

MUAYYAN PSIXOTERAPEVTIK YONDASHUVLARNING PSIXOSOMATIK BUZILISHLARGA IJOBIY TA'SIRI

Shodiyeva Feruza Beshimovna

Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti. Buxoro.

O'zbekiston. e-mail: shodiyeva.feruza@bsmi.uz

Annotatsiya. Ushbu maqolada turli psixoterapevtik yondashuvlarning psixosomatik buzilishlarni davolash va yengillashtirishdagi samaradorligi tahlil qilingan. Psixosomatik buzilishlar – bu psixik omillar ta'sirida yuzaga keladigan yoki kuchayadigan somatik kasalliklar bo'lib, ularni davolashda integrativ yondashuv muhim o'rin tutadi. Tadqiqot doirasida kognitiv-harakat psixoterapiyasi, psixoanalitik yondashuv, gestalt terapiya, hamda mindfulness asosidagi stressni kamaytirish (MBSR) metodlarining ta'siri ko'rib chiqildi. Ilmiy adabiyotlar tahlili ushbu usullar bemorlarning simptomlarini kamaytirish, hissiy holatni barqarorlashtirish va sog'lomlashtirish jarayoniga ijobiy hissa qo'shishini ko'rsatdi. Ayniqsa, bemorning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlangan psixoterapevtik yondashuvlar samaradorligi yuqori bo'lishi aniqlangan. Maqola yakunida psixosomatik buzilishlarni davolashda ko'p yo'nalishli va shaxsga yo'naltirilgan psixoterapiya zarurligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: Psixoterapiya, psixosomatik buzilishlar, muayyan psixoterapevtik yondashuvlar, kognitiv-hulqiy terapiya, gestalt terapiya, psixoanalitik yondashuv.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ НА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ

Шодиева Феруза Бешимовна

Бухарский государственный медицинский институт имени Абу Али ибн

Сино. Бухара, Узбекистан. e-mail: shodiyeva.feruza@bsmi.uz

Аннотация. В данной статье анализируется эффективность различных психотерапевтических подходов в лечении и облегчении психосоматических расстройств. Психосоматические расстройства — это соматические заболевания, возникающие или усиливающиеся под влиянием психических факторов, в лечении которых важную роль играет интегративный подход. В рамках исследования рассматривалось влияние когнитивно-двигательной психотерапии, психоаналитического подхода, гестальттерапии, а также методов снижения стресса на основе осознанности (MBSR). Анализ научной

литературы показал, что эти методы вносят положительный вклад в процесс уменьшения симптомов, стабилизации эмоционального состояния и оздоровления пациентов. В частности, было установлено, что психотерапевтические подходы, выбранные с учетом индивидуальных особенностей пациента, обладают высокой эффективностью. В конце статьи обосновывается необходимость многопрофильной и личностно-ориентированной психотерапии в лечении психосоматических расстройств.

Ключевые слова: Психотерапия, психосоматические расстройства, специфические психотерапевтические подходы, когнитивно-поведенческая терапия, гештальт-терапия, психоаналитический подход.

POSITIVE EFFECTS OF SPECIFIC PSYCHOTHERAPEUTIC APPROACHES ON PSYCHOSOMATIC DISORDERS

Shodiyeva Feruza Beshimovna

Bukhara State Medical Institute named after Abu Ali ibn Sino. Bukhara,

Uzbekistan. e-mail: shodiyeva.feruza@bsmi.uz

Annotation. This article analyzes the effectiveness of various psychotherapeutic approaches in treating and alleviating psychosomatic disorders. Psychosomatic disorders are somatic diseases that arise or worsen under the influence of mental factors, in the treatment of which an integrative approach plays an important role. The study examined the influence of cognitive-motor psychotherapy, psychoanalytic approach, gestalt therapy, and mindfulness-based stress reduction (MBSR) methods. Analysis of the scientific literature showed that these methods make a positive contribution to the process of reducing the symptoms of patients, stabilizing the emotional state, and improving health. It has been established that the effectiveness of psychotherapeutic approaches, selected taking into account the individual characteristics of the patient, is especially high. At the end of the article, the need for multidisciplinary and personality-oriented psychotherapy in the treatment of psychosomatic disorders is substantiated.

Keywords: Psychotherapy, psychosomatic disorders, specific psychotherapeutic approaches, cognitive-behavioral therapy, gestalt therapy, psychoanalytic approach.

Psixosomatik buzilishlarni o'rganish va ularning ta'siriga uchragan bemorlarga psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha yo'nalishlar orasida psixoanalitik yondashuv o'zining boy nazariyasi va amaliy usullari bilan alohida o'rin egallaydi. "Psixosomatik" atamasi birinchi marta 1922-yilda psixoanalitik F. Deych tomonidan

tibbiyotda amaliy psixoanaliz sohasini belgilash jarayonida ilmiy muomalaga kiritilgan (Ammon, 2000). Shifokorlar psixosomatik tibbiyotning keng ko'lamli ahamiyatini tan olar ekanlar, bu buzilishlarning shakllanish mexanizmlarini tushunish, ularning oldini olish va psixoterapevtik davolashda psixoanalitik yondashuv imkoniyatlaridan foydalanish zarurligini ham ta'kidlaydilar. Z. Freydning ishlari va uning g'oyalari davom ettirgan izdoshlari tomonidan ilgari surilgan nazariyalar psixosomatik buzilishlarning rivojlanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro bog'liqligiga alohida e'tibor qaratadi.

Ba'zi modellarni ko'rib chiqamiz. Freydning 1894-1895-yillardagi asarlarida dastlab bayon etilgan konversiya tushunchasi: "isteriyada o'sib borayotgan qo'zg'alishni somatik jarayonlarga o'tkazish orqali bemor uchun chidab bo'lmaydigan tasavvurlarni zararsizlantirish sodir bo'ladi," ruhiyatdan somatikaga "sakrash" sodir bo'ladi, bunda "somatik" alomat ikki vazifani bajaradi - va "mos kelmaydigan tasavvurlar" (intilish va axloqiy bilan bog'liq) ni boshdan kechirishdan qochishga imkon beradi va bir vaqtning o'zida bu nizoni yoki bu "tasavvurlarni" ifodalaydi. Konversiya mexanizmi konsepsiyasi ruhiy va jismoniy narsalarni bog'lashga imkon berdi va patogen omil - affektiv ziddiyatni aniqladi. Organik simptom bu yerda psixik tasavvurlar mazmunining bir qismi bo'lib, ularning o'zi psixik ishning natijasidir, konversiya esa psixik harakat, siqib chiqarishning o'ziga xos shakli bo'lib, simbolizatsiyani o'z ichiga oladi.

Bu yondashuv psixologik tahlil orqali tushunish va davolash imkonini beradi. Freyd tomonidan ishlab chiqilgan yana bir model esa tashvish nevrozi bilan bog'liq bo'lib, u yerda tashvish holati (isteriya va obsessiv nevrozdan farqli ravishda) tahlil jarayonida kamaymaydi va shuning uchun psixoterapiya bilan davolab bo'lmaydigan holat hisoblanadi. 1895-yilda Freyd bu nevrozning asosiy mexanizmini shunday tushuntirgan: somatik jinsiy qo'zg'alish psixik faoliyatga o'ta olmaydi va natijada bu energiya patologik yo'llar bilan namoyon bo'ladi. Bunday holatlarda (konversiyadan farqli ravishda), qo'zg'alish psixikaga kirishiga yo'l qo'yilmaydi va u bevosita jismoniy alomatlar shaklida namoyon bo'ladi. Freyd bu kabi holatlarni "xavotir xurujining ekvivalentlari" deb atagan va ularni "aktual nevroz simptomlari" deb belgilagan. 1898-yilda u bu toifaga qo'rquv (xavotir) nevrozi va nevrasteniyani ham qo'shdi. Freyd bunday tashvish holatlarini sof somatik hodisalar deb hisoblagan – ya'ni bu holatlarda odatda kuzatiladigan murakkab psixik jarayonlar yo'qoladi. Freydning shubhalariga qaramay, uning izdoshlari konversiya modeli hamda simptomlarning ekvivalentlari haqidagi g'oyalarni yanada rivojlantirdilar.

Psixoanalitik g'oyalarning (masalan, ego psixologiyasi, obyektga yo'naltirilgan munosabatlar nazariyasi va boshqalar) rivojlanishi natijasida e'tibor simptomlarning mazmunidan ("bu organik simptom nimani anglatadi?") ularning shakllanish jarayoni va tarixiga ("bu simptom qanday paydo bo'lgan?") qarab ko'chdi (Ammon, 2000).

Psixosomatik psixologiya va tibbiyotning shakllanishi bu dastlabki o'zaro bog'liqliklarni o'rganishga katta turtki berdi. 1945-yilda Spits tomonidan olib borilgan gospitalizm bo'yicha tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, agar chaqaloqlar yaqin kattalar bilan hissiy jihatdan boy bo'lgan jismoniy aloqadan uzoq bo'lishsa, ular olti oydan keyin jiddiy, qaytarilmas va hatto o'limga olib keluvchi somatik buzilish jarayoniga duch keladilar. Spits bu holatni anaklitik depressiya deb atagan. Asosiy jismoniy funksiyalar va javob reaksiyalarining shakllanishi erta davrdagi ona-bola o'rtasidagi hayotiy muhim hissiy va jismoniy munosabatlarga bevosita bog'liq. Bu jarayonda bola onaning o'ziga nisbatan bo'lgan munosabati va harakatlarini o'zlashtiradi, natijada o'z tanasi va uning chegaralari haqidagi tasavvurni, shuningdek, tashqi va ichki dunyo o'rtasidagi farqni anglash qobiliyatini rivojlantiradi (Shpis, 2001).

G. Ammon o'z tadqiqotlarida ona va bolaning psixosomatik bog'liqligini misollar orqali ko'rsatadi. Unga ko'ra, ba'zida bola psixosomatik kasallikka chalingan bo'lsa, ona bolaning sog'lig'i orqali uni o'ziga bog'lab turadi va bu orqali o'zining ambivalent (qarama-qarshi) hissiyotlarini anglashdan qochadi. 1972-yildagi tadqiqotlarida Ammon shuni ta'kidlaydiki, bolaning psixosomatik kasalligi onaning o'z oilasi bilan bo'lgan ongsiz ziddiyatlarini hal qilishda vosita sifatida ishlatiladi. Bunday holatda, ona bolaning hissiy ehtiyojlarini o'z shaxsiyatiga tahdid sifatida qabul qiladi.

Shuningdek, A. Garm (1950–70 yillar) tadqiqotlarida yara kasalligi balog'at yoshidagi bolaning onaning jazolovchi va avtonomiyaga to'sqinlik qiluvchi fe'l-atvoriga nisbatan kechikkan reaksiya sifatida izohlanadi.

J. Makdugall esa "somatopsixik matritsa" tushunchasini ilgari suradi — bunda ona va chaqaloqning tana va ruhiyati bir butun sifatida tajriba qilinadi. Bola rivojlanish jarayonida onadan o'z jismoniy va ruhiy "men"ini ajratib olishi zarur bo'ladi. Agar ona bolaning birinchi xavfsiz psixologik aloqasi va keyinchalik mustaqillikka chiqish jarayonini yetarli qo'llab-quvvatlamasa, bu bolaning his-tuyg'ularni idrok etish o'rniga psixosomatik buzilishlar orqali ifoda etishiga — ya'ni "dezaftetsiya"ga olib keladi (Makdugall, 2007).

XULOSA

Psixosomatik buzilishlar insonning ruhiy va jismoniy salomatligi o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'liqlikni ko'rsatadi. So'nggi ilmiy izlanishlar shuni tasdiqladiki, ba'zi psixoterapevtik yondashuvlar, masalan, kognitiv-behavioral terapiya (KBT), psixoanalitik terapiya, gestalt terapiyasi, shaxsga yo'naltirilgan terapiya va mindfulness, psixosomatik buzilishlarga ega bemorlar holatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlarni tahlil qilish natijasida aniqlanganidek, bu usullar simptomlarni kamaytirish, stressga qarshi chidamlilikni oshirish, ruhiy muvozanatni tiklash va tana-

ruh uyg'unligini ta'minlashda samarali bo'lib, kompleks yondashuv bilan qo'llanilganda yanada yaxshiroq natijalarga erishiladi.

Xususan, KBT bemorlardagi noto'g'ri fikrlarni aniqlab, ularni sog'lom fikrlash bilan almashtirish orqali simptomlarni yengillashtiradi, mindfulness esa hozirgi zamonga e'tibor qaratib, stressni kamaytirishga yordam beradi. Psixoanalitik yondashuv esa simptomlarning ongsiz sabablarini chuqur tahlil qilish imkonini beradi.

Shu sababli, psixosomatik buzilishlarni davolashda psixoterapevtik yondashuvlar bemorning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qo'llanilishi lozim. Ilmiy izlanishlar bu yondashuvlar klinik amaliyotda qo'llanilganda bemorlarning hayot sifatini yaxshilash va simptomlarni kamaytirishda samarali ekanligini ko'rsatmoqda. Kelgusida, bu sohada yanada chuqurroq tadqiqotlar o'tkazish, yondashuvlar kombinatsiyasini ishlab chiqish va individual dasturlarni ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Аммон, Г. Психосоматическая терапия / Г. Аммон. – СПб., 2000.
2. Макдугалл, Дж. Театры тела: Психоаналитический подход к лечению психосоматических расстройств / Дж. Макдугалл. – М., 2007.
3. Смаджа, К. Опературная жизнь: Психоаналитические исследования / К. Смаджа. – М., 2014.
4. Шпиц, Р. Психоанализ раннего детского возраста / Р. Шпиц. – М., 2001.
5. Семенова Е. В., Кириллов Н. А. Этиология женского бесплодия //Современные проблемы медицины и естественных наук. – 2018. – С. 79-83.
6. Ernaeva G. X., Sattarov T. F., Maxamatjanova N. M. Diagnostic significance of psychodiagnostic examinations of taekwondo players //Frontline Medical Sciences and Pharmaceutical Journal. – 2023. – Т. 3. – №. 06. – С. 19-27.
7. Мухаметзянова Р. О., Шагиева Э. И., Николаева Н. В. Депрессия—главная болезнь XXI века //Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов. – 2022. – С. 395-39.
8. Хаятов Р. Б., Велияева А. С. Особенности развития и течения аффективных расстройств при сахарном диабете //Достижения науки и образования. – 2020. – №. 5 (59). – С. 62-64.
9. Lustman P. J. Anxiety disorders in adults with diabetes mellitus //Psychiatric Clinics of North America. – 1988. – Т. 11. – №. 2. – С. 419-432.
10. Maxamatjanova N. Principles of medical and psychological care of patients with the acquired immune deficiency syndrome //Journal of the Neurological Sciences. – 2019. – Т. 405. – С. 128.
11. Hamraev B., Maxamatjanova N. Study and evaluation of the possibilities of cognitive behavioral therapy in psychosexual disorders //Центрально-азиатский журнал образования и инноваций. – 2023. – Т. 2. – С. 4.

12. Hamraev B., Maxamatjanova N. Modern methods of treatment of sexual disorders // *Инновационные исследования в современном мире: теория и практика.* – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 73-74.
13. Maxamatjanova N. M., Mirxaydarova F. S., Mirxaydarova S. M. Xavotir sindromi rivojlanishida qandli diabetning ahamiyati // *Прикладные науки в современном мире: проблемы и решения.* – 2023. – Т. 2. – С. 2.
14. Maxamatjanova N., Ibodullayev Z. Therapy of post-stroke dementia on the example of memantine // *European journal of neurology.* – 111 river st, hoboken 07030-5774, nj usa : wiley, 2020. – Т. 27. – С. 1063-1063.
15. Surayyo, Yusuphodjayeva, and Gafurova Sabohat. "Depressive-anxiety disorders in patients with rheumatoid arthritis and methods of their psychocorrection." *Interpretation and researches* 2.3 (2023): 9-16.
16. Гафурова С., Юсупхаджаева С. Дифференциальный анализ невротических расстройств при синдроме раздраженного кишечника и совершенствование медико-психологической поддержки при них // *Talqin va tadqiqotlar.* – 2023. – Т. 1. – С. 19.
17. Ibodullayev Z. R. et al. Effective psychopharmacological therapy in anxiety-depressive disorders // *Open Access Repository.* – 2023. – Т. 4. – №. 3. – С. 241-246.
18. Sh G. S. Ichak ta'sirlanish sindromidagi psixoemotsional buzilishlar va unda psixoterapevtik yordam ko'rsatish // *SOLUTIONS SOLUTIONS.* – 2020.
19. Gafurova S., Yusuphodjayeva S. Differential analysis of neurotic disorders in irritable bowel syndrome and improvement of medical psychological support in them // *Science and innovation.* – 2023. – Т. 2. – №. D2. – С. 177-181.
20. Гафурова С. Ш., Юсупходжаева С. Т. Identification of anxiety-phobic disorders in irritable bowel syndrome and improvement of medical psychological support in them. – 2024.
21. Гафурова С. Ш., Юсупходжаева С. Т. Тревожно-фобические расстройства при синдроме раздраженного кишечника и эффективность психотерапии и психофармакотерапии при них. – 2024.