

RUHIY BEMORLAR BILAN PSIXOLOGIK PARVARISH

Musratova Zilola Ulug'bekovna

Toshkent tibbiyot akademiyasi o'qituvchisi

Mirolimova Gulnura Mirqobil qizi

Toshkent tibbiyot akademiyasi talabasi

Anatotsiya

Psixik kasalliklar, ruhiy kasalliklar, psixozlar - bosh miya faoliyatining buzilishidan kelib chiqadigan kasalliklar: ruhiy faoliyatning funksional o'zgarishidan to uning butunlay buzilishigacha bo'lgan holatlar.

Anatolia

Psychic diseases, mental illness, psychoses - diseases caused by impaired brain activity: cases from functional change of mental activity to its complete disruption.

Анатотия

Психические заболевания, психические заболевания, психозы - заболевания, вызванные нарушением активности мозга: случаи от функционального изменения психической активности до полного нарушения.

Ma'lumki, insonlarda jismoniy va moliyaviy ahvollar doimo tashvishga soladi, ya'ni o'zining ertangi kuni uchun bevosita qayg'uradi, yaqinlarini o'ylaydi, ular uchun tashvishlanadi. Normativ huquqiy hujjatlarning muhokamasi portalida "Ruhiy holati buzilgan shaxslarning hisobi va dinamik kuzatuv tartibi to'g'risidagi yo'riqnomani tasdiqlash haqida"gi Sog'liqni saqlash vazirligi buyrug'i loyihasi e'lon qilingan. Yo'riqnomaga ko'ra, dispanser kuzatuv davolash profilaktika muassasalarining uchastka shifokor psixiatrlari tomonidan olib boriladi. Dispanser kuzatuv og'ir barqaror yoki tez-tez zo'rayib turuvchi dardchilik ko'rinishlari bo'lgan surunkali va uzoq cho'ziladigan ruhiy holatlarning buzilishiga chalingan shaxsning, shuningdek, uning qonuniy vakilining roziligidan qat'i nazar o'rnatilishi mumkin. Bunday bemorlarning yon-atrofidagilar ularga ruhiy dalda berishi kerak. Shunday qilishsa, ularning ko'ngli ham xotirjam bo'ladi. Ruhiy kasallik atamasi ostida asab tizimidagi buzilishlar oqibatida paydo bo'luvchi, jamiyatda o'rnatilib qolgan me'yorlardan keskin chiquvchi hatti-harakatlarga olib keluvchi kasallik tushuniladi. Ruhiy kasallikka chalinish ko'pincha bemor xulq-atvorining o'ziga ham, atrofidagi odamlarga ham xavfliligi bilan xarakterlanadi. Faqat o'tkir holatlarga emas, balki nim o'tkir va surunkali kechuvchi ruhiy buzilishlar, hattoki, remissiya holatlari ham bemor tomonidan xulq-atvorining kutmaydigan harakatlari bilan kuzatiladilar va shoshilinch yordamga muhtoj bo'ladilar. Psixik kasalliklar, ruhiy kasalliklar, psixozlar - bosh miya faoliyatining buzilishidan kelib chiqadigan kasalliklar: ruhiy faoliyatning funksional o'zgarishidan to uning butunlay buzilishigacha bo'lgan holatlar. Yuqorida ta'kidlanib o'tilganidek, ruhiy kasalliklar bemorning xulq-atvoriga juda ham bog'liq. Ko'p bemorlar ma'lum bir kasallikka chalinganini sezib qolishsa, ruhiyati zo'riqib, depressiya holatlariga ham tushib qolishadi. Bunga misol qilib oladigan bo'lsak, mayli, uzoq o'tmishga bormaylik, 2020-yil 15-mart kuni yurtimizda ilk bora "COVID-19" infeksiyasi aniqlanganda insonlar qanday ruhiy ahvolga tushganini bir eslaylik! O'sha paytda karantin e'lon qilindi, hamma o'z-o'zini infeksiyaga qarshi kurashishga tayyorlashdi, yaqinlaridan yiroq bo'lishdi: hattoki, oylab ota-onasini ko'ra olmaganlar ham

bo'ldi. Bu infeksiya insoniyat tarixida XXI asrning balosi bo'ldi desak, olimlar unga ham antivirus preparatini ishlab chiqishdi. Lekin u paytgacha qancha insonlar virus qurboni bo'lishdi. Ba'zilar virusni yuqtirib yondosh kasalligi bilan vafot etgan bo'lsa, ba'zilar virusni yuqtirmasada o'z vahimasi – o'z qo'rquvi bilan vafot etdi. Insonlar o'z xotirjamligini yo'qotishdi! Mashxur alloma – butun jahonga tanilgan, “Al qonun fit-tib” asarining muallifi Abu Ali ibn Sino: “ Xotirjamlik – yarim sog'lik, sabr esa shifoning boshlanishi”, -deb aytib o'tgan edilar. Darhaqiqat, sabr ham bo'lmasa, hech qanday natijaga erishib bo'lmaydi. Inson biron bir darga chalindimi, individual salbiy emotsiyaga berilmasdan , unga shifo – davo yo'lini izlab topa bilishi kerak. Chunki bu dard ham Yaratgan tomonidan berilgan uning hayot so'qmoqlaridagi bir sinovi hisoblanadi. Xalqimiz : “ Dardini bergan shifosini ham, albatta, beradi”-deyishadi. Bu fikr ko'p bora o'z tasdig'ini topgan. Lekin bu degani shifosini shunday berib qo'yadi, degani emas. Inson o'z ong va tafakkurini ishlatgan holda kasallikni yengish chorasini qidirishi kerak. Harakatsiz hech bir ish qilib bo'lmaydi. Yurgan daryo – o'tirgan bo'yra!

Ruhiy kasallikda bemor voqealarni to'g'ri idrok etolmaydi, shu jihatdan ruhiy kasallik ichki kasalliklardan farq qiladi. Ruhiy kasallikning sabablari xilma-xil, bular orasida irsiy omil (nayel) asosiy o'rin tutadi. Mas, oligofreniya, psixopatiya, maniakal-depressiv psixoz, epilepsiya va shizofreniya kelib chiqishida kishining nasl-nasabi muqim rol o'ynaydi. Ruhiy kasallikning paydo bo'lishi va avj olishiga infeksiyon kasalliklar, bosh miyaning shikastlanishi, intoksikatsiya, ruhiy iztiroblar ham sabab bo'lishi mumkin. Onaning homiladorlik paytida kasallanishi yoki shikastlanishi sababli homilaning zararlanishi bolaning ruhiy rivojlanishdan orqada qolishiga, epilepsiya va boshqa ruhiy o'zgarishlarga olib keladi. Surunkali alkogolizm va narkomaniya ham bora-bora kishini Ruhiy kasallikga olib borishi mumkin. Ruhiy kasallikning vujudga kelishida kasallikka sabab bo'ladigan omillardan tashqari, kishining o'ziga xos xususiyatlari, uning ilgari boshidan kechirgan kasalliklari (mas, miya shikastlanishi, alkogoldan zaharlanish, ichki a'zolar kasalliklari, naslida ruhiy kasallik borligi va boshqalar) ham ahamiyatga ega.

Ruhiy tushkunlikning yangi davosi topildi

Marta - ikki bolaning onasi, 20 yildan beri ruhiy tushkunlikdan azob chekadi. Shu xastalikdan qiynalayotgan millionlab amerikaliklar kabi u ham kasalini yashirib kelardi. Intervyu uchun asl ismini bildirmasligimizni iltimos qildi. "Odam bu haqda aytishdan uyaladi,"-deydi u. Martaning aytishicha, kasallik uni shu qadar zaiflashtirdiki, hatto ishlolmay qoldi. Dori ham, mavjud muolajalar ham natija bermadi. Unga miyaga magnetik yo'l bilan quvvat beruvchi yangi davo turini taklif etishdi. Nyu York psixiatriya instituti xodimi doktor Sara Lisanbi bu haqda shunday deydi: "Hozirda psixiatriya sohasida yuksak yangiliklar ro'y bermoqda. Miyaga stimulyatsiya berishning yangi yo'llarini qidiraymiz. Muolaja ancha mukammallashtirilgan bo'lardi." Mazkur muolajada miyaning zararlangan qismiga magnit orqali elektron quvvat yuboriladi. Magnitlar miya doirasini kuchlantirib, ruhiy tushkunlik yuzaga keltirgan salbiy holatni tuzatadi. Muolajaga tinimsiz qatnagan Marta uning samarasidan xursand: "Bemalol jilmayapman." Bir necha kunlar ichida shifo berayotgan bu muolaja turi hali AQSh hukumati tomonidan ma'qullangani yo'q. Magnit yo'li orqali asab xuruji va tutqanoq kasalliklarini ham davolash ehtimoli bor

Ruhiy kasallar bilan qanday muomala qilish kerak? 10 oktabr — jahon ruhiy salomatlik kuni. 1948 yilda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tarkibida jahon psixologik salomatlik federatsiyasi tashkil etilgan bo'lib, u butun dunyo aholisi o'rtasida psixologik va hissiy kasalliklardan profilaktika targ'ibotini olib borish bilan shug'ullanadi. 1992 yildan beri jahon miqyosida o'tkazib kelinadigan ruhiy salomatlik kuni

ham jamiyatni psixologik xastaliklar, ularning kelib chiqishi va profilaktikasi to'g'risida xabardor qilishni maqsad qiladi.

Ruhiy (psixologik) salomatlik nima?

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ruhiy salomatlik holatining aniq ilmiy portreti yaratilgan. Ruhiy salomatligi joyida bo'lgan shaxs o'z salohiyati (jismoniy va aqliy imkoniyatlari)dan to'laqonli foydalana olishi, kundalik yengil stresslarni yengib o'ta olishi, mahsuldor ish tarzini olib borishga qodir bo'lishi, jamiyat uchun foydali bo'la olishi lozim. Shu xususiyatlarga ega bo'lgan shaxslarning ruhiy salomatligi barqaror hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, psixologik xastaliklarning aksariyati 14 yoshgacha bo'lgan davrda boshlanadi. Afsuski, ko'pgina hollarda xastalikning boshlanish davri o'z vaqtida aniqlanmaydi. Kerakli tashxis va shu bilan bog'liq ravishda muolaja ham kechikadi. Natijada ruhiy xastalikning umrbod davom etishi ehtimoli ortadi. Statistika ko'ra, Yer sayyorasi aholisining har beshinchisi qaysidir ko'rinishidagi ruhiy xastalikdan aziyat chekadi. Har ikkinchi odamda esa xastalik bilan umri davomida duch kelish ehtimoli bor. Shu bois, ruhiy beqarorlik holati, uni bartaraf etish, ruhiy xastalar bilan muloqot qila olish haqida tushunchaga ega bo'lish lozim. Psixologik xastalik deganda faqatgina o'zini g'ayritabiiy tutuvchi shizofreniklar, aqliy imkoniyati cheklangan «daunchilar» va yoki ijtimoiy nafaol autistlarga tushunilmaydi. Deyarli har birimiz uchun yaxshi tanish bo'lgan depressiya ham ruhiy xastalik sanaladi. BSSSTning ilmiy prognozlariga ko'ra, 2020 yilga kelib, depressiya shaxsning mehnatga layoqatligini cheklab qo'yuvchi kasallik bo'yicha birinchi o'ringa ko'tariladi. Ayni damda dunyo bo'yicha 300 million atrofidagi kishi depressiyadan aziyat chekmoqda. Qandli diabet, saraton, yurak-qon tomir kasalliklari, OIV kabi jiddiy asoratlarga olib keladigan xastaliklarning negizida asab va ruhiyatdagi buzilishlar yotadi. Butun dunyo hamjamiyati izchil kurash olib borayotgan suitsid ham depressiya asosida rivojlanadi. Suitsidlarning 5 foizi aynan tushkun kayfiyat ta'sirida amalga oshiriladi. Shu bois depressiyaga befarq bo'lmaslik, unga qarshi kerakli choralarni qo'llay olish lozim.

Depressiyadan qutulish uchun... Siz o'zingizda depressiya jarayoni kechayotganini bilmasligingiz, ahamiyat qaratmasligingiz mumkin. Depressiya kayfiyatning yo'qligi, atrof va voqealarga pessimistik yondashuv, hayotdan zavqlanish hissi yo'qligi, diqqat tarqoqligi, sal narsaga ham qizishib ketish, uyquchanlik yoki uyqusizlik, befarqlik, doimiy holsizlik, ishtahaning yo'qligi yoki ko'p yeyish kabi belgilar bilan kechadi. Depressiyadan mustaqil tarzda qutulish uchun ruhshunoslar bir qancha tavsiyalarni berishadi.

Eski ginalarni unuting. O'tmishdagi har qanday xafagarchilik, ginaxonlik, kek saqlash kabilarni yuragingizdan ildizi bilan sug'urib tashlang. Ular bugungi kundan lazzatlanish va kelajak haqida rejalar tuzishda eng katta to'siqdir.

Jismonan faol bo'ling. Buning uchun fitnes zalga chiqish shart emas. Yoga, meditatsiya, nafas mashqlari, yengil badantarbiya harakatlarini internetdan ko'rib ham bajarish mumkin. Yoki kechki payt sayrga chiqishning o'zi ham kayfiyatni ko'tarishga yordam beradi.

Negativ hissiyotlarni chiqarib tashlang. Boks qopini, hech bo'lmaganda, yostiqni mazza qilib mushtlash, kimsasiz joyga chiqib, xumordan chiqquncha baqirish ko'ngilda to'planib qolgan g'ashlikni

tarqatishga ko'maklashadi. «Uy ko'tarish», xonadagi keraksiz narsalarni tashlab yuborish ham buning uchun yaxshi usul.

Ijtimoiy faol bo'ling. O'zingiz uchun yoqimli bo'lgan insonlar bilan birga vaqtingizni samarali o'tkazishga harakat qiling. Xonada qamalib o'tirib depressiyani yenga olmaysiz.

Hobbi o'ylab toping. Har qanday inson uchun shug'ullanish yoqimli bo'lgan mashg'ulot bo'ladi. Rasm chizish, o'yinchoqlar yasash, to'qish... istalgan ko'rinishdagi hobbi tushkun kayfiyatni chetlab o'tishga yordamlashadi. Eng muhimi, o'zingizda beqarorlik holatini kuzatganingizda ruhshunos xizmatidan foydalanishga uyalmang.

Psixolog xizmati nima uchun zarur? Psixolog shifokor emas. Psixolog qabuliga borish sizni «jinni»ga chiqarmaydi. Ruhshunosga faqatgina nosog'lom odamlar boradi, degan fikrdan xalos bo'lish lozim. Ruhshunos inson psixologiyasi haqida oliy gumanitar ta'limga ega bo'lgan shaxs. Deyarli barcha muammolarni boshlang'ich bosqichda ruhshunos bilan birgina suhbat orqali hal qilish mumkin. Depressiya va jismoniy muammolarni keltirib chiqaradigan oilaviy muammolar, ishdagi g'alvalar, qo'rquv kabi muammolarni hal qilish, ichki muvozanati tiklashda psixolog yordam beradi. Meni eshitib, maslahat beradigan do'stlarim turganda pul sarflab ruhshunosga boramanmi, deb o'ylaydiganlar bo'lishi mumkin. Ruhshunos inson psixologiyasi haqida professional darajada bilimga ega bo'ladi. So'zlarni to'g'ri qo'llay olish, masalaning o'ylanmagan tomonidan yondashish, inson o'zi bilmagan, lekin unga azob berayotgan omillarni aniqlay olish ko'nikmasiga ega bo'ladi.

Ruhiy xastalar bilan qanday muloqotda bo'lish kerak?

Ruhiyatida jiddiy beqarorlik bo'lgan shaxs o'zining va suhbatdoshining gap-so'zlari, xatti-harakatlarini tahlil qila olish qobiliyatiga ega bo'lmaydi. «Men haqman, atrofdagilar meni tushunmayapti» degan o'y ularni tark etmaydi. Shu bois ruhiy muvozanati buzilgan shaxslar bilan muloqotda ehtiyotkor bo'lish talab etiladi.

Agressiyadan uzoqlashish. Bemor agressiv harakatlar, so'zlarni qo'llay boshlaganda siz ham qizishib, xuddi shunday muomalaga o'tmang. Shunchaki bahslashmang. Bunday paytda uning haqligini tasdiqlab, yolg'iz qoldirish kerak.

Unga kasal ekanligini uqtirish kerak emas. Ruhiy muammosi mavjud bo'lgan odamga uning kasalligini uqtirish foydasiz, u buni baribir inkor etadi. Suhbatdoshingizning ruhiy muammosi borligini o'zingiz bilsangiz va shunga ko'ra ish tutsangiz bo'lgani, uning o'ziga uni ta'kidlash jazava holatiga olib kelishi mumkin.

Achinish ko'zi bilan qaramang. Ruhiy xasta odamlarga mehribonlik, g'amxo'rlik, e'tibor muhim. Ammo bu g'ayritabiiy chiqmasligi kerak. Bemor o'ziga nisbatan achinishayotganini his qilsa, muloqotni mutlaqo to'xtatishi, jazavaga tushishi, kerakli muolajalarni rad etishi mumkin. U bilan teng huquqli shaxs sifatida muomala qiling.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ахмедова, М. Т. (2010). Некоторые факторы качественной организации образовательной системы в подготовке специалистов. Молодой ученый, (6), 310-311.
2. Мелибаева, Р. Н. (2022). КЛИНИК АМАЛИЁТДА КОГНИТИВ ФУНКЦИЯЛАР ВА УЛАРНИНГ БУЗИЛИШЛАРИ ПСИХОДИАГНОСТИКАСИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 928-932.
3. Nasirovna, M. R. (2022). THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL DIAGNOSIS IN CLINICAL PRACTICE. Conferencea, 4-6.
4. Karimovna, N. Y. (2022). AUTISM AND THE IMPORTANCE OF COMMUNICATION WITH PATIENTS OF THIS DISEASE. Gospodarka i Innowacje., 23, 8-10.
5. Narmetova, Y. (2016). Tibbiyot muassasalarida faoliyat yurituvchi psixolog kadrlar tayyorlash muammolari.
6. Нарметова, Ю. (2022). Психосоматик беморларда эмоционал-невротик бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. Общество и инновации, 3(2/S), 64-71.
7. Нарметова, Ю. (2014). Кўзи ожиз ва заиф кўрувчи болалар психологик хусусиятларининг ўзига хослиги.
8. Нарметова, Ю. К. (2017). Интегрированный подход как важный фактор решения проблемы подготовки клинических психологов. ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА, 34(3), 57-58.
9. Ахмедова, М., & Нарметова, Ю. (2022). Neyropedagogika va neyropsixologiya rivojlanib kelayotgan yangi fan sohasi sifatida. Общество и инновации, 3(2/S), 103-109.
10. Ulugbekovna, M. Z. (2022). Form and Methods of Forming Communicative Competence in Youth. Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture, 3(10), 71-74.
11. Ulug'bekovna, M. Z. (2022). BO 'LAJAK O 'QITUVCHILARDA KOMMUNIKATIV KOMPETENTLILIKNI SHAKLLANTIRISH ASPEKTLARI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(11), 215-218.
12. Ахмедова, М. Т., & Мусратова, З. У. (2021). Олий таълим муассасаларида устоз-шогирд муносабатларининг стратегик қоидалари ва вазифалари. In interdisciplinary conference of young scholars in social sciences (pp. 326-329).
13. Baxtiyarovna, S. D. (2022). TIBBIYOT XODIMLARINING KASBIY PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI. Scientific Impulse, 1(3), 444-448.
14. Baxtiyarovna, S. D. (2022). BEMORDAGI NEVROTIK HOLATLARDA PSIXOLOGIK YONDOSHUVNING ZARURATI. Scientific Impulse, 1(3), 373-376.
15. Baxtiyarovna, S. D. (2022). BEMORDAGI NEVROTIK HOLATLARDA PSIXOLOGIK YONDOSHUVNING ZARURATI. Scientific Impulse, 1(3), 373-376.