

XOTIRA BILAN BOG'LIQ KASALLIKLARNI DAVOLASHDA  
PSIXOLOGIYANING O'RNI

*Olimjonova Ziyat Bobamurod qizi*

*Toshkent Tibbiyot Akademiyasi o'qituvchisi*

*Abdilxamidova Sabrina Rustamovna*

*Marsova Mohinur Toxir qizi*

*Toshkent Tibbiyot Akademiyasi talablari*

**Annotasiya:** Bu maqolada xotira haqida tushuncha, xotira buzilishi va uning sabablari, shuningdek xotira bilan bog'liq kasalliklarni davolashda psixologiyaning o'rni yoritib berilgan.

**Kalit so'zlar:** gipomneziya, amneziya, gipermeziya, aterosklerozi, stress, alkogolizm

Xotira – inson asab tizimining eng muhim funktsiyalaridan biridir. Xotirani mustahkamlash ko'pchilikni qiziqtiradigan savoldir. Uning buzilishida inson hayoti davomida noquaylik sezadi va bu jiddiy nevrozlar, depressiyalarga olib keladi. Agar xotiraning buzilishi uzoq davom etsa, bu insonni mehnat qilish qobiliyatidan mahrum etib, nogironlikka olib kelishi mumkin.

Fanda Xotira bilan bog'liq ravishda unutish masalasini o'rganishga ahamiyat berilmoqda. „Normal“ unutishni psixik kasalliklardagi Xotira buzilishidan farq qilmoq kerak. Bu kasalliklarda Xotira susayishi (gipomneziya), yo'qolishi (amneziya) yoki bir tomonlama kuchayishi (gipermeziya) kuzatiladi. Ba'zi kasalliklarda u sifat jihatdan buziladi: bemorga bo'lmagan voqealarni go'yoki o'z boshidan kechirgandek tuyuladi, yoki qachonlardir bo'lib o'tgan voqealarni kecha yoki bugun ro'y bergan deb o'ylaydi.

Xotiraning buzilishi-atrofdagi dunyoni idrok etish jarayonida olingan ma'lumotlarni to'liq saqlash, to'plash va ulardan foydalanishning mumkin emasligi bilan bog'liq patologik holat. Xotiraning buzilishi deyarli har bir kishiga tanish bo'lgan va hayot sifatini sezilarli darajada yomonlashtiradigan eng keng tarqalgan kasalliklardan biridir. Statistika ko'ra, muntazam xotira buzilishi butun dunyo aholisining to'rtidan bir qismiga ta'sir qiladi. Xotiraning buzilishi turli xil omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ushbu holatning eng keng tarqalgan sababi astenik sindrom bo'lib, u umumiy psixo-emotsional holatning haddan tashqari kuchayishi, tashvish va depressiv holat bilan bog'liq. Bundan tashqari, asteniya tufayli xotira buzilishi somatik kasalliklardan keyin tiklanish jarayonida ham kuzatilishi mumkin. Ammo xotira buzilishi yanada jiddiy tus olishi mumkin: organik miya shikastlanishi va ruhiy kasalliklar. Shunday qilib, xotira buzilishining quyidagi asosiy sabablarini ajratish mumkin:

- ✚ stress va ortiqcha ish, somatik kasalliklar;
- ✚ alkogolizm: nafaqat miya tuzilmalaridagi shikastlanishlar, balki alkogolning jigarga toksik ta'siri va gipovitaminoz bilan bog'liq umumiy buzilishlar tufayli xotiraning buzilishi;
- ✚ miya qon aylanishining o'tkir va surunkali kasalliklari: miya tomirlarining ateroskleroz, insult, miya tomirlarining spazmi va boshqalar, yoshga bog'liq kasalliklar;
- ✚ miya shikastlanishi;
- ✚ miya shishi;
- ✚ ruhiy kasalliklar;
- ✚ tug'ma aqliy zaiflik, ham genetik kasalliklar bilan bog'liq (masalan, Daun sindromi), ham homiladorlik va tug'ish paytida patologik sharoitlar tufayli.

Xotira buzilishining alomatleri to'satdan ham, asta-sekin rivojlanib borishi mumkin. Xotira buzilishi miqdoriy bo'lishi mumkin. Keyin quyidagi alomatlar kuzatiladi:

✓ Amneziya: ma'lum bir vaqt oralig'ida sodir bo'lgan voqealar uchun xotiralarning to'liq yo'qligi. Travmatik hodisaga vaqtinchalik munosabat bilan u retrograd, anterograd va retroanterograd bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, deyarli barcha xotiralarning umumiy yo'qolishi kamdan-kam uchraydi.

✓ Gipermneziya: xotiraning g'ayritabiiy kuchayishi, buning natijasida odam uzoq vaqt davomida ko'plab voqealar va ma'lumotlarni eslab qolishi va takrorlashi mumkin.

✓ Gipomnesiya: xotiraning qisman pasayishi (vaqtinchalik va doimiy bo'lishi mumkin).

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki, esda qolgan narsalarning ham esimizga tushavermaydi, ularning bir qismi unutiladi. Unitish ham xotiraga oid hodisadir. Esda qoladigan narsa xotira materialini, esda saqlanib turadigan va esga tushiriladigan narsa esa xotiraning mazmunini tashkil qiladi. Ilgari idrok qilingan narsalarning esimizga tushgan obrazlari tasavvur deb ataladi. Bu xotiramizda saqlanib qolgan idrok obrazlari bo'lib, mazmunan obrazli xotiraga talluqlidir. Odam xotirasining asosiy mazmunini nutq-so'z materialini tashkil etadi. Idrok qilingan narsa va hodisalarning nomlari, o'qilgan matnlar, so'zlar, gaplar, boshqalarning nutqi esda olib qolinadi, esda saqlanib qoladi va esga tushiriladi. Lekin nutq esda olib qolinganda u yoki bu oddiy tovushlar birikish tizimlari emas, balki nutqda ifodalangan ma'no, o'z va boshqalarning fikrlari esda qoladi, saqlanadi va esga tushadi. So'zlarning ma'no jihatdan mantiqiy suratda bir-biriga bog'lanib esda qolishi va esga tushishi mazmunan so'z- logik xotirasi bo'lib, obrazli xotiraga nisbatan, ancha murakkab aqliy faoliyatdir. Biz ko'ngildan kechirgan tuyg'ular, har xil muskul va ish harakatlari ham xotira mazmunini tashkil qiladilar.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Y.M. Fayziyev, E.H. Eshboyev. Umumiy va tibbiy psixologiya. – T., «Ilm ziyo», 2007.
2. Якубова, Г. А., & Олимжонова, З. Б. Қ. (2022). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК РИВОЖЛАНИШИ. *Central Asian Academic Journal of Scientific Research*, 2(5), 681-689.
3. Olimjonova, Z. B. Q. (2022). МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМ YOSHIDAGI BOLALAR EMOTSIONAL SOHASI PSIXOFIZIOLOGIYASINING ASOSIY XUSUSIYATLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(5), 311-315.
4. Akramovich, A. A. (2023). KASALLIKLARNI DAVOLASHDA PSIXOLOGIK YONDASHUVCNING AHAMIYATI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 17(5), 33-35.
5. Olimjonova Ziyat Bobomurod qizi , Yo’ldoshev Iskandar Abdivali o’g’li, Majidova Sevara Rasuljon qizi. (2023). ONKOLOGIK KASALLIK BILAN KASALLANGAN BEMORLARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO’RSATISH. *IQRO JURNALI*, 2(1), 85–88.
6. Xudoynazarovich, E. A., & Ulug’bekovich, X. O. (2023). BEMORLARDAGI JARROHLIK OPERATSIYASIDAN OLDINGI VA KEYINGI PSIXOEMOTSIONAL HOLATLAR. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 18(1), 89-92.