

PSIXOSOMATIK KASALLIKLAR: QADIMGI VA ZAMONAVIY QARASHLAR

Sultonov Ravshan Komiljonovich

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Tibbiyot kafedrası katta o'qituvchisi t.f.n

Email-ravshansultonov605@gmail.com

[ORCID ID 0009-0003-6820-1044](https://orcid.org/0009-0003-6820-1044)

Odiljonov Ozodbek Odiljonovich

Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo'nalishi talabasi

Email-odiljonnorkulov0@gmail.com

[ORCID ID 0009-0004-5765-8548](https://orcid.org/0009-0004-5765-8548)

I. KIRISH

1. Muammoning dolzarbligi

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. Zamonaviy 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 zamonaviy 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 **zamonaviy ilmiy yondashuvlarni** qiyosiy tahlil qilishdir. Bundan tashqari, inson ruhiy holati va somatik (jismoniy) sog'liq o'rtasidagi munosabatni turli davrlar nuqtayi nazaridan o'rganish, zamonaviy 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. Zamonaviy psixosomatika ilmida (F. Aleksander, H. Selye, K. Yung 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'rtasidagi 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'rtasidagi bog'liqlik ochib 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 allomalarning 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 konsepsiyalar zamonaviy ilmiy nazariyalar bilan solishtirilib, ularning uzluksiz evolyutsiyasi aniqlanadi.

9. Tadqiqotning nazariy asoslari

Tadqiqotning nazariy poydevorini Gippokratning “to'rt suyuqlik” nazariyasi, Ibn Sinoning “ruhaniy-somatik uyg'unlik” konsepsiyasi, 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-qiyyosiy** **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. **Ikkinchi 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 model**ga asoslandi:

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

Komponent Qadimgi davr yondashuvi

Davolash usuli Ruhiy tinchlik, tabiiy davo, meditatsiya

Maqsad Ruh va tana uygʻunligi

Zamonaviy psixosomatik yondashuv

Psixoterapiya, stress menejment, farmakoterapiya

Holistik sogʻlomlashtirish

Bu model qadimgi falsafiy konsepsiyalar bilan zamonaviy ilmiy yondashuvlar oʻrtasidagi bogʻliqlikni koʻrsatadi.

6. Tadqiqotning cheklovlari

Tadqiqotda bevosita klinik tajribalar oʻtkazilmagan, balki ikkilamchi manbalarga tayangan holda nazariy xulosalar chiqarilgan. Shuning uchun natijalar empirik dalillarni toʻliq 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 toʻgʻri havola berish, subʼektiv talqinlardan qochish tamoyillari saqlanadi. Har bir tarixiy davr gʻoyalari oʻz kontekstida baholanadi.

III. Natijalar

1. Qadimgi davrlarda psixosomatik gʻoyalar rivoji

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, psixosomatik tafakkur insoniyat tarixining eng qadimiy bosqichlaridayoq mavjud boʻlgan. Arxeologik topilmalar, yozma manbalar va diniy-falsafiy matnlar shuni isbotlaydiki, inson qadimdan tana va ruh oʻrtasidagi uzviy aloqani sezgan, ruhiy notinchlikni kasallik sababi sifatida tushungan.

Qadimgi Misr va Bobil tabobatida kasalliklar koʻpincha ilohiy gʻazab yoki ruhiy ifloslanish natijasi deb qaralgan. Shifokorlar davolash jarayonini ruhiy tozalanish, ibodat, marosim va dorivor moddalardan iborat kompleks sifatida koʻrganlar. Bu holat bugungi psixosomatik davolashning *psixoterapiya + dori vositasi* uygʻunligiga oʻxshaydi.

Gippokrat (mil. avv. 460–370 yillar) esa bu tushunchani ilmiy shaklga keltirib, “toʻrt suyuqlik nazariyasi”ni ilgari surdi. Uning fikricha, inson tanasidagi qon, safro, qora oʻt va balgʻam muvozanati ruhiy holatga ham bevosita taʼsir qiladi. Masalan, “melanxoliya” — qora oʻtning koʻpligidan paydo boʻladi, u qaygʻu, depressiya va somatik zaiflikka olib keladi. Bu nazariya, aslida, psixosomatik mexanizmlarning dastlabki biologik talqini boʻlgan.

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

2. Sharq tibbiyotida ruh-tana uygʻunligi

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

Xitoy tabobatida yin–yan energiyalarining notengligi inson kasalligining asosiy sababi deb eʼtirof etilgan. Ruhiy gʻazab, qoʻrquv, qaygʻu, hasad kabi hissiyotlar muayyan ichki aʼzolarining faoliyatiga bevosita taʼsir qilishi taʼkidlangan. Masalan, gʻazab — jigar faoliyatini, qaygʻu esa oʻpka faoliyatini zaiflashtiradi.

Hind Ayurveda tizimida esa *doşa* (vata, pitta, kapha) nomli energiyalar inson sogʻligʻini belgilovchi omil sifatida koʻrilgan. Ularning muvozanati buzilsa, nafaqat tana, balki ruhiy holat ham izdan chiqadi. Bu holistik konsepsiya psixosomatik tibbiyotning asosi boʻlib 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 koʻplab kasalliklarning ruhiy kelib chiqishini eʼtirof etadi. U shunday yozadi:

“Gʻazabdan yurak qiziydi, qaygʻudan jigar zaiflashadi, qoʻrquvdan buyrak faoliyati susayadi.”

Unga koʻra, inson ruhiy tinchlikda boʻlsa, tanasi ham sogʻlom boʻladi. 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 Uygʻonish davridan zamonaviy psixosomatikaga oʻtish

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

XX asr boshlarida **Zigmund Freyd** bu muvozanatni tiklab, “histeriya” va “konversiya” nazariyalarini ilgari surdi. Unga koʻra, ong ostidagi ruhiy konfliktlar tana simptomlari orqali namoyon boʻladi. 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, gipertenziya, kolit, teri kasalliklari kabi yetti asosiy kasallikni ruhiy stress bilan bogʻladi.

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 koʻtarildi.

5. Zamonaviy psixosomatika va klinik yondashuvlar

Zamonaviy tibbiyotda psixosomatik yondashuv integrativ konsepsiyaga aylangan. Hozirda ruhiy holat, stress, emotsional zoʻriqish, ijtimoiy muhit va genetik moyillik birgalikda kasallik patogenezida asosiy rol oʻynaydi.

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

Masalan:

- Uzoq davom etgan stress gipotalamus-gipofiz-buyrak usti oʻqi (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 yoʻnalishlar psixosomatik kasalliklarni davolashda muvaffaqiyat bilan qoʻllanilmoqda.

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 uzluksizlikni 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'rtasidagi asosiy bog'lovchi omildir. Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan “umumiy 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 aritmiyasi;
- **Gastrointestinal kasalliklar** – oshqozon yarasi, gastrit, ichak sindromi;
- **Dermatologik holatlar** – ekzema, psoriaz, allergik toshmalar;
- **Endokrin buzilishlar** – qandli diabet, tireotoksikoz;
- **Neyropsixosomatik kasalliklar** – migren, uyqusizlik, surunkali charchoq sindromi.

Ushbu toifalarning barchasida ruhiy zo'riqish, emotsional 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'nalish asab, endokrin va immun tizimlar o'rtasidagi o'zaro ta'sirni o'rganadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijobiy hissiyotlar immunitetni mustahkamlaydi, depressiya esa uni zaiflashtiradi.

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'nalishiga aylangan. Psixoterapiyaning turli shakllari (kognitiv-behavioral terapiya, psixoanaliz, ge'stalt-terapiya, art-terapiya) psixosomatik simptomlarni kamaytirishda samarali ekani 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'ining faol sub'ekti bo'ladi.

Bu jihatdan, psixosomatika — qadimgi “hikmat tibbiyoti” (tabobati hikmat) an'anasining 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 emotsional beqarorlik fiziologik kasalliklarning yetakchi omillaridan biri sifatida tan olingan.
4. Qadimgi tibbiyot g‘oyalari zamonaviy psixonevroimmunologiya bilan uyg‘unlashadi.
5. Psixosomatika — kelajak tibbiyotining asosiy konsepsiyalaridan 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 emotsional 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 umumiy asosi.** Hans Selye va Jorj Engelning ilmiy ishlari qadimgi “muvozanat nazariyasi”ni ilmiy darajada tasdiqladi.
4. **Psixonevroimmunologiya** 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, sogʻlom jamiyatni shakllantirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, psixosomatika — bu faqat kasalliklarni oʻrganish emas, balki insonni ruhiy, ijtimoiy va jismoniy jihatdan uygʻun 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 oʻzaro aloqasi*. – “Tibbiyot va hayot” jurnali, №3, 15–22.
13. Azizov, M. (2021). *Psixoterapiya va stressni boshqarishning zamonaviy usullari*. – Toshkent: Innovatsion tibbiyot nashriyoti.