

Ayollarda Tibbiy Kasalliklarga sabab bo'layotgan Psixologik omillar.

Psychological factors causing medical diseases in women.

**Психологические факторы, вызывающие соматические
заболевания у женщин.**



Annotatsiya: Maqolada biz ayollardagi tibbiy kasalliklarining paydo bo'lishiga sabab bo'layotgan psixologik omillarning ta'siri haqida va psixosomatika nima ekanligini va uning mavjudligini ko'rsatadigan alomatlarni tahlil qilamiz. Shuningdek ayollardagi ruhiy holatning yomonlashishi nafaqat ularning salomatligi va ruhiy holat buzulishi salbiy oqibatlarga ham olib kelishini ko'rib chiqamiz. Yillar davomida o'rganilgan va ko'plab mashaqqatli tajribalarni o'tkazgan tibbiyot hodimlarining bu haqidagi ma'lumotlariga ham nazar tashlaymiz. Uzoq tarixdan boshlab psixologiya rivojlanishi bilan uning tibbiyot bilan ham uzviy bog'liqligini o'rgangan olimlar tajriba va nazariyalarini ham ochib berishga harakat qilamiz. Insondagi ruh va tananing bog'liqligi, agar inson ruhi sog'lom bo'lmasa u tanani falaj holatga keltirib qo'yishi mumkunligi to'g'risidagi diniy ta'limotlarga ham to'xtalib o'tamiz. Yurtimizda ayollarga yaratilayotgan e'tibor va ehtirom haqida ayollarga yaratilayotgan har sohadagi imkoniyatlar haqida fikr va mulohaza yuritamiz. Bugun zamonaviy tibbiyot va zamonaviy psixologlar inson hayotidagi og'ir ruhiy zo'riqishlar uning sog'lom turmush tarzini buzilishi mumkunligini aytishmoqda. Maqolada ruhiy zo'ravonlikka uchragan insonlarda psixosomatik kasalliklarning qanday paydo bo'lishi va uni qanday davolash kerakligini bilib olamiz.

Kalit so'zlar: ayollar ruhiyati, tibbiy psixologik kasalliklar, psixosomatik kasalliklar, ijtimoiy psixologik xulq-atvor, stress, jismoniy organik hususiyatlar, biologik, fiziologik hususiyatlar, zamonaviy tibbiyot, Karl Yakobi "somatopsixik" tushunchasi, ruh va inson tushunchasi.

Abstract: In the article, we will analyze the influence of psychological factors that cause the emergence of medical diseases in women, what psychosomatics is and the symptoms that indicate its presence. We will also consider that the deterioration of the mental state of women not only affects their health and mental state, but also has negative consequences. We will also take a look at the information about this from medical personnel who have studied over the years and conducted many difficult experiments. We will try to reveal the experiences and theories of scientists who have studied the inextricable connection between psychology and medicine since long history. The connection between the human soul and body, if the human soul is not healthy, it can cause the body to become paralyzed. We will also touch on the religious teachings about the possibility of work. Today, modern medicine and modern psychologists say that severe mental stress in a person's life can disrupt his healthy lifestyle. In the article, we will find out how psychosomatic diseases appear in people who have suffered mental abuse and how to treat them.

Key words: women's psychology, medical psychological diseases, psychosomatic diseases, social psychological behavior, stress, physical organic properties, biological, physiological properties, modern medicine, Carl Jacobi's concept of "somatopsychic", soul and human concept.

Абстрактный : В статье мы проанализируем влияние психологических факторов, вызывающих возникновение соматических заболеваний у женщин, что такое психосоматика и симптомы, указывающие на ее наличие. Будем также учитывать, что ухудшение психического состояния женщин не только влияет на их здоровье и психическое состояние, но и имеет негативные последствия. Мы также ознакомимся с информацией об этом от медицинского персонала, который учился на протяжении многих лет и проводил множество сложных экспериментов. Мы постараемся раскрыть опыт и теории учёных, издавна изучающих неразрывную связь психологии и медицины. Связь между человеческой душой и телом. Если человеческая душа нездорова, это может привести к параличу тела. Затронем также религиозные учения о возможности труда. Сегодня современная медицина и современные психологи утверждают, что сильные психические нагрузки в жизни человека могут нарушить его здоровый образ жизни. В статье мы узнаем, как появляются психосоматические заболевания у людей, подвергшихся психическому насилию, и как их лечить

Ключевые слова: Женская психология, медико-психические заболевания, психосоматические заболевания, социально-психическое поведение, стресс, физико-органические свойства, биологические, физиологические свойства, современная медицина, концепция «соматопсихического» Карла Якоби, концепция души и человека.

KIRISH

Bugun Yurtimizda ayollarga qaratilayotgan e'tibor va hurmat ehtirom juda ham katta. Ayollarning har sahoda yuksak marralarga erishishlari uchun barcha shart-sharoitlar yaratilgan. Ayolni ezozlash va uni hurmat va e'tiborini joyiga qo'yish bizning azal-azaldan qon-qonimizga singib ketgan tarbiyamizning asosiy bo'g'ini deyishimiz mumkun. Yoshligimizdanoq bizni onani e'zozlab opani, singilni ezozlash kerak ekanligi bot-bot o'qtirib kelingan. Hattoki bizga begona bo'lgan boshqa bir ayol ham aslida bizga begona emasligi, shu halqning, millatning ayoli ekanligi, ruhiyatimizning tak-tomirigachga singib ketgan an'analarimiz o'zbekligimizning bir belgisidir.

Bugun biz mustaqil kelajagi porloq bo'lgan tinch mamlakatda yashash baxtiga muyassar bo'lgan erki o'z qo'lida bo'lgan mustaqil yoshlarmiz. Yurtboshimiz tomonidan ayollarga ko'rsatilayotgan e'tibor nafaqat bizning balkim ertangi kelajagimiz bo'lgan qizlarimizning istiqbolidan bir nishonadir. Ayollarni qo'llab quvvatlash maqsadida chiqarilgan farmonlar va buning ijrosini ta'minlash maqsadida yurtimiz bo'ylab barcha viloyat, tuman, shaxarlararo ko'plab targ'ibot tashqibot ishlari olib borilmoqda. Bugun yurtimiz rahbari tomonidan erta turmush qurishni oldini olish, qizlarimizning voyaga yetmasdan ularning erta turmush qurishga majburlash, qonunda belgilangan qonunga muvofiq qonuniy javobgarlikka tortish to'g'risidagi qonun o'z kuchini ko'rsatmoqda. Har bir mahalla fuqorolar yig'ini tomonidan bunday qonunbuzarliklarni oldini olish maqsadida ko'plab Oliy ta'lim muassalarida tarbiyaviy ahamiyati katta bo'lgan ko'plab tadbirlar o'tkazilmoqda. Ayni vaqtda yurtimizdagi har bir qizlarning, ayollarning tazyiq va zo'ravonlikka o'chrashini oldini olish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Qonunchilik Palatasi tomonidan 2019-yil 17-avgustda qabul qilingan Senat

tomonidan 2019-yil 23-avgustda ma'qullangan **“XOTIN-QIZLARNI TAZYIQ VA ZO‘RAVONLIKDAN HIMOYA QILISH TO‘G‘RISIDA”**gi qarori hamda bu qaror bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 20-dan ortiq moddalari aynan ayollarimizning manfaatlari qonunda belgilanib qo'yilishi ham buning yaqqol namoyinidir.

Ayollardagi Psixosomatik kasalliklarning sabablari orasida irsiy moyillik, stressning ta'siri, oilaviy sharoit - ya'ni bu sabablar ijtimoiy, psixologik va xulq-atvor jihatlari, shuningdek, jismoniy organik xususiyatlarga ega bo'lishi mumkin. Hech kim insonning shaxsiy xususiyatlari uning turmush tarzi, dunyoni idrok etishi, o'z his-tuyg'ulari va boshqa odamlar bilan munosabatlarida iz qoldirishi bilan bahslashmaydi. Zamonaviy tibbiyot fanida shaxsiy xususiyatlar ma'lum kasalliklarning paydo bo'lishiga ham ta'sir qiladi, degan fikr mavjud. Bu qanday va nima uchun sodir bo'ladi? Psixosomatika - tibbiyot va psixologiyadagi psixologik omillarning (asosan psixogen) somatik kasalliklarning paydo bo'lishi va keyingi dinamikasiga ta'sirini o'rganadigan yo'nalish. Umumiy aholi orasida psixosomatik kasalliklarning tarqalishi 15-50%, birlamchi tibbiy amaliyot bilan shug'ullanadigan bemorlar orasida - 30-57%.

Psixosomatik kasalliklarning sabablari orasida genetik moyillik, stress, oilaviy sharoitlar - ya'ni, bu sabablar ijtimoiy, psixologik va xulq-atvor jihatlariga, shuningdek, jismoniy organik xususiyatlarga ega bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ruhiy stress bilan bog'liq jismoniy buzilishlar miyadan tananing boshqa qismlariga yuborilgan nerv impulslarining haddan tashqari faolligi tufayli yuzaga keladi, bu esa qonga adrenalin sekretsiyasini keltirib chiqarishi mumkin, bu esa tashvish holatiga olib keladi. Bu holat turli xil hayotiy omillar tufayli yuzaga kelishi mumkin. Psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida hissiy stressning o'рни qanday? Bu rol stressning trigger (tetik roli) va modulyator (kasallik jarayoniga ta'siri) funktsiyalaridan iborat. Haddan tashqari va kundalik stress mavjud va kasallikning rivojlanishi uchun hal qiluvchi omil stressni individual idrok etishdir. Hissiy noqulaylik ba'zi hollarda individual og'riqli ko'rinishlarga (bo'yin, bosh yoki qorindagi og'riqlar, kramplar, ko'ngil aynish, zaiflik, bosh aylanishi) aylanishi mumkin va ba'zida tizimli ravishda namoyon bo'ladi: oshqozon yarasi, pankreatit, arterial gipertenziya. Shuningdek, psixosomatik kasalliklar tanadagi og'riqlar bilan birga bo'lishi mumkin.

Bugun zamonaviy tibbiyot tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki yer sharidagi ayollardagi stress holati ya'ni ayollarning salomatlaridagi salbiy o'zgarishlarning ularning turmush tarzi bilan bog'liq degan hulosaga kelishlariga sabab bo'ldi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki o'zoq yillar psixologik hamda tibbiy ko'rikda davolanib o'z hayotiga qaytgan ayollarning ma'lum bir qismida yana qaytada og'irroq jiddiy kasalliklarga uchrayotganligi aniqlangan. Bunga o'z navbatida birinchi psixologik muhitning ta'siri kuchli bo'lganligi ba'zan bizning yoshlikda olgan ruhiy tranvalarimiz bizning kelajak hayotimizga salbiy ta'sirini beradi. Bunday ruhiy jarayonlar ayollarda ko'plab ko'zatilgan. Bunga sabab ayollardagi garmonlarning erkaklarga nisbatan farqli ekanligi va biologik, fiziologik jihatdan farq qilishi bilan ham bog'liq. Tibbiyot hodimlari ayollardagi ruhiy kasalliklarni oldini olish uchun ko'proq nimaga e'tibor qaratish kerakligi haqida tajribalar almoshmoqdalar, va ularning fikricha: Bunday tabiatning kasalliklariga qarshi kurash alohida yondashuvni talab qiladi: “siz uning tana uchun oqibatlarini emas, balki kasallikning asosiy sababini bartaraf etishga e'tibor qaratishingiz kerak. Buning sababi odatda odamning ongida yotadi, shuning uchun odam, masalan, ortib borayotgan tashvishdan xalos bo'lmaguncha, u to'liq tiklana olmaydi” degan hulosalarni berishmoqda.

Ma'lumki psixologiya hamda tibbiyot haqida insonlar ma'lum bir darajada ma'lumotga ega. Ammo ko'pchilik psixomatika nima ekanligi va uning oqibatlari haqida ma'lumotga ega emaslar. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti psixosomatik tibbiyotni **"salomatlik va kasalliklardagi biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgaruvchilarni o'rganish"** deb ta'riflaydi.

PSIXOSOMATIKA NIMA?

Bir vaqtlar psixosomatik kasalliklar (bundan buyon matnda psixosomatika deb yuritiladi) stress va psixologik stress psixosomatik kasalliklarga olib keladigan kasalliklarning alohida guruhidir, deb ishonilgan. Masalan, oshqozon yarasi, artrit va dermatit. Hozirgi vaqtda psixosomatikaning sabablari ijtimoiy, psixologik va xulq-atvor jihatlari, shuningdek, jismoniy organik xususiyatlarga ega bo'lishi mumkinligi tan olingan. Psixosomatik kasalliklar hissiy buzilishlar, vegetativ disfunktsiya, astenik sindrom va biologik ritmlarning buzilishi kombinatsiyasiga asoslangan. Psixosomatik kasalliklarning asosiy belgilari quyidagilardan iborat: giperhidroz, g'ozning shishishi, titroq, titroq, sovuq ter, vazomotor buzilishlar, gipertiroidizm belgilari, qon tomir distoni, menopauza davridagi issiq chaqnashlar.

O'rta asrlarda musulmon tabibi Abu Zayd al-Balxiy kasalliklarning rivojlanishida biologik va psixologik omillarning o'zaro ta'siri nazariyasini yaratdi. "Psixosomatika" atamasi birinchi bo'lib 1818-yilda nemis shifokori Iogann-Kristian Geynrot tomonidan kiritilgan. 1822-yilda Nemis psixiatri Karl Yakobi "somatopsixik" tushunchasini kiritdi, bu "psixosomatik" munosabatga qarama-qarshi va ayni paytda to'ldiruvchidir. Biroq, faqat bir asr o'tgach, bu atama asosan psixoanalitik psixologlar tufayli tibbiy amaliyotda umumiy qabul qilindi; bu davrda psixosomatik terapiya ba'zan "tibbiyotda amaliy psixoanaliz" deb ataladi.

Xususan, Zigmund Freyd, Jozef Breyer bilan birgalikda, bostirilgan his-tuyg'ular va ruhiy travma, "konversiya" deb nomlangan himoya mexanizmi orqali o'zini somatik alomatlar shaklida namoyon qilishi mumkinligini ta'kidlab o'tdi. Freyd ta'kidlaganidek, buning uchun "somatik tayyorgarlik" — "kasallik o'zini namoyon qiladigan organi tanlash" uchun muhim bo'lgan jismoniy omil talab qilinadi.

Psixosomatik kasalliklar - bu ruhiy kasalliklar natijasida yuzaga keladigan ichki organlar va tizimlarning kasalliklari. da'vo: har qanday kasallik birinchi navbatda ongsizda paydo bo'ladi va shundan keyingina tana darajasida o'zini namoyon qiladi. Ya'ni, bizning kasalliklarimizning aksariyati hal etilmagan ichki muammolar bilan bog'liq. Kasallikning asosiy psixologik sabablari - g'azab, hasad, tashvish va aybdorlik.

Ko'pgina olimlar barcha kasalliklarning 80% aslida psixosomatik ekanligiga ishonishadi. Bizning farovonligimiz fikrlarimizga, kayfiyatimizga, ijobiy narsalarni topish va ko'rish qobiliyatiga, go'zallikka va hamma narsadan zavqlanishimizga bog'liq. Salomatlik holati baxtli bo'lish qobiliyati, xarakter xususiyatlari, ishdagi muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarga munosabat, kundalik muammolar bilan bog'liq. **Zigmund Freydning** psixoanalitik nazariyasiga ko'ra, turli organlarning alomatlari va kasalliklari ramziy til bo'lib, uning yordamida tana bostirilgan ruhiy to'qnashuvlar bilan muloqot qilishni xohlaydi.

Ba'zida sog'lig'imiz yomonlashadigan vaziyatga duch kelamiz, ammo tibbiy ko'rik hech qanday sog'liq muammosini aniqlamaydi. Ruhiy muammolar jismoniy holatga salbiy ta'sir qilganda, asosiy sabab psixosomatikada yashirin bo'lishi mumkin. Buni hech bir tibbiy ko'rik aniqlab bera olmaydi, faqatgina o'tkazilgan psixologik ko'riklar bunday kasalliklarga psixosomatik kasalliklar ekanligini aniqlab berishi mumkin. Inson aqilli biologik mavjudotdir uzoq yillar moboynda har sohaning olimlari inson manfaatlarini eng oliy o'ringa qo'yib kelgan. Aslida bir mulohaza qilib ko'rsak bugungacha o'tqazilgan ko'plab tajribalar inson manfatlari uchun xizmat qiladi. Hatto diniy ta'limotlarda ham tana ruhiyat o'rtasidagi bog'liqlik agar ruhiyat sog'lom bo'lsagina tana ham sog'lom bo'lishligini, din vakillari o'z diniy asarlarida yozib qolidirishgan. Insonga qilingan muomila va hatti harakatlar unga turlicha ta'sir qilishi mumkin. Butun dunyodagi insonlarning fiziologik holatlarni bir biridan farq qilgani kabi ulardagi psixologik holatlar ham turlichadir. Ayollarga e'tibor qaratadigan bo'lsak

ularning ruhiy his tuyg'ulari erkaklarning ruhiy hissiyotlaridan juda katta farq qiladi. Chunki barchamiz bilamizki ularga aytilgan har bir so'zni birinchi o'rinda qalblari bilan tinglashadi. Shu sababli ham ayol ruhiyatini nozik gulga taqqoslash mumkun.

Ayollarda hattoki balog'at davrida bo'lgan qizlarimizning psixosomatik kasalliklarga uchrashi - bu jismoniy alomatlariga ega bo'lgan, ammo psixologik omillar sabab bo'lishi mumkin bo'lgan tibbiy holatlardir. Quyidagi sabablar psixosomatikaning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin: tajribalar, asabiy stressdan keyin alomatlar paydo bo'lishi, tibbiy ko'rikdan o'tmaganligi, namoyonlarning davriy takrorlanishi, davolashning samarasizligi. Mutaxassislarning fikricha, ba'zi kasalliklar insonning dunyoqarashi bilan bog'liq. Masalan, befarqlik va hayotda motivatsiya etishmasligi bo'lgan odamlar tez-tez shamollashdan aziyat chekishadi, ular oqim bilan borishga moyil bo'lib, noqulay hayotiy vaziyatlarni qarshiliksiz qabul qilmaydi. Qiyinchiliklarga dosh bera olmaydigan odamlar yoki ularga noqulaylik tug'diradigan vaziyatlarga chidagan bemorlarda oshqozon-ichak trakti bilan bog'liq muammolar mavjud. Qiyinchiliklarga dosh bera olmaydigan odamlar yoki ularga noqulaylik tug'diradigan vaziyatlarga chidagan bemorlarda oshqozon-ichak trakti bilan bog'liq muammolar mavjud.

Mutaxassislar ba'zida reproduktiv tizimning normal ishlashi bilan ayollardagi homilador bo'la olmaslikni tashvish, o'zgarish qo'rquvi, shuningdek, asabiy zo'riqish va bolalikdagi travmalar kabi xarakterli xususiyatlar bilan bog'lashadi. Ushbu omillar bilan ishlash ba'zan ayolni xotirjam holatga qaytaradi va uzoq kutilgan homiladorlik sodir bo'ladi. Psixologik holat va fiziologik kasalliklar o'rtasidagi bog'liqlik nazariyasining asoschisi XX asr tadqiqotchisi va olimi **Tomas Xanna** edi. U bir nechta ilmiy maqolalar yozdi va jurnal ochdi. U o'z asarlarida **Moshe Feldenkrais** ta'limotini asos qilib oldi. Demak, olim bu boradagi ishlar kelajakda jamiyat uchun foydali bo'lishini yaxshi tushungandi.

Uning ta'limotiga ko'ra, somatika - bu tanani o'rganish, uni shaxsning o'zi va uchinchi shaxslar nuqtai nazaridan qanday qabul qilish. Bu butunlay boshqacha yondashuvlar, ammo ular tabiiydir. Shunday qilib, insonning o'zini idrok etish usuli, uni uchinchi shaxs nuqtai nazaridan qanday qabul qilishdan sezilarli darajada farq qiladi. Biz priopriosepsiya haqida gapiramiz - bu sensorli usul bo'lib, u orqali mohiyatan noyob ma'lumotlarni olish mumkin. Shuni tushunish kerakki, bir xil jism turli in'ikoslarda mutlaqo farq qiladi - bir xil ma'lumot butunlay boshqacha tarzda qabul qilinadi. Shuningdek, olim o'z vaqtida bu farqni e'tiborsiz qoldirish psixologiya, fiziologiya va tibbiyot sohasida jiddiy xatolarga olib keladi, deb hisoblagan. Agar fiziologik omilni oladigan bo'lsak, u holda tashqi kuzatuvchilarga ustunlik beriladi. Olimning olib brogan tajribalari va kuzatuvlari shuni ko'rsatadiki ayol va erkakdagi har bir tuqimalar, hujayralar miya yarim sharida joylashgan retseptorlar hamda ularning miyada qabul qilayotgan signallar ham farqli ekanligini ko'rsatdi. Ayol tabiatan nozik mavjudot ekanligi uning miyasi ko'proq hissiy kechinmalarga bog'liq ekanligini olim o'z asarlarida yozib qoldirgan.

Agar tanani psixologiya nuqtai nazaridan ko'rib chiqsak, unda pozitsiya holatni kuzatishga asoslanadi, buning natijasida tananing xatti-harakati ham baholanadi, tibbiyot esa faqat klinik tanani ko'radi. Shunga ko'ra, odam toshlardan, kimyoviy eritmalaridan yoki minerallardan sezilarli darajada farq qiladi, chunki u bir vaqtning o'zida ikkita pozitsiyadan kuzatilishi mumkin ham tibbiy hamda ruhiy. Psixologlar o'z ishlarida mijozlarning individual psixologik xususiyatlarini ularning jismoniy holatining mumkin bo'lgan sababi deb hisoblashadi. Ya'ni, salbiy his-tuyg'ular, fikrlar va tajribalar insonning umumiy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, zaiflik, bosh aylanishi yoki turli kasalliklarni keltirib chiqarishi ko'rinishida namoyon bo'ladi.

U QANDAY VA NIMA UCHUN SODIR BO'LADI?

Stressni boshdan kechirayotgan odamning tanasi dopamin, adrenalin va norepinefrin gormonlarini ishlab chiqaradi, ular xavfli daqiqalarda favqulodda choralar ko'rish uchun javobgardir. Bu jarayon barcha fiziologik reaksiyalarni tezlashtiradi - oshqozon-ichak traktining harakatchanligi kuchayadi, yurak urishi va nafas olish tezlashadi, qon tomirlarida bosim kuchayadi. Tana xuddi "jangovar tayyorlikda" bo'lib, odam xavf tug'ilganda o'zini qutqara oladi. Dam olish holatida barcha organlar va tizimlarning ishi normallasadi, ammo agar odam uzoq vaqt davomida o'zini xavfsiz his qilmasa, u holda organlarning spazmlari uzoq vaqt davom etadi, bu esa gipertenziya va surunkali kasalliklarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Insonlardagi psixosomatik kasalliklarning yana bir sababi - his-tuyg'ularni bostirish. Ko'pincha odam boshqalarga g'azab, hasad, aybdorlik va boshqa tajovuzkor his-tuyg'ularni ko'rsatmasligi kerak, bu ham tananing ishidagi salbiy o'zgarishlarga ta'sir qiladi. **Zigmund Freydning** fikriga ko'ra, tana ruhiy bezovtalikni somatik alomatlar orqali bog'laydi. Ushbu nazariyadan kelib chiqadiki, aksariyat kasalliklar tabiatda psixosomatik bo'lishi mumkin va psixoterapiya kasallik bilan kurashishga yordam beradi. Bunday kasalliklarga quyidagilar kiradi: arterial gipertenziya; yurak xuruji; gipertenziya; vegetativ-qon tomir distoni; aritmiya; nevroz; yarali kolit; o't yo'llarining diskinezi; artrit; neyrodermatit; endokrin tizim kasalliklari; homilador ayollarda gestoz; tug'ruqdan keyingi depressiya.

Tibbiyot hodimlarining fikricha bugungi kunda ayollardagi uchrayotgan kasalliklarning 80% ulardagi ruhiy kechinmalar bilan bog'likligini aytishmoqda. Sog'lom muhitda ulg'aymagan qizlardagi ba'zi bir psixologik kasalliklar ulardagi tibbiy kasalliklarni keltirib chiqozishi va bu uning kelajakda tug'ilajak farzandi uchun ham salbiy ta'sir ko'rsatishini mumkunligini ko'rsatadi. Ayollarning erta turmush qurishi hali uni hayotga tayyor bo'lmasdan turib uni psixologik tayyor emasligini bilmasdan erta nikohga majburlash oqibati, kelajakda nikohning buzilishi bilan cheklanib qolmaydi. Bu holat ayolning nafaqat sog'lig'iga balkim uning ruhiyatiga ham katta ta'sir ko'rsatadi bu esa o'z navbatida sog'lom bo'lmagan farzanlarning tug'ulishiga olib kelishi mumkun. Zamonaviy tadqiqotchilar stressga uzoq vaqt ta'sir qilish ham ayollarda bepushtlik, diabet va revmatik og'riqlarga olib kelishi mumkinligiga ishonishadi.

Avvalo, o'zining haqiqiy his-tuyg'ularini va his-tuyg'ularini boshqalardan doimiy ravishda yashiradigan odamlar somatik kasal bo'lish xavfi ostida. Odatda, bu xatti-harakat bolalik yoki o'smirlik davrida sezilishi mumkin. Bolaning ruhiyati hali to'liq shakllanmagan va bola stress yoki xavfni o'zi yengib chiqa olmaydi, demak, uning boshidan kechirganlari uning sog'lig'ida salbiy iz qoldiradi. Ammo hatto muvozanatli kattalar ham o'zlarining hissiy holatini nazorat qilmaydigan holatlar mavjud, shuning uchun biz aytishimiz mumkinki, yosh psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishiga ta'sir qilmaydi va hech kim to'liq immunitetga ega emas. Kasallikning paydo bo'lishida yosh ahamiyati emas o'z navbatida muhit ta'siri juda katta. Ko'pgina ayollar muammolar va ularning sabablari haqida o'ylashga qodir emaslar, bu holda psixologga disfunktsional his-tuyg'ularni tashxislash juda qiyin bo'ladi va bu jarayon uzoq davom etadi.

Butun dunyoda bugun ayollarni qo'llab quvvatlash va ularni himoya qilish maqsadida o'z qonunlariga muvofiq ish olib borishmoqda. Biz izchil rivojlanib borayotgan bir dunyoda yashar ekanmiz insonlarning tafakkurlari tushuynchalari ham bir biridan tobora farq qilib bormoqda. Hayotni yaxshilikka to'ldirish uchun faqat ezgulik va tinchlik hukm surishini ich ichidan istagan insonlar bilan birga qalbida nafrat, g'arazlik, bahillik, johillib to'lib toshayotgan odamlar orasida yashayotganimiz sir emas. BMT bosh asambiliyasining o'tkazilgan

yig'ilishlarida ham ko'p marotaba inson-huquqlari birinchi o'rinda ekanligi Ayollarni tazyiq va zo'ravonlikni oldini olish maqsadida qarorlar qonunlarni ko'chini oshirish uchun tinmay harkat qilishga chaqirib keladi. Ammo shunga qaramasdan dunyoning barcha yurtlarida zo'ravonliklar oqibatida hayotini yo'qatayotgan va or-nomusi taxqirlanayotgan ayollar kam emas. Mamlakatlardagi qonunlar bir-biridan farq qiladi, lekin ularning barchasida „ruhiy zarar yetkazish“ga qarshi qonunlar mavjud.

Ayollarga nisbatan zo'ravonlik to'g'risidagi qonunlar mavjud bo'lgan aksariyat davlatlar yosh bolalarga, o'smirlarga, qasddan jiddiy zarar yetkazish, shikastlash yoki uni o'lim xavfi ostida qoldiradigan harakatlarni sodir etishni noqonuniy deb biladi. Ko'karishlar, tirnalgan joylar, kuyishlar, singan suyaklar, yaralar, shuningdek, takroriy „baxtsiz hodisalar“ va jismoniy shikastlanishga olib kelishi mumkin bo'lgan qo'pol davolash usullari jismoniy zo'ravonlik hisoblanishi mumkin. Davolashning turli bosqichlarida orttirilgan ko'plab jarohatlar yoki sinishlar zo'ravonlik haqida shubha tug'dirishi mumkin. Psixolog Alice Miller, bolalarga nisbatan zo'ravonlik haqidagi kitoblarida ta'kidlaganidek, haqorat qilish, kaltaklash, yuzga urish va hokazolarning barchasi zo'ravonlikning ko'rinishi deb hisoblaydi, chunki oqibatlari darhol ko'rinmasada, ular bolaning butunligi va qadr-qimmatiga putur yetkazadi.

Oiladagi zo'ravonlik nafaqat ayolning salomatligiga bolalarga ham ta'sir qiladi; bolaning shaxsan o'zi zo'ravonlikka uchramagan bo'lsa ham, oiladagi zo'ravonlikka guvoh bo'lishning salbiy ta'sirlari katta va jiddiy. „Bolalarga nisbatan zo'ravonlik va bolalarning oiladagi zo'ravonlikka ta'siri bo'yicha bo'ylama tadqiqot“ kabi olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarning 36,8 foizi tajovuzkorlik bilan shug'ullanadi, zo'ravonlik/hujumga uchragan bolalarning esa 47,5 foizi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, oiladagi zo'ravonlikka guvoh bo'lish bolalarda xatti-harakatlaridagi muammolar va hissiy nuqsonlar (depressiya, asabiylashish, tashvish, akademik muammolar va til rivojlanishidagi muammolar) paydo bo'lishi ehtimolini oshiradi. Bundan ko'rishimiz mumkun ba'zan biz bilmagan bizdagi tibbiy kasalliklar bizning psixologik holatimizdagi kasallikning belgisi bo'lishi mumkun.

Bugun yer sharida millionlab odamlar yashaydi, ularning irqi, tili, dini, urf-odatlarini dunyo qarashlari ham bir-biridan farq qiladi. Lekin inson qadri butun dunyoda muhim u qaysi millat vakili bo'lishidan qa'tiy nazar erkin yashash erkin ta'lim olish huquqiga ega. Ko'plab yoshlarimiz bugun rivojlangan mamlakatlarda ta'lim olib kelib, yurtimiz rivojiga o'z hissalarini qo'shmoqdalar. Ularning sog'lom fikr yuritishlari ertangi sog'lom hayotlarining garovi, sog'lom farzandlarning dunyoga kelishiga zamin bo'ladi. Sog'lom oilada tarbiya topib o'z urf-odatlarini qadryatlarini unutmagan o'qimishli qizlarimiz, ayollarimiz borligi bizning mustaqil yurtimizning sog'lom farzandlari tug'ilishining asosidir. Shu maqsadda har bir oiladagi qizlarimizning go'dalikdanoq ularning ichki ruhiyatini sog'lom qilishimiz ularning salomatligi asosi ekanligini unutmasligimiz shartdir.

O'zbekistonda ayollarni e'zozlash har bir oilada qizlarimizga sharqona tarbiya berish milliyligimizni yo'qotmaslik ularni kelajak avlodga yetqazish masalasi muhimdir. Tarbiya bilan ta'limni birga olib borishlari uchun barcha shart-sharoitlarni yaratib berish, sog'lom muhitni yaratish, bugungi kunda har bir ota-onaning ham burchi ham asosiy vazefasidir. Zero bugun qo'limizdan tutgan jajji qizaloq ertangi kunning kelajaklarini dunyoga keltirishi mumkun va bu uchun uning tibbiy va ruhiy salomatligi muhurligini unutmasligimiz kerak.

XULOSA

Bizning xalqimiz azal- azaldan ayollarga hurmat ehtiromda bo'lishi unga hurmat ko'rsatilishi kerakligi bizga ota-bobolarimizdan meros bo'lib kelayotgan qadryatdir. Ammo ming afsuski bugun xalqimiz orasida shu qadryatlarni bo'zayotgan o'z ayoliga, onasiga hurmatsizlik ko'rsatayotgan hattoki ularga ko'ch ishlatayotgan zo'ravonlarni ham uchratishimiz mumkun. Uzlaksiz o'tkazilib kelinayotgan targ'ibot tashqibot ishlarga qaramasdan bunday qoida bo'zarlarni topishimiz mumkun. Ayollarimizning o'z yaqinlari tomondan muntazam hurlab kelinishi uning nafaqat tibbiy holatiga va ruhiy holatiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy holati buzilgan ayolning tibbiy salomatligida ham jiddiy kasalliklarga sabab bo'lishi, bu holatlar tibbiyot hodimlari hamda psixologlarimiz tomonidan ko'zatuvar natejasida ko'p ekanligi aytilmoqda.

Ayollardagi tibbiy kasalliklarga psixologik holatlar ta'sir qilishi va buning natejasida ayolning nafaqat jismoniy holati va uning psixologik holati ham buzulishi mumkun ekanligi o'zoq yillar moboyinida o'tkazilgan olimlar tomonidan ham tibbiyotda aniqlangan. Bugun tibbiyot hodimlari ayollardagi tibbiy kasalliklarning ko'payib borayotganligining asosiy sababi uning psixologik ruhiyati bilan bog'liq bo'lgan muommolarda ekanligini ta'kidlamodalar. Inson ruhiyati juda ham muhim ekanligini biz diniy-tarixiy kitoblarda ham o'qiganmiz. Ruh bilan ta'naning bir biriga o'zviy bog'liqligi agar ruhiyatingizda muommo bo'lsa asta-sekinlik bilan u tanani ham ishdan chiqozib uni yaroqsiz holatga keltirishi mumkunligi bizga ma'lum. Xulosa qilib aytgan salomatlikning zarar kushandasi bu bizning asabiylashishimiz oqibatida hamda psixologik omillar ta'sirida tanada kechadigan kasalliklarni ko'plab misol keltirib o'ttik. Tibbiy kasalliklarni oldini olish uchun esa birinchi navbatda inson o'zni doimo nazorat qilishi va haddan tashqari ko'p siqilish, stresslar bu garmonlar buzilishiga olib kelishi hamda ko'pincha nevralogik, kardealogik kasalliklarning ko'opayichiga sabab bo'lmoqda. Maqolada biz ayollardagi psixologik omillar ta'sirida tibbiy kasalliklarning ko'paytib borayotganligining sababi va uni oldini olishda tibbiyot hoidimlari va tajreballi psixologlar maslahatlariga, ularning o'zoq yillar moboyinida olib borgan izlanishlarini ko'rib chiqib xolasa berishga harakat qildik. Maqolada olimlar tomonidan uzoq yillar olib borgan izlanishlariga ularning tibbiyot bilan psixologiya o'rtasidagi bog'liqlik haqidagi yozgan asarlari, maqolalarini hamda mashhur tajribalaridan olgan xulosalariga ham qaytadan o'rganib chiqishga harakat qildik.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. М.: Медицина, 2000.
2. Браун В. Дж., Русинова Н. Л. Социальные нервенства и здоровье // Журнал социологии и социальной антропологии. 1999. Том II. № 1.
3. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. СПб: Речь, 2010.
4. Вассерман Л.И., Беребин М.А. Факторы риска психической дезадаптации у педагогов массовых школ: Пособие для врачей и психологов. СПб: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 1997.

5. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Беребин М.А. Методика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и ее практическое применение. Методические рекомендации. СПб: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2004.
6. Ениколопов С.Н., Садовская А.В. Враждебность и проблема здоровья человека // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова.—2000.—№ 7.—С. 59–64.
7. Неравенство и смертность в России: Коллективная монография / Под ред. В.М. Школьниковой, Е.М. Андреева, Т.М. Малевой. Моск. центр Карнеги.—М.: Сигналь, 2000.
8. Тапилина В.С. Социально-экономический статус и здоровье населения. // Социологические исследования.—2004.—№3.—С. 126–137.
9. Baum A., Garofalo J.P., Yali A.M. Socioeconomic Status and Chronic Stress: Does Stress Account for SES Effects on Health? // Annals of the New York Academy of Sciences.—1999.—Vol. 896.—P. 131–144
10. Bosma H., van de Mheen H.D., Mackenbach J.P. Social class in childhood and general health in adulthood: questionnaire study of contribution of psychological attributes // BMJ.—1999.—Vol. 318 (7175).—P. 18–22