ISSN:3030-332X
Impact factor: 9,493
International journal of scientific researchers

PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING IJTIMOIY MUHIT OMILLARI BILAN O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Qo‘ziyeva Intizor Maxsudovna
O‘zbekiston Respublikasi Oliy Ta’lim, Fan va
Innovatsiyalar Vazirligi Osiyo Xalqaro Universiteti
intizorqoziyeva1@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixosomatik kasalliklarning shakllanish sabablari va ularning ijtimoiy muhit bilan bog‘liq jihatlari ilmiy-nazariy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqotda stress, ijtimoiy bosim, oilaviy va kasbiy muhit, emotsional zo‘riqish kabi omillarning inson salomatligiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, psixosomatik buzilishlarning oldini olishda biopsixososial yondashuv, psixologik yordam va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: psixosomatik kasalliklar, ijtimoiy omillar, stress, emotsional zo‘riqish, ruhiy salomatlik, somatik buzilishlar, profilaktika.

Аннотация. В данной статье анализируются механизмы формирования психосоматических заболеваний и их связь с факторами социальной среды. Рассматривается влияние стресса, социального давления, семейных и профессиональных условий, а также эмоционального напряжения на состояние здоровья человека. Обосновывается значение биопсихосоциального подхода, психологической помощи и социальной поддержки в профилактике психосоматических нарушений.

Ключевые слова: психосоматические заболевания, социальные факторы, стресс, эмоциональное напряжение, психическое здоровье, соматические нарушения, профилактика.

Abstract. This article analyzes the mechanisms of psychosomatic disease formation and their relationship with social environmental factors. The study highlights the influence of stress, social pressure, family and professional environment, and emotional tension on human health. The importance of a biopsychosocial approach, psychological assistance, and social support in preventing psychosomatic disorders is also substantiated.

Keywords: psychosomatic diseases, social factors, stress, emotional tension, mental health, somatic disorders, prevention.

Kirish

So‘nggi yillarda sog‘liqni saqlash amaliyotida kasalliklarni faqat biologik omillar bilan tushuntirish yetarli emasligi yanada yaqqol namoyon bo‘lmoqda. Inson salomatligiga ruhiy holat, ijtimoiy munosabatlar, turmush tarzi va stress darajasi bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli psixosomatik kasalliklarni o‘rganish zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlari uchun muhim ilmiy-amaliy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Psixosomatik kasalliklar ruhiy-emotsional zo‘riqish, uzoq davom etuvchi stress va ichki psixologik ziddiyatlarning tana faoliyatida turli buzilishlar ko‘rinishida namoyon bo‘lishi bilan tavsiflanadi. Bunday holatlarda inson organizmidagi fiziologik jarayonlar psixologik omillar ta’sirida o‘zgaradi va somatik belgilar kuchayishi mumkin.

Ijtimoiy muhit psixosomatik buzilishlarning yuzaga kelishi va rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Oilaviy kelishmovchiliklar, ish joyidagi bosim, iqtisodiy noaniqlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi hamda axborot yuklamasining ortishi ruhiy barqarorlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Asosiy qism

Psixosomatik kasalliklar bugungi kunda global sog‘liqni saqlash tizimida tobora keng uchrayotgan muammolardan biri sifatida baholanmoqda. Ambulator va terapevtik murojaatlarning sezilarli qismi ruhiy-emotsional omillar bilan bog‘liq bo‘lib, bu holat psixologik va tibbiy yondashuvlarni uyg‘unlashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Zamonaviy tahlillarga ko‘ra, psixosomatik holatlar tarkibida yurak-qon tomir tizimi kasalliklari muhim o‘rin egallaydi. Uzoq davom etadigan stress arterial bosim, yurak ritmi, qon aylanishi va vegetativ nerv tizimi faoliyatiga ta’sir qilib, kasalliklarning og‘irlashishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolarning ortishi psixosomatik kasalliklar ko‘rsatkichlarining o‘sishiga ham ta’sir qilmoqda. Depressiya, xavotir, uyqusizlik va doimiy ruhiy zo‘riqish ko‘plab somatik shikoyatlar bilan birga kechadi hamda davolash jarayonida kompleks yondashuvni talab etadi.

Ijtimoiy muhit omillari psixosomatik kasalliklar rivojida alohida ahamiyatga ega. Oilaviy muhit, mehnat sharoiti, ijtimoiy maqom, iqtisodiy barqarorlik va shaxslararo munosabatlar insonning psixoemotsional holatini belgilab, somatik salomatlikka ta’sir ko‘rsatadi.

Tahliliy natijalar psixosomatik kasalliklarning faqat individual tibbiy muammo emas, balki ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyatga ega hodisa ekanini ko‘rsatadi. Bunday kasalliklar mehnat unumdorligining pasayishi, davolanish xarajatlarining ortishi va ijtimoiy moslashuvning susayishiga olib kelishi mumkin.

Umuman olganda, statistik kuzatuvlar psixosomatik kasalliklar va ijtimoiy muhit o‘rtasidagi bog‘liqlik kuchayib borayotganini ko‘rsatadi. Stress omillarining ortishi, psixologik yordamga ehtiyojning ko‘payishi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining yetarli emasligi mazkur masalaning dolzarbligini oshirmoqda.

Psixosomatik kasalliklarning yosh va jins kesimidagi taqsimotida ham muayyan o‘zgarishlar kuzatiladi. Ayniqsa, mehnatga layoqatli yoshdagi aholida doimiy kasbiy bosim, oilaviy mas’uliyat va ijtimoiy faollik bilan bog‘liq stress omillari kasalliklarning ko‘payishiga ta’sir qilmoqda.

1-jadval.
Psixosomatik kasalliklar va ijtimoiy muhit omillari o‘rtasidagi bog‘liqlik (2022–2025 y.)

Ko‘rsatkichlar	2022 yil	2023 yil	2024 yil	2025 yil
Psixosomatik omillar bilan bog‘liq tibbiy murojaatlar ulushi, %	45	51	57	63
Surunkali stressga duch kelgan aholi ulushi, %	42	48	55	60
Yurak-qon tomir kasalliklarida psixosomatik omil aniqlanishi, %	33	37	40	43
Oshqozon-ichak kasalliklarida psixosomatik bog‘liqlik, %	47	53	58	62
Depressiya va xavotir bilan birga kechuvchi somatik holatlar, %	52	59	65	69
Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi fonida kasallik og‘irlashuvi, %	30	35	41	47
Psixologik profilaktika qo‘llanilganda kasallik darajasining kamayishi, %	11	15	20	25

Manba: *Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti, ruhiy salomatlik monitoringi, psixosomatik tibbiyot bo‘yicha 2022–2025 yillardagi xalqaro tahlillar asosida muallif tomonidan umumlashtirilgan.*

Jadvaldagi ma’lumotlar 2022–2025 yillar oralig‘ida psixosomatik omillar bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarning izchil ortib borayotganini ko‘rsatadi. Bu jarayon zamonaviy jamiyatda stress, ijtimoiy bosim va ruhiy zo‘riqishning sog‘liq holatiga ta’siri kuchayib borayotganini tasdiqlaydi.

Surunkali stressga duch kelayotgan aholi ulushining ortishi psixosomatik kasalliklar shakllanishida stressning yetakchi omillardan biri ekanini ko‘rsatadi. Uzoq davom etadigan stress organizmning moslashuv imkoniyatlarini kamaytirib, turli somatik belgilarni kuchaytiradi.

Yurak-qon tomir kasalliklarida psixosomatik omillarning ko‘payishi ruhiy zo‘riqishning yurak faoliyatiga ta’siri bilan izohlanadi. Bu holat profilaktika jarayonida nafaqat tibbiy, balki psixologik yordam choralarini ham keng qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi.

Oshqozon-ichak tizimi kasalliklarida psixosomatik bog‘liqlikning ortishi emotsional beqarorlik va vegetativ nerv tizimi faoliyati o‘rtasidagi aloqani namoyon etadi. Stress ovqat hazm qilish jarayonlariga ta’sir qilib, mavjud kasalliklarning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

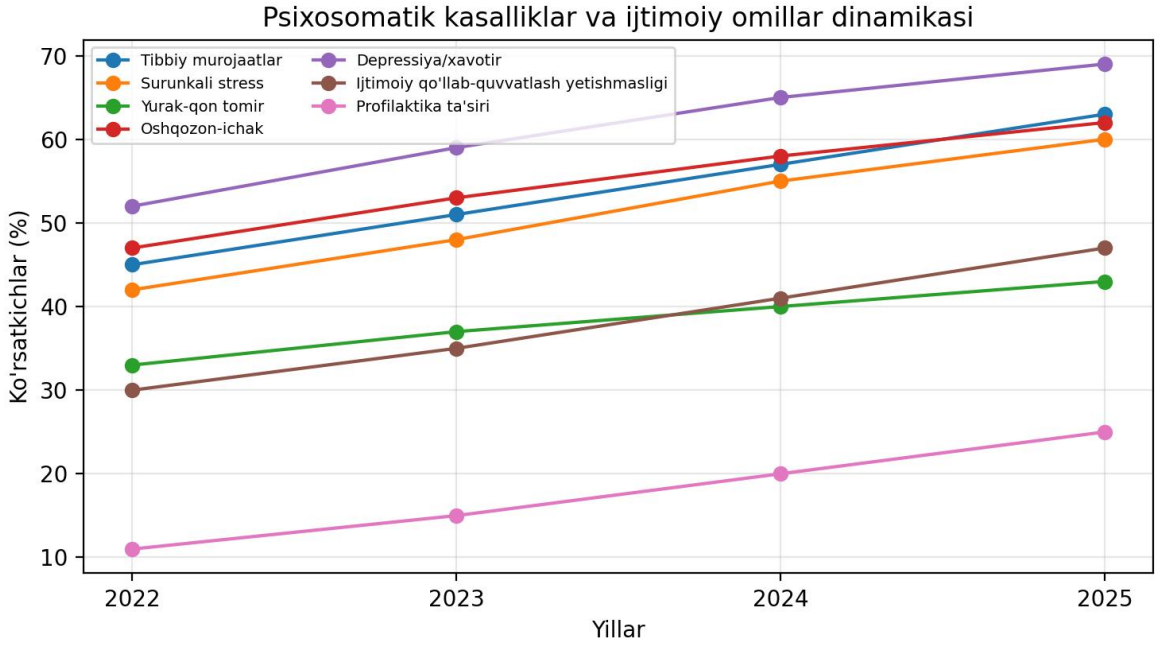
Depressiya va xavotir bilan birga kechuvchi somatik holatlarning yuqori ulushi psixosomatik kasalliklarning murakkab xarakterga ega ekanini bildiradi. Bunday holatlarda davolash jarayoni ruhiy va somatik belgilarni birgalikda baholash asosida tashkil etilishi lozim.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi fonida kasalliklarning og‘irlashuvi ijtimoiy muhitning salomatlikdagi o‘rnini yana bir bor tasdiqlaydi. Oila, mehnat jamoasi va jamiyat tomonidan ko‘rsatiladigan yordam psixologik barqarorlikni saqlashda muhim resurs hisoblanadi.

Jadvaldagi ijobiy ko‘rsatkichlardan biri psixologik profilaktika qo‘llanilganda kasalliklar darajasining kamayishidir. Bu psixoprofilaktika, stressni boshqarish dasturlari va psixologik maslahat xizmatlarining amaliy samaradorligini ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida insonning individual psixologik xususiyatlari ham muhim o‘rin tutadi. Stressga chidamlilik darajasi past bo‘lgan, emotsional jihatdan ta’sirchan yoki doimiy xavotir holatida yashaydigan shaxslarda psixosomatik buzilishlarning yuzaga kelish ehtimoli yuqoriroq bo‘ladi. Shu sababli profilaktika jarayonida shaxsning psixologik holatini muntazam monitoring qilish va zarur hollarda psixologik yordam ko‘rsatish tavsiya etiladi.

Shuningdek, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, jismoniy faollikni oshirish va ijobiy ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish psixosomatik kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik salomatlik va jismoniy salomatlikning o‘zaro bog‘liqligini hisobga olgan holda, kompleks profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshirish aholi salomatligini mustahkamlash hamda kasalliklar tarqalishini kamaytirishga xizmat qiladi.



1-rasm. Psixosomatik kasalliklar va ijtimoiy omillarning o‘zgarish dinamikasi (2022–2025 yillar).

Manba: *Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlari, ruhiy salomatlik va psixosomatik kasalliklar bo‘yicha xalqaro monitoring hisobotlari hamda ilmiy meta-tahlillar asosida muallif tomonidan qayta ishlangan.*

Diagrammada 2022–2025 yillar davomida psixosomatik kasalliklar va ijtimoiy muhit omillari bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarning o‘zgarish dinamikasi aks ettirilgan. Natijalar psixosomatik omillar bilan bog‘liq tibbiy murojaatlar va surunkali stress holatlarining yildan-yilga ortayotganini ko‘rsatadi.

Diagrammadagi yurak-qon tomir hamda oshqozon-ichak kasalliklariga oid ko‘rsatkichlar ruhiy zo‘riqishning fiziologik jarayonlar bilan chambarchas bog‘liqligini tasdiqlaydi. Bu holat psixosomatik kasalliklarni davolashda integratsiyalashgan yondashuvni qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi.

Shuningdek, diagrammada psixologik profilaktika choralarining kengayishi kasalliklar darajasini kamaytirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi ko‘rinadi. Mazkur natija stressni boshqarish, psixologik maslahat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash dasturlarining ahamiyatini oshiradi.

Xulosa

Olib borilgan ilmiy-tahliliy izlanishlar psixosomatik kasalliklar zamonaviy jamiyatda dolzarb muammo sifatida shakllanayotganini tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari ruhiy-emotsional holat, stress va ijtimoiy muhit omillari somatik kasalliklarning yuzaga kelishi hamda kechishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, surunkali stress, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi, oilaviy va mehnat muhitidagi psixologik bosim psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida muhim omillar hisoblanadi. Shu bois profilaktika va davolash jarayonida ijtimoiy-psixologik omillarni inobatga olish zarur.

Tadqiqot psixosomatik holatlarning ko‘pincha depressiya va xavotir buzilishlari bilan birgalikda kechishini ko‘rsatadi. Bu esa psixosomatik kasalliklarni aniqlash va davolashda tibbiy, psixologik hamda ijtimoiy yordamni birlashtirgan kompleks yondashuv muhimligini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, psixosomatik kasalliklarni boshqarish va oldini olishda biopsixososial modelga asoslangan tizimli yondashuvni sog‘liqni saqlash amaliyotiga keng joriy etish lozim. Bunday yondashuv kasalliklarning salbiy oqibatlarini kamaytirish va aholining hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Takliflar:

1. Sog‘liqni saqlash tizimida biopsixososial yondashuvni keng joriy etish. Psixosomatik kasalliklarni aniqlash va davolashda biologik, psixologik hamda ijtimoiy omillarni birgalikda baholash amaliy standartga aylanishi maqsadga muvofiq.
2. Birlamchi bo‘g‘inda psixologik skriningni kuchaytirish. Tibbiy yordam muassasalarida psixosomatik holatlarni erta aniqlashga qaratilgan psixologik baholash va maslahat mexanizmlarini yo‘lga qo‘yish zarur.
3. Stressni boshqarish va psixoprofilaktika dasturlarini rivojlantirish. Mehnat jamoalari, ta’lim muassasalari va mahallalarda emotsional barqarorlikni oshirishga xizmat qiluvchi trening va seminarlarni muntazam tashkil etish tavsiya etiladi.
4. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash xizmatlarini kuchaytirish. Oilaviy muhit, ish joyi va jamoalarda psixologik yordam hamda reabilitatsiya xizmatlarini rivojlantirish psixosomatik kasalliklarning og‘ir kechishini kamaytiradi.
5. Tibbiyot xodimlari malakasini oshirish. Shifokorlar va o‘rta tibbiyot xodimlari uchun psixosomatika, tibbiy psixologiya va stress bilan ishlash bo‘yicha malaka oshirish kurslarini kengaytirish lozim.
6. Ilmiy tadqiqotlar va monitoringni kengaytirish. Psixosomatik kasalliklar bo‘yicha hududiy va milliy statistik monitoringni yo‘lga qo‘yish, ijtimoiy omillar ta’sirini muntazam o‘rganish va profilaktik dasturlar samaradorligini baholash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Engel G.L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 1977, Vol. 196, No. 4286, pp. 129–136. Biopsixososial model asoschisi tomonidan ishlab chiqilgan fundamental ilmiy manba.
2. Lipowski Z.J. Psychosomatic medicine: Past and present. *Canadian Journal of Psychiatry*, 1986, Vol. 31, No. 1, pp. 8–13. Psixosomatik tibbiyotning nazariy va tarixiy asoslarini yoritadi.
3. Taylor S.E. Health Psychology**.** 10th Edition. New York: McGraw-Hill Education, 2023. Ruhiy holat va ijtimoiy omillarning somatik kasalliklarga ta’sirini statistik va klinik misollar bilan asoslaydi.

4. Kaplan H.I., Sadock B.J. Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry. 12th Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022. Psixosomatik kasalliklar, stress va ruhiy buzilishlarning klinik tahlili berilgan.
5. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti. Mental health and psychosocial well-being: Global monitoring report. Geneva, 2023. Ruhiy salomatlik va psixosomatik kasalliklar bo‘yicha rasmiy global statistik tahlil.
6. Fava G.A., Sonino N. Psychosomatic medicine: Emerging trends and perspectives. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2022, Vol. 91, No. 1, pp. 1–7. Zamonaviy psixosomatik yondashuvlar va klinik strategiyalar.
7. Sarason I.G., Sarason B.R. Social support and health. *Handbook of Health Psychology*. New York: Psychology Press, 2021. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va somatik kasalliklar o‘rtasidagi bog‘liqlik.
8. Nemeroff C.B., Goldschmidt-Clermont P.J. Heart disease and depression: A neurobiological perspective. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2020, Vol. 22, No. 1, pp. 7–23. Yurak-qon tomir kasalliklarining psixosomatik mexanizmlarini tahlil qiladi.