

## GEMOFBIYA-PSIXOLOGIK VA TIBBIY MUAMMO SIFATIDA

**Sharapova Dildora Baxtiyarovna**

*TTA "Pedagogika va psixologiya" kafedrası o'qıtuvchısı*

**Rizoqulova Lobar Asqar qızı**

*TTA "Tibbiy biologiya" yo'nalishi 2-kurs talabası*

**Annotatsiya:** *Gemofobiya qondan haddan tashqari qo'rqish bilan tavsiflangan psixologik kasallik bo'lib, bunday fobiyaga ega bo'lganlar qonni ko'rganda yoki o'ylashganda fobiyani his qiladilar. Ushbu maqolada gemofobiya, jumladan, qanday tashxis qo'yilganligi, uning sabablari va uni davolash usullari muhokama qilinadi.*

**Аннотация:** *Гемофобия — это психологическое расстройство, характеризующееся чрезмерным страхом. Люди с этой фобией могут расстраиваться при виде или мысли о крови. В этой статье обсуждается гемофобия, в том числе ее диагностика, причины и методы лечения.*

**Annotation:** *Hemophobia is a psychological disorder characterized by excessive fear. People with this phobia may feel upset at the sight or thought of blood. This article discusses hemophobia, including how it is diagnosed, its causes, and treatments.*

Gemofobiya (shuningdek, gematofobiya deb ataladi) qon, yaralar va jarohatlardan qo'rqishdir. Gemofobiya Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasining diagnostika va statistika qo'llanmasiga ko'ra "qon in'ektsiyasi - shikastlanish" (BII) fobiyasi sifatida tasniflanadi.

Tripanasomiya yoki igna qo'rquvini ham o'z ichiga olgan ushbu kichik tip boshqa turdagi o'ziga hos fobiyalarda tez-tez uchramaydigan alomatlarga olib kelishi mumkin .

Qonga bo'lgan nafratlanish tabiiydir - aslida qo'rqinchli filmlar tomoshabinlarda qo'rquv va xavotir uyg'otish uchun ko'p miqdordagi soxta qonni ko'rsatish orqali bizning noqulayligimizni o'lja qiladi. Biroq, gemofobiya noqulaylikdan ko'ra ko'proq narsani keltirib chiqaradi va bu kasallikka chalingan odam qonni ko'rganda juda qayg'uli va bezovta qiluvchi alomatlarni boshdan kechiradi.

Ushbu maqola gemofobiya belgilari, tashxisi va sabablarini o'rganadi. Shuningdek, u foydali bo'lishi mumkin bo'lgan muolajalar va kurashish strategiyalarini qamrab oladi.

### **Gemofobiya belgilari**

Gemofobiya quyidagi jismoniy belgilarga olib kelishi mumkin: <sup>2</sup>

- Bosh aylanishi
- Hushidan ketish
- Dastlab yurak tezligining oshishi, keyin yurak urishi va qon bosimining keskin pasayishi
- Ko'ngil aynishi va oshqozon-ichak traktining buzilishi
- Tez nafas olish
- Tebranish

- Terlash

Shuningdek, u hissiy alomatlarga olib kelishi mumkin, jumladan:

- Tibbiy muolajalar oldidan kutilayotkan ta
- Qonni ko'rish yoki o'ylashda haddan tashqari qo'rquv va tashvish
- Qonni ko'rishda kuchli jirkanish hissi
- Vahima hujumlari
- Qonni ko'rish bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan tibbiy muolajalardan doimiy

ravishda qochish

- Hayotingizning boshqa sohalarida ishlash muammolari
- Shok

Bolalar, shuningdek, qon qo'rquviga javob sifatida yopishib olish, yig'lash, muzlash va tantrumlar tashlash orqali gemofobiya belgilarini ko'rsatishi mumkin.

Ko'pgina fobiya turlari yurak faoliyatining kuchayishiga olib keladigan bo'lsa-da, gemofobiya kabi BII fobiyalari qon bosimi va yurak urish tezligining keskin va ba'zan xavfli *pasayishiga olib kelishi mumkin*. Bu keskin pasayish qonni ko'rganda hushidan ketishga olib kelishi mumkin, bu gemofobiya bilan og'rikan odamlar uchun nisbatan keng tarqalgan.

Kamdan-kam hollarda qonni ko'rishga o'ta reaksiya yurak tutilishiga va hatto o'limga olib kelishi mumkin. Agar siz yoki yaqinlaringiz qon ko'rgandan keyin jiddiy yurak belgilarini boshdan kechirayotgan bo'lsa, 911 raqamiga qo'ng'iroq qiling yoki darhol yordam so'rang.

Gemofobiya bilan kurashishda yordam olish uchun .

### **Gemofobiya diagnostikasi**

Fobiya tashxis qoyilganda, shifokoringiz qondan qo'rqishning haddan tashqari ekanligini, kamida olti oy davom etganligini va hayotingizning boshqa sohalarida jiddiy muammolarni keltirib chiqaradigan belgilarni izlaydi.

Shuningdek shifokoringiz kasalxonada qo'rqish (nozokomiya) yoki igna (triponofobiya) kabi tegishli fobiya alomatlari bor- yo'qligini yoki sizda umumiy komorbid holat belgilari bor- yo'qligini tekshiradi, masalan:

- Agorafobiya
- Hayvonlarga asoslangan fobiya
- Depressiya
- Vahima buzilishi
- Ijtimoiy tashvish buzilishi (SAD)

Gemofobiya tashxisini qo'yish uchun shifokoringiz sizning alomatlaringiz, ularning zo'ravonligi va qancha davom etganligi haqida savol beradi. Shuningdek, ular ushbu alomatlar hayotingizga qanday ta'sir qilishi haqida savollar berishadi va sizning alomatlaringiz boshqa ruhiy salomatlik holatidan kelib chiqishi mumkinligini aniqlash uchun sizni baholashlari mumkin.

### **Gemofobiya sabablari:**

Gemofobiya odamlarning 3-4 foiziga ta'sir qiladi. Aniq sababni aniqlash qiyin bo'lsa-da, BII fobiyalari genetik komponentga ega bo'lishi mumkin. Ushbu turdagi qo'rquvga ega bo'lgan ko'p odamlar bir xil holatga ega bo'lgan bir nechta oila a'zolariga ega. Agar g'amxo'rlik qiluvchi yoki boshqa kattalar qon atrofida o'ta noqulaylik his qilsa, bu fobiya bolalik davrida paydo bo'lishi mumkin.

Gemofobiya ham travma bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Agar siz jiddiy qon yo'qotish bilan bog'liq jiddiy jarohatni boshdan kechirgan bo'lsangiz yoki guvoh bo'lsangiz, sizda fobiya paydo bo'lishi mumkin.

Sizning fobiyangiz boshqa qo'rquvga asoslangan bo'lishi mumkin, masalan:

- dentofobiya yoki tish shifokorlaridan qo'rqish
- iatrofobiya yoki shifokorlardan qo'rqish
- kasallik tashvish buzilish, yoki og'ir sog'liq sharoitlaridan qo'rqish
- mizofobiya yoki mikroblardan qo'rqish
- nosofobiya yoki ma'lum bir kasallikdan qo'rqish

Ba'zi hollarda qon qo'rquvi nazoratni yo'qotish qo'rquvi yoki hatto o'lim qo'rquvi bilan bog'liq bo'lishi mumkin .

### **Gemofobiya turlari:**

Gemofobiya belgilari turli vaziyatlarda paydo bo'lishi mumkin; noqulaylik va xavotirni boshdan kechirish uchun qon ko'z oldida bo'lish shart emas. Fobiyalar ma'lum bir ogohlantiruvchi qo'rquv sifatida boshlanishi mumkin bo'lsa-da, ular vaqt o'tishi bilan umumlashtirilishi mumkin. Bu degani, siz tasvirlar, filmlar, teleko'rsatuvlar yoki video o'yinlarda soxta qonga duch kelishingiz mumkin.

### **Gemofobiyaning ta'siri:**

Gemofobiya hayotni cheklaydigan yoki hatto xavfli bo'lishi mumkin bo'lgan keng ko'lamli qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Agar siz qondan qo'rsangiz, shifokorga murojaat qilishni istamasligingiz mumkin. Siz yillik jismoniy va zarur tibbiy tekshiruvlarni kechiktirishingiz yoki undan qochishingiz mumkin. Siz jarrohlik yoki stomatologik muolajalarni rad qilishingiz mumkin.

Gemofobiya bilan og'rigan ota-onalarga bolalarining yaralarini bog'lash qiyin yoki imkonsiz bo'lishi mumkin. Bu vazifalarni iloji boricha turmush o'rtog'ingizga topshirishingiz mumkin. Shuningdek, siz o'zingizning va farzandlaringizning engil jarohatlariga haddan tashqari munosabatda bo'lishingiz mumkin, tez-tez tez yordam bo'limlari yoki klinikalarga borishingiz mumkin, agar uyda davolanish etarli bo'lsa.

Qon qo'rquvi, shuningdek, shikastlanish xavfi bo'lgan faoliyatni cheklashingizga olib kelishi mumkin. Siz yurish, lager yoki yugurish kabi ochiq havoda mashg'ulotlarda qatnasha olmasligingiz mumkin. Siz xavfli deb hisoblagan sport, karnaval sayohatlari va boshqa tadbirlardan qochishingiz mumkin.

Vaqt o'tishi bilan bunday qochish xatti-harakatlari izolyatsiyaga olib kelishi mumkin. Sizda ijtimoiy fobiya yoki o'ta og'ir holatlarda \_ agrofobiya rivojlanishi mumkin

. Munosabatlaringiz yomonlashishi mumkin va hatto kundalik hayotning oddiy faoliyatida ham qatnashish qiyin bo'lishi mumkin. Depressiyani his qilish odatiy hol emas.

Qon qo'rquvi hayotingizga cheklovli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Siz shikastlanishga yoki qon ko'rinishiga olib keladigan har qanday vaziyatdan qochishingiz mumkin. Natijada, oddiy kundalik faoliyat jiddiy ravishda buzilishi mumkin, bu munosabatlarga ta'sir qilishi va yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiyaga hissa qo'shishi mumkin.

#### **Gemofobiya davosi:**

Gemofobiya ko'plab davolash usullariga juda yaxshi javob beradi. Terapiya odatda birinchi darajali davolash variantidir va dori ham foydali bo'lishi mumkin.

#### **Dori-darmonlar bilan da'volash:**

Agar sizning fobiyangiz kuchli bo'lsa, antidepressantlar yoki anksiyetega qarshi dorilar kabi dorilar yordam berishi mumkin. Ular tashvishni nazorat qilish va sizning davolanishingizga e'tiboringizni qaratish uchun buyurilishi mumkin yoki ular tibbiy muolajadan o'tishingiz kerak bo'lgan yoki qondan qo'rqishingizga duch kelgan holatlarda foydali bo'lishi mumkin.

#### **PSIXOTERAPIYA:**

Fobiya uchun eng keng tarqalgan psixoterapiya variantlaridan biri bu kognitiv xatti-harakatlar terapiyasi (CBT). CBTda siz qo'rqinchli o'z-o'zidan gapirishni qonni ko'rishga nisbatan sog'lom javoblar bilan almashtirishni o'rganasiz. Shuningdek, siz yangi xatti-harakatlar va kurashish strategiyalarini o'rganasiz.

Sizning terapevtingiz, shuningdek, ta'sir qilish terapiyasi ham sinab ko'rishi mumkin, bu erda siz asta-sekin qo'rquvingizni qo'zg'atadigan narsalarga duch kelasiz. Ta'sir qilish terapiyasida sizning terapevtingiz sizga qonni ko'rganda o'zingizni qanday tinchlantirishni o'rganishingizga yordam beradigan ko'rsatma va xavfsiz muhitni taqdim etadi.

Nutq terapiyasining boshqa shakllari, gipnoz va hatto muqobil davolash usullari ham foydali bo'lishi mumkin.

Malakali terapevt sizni tiklanish jarayoni bo'yicha yo'naltirishi mumkin, bu o'zingiz qiyin yoki imkonsiz bo'lishi mumkin. Biroq, yordam bilan, gemofobiya uchun hayotingizni nazorat qilish uchun hech qanday sabab yo'q.

#### **Gemofobiya bilan kurashish**

Siz gemofibiyangizni boshqarilishi o'rganishingiz mumkin va professional davolanish bu jarayonning muhim qismidir. Boshqa qadamlar ham yordam berishi mumkin, masalan:

- Sizning ahvolingiz haqida ko'proq ma'lumot oling va qo'rquvingizni nima qo'zg'atayotganini tushuning
- Stressni boshqarish usullari kundalik ishingizga kiritish
- Qo'llab-quvvatlash uchun do'stlar va oilaga suyaning

Agar siz qonni ko'rganingizda hushidan ketishni boshdan kechirsangiz, odatda hushidan ketish afsunidan oldingi alomatlar bilan tanishib, shikastlanish ehtimolini kamaytirishga yordam beradi. Agar o'zingizni zaif his qilsangiz, quyidagilarni qilishga harakat qiling:

- Yiqilishning oldini olish uchun xavfsiz joyga boring
- Har qanday giperventiliya bilan kurashish uchun nafas olish mashqlarini bajaring
- O'zingizni hushidan ketishning oldini olish uchun qo'llaringiz, oyoqlaringiz va yadrolaringizdagi mushaklaringizni torting

#### XULOSA:

Professional davolanishga qo'shimcha ravishda, qon qo'rquvini engishga yordam beradigan o'z-o'ziga yordam strategiyalari mavjud. Vaziyatni tushunish va dam olish strategiyalarini qo'llash foydali bo'lishi mumkin. Qonni ko'rganingizda o'zingizni zaif his qilganingizda qanday javob berishni bilish, yiqilish natijasida jarohlardan qochishingizga yordam beradi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasi. Ruhiy kasalliklar diagnostikasi va statistik qo'llanmasi, 5-nashr . Vashington, Kolumbiya okrugi; 2013.
2. Vani AL, Ara A, Bhat SA. Qon shikastlanishi va in'ektsiya fobiyasi: e'tibordan chetda qolgan . O'zini tutish neyrol
3. Samra CK, Abdijadid S. Maxsus fobiya . In: *StatPearls* . StatPearls nashriyoti; 2021 yil.
4. Pan Y, Cai V, Cheng Q, Dong V, An T, Yan J. Anksiyete va gipertenziya o'rtasidagi assotsiatsiya: epidemiologik tadqiqotlarni tizimli ko'rib chiqish va meta-tahlil . *Neuropsychiatr Dis Treat*
5. Vani A, Bhat S, Ara A. Qon shikastlanishi va in'ektsiya fobiyasining doimiyligi va merosxo'rliqi
6. Dildora Baxtiyarovna, S. D., & Oybek ogli, M. A. (2022). NEVROZ HOLATINING TAVSIFI VA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH. *Scientific Impulse*, 1(3), 369-372.
7. Baxtiyarovna, S. D. (2022). BEMORDAGI NEVROTIK HOLATLARDA PSIXOLOGIK YONDOSHUVNING ZARURATI. *Scientific Impulse*, 1(3), 373-376.