

## VAHIMA XURUJIDA TIBBIY VA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH

**Sharapova Dildora Baxtiyarovna**

*TTA "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi*

**O'rinboyev Yodgorbek**

*TTA "Davolash ishi" yo'nalishi 2-kurs talabasi*

**Rashidov Bobur**

*TTA "Davolash ishi" yo'nalishi 2-kurs talabasi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada vahima xurujlari nima ekanligi va tibbiyot xodimlari vahima xurujlarida kerakli yordam ko'rsatish haqida so'z boradi.*

**Аннотация:** *В этой статье мы обсудим, что такое панические атаки и как медицинские работники могут помочь при панических атаках.*

**Annotation:** *This article will discuss what panic attacks are and how medical professionals can help with panic attacks.*

Vahima hujumlarini boshdan kechirolaayotgan bo'lsa, tibbiy va psixologik yordamga murojaat qilish muhimdir. Vahima hujumlari juda achinarli bo'lishi mumkin va kundalik hayotga xalaqit berishi mumkin, ammo yordam beradigan davolash usullari mavjud.

Vahima hujumlarini boshdan kechirayotganlar bo'lsa, alomatlarida yordam berishi mumkin bo'lgan har qanday asosiy tibbiy sharoitlarni istisno qilish uchun shifokor bilan maslahatlashish muhimdir. Shifokor, shuningdek, vahima hujumlarining chastotasi va intensivligini kamaytirishga yordam beradigan dori-darmonlarni ham buyurishi mumkin. Bunda Benzodiazepinlar, antidepressantlar va beta-blokerlar kabi dorilar vahima hujumlarini davolash uchun keng qo'llaniladi. Ushbu dorilar tashvish va vahima hujumlarining alomatlarini kamaytirishga yordam beradi.

Psixologik yordam berishda kognitiv-xatti-harakatlar terapiyasi (CBT) vahima hujumlarini davolashda ayniqsa samarali bo'lgan terapiya turidir. CBT vahima hujumlarini qo'zg'atishi mumkin bo'lgan salbiy fikrlash shakllari va xatti-harakatlarini aniqlash va o'zgartirishga yordam beradi.

Relaksatsion va nafas mashqlari orqali: Chuqur nafas olish, meditatsiya va mushaklarning progressiv gevşemesi kabi yengillik usullari vahima hujumlari alomatlarini kamaytirishga yordam beradi. Ushbu usullarni terapiya orqali yoki mustaqil ravishda o'rganish mumkin.

Yordam guruhiga qo'shilish orqali hamjamiyat va tushunish hissi bilan ta'minlaydi. Vahima hujumlarini boshdan kechirgan boshqalar bilan suhbatlashish orqali tinchlantirishi va qarshi kurashish strategiyalarini taqdim etishi mumkin.

Ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassis bilan maslahatlashish maqsadga muvofiq. Psixiatr yoki psixolog kabi ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassis vahima hujumlari uchun

keng qamrovli baholash va davolash rejasini taqdim etishi mumkin. Ular, shuningdek, agar kerak bo'lsa, dori-darmonlarni kuzatish va sozlashda yordam berishi mumkin.

Ba'zi odamlar akupunktur, yoga yoki massaj terapiyasi kabi vahima hujumlarini boshqarishda muqobil davolash usullarini foydali deb bilishadi. Biroq, xavfsiz va samarali bo'lishini ta'minlash uchun har qanday muqobil davolash usullarini tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayder bilan muhokama qilish muhimdir.

O'z-o'zini parvarish qilishga qaratilgan mashqlar: Dori-darmonlar va terapiyadan tashqari, o'z-o'zini parvarish qilish vahima hujumlarini boshqarishning muhim jihati hisoblanadi. Bu muntazam ravishda jismoniy mashqlar qilish, sog'lom ovqatlanish, etarlicha uxlash, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalarni iste'mol qilmaslikni o'z ichiga olishi mumkin.

Beta-blokerlardan foydalanishni ko'rib chiqing: Beta-blokerlar tez yurak urishi va titroq kabi vahima hujumlarining jismoniy alomatlarini kamaytirish uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan dori turidir. Ular odatda anksiyete buzilishi bo'lgan odamlar uchun buyuriladi.

Dori vositalarining mumkin bo'lgan nojo'ya ta'sirini tushuning: barcha dori-darmonlar singari, vahima hujumlarini davolash uchun ishlatiladiganlar ham yon ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Mumkin bo'lgan nojo'ya ta'sirlarni shifokoringiz bilan muhokama qilish va tanangiz yoki kayfiyatingizdagi har qanday o'zgarishlardan xabardor bo'lish muhimdir.

Dori-darmonlarni qabul qilishda tartibga rioya qilish lozim. Dori-darmonlar ko'rsatmalarga muvofiq qabul qilish va o'zingizni yaxshi his qila boshlasangiz ham qabul qilishni davom ettirish muhimdir. Dori-darmonlarni to'satdan to'xtatish olib tashlash belgilariga olib kelishi mumkin.

Ta'sir qilish terapiyasi: Ushbu turdagi terapiya o'zingizni vahima hujumiga olib kelishi mumkin bo'lgan vaziyatlar yoki qo'zg'atuvchilarga asta-sekin ta'sir qilishni o'z ichiga oladi. Bu vaqt o'tishi bilan bu vaziyatlarga nisbatan qulayroq va kamroq reaktiv bo'lishingizga yordam beradi.

Kognitiv-xatti-harakatlar terapiyasi (CBT) vahima hujumlarini davolashda ayniqsa samarali bo'lgan terapiya turidir. CBT vahima hujumlarini qo'zg'atishi mumkin bo'lgan salbiy fikrlash shakllari va xatti-harakatlarini aniqlash va o'zgartirishga yordam beradi.

Ta'sir qilish terapiyasi: Ushbu turdagi terapiya o'zingizni vahima hujumiga olib kelishi mumkin bo'lgan vaziyatlar yoki qo'zg'atuvchilarga asta-sekin ta'sir qilishni o'z ichiga oladi. Bu vaqt o'tishi bilan bu vaziyatlarga nisbatan qulayroq va kamroq reaktiv bo'lishingizga yordam beradi.

Ehtiyotkorlikka asoslangan terapiya: Ehtiyotkorlikka asoslangan stressni kamaytirish (MBSR) va qabul qilish va majburiyat terapiyasi (ACT) kabi ongga asoslangan terapiya sizning fikrlaringiz va his-tuyg'ularingiz haqida ko'proq xabardor bo'lishga va ularni hukm qilmasdan qabul qilishni o'rganishga yordam beradi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash mumkin-ki, vahima hujumlari uchun tibbiy va psixologik yordam so'rash simptomlarni boshqarish va hayot sifatini yaxshilashda muhim

ahamiyatga ega. Sizga mos keladigan davolanishning to'g'ri kombinatsiyasini topish uchun tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderlar bilan ishlash muhimdir.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Milliy ruhiy salomatlik instituti: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/panic-disorder/index.shtml>
2. Amerika Anksiyete va Depressiya Assotsiatsiyasi: <https://adaa.org/understanding-anxiety/panic-disorder-agoraphobia/symptoms>
3. Amerika Psixologik Assotsiatsiyasi: <https://www.apa.org/topics/anxiety/panic-disorder>
4. Ruhiy kasalliklar bo'yicha milliy ittifoq: <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Panic-Disorder>
5. Mayo Klinikasi: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/panic-attacks/diagnosis-treatment/drc-20376027>
6. Исканджанова, Ф. К. (2022). МЕТОДОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ВРАЧА-ПЕДАГОГА: Исканджанова Феруза Камолдиновна, Преподаватель кафедры «Педагогика и психология» Ташкентская медицинская академия. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (6.2. Махсус сон), 163-166.
7. Исканджанова, Ф. К., & Аллабердиева, Ч. (2016). Роль групповых межличностных отношений в социализации личности. Ученый XXI века, 58.