



QO'RQUV PSIXOPOTOLOGIYASI

Safarov Hamza Jo'raevich

Annotatsiya: *Qo'rquvga bo'lgan javoblarning yuqori darajadagi individual o'zgaruvchanligiga qaramay, bir kishi ichida vaqt o'tishi bilan izchil naqshlar mavjud. YA'ni, qo'rquv va xavotirning ko'p jihatlari odamlarda, shuningdek, boshqa hayvonlarda xususiyatlar sifatida foydali tarzda tavsiflanishi mumkin. Maqolada shular xususida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *qo'rquv, vaxima, hayojon, tashvish, setress, affekt, patalogik.*

Umuman olganda, kayfiyatda bo'lgani kabi, xarakterli tashvish va bezovtalik kasalliklari uchun ham muhim merosxo'rlik mavjud, ammo genetik tafovutning aksariyati har qanday bitta gen bilan emas, balki atrof-muhitdagi stress omillari bilan murakkab poligenik o'zaro ta'sirlar bilan bog'liqligi aniq ko'rinadi¹. Darhol qo'zg'atuvchi tetik va qo'rquv holati o'rtasidagi ajralish, shuningdek, xarakterli tashvishlarni tartibga solishning buzilishiga moyil qiladi: tashvish buzilishi eng keng tarqalgan psixiatrik kasalliklardan birini tashkil qiladi (umuman olganda, aholining 20% ga yaqini ma'lum bir turdagi tashvish buzilishidan aziyat chekadi).

Qo'rquvni qayta ishlash disfunktsiyalari o'rtasida klinik farqlar mavjud bo'lib, ular muayyan miya tuzilmalari va neurotransmitter tizimlarining ishtiroki uchun ba'zi dalillarga ega bo'lib, ularni miyada aks ettiriladigan qo'rquvning funktsional kichik turlariga nomzod qiladi. Umumiy tashvish buzilishi odatda kelajakka qaratilgan bir qator hodisalar haqida surunkali tashvish bilan ajralib turadi. Boshqa tomondan, vahima buzilishi kuchli va o'tkir qo'rquv reaksiyasi natijasida yuzaga keladi - ko'pincha engish qobiliyati yo'q bo'lganda, masalan, karbonat angidridni nafas olish orqali eksperimental ravishda qo'zg'atilishi mumkin bo'lgan bo'g'ilish hissi (vahimaning boshqa eksperimental

¹ Гордон ЖА, Хен Р. Анксиетени ўрганишга генетик ёндашувлар. *Анн. Рев. Неуросси.* 2004;27:193-222. [[ПубМед](#)] [[Гугле Счолар](#)]



qo'zg'atuvchilari). laktat yoki xoletsistokininni tomir ichiga yuborish). Fobiyalar ham bashoratli tashvish, ham o'tkir parvoz reaksiyalari bilan tavsiflanadi, ko'pincha stimullarning ma'lum sinflariga (masalan, o'rgimchaklar yoki ilonlar). Freyddan beri anksiete bozukluklari patologik bostirish, repressiya yoki qo'rquvni keltirib chiqaradigan vaziyatlar, fikrlar va ogohlantirishlardan qochish natijasida paydo bo'lgan deb qaraladi ². Bunday qarashlarga asoslangan oqilona gipoteza shundan iboratki, davolanish qo'rquvni qo'zg'atuvchi stimullarga ta'sir qilishni va qo'rquv bilan bog'liq fikrlar va xotiralarga kirishni ta'kidlashi kerak, asosan hissiy ma'lumotni yangilaydi³. Anksiete va uni davolash bilan bog'liq psixologik tushunchalar moslashish va yo'q bo'lib ketish kabi xulq-atvor jarayonlariga va ularning neyrokorelyatsiyalariga⁴, zamonaviy nevrologiyada rivojlanayotgan tadqiqot korpusiga ko'rsatilgan.

Patologiya qo'rquvdan qanday paydo bo'lishi mumkinligi haqida muqobil imkoniyatlar mavjud, bu yuqoridagi bilan bir-birini istisno qilmaydi: bu shunchaki haddan tashqari qo'rquv reaksiyasini ko'rsatishi mumkin. Fobiya bunga misol bo'la oladi. Bunday mubolag'aning o'z ta'sirini ko'rsatishi uchun qayta ishlashning ishonchli nuqtalaridan biri eng erta bosqichda bo'lishi mumkin (o'z-o'zidan o'rganishni o'z ichiga olishi mumkin bo'lgan komponent shartli qo'rquvni uyg'otadigan ogohlantiruvchi xususiyatlar o'rtasidagi kamsitish radiv o'rganishdan keyin kengroq bo'ladi. SHunday qilib, qo'rquvni kutish va o'ylashning kuchayishi, potentsial xavfli ogohlantirishlarga ehtiyotkorlik va e'tiborning kuchayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin Buning oqibati signalni aniqlash nuqtai nazaridan

² Ўроқ машинаси ОХ. *Таълим назарияси ва хулқ-атвори*. Нью-Ёрк: Вилей; 1960. [[Гоогле Счолар](#)]

³ Ланг ПЖ. *Терапиядаги тасвирлар: қўрқув ҳақида маълумотни қайта ишлаш таҳлили. Хулқ-атвор терапияси*. 1977;8:862-886. [[Гоогле олими](#)]

⁴ Счиллер Д, Левй И, Нив Й, ЛеДоух ЖЕ, Фхелпс эА. Қўрқувдан хавфсизликка ва орқага: инсон миясида қўрқувни қайтариш. *Ж. Неуросси*. 2008;28:11517-11525. [[ПМС бепул мақола](#)] [[ПубМед](#)] [[Гоогле Счолар](#)]



noto'g'ri ijobiy deb hisoblash mumkin bo'lgan ko'plab qo'rquvga o'xshash javoblar bilan birga qo'zg'alishning umumiy holatdir.

Patologik qo'rquv holatlari haqida yana bir fikr mavjud: ular boshqarish uchun nisbatan o'tib bo'lmaydigan, nisbatan avtomatik ravishda ishlaydigan va evolyutsiya tomonidan sozlangan modulning ishlashidan kelib chiqadi. Bu xususiyatlarning barchasi bunday modulni nafaqat bekor qilishni qiyinlashtiribgina qolmay, balki bizning ota-bobolarimiz muhitida moslashuvchan bo'lgan, ammo endi bunday bo'lmasligi mumkin bo'lgan stimullarga javob berishi mumkin. Bu fikrni "tayyorlangan ogohlantirishlar" deb ataladigan, ilon va o'rgimchak kabi ob'ektlarga bo'lgan javoblar qo'llab-quvvatlaydi, ular o'ziga xos fobiyalarning eng keng tarqalgan nishoni bo'lib, ularni osonlikcha shartlash mumkin (yoki albatta shart emas). qo'rquvni keltirib chiqaradi⁵. Bunday qo'rquv modullarining yana bir ajralib turadigan xususiyati, odatda, ular ma'lum darajada qo'zg'atuvchi stimullarni ongli ravishda anglashdan tashqarida ishlashi mumkinligi haqidagi taklifdir.

Hayvonlar, shuningdek, boshqa o'ziga xos qo'rquvdan kelib chiqqan nozik belgilarga javoban qo'rquvni ko'rsatishi mumkin; Bular tug'ma bo'lishi mumkin (masalan, jo'jalar signal chaqiruvlariga javob beradi), ijtimoiy o'rganish misoli (masalan, chaqaloq maymunlar kattalarning qo'rquv xatti-harakatlaridan saboq olishlari mumkin⁶, yoki noma'lum ijtimoiy signallarni o'z ichiga olishi mumkin (masalan, boshqa odamlar bilan aloqada bo'lgan kalamushlar). Elektr toki urishini boshdan kechirgan kalamushlar amigdala faollashuvini ko'rsatadi⁷. YUqorida aytib

⁵ Охман А, Минека С. Кўркувлар, фобиялар ва тайёрлик: кўркув ва кўркувни ўрганишга қаратилган ва ривожланган модул. *Психол. Рев.* 2001;108:483–522. [[ПубМед](#)] [[Гоогле Счолар](#)]

⁶ Минека С, Давидсон М, Кук М, Кеир Р. Рҳесус маймунларида илон кўркувини кузатиш шарти. *Ж. Абнорм. Психол.* 1984;93:355–372. [[ПубМед](#)] [[Гоогле Счолар](#)]

⁷ Кнапска э, Николаев э, Богусzewски П, Валасек Г, Бласзсэйк Ж, Касзмареk Л, Верка Т. Мавзулар ўртасида ҳиссий маълумотларни узатиш амигдала фаоллашувининг ўзига хос нақшини келтириб



o'tganimizdek, tovush intensivligini oshirishning biroz teskari tomoni, fon tovushlarining to'satdan to'xtashi kemiruvchilarda ham qo'rquvning ijtimoiy signali bo'lishi mumkin⁸. Zebrafishlarda jarohatlangan baliqlar signal signali vazifasini bajaradigan kimyoviy moddani chiqaradi: boshqa baliqlar tomonidan aniqlanganda tez suzish xulq-atvorining bosqichma-bosqich oshishiga olib keladi⁹. Qo'rquvning ijtimoiy muloqoti hatto kriketlarda (o'rgimchaklarga javoban) ko'rinadi¹⁰. Umurtqasiz hayvonlarning yana bir yaxshi misoli - chivinlar elektr toki urishi kabi tug'ma qo'rquvni uyg'otuvchi qo'zg'atuvchiga duch kelganda *Drosophila* tomonidan karbonat angidridni chiqarishdir . Bu hid boshqa chivinlarda qochish xatti-harakatlarini keltirib chiqarishi mumkin, shuning uchun ijtimoiy signal bo'lib xizmat qiladi va juda o'ziga xos neyron sxemasi tomonidan qayta ishlanadi¹¹ . Ko'pincha tashvish uyg'otadigan va odamlarga xos bo'lgan ijtimoiy ogohlantirishlar sinfi ommaviy bahodir, masalan, ommaviy nutq so'zlashga majbur bo'lganda; bu kuchli stsenariy aslida tashvish uyg'otish uchun eksperimental ravishda qo'llaniladi

Vahima holatini qo'zg'atishi mumkin bo'lgan qiziqarli stimullar sinfi interoseptiv signallardir. Xususan, bo'g'ilish va nafas olish bilan bog'liq signallar periaqueductal kulrang va amigdalada ifodalanishi ma'lum . Amigdala ichidagi

chiqaradi. *Прос. Натл. акад. Сси. АҚШ.* 2006;103:3858–3862. [[ПМС бепул мақола](#)] [[ПубМед](#)] [[Гоогле Счолар](#)]

⁸ Переира АГ, Сруз А, Лима СҚ, Моита МА. Ҳаракатнинг тўхтатилиши натижасида юзага келадиган сукунат хавф ҳақида сигнал беради. *Сурр. Биол.* 2012;22:P627–P628. [[ПубМед](#)] [[Гоогле Счолар](#)]

⁹ Спеедие Н, Герлаи Р. Сигнал моддаси зебрафишларда хулқ-атвор реактсияларини келтириб чиқарди. *Хулқ-атвор. Мия Рес.* 2008;188:168–

¹⁰ Соолен И, Данглес О, Сасас Ж. Мустамлакачи бўлмаган ҳашаротларда ижтимоий таълим? *Сурр. Биол.* 2005;15:1931–1935. [[ПубМед](#)] [[Гоогле Счолар](#)]

¹¹ Суҳ ГС, Вонг АМ, Ҳергарден АС, Ванг ЖВ, Симон АФ, Бензер С, Ахел Р, Андерсон ДЖ. Хушбўй сезги нейронларининг ягона популятсияси Дросопҳилада туғма қочиш хатти-ҳаракатларига воситачилик қилади. *Табиат.* 2004;431:854–859. [[ПубМед](#)]



neyronlarda ifodalangan o'ziga xos pH-sezgir ion kanali mavjud bo'lib, u karbonat anhidrid darajasining ko'tarilishi tufayli atsidozni bevosita sezishi mumkin¹². Boshqa misollar orasida asosiy gomeostatik nomutanosiblik yoki organ etishmovchiligi (masalan, yurak xuruji yoki insult) haqida kuchli interoseptiv signallar kiradi. Bunday hodisalar haqidagi to'g'ridan-to'g'ri interoseptiv signallar qo'rquvni qo'zg'atish uchun qay darajada ishlatilishi mumkinligi va qo'rquvning o'rniga ikkinchi darajali oqibatlar va ma'lumot (hech bo'lmaganda odamlarda) tomonidan ko'proq hosil bo'lishi nisbatan noaniqligicha qolmoqda.

Va nihoyat, shuni ta'kidlash joizki, odamlar boshqa hayvonlardan qo'rquv va xavotirni sodir bo'lgan ogohlantirishlar bilan emas, balki faqat bunday ogohlantirishlar haqida o'ylash orqali qo'zg'atadi. Psixopatologiyaning asosiy qismi nima bo'lishi mumkinligi va nima bo'lishi mumkinligi haqida tashvishlanishdan kelib chiqadi, ko'pincha aslida nima ekanligini buzish nuqtasiga qadar. Odamlarda qo'rquv paydo bo'lishining bu jihati, ehtimol, qo'rquv ongli tajribaga bog'liq degan taassurotga ham hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gordon JA, Hen R. Anksieteni o'rganishga genetik yondashuvlar. *Ann. Rev. Neurosci.* 2004;27:193–222. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
2. O'roq mashinasi OH. *Ta'lim nazariyasi va xulq-atvori*. Nyu-YOrk: Wiley; 1960. [[Google Scholar](#)]
3. Lang PJ. Terapiyadagi tasvirlar: qo'rquv haqida ma'lumotni qayta ishlash tahlili. *Xulq-atvor terapiyasi*. 1977;8:862–886. [[Google olimi](#)]

¹² Зиemanн AE, Аллен ЖЕ, Дахдалеҳ НС, Дребот ИИ, Сорелл MW, Вунсч AM, Лйнч CM, Фараси ФМ, Ховард МА, Велш МЖ ва бошқалар. Амигдала қўрқувни келтириб чиқариш учун карбонат ангидрид ва атсидозни аниқлайдиган кимёсенсордир. *Нейрон*. 2009;139:1012–1021. [[ПМС бепул мақола](#)] [[ПубМед](#)] [[Гоогле Счолар](#)]



4. Schiller D, Levy I, Niv Y, LeDoux JE, Fhelps eA. Qo‘rqvudan xavfsizlikka va orqaga: inson miyasida qo‘rqvni qaytarish. *J. Neurosci.* 2008;28:11517–11525. [[PMC bepul maqola](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Ohman A, Mineka S. Qo‘rqvlar, fobiyalar va tayyorlik: qo‘rquv va qo‘rqvni o‘rganishga qaratilgan va rivojlangan modul. *Psixol. Rev.* 2001;108:483–522. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Mineka S, Davidson M, Kuk M, Keir R. Rhesus maymunlarida ilon qo‘rqvini kuzatish sharti. *J. Abnorm. Psixol.* 1984;93:355–372. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Knapska e, Nikolaev e, Boguszewski P, Walasek G, Blaszczyk J, Kaczmarek L, Werka T. Mavzular o‘rtasida hissiy ma’lumotlarni uzatish amigdala faollashuvining o‘ziga xos naqshini keltirib chiqaradi. *Proc. Natl. akad. Sci. AQSH.* 2006;103:3858–3862. [[PMC bepul maqola](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Pereira AG, Cruz A, Lima SQ, Moita MA. Harakatning to‘xtatilishi natijasida yuzaga keladigan sukunat xavf haqida signal beradi. *Curr. Biol.* 2012;22:R627–R628. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Speedie N, Gerlai R. Signal moddasi zebrafishlarda xulq-atvor reaksiyalarini keltirib chiqardi. *Xulq-atvor. Miya Res.* 2008;188:168–
10. Coolen I, Dangles O, Casas J. Mustamlakachi bo‘lmagan hasharotlarda ijtimoiy ta’lim? *Curr. Biol.* 2005;15:1931–1935. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Suh GS, Vong AM, Hergarden AC, Vang JW, Simon AF, Benzer S, Axel R, Anderson DJ. Xushbo‘y sezgi neyronlarining yagona populyatsiyasi *Drosophilada* tug‘ma qochish xatti-harakatlariga vositachilik qiladi. *Tabiat.* 2004;431:854–859. [[PubMed](#)]
12. Ziemann AE, Allen JE, Dahdaleh NS, Drebot II, Corell MW, Wunsch AM, Lynch CM, Faraci FM, Howard MA, Welsh MJ va boshqalar. Amigdala qo‘rqvni keltirib chiqarish uchun karbonat angidrid va atsidozni aniqlaydigan kimyosensordir. *Neyron.* 2009;139:1012–1021. [[PMC bepul maqola](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]