

**TANA XARITASI: OG'RIQ VA EMOTSIYALAR O'RTASIDAGI
PSIXOSOMATIK BOG'LIQLIK**

Xasanova Umida Shokir qizi

Psixologiya yo'nalishi, 3-kurs bakalavr

Tashkent Perfect University

E-mail: umida.khasanova2106@gmail.com

**MAQOLA
MALUMOTI**

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 10.11.2025

Revised: 11.11.2025

Accepted: 12.11.2025

KALIT SO'ZLAR:

*psixosomatika, tana
xaritasi, emotsional
zo'riqlash, stress, tana
xotirasi,
psixofiziologiya.*

Maqsad. Ushbu maqolada emotsional holatlarning tana og'riqlarida aks etishi, psixosomatik simptomlarning tana xaritasi orqali namoyon bo'lish jarayoni tahlil qilinadi.

Metodlar. Tadqiqot psixofiziologik yondashuv, klinik kuzatuvlar va tegishli ilmiy manbalar sharhiga asoslangan.

Natijalar. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, bosh sohasidagi og'riq, bo'yin va yelka mushaklari tarangligi, bel og'riqlari, ko'krak qafasidagi bosim, oshqozon-ichak tizimidagi buzilishlar ko'pincha kuchli stress, xavotir, ichki ziddiyat va mas'uliyat yukining ortishi bilan bog'liq.

Xulosa. Psixosomatik og'riqlar insonning ichki ruhiy holati tanada ifodalanishi natijasidir. Tana xaritasidan foydalanish diagnostika va terapiya jarayonida bemorning emotsional tajribalarini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Kirish

Psixosomatik yondashuv insonning ruhiy holati va jismoniy sog'lig'ini o'zaro bog'liq holda ko'rib chiqadi. Stress, xavotir yoki bosilgan emotsiyalar organizmda mushak tarangligi, bosh og'rig'i, nafas va yurak faoliyatidagi o'zgarishlar, oshqozon faoliyatining buzilishi kabi simptomlarga olib keladi. Tana xaritasi yondashuvi og'riqlarning tanadagi joylashuvi orqali emotsional holatni tushunish imkonini beradi.

Asosiy qism

1. Tana xotirasi tushunchasi

Stress holati davom etib borsa, mushaklar ma'lum zonalarda davomli taranglikni "eslab qoladi". Agar inson his-tuyg'ularini so'z orqali ifoda etmasa, ular tanada jismoniy belgi sifatida paydo bo'ladi. Bunga psixofiziologiyada "tana xotirasi" deb qaraladi.

2. Tana xaritasi va emotsional mazmun

Bo'yin va yelka — ortiqcha javobgarlik, hamma narsani o'zi ko'tarish hissi.

Bel — xavfsizlik va moliyaviy barqarorlikka doir tashvishlar.

Oshqozon — ichki bezovtalik, noaniqlik va qaror qabul qilishdagi qiyinchilik.

Ko'krak qafasi — qo'rquv, himoyalanmaganlik hissi.

Tomog' — aytilmagan fikrlar, bosilgan his-tuyg'ular.

3. Psixosomatik simptom shakllanish bosqichlari

1) Emotsional zo'riqish

2) Asab tizimi javobi

3) Mushak yoki organ darajasida taranglikning fiksatsiyasi

4) Kronik og'riq yoki funksional buzilish

Amaliy xulosa

Terapevtik jarayonda tana signallarini emotsional tajribalar bilan birgalikda tahlil qilish muhim. Nafas mashqlari, relaksatsiya, tana terapiyasi va psixoterapiya birgalikda qo'llanilganda yuqori natija beradi.

Xulosa

Tana og'riqlari ko'pincha ruhiy zo'riqishning jismoniy ko'rinishidir. Tana "gapiradi", agar his-tuyg'ular so'z orqali ifodalana olmasa. Shu bois, tana xaritasini o'rganish emotsional salomatlikni tiklashda muhim o'rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kroenke, K. (2016). Somatic symptom disorders in clinical practice. JAMA.
2. McEwen, B. (2020). Stress, adaptation, and disease. Annual Review of Medicine.
3. Nemiah, J. (2018). The psychosomatic approach revisited. Psychodynamic Psychiatry.
4. Van der Kolk, B. (2015). The Body Keeps the Score. Penguin.