# Nevroz va psixoterapiya: Zamonaviy yondashuvlar va psixologik yordamning ahamiyati

**Maxammadjonov Farrux G'ayratulla o'g'li**
*ghamidova.gh@gmail.com*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada nevrotik buzilishlarning psixologik xususiyatlari, kelib chiqish omillari, klinik ko'rinishlari hamda ularni davolashda psixoterapiyaning o'rni yoritilgan. Nevrotik buzilishlar insonning emotsional holati, fikrlashi, xulq-atvori va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi, psixodinamik yondashuv, relaksatsiya, stressni boshqarish va boshqa psixoterapevtik usullarning imkoniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, psixoterapiyaning bemorning psixologik resurslarini faollashtirish, salbiy fikrlash shakllarini o'zgartirish va hayotiy stressorlarga moslashish ko'nikmalarini rivojlantirishdagi ahamiyati ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** nevroz, nevrotik buzilishlar, psixoterapiya, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, stress, xavotir, psixologik yordam, emotsional holat, psixoprofilaktika.

**Kirish.** Zamonaviy jamiyatda insonning psixoemotsional zo'riqishi, turli ijtimoiy va shaxslararo muammolar, o'qish yoki mehnat bilan bog'liq stresslar psixologik salomatlikka ta'sir qiluvchi muhim omillardan hisoblanadi. Uzoq davom etuvchi stress va nizoli vaziyatlar ayrim hollarda xavotir, qo'rquv, uyqu buzilishi, emotsional beqarorlik va boshqa psixologik simptomlarning shakllanishiga olib kelishi mumkin. "Nevroz" atamasi tarixan psixiatriya va klinik psixologiyada keng qo'llangan bo'lsa-da, zamonaviy diagnostik tizimlarda u alohida yagona tashxis sifatida ishlatilmaydi. Uning o'rniga xavotir buzilishlari, obsessiv-kompulsiv buzilish, somatik simptomlar bilan bog'liq buzilishlar va boshqa klinik kategoriyalar qo'llanadi. Shunga qaramay, "nevrotik buzilishlar" tushunchasi psixologik va klinik adabiyotlarda insonning stress, ichki ziddiyat va xavotir bilan bog'liq holatlarini tavsiflashda uchraydi.

Nevrotik simptomlarning shakllanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri muhim ahamiyatga ega. Shu sababli bunday holatlarda kompleks yondashuv, jumladan psixoterapevtik yordam alohida o'rin tutadi. Nevroz tushunchasi va uning psixologik xususiyatlari

An'anaviy klinik psixologiyada nevroz shaxsning voqelikni anglash qobiliyati, odatda, saqlangan holda kechadigan, biroq kuchli xavotir, ichki ziddiyat va emotsional zo'riqish bilan namoyon bo'ladigan holatlar majmuasi sifatida tavsiflangan.

Nevrotik simptomlar turlicha ko'rinishda namoyon bo'lishi mumkin. Jumladan: doimiy yoki takrorlanuvchi xavotir; asabiylik va emotsional zo'riqish; qo'rquv va xavfsirash; uyqu bilan bog'liq qiyinchiliklar; diqqatni jamlashning pasayishi; tez charchash; o'ziga nisbatan salbiy baholash; takrorlanuvchi istalmagan fikrlar; turli somatik shikoyatlar.

Bunday simptomlarning mavjudligi avtomatik ravishda "nevroz" tashxisini anglatmaydi. Ularni boshqa psixologik yoki tibbiy holatlardan farqlash uchun mutaxassis tomonidan professional baholash talab etiladi.

Nevrotik buzilishlarning kelib chiqish omillari. Nevrotik simptomlarning shakllanishi ko'pincha bitta sabab bilan izohlanmaydi. Zamonaviy biopsixosotsial yondashuvga ko'ra, bunda bir nechta omillar o'zaro ta'sirlashadi. Psixologik omillar Shaxsning stressni qabul qilish xususiyati, o'ziga va atrofdagilarga nisbatan shakllangan qarashlari, perfektsionizm, o'zini haddan tashqari tanqid qilish, salbiy fikrlash va muammolarni hal qilish strategiyalarining yetarli emasligi muhim rol o'ynashi mumkin.

*Ijtimoiy omillar*. Oiladagi nizolar, shaxslararo munosabatlardagi qiyinchiliklar, o'qish yoki ishdagi bosim, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi ham psixologik zo'riqishni kuchaytirishi mumkin.

*Biologik omillar*. Uyquning buzilishi, uzoq davom etuvchi stressga organizmning javobi va

individual biologik xususiyatlar ham simptomlarning yuzaga kelishiga yoki kuchayishiga ta’sir qilishi mumkin.

Shu sababli nevrotik holatlarni tushuntirishda faqat bitta sababga tayanish ilmiy jihatdan yetarli emas.

Nevrozlarda psixoterapiyaning o‘rni. Psixoterapiya — psixologik muammolar va ruhiy buzilishlarni maxsus terapevtik usullar yordamida davolash yoki simptomlarni kamaytirishga qaratilgan professional yordam shaklidir.

Nevrotik simptomlar bilan bog‘liq holatlarda psixoterapiyaning asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

1. xavotir va emotsional zo‘riqishni kamaytirish;
2. muammoli fikrlash shakllarini aniqlash;
3. stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish;
4. shaxsning o‘zini anglash darajasini oshirish;
5. konstruktiv xulq-atvor strategiyalarini shakllantirish;
6. shaxslararo munosabatlarni yaxshilash;
7. simptomlarning qaytalanish xavfini kamaytirishga yordam berish.

Psixoterapiya jarayonida terapevt va mijoz o‘rtasidagi ishonchli, xavfsiz va professional munosabat muhim ahamiyatga ega.

Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi. Nevrotik va xavotir bilan bog‘liq ko‘plab holatlarda kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXT/CBT) keng qo‘llanadi. Ushbu yondashuv insonning fikrlari, his-tuyg‘ulari va xulq-atvori o‘zaro bog‘liq degan tamoyilga asoslanadi. Masalan, inson muayyan vaziyatni xavfli deb talqin qilsa, unda kuchli xavotir paydo bo‘lishi va natijada vaziyatdan qochish xulqi shakllanishi mumkin. Kognitiv-xulq-atvor yondashuvida bunday avtomatik fikrlarni aniqlash va ularni yanada realistik hamda moslashuvchan fikrlash bilan almashtirishga e’tibor qaratiladi.

KXT doirasida quyidagi usullardan foydalanilishi mumkin: avtomatik fikrlarni aniqlash; kognitiv qayta baholash; xulq-atvor tajribalari; muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish; relaksatsiya; xavotirni boshqarish; bosqichma-bosqich ekspozitsiya, tegishli holatlarda.

Psixodinamik psixoterapiyaning ahamiyati. Psixodinamik yondashuv insonning hozirgi psixologik qiyinchiliklarini uning oldingi tajribalari, shaxslararo munosabatlari va ichki psixologik jarayonlari bilan bog‘liq holda tushuntirishga e’tibor qaratadi. Ushbu yondashuvda shaxsning anglanmagan konfliktlari, emotsional ehtiyojlari va munosabatlaridagi takrorlanuvchi psixologik shakllarini o‘rganish muhim hisoblanadi. Psixodinamik psixoterapiyaning asosiy maqsadlaridan biri — insonning o‘z his-tuyg‘ulari va xatti-harakatlari sabablarini chuqurroq anglashiga yordam berishdir.

Relaksatsiya va stressni boshqarish. Nevrotik simptomlarda psixoterapiya bilan bir qatorda stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish ham muhim. Relaksatsiya texnikalari: nafas olishni boshqarish; mushaklarni bosqichma-bosqich bo‘shashtirish; diqqatni jamlash mashqlari; uyqu gigiyenasiga rioya qilish; kun tartibini muvozanatlashtirish kabi usullarni o‘z ichiga olishi mumkin.

Ushbu usullar ayrim bemorlarda jismoniy zo‘riqish va xavotirni kamaytirishga yordam beradi, biroq ular professional baholash va zarur hollarda asosiy davolash o‘rnini bosa olmaydi. Psixoterapevtning asosiy vazifalari. Nevrotik simptomlari mavjud shaxs bilan ishlashda psixoterapevtning vazifalari keng qamrovli bo‘lishi mumkin. Birinchidan, mutaxassis mijozning psixologik holatini baholaydi va mavjud muammolarning xarakterini aniqlashga harakat qiladi. Ikkinchidan, mijoz bilan birgalikda terapiyaning maqsadlari belgilanadi. Uchinchidan, simptomlarni qo‘llab-quvvatlayotgan fikrlar, xulq-atvor shakllari va stress omillari bilan ishlanadi. To‘rtinchidan, shaxsga stressli vaziyatlarni konstruktiv tarzda boshqarish va kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan qiyinchiliklarga tayyor turish ko‘nikmalari o‘rgatiladi.

Zarur hollarda psixoterapevt boshqa tibbiy mutaxassislar bilan hamkorlik qiladi. Ayniqsa, simptomlar kuchli, uzoq davom etuvchi yoki kundalik faoliyatga sezilarli ta’sir ko‘rsatayotgan bo‘lsa,

kompleks klinik baholash muhimdir. Psixoterapiyaning samaradorligini oshiruvchi omillar. Psixoterapiya samaradorligiga bir nechta omillar ta’sir qiladi:

- terapevt va mijoz o‘rtasidagi terapevtik ittifoq;
- terapiya maqsadlarining aniq belgilanishi;
- mijozning faol ishtiroki;
- muntazam terapevtik uchrashuvlar;
- individual xususiyatlarni hisobga olish;
- ilmiy asoslangan terapevtik usullardan foydalanish;
- zarur hollarda boshqa mutaxassislar bilan hamkorlik.

Shuningdek, psixoterapiya jarayonida mijozning madaniy, oilaviy va ijtimoiy sharoitlarini hisobga olish ham muhimdir.

**Xulosa**. Nevroz tushunchasi zamonaviy diagnostik tizimlarda avvalgidek yagona klinik tashxis sifatida qo‘llanmasa-da, nevrotik simptomlar bilan bog‘liq psixologik holatlar amaliy psixologiya va psixoterapiyada muhim o‘rin tutadi. Xavotir, qo‘rquv, emotsional zo‘riqish, takrorlanuvchi fikrlar va stressga moslashishdagi qiyinchiliklar insonning hayot sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Psixoterapiya bunday holatlarda simptomlarni kamaytirish, muammoli fikrlash va xulq-atvor shakllarini o‘zgartirish, stressni boshqarish hamda shaxsning psixologik resurslarini rivojlantirishga yordam beradigan muhim usullardan biridir. Ayniqsa, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi kabi ilmiy asoslangan yondashuvlar xavotir va boshqa nevrotik simptomlar bilan bog‘liq ko‘plab holatlarda qo‘llanadi. Shu bilan birga, psixoterapiya individual baholash asosida olib borilishi kerak. Kuchli yoki uzoq davom etuvchi simptomlarda psixolog, psixoterapevt yoki psixiatr tomonidan professional baholash zarur. Demak, nevrotik simptomlarni boshqarishda psixoterapiya shaxsning psixologik farovonligini tiklash va kundalik hayotga moslashuvini yaxshilashga qaratilgan kompleks yordamning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**


1. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. — Guilford Press.
2. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. — Basic Books.
3. Barlow D. H. Clinical Handbook of Psychological Disorders. — Guilford Press.
4. World Health Organization. International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11).
5. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR).
6. Clark D. A., Beck A. T. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and Conceptual Guide. — Guilford Press.
7. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. — Cengage Learning.
8. Leahy R. L. Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide. — Guilford Press.
9. Wolberg L. R. The Technique of Psychotherapy. — Grune & Stratton.
10. Карвасарский Б. Д. Психотерапия. — Санкт-Петербург: Питер