positive and lasting results.*

This article examines the causes of psychosomatic disorders, methods of psychological correction, and ways to overcome stressful situations. Special attention is given to the use of scientific affirmations based on Louise Hay's methodology as a tool for psychological healing and self-help.

Keywords: *psychosomatics, stress, Louise Hay, affirmations, physiological stress, adrenaline, cortisol, Sigmund Freud, hysteria, conversion, neurosis, Franz Alexander, symptoms, subconscious, Hans Selye, meditation, urbanization, conflict.*

KIRISH

Hozirgi kunda insoniyatning jadal rivojlanishi, axbarot texnologiyalarining keng tarqalishi, urbanizatsiya jarayonlari inson psixikasiga ta'sir ko'rsatmoqda. Shu tufayli ham insonlarning ham jismoniy ham ruhiy jihatdan sog'lom bo'lishi XXI asrda psixologiya va tibbiyot fanlari inson salomatligiga kompleks yondashuv zarurligini ta'kidlaydi. Inson nafaqat biologik balki, psixik va ijtimoiy mavjudod bo'lgani uchun uning ruhiy holati va tana salomatligi o'zaro bog'liqdir. Shunday kasalliklar borki, ularni faqat jismoniy sabablar bilan tushuntirib bo'lmaydi. Bunday vaziyatlarda esa psixosomatika tushunchasi o'rta chiqadi.

Psixosomatika - ruhiy kechinmalar, stress, ichki ziddiyatlarning organizmdagi turli kasalliklar sifatida namoyon bo'lishidir. Amaliy psixologiya nuqtai nazaridan qaralganda, psixosomatik kasalliklar insonning o'z his-tuyg'ularini to'g'ri anglay olmasligi, ularni tashqariga chiqara olmaganligi uchun ham tana bu holatlarni o'ziga xos aks-sado orqali bildiradi. So'ngi yillardagi tadqiqotlarga ko'ra: yoshlar orasida 15-18 yosh oralig'idagi o'smirlarning 44% foizi haftasiga bir necha marta bosh og'rish, qorin og'riq, yurak urishining tezlashuvi, uyqusizlik, 40% foizida gastrit, 4-11 yoshli bolalarning 45,7% foizida esa asabiylik, charchoq, uyqusizlik holatlari uchraydi. Katta yoshdagi odamlarning 25-30% foizida gastrit, pankreatid, ich qotishi, 20-25% foizida taxikardiya, 10-15% foizida allergiya, ekzema, 30-35% foizida bosh og'riqlari va migren, 10-12% foizida qandli diabet va endokrin kasalliklar kuzatilmoqda. Ushbu kasalliklarning ildizida stress, asabiylik, xavotir, vahima, qo'rquv yotadi. Ushbu psixosomatik kasalliklarning 40-50% foizi psixologik va fiziologik stressdan kelib chiqishi tibbiyot tomonidan ham isbotlangan.

Psixosomatikaning asosiy tarixi Zigmund Freyd nomi bilan uzviy bog'liqdir. U Isteriyani o'rgangan ilk analitik sifatida tanilgan. Freydning fikricha ayrim tana simptomlari aslida ongsiz ziddiyatlarning ifodasidir. Freyd isteriyani ichki ruhiy

ziddiyatlar va yechilmagan konfliktlarda paydo bo'ladigan kasallik sifatida tushuntiradi. Unga ko'ra, ba'zi og'riq va falajlar (masalan, qo'l va oyoqlarning harakatlanmasligi) real jismoniy sababga emas balki, ruhiy sabablarga ega bo'ladi. Freydning yana bir asosiy g'oyasi shundan iboratki; ong ostidagi konfliktlar jismoniy simptomlarga konversiya qilinadi, yani ruhiy energiya tanaga ko'chadi va shu orqali ichki muammo organizmda gapiradi. Freydning izdoshi sifatida tanilgan Frants Aleksandr psixosomatikani chuqur tahlil qilgan. Uning asosiy hissasi-organ tanlash (organ selection) nazariyasidir. Bu nazariyaga ko'ra: "Har bir inson organizmi zaif nuqtaga ega. Stress, ichki ziddiyat yoki konflikt bu zaif organda simptom sifatida namoyon bo'ladi. Masalan, ba'zi odamlar stressga oshqozon bilan javob beradi. (yaralar, gastrit), boshqalar teri bilan (ekzema, allergiya). Barcha psixosomatik kasalliklarning ildizi sifatida stressni olar ekanmiz. Gans Selyening "Stress" nazariyasini alohida takidlab o'tish lozim. Selyening asosiy g'oyasi: "Stress – bu organizmning ichki va tashqi ta'sirlarga javob reaksiyasidir." Stressning asosiy manbai – doimiy psixologik zo'riqish, qo'rquv, xavotir, ichki konfliktlar. Agar stress kuchli va uzoq davom etsa, u fiziologik resurslarni zaiflashtiradi va turli kasalliklarni keltirib chiqaradi. Selye stressni 3 bosqichga ajratadi:

1. Alarm (Tayyorlanish bosqichi): Stress Manbai yuzaga keladi, tana kurash yoki qoch holatiga o'tadi. Gormonlar ajraladi (adrenalin va kortizol)
2. Resistance (Moslashuv bosqichi): Tana stressga qarshi turishga harakat qiladi, resurslarni ishga soladi.
3. Exhaustion (Charchash bosqichi): Stress uzoq davom etsa, tana resurslari tugaydi, imunitet zaiflashadi, psixosomatik kasalliklar yuzaga keladi.

Stressni aniqlash va nazorat qilish – psixosomatik kasalliklarning oldini olishning asosiy sharti. Stressni kamaytirish texnikalari esa bu uchun yordam beradi; (releksatsiya, nafas mashqlari, yoga, meditatsiya, ijobiy afirmatsiyalar) shular jumlasidandir.

Luiza Xey: afirmatsiyalar tizimi va ularning amaliy ahamiyati.

Luiza Xey – XX asrning eng mashhur psixolog va mativatorlaridan biri bo'lib, "Hayotingizni davolang "(You can heal your life) kitobi orqali millionlab odamlarga tanilgan. U o'zining barcha faoliyatini quyidagi asosiy g'oyaga qurdi: tanadagi kasalliklar insonning ichki fikrlari, mulohazalari va hissiy holatining to'g'ridan to'g'ri aksidir. Har bir kasalliklarning psixologik sabablari bor. Inson o'z fikrlash tarzini o'zgartirsa, tana ham sog'ayadi. Ongni ijobiy dasturlash ijobiy afirmatsiyalar orqali amalga oshiriladi. Asosiy afirmatsiyalar va ularning maqsadi, asosiy kasallik va simptomlar Luiza Xey talqinida quyidagicha:

Bosh og'rig'i, ayniqsa migrenlar: ko'pincha o'z-o'zini tanqid qilish, mukammallikka intilish, doimiy ichki zo'riqish bilan bog'lanadi. Bunday insonlar boshqalarning roziligini olish uchun o'zini haddan tashqari nazorat qiladi va dam olishni unutadi. Bunday hollarda Luiza Xeyning tavsiyasi quyidagicha afirmatsiya bilan

boshlanadi: "Men o'zimni xotirjam qabul qilaman. Men o'zimni yaxshi ko'raman va o'zinga dam olishga ruxsat beraman."

Tomoq og'rig'i, ayniqsa angina: o'z fikrini erkin ayta olmaslik, Ichidagi gaplarni yutib yashash bilan bog'lanadi. Bunday insonlar ko'pincha boshqalardan qo'rqadi, noroziligini Ichida saqlaydi. Shuning uchun u bunday holatda ushbu afirmatsiyani qo'llashni taklif qiladi: "Men erkin va jasorat bilan gapiraman. Men o'z haqiqatimni ifoda etishga haqliman."

Oshqozon yarasi: ko'pincha odam o'zini qabul qilolmasligi, ichki xavotir va o'zini ayblash bilan bog'liq bo'ladi. Shu holatda Luiza Xey oshqozon yarasi bor insonlarga o'zlarini xavfsiz his qilishni o'rgatadi va quyidagicha afirmatsiyalarni qo'llashni tavsiya etadi: "Men tinch va xavfsizman. Hayotimdagi barcha narsalarni osonlik bilan qabul qilaman."

Oshqozon kasalliklari qatoriga ichak bilan bog'liq kasalliklar ham kiradi: masalan, ich qotish – hayotdagi eski fikrlar, norozilik va kechirilmagan ginalar bilan izohlanadi. Luiza Xey bu yerda oddiy, ammo chuqur manoli afirmatsiyani taklif qiladi: "Men o'tmishni osongina qo'yib yuboraman. Hayotning yangi oqimini quchoq ochib qabul qilaman."

SHuningdek teri kasalliklar (ekzema, allergiya) ko'pincha ichki himoyasizlik hissi, o'ziga ishonchsizlik, hayotdagi tahtidni his qilish bilan bog'lanadi. Luiza Xey bunday odamga tanasining himoya qobig'ini tiklash uchun shunday afirmatsiyani taklif qiladi: "Men o'zimni xavfsiz his qilaman. Menga hech narsa tahtid qilmaydi. Men o'z hayotimni sevaman va unga ishonaman."

Orqa qismi og'riydigan odamlar odatda hayotning og'ir yuklarini ko'tarib yashayotganini anglamay qo'yadilar. Ayniqsa, belning pastki qismi moliyaviy qo'rquvlar, mas'uliyat bosimi bilan bog'liq deb qaraladi. Bu holatda Luiza Xey odamni o'z imkoniyatlariga ishontiradi: "Hayot meni qo'llaydi. Menga kerak bo'lgan barcha moddiy va ma'naviy yordam o'z vaqtida yetib keladi."

Yurak kasalliklari: ko'pincha hayotda quvonch yetishmasligi, o'zini hayot oqimidan uzib qo'yish bilan ifodalanadi. Luiza Xey bunday odamga ushbu afirmatsiyani beradi: "Mening yuragim quvonch bilan to'la, men hayotni sevaman. Hayot meni sevadi."

Buyrak kasalliklari: ko'pincha norozilik, tanqid va xafagarchilikni uzoq vaqt saqlash bilan bog'lanadi. Bu yerda inson hayotdan qo'rquv va norozilikni o'zida to'playdi. Bunday hollarda Luiza Xey quyidagicha afirmatsiyani qo'llashni taklif etadi: "Men hayotimni sevaman. Har bir yangi kun menga yangi imkoniyatlarni olib keladi."

Jigar kasalliklari esa Luiza Xey nazariyasida ko'pincha g'azab, nafrat, o'tmishda qolgan xafagarchilik bilan bog'liq bo'ladi. Jigar - insonning g'azab markazi sifatida talqin qilinadi. SHunday holatda Luiza Xey ushbu afirmatsiyani tavsiya etadi: "Men o'tmishni sevgi bilan qo'yib yuboraman. Yangi hayot quvonchini qabul qilaman."

Diabet kasalligini Luiza Xey quvonch yetishmasligi bilan bog'laydi. Diabet bilan yashayotgan odam hayotning shirinligini inkor etadi, kechagi baxtli lahzalarni

sog'inadi, ammo bugungi quvonchni qabul qilmaydi. Shu bois ham Luiza Xey shunday afirmatsiyani taklif qiladi: "Hayotimdagi har bir lahza shirin va mazmunli. Men hozirgi quvonchni to'liq his etaman."

Afirmatsiyani qanday qo'llash kerak?

1. Har kuni takrorlash: Tongda va kechqurun tinch holatda o'qish. Eng kamida 3-5 marta, ovoz chiqarib o'qish muhim.

2. Yozib yurish: Afirmatsiyani kartochkaga yozib, ko'rinadigan joylarga qo'yish.

3. Hissiyot bilan aytish: Gaplarni mexanik takrorlash emas balki, his qilib, chin dildan aytish muhim.

4. Vizualizatsiya: Afirmatsiyani o'qib, u haqiqatdan ham amalga oshganini tasavvur qilish.

Xulosa qilib aytganda, psixosomatik kasalliklar inson ruhiy holatining bevosita tana orqali namoyon bo'lishidir. Zigmund Freydning "Isteriya va konversiya" tushunchalari ushbu yo'nalishning psixoanalitik asoslarini yoritib berdi. Frants Aleksandr esa tanadagi "Organ tanlash" mexanizmini tushuntirib, har bir organism individual zaif nuqtaga ega ekanini ilmiy asosda isbotladi. Gans Selyening "Stress nazariyasi" esa uzoq davom etadigan psixologik bosimning organizmdagi fiziologik resurslarni qanday zaiflashtirishini tushuntirib berdi. Luiza Xey esa ushbu ilmiy yondashuvlarga insoniy mehr va ijobiy fikr kuchini qo'shdi. U kasallikni o'zini sevish va ijobiy afirmatsiyalar yordamida yengib o'tishni targ'ib qildi.

Demak, biz psixosomatik kasalliklarni nafaqat farmakologik jihatdan balki, so'zning kuchi, ijobiy afirmatsiyalar, mehr va hayotning turlicha qiyin stressli vaziyatlarini to'g'ri qabul qilib yengishimiz mumkin. Mening fikrimcha ham avvalo insonning ruhi davolansa, tanasi ham sog'aya boshlaydi. Yoshlar va o'smirlar orasida psixosomatik kasalliklarni oldini olish, ularni psixologik va emotsional jihatdan mustahkamlash. Stress, dipressiya, apatiya, nevroz holatlarini oldini olish, psixosomatik kasalliklarga chalinish foizini kamaytiradi. Buning uchun esa sport, yoga, meditatsiya, sevimli musiqani tinglash foydali metodlardir. Hozirgi kunda tibbiyot va psixologiyani birlashtirilsak albatta, samarali natijalarga erishamiz. Shunday qilib, psixosomatika nafaqat kasallik sababini topish balki, insonning ichki dunyosini sog'lomlashtirishning asosiy kalitidir deyish eng tog'ri yechimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Aleksandr.F-"Psixosomatik tibbiyot asoslari" (The Psychosomatic Medicine) Tarjimon: Shavkat Qodirov. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti, 2020.-278-bet.

2. Freyd Z. - "Psixoanalizga kirish". Tarjimon: Rauf Mahmudov.Toshkent:"Adabiyot "nashriyoti, 2018.-356-bet.

3. Selye G. - "Stress nazariyasi" (Stress without Distress) Tarjimon: Komil Ergashev. Toshkent: "O'zbekiston" nashriyoti, 2017.-192-bet.

4. Luiza Xey –“Hayotingizni davolang” (You can heal your life) Tarjimon: Dilnoza Ismoilova. Toshkent: “Yangi asr avlodi” nashriyoti, 2021.-256 – bet.
5. Yakubov D.-“Stress va psixosomatika”: O‘qituvchilar uchun qo‘llanma” Toshkent: “Ilm Ziya” nashriyoti, 2022.-145-bet.
6. Кодиров О.С. Вопросы усиления психопрофилактики лиц, совершающих преступления. // Вестник интегративной психологии. 2023 Выпуск 31. часть 2.- Ярославль – 2024. - С. 470-474.
7. Qodirov O.S. Tarbiyasi qiyin o‘smirlar xulq-atvori bilan bog‘liq ijtimoiy-psixologik muammolar. // Pedagogik mahorat. 9-son oktyabr. Buxoro. – 2023. B. 17-21.
8. O.S.Qodirov. Umumiy psixologiya // O‘quv qo‘llanma. - Samarqand, 2022.-250 b.
9. O.S.Qodirov, Sh.N.Xotamov. Ijtimoiy psixologiya // Darslik. - Samarqand, 2023.-346 b.
10. Qodirov O.S., Xotamov Sh.N., Raxmatov F.U., Shonazarov A.M. “Xulqi og‘ishgan bolalar psixologiyasi” // Darslik. - Samarqand, 2025.-468 b.
11. Qodirov O.S. Yangi O‘zbekistonda tarbiyasi qiyin o‘smirlar bilan ishlashning o‘ziga xos xususiyatlari. // Ta’limda istiqbolli izlanishlar. – 2024. №4, Buxoro – 2024. B. 20-22.