



PSIXOSOMATIK KASALLIKLAR BILAN OG'RIGAN BEMORLARNING  
PSIXOLOGIK-TIPOLOGIK XUSUSIYATLARI

Karimov Sardorbek Anvarjon o'g'li

TDTU Pedagogika va psixologiya kafedrası assistent o'qituvchisi:

**Anotatsiya:** Ushbu maqolada psixosomatik kasalliklar va ularga chalingan bemorlarning psixologik va tipologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Psixosomatik kasalliklar — bu jismoniy simptomlar bilan ifodalangan, ammo ularning asosi psixologik omillar bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar guruhini anglatadi. Maqolada psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar, bemorlarning psixologik holati va turli tipologik xususiyatlari, shuningdek, psixoterapevtik yondoshuvlar haqida so'z yuritiladi. Maqsad — psixosomatik kasalliklar bilan og'rigan bemorlarni yaxshiroq tushunish va ularning davolanishi uchun samarali psixologik yordam ko'rsatishdir.

**Kalit so'zlar:** psixosomatik, psixoterapevtik, tipologik, psixologik, stress, depressiya.

**Аннотация:** В данной статье анализируются психосоматические заболевания и психологические и типологические особенности пациентов, страдающих ими. Психосоматические заболевания — это группа заболеваний, которые проявляются физическими симптомами, но их основа связана с психологическими факторами. В статье рассматриваются факторы, влияющие на развитие психосоматических заболеваний, психологическое состояние пациентов и различные типологические особенности, а также психотерапевтические подходы. Цель — лучше понять пациентов, страдающих психосоматическими заболеваниями, и предоставить эффективную психологическую помощь для их лечения.

**Ключевые слова:** психосоматический, психотерапевтический, типологический, психологический, стресс, депрессия.

**Annotation:** This article analyzes psychosomatic disorders and the psychological and typological features of patients suffering from them. Psychosomatic disorders are a group of diseases that manifest with physical symptoms, but their underlying cause is related to psychological factors. The article discusses the factors influencing the development of psychosomatic diseases, the psychological state of patients, and various typological features, as well as psychotherapeutic approaches. The aim is to better understand patients suffering from psychosomatic disorders and provide effective psychological assistance for their treatment.

**Keywords:** psychosomatic, psychotherapeutic, typological, psychological, stress, depression.

Psixosomatik kasalliklar jismoniy va ruhiy jarayonlarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladigan kasalliklar hisoblanadi. Ushbu kasalliklar faqat jismoniy simptomlar bilan chegaralanmaydi, balki ularning rivojlanishiga psixologik omillar, stress va shaxsiy o'ziga xosliklar katta ta'sir ko'rsatadi. Psixosomatik kasalliklar bilan og'rigan bemorlar ko'pincha



o'zlarining psixologik holatlarini anglamay, jismoniy muammolarga duch keladilar. Shuning uchun, ularni davolashda psixologik tipologik xususiyatlarni inobatga olish muhimdir.

Psixosomatik kasalliklar – bu jismoniy belgilari bor bo'lib, ammo asosan ruhiy va psixologik omillar sababli rivojlanadigan kasalliklardir.

Ushbu kasalliklar ko'pincha stress, depressiya, tashvish va boshqa psixologik holatlarning natijasi sifatida yuzaga keladi. Psixosomatik kasalliklarga misol sifatida bosh og'rig'i, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari, yurak-qon tomir tizimi muammolari, teri kasalliklari va boshqalarni keltirish mumkin. Psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida bir qancha psixologik omillar katta rol o'ynaydi. Ularga quyidagilar kiradi. Stress: Uzoq muddatli stress holatlari, odamning jismoniy salomatligini buzishi mumkin. <sup>1</sup>Organizmning bu holatga javobi sifatida turli kasalliklar yuzaga kelishi ehtimoli bor. Depressiya: Ruhiy tushkunlik, stressni yengishning samarali usullarini topa olmaslik, jismoniy kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi.

Tashvish: Doimiy tashvishlar va xavotirlar organizmning turli tizimlariga salbiy ta'sir qiladi, natijada psixosomatik kasalliklar yuzaga kelishi mumkin. Boshqarilmagan hissiyotlar: Hissiy ziddiyatlar, qo'rquv va hissiy azoblar jismoniy salomatlikka ta'sir qilishi mumkin. Psixosomatik kasalliklar bilan og'rikan bemorlarning psixologik xususiyatlari, ularning psixologik holatini, shaxsiyati va ruhiy dunyosini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Bemorlarning psixologik xususiyatlari asosan quyidagicha ta'riflanadi: His-tuyg'ularni boshqarish qobiliyati: Psixosomatik kasalliklar ko'pincha bemorning his-tuyg'ularini yadro holida saqlay olmaydigan shaxslar bilan bog'liq bo'ladi.

Ushbu bemorlar ko'pincha hissiy ziddiyatlarga uchrab, ularga qarshi kurashishda muammolarga duch keladilar. Ijtimoiy izolyatsiya: Psixosomatik kasalliklar bilan og'rikan bemorlar ko'pincha o'z muammolarini boshqalar bilan baham ko'rishni qiyin deb hisoblaydilar va shu sababli o'zlarini yolg'iz his qilishlari mumkin. Mukammallikni izlash: Ba'zi bemorlar mukammallikka intilishadi, o'zlarini har doim boshqalardan yuqori deb his qilishadi. Bu shaxslar o'zlarini mukammal qilish uchun ko'p vaqt va kuch sarflashadi, bu esa stressni oshiradi va psixosomatik kasalliklarga olib keladi. Hissiy cheklovlar: Psixosomatik kasalliklarga chalingan ba'zi bemorlar o'zlarini o'zgarishga qarshi va his-tuyg'ularini ifodalashda cheklangan his qilishadi. Bunday holatda bemorlar o'zlarini ichkariga yopib qo'yishi mumkin, bu esa kasalliklarning rivojlanishiga yordam beradi.

Psixosomatik kasalliklar bilan og'rikan bemorlarga psixoterapevtik yondoshuvlar yordam beradi. Psixoterapiya bemorning ruhiy holatini yaxshilashga, stressni kamaytirishga, tashvish va depressiyani yengishga yordam beradi. Asosiy psixoterapevtik yondoshuvlar quyidagilardan iborat: Kognitiv-behavioral terapiya (CBT): Bu usul bemorning o'z his-tuyg'ulari va fikrlarini tahlil qilishga yordam beradi, stressni boshqarish va psixosomatik simptomlarni yengish uchun muhim vositadir. Relaxatsiya usullari: Tana va ruhni bo'shashtirishga yordam beradigan usullar (masalan, meditatsiya va chuqur nafas olish) psixosomatik kasalliklarning davolanishida foydalidir.

1. <sup>1</sup> A.D. Xorov, "Psixosomatik kasalliklar: Tashxis va davolash usullari", Tibbiyot nashriyoti, 2020.



Dinamik psixoterapiya: Bu usul bemorning ichki dunyosini, hissiy va psixologik muammolarini aniqlashga yordam beradi, bu esa kasalliklarning sabablarini bartaraf etishga imkon yaratadi.

Xulosa

Psixosomatik kasalliklar jismoniy va ruhiy omillar o'rtasidagi o'zaro ta'sirning natijasidir.

Bemorlarning psixologik-tipologik xususiyatlari, ularning salomatliklarini yaxshilash va kasalliklarni davolashda katta ahamiyatga ega. Shuning uchun psixosomatik kasalliklar bilan og'rig'an bemorlarni davolashda ularning psixologik holatlari va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish juda muhimdir. Ayrim holatlarda psixologik jihatga emas jismoniy jihatdan sog'lom bo'lishga intilish darajasi insonlarda yuqoriroq ekanligini kuzatiladi. Go'yoki insonlar jismonan sog'lom bo'lish bu inson har tomonlama sog'ligi bo'yicha muamolarga duch kelmaganligini yoki mutloq sog'lom ekanligini bildiradi deb o'ylaydilar. Psixosomatik kasalliklarni kelib chiqishida esa jismoniy jihatdan sog'lik muamolari emas balki aksincha psixologik muamolarga duch kelish va ularga yechim topishdagi qiyinchiliklar sabab bo'ladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.A.D. Xorov, "Psixosomatik kasalliklar: Tashxis va davolash usullari", Tibbiyot nashriyoti, 2020.
2. B.A. O'rdaliev, "Psixoterapiya va psixosomatik kasalliklar", Psixologiya va sog'liq, 2018.
3. G.M. Kogan, "Psixosomatik muammolar: Shaxsiyat va ruhiy holat", Psixologiya jurnali, 2019.
4. R.S. Jones, "Stress va psixosomatik kasalliklar", Psychological Press, 2017.