

PSIXOLOGIK KASALLIKLAR HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHALAR

Raximberdiyeva Mehriniso Xosilbek qizi

Ajiniyoz nomidagi NDPIning Pedagogika
fakulteti Psixologiya talim yo'nalishi 2-Z guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15805649>

Annotatsiya. Ushbu maqolada psixologik kasalliklar, ularning shakllari, kelib chiqish sabablari, ijtimoiy oqibatlari va profilaktik yondashuvlar haqida ilmiy-nazariy tahlil berilgan.

Ruhiy salomatlik inson hayot sifati va ijtimoiy barqarorlikning muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Shuningdek, maqolada xalqaro tajriba, JSST ma'lumotlari, O'zbekistonda psixik salomatlikni mustahkamlash bo'yicha olib borilayotgan ishlar ham yoritilgan.

Kalit so'zlar: Psixologik kasalliklar, ruhiy salomatlik, depressiya, anksioz buzilish, shizofreniya, psixoprofilaktika, stress, psixoterapiya, ijtimoiy omillar, diagnostika.

GENERAL CONCEPTS OF PSYCHOLOGICAL DISEASES

Abstract. This article provides a scientific and theoretical analysis of psychological illnesses, their forms, causes, social consequences, and preventive approaches. Mental health is considered an important component of a person's quality of life and social stability. The article also highlights international experience, WHO data, and ongoing work to strengthen mental health in Uzbekistan.

Keywords: Psychological disorders, mental health, depression, anxiety disorder, schizophrenia, psychoprophylaxis, stress, psychotherapy, social factors, diagnostics.

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Аннотация. В данной статье представлен научно-теоретический анализ психологических заболеваний, их форм, причин возникновения, социальных последствий и профилактических подходов. Психическое здоровье рассматривается как важная составляющая качества жизни человека и социальной стабильности. В статье также освещается международный опыт, данные ВОЗ и проводимая в Узбекистане работа по укреплению психического здоровья.

Ключевые слова: Психологические заболевания, психическое здоровье, депрессия, тревожное расстройство, шизофрения, психопрофилактика, стресс, психотерапия, социальные факторы, диагностика.

So'nggi yillarda jamiyatda ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar dolzarb mavzuga aylangan. Statistika ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha har to'rtinchi inson hayotining ma'lum bir bosqichida psixik buzilishga duch keladi [1.1]. O'zbekistonda ham so'nggi yillarda aholining ruhiy farovonligini oshirish, psixologik xizmatlarni rivojlantirish bo'yicha bir qator islohotlar amalga oshirilmoqda. Psixologik kasalliklarning ko'lamini anglash, ularning oldini olish va bartaraf etish usullarini chuqur o'rganish bugungi kundagi eng muhim vazifalardan biridir.

Psixik buzilishlar – bu insonning emotsional holati, kognitiv faoliyati, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlaridagi izdan chiqishlar bilan tavsiflanadigan ruhiy buzilishlar majmuasidir.

JSST bu holatlarni “ruhiy noqulaylik” holati deb atab, ularning inson mehnatga layoqati, kundalik faoliyati va jamiyatdagi rolga salbiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi [1.2].

Psixologik kasalliklar quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi:

1. Affektiv buzilishlar (depressiya, bipolyar buzilish) – kayfiyatning izdan chiqishi, o'z-o'zini past baholash, hayotdan umid uzish holatlari kuzatiladi.

2. Tashvish va qo'rquv bilan bog'liq buzilishlar (generalizatsiyalangan anksioz buzilish, fobiya, panik ataklar) – haddan tashqari xavotirlanish, yurak urishining kuchayishi, terlash.

3. Psixotik buzilishlar (shizofreniya, deluziya, gallyutsinatsiyalar) – real voqelikni noto'g'ri idrok etish.

4. Shaxs buzilishlari (paranoid, obsesiv-kompulsiv, antisotsial) – inson shaxsiy xususiyatlarining jamiyatga zid shakllanishi.

5. Travmadan keyingi stress buzilishi (TKSB) – kuchli ruhiy zarbalardan so'ng yuzaga keladigan iztirob holati [1.3]. Psixologik kasalliklarning yuzaga kelishida quyidagi omillar o'zaro bog'liq holda ishtirok etadi:

Biogenetik omillar: Genetik moyillik, miya faoliyatidagi neyrobiologik o'zgarishlar.

Psixologik omillar: Bolalikdagi ruhiy shikastlar, oilaviy muammolar, o'ziga past baho.

Ijtimoiy omillar: Ishtiyocsiz muhit, doimiy stress, ish va oila bosimi.

Ekologik va makromuassasa omillari: Urush, migratsiya, global tahdidlar, pandemiyalar [1.4].

O'zbekistonda so'nggi yillarda bu omillarni kamaytirish bo'yicha muhim choralar ko'rilmogda. Xususan, maktab va oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarning joriy etilishi, ruhiy salomatlik haftaliklari, stressga qarshi treninglar bu borada muhim rol o'ynamoqda [1.5].

Psixologik kasalliklar yengil yoki og'ir shaklda bo'lishidan qat'i nazar, ular vaqtida aniqlansa davolash mumkin. Bunda quyidagi yondashuvlar muhim ahamiyatga ega:

Psixoterapiya (kognitiv-behavioral, psixoanalitik, gestalt yondashuvlar)

Farmakoterapiya (antidepressantlar, anksiolitiklar, antipsixotiklar)

Oilaviy va guruh terapiyalari

Psychoeducation – ruhiy salomatlik bo'yicha savodxonlikni oshirish

Psixoprofilaktika va psixogigiyena [1.6]

Shuningdek, O'zbekistonda Prezident tashabbusi bilan aholi ruhiy salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan kompleks dasturlar ishlab chiqilmogda. "Inson qadri uchun" tamoyili asosida sog'lom turmush tarzi, ruhiy salomatlik va psixologik madaniyat targ'ib qilinmogda [1.7]. Psixologik kasalliklar – bu shaxsiy va ijtimoiy darajadagi jiddiy muammolarni yuzaga keltiruvchi kompleks holatdir. Ruhiy salomatlikni asrash uchun davlat, ta'lim muassasalari, oilalar va har bir shaxs hamkorlikda harakat qilishi lozim. Profilaktika, erta tashxis va sifatli psixologik yordam – sog'lom jamiyatning poydevoridir. Bu borada ilmiy izlanishlar, xalqaro tajriba va milliy qadriyatlarni uyg'unlashtirish ayniqsa muhimdir. Psixologik kasalliklar haqida umumiy tushunchalar Bugungi kunda jamiyatda ruhiy salomatlik masalalari dolzarb mavzulardan biriga aylangan. Inson ruhiyatining barqarorligi uning kundalik hayoti, ijtimoiy munosabatlari, mehnat faoliyati va umuman yashash sifati bilan bevosita bog'liqdir. Psixologik kasalliklar inson ruhiy holatining izdan chiqishi bilan kechadigan, ko'pincha ijtimoiy va shaxsiy hayotda salbiy oqibatlarga olib keluvchi murakkab buzilishlardir [1.1].

Ushbu maqolada psixik buzilishlar tushunchasi, turlari, sabab-omillari va oldini olish yo‘llari haqida umumiy ilmiy asoslangan tushunchalar keltiriladi. Psixologik kasalliklar (yoki psixik buzilishlar) – bu shaxsning emotsional, kognitiv va xatti-harakat funksiyalarida muayyan darajadagi buzilishlar kuzatiladigan ruhiy holatdir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) psixik kasalliklarni ruhiy salomatlikning izdan chiqishi sifatida ta’riflaydi, bu holat insonning stressga bardoshlik, mehnatga layoqatlilik va ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish qobiliyatiga ta’sir ko‘rsatadi [1.2].

Asosiy psixik buzilish turlari :

Psixologik kasalliklar turli shakllarda namoyon bo‘ladi. Ular orasida eng ko‘p uchraydiganlari quyidagilar:

1. Depressiya – uzoq davom etuvchi tushkunlik, umidsizlik, ishtaha va qiziqishning pasayishi, energiyaning yetishmasligi bilan xarakterlanadi.

2. Tashvish (anksioz) buzilishlari – haddan tashqari xavotir, qo‘rquv, vahima (panika) holatlari bilan kechadi.

3. Shizofreniya – fikrlash, hissiyot, idrok va xatti-harakatlarda chuqur buzilishlar bilan tavsiflanadi.

4. Bipolyar buzilish (maniakal-depressiv psixoz) – kayfiyatning haddan tashqari o‘zgarishi, ya’ni depressiv va giperfaollik fazalari bilan kechuvchi kasallik.

5. Obsessiv-kompulsiv buzilish (OKB) – takrorlanuvchi fikrlar va majburiy harakatlar bilan namoyon bo‘ladi.

6. Travmadan keyingi stress buzilishi (TKSB) – og‘ir psixologik shikastdan keyin yuzaga keluvchi ruhiy buzilishdir [1.3].

Psixik buzilishlar sabablari

Psixologik kasalliklarning kelib chiqishiga quyidagi omillar sabab bo‘ladi:

Biologik omillar: genetik moyillik, miya kimyasining o‘zgarishi, neyrotransmitterlar disbalansi.

Ijtimoiy omillar: ijtimoiy bosim, oilaviy ziddiyatlar, iqtisodiy muammolar, yetimlik.

Psixologik omillar: bolalikdagi ruhiy travmalar, past o‘z-o‘zini baholash, shaxsiy inqirozlar.

Ekologik omillar: urush, tabiiy ofatlar, zo‘ravonlik, migratsiya kabi omillar ham ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi [1.4].

Ruhiy buzilishlar nafaqat shaxsning o‘zini, balki uning oilasi, jamoasi va jamiyatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu holatlar natijasida ijtimoiy izolyatsiya, ishsizlik, o‘z joniga qasd qilish (suitsid) holatlari, giyohvandlik va jinoyatchilik ko‘payadi [1.5].

Oldini olish va psixoprofilaktika

Psixologik kasalliklarning oldini olishda quyidagilar muhim ahamiyatga ega:

Erta diagnostika va psixologik yordam.

Psixologik sog‘lom muhit yaratish.

Ruhiy salomatlik madaniyatini oshirish.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish.

Maktab va OTMlarda psixoprofilaktik treninglar o‘tkazish [1.6].

Psixologik kasalliklar zamonaviy jamiyatning jiddiy ijtimoiy-psixologik muammolaridan biridir. Ularning sabablarini chuqur o'rganish, vaqtida tashxislash va samarali psixologik yordam ko'rsatish inson salomatligini tiklashda muhim rol o'ynaydi. Ruhiy salomatlikni asrash har bir jamiyatning taraqqiyotidagi muhim omildir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. Psixik salomatlik bo'yicha milliy hisobot. – Toshkent, 2022.
2. WHO. Mental health: strengthening our response. www.who.int
3. Kaplan, H. & Sadock, B. Synopsis of Psychiatry. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2018.
4. Ахмедова, Г. Психология. – Т.: «Fan», 2020.
5. Ruxiy salomatlik bo'yicha Respublika ilmiy-amaliy markazi. Tahliliy ma'lumotnoma, 2023.
6. Karimova D.T. Psixologik xizmat nazariyasi va amaliyoti. – Т.: TDPU, 2021.