

PSIXOSOMATIK KASALLIKLARDA BEMOR BILAN TERAPEVTIK TA'SIR KO'RSATISH

Melibayeva Roza Nasirovna

TTA "Pedagogika va psixologiya" kafedrası mudirasi

Uroqov Mehrojbek

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

Abdulhamidov Bahromjon

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

Annotatsiya: *Ushbu maqolada psixosomatik kasalliklarni davolashda hissiy va psixologik omillarga qaratilgan terapiyaning o'рни haqida so'z boradi.*

АННОТАЦИЯ: *В данной статье говорится о роли терапии, ориентированной на эмоционально-психологические факторы, в лечении психосоматических заболеваний.*

Annotation: *This article talks about the role of therapy focused on emotional and psychological factors in the treatment of psychosomatic diseases.*

Psixosomatik kasalliklar hissiy yoki psixologik kelib chiqishi yoki tarkibiy qismi bo'lgan jismoniy sharoitlarni anglatadi. Ushbu kasalliklarni davolash qiyin bo'lishi mumkin, chunki ular ko'pincha bemorning farovonligining jismoniy va hissiy jihatlarini ko'rib chiqadigan yaxlit yondashuvni talab qiladi.

Psixosomatik kasalliklarni davolashning samarali usullaridan biri bu bemorning ahvoriga hissa qo'shadigan hissiy va psixologik omillarga qaratilgan terapiyadir. Bu bemorlarga salbiy fikrlash modellarini aniqlash va o'zgartirishga yordam beradigan kognitiv-xulq-atvor terapiyasi va bemorlarga stress va hissiy tanglikni boshqarishni o'rganishga yordam beradigan onggaga asoslangan stressni kamaytirish kabi usullarni o'z ichiga olishi mumkin.

Terapiyaga qo'shimcha ravishda, dori-darmonlar psixosomatik kasalliklar bilan bog'liq jismoniy alomatlarini bartaraf etish uchun ham ishlatilishi mumkin. Ammo shuni ta'kidlash kerakki, dori-darmonlarning o'zi ko'pincha bu shartlarni to'liq bartaraf etish uchun etarli emas va odatda terapiya va boshqa tadbirlarni o'z ichiga olgan keng qamrovli yondashuv zarur.

Umuman olganda, psixosomatik kasalliklarda bemorga terapevtik ta'sir bemorning farovonligining jismoniy va hissiy jihatlarini qamrab oluvchi kompleks yondashuvdan foydalanganda sezilarli bo'lishi mumkin. Terapiya va boshqa aralashuvlar orqali bemorlar o'zlarining his-tuyg'ularini va stress darajasini boshqarishni o'rganishlari mumkin, bu esa o'z navbatida ularning jismoniy salomatligi va umumiy hayot sifatini yaxshilashi mumkin.

Kognitiv-xatti-harakat terapiyasi (CBT): CBT - bu bemorlarga ularning alomatlariga hissa qo'shadigan salbiy fikrlash shakllari va xatti-harakatlarini aniqlash va o'zgartirishga yordam beradigan psixoterapiyaning bir turi. CBT irritabiy ichak sindromi, surunkali og'riq

va fibromiyalgiya kabi ko'plab psixosomatik kasalliklarni davolashda samarali ekanligi ko'rsatildi.

Ehtiyotkorlikka asoslangan stressni kamaytirish (MBSR): MBSR meditatsiyaning bir shakli bo'lib, u hozirgi paytdan xabardorlikni rivojlantirishga va fikrlar va his-tuyg'ularni hukm qilmasdan qabul qilishga qaratilgan. MBSR surunkali og'riq, tashvish va depressiya alomatlarini kamaytirishda samarali ekanligi aniqlandi.

Psixodinamik terapiya: Psixodinamik terapiya bemorlarga jismoniy alomatlariga hissa qo'shishi mumkin bo'lgan ongsiz hissiy mojarolarni tushunishga yordam berishga qaratilgan. Ushbu yondashuv, ayniqsa, travma yoki hissiy qiyinchiliklarga duchor bo'lgan bemorlar uchun foydali bo'lishi mumkin.

Guruh terapiyasi: Guruh terapiyasi psixosomatik kasalliklarni davolashning samarali varianti bo'lishi mumkin, chunki u bemorlarga o'z tajribalarini baham ko'rishlari va boshqalardan fikr-mulohazalarini olishlari mumkin bo'lgan qo'llab-quvvatlovchi muhitni ta'minlaydi.

Dori-darmonlar: Psixosomatik kasalliklarni davolash uchun faqat dori-darmonlar etarli bo'lmasa-da, ular ushbu shartlar bilan bog'liq jismoniy alomatlarini boshqarish uchun ishlatilishi mumkin. Masalan, antidepressantlar depressiya yoki tashvish belgilarini boshqarishga yordam berish uchun buyurilishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, psixosomatik kasalliklar uchun eng samarali davolash ko'pincha turli xil terapevtik yondashuvlarning kombinatsiyasini o'z ichiga oladi. O'qitilgan ruhiy salomatlik mutaxassisi bemorlar bilan ularning noyob ehtiyojlari va alomatlariga javob beradigan individual davolash rejasini ishlab chiqish uchun ishlashi mumkin.

Umumiy psixosomatik kasalliklar: eng keng tarqalgan psixosomatik kasalliklarga irritabiy ichak sindromi, surunkali charchoq sindromi, fibromiyalgiya, kuchlanish bosh og'rig'i va migren kiradi. Bunday sharoitlar og'riq, charchoq va oshqozon-ichak traktining buzilishi kabi bir qator jismoniy alomatlariga olib kelishi mumkin.

Psixosomatik kasalliklarning sabablari: Psixosomatik kasalliklar turli sabablarga ega bo'lishi mumkin, jumladan stress, travma, hissiy qiyinchiliklar va hal qilinmagan nizolar. Shuni ta'kidlash kerakki, psixosomatik kasalliklar "barchasi boshda" emas, chunki ular ko'pincha haqiqiy jismoniy ko'rinishga ega.

Hayot sifatiga ta'siri: Psixosomatik kasalliklar bemorning hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin, chunki ular surunkali og'riq va charchoqni keltirib chiqarishi, ish va ijtimoiy faoliyatga xalaqit berishi, umidsizlik va nochorlik tuyg'ularini keltirib chiqarishi mumkin.

Tashxis: Psixosomatik kasalliklarni tashxislash qiyin bo'lishi mumkin, chunki ko'pincha tashxisni tasdiqlash uchun aniq jismoniy belgilar yoki testlar mavjud emas. Buning o'rniga, shifokorlar tashxis qo'yish uchun bemorning tibbiy tarixi, fizik tekshiruvi va psixologik baholashiga tayanishi mumkin.

Davolash: Psixosomatik kasalliklarni davolash odatda terapiya, dori-darmonlar va turmush tarzi o'zgarishlarining kombinatsiyasini o'z ichiga oladi. Davolashning maqsadi

bemorlarga jismoniy alomatlarini boshqarishga va umumiy hayot sifatini yaxshilashga yordam berishdir.

Multidiscipliner yondashuvning ahamiyati: Psixosomatik kasalliklar ham jismoniy, ham hissiy tarkibiy qismlarni o'z ichiga olganligi sababli, bemorlarga ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislar, birlamchi tibbiy yordam shifokorlari va kerak bo'lganda mutaxassislarni o'z ichiga olgan multidiscipliner jamoadan yordam olish muhimdir.

Prognoz: Psixosomatik kasalliklarning prognozi vaziyatning og'irligiga va davolash samaradorligiga qarab farq qilishi mumkin. Tegishli parvarish bilan ko'plab bemorlar o'zlarining alomatlarini boshqarishlari va hayot sifatini yaxshilashlari mumkin. Biroq, ba'zi bemorlar davolanishga qaramay, davom etayotgan alomatlarga duch kelishlari mumkin.

Birgalikda yuzaga keladigan ruhiy salomatlik holatlari: Psixosomatik kasalliklar ko'pincha tashvish buzilishi, ruhiy tushkunlik va travmadan keyingi stress buzilishi (PTSD) kabi boshqa ruhiy salomatlik holatlari bilan birga keladi. Bunday holatlar jismoniy alomatlarni kuchaytirishi va qo'shimcha davolanishni talab qilishi mumkin.

O'zaro munosabatlarga ta'siri: Psixosomatik kasalliklar bemorning oilasi va do'stlari bilan munosabatlariga ham ta'sir qilishi mumkin, chunki ular jismoniy alomatlar tufayli rejalarni bekor qilishlari yoki muayyan harakatlardan qochishlari kerak bo'lishi mumkin. Bu izolyatsiya va ijtimoiy chekinish tuyg'ulariga olib kelishi mumkin.

Stressni boshqarish: Stressni boshqarish psixosomatik kasalliklarni davolashning asosiy komponentidir. Bemorlar stressni boshqarish usullarini o'rganishdan foyda olishlari mumkin, masalan, dam olish mashqlari, meditatsiya va kognitiv-xulq-atvorli kurash strategiyalari.

Turmush tarzini o'zgartirish: turmush tarzini o'zgartirish psixosomatik kasalliklarni boshqarishda ham foydali bo'lishi mumkin. Bunga muntazam jismoniy mashqlar qilish, sog'lom ovqatlanish va yaxshi uyqu gigienasiga rioya qilish kiradi.

Qo'shimcha va muqobil davolash usullari: Psixosomatik kasalliklarni davolashda akupunktur, massaj terapiyasi va o'simlik preparatlari kabi qo'shimcha va muqobil davolash usullari ham qo'llanilishi mumkin. Biroq, bu muolajalarni sinab ko'rishdan oldin sog'liqni saqlash mutaxassisi bilan muhokama qilish muhim, chunki ba'zilari dorilar bilan o'zaro ta'sir qilishi yoki yuzaga kelishi mumkin bo'lgan yon ta'siri bo'lishi mumkin.

Oldini olish: Psixosomatik kasalliklarning oldini olish har doim ham mumkin bo'lmasa-da, bemorlar ularning xavfini kamaytirish uchun ko'rishlari mumkin bo'lgan qadamlar mavjud. Bu stressni boshqarish, sog'lom turmush tarzini saqlash va kerak bo'lganda ruhiy salomatlik holatini davolashni o'z ichiga oladi.

Qo'llab-quvvatlashning ahamiyati: oila, do'stlar va ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislarning yordami psixosomatik kasalliklarga chalingan bemorlar uchun juda muhimdir. Bemorlarga yordam guruhiga qo'shilish yoki ushbu shartlarni davolashga ixtisoslashgan terapevt bilan ishlash foyda keltirishi mumkin.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash kerakki, psixosomatik kasalliklar murakkab va davolash qiyin bo'lishi mumkin, ammo to'g'ri parvarish va yordam bilan bemorlar o'zlarining alomatlarini boshqarishlari va hayot sifatini yaxshilashlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Psixosomatik tibbiyot" - Amerika Psixosomatik Jamiyati.
2. "Psixosomatik kasallik: alomatlar, sabablar va davolash" - WebMD
3. "Psixosomatik kasalliklar" - Klivlend klinikasi.
4. "Psixosomatik kasalliklar: keng qamrovli sharh" - Hindiston Psixologik Tibbiyot jurnali.
5. "Surunkali kasallik va nogironlikning psixologik va psixosomatik jihatlari" – Springer.
6. "Aql-tana tibbiyoti: adabiyotga kirish va sharh" - Shimoliy Amerika tibbiy klinikalari.
7. "Stress va salomatlik: asosiy topilmalar va siyosatning oqibatlari" - Sog'liqni saqlash va ijtimoiy xulq-atvor jurnali.
8. Baxtiyarovna, S. D., & Jamshidzoda, B. V. (2022). QOBILIYAT RIVOJLANISHIGA TA'SIR QILUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR. Scientific Impulse, 1(3), 377-380.
9. Baxtiyarovna, S. D. (2022). KASALLIKKA MUNOSABATNI SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 1(11), 70-77.
10. Нарметова, Ю. К. (2023). ВИДЫ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА У ДЕТЕЙ. Gospodarka i Innowacje., 33, 221-224.
11. Нарметова, Ю. (2015). Психосоматик беморларда эмоционал холат бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. ЎзМУ хабарлари.
12. Нарметова, Ю. К., & Ахмадова, М. Ш. (2021). Психосоматик касаллик билан касалланган беморларнинг психологик хусусиятларининг ўзига хослиги. In interdisciplinary conference of young scholars in social sciences (pp. 339-342).
13. Нарметова, Ю. (2022). Психосоматик беморларда эмоционал–невротик бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. Общество и инновации, 3(2/S), 64-71.
14. Zarnigor, N. (2022). RAHBAR PSIXOLOGIYASI VA UNING MEHNATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 2(24), 121-125.
15. Назарова, З. (2023). ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАРДА ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ВА ПСИХОПРОФИЛАКТИКА УСУЛЛАРИ. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(6), 268-272.

16. Olimjonova, Z. B. Q. (2022). MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALAR EMOTSIONAL SOHASI PSIXOFIZIOLOGIYASINING ASOSIY XUSUSIYATLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(5), 311-315.