PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING FIZIOLOGIK ASOSLARI

Maxamatova N.B.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Махаматова Н.Б.

PHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOSOMATIC DISEASES

Maxamatova N.B.

Toshkent davlat tibbiyot universtiteti

Раскрывается сущность понятия психосоматики и её роль в современной медицине и психологии. Проанализированы основные виды психосоматических заболеваний, механизмы их возникновения и этапы развития на основе научных источников. Особое внимание уделено роли центральной и вегетативной нервной системы, эндокринной и иммунной систем в формировании психосоматических нарушений. Обоснована необходимость применения интегративных подходов к диагностике, лечению и профилактике психосоматических заболеваний.

Ключевые слова: *психосоматика, психосоматические заболевания, стресс, физиологические механизмы, вегетативная нервная система, эндокринная система, иммунная система, психическое состояние, соматические нарушения.*

This article examines the essence of the concept of psychosomatics and its role in modern medicine and psychology. The main types of psychosomatic diseases, their mechanisms of origin, and stages of development are analyzed based on scientific sources. The close relationship between mental and somatic processes in the human body is explored, with particular attention to the impact of stress, anxiety, depression, and internal conflicts on physiological systems. The importance of integrative approaches in the diagnosis, treatment, and prevention of psychosomatic disorders is substantiated.

Key words: *psychosomatics, psychosomatic diseases, stress, physiological mechanisms, autonomic nervous system, endocrine system, immune system, mental state, somatic disorders.*

So‘nggi o‘n yilliklarda inson salomatligini o‘rganishda **biopsixososial yondashuv** yetakchi konsepsiyaga aylandi. Ushbu yondashuvga ko‘ra, kasalliklar faqat biologik omillar natijasi emas, balki shaxsning psixologik holati va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liq jarayondir. Aynan shu nuqtai nazardan **psixosomatik kasalliklar** masalasi zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlarida dolzarb ilmiy muammo sifatida qaralmoqda. Psixosomatik buzilishlar stress, emotsional zo‘riqish, uzoq davom etuvchi ichki ziddiyatlar va shaxsiy tajribalar ta’sirida yuzaga kelib, organizmning fiziologik tizimlarida funksional hamda struktur o‘zgarishlarga sabab bo‘ladi.Shu jihatdan psixosomatika zamonaviy ilm-fanning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Psixosomatik yondashuv insondagi ruhiy holatlar, hissiyotlar va ichki kechinmalarning jismoniy sog‘liqqa bevosita va bilvosita ta’sirini ilmiy asosda tahlil qiladi. Ko‘plab kasalliklarning kelib chiqishida faqat anatomik yoki fiziologik omillar emas, balki stress, xavotir, depressiya, ichki ziddiyatlar kabi psixologik omillar ham muhim rol o‘ynashi aniqlangan [2].

Mazkur maqolada psixosomatika tushunchasining mohiyati, uning tarixiy shakllanishi, psixosomatik kasalliklarning rivojlanish mexanizmlari, fiziologik asoslari hamda zamonaviy diagnostika va davolash yondashuvlari keng yoritiladi.

Asosiy qism

Psixosomatika tushunchasi va uning mohiyati“Psixosomatika” atamasi yunoncha psyche – ruh va soma – tana so‘zlaridan kelib chiqqan bo‘lib, “ruh va tana o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik” degan ma’noni anglatadi. Psixosomatika – inson organizmidagi ruhiy va jismoniy jarayonlarning uzviy aloqadorligini o‘rganuvchi fan sohasi hisoblanadi [1].

Psixosomatik yondashuvga ko‘ra, insonning hissiy holati, ichki kechinmalari, bostirilgan his-tuyg‘ulari va uzoq davom etuvchi ruhiy zo‘riqishlar organizmning fiziologik tizimlarida muayyan o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Ushbu o‘zgarishlar dastlab funksional xarakterga ega bo‘lsa-da, vaqt o‘tishi bilan struktur kasalliklarga aylanishi mumkin.

Psixosomatika fanining tarixiy rivojlanishi. Psixosomatik qarashlarning ildizlari qadimiy tibbiyotga borib taqaladi. O‘rta asrlarda yashab ijod qilgan musulmon tabibi Abu Zayd al-Balxiy kasalliklarning rivojlanishida biologik va psixologik omillarning o‘zaro ta’sirini ta’kidlab, “Tan va ruh salomatligi” g‘oyasini ilgari surgan [3].

“Psixosomatika” atamasi ilk bor 1818-yilda nemis shifokori Iogann Kristian Geynrot tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. 1822-yilda Karl Yakobi “somatopsixik” tushunchasini taklif qilib, ruhiy va jismoniy jarayonlarning ikki tomonlama ta’sirini asoslab berdi. XX asr boshlarida Zigmund Freyd va Jozef Breyer psixoanalitik yondashuv asosida bostirilgan hissiyotlar “konversiya” mexanizmi orqali jismoniy simptomlar shaklida namoyon bo‘lishini isbotladilar [4].

Keyinchalik Xelen Dunbar, Frans Aleksandr, Alfred Adler, Leopold Szondi kabi olimlar psixosomatik kasalliklarni chuqur o‘rganib, ularning klinik tibbiyotdagi ahamiyatini asoslab berdilar. Rossiyada esa I.P. Pavlov maktabi vakillari eksperimental nevrozlar orqali ruhiy holatlarning fiziologik mexanizmlarini tadqiq qildilar. Psixosomatik jarayonlar **biopsixososial model** orqali tushuntiriladi, ya’ni bu model biologik tizimlar, psixologik holat va ijtimoiy muhitning integratsiyasini hisobga oladi. Ruhiy stress asab tizimida **neyropeptidlar va gormonlar** darajasini o‘zgartiradi, bu esa tanadagi fiziologik jarayonlarga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Neyropeptidlar miyadagi hissiyotlar bilan bog‘liq sohalarda ishlab chiqarilib, organlar faoliyatini o‘zgartiradi.

Z. Freyd va psixoanalitik yondashuv. Zigmund Freyd psixosomatik simptomlarni ongsiz konfliktlarning jismoniy ifodasi sifatida izohlagan. Uning fikricha, bostirilgan hissiyotlar (ayniqsa, qo‘rquv va tajovuz) somatik simptomlar orqali namoyon bo‘ladi. F. Aleksanderning organ-spetsifik nazariyasiFrans Aleksander ayrim ruhiy konfliktlar ma’lum organlarga ta’sir qilishini tajribalar orqali isbotlagan. Masalan:

- doimiy g‘azab → arterial gipertenziya,
- ichki xavotir → oshqozon yarasi,
- hissiy bostirilish → bronxial astma.

Bu nazariya psixosomatik kasalliklarning organ-spetsifik mexanizmlarini ilmiy asoslab berdi. G. Selyening stress nazariyasi Kanadalik olim Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan Umumiy moslashuv sindromi (GAS) nazariyasiga ko‘ra, organizm stressga uch bosqichda javob beradi:

Signal bosqichi,

Qarshilik bosqichi.

Holdan toyish bosqichi.

Aynan uchinchi bosqichda fiziologik tizimlar izdan chiqib, psixosomatik kasalliklar rivojlanadi. Psixosomatik kasalliklarning fiziologik mexanizmlari.

Stress va markaziy asab tizimi. Psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida stress asosiy omillardan biri hisoblanadi. Stress holatida gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezlari (HPA) o‘qi faollashib, kortizol, adrenalin va noradrenalin kabi stress gormonlari ajraladi. Ushbu gormonlar organizmni qisqa muddatli moslashuvga tayyorlasa-da, ularning uzoq muddat yuqori darajada bo‘lishi yurak-qon tomir, oshqozon-ichak, immun va endokrin tizimlarda salbiy o‘zgarishlarga olib keladi [5].

Ilmiy tajribalar shuni ko‘rsatadiki, surunkali stress paytida:

- gipotalamus → CRH gormoni,
- gipofiz → ACTH gormoni,
- buyrakusti bezlari → kortizol ajratadi.

Kortizolning uzoq muddat yuqori bo‘lishi:

- immunitetni susaytiradi,
- yallig‘lanish jarayonlarini kuchaytiradi,
- yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bu mexanizm klinik tadqiqotlarda depressiya va gipertenziya bilan og‘rigan bemorlarda aniq kuzatiladi.

Vegetativ asab tizimi. Psixosomatik holatlarda vegetativ asab tizimining simpatik va parasimpatik bo‘limlari o‘rtasidagi muvozanat buziladi. Simpatik tizimning ustun faolligi yurak urishining tezlashishi, qon tomirlar spazmi, oshqozon kislotasining ko‘payishi va mushaklarning taranglashuviga sabab bo‘ladi [8]. Bu esa gipertoniya, migren, gastrit va yara kasalliklarining rivojlanishiga zamin yaratadi [6].

Endokrin va immun tizim Vegetativ nerv tizimi disbalansi Eksperimental kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki:

- simpatik tizim faolligi ↑ → yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi,
- parasimpatik tizim susayishi → hazm qilish va tiklanish jarayonlari sekinlashadi.

Uzoq davom etuvchi vegetativ disbalans psixosomatik kasalliklar uchun fiziologik zamin yaratadi.

Psixonevroimmunologiya: tajribaviy dalillar. Zamonaviy ilm-fan psixosomatikaning fiziologik asoslarini psixonevroimmunologiya doirasida o‘rganadi. Tadqiqotlar natijasida aniqlanganki:

- stress vaqtida limfotsitlar faolligi 20–40% ga pasayadi,
- depressiv holatdagi shaxslarda yallig‘lanish markerlari (IL-6, CRP) yuqori bo‘ladi,
- ruhiy qo‘llab-quvvatlash immun javobni sezilarli yaxshilaydi.

Masalan, saraton kasalligi bilan og‘rigan bemorlar ustida olib borilgan tadqiqotlarda psixoterapiya olgan guruhda immun ko‘rsatkichlar yaxshilangani aniqlangan.

Statistik va klinik tadqiqotlar tahlili

Ilmiy manbalarga ko‘ra:

- terapevtik bo‘limlarga murojaat qiluvchi bemorlarning 30–50% ida aniq organik sabab topilmaydi,
- umumiy amaliyot shifokorlariga murojaatlarning 60–70% psixosomatik omillar bilan bog‘liq,
- ayollarda psixosomatik kasalliklar erkaklarga nisbatan 1,5–2 barobar ko‘p uchraydi.

Tajribalarda stress darajasi yuqori bo‘lgan o‘qituvchilar va tibbiyot xodimlarida:

- arterial bosimning oshishi,
- oshqozon-ichak muammolari,
- surunkali charchoq sindromi ko‘proq qayd etilgan.

Stress va salbiy emotsiyalar endokrin bezlar faoliyatiga bevosita ta’sir qiladi. Kortizolning ko‘payishi immun tizim faoliyatini susaytiradi, immunoglobulinlar muvozanatini buzadi va yallig‘lanish jarayonlarini kuchaytiradi. Shu sababli allergiya, bronxial astma, teri kasalliklari va surunkali infeksiyalarning qaytalanishi ko‘pincha psixologik omillar bilan bog‘liq bo‘ladi [7].

Psixosomatik kasalliklarning asosiy turlari. Psixosomatik kasalliklar turli organ va tizimlarda namoyon bo‘lishi mumkin. Eng ko‘p uchraydiganlari quyidagilardir:

- yurak-qon tomir kasalliklari (arterial gipertoniya, yurak ishemik kasalligi);
- oshqozon-ichak tizimi kasalliklari (gastrit, yara, ichak sindromlari);
- nafas yo‘llari kasalliklari (bronxial astma, tez-tez shamollash);
- teri kasalliklari (psoriaz, neyrodermit, gerpes);
- bosh og‘rig‘i va migren;
- ginekologik va urologik muammolar;
- qandli diabet va endokrin buzilishlar.

Bu kasalliklarning barchasida ruhiy holat kasallikning boshlanishi, kechishi va qaytalanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi [7]. Psixosomatik kasalliklarning tarqalishi bo‘yicha mavjud tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki:

- umumiy aholida psixosomatik kasalliklar yoki simptomlarning tarqalishi 15-50% atrofida aniqlangan;
- tug‘ma va doimiy kasalliklar ichida psixosomatik omillar o‘ta ko‘p uchraydi – ayrim tadqiqotlarga ko‘ra, kasalliklarning taxminan 30% psixosomatik xususiyatga ega ekani qayd etilgan;
- xalqaro statistik ma’lumotlarga ko‘ra, ayrim manbalarda terapevtik yo‘nalishdagi kasalliklarning 70% i psixosomatik omillar bilan bog‘liq deb aytiladi;
- shuningdek, aholi bo‘yicha keng ko‘lamli tadqiqotlarda 33,680 nafar ishtirokchilarda psixosomatik tashxislar aniqlangan bo‘lib, ayollar erkaklarga nisbatan ko‘proq ta’sirlanganligi kuzatilgan (64,6% vs 35,4%).

Diagnostika, davolash va profilaktika. Psixosomatik kasalliklarni tashxislashda faqat laborator va instrumental tekshiruvlar yetarli emas. Bemorning ruhiy holati, stress darajasi, hayotiy muammolari va psixologik fonini ham baholash muhim ahamiyatga ega.

Davolash jarayoni kompleks bo‘lishi kerak:

- dori vositalari bilan somatik simptomlarni yengillashtirish;

- psixoterapiya (kognitiv-xulqiy terapiya, psixoanaliz, relaksatsiya usullari);

- stressni boshqarish texnikalari;

- sog‘lom turmush tarzini shakllantirish.

Profilaktikada esa ruhiy barqarorlikni mustahkamlash, jismoniy faollik, ijobiy fikrlash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhim rol o‘ynaydi .

Xulosa

1. Xulosa qilib aytganda, psixosomatika zamonaviy tibbiyot va psixologiya kesishgan nuqtada joylashgan muhim ilmiy yo‘nalishdir. Inson salomatligi nafaqat biologik, balki psixologik omillarga ham bevosita bog‘liq ekanligi ilmiy jihatdan isbotlangan. Ruhiy zo‘riqish, stress va ichki kechinmalar organizmdagi fiziologik jarayonlarga ta’sir ko‘rsatib, ko‘plab somatik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

2. Psixosomatik kasalliklar – ruhiy holat bilan somatik jarayonlarning uzviy bog‘liqligiga asoslangan murakkab patologiyalar bo‘lib, ularning fiziologik mexanizmlari asab tizimi, gormonlar va immun hujayralar faoliyati orqali amalga oshadi. Epidemiologik ma’lumotlar ularning keng tarqalganligini ko‘rsatib, diagnostika va davolash jarayonlarida biopsixososial yondashuvni qo‘llashning ahamiyatini ta’kidlaydi.

3. Psixosomatik kasalliklar inson organizmidagi murakkab neyrofiziologik, gormonal va immun jarayonlarning ruhiy holat bilan o‘zaro ta’siri natijasidir. Ilmiy nazariyalar va tajribaviy tadqiqotlar psixik holatning fiziologik tizimlarga bevosita ta’sirini isbotlab berdi. Shu bois kasalliklarni davolashda integrativ, shaxsga yo‘naltirilgan va kompleks yondashuvlardan foydalanish bugungi kun tibbiyotining dolzarb vazifalaridan biridir

Adabiyotlar

1. Немов РС. Психология. Т 3. М ВЛАДОС 2019.
2. Ader R, Cohen N, Felten D. Psychoneuroimmunology: interactions between the nervous system and the immune system. Lancet. 1995;345:99-103.
3. Dantzer R, Cohen S, Russo SJ, Dinan TG. Resilience and immunity. Brain Behav Immun. 2018;74:28-42.
4. Kiecolt-Glaser JK, McGuire L, Robles TF, Glaser R. Psychoneuroimmunology: psychological influences on immune function. Annu Rev Psychol. 2002;53:83-107.
5. Lipowski ZJ. Psychosomatic medicine: past and present. Canad J Psychiatry. 1986;31(1):8-13.
6. Maxamatova N.B. Zamonaviy psixologiyada ijtimoiy hohish muommosi. 2025.309-318.
7. McEwen BS. Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. Ann NY Acad Sci. 1998;840:33-44.
8. Sapolsky RM. Why Zebras Don’t Get Ulcers: Stress, Disease, and Coping. – NY W.H. Freeman and Company 2004.

PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING FIZIOLOGIK ASOSLARI

Maxamatova N.B.

Ushbu maqolada psixosomatika tushunchasining mohiyati, uning zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlaridagi o‘rni keng yoritilgan. Psixosomatik kasalliklarning asosiy turlari, ularning kelib chiqish mexanizmlari hamda rivojlanish bosqichlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, markaziy va vegetativ asab tizimi, endokrin hamda immun tizimlarning psixosomatik jarayonlardagi roli ochib berilgan. Maqolada psixosomatik kasalliklarni tashxislash, davolash va profilaktika qilishda integrativ yondashuvlarning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: *psixosomatika, psixosomatik kasalliklar, stress, fiziologik mexanizmlar, vegetativ asab tizimi, endokrin tizim, immun tizim, ruhiy holat, somatik buzilishlar*

Muallif haqida ma’lumot

Maxamatova Nigora Bakhrom qizi, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasi o’qituvchisi. e-mail: nigoshk97@gmail.com