

Psixosomatika

Bolaning jismi qanday qilib his-tuyg'ularni aks ettiradi

Psixosomatika — insondagi ruhiy jarayonlar bilan jismoniy holat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganadigan fan sohasidir. Bolalarda bu bog'liqlik ayniqsa kuchli namoyon bo'ladi. Chunki bolaning hissiy-irodaviy dunyosi hali to'liq shakllanmagan va o'z his-tuyg'ularini so'z bilan ifoda qilish qobiliyati cheklangan. Shu sababli, ichki qo'rquvlar, ziddiyatlar va ruhiy taranglik ko'pincha turli jismoniy alomatlarda ko'rinadi.

Bolalik davrida psixosomatik holatlarni anglash — tashxis va tuzatish jarayonida juda muhim. Tibbiyot xodimlari va pedagoglar bolaning takrorlanuvchi shikoyatlari har doim ham jismoniy kasallikka bog'liq emasligini e'tiborga olishlari zarur. Bolaning hissiy holati bilan ishlashni qamrab olgan, jismonan yo'naltirilgan kompleks yondashuv simptomlarning kuchini kamaytiradi va umumiy holatini yaxshilaydi.

Bolalarda psixosomatik belgilariga baho berishda ehtiyotkorlik zarur. Qat'iy ravishda klinik va tashxis qoidalariga amal qilinishi shart. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, pediatriya amaliyotida psixosomatika hech qachon "boshqa kasallik chiqarib tashlangandan keyin qo'yiladigan tashxis" sifatida tushunilmaydi. *Ruhiy-hissiy sabablar bilan ish olib borish imkoniyati faqat to'liq tibbiy ko'rik va mutaxassislar (pediatr, asab shifokori, oshqozon-ichak kasalliklari shifokori, endokrinolog va boshqalar)ning xulosasidan keyingina mumkin bo'ladi.*

Faqat jismoniy kasallik aniqlanmagan holatda yoki belgilarning funksional tabiatga egaligi ko'rsatilganda psixosomatik omilni ko'rib chiqish zarurati paydo bo'ladi. Demak, psixosomatika tibbiy tashxis va davolashni almashtirmaydi, balki ularni to'ldiradi. Bu esa bolada simptomlar qanday paydo bo'layotganini chuqurroq tushunish imkonini yaratadi.

Tizimli yondashuv — tibbiy ko‘rik, psixologik tekshiruv va oila muhitini tahlil qilishni o‘z ichiga olgan holda — boladagi qiyinchiliklar manbasini to‘g‘ri aniqlash va samarali tuzatish usullarini belgilash imkonini beradi.

His-tuyg‘ular va bola jismi

Maktabgacha yoshdagi bolalarda ko‘p uchraydigan psixosomatik ko‘rinishlar

Organik patologiya inkor etilgandan va belgilarning funksional xarakteri aniqlangandan so‘ng mutaxassislar e‘tibori psixosomatik ko‘rinishlarga qaratilgan bo‘ladi. Maktabgacha yoshda bunday ko‘rinishlar ayniqsa ko‘p uchraydi, bu esa hissiy-irodaviy sohaning jadal rivojlanishi, his-tuyg‘ularni verbal ifoda qilish imkoniyatlarining cheklanganligi va o‘z-o‘zini boshqarish mexanizmlarining yetarlicha shakllanmaganligi bilan bog‘liq.

Bolaning his-tuyg‘ulari uning ruhiy va jismoniy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Kattalardan farqli o‘laroq, bola har doim ham o‘z kechinmalarini tanigan yoki so‘z bilan ifoda etgan holda ayta olmaydi. Ifoda etilmagan his-tuyg‘ular jism orqali namoyon bo‘lib, funksional buzilishlar yoki somatik shikoyatlarda aks etadi.

Misol uchun:

- Xavotir qorin og‘rig‘i, uyqu buzilishi yoki tundagi enurez orqali ifodalanishi mumkin.
- Bosib qolingan g‘azab ko‘pincha bosh og‘riqlari yoki xulq-atvor buzilishlarida namoyon bo‘ladi.
- Yolg‘izlik yoki yetarli e‘tiborsizlik hissi ishtahaning pasayishi, burun oqishi yoki tomoq og‘rishi kabi holatlar orqali ko‘rinadi (bu holatlar ota-onaning e‘tiborini jalb qiladi).

Shu tariqa, bolaning jismi uning ichki holatini ifoda etuvchi “til”ga aylanadi.

Bolalarda psixosomatik ko‘rinishlar

Ichak-oshqozon tizimidagi funksional buzilishlar

Eng ko‘p uchraydigan belgilari: qorin og‘rig‘i, ich qotishi, ich ketishi, organik sababsiz ko‘ngil aynishi. Bu simptomlar ko‘pincha bolada xavotir kechinmalari bilan (masalan, bog‘chaga moslashish jarayonida) yoki oilaviy munosabatlardagi taranglik bilan bog‘liq.

Uyqu buzilishlari

Uxlashda qiynalish, tez-tez uyg‘onish yoki tundagi qo‘rquvlar hissiy ortiqcha zo‘riqish va xavfsizlik ehtiyoji qondirilmagan holatda yuzaga kelishi mumkin. Maktabgacha yoshda uyqu bolaning hissiy barqarorligi va kattalar bilan munosabat sifatini yaqqol aks ettiradi.

Dermatologik reaksiyalar

Atopik dermatit, teridagi toshmalar va qichishish holatlari ko‘pincha stress vaziyatlarida kuchayadi. Ruhiy-hissiy taranglik mavjud dermatologik kasalliklarni ham kuchaytirishi mumkin.

Siydik chiqarishdagi buzilishlar

Bu holatda asosan tundagi enurez nazarda tutiladi, u psixogen xususiyatga ega bo‘lishi mumkin. Ko‘pincha bolaning stress holatlarini (masalan, ota-onaning ajrashi yoki singil/ukaning tug‘ilishi) kechirishi bilan bog‘liq.

Bosh og‘riqlari va tikilar

Bosh og‘rig‘i va turli motor tikilar ko‘pincha boladagi bosib qolingan his-tuyg‘ular — qo‘rquv, g‘azab yoki ichki ziddiyatlarni ifoda etadi.

Ishtahaning pasayishi va tanlab ovqatlanish

Ishtahadan voz kechish yoki ovqatda kuchli tanlovlar bolaning emotsional yetishmovchiligi yoki himoyasizlik hissida vaziyatni nazorat qilish usuli sifatida namoyon bo‘lishi mumkin.

Psixolog ishidagi yondashuvlar: kuzatuv, yumshoq tuzatish va ota-onalar bilan hamkorlik

Kuzatuv

Birinchi bosqich — bolaning xulq-atvorini va hissiy reaksiyalarini tizimli kuzatish. Psixolog bolaning noverbal aloqalari, xavotir darajasi va jismoniy belgilariga e'tibor qiladi. Simptomlar qanday vaziyatda kuchayayotganini hisobga olish muhim — masalan, bog'chaga moslashish davrida, muayyan kattalar bilan munosabatda yoki stress vaziyatlarda. Kuzatuv psixosomatik mexanizmlar haqida individual taxmin tuzish imkonini beradi.

Yumshoq tuzatish

Psixologik tuzatish ishi hissiy taranglikni asta-sekin kamaytirish prinsipiga asoslanadi. Maktabgacha yosh uchun samarali usullar quyidagilar hisoblanadi:

- **Ijodiy-o'yin terapiyasi** — bolaga qiyin vaziyatlarni ramziy ravishda "qayta o'ynash" imkonini beradi.

- **Art-terapiya usullari** — rasm chizish, lepka qilish, qum bilan ishlash orqali his-tuyg'ularni ijodiy yo'l bilan ifoda etish.

- **Jismoniy mashqlar** — yengil shakldagi nafas olish mashqlari va harakat orqali relaksatsiya.

Ota-onalar bilan hamkorlik

Ota-onalar ishtirokisiz boladagi psixosomatik belgilar bilan samarali ishlab bo'lmaydi. Chunki oila muhiti asosiy qo'llab-quvvatlash manbai ham, stress omili ham bo'lishi mumkin.

Psixologik ma'rifat

Psixolog ota-onalarga psixosomatik belgilar "o'zini boshqacha ko'rsatish" yoki «injiqlik» emas, balki hissiy noxushlikning ifodasi ekanini tushuntiradi. Ota-onalar bolada his-tuyg'ular bilan jismoniy reaksiyalar o'rtasidagi bog'liqlik haqida bilim oladilar.

Tarbiya uslubini tahlil qilish

Psixolog oiladagi hissiy muhitni, munosabatlarni va tarbiya uslubini o'rganadi. Alohida e'tibor quyidagilarga qaratiladi:

- Bolani qo'llab-quvvatlash va qabul qilish darajasi.
- Talab va kutilmalarning xususiyati.
- Oilaviy nizolar va ularning bolaga ta'siri.

Ota-onalar psixolog bilan hamkorlikda empatiya ko'rsatishni, bolani hissiy qo'llab-quvvatlash, ortiqcha tanqid va yuqori kutilmalardan voz kechishni o'rganadilar. Ayrim holatlarda tuzatish jarayoniga oilaviy sessiyalar yoki ota-onalar uchun treninglar kiritiladi.

Ota-onalar bilan hamkorlik boladagi psixosomatik ko'rinishlarni kamaytirishda asosiy ahamiyatga ega. Aynan oila muhiti bolaga his-tuyg'ularini boshqarishni o'rgatadi va psixosomatik muammolarni yengish uchun asosiy resurs bo'lib xizmat qiladi.