



SURUNKALI KASALLIKLARGA CHALINGAN BEMORLARDA PSIXOLOGIK MOSLASHUV MEXANIZMLARI

Ne'matova Ra'no Zafarbek qizi

*Quva Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi tibbiyot texnikumi
maxsus fan o'qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarda psixologik moslashuv mexanizmlarining nazariy va amaliy jihatlarini tahlil qilinadi. Surunkali kasalliklar inson organizmiga jismoniy ta'sir ko'rsatishi bilan birga, uning ruhiy holati, ijtimoiy faolligi va hayot sifatiga ham sezilarli ta'sir etadi. Kasallikni qabul qilish, stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni saqlash, motivatsiyani oshirish hamda oila va tibbiyot xodimlari tomonidan ko'rsatiladigan psixologik qo'llab-quvvatlash bemorning davolanish jarayonida muhim omillar sifatida baholanadi. Maqolada psixologik moslashuvni shakllantirish mexanizmlari, ularning davolash samaradorligiga ta'siri va amaliy tavsiyalar yoritilgan.

Kalit so'zlar: surunkali kasallik, psixologik moslashuv, stress, depressiya, reabilitatsiya, hayot sifati, motivatsiya, psixologik yordam.

Abstract: This article examines the theoretical and practical aspects of psychological adaptation mechanisms in patients with chronic diseases. Chronic illnesses affect not only physical health but also emotional well-being, social activity, and overall quality of life. Disease acceptance, stress management, emotional stability, motivation, and psychological support from family members and healthcare professionals are considered essential factors in successful treatment. The article discusses adaptation mechanisms, their influence on treatment outcomes, and practical recommendations for improving patients' psychological resilience.



Keywords: chronic disease, psychological adaptation, stress, depression, rehabilitation, quality of life, motivation, psychological support.

Kirish

Bugungi kunda surunkali kasalliklar dunyo sog'liqni saqlash tizimining eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, surunkali nafas yo'llari kasalliklari va boshqa uzoq davom etuvchi patologiyalar millionlab insonlarning mehnat qobiliyati va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Zamonaviy tibbiyot ushbu kasalliklarni davolashda nafaqat biologik, balki psixologik va ijtimoiy omillarni ham hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi.

Surunkali kasallik tashxisi qo'yilgan bemor hayotida keskin o'zgarishlar yuz beradi. U muntazam dori vositalarini qabul qilish, tibbiy nazoratdan o'tish, ovqatlanish va turmush tarzini o'zgartirish zarurati bilan yuzlashadi. Bunday vaziyat ko'pincha qo'rquv, xavotir, tushkunlik, umidsizlik va ijtimoiy chekinish kabi psixologik holatlarni yuzaga keltiradi.

Psixologik moslashuv — bu insonning yangi sharoitlarga moslashish, mavjud muammolarni real baholash va ularga samarali yechim topish qobiliyatidir. Surunkali kasalliklarda aynan shu jarayon bemorning davolanishga munosabati, shifokor tavsiyalariga amal qilishi va sog'lom hayot tarzini shakllantirishida muhim o'rin egallaydi.

Mazkur maqolaning maqsadi surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarda psixologik moslashuv mexanizmlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, ularning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism



Surunkali kasalliklarning bemor ruhiyatiga ta'siri

Surunkali kasalliklar uzoq muddat davom etishi va doimiy nazoratni talab qilishi sababli bemorning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Kasallik tashxisi qo'yilgan ilk davrda ko'pchilik bemorlarda qo'rquv, xavotir, kelajakka nisbatan ishonchsizlik va tushkunlik kuzatiladi. Ayrim hollarda esa kasallikni inkor etish yoki davolanishga befarq munosabat shakllanishi mumkin.

Ruhiy zo'riqish organizmning moslashuv imkoniyatlarini pasaytiradi, davolanish rejimiga rioya qilishni qiyinlashtiradi hamda kasallikning kechishiga salbiy ta'sir etadi. Shu sababli surunkali kasalliklarni davolashda psixologik omillarni hisobga olish zamonaviy tibbiyotning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Psixologik moslashuv tushunchasi va uning ahamiyati

Psixologik moslashuv insonning yangi hayot sharoitlariga mos ravishda o'z hissiyotlari, fikrlashi va xulq-atvorini boshqarish qobiliyatidir. Surunkali kasallikka duch kelgan bemor uchun moslashuv jarayoni kasallikni qabul qilish, yangi turmush tarziga ko'nikish va kelajak rejalari bilan uyg'un yashashni anglatadi.

Moslashuv muvaffaqiyatli kechgan bemorlarda davolanish samaradorligi yuqori bo'ladi, ular shifokor tavsiyalariga ko'proq amal qiladi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga intiladi. Moslashuv darajasi past bo'lgan bemorlarda esa xavotir, depressiv holatlar va ijtimoiy faollikning kamayishi ko'proq uchraydi.

Psixologik moslashuv mexanizmlari

Kasallikni anglash va qabul qilish



Kasallikni real holat sifatida qabul qilish psixologik moslashuvning eng muhim bosqichidir. Bemor o'z salomatligi uchun mas'uliyatni his qilgan sari davolanish jarayonida faol ishtirok etadi va tavsiyalarga rioya qilishga intiladi.

Stressni boshqarish

Stress surunkali kasalliklarning kechishini murakkablashtiruvchi omillardan biridir. Nafas mashqlari, relaksatsiya usullari, muntazam jismoniy faollik va psixolog bilan suhbatlar stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, kun tartibiga rioya qilish va yetarli dam olish ham ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Ijobiy motivatsiya

Hayotga ijobiy qarash va davolanish natijasiga ishonch bemorning ichki resurslarini faollashtiradi. Kichik maqsadlarni belgilash va ularga bosqichma-bosqich erishish bemorda o'ziga ishonchni kuchaytiradi hamda ruhiy holatni yaxshilaydi.

Oila va jamiyatning qo'llab-quvvatlashi

Oila a'zolari va yaqin insonlarning mehribonligi hamda ma'naviy ko'magi bemorning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tibbiyot xodimlari bilan ochiq va ishonchli muloqot ham davolanish samaradorligini oshiradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan bemorlarda moslashuv jarayoni odatda tezroq kechadi.

Tibbiyot xodimlarining roli

Shifokor va hamshiralar bemorga faqat tibbiy xizmat ko'rsatibgina qolmay, balki psixologik qo'llab-quvvatlashda ham muhim o'rin tutadi. Bemor bilan hurmat va empatiyaga asoslangan muloqot ishonchni mustahkamlaydi. Kasallik, davolash usullari va kutilayotgan natijalar haqida sodda va tushunarli ma'lumot berilishi bemorning xavotirini kamaytiradi.



Tibbiyot ta'limida bo'lajak mutaxassislarning kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantirish, bemor psixologiyasini o'rganish va stressni boshqarish usullarini amaliy mashg'ulotlarda qo'llash muhim ahamiyatga ega.

Muhokama

Surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarda psixologik moslashuv darajasi ularning davolanish jarayonidagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy tibbiyotda bemorni faqat biologik mavjudot sifatida emas, balki biopsixososial yondashuv asosida kompleks tizim sifatida ko'rib chiqish zaruriyati tobora ortib bormoqda.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik jihatdan barqaror bemorlar davolanish rejimiga ko'proq rioya qiladi, kasallikni boshqarish strategiyalarini tezroq o'zlashtiradi va hayot sifatini nisbatan yuqori darajada saqlab qoladi. Aksincha, depressiya va yuqori darajadagi xavotirga ega bemor ko'plarda davolanishga moslashish qiyinlashadi, bu esa kasallikning kechishini og'irlashtirishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, sog'liqni saqlash tizimida psixologik xizmatlarni integratsiya qilish, bemorlarni erta bosqichda psixologik baholash va ularga individual yondashuvni joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa

Surunkali kasalliklar inson hayotining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatlariga chuqur ta'sir ko'rsatadi. Psixologik moslashuv mexanizmlarini rivojlantirish bemorning kasallikka bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartiradi va davolanish samaradorligini oshiradi.

Kasallikni qabul qilish, stressni boshqarish, ijobiy motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash psixologik moslashuvning asosiy omillari hisoblanadi. Tibbiyot



xodimlarining empatiyaga asoslangan yondashuvi esa bemor ishonchini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Umuman olganda, surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarda psixologik moslashuvni rivojlantirish sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization (WHO). Noncommunicable Diseases Report. Geneva.
2. Engel, G. L. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine.
3. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping.
4. Taylor, S. E. Health Psychology.
5. Kaplan & Sadock. Synopsis of Psychiatry.
6. O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimi bo'yicha ilmiy-uslubiy qo'llanmalar va o'quv adabiyotlari.