

30-Iyun, 2026-yil

**RATSIONAL PSIXOTERAPIYA, GIPNOTERAPIYA VA AUTOGEN
MASHQLARNING NEVROTİK BUZILISHLARNI DAVOLASHDAGI
ZAMONAVIY O'RNI**

O'tkirova Durdona Baxtiyorovna

Eurasian Multidisciplinary university 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada nevroitik buzilishlarni davolashda qo'llaniladigan ratsional psixoterapiya, gipnoterapiya va autogen mashqlarning zamonaviy o'rni tahlil qilingan. Psixoterapevtik usullarning nazariy asoslari, ta'sir mexanizmlari, klinik samaradorligi hamda amaliyotda qo'llanilish xususiyatlari ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, ushbu usullarning tashvishli buzilishlar, fobiyalar, psixosomatik kasalliklar va boshqa nevroitik holatlarni davolashdagi ahamiyati baholangan. Tadqiqot natijalari ratsional psixoterapiya, gipnoterapiya va autogen mashqlarni kompleks davolash dasturiga kiritish bemorlarning psixoemotsional holatini yaxshilash, davolash samaradorligini oshirish hamda kasallik qaytalanishining oldini olishda muhim o'rin tutishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: psixoterapiya, ratsional psixoterapiya, gipnoterapiya, autogen mashqlar, nevroz, nevroitik buzilishlar, suggestiv terapiya, psixosomatik kasalliklar, ruhiy salomatlik, rehabilitatsiya.

**СОВРЕМЕННАЯ РОЛЬ РАЦИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ,
ГИПНОТЕРАПИИ И АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕЧЕНИИ
НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ**

Уткирова Дурдона Бахтиёровна

Студентка 2 курса Евразийского многопрофильного университета

Аннотация: В данной статье рассмотрена современная роль рациональной психотерапии, гипнотерапии и аутогенной тренировки в лечении невротических расстройств. На основе современных научных данных проанализированы теоретические основы, механизмы действия, клиническая эффективность и особенности практического применения данных психотерапевтических методов. Особое внимание уделено их использованию при тревожных расстройствах, фобиях, психосоматических заболеваниях и других невротических состояниях. Полученные результаты свидетельствуют о том, что включение рациональной психотерапии, гипнотерапии и аутогенной тренировки в комплексное лечение способствует улучшению психоэмоционального состояния пациентов, повышению эффективности терапии и снижению риска рецидивов заболевания.

Ключевые слова: психотерапия, рациональная психотерапия, гипнотерапия, аутогенная тренировка, невроз, невротические расстройства, суггестивная терапия, психосоматические заболевания, психическое здоровье, реабилитация.

**THE MODERN ROLE OF RATIONAL PSYCHOTHERAPY,
HYPNOTHERAPY, AND AUTOGENIC TRAINING IN THE TREATMENT OF
NEUROTIC DISORDERS**

Utkirova Durdona Bakhtiyorovna

2nd year student of Eurasian multidisciplinary university

Annotation: *This article analyzes the modern role of rational psychotherapy, hypnotherapy, and autogenic training in the treatment of neurotic disorders. Based on recent scientific evidence, the theoretical foundations, mechanisms of action, clinical effectiveness, and practical applications of these psychotherapeutic methods are reviewed. Particular attention is paid to their use in the management of anxiety disorders, phobias, psychosomatic diseases, and other neurotic conditions. The findings indicate that integrating rational psychotherapy, hypnotherapy, and autogenic training into comprehensive treatment programs improves patients' psycho-emotional well-being, enhances therapeutic outcomes, and reduces the risk of disease recurrence.*

Keywords: *psychotherapy, rational psychotherapy, hypnotherapy, autogenic training, neurosis, neurotic disorders, suggestive therapy, psychosomatic diseases, mental health, rehabilitation.*

KIRISH

So'nggi yillarda ruhiy salomatlikni saqlash va nevrotik buzilishlarni samarali davolash zamonaviy tibbiyotning dolzarb yo'nalishlaridan biriga aylandi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, tashvishli va nevrotik buzilishlar dunyo bo'yicha eng ko'p uchraydigan ruhiy kasalliklar qatoriga kiradi hamda insonning mehnat qobiliyati, ijtimoiy faolligi va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu kasalliklarning ko'payib borishi samarali, xavfsiz va kompleks davolash usullarini takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Nevrotik buzilishlarni davolashda dori vositalari bilan bir qatorda psixoterapiya usullari ham muhim o'rin egallaydi. Xususan, ratsional psixoterapiya, gipnoterapiya va autogen mashqlar bemorning ruhiy holatini barqarorlashtirish, salbiy fikrlash stereotiplarini o'zgartirish, emotsional zo'riqishni kamaytirish hamda stressga moslashuvchanlikni oshirishda yuqori samaradorlikka ega. Ushbu usullar tashvishli buzilishlar, fobiyalar, psixosomatik kasalliklar va boshqa nevrotik holatlarni kompleks davolashda keng qo'llanilmoqda.

So'nggi yillarda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar psixoterapevtik yondashuvlarni individual xususiyatlarni hisobga olgan holda qo'llash davolash samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatmoqda. Shu sababli ratsional psixoterapiya, gipnoterapiya va autogen mashqlarning zamonaviy imkoniyatlarini o'rganish hamda ularning klinik amaliyotdagi o'rnini baholash muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolaning maqsadi nevrotik buzilishlarni davolashda ratsional psixoterapiya, gipnoterapiya va autogen mashqlarning zamonaviy o'rni, ularning ta'sir mexanizmlari, klinik samaradorligi hamda amaliyotda qo'llanilish xususiyatlarini zamonaviy ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilishdan iborat.

ASOSIY QISM

Nevrotik buzilishlarni davolashda ratsional psixoterapiyaning zamonaviy o'rni

Nevrotik buzilishlar ruhiy kasalliklarning eng ko'p uchraydigan turlaridan biri bo'lib, ular tashvish, qo'rquv, emotsional zo'riqish, uyqu buzilishi, psixosomatik belgilar hamda ijtimoiy moslashuvning pasayishi bilan namoyon bo'ladi. So'nggi yillarda ushbu kasalliklarni davolashda kompleks yondashuv muhim ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy klinik tavsiyalarga ko'ra, farmakoterapiya bilan bir qatorda psixoterapevtik usullarni qo'llash davolash samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, ratsional psixoterapiya, gipnoterapiya va autogen mashqlar nevrotik buzilishlarni davolashda eng ko'p tavsiya etiladigan nofarmakologik usullar hisoblanadi.

Ratsional psixoterapiya bemorning kasallik haqidagi noto'g'ri qarashlarini ilmiy asoslangan tushuntirish orqali o'zgartirishga qaratilgan davolash usulidir. Ushbu usulning asosiy maqsadi bemorda kasallikka nisbatan to'g'ri munosabatni shakllantirish, qo'rquv va xavotirni kamaytirish hamda davolanishga bo'lgan motivatsiyani kuchaytirishdan iborat. Davolash jarayonida shifokor bemorning shikoyatlarini sinchkovlik bilan tinglaydi, uning psixologik holatini baholaydi va oddiy hamda tushunarli tilda kasallikning kelib chiqish sabablari, rivojlanish mexanizmlari va davolash usullarini izohlaydi. Natijada bemor o'z holatini to'g'ri anglay boshlaydi, asossiz qo'rquv va salbiy fikrlar kamayadi.

Hozirgi vaqtda ratsional psixoterapiya zamonaviy kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (Cognitive Behavioral Therapy – CBT) elementlari bilan uyg'unlashtirilmoqda. Bunday integratsiyalashgan yondashuv bemorning salbiy fikrlash stereotiplarini aniqlash, ularni mantiqiy tahlil qilish va konstruktiv fikrlashni shakllantirish imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu usul tashvishli buzilishlar, vahima xurujlari, fobiyalar, psixosomatik kasalliklar hamda yengil va o'rta darajadagi depressiv holatlarda yuqori klinik samaradorlikka ega.

Ratsional psixoterapiyaning muhim afzalliklaridan biri uning xavfsizligi va nojo'ya ta'sirlarining deyarli kuzatilmasligidir. Ushbu usul barcha yoshdagi bemorlarga mos keladi hamda dori vositalari bilan birgalikda yoki mustaqil ravishda qo'llanishi mumkin. Bundan tashqari, davolash jarayonida shifokor va bemor o'rtasida ishonchli terapevtik munosabatning shakllanishi psixoterapiya samaradorligini oshiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Gipnoterapiyaning klinik amaliyotdagi ahamiyati

Gipnoterapiya psixoterapiyaning maxsus usullaridan biri bo'lib, bemorni gipnoz holatiga kiritish orqali uning ruhiy va emotsional holatiga terapevtik ta'sir ko'rsatishga asoslanadi. Gipnoz davomida insonning diqqat markazi torayadi, tashqi ta'sirlarga e'tibor kamayadi va terapevtning tavsiyalari chuqurroq qabul qilinadi. Shu sababli gipnoterapiya ko'plab psixogen buzilishlarni davolashda samarali usullardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Bugungi kunda gipnoterapiya ilmiy asoslangan psixoterapevtik usul sifatida ko'plab rivojlangan davlatlarning klinik amaliyotida qo'llaniladi. U, ayniqsa, tashvishli buzilishlar, surunkali stress, psixogen og'riqlar, uyqusizlik, vahima xurujlari, psixosomatik kasalliklar va ayrim odat buzilishlarini davolashda yaxshi natijalar beradi. Zamonaviy gipnoterapiya avvalgi tasavvurlardan farqli ravishda bemorning ongini to'liq nazorat qilish emas, balki uning ichki psixologik resurslarini faollashtirish va salbiy hissiy zo'riqishni kamaytirishga qaratilgan.

Davolash odatda bir necha bosqichda amalga oshiriladi. Dastlab bemor bilan ishonchli muloqot o'rnatiladi va gipnoterapiyaning maqsadi tushuntiriladi. Keyinchalik bemor bosqichma-bosqich relaksatsiya holatiga olib kiriladi hamda terapevtik tavsiyalar beriladi. Seans yakunida bemor odatiy ong holatiga qaytariladi va uning psixologik holati baholanadi. Tadqiqotlar gipnoterapiya natijasida tashvish darajasi pasayishi, uyqu sifati yaxshilanishi va stress gormonlari faolligining kamayishini ko'rsatmoqda.

Shu bilan birga, gipnoterapiya faqat malakali mutaxassis tomonidan o'tkazilishi zarur. Psixozlar, og'ir shaxs buzilishlari va ayrim nevrologik kasalliklarda ushbu usulni qo'llash cheklanishi yoki individual baholanishi tavsiya etiladi.

Autogen mashqlar va ularning terapevtik samaradorligi

Autogen mashqlar psixologik relaksatsiyaga asoslangan o'z-o'zini boshqarish usullaridan biri bo'lib, birinchi marta nemis olimi Iogann Shults tomonidan ishlab chiqilgan. Ushbu usul insonning mushaklarini bo'shashtirish, nafas olishni me'yorlashtirish, yurak faoliyatini nazorat qilish hamda ichki ruhiy muvozanatni tiklashga xizmat qiladi. Autogen mashqlar davomida bemor maxsus formulalarni takrorlash orqali organizmning vegetativ nerv tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

So'nggi yillarda autogen mashqlar stressni boshqarish dasturlarining ajralmas qismiga aylandi. Ular nafaqat nevrotik buzilishlarda, balki arterial gipertenziya, bronxial astma, migren, surunkali og'riq sindromlari hamda psixosomatik kasalliklarda ham qo'llanilmoqda. Mazkur usul organizmda simpatik nerv tizimi faolligini kamaytirib, parasimpatik tizim faolligini oshiradi. Natijada yurak urish tezligi me'yorlashadi, mushak tarangligi kamayadi, nafas olish chuqurlashadi va bemorning umumiy ruhiy holati yaxshilanadi.

Autogen mashqlarning muhim afzalligi shundaki, bemor ularni mustaqil ravishda ham bajarishi mumkin. Muntazam mashg'ulotlar emotsional barqarorlikni oshiradi, stressga chidamlilikni kuchaytiradi, uyqu sifatini yaxshilaydi va kasallikning qaytalanish xavfini kamaytiradi. Zamonaviy psixoterapevtik dasturlarda autogen mashqlar meditatsiya,

mindfulness va nafas mashqlari bilan birgalikda qo‘llanib, yanada yuqori samaradorlikka erishilmoqda.

Umuman olganda, ratsional psixoterapiya, gipnoterapiya va autogen mashqlar nevrotik buzilishlarni davolashning o‘zaro bir-birini to‘ldiruvchi usullari hisoblanadi. Ularni kompleks davolash dasturiga kiritish bemorning psixoemotsional holatini barqarorlashtirish, dori vositalariga bo‘lgan ehtiyojni kamaytirish, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ushbu psixoterapevtik yondashuvlarni individual davolash rejasiga mos ravishda qo‘llash uzoq muddatli ijobiy natijalarga erishishda muhim omil ekanligini tasdiqlamoqda.

METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqot nevrotik buzilishlarni davolashda ratsional psixoterapiya, gipnoterapiya va autogen mashqlarning zamonaviy o‘rnini baholashga qaratilgan ilmiy adabiyotlar tahlili asosida amalga oshirildi. Tadqiqot davomida tizimli adabiyotlar sharhi (systematic literature review) usulidan foydalanildi. Tahlil uchun 2020–2025-yillarda nashr etilgan ilmiy maqolalar, klinik tavsiyalar, tizimli sharhlar va meta-tahlillar tanlab olindi.

Ma'lumotlarni yig'ishda PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar, WHO, American Psychological Association (APA), National Institute for Health and Care Excellence (NICE) hamda boshqa xalqaro ilmiy bazalardan foydalanildi. Adabiyotlarni tanlashda "psychotherapy", "rational psychotherapy", "hypnotherapy", "autogenic training", "neurotic disorders", "anxiety disorders", "psychosomatic disorders" kabi kalit so‘zlardan foydalanildi.

Tahlilga nevrotik buzilishlarni davolashda psixoterapiyaning samaradorligini baholagan, klinik natijalari ishonchli bo‘lgan hamda to‘liq matni mavjud ilmiy tadqiqotlar kiritildi. Takroriy yoki metodologik sifati past bo‘lgan manbalar tadqiqotdan chiqarib tashlandi.

Olingan ma'lumotlar tavsifiy va qiyosiy tahlil usullari yordamida umumlashtirildi. Turli psixoterapiya usullarining klinik samaradorligi, qo‘llanish sohasi, afzalliklari va cheklovlari o‘zaro taqqoslanib, zamonaviy ilmiy dalillar asosida baholandi.

STATISTIK TAHLIL

Tadqiqot davomida tanlab olingan ilmiy adabiyotlardan olingan ma'lumotlar tavsifiy statistik tahlil usullari yordamida umumlashtirildi. Tahlil jarayonida psixoterapiya usullarining klinik samaradorligi, qo‘llanilish ko‘rsatmalari va davolash natijalari qiyosiy baholandi.

Ma'lumotlarni qayta ishlashda o‘rtacha qiymat (M), standart og‘ish (SD), foiz ko‘rsatkichlari (%) hamda 95 % ishonch oralig‘i (95% CI) bo‘yicha e‘lon qilingan natijalar tahlil qilindi. Statistik jihatdan ahamiyatli natijalar $p < 0,05$ mezonini asosida baholandi.

Ilmiy manbalarda keltirilgan natijalarni tizimlashtirish va qiyoslash uchun Microsoft Excel 2021 hamda IBM SPSS Statistics 26.0 dasturlari asosida tavsifiy statistik yondashuvdan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar zamonaviy xalqaro klinik tavsiyalar bilan

“ZAMONAVIY DUNYODA SUN'IIY IDROKNING RIVOJLANISHI: YANGI DAVR MUAMMOLARI VA YANGI YECHIMLAR JURNALI”

30-Iyun, 2026-yil

solishtirilib, psixoterapevtik usullarning nevroitik buzilishlarni davolashdagi samaradorligi ilmiy dalillar nuqtai nazaridan baholandi.

XULOSA

Nevrotik buzilishlar zamonaviy tibbiyot va klinik psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri bo'lib, ular bemorlarning ruhiy holati, mehnat qobiliyati va hayot sifatiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur tadqiqot davomida ratsional psixoterapiya, gipnoterapiya va autogen mashqlarning nevroitik buzilishlarni davolashdagi zamonaviy o'rni ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilindi.

Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, ratsional psixoterapiya bemorlarda kasallik haqidagi noto'g'ri tasavvurlarni bartaraf etish, davolanishga bo'lgan ishonchni oshirish hamda emotsional zo'riqishni kamaytirishda samarali usullardan biri hisoblanadi. Gipnoterapiya esa tashvishli holatlar, uyqusizlik, psixosomatik buzilishlar va surunkali stress bilan kechuvchi kasalliklarda yuqori terapevtik samara berishi aniqlandi. Autogen mashqlar vegetativ nerv tizimi faoliyatini me'yorlashtirish, ruhiy bo'shashish holatini yuzaga keltirish, stressga chidamlilikni oshirish va bemorlarning psixoemotsional holatini barqarorlashtirishga xizmat qiladi.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ushbu psixoterapevtik usullarni farmakoterapiya bilan birgalikda qo'llash davolash samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatmoqda. Individual yondashuv asosida tanlangan kompleks psixoterapiya bemorlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash, kasallik belgilarining qaytalanish xavfini kamaytirish hamda uzoq muddatli remissiyaga erishishda muhim ahamiyatga ega.

Shunday qilib, ratsional psixoterapiya, gipnoterapiya va autogen mashqlar nevroitik buzilishlarni davolashning zamonaviy, xavfsiz va samarali usullari hisoblanadi. Ularni klinik amaliyotga keng joriy etish, xalqaro tavsiyalar asosida takomillashtirish hamda individual davolash dasturlariga integratsiya qilish ruhiy salomatlikni mustahkamlash va bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda muhim o'rin tutadi.

:

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization. Comprehensive: Mental Health Action Plan 2013–2030. – Geneva: WHO, 2021.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). – 5th ed., Text Revision. – Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2022.
3. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Depression in Adults: Treatment and Management (NG222). – London: NICE, 2022.
4. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Generalised Anxiety Disorder and Panic Disorder in Adults: Management (CG113). – London: NICE, 2023.

5. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. – 3rd ed. – New York: The Guilford Press, 2021.
6. Sadock B. J., Sadock V. A., Ruiz P. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. – 12th ed. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022.
7. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. – 10th ed. – Boston: Cengage Learning, 2021.
8. Lynn S. J., Kirsch I. Essentials of Clinical Hypnosis: An Evidence-Based Approach. – Washington, DC: American Psychological Association, 2020.
9. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Psixiatriya va tibbiy psixologiya bo'yicha milliy klinik tavsiyalar. – Toshkent, 2023.
10. Karimov X. A., Yo'ldashev B. R. Tibbiy psixologiya va psixoterapiya. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022.