

NEVROZ SPEKTRI: KASALLIKMI YOKI ZAMONAVIY HAYOT TALABI?*Abdullajonova Marjona umidjon qizi**Toshkent tibbiyot akademiyasi talabasi**Maxamatjanova Nodira Maxamadamin qizi, PhD**Toshkent tibbiyot akademiyasi*

Annotatsiya. Bu maqolada nevroz spektrining mohiyati, uning qanday tasniflanishi, zamonaviy hayotga ta'siri va nevroz spektri bilan bog'liq kasalliklar haqida so'z yuritilgan. Shuningdek, nevrozlarning hozirgi zamon stresslari, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liqligi yoritilgan. Maqolada, nevroz spektrining kasallik sifatida qaralishi yoki zamonaviy hayot talabi sifatida baholanishi haqida ham mulohazalar mavjud.

Kalit so'zlar: nevroz spektri, stress, psixologik kasalliklar, zamonaviy hayot, asab tizimi, ijtimoiy omillar.

Nevroz spektri – bu asab tizimi bilan bog'liq, psixologik stresslar va emotsional holatlar bilan yuzaga keladigan holatlarni ifodalaydigan tushuncha. Nevroz tushunchasi ilk bor XVIII asrda shifokor Uilyam Kallen tomonidan ta'riflangan bo'lib, u nerv tizimidagi funktsional buzilishlar bilan bog'liq holatlarni ifodalash uchun ishlatilgan. XX asrga kelib, Sigmund Freyd nevrozni psixoanalitik yondashuv orqali tushuntiradi va uni ichki konfliktlar natijasi sifatida izohladi. Nevroz odatda kasallik sifatida baholanishi mumkin, ammo ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu holatlar ayni paytda insonning o'ziga xos psixologik va ijtimoiy holatlaridan ham kelib chiqishi mumkin. Nevroz spektrining kashfiyoti asrlar davomida rivojlanib, 20-asr boshlarida psixoanaliz uslubi yordamida o'z ifodasini topgan. Bugungi kunda nevrozlar o'zining spektral shaklida ko'proq aniqlanadi, ya'ni ular yengil va o'rta darajadagi psixologik holatlarni o'z ichiga oladi va turli darajalar bilan o'zgarishi mumkin. Zamonaviy hayotda yashashning tezlashuvi, axborot texnologiyalarining rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi, mehnat va shaxsiy hayotning uyg'unlashmasligi kabi omillar nevroz spektrining kengayishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, nevrozlar o'ziga xos kasallik sifatida qaraladigan bo'lsa, ba'zi mutaxassislar ularni zamonaviy hayotning odatiy talabi sifatida ham baholashadi. Nevroz spektrining quyidagi turlari mavjud:

- ✓ Tashvish nevrozi-generalizatsiyalangan tashvish buzilishi.
- ✓ Depressiv nevroz-doimiy ravishda tushkunlik va umidsizlik hissi.
- ✓ Histerik nevroz-haddan ortiq emotsional reaksiyalar.
- ✓ Obsessiv-kompulsiv nevroz – doimiy o'ylashlar va takrorlanadigan amallarni bajarishga majbur bo'lish.

Nevroz spektri patologik deb hisoblanishi uchun uning inson hayot sifatiga sezilarli darajada salbiy ta'sir qilishi kerak. Ammo ko'plab hollarda odamlar ushbu buzilishlar bilan yashab, jamiyatda muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.

Zamonaviy hayot sharoitida nevroz: moslashuv yoki patologiya?

Ko'plab psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy hayotda inson doimiy ravishda tashvish va stress bilan duch keladi. Ushbu omillar ba'zi hollarda kasallik deb baholansa, ba'zida esa insonning raqobatbardoshligi va yuqori ish samaradorligini oshiradigan omil bo'lishi mumkin.

Ba'zi kompaniyalarda xodimlarning mehnat unumdorligi ularning stress darajasi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Tashvish insonni ehtiyotkorlik va aniqlikka undaydi, bu esa biznes, fan va texnologiya sohalarida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ba'zi buyuk ijodkorlar (Leonardo da Vinchi, Frants Kafka, Nikola Tesla) nevrotik xususiyatlarga ega bo'lgan. Bu holat inson tafakkurini chuqurlashtirib, ijodiy fikrlash va innovatsion yondashuvlarni rivojlantirishga yordam berishi mumkin.

Doimiy axborot oqimi inson ruhiyatiga yuklama bo'lib, nevroz simptomlarini kuchaytiradi. Ijtimoiy tarmoqlar orqali boshqalarning hayotini kuzatish insonda yetarli emaslik hissini kuchaytiradi. Barcha muammo va tashvishlarni bir zumda hal qilish istagi ortib, sabrsizlik va tashvish darajasini oshiradi. Bu dalillar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy hayotda nevroz spektri ayrim jihatlari odamga moslashish imkoniyatini ham berishi mumkin.

Barcha nevrotik xususiyatlar ham foydali emas. Agar tashvish va stress inson hayotiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsata boshlasa, bu patologik holat sifatida baholanadi. Quyidagi omillar nevrozni kasallik sifatida rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin:

- ◆ Genetik moyillik – oilaviy ruhiy kasalliklar tarixi.
- ◆ Bolalikdagi travmalar – bolalikda psixologik bosim yoki zo'rvonlikka uchrash.

- ◆ Atrof-muhit bosimi – ijtimoiy va iqtisodiy bosimlar.

- ◆ Gormonal muvozanatsizlik – kortizol va serotonin darajasining buzilishi.

Agar bu omillar kuchaysa, insonda quyidagi simptomlar paydo bo'lishi mumkin:

- Doimiy charchoq va motivatsiya yo'qolishi.
- Uyqu buzilishi.
- Obsessiv fikrlar va tashvish.
- Jismoniy simptomlar (yurak urishining tezlashishi, nafas olish qiyinlashishi).

Bu holatda psixoterapiya va dori vositalari bilan davolash tavsiya etiladi.

Kognitiv spektrni davolashda bir nechta yondashuvlar mavjud, jumladan:

1. Psixoterapiya:

❖ Kongnitiv-behavioral terapiya (KBT) – bu nevrozlarni davolashda eng samarali psixoterapiya usullaridan biridir. KBT odamga o'zining fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlarini o'rganishga yordam beradi. Bu terapiya yordamida inson o'zining salbiy fikrlarini tahlil qiladi va ularni ijobiy va aniq fikrlar bilan almashtirishni o'rganadi.

❖ Psixodinamik terapiya – bu metod nevrozning ildizlarini o'rganishga yordam beradi va shaxsning bolalikdagi tajribalari, ichki konfliktlari va bexosdan yashirilgan his-tuyg'ularini aniqlaydi. Bu, o'z navbatida, odamning psixologik muammolariga qanday qilib eng yaxshi yondashuvni tanlashga yordam beradi.

❖ Relaksatsiya va mindfulness texnikalari – nevrozlarni davolashda shuningdek, stressni kamaytirish va hissiy barqarorlikni oshirish uchun samarali usul hisoblanadi. Bular odamga stressni kamaytirish va o'ziga nisbatan yangicha qarashni shakllantirishga yordam beradi.

2. Psixofarmakoterapiya:

❖ Antidepressantlar – nevrozlar ko'pincha depressiya bilan bog'liq bo'ladi, shuning uchun antidepressantlar, masalan, selektiv serotonin qaytarib olish ingibitori (SSRI), davolashda keng qo'llaniladi.

❖ Anksiolitik preparatlar – tashvish va asabiylashishni kamaytirish uchun anksiyolitik dorilar, jumladan benzodiazepinlar, qo'llanilishi mumkin.

❖ Stabilizatorlar – kayfiyatni tartibga soluvchi preparatlar nevrozlar bilan bog'liq bo'lgan kayfiyat o'zgarishlarini boshqarish uchun qo'llaniladi.

3. Hayot tarzini o'zgartirish:

❖ Jismoniy faollik – muntazam jismoniy mashqlar organizmni stressni boshqarishga yordam beradi. Yurish, yugurish yoki yoga kabi mashqlar nevroz simptomlarini kamaytiradi va ruhiy holatni yaxshilaydi.

❖ Sog'lom turmush tarzi – yaxshi uyqu, muvozanatli ovqatlanish va sog'lom hayot tarzi nevrozlarni yengishga yordam beradi. Bunday turmush tarzi psixologik salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi va stressni kamaytiradi.

4. Oila va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:

❖ Oila va do'stlar yordamida qo'llab-quvvatlash nevrozlarni davolashda katta rol o'ynaydi. Insonlar, odatda, o'z muammolarini boshqalar bilan baham ko'rishganda, ularning his-tuyg'ulari yengillashadi. Qo'llab-quvvatlovchi muhit va ijtimoiy aloqalar nevrozlar bilan kurashishda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa: Nevroz spektri zamonaviy hayotning bir qismi sifatida qaralishi mumkin, lekin ba'zi holatlarda ular tibbiy muammolar sifatida e'tirof etiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, nevrozlarning ijtimoiy va psixologik omillarga ta'siri ularga qarshi kurashishda yaxshilanishlar kiritishni talab qiladi. O'zbekistonda va butun dunyoda bu muammoning salbiy ta'sirini kamaytirish va uning samarali davolanishini ta'minlash uchun sog'liqni saqlash tizimi, psixologik yordam va profilaktik tadbirlar joriy etilishi

zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Asab tizimi kasalliklari va nevrozlar bo'yicha o'quv qo'llanma / N.T. Qodirov, Sh.T. Iskandarova. - Toshkent, 2015.
2. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*.
3. Clark, D.A., & Beck, A.T. (2019). *Cognitive Therapy for Anxiety Disorders: Science and Practice*.
4. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (2023). Nevrozlar va ularni davolash bo'yicha ilmiy tadqiqotlar.
5. Maxamatjanova N. Evaluation of the effectiveness of psychopharmacotherapy and psychotherapy in the complex treatment of systemic lupus erythematosus //Journal of the Neurological Sciences. –2019. –T. 405. –C. 125.
6. Maxamatjanova N. Principles of medical and psychological care of patients with the acquired immune deficiency syndrome //Journal of the Neurological Sciences. –2019. –T. 405. –C. 128.
7. Nevrozlar: kasallikmi yoki zamonaviy talablarmi? / A.T. Yusupov, D.X. Mamatqulov. - Toshkent, 2020.
8. Stress va uning psixologik ta'siri: Zamonaviy yondashuvlar / F.M. Karimov, T.B. Mamatqulov. - 2021.
9. World Health Organization (2022). *Mental Health and Stress Disorders: Global Overview*.