

Psixosomatik buzilishlarning psixologik sabablari va ularning turlari

Abdurahmanova Muqaddas Ataxan qizi

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy Universiteti Bakalavr 4-bosqich

abdurahmanovamuqaddas50@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu maqolada psixosomatik buzilishlarning psixologik sabablari va ularning asosiy turlari tahlil qilinadi. Psixosomatik buzilishlar insonning ruhiy holati va hissiy kechinmalari bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, stress, xavotir, depressiya, ichki ziddiyatlar hamda bostirilgan hissiyotlar ta‘sirida vujudga keladi. Maqolada ushbu psixologik omillarning jismoniy salomatlikka ko‘rsatadigan ta‘siri ochib beriladi. Shuningdek, yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish, nafas olish va teri bilan bog‘liq psixosomatik buzilishlarning asosiy turlari yoritiladi. Tadqiqot psixosomatik buzilishlarning oldini olish va ularni kamaytirishda psixologik yondashuvlarning muhimligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: psixosomatik buzilishlar, psixologik sabablar, stress, xavotir, depressiya, hissiyotlarni bostirish, ruhiy zo‘riqish.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические причины психосоматических расстройств и их основные виды. Психосоматические расстройства тесно связаны с психоэмоциональным состоянием человека и возникают под влиянием стресса, тревожности, депрессии, внутренних конфликтов и подавленных эмоций. В статье раскрывается влияние данных психологических факторов на физическое здоровье. Также рассматриваются основные виды психосоматических расстройств, включая заболевания сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной систем и кожи. Исследование подчёркивает значимость психологического подхода в профилактике психосоматических нарушений.

Ключевые слова: психосоматические расстройства, психологические причины, стресс, тревожность, депрессия, эмоциональное напряжение, соматические заболевания.

Annotation: This article analyzes the psychological causes of psychosomatic disorders and their main types. Psychosomatic disorders are closely related to a person’s emotional and psychological state and develop under the influence of stress, anxiety, depression, internal conflicts, and suppressed emotions. The article explains how these psychological factors affect physical health. It also discusses the main types of psychosomatic disorders, including cardiovascular, digestive, respiratory, and skin-related conditions. The study highlights the importance of psychological approaches in the prevention of psychosomatic disorders.

Keywords: psychosomatic disorders, psychological causes, stress, anxiety, depression, emotional suppression, physical health.

Kirish

Inson salomatligi — bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy farovonlikning uyg'un holatidir. Zamonaviy fan yutuqlari shuni ko'rsatadiki, inson organizmida sodir bo'ladigan ko'plab kasalliklar faqat biologik omillar bilan emas, balki psixologik holat, emotsional kechinmalar va ruhiy zo'riqishlar bilan ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, uzoq davom etuvchi stress, ichki ziddiyatlar, bostirilgan his-tuyg'ular, xavotir va depressiv holatlar inson tanasida turli funksional va organik buzilishlarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Ushbu holatlar psixosomatik buzilishlar tushunchasi bilan izohlanadi. Psixosomatik buzilishlar — bu ruhiy jarayonlar va psixologik omillar ta'siri ostida paydo bo'ladigan yoki kuchayadigan jismoniy kasalliklar bo'lib, ular inson organizmidagi asab, yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish, nafas olish hamda endokrin tizimlar faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday buzilishlarning o'ziga xos jihati shundaki, tibbiy tekshiruvlar natijasida kasallikning aniq biologik sababi topilmasligi mumkin, biroq bemorning ruhiy holatini tahlil qilish orqali muammoning ildizi psixologik omillarga borib taqaladi.

Hozirgi globallashuv va tezkor hayot sur'ati sharoitida insonlar doimiy axborot oqimi, ijtimoiy bosim, kasbiy raqobat va shaxsiy muammolar ta'siri ostida yashamoqda. Bu holatlar esa ruhiy zo'riqishning ortishiga, stressga chidamlilikning pasayishiga va natijada psixosomatik kasalliklarning keng tarqalishiga olib kelmoqda. Statistika ma'lumotlariga ko'ra, ko'plab surunkali kasalliklarning rivojlanishida psixologik omillar yetakchi rol o'ynaydi. Shu sababli psixosomatik buzilishlarni o'rganish bugungi kunda dolzarb ilmiy va amaliy masalalardan biri hisoblanadi. Psixosomatik muammolarni chuqur tahlil qilish inson psixikasi va tana o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'liqlikni anglashga yordam beradi. Bu esa nafaqat kasalliklarni davolashda, balki ularning oldini olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va psixologik farovonlikni ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, psixologiya, tibbiyot va pedagogika sohalarida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar uchun psixosomatik yondashuv zaruriy bilimlar sirasiga kiradi.

Mazkur maqolada psixosomatik buzilishlarning psixologik sabablari, jumladan stress, emotsional zo'riqish, shaxsiy xususiyatlar va ijtimoiy omillarning ta'siri keng yoritiladi. Shuningdek, psixosomatik buzilishlarning asosiy turlari tasniflanib, ularning inson salomatligi va hayot sifatiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Ushbu tadqiqot natijalari psixosomatik muammolarni tushunish va ularga nisbatan kompleks yondashuvni shakllantirishga xizmat qiladi.

Maqolaning maqsadi: Ushbu maqolaning asosiy maqsadi psixosomatik buzilishlarning paydo bo'lishida psixologik omillar qanday rol o'ynashini chuqur o'rganish, ularning shakllanish mexanizmlarini aniqlash va bu buzilishlarning asosiy turlarini tizimli ravishda tasniflashdir. Maqola orqali inson ruhiy holati va jismoniy salomatlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash, shuningdek, ruhiy zo'riqish, stress, emotsional muammolar, ichki ziddiyatlar va shaxsiy xususiyatlar ta'sirida yuzaga keladigan jismoniy kasalliklarni aniqlash imkoniyati yaratiladi.

Bundan tashqari, maqola psixosomatik buzilishlarni erta aniqlash, ularning rivojlanish sabablari va psixologik omillarni kamaytirish orqali oldini olish bo'yicha ilmiy va amaliy tavsiyalar berishni ham maqsad qiladi. Ushbu tadqiqot natijalari shifokorlar, psixologlar, pedagoglar va boshqa sog'liqni saqlash sohasi mutaxassisleri uchun psixosomatik muammolarni aniqlash, diagnostika qilish va davolash strategiyalarini ishlab chiqishda foydali bo'lishi kutilmoqda.

Shuningdek, maqola orqali psixosomatik buzilishlarni o'rganishning ilmiy yangiligi ham yoritiladi: ruhiy holat va jismoniy kasalliklar o'rtasidagi murakkab psixofiziologik mexanizmlarni ochib berish, stressning turli turlari va shaxsiy xususiyatlar bilan bog'liq xavf omillarini aniqlash, shuningdek, psixologik yordam va profilaktika choralarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Umuman olganda, maqolaning maqsadi nafaqat psixosomatik buzilishlarning sabablari va turlarini o'rganish, balki ularni davolash va oldini olishga yordam beradigan ilmiy asoslarni yaratish, inson salomatligini yaxshilash va ruhiy farovonlikni oshirishdir. Shu bilan birga, maqola talaba-yoshlar, psixologiya va tibbiyot sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun psixosomatik kasalliklarni chuqur tushunishga xizmat qiladi va amaliy ko'rsatmalar berish imkonini yaratadi.

Psixosomatika qadimdan ma'lum bo'lgan soha bo'lib, (qadimgi yunoncha: ψυχή — ruh va σῶμα — 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. [1:65-72]

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, depresiya) 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 mavjud. [2:96-101]

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

(Psixosomatik sindromlar) (Psixosomatik kasalliklar)

- Psixogen bosh og‘riq Insult
- Psixogen bosh aylanishi Miokard infarkti
- Psixogen nevrologiyalar Xafa qon kasalligi
- Psixogen bel og‘riqlar Oshqozon-ichak yarasi
- Psixogen giperesteziya Bronxial astma
- “Bezovta oyoqlar” sindromi Neyroendokrin o‘smalar
- Psixogen astma Qandli diabet
- Psixogen kardialgiya Ekzema va h.k.

Psixomotor terapiya bu pedagogik va terapevtik yo‘nalish bo‘lib, individual shaxsiy rivojlanishni ta‘minlaydi. Bu psixologik, emotsionasl va kognitiv harakatlar Stressning ta‘siri 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 somato-psixik 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, rehabilitatsiya va tadqiqot sohasida ishlaydi. Psixomotor ta‘lim va terapiya xar 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 . [3;213-225]

Professor Aukoturye o‘zining professional faoliyatini 70-yillardan boshlab Toursda (Fransiya) o‘zining shahar sport zalida rivojlantirdi. Aynan o‘sha yerda, 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 soylari 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'rqmaslik, 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.

Psixosomatik kasalliklarni aniqlash onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish uchun ayniqsa muhim hisoblanib, alohida yondashuvni talab qiladi. O.V.Zaleskaya tomonidan astma bilan kasallangan o'smirlar ustida olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, tasavvurni faollashtiradigan maxsus usullardan foydalanish (guruh katatimik-tasavvur psixoterapiyasi), tanaga yo'naltirilgan bilan birlashtirilgan mashqlar eng adekvat usullar majmuasi bo'lishi mumkin. Olimaning fikricha, psixosomatik kasallik o'smirning tengdoshlar bilan muloqot intensivligining pasayishiga ta'sir qiladi, bolalarda xavotirlanish kuchayadi, mustaqillik va qiziqishning pasayishi kuzatiladi va o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Ularning jismoniy va intellektual salohiyatisha salbiy ta'sir ko'rsatib, turli sharoitlarda ijtimoiy va psixologik moslashishda qiyinchiliklarga olib keladi. Yu.F. Antropov (2002) bolalardagi barcha psixosomatik buzilishlar affektiv depressiv buzilishlar fonida yuzaga keladi, deb hisoblaydi. U ko'pincha maktab va o'smirlik davrida kuzatiladigan psixosomatik reaksiyalarni, psixosomatik holatlarni, o'rta va katta yoshdagi o'smirlik davridagi psixosomatik kasalliklarni aniqlaydi. Yu.F. Antropov 2002 yilda u bolalarda PSR ning yangi tasnifini taklif qildi unda PSR ajralib turadi: 1) ularning lokalizatsiyasi bo'yicha - anatomik va funktsional printsipga asoslangan; 2) patologik ko'rinishlarning sifat va miqdoriy xususiyatlariga ko'ra - psixosomatik reaksiyalar, holatlar, kasalliklar; 3) tarqalish bo'yicha - shartli ravishda monotizimli va politizimli psixosomatik (funktsional) buzilishlar (chunki bu nafaqat somatik, balki ruhiy sohaga ham ta'sir qiladi); 4) depressiv ko'rinishlarning klinik zo'ravonlik darajasiga ko'ra -

subdepressiya, yashirin depressiya, o'rtacha depressiya (distimiya, disforiya) va og'ir depressiya; 5) depressiv buzilishlar genezisiga ko'ra - endogen, psixogen va qoldiq organik depressiya; 6) psixosomatik va unga hamroh bo'lgan affektiv (depressiv) buzilishlar asosidagi sifat belgilariga (sindromik tuzilishga) ko'ra - astenik, tashvishli, melanxolik, aralash. D.N. Isaevning monografiyasida «Bolalardagi psixosomatik kasalliklar» (2005) eng ko'p uchraydigan shaxs buzilishlarini tasvirlaydi. Ular orasida izolyatsiya, tashvish, tashqi ogohlantirishlarga sezgirlikning oshishi, pessimizm va umidsizlikka moyillik, yuqori darajadagi intilishlar bilan past intellekt bor edi. Bundan tashqari, sub'ektning stressli vaziyatdan xabardorligi va unga moslashish qobiliyati alohida ta'kidlangan. Noqulay oila va boshqa mikroijtimoiy omillarning foni katta ahamiyatga ega. Bolaning sog'lig'ining holati, ko'pgina mualliflarning fikriga ko'ra, onaning sog'lig'iga bog'liqdir [4; 135-146]

Bolaning hissiy jihatdan mahrum bo'lishining sababi onaning ruhiy tushkunligi bo'lishi mumkin, bu esa onaning bolasidan voz kechishi va uni qarovsiz qoldirishi mumkin. Depressiv kasalliklarga chalingan onalar o'zlari bajaradigan ta'lim funksiyalari sifatining pasayishini qayd etadilar. Bu bolada umidsizlikni (ko'ngilsizlikni) keltirib chiqaradi, ota-onaning maxsus uslubi bilan qo'llab-quvvatlanadi (avtoritarizm, bolaning ehtiyojlarini e'tiborsiz qoldirish, shu bilan birga haddan tashqari himoyalani), bolada yashirin kentiklik holatini yaratadi. Rollo May (2001) psixosomatik kasalliklarni bolalik davridagi ta'lim tizimlari bilan, aniqrog'i ularning buzilishi bilan bog'laydi. U bulimiyani onalarda bolalarni haddan tashqari himoya qilishning namoyon bo'lishi bilan bog'laydi va aksincha holat – anoreksiya, nervozni e'tiborning etishmasligi bilan bog'laydi. Ushbu muammo yuzasidan o'tkazilgan adabiyotlar taxlili natijasida quyidagi xulosalar qilish mumkin. Bolalardagi psixosomatik kasalliklar yoshga bog'liq xususiyatlarga ega: 1 yoshgacha - bu neyropatiya fonida, erta bolalik davridagi reaksiyalar, 1 yoshdan 3 yoshgacha - reaksiyalar va holatlar, 3 yoshdan oshgan bolalarda - bir vaqtning o'zida reaksiyalar va kasalliklar kuzatiladi. Bolalardagi psixosomatik buzilishlarning klinik ko'rinishi asosan ovqat hazm qilish, yurak-qon tomir tizimining buzilishi bilan namoyon bo'ladi. Jumladan, nafas olish tizimlarida kasalliklar paydo bo'la boshlaydi. Vegetativ kasalliklari bo'lgan bolalarda psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishi va rivojlanishining xavf omillari - bu og'ir akusherlik tarixi, noqulay ijtimoiy omillar, onalarning shaxsiy xususiyatlari, ona bola tizimidagi munosabatlarning buzilishi, bolalarni tarbiyalash tizimidagi buzilishlar bilan bog'liqdir. Bolada ota-onalarning shaxsiy hayotidagi har qanday salbiy o'zgarishlar kasallik xavfini oshiradi va ba'zida faqat og'riqli ko'rinishlar oiladagi tartibsizlikning ifodasi bo'lishi mumkin. Oilaviy munosabatlardagi har qanday salbiy o'zgarishlar nafaqat bolani stressga moyil qiladi, balki uning individualligini rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Depressiyaga uchragan

bolalar, oilaviy muammolar, ayniqsa somatik va psixonevrologik kasalliklar fonida, o'ziga ishonchsizlik, umidsizlik va foydasizlik tuyg'ularini boshdan kechiradilar. [5;75-79]

Xulosa: Bolalardagi somatik shikoyatlar davomiyligi va namoyon bo'lishiga ko'ra patologik affektga ekvivalent bo'lishi mumkin, bu har doim me'yordagi hissiy reaksiyalar bilan birga keladi. Boshqacha qilib aytganda, somatik shikoyatlar komorbid psixogen kasalliklarga ishora qiladi. Vegetativ disfunktsiyalarning rivojlanishida asosiy rol neyvropatik sharoitlar va miya-organik etishmovchilik fonidagi uzoq muddatli psixotraumatik vaziyatlarga tegishli. Bolalarda psixosomatik kasalliklar bilan nevrozlarning rivojlanishining tegishli omillari oiladagi nizolar, noto'g'ri tarbiya va ota-onalar tomonidan bolaning imkoniyatlariga nisbatan haddan ortiq yuqori talablardir. Shaxs bunga psixologik kompensatsiya mexanizmlarini shakllantirish orqali javob beradi, chunki travmatik tajribalardan «qochish», ularni turli xil faoliyat turlari bilan bostirish, travmatik vaziyatga bevosita qarshilik ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства у детей и патологические привычные действия у детей и подростков. - М., Издательство Ин-та Психотерапии, 2000. – 304 с.
2. О.В.Залеская. Особенности образа тела у подростков с психосоматической патологией на примере бронхиальной астмы. Автореф. дис. к.п.н. Москва-2007.
3. Исаев Д.Н. Психосоматические расстройства у детей: руководство для врачей. - СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
4. Л.Р.Нурлыгаянова. Психосоматические расстройства у детей с неврозами. Автореф. дис. к.м.н. Уфа – 2010.
5. Abdivalyevna, A. N. (2023). Psychoprophylaxis Of Depressive Situations In Crisis Situations. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 21, 1-4.
6. Gnitecta Jolanta. Nowak Agata "Psychomotor therapy as a effective method"(Universeity school of psysical Education in Wroclaw;Poland) Michel Probst
7. Michel Probst "Psychomotor therapy for patients with severe Mental health Disorders"