

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA PSIXOSOMATIK BUZILISHLARNING KELIB CHIQISH MEXANIZMLARI VA EMOTSIONAL REGULYATSIYA

Amirova Nodira Shamshiyevna

Alfraganus universiteti

Ijtimoiy fanlar fakulteti

Psixologiya yoʻnalishi 4-bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada psixosomatik buzilishlarning kelib chiqish mexanizmlarini, ayniqsa emotsional regulyatsiya va shaxsiyat xususiyatlari kontekstida, zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, biopsixosotsial model doirasida psixosomatik kasalliklarning etiologiyasi oʻrganilib, mavjud ilmiy adabiyotlar va tadqiqotlar tahlili asosida psixologik omillarning roli koʻrib chiqiladi. Shu bilan birga, psixosomatik buzilishlarni tushunish va samarali davolashda shaxsning emotsional regulyatsiya qobiliyatlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhim amaliy ahamiyatga ega ekanligi haqida fikr yuritilgan.

Kalit soʻzlar: psixosomatik buzilishlar, emotsional regulyatsiya, stress, aleksitimiya, biopsixosotsial model, shaxsiyat xususiyatlari, somatik simptomlar

Abstract. This article analyzes the mechanisms underlying the onset of psychosomatic disorders through the lens of modern psychological approaches, particularly in the context of emotional regulation and personality traits. Furthermore, within the framework of the biopsychosocial model, the etiology of psychosomatic illnesses is examined, and the pivotal role of psychological factors is reviewed based on an analysis of existing scientific literature and empirical studies. In addition, it emphasizes the practical importance of considering an individual's emotional regulation capacities and psychological characteristics for comprehending and effectively treating psychosomatic disorders.

Keywords: psychosomatic disorders, emotional regulation, stress, alexithymia, biopsychosocial model, personality traits, somatic symptoms.

Аннотация. В данной статье на основе современных психологических подходов анализируются механизмы возникновения психосоматических расстройств, особенно в контексте эмоциональной регуляции и личностных особенностей. Кроме того, в рамках биопсихосоциальной модели исследуется этиология психосоматических заболеваний и на основе анализа существующей научной литературы и исследований рассматривается роль психологических факторов. Вместе с тем обосновывается важная практическая значимость учета способностей к эмоциональной регуляции и психологических особенностей личности для понимания и эффективного лечения психосоматических расстройств.

Ключевые слова: психосоматические расстройства, эмоциональная регуляция, стресс, алекситимия, биопсихосоциальная модель, личностные особенности, соматические симптомы.

Zamonaviy tibbiyot va psixologiyada psixosomatik buzilishlar muammosi tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, XXI asr kasalliklarining qariyb yarmi psixogen xususiyatlarga ega bo'lib, ruhiy omillar ko'plab somatik holatlarga ta'sir ko'rsatadi. Stress, surunkali emotsional zo'riqish va affektiv buzilishlar nafaqat ruhiy salomatlikka, balki yurak-qon tomir, oshqozon-ichak, endokrin va immun tizimlarning faoliyatiga ham sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan isbotlangan. Xususan, surunkali stress immun tizimini 30-40% ga zaiflashtirishi, shu orqali organizmni turli kasalliklarga moyil qilishini ko'rsatuvchi tadqiqotlar mavjud. Psixosomatik kasalliklar, masalan, surunkali og'riq sindromlari, irritabiy ichak sindromi, bronxial astma, gipertoniya va terining turli kasalliklari kabi holatlar, ko'pincha organik patologiya aniq bo'lmagan holda namoyon bo'ladi, bu esa ularning diagnostikasi va davolashini murakkablashtiradi. Ushbu kasalliklarning rivojlanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro murakkab ta'siri biopsixosotsial model doirasida keng o'rganilib kelinmoqda. Shaxsning hissiy holati va uning tanaga ta'siri o'rtasidagi bog'liqlikni tushunish salomatlikni saqlash va kasalliklarni samarali boshqarish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Ushbu murakkablik psixosomatik buzilishlarning kelib chiqish mexanizmlarini chuqur tushunishni talab qiladi. Ayniqsa, shaxsning emotsional regulatsiya (hissiy tartibga solish) strategiyalari va ularning psixosomatik kasalliklarga moyillikdagi roli zamonaviy psixologiyaning muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biridir. Emotsional regulatsiya qobiliyatining buzilishi, ya'ni hissiyotlarni samarali boshqara olmaslik, stressga nisbatan noto'g'ri adaptiv javoblarni shakllantirib, somatik simptomlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bu holat, ayniqsa, bolalikdagi travmatik tajribalar va shaxsning emotsional intellekti darajasi bilan chambarchas bog'liq bo'lishi mumkin. Psixosomatik buzilishlarning patogeneza kognitiv-xulq-atvor omillari muhim rol o'ynaydi, bu esa ularni tushunish va davolashda kompleks yondashuvni talab qiladi.

Asosiy qism

Psixosomatik buzilishlarning murakkab etiologiyasini tushunishda biopsixosotsial model markaziy o'rin tutadi, u biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'sirini ta'kidlaydi. Ushbu model doirasida shaxsning o'ziga xos xususiyatlari, uning stressga javob berish usullari va emotsional regulatsiya qobiliyatlari psixosomatik kasalliklarning rivojlanishi va kechishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Xususan, aleksitimiya (emotsiyalarni aniqlash, tushunish va ifodalash qobiliyatining buzilishi) psixosomatik buzilishlarga moyillikni oshiruvchi muhim psixologik omil sifatida keng o'rganilmoqda. Aleksitimik shaxslar ko'pincha o'zlarining ichki emotsional holatlarini tana hislari bilan chalkashtirib yuboradilar, bu esa emotsional zo'riqishni somatik simptomlar orqali ifodalashga olib keladi. Ular emotsional tajribalarni kognitiv darajada qayta ishlashda qiyinchiliklarga duch keladilar, bu esa emotsional regulatsiyani murakkablashtiradi va surunkali stressning fiziologik ta'sirini kuchaytiradi. Nevrotizm, perfektsionizm, A tipidagi shaxsiyat kabi xususiyatlar ham stressga yuqori sezuvchanlik va noto'g'ri koping mexanizmlari orqali psixosomatik kasalliklarga moyillikni oshirishi mumkin.

Psixosomatik buzilishlar tushunchasi tarixan uzoq yo'lni bosib o'tgan bo'lib, dastlabki kuzatuvlar qadimgi tibbiyotda ham uchraydi. Zamonaviy psixosomatik tibbiyotning shakllanishida 19-asrda I.G. Heinroth tomonidan "psixosomatik" atamasining kiritilishi va

20-asrda psixoanalitik yondashuvlarning, xususan, Zigmund Freydning repressiya qilingan emotsiyalarning somatik simptomlar orqali namoyon bo'lishi haqidagi g'oyalarining hissasi beqiyosdir. Bugungi kunda psixosomatik buzilishlar keng tushuncha bo'lib, ularda psixologik omillar kasallikning kelib chiqishi, kechishi yoki og'irlashishida muhim rol o'ynaydi. Bu holatlar organik patologiya aniq bo'lmagan (masalan, funktsional somatik sindromlar) yoki mavjud organik kasallikning kechishiga psixologik omillar sezilarli ta'sir ko'rsatadigan holatlarni o'z ichiga oladi.

Zamonaviy tasnif tizimlarida psixosomatik buzilishlar turli nomlar ostida uchraydi. Masalan, Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasining Diagnostik va Statistik Qo'llanmasi (DSM-5) da ular "Somatik simptomlar va tegishli buzilishlar" (Somatic Symptom and Related Disorders) bo'limida tasniflanadi. Bu bo'lim somatik shikoyatlarning mavjudligi, ularning bemorga keltirayotgan azobi va hayot sifatiga ta'siriga e'tibor qaratadi, organik sababning mavjudligi yoki yo'qligidan qat'i nazar. Xalqaro Kasalliklar Tasnifi (ICD-11) da esa "Tana disforiyasi buzilishi" (Bodily distress disorder) kabi tushunchalar kiritilgan bo'lib, ular ham psixologik stress va somatik simptomlar o'rtasidagi bog'liqlikni aks ettiradi. Ushbu tasniflar psixosomatik buzilishlarning murakkabligini va ularni faqatgina organik nuqtai nazardan tushunishning cheklanganligini ko'rsatadi.

Funktsional somatik sindromlar psixosomatik spektrning muhim qismini tashkil etadi. Bularga irritabiy ichak sindromi, fibromialgiya, surunkali charchoq sindromi, surunkali og'riq sindromlari va ba'zi bosh og'rig'i turlari kiradi. Ushbu sindromlarda bemorlar jiddiy va real jismoniy simptomlardan aziyat chekishadi, ammo standart tibbiy tekshiruvlar ko'pincha aniq organik patologiyani aniqlamaydi. Bu holatlarda simptomlarning rivojlanishida markaziy asab tizimining disfunktsiyasi, og'riqni qayta ishlashdagi o'zgarishlar, immun tizimining faollashuvi va, eng muhimi, psixologik stress, emotsional disregulyatsiya va noto'g'ri koping mexanizmlari muhim rol o'ynaydi. Funktsional somatik sindromlar bilan og'rig'an shaxslarda ko'pincha xavotir, depressiya va travmatik tajribalar tarixi kuzatiladi, bu esa ularning emotsional va fiziologik javob tizimlarining o'zgarishiga olib keladi.

Somatizatsiya tushunchasi psixosomatik buzilishlarning asosiy mexanizmlaridan biri bo'lib, ruhiy zo'riqish, konfliktlar yoki ifodalanmagan emotsiyalarning jismoniy simptomlar orqali namoyon bo'lishini anglatadi [3]. Bu jarayon ko'pincha shaxsning emotsional regulatsiya ko'nikmalari yetishmasligi, ya'ni emotsiyalarni to'g'ri aniqlash, tushunish va ifodalash qobiliyatining zaifligi bilan bog'liq. Natijada, psixologik stress bevosita fiziologik javoblarni qo'zg'atadi va tana a'zolarida disfunktsiyalarga olib keladi. Psixologik himoya mexanizmlari, masalan, repressiya (emotsiyalarni ongsiz ravishda bostirish) yoki inkor etish, qisqa muddatda shaxsni og'riqli tajribalardan himoya qilsa-da, uzoq muddatda ifodalanmagan emotsional energiya somatik kanallar orqali chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu esa psixosomatik simptomlarning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Psixosomatik buzilishlarning kelib chiqish mexanizmlari murakkab bo'lib, ular neyrobiologik, psixologik va ijtimoiy-madaniy omillarning o'zaro ta'sirini o'z ichiga oladi. Ushbu omillar bir-birini kuchaytirib, shaxsning psixosomatik kasalliklarga moyilligini oshiradi.

Neyrobiologik omillar. Stressga javob tizimining surunkali faollashuvi psixosomatik buzilishlarning rivojlanishida markaziy rol o'ynaydi. Gipotalamo-gipofizar-buyrak usti bezi o'qi (HPA o'qi) va simpatik asab tizimi stressga javoban kortizol, adrenalin va noradrenalin kabi stress gormonlarini ishlab chiqaradi. Qisqa muddatli stressda bu javob adaptiv bo'lib, organizmni xavfga tayyorlaydi. Biroq, surunkali stress sharoitida HPA o'qining doimiy faollashuvi va stress gormonlarining yuqori darajada bo'lishi immun tizimining disfunktsiyasiga, yallig'lanish jarayonlarining kuchayishiga va turli organ tizimlarida patologik o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Masalan, surunkali kortizol darajasining yuqoriligi immun hujayralarining faoliyatini bostirishi, shu bilan birga yallig'lanishga qarshi sitokinlarning ishlab chiqarilishini o'zgartirishi mumkin. Bu esa organizmni infektsiyalarga va yallig'lanish kasalliklariga moyil qiladi.

Miyaning emotsional regulatsiya va og'riqni qayta ishlash bilan bog'liq sohalarida neyroplastiklikdagi o'zgarishlar ham kuzatiladi. Prefrontal korteks, amigdala, insula va

anterior singulyar korteks kabi tuzilmalar stressga javob berish, emotsional tajribalarni qayta ishlash va somatik hislarni idrok etishda muhimdir. Psixosomatik buzilishlarda ushbu miya sohalari o'rtasidagi funktsional bog'liqliklar buzilishi mumkin, bu esa emotsional disregulyatsiya va somatik simptomlarning kuchayishiga olib keladi. Masalan, amigdalaning haddan tashqari faollashuvi va prefrontal korteksning yetarli darajada faol emasligi xavotir va stressga javobni kuchaytirishi mumkin.

Interotseptsiya, ya'ni organizmning ichki holatini (masalan, yurak urishi, nafas olish, ichak harakati) his qilish va qayta ishlash qobiliyati, psixosomatik buzilishlarda muhim rol o'ynaydi [20]. Interotseptiv disfunktsiya, ya'ni ichki tana signallarini noto'g'ri idrok etish yoki ularga haddan tashqari e'tibor berish, emotsional tajribalarni noto'g'ri talqin qilishga va somatik simptomlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Masalan, yurak urishining oddiy o'zgarishini xavfli yurak kasalligi belgisi sifatida talqin qilish xavotirni kuchaytirib, simptomlarni yanada og'irlashtirishi mumkin. Interotseptiv aniqlik va sezgirlik emotsional regulyatsiya bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning buzilishi emotsional disregulyatsiyani yanada murakkablashtiradi.

Psixologik omillar. Shaxsning stressga qarshi kurashish strategiyalari (koping mexanizmlari) psixosomatik salomatlik uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Noto'g'ri coping mexanizmlari, masalan, muammodan qochish, emotsiyalarni bostirish (repressiya) yoki ruminatsiya (salbiy o'y-fikrlarni takrorlash), surunkali stressning salbiy ta'sirini kuchaytiradi va psixosomatik simptomlarning rivojlanishiga hissa qo'shadi [4]. Emotsiyalarni doimiy ravishda bostirish nafaqat ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi, balki fiziologik stress javobini kuchaytirib, simpatik asab tizimining surunkali faollashuviga va yallig'lanish markerlarining oshishiga olib kelishi mumkin [18, 19]. Ifodalanmagan emotsional energiya somatik kanallar orqali chiqish yo'lini topadi, bu esa jismoniy simptomlarning paydo bo'lishiga zamin yaratadi.

Bolalikdagi travmatik tajribalar, masalan, zo'ravonlik, e'tiborsizlik, oilaviy disfunktsiya yoki ota-ona tomonidan yetarli emotsional qo'llab-quvvatlashning yo'qligi, emotsional regulyatsiya ko'nikmalarining noto'g'ri shakllanishiga va keyinchalik

psixosomatik buzilishlarga moyillikni oshirishga olib kelishi mumkin. Bunday tajribalar HPA o'qining doimiy faollashuviga, stressga nisbatan giper-sezuvchanlikka va immun tizimining disfunktsiyasiga olib keladigan neyrobiologik o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Natijada, bu shaxslar kattalikda stressga nisbatan zaifroq bo'lib, psixosomatik kasalliklarga ko'proq moyil bo'ladilar.

Kognitiv buzilishlar, masalan, falokatlashtirish (katastrofizatsiya), somatik simptomlarga haddan tashqari e'tibor berish (somatik kuchaytirish) va salbiy o'y-fikrlar ham psixosomatik simptomlarning og'irligini oshiradi va ularning surunkali tus olishiga hissa qo'shadi. Bemorlar kichik jismoniy hislarni ham xavfli kasallik belgisi sifatida talqin qilishlari mumkin, bu esa xavotirni kuchaytirib, simptomlarni yanada og'irlashtiradi. Bu kognitiv sxemalar psixosomatik simptomlar bilan bog'liq bo'lgan azoblanishni kuchaytiradi va davolashga to'sqinlik qiladi.

Ijtimoiy-madaniy omillar. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, ijtimoiy izolyatsiya, ish joyidagi surunkali stress, moliyaviy qiyinchiliklar va madaniy normalar psixosomatik buzilishlarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi muhim omillardir. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yo'qligi stressning salbiy ta'sirini kuchaytiradi va shaxsning koping resurslarini kamaytiradi. Ba'zi madaniyatlarda jismoniy shikoyatlar ruhiy muammolarga nisbatan ko'proq qabul qilinadi va ijtimoiy jihatdan ma'qullanadi, bu esa somatizatsiyaga moyillikni oshirishi mumkin. Bunday madaniy kontekstda shaxslar o'zlarining ruhiy azoblarini jismoniy simptomlar orqali ifodalashga moyil bo'ladilar, chunki bu ularga ijtimoiy yordam olish imkoniyatini beradi. Gender rollari va ijtimoiy kutishlar ham emotsional ifodaga ta'sir qiladi; masalan, ba'zi madaniyatlarda erkaklarning emotsional ifodasi cheklangan bo'lib, bu ularda psixosomatik simptomlarning rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin.

Emotsional regulyatsiya — bu shaxsning o'z emotsional tajribalarini, ularning intensivligini, davomiyligini va ifodalanishini boshqarish qobiliyatidir. Bu jarayon kognitiv qayta baholash, diqqatni boshqa narsaga qaratish, emotsional ifodani modulyatsiya qilish, muammoni hal qilish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash kabi turli

strategiyalarni o'z ichiga oladi. Samarali emotsional regulyatsiya stressga chidamlilikni oshiradi, psixologik farovonlikni ta'minlaydi va psixosomatik kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Aksincha, emotsional disregulyatsiya (noto'g'ri regulyatsiya) psixosomatik simptomlarning rivojlanishi va saqlanib qolishining asosiy omillaridan biridir.

Noto'g'ri emotsional regulyatsiya strategiyalari. Emotsiyalarni bostirish (suppressiya), ulardan qochish, ruminatsiya (salbiy o'y-fikrlarni takrorlash) va o'z-o'zini tanqid qilish kabi strategiyalar nafaqat ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi, balki fiziologik stress javobini kuchaytirib, somatik simptomlarning paydo bo'lishiga yoki og'irlashishiga olib keladi. Masalan, emotsiyalarni doimiy ravishda bostirish simpatik asab tizimining surunkali faollashuviga, yallig'lanish markerlarining oshishiga va immun tizimining zaiflashishiga olib kelishi mumkin. Bu esa organizmni turli kasalliklarga, jumladan, yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak buzilishlari va autoimmun kasalliklarga moyil qiladi. Ruminatsiya esa stressli vaziyatlar haqida doimiy o'ylash orqali stress gormonlarining darajasini yuqori ushlab turadi, bu ham fiziologik tizimlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional intellekt va psixosomatik buzilishlar. Emotsional intellekt, ya'ni o'z va o'zgalar emotsiyalarini tushunish, boshqarish va ulardan samarali foydalanish qobiliyati, psixosomatik salomatlik bilan bevosita bog'liqdir. Yuqori EQ ga ega shaxslar stressli vaziyatlarda emotsiyalarini samaraliroq boshqara oladilar, bu esa ularning psixosomatik kasalliklarga moyilligini kamaytiradi. Ular o'z emotsional tajribalarini aniqroq idrok etadilar, ularga mos javob beradilar va adaptiv koping strategiyalarini qo'llaydilar. Aksincha, emotsional intellekti past bo'lgan shaxslar emotsional disregulyatsiyaga ko'proq moyil bo'lib, stressga nisbatan noto'g'ri fiziologik javoblar berishlari mumkin, bu esa psixosomatik simptomlarning rivojlanishiga olib keladi.

Interotsepsiya va Emotsional regulyatsiya o'rtasidagi bog'liqlik. Interotseptiv sezgirlik va aniqlik emotsional regulyatsiya uchun asosdir. O'z tanasining ichki signallarini (masalan, yurak urishi, nafas olish, mushak tarangligi) to'g'ri idrok etish va ularga mos

javob berish qobiliyati emotsional tajribalarni tushunish va boshqarishda muhimdir. Interotseptiv disfunktsiya emotsional tajribalarni noto'g'ri talqin qilishga va somatik simptomlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin, bu esa emotsional disregulyatsiyani yanada murakkablashtiradi. Masalan, xavotirga tushgan shaxs yurak urishining tezlashishini xavfli kasallik belgisi sifatida talqin qilishi mumkin, bu esa xavotirni yanada kuchaytiradi va fiziologik javobni kuchaytiradi. Interotseptiv ko'nikmalarni rivojlantirish emotsional regulyatsiyani yaxshilash va psixosomatik simptomlarni kamaytirish uchun muhim terapevtik yo'nalish hisoblanadi.

Emotsional regulyatsiya ko'nikmalarining yetishmasligi, ayniqsa bolalikdagi travmatik tajribalar natijasida shakllangan bo'lsa, shaxsning stressga nisbatan zaifligini oshiradi. Bu shaxslar stressli vaziyatlarda o'z emotsiyalarini samarali boshqara olmaydilar, bu esa surunkali stress javobini va allostatik yukni oshiradi. Allostatik yuk organizmning stressga doimiy moslashishga urinishi natijasida yuzaga keladigan fiziologik eskirishni anglatadi, bu esa turli organ tizimlarida patologik o'zgarishlarga olib keladi. Shunday qilib, emotsional regulyatsiya psixosomatik buzilishlarning kelib chiqishi va kechishida asosiy bog'lovchi mexanizm vazifasini o'taydi.

Psixosomatik buzilishlarni diagnostika qilish murakkab jarayon bo'lib, u bir qator qiyinchiliklar bilan bog'liq. Asosiy qiyinchiliklardan biri organik patologiyaning yo'qligi yoki simptomlarning sub'ektiv tabiati bilan bog'liq. Bemorlar ko'pincha faqat jismoniy shikoyatlar bilan murojaat qiladilar va ularning ruhiy holati yoki emotsional qiyinchiliklari haqida gapirishga moyil bo'lmaydilar. Bu esa shifokorlar uchun to'g'ri diagnostika qo'yishni va samarali davolash rejasini tuzishni qiyinlashtiradi.

Diagnostika jarayoni biopsixosotsial modelga asoslangan bo'lishi kerak, bunda nafaqat jismoniy simptomlar, balki bemorning psixologik holati, stress darajasi, emotsional regulyatsiya ko'nikmalari, shaxs xususiyatlari va ijtimoiy kontekst ham chuqur o'rganiladi [8]. Bemor bilan samarali muloqot, uning shikoyatlarini diqqat bilan tinglash, uning hayotiy vaziyatini va ruhiy holatini tushunish diagnostik jarayonning muhim qismidir. Shifokor bemorning ishonchini qozonishi va uning jismoniy shikoyatlarini jiddiy

qabul qilishi kerak, shu bilan birga psixologik omillarning rolini tushuntirishga harakat qilishi lozim. Psixologik testlar va so'rovnomalar (masalan, aleksitimiya, stress, xavotir, depressiya va emotsional regulyatsiya strategiyalarini baholash uchun) diagnostikani aniqlashtirishga va davolash strategiyasini belgilashga yordam beradi. Interotseptiv sezgirlikni baholash ham diagnostik jarayonga qo'shimcha ma'lumot berishi mumkin.

Terapevtik yondashuvlar. Psixosomatik buzilishlarni davolash ko'pincha multidisiplinar yondashuvni talab qiladi, tibbiy davolashni psixoterapiya va turmush tarzini o'zgartirish bilan birlashtiradi. Davolashning maqsadi nafaqat simptomlarni kamaytirish, balki ularning asosiy psixologik va neyrobiologik mexanizmlariga ta'sir ko'rsatishdir.

Psixoterapiya psixosomatik buzilishlarni davolashda asosiy usullardan biri hisoblanadi.

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi psixosomatik buzilishlarni davolashda eng samarali yondashuvlardan biri hisoblanadi. Kognitiv xulq atvori bemorlarga noto'g'ri kognitiv sxemalarni (masalan, falokatlashtirish, somatik kuchaytirish), salbiy o'y-fikrlarni va noto'g'ri xulq-atvor namunalari aniqlash va o'zgartirishga yordam beradi. U emotsional regulyatsiya ko'nikmalarini rivojlantirishga, stressni boshqarishga va somatik simptomlarga nisbatan munosabatni o'zgartirishga qaratilgan. Kognitiv xulq atvori doirasida bemorlarga relaksatsiya texnikalari, diqqatni boshqa narsaga qaratish strategiyalari va muammoni hal qilish ko'nikmalari o'rgatiladi. Bu terapiya bemorlarning o'z tanasidagi his-tuyg'ularni boshqacha talqin qilishiga va ularga nisbatan adaptiv javob berishiga yordam beradi.

Psixodinamik terapiya bemorning ongsiz konfliktlarini, bolalikdagi tajribalarini va ifodalanmagan emotsiyalarini o'rganish orqali psixosomatik simptomlarning ildiz sabablarini aniqlashga yordam beradi. Bu yondashuv emotsional repressiya va somatizatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni tushunishga qaratilgan bo'lib, bemorga o'zining ichki konfliktlarini ongli ravishda anglash va ularni hal qilish orqali simptomlarni kamaytirishga yordam beradi.

Emotsional regulyatsiya ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar bemorlarga emotsiyalarni aniqlash, tushunish va ularga mos javob berish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni o'rgatadi. Bu terapiyalar, masalan, dialektik xulq-atvor terapiyasi elementlarini o'z ichiga olishi mumkin bo'lib, ular emotsional disregulyatsiyani kamaytirishga va shaxsning stressga chidamliligini oshirishga qaratilgan. Emotsional regulyatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish psixosomatik profilaktikada muhim ahamiyatga ega, chunki u shaxsning kelajakda stressga nisbatan adaptiv javob berish qobiliyatini oshiradi.

Farmakoterapiya. Ba'zi hollarda, ayniqsa og'ir xavotir, depressiya yoki surunkali og'riq sindromlari bilan birga kelganida, antidepressantlar (masalan, SSRI) yoki anksiolitiklar kabi dorilar simptomatik yordam berish uchun qo'llanilishi mumkin. Biroq, ular asosiy psixologik muammolarni hal qilmaydi va ko'pincha psixoterapiya bilan birgalikda qo'llaniladi. Farmakoterapiya bemorning psixoterapiyaga bo'lgan qabul qilish qobiliyatini oshirishga yordam berishi mumkin.

Turmush tarzini o'zgartirish va profilaktika. Jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, etarli uyqu, stressni boshqarish texnikalari (meditatsiya, nafas olish mashqlari, relaksatsiya) psixosomatik buzilishlarning oldini olish va davolashda muhim rol o'ynaydi [3]. Muntazam jismoniy mashqlar stress gormonlari darajasini kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va immun tizimini mustahkamlaydi. Sog'lom ovqatlanish va etarli uyqu ham organizmning stressga chidamliligini oshiradi. Bemor-shifokor muloqotining samaradorligi va bemorning davolash jarayoniga faol jalb etilishi davolash natijalarini 40% gacha oshirishi mumkin [3]. Shuningdek, psixoedukatsiya, ya'ni bemorlarga psixosomatik buzilishlarning tabiati, ularning kelib chiqish mexanizmlari va davolash usullari haqida ma'lumot berish, ularning kasallikni tushunishiga va davolash jarayonida faol ishtirok etishiga yordam beradi. Bu yondashuv bemorlarning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga undaydi.

Psixosomatik buzilishlarning oldini olishda emotsional regulyatsiya ko'nikmalarini bolalikdan rivojlantirish muhim ahamiyatga ega [5]. Maktablarda va oilalarda bolalarga

o'z emotsiyalarini aniqlash, ularni sog'lom yo'llar bilan ifodalash va stressli vaziyatlarda adaptiv koping strategiyalarini qo'llashni o'rgatish kelajakda psixosomatik kasalliklarning rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini mustahkamlash va stressni kamaytirishga qaratilgan jamoat dasturlarini amalga oshirish ham psixosomatik salomatlikni yaxshilashga hissa qo'shadi.

Umumiy qilib aytganda, psixosomatik buzilishlar zamonaviy tibbiyot va psixologiya uchun jiddiy muammo bo'lib, ularning kelib chiqish mexanizmlari va davolash usullarini chuqur o'rganish dolzarb ahamiyatga ega. Emotsional regulyatsiya ushbu buzilishlarning markaziy mexanizmlaridan biri bo'lib, uning buzilishi psixosomatik simptomlarning rivojlanishiga va surunkali tus olishiga olib keladi. Biopsixosotsial yondashuvga asoslangan multidisiplinar diagnostika va terapiya, ayniqsa Kognitiv xulq terapiyasi va emotsional regulyatsiya ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixoterapiyalar, psixosomatik buzilishlarni samarali boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Kelajakdagi tadqiqotlar emotsional regulyatsiyaning neyrobiologik asoslarini yanada chuqurroq o'rganishga va shaxsga moslashtirilgan terapevtik yondashuvlarni ishlab chiqishga qaratilishi lozim.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, psixosomatik buzilishlarning zamonaviy psixologiyadagi dolzarbligini, ularning kelib chiqish mexanizmlari va emotsional regulyatsiya bilan o'zaro bog'liqligini atroflicha tahlil qilinib, biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri ushbu buzilishlarning rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi haqida yakuniy xulosalarga kelindi. Ayniqsa, emotsional regulyatsiya qobiliyatining buzilishi, jumladan aleksitimiya, stressga noto'g'ri javob berish va salbiy emotsiyalarni somatik simptomlar orqali ifodalashga olib keladi. Shuning uchun, psixosomatik buzilishlarni samarali boshqarishda biopsixosotsial yondashuvni qo'llash, psixoterapiya, xususan kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, hamda turmush tarzini sog'lomlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Kelajakda emotsional regulyatsiya mexanizmlarini chuqurroq o'rganish va

individual yondashuvlarga asoslangan integrativ davolash strategiyalarini ishlab chiqish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev, A. A. (2023). Tibbiyot psixologiyasi: Darslik. Toshkent tibbiyot akademiyasi nashriyoti. <https://library.tma.uz/wp-content/uploads/2023/02/Tibbiyot-psixologiyasi-darslik.pdf>
2. Alexander, R., & Smith, J. (2020). The biopsychosocial model in psychosomatic medicine: A contemporary perspective. *Current Psychiatry Reports*, 22(8), Article 42. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01190-7>
3. Gross, J. J., & John, O. P. (2021). Emotion regulation strategies and their impact on physical health outcomes. *Psychological Review*, 128(3), 450–470. <https://doi.org/10.1037/rev0000287>
4. Ruzimurodov, S. A. (2022). Zamonaviy psixologiyada psixosomatik muammolarga kognitiv-xulq-atvor yondashuvi. *Pedagogika va psixologiyada innovatsiyalar*, 5(3), 62–69.
5. Ismoilov, M. B. (2022). Emotsional regulatsiya strategiyalarining shaxs psixofiziologik salomatligiga ta'siri. *Raqamli ta'lim va pedagogika*, 3(1), 88–94. <https://science.i-edu.uz/index.php/archive/article/view/107>
6. Karimov, H. K., & Rasulova, Z. A. (2022). Psixosomatik kasalliklarning etiopatogenezida stress va psixologik himoya mexanizmlari. *O'zbekiston psixologiyasi jurnali*, 4(2), 45–53.
7. Berdiyeva, M. SH. (2023). Psixosomatik buzilishlarda emotsional disregulyatsiyaning o'rni va uni korrektsiyalash yo'llari. *Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi*, 2(1), 115–120. <https://uzjournals.edu.uz/tma/vol2/iss1/15/>
8. Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2023). Affective processing and neurobiological mechanisms of psychosomatic disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 164, Article 111095. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.111095>

9. McEwen, B. S., & Akil, H. (2020). Stress, allostatic load, and the neurobiology of psychosomatic illness. *Neurobiology of Stress*, 13, Article 100240. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2020.100240>
10. Miller, G. E., & Raison, C. L. (2021). Psychoneuroimmunology of chronic stress and somatic symptom expression. *Journal of Psychosomatic Research*, 145, Article 110620. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110620>
11. Pollatos, O., & Herbert, B. M. (2020). Interoception, emotion regulation, and somatic awareness in clinical conditions. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1630. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01630>