

Зарифбой Ибодуллаев

# Асаб ва рухият

ЭПИЛЕПСИЯ ХОТИРА ВА ТАФАККУР

ДИСК ЧУРРАСИ

ВЕГЕТАТИВ ДИСТОНИЯ

БОШ ОГРИҚ

БОШ АЙЛАНИШ

АБСАНС

ПАРКИНСОНИЗМ

ЭНУРИЗ

ДЕПРЕССИЯ

ФОБИЯ

МЕНИНГИТ

НЕВРОЗ

НЕВРОЛОГИЯ

ИСТЕРИЯ

ОСТЕОХОНДРОЗ

ИНСУЛЬТ

МИГРЕНЬ

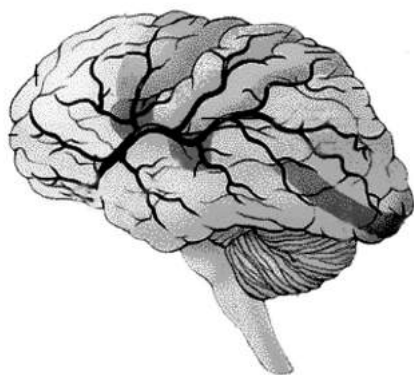
ЭНЦЕФАЛИТ

ЗАРИФБОЙ ИБОДУЛЛАЕВ

# *АСАБ ВА РУҲИЯТ*

Илмий-оммабоп рисола

*(Тўлдирилган учинчи наشري)*



«ZAMIN NASHR» НАШРИЁТИ

УЎК 159.923  
КБК 88.52  
И 13

**Ибодуллаев, Зарифбой.**

Асаб ва руҳият. Илмий-оммабоп рисола – Тошкент: «Zamin nashr»,  
2018. – 232 б.

*Тақризчилар:*

- Ибодулла Киличев** – тиббиёт фанлари доктори,  
профессор;  
**Эргаш Ғозиев** – психология фанлари  
доктори, профессор;  
**Назира Хўжаева** – тиббиёт фанлари доктори,  
профессор.

ISBN 978-9943-5430-5-8

© Зарифбой Ибодуллаев  
«Асаб ва руҳият»

© «Zamin nashr» нашриёти, 2018.

## КИТОБХОНЛАР «АСАБ ВА РУҲИЯТ» ҲАҚИДА

«Асаб ва руҳият» китобининг 1-нашри 2013 йили чоп қилиниб, китобхонлар томонидан катта қизиқиш билан кутиб олинди ва тез орада тарқалиб кетди. Китоб янги маълумотлар билан 2015 йили қайта нашрдан чиқди ва муаллифга ханузгача ушбу китоб юзасидан миннатдорлик билдирилган, маслаҳат ва ёрдам сўраб ёзилган хатлар келиб турибди. Бу эса китоб халқимиз, айниқса, шифо истаб юрган инсонлар учун энг қадрли, сеvimли, энг муҳими фойдали адабиётлардан бирига айланганлидан далолат беради. Мана, улардан айримлари:

«Ассалому алайкум муҳтарам Зарифбой Ибодуллаев! Мен сизга Қашқадарёдан хат битмоқдаман. Бунинг сабаби – «Асаб ва руҳият» китобингизни ўқиганимдир. Сизни вояга етказган ота-онангизга минг раҳмат! Мен вилоят тез тиббий ёрдам шифохонасида ишлаётган неврологлардан сиз ҳақингизда сўрадим. Улар сизни ғойибона устозимиз, деб аташди. Шу боис сиз билан учрашишни мақсад қилганман. Мен ҳурмат қиладиган олимлардан бири – бу Сиз! Халқимиз бахтига саломат бўлинг! Оллоҳ сизга мададор бўлсин!»

*Озодбек Муродов, психолог, спорт устаси.*

\* \* \*

«Асаб ва руҳият» китоби мени ҳаётга қайтарди. Агар ушбу китоб бўлмаганида ҳаётим маъносиз бўлиб қоларди. Муҳтарам профессор! Мен ва менга ўхшаганлар учун Оллоҳдан сизга саломатлик тилаб қоламан».

*Барҳаёт исмли қизингиз.*

\* \* \*

Аввалроқ ушбу китоб қўлимга тушганида бунчалар азоб чекмаган бўлар эдим. Тошкентда яшасамда, етти йил бошқа ташхис билан даволаниб юрдим. Ҳатто Исроил давлатида даволанишга шайланган эдим. «Асаб ва руҳият» китобини ўқиб, муаллифини излай бошладим. Чунки мендаги белгилар «Психосоматик синдром»га ўхшарди. Зудлик билан Зарифбой Ибодуллаевни топдим. Улар мени узоқ йиллик дарддан қисқа фурсатда халос этдилар. Қувончим чексиз, оиламдаги хурсандчиликни айтмайсизми...»

*Зухра, Тошкент шаҳри.*

\* \* \*

«Мен бир неча йил боламни тутқаноқ касаллигидан бесамар даволатиб юрдим. Бир куни танишим «Мана бу китобни ўқиб кўр» деб, қўлимга «Асаб ва руҳият» китобини тутқазди. Унда «Абсанс – бу кичик эпилепсиями?» мавзусига кўзим тушди. Бу мавзу худди болам ҳақида ёзилгандек эди, гўё. Зудлик билан китоб муаллифини топдим... Ҳозирда болам соппа-соғ».

*Вазира, Тошкент шаҳри.*

\* \* \*

«Зарифбой қалами ўткир, ҳар бир жумлага ўта талабчан, мураккаб тиббий ибораларга адабий тус бера оладиган ўта зеҳнли ва Оллоҳ берган қобилиятга эга йигит. Менинг ўзим ҳам унинг мақола ва интервьюларини мириқиб мутолаа қиламан».

*Шароф Бошбеков, Ўзбекистон халқ ёзувчиси.*

\* \* \*

«Биз хорижлик олимларга ҳавас қилишга ўрганиб қолганмиз, уларнинг китобларини ўқиб ҳайратга тушамиз. Менинг қўлимга «Асаб ва руҳият» китоби тушгач, «Ахир, ўзимизда ҳам шундай олимлар бор экан-ку», деб хитоб қилиб юбордим. Айниқса, китобдаги фалсафий афоризмлар мени мафтун этди. Келинг, ушбу китобни хорижий тилларга ҳам таржима қилайлик. Зарифбой Ибодуллаев каби шифокор-олимлар орқали Ўзбекистонни дунёга танитайлик» .

*Меҳмонали, юрист, Тошкент шаҳри.*

*Ана шундай ҳаяжонларга, эҳтиросларга тўла, маслаҳат ва ёрдам сўраб ёзилган мактублар муаллифга китобнинг учинчи нашрини тайёрлашга илҳом берди. Ўйлаймизки, китобнинг ушбу нашири ҳам китобхонларга маъқул ва манзур бўлади.*

*Тахририят*

## ИККИНЧИ НАШРИГА СЎЗ БОШИ

Ушбу китобнинг биринчи нашри чоп этилгач, тез орада ўз ўқувчиларига эга бўлди. Шундан сўнг бизга ўзларини қийнаётган касалликлар, уларни даволаш йўллари ҳақида маълумотлар беришни сўраб жуда кўп илтимослар келиб тушди.

Китоб энг кўп учрайдиган касалликлар ҳақида бўлиб, унда бош миянинг қон томир касалликлари, эпилепсия ва тутқаноқ синдромлари, бош миянинг яллиғланиш касалликлари, паркинсонизм, миянинг ички босими, танадаги турли оғриқлар, остеохондроз, диск чурраси, депрессия, невроз, ипохондрия, истерия, мигрен, психосоматик бузилишлар, фобия ва қўрқув, болалар ва катталарда учрайдиган аклий заифликлар, хотира бузилишлари, бош айланиши ва чайқалиб юришларга асосий урғу берилган.

Мен беморларга ҳар доим тиббиёт ходимлари руҳсатисиз ўзингизга ташхис қўйманг, ўзбилармончилик билан дорилар қабул қилманг, деб қатъий тайинлаб келаман. Мана шундай беморларни кўп учратганим учун ҳам биринчи китобни ёзиш ғояси пайдо бўлган.

Бир китобда барча касалликлар ҳақида тўла маълумот бериш имкони йўқ. Бироқ китобхонлар талаб ва истакларини эътиборга олиб, бу нашрда кўп учрайдиган асаб ва руҳий касалликлар ҳақида маълумот беришга ҳаракат қилдим. Ўйлайманки, ушбу китоб беморларга тўғри йўл кўрсатади, шифокорга ўз вақтида мурожаат қилишга ундайди. Китобимизнинг учинчи нашри ҳам сизларга манзур бўлади, деган умиддаман.

*Муаллиф*

## БИРИНЧИ НАШРИГА СЎЗ БОШИ

Ҳурматли китобхон! Асаб ва руҳиятга бағишланган ушбу китоб муаллифнинг деярли 25 йиллик кузатувлари асосида тайёрланган. Ундаги воқеа ва ҳодисалар инсонни ҳайратга солади. Одам ўзининг эътиборсизлиги ва қалтис ҳаракатлари билан асосий бойлиги бўлмиш саломатлигидан ажралишига бир баҳя қолган ҳолатлар, врачлар ва психологларнинг матонатли фаолияти ҳақида тўлқинланиб ўқийсиз.

Китобдаги барча маълумотлар ҳаётда бўлиб ўтган воқеалар асосида ёзилган. Айниқса, оғир касалликларни психологик усуллар билан моҳирона даволаш ўқувчида катта қизиқиш уйғотади. Уни мутолаа қилаётиб шунга яна бир бор амин бўлдимки, тиббиёт ва психология гўёки эгизак. Уларни бири-биридан айро тасаввур қилиб бўлмайди. Ҳеч бир касаллик йўқки, психологик усулни қўллаш зарурати туғилмаса. Бемор психологиясини ўрганмасдан ва психологик усулларни қўлламастан туриб, фақат дори-дармонлар билан чегараланиб қолиш деярли ҳар доим кўзланган натижани бермайди. Бу ҳақда муаллиф ўнлаб мисоллар келтирган. Ҳаттоки энди соғайишдан умид

йўқ, деб хулоса қилинган вазиятларда психотерапевтик усулларни қўллаб, беморни оёққа турғазиб юборилган ҳолатлар кўп баён қилинган.

Китоб илмий-оммабоп нашр тоифасига киради. Унда асаб ва руҳият бузилишига оид турли касалликлар ва тиббий-психологик ҳолатлар оддий китобхонга тушунарли тилда баён қилинган. Бу эса саломатлик билан боғлиқ қийин вазиятларда беморларга қандай тўғри йўл тутиш лозимлигини кўрсатади. Тиббиёт ходимлари эса ушбу китоб орқали бемор қалбига қулоқ солишни, унинг руҳий дунёсини асраб-авайлашни ўрганади, деб ўйлайман. Ваҳоланки, баъзи тиббиёт ходимларининг эътиборсизлиги сабабли рўй бераётган турли нохуш воқеалар ҳам йўқ эмас. Китобда ўйламай айтилган бир оғиз сўз бемор учун фалокатли тугагани ҳақидаги воқеани ўқиб, одам чуқур ўйга толади.

Китобхон шахс, темперамент ва характерга оид маълумотларни ҳам қизиқиб ўқийди. «Ҳар қандай касалликни даволаш мумкин, бироқ характерни даволаб бўлмайди», деб хитоб қилади муаллиф. Баъзи одамларнинг характери шундай шаклланганки, унда ҳеч қандай касаллик бўлмаса-да, ўзини «касалман», деб даволанишга уринади. Шу ерда «Невроз – касаллик эмас, балки нотўғри ҳаёт тарзидир», деган афоризм ёдга тушади. Шу боис, мазкур китоб соғлом турмуш тарзига оид тавсияномаларга жуда бой.

Китобнинг «Бебош бола» синдроми қисмида бола хулқ-атвори, қобилияти ва турли мураккаб вазиятларда ота-оналар ўзларини қандай тутишлари ҳақида қизиқарли маълумотларни ўқийсиз. Бебош дегани тарбиясиз, илмсиз, қобилиятсиз дегани эмас, фақат уларни тўғри йўлга йўналтира олиш керак, деб ёзади муаллиф.

Китобда тиббиёт ва психология йўналишидаги институтлар талабаларига оид маслаҳатлар ҳам жуда кўп. Институтни яқиндагина тугатган ёш врачларимиз амалий тиббиётда бемор билан мулоқот қилишга бирмунча вақт қийналиб қолишади. Китобда ҳар қандай вазиятда мулоқот қила олиш санъатига оид маълумотлар ҳам келтирилган ва улардан шифокорларимиз фойдаланишади, деган умиддаман. Ушбу китобда шахс ва характер хусусиятларини аниқлашга оид психологик тестлар ҳам мавжуд бўлиб, уларни қўллаш орқали ҳар бир одам ўз хулқ-атворини ўрганиб олиши мумкин.

Муаллиф психология фанининг чексиз имкониятларини кенг очиб беради, турли мураккаб вазиятларда психолог қабулига бориш уят эмаслиги ва барча ривожланган давлатларда психологга мурожаат қилиш одатий ҳолга айлангани ҳақида сўз юритади.

Инсонда мавжуд жуда кўп касалликлар психосоматик бузилишлар, яъни руҳий сиқилишдан келиб чиққан касалликлар эканлиги ва уларнинг белгилари ҳақида муаллиф батафсил маълумот берган. Бунга психоген хусусиятга эга бош оғриқ, бош айланиши, юрак, тана ва бўғим соҳасидаги оғриқларни мисол қилиб кўрсатиш мумкин. Депрессия ва уни енгишга оид материалларнинг келтирилиши ҳам айни муддао бўлган. Демак, аксарият ҳолатларда бе-

морларга психотерапевтик усуллар билан ёрдам кўрсатиш мумкин ва унинг йўл-йўриқлари китобда баён қилинган. Бу усуллардан ҳар бир врач оқилона фойдаланиши зарур. Соғлиқ билан боғлиқ ҳар қандай вазиятда ҳеч иккиланмай ва кечиктирмай врач ва психологга мурожаат қилиш кераклиги китобнинг асосий шиорига айланган.

Китоб муаллифи Зарифбой Ибодуллаев неврология ва нейропсихология соҳасида элга таниқли олим. Унинг оммавий-ахборот воситаларида соғлом турмуш тарзига оид чиқишлари, мақола ва интервьюлари ҳар доим катта қизиқиш билан кутиб олинган. Буларнинг ичидан «Инсултдан сақланинг», «Эпилепсияни даволаса бўладими?», «Паркинсонизм қандай касаллик?», «Врач, табиб ва бемор», «Бебош бола» синдроми, «Психосоматик синдромлар», «Депрессия», «Тафаккур ва ақл битта нарсами?» каби қизиқарли мақолаларни алоҳида кўрсатиб ўтиш лозим.

Бир сўз билан айтганда, мана шундай фойдали китобнинг яратилиши айтиш муддао. Ишонаманки, кенг аудиторияга мўлжалланган ушбу китоб ҳалқимиз саломатлигини сақлашга ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишга хизмат қилади.

**Назира Хўжаева,**  
*тиббиёт фанлари доктори, профессор*



## АСАБ СИСТЕМАСИ ҲАҚИДА БИЛАСИЗМИ?

Инсоннинг асаб системаси жуда мураккаб тузилишга эга. Асаб системасини, хусусан, бош мияни олимлар ҳанузгача ўрганиб келишмоқда ва бундан кейин ҳам уни ўрганиш тўхтамайди. Образли қилиб айтганда, энг кўп ўрганилган ҳам бош мия, энг кам ўрганилган ҳам бош мия! Ушбу китобда асаб системаси ва руҳиятга оид турли маълумотларни келтириб ўтамыз. Улар сиз ўқувчиларга тушунарли бўлиши учун асаб системасининг тузилиши ҳақида қисқача маълумот бериб ўтсак.

### ➤ *Бош мия катта ярим шарлари қандай тузилган?*

Бош мия 2 та, яъни ўнг ва чап ярим шардан иборат. Унинг чап ярим шарида нутқ марказлари жойлашган. Шунинг учун ҳам бош миянинг чап ярим шарида сўз билан боғлиқ барча тафаккур операциялари бажарилади. Бош миянинг ўнг ярим шари объектларнинг фазовий жойлашувини таҳлил қилиш учун жавоб беради. Масалан, атроф-муҳитдаги уйлар, дарахтлар, машиналар, ҳайкаллар ва борингки ҳар қандай шаклга эга бўлган объектларнинг шакл-шамойилини таҳлил қилади. Демак, бош миянинг ўнг ярим шари дунёни сўз иштирокисиз идрок этади ва бу ерда кўриш анализаторининг аҳамияти катта.

Чап ярим шар эса сўз билан ифодаланган маълумотларни идрок этади. Образли қилиб айтганда, чап ярим шар асосан сўз билан, ўнг ярим шар эса кўз билан дунёни англайди. Бу уйғунлик сақланган бўлса, инсоннинг хотираси ҳам мустаҳкам бўлади.

Сиз кўраётган геометрик шаклларни қабул қилиб олиш ҳам ўнг ярим шарнинг вазифаси. Лекин ҳар қандай фазовий жисмлар ёки геометрик шаклларни сўз билан ифодалаб бериш талаб қилинса, бу ерда чап ярим шар ёрдамга келади. Демак, чап ярим шарнинг тили бор.

Бироқ ҳозир мен келтириб ўтган маълумотлар *ўнақайлар* учун хос. Чапақайларда эса нутқ марказлари бош миянинг ўнг ярим шарида жойлашган. Демак, *чапақайларда* чап ярим шар бажарадиган аксарият функциялар ўнг ярим шар зиммасига юклатилган.

Бундан ташқари, *амбидекстрлар*, яъни олий руҳий функцияларни бажаришда миянинг иккала ярим шари бир хилда иштирок этадиганлар ҳам бор. Бундайлар иккала қўли билан ҳам бир хил ишлай оладиган кишилардир. Бироқ бу дегани иккала қўли билан ҳам ёза олади дегани эмас. Масалан, амбидекстр ёзганда қаламни ўнг қўлига олса, нон кесганда чап қўлини ишлатади. «Тоза» чапақайлар 10-15 % атрофида. Амбидекстрларда нутқ функциясини бажаришда бош миянинг иккала ярим шари ҳам иштирок этади. Шунинг учун амбидекстрларда инсулт сабабли нутқ бузилса, у тез тикланади.

### ➤ **Нейрон нима?**

Нерв хужайралари *нейрон* деб аталади. Барча аъзолар хужайралардан ташкил топгани каби, нерв системаси ҳам хужайралардан иборат.

Бош мия катта ярим шарлари пўстлоғида 14 миллиард хужайра, яъни нейрон бор. Нейронлар ҳар хил тузилишга эга. Нейрон танаси кулранг, ундан чиқувчи толалар эса оқ рангда бўлади. Нейроннинг битта узун толасига *аксон* деб айтилади. Аксон орқали нейрон танасидан импульслар бошқа нейронларга ва тўқималарга узатилади. Нейрондаги бошқа бир қанча ўсиқчалар эса *дендрит* дейилади. Дендритлар нейронга импульслар олиб келувчи толалардир. Бош миянинг пўстлоқ қисми кулранг тусда бўлади. Пўстлоқда инсоннинг барча фаолиятини бошқарувчи марказлар жойлашган. Булар ҳаракат, сезги, нутқ, кўриш, эшитиш, ҳид билиш, таъм билиш каби марказлар. Улар анализатор номи билан ҳам юритилади. Бошқа нейронлардан фарқли ўлароқ, пўстлоқ нейронларининг ақли бор! Демокчиманки, улар нафақат ҳаракат ва сезги, балки ақлий фаолиятда ҳам иштирок этади. Шунинг учун ҳам инсоннинг бош мияси зарарланса, ақлий фаолият ҳам бузилади. Орқа мия ёки периферик нервлар зарарланса, ақлий фаолият ўзгармайди.

### ➤ **Анализатор нима?**

Анализатор деганда, ташқи маълумотларни қабул қилувчи, қайта ишловчи ва жавоб реакциясини сақловчи нерв тузилмалари тушунилади. Нерв системасида кўриш, эшитиш, таъм билиш, ҳид сезиш, умумий сезги, ҳаракат ва нутқ анализаторлари фарқ қилинади.

Анализаторлар маркази бош мия пўстлоғининг турли соҳаларида жойлашган. Масалан, кўриш анализатори энса, эшитиш анализатори чакка, ҳаракат анализатори пешона, сезги анализатори тепа бўлагида, нутқ анализаторлари эса чакка ва пешона бўлакларида жойлашган. Агар нутқ анализатори зарарланса, нутқ бузилади, ҳаракат анализатори зарарланса, фалажлик ривожланади, эшитиш анализатори зарарланса, инсон эшитмайдиган бўлиб қолади ва ҳ.к.

### ➤ **Бош миянинг ичида нима жойлашган?**

Бош мия пўстлоғини нейронлардан иборат дедик. Уларнинг толалари бош миянинг ички қисмини ташкил қилади. Нейрон танаси кулранг тусга эга бўлса, унинг толалари оқ рангга эга. Нейрон толалари орқали импульслар ўтказиб турилади. Бироқ бош миянинг қоқ ўртасида экстрапирамидал система деб аталмиш тузилмалар мавжудки, улар ҳам инсон ҳаракати фаолиятини бошқаришда муҳим аҳамиятга эга. Бу тузилмалар *пўстлоғости ядролари* деб аталади.



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi  
<https://kitobxon.com/uz/asar/3514> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси  
<https://kitobxon.com/uz/asar/3514> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно найти на сайте  
<https://kitobxon.com/ru/asar/3514>