



TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI URGANCH FILIALI
JANUBIY OROLBO'YI TIBBIYOT JURNALI
2 - TOM, MAXSUS SON. 2026
14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

UDK: 616.8:615.85

PSIXOSOMATIK KASALLIKLARDA KOMPLEKS DAVOLASH YONDASHUVI



Saidov Xusniddin Shamsiddin o'g'li

xusniddin_saidov@tues.uz

<https://orcid.org/0009-0009-4069-9868>

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Tibbiy fundamental fanlar kafedrası o'qituvchisi



Odiljonov Ozodbek Odiljon o'g'li

Email - odiljonnorkulov0@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-4932-4354>

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Tibbiyot fakulteti talabasi

Annotatsiya: Psixosomatik kasalliklar – bu ruhiy va jismoniy omillar o‘zaro ta‘sirida yuzaga keladigan murakkab patologik holatlardir. Ushbu maqolada psixosomatik kasalliklarda kompleks davolash yondashuvining ahamiyati, diagnostikasi va samaradorligi tahlil qilinadi. Kompleks davolash psixoterapiya, dori-darmon terapiyasi, fizioterapiya va hayot tarzi o‘zgarishlarini o‘z ichiga oladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, bir nechta terapiya usullarini birlashtirish bemorlarning umumiy sog‘lig‘ini yaxshilash va kasalliklarning surunkali shakllarini oldini olishda samaralidir.

Kalit so‘zlar: psixosomatik kasalliklar, kompleks davolash, psixoterapiya, fizioterapiya, ruhiy salomatlik, integratsiyalashgan yondashuv

Abstract: Psychosomatic disorders are complex pathological conditions arising from the interaction of psychological and physical factors. This article analyzes the importance, diagnosis, and effectiveness of a comprehensive treatment approach for psychosomatic disorders. Comprehensive treatment includes psychotherapy, pharmacotherapy, physiotherapy, and lifestyle modifications. Research findings indicate that integrating multiple therapeutic methods improves patients' overall health and helps prevent the chronic forms of these disorders.

Keywords: psychosomatic disorders, comprehensive treatment, psychotherapy, physiotherapy, mental health, integrated approach

Аннотация: Психосоматические заболевания — это сложные патологические состояния, возникающие в результате взаимодействия психологических и физических факторов. В данной статье анализируется значимость, диагностика и эффективность комплексного подхода к лечению психосоматических заболеваний. Комплексное лечение



TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI URGANCH FILIALI JANUBIY OROLBO'YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, MAXSUS SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

включает психотерапию, медикаментозную терапию, физиотерапию и изменения образа жизни. Результаты исследований показывают, что сочетание нескольких терапевтических методов улучшает общее состояние здоровья пациентов и помогает предотвратить хронические формы этих заболеваний.

Ключевые слова: *психосоматические заболевания, комплексное лечение, психотерапия, физиотерапия, психическое здоровье, интегрированный подход*

KIRISH

Psixosomatik kasalliklar bugungi tibbiyot va psixologiya sohasida muhim va murakkab muammo sifatida qaraladi. Ular nafaqat jismoniy, balki ruhiy holat bilan bevosita bog'liq bo'lib, bemorning umumiy salomatligi va hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Psixosomatik kasalliklarning shakllanishida stress, emotsional zo'riqish, shaxsiy va ijtimoiy muammolar, genetik va ekologik omillar birgalikda rol o'ynaydi. Shu bois, ularni faqat dori-darmon bilan davolash yetarli bo'lmay, bemorning psixologik holatini ham inobatga oluvchi integratsiyalashgan yondashuv talab etiladi. Kompleks davolash yondashuvi psixoterapiya, farmakoterapiya, fizioterapiya, dietologik va hayot tarzi o'zgarishlarini birlashtiradi. Bu usul bemorning simptomlarini kamaytirish, ruhiy barqarorlikni oshirish va kasalliklarning surunkali shakllarini oldini olishda yuqori samaradorlikka ega. Shuningdek, psixosomatik kasalliklarda profilaktik choralar, stressni boshqarish strategiyalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari ham muhim ahamiyat kasb etadi. So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixosomatik kasalliklarni muvaffaqiyatli davolash uchun multidisipliner yondashuv zarur bo'lib, unda shifokorlar, psixologlar, fizioterapevtlar va boshqa mutaxassislar birgalikda ishlaydi. Bu esa bemorning sog'lig'ini yaxshilash, kasallikning qaytalanish xavfini kamaytirish va hayot sifatini oshirish imkonini beradi. Shu bilan birga, kompleks davolash yondashuvi individual bemor ehtiyojlariga moslashtirilishi, ularning psixofiziologik holati, shaxsiy xususiyatlari va ijtimoiy muhitini hisobga olishi lozim. Shu nuqtai nazardan, psixosomatik kasalliklarni davolashda integratsiyalashgan, individual va ilmiy asoslangan yondashuvlar ayni paytda zamonaviy tibbiyotning eng dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Psixosomatik kasalliklar — bu ruhiy va somatik omillarning murakkab o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladigan patologiyalar bo'lib, ularning rivojlanishi va kechishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning uyg'unligi bilan bog'liq. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, surunkali stress, depressiya, tashvish (anksiyete), ijtimoiy bosim va hayot tarzi buzilishlari organizmning turli tizimlarida funksional va strukturaviy o'zgarishlarga olib keladi. Shu sababli, psixosomatik kasalliklarni davolashda faqat bir tomonlama (masalan, farmakologik) yondashuv samarali bo'lmaydi, balki kompleks va integratsiyalashgan davolash strategiyasi talab etiladi. Xorijiy manbalar, xususan Carney va Freedland (2017), Lichtman va hamkasblari (2008) tadqiqotlari psixosomatik kasalliklar va stress, depressiya o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni ko'rsatadi. Tadqiqotlarda shuni aniqlash mumkinki, ruhiy omillar turli somatik tizimlarga (yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish, endokrin va immun tizimlar) ta'sir qiladi va ularning patologik kechish xavfini oshiradi. Hare va Toukhsati (2014) psixosomatik kasalliklarni davolashda multidisiplinar yondashuvning ahamiyatini ta'kidlagan bo'lib, u farmakoterapiya, psixoterapiya, stressni boshqarish texnikalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning uyg'unligini nazarda tutadi. Mahalliy manbalar, xususan O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi tavsiyalarida ham psixosomatik kasalliklarni kompleks davolash zarurligi qayd etilgan. Bu tavsiyalar biopsixososial yondashuvga asoslangan bo'lib, bemorning psixoemotsional holati, turmush tarzi va ijtimoiy sharoitini inobatga olishni taqozo etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, faqat farmakoterapiya bilan cheklanish kasallik simptomlarini vaqtincha kamaytirishi mumkin, lekin bemorning hayot sifati yaxshilanmaydi va qaytalanish xavfi saqlanib qoladi. Metodologik yondashuv sifatida maqolada tizimli adabiyotlar tahlili, kontent-tahlil va qiyosiy tahlil usullari qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida psixosomatik kasalliklar bo'yicha mahalliy



TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI URGANCH FILIALI JANUBIY OROLBO'YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, MAXSUS SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

va xorijiy ilmiy maqolalar, monografiyalar, klinik tadqiqotlar va xalqaro sog'liqni saqlash tashkilotlari materiallari o'rganildi. Shu orqali psixosomatik patologiyalarni rivojlanish mexanizmlari, simptomlar spektri, davolash usullari va kompleks yondashuvning samaradorligi bo'yicha tizimli ma'lumotlar yig'ildi. Tadqiqotning nazariy asosini biopsixososial model tashkil etdi. Bu modelga ko'ra, psixosomatik kasalliklarning yuzaga kelishi biologik (organlar va tizimlar funktsional o'zgarishlari), psixologik (stress, emotsional holat, shaxsiy xususiyatlar) va ijtimoiy (turmush tarzi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ish va oilaviy muhit) omillar uyg'unligi bilan belgilanadi. Biopsixososial yondashuv bemorlarni individual baholash va mos davolash strategiyasini ishlab chiqish imkonini beradi. Shu bilan birga, metodologik yondashuv kompleks davolash yondashuvining samaradorligini baholash va tadqiqot natijalarini amaliyotga tatbiq etish uchun zarur ilmiy zamin yaratdi. Tadqiqot jarayonida olingan natijalar psixosomatik kasalliklarni davolashda farmakoterapiya bilan birga psixoterapiya, stressni boshqarish texnikalari va multidisiplinar yondashuvning muhimligini ilmiy jihatdan asoslash imkonini berdi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari psixosomatik kasalliklarda kompleks davolash yondashuvining samaradorligini aniq ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlarga ko'ra, faqat farmakoterapiya bilan cheklanish kasallik belgilarini vaqtincha yumshatishi mumkin, ammo surunkali kechish va qaytalanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishga yetarli bo'lmaydi. Shu bois, farmakologik, psixoterapevtik, stressni boshqarish usullari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni uyg'unlashtiruvchi integratsiyalashgan yondashuv eng samarali davolash strategiyasi hisoblanadi. Farmakoterapiya bemorlarning jismoniy alomatlarini nazorat qilishda asosiy rol o'ynaydi. Dorilar somatik simptomlarni kamaytirish, organizmning funktsional muvozanatini tiklash va kasallikning kechishini yengillashtirishga yordam beradi. Shu bilan birga, psixoterapevtik metodlar, xususan kognitiv-xulqiy terapiya, stressni boshqarish texnikalari va emotsional barqarorlikni oshirish ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Bemorlarning tashvish va depressiya darajasi kamayadi, psixosomatik kasallikka qarshi chidamlilik sezilarli darajada oshadi. Turmush tarzini optimallashtirish ham davolash samaradorligida muhim omil hisoblanadi. Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu va dam olish, shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bemorning barcha tizimlarida homeostazni tiklashga, stressga chidamlilikni oshirishga va kasallik belgilarini kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, multidisiplinar yondashuv bemorni individual baholash va har bir shaxsga moslashtirilgan davolash strategiyasini ishlab chiqish imkonini beradi. Terapevt, psixolog, psixiatr va boshqa mutaxassislarining hamkorligi bemorning klinik holatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Kompleks davolash bemorning individual xususiyatlariga ham moslashtiriladi. Kasallikning og'irligi, ruhiy holat va ijtimoiy sharoitlar inobatga olinadi, bu esa davolash samaradorligini oshirish, simptomlarni kamaytirish va qaytalanish xavfini pasaytirish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, integratsiyalashgan yondashuv nafaqat simptomlarni boshqaradi, balki bemorning ruhiy va jismoniy barqarorligini mustahkamlaydi, organizmning o'zini tiklash mexanizmlarini faollashtiradi va stressga qarshi chidamliligini kuchaytiradi. Shu tarzda, kompleks davolash yondashuvi psixosomatik kasalliklarni samarali boshqarishda ajralmas vosita sifatida namoyon bo'ladi. U bemorlarning ruhiy va jismoniy salomatligini yaxshilash, surunkali kasallikning kechishini yumshatish va qaytalanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishga xizmat qiladi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar psixosomatik kasalliklarda kompleks davolash yondashuvining nafaqat simptomatik, balki tizimli samaradorligini tasdiqlaydi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, farmakoterapiya, psixoterapiya, stressni boshqarish usullari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni uyg'unlashtirish bemorning ruhiy va jismoniy salomatligini yaxshilashda ajralmas omil bo'ladi. Bu yondashuv kasallikning surunkali kechishiga qarshi profilaktik ta'sir ko'rsatadi va qaytalanish xavfini kamaytiradi, shuningdek, bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada oshiradi. Psixosomatik kasalliklar rivojlanishida ruhiy va emotsional omillarning roli juda katta ekanligi aniqlangan.



TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI URGANCH FILIALI JANUBIY OROLBO'YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, MAXSUS SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

Surunkali stress, depressiya, tashvish va psixoemotsional taranglik organizmning turli tizimlarida — yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish, endokrin va immun tizimlarida — funksional va strukturaviy o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Shu sababli, davolash jarayonida faqat somatik simptomlarga e'tibor qaratish yetarli emas, bemorning ruhiy holati va ijtimoiy sharoitini ham hisobga olish talab etiladi. Kompleks davolashning samaradorligi multidisiplinar yondashuv bilan uzviy bog'liq. Terapevt, psixolog, psixiatr va boshqa mutaxassislarining hamkorligi individual davolash strategiyasini yaratishga imkon beradi. Bu esa bemorning kasallik kechishi, shaxsiy xususiyatlari va ijtimoiy sharoitlarini inobatga olgan holda davolashni moslashtirish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ushbu integratsiyalashgan yondashuv kasallik belgilarini kamaytirish, psixologik barqarorlikni oshirish va qaytalanish xavfini pasaytirishda eng samarali usul hisoblanadi. Shuningdek, natijalar kompleks davolash yondashuvi faqat jismoniy va ruhiy holatni yaxshilash bilan cheklanmay, bemorning stressga qarshi chidamliligini oshirish, immun va endokrin tizimlarning barqaror ishlashini ta'minlashga ham xizmat qilishini ko'rsatadi. Bu esa psixosomatik kasalliklarni integrativ tarzda boshqarish va bemorlarni uzoq muddatli sog'lom hayotga tayyorlash imkonini beradi. Muhokama davomida shuni qayd etish lozimki, individual yondashuv va multidisiplinar hamkorlik psixosomatik kasalliklarni davolashda asosiy omil hisoblanadi. Farmakoterapiya, psixoterapiya va turmush tarzini optimallashtirish bo'yicha chora-tadbirlarning uyg'unligi bemorlarning klinik holatini yaxshilash, simptomlarni kamaytirish va surunkali kechish xavfini pasaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, bemorning ijtimoiy sharoiti, psixoemotsional holati va individual ehtiyojlari davolash natijalarini sezilarli darajada belgilaydi. Natijalar va mavjud adabiyotlar asosida xulosa qilish mumkinki, psixosomatik kasalliklarni davolashda integratsiyalashgan, biopsixososial yondashuvni qo'llash zarur. Bu yondashuv simptomlarni samarali kamaytirish bilan birga, bemorlarning ruhiy va jismoniy barqarorligini mustahkamlash, stressga chidamliligini oshirish va qaytalanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Shu tarzda, kompleks davolash psixosomatik kasalliklarni boshqarishning asosiy strategiyasi sifatida ilmiy jihatdan asoslanadi va amaliyotda keng qo'llanilishi lozim.

XULOSA

Tadqiqot natijalari psixosomatik kasalliklarni davolashda kompleks yondashuvning samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqladi. Olingan ma'lumotlarga ko'ra, faqat farmakoterapiya yoki psixoterapiya alohida qo'llanganda kasallik simptomlarini kamaytirish mumkin, lekin surunkali kechish va qaytalanish xavfini oldini olish yetarli darajada amalga oshmaydi. Shu bois, farmakologik davolash, psixoterapevtik metodlar, stressni boshqarish texnikalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni uyg'unlashtiruvchi integratsiyalashgan yondashuv psixosomatik kasalliklarni boshqarishda eng samarali strategiya hisoblanadi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, psixosomatik kasalliklar rivojlanishida ruhiy va emotsional omillar asosiy rol o'ynaydi. Surunkali stress, depressiya va tashvish bemorning organizm tizimlarida funksional va strukturaviy o'zgarishlarga olib keladi. Shu sababli, bemorning ruhiy holati, turmush tarzi va ijtimoiy sharoitini hisobga olgan holda davolash samaradorligini sezilarli darajada oshirish mumkin. Tadqiqot davomida multidisiplinar yondashuvning ahamiyati ham tasdiqlandi. Terapevt, psixolog, psixiatr va boshqa mutaxassislarining hamkorligi bemorning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda davolash strategiyasini ishlab chiqishga imkon beradi. Integratsiyalashgan yondashuv simptomlarni kamaytirish, ruhiy barqarorlikni oshirish va kasallikning qaytalanish xavfini pasaytirishda eng samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi. Shuningdek, kompleks davolash nafaqat kasallik belgilarini boshqaradi, balki bemorning stressga chidamliligini oshirish, immun va endokrin tizimlarning barqaror ishlashini ta'minlash, hayot sifatini yaxshilash imkonini beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, psixosomatik kasalliklarni davolashda biopsixososial yondashuvni qo'llash, individual xususiyatlarni hisobga olish va multidisiplinar hamkorlikni tashkil etish klinik natijalarni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Xulosa qilib aytganda, kompleks davolash yondashuvi psixosomatik kasalliklarni samarali boshqarishning asosiy strategiyasi bo'lib, u bemorlarning ruhiy va jismoniy salomatligini yaxshilash,



TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI URGANCH FILIALI
JANUBIY OROLBO‘YI TIBBIYOT JURNALI
2 - TOM, MAXSUS SON. 2026
14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

kasallik kechishini yumshatish va qaytalanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ushbu yondashuv klinik amaliyotda psixosomatik kasalliklarni integrativ tarzda boshqarish va bemorlarni uzoq muddatli sog‘lom hayotga tayyorlash imkonini yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Alexander, F., & Maburnd, R. (2022). Klassik psixosomatik yondashuvlar va ularning jismoniy omillarga ta'siri. Psixosomatik kasalliklar va ularni davolash. <https://journalss.org/index.php/conf/article/download/3195/3018/6047>
2. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Science, 196(4286), 129–136. <https://journalss.org/index.php/conf/article/download/3195/3018/6047>
3. Amangeldiev, A. B., & Hamzayeva, N. H. (2021). Psixosomatik kasalliklar: ruhiy omillar va somatik natijalarning ilmiy tahlili. Worldly Journals. <https://worldlyjournals.com/index.php/IJSR/article/view/19584>
4. Ermatova, S. Z. (2020). Psixosomatika va inson salomatligida ruhiy hamda jismoniy omillar bog‘liqligi. Worldly Journals. <https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi/article/view/14389>
5. Qo‘ylanov, B. B., Tillayeva, S. E., & Muhammadaliyeva, D. I. (2019). Stress bilan bog‘liq yurak kasalliklari: psixosomatik yondashuv. Inlibrary Journal of Medical Research. <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/132742>
6. Olimova, D. S., & Nurullayeva, M. O. (2021). Psixosomatik bemorlarning psixoemotsional xususiyatlari va shifokor–bemor muloqoti. Scientific Journal of Life Sciences. <https://scientific-jl.com/tal/article/view/9513>
7. Raxmonova, Sh. M. (2018). Psixosomatik kasalliklar va ularning profilaktikasi. Buxoro davlat tibbiyot instituti nashri. <https://globalscholars.uz/index.php/iy/article/view/590>
8. Murodullayeva, Z., & Luxmonov, O. (2020). Psixosomatik kasalliklar: kelib chiqishi va profilaktik chora-tadbirlari. Tadqiqotlar.uz. <https://tadqiqotlar.uz/02/article/view/1198>