

**Yaqut Tahir qızı Ağasiyeva**

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin  
Pedaqoji psixologiya kafedrasının baş müəllimi  
<https://orcid.org/0000-0002-5107-2798>

[https://doi.org/10.69682/azrt.2024.91\(1\).226-229](https://doi.org/10.69682/azrt.2024.91(1).226-229)

## PSIXOSOMATIKA: SOMATİK XƏSTƏLİKLƏRİN PSIXOLOJİ SƏBƏBLƏRİ

**Ягут Тахир гызы Агасиева**

старший преподаватель кафедры Педагогической психологии  
Азербайджанского Государственного Педагогического Университета

## ПСИХОСОМАТИКА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Yaqut Tahir Agasiyeva**

senior lecturer at the department of Educational psychology of the  
Azerbaijan State Pedagogical University

## PSYCHOSOMATICS: PSYCHOLOGICAL CAUSES OF SOMATIC DISEASES

**Xülasə.** İnsanın fiziki və mənəvi dünyası arasında həmişə bir tarazlıq olur. Onların birgə fəaliyyətində simmetriya pozularsa psixoloji problemlər yaranır ki, onlar psixosomatika adı ilə örtülür. Məqalədə müəllif bu məsələləri araşdıraraq qeyd edir ki, psixosomatika problemi dövrümüzün ən aktual və mürəkkəb problemlərindən biridir. Psixosomatikanın tarixi qədimdir. Hippokratın temperamentinin humoral nəzəriyyəsi psixosomatikanın əsası hesab olunur. Müəllif qeyd edir ki, psixosomatika termini ilk dəfə 1818-ci ildə alman həkimi Geinrot tərəfindən istifadə edilmişdir. O müxtəlif mənbələri təhlil etmiş və psixosomatik xəstəliklərin səbəblərini qruplaşdıraraq somatik xəstəliklərin müalicəsinin uzunmüddətli psixoterapiya vasitəsilə həyata keçirildiyini göstərmişdir.

**Açar sözlər:** paralellizm, psixosomatika, xəstəlik, Çikaqo yeddiliyi, psixoterapiya üsulları

**Резюме.** Всегда существует баланс между физическим и духовным миром человека. При нарушении симметрии в их совместной деятельности возникают психологические проблемы, которые прикрываются названием психосоматики. В статье автор рассматривает эти вопросы и отмечает, что проблема психосоматики является одной из самых актуальных и сложных проблем современности. История психосоматики древняя. Гуморальная теория темперамента Гиппократа считается основой психосоматики. Автор отмечает, что термин психосоматика впервые был использован в 1818 году немецким врачом Гейнротом. Он проанализировал различные источники и сгруппировал причины психосоматических заболеваний и показал, что лечение соматических заболеваний осуществляется путем длительной психотерапии.

**Ключевые слова:** параллелизм, психосоматика, болезнь, чикагская семерка, методы психотерапии

**Summary.** There is always a balance between the physical and spiritual world of a person. When symmetry is broken in their joint activity, psychological problems arise, which are covered by the name of psychosomatics. In the article, the author considers these issues and notes that the problem of psychosomatics is one of the most pressing and complex problems of our time. The history of psychosomatics is ancient. The humoral theory of temperament of Hippocrates is considered the basis of psychosomatics. The author notes that the term psychosomatics was first used in 1818 by the German physician Heinroth. He analyzed various sources and grouped the causes of psychosomatic diseases and showed that the treatment of somatic diseases is carried out through long-term psychotherapy.

**Key words:** parallelism, psychosomatics, disease, Chicago classification, methods of psychotherapy

İnsanın fiziki və mənəvi (ruhi) aləmi vardır. Bu iki aləm arasında daima tarazlıq, balans mövcuddur. Onların birgə fəaliyyətində simmetriya pozulduqda psixoloji problemlər ortaya çıxır.

xır. Ruh və bədənin vəhdəti ideyası hələ XVII əsrdə Rene Dekartın paralelizm nəzəriyyəsində də öz əksini tapmışdır. Dekarta görə, iki bir-birindən asılı olmayan, lakin paralel substansiyalar mövcuddur: ruh və bədən. Ruh bədənə təsir etdiyi kimi, bədən də xaricdən olan məlumatları ruha çatdırır. Bu mənada ruh və bədənimiz birlikdə xəstələnir. Bu gün psixologiyanın öyrəndiyi problemlər içərisində psixosomatika xüsusi sahə kimi ayrılmışdır. Psixosomatika problemi müasir dövrdə aktual və mürəkkəb problemlərdən biridir. Psixosomatikanın tarixi qədim dövrlərə gedib çıxır. Hippokratın temperament haqqında Humoral nəzəriyyəsi psixosomatikanın əsası hesab edilir. O təsdiq edir ki, insan orqanizmində 4 əsas mayenin nisbətində görə fərqlənirlər: qan (sanqvus), selik (fleqma), sarı öd (xole) və qara öd (meleyna xole). Bu, mayələrin nisbəti yunanca “krasis” sözü ilə ifadə olunurdu ki, sonralar həmin sözü yunanca temperamentum – “mütənasiblik” sözü ilə əvəz edildi. Bəzi müasir tərəfdarları göstərir ki, orqanizm daxilində hormonların nisbəti və balansı temperamentın təzahürlərini müəyyən edir, məsələn, qalxanabənzər vəzin hormonlarının çoxluğu insanın yüksək əsəbilik və qıcıqlanması ilə şərtlənir. Aristotel də yuxular haqqında fərziyyə irəli sürərək, burada ruh və ürəyin rolunu qeyd etmiş, bununla da yuxuların psixofizioloji əsaslarını açıqlamağa çalışmışdır [9].

Sonrakı əsrlərdə tədqiqatçılar (Kreçmer, Şeldon) davranışın bədən quruluşundakı və fizioloji funksiyalardakı fərqlərlə üst-üstə düşən müxtəlifliyi müşahidə edərək bu fərqləri nizam salmağa və qruplaşdırmağa çalışdılar. Elmdə “psixosomatika” termini ilk dəfə 1818-ci ildə Alman həkimi Heinroth tərəfindən işlədilmişdir. O, insanın psixikasında yadda qalan və ya muntəzəm olaraq təkrarlanan mənfi duyğunun ruhu zəhərlədiyini və fiziki sağlamlığına xələl gətirdiyini söyləyirdi. Yuxusuzluğun səbəblərini də psixoloji amillərlə əlaqələndirirdi. Heinrothun psixosomatika nəzəriyyəsini dünyanın iki məşhur psixiatri: Franz Aleksandr və Sigmund Freud dəstəklədi. Onların fikrincə basdırılmış, söylənməyən duyğular qəzəb, məyusluq və incikliyə çevrilərək bədəni məhv edir. Nəinki qəzəb, həm də ÇIXIŞ yolu tapılmayan hər hansı bir mənfi emosiya daxili qarşıdurmaya gətirib çıxarır. 1940-cı illərdə Birləşmiş Ştatlara köç etmiş,

Flanders Dunbar, həmkarı Franz Aleksandr və başqaları ilə birlikdə psixosomatik problemlərə maraq doğurdu və 1950-ci illərin sonunda bu barədə 5000-ə yaxın məqalə Amerika elmi ədəbiyyatında dərc edildi.

Psixosomatika psixoloji mənşəli olan somatik xəstəliklərə verilən ümumi addır. Yunancadan “psycho” ruh, “soma” bədən sözlərinin birləşməsindən meydana gəlmişdir. Məsələ ondadır ki, sağlamlıq dedikdə, insanın xəstəliyinin olmaması ilə yanaşı, onun tam fiziki, psixi və sosial vəziyyəti, fiziki və ictimai mühitə fərdi adaptasiya qabiliyyəti, əhvalının nisbi stabilliyinin qorunub saxlanması, ümumi rifah halının yaxşı olması nəzərdə tutulur. O halda bütün bunlar pozulduqda somatik xəstəliklər ortaya çıxır ki, bu xəstəliklər psixosomatik xəstəliklər adlanır.

Tarixən belə bir fikir formalaşmışdır ki, “xəstəliyi deyil, xəstəni müalicə etmək lazımdır”. Çünki insan xəstəliyi qəbul etdiyi anda xəstələnir. Xəstəlik əvvəlcə beyində yaranır. Bu fikir psixosomatik xəstəliklərə yanaşmanı aydın şərh edir. D. Q. Lourens qeyd edirdi ki, bədənin həyatı — hiss və emosiyaların həyatıdır. Əsl aclığı, günəş və ya qara seyr etmədən sevinc hissini... əsl qəzəbi, əsl qəmi, əsl zərifliyi, əsl istiliyi, əsl ehtirası, əsl nifrəti, əsl bəlanı məhz bədən hiss edir. Bütün emosiyalarımız bədənimizə məxsusdur, ağılımız isə onları sadəcə qavrayır [10].

Müasir həyat şərtlərində insanın emosional sferasına yük çoxalır, onun adaptasiya imkanlarına qarşı tələblər artır. Əksər insanlar, cəmiyyətin tərbiyə və sosial normaları səbəbindən neqativ emosiyalarını daxillərində, dərinlikdə saxlayırlar. Nəticədə emosiyalarını xaricə ata bilməmələri səbəbindən, mənfi emosiyalar yığılır və bədənə təsir etməyə başlayır. Bununla da nevrozlar, psixosomatik pozuntular yaranır. Müxtəlif mənəbləri təhlil edərək psixosomatik xəstəliklərin yaranma səbəblərini aşağıdakı kimi qruplaşdırdıq:

• Birinci səbəb – daxili konflikt, şüurun hissələri arasında konflikt (şüursuzluq və şüur arasında). Bu hissələrdən biri mütləq qalib olur və “dağıdıcı” qələbə qazanır. Məsələn, bir hissə “mən özümü yemək yeyərək sakitləşdirmək, bununla xoşagəlməz hadisələri unutmaq istəyirəm” deyir. Digər hissə “bir özünə bax necə çirkinsən, bu dəqiqə yemək yeməyi dayandır” deyir.

• İkinci səbəb – “şərti fayda”. Bu çox ciddi səbəbdir. Çünki bu halda xəstəlik şərti olaraq insana xeyir verir. Məsələn, ailə münasibətlərində iştirak simptomları konflikt zamanı çıxış yolu ola bilər.

• Üçüncü səbəb – başqa insanın tələfini ilə. Bu çox vaxt insanın ana və atası tərəfindən eşitdiyi sözlər olur: “axmaq, key, bacarıqsız, hər şey əlindən tökülür və s.”. Məlumdur ki, uşaqlara bir fikir dəfələrlə tələfin olunarsa, uşaqlar avtomatik o davranışı göstərirlər və bu növbəti illərdə də davam edir.

• Dördüncü səbəb – bu “nitqin elementləridir”. Məsələn, “mənim sənə görə ürəyim ağrıyır”, “mən ona görə dəli oluram”, bu kimi ifadələr real simptomlara çevrilə bilər. Başqa sözlə, insan bununla öz psixikasını proqramlaşdırır.

• Beşinci səbəb – kiməsə, hansısa ideala bənzəmək. İnsan başqa birini davamlı təqlid etdikdə öz bədənindən uzaqlaşır. Sanki “başqa bədənə” yaşayır və onun xəstəliklərini də “təqlid edir”.

• Altıncı səbəb – özünü cəzalandırmaq. Əgər insan öz nöqtəyi-nəzərindən səhv və ya xoşagəlməz iş görübsə, onda şüursuz şəkildə özü-özünü cəzalandırır. İnsanda etdiyi səhvə və ya yaranmış situasiyaya görə günahkarlıq hissi yaranır. Bundan sonra insan özünü cəzalandırmaq üçün vasitələr axtarır. Məsələn, “Övladım ölüb, bəs mən niyə sağlam ayaqdayam?”

• Yeddinci səbəb – real travmatik hadisəyə emosional reaksiya. Bu yaxın insanı itirmə, yaşayış yerini dəyişmək, iş yerini itirmək və s. ola bilər.

• Səkkizinci səbəb – bu daha dərin səbəbdir. Dərin uşaqlıq travmaları, keçmiş ağrılı təcrübələr. Daha çox isə uşaqlıqda yaşanan emosional travmalar yetkin həyatına güclü təsir edir.

Psixosomatika probleminə ən məşhur yanaşma psixoloji və emosional amillərin yaratdığı yeddi xəstəliyin nümunələrindən ibarət “Çıxaqo Yeddiliyi” adlanır. 1950 ildə amerikan psixanalitiki Frans Aleksander 7 əsas psixosomatik xəstəliyi ayırd edib: hipertoniya, xora xəstəliyi, bronxial astma, neyrodermit, hipertireoz (qalxanabənzer vəz), revmatik artrit, xorali kolit. Müasir dövrdə siyahıya daha 8 psixosomatik xəstəlik əlavə olunur: onkoloji xəstəliklər, panik pozuntular, yuxu pozuntusu, infarkt, bağırsağ qıcıqlanması sindromu, seksual pozuntular, piylənmə, anoreksiya / bulimiya (yemə pozuntuları).

Psixosomatik xəstəliklərin bir neçəsini təhlil edək.

**Mədə-bağırsağ xəstəlikləri.** Mədə problemləri adətən qəbul olunandan daha dərin səbəblərə malikdir. Mədə ilə bağlı problemlərin ümumi səbəbi odur ki, insan öz həyatında lazımı yolla getmir, lazım olan kimi yaşamır, ətrafında baş verənləri həzm edə bilmir. Həyatın mənasını itirib və ya lazımı yol tutmayıb. Belə halda həmin insana lazımdır ki, özünə, insanlara, bütövlükdə həyata baxışını köklü surətdə dəyişsin. Bundan başqa qorxu, həyəcan, depressiya, stress mədə-bağırsağ traktının hiperfunksiyasını və ya hipofunksiyasını yaratmağa qadirdir. Psixoloji gərginliyə yoğun bağırsağ daha həssasdır. Mübahisə və ya psixi gərginlik zamanı bağırsağın hərəkəti güclənir (1, s.202).

**Allergiya.** Orqanizmin ümumi çirklənməsi fonunda yaranır. Öz bədənində təmizlik etmək lazımdır: bağırsağın, orqanların, qanın, qidanın, tənəffüsün təmizlənməsi. Həm də fikirlərin və hisslərin təmizlənməsi tələb olunur. Allergiyanın inkişafına – inciklik, insanlarla qarşılıqlı münasibətlərdə çətinliklər, konkret insan və hadisələrin qəbul olunmazlığı, başqa insanın sevgisindən asılılıq təsir göstərir. “Basdırılmış sevgi” ürək xəstəliklərində ifadə olunur. Adətən bu, yaxın insan sevgini qəbul etməyəndə yaranır. Məsələn, həyat yoldaşlarından biri güclü iradi “tutum” daşığında, digərində ürək xəstəlikləri qazanmaq riski kəskin artır, o da həyatdan vaxtsız gedir. Baş ağrıları – adətən daxili konfliktlərdən xəbər verir. Burada əsas olan odur ki, hörmət, sevgi vəziyyətinə girməyi bacarasan. Hər bir halda öz Üçlüyünün (ağıl, ürək, eros – həyat eşqi) yeni harmoniya vəziyyətini tapmaq lazımdır. Amerikalı yazıçı, populyar psixoloji kitabların müəllifi Luiza Xey psixosomatik xəstəliklərin siyahısını təqdim etmişdir.

#### *Cədvəldən bir nümunə.*

<b>Allergiya</b>	Kimə dözə bilmirsiniz? Öz şəxsi gücünü inkar etmək.	Bu zaman çarə nədir? “Dünya təhlükəli deyil. Məni heç bir təhlükə gözləmir. Mənim dünya ilə heç bir ziddiyyət yoxdur” kimi fikirləri qəbul etmək.
------------------	---	---

Psixosomatik xəstəliklərin müalicəsi uzunmüddətli psixoterapiya vasitəsilə həyata ke-

çirilir. Müasir tibbdə fizioloji xəstəlikləri və psixoloji amilləri birlikdə müalicə etmək ən uyğun və real üsuldur. Şübhəsiz ki, müayinə və müalicədə əsas məsuliyyət və səlahiyyət xəstəliyin meydana gəldiyi orqanın və sistemin xüsusiyyətlərini öyrənməkdir. Əsas psixoterapevtik üsullara hipnoz, geştalt terapiya, psixoanalitik terapiya, göz hərəkətləri vasitəsilə etinasızlıq (duyarsızlaşdırma) və yenidən işlənmə terapiyası (EMDR), emosional azadolma texnikası (EFT), psixodram, ailə terapiyası, yoqa, meditasiya və s. aiddir. Psixoloq Liz Burbo demişdir: “Öz bədənini – bu dünyada ən yaxşı dostunu dinlə!” İnsan həqiqətən öz bədənini, ruhunu din-

ləyərsə, onu müsbət emosiyalara necə kökləmək lazım olduğunu, ruhunu mənən necə qidalandırmalı olduğunu anlaya bilər.

**Problemin aktuallığı.** İnsanın fiziki və mənəvi dünyasının birgə fəaliyyətində simmetriya pozulursa psixoloji problemlər yaranır ki, onlar psixosomatika adı ilə örtülür.

**Problemin elmi yeniliyi.** Məqalədə psixosomatika, somatik xəstəliklərin psixoloji səbəbləri ardıcılıqla şərh edilmişdir.

**Problemin praktik əhəmiyyəti.** Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbələr, magistrantlar və doktorantlar istifadə edə bilərlər.

### **Ədəbiyyat:**

1. İsmayılov N., İsmayılov F. Tibbi psixologiya və psixoterapiya. – Bakı, – 2002.
2. Фроловаю Г. Психосоматика и психология здоровья. – Минск, – 2003.
3. Некросов А. «Мир во мне». – М., – 2007.
4. Медведев В.Э. Психосоматические заболевания: концепции и современное состояние проблемы. – М., – 2013.
5. Семенова А. «Фен-Шуй: все грани гармонии». – СПб, – 2004.
6. <https://tr.healthy-food-near-me.com/chinese-medicine-a-parallel-reality/>

**E-mail:** ququ-85@mail.ru

**Rəyçilər:** *psixol.ü.fəls.dok., dos. M.C. İsmayılova,*  
*psixol.ü.fəls.dok., dos. S.N. Heydərova*

**Redaksiyaya daxil olub:** 29.01.2024.