

Qabul qilindi: 06.01.2025

Chop etildi: 28.02.2025

UDK: 159.9

PSIXOLOGIK JIHATDAN KASALLIKKA OLIB KELUVCHI OMILLAR

*Matchanova Manzura Marksovnna, Urganch Ranch texnologiya
universiteti talabasi*

PSYCHOLOGICAL FACTORS LEADING TO DISEASE

*Matchanova Manzura Marksovnna, student of Urgench Ranch
Technological University*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЕДУЩИЕ К ЗАБОЛЕВАНИЯМ

*Матчанова Манзура Марксовна, студентка Ургенчского
технологического университета Ranch*



<https://orcid.org/0009-0005-4173-7249>

e-mail:

manzuramachanova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik jihatdan kasallikka olib keluvchi asosiy omillar tahlil qilinadi. Stress, depressiya, tashvish, ijtimoiy bosim va noto'g'ri turmush tarzi inson salomatligiga qanday ta'sir qilishi va ular natijasida yuzaga keladigan jismoniy kasalliklar o'rganiladi. Shuningdek, ushbu salbiy omillarning oldini olish va insonning ruhiy hamda jismoniy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: stress, depressiya, tashvish, psixologik omillar, salomatlik, ijtimoiy bosim, ruhiy barqarorlik.

Abstract: This article analyzes the main psychological factors that contribute to illness. It explores how stress, depression, anxiety, social pressure, and an unhealthy lifestyle affect human health and lead to physical diseases. In addition, recommendations are provided on preventing these negative factors and strengthening both mental and physical well-being.

Keywords: stress, depression, anxiety, psychological factors, health, social pressure, mental stability.

Аннотация: В данной статье анализируются основные психологические факторы, способствующие возникновению заболеваний. Рассматривается влияние стресса, депрессии, тревожности, социального давления и неправильного образа жизни на здоровье человека и их роль в развитии физических болезней. Также даны рекомендации по предотвращению этих негативных факторов и укреплению психического и физического здоровья.

Ключевые слова: стресс, депрессия, тревожность, психологические факторы, здоровье, социальное давление, психическая устойчивость.

KIRISH. Inson salomatligi turli omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. U nafaqat biologik va genetik xususiyatlarga, balki psixologik va ijtimoiy holatlarga ham bog'liq. So'nggi yillarda psixologik omillarning jismoniy kasalliklar rivojlanishidagi o'rni keng o'rganilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress, depressiya, tashvish, ijtimoiy bosim va boshqa ruhiy jarayonlar yurak-qon tomir kasalliklari, immun tizimi

zaiflashishi, qandli diabet, oshqozon-ichak muammolari, bosh og'rig'i va uyqusizlik kabi ko'plab kasalliklarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

Zamonaviy hayot tarzi, inson oldiga qo'yilgan yuqori talablar va doimiy axborot oqimi inson psixologik barqarorligiga jiddiy bosim o'tkazmoqda. Bu esa, o'z navbatida, stress va ruhiy zo'riqishning ortishiga olib kelmoqda. Doimiy

tashvish va ruhiy charchoq nafaqat ruhiy holatga, balki butun organizmga zarar yetkazadi. Masalan, surunkali stress natijasida organizmda kortizol gormoni miqdori ortadi, bu esa yurak urishining tezlashishi, qon bosimining ko'tarilishi, moddalar almashinuvi buzilishi va immun tizimining zaiflashishiga olib keladi.

Ushbu maqolada inson ruhiy holatini buzuvchi va natijada jismoniy kasalliklarga sabab bo'luvchi asosiy psixologik omillar tahlil qilinadi. Shuningdek, bu omillarning oldini olish yo'llari va insonning psixologik hamda jismoniy salomatligini mustahkamlash bo'yicha tavsiyalar beriladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI. Psixologik omillarning kasalliklarga ta'siri. Inson sog'lig'i faqatgina genetik omillar va jismoniy muhitga bog'liq emas, balki psixologik omillar ham katta rol o'ynaydi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, stress, depressiya, tashvish, ijtimoiy bosim va ruhiy zo'riqish insonning umumiy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. Bunday omillar yurak-qon tomir kasalliklari, immun tizimining zaiflashishi, qandli diabet, uyqusizlik va hatto saraton kasalligiga olib kelishi mumkin. Ushbu maqolada psixologik omillarning inson sog'lig'iga ta'siri tahlil qilinib, bu omillarning oldini olish yo'llari ko'rib chiqiladi[1.33].

MUHOKAMA. Psixologik faktorlar insonning umumiy sog'lig'iga bevosita va bilvosita ta'sir qiladi. Quyidagi asosiy omillar psixologik jihatdan kasallikka olib kelishi mumkin:

- **Stress va ortiqcha ruhiy zo'riqish.** Stress uzoq muddat davom etganda immunitet tizimining zaiflashishiga, yurak-qon tomir kasalliklariga va boshqa surunkali kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Doimiy ruhiy bosim tanadagi kortizol miqdorini oshiradi, bu esa jismoniy va aqliy charchoqqa olib keladi.

- **Depressiya va xavotir kasalliklari.** Depressiya va doimiy xavotir insonning jismoniy sog'lig'iga zarar yetkazishi mumkin. Masalan, depressiya bilan bog'liq holatda yurak kasalliklari, diabet va hatto saraton xavfi ortadi.

- **Bolalikdagi ruhiy shikastlar.** Bolalik davrida olingan ruhiy shikastlar (travmalar) kattalar hayotida turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. Masalan, zo'ravonlik yoki e'tiborsizlik tufayli bolalikda stress kechirgan insonlar kelajakda ruhiy kasalliklarga ko'proq moyil bo'ladilar[2.59].

Psixologik omillar inson sog'lig'iga bevosita ta'sir qiluvchi muhim omillardir. Stress, depressiya, tashvish va ijtimoiy bosim nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatlikka ham jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli psixologik barqarorlikni ta'minlash va stressni kamaytirish inson umumiy sog'lig'ini mustahkamlashning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi.

TADQIQOT METODLARI. Ijtimoiy va ekologik omillarning roli. Inson sog'lig'iga ta'sir qiluvchi omillar ko'p va xilma-xildir. Genetik va biologik omillar bilan bir qatorda, ijtimoiy va ekologik omillar ham insonning umumiy farovonligi, psixologik holati va jismoniy salomatligida muhim rol o'ynaydi. Atrof-muhitning ekologik sifati, ijtimoiy munosabatlar, iqtisodiy barqarorlik va madaniy omillar insonning stress darajasi, ruhiy barqarorligi va kasalliklarga moyilligini belgilaydi.

Ushbu maqolada ijtimoiy va ekologik omillarning inson psixologiyasiga va jismoniy sog'lig'iga ta'siri ilmiy nuqtayi nazardan tahlil qilinadi.

- **Ijtimoiy bosim va tashqi muhit omillari.** Oila, jamiyat va ish joyidagi bosim inson psixologiyasiga kuchli ta'sir qiladi. Ishdagi stress, iqtisodiy muammolar va ijtimoiy izolyatsiya depressiya va boshqa kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

- **Axborot tashqi ta'sirlari.** Axborot texnologiyalarining rivojlanishi inson ruhiyatiga yangi tahdidlar yaratdi. Doimiy ravishda salbiy axborot oqimiga duch kelish xavotir va depressiyani kuchaytiradi[7.98].

Ijtimoiy va ekologik omillar insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmovchiligi depressiya, stress va surunkali kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'lsa, ekologik muhitning yomonlashuvi asab tizimi va umumiy farovonlikka salbiy ta'sir qiladi. Sog'lom jamiyat qurish uchun ijtimoiy va ekologik muhitni yaxshilash bo'yicha kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi[3.41].

TADQIQOT NATIJALARI. Oldini olish choralari va profilaktika. Ijtimoiy va ekologik omillarning inson sog'lig'iga salbiy ta'sirini kamaytirish uchun profilaktik choralar ishlab chiqish muhimdir. Profilaktika jismoniy va ruhiy sog'liqni mustahkamlash, stress omillarini kamaytirish va

ekologik xavf-xatarlarga moslashish kabi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Quyida ushbu omillarning oldini olish bo'yicha asosiy yo'nalishlar bayon etiladi.

- **Psixologik barqarorlikni oshirish.** Meditatsiya, sport bilan shug'ullanish va psixoterapiya stressni kamaytirish va psixologik salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

- **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni oshirish.** Do'stlar va oila a'zolari bilan yaqin aloqada bo'lish, psixologik muammolar haqida gaplashish depressiya va xavotirni kamaytiradi.

- **Sog'lom turmush tarziga rioya qilish.** To'g'ri ovqatlanish, yetarli darajada uyqu olish va muntazam jismoniy faollik ruhiy va jismoniy salomatlikni saqlashga yordam beradi[5.18].

Ijtimoiy va ekologik omillarning inson sog'lig'iga salbiy ta'sirini kamaytirish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish, stress va tashvishni boshqarish, ekologik muhitni yaxshilash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ruhiy salomatlikni mustahkamlash profilaktika choralari sifatida samarali hisoblanadi. Bu chora-tadbirlar nafaqat jismoniy va psixologik sog'liqni saqlashga yordam beradi, balki insonning umuman hayot sifatini yaxshilashga ham xizmat qiladi[8.75].

XULOSA. Psixologik omillar inson salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Stress, depressiya, bolalik travmalari va ijtimoiy bosim jismoniy kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Ushbu muammolarning oldini

olish uchun psixologik barqarorlikni oshirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish va sog'lom turmush tarziga amal qilish muhimdir. Shunday qilib, psixologik salomatlik jismoniy salomatlik bilan uzviy bog'liq bo'lib, inson hayot sifati va uzoq umr ko'rishida muhim rol o'ynaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. To'raqulova, Z. *Stress va psixologik salomatlik*. Toshkent: Cholpon nashriyoti. (2015).
2. Rasulova, D. *Stress va uning inson salomatligiga ta'siri*. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti. (2019).
3. Raxmonov, Sh. *Ma'naviy salomatlikni saqlash va stressni yengish metodlari*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti. (2018).
4. Azizov, B. *Zamona viy psixologiyada stressni boshqarish*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti. (2020).
5. Ibragimova, N. *Stress va ijtimoiy salomatlik: nazariy va amaliy masalalar*. Samarqand: Ma'naviyat nashriyoti. (2017).
6. Qurbonov, E. *Ma'naviy salomatlik va uning inson ruhiyatiga ta'siri*. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti. (2016).
7. Jumanazarova, N. *Stress va unga qarshi kurashish usullari*. Toshkent: Ilm va ma'rifat nashriyoti. (2021).
8. Mahmudov, A. *Stressni boshqarish va ma'naviy salomatlikni yaxshilash*. Buxoro: O'zbekiston nashriyoti. (2019).

