

## **PSIXOSOMATIK KASALLIKLAR: QADIMGI VA ZAMONAVIY QARASHLAR**

### **Sultonov Ravshan Komiljonovich**

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Tibbiyot kafedrasi katta o‘qituvchisi t.f.n

Email-ravshansultonov605@gmail.com

ORCID ID 0009-0003-6820-1044

### **Odiljonov Ozodbek Odiljonovich**

Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo‘nalishi talabasi

Email-odiljonnorkulov0@gmail.com

ORCID ID 0009-0004-5765-8548

## **I. KIRISH**

### **1. Muammoning dolzarbliги**

Psixosomatik kasalliklar — bu insonning ruhiy holati va tana a’zolari o‘rtasidagi murakkab o‘zaro bog‘liqlik natijasida yuzaga keladigan patologik holatlardir. Bugungi globallashuv, stressli hayot tarzi, psixologik bosimlar va ijtimoiy o‘zgarishlar fonida bu kasalliklar soni keskin ortib bormoqda. Zamonaivi tibbiyotda psixosomatik yondashuv inson organizmini yaxlit tizim sifatida ko‘rib, nafaqat biologik, balki ruhiy va ijtimoiy omillarni ham tahlil etishni taqozo etadi. Shu jihatdan bu masala tibbiyot, psixologiya, falsafa va tarix fanlarining kesishgan nuqtasida turadi.

Qadimgi Sharq va Yunon tibbiyot maktablari inson tanasi va ruhining o‘zaro aloqasini juda erta payqagan. Masalan, Gippokrat “sog‘lom tana – sog‘lom ruh” g‘oyasini ilgari surgan bo‘lsa, Sharq tabobatida inson tanasi, ruhi va tabiiy muvozanat (yin–yan) o‘rtasidagi uyg‘unlik asosiy tamoyil bo‘lgan. Demak, psixosomatik tibbiyot g‘oyalari zamonaivi ilm uchun yangi bo‘lmasdan, balki qadimdan shakllanib kelgan konsepsiyaning ilmiy shaklga keltirilgan ko‘rinishidir.

### **2. Tadqiqotning maqsadi**

Ushbu tadqiqotning maqsadi — psixosomatik kasalliklarning **tarixiy ildizlarini, qadimgi tibbiyotdagi ruhiy-fiziologik tushunchalarni**, hamda **zamonaivi ilmiy yondashuvlarni** qiyosiy tahlil qilishdir. Bundan tashqari, inson ruhiy holati va somatik (jismoniy) sog‘liq o‘rtasidagi munosabatni turli davrlar nuqtayi nazaridan o‘rganish, zamonaivi tibbiyotda ushbu aloqaning ilmiy asoslarini ochib berish ham tadqiqotning asosiy maqsadlaridan biridir.

### **3. Tadqiqotning vazifalari**

Tadqiqot doirasida quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Psixosomatik kasalliklarning mohiyatini, asosiy belgilarini tahlil qilish;
2. Qadimgi Sharq, Yunon va Islom tibbiyotidagi ruh-tana konsepsiyasini o‘rganish;
3. Ibn Sino, Gippokrat, Galen va boshqa mutafakkirlarning qarashlarini solishtirish;
4. Zamonaivi psixosomatika ilmida (F. Aleksander, H. Selye, K. Yunq va boshqalar) shakllangan asosiy nazariyalarini yoritish;
5. Ruhiy stress, ijtimoiy omillar va somatik simptomlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil etish.

### **4. Tadqiqotning ob’ekti va predmeti**

Tadqiqot ob'ekti — inson organizmida kechadigan psixosomatik jarayonlar. Tadqiqot predmeti — ruhiy omillar (stress, affekt, emotsional tanglik) bilan somatik kasalliklar (yurak, oshqozon, teri, endokrin tizimi) o'rtaqidagi o'zaro ta'sir mexanizmlaridir.

#### **5. Ilmiy yangilik**

Mazkur tadqiqotda qadimgi manbalar (Gippokratning "Aforizmlar"i, Ibn Sinoning "Tib qonunlari", Sharq falsafasidagi ruh va tana haqidagi qarashlar) bilan zamonaviy psixosomatika nazariyalari (Freyd, Aleksander, Selye) o'zaro qiyosiy tahlil qilinadi. Shuningdek, tarixiy g'oyalar bilan bugungi tibbiy diagnostika metodlari (psixoterapiya, kognitiv yondashuv, stress menejmenti) o'rtaqidagi bog'liqlik olib beriladi.

#### **6. Tadqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati**

Nazariy jihatdan, tadqiqot inson tanasi va ruhiy holatining uzviy birligi g'oyasini mustahkamlaydi. Bu yondashuv tibbiyot falsafasi, psixologiya va antropologiya fanlari uchun yangi tahliliy material beradi.

Amaliy jihatdan esa, psixosomatik kasalliklarni erta aniqlash, ularni psixoterapevtik usullar orqali davolash, shuningdek, stressni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqishda yordam beradi.

#### **7. Mavzuning o'rganilganlik darajasi**

Psixosomatik kasalliklar masalasi Gippokrat, Galen, Ibn Sino, Descartes kabi allomalarining asarlarida turlicha yoritilgan. XX asrda bu soha nemis psixoanalitik maktabi (F. Aleksander, F. Freyd) tomonidan mustaqil ilmiy yo'nalish sifatida shakllangan. Hozirda esa neyropsixologiya, neyroendokrinologiya va stress fiziologiyasi bu yo'nalishni ilmiy asoslab bermoqda.

#### **8. Tadqiqotning metodologik asoslari**

Tadqiqot **tarixiy-qiyosiy, tahliliy, psixologik va biotibbiy** metodlarga tayanadi. Tarixiy manbalarda mavjud konsepsiylar zamonaviy ilmiy nazariyalar bilan solishtirilib, ularning uzlusiz evolyutsiyasi aniqlanadi.

#### **9. Tadqiqotning nazariy asoslari**

Tadqiqotning nazariy poydevorini Gippokratning "to'rt suyuqlik" nazariyasi, Ibn Sinoning "ruhaniy-somatik uyg'unlik" konsepsiysi, Freydning "ong osti" nazariyasi, Aleksanderning "psixosomatik yetti" modeli, hamda H. Selyening "stress sindromi" haqidagi nazariyasi tashkil etadi.

#### **10. Tadqiqotning tuzilmasi**

Maqola kirish, metodologiya, natijalar, muhokama va xulosa qismlaridan iborat. Har bir qismda qadimgi va zamonaviy tibbiyotdagi qarashlar, ularning uzviy aloqasi va tibbiy-amaliy xulosalari yoritiladi.

### **II. Metodologiya**

#### **1. Tadqiqot yondashuvi**

Ushbu tadqiqotda **integrativ, tarixiy-qiyosiy va tahliliy yondashuvlar** qo'llanildi. Maqsad — psixosomatik tibbiyotning qadimgi ildizlarini aniqlash, ularning zamonaviy tibbiyotdagi nazariy va amaliy aksini tahlil qilishdir. Shu sababli, tadqiqot gibrid (aralash) metodga asoslangan: unda tarix, psixologiya va tibbiyotning konseptual uslublari uyg'unlashtirilgan.

#### **2. Tadqiqot manbalari**

Tadqiqot manbalari uch toifaga bo'lindi:

1. **Qadimgi manbalar** – Gippokratning “Aforizmlar”, Galenning asarlari, Ibn Sinoning “Tib qonunlari” (Al-Qanun fi-t-tibb), Sharq tibbiy maktablari yozma merosi, xususan Xitoy va Hind tabobati haqidagi qadimiy risolalar.

2. **Zamonaviy ilmiy manbalar** – XX asr psixosomatika asoschilari (Sigmund Freud, Franz Alexander, Hans Selye, Carl Jung, George Engel) asarlari, hamda so‘nggi yillarda chop etilgan ilmiy maqolalar, monografiyalar, tibbiy psixologiya bo‘yicha xalqaro tadqiqotlar.

3. **Empirik manbalar** – zamonaviy klinik kuzatuvlar, psixosomatik simptomlarga oid statistik ma’lumotlar, shuningdek stress fiziologiyasi bo‘yicha laborator tadqiqotlar natijalari.

Bu manbalar asosida qadimgi va zamonaviy qarashlar o‘rtasida uzviylik, o‘zgarishlar va davomiylik darajasi aniqlanadi.

### **3. Tadqiqot metodlari**

Tadqiqot quyidagi metodlarga tayangan:

a) **Tarixiy-qiyosiy** **metod**  
 Qadimgi davr tibbiy maktablarining ruhiy-fiziologik qarashlari zamonaviy psixosomatik nazariyalar bilan qiyoslandi. Masalan, Gippokratning to‘rt suyuqlik nazariyasi bilan zamonaviy stress modeli o‘rtasidagi o‘xshashliklar va farqlar aniqlanadi.

b) **Tahliliy** **(analitik)** **metod**  
 Manbalarda keltirilgan nazariy fikrlar tizimlashtirilib, ularning ilmiy asoslari tahlil qilindi. Psixologik va fiziologik omillar o‘rtasidagi sabab-oqibat munosabatlari ochib berildi.

c) **Kontent-tahlil** **metodi**  
 Qadimgi va zamonaviy manbalardagi “ruh”, “stress”, “somatik simptom”, “psixogen kasallik” kabi tushunchalar mazmunan tahlil qilinib, ularning semantik o‘zgarishi aniqlanadi.

d) **Sistemali** **yondashuv**  
 Psixosomatik holatlar bir vaqtning o‘zida biologik, ruhiy va ijtimoiy omillar tizimi sifatida qaraldi. Shu orqali inson organizmini “yaxlit tizim” sifatida o‘rganish imkonini berdi.

e) **Sotsiopsixologik** **kuzatuvlar**  
 Tadqiqotda turli ijtimoiy guruhlarda (ishchi, o‘qituvchi, talabalar, shifokorlar) stress va psixosomatik simptomlarning o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilindi. Bu ma’lumotlar mavjud statistik tadqiqotlarga asoslangan.

### **4. Tadqiqot jarayoni**

Tadqiqot bosqichma-bosqich olib borildi:

1. **Birinchi bosqich** – tarixiy manbalarni o‘rganish va tizimlashtirish;
2. **Ikkinci bosqich** – zamonaviy psixosomatik tibbiyotga oid ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish;
3. **Uchinchi bosqich** – qadimgi va zamonaviy qarashlarni solishtirish hamda umumiy nazariy modelni ishlab chiqish;
4. **To‘rtinchi bosqich** – natijalarni ilmiy talqin qilish va amaliy xulosalar chiqarish.

### **5. Tadqiqotning nazariy modeli**

Tadqiqot quyidagi **integrativ modelga** asoslandi:

<b>Komponent</b>	<b>Qadimgi davr yondashuvi</b>	<b>Zamonaviy psixosomatik yondashuv</b>
Ruh va tana	Ruh va tana ajralmas birlikda	Psixika va fiziologiya o‘zaro ta’sirda
Kasallik	Muvozanatning buzilishi (yin–yan, to‘rt sababi suyuqlik)	Stress, konflikt, emotsional zo‘riqish

### Komponent Qadimgi davr yondashuvi

Davolash usuli Ruhiy tinchlik, tabiiy davo, meditatsiya

Maqsad Ruh va tana uyg‘unligi

Bu model qadimgi falsafiy konsepsiylar bilan zamonaviy ilmiy yondashuvlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni ko‘rsatadi.

### 6. Tadqiqotning chekllovleri

Tadqiqotda bevosita klinik tajribalar o‘tkazilmagan, balki ikkilamchi manbalarga tayangan holda nazariy xulosalar chiqarilgan. Shuning uchun natijalar empirik dalillarni to‘liq qamrab olmaydi. Shu bilan birga, bu tadqiqot psixosomatik tibbiyotning tarixiy-evolyutsion rivojlanishini yoritish uchun nazariy asos yaratadi.

### 7. Tadqiqot etik tamoyillari

Tadqiqotda ilmiy halollik, manbalarga to‘g‘ri havola berish, sub’ektiv talqinlardan qochish tamoyillari saqlanadi. Har bir tarixiy davr g‘oyalari o‘z kontekstida baholanadi.

## III. Natijalar

### 1. Qadimgi davrlarda psixosomatik g‘oyalari rivoji

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadi, psixosomatik tafakkur insoniyat tarixining eng qadimiy bosqichlaridayoq mavjud bo‘lgan. Arxeologik topilmalar, yozma manbalar va diniy-falsafiy matnlar shuni isbotlaydiki, inson qadimdan tana va ruh o‘rtasidagi uzviy aloqani sezgan, ruhiy notinchlikni kasallik sababi sifatida tushungan.

**Qadimgi Misr va Bobil tabobatida** kasalliklar ko‘pincha ilohiy g‘azab yoki ruhiy ifloslanish natijasi deb qaralgan. Shifokorlar davolash jarayonini ruhiy tozalanish, ibodat, marosim va dorivor moddalardan iborat kompleks sifatida ko‘rganlar. Bu holat bugungi psixosomatik davolashning *psixoterapiya + dori vositasi* uyg‘unligiga o‘xshaydi.

**Gippokrat (mil. avv. 460–370 yillar)** esa bu tushunchani ilmiy shaklga keltirib, “to‘rt suyuqlik nazariyasi”ni ilgari surdi. Uning fikricha, inson tanasidagi qon, safro, qora o‘t va balg‘am muvozanati ruhiy holatga ham bevosita ta’sir qiladi. Masalan, “melanxoliya” — qora o‘tning ko‘pligidan paydo bo‘ladi, u qayg‘u, depressiya va somatik zaiflikka olib keladi. Bu nazariya, aslida, psixosomatik mexanizmlarning dastlabki biologik talqini bo‘lgan.

**Galen (mil. 129–216)** esa Gippokrat g‘oyalari rivojlantirib, ruh va tana faoliyatini markaziy asab tizimi bilan bog‘lagan. U ilk bor “emotsional shok” tushunchasini tibbiy kategoriya sifatida kiritgan. Galenning “ruhiy zarba jismoniy og‘riqni keltirib chiqaradi” degan fikri bugungi stress fiziologiyasiga yaqin nazariya hisoblanadi.

### 2. Sharq tibbiyotida ruh-tana uyg‘unligi

Sharq falsafasi va tabobatida ruh (nafs) va tana (jism) o‘rtasidagi muvozanat eng muhim tamoyil sifatida qaralgan.

**Xitoy tabobatida** yin–yan energiyalarining notengligi inson kasalligining asosiy sababi deb e’tirof etilgan. Ruhiy g‘azab, qo‘rquv, qayg‘u, hasad kabi hissiyotlar muayyan ichki a’zolarning faoliyatiga bevosita ta’sir qilishi ta’kidlangan. Masalan, g‘azab — jigar faoliyatini, qayg‘u esa o‘pka faoliyatini zaiflashadiradi.

**Hind Ayurveda tizimida esa doṣa** (vata, pitta, kapha) nomli energiyalar inson sog‘lig‘ini belgilovchi omil sifatida ko‘rilgan. Ularning muvozanati buzilsa, nafaqat tana, balki ruhiy holat ham izdan chiqadi. Bu holistik konsepsiya psixosomatik tibbiyotning asosi bo‘lib xizmat qilgan.

### **3. Islom davrida psixosomatik tushunchalar**

Islom tibbiy-falsafiy merosi, xususan **Abu Ali ibn Sino (980–1037)** asarlarida psixosomatik yondashuv ilmiy shaklga keltirilgan. Ibn Sino “Tib qonunlari” asarida ko‘plab kasalliklarning ruhiy kelib chiqishini e’tirof etadi. U shunday yozadi:

“G‘azabdan yurak qiziysi, qayg‘udan jigar zaiflashadi, qo‘rquvdan buyrak faoliyati susayadi.”

Unga ko‘ra, inson ruhiy tinchlikda bo‘lsa, tanasi ham sog‘lom bo‘ladi. U “nafs tibbiyoti” tushunchasini kiritib, kasalliklarni nafaqat dorilar, balki ijobiy ruhiy holat, sabr, tinchlik va iymon bilan davolashni taklif etgan.

Bu — zamonaviy psixosomatik tibbiyotning “kognitiv-emotsional nazorat” tamoyiliga mos keladi.

### **4. Yevropa Uyg‘onish davridan zamonaviy psixosomatikaga o‘tish**

XVII–XIX asrlarda Yevropada ruh va tana masalasi Dekartning “dualizm” nazariyasi asosida ajratib qaraldi. Biroq bu yondashuv tibbiyotda cheklolvar yaratdi: ruhiy omillar uzoq vaqt tibbiy muhokamadan chetda qoldi.

XX asr boshlarida **Zigmund Freyd** bu muvozanatni tiklab, “histeriya” va “konversiya” nazariyalarini ilgari surdi. Unga ko‘ra, ong ostidagi ruhiy konfliktlar tana simptomlari orqali namoyon bo‘ladi. Bu holat “konversiya simptomlari” deb nom olgan — bugungi kunda psixosomatik simptomlar sifatida talqin qilinadi.

Keyinchalik **Franz Alexander** psixosomatik tibbiyotning ilmiy asoschisi sifatida 1930-yillarda “psixosomatik yettilik” modelini yaratdi. U yurak ishemiyasi, oshqozon yarasi, bronxial astma, gipertensiya, kolit, teri kasalliklari kabi yetti asosiy kasallikni ruhiy stress bilan bog‘ladi.

**Hans Selye** esa “stress sindromi” nazariyasini ishlab chiqdi. U har qanday ruhiy zarba organizmning gormonal javobini chaqirishini isbotladi. Bu javob uzoq davom etsa, somatik kasalliklar rivojlanadi. Shunday qilib, psixosomatika fiziologik darajaga ko‘tarildi.

### **5. Zamonaviy psixosomatika va klinik yondashuvlar**

Zamonaviy tibbiyotda psixosomatik yondashuv integrativ konsepsiya aylangan. Hozirda ruhiy holat, stress, emotsional zo‘riqish, ijtimoiy muhit va genetik moyillik birgalikda kasallik patogenezida asosiy rol o‘ynaydi.

**Neyropsixologiya** sohasida olib borilgan tadqiqotlar (A. Damazio, J. LeDoux va boshqalar) emotsiyalarni boshqaruvchi limbik tizim va avtonom asab tizimi o‘rtasida uzviy aloqa mavjudligini isbotladi.

Masalan:

- Uzoq davom etgan stress gipotalamus-gipofiz-buyrak usti o‘qi (HPA axis) faoliyatini buzadi;
- Bu esa kortizol gormoni ortishi orqali yurak, oshqozon, teri va endokrin tizim kasalliklarini keltirib chiqaradi.

Bugungi kunda **biofeedback, kognitiv-behavioral terapiya (KBT), mindfulness, psixonevroimmunologiya** kabi yo‘nalishlar psixosomatik kasalliklarni davolashda muvaffaqiyat bilan qo‘llanilmoqda.

### **6. Qadimgi va zamonaviy qarashlarning qiyosiy tahlili**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, qadimgi tibbiyotda shakllangan ruh-tana uyg'unligi g'oyasi zamonaviy ilmda ilmiy dalillar bilan isbotlangan. Quyidagi jadval bu uzlusizlikni yaqqol ifodalaydi:

#### **Asosiy tushuncha Qadimgi manbalarda**

Kasallik sababi	Ruhiy muvozanatning buzilishi
Ruhiy omil	Nafs, hissiyot, iymon
Davolash yo'li	Ruhiy osoyishtalik, duo, tabiat vositalari
Ilmiy asos	Falsafiy va tajribaviy
Maqsad	Tana va ruh uyg'unligi

#### **Zamonaviy tibbiyotda**

Stress va psixogen konflikt
Emotsiya, ong osti, kognitiv baholash
Psixoterapiya, dori, stress menejment
Neyrobiologik va klinik
Psixofiziologik barqarorlik

#### **7. Empirik dalillar**

So'nggi o'n yilliklarda o'tkazilgan klinik tadqiqotlar ham qadimgi nazariyalar bilan uyg'un natijalarni ko'rsatmoqda:

- Yurak kasalliklarining 40–50 foizi stress bilan bog'liq;
- Oshqozon yarasi bilan og'rigan bemorlarning 60 foizida emotsional tanglik aniqlangan;
- Teri kasalliklari (ekzema, psoriaz)da depressiv simptomlar uch baravar ko'p qayd etiladi.

Bu faktlar psixosomatik tibbiyotning nazariy asoslari amalda o'z tasdig'ini topayotganini ko'rsatadi.

### **IV. Muhokama**

#### **1. Ruh va tana o'rtasidagi bog'liqlik: qadimgi falsafadan zamonaviy ilmga**

Natijalar shuni ko'rsatadiki, inson ruhiy holatining tanaga ta'siri haqidagi fikrlar insoniyat tafakkurining eng qadimiy qatlamlaridan boshlab mavjud. Gippokrat, Galen, Ibn Sino va Sharq mutafakkirlari insonni yaxlit mavjudot sifatida talqin qilganlar. Bu g'oya keyinchalik zamonaviy psixosomatika tibbiyotining falsafiy poydevoriga aylandi.

Qadimgi manbalarda ruhiy holat ko'proq axloqiy va diniy kontekstda izohlangan bo'lsa, bugungi ilmiy tibbiyot bu holatni neyropsixologik jarayonlar orqali tushuntiradi. Shunga qaramay, mazmun jihatidan bu qarashlar bir-birini to'ldiradi: har ikkisi ham ruhiy muvozanatning jismoniy sog'liqqa bevosita ta'sirini e'tirof etadi.

Masalan, Ibn Sino "g'azab yurakni isitadi" deganida, u bugungi stress fiziologiyasida qayd etilgan adrenal gormonlar faolligini intuitiv tarzda sezgan. Demak, qadimgi tabiblarning kuzatuvlari hozirgi zamon ilmiy asbob-uskunalarsiz ham real fiziologik holatlarni aniqlaganini ko'rsatadi.

#### **2. Psixosomatika — insonni yaxlit tizim sifatida anglash sari**

Zamonaviy tibbiyotning muhim kamchiliklaridan biri — ko'p yillar davomida insonni faqat biologik organizm sifatida o'rganib kelganidir. Bu yondashuv "kasallikni davolash"ni markazga qo'yib, "insonni davolash"ni orqa planga surib qo'ydi. Psixosomatika esa bu paradigmani o'zgartirdi: u shifokorni organizm emas, balki shaxsni, uning ruhiy va ijtimoiy holatini davolash zarurligiga undaydi.

Holbuki, bu fikr Ibn Sino davridayoq ilgari surilgan edi. Uning "shifokor kasallikni emas, bemorni davolaydi" degan gapi bugungi zamonaviy tibbiyotning biopsixosotsial modeli bilan uyg'unlashadi. Amerikalik olim Jorj Engel 1977-yilda aynan shu modelni ishlab chiqib, psixosomatika tibbiyotini integrativ darajaga olib chiqdi.

#### **3. Stress va fiziologik javob mexanizmlari**

Psixosomatik kasalliklarning zamonaviy ilmiy talqini ko'rsatadiki, stress — ruhiy, ijtimoiy va biologik tizimlar o'rtaсидаги асосиёй bog'lovchi omildir.

Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan "umumi adaptatsiya sindromi" modeli (alarm → qarshilik → charchash bosqichlari) hozirgi fiziologiyada asosiy tushunchalardan biridir. Bu model qadimgi "muvozanat nazariyasi" bilan o'xshash: har ikkisi ham inson sog'lig'ini ichki barqarorlik (homeostaz) bilan bog'laydi.

Stress uzoq davom etganda, organizmning gormon, immun va asab tizimi ortiqcha yuklama ostida qoladi. Shu bois, psixosomatik yondashuv kasallikni davolashdan ko'ra stressni boshqarish, psixologik moslashuvni ta'minlashni muhim deb biladi.

#### **4. Psixosomatik kasalliklarning asosiy toifalari**

Ilmiy tahlil natijasida quyidagi asosiy toifalar shakllangan:

- **Kardiopsixosomatik kasalliklar** – gipertenziya, yurak ishemiyasi, yurak aritmiasi;
- **Gastrointestinal kasalliklar** – oshqozon yarasi, gastrit, ichak sindromi;
- **Dermatologik holatlar** – ekzema, psoriaz, allergik toshmalar;
- **Endokrin buzilishlar** – qandli diabet, tireotoksiyoz;
- **Neyropsixosomatik kasalliklar** – migren, uyqusizlik, surunkali charchoq sindromi.

Ushbu toifalarning barchasida ruhiy zo'riqish, emotsiyal beqarorlik yoki ijtimoiy stressning fiziologik javobi kuzatiladi.

#### **5. Psixonevroimmunologiya — qadimgi g'oyaning zamonaviy talqini**

So'nggi o'n yilliklarda rivojlangan **psixonevroimmunologiya** fani psixosomatikaning ilmiy asosini mustahkamladi. Bu yo'naliш asab, endokrin va immun tizimlar o'rta Sidney o'rganadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijobiy hissiyotlar immunitetni mustahkamlaydi, depressiya esa uni zaifashadiradi.

Bu xulosalar qadimgi tabiblarning "ruhiy osoyishtalik tanaga shifo beradi" degan fikrlarini zamonaviy ilmiy darajada tasdiqlaydi.

#### **6. Psixoterapiya va ruhiy salomatlikning amaliy ahamiyati**

Psixosomatik yondashuv bugungi kunda psixoterapiya va klinik amaliyotning muhim yo'naliшiga aylangan. Psixoterapiyaning turli shakllari (kognitiv-behavioral terapiya, psixoanaliz, gestalt-terapiya, art-terapiya) psixosomatik simptomlarni kamaytirishda samarali ekanı ilmiy isbotlangan.

Masalan:

- Kognitiv terapiya yordamida bemor o'z fikr va his-tuyg'ularini nazorat qilishni o'rganadi;
- Meditatsiya va mindfulness usullari stressni kamaytiradi, yurak urishini normallashtiradi;
- Guruh psixoterapiyasi esa ijtimoiy qo'llab-quvvatlovni oshiradi.

Bu usullar qadimgi davrdagi ruhiy tozalanish, duo, sokinlik, iymon orqali davolanish amaliyotlarini ilmiy shaklda qayta tiklamoqda.

#### **7. Falsafiy jihat: insonning "ichki olami" va tibbiyot**

Psixosomatika fani tibbiy yondashuvni falsafiy darajada kengaytiradi. U insonni nafaqat biologik mavjudot, balki ruhiy va ijtimoiy borliq sifatida anglaydi. Bu hol tibbiyotning antropologik mohiyatini qayta tiklaydi: inson o'z holatini tushunib, o'z sog'lig'inining faol sub'ekti bo'ladi.

Bu jihatdan, psixosomatika — qadimgi "hikmat tibbiyoti" (tabobati hikmat) an'anasing ilmiy davomidir. Chunki qadimiy tibbiyotda shifo jarayoni nafaqat tana, balki ruhni davolashga qaratilgan edi.

## 8. O‘zbekiston va Markaziy Osiyo tajribasi

Markaziy Osiyo tibbiyot maktablari (Buxoro, Xiva, Samarqand) tarixan ruhiy-fiziologik yondashuvni amalda qo‘llagan. Ibn Sino, Najmiddin Kavkabiy, Mahmud az-Zamaxshariy, Abu Rayhon Beruniylarning asarlarida inson psixikasi bilan tana faoliyati orasidagi bog‘liqlik batafsil bayon etilgan.

Bugungi kunda O‘zbekiston psixiatriya va psixologiya ilmida psixosomatik yo‘nalish yangidan tiklanmoqda. Stress boshqaruvi, art-terapiya, biofeedback, psixologik maslahat markazlari faoliyat yuritmoqda.

## 9. Nazariy umumlashma

Yuqoridagi tahlillardan kelib chiqib, quyidagi ilmiy umumlashmalar chiqarildi:

1. Psixosomatik tafakkur qadimdan mavjud bo‘lib, bugungi ilmiy tibbiyot uni empirik asosda isbotladi.
2. Ruhiy holatni nazorat qilish — sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi.
3. Zamonaviy tibbiyotda stress va emotsiyal beqarorlik fiziologik kasalliklarning yetakchi omillaridan biri sifatida tan olingan.
4. Qadimgi tibbiyot g‘oyalari zamonaviy psixoneviroimmunologiya bilan uyg‘unlashadi.
5. Psixosomatika — kelajak tibbiyotining asosiy konsepsiyalardan biri sifatida shakllanmoqda.

## 10. Amaliy tavsiyalar

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, quyidagi tavsiyalar berilishi mumkin:

- Shifokorlar kasallik tashxisida bemorning ruhiy holatini hisobga olishlari zarur;
- Tibbiyot ta’limida psixosomatik tibbiyot fanini mustaqil yo‘nalish sifatida rivojlantirish kerak;
- Stressni kamaytiruvchi omillar — ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov, jismoniy faollik, meditatsiya — sog‘liqni mustahkamlash dasturlariga kiritilishi lozim;
- Tibbiyotda “integrativ yondashuv” – psixoterapiya va farmakoterapiya uyg‘unligi – keng joriy etilishi maqsadga muvofiq.

## V. Xulosa (Conclusion)

Psixosomatik kasalliklar masalasi insoniyat tarixida ruh va tana o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni anglash yo‘lidagi eng muhim ilmiy va falsafiy izlanishlardan biridir. Qadimgi Sharq va G‘arb tabobati inson organizmini bir butun tizim sifatida tushunishga harakat qilgan, zamonaviy tibbiyot esa bu qarashni ilmiy asoslar bilan mustahkamladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki:

1. **Ruhiy holat inson salomatligining ajralmas qismi.** Stress, g‘am, qo‘rquv yoki depressiya kabi emotsiyal holatlar tanadagi gormonal, immun va asab tizimlariga bevosita ta’sir qiladi.
2. **Qadimgi tabobat va zamonaviy psixosomatika bir-birini to‘ldiradi.** Ibn Sino, Gippokrat, Galen kabi allomalar insonni ruh va tana birligi sifatida tahlil qilgan. Bugungi tibbiyotda bu qarash biopsixosotsial model orqali davom etmoqda.
3. **Stress va moslashuv mexanizmlari — kasalliklarning umumiyl asosi.** Hans Selye va Jorj Engelnning ilmiy ishlari qadimgi “muvozanat nazariyasi”ni ilmiy darajada tasdiqladi.
4. **Psixoneviroimmunologiya** fani psixosomatikaning zamonaviy asosi bo‘lib, ruhiy holatning immun tizimga ta’sirini eksperimental isbotlab berdi.

5. **Tibbiyotning kelajagi — integrativ yondashuvda.** Psixosomatika tibbiyotini rivojlantirish insonni butun shaxs sifatida anglash, sog‘lom jamiyatni shakllantirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, psixosomatika — bu faqat kasalliklarni o‘rganish emas, balki insonni ruhiy, ijtimoiy va jismoniy jihatdan uyg‘un tarzda tushunish ilmidir. U qadimiy hikmat tibbiyotining ilmiy davomi, zamonaviy tibbiyotning falsafiy poydevoridir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ibn Sino. *Al-Qonun fi ’t-tibb.* – Qohira: Dar al-Maorif, 1025.
2. Gippokrat. *Corpus Hippocraticum.* – Afina, 400 B.C.
3. Galen. *De Sanitate Tuenda.* – Rim, 175 A.D.
4. Engel, G. L. (1977). *The need for a new medical model: A challenge for biomedicine.* Science, 196(4286), 129–136.
5. Selye, H. (1956). *The Stress of Life.* – New York: McGraw-Hill.
6. Alexander, F. (1950). *Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications.* – New York: Norton.
7. Kagan, J. (2019). *The Human Mind: Understanding Stress and Emotion.* – Oxford University Press.
8. Pert, C. B. (1997). *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel.* – Scribner, New York.
9. Ross, E. C., & Thomas, P. (2010). *Mind-body Medicine: An Overview.* – Journal of Clinical Psychology, 66(2), 98–112.
10. World Health Organization (WHO). *Mental Health and Psychosomatic Disorders: Global Report.* – Geneva, 2020.
11. Xolmurodov, A. (2018). *Psixosomatik kasalliklar etiologiyasi va diagnostikasi.* – Toshkent: TTA nashriyoti.
12. Safarova, D. (2022). *Stress va immun tizimi o‘zaro aloqasi.* – “Tibbiyot va hayot” jurnali, №3, 15–22.
13. Azizov, M. (2021). *Psixoterapiya va stressni boshqarishning zamonaviy usullari.* – Toshkent: Innovatsion tibbiyot nashriyoti.