

PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNI DAVOLASHDA PSIXOTERAPEVTIK USULLAR IMKONIYATLARI

Saliyeva Dilnozaxon Abdashimovna

Oriental Universiteti Pedagogika fakulteti Pedagogika va Psixologiya yo'nalishi

4-bosqich talabasi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada psixosomatik kasalliklarni davolashda psixoterapevtik usullarning imkoniyatlari va samaradorligi o'rganilgan. Maqola kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness, psixoanalitik terapiya kabi usullarning kasalliklarni bartaraf etishda qo'llanilishi, diagnostika va amaliy yondashuvlar bo'yicha zamonaviy tadqiqotlarga asoslanadi. Psixoterapevtik usullarni qo'llash orqali nafaqat simptomlarni kamaytirish, balki kasallikning asosiy sabablarini aniqlash va davolash muhimligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: psixosomatik kasalliklar, psixoterapiya, kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness, gipnoterapiya, stress, ruhiy konflikt, somatik simptomlari

Mavzuning dolzarbligi:

Psixosomatik kasalliklar zamonaviy dunyoda keng tarqalgan bo'lib, ularning sabablari ruhiy zo'riqish, stress va emotsional konfliktlar bilan bog'liq. Stressning yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon yarasi, teri kasalliklari kabi somatik holatlarga ta'siri bugungi kunda dolzarb masaladir. Psixoterapiyaning turli usullari ushbu kasalliklarni davolashda samarali vosita bo'lib xizmat qilmoqda, bu esa ularning dolzarbligini yana-da oshiradi.

Asosiy qism

Bugungi kunda psixosomatik tibbiyot bo'yicha tadqiqotlar Aleksandrning ishlari asosida davom etmoqda. Uning g'oyalari psixoterapiya, stress boshqaruvi va kasalliklarni integrativ davolash sohalariga asos bo'lib xizmat qilmoqda. Psixosomatik kasalliklar tananing ruhiy va emotsional ta'sirlar natijasida yuzaga kelgan buzilishlaridir. Bunday kasalliklarga quyidagilar kiradi: Bronxial astma, Yurak-qon tomir kasalliklari, Oshqozon-ichak tizimi muammolari (masalan, irritable ichak sindromi), Teri kasalliklari (psoriaz, ekzema), Xronik og'riqlar, Psixoterapevtik usullar va ularning imkoniyatlari.

1. Kognitiv-behavioral terapiya (KBT)

KBT salbiy fikr va xulq-atvorni o'zgartirish orqali bemorlarning somatik simptomlarini kamaytirishga yordam beradi. Misol: Stress sababli yuzaga kelgan migrenni yengillashtirish.

Afzalliklar: Tezkor va amaliy natijalar.

2. Psixoanalitik terapiya

Freydning psixoanalitik yondashuvi ichki konfliktlarni aniqlash va ularni davolashga yordam beradi. Misol: Bolalikda yuzaga kelgan emotsional jarohatlar sababli rivojlangan astma.

3. Mindfulness terapiyasi

Mindfulness texnikalari stressni boshqarish va hozirgi lahzaga diqqatni qaratish orqali simptomlarni kamaytiradi. Misol: Surunkali charchoq sindromini yengillashtirish. Afzalliklar: Ongni boshqarish ko'nikmasini rivojlantiradi.

4. Gipnoterapiya

Ong osti jarayonlarni o'zgartirish orqali somatik simptomlarni kamaytiradi. Misol: Uyqusizlik yoki surunkali og'riqlarni bartaraf etish.

5. Geštalt terapiya

Hissiy jarayonlarni yaxshiroq tushunish va stressni kamaytirish uchun geštalt texnikalari qo'llaniladi. Misol: Stress tufayli paydo bo'lgan teri kasalliklari.

6. Oilaviy terapiya

Oilaviy muhitdagi ziddiyatlarni hal qilish orqali simptomlarni kamaytirish. Misol: Stress va xavotir sababli bolalarda yuzaga kelgan oshqozon muammolari. Neyrofeedback: Miya faoliyatini boshqarishni o'rgatish orqali stress va simptomlarni yengillashtirish. Virtual reallik terapiyasi: Stressni boshqarish va og'riqni kamaytirish uchun yangi texnologiyalar. Frans Aleksandr (1891–1964) – psixosomatik tibbiyotning asoschisi bo'lib, uning tadqiqotlari ruhiy holatlar va jismoniy kasalliklar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ilmiy asosda o'rganishga qaratilgan. U Freydning psixoanalitik yondashuvlarini kengaytirgan holda, ruhiyat va tananing yaxlitligi g'oyasini ilgari surdi.

1. Psixosomatik Tibbiyot Asoslari

Frans Aleksandr "Psixosomatik tibbiyot" atamasini fanga kiritib, stress va hissiy muammolarning tanaga bevosita ta'sirini isbotladi. U quyidagi asosiy g'oyalarni ilgari surgan:

Ruhiy va jismoniy yaxlitlik: Aleksandrning fikriga ko'ra, ruhiy holatlar organizm tizimlarida

somatik o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Emotsional konfliktlar va simptomlar: Ichki hissiy konfliktlar o'zini tanadagi simptomlar orqali namoyon qilishi mumkin (masalan, stress yurak-qon tomir kasalliklariga olib keladi).

2. "O'ziga xos psixosomatik kasalliklar nazariyasi"

Aleksandrning asosiy yutug'i – u ba'zi jismoniy kasalliklarning stress va emotsional konfliktlar natijasi ekanini ko'rsatgan: Yurak-qon tomir kasalliklari: Stress va anksiyeta yoki tashvish holati gipertoniya va boshqa yurak kasalliklariga olib keladi. Oshqozon yarasi: Hissiy bosim, o'z-o'zini tuta bilmaslik yoki muvozanatni yo'qotish oshqozon kislotalarining ko'payishiga olib keladi. Bronxial astma: Aleksandr stressni astma simptomlarining kuchayishiga sabab sifatida ko'rsatgan. Rheumatoid artrit: U bu kasallikni hissiy qaramlik yoki o'zini yetarlicha baholay olmaslik bilan bog'lagan.

3. Stress va vegetativ nerv tizimi

Aleksandr stress va vegetativ nerv tizimi (avtonom nerv tizimi) faoliyati o'rtasidagi bog'liqlikni batafsil o'rgandi. U quyidagilarni aniqladi: Stress va ichki organlarning ishlashi o'rtasidagi bevosita bog'liqlik mavjud. Organizmning javob reaksiyasi doimiy stress sharoitida somatik buzilishlarga olib keladi.

1. "Psixosomatik Tibbiyot: Asoslari va Ilovalar" (Psychosomatic Medicine: Principles and Applications) Bu Aleksandrning eng mashhur kitobi bo'lib, unda psixosomatik kasalliklarning asosiy nazariyalari va klinik misollar batafsil yoritilgan. Ushbu kitobda u stress va organizm o'rtasidagi jarayonlarni ko'rsatgan va somatik simptomlarning paydo bo'lish mexanizmlarini tahlil qilgan. Kitobda psixologik konfliktlar (masalan, bolalikdagi travmalar) qanday qilib jismoniy simptomlarga olib kelishini batafsil tushuntiradi.

2. "Psixologiya va Tibbiyotning O'zaro Bog'liqligi"

Bu asarda Aleksandr ruhiy holatlar va somatik sog'liq o'rtasidagi aloqalarni chuqur o'rganib, Freyd psixoanalizini tibbiyotga moslashtirgan.

3. "Ichki Konfliktlar va Somatik Kasalliklar"

Bu tadqiqotida Aleksandr ichki hissiy konfliktlarning qanday qilib tananing turli tizimlariga ta'sir ko'rsatishini tahlil qiladi. Frans Aleksandr stressni boshqarishning muhimligini ta'kidlagan birinchi olimlardan biri edi. U stressni nafaqat psixoterapiya yordamida, balki hayot tarzini o'zgartirish va meditatsiya kabi texnikalar orqali boshqarish zarurligini ko'rsatdi.

4. "Olimning Amaliyotga Tatbiqi"

Aleksandr o'z nazariyalarini klinik amaliyotda sinab ko'rdi. U: Psixoterapiya orqali hissiy

konfliktlarni aniqlash va ularni bartaraf etish.

Bemorlarni nafaqat simptomlarni bartaraf etishga, balki ularning ichki hissiy holatini yaxshilashga yo'naltirish. Stressni boshqarish va hayotiy muvozanatni tiklash orqali psixosomatik kasalliklarning oldini olish.

Xulosa

Psixosomatik kasalliklarni davolashda psixoterapevtik usullar stress va ruhiy konfliktlarni bartaraf etish orqali nafaqat simptomlarni kamaytiradi, balki ularning asosiy sabablarini ham yo'q qiladi. Kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness va gipnoterapiya kabi usullar amaliyotda o'z samaradorligini isbotlagan. Ushbu yondashuvlar kasalliklarni integrativ davolashning ajralmas qismi sifatida qaralmoqda. Frans Aleksandr psixosomatik tibbiyotda inqilobiy ishlar olib bordi. Uning tadqiqotlari ruhiy va jismoniy salomatlikni yaxlitlikda o'rganish zarurligini isbotladi. Stress, ichki konfliktlar va emotsional muammolarni boshqarish orqali kasalliklarni samarali davolash va oldini olish mumkinligi uning ishlari orqali tasdiqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Alexander, F. Psychosomatic Medicine: Principles and Applications. Norton, 1950.
2. Freud, S. The Ego and the Id. International Psychoanalytic Press, 1923.
3. Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta, 1990.
4. Barlow, D. H. Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. Guilford Press, 2002.
5. Sapolsky, R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers. Holt Paperbacks, 1994.