



NEVROZ VA UNI DAVOLASH

Murxashev Axmadxon Olimjon o'g'li

*Ijtimoiy iqtisodiy fakulteti, Psixologiya
(amaliy psixologiya), yo'nalishi 3-kurs talabasi*

Annotatsiya: *Ruhiy jarohat yetkazuvchi omillar natijasida rivojlanadigan asab sistemasining funksional kasalligiga nevroz deyiladi. Demak, nevroz –psixogen kasallik. Nevrozda organik simptomlar kuzatilmaydi, biroq vegetativ buzilishlar aniqlanishi mumkin. Nerv to'qimalarida morfologik o'zgarishlar bilan kechuvchi kasallikka organik, funksional buzilishlar bilan kechuvchi holatlarga funksional kasalliklar deyiladi.*

Kalit so'zlar: *nevroz, nevrasteniya (astenik nevroz), isteriya, miyaga o'rnashgan fikrlar nevrozi.*

Nevrozning tabiati

Nevroz diagnostik noaniq atama sifatida ko'rib chiqilishi kerak, ko'p xatti-harakatlarning buzilishini o'z ichiga oladi, ular hozirgi kungacha psixiatr yordamiga murojaat qilishadi. Ushbu buzilishlar turli xil alomatlar bilan tavsiflanadi (masalan, tashvish, o'lim haqidagi fikrlar, qo'rquv, obsesif-kompulsiv xatti-harakatlar). Klinik kuzatish paytida Adler nevrozga chalingan bemorlarning o'zlarining o'tmishdagi va hozirgi tajribalarini javobgarlikdan qochish va o'z-o'zini hurmat qilishda qanday qo'llashlarini o'rganib chiqdi. Freydning simptomlar instinktual impulslarni boshqarish vositasi va bu impulslarni qondirish vositasi sifatida harakat qilishini Freydning fikrlaridan farqli o'laroq, Adler simptomlarning paydo bo'lishini o'zini himoya qilish mexanizmi sifatida - "men" ning himoya strategiyasi deb bildi. Semptom "uzr", "alibi" yoki "asosli holatlar", shaxsning obro'sini himoya qilish vositasi sifatida xizmat qiladi.

Nevroz nima?

Nevrozning 3 turi farqlanadi: nevrasteniya (astenik nevroz), isteriya, miyaga o'rnashgan fikrlar nevrozi.

"Nevroz - bu nisbatan faol bo'lmagan, ustunlikka intiladigan va shuning uchun biz kuzatadigan ijtimoiy qiziqish rivojlanishida kechikadigan odamning tabiiy, mantiqiy rivojlanishi. doimiy ravishda eng passiv, taniqli hayot tarzi bilan "(Adler, 1956, p. 241).

Agar ushbu ta'rifning tarkibiy qismlarini alohida ko'rib chiqsak, Adlerning nevrotik shaxsga oid ko'plab kashfiyotlarini baholash osonroq bo'ladi. "Nisbatan nofaol" Adler tipologiyasining bo'limiga kiradigan "faoliyat darajasi" parametrini anglatadi, u erda u turmush tarzi bilan bog'liq munosabatlarni muhokama qiladi. Adlerning so'zlariga ko'ra, nevroz bilan og'rigan bemorlar hayot muammolarini to'g'ri hal qilish uchun zarur bo'lgan faoliyat darajasining pasayishi bilan ajralib turadi. Xuddi shunday, Adler, agar bu odamlar yanada faolroq bo'lishsa, ular jinoyatchiga aylanishlari mumkinligiga ishonishgan!

Adler ta'rifidagi ikkinchi muhim nuqta - "markaziy ravishda mukammallikka intilish" - bu nevrozga chalinganlar o'zlarining xudbin hayot maqsadlari uchun kurashishlarini anglatadi. Boshqacha qilib



aytganda, haddan tashqari stressga uchragan nevroitik shaxslar, boshqalarning samimiy tashvishi tufayli o'zlarini ko'tarish maqsadlari tomon harakat qiladilar. Yuqoridagi ta'rifda "ijtimoiy qiziqish rivojlanishining kechikishi" ning asosiy ma'nosi. Adler nevroitik shaxslarda mukammallikka intilish sog'lom odamlarga qaraganda ko'proq namoyon bo'lishiga ishonch hosil qildi va bu ularni bu maqsadga erishish uchun yanada qattiqroq kurashishga majbur qiladi (Adler, 1956). Adler ikkala tendentsiyani nevroitikada chuqur ildiz otganlik uchun kompensatsiya sifatida ko'rib chiqdi.

Ta'rifning oxirgi qismi - "eng passiv, taniqli hayot tarzi bilan" - Adlarning nevroz bilan og'rigan bemorlar boshqalarning ko'nglini olishini xohlashiga ishonishini aks ettiradi. Kam ijtimoiy qiziqish va hayot muammolarini hal qilish uchun etarli ijtimoiy faollikka ega bo'lmagan nevroitiklar o'zlarining kundalik muammolarini hal qilishda faqat boshqalarga bog'liq bo'lishni xohlashadi.

Nevrozning boshlanishi. Bolalikdagi stressli vaziyatlarda, ijodiy "Men" Adler "noto'g'ri" yoki "nevroitik" turmush tarzi deb atagan narsani yaratadi. Aslida, nevrozga moyil bo'lgan, to'laqonli ijtimoiy qiziqishdan mahrum bo'lgan odam xudbin xayoliy maqsadlarni qo'yadi va shuning uchun Adlarning inson hayotiga bog'liq bo'lgan asosiy qadriyatidan mahrumdir (Adler, 1939). Afsuski, bu odam uchun hayot o'zini qadrlash uchun doimiy tahdid hissi, ishonchsizlik hissi va ortib boruvchi sezgirlik bilan bog'liq. (Adler nevroitiklar o'zlarini dushmanlar lagerida yashagandek tutishadi deb ishonishgan.) Keyin bu noto'g'ri hayot tarzi muqarrar ravishda boshqa odamlar bilan munosabatlarni o'rnatish zarurati bilan to'qnashadi

Nevrozni davolash

Agar nevroitik alomatlar bemorning noto'g'ri turmush tarzi va etarlicha rivojlanmagan ijtimoiy qiziqish natijasi bo'lsa, terapiyaning maqsadi ushbu xatolarni tuzatish, shuningdek, ijtimoiy qiziqishni rivojlantirishdir.

Muxtasar qilib aytganda, Adler terapiyasining maqsadi uch qismdir:

- 1) o'zi va boshqalar haqidagi noto'g'ri hukmlarni aniqlash,
- 2) noto'g'ri maqsadlarni yo'q qilish
- 3) shaxsiy potentsialni amalga oshirishga yordam beradigan yangi hayotiy maqsadlarni yaratish.

Shu bilan birga, Adler ushbu terapevtik maqsadlarga bemorni tushunish, uning o'zini anglash darajasini oshirish va ijtimoiy qiziqishini kuchaytirish orqali erishish mumkinligini eslatdi.

Bemorning oilaviy ahvoli va ishlash sharoiti bilan tanishib, unga dam olib ishlash, ish soatlarini qisqartirish, ovqatlanish tartibiga rioya qilish, teatr va kinolarga borib turish tayinlanadi. Dori-darmonlar tavsiya etishga individual yondashish kerak.

Xulosa qilib shuni aytish kerak: nevroz bilan og'rigan bemorlar noto'g'ri turmush tarzini tanlagan odamlardir, chunki ular bolaligida jismoniy azob chekishgan yoki haddan tashqari mehribon va talon-taroj qilingan yoki rad etilganlar.

Bunday sharoitda, bolalar haddan tashqari tashvishlanib, o'zlarini xavfsiz his qilmaydilar va o'zlarini pastlik hissi bilan engish uchun psixologik mudofaa strategiyasini ishlab chiqishni boshlaydilar. Shaxsning tashqi xulq-atvori har doim tashvish va xavf hissini yashiradi, deb ta'kidlashi mumkin, shuning uchun u o'zini zaiflik hissi bilan engish uchun kamida bir nechta mudofaa strategiyasini ishlab chiqdi. Uning shaxslararo munosabatlardagi mag'rurligi va ajralib chiqishi, uning boshqalar darajasidagi fikri uning darajasiga ziddir.

**Foydalanilgan adabiyot**

1. Bobur Erkinovich Parmonov. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), v.b. dotsent-
KLINIK PSIXOLOGIYA (o'quv qo'llanma) 60310900 - Psixologiya (amaliy psixologiya)
talabalari uchun o'quv qo'llanma.
2. M.QUVATALIYEV-SHAXS PSIXOLOGIYASI (o'quv qo'llanma) Bakalavriat yo'nalishi:
5212200- amaliy psixologiya talabalari uchun o'quv qo'llanma. ANDIJON -2021
3. Madumarov, T., & Ogli, G. O. R. (2023). O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA
KORRUPSIYAGA QARSHI KURASHISH (TA'LIM TIZIMI MISOLIDA). Ta'lim
fidoyilari, 2(1), 194-197.
4. Ибрахимов, Б. (2023). ПОНЯТИЕ И ОСОБЕННОСТИ “ГЛУБОКИХ ФЕЙКОВ”. Namangan
davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, (6), 201-206.
5. Nasriddinovich, A. A. (2021). Civil society and the transformation of islamic
values. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(3), 709-714.