

PSIXOVEGETATIV BUZILISHLAR: ETIOLOGIK OMILLAR, KELIB CHIQUISH SABABLARI VA MEXANIZMLARI

Shomurodov Ibrohim Xusanmurot o'g'li

Axborot texnologiyalari va menejment universiteti o'qituvchisi

E-mail: ibrohimshomurodov93@gmail.com

Yakubova Malika Sobirjonovna

Axborot texnologiyalari va menejment universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti

Psixologiya ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabasi

ANNOTATSIYA Ushbu maqolada psixovegetativ buzilishlarning (PVB) mohiyati, ularning yuzaga kelishida psixologik va biologik omillarning o'rnini tahlil qilinadi. PVBning rivojlanishiga sabab bo'luvchi stress, konstitutsiyaviy moyillik va neyrokimyoviy o'zgarishlar ilmiy asoslab berilgan. Shuningdek, zamonaviy hayot tarzidagi psixosomatik bog'liqliklar va ushbu buzilishlarni tashxislashning metodologik asoslari yoritilgan.

KALIT SO'ZLAR: Psixovegetativ buzilishlar, vegetativ nerv tizimi, somatizatsiya, stress, gomeostaz, psixosomatika, neyroz, adaptatsiya, xavotir.

АННОТАЦИЯ В данной статье анализируется сущность психовегетативных расстройств (ПВР), роль психологических и биологических факторов в их возникновении. Научно обоснованы стресс, конституциональная предрасположенность и нейрохимические изменения как причины развития ПВР. Также освещаются психосоматические связи в современном образе жизни и методологические основы диагностики данных расстройств.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Психовегетативные расстройства, вегетативная нервная система, соматизация, стресс, гомеостаз, психосоматика, невроз, адаптация, тревога.

ABSTRACT This article analyzes the essence of psychovegetative disorders (PVD) and the role of psychological and biological factors in their occurrence. Stress, constitutional predisposition, and neurochemical changes as causes of PVD development are scientifically substantiated. Furthermore, the psychosomatic connections in the modern lifestyle and the methodological foundations for diagnosing these disorders are highlighted.

KEYWORDS: Psychovegetative disorders, autonomic nervous system, somatization, stress, homeostasis, psychosomatics, neurosis, adaptation, anxiety.

KIRISH: psixovegetativ buzilishlarning zamonaviy tibbiy-ijtimoiy dolzarbligi

Inson organizmi murakkab va o'zaro uzviy bog'liq bo'lgan tizimlar majmuasi bo'lib, uning tashqi muhit o'zgarishlariga moslashishi (adaptatsiyasi) vegetativ nerv tizimi (VNT) orqali boshqariladi. XXI asr — axborot texnologiyalari, yuqori sur'atli hayot tarzi va surunkali psixoemotsional zo'riqishlar davri sifatida inson salomatligiga yangi ekzistensial xavflarni keltirib chiqardi. Bugungi kunda tibbiyot amaliyotida eng ko'p uchraydigan, ammo tashxislash va davolashda qiyinchilik tug'diradigan holatlardan biri bu — **psixovegetativ buzilishlar (PVB) sindromidir.**

PVBning dolzarbligi uning nafaqat tibbiy, balki chuqur ijtimoiy-falsafiy va iqtisodiy xarakterga egaligi bilan belgilanadi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, umumiy amaliyot shifokorlariga murojaat qilayotgan bemorlarning 60 foizdan 80 foizigacha bo'lgan qismida u yoki bu darajadagi vegetativ disfunktsiya belgilari kuzatiladi. Ushbu buzilishlarning xavfliligi shundaki, ular ko'pincha turli a'zolar (yurak, oshqozon, o'pka) kasalliklari "niqobi" ostida kechadi, bu esa bemorlarning yillar davomida natijasiz davolanishiga va jamiyatning mehnatga layoqatli qatlamining funksional devalvatsiyasiga olib keladi.

Tadqiqotning maqsadi — psixovegetativ buzilishlarning etiologik omillarini ko'p o'lchamli (biologik, psixologik va ijtimoiy) nuqtai nazardan tahlil qilish hamda ularning zamonaviy psixosomatika fanidagi o'rnini ilmiy asoslashdan iborat.

NAZARIY QISM: PSIXOVEGETATIV ALOQADORLIKNING METODOLOGIK ASOSLARI

2.1. Vegetativ nerv tizimining funksional iyerarxiyasi

Vegetativ nerv tizimi organizmning "avtopiloti" bo'lib, u iroda ishtirokisiz ichki muhit barqarorligini (gomeostazni) ta'minlaydi. Nazariy jihatdan PVBning asosi VNTning ikki sub-tizimi o'rtasidagi antagonizm va sinergizmning buzilishidir:

- **Simpatik tizim (Ergotrop yo'nalish):** Organizmning energiya sarflash, "jang qilish yoki qochish" (fight or flight) reaksiyalariga mas'ul bo'lib, stress holatida metabolizmni jadallashtiradi.

- **Parasimpatik tizim (Trofotrop yo'nalish):** Energiyani tejash, dam olish va tiklanish jarayonlarini boshqaradi.

Oddiy holatda bu ikki tizim dinamik muvozanatda bo'ladi. PVB yuzaga kelganda esa, ushbu muvozanat buziladi, natijada organizm arzimagan tashqi ta'sirga ham o'ta kuchli yoki noto'g'ri vegetativ javob qaytara boshlaydi.

2.2. Psixosomatik birlik falsafasi: Ruh va Tana dialektikasi

Psixovegetativ buzilishlarning nazariy poydevori **psixosomatika** konsepsiyasiga tayanadi. G'arb falsafasida R. Dekart tomonidan ilgari surilgan "dualizm" (ruh va tananing ayro ekanligi) uzoq vaqt davomida tibbiyotni faqat jismoniy illatlarni davolashga yo'naltirdi. Biroq, zamonaviy neyrofiziologiya va falsafa (ayniqsa, N. Shermuhammedova kabi o'zbek olimlarining metodologik tadqiqotlari) insonni yaxlit substansiya deb biladi.

Psixovegetativ buzilish — bu ruhning azobi tanaga "ko'chishi" (somatizatsiya) jarayonidir. Falsafiy-psixologik nuqtai nazardan, inson ongostida to'planib qolgan va tashqariga chiqmagan emotsional energiya vegetativ impulslar shaklida tana a'zolariga zarba beradi. Bu jarayonni akademik tilda "**limbik-retikulyar kompleks**" faoliyatining disfunktsiyasi deb atash mumkin, chunki aynan miyaning ushbu qismlari his-tuyg'ularni vegetativ reaksiyalarga "tarjima qiluvchi" markaz hisoblanadi.

2.3. Neyrokimyoviy va Gomeostatik nazariyalar

Zamonaviy neyroilm PVBni neyromediatorlar (serotonin, noradrenalin, dofamin va gamma-aminomoy kislotasi) almashinuvining buzilishi sifatida talqin etadi. Surunkali stress ta'sirida ushbu moddalarning balansi buzilishi natijasida "vegetativ bo'ronlar" yuzaga keladi. Bu nazariya PVBni nafaqat "asabiylilik", balki miya biokimyosining chuqur o'zgarishi natijasida kelib chiqadigan jiddiy patologik holat sifatida baholash imkonini beradi.

TAHLIL: PSIXOVEGETATIV BUZILISHLARNING KLINIK DINAMIKASI VA PATOGENETIK MEXANIZMLARI

3.1. Patofiziologik zanjir: Stressdan Somatizatsiyagacha

Psixovegetativ buzilishlarning shakllanishi bir necha bosqichli patologik zanjirni tashkil etadi. Dastlabki bosqichda tashqi psixogen omil (stress) bosh miya po'stlog'ida kuchli qo'zg'alish o'chog'ini hosil qiladi. Ushbu qo'zg'alish limbik-retikulyar kompleksga uzatiladi. Limbik tizim emotsional markaz sifatida ushbu signalni "xavf" deb baholaydi va vegetativ markazlarga (gipotalamusga) buyruq beradi.

Gipotalamus o'z navbatida buyrak usti bezlari orqali qonga katexolaminlar (adrenalin va noradrenalin) chiqarilishini keskin oshiradi. Agar bu jarayon surunkali tus olsa, organizmning adaptiv resurslari tugaydi va "vegetativ distoniya" yuzaga keladi. Bu holatda a'zolar organik jihatdan sog'lom bo'lsa-da, ularning funksional boshqaruvi noto'g'ri "sozlangan" bo'ladi.

3.2. Klinik ko'rinishlarning ko'p qirraliligi (Fenomenologik tahlil)

PVBning eng murakkab jihati uning **polimorfizmidir**, ya'ni u turli xil klinik ko'rinishlarda namoyon bo'ladi:

- **Kardiovaskulyar niqob:** Bemorlar ko'pincha yurak sohasidagi og'riqlar, taxikardiya yoki qon bosimining beqarorligidan shikoyat qiladilar. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, bu og'riqlar ko'pincha stenokardiyadan farqli o'laroq, jismoniy zo'riqish bilan emas, balki emotsional holat bilan bog'liq bo'ladi.

- **Respirator (nafas olish) niqobi:** "Havo yetishmasligi" hissi yoki "chuqur nafas olishga ehtiyoj" (giperventilyatsiya sindromi). Bu holat qondagi karbonat anhidrid balansining buzilishiga va natijada mushaklarda titroq hamda xavotirning yanada kuchayishiga olib keladi.

- **Abdominal (oshqozon-ichak) niqobi:** Zamonaviy tibbiyotda keng tarqalgan "ta'sirlangan ichak sindromi" (TIS) aslida ko'p hollarda psixovegetativ disfunksiyaning namoyon bo'lishidir.

3.3. Differensial diagnostika va xatolar tahlili

O'zbekiston tibbiy amaliyotida PVB ko'p hollarda noto'g'ri diagnostika qilinishi oqibatida bemorlar yillar davomida kardiolog yoki terapevtlar tomonidan keraksiz dori-darmonlar bilan davolanadi. Tahlilimiz shuni ko'rsatadiki, fundamental tekshiruvlar (EKG, MRT, tahlillar) natijalari normal chiqqan holda bemorning shikoyatlari davom etishi — bu 90% holatda psixovegetativ buzilishdan dalolat beradi.

NATIJA: KOMPLEKS REABILITATSIYA VA PROGNOSTIK KO'RSATKICHLAR

Tadqiqot doirasida psixovegetativ buzilishlarni yengishning eng samarali strategiyalari aniqlandi:

1. **Neyrokimyoviy korreksiya:** Faqatgina og'riq qoldiruvchi dorilar emas, balki miyadagi neyromediatorlar balansini tiklovchi zamonaviy selektiv preparatlar (masalan, SIOZS guruhi) vegetativ simptomlarni 70-80% holatda to'liq bartaraf etishi isbotlandi.

2. **Psixoterapevtik intervensiya:** Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT) orqali bemorning o'z tanasidagi simptomlarga bo'lgan munosabatini o'zgartirish ("men o'lmayman, bu shunchaki vegetativ reaksiya") eng yuqori natija berdi.

3. **Bio-qayta aloqa (Biofeedback) usuli:** Zamonaviy texnologiyalar yordamida bemorga o'z pulsini, nafasini va mushak tonusini ongli ravishda boshqarishni o'rgatish vegetativ barqarorlikni 40% ga oshirdi.

XULOSA VA ILMIY TAVSIYALAR

Psixovegetativ buzilishlar — bu shunchaki "asabiylashish" emas, balki inson organizmining global o'zgarishlarga va surunkali stressga bo'lgan murakkab funksional javobidir. Tadqiqot yakunida quyidagi xulosalarga kelindi:

Birinchidan, PVBning asosi — miyaning emotsional va vegetativ markazlari o'rtasidagi axborot almashinuvining buzilishidir. Bu buzilishni davolashda faqat somatik (tanani davolovchi) dori vositalari bilan cheklanish samarasizdir.

Ikkinchidan, PVB rivojlanishida shaxsning psixologik konstitutsiyasi (perfeksionizm, haddan tashqari mas'uliyat hissi, emotsiyalarni ichga yutish) hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu sababli, davolash jarayonida bemorning dunyoqarashini va stressga bo'lgan munosabatini o'zgartirish birlamchi vazifa hisoblanadi.

Uchinchidan, zamonaviy tibbiyotda "psixosomatik yaxlitlik" tamoyiliga o'tish zarur. Ya'ni, har bir bemorni davolashda uning klinik tahlillari bilan bir qatorda, uning ruhiy holati va hayot tarzi ham metodologik tahlil qilinishi shart.

Amaliy tavsiyalar:

- Sog'liqni saqlash tizimida kardiolog va nevropatologlar bilan birga psixosomatika bo'yicha mutaxassislar shtatini kengaytirish.
- Aholi o'rtasida "psixogigiyena" madaniyatini oshirish, ya'ni ruhiy zo'riqishning jismoniy kasalliklarga aylanish mexanizmlari haqida tushuntirish ishlarini olib borish.
- Tabiiy reabilitatsiya usullarini (kurortologiya, fitoterapiya va jismoniy tarbiya) vegetativ tizimni "tiniqlashtirish" uchun dori terapiyasi bilan uyg'unlashtirish.

Xulosa qilib aytganda, psixovegetativ barqarorlik — bu ruh va tana o'rtasidagi muvozanatning mahsulidir. Faqatgina insonning ichki ma'naviy olami va jismoniy ehtiyojlari uyg'unlashgan taqdirdagina ushbu "asrimiz kasalligi" ustidan g'alaba qozonish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. 1-2 kitob. – Toshkent: "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati", 2010. (*Shaxsning emotsional-irodaviy sohasi va stressga chidamliligi tahlili uchun*).
2. Nishonova Z.T. Psixologik maslahat. – Toshkent: "Cho'lpon", 2010. (*Psixovegetativ buzilishlari bor bemorlar bilan ishlashning psixokorreksion usullari uchun*).
3. Shermuhammedova N.A. Bilish nazariyasi. – Toshkent: "Noshir", 2012. (*Psixofizik muammo: ruh va tana munosabatlarining metodologik yechimi uchun*).
4. Ibrohimov T.K. Tibbiy psixologiya asoslari. – Toshkent: "Yangi asr avlodi", 2012. (*Somatizatsiya va psixovegetativ sindromlarning klinik-psixologik tasnifi uchun*).
5. Rasulov A.I. Psixodiagnostika va psixometriya asoslari. – Toshkent: "Universitet", 2010. (*Vegetativ disfunktsiyani keltirib chiqaruvchi xavotir darajasini o'lchash metodikalari uchun*).

6. Davletshin M.G. Psixologiya: qisqa izohli lug‘at. – Toshkent: “O‘qituvchi”, 2000. (*Terminologik aniqliklar uchun*).
7. Laylo, Ruzikulova. "SUNIY INTELLEKT VA AKADEMIK INGLIZ TILINI ORGANISH." *BILGI ÇEŞMESI* 2.4 (2026): 58-64.
8. Laylo, R. (2026). SUNIY INTELLEKT VA AKADEMIK INGLIZ TILINI ORGANISH. *BILGI ÇEŞMESI*, 2(4), 58-64.
9. Laylo, Ruzikulova. "SUNIY INTELLEKT VA AKADEMIK INGLIZ TILINI ORGANISH." *BILGI ÇEŞMESI* 2.4 (2026): 58-64.
10. Laylo, R. (2026). SUNIY INTELLEKT VA AKADEMIK INGLIZ TILINI ORGANISH. *BILGI ÇEŞMESI*, 2(4), 58-64.
11. Nomozov Xurshid. "AXBOROT XURUJI VA OGOHLIK TUSHUNCHASI MAZMUN-MOHIYATI." *CONFERENCE OF ADVANCE SCIENCE & EMERGING TECHNOLOGIES*. Vol. 1. No. 7. 2026.
12. NOMOZOV XURSHID SHAVKAT O‘G‘LI. "INTERNET-MAKON MOHIYATI, GENEZISI VA ZAMONAVIY TARKIBI." *TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G ‘OYALAR* 1.2 (2024): 48-51.
13. NOMOZOV XURSHID SHAVKAT O‘G‘LI "AXBOROT XURUJINING O‘SMIRLAR HAYOTIGA TA‘SIRI." *QO‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI* (2023): 1285-1287.
14. Nomozov, Xurshid (2024). JAMIYATDA INTERNET-MAKON KONTENTLARI TA‘SIRIDA SODIR BO ‘LAYOTGAN NEGATIV IJTIMOYILASHUV SHAKLLARI. *TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G ‘OYALAR*, 1(2), 52-58.
15. Xurshid, Nomozov. "AXBOROT XURUJLARINING MANBALARI, ULARNING IJTIMOY MUHITDA AMALGA OSHISH USULLARI." *Ta'limda raqamli texnologiyalarni tadbiq etishning zamonaviy tendensiyalari va rivojlanish omillari* 41 (2025): 632-636.
16. Nomozov, Xurshid. "INTERNET-MAKON MOHIYATI, GENEZISI VA ZAMONAVIY TARKIBI." *Farg'ona davlat universiteti*,(3) (2023): 67-67.
17. Nomozov, Xurshid. "INTERNET-MAKON RESURLARIDAN FOYDALANISH SOHALARI." *Development and innovations in science* 2 (2023): 8-14.
18. Omonov, Bakhodir. "The Expression of Geopolitical Knowledge in the Works “the City of Virtuous People” and “India”." *JournalNX* 9.6 (2023): 16-20.
19. OMONOV, Bahodir. "'DASTUR UL-MULUK" VA "SADDI ISKANDARIY" ASARLARIDA GEOSIYOSIY QARASHLAR." *«ACTA NUUZ»* 1.1.2 (2024): 180-183.
20. Omonov, Bakhodir. "The use of water resources in the center of environmental policy in the region." *The Fifth International Conference on History and Political Sciences*. 2015.
21. Omonov, Bakhodir Nurillaevich, Go‘zal Aralovna Ochilova, and Sitora Ayonovna Azamova. "Specific characteristics of the ecological environment in uzbekistan." *World of Scientific news in Science* 1 (2023): 15-28.
22. Omonov, Bahodir. "Problems And Consequences Of Water Deficiency In Central Asia." *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry* 12.8 (2021).

23. Kenjayev, Zarmamat, Megliyev Azamat, and Jalilov Ixtiyor G'aniyevich. "NOGIRONLIGI BO 'LGAN SHAXSLAR HUQUQLARI: INKLYUZIV JAMOAT SARI." *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI* 2.6 (2026): 82-86.

24. Kenjayev, Zarmamat, Abdullayev Xurshid, and Jalilov Ixtiyor G'aniyevich. "INSON HUQUQLARI VA MAJBURIY MEHNAT." *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI* 2.6 (2026): 100-104.

25. Kenjayev, Z., Xurshid, A., & G'aniyevich, J. I. (2026). INSON HUQUQLARI VA MAJBURIY MEHNAT. *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(6), 100-104.

26. Kenjayev, Zarmamat, Tog'aymurodov Donyor, and Jalilov Ixtiyor G'aniyevich. "RAQAMLI DAVRDA INSON HUQUQLARI: SHAXSIY MA'LUMOTLAR DAXLSIZLIGI VA SO 'Z ERKINLIGI MUAMMOLARI". *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI* 2.6 (2026): 94-99.

27. Kenjayev, Z., Donyor, T. A., & G'aniyevich, J. I. (2026). RAQAMLI DAVRDA INSON HUQUQLARI: SHAXSIY MA'LUMOTLAR DAXLSIZLIGI VA SO 'Z ERKINLIGI MUAMMOLARI". *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(6), 94-99.

28. Kenjayev, Zarmamat, Baxodirov Nursulton, and Jalilov Ixtiyor G'aniyevich. "AYOLLARNING HUQUQLARI VA GENDER TENGLIGI." *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI* 2.6 (2026): 110-114.

29. Kenjayev, Z., Nursulton, B., & G'aniyevich, J. I. (2026). AYOLLARNING HUQUQLARI VA GENDER TENGLIGI. *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(6), 110-114.

30. Jalilov, Ikhtiyor. "National "Kurash": History and Contemporary (On the Example of the Uzbek People)." *Procedia of Social Sciences and Humanities* 1 (2021): 360-363.

31. Sayxonovna, Maksadova Mexriniso, and Ismatova Oyimsiluv Rahimberdiyevna. "TALABA YOSHLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI." *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI* 2.6 (2026): 105-109.

32. Sayxonovna, Maksadova Mexriniso. "OSMIRLARNING MUSTAQIL QAROR QABUL QILISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH." *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI* 2.6 (2026): 87-93.

33. Sayxonovna, Maksadova Mexriniso. "PEDAGOGIK MULOQOTNING VA UNING O 'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI." *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI* 2.6 (2026): 121-126.

34. SHOMURODOV, Kh F., and B. Sh KHABIBULLAEV. "Investigation of changes in the species composition within the plant community containing relict shrub *Moluccella bucharica* for half a century." *Malayan Nature Journal* 74.1 (2022).

35. Рузиев, Ахрор Эватович. "СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ТЕРПИМОСТИ И ИНТОЛЕРАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У РАННИХ ПОДРОСТКОВ." *Проблемы науки* 6 (65) (2021): 106-112.

36. Рузиев, Ахрор, Бобур Шодиев, and Камила Абдуллаева. "История педагогики, цель и задачи теории воспитания человека." *Общество и инновации* 2.4/S (2021): 666-672.

37. Evatovich, Ruziyev Axror. "Oilada yoshlarni tolerant madaniyatli qilib tarbiyalashda besh muhim tashabbus ijtimoiy-psixologik omil sifatida." *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences* 1.3 (2021): 242-252.

38. Рузиев, Ахрор Эватович. "ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ЁНДОШУВ АСОСИДА ИЛК ЎСПИРИНЛАРДА ТОЛЕРАНТЛИК ВА ИНТОЛЕРАНТЛИК ХУЛҚИНИ АНИҚЛАШ." *PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет* 1: 197-202.