

TIBBIYOT XODIMLARI TOMONIDAN GESHTALT PSIXOTERAPIYASINING QO'LLANILISHI

Melibayeva Roza Nasirovna

TTA "Pedagogika va psixologiya" kafedrası mudirasi

Jo'raqulova Nozima To'ychiboy qizi

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

Tillanazarova Sug'diyona Muxtorjon qizi

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

Anotatsiya: *Ushbu maqolada Gelshtat terapiyasi, tibbiyot xodimlari tomonidan Geshtalt terapiyasini qo'llanilishi va klinik terapiya va gelshtat terapiyasini integratsiyasining samaradorligi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *Geshtalt terapiyasi, klinik terapiya, shikastlanishdan keyingi stress buzilishi (TSSB), giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish, integratsiya, Vernik-Korsakoff sindromi, abstinensiya sindrom, anksiyete, Abartma texnikasi, shizofreniya.*

Аннотация: *В этой статье рассказывается о гештальт-терапии, использовании гештальт-терапии медицинским персоналом и эффективности интеграции клинической терапии и Гештальт-терапии.*

Abstract: *This article talks about Gestalt therapy, the use of Gestalt therapy by medical personnel, and the effectiveness of the integration of clinical therapy and Gestalt therapy.*

Geshtalt terapiyasi 1940-yillarda psixiatr, psixoanalist va psixoterapevt Frits Perls va uning rafiqasi, psixolog va psixoterapevt Laura Perls tomonidan ishlab chiqilgan. Geshtalt terapiyasi - bu psixoterapiyaning bir turi bo'lib, u insonning ongi, erkinligi va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini oshirishga qaratilgan. Geshtalt terapiyasi odamlarga hozirgi muhit ta'sir qilish g'oyasiga asoslanadi. Har bir inson shaxsiy o'sish va muvozanatga erishish uchun harakat qiladi. Geshtalt terapiyasi empatiya va so'zsiz qabul qilishdan foydalanishga qaratilgan. Bu odamlarga o'z his-tuyg'ulariga ishonish va qabul qilishni o'rganish orqali qayg'udan xalos bo'lishga yordam beradi. Ushbu psixoterapiya mijozlarning somatik belgilari bo'yicha tajribasini tasdiqlash, tana va hissiy ongni va tartibga solishni oshirish, mijozlarga ularning alomatlari ularning munosabatlari va kognitiv modellarida qanday asoslanganligini tushunishga yordam berishni o'z ichiga oladi.

Gelshtalt psixoterapiyasi va klinik terapiyaning birlashishi bemorlarni sog'ayishida samaradorlikni oshiradi. Chunki bu bilashish orqali kassalik tufayli yuzaga kelgan biologik uzilish ham psixologik uzilish ham bir vaqtda davolanadi. Bu esa o'z navbatida ham biologik simptomlarni dori vositalari orqali davolsh bilan birga organik o'z-o'zini tiklashni boshqarish orqali bartaraf etish mumkin.

Geshtalt terapiyasi joriy etilganidan beri turli xil ruhiy salomatlik holatlarini hal qilish va davolashda tasdiqlangan va samarali terapevtik yondashuvga aylandi.

Uning qo'llanilishining ba'zilari quyidagilardan iborat:

☒ Havotirlanish

☒ Depressiya

☒ O'z-o'zini hurmat qilish muammolari

☒ Jinsiy aloqa tashvishlari

☒ Shikastlanishdan keyingi stress buzilishi (TSSB)

☒ Giyohvand moddalarni iste'mol qilishning buzilishi

☒ Qimor muammolari

☒ O'z-o'zini anglash va shaxsiy javobgarlik

☒ Istiqbolni rivojlantirish va baholash

☒ Ehtiyotkorlikni rivojlantirish

Geshtalt terapiyasi bipolyar buzuqlik kabi xatti-harakatlari bo'lgan odamlarga yordam berishi mumkin. Bu shuningdek, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish, majburiy qimor o'yinlari va TSSBni davolash uchun samarali terapevtik usuldir. Ushbu shartlar bilan kurashayotgan odamlar Geshtalt terapiyasi orqali hayotga yangi qarashni rivojlantirishlari va ularning turmush tarzida ijobiy o'zgarishlarni ko'rishlari mumkin.

Shikastlanishdan keyingi stress buzilishi (TSSB)-bu odamning boshidan kechirgan, ko'rgan yoki travmatik hodisa bilan tahdid qilinganidan keyin rivojlanishi mumkin bo'lgan psixiatrik kasallik. TSSBga olib kelishi mumkin bo'lgan hodisalar turlari orasida tabiiy ofat, baxtsiz hodisa, jangovar yoki jinsiy zo'ravonlik mavjud. Bu kasallikda go'yo travmatik tajribani qayta boshdan kechirayotgandek eslab qolish, diqqatni jamlashda muammolar, yiqilish yoki uxlab qolishning qiyinligi, ehtiyotsiz yoki o'z-o'zini yo'q qilish, yurak urishi tezlashishi yoki terlash kabi hodisani eslatuvchi jismoniy reaksiyalar kabi belgilar kuzatiladi. Buning natijasida esa asab, yurak-qon tomir, moddalar almashinuvi bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar, qandli diabet kasalliklari yuzaga keladi.

TSSB faqatgina klinik jihatdan davolansa dori vositalarini ta'siri tugagandan so'ng ma'lum muddatda yana takrorlanadi. Geshtalt terapiyasi bilan esa insonni o'z-o'zini boshqarishni, qo'rquv va hissiyotlarni boshqarishni o'rgatamiz. Natijada esa psixologik travmalar yo'qoladi va bu biologik balansini me'yorlashtirishga qaratilgan klinik terapiya bilan bilashishi davolashning samaradorligini oshiradi.

Giyohvand moddalarni iste'mol qilish buzilishi, ba'zida giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish deb ataladi, bu noqonuniy yoki qonuniy moddadan, jumladan, dam olish va retsept bo'yicha dori vositalaridan haddan tashqari foydalanishni o'z ichiga oladi. Giyohvand moddalarni iste'mol qilish buzilishi bo'lgan odam o'zini yoki boshqalarni xavf ostiga qo'yishi mumkin. Dori tugashi bilan siz o'zingizni jismoniy yoki ruhiy kasal his qilasiz. Giyohvand moddalarni qabul qilishda davom etasiz, hatto sizga kerak bo'lmasa ham yoki uni xohlamasangiz ham. Natijada insonda abstinensiya sindromi (xumor, tushkunlikka tushish, qo'rquv, uyqusizlik, titrash, tirishish), markaziy asab tizimida buzilishlar, immunitet

sistemasining zaiflashuvi, jinsiy buzilishlar, shizofreniya, Vernik-Korsakoff sindromi (xotira buzilishi bilan bog'liq), yurak- qon tomir sistemasi kasalliklari, oshqozon- ichak kasalliklari, moddalar almashinuvi bilan bog'liq kasalliklar yuzaga keladi. Hatto o'lim holatlari kuzatiladi.

Giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish kasallikni davolashda insonni psixologiasida juda muhim ahamiyatga ega. Chunki davo topish uchun inson o'z-o'zini boshqara olishi, idodali bo'lishi, hissiyotlarini tog'ri yo'naltira olishi juda muhim. Bunday bemorlar davolash profilaktika maqsadida berilgan vositalarni qabul qilishni xohlamaydi yoki qabul qilsa ham xumor vaqtida yana narkotik mahsulotlarni is'temol qilishga majbur bo'ladi. Bu esa yuqorida sanab o'tgan kasalliklarni oldini olish va davolashda qiyinchiliklarga sabab bo'ladi. Gestalt psixoterapiyasidan foydalanish orqali bunday bemorlarni irodasini mustahkamlash va o'zini-o'zi boshqarishni o'rgatish, bu kasallikdan qutilishga ishonchini oshirish orqali davolash mumkin.

Havotirlanish - bu tanangizning kutilgan xavfga javobidir. Bu odatda tashvish yoki qo'rquv bilan bog'liq bo'lib, ko'pincha diqqatni jamlashda qiyinchilik va ko'ngil aynish, titroq va mushaklarning kuchlanishi kabi jismoniy alomatlar kabi kognitiv muammolar bilan birga keladi. Haddan tashqari qo'rquv va tashvish, quruq og'iz, mushaklarning kuchlanishi, ko'ngil aynishi, noto'g'ri yurak urishi, uxlashda qiyinchilik, ehtiyotkorlik, ehtiyotkor xatti-harakatlar, vahima hujumlari kabi belgilar yuzaga keladi. Buni natijasida yurak sistemasi, hazm sistemasi, asab sistemasi, mushaklar sistemasi bilan bog'liq qator kasalliklar yuzaga keladi. Bu kasalliklarni davolashda Gestalt terapiyasining abartma texnikasini birga qo'llash mumkin.

Abartma texnikasi. Ushbu uslub odamni hozirgi muammosi bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan asosiy muammolardan xabardor qilish orqali ishlaydi. Terapevt sizdan ma'lum bir xatti-harakat yoki his-tuyg'ularni bo'rtirishingizni so'rashi mumkin. Bu muammoning ildizini aniqlash va hal qilishga yordam beradi.

Xulosa o'rnida shuni aytib o'tish mumkimki, zamonaviy qarashlarga ko'ra, kasalliklarning ko'p sonli somatik va ruhiy kasalliklari biologik va psixologik omillarning kombinatsiyasi natijasida yuzaga keladi va shuning uchun birgalikda biologik va psixologik terapiyani talab qiladi. Bemorlarning psixologik xususiyatlariga nima taalluqli bo'lganini va terapiyaga tegishli yondashuvlarni taxlil qilinib, usullari o'ylab chiqiladi. Terapiya natijalarini va ularning nafaqat qo'llaniladigan usullar bilan, balki bemorlarning shaxsiy va klinik xususiyatlari bilan bog'liqligini tizimli o'rganish muayyan turdagi davolanish uchun aniq ko'rsatmalar ishlab chiqishga imkon beradi.

FOYDALINGAN ADABIYOTLAR:

1. Reznik R. Geshtalt terapiyasi: tamoyillari, nuqtai nazarlari va istiqbollari. Geshtalt 95. 1995 yil uchun Moskva Geshtalt instituti materiallari to'plami. Moskva, 1996 yil.
2. Ginger S., Ginger A. Geshtalt - kontakt terapiyasi. - Sankt-Peterburg, 1999 yil.
3. Dolgopolov N. B., Xlomov D. Rossiyadagi Geshtalt arbobi. Moskva psixoterapiya jurnali: Geshtaltning maxsus soni, 1994 yil.
4. Uilyams DC, Levitt HM, (2007). Psixoterapiyada taniqli terapevtlarning qadriyatlarini sifatli o'rganish: Vaqtinchalik psixoterapiya amaliyoti uchun integrativ tamoyillarni ishlab chiqish. Psixoterapiya integratsiyasi jurnali, 17 (2), 159-184 betlar 10.1037/1053-0479.17.2.159
5. Sartarosh P. (2006). Amaliyotchi tadqiqotchi bo'lish, yaxlit so'rovga Geshtalt yondashuvi . London: Middlesex University Press.
6. Brownell P. (2008). Geshtalt terapiyasida nazariya, tadqiqot va amaliyot uchun qo'llanma . Nyukasl: Kembrij olimlari nashriyoti.
7. Francesetti G., Gecele M., Roubal J. (2013). Geshtalt terapiyasining psixopatologiyaga yondashuvi.
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. Narmetova, Y. K. (2016). Organization of the psychological support in the cardiology clinics. Theoretical & Applied Science, (7), 28-31.
11. Нарметова, Ю. К. (2022). Психосоматик беморларнинг психоэмоционал хусусиятлари. Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(2), 21-28.
12. Нарметова, Ю. (2020). Бронхиал астма билан касалланган болаларнинг ўзига хос психологик хусусиятлари.
13. Zarnigor, N. (2022). RAHBAR PSIXOLOGIYASI VA UNING MEHNATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 2(24), 121-125.
14. Назарова, З. (2023). ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАРДА ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ВА ПСИХОПРОФИЛАКТИКА УСУЛЛАРИ. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(6), 268-272.
15. Olimjonova, Z. B. Q. (2022). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ YOSHIDAGI BOLALAR EMOTSIONAL SOHASI PSIXOFIZIOLOGIYASINING ASOSIY XUSUSIYATLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(5), 311-315.