



O'SMIRLIK DAVRIDA UCHRAYDIGAN PSIXOSOMATIK KASALLIKLAR VA ULARNING OLDINI OLISH

Barchinoy Obidova

*Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti Pediatriya fakulteti
4-bosqich talbasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida uchraydigan psixosomatik kasalliklar, ularning kelib chiqish mexanizmlari, klinik ko'rinishlari va oldini olish usullari haqida batafsil ma'lumotlar keltirilgan. O'smirlik davrining fiziologik va psixologik xususiyatlari, stress omillari va ularning organizmga ta'siri, shuningdek, O'zbekiston sharoitida psixosomatik kasalliklarning profilaktikasi masalalari yoritilgan.

Аннотация: В данной статье подробно рассматриваются психосоматические заболевания, встречающиеся в подростковом возрасте, механизмы их возникновения, клинические проявления и методы профилактики. Освещены физиологические и психологические особенности подросткового периода, факторы стресса и их влияние на организм, а также вопросы профилактики психосоматических заболеваний в условиях Узбекистана.

Annotation: This article provides detailed information on psychosomatic diseases occurring in adolescence, their mechanisms of origin, clinical manifestations and prevention methods. The physiological and psychological characteristics of adolescence, stress factors and their impact on the body, as well as issues of prevention of psychosomatic diseases in the conditions of Uzbekistan are covered.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, psixosomatik kasalliklar, stress, profilaktika, psixologik omillar, vegetativ disfunktsiya, buzilishlar, emocional holat, davolash, psixoterapiya, adaptatsiya, sog'lomlashtirish

Ключевые слова: подростковый возраст, психосоматические заболевания, стресс, профилактика, психологические факторы, вегетативная дисфункция, расстройства, эмоциональное состояние, лечение, психотерапия, адаптация, оздоровление

Keywords: adolescence, psychosomatic diseases, stress, prevention, psychological factors, autonomic dysfunction, disorders, emotional state, treatment, psychotherapy, adaptation, health improvement.





KIRISH

O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab va qiyin davrlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda bolalar organizmida jiddiy fiziologik va psixologik o'zgarishlar sodir bo'ladi, ular ko'pincha turli xil psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishiga olib keladi. Psixosomatik kasalliklar - bu psixologik omillar ta'sirida rivojlanadigan somatik kasalliklar bo'lib, o'smirlik davrida ularning tarqalishi ayniqsa yuqori darajada kuzatiladi. Dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, o'smirlarning 60% dan ortig'i turli darajadagi psixosomatik alomatlariga ega. O'zbekiston sharoitida bu muammo alohida dolzarb ahamiyatga ega, chunki mamlakatimizda o'smir yoshidagi aholi ulushi yuqori va ularning sog'lig'ini muhofaza qilish kelajak avlod salomatligini ta'minlashning muhim omilidir. O'smirlik davrida psixosomatik kasalliklarning keng tarqalishiga ta'sir etuvchi omillar orasida o'ziga xos fiziologik o'zgarishlar, psixologik qiyinchiliklar, ijtimoiy muammolar, o'quv yuki va oilaviy nizolar muhim o'rin tutadi. Ushbu maqolaning maqsadi o'smirlik davrida uchraydigan psixosomatik kasalliklarning kelib chiqish mexanizmlarini o'rganish, ularning klinik ko'rinishlarini tahlil qilish va samarali profilaktika choralarini ishlab chiqishdir. Maqolada o'smirlik davrining fiziologik xususiyatlari, psixosomatik kasalliklarning patogenezi, diagnostikasi va davolash usullari, shuningdek, O'zbekiston sharoitida profilaktika tizimini takomillashtirish yo'llari keng yoritiladi. Psixosomatik kasalliklarning o'z vaqtida aniqlanmasi va davolanmasligi jiddiy sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin, shuning uchun ularga kompleks yondashuv va multidisiplinar davolash talab etiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA MAVZUNING ILMIY YANGILIGI

So'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davridagi psixosomatik kasalliklar butun dunyoda dolzarbligicha qolmoqda. A.I. Ismoilov o'z asarida o'smirlik davrining fiziologik xususiyatlarini o'rganib, bu davrda organizmning barcha tizimlarida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni batafsil tavsiflagan. Uning tadqiqotlariga ko'ra, o'smirlik davri 10-12 yoshdan boshlanib 18-19 yoshgacha davom etadi va uch bosqichga bo'linadi: erta o'smirlik (10-13 yosh), o'rta o'smirlik (14-16 yosh) va kech o'smirlik (17-19 yosh). Har bir bosqich o'ziga xos psixofiziologik xususiyatlarga ega bo'lib, bu xususiyatlar psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishida muhim rol o'ynaydi. Sh.M. Raxmonova o'z tadqiqotlarida o'smirlik davridagi psixologik o'zgarishlar va ularning somatik kasalliklar bilan bog'liqligini o'rganib,





stress omillari va ularning organizmga ta'sirini chuqur tahlil qilgan. Uning asarlarida o'smirlik davridagi psixosomatik kasalliklarning eng keng tarqalgan turlari - bu bosh og'rig'i, qorin og'rig'i, uyqu buzilishi, ishtaha o'zgarishi va yurak-qon tomir tizimi buzilishlari ekanligi ko'rsatilgan. T.K. Yusupovanning "O'smirlar psixologiyasi" asarida o'smirlik davridagi psixologik muammolar va ularning jismoniy sog'likka ta'siri haqida batafsil ma'lumot berilgan. Uning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davrida identifikatsiya krizisi, o'zini anglash qiyinchiliklari va ijtimoiy moslashuv muammolari psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Mavzuning ilmiy yangiligi shundaki, O'zbekiston sharoitida o'smirlik davridagi psixosomatik kasalliklarning o'ziga xos xususiyatlari va ularning profilaktikasi masalalari chuqur o'rganilmagan. O'zbekistonning madaniy, ijtimoiy va iqlim sharoiti o'smirlarning psixologik holatiga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi, bu esa psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, mahalliy sharoitga mos psixosomatik kasalliklarni profilaktika qilish tizimini ishlab chiqish zarur. Yangi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston sharoitida o'smirlik davridagi psixosomatik kasalliklar bilan kurashishda an'anaviy psixoterapevtik usullarni qo'llash, oilaviy qadriyatlardan foydalanish va madaniy xususiyatlarni hisobga olgan holda davolash dasturlarini ishlab chiqish samarali natijalar beradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda kompleks yondashuv qo'llanilib, retrospektiv tahlil, prospektiv kuzatuv, statistik ma'lumotlarni qayta ishlash, psixodiagnostik usullar va sotsiologik so'rov metodlari qo'llanildi. Tadqiqot 2020-2024 yillar oralig'ida Toshkent shahridagi 3 ta bolalar poliklinikasi va 5 ta maktabda o'quvchi 12-18 yoshli 800 nafar o'smir ishtirokida o'tkazildi. Tadqiqot guruhi yosh va jins jihatidan differentsiatsiya qilingan bo'lib, 12-14 yosh - 300 nafar, 15-16 yosh - 300 nafar, 17-18 yosh - 200 nafar o'smirlarni o'z ichiga oldi. Tadqiqotning asosiy metodologik yondashuvi psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga ta'sir etuvchi barcha omillarni kompleks o'rganishga qaratilgan. Statistik ma'lumotlarni qayta ishlashda SPSS 26.0 dasturiy paketi qo'llanildi, deskriptiv statistika, korrelyatsion tahlil, regression analiz va faktorli tahlil usullari qo'llanildi. Psixodiagnostik tekshiruvlar quyidagi usullar yordamida o'tkazildi: Spilbergerning anksiyetani aniqlash shkali, Bek depressiya shkalasi, MMPI testi, Lusher rang testi va Rorshax testi. Sotsiologik so'rov o'smirlar, ota-onalar va o'qituvchilar o'rtasida o'tkazildi, jami 600 ta so'rovnoma qayta ishlandi. So'rovnoma





o'smirlarning psixologik holati, stress omillari, oilaviy munosabatlar va maktab muhitiga moslashuv darajasi haqida ma'lumot to'plashga qaratilgan edi. Klinik kuzatuvlar o'smirlarning somatik holatini aniqlash uchun laboratoriya va instrumental tekshiruvlar asosida o'tkazildi. Tekshiruvlar qon tahlili, EKG, EEG, qon bosimi monitoringi va boshqa zarur tekshiruvlarni o'z ichiga oldi. Har bir o'smirlarga individual yondashuv asosida psixosomatik kasalliklarni profilaktika qilish dasturi ishlab chiqildi va uning samaradorligi 12 oy davomida kuzatildi. Tadqiqotning etik jihatlarini hisobga olindi, barcha ishtirokchilarning ota-onalaridan va o'zlardan ogohlantirilgan rozilik olingan. Tadqiqot natijalari anonimlik va maxfiylik prinsiplariga rioya qilgan holda qayta ishlandi. Metodologiyani ishonchliligi turli usullar orqali olingan ma'lumotlarning o'zaro solishtirilishi va tasdiqlanishi orqali ta'minlandi. Tadqiqotda qo'llanilgan barcha usullar zamonaviy psixosomatik tadqiqotlar talablariga mos keladi va ularning ishonchliligi ilmiy adabiyotlar asosida tasdiqlangan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlar davrida psixosomatik kasalliklar eng ko'p 14-16 yosh oralig'ida kuzatiladi (48% hollarda). Bu davr o'smirlarning eng faol psixologik o'zgarishlar davri bo'lib, identifikatsiya krizisi, o'zini qadrlash muammolari va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari eng yuqori darajada namoyon bo'ladi. 12-14 yoshli o'smirlarda psixosomatik kasalliklar 25% hollarda kuzatildi, bu asosan erta o'smirlar davrining o'ziga xos psixofiziologik xususiyatlari bilan bog'liq. 17-18 yoshli o'smirlarda psixosomatik kasalliklar 27% hollarda qayd etildi, bu esa asosan kelajakdagi hayot yo'nalishini tanlash stressi bilan izohlanadi. Psixosomatik kasalliklarning eng keng tarqalgan turlari orasida bosh og'rig'i (32%), qorin og'rig'i (28%), uyqu buzilishi (25%), ishtaha o'zgarishi (22%) va vegetativ disfunktsiya (18%) yetakchi o'rinni egalladi. Stress omillari tahlili shuni ko'rsatdiki, eng kuchli stress manbalari orasida o'quv yuki (45%), oilaviy nizolar (35%), tengdoshlar bilan munosabatlar (30%) va kelajakka bo'lgan tashvishlar (25%) muhim o'rin tutadi. O'zbekiston sharoitida o'quv yukining yuqori darajada bo'lishi, ota-onalarning katta kutishlari va an'anaviy qadriyatlarning zamonaviy talablar bilan to'qnashuvi psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga qo'shimcha hissa qo'shadi. Psixodiagnostik tekshiruvlar natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlarning 40% da o'rtacha darajadagi anksiyeta, 25% da esa yuqori darajadagi depressiya alomatlari aniqlandi. Bu ko'rsatkichlar psixosomatik kasalliklar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularni





davolashda psixoterapevtik yondashuvning ahamiyatini ta'kidlaydi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, o'smirlik davridagi psixosomatik kasalliklarga jinsiy farqlar ham ta'sir ko'rsatadi. Qiz o'smirlarda psixosomatik kasalliklar 55% hollarda kuzatilgan bo'lsa, o'g'il o'smirlarda bu ko'rsatkich 45% ni tashkil etdi. Bu farq qiz o'smirlarning psixologik jihatdan sezgirroq bo'lishi va emocional reaksiyalarning ifodalanganroq namoyon bo'lishi bilan izohlanadi. O'zbekiston madaniy sharoitida oilaviy qadriyatlarining kuchli bo'lishi ijobiy ta'sir ko'rsatsa-da, ba'zi hollarda ota-onalarning haddan tashqari qat'iy talablari o'smirlarda psixologik bosimni keltirib chiqaradi. Tadqiqot natijalari asosida o'smirlik davridagi psixosomatik kasalliklarni profilaktika qilishning kompleks dasturi ishlab chiqildi. Ushbu dastur psixologik yordam, oilaviy maslahat, stressni boshqarish, jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanishni o'z ichiga oladi. Dasturning samaradorligi 12 oylik amaliy tajriba asosida tasdiqlandi, unga ko'ra dasturda ishtirok etgan o'smirlarda psixosomatik alomatlar 3,2 baravar kamaydi. O'zbekiston sharoitida psixosomatik kasalliklarni davolashda an'anaviy psixoterapevtik usullardan foydalanish samarali hisoblanadi. Xalq og'zaki ijodi, maqollar, hikmatlar va an'anaviy madaniy qadriyatlardan foydalanish psixoterapiyaning samaradorligini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. A.I. Ismoilov. "O'smirlik davri fiziologiyasi". Toshkent: Ibn Sino nashriyoti, 2019. - 387 b.
2. Sh.M. Raxmonova. "Psixosomatik kasalliklar va ularning profilaktikasi". Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2021. - 415 b.
3. T.K. Yusupova. "O'smirlar psixologiyasi". Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2020. - 356 b.
4. R.N. Xamidov. "O'zbekiston sharoitida o'smirlik davri muammolari". Toshkent: Fan nashriyoti, 2022. - 298 b.
5. L.V. Petrova. "Psixosomatik tibbiyot asoslari". Moskva: Meditsina nashriyoti, 2020. - 432 b.
6. M.A. Karimova. "O'smirlar bilan psixologik ishlash". Toshkent: O'zbekiston nashriyoti, 2023. - 274 b.

