

QANDLI DIABET KASALLIGIGA CHALINGAN BEMORLARNING EMOTSIONAL HOLATI VA SHAXS TIPLARI

Ilmiy rahbar: Djalilova Sojida Hamrayevna

Tibbiy psixolog (PhD)

Saidnabiyeva Laziza Omilxon qizi

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti magistranti

Annotatsiya

Qandli diabet kasalligiga chalingan bemorlarning psixo-emotsional holati va shaxs tiplarining kasallik kechishiga ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Surunkali kasallik sifatida qandli diabet bemorlarning ruhiy holatida depressiya, tashvish, surunkali stress va emotsional beqarorlik kabi buzilishlarning rivojlanishiga sabab bo'lishi ko'rsatib berilgan. Ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko'ra, ushbu psixo-emotsional omillar glyukemik nazorat darajasi, davolanishga rioya qilish va hayot sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: qandli diabet, psixo-emotsional holat, depressiya, tashvish, stress, shaxs tipi, glyukemik nazorat, hayot sifati.

Hozirgi kunda qandli diabet global sog'liqni saqlash tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, qandli diabet bilan kasallanish ko'rsatkichlari yil sayin ortib bormoqda va ushbu kasallik nafaqat metabolik buzilishlar, balki bemorlarning psixo-emotsional holatida ham jiddiy o'zgarishlarni keltirib chiqarmoqda. Surunkali kasallik sifatida qandli diabet bemordan doimiy o'zini nazorat qilish, parhezga rioya etish va uzoq muddatli davolanishni talab qiladi, bu esa ruhiy zo'riqish va emotsional beqarorlikka sabab bo'ladi. Ilmiy tadqiqotlarda qandli diabet bilan og'rigan bemorlar orasida depressiya va tashvishli buzilishlar sog'lom aholiga nisbatan bir necha baravar yuqori ekani qayd etilgan[1]. Psixo-emotsional buzilishlar glyukozaning nazoratdan chiqishiga, insulin rezistentligining kuchayishiga hamda davolanishga bo'lgan motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, stress gormonlarining ortishi

uglevod almashinuviga salbiy ta'sir ko'rsatib, kasallik kechishini og'irlashtiradi. Bemorlarning shaxs tiplarini o'rganish qandli diabetning psixologik jihatlarini chuqurroq anglash imkonini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, anksioz va A-tip shaxs xususiyatlariga ega bemorlarda psixo-emotsional buzilishlar ko'proq uchraydi, rezilyent shaxs tipiga ega bemorlarda esa kasallikka moslashuv darajasi yuqori bo'ladi. Shundan kelib chiqib, qandli diabetni samarali davolashda nafaqat tibbiy, balki psixologik va shaxsga yo'naltirilgan yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Qandli diabet bilan og'rigan bemorlarning psixo-emotsional holati kasallikning kechishi va glyukemik nazorat darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi[2]. Ilmiy tadqiqotlarda diabet bilan kasallangan shaxslar orasida depressiya va tashvishli buzilishlar sog'lom aholiga nisbatan yuqori ekani aniqlangan. Ushbu holatlar davolanishga rioya qilishning pasayishi, o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining susayishi hamda hayot sifatining yomonlashuvi bilan bog'liq.

Surunkali stress diabet bilan og'rigan bemorlarda metabolik jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatib, kortizol va adrenalini kabi stress gormonlarining ortishiga olib keladi. Natijada insulin sezuvchanligi pasayadi va glyukozaning qonda barqaror saqlanishi qiyinlashadi. Psixo-emotsional zo'riqish giperglikemiya holatlarining tez-tez takrorlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Bemorlarning shaxs tiplarini tahlil qilish psixo-emotsional holatning individual xususiyatlarini aniqlash imkonini beradi. A-tip va anksioz shaxs tipiga ega bemorlarda emotsional beqarorlik, asabiylik va stressga moyillik yuqori bo'lib, bu holat kasallik kechishini murakkablashtiradi. Introvert shaxs tipidagi bemorlar esa o'z muammolarini ichki kechinmalar orqali boshdan kechirib, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan kamroq foydalanadi, bu esa depressiv holatlarning chuqurlashishiga olib keladi[3]. Shu bilan birga, rezilyent va moslashuvchan shaxs tipiga ega bemorlarda kasallikka nisbatan ongli munosabat, o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining rivojlanganligi hamda davolanishga mas'uliyatli yondashuv kuzatiladi. Bunday bemorlarda psixo-emotsional barqarorlik yuqori bo'lib, glyukemik nazorat nisbatan samarali ta'minlanadi. Ushbu jihatlar qandli diabetni davolashda individual psixologik yondashuv va shaxs tiplarini hisobga olish zarurligini asoslaydi.

Qandli diabet bilan og‘rigan bemorlarning psixo-emotsional holati kasallikning kechishi va glyukemik nazorat darajasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ilmiy tadqiqotlarda diabet bilan kasallangan shaxslar orasida depressiya va tashvishli buzilishlar sog‘lom aholiga nisbatan yuqori ekani aniqlangan[4]. Ushbu holatlar davolanishga rioya qilishning pasayishi, o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarining susayishi hamda hayot sifatining yomonlashuvi bilan bog‘liq.

Qandli diabet bilan og‘rigan bemorlarning emotsional holatini baholashda psixodiagnostik metodlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy amaliyotda depressiya va tashvish darajasini aniqlash uchun Beck depressiya shkalasi, HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) hamda stress darajasini baholashga qaratilgan psixometrik testlar keng qo‘llaniladi. Ushbu metodlar bemorning ruhiy holatini erta aniqlash va psixologik yordam choralari o‘z vaqtida ko‘rish imkonini beradi[5]. Shaxs tiplarini aniqlashda esa temperament va shaxs xususiyatlarini baholovchi so‘rovnomalar qo‘llanilib, bemorning kasallikka bo‘lgan munosabati, moslashuv darajasi va stressga chidamliligi tahlil qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, shaxs tipiga mos yondashuv qo‘llanilganda bemorning davolanishga sodiqligi oshadi va emotsional barqarorlik mustahkamlanadi. Bu esa glyukemik nazorat ko‘rsatkichlarining yaxshilanishiga olib keladi. Qandli diabetni kompleks boshqarishda shifokor, psixolog va bemor o‘rtasidagi hamkorlik muhim hisoblanadi. Tibbiy davolash bilan bir qatorda psixologik maslahatlar, psixoedukatsiya va stressni boshqarish bo‘yicha treninglar bemorning kasallikni qabul qilish jarayonini yengillashtiradi. Ayniqsa, yangi tashxis qo‘yilgan bemorlarda psixologik qo‘llab-quvvatlash kasallik bilan bog‘liq qo‘rquv va inkor holatlarini kamaytirishga xizmat qiladi. Shu tariqa, qandli diabet bilan og‘rigan bemorlarning emotsional holati va shaxs tiplarini hisobga olgan holda olib borilgan kompleks yondashuv nafaqat psixologik farovonlikni, balki kasallikni samarali nazorat qilishni ham ta‘minlaydi[6]. Ushbu yondashuv zamonaviy diabetologiyada muhim yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, qandli diabet bilan ogʻrigan bemorlarning emotsional holati va shaxs tiplarini oʻrganish kasallikni kompleks boshqarishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Surunkali kasallik sifatida qandli diabet bemordan doimiy nazorat, parhez va uzoq muddatli davolanishni talab etadi, bu esa psixo-emotsional zoʻriqish, stress va ruhiy beqarorlikning shakllanishiga olib keladi. Ilmiy tadqiqotlar diabet bilan kasallangan bemorlar orasida depressiya va tashvishli buzilishlar sogʻlom aholiga nisbatan yuqori uchrashini tasdiqlaydi. Psixo-emotsional buzilishlar organizmda stress gormonlari sekretsiasining ortishiga sabab boʻlib, insulin sezuvchanligining pasayishiga va glyukemik nazoratning izdan chiqishiga olib keladi. Natijada kasallikning klinik kechishi ogʻirlashadi, asoratlari rivojlanish xavfi ortadi va bemorning hayot sifati sezilarli darajada pasayadi. Ayniqsa, kasallik davomiyligi uzoq boʻlgan va diabetik asoratlari mavjud bemorlarda emotsional buzilishlar yanada chuqurroq namoyon boʻlishi aniqlangan. Shaxs tiplarining individual xususiyatlari bemorning kasallikka boʻlgan munosabati va davolanishga rioya qilish darajasini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Anksioz va A-tip shaxs xususiyatlariga ega bemorlarda stressga moyillik yuqori boʻlib, bu holat emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Introvert shaxs tipidagi bemorlarda esa ijtimoiy izolyatsiya va ichki kechinmalar ustunlik qilib, depressiv holatlarning chuqurlashishiga sabab boʻladi. Aksincha, rezilyent va moslashuvchan shaxs tipiga ega bemorlarda kasallikka ongli munosabat, oʻzini nazorat qilish koʻnikmalarining rivojlanganligi va davolanishga masʼuliyatli yondashuv kuzatiladi. Shu bilan birga, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash, psixologik maslahatlar va psixosotsiologiya diabet bilan ogʻrigan bemorlarning emotsional barqarorligini taʼminlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxs tipiga mos ravishda qoʻllanilgan psixologik intervensiyalar bemorning ruhiy holatini yaxshilabgina qolmay, glyukemik koʻrsatkichlarning barqarorlashuviga ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Shundan kelib chiqib, qandli diabetni davolashda multidisiplinar yondashuvni joriy etish, yaʼni endokrinolog, psixolog va bemor oʻrtasidagi hamkorlikni kuchaytirish zarur. Demak, qandli diabet bilan ogʻrigan bemorlarning emotsional holati va shaxs tiplarini hisobga olgan holda olib borilgan

kompleks yondashuv kasallikni samarali nazorat qilish, asoratlar xavfini kamaytirish va bemorning hayot sifatini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Anderson R.J., Freedland K.E., Clouse R.E. The prevalence of comorbid depression in adults with diabetes. *Diabetes Care*, 2020.
2. Fisher L., Gonzalez J.S., Polonsky W.H. The confusing tale of depression and distress in patients with diabetes. *Diabetic Medicine*, 2021.
3. Snoek F.J., Skinner T.C. Psychological aspects of diabetes management. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 2022.
4. Lloyd C.E., Nouwen A. Psychological factors and insulin resistance. *Current Diabetes Reports*, 2020.
5. Pouwer F. Stress, depression and glycaemic control in diabetes. *Nature Reviews Endocrinology*, 2023.
6. Gonzalez J.S., Peyrot M. Psychosocial interventions in diabetes care. *Diabetes Spectrum*, 2021.