

BOLALARDA PSIXIK BUZILISH, RUHIY ZO'RIQISH HOLATLARIGA QARSHI IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH HAMDA PSIXOLOGIK HIMOYA KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH

Majidova Xolisxon Samiyevna

Toshkent viloyati Piskent tumani MMTBga qarashli

30 - UO'T maktabi psixologi

Annotatsiya: Doimiy stress, xavotir yoki g'azab organizmning resurslarini tugatishi va uni somatik kasalliklarga nisbatan zaiflashtirishi mumkin. Hissiyotlar qanday jismoniy simptomlarni keltirib chiqarishi mumkin? Ko'plab jismoniy simptomlar hissiyotlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: normalar; vijdon; psixosomatika; psixosomatik buzilish; g'azab; qo'rquv; tashvish; xafagarchilik; o'zi o'zini boshqarish, ruhiyat, psixik jarayonlar

KIRISH

Psixologik himoya mexanizmlari, qoida tariqasida, ota-onadan taqlid qilish yoki irsiyat mahsuli sifatida uzatiladi. Ular, shuningdek, o'rganish natijasida hayot davomida takroriy ijobiy mustahkamlash natijasida olinishi mumkin. Psixologik himoya mexanizmlari bajarilmagan istaklardan kelib chiqadigan xavotirni vaqtincha kamaytirishga yordam beradi (odam "og'riqli fikrlar va his-tuyg'ularni" unutadi yoki ulardan chalg'iydi) va ularning ba'zilari o'zining bahosi hamda o'z hurmatini saqlab qoladi. Ular orasida biz uzoq vaqt davomida ishlashi mumkin bo'lgan va yetishmayotgan odamni (masalan, sublimatsiya, ratsionalizatsiya) qoplaydigan foydali mexanizmlarni va sog'liq uchun salbiy oqibatlarga olib keladigan zararli mexanizmlarni (masalan, somatizatsiya, kasallikni tark etish) shartli ravishda ajratib ko'rsatishimiz mumkin yoki shaxslararo munosabatlarni buzadigan mexanizmlar (masalan, fantaziya, regressiya).

Agar instinkt va vijdon o'rtasidagi qarama-qarshilik libido yoki mortidoning g'alabasi bilan tugasa, odam boshqa haddan tashqari holatlarga tushishi mumkinasotsial xatti-harakatlar (fohishabozlik, shafqatsiz jinoyatlar sodir etish), jinsiy inversiyalar (masochizm, sadizm, ko'rgazma va boshqalar) va turli xil psixotik kasalliklar. Stressni yengish uchun moslashuvchan mexanizmlar mavjud bo'lganda, odam o'zining dominant instinktlarini anglay oladi va/yoki ular uchun ijtimoiy jihatdan maqbul foydalanishni topadi (masalan, mortidoni sportga sublimatsiya qilish yoki yo'q qilishni o'z ichiga olgan professional faoliyat). Sublimatsiya psixologik himoya mexanizmi sifatida instinktlar haddan tashqari ifoda etilgan va ijtimoiy normalar unga mos kelmasa, insonning moslashishi uchun asosiy manba hisoblanadi. Psixosomatik kasalliklarga chalingan odamlarda tashvish va shubhaning kuchayishi, hissiyotlarning labilligi, depressiyaga moyillik, ijtimoiy va psixofiziologik moslashuvning buzilishi, qattqlik, javobgarlikning kuchayishi, aqlning

o'rtacha yoki yuqori darajasi, psixologik himoyaning samarasiz mexanizmlari va koping strategiyasi kabi shaxsiy xususiyatlar mavjud.

Aql va tana alohida mohiyatlar emas, balki bir butunning ikki qismi hisoblanadi. Qanday fikrlashimiz va his qilishimiz jismoniy salomatligimizga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, surunkali stress jismoniy simptomlarga olib kelishi mumkin: bosh og'rig'i, charchoq, ovqat hazm qilish muammolari. Xuddi shunday, depressiya va xavotir jismoniy og'riq sifatida namoyon bo'lishi mumkin, masalan, mushaklarning zo'riqishi, kramplar va bel og'rig'i. Bunda jismoniy simptomlar ham psixikaga ta'sir qiladi: kasallik simptomlari, noxush tashxislar, shifokorga borish va noqulay davolanish juda stressli bo'lishi mumkin, ko'plab hissiy kechinmalarni keltirib chiqarishi va hatto depressiya yoki xavotirli buzilishlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Ammo ko'pincha shunday holatlar bo'ladi-ki, qandaydir kasallik faqat organizmimizning bir qismini ta'sir qiladi. Masalan, shamollash va boshqa ko'plab somatik kasalliklar psixikaga ta'sir qilmasdan o'tib ketadi. Va aksincha, psixik buzilishlar yoki hissiy kechinmalar umuman jismoniy simptomlarni keltirib chiqarmasligi mumkin. Hissiy holat tanaga qanday ta'sir qiladi? Hissiyotlar bizning tanamizga ta'sir qilishi mumkin, chunki miyamiz va tanamiz bir-biri bilan o'zaro ta'sir qiladi. Masalan, biz stress yoki xavotirni his qilsak, organizmimiz ko'proq stress gormonlarini, masalan, kortizol va adrenalin ishlab chiqara boshlaydi. Bu qon bosimini oshiradi, yurak urishini va nafas olishni tezlashtiradi, mushaklarning zo'riqishiga olib keladi.

Shartli ravishda, psixologik sabablarga ko'ra rivojlanishi va davom etishi mumkin bo'lgan somatik kasalliklarni va psixologik sabablarga ko'ra (ehtimol) yuzaga keladigan somatik kasalliklarni ajratib ko'rsatish mumkin. Birinchisiga, masalan, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari kiradi. Bir tomondan, uzoq muddatli stress ta'siri yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishiga yordam berishi mumkin. Boshqa tomondan, mavjud kasallik bo'lsa, xavotir, stress va boshqa tetiklovchilar simptomlarni kuchaytirishi va kasallikning davom etishini yomonlashtirishi mumkin. Bronxial astma holatida hujumlar ko'pincha hissiy zo'riqish, xavotir yoki stress bilan bog'liq bo'lishi mumkin, chunki bu kasallikda nafas yo'llarining mushaklari giperxosil (ta'sirlarga juda sezgir) bo'ladi. Ikkinchi variant — psixologik sabablarga ko'ra (ehtimol) yuzaga keladigan somatik kasalliklar — hozirda ilm-fan uchun kulrang zona bo'lib qolmoqda. Masalan, o'n ikki barmoqli ichak yarasi kasalligining sabablari psixologik omillar bo'lishi mumkin, chunki bakteriya (Helicobacter pylori) mavjudligi kasallikning rivojlanishini 100% izohlab bermaydi va hozirgi paytda olimlar boshqa sabablari topa olmaydilar.

Ko'pchilik autoimmun kasalliklar stress bilan bog'liq, masalan, revmatoid artrit yoki psoriasis. Ammo olimlar bunday kasalliklarni psixologik sabablarga ko'ra yuzaga kelgan deb tan olishga shoshilmaydilar va fiziologik qonuniyatlarni topishga urinishni davom ettirmoqdalar.

Psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishi va rivojlanishi omillari muammosi olimlarni qadimgi davrlardan beri qiziqtiradi (Gippokrat, Platon), birinchi urinishlar odamni yaxlit ko'rib chiqish va uning shaxslararo ziddiyatlarini somatik kasalliklar uchun zarur shart-sharoitlar sifatida tahlil qilish uchun qilingan. Biroq, qadimgi davrlarda paydo bo'lgan psixosomatik patologiyaning sabablari va mexanizmlari haqidagi g'oyalar uzoq vaqt davomida 80-yillarga qadar qattiq tanqid qilindi. Hozirgi vaqtda tibbiy psixologiyada psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishining omillari va shu munosabat bilan ularning psixoprofilaktikasi, psixokorreksiya va psixoterapiya imkoniyatlari sifatida shaxslararo nizolarga qiziqish qayta tiklanmoqda. Shaxslararo ziddiyat-bu uning elementlari (istaklari, qadriyatlar, motivlari, maqsadlari) qarama-qarshiligi yuzaga keladigan shaxsning holati.

Insonning tabiati shundan iboratki, u vaqti-vaqti bilan paydo bo'ladigan shaxslararo nizolar bilan ajralib turadi, ammo instinktlar va vijdon o'rtasidagi nisbiy muvozanatni saqlash uchun yana bir shaxsiyat tuzilishi-Ego mavjud. Ego foydalanadigan psixologik himoya mexanizmlari tufayli biz amalga oshirilmagan instinktiv drayvlardan kelib chiqadigan keskinlikni kamaytiramiz va odatda bu mexanizmlar ichki muvozanatni saqlashi kerak, ya'ni nevrozlar va psixotik kasalliklarning paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslik.

Psixologik himoyaning bunday mexanizmlari orasida rad etish va idrokni himoya qilish (odam yoqimsiz narsani qabul qilmaydi yoki ko'rmaydi (eshitmaydi)), repressiya (qabul qilinmaydigan tuyg'u yoki fikr xabardorlikka yetib bormasa, "beixtiyor unutish"), ratsionalizatsiya (o'z-o'zini hurmat qilishni saqlab qolish uchun o'zini oqlash), intellektualizatsiya (hissiyotlarni intellektual aks ettirish), devalvatsiya (mavjud bo'lmagan narsalarning qadrsizlanishi), sublimatsiya (instinktlarni ijtimoiy maqbul yo'nalishga o'tkazish), harakatdagi reaksiya (keskinlik kuchga kiradi), somatizatsiya (salbiy hissiy tajribalar somatik alomatlarga aylanadi), kasallikka o'tish (bemorning maqomidan psixologik foyda bo'lsa, muammolardan kasallikka "qochish"), siljish (salbiy his-tuyg'ularni xavfsizroq ob'ektga o'tkazish), xayol qilish (yaxshiroq haqiqatni va undagi eng yaxshi o'zini ixtiro qilish), regressiya (avvalgilariga qaytish javobgarlik bilan kurashish mumkin emasligi sababli o'zini tutish shakllari), izolyatsiya (odam haddan tashqari kuchli tajribalar natijasida vaqtincha his qilishni to'xtatadi), proektsiya (o'z-o'zidan qabul qilib bo'lmaydigan narsa boshqa odamlarga tegishli va qoralanadi) va boshqalar.

XULOSA

Psixosomatik patologiya bilan stressni yengish mexanizmlari samarali ishlamaydi, salbiy his-tuyg'ular javob bermaydi, to'g'ri qayta ishlanmaydi, siljish va somatizatsiya tufayli ular shaxsiy darajadagi ziddiyatning o'ziga xos xususiyatlarini ramziy ravishda aks ettiruvchi tana darajasiga "o'tishadi".

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- Akhmedova, M., Narmetova, Y., & Alisherov, B. (2021). Categories of person in conflict and methods of conflict resolution in the occurrence of conflicts between medical personnel.
- Narmetova, Y., Melibayeva, R., Akhmedova, M., Askarova, N., & Nurmatov, A. (2022). PSYCHODIAGNOSTICS ATTITUDE OF THE PSYCHOSOMATIC PATIENTS'DISEASE.
- Мелибаева, Р. Н. (2022). КЛИНИК АМАЛИЁТДА КОГНИТИВ ФУНКЦИЯЛАР ВА УЛАРНИНГ БУЗИЛИШЛАРИ ПСИХОДИАГНОСТИКАСИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 928-932.