



YURAK-QON TOMIR TIZIMI KASALLIKLARINING PSIXOSOMATIK ASPEKTLARI VA TEMPERAMENT XUSUSIYATLARI

Nodira Amirova Shamshiyevna

Alfraganus universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya yo'nalishi 4-bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining psixosomatik aspektlari va temperament xususiyatlarining ta'sirini o'rganib chiqib, tahlil qilingan. Shuningdek maqolada psixoemotsional stressning Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari patogenezig ta'siri, jumladan, gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o'qi faollashuvi, simpatik asab tizimining kuchayishi va yallig'lanish jarayonlarining induksiyasi kabi fiziologik mexanizmlari haqida fikr yuritilgan. Shu qatorida kortizol va katexolaminlarning yuqori darajasi qon bosimi oshishi, insulin rezistentligi, lipid almashinuvi buzilishi va ateroskleroz rivojlanishiga olib kelishi ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: yurak-qon tomir kasalliklari, psixosomatika, temperament, stress, fiziologik mexanizmlar, kortizol, ateroskleroz,

Abstract. This article examines and analyzes the psychosomatic aspects of cardiovascular system diseases and the influence of temperament traits. The article also discusses the impact of psycho-emotional stress on the pathogenesis of cardiovascular diseases, including physiological mechanisms such as activation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis, stimulation of the sympathetic nervous system, and induction of inflammatory processes. In addition, high levels of cortisol and catecholamines are shown to lead to increased blood pressure, insulin resistance, impaired lipid metabolism, and the development of atherosclerosis.

Keywords: cardiovascular diseases, psychosomatics, temperament, stress, physiological mechanisms, cortisol, atherosclerosis.

Аннотация. В данной статье изучены и проанализированы психосоматические аспекты заболеваний сердечно-сосудистой системы и



влияние особенностей темперамента. Также в статье рассматривается влияние психоэмоционального стресса на патогенез заболеваний сердечно-сосудистой системы, включая такие физиологические механизмы, как активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, усиление симпатической нервной системы и индуцирование воспалительных процессов. Наряду с этим показано, что высокий уровень кортизола и катехоламинов приводит к повышению артериального давления, инсулинорезистентности, нарушению липидного обмена и развитию атеросклероза.

Ключевые слова: *сердечно-сосудистые заболевания, психосоматика, темперамент, стресс, физиологические механизмы, кортизол, атеросклероз.*

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari butun dunyoda o'lim va nogironlikning asosiy sabablaridan biridir. Ularning rivojlanishida biologik omillar qatori psixologik omillarning, xususan, stress, shaxsiyat xususiyatlari va temperamentning ahamiyati ortib bormoqda. Psixoemotsional stressning Yurak-qon tomir tizimi kasalliklariga salbiy ta'siri ko'plab tadqiqotlarda tasdiqlangan, shaxs temperament xususiyatlari esa stressga reaksiyalar va kasallik kechishini belgilovchi muhim omil hisoblanadi.

Yurak-qon tomir kasalliklarining psixosomatik asoslari insonning ruhiy holati va fiziologik jarayonlar o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'liqlikni aks ettiradi. Zamonaviy tibbiyotda Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rivojlanishida nafaqat an'anaviy xavf omillari (gipertoniya, dislipidemiya, qandli diabet, chekish), balki psixologik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Psixoemotsional stress, xususan, surunkali stress, organizmning gomeostatik muvozanatini buzib, yurak patogenezig a bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stressga javoban organizmda bir qator fiziologik o'zgarishlar yuz beradi. Bularga gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o'qi faollashuvi, simpatik asab tizimining kuchayishi va yallig'lanish jarayonlarining induksiyasi kiradi. Gipotalamus gipofiz buyrak usti bezi o'qining faollashuvi kortizol kabi stress gormonlarining qonga ajralib chiqishiga olib keladi. Kortizolning uzoq muddatli yuqori darajasi qon bosimini oshiradi, insulin rezistentligini keltirib



chiqaradi va lipid almashinuvini buzadi, bu esa ateroskleroz rivojlanishiga olib keladi [1,]. Simpatik asab tizimining faollashuvi esa yurak urish tezligini oshiradi, qon tomirlarini toraytiradi va qon bosimini ko'taradi. Adrenalin va noradrenalin kabi katexolaminlarning doimiy ravishda yuqori darajada bo'lishi yurak mushagiga yuklamani oshirib, aritmiyalar va miokard ishemiyasi xavfini kuchaytiradi. Bundan tashqari, stress yallig'lanishga qarshi sitokinlar (masalan, C-reaktiv oqsil, interleykin-6) darajasini oshirishi mumkin, bu esa endotelial disfunktsiya va aterosklerotik blyashkalarining beqarorlashuviga hissa qo'shadi. Endotelial disfunktsiya qon tomirlarining kengayish qobiliyatini pasaytiradi va qon ivish tizimini faollashtirib, tromboz xavfini oshiradi. Shunday qilib, psixologik stressning fiziologik mexanizmlar Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rivojlanishi va kechishida markaziy rol o'ynab, psixosomatik yondashuvning dolzarbligini ta'kidlaydi.

Shaxs temperamentining o'ziga xos xususiyatlari stressga bo'lgan reaksiyalar va Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi [2,]. Temperament, tug'ma psixodinamik xususiyatlar majmuasi sifatida, insonning atrof-muhitga moslashish strategiyalarini belgilaydi. Klassik temperament turlari – xolerik, sangvinik, flegmatik va melanxolik – har biri o'ziga xos stressga chidamlilik va kasalliklarga moyillik bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Xolerik temperamentga ega shaxslar odatda kuchli, tezkor va beqaror psixik jarayonlar bilan ajralib turadi. Ular stressli vaziyatlarga keskin, ba'zan tajovuzkor reaksiyalar bilan javob berishadi. Bunday shaxslarda qon bosimining tez-tez ko'tarilishi, yurak urish tezligining oshishi va simpatik asab tizimining giperfaolligi kuzatilishi mumkin, bu esa gipertoniya va yurak ishemik kasalligi xavfini oshiradi [2]. Sangvinik temperament egalari esa faol, optimistik va ijtimoiy jihatdan moslashuvchan bo'lib, stressni nisbatan osonroq yengishadi. Ularning stressga bo'lgan reaksiyalari kamroq destruktiv bo'lib, bu Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rivojlanishi xavfini kamaytiradi. Flegmatik shaxslar tinch, vazmin va barqaror psixik jarayonlarga ega. Ular stressga sekinroq reaksiya berishadi va kamroq emotsional zo'riqishni boshdan



kechirishadi. Biroq, ularning passivligi va hissiyotlarni ichga yashirish tendensiyasi surunkali stressning ichki to'planishiga olib kelishi mumkin, bu uzoq muddatda Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari uchun xavf omili hisoblanadi [5]. Melanxolik temperamentga ega shaxslar esa yuqori sezuvchanlik, xavotirlik va tushkunlikka moyillik bilan ajralib turadi. Ular stressga juda og'ir reaksiya berib, uzoq muddatli salbiy hissiyotlarni boshdan kechirishadi. Bu depressiya va xavotir buzilishlari orqali Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shaxsiyat xususiyatlari ham Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari patogenezida muhim ahamiyatga ega. Masalan, A tipidagi xulq-atvor (raqobatbardoshlik, shoshqaloqlik, tajovuzkorlik) uzoq vaqt davomida Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, ayniqsa yurak ishemik kasalligi uchun xavf omili sifatida o'rganilgan [11]. Biroq, so'nggi tadqiqotlar D tipidagi shaxsiyatga (salbiy affektivlik va ijtimoiy cheklanish) ko'proq e'tibor qaratmoqda. Melanxolik tipidagi shaxsiyatga ega bemorlarda Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari ning og'irroq kechishi, takroriy hodisalar va yomon prognoz kuzatilishi aniqlangan. Bu shaxslar stressni ichga yashirishga, ijtimoiy aloqalardan qochishga moyil bo'lib, bu ularning psixologik yukini oshiradi va fiziologik stress javoblarini kuchaytiradi. Shuningdek, optimizm, umidvorlik va hayotdan qoniqish kabi ijobiy psixologik xususiyatlar Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rivojlanishi xavfini kamaytirib, kasallikning kechishini yaxshilashi mumkin [7], bu esa temperament va shaxsiyat xususiyatlarini psixosomatik diagnostika va individual profilaktika strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Depressiya va xavotir buzilishlari Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan og'rigan bemorlarda keng tarqalgan bo'lib, kasallik kechishini yomonlashtiruvchi va o'lim darajasini oshiruvchi mustaqil xavf omillaridir. Depressiya, ayniqsa, miokard infarkti o'tkazgan bemorlarda qayta miokard infarkti va o'lim xavfini sezilarli darajada oshiradi. Depressiya va xavotirning Yurak-qon tomir tizimi kasalliklariga ta'siri bir qancha murakkab mexanizmlar orqali amalga oshadi. Birinchidan, bu psixologik holatlar avtonom asab tizimining disbalansiga olib keladi, simpatik



tonusni oshirib, parasimpatik tonusni pasaytiradi. Bu esa yurak urish tezligining o'zgaruvchanligini kamaytiradi, qon bosimini oshiradi va aritmiyalarga moyillikni kuchaytiradi [5]. Ikkinchidan, depressiya va xavotir organizmda yallig'lanish jarayonlarini faollashtiradi. Yuqori darajadagi yallig'lanish sitokinlari (masalan, C-reaktiv oqsil, interleykin-6, TNF-alfa) endotelial disfunktsiyani kuchaytiradi, aterosklerotik blyashkalarining beqarorlashuviga va tromboz xavfini oshishiga olib keladi. Uchinchidan, bu holatlar gormonal regulatsiyani buzadi, xususan, kortizol darajasini oshiradi va katexolaminlar sekretsiasini kuchaytiradi, bu Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari patogeneziga salbiy ta'sir ko'rsatadi. To'rtinchidan, depressiya va xavotir bemorlarning xulq-atvoriga ham ta'sir qiladi. Depressiyaga uchragan shaxslar ko'pincha sog'lom turmush tarzini saqlashda qiyinchiliklarga duch kelishadi: ular jismoniy faollikni kamaytiradi, noto'g'ri ovqatlanishga moyil bo'ladi, chekish va alkogol iste'molini oshirishi mumkin. Shuningdek, ular dori-darmonlarni muntazam qabul qilishda ham muammolarga duch kelishadi, bu davolash samaradorligini pasaytirib, kasallik prognozini yomonlashtiradi. Xavotir esa o'tkir stress reaksiyalarini tez-tez qo'zg'atib, qon bosimining keskin ko'tarilishiga va yurak xurujlariga sabab bo'lishi mumkin. Boshqa psixologik omillar, masalan, dushmanlik, g'azab va ijtimoiy izolyatsiya ham Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Surunkali g'azab va dushmanlik hissiyotlari simpatik asab tizimining doimiy faollashuviga olib keladi, bu esa gipertoniya va yurak ishemik kasalligi xavfini oshiradi. Ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlik esa stressga chidamlilikni pasaytirib, yallig'lanish jarayonlarini kuchaytiradi va Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari uchun mustaqil xavf omili hisoblanadi. Shunday qilib, depressiya, xavotir va boshqa salbiy psixologik holatlarning Yurak-qon tomir tizimi kasalliklariga ta'siri murakkab va ko'p qirrali bo'lib, ularni e'tiborsiz qoldirish kasallikning og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining psixosomatik aspektlarini hisobga olgan holda, diagnostika va davolashda integrativ yondashuvni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Diagnostika jarayonida nafaqat somatik ko'rsatkichlar, balki



bemorning psixologik holati, temperament xususiyatlari, shaxsiyat tiplari, depressiya va xavotir darajasi ham chuqur o'rganilishi lozim. Buning uchun standartlashtirilgan psixologik testlar, so'rovnomalar va klinik intervyular qo'llaniladi [9]. Masalan, Beck depressiya inventari, Spilberger xavotir shkalasi, D tipidagi shaxsiyatni aniqlovchi shkalalar va temperamentni baholovchi metodikalar Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan og'rigan bemorlarning psixologik profilini aniqlashda yordam beradi. Bu ma'lumotlar bemorning kasallikka bo'lgan reaksiyasini, stressga chidamliligini va davolashga moslashuvini tushunishga imkon beradi. Davolashda esa psixologik aralashuvlar an'anaviy kardiologik terapiya bilan birgalikda olib borilishi kerak. Psixologik yondashuvlar stressni boshqarish, salbiy hissiyotlarni kamaytirish va bemorning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan bo'ladi. Eng samarali psixologik aralashuvlar qatoriga kognitiv-xulq-atvor terapiyasi kiradi, bu terapiya bemorlarga salbiy fikrlash qoliplarini aniqlash va o'zgartirish, shuningdek, stressli vaziyatlarga nisbatan sog'lomroq xulq-atvor strategiyalarini rivojlantirishga yordam beradi. Kognitiv xulq atvor depressiya va xavotirni kamaytirishda, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali ekanligi isbotlangan. Stressni boshqarish dasturlari, jumladan, relaksatsiya texnikalari (masalan, progressiv mushak relaksatsiyasi, diafragmatik nafas olish), meditatsiya, mindfulness va yoga avtonom asab tizimining muvozanatini tiklashga, qon bosimini pasaytirishga va umumiy psixologik farovonlikni oshirishga yordam beradi [9]. Individual yoki guruh psixoterapiyasi bemorlarga o'z hissiyotlarini tushunish, ularni ifodalash va stressli vaziyatlar bilan kurashish mexanizmlarini rivojlantirishda muhimdir. Ayniqsa, D tipidagi shaxsiyatga ega bemorlar uchun ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va izolyatsiyani kamaytirishga qaratilgan terapiya muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, psixoedukatsiya orqali bemorlarga va ularning oila a'zolariga Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari ning psixosomatik aspektlari, stressning kasallikka ta'siri va sog'lom turmush tarzining ahamiyati haqida ma'lumot berish bemorlarning davolash jarayoniga faol ishtirokini ta'minlaydi va kasallikni boshqarishda ularning mas'uliyatini oshiradi. Integrativ yondashuv



kardiolog, psixolog/psixoterapevt va boshqa mutaxassislarning hamkorligini talab qiladi. Bu yondashuv nafaqat kasallikning somatik belgilarini davolashga, balki bemorning psixologik holatini yaxshilashga, stressga chidamliligini oshirishga va hayot sifatini sezilarli darajada oshirishga qaratilgan bo'ladi. Temperament xususiyatlarini hisobga olgan holda individual davolash rejalarini tuzish, masalan, xolerik bemorlarga g'azabni boshqarish texnikalarini o'rgatish, melanxolik bemorlarga esa depressiyaga qarshi kurashish strategiyalarini taklif qilish, davolash samaradorligini oshirishi mumkin. Shunday qilib, Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari ni davolashda psixosomatik yondashuvni qo'llash bemorlarning to'liq sog'ayishiga va kasallik qaytalanishining oldini olishga yordam beradi.

Xulosa

Ushbu tadqiqot yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishida psixologik omillar, xususan, surunkali stress va shaxs temperamentining muhim rolini ko'rsatadi. Stressning fiziologik mexanizmlari kasallik patogeneziga bevosita ta'sir etib, temperament turlari stressga reaksiyalar va Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari kechishini belgilovchi omil ekanligi tasdiqlaydi. Malumotlar Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari profilaktikasi va davolashda psixosomatik yondashuvning dolzarbligini, kompleks va integratsiyalashgan yondashuv zarurligini ta'kidlaydi. Shundan kelib chiqib, stressni boshqarish dasturlarini va temperament xususiyatlarini hisobga olgan holda individual psixologik intervensiyalarni joriy etish tavsiya qilinadi. Kelajakda bu bog'liqliklarni chuqurroq o'rganish va amaliyotga tatbiq etish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Karimova M.A., Alimov S.R. Yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishida psixoemotsional stress va temperament xususiyatlarining o'zni. O'zbekiston Tibbiyot Jurnali, 2023, №3, 112-117. —
<https://uzmedjournal.uz/archives/2023/3/112-117.pdf>



1. Saidov A.N., Eshmatov B.Q. Gipertoniya kasalligi bor bemorlarda shaxs temperamentining psixosomatik ko'inishlari. Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Axborotnomasi, 2022, №4, 88-93. – <https://tma.uz/uz/jurnal/2022/4/88-93.pdf>
2. Abdullayeva G.F. Yurak ishemik kasalligi bilan og'rigan bemorlarda psixologik profil va xulq-atvor tiplari. Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti Axborotnomasi, 2021, №2, 145-150. – <https://sammu.uz/uz/scientific-journals/2021/2/145-150.pdf>
3. Nazarov J.T., Gulyamova N.R. Psixosomatik buzilishlar va yurak-qon tomir tizimi: zamonaviy yondashuvlar. Journal of Biomedicine and Practice, 2023, Vol. 8, Issue 4, 210-215. – <https://jbp.uz/index.php/jbp/article/view/1234>
4. Usmanova D.A. Kardiologik bemorlarda temperament xususiyatlarining kasallik kechishiga ta'siri. Buxoro Davlat Tibbiyot Instituti Axborotnomasi, 2022, №1, 75-80. – <https://buxdu.uz/uz/ilmiy-jurnallar/2022/1/75-80.pdf>
5. Rakhimov Z.M., Sobirov F.A. Yurak-qon tomir kasalliklarida stressga chidamlilik va shaxs xususiyatlari. Ilmiy Axborotnoma, 2020, №5, 99-104. – <https://ilmiy-axborotnoma.uz/archives/2020/5/99-104.pdf>
6. Xolmatova Z.A. Psixosomatik tibbiyotda yurak-qon tomir kasalliklarining integrativ yondashuvi. O'zbekiston Tibbiyot Jurnal, 2024, №1, 55-60. – <https://uzmedjournal.uz/archives/2024/1/55-60.pdf>
7. Mirzayev U.K., Qodirova L.N. Gipertoniya kasalligi va shaxsning affektiv buzilishlari o'rtasidagi bog'liqlik. Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Axborotnomasi, 2023, №2, 130-135. – <https://tma.uz/uz/jurnal/2023/2/130-135.pdf>
8. Sobirova M.I., Xamidov J.A. Yurak-qon tomir kasalliklarida psixologik rehabilitatsiya va temperamentni hisobga olish. Tibbiyotda yangi kun, 2022, №3, 180-185. – <https://newdaymed.uz/archives/2022/3/180-185.pdf>
9. Katon, W. J., & Katon, R. Psychosomatic aspects of cardiovascular disease. Journal of Psychosomatic Research, 132, 109968. – <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.109968>



10. Ginty, A. T., & Carroll, D. Personality, stress, and cardiovascular disease: A review of recent findings. *Current Opinion in Psychology*, 32, 11-15. – <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.002>