

QANDLI DIABET BILAN KASALLANGAN BEMORLARGA SHIFOKORNING PSIXOLOGIK TA'SIR ETISH CHORALARI

Sharopova Dildora Baxtiyarovna

TTA "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi

Abduraximova Osiyoxon Sirojiddin qizi

TTA "Davolash ishi-1" yo'nalishi 2-kurs talabasi

Boltayeva Marjona Erkin qizi

TTA "Davolash ishi-1" yo'nalishi 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada qandli diabet bilan kasallangan bemorlarning psixologik holatidan kelib chiqqan holda, tibbiyot hodimlarining psixologik yordam ko'rsatishi muhokama qilinadi.

Аннотация: В этой статье обсуждается, как медицинские работники оказывают психологическую помощь, исходя из психологического состояния пациентов с диабетом.

Annotation: This article discusses the psychological support of medical staff due to the psychological state of patients with diabetes.

Biror kishi uchun diabet tashxisi har doim umrbod cheklovlar, majburiyatlar va "yaqinlashib kelayotgan" asoratlardan qo'rqishning katta ro'yxatidir, bu ko'pincha kasallikning o'zidan ko'ra ko'proq qo'rqitadi. Biz mutaxassislar bilan suhbatlashdik va diabetni "o'lim jazosi" deb hisoblashni qanday to'xtatish kerakligini, diabet kasalligida psixologik portret bor-yo'qligini va nima uchun psixologning yordamiga muhtojligini bilib oldik.

Endokrinologlar psixologik omillar diabetning rivojlanishiga ta'sir qilmaydi, deb hisoblashadi, ammo diabetga chalinganlarning psixologik muammolari borligini inkor etmaydilar. Jumladan, bu o'rinda quidagi misollarni keltirishimiz mumkin.

Masalan: birinchi marta aniqlangan diabet bilan bemor tashxisga "ishonmasligi" va davolanishdan bosh tortishi mumkin. Bu diabetik komaga qadar erta asoratlarni keltirib chiqaradi. O'tkazilgan kuzatishlarga ko'ra, qandli diabet bilan kasallangan bemorlar psixologik holati kundalik turmush tarziga o'z ta'sirini o'tkazib, uning ruhiy holatini o'zgartiradi. Bu esa insonlarni chuqur tushkunlik holatiga olib keladi.

"Psixologik nuqtai nazardan, biz bemorlarimizga diabet hayot tarzi ekanligini aytamiz, lekin, albatta, bu kasallik va afsuski, asoratlar rivojlanadigan progressiv kasallikdir. Biror kishi diabetni qanchalik boshqarsa, uning turmush tarzini o'zgartiradi va bu asoratlarning rivojlanishini o'z vaqtida kechiktirish mumkin. Novosibirsk hududida 50 yil yoki undan ko'proq vaqt davomida diabet bilan yashaydigan odamlar bor, ya'ni bu 20 yoshida kasal bo'lib, diabetga chalingan odam 75 yil yoki undan ko'proq yashashi mumkinligini anglatadi. Qandli diabet hukm emas", - deydi Olesya Yuryevna.

Saraton va diabet "shartli psixosomatik" deb tasniflanadi, ya'ni ko'pincha kasallikning "qo'zg'atuvchisi" psixologik muammolardir. Chunki inson kuchli depressiya va stress holatini boshidan o'tkazganda uning organizmida sodir bo'ladigan fiziologik jarayonlarning o'zgarishiga olib keladi. Chunki markaziy nerv sistemasi organizmdan ajraluvchi gormonlar bilan birgalikda organizm muvozanatini tartibga soladi.

Svetlana Kravchenkoning so'zlariga ko'ra, psixologlar diabetning paydo bo'lishining uchta asosiy psixosomatik sabablarini aniqlaydilar: og'ir zarbadan keyin tushkunlik, uzoq muddatli stress, depressiyaga o'tish va tez-tez salbiy his-tuyg'ular, bu tashvish yoki hatto vahima hujumlarini kuchaytiradi.

Biror kishi ko'pincha salbiy his-tuyg'ularni boshdan kechirganligi sababli, glyukoza tanada tezda yoqiladi va insulin uni qayta ishlashga vaqt topolmaydi. Shuning uchun stress paytida ko'pchilik shirin taomlarni iste'mol qilishni xohlaydi. Vaqt o'tishi bilan, odam odatdagidek stressni "ushlaydi", qondagi glyukoza darajasi doimiy ravishda sakrab turadi, ortiqcha vazn paydo bo'ladi. Bu esa yana chuqur stresni keltirib chiqaradi. Natijada insulin muvozanati buziladi. Bu esa qandli diabet kasalligini keltirib chiqarishga sabab bo'ladi.

"Odatda psixologlar diabetni onaning mehrining etishmasligi bilan bog'lashadi. Qandli diabet kasalligi boshqalarga qaram bo'lib, g'amxo'rlik qilish zarurligini his qiladi. Ko'pincha diabetga chalanganlar orasida narsistlar bor. Narsist faqat o'zini sevadi va atrofdan doimiy tan olish, g'amxo'rlik, sevgi va maqto'vni talab qiladi. Bunday odamlar dunyodan va atrof – muhitdan sevgini olishadi, lekin ular shunchalik ko'p qabul qilishadiki, oshqozon osti bezi eskiradi va endi glyukoza miqdorini qayta ishlash uchun insulin ishlab chiqara olmaydi", deydi Svetlana Kravchenko.

Psixolog diabetning paydo bo'lishining yana bir sababini yana bir ekstremal deb ataydi – odam pul yoki yuqori natijalar uchun sevilganiga ishonadi. U sherik yoki ota-onaning javob tuyg'ulariga loyiq emasligiga amin va doimo buning aksini isbotlashga harakat qiladi.

"Agar biz diabetga chaliganlarning ikki turini tarbiya nuqtai nazaridan taqqoslasak, unda birinchi holda, bolalar qonni shakar bilan to'yingan holda juda ko'p" tiqilib qolishadi", ikkinchi holda, sevgi shunchaki harakat qilmaydi, lekin uni bolaning o'zi (yoki kattalar) qabul qilishdan bosh tortganligi sababli. Birinchi holda, bizda mukammallikka da'vo qiladigan narsistik odam bo'ladi, ikkinchisida esa dunyoda halol javob sevgisi borligiga ishonmaydigan yopiq "kraker" bo'ladi", - deya izohlaydi Kravchenko.

Qandli diabet ko'pincha ortiqcha vaznli odamlarda rivojlanadi. Ammo bu ovqatlanish odatlari bilan emas, balki shaxsiy xususiyatlar bilan bog'liq:

- ☒ asabiylashish;
- ☒ kam ishlash;
- ☒ o'zini past baholash;
- ☒ o'ziga ishonchsizlik;
- ☒ o'zingizni yoqtirmaslik;
- ☒ o'zidan norozilik;
- ☒ yo'qotilgan imkoniyatlardan afsuslanish;

Ўg'amxo'rlik va hatto boshqa odamlarga qaramlik uchun tashnalik;

Ўishonchsizlik va hissiy tark etish hissi;

Ўpassivlik.

Bularning barchasi doimiy ichki stressni keltirib chiqaradi. Va tashqi salbiy omillar uni kuchaytiradi. Natijada, odam muammolarni ushlay boshlaydi yoki oziq-ovqat bilan ehtiyojlarni qondirishga harakat qiladi. Ayniqsa, ko'pincha sevgi oziq-ovqat bilan almashtiriladi. Ammo ehtiyoj hali ham qondirilmaydi, odam doimo ochlikni boshdan kechiradi. Shuning uchun ortiqcha ovqatlanish, vazn ortishi va qon tomir apparatlarining kamayishi sodir bo'ladi.

Ma'lumki, inson ruhiy holatida sodir bo'layotgan jarayonlar tana a'zolarida namoyon bo'ladi va ma'lum o'ziga xos kasalliklarni keltirib chiqaradi. Psixosomatikada qandli diabetning ikki toifasi tafovut etiladi:

1-toifa diabetning psixosomatikasi.

1-toifa diabetda insulin etarli darajada ishlab chiqarilmaydi, bu esa farovonlikning yomonlashishiga olib keladi. Ushbu turdagi bolalar, o'spirinlar va 30 yoshgacha bo'lgan yoshlar ko'proq kasal bo'lishadi. 1-toifa diabetning psixologik sabablari: surunkali norozilik va ishonchsizlik hissi. Tashlab ketish qo'rquvi tufayli odam shaxsiy ehtiyojlari va istaklarini bostiradi.

1-toifa diabetning psixosomatikasi bolalik ildizlariga ega. Ehtimol, oilada tashvish, xavf hissi va yolg'izlikdan qo'rqishning rivojlanishiga sabab bo'lgan keskin noqulay muhit hukm surgan. Yoki bola ajralish, yaqin kishining o'limi bilan bog'liq jarohatni boshdan kechirdi. Haddan tashqari ovqatlanish va noto'g'ri turmush tarzi tashvish tufayli doimiy stressga qo'shiladi. Hissiy ochlik oziq-ovqat uchun olinadi. Bu ortiqcha ovqatlanishni keltirib chiqaradi va vaqt o'tishi bilan diabet rivojlanadi.

2-toifa diabetning psixosomatikasi.

2-toifa diabetda organizm juda ko'p insulin ishlab chiqaradi. Va oxir-oqibat, o'zi gormonning yuqori darajasiga dosh berolmaydi. 2-toifa diabet qo'rquv va xavotir fonida rivojlanadi, ammo bu odatda ishonchsizlik hissi bilan bog'liq emas. Bu ko'proq bostirilgan va tiqilib qolgan yoki spirtli ichimliklar bilan yuvilgan salbiy his-tuyg'ular bilan bog'liq. Yomon odatlar tufayli oshqozon osti bezi va jigar, endokrin tizimda buzilishlar mavjud. Bu gormonal etishmovchilikka olib keladi.

Xulosa o'rnida shuni takidlab o'tish joiz-ki, shbu maqsadlarga erishish uchun psixologlar salomatlik xulq –atvori va ruhiy salomatlik muammolarining intensivligi va boshqalarni o'z ichiga olgan keng ko'lamli funksiyalarni va tasdiqlangan vositalar bo'lgan psixometrik testlardan foydalanadilar. O'z o'rnida aytish joiz-ki, qandli diabet bilab kasallanishni oldini olish uchun psixolog olimlar quyidagidek maslahatlar berishadi:

Hech qanday holatda stressni ushlamang. Ha, shirinliklarni iste'mol qilish haqiqatan ham bir muncha vaqt yordam beradi, gormonlarni biroz barqarorlashtiradi. Ammo bu ta'sir qisqa muddatli bo'lib, undan keyin" orqaga qaytish" tanaga yanada ko'proq stressni keltirib chiqaradi. Sport, sevimli mashg'ulot, massaj, iliq vannalar yordamida stress bilan kurashish

yaхshiroqdir. Natija bir xil: endorfinlarning shoshilishi, kortizol va adrenalinni zararsizlantirish, mushaklardagi kuchlanishni yumshatish. Stress paytida energiya to'planadi, uni bo'shatish kerak: baqiring, siqib oling, raqsga tushing va hokazo". Bu kasallik bilan chalingan bemorlar bilan quyidagidek davolash chora tadbirlari maqbul bo`ladi. To'liq davolanish uchun endokrinolog va psixoterapevt bilan ishlash kerak. Psixoterapiya doirasida suhbatlar, treninglar, mashqlar ijobiy natija beradi. Ba'zida antidepressantlar, Sedativlar yoki boshqa vositalarni qabul qilish ko'rsatiladi. Ammo ularni faqat psixoterapevt tayinlashi mumkin. Qandli diabet kamdan-kam hollarda faol, quvnoq, ijobiy odamlarga ta'sir qiladi. Shunday qilib, bu fazilatlarni shakllantirishda psixolog bilan hamkorlik choralari ko'rsatish maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Диабет: психосоматика - медицинский портал Сибмеда — Sibmeda
2. Психосоматика сахарного диабета, причины возникновения и методы исцеления
3. Ю.К. Бахтин, Д.В. Сухоруков, Л.А. Сорокина // Профилактическая и клиническая медицина. 2011. №3 (40). С. 457–458
4. Буйнов Л.Г. Влияние кортексина на статокINETическую устойчивость человека / Л.Г. Буйнов, Л.А. Сорокина,
5. И.М. Воейков, П.Д. Шабанов // Обзоры по клинической фармакологии и лекарственной терапии. 2014. Т. 12. №4. С. 67–71.
6. Нарметова, Ю. (2016). Соғлиқни сақлаш тизимида психологик хизматнинг бугунги ҳолати ва истиқболлари.
7. Нарметова, Ю. (2020). Бронхиал астма билан касалланган болаларнинг ўзига хос психологик хусусиятлари.
8. Нарметова, Ю. К. (2022). Психосоматик беморларнинг психоэмоционал хусусиятлари. Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(2), 21-28.
9. Zarnigor, N. (2022). RAHBAR PSIXOLOGIIYASI VA UNING MEHNATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 2(24), 121-125.
10. Назарова, З. (2023). ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАРДА ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ВА ПСИХОПРОФИЛАКТИКА УСУЛЛАРИ. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(6), 268-272.