

PSIXOSOMATIKANI O'RGANISH: KASALLIKLARNING PAYDO BO'LISHI VA KECHISHINING PSIXOLOGIK OMILLARI

Yo'ldosheva Mohinur Umedovna
Buxoro innovatsion tibbiyot va
ta'lim universiteti assistenti

Аннотация: Maqola psixosomatikani organishning asosiy sabablari va uni qanday yuzaga chiqarish mumkinligi haqida so'zlaydi. Psixosomatik holatlar, jismoniy kasalliklar va psixologik omillar o'rtasidagi bog'ni tushuntiradi. Maqola, bu mamlakatdagi yirikliklar, kasalxonalar, va psixologik yordam markazlari uchun foydali bo'ladi.

Kalit so'zlar: psixosomatika, kasalliklar, psixologik omillar, shifokorlik, psixoterapiya, shifoxona, salomatlik, jismoniy va ruhiy sog'lik, muammo, yomon his-xislar.

Psixosomatika qadimdan ma'lum bo'lgan soha bo'lib, (qadimgi yunoncha: $\psi\upsilon\chi\eta$ — ruh va $\sigma\omega\mu\alpha$ — tana), **psixosomatik tibbiyot** — tibbiy psixologiyadagi psixologik omillarning vegetativ kasalliklarining paydo bo'lishi, kechishi, turli o'zgarish ta'sirlarini o'rganadigan yo'nalish ; psixosomatik muammoni intizomiy tadqiqotlar sohasi — psixika va tananing o'zaro ta'sirini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar

Psixosomatikani fan sifatida o'rganish predmeti kasalliklarning paydo bo'lishi va kechishining psixologik omillaridir. Psixosomatik tibbiyot vakillarining fikriga ko'ra, XXI asrda kasalliklarning taxminan yarmi psixogen xarakterga ega. Ruhiy omillar nafaqat ayrim kasalliklarni qo'zg'atadi, balki ko'plab kasalliklarning kechishiga ham ta'sir qiladi va keltirib chiqaradi ham.

Psixosomatikani o'rganish, odamlarning jismoniy kasalliklarning psixologik omillari bilan bog'liqlikni tushuntiruvchi ilmiy so'zdir. Bu tushuncha jismoniy va psixologik bo'limlarning bir-biriga o'xshash va bir-biriga qaramasdan, bir-biriga aloqador holda ishlashini anglatadi. Bu tushuncha, kasalliklar va psixologik

holatlar o'rtasidagi bog'lovchi munosabatlarni o'rganish va tushuntirish bilan bog'liqdir.

Psixosomatikani o'rganishga asosan, odamlarning jismoniy holatlari (masalan, sog'liqni ta'minlash va o'zgartirish, kasalliklarni davolash) va psixologik holatlari (masalan, stress, xafa bo'lish, depressiya) o'rtasidagi aloqalar ko'rib chiqiladi. Bunday holatlarda, odamlar o'zlarining jismoniy holatlari va psixologik holatlari o'rtasidagi qarashlarni, o'zaro ta'sirlarni va ta'sirchanliklarni tushuntirishadi.

Misol uchun, agar kishi katta darajada stress va xafa bo'lishni his qilsa, bu psixologik holatlarning jismoniy tarqalganiga olib kelishi mumkin. Stress va xafa bo'lishning jismoniy ta'siri immun tizimni zarar ko'rayapti, energiyani pastayib ketishiga olib kelishi mumkin. Bunday holatlarda, odamlar o'zlarining jismoniy holatlarini va psixologik holatlarini qarshilash uchun zarur bo'lgan ko'rsatkichlarga ega bo'lishadi.

Psixosomatikani o'rganish asosan, kasalliklarni davolashda psixologik va jismoniy usullarni birlashtirishga yordam beradi. Bu, odamlarga jismoniy davolash bilan birga psixologik qo'llanmalar, maslaklar, va terapiyalar qo'llash imkoniyatini beradi. Buning natijasida, odamlar o'zlarining sog'liqni ta'minlashda va kasalliklarni davolashda integrativ yondashuvlarni amalga oshirishlari mumkin. Jamiyatda insonning barcha kasalliklari insonning ruhida, fikrlarida yuzaga keladigan psixologik buzilishlar tufayli paydo bo'ladi, degan keng tarqalgan noto'g'ri fikr mavjud¹.

Psixogen omillar ta'sirida yuzaga keladigan somatik kasalliklar „psixosomatik kasalliklar“ deb ataladi. Somatik kasalliklarning psixikaga ta'siri ham o'rganilmoqda. Psixosomatik kasalliklar ostida dalillarga asoslangan tibbiyot mutaxassislari s.ss fonida paydo bo'lgan yoki kuchaygan kasalliklarni anglatadi

Psixosomatik muammo psixika va tana o'rtasidagi munosabatlar fanning asosiy muammosi bo'lib, uning markazida insonning biopsixosostial tabiati masalasi yotadi. Psixosomatik nazariyaning ko'p qismi so'roq ostida va ishonchli dalillar manbai yo'q.

Psixosomatik muammo, tibbiyotning katta bir yuksalishi bo'lib, keyingi rivojlanishi uchun strategik ahamiyatga egadir va u ruhiy omillarning somatik kasalliklarning paydo bo'lishi va kechishiga ta'sirini anglash bilan bog'liq tibbiy muammolar majmuasini aks ettiradi.

Integral tibbiyotda psixosomatik kasalliklar muammosi patologik va sanogenetik jarayonlarda ishtirok etadigan funktsional tizimlarning "ekstrakorporeal" tarkibiy qismi sifatida shakllantiriladi, ruhiy kasalliklar esa tanadagi nomutanosibliklarning kompensatsiyasi sifatida tushuniladi, bu ularni izlash yo'nalishini ko'rsatadi. munosabatlar. Ushbu yondashuvning asosiy muammosi psixiatrik va organik kasalliklarni tavsiflashda ishlatiladigan kontseptual apparatlar o'rtasidagi nomuvofiqlikda yotadi.

Psixosomatik kasalliklar — bu ichki organlar kasalliklariga o'xshash belgilar bilan bemorning asab tizimidagi nosozliklar natijasida yuzaga keladigan kasalliklar guruhidir. Bular funktsional oshqozon dispepsiyasi, irritable ichak sindromi va boshqa oshqozon-ichak kasalliklari, fibromiyaljiya, giperventiliya sindromi va boshqalar.

Gipoxondriya, dismorfoboya (o'z tanasini rad etish), psixogen qichishish, psixogen bel og'rig'i, psixogen bosh og'rig'i, diareyaning ayrim shakllari, kekirik, tez-tez siyish va boshqa ba'zi kasalliklar ICD-10 tasnifiga ko'ra somatoform kasalliklarga tegishlidir. Bunday kasalliklarda instrumental tekshiruvlar tananing ishidagi buzilishlarni tashxis qila olmaydi

Psixologlar Cheek va Lecorn 1968-yilda psixosomatik kasallikning mumkin bo'lgan sabablarining quyidagi ro'yxatini taklif qilishdi :

1. **Konflikt** — shaxsning turli qismlari o'rtasidagi ichki ziddiyat psixosomatik simptomning shakllanishiga olib kelishini mumkin.
2. **Tana tili xabari** — Alomat hal etilmagan psixologik muammo haqidagi metaforik xabardir (masalan: "Men buni hazm qila olmayman").
3. **Kasallikdan foyda olish** — bu toifaga o'z egasiga yoki unga yaqin kishiga qandaydir shartli foyda keltiradigan sog'liq muammolari kiradi.

4. **Yara** — kasallikning sababi tro'tmishdagi travmatik tajriba (xiyonat, rad etish, tashlab ketish, tahqirlash, adolatsizlik) bo'lishi mumkin.
5. **Identifikatsiya** — jismoniy alomat shaxsga o'xshash bo'lishni xohlaydigan shaxs (qahramon, ota-ona, murabbiy) bilan identifikatsiya qilish natijasida shakllanishi mumkin (lekin ba'zida aksincha, ongli darajada o'xshash bo'lishni istamaslik kuchli.). Ko'pincha bu odam allaqachon vafot etgan va keyin u bilan identifikatsiya qilish bu raqam bilan munosabatlarni saqlab qolishga imkon beradi.
6. **O'z -o'zini jazolash** — ba'zi hollarda psixosomatik simptom haqiqiy yoki xayoliy ayb uchun ongsiz ravishda o'zini o'zi jazolash rolini o'ynaydi. Bundan tashqari, ongsiz ravishda boshqa odamni azob-uqubatlari bilan jazolashga urinish, uni aybdor his qilishiga olib kelishi mumkin.
7. **Taklif** — Alomatlar obro'li shaxs (masalan, ota-ona, doktor, professor) tomonidan salbiy e'tiqod taklifi bilan qo'zg'alishi mumkin.

2005-yilda psixolog Dransart quyidagi mumkin bo'lgan sabablarni ham qo'shdi :

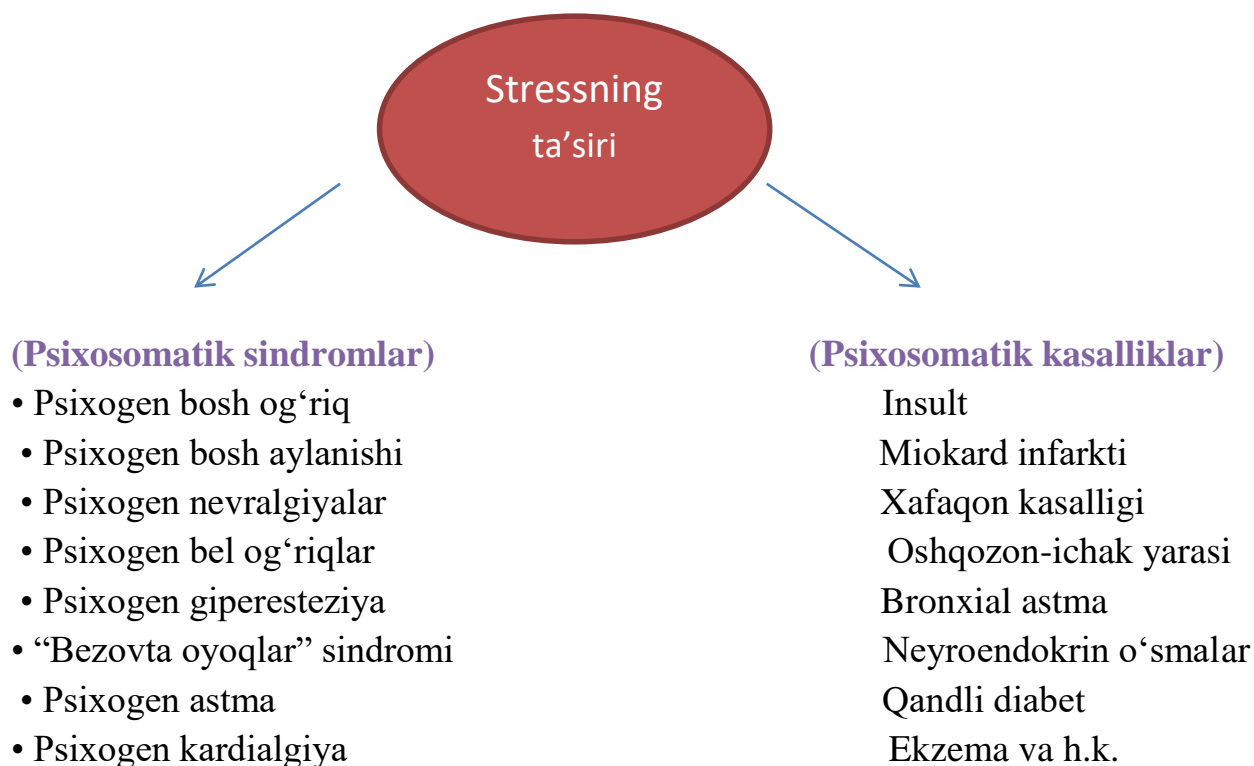
1. **Norozilik** — alomat biror narsa yoki kimgadir rozi bo'lishdan bosh tortishni bildiradi.
2. **Bostirilgan tuyg'u** (qo'rquv, qayg'u, g'azab).
3. **Amalga oshirilmagan istak** yoki inson o'z [qadriyatlar tizimiga](#) muvofiq yashay olmaydigan vaziyat.
4. **Xavfsiz bog'lanish** hissi yo'qligi.
5. Haqiqiy yoki xayoliy xavfdan **psixologik himoya**.

Psixosomatik kasalliklarni davolash — [psixoterapiya](#) hisoblanadi. [Gipnoz](#), "ijobiy fikrlash", "istak marafoni" va shunga o'xshash usullar psixosomatik kasalliklar uchun davo hisoblanmaydi

Bugungi kunda psixosomatik kasallik haqida so'z borganda, o'tkir yoki doimiy stress sababli rivojlangan organik kasalliklar tushuniladi, ya'ni xafaqon kasalligi, bronxial astma, yara kasalligi, qandli diabet va hokazo. Psixosomatik sindrom deganda esa o'tkir yoki doimiy stress sababli turli a'zolarida rivojlangan

funksional buzilishlar tushuniladi. Bu atamaning sinonimlari juda ko‘p va xilma-xil: “psixovegetativ sindrom”, “somatogen depressiya”, “niqoblangan depressiya”, “vegetonevroz”, “vegetativ distoniya”, “somatonevroz” yoki “somatoform buzilishlar” va hokazo. Agar funksional buzilishlar somatik kasallik sababli rivojlansa, u holda somatopsixik sindrom atamasini qo‘llash tavsiya etiladi. Lekin bu atama klinik tibbiyotda juda kam ishlatiladi.

Hozirgi kunda somatoform buzilishlar F40-48 kodi ichida turli nomlar bilan yuritiladi. F45 kodi ostida “Somatoform buzilishlar” alohida ko‘rsatilgan. Somatoform buzilishlar tasnifi № F45 Somatoform buzilishlar 1- F45.0 Somatizatsiyalashgan buzilishlar 2- F45.1 Differensiyalanmagan somatoform buzilishlar 3- F45.2 Ipoxondrik buzilishlar 4- F45.3 Vegetativ nerv sistemasining somatoform disfunktsiyasi 5- F45.4 Turg‘un somatoform og‘riqli sindrom 6- F45.8 Boshqa somatoform buzilishlar 7- F45.9 Aniqlashtirilmagan somatoform buzilishlar. Ma’lumot uchun: Klinik tasniflarda bu atamalar qaysi sindrom ustun kelishiga qarab o‘zgartirib keltiriladi



Psixomotor terapiya bu pedagogik va terapevtik yo‘nalish bo‘lib, individual shaxsiy rivojlanishni ta‘minlaydi. Bu psixologik, emotsionasl va kognitiv harakatlar

birlashmasi bo'lib, bu harakatlar odamlarni o'zaro va atrof muhit bilan bog'lanishini osonlashtiradi.

Psixomotor mutaxassislar tanani va uning ekspressivligini o'rganadilar. Tana nafaqat neyrofiziologik rivojlanish mexanizmi, balki somatopsixik tajribalar, ayniqsa erta bolalik davrida paydo bo'lgan chuqur ildiz otgan xissiy xususiyatlarga ega narsa sifatida qaraladi. Psixomotor mutaxassislar profilaktika, ta'lim, qayta o'qitish, reabilitatsiya va tadqiqot sohasida ishlaydi. Psixomotor ta'lim va terapiya har qanday yosh guruhida qo'llanilishi mumkin. Ausoutirier psixomotor amaliyoti deb nomlangan psixomotor ta'lim maktabi fransuz pedagoglari Bernard Ausoutirier va Andre Lapierre tomonidan ishlab chiqilgan.

Professor Aukoturye o'zining professional faoliyatini 70-yillardan boshlab Toursda (Frantsiya) o'zining shahar sport zalida rivojlantirdi. Aynan o'sha erda, har xil yoshdagi va xususiyatlarga ega bo'lgan bolalar bilan kundalik ishlashi davomida, bugungi kunda Aucoturierning psixomotor amaliyoti deb nomlanuvchi yangi texnika paydo bo'ldi.

1972 yilda M. Dubreu tomonidan tahrirlangan va Bernard Ausoturier va Andre Lapierre tomonidan "Bruno Delachaux and Nistle" (1977) kitobida nazariy jihatdan o'rganilgan "Bruno" filmi. Bu kitob Amaliyot boshlanishini e'lon qildi; Ushbu amaliyot 2004 yilda "Harakat soyalari va psixomotor amaliyot" kitobida yakunlandi.

Ushbu ikki kitob o'rtasida "Qarama-qarshiliklar", "Harakat ramzi", "Tana va ongsiz ong" yoki "Qayta tarbiya va terapiyaning psixomotor amaliyoti" trilogiyasi kabi bir qancha muhim asarlar mavjud. Ularning barchasi Lapierre, Darraud yoki Empine kabi boshqa mualliflar bilan hamkorlikda yozilgan. Yaqinda boshqa kitoblar yozildi, masalan, bolalar nima uchun juda ko'p harakat qilishadi? Mendel bilan hamkorlikda "Hech narsadan qo'rqish, hamma narsadan qo'rqish" tufayli Bernard Ausoturier psixomotor sohasida standartga aylandi.

Bernard Ausoturier sovg'a, bolalar bilan muloqot qilish uchun maxsus qobiliyatga ega edi. Faoliyati davomida u go'daklarning xatti-harakatlarini

kuzatishda katta tushuncha va kimningdir uni tushunishini kutayotganda azob chekayotgan va noqulaylik ko'rsatayotgan bolaga nisbatan ajoyib tuyg'uni namoyon etdi. Ushbu sovg'a unga hayotning eng qadimgi bosqichlarida paydo bo'lgan bolalarning psixomotor ekspressivligining chuqur ma'nosini o'rganishga imkon berdi.

Ushbu texnikaning yangiligi shundaki, harakat, zavq va munosabatlar bolaning evolyutsiyasi va kamolotining asosiy g'oyasi hisoblanadi. Bernard Ausoturier Piaget, Freyd va ayniqsa Vinnikotning bir nechta tushunchalarini xulq-atvor tamoyillarida o'zida mujassam etgan yagona odam edi. Ushbu tushunchalar psixologik tug'ilish va aqlning tana ildizlarini tushuntiradi va terapiya va psixomotor ta'lim sohasiga asosiy qo'shimcha hisoblanadi. Professor Ausoturier kashshof bo'lgan, chunki uning sezgi amaliy kontseptsiyaga aylanib, endi nevrologiya tomonidan kashf qilinmoqda.

Ausoturierning psixomotor amaliyoti tajribadan tug'ilgan, u yangi va dinamik narsadir va u juda mustahkam nazariy va amaliy asosga qurilgan. Butun dunyodagi psixomotor sinflar egiluvchan va rang-barang ko'pikli modullar bilan to'ldirilgan - bu professor Ausoturierning yana bir ajoyib qo'shimcha.

Yaratilganidan beri ASEFOP Bernard Ausoturier tomonidan o'z uslubini maktablarida o'qitiladigan treninglar orqali tarqatish uchun tanlangan. 25 yildan ortiq vaqt davomida professor Ausoturiye o'z bilimi, tajribasi va tadqiqotlarini ASEFOP maktablarida ko'rsatdi, ularning kurslarida muntazam qatnashdi. Uning seminarlari tufayli uning falsafasini, bolaga individual axloq sifatida hurmatini, nuqtai nazarini va psixomotor amaliyotini o'rganish mumkin bo'ldi, ularni biluvchilar uchun o'zgartirildi.

ASEFOP yaratuvchilari noyob Ausoturierning bevosita talabalari. Ular professorga ergashib, 30 yil davomida psixomotor amaliyotni qat'iy va vijdonan tarqatgan o'quv maktablarini tashkil etishdi. 2009 yilda, 75 yoshga to'lganida, Bernard Ausoturier institutsional hayotdan nafaqaga chiqdi, garchi ASEFOP o'z ruhini saqlab qoldi.

Bosqichlar hali ham zamonaviy jamiyatning yangi ta'lim va ta'lim muammolariga qarshi turish uchun birinchilar uchrashadigan, o'z tajribalari bilan o'rtoqlashgan, ma'lumotlarni yangilaydigan va mezonlarni standartlashtirgan kutilgan daqiqadir.

Maktablar ishtiyoq bilan shakllanishda davom etmoqda va birinchilar har kuni bolaga "qarash" orqali bolalik bilan aloqasini yangilaydi. Bizning bolaga qarashimiz ASEFOP tomonidan yaratilgan har bir insonda Ausoturier usulining imzosini anglatadi. Bernard Ausoturier tomonidan yaratilgan "Psixomotor amaliyot" bu usul bo'lib, uning maqsadi psixomotor rivojlanish orqali bolaning psixologik etukligiga qaratilgan.

Psixologik kamolot deganda nimani tushunamiz? Bu o'yin zavqi va fikrlash zavqi bilan bog'liqlikka asoslangan protsedura. Jarayon davomida chaqaloq harakatlar, his-tuyg'ular va his-tuyg'ularga asoslangan holda o'z aqliy vakilliklarini, ongli va ongsiz ravishda rivojlantiradi.

Ushbu protsedura bolaning ramziy dunyosiga kirish istagini yo'naltirish va ifodalash uchun o'zgartiradi. Albatta, inson bolasi orqali protsedura o'ziga xos xususiyatga ega, fikrlash va xohlash qobiliyatiga ega individual sub'ektga aylanadi. Psixomotor amaliyot shaxsning barkamol rivojlanishiga hissa qo'shadi, chunki u kamolot va shaxsiyatni rivojlantirish jarayonlari bilan birga keladi; u o'z-o'zidan paydo bo'ladigan o'yin, harakat, harakat va ijrodan foydalanadi, chunki harakat zavqi orqali o'g'il va qiz dunyoni kashf etadilar va zabt etadilar, o'zlarining his-tuyg'ularini, chuqur ta'sirchan hayotini va fantaziyalar olamini ifodalaydilar.

Ushbu maqsadlarga erishish uchun Psixomotor tajriba makon va vaqt pedagogikasiga asoslangan usulni taklif qiladi, bu bolaga ushbu protsedurani muayyan sharoitda, ya'ni Psixomotor sinfda bajarishga imkon beradi.

"Bola o'qish uchun pul to'lamaydi, lekin u o'ynagani uchun o'rganadi" va bu juda alohida joyda sodir bo'ladi: psixomotor sinfda. Boy, rang-barang va rang-barang makon, bu erda diqqatli kattalar bolalarning asarlarini, ularning qiyinchiliklarini, qo'rquvlarini, kashfiyotlarini, istaklarini, zavqlarini va his-

tuyg'ularini quchoqlaydi va saqlaydi. Bu kattalar o'sish jarayonida ularga hamroh bo'ladi

Psikomotor amaliyotchi butun shakllanish jarayonida bolaning eng chuqur ehtiyojlariga mos javob berish uchun uning psixomotor ekspressivligini kuzatish, idrok etish va tushunishga tayyorlaydi. Ushbu tamoyillar ikkita asosiy yo'nalishni belgilaydi:

Psixomotor amaliyot: tarbiyaviy va profilaktika:

U 0 dan 7 yoshgacha bo'lgan maktab sharoitida o'zining amalga oshirish sohasini topadi. Bu kuchli, etuk poydevor yaratishga yordam beradi, bu orqali bolalar qilishdan zavqlanishdan fikrlashdan zavqlanishgacha bo'lgan tartibni rivojlantiradilar.

Psixomotor terapiya

Bu ruhiy tizimga impulslar va his-tuyg'ularning integratsiyasini tiklash yoki sozlash uchun tana harakati, o'yin va harakat orqali ishlaydigan terapiya. U turli xil qiyinchiliklari bo'lgan bolalar bilan ishlashga qaratilgan: psixomotor buzilishlar, diqqat etishmasligi, hissiy qiyinchiliklar, o'rganishdagi qiyinchiliklar, autizm, nogironlik, miya falajlik

ASEFOPning asosiy maqsadi psixomotor amaliyot, shuningdek, uning ta'lim va profilaktika jihatlari, shuningdek, terapevtik yordam sohasida mutaxassislarni tayyorlashdir.

"Biz odamlarni shakllantirmaymiz, balki ularga faol ravishda o'zlarini shakllantirishga yordam beramiz." Bu oddiy printsip juda muhim, chunki u shaxsning o'zini o'zgartirish qobiliyatiga ishonadigan falsafaga asoslangan, voyaga yetgan kattalarga hurmatning professional etikasiga mos keladi.

Ushbu tamoyil tufayli ASEFOP o'ziga xos ta'limning agenti bo'lgan kattalarni shakllantirish jarayonining markaziga qo'yadigan o'ziga xos metodologiyani ishlab chiqdi, chunki: O'z ta'lim jarayonini ishlab chiqish;

Psixomotor amaliyot nazariyasini faol egallaydi;

Ushbu protseduralarni o'zingizning psixomotor amaliyotingizga integratsiya qiling; ASEFOP maktablari har bir mamlakatning maqsadlari va

voqeligiga qarab turli darajadagi va davomiylikdagi bir nechta kurslarni tashkil qiladi, biroq ularning barchasi bir xil mazmun va uslubga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ibodullayev Z. "Tibbiy Psixologiya" (2008 yil)
2. Gnitecta Jolanta. Nowak Agata "Psychomotor therapy as a effective method" (University school of psysical Education in Wroclaw; Poland) Michel Probst
3. Michel Probst "Psychomotor therapy for patients with severe Mental health Disorders"

XVII asr biologik va psixologik bilimlar taraqqiyotida yangi davrni ochib berdi. Chunonchi, Frantsuz olimi Dekart (1596- 1650) tomonidan xulq-atvorning reflektor (g'ayriixtiyoriy) 8 tabiatga egaligining kashf etilishi ana shu g'oya bilan uzviy bog'langandir. Olim yurakdagi mushaklarning ishlashi qon aylanishining ichki mexanikasi bilan boshqarib turilgani kabi xulq-atvorning hamma darajalaridagi boshqa mushaklarning ishlashi ham xuddi soat mexanizmida millarining aylanishiga qiyoslovchi psixologik taxminni ilgari surdi. Zero, Dekart mushaklar tashqi turtkilarga ruhning hech qanday aralashuvisiz, asab tizimining tuzilishi e'tibori bilan ham javob qaytarishga qodirligini ham isbotlab berdi. Binobarin, Dekart o'zining «asab mashinasi» g'oyasi bilan sezgilar, assotsiatsiyalar, kuchli ehtiroslar qanday yuzaga chiqishi mumkinligini tushuntirib berdi.