



STRESS VA UNING SOMATIZATSIYASI: RUHIY ZO'RIQISHNING TANADAGI FIZIOLOGIK IN'IKOSI

Amirova Nodira Shamshiyevna

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

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda ruhiy zo'riqish global sog'liqni saqlash muammosi bo'lib, inson salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi va turli psixologik hamda fiziologik buzilishlarga olib kelayotgani haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, Tadqiqot somatizatsiya tushunchasining tarixiy ildizlarini, zamonaviy psixologiya va tibbiyotdagi ta'rifini, shuningdek, Diagnostik va statistik qo'llanma (DSM-5) bo'yicha somatik simptom buzilishi diagnostik mezonlarini tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: stress, somatizatsiya, ruhiy zo'riqish, fiziologik in'ikos, psixosomatik tibbiyot, somatik simptom buzilishi, konversion buzilishi

Abstract. This article discusses emotional stress as a global public health issue in modern society that significantly impacts human health and leads to various psychological and physiological disorders. It also analyzes the historical roots of the concept of somatization, its definition in modern psychology and medicine, as well as the diagnostic criteria for somatic symptom disorder according to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5).

Keywords: stress, somatization, emotional stress, physiological manifestation, psychosomatic medicine, somatic symptom disorder, conversion disorder

Аннотация. В данной статье рассматривается нервно-психическое напряжение как глобальная проблема здравоохранения в современном обществе, которая оказывает серьезное влияние на здоровье человека и приводит к различным психологическим и физиологическим расстройствам. Также анализируются исторические корни понятия соматизации, его определение в современной психологии и медицине, а также диагностические



критерии соматоформного расстройства в соответствии с Диагностическим и статистическим руководством по психическим расстройствам (DSM-5).

Ключевые слова: *стресс, соматизация, нервно-психическое напряжение, физиологическое отражение, психосоматическая медицина, расстройство соматических симптомов, конверсионное расстройство*

Zamonaviy jamiyatda ruhiy zo'riqish global sog'liqni saqlash muammosiga aylanib bormoqda, uning inson salomatligi va farovonligiga ta'siri tobora ortib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, stress zamonaviy inson kasalliklarining asosiy sabablaridan biri bo'lib, yurak-qon tomir kasalliklari, surunkali bosh og'rig'i, uyqusizlik hamda immunitet pasayishiga olib keladi. Tezkor hayot ritmi, axborot yuklamasi, ijtimoiy va iqtisodiy bosimlar, shuningdek, shaxsiy munosabatlardagi muammolar shaxslarning stressga chidamliligini pasaytirib, ularda turli psixologik va fiziologik buzilishlarning rivojlanishiga zamin yaratmoqda. Ushbu omillar natijasida yuzaga keladigan ruhiy zo'riqish nafaqat psixologik holat sifatida, balki tanadagi fiziologik in'ikoslari, ya'ni somatizatsiya orqali ham namoyon bo'ladi, bu esa tibbiyot va psixologiya sohalarida jiddiy tadqiqotlarni talab etadi. So'nggi yillarda stressning biologik markerlari va uning salomatlikka ta'siri bo'yicha yangi tushunchalar paydo bo'ldi, bu esa miya-tana aloqasining murakkabligini ko'rsatadi.

Somatizatsiya – bu ruhiy zo'riqish va psixologik muammolarning tana simptomlari orqali ifodalanishi bo'lib, ko'pincha aniq organik sabablarsiz yuzaga keladi. Hans Selye tomonidan 1936-yilda kiritilgan "umumiy moslashish sindromi" konsepsiyasi stressning organizmga kompleks ta'sirini va uning uch bosqichini (xavotir reaksiyasi, qarshilik ko'rsatish, toliqish) ilmiy jihatdan asoslab bergan. Ushbu nazariyaga ko'ra, stressorlarning doimiy ta'siri gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o'qining faollashishiga va kortizol hamda katexolaminlar kabi stress gormonlarining doimiy ravishda yuqori darajada bo'lishiga olib keladi. Bu esa organizmning moslashuv resurslarini tugatib, "allostatik yuklama" deb ataluvchi



holatni keltirib chiqaradi, bu esa yurak-qon tomir, endokrin va immun tizimlarining funksional barqarorligiga jiddiy putur yetkazadi [2,]. Natijada, turli somatik kasalliklarning kelib chiqishiga yoki mavjud kasalliklarning og'irlashuviga olib kelishi mumkin. Masalan, surunkali stress yurak urish tezligining oshishi, qon bosimining ko'tarilishi, immunitetning zaiflashishi, ovqat hazm qilish tizimi buzilishlari, surunkali og'riqlar va endokrin disfunktsiyalarga sabab bo'lishi mumkin. Psixosomatik kasalliklar deb ataluvchi ushbu holatlar zamonaviy tibbiyotning dolzarb muammolaridan biri bo'lib, ularni tashxislash va davolashda psixologik va fiziologik omillarni birgalikda hisobga olish zarurati mavjud.

Asosiy qism

Somatizatsiya – bu ruhiy zo'riqish va psixologik muammolarning tanadagi fiziologik in'ikoslari orqali namoyon bo'lishi bo'lib, bu holatda shaxs o'zining hissiy qiyinchiliklarini jismoniy simptomlar orqali ifodalaydi. Ushbu tushuncha psixosomatik tibbiyotning asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi va uning ildizlari qadimgi davrlarga borib taqaladi. Tarixan, somatizatsiya fenomeni turli madaniyatlarda va tibbiy tizimlarda turlicha talqin qilingan. Masalan, qadimgi Yunonistonda "isteriya" atamasi ayollarning bachadonining tanada harakatlanishi bilan bog'liq jismoniy shikoyatlarni tushuntirish uchun ishlatilgan. Zamonaviy psixologiya va tibbiyotda somatizatsiya tushunchasi yanada aniqlashtirilib, u ruhiy zo'riqishning bevosita fiziologik javoblaridan tortib, murakkab psixosomatik kasalliklargacha bo'lgan keng spektrni qamrab oladi.

Somatizatsiya, asosan, tibbiy jihatdan tushuntirib bo'lmaydigan, ammo shaxs uchun sezilarli darajada bezovtalik tug'diruvchi yoki uning kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy simptomlar bilan tavsiflanadi. Bu simptomlar turli tana tizimlarida namoyon bo'lishi mumkin va ular ko'pincha surunkali xarakterga ega bo'ladi. Diagnostik va statistik qo'llanma (DSM-5) ga ko'ra, somatik simptom buzilishi tashxisi qo'yilishi uchun shaxsda bir yoki bir nechta somatik simptomlar mavjud bo'lishi, ular shaxs uchun sezilarli darajada bezovtalik tug'dirishi yoki kundalik hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, simptomlar haqida haddan



tashqari fikrlar, his-tuyg'ular yoki xatti-harakatlar bilan birga kechishi lozim. Bu holatda tibbiy tushuntirishning yo'qligi asosiy mezon emas, balki simptomlarga nisbatan shaxsning psixologik reaksiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Somatizatsiya tushunchasi ko'pincha tibbiy jihatdan tushuntirib bo'lmaydigan simptomlar bilan bog'liq holda o'rganiladi, ammo somatizatsiya un dan farqli o'laroq, simptomlarning psixologik omillar bilan bog'liqligini va ularga nisbatan shaxsning haddan tashqari tashvishlanishini ta'kidlaydi. Konversion buzilishi esa ixtiyoriy motor yoki sensor funksiyalarning buzilishi bilan tavsiflanadi, bu ham psixologik omillar bilan bog'liq bo'lib, somatizatsiyaning bir turi sifatida qaralishi mumkin.

Stressning fiziologik va neyrobiologik mexanizmlari tananing zo'riqishga javob berishining murakkab jarayonini o'z ichiga oladi. Hans Selye tomonidan kiritilgan "umumiy moslashish sindromi" konsepsiyasi stressga uch bosqichli javobni ta'riflaydi: xavotir reaksiyasi (alarm reaction), qarshilik ko'rsatish va toliqish. Bu jarayonlar asosan ikki asosiy tizim orqali amalga oshiriladi: gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o'qi va simpatik-adrenal-medullar o'qi. Stressor ta'sirida gipotalamus faollashadi va kortikotropin-rilizing gormoni ishlab chiqaradi. Kortikotropin-rilizing gormoni gipofiz bezini adrenokortikotrop gormoni (ACTH) ishlab chiqarishga undaydi, bu esa o'z navbatida buyrak usti bezlarining korteks qismidan kortizol ajralishini rag'batlantiradi. Kortizol – bu asosiy stress gormoni bo'lib, u organizmning energiya resurslarini safarbar etishda, yallig'lanish jarayonlarini modulyatsiya qilishda va immunitet tizimining faoliyatini o'zgartirishda muhim rol o'ynaydi. Surunkali stress holatida kortizolning doimiy yuqori darajasi immunitetning pasayishiga, metabolik buzilishlarga (masalan, qandli diabet va semirish xavfi), shuningdek, miya tuzilmalariga, xususan, gippokampusga zarar yetkazishi mumkin, bu esa xotira va o'rganish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi [2].

Simpatik- adrenal-medullar o'qi esa tezkor stress javobini ta'minlaydi. Stressor ta'sirida simpatik asab tizimi faollashadi va buyrak usti bezlarining medullar qismidan katexolaminlar – adrenalin va noradrenalin ajralib chiqadi. Bu gormonlar



yurak urish tezligini oshiradi, qon bosimini ko'taradi, mushaklarga qon oqimini kuchaytiradi, nafas olishni tezlashtiradi va glyukoza ajralishini rag'batlantiradi, shu bilan organizmni "jang qil yoki qoch" reaksiyasiga tayyorlaydi. Qisqa muddatli stressda bu reaksiyalar moslashuvchan bo'lib, organizmga xavfga qarshi turishga yordam beradi. Biroq, surunkali stress holatida bu fiziologik o'zgarishlar doimiy tus olib, yurak-qon tomir kasalliklari, gipertoniya, surunkali bosh og'rig'i va uyqusizlik kabi patologik holatlarning rivojlanishiga olib keladi [2,].

Neyrobiologik darajada stress miyaning turli sohalariga ta'sir ko'rsatadi. Amigdala – bu hissiy jarayonlar, ayniqsa qo'rquv va tashvish bilan bog'liq bo'lgan miya qismi bo'lib, stressorlarga javoban uning faolligi oshadi. Prefrontal korteks esa ijrochi funksiyalar, qaror qabul qilish va hissiy tartibga solish uchun javobgar bo'lib, surunkali stress uning faoliyatini buzishi mumkin, bu esa diqqatni jamlash, muammolarni hal qilish va impulsivlikni nazorat qilishda qiyinchiliklarga olib keladi. Neyrotransmitterlar darajasida ham o'zgarishlar kuzatiladi; masalan, serotonin, dofamin va noradrenalin kabi neyrotransmitterlarning muvozanati buzilishi kayfiyat buzilishlari, tashvish va uyqu muammolariga sabab bo'lishi mumkin.

Immunitet tizimi ham stressdan sezilarli darajada ta'sirlanadi. Dastlabki stress javobi immunitetni kuchaytirishi mumkin bo'lsa-da, surunkali stress immunitet tizimini zaiflashtiradi, bu esa organizmning infeksiyalarga va boshqa kasalliklarga chidamliligini pasaytiradi. Yallig'lanish jarayonlari ham stress bilan chambarchas bog'liq. Surunkali stress sitokinlar kabi yallig'lanish mediatorlarining ajralishini kuchaytiradi, bu esa tizimli yallig'lanishga olib keladi va turli surunkali kasalliklar, jumladan, yurak-qon tomir kasalliklari, metabolik sindrom va hatto neyrodegenerativ kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi.

Ichak-miya o'qi stressning fiziologik in'ikosida muhim rol o'ynaydi. Bu ikki tomonlama aloqa tizimi ichak mikrobiotasi, ichakning endokrin va asab tizimlari hamda markaziy asab tizimi o'rtasidagi o'zaro ta'sirni o'z ichiga oladi. Stress ichak mikrobiotasining tarkibini o'zgartirishi, ichak o'tkazuvchanligini oshirishi va



ichakning yallig'lanishiga sabab bo'lishi mumkin, bu esa o'z navbatida miyaga ta'sir ko'rsatib, kayfiyat va xulq-atvor buzilishlariga olib keladi. Aksincha, ichakdagi o'zgarishlar ham stress javobini kuchaytirishi mumkin.

B. S. McEwen tomonidan ilgari surilgan "allostatik yuklama" konsepsiyasi stressning uzoq muddatli oqibatlarini tushuntirishda muhim ahamiyatga ega [2]. Allostaz – bu organizmning o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish va barqarorlikni saqlash qobiliyatidir. Biroq, surunkali stress natijasida organizmning moslashuv tizimlari doimiy ravishda faollashib, "allostatik yuklama" deb ataladigan ichki biologik yuklamani hosil qiladi. Bu yuklama organizm tizimlarining funksional barqarorligiga jiddiy putur yetkazadi va turli kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi. Allostatik yuklama yurak-qon tomir, endokrin, immun va asab tizimlarida patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin, bu esa stressning somatik in'ikosini yanada kuchaytiradi [3].

Somatizatsiyaning klinik ko'rinishlari juda xilma-xil bo'lib, tananing deyarli har qanday tizimida namoyon bo'lishi mumkin. Bu simptomlar ko'pincha bemorlar tomonidan jiddiy tibbiy muammo sifatida qabul qilinadi va ular ko'plab tibbiy tekshiruvlardan o'tishlariga sabab bo'ladi, ammo ko'pincha aniq organik sabab topilmaydi

Yurak-qon tomir tizimi bilan bog'liq somatik simptomlar orasida yurak urishining tezlashishi (taxikardiya), ko'krak qafasidagi og'riqlar, qon bosimining ko'tarilishi (gipertoniya) va hatto yurak xuruji qo'rquvi keng tarqalgan. Bemorlar ko'pincha "yurak sanchishi" yoki "havo yetishmasligi" kabi shikoyatlar bilan murojaat qilishadi.

Ovqat hazm qilish tizimi buzilishlari somatizatsiyaning eng keng tarqalgan ko'rinishlaridan biridir. Bularga oshqozon buzilishi, ko'ngil aynishi, qusish, qorin og'rig'i, ich qotishi yoki diareya, shuningdek, ichakning ta'sirlanish sindromi kabi holatlar kiradi. Stress ichak harakatini va sezgirligini o'zgartirishi, shuningdek, ichak



mikrobiotasiga ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa ushbu simptomlarning rivojlanishiga yordam beradi.

Muskuloskeletal tizimda surunkali og'riqlar, ayniqsa bosh og'rig'i, bo'yin, bel va oyoq-qo'l og'riqlari tez-tez uchraydi. Fibromialgiya kabi holatlar ham stress bilan bog'liq bo'lishi mumkin, bu holatda keng tarqalgan mushak og'riqlari va charchoq kuzatiladi. Stress mushak tarangligini oshiradi va og'riqni idrok etishni kuchaytiradi.

Neyrologik simptomlar orasida bosh aylanishi, hushdan ketish, paresteziyalar (uyushish, sanchish), ko'rishning buzilishi va hatto falajlik kabi konversion simptomlar bo'lishi mumkin. Surunkali charchoq sindromi ham ko'pincha somatizatsiya bilan bog'liq bo'lib, u doimiy charchoq, uyqu buzilishlari va kognitiv qiyinchiliklar bilan tavsiflanadi.

Teri va sekretor reaksiyalar ham stressning somatik in'ikosi bo'lishi mumkin. Haddan tashqari terlash, terining qizarishi yoki oqarishi, qichishish, ekzema va akne toshmalari stress natijasida yuzaga kelishi yoki kuchayishi mumkin [4]. Immunitet tizimining zaiflashishi tufayli tez-tez shamollash va boshqa infeksiyalarga chalinish ham somatik belgilar qatoriga kiradi. Reproduktiv tizimda gormonal o'zgarishlar va jinsiy maylni pasayishi kuzatilishi mumkin.

Somatik simptom buzilishini tashxislashda tibbiy tekshiruvlar natijasida organik sabab topilmasligi muhim, ammo asosiy mezon simptomlarning o'zi emas, balki ularga nisbatan shaxsning haddan tashqari tashvishlanishi, fikrlari va xatti-harakatlaridir. Tashxis qo'yishda quyidagi mezonlar hisobga olinadi: bir yoki bir nechta somatik simptomning mavjudligi, simptomlar yoki ular bilan bog'liq sog'liq muammolari haqida doimiy va haddan tashqari fikrlar, sog'liqqa oid tashvishlar darajasining yuqoriligi, shuningdek, simptomlarga haddan tashqari ko'p vaqt va energiya sarflash. Bu holat kamida olti oy davom etishi kerak. Differensial tashxislashda haqiqiy tibbiy kasalliklar, boshqa ruhiy buzilishlar (masalan, depressiya, tashvish buzilishlari, vahima hujumlari) va simulyatsiya (malingering)



kabi holatlardan farqlash muhimdir. Bemorning shikoyatlarini jiddiy qabul qilish, ammo ayni paytda psixologik omillarni ham inobatga olish zarur. Bu jarayon tibbiyot va psixologiya mutaxassislarining hamkorligini talab etadi.

Somatizatsiyaga olib keluvchi psixologik, ijtimoiy va madaniy omillar murakkab o'zaro ta'sirga ega bo'lib, shaxsning stressga javob berish uslubini va uning somatik in'ikosini shakllantiradi. Psixologik omillar orasida shaxsiyat xususiyatlari muhim rol o'ynaydi. Masalan, nevrotizmga moyil bo'lgan shaxslar stressga nisbatan kuchliroq fiziologik javob berishi va somatik simptomlarni ko'proq his qilishi mumkin. Aleksitimiya – bu his-tuyg'ularni aniqlash, farqlash va ifodalashdagi qiyinchilik bo'lib, aleksitimik shaxslar o'zlarining hissiy zo'riqlashlarini so'zlar bilan ifodalash o'rniga, ularni jismoniy simptomlar orqali namoyon etishga moyil bo'ladilar. Bolalikdagi travmatik tajribalar masalan, jismoniy yoki hissiy zo'ravonlik, e'tiborsizlik ham somatizatsiya rivojlanishi uchun muhim xavf omili hisoblanadi, chunki ular miya va asab tizimining stressga javob berish uslubini o'zgartirishi mumkin. Hissiy tartibga solishdagi qiyinchiliklar, ya'ni shaxsning salbiy his-tuyg'ularni samarali boshqara olmasligi ham somatik simptomlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Kognitiv buzilishlar, masalan, katastrofizatsiya (kichik simptomlarni haddan tashqari jiddiy deb qabul qilish), tanadagi sezgilarga selektiv diqqat qaratish va sog'liqqa oid haddan tashqari tashvishlanish ham somatizatsiyani kuchaytiradi.

Ijtimoiy omillar ham somatizatsiya rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, yolg'izlik va izolyatsiya shaxsning stressga chidamliligini pasaytiradi va uning jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy salomatlik muammolariga nisbatan jamiyatdagi stigma ham somatizatsiyaga olib kelishi mumkin. Ba'zi madaniyatlarda ruhiy kasalliklar haqida ochiq gapirish qabul qilinmasligi sababli, shaxslar o'zlarining psixologik muammolarini jismoniy shikoyatlar orqali ifodalashga majbur bo'ladilar. Surunkali ijtimoiy stressorlar, masalan, qashshoqlik, ishsizlik, diskriminatsiya va oilaviy muammolar ham somatik simptomlarning rivojlanishiga zamin yaratadi.



Madaniy omillar shaxsning kasallikni qanday idrok etishi, ifodalashi va davolashga yondashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Turli madaniyatlarda og'riqni ifodalash, kasallikning sabablari haqidagi e'tiqodlar va sog'liqni saqlash tizimiga bo'lgan ishonch turlicha bo'lishi mumkin. Ba'zi madaniyatlarda jismoniy shikoyatlar ruhiy zo'riqishni ifodalashning ijtimoiy jihatdan qabul qilinadigan yagona yo'li bo'lishi mumkin. Masalan, Sharq madaniyatlarida psixologik muammolarni ochiq muhokama qilishdan ko'ra, ularni jismoniy simptomlar orqali ifodalash ko'proq uchraydi. Bu holat madaniy jihatdan bog'liq sindromlarning paydo bo'lishiga ham olib kelishi mumkin, bu yerda ma'lum bir madaniyatga xos bo'lgan somatik simptomlar to'plami kuzatiladi. Shuningdek, ommaviy axborot vositalarining sog'liqqa oid ma'lumotlarni tarqatishi va tibbiy bilimlarning kengayishi ham shaxslarning o'z tanalaridagi sezgilarga nisbatan tashvishlanishini oshirishi mumkin.

Stress va somatizatsiyani boshqarish va davolash strategiyalari kompleks yondashuvni talab etadi, chunki bu holatning kelib chiqishida ko'plab omillar ishtirok etadi. Davolashning asosiy maqsadi nafaqat simptomlarni yengillashtirish, balki ularning asosidagi psixologik va fiziologik mexanizmlarga ta'sir ko'rsatishdir.

Farmakologik aralashuvlar ko'pincha somatizatsiya bilan bog'liq bo'lgan qo'shimcha ruhiy buzilishlarni, masalan, depressiya yoki tashvish buzilishlarini davolash uchun qo'llaniladi. Selektiv serotoninni qayta qamrab oluvchi ingibitorlari va serotonin-noradrenalinni qayta qamrab oluvchi ingibitorlari kabi antidepressantlar kayfiyatni yaxshilash, tashvishni kamaytirish va og'riqni idrok etishni modulyatsiya qilish orqali somatik simptomlarni yengillashtirishi mumkin. Anksiolitiklar (masalan, benzodiazepinlar) qisqa muddatli tashvishni kamaytirish uchun ishlatilishi mumkin, ammo ularning uzoq muddatli qo'llanilishi giyohvandlik xavfi tufayli tavsiya etilmaydi. Og'riqni boshqarish uchun analgetiklar yoki boshqa maxsus dorilar ham qo'llanilishi mumkin, ammo ularning samaradorligi psixologik omillar bilan bog'liq og'riqlarda cheklangan bo'lishi mumkin.



Psixoterapevtik aralashuvlar somatizatsiyani davolashda markaziy o‘rin tutadi. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi bemorlarga o‘zlarining somatik simptomlari haqidagi noto‘g‘ri fikrlarini (masalan, katastrofizatsiya) aniqlash va o‘zgartirishga, shuningdek, simptomlarga nisbatan xulq-atvor reaksiyalarini (masalan, haddan tashqari tibbiy tekshiruvlar o‘tkazish) o‘zgartirishga yordam beradi. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi shuningdek, stressni boshqarish, hissiy tartibga solish va dam olish texnikalarini o‘rgatishni ham o‘z ichiga oladi. Psixodinamik terapiya esa somatik simptomlarning asosidagi ongsiz konfliktlar va hissiy ildizlarni o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, bemorlarga o‘zlarining yashirin his-tuyg‘ularini tushunish va ifodalashga yordam beradi. Mindfulness asosidagi stressni kamaytirish va qabul qilish va majburiyat terapiyasi kabi zamonaviy yondashuvlar ham samarali bo‘lishi mumkin. Mindfulness asosidagi stressni kamaytirish bemorlarga o‘z tanalaridagi sezgilarga va hissiy reaksiyalarga nisbatan xabardorlikni oshirishga, ularni hukm qilmasdan qabul qilishga o‘rgatadi. Qabul qilish va majburiyat terapiyasi esa bemorlarga o‘zlarining qadriyatlariga mos keladigan xatti-harakatlarni amalga oshirishga va noxush ichki tajribalarni qabul qilishga yordam beradi.

Mind-body aralashuvlar ham stress va somatizatsiyani boshqarishda muhim rol o‘ynaydi. Chuqur nafas olish texnikasi, progressiv mushak relaksatsiyasi, yoga va meditatsiya kabi usullar asab tizimining parasimpatik qismini faollashtirish orqali organizmning dam olish holatini rag‘batlantiradi va stressga bo‘lgan fiziologik javobni normallashtiradi. Biofeedback (biologik qayta aloqa) usuli bemorlarga o‘zlarining fiziologik funksiyalarini (masalan, yurak urish tezligi, mushak tarangligi, teri harorati) ongli ravishda nazorat qilishni o‘rganishga yordam beradi, bu esa stressni kamaytirish va somatik simptomlarni boshqarishda samarali bo‘lishi mumkin.

Hayot tarzi o‘zgarishlari ham somatizatsiyani boshqarishda muhim ahamiyatga ega. Muntazam jismoniy faollik stress gormonlari darajasini kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va umumiy salomatlikni mustahkamlaydi.



Muvozanatli ovqatlanish, yetarli uyqu va stressni boshqarish texnikalari (masalan, vaqtni samarali boshqarish, o'ziga ishonchni oshirish) ham shaxsning stressga chidamliligini oshiradi va somatik simptomlarning paydo bo'lish xavfini kamaytiradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish, do'stlar va oila a'zolari bilan munosabatlarni yaxshilash ham shaxsning ruhiy farovonligini oshiradi.

Integratsiyalashgan yondashuv, ya'ni birlamchi tibbiy yordam shifokorlari, mutaxassislar va ruhiy salomatlik mutaxassislarining hamkorligi somatizatsiya bilan og'rigan bemorlarni samarali davolash uchun juda muhimdir. Bu yondashuv bemorning barcha ehtiyojlarini qondirishga, jismoniy va ruhiy salomatlikni birgalikda boshqarishga imkon beradi. Bemorlarga o'zlarining simptomlari haqida to'liq ma'lumot berish, ularning psixologik omillar bilan bog'liqligini tushuntirish va davolash jarayoniga faol jalb qilish ham muvaffaqiyatli natijalarga erishish uchun muhimdir. Bu holatda bemorning o'zini tushunishi va davolashga bo'lgan ishonchi ortadi, bu esa somatik simptomlarning kamayishiga olib keladi.

Xulosa

Ushbu maqola ruhiy zo'riqishning tanadagi fiziologik in'ikoslari – somatizatsiya fenomenini chuqur tahlil qildi. Unda stressning neyrogormonal mexanizmlari, jumladan gipotalamus-buyrak usti bezlari tizimining faollashuvi va kortizol, katexolaminlar kabi gormonlarning roli yoritildi. Surunkali stressning yurak-qon tomir, immun, ovqat hazm qilish tizimlari faoliyatiga salbiy ta'siri, shuningdek, somatik simptom buzilishlarining klinik ko'rinishlari va diagnostik mezonlari ko'rib chiqildi. Tadqiqot natijalari stressni erta aniqlash va uning somatik oqibatlarini oldini olish muhimligini ko'rsatadi. Shundan kelib chiqib, stressni boshqarish bo'yicha kompleks yondashuvlarni, jumladan psixologik terapiya va fiziologik yengillashuv usullarini keng joriy etish, shuningdek, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish tavsiya etiladi. Bu esa umumiy salomatlikni yaxshilashga xizmat qiladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullayeva, M. N. (2023). Stressning inson salomatligiga ta'siri va uni boshqarishning psixofiziologik mexanizmlari. *Journal of Modern Scientific Research*, 1(12), 16–19.
2. Ergasheva, M. M. (2023). Ruhiy zo'riqish va uning vegetativ nerv tizimidagi oqibatlari. *Science and Education*, 4(2), 1063–1067.
3. Mirzayeva, N. A. (2023). Stress va uning salomatlikka ta'siri: Zamonaviy psixosomatik yondashuvlar. *Science and Education*, 4(2), 1078–1082.
4. Qurbonov, S. S., & Mirzayeva, N. A. (2022). Ruhiy zo'riqishning fiziologik va psixologik jihatlari. *Science and Education*, 3(1), 741–746.
5. Qurbonova, D. M. (2022). Psixosomatik buzilishlarning klinik-psixologik xususiyatlari. *Science and Education*, 3(1), 735–740.
6. Toshpo'latova, N. (2023). Stressga chidamlilik va psixosomatik kasalliklar profilaktikasi. *Journal of Modern Scientific Research*, 1(12), 20–23.
7. Xolmatova, D. A. (2022). Stressning psixofiziologik mexanizmlari va gipotalamo-gipofiz tizimi. *Science and Education*, 3(1), 747–751.
8. McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress*, 1, 1–11. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>
9. Selye, H. (2013). *Stress in health and disease*. Butterworth-Heinemann. (Klassik nazariy asoslar uchun).
10. Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *Excli Journal*, 16, 1057–1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>
11. Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5(7), 374–381. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106>



12. Dhabhar, F. S. (2021). Stress-induced enhancement of immune function: The good, the bad, and the beautiful. *Immunology and Allergy Clinics of North America*, 41(1), 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.iac.2020.09.001>