

ONA VA BOLA PSIXOSOMATIKASI

Nazarova Shoira Ubaydulla qizi

TAFU Pedagogika va psixologiya yo'nalishi 4-kurs talabasi

Mavlyanova Surayyo

Ilmiy rahbar: TAFU, katta o'qituvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolamda ona va bola psixosomatikasi va uning bolalarga qanday ta'sirlari borligini o'rganamiz. Psixosomatika keltirib chiqaradigan kasalliklar va ularni oldini olish olish yo'llari, davolash yo'llari va bunda onaning ro'li haqidagi ma'lumotlarni yoritaman. Bu maqola orqali bazi olimlarning olib borgan ishlarini taxlilini ko'rishimiz mumkin.

Kalit so'zlar: Psixosomatika, psixika, ruhiyat, shaxs, salomatlik.

Аннотация: В данной статье мы изучим психосоматику матери и ребенка и ее влияние на детей. Будут рассмотрены заболевания, вызываемые психосоматикой, способы их профилактики, методы лечения, а также роль матери в этом процессе. В статье также представлен анализ работ некоторых ученых.

Ключевые слова: Психосоматика, психика, дух, личность, здоровье.

Abstract: In this article, we will study the psychosomatics of mother and child and its effects on children. I will cover the diseases caused by psychosomatics, ways to prevent them, ways to treat them, and the role of the mother in this. Through this article, we can see an analysis of the work of some scientists.

Keywords: Psychosomatics, psyche, spirit, personality, health.

Psixosomatika - bu insonning hissiy va psixologik holatlari va uning jismoniy salomatligi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadigan tibbiyot va psixologiya sohasi.

Pediatrriyada psixosomatika ayniqsa muhimdir, chunki bolalar, kattalardan farqli o'laroq, ko'pincha o'z his-tuyg'ularini ongli ravishda ifoda eta olmaydilar yoki ularning sabablarini tushuna olmaydilar.

Bu ularning ichki tajribalarining turli psixosomatik alomatlar sifatida namoyon bo'lishiga olib keladi.

Bolalarda psixosomatik muammolar qanday?

Psixosomatik muammolar - bu jismoniy alomatlar hissiy stress yoki psixologik zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan holat.

Psixosomatik alomatlar har doim ham organik kasalliklar bilan bog'liq emas va standart tibbiy ko'riklar ko'pincha biron bir aniq sababni aniqlay olmaydi.

Bolalarda psixosomatik alomatlar quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

- qorin og'rig'i, ayniqsa muhim voqealardan oldin yoki stressli vaziyatlarda;
- jarohat yoki infeksiya bilan bog'liq bo'lmagan bosh og'rig'i;
- uyqu buzilishi, masalan, uxlab qolish qiyinligi yoki tez-tez uyg'onish.
- tez-tez shamollash, immunitetning pasayishi;
- teri ko'rinishlari: aniq tibbiy sababi bo'lmagan allergiya yoki toshmalar;

- xavotir yoki qo'rquv paytida kuchayadigan tiklar yoki duduqlanish.

Bunday holatlarning asosiy xususiyati ularning bolaning hissiy holati bilan bog'liqligidir. Masalan, oilaviy nizolar orasida o'sayotgan bola qorin og'rig'idan shikoyat qila boshlashi mumkin, garchi testlar va tekshiruvlar hech qanday anomalialarni ko'rsatmasa ham, chunki asosiy sabab psixosomatikdir, yani ruhiyati bilan bog'liqdir.

Yuqoridagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, psixosomatika juda katta keng va chuqur mavzu ekanligini ko'rishimiz mumkin. Oiladagi muhitning nosog'lomligi ham bolaning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bazi holatlarda bolalarning kasalligini sababini aniqlashga qiynalishadi, va vaqtlar o'tib buni psixologik tomondan ekanligi aniqlanadi. Va buni vaqtida psixologlar bilan ishlash natijasida bolajonlardagi holatlarni yaxshilashga yordam beradi.

Psixosomatik kasalliklarni asosiy sabablari etib, bolalarni stress va qo'rquvdan kelib chiqadi degan hulosalarga kelingan

Psixosomatika mexanizmi quyidagicha tushuntiriladi:

1. Stress va asab tizimi. Stress simpatik asab tizimini faollashtiradi, bu esa adrenalin va kortizol kabi gormonlarning ajralib chiqishiga olib keladi. Bu gormonlar uzoq vaqt ta'sir qilganda umumiy salomatlikni zaiflashtiradi, immunitetni pasaytiradi va ichki organlar faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Psixologik stress. Agar bola doimiy ravishda xavotirda yoki tushkunlikda bo'lsa, uning tanasi bunga surunkali stress sifatida munosabat bildira boshlaydi, bu esa psixosomatik alomatlar sifatida namoyon bo'lishi mumkin.

3. Muloqot muammolari. Bola yoshi yoki boshqalarga ishonchsizlik tufayli his-tuyg'ularini og'zaki ifoda eta olmasa, uning tanasi ular uchun "gapirishni" boshlaydi.

Masalan, o'qituvchilar yoki sinfdoshlarining bosimi tufayli maktabga borishdan qo'rqadigan bola muntazam ravishda ko'ngil aynishi yoki oshqozon og'rig'idan shikoyat qilishi mumkin. Bu alomatlar stress manbai yo'q qilinganda yo'qoladi, chunki ular psixosomatik omillar bilan bog'liq.

Bolalarda psixosomatik muammolarning rivojlanishiga yordam beradigan asosiy omillar quyidagilardan iborat:

1. Oiladagi nizolar. Bola ota-onalar o'rtasidagi keskinlikka, ajralishga yoki oilada hissiy yaqinlikning yo'qligiga keskin munosabatda bo'ladi.

2. Maktabdagi muammolar. Sinfdoshlar bilan nizolar, yuqori talablar tufayli yuzaga keladigan bosim yoki muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish - bularning barchasi stressga olib kelishi mumkin.

3. Yaqiningizni yo'qotish. Qarindoshingiz, do'stingiz yoki hatto sevimli uy hayvoningizning o'limi kuchli qayg'uga va natijada psixosomatik alomatlariga olib kelishi mumkin.

4. Psixologik xususiyatlar. Yuqori sezgirlikka yoki xavotirga moyillikka ega bolalar psixosomatik ta'sirlarga ko'proq moyil bo'ladilar.

5. Hissiy qo'llab-quvvatlashning yo'qligi. Agar bolaga kerakli e'tibor va tushuncha berilmasa, ular yolg'izlik hissini boshdan kechirishlari mumkin, bu esa ularning sog'lig'iga salbiy ta'sir qiladi.

Bolaning psixo-emotsional salomatligini saqlashda ota-onalarning roli

Ota-onalar farzandiga his-tuyg'ularni engishga va psixosomatik muammolardan qochishga yordam berishda muhim rol o'ynaydi. Farzandingizning psixo-emotsional salomatligini saqlashga yordam beradigan ba'zi tavsiyalar:

1. Xavfsiz muhit yaratish. Bola o'zini sevilgan va kimligi uchun qabul qilingan his qilishi kerak.

2. Emotsional savodxonlikni o'rgatish. Ota-onalar bolalarga his-tuyg'ularni jismoniy ifodalar orqali emas, balki og'zaki ravishda aniqlash va ifoda etishni o'rganishga yordam berishlari mumkin.

3. Tinglash qobiliyati. Bolaning ota-onasi ularning tashvishlarini hukm yoki tanqidsiz tinglashga tayyor ekanligini bilishi juda muhimdir.

4. Qiyin vaziyatlarda qo'llab-quvvatlash. Agar bola maktabda yoki do'stlari bilan munosabatlarda qiyinchiliklarga duch kelsa, ota-onalar unga bu qiyinchiliklarni engishga yordam berishlari kerak.

5. O'rnak bo'ling. Bolalar kattalarning xatti-harakatlarini kuzatish orqali his-tuyg'ular bilan kurashishni o'rganadilar. Agar ota-onalar o'z his-tuyg'ularini qanday boshqarishni bilsalar, farzandlari bu ko'nikmani o'zlashtiradilar va psixosomatik muammolardan qochishadi.

6. Bolalarda psixosomatik alomatlarining keng tarqalgan sabablari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Irsiy moyillik. Agar ota-onalar yoki yaqin qarindoshlar ilgari psixosomatik alomatlardan aziyat chekkan bo'lsa, bolada ham ular rivojlanishi mumkin.

-Qiyin tug'ilish, natijada bolada ruhiy kasallik paydo bo'lishi.

-Oiladagi nizolar, tez-tez janjallar, so'kinishlar, oilaviy muhitdagi keskin muhit.

-Bolalar bog'chasiga yoki maktabga moslashish.

-Ota-onalarning kam yoki haddan tashqari himoyasi.

-Kuchli jismoniy va/yoki ruhiy stress.

-Noto'g'ri kundalik tartib.

- Turli xil stressli vaziyatlar.

8. Shunday qilib, bolalarda psixosomatikaning sabablari 99% hollarda stress va notinch hissiy fon bilan bog'liq.

Yuqoridagi ma'lumotlardan ko'rishimiz mumkinki, psixosomatika juda katta qamrovli hisoblanadi, va buni rivojlanishini aniq bir holat yoki vaziyat bilan baxolash nisbatan qiyinchilik tug'dirishi mumkin, kasallik simptomlari o'xshash bo'lganida.

Psixosomatik kasallik bilan og'rigan bolalar bilan ishlash jarayonini eng avvalo ota-onasi va yaqinlaridan boshlash kutilgan natijaga erishish uchun juda muhim qadam hisoblanadi. Chunki ota-onalar farzandlaridagi o'zgarishlarini ayni biron bir sabab bilan bog'lashlari osonroq bo'ladi, bu esa vaqtdan yutishga yordam berishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. <https://www.b17.ru/article/354034/>

2. (<https://eurodon61.ru/about/articles/psixhosomatika-v-pediatricii-kak-emotsii-vliyayut-na-zdorove-rebyenka/>)

3. <https://altera-vita.ru/interesnoe-roditelyam/psikhologiya-psikhosomaticheskie-proyavleniya-u-detey/>
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/mat-i-rebyonok-obschenie-v-svete-psihosomaticheskoy-paradigmy>
5. <https://psymedpharm.com/psp>