

THE EFFECT OF PSYCHOSOMATICS ON HUMANS

Sagatova Sitora Fakhriiddin qizi.

Faculty of Pedagogy and Psychology.

Master of Tashkent State Pedagogical University named after Nizami

Annotation: Study and treatment of diseases caused by psychological causes, disorders and disorders of physical activity in our country.

Keywords: Psoriasis, Psychosomatics, Helicobacter pylori

PSIXOSOMATIKANING INSONLARGA TASIRI

Sagatova Sitora Faxriiddin qizi.

Pedagogika va psixologiya fakulteti.

Nizomiy nomidagi TDPU Magistranti

Annotatsiya: Mamlakatimizda kuzatilayotgan psixologik sabablar ta'sirida yuzaga keladigan kasalliklar, tana faoliyatini buzish va buzilishiga sabab bo'luvchi omillarni o'rganish va davolash.

Tayanch so'zlar: Psoriaz, Psixosomatika, Helicobacter pylori

Kirish

Bir kuni taniqli psixoterapevt Milton Eriksonning ziyofatida bir yosh ayol tanasi, qo'llari va bo'yin psurazis bilan qoplanganidan shikoyat qildi. Erikson unga javob berdi: *"Sizda bu psoriazning uchdan bir qismi yo'q, bu siz o'ylaganingizdek.* Erickson uning fikriga ko'ra, uning kuchli g'azabini keltirib chiqardi: uning fikri uning kasalligining jiddiyligini keskin tushundi. Erickson davom etdi: *"Sizda juda ko'p hissiyotlar bor. Sizda ozgina psoriaz va ko'p his-tuyg'ular bor. Qo'lingizda, tanangizda juda ko'p hissiyotlar va siz uni psoriaz deb atashingiz mumkin.*

U xuddi shu ruhda davom etdi va bemor kuchli tirnash xususiyati bilan davom etdi va ikki hafta davomida Eriksondan g'azablendi. Ikki hafta o'tgach, u yana kelib, qo'llarida bir nechta dog'larni ko'rsatdi. Psoriazidan qolgan narsa edi. Unga g'azabni qo'zg'atib, o'zini g'azablantirdi va o'zini g'azablantirdi, Erickson his-tuyg'ulariga yo'l oldi.

Psixosomatik kasalliklar - Bu kasallik, asosan psixologik sabablar ta'sirida yuzaga keladigan kasalliklar, tana faoliyatini buzish va buzilishi. Psixosomatik kasallikka chalingan odamda hissiy tajribalar shaklida ifodalanadi.

Tana simptomlari psixosomatik kasalliklarda paydo bo'lganini payqadi, ko'pincha ramziy shaklda (har doim ham, har doim ham) bemorning muammosini aks ettiradi. Boshqacha qilib aytganda, psixosomatik alomatlar ko'pincha psixologik muammolar mavjud.

Masalan, bir kishi menga ekstrasystol haqida murojaat qildi. Ma'lumki, bizning yuragimiz ma'lum bir ritmda kamayadi. Ikkala qisqartma o'rtasida, yurakning yotganida pauza mavjud. Agar yurak bu dam olish pauzalariga bardosh bermasa va burilishdan chiqib ketsa, bu ekstrasystol deb ataladi. Odamning o'zi yurakdagi "uzilishlar" ning yoqimsiz hissiyotlarini boshdan kechirmoqda.

Asosiy qism

Psixosomatika (qadimgi yunoncha ψυχή - ruh va σῶμα - tana) - tibbiyot (psixosomatik tibbiyot) va psixologiyaning yo'nalishi bo'lib, u psixologik omillarning somatik (tana) kasalliklarining paydo bo'lishi, borishi va natijasiga ta'sirini o'rganadi.

October, 30th 2021

Psixosomatika doirasida shaxsiyat xususiyatlari (konstitutsiyaviy xususiyatlar, xarakter va shaxsiyat xususiyatlari, xulq -atvor uslublari, hissiy to'qnashuvlar turlari) va u yoki bu somatik kasallik o'rtasidagi munosabatlar o'rganildi va o'rganilmoqda.

Muqobil tibbiyotda odamlarning barcha kasalliklari ruhda, ongda, odamning fikrlarida paydo bo'ladigan psixologik nomuvofiqliklar va buzilishlar tufayli paydo bo'ladi degan fikr mashhur.

Psixogen omillar sabab bo'lgan somatik kasalliklar "psixosomatik kasalliklar" deb ataladi. Shu bilan birga, inson tibbiyotida somatik kasalliklarning psixikaga ta'siri ham o'rganilmoqda.

Klassik psixosomatik kasalliklarga quyidagilar kiradi: Bronxial astma, nonsstik yarasi, zarur gipertenziya, neyrodermatit, remomatoid artritis, oshqozon va o'n ikki barmoqli kasallik.

Hozirgi vaqtda ushbu ro'yxat juda kengaydi - yurakemik yurak kasalligidan ko'plab yuqumli kasalliklar va onkologiyaga bog'liq. Asabiy sindromlar, masalan, asabiylashma sindromlari, aritmiya, shuningdek konversiya sindromlari, masalan psixogen ziyorat, og'iz, psixogen falaj va boshqalar psixosomatik bilan bog'liq.

Psixosomatik kasalliklar

Ba'zi jismoniy kasalliklar ruhiy tarkibiy qismdan kelib chiqqan deb hisoblashadi stresslar va kundalik turmush turlari. Bu, masalan, ning bel og'rig'i va yuqori qon bosimi, ba'zi tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, ular bilan bog'liq bo'lishi mumkin stresslar kundalik hayotda. Psixosomatik tizim qo'shimcha ravishda ruhiy va hissiy holatlarni har qanday jismoniy kasallikning rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishga qodir deb biladi. Psixiatriya an'anaviy ravishda psixosomatik kasalliklarni, jismoniy kasallikning rivojlanishida, ifodalanishida yoki echilishida ruhiy omillar muhim rol o'ynaydigan buzilishlarni va ruhiy omillar jismoniy kasallikning yagona sababi bo'lgan somatoform buzilishlarni, kasalliklarni ajratib turadi.

Kasallikning psixosomatik tarkibiy qismiga ega yoki yo'qligini aniq aniqlash qiyin. Bemorning taqdimotida biologik omillar hisobga olinmagan ba'zi jihatlari yoki umuman biologik tushuntirish bo'lmagan hollarda psixosomatik komponent haqida tez-tez xulosa qilinadi. Masalan; misol uchun, Helicobacter pylori sabablarining 80% ni tashkil qiladi oshqozon yarasi. Biroq, ko'pchilik odamlar yashaydi Helicobacter pylori oshqozon yarasini rivojlantirmang va oshqozon yarasi bo'lgan bemorlarning 20 foizida yo'q H. pylori infeksiya. Shuning uchun, ushbu holatlarda psixologik omillar hali ham biron bir rol o'ynashi mumkin. Xuddi shunday, ichida irritabiy ichak sindromi (IBS), ichak xatti-harakatlarida anormalliklar mavjud. Biroq, ichakda hech qanday aniq tarkibiy o'zgarishlar mavjud emas, shuning uchun stress va his-tuyg'ular hali ham rol o'ynashi mumkin.

Psixosomatik kasalliklarga nisbatan eng kuchli nuqtai nazar shundaki, sof jismoniy va aralash psixosomatik kasalliklarni ajratishga urinish tobora eskirgan, chunki deyarli barcha jismoniy kasalliklarda ularning paydo bo'lishi, namoyon bo'lishi, saqlanib qolishi, davolanishga moyilligi va echimini belgilaydigan ruhiy omillar mavjud. Ushbu fikrga ko'ra, hatto saraton kabi jiddiy kasalliklarga ham odamning fikrlari, hissiyotlari va umumiy ruhiy salomatligi ta'sir qilishi mumkin.

Bunday omillarni hal qilish - qo'llaniladigan maydonning vakolati xulq-atvor tibbiyoti. Zamonaviy jamiyatda kasallikning psixosomatik jihatlari ko'pincha bog'liqdir stress stressni bartaraf etishni psixosomatik kasallikning rivojlanishi, davolashi va oldini olishning muhim omillaridan biriga aylantirish.

Psixosomatik kasalliklarning sabablari

Psixosomatik kasalliklarning sabablari, erta yoshdagi psixologik jarohatlar, alexitimia (o'z his-tuyg'ularini anglash va ifoda etmaslik), masalan, tajovuz, g'azab, g'azabni himoya qila olmaslik; Kasallikning ikkinchi darajali foydasi.

Psixosomatik kasalliklarni davolash

Psixosomatik kasalliklarga chalingan bemorlarni davolash turli psixoterapevtik maktablar va yo'nalishlar vakillari tomonidan amalga oshirilishi mumkin. Bu psixoanaliz, gestalal terapiya, NLP, kognitiv xulq-atvislik va oilaviy terapiya, turli xil san'at terapiyasi va boshqa bo'lishi mumkin. Aleksitiaga xos bo'lgan bemorlar uchun, ehtimol, mos keladigan usullar jismoniy yo'naltirilgan terapiya yoki gipnozning turli xil o'zgarishi bo'lishi mumkin.

October, 30th 2021

Men sizning amaliyotingiz bilan davolanish misolini keltiraman. Bemor vaqtiga o'girildi, u vaqti-vaqti bilan hech qanday ko'rinadigan sabablarga ko'ra stomatit to'satdan paydo bo'ldi (og'iz shilliq qavatining yarasi). Keyingi kuchayish arafasida bemor to'rt yoshli qizi bilan birga mehmonlardan qaytib keldi. Uning qizi uxlashni istaganida, u qanday charchaganligini, uxlayotgani, uxlayotganini hammadan so'radi. Bemor aybdor va tobora ko'proq asabiy his qildi. Vaqt o'tishi bilan, ular qizi bilan uyga qaytganlarida, bemorning o'zini nazoratni yo'qotib, qizini papaga urib yubordi.

Bolaligida bemorning onasi urdi va uni urdi va u o'z farzandlariga hech qachon zarar etkazmaydigan va'da berdi. Qizini urib, uni yanada aybdor his qildi. Nutos ko'rinadigan stomatit.

Maslahatlashuvda biz stomatitning roliga bog'liq bo'lgan g'azab va aybdorlik tajribasi: onasining g'azabiga, onasiga g'azablanishni, uning qiziga va undan oldin o'zingning g'azabini his qilishdir Uning qizi - barcha to'qilgan barcha to'qilgan.

Bemor professional ravishda rus millati ertaklari, uning g'azabini anglatadi, u ayiqni tanladi. Erickson gipnozining xayolida sahnada, u bu ayiqni ko'rди va u bilan o'ynadi. Keyingi sessiyada bemor o'zini kino auditoriyasida "ko'rgan". Ekranda o'rmon gladasi ko'rindi, uning onasi plitkada turdi va onasi oldida u kichkina qiz edi va ular orasida ayiq edi. U onasidan uni yopdi va onasini panjalari bilan urdi. Bemorning bo'ronli azob-uqubatlari tufayli sinovdan o'tkazildi, uning "silkitishi". Ehtimol, ushbu sessiya davomida g'azabni g'azablantiradigan va o'zgarishi mumkin edi.

Psixosomatik kasalliklar ko'pincha noto'g'ri tushuniladi. Bu atama psixiatrik muammolar, masalan, ruhiy tushkunlik, tashvish yoki boshqa bezovtalik kabi ko'rinishda bevosita bog'liq bo'lmagan jismoniy belgilar sifatida namoyon bo'ladi.

Psikosomatik bir kasallik tashxis qilish uchun, semptomlar uchun boshqa bir tibbiy tushuntirish kerak emas. Bu odatiy emas. Darhaqiqat, bitta so'rovda qayd etilishicha, birlamchi tibbiy yordam sharoitida kelib chiqadigan shikoyatlarning 5 foizi ma'lum bo'lgan tibbiy holat, toksinlar yoki dorilar tomonidan tushuntirilishi mumkin emas.

Bu holatlarning barchasi psixomatik emas bo'lsa-da, stress, ruhiy tushkunlik yoki boshqa psixiatrik buzilishlar muammolar uchun odatiy bo'lmagan ko'rinishda paydo bo'lishi ehtimoldan yiroq emas.

Psixosomatik shikoyatlar spektri juda keng bo'lsa-da, yaxshiroq ta'riflangan ayrim kasalliklar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Somatizatsiya buzilishi

Somatizatsiya buzilishining rasmiy diagnostikasi uchun odamda to'rtta og'riq belgilari, ikkita oshqozon-ichak simptomlari (ich ketishi yoki ich ketishi kabi), bitta jinsiy muammolar va bitta psevdonevrologiya muammosi bo'lishi kerak. Bu shikoyatlar dramatik bo'lishi mumkin, lekin kelishi ham mumkin. Ushbu alomatlar odatda tashvish yoki mood buzilishi belgilari bilan birgalikda qo'llanadi. Bundan tashqari, ushbu muammolarni bartaraf etadigan bemorlarda odatda ko'plab shifokorlarga somatizatsiya buzilishidan boshqa tashxisni topishga urinadigan bo'lsalar, ular ko'plab turli dorilarning yon ta'siridan ham zararlanishi mumkin.

Psixosomatika tarixi

20-asrning boshlarida psixosomatik tushunchalarga bo'lgan qiziqish qayta tiklandi. Psixoanalist Frants Aleksandr ong va tana o'rtasidagi dinamik o'zaro bog'liqlikni tushunishga chuqur qiziqish bildirgan. Zigmund Freyd bilan yozishmalaridan so'ng psixosomatik kasalliklarga chuqur qiziqish bildirgan Georg Groddeck o'sha paytda kim jismoniy buzilishlarni psixologik jarayonlar orqali davolash imkoniyatlarini o'rgangan.

1970-yillarda Thure von Uexküll va uning hamkasblari Germaniya va boshqa joylarda taklif qilingan a biosemiotik nazariya (The umwelt ong-tana munosabatlarini kontseptualizatsiya qilishning nazariy asosi sifatida keng ta'sir o'tkazgan.

Anri Laborit, zamonaviy neyropsikofarmakologiya asoschilaridan biri, 70-yillarda tajribalar o'tkazgan, bu kasallik kalamushlarda ta'sirni inhibe qilish paytida tezda paydo bo'lganligini ko'rsatdi. Aynan bir xil stressli vaziyatlarda bo'lgan, ammo xatti-harakatlariga to'sqinlik qilmagan kalamushlar (qochish yoki jang qilishlari mumkin bo'lganlar - hatto jang umuman samarasiz bo'lsa ham) sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatmadi. U odamlarda psixosomatik kasalliklar, asosan, hukmronlikning ierarxik tuzilmalarini saqlab qolish uchun jamiyat shaxslarni qo'yadigan cheklashlardan kelib chiqishini taklif qildi. Film Mening amaki amaki,

October, 30th 2021

rejissor Alain Resnais va Laborit ta'sirida o'zini va jamiyat o'rtasidagi munosabatlarni va harakatni inhiye qilish oqibatlarini o'rganadi.

2005 yil fevral oyida Boston sindromli kuzatuv tizimi davolanish uchun murojaat qilgan yigitlarning ko'payganligini aniqladi qon tomir. Ularning aksariyati aslida qon tomirini boshdan kechirmaganlar, ammo bir kundan keyin taqdim etilgan eng ko'p son Tedy Bruschi, mahalliy sport arbobi, insult tufayli kasalxonaga yotqizilgan. Ehtimol, ular o'zlarining zararsiz alomatlarini noto'g'ri talqin qilishni boshladilar, bu guruh hodisasi, endi Tedy Bruschi sindromi deb nomlanadi.

Robert Adler psixologik neyroimmunologiya (PNI) atamasini tanadagi tibbiyot deb ham ataladigan yangi tadqiqot sohasini toifalash uchun yaratgan. Tana-ruhiy tibbiyot tamoyillari shuni ko'rsatadiki, bizning ongimiz va biz yaratadigan hissiy fikrlar bizning fiziologiyamizga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatadigan darajada ta'sir qiladi.

PNI aqliy / psixologik, asabiy va immunitet tizimini birlashtiradi va bu tizimlar gormonlar, neurotransmitterlar va peptidlar bo'lgan ligandlar bilan bir-biriga bog'langan. PNI tanamizdagi har bir hujayraning qanday qilib doimiy aloqada bo'lishini - ular qanday qilib so'zma-so'z suhbatlashayotganini va tana va miya o'rtasida o'tkaziladigan ma'lumotlarning 98% uchun javobgarligini o'rganadi.

Opiat retseptorlarini kashf etgan professor va nevrolog olim Doktor Kendas Pert bizning hujayralarimiz o'rtasidagi bu aloqani "Tuyg'u molekulari" deb atadi, chunki ular baxt, ochlik, g'azab, bo'shashish yoki to'yish tuyg'ularini keltirib chiqaradi. Doktor Pert bizning tanamiz bizning ongimizdagi ongimiz ekanligini ta'kidlaydi, shuning uchun ongda nima sodir bo'layotganini tanamiz o'ynaydi.

Kerolin Miss o'zining "Sog'liqni saqlashni yaratish" kitobida bizning hayotimiz va tajribalarimiz jismoniy tanamiz hujayralari bilan birlashib ketishini aytadi. U "Sizning biografiyangiz sizning biologiyangizga aylanadi" deb ta'kidlagan.

Psixosomatika tarixi

O'rta asr Islom olami fors psixologi -shifokorlar Ahmed ibn Sahl al-Balxiy (vafot 934) va Hali Abbas (vafoti 994) aql va tananing o'zaro ta'sirini ta'kidlaydigan kasallikning dastlabki modelini ishlab chiqdi. U bemorni taklif qildi fiziologiya va psixologiya bir-biriga ta'sir qilishi mumkin.

20-asrning boshlarida psixosomatik tushunchalarga bo'lgan qiziqish qayta tiklandi. Psixanalit Frants Aleksandr ong va tana o'rtasidagi dinamik o'zaro bog'liqlikni tushunishga chuqur qiziqish bildirgan. Zigmund Freyd bilan yozishmalaridan so'ng psixosomatik kasalliklarga chuqur qiziqish bildirgan Georg Groddeck o'sha paytda kim jismoniy buzilishlarni psixologik jarayonlar orqali davolash imkoniyatlarini o'rgangan.

1970-yillarda Thure von Uexküll va uning hamkasblari Germaniya va boshqa joylarda taklif qilingan a biosemiotik nazariya (The umwelt ong-tana munosabatlarini kontseptualizatsiya qilishning nazariy asosi sifatida keng ta'sir o'tkazgan.

Anri Laborit, zamonaviy neyropsikofarmakologiya asoschilaridan biri, 70-yillarda tajribalar o'tkazgan, bu kasallik kalamushlarda ta'sirni inhiye qilish paytida tezda paydo bo'lganligini ko'rsatdi. Aynan bir xil stressli vaziyatlarda bo'lgan, ammo xatti-harakatlariga to'sqinlik qilmagan kalamushlar (qochish yoki jang qilishlari mumkin bo'lganlar - hatto jang umuman samarasiz bo'lsa ham) sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatmadi. U odamlarda psixosomatik kasalliklar, asosan, hukmronlikning ierarxik tuzilmalarini saqlab qolish uchun jamiyat shaxslarni qo'yadigan cheklashlardan kelib chiqishini taklif qildi. Film Mening amaki amaki, rejissor Alain Resnais va Laborit ta'sirida o'zini va jamiyat o'rtasidagi munosabatlarni va harakatni inhiye qilish oqibatlarini o'rganadi.

2005 yil fevral oyida Boston sindromli kuzatuv tizimi davolanish uchun murojaat qilgan yigitlarning ko'payganligini aniqladi qon tomir. Ularning aksariyati aslida qon tomirini boshdan kechirmaganlar, ammo bir kundan keyin taqdim etilgan eng ko'p son Tedy Bruschi, mahalliy sport arbobi, insult tufayli kasalxonaga yotqizilgan. Ehtimol, ular o'zlarining zararsiz alomatlarini noto'g'ri talqin qilishni boshladilar, bu guruh hodisasi, endi Tedy Bruschi sindromi deb nomlanadi.

Robert Adler psixologik neyroimmunologiya (PNI) atamasini tanadagi tibbiyot deb ham ataladigan yangi tadqiqot sohasini toifalash uchun yaratgan. Tana-ruhiy tibbiyot tamoyillari shuni ko'rsatadiki, bizning ongimiz va biz yaratadigan hissiy fikrlar bizning fiziologiyamizga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatadigan darajada ta'sir qiladi.

October, 30th 2021

PNI aqliy / psixologik, asabiy va immunitet tizimini birlashtiradi va bu tizimlar gormonlar, neyrotransmitterlar va peptidlar bo'lgan ligandlar bilan bir-biriga bog'langan. PNI tanamizdagi har bir hujayraning qanday qilib doimiy aloqada bo'lishini - ular qanday qilib so'zma-so'z suhbatlashayotganini va tana va miya o'rtasida o'tkaziladigan ma'lumotlarning 98% uchun javobgarligini o'rganadi.

Opiat retseptorlarini kashf etgan professor va nevrolog olim Doktor Kendas Pert bizning hujayralarimiz o'rtasidagi bu aloqani "Tuyg'u molekulari" deb atadi, chunki ular baxt, ochlik, g'azab, bo'shashish yoki to'yish tuyg'ularini keltirib chiqaradi. Doktor Pert bizning tanamiz bizning ongimizdagi ongimiz ekanligini ta'kidlaydi, shuning uchun ongda nima sodir bo'layotganini tanamiz o'ynaydi.

Kerolin Miss o'zining "Sog'liqni saqlashni yaratish" kitobida bizning hayotimiz va tajribalarimiz jismoniy tanamiz hujayralari bilan birlashib ketishini aytadi. U "Sizning biografiyangiz sizning biologiyangizga aylanadi" deb ta'kidlagan.

Foydalanilgan adabyotlar:

1. https://uz.wikinew.wiki/wiki/Psychosomatic_medicine
2. https://www.google.com/search?q=%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&rlz=1C1GGRV_enUZ932UZ932&oq=&aqs=chrome.0.69i59i450l8.1427372j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8