

## TUG'RUQDAN KEYINGI PSIXOZLAR

**Xojiyeva Xayotxon Tolipovna**

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Asab ruhiy va narkologik kasaliklar fani o'qituvchisi.*

Onalarning ruhiy salomatligini saqlash—sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim omil hisoblanadi. Tug'ruqdan keyingi davrda ayrim ayollarda ruhiy holatning jiddiy buzilishi, xususan psixotik epizodlar kuzatilishi mumkin. O'z vaqtida tashxis qo'yilmasa yoki davolovchoralari ko'rilmasa, ona o'ziga yoki chaqalog'iga zarar yetkazishi ehtimoli mavjud.

**Tug'ruqdan keyingi psixoz** (postpartum psixoz) ayollar ruhiy salomatligiga tahdidsoluvchi kam uchraydigan, biroq jiddiy asoratlar bilan kechuvchi holat hisoblanadi.

O'zbekiston bo'yicha tug'ruqdan keyingi psixoz bo'yicha rasmiy statistik ma'lumotlar mavjud emas. Ammo Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan 2022-yilda qabul qilingan "Perinatal yordam protokollari"da onalarning ruhiy holatini baholash muhim bosqich sifatida belgilangan. Bu esa, ushbu muammo bo'yicha rasmiy monitoring va tadqiqotlarga ehtiyoj borligini ko'rsatadi.

**Tushuncha va klinik tavsif**

Tug'ruqdan keyingi psixoz—bu tug'ruqdan keyin, odatda -48-72 soat ichida boshlanadigan, ba'zan bir necha hafta ichida rivojlanadigan, og'ir ruhiy buzilishdir

**Asosiy simptomlar:**

Ong buzilishi (konfuzlik, dezorientatsiya) Gallyutsinatsiyalar (eshitish yoki ko'rish) Retsidivli psixotik epizodlar

Bola haqida noto'g'ri tushunchalar (masalan, "u menga dushman", "jin unda")

Uyqu buzilishi, xavotir, affektiv o'zgaruvchanlik

**Ehtimoliy sabablar**

Biologik omillar: Estrogen va progesteron darajasining keskin pasayishi  
 Psixiatriya anamnezi: Bipolyar buzilish yoki shizofreniya tarixiga ega ayollar yuqori xavf ostida Ijtimoiy-psixologik omillar: Stress, ijtimoiy yordam yetishmasligi, oilaviy qo‘llab-quvvatlash yo‘qligi

### **Xavf va oqibatlar**

Psixoz holatida ayol bolasini parvarishlay olmaydi, uni e‘tiborsiz qoldirishi, ba‘zan jismoniy zarar yetkazishi mumkin. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra:

Tug‘ruqdan keyingi psixozli onalarning 5% o‘z joniga qasd qilishga uringan; 4% holatlarda bolaga nisbatan tajovuz sodir etilgan.

O‘zbekiston Respublikasi qonunchiligida ona va bola himoyasi

O‘zbekiston Respublikasi “Aholi reproduktiv salomatligini muhofaza qilish to‘g‘risida”gi Qonuni (2000-yilda ayollarning ruhiy va jismoniy salomatligi perinatal davrda hamhimoya qilinishi belgilangan. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligining 2022-yildagi “Perinatal va postnatal yordam standartlar” bo‘yicha yo‘riqnomalarida psixologik ko‘mak tizimi kiritilgan.

Shifokor va akusher-ginekologlar quyidagilarga e‘tibor qaratishi lozim:

Ruhiy holatni baholash (EPDS–Edinburgh Postnatal Depression Scale)

Zarur hollarda psixiatrqa yo‘naltirish. Ona-bola aloqasini qo‘llab-quvvatlovchi maslahatlar.

Tug‘ruqdan keyingi depressiyaning turlari qanday?

Tug‘ruqdan keyingi ruhiy kasalliklar tug‘ruqdan keyingi ko‘ngil aynishi (yengil, o‘tkinchi qayg‘u), tug‘ruqdan keyingi depressiya (kuchli, doimiy qayg‘u/tashvishli dori-darmonlar) va tug‘ruqdan keyingi psixoz (gallyutsinatsiyalar yoki vasvasalar bilan tavsiflangan noyob, og‘ir favqulodda holat) ni o‘z ichiga oladi. Bu psixologik kasalliklar og‘irlik darajasiga qarab tasniflanadi. Bu kasalliklar otalarga ham ta‘sir qilishi mumkin, bu yosh otalarning 10 foizini qamrab oladi va ular mutaxassis yordamida juda yaxshi davolanadi.

**Tug‘ruqdan keyingi psixoz ning keng tarqalgan tasniflangan turlari quyidagilarni o‘z ichiga oladi**

- **Tug‘ruqdan keyingi blyuz (chaqaloq blyuzi):** Tug‘ruqdan keyingi dastlabki bir necha kundan bir necha haftagacha ayollarda kuzatiladi, jumladan, 2 hafta ichida o‘z-o‘zidan yo‘qoladigan kayfiyat o‘zgarishi va ko‘z yoshlari.
- **Postpartum depressiya:** Depressiyaning yanada kuchli va uzoq davom etadigan shakli bo‘lib, u kuchli xavotir, chaqaloq bilan bog‘lanishda qiyinchilik va uyqu/ovqatlanishdagi buzilishlarni o‘z ichiga oladi.
- **Tug‘ruqdan keyingi psixoz (PP):** Tug‘ilgandan ko‘p o‘tmay yuzaga keladigan, gallyutsinatsiyalar, vasvasalar va o‘ziga yoki boshqalarga

zarar yetkazish xavfi yuqori bo'lgan kam uchraydigan, og'ir psixiatrik favqulodda holat.

- **Tug'ruqdan keyingi PTSD:** Travmadan keyingi strech sindromi tug'ruqdan keyingi travmatik tajribadan kelib chiqqan ayollarga ta'sir qiladi.
- **Perinatal xavotir/OKB:** Ba'zi ayollar depressiya bilan birga obsesif-kompulsiv, vahima yoki xavotirlik buzilishlarini boshdan kechirishlari mumkin.

Tug'ruqdan keyingi psixoz alomatlarini qanday davolash mumkin?

Tug'ruqdan keyingi psixoz - bu shaxsiy muvaffaqiyatsizlik emas, balki terapiya, dori-darmonlar va o'z-o'zini parvarish qilish bilan davolash mumkin bo'lgan tibbiy kasallik. Antidepressantlar, kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT), shaxslararo terapiya (IPT) va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash - bularning barchasi samarali usullardir. Reabilitatsiyani rag'batlantirish uchun asosiy choralar ruhiy salomatlik, jismoniy farovonlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni oshirishni o'z ichiga oladi. Agar alomatlar davom etsa, darhol shifokor, doyaga qo'ng'iroq qiling yoki darhol uyga tashrif buyuring.

**Asosiy sabablar uchun davolash va reabilitatsiya strategiyalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:**

- **Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT):** Salbiy fikrlash odatlarini o'zgartiradi va sog'lom kurashish mexanizmlarini yaratadi.
- **Shaxslararo terapiya (IPT):** Hissiy stressni engillashtirish uchun muloqot va munosabatlarni yaxshilashga qaratilgan.
  - **Ba'zi dorilar:** Antidepressantlar kabi bir nechta samarali variantlar emizikli onalarda foydali bo'ladi.
  - **Yordam guruhlari:** Sizni shunga o'xshash vaziyatda bo'lgan boshqalar bilan bog'lang va izolyatsiyani kamaytiring.
  - **Maxsus parvarish:** EKT yoki gormonal terapiya kabi tibbiy muolajalar
  - **Ijtimoiy aloqalar:** His-tuyg'ularingizni odamlar bilan baham ko'ring va yolg'izlikdan saqlaning
  - **Moddalardan saqlaning:** alkogol, giyohvand moddalar yoki giyohvand moddalarni haddan tashqari iste'mol qilish kabi alomatlarni kuchaytiradigan moddalardan uzoqroq turing.
  - **Sog'lom turmush tarzi:** Sog'ayish uchun yoga kabi yengil mashqlarni bajaring va sog'lom ovqatlanishni iste'mol qiling
  - **Uyquga ustunlik bering:** Iloji boricha ko'proq dam oling yoki kayfiyatingizni barqarorlashtiring.

#### **Davolash va reabilitatsiya**

Tibbiy amaliyotda tug'ruqdan keyingi psixoz bo'yicha quyidagilar tavsiya qilinadi:

Farmakoterapiya: Antipsixotiklar (olanzapin, risperidon), zarur hollarda antidepresantlar

**Psixoterapiya:** Kognitiv-behavoral yondashuvlar

**Hospitalizatsiya:** Onaning o‘ziga yoki boshqalarga xavfi mavjud bo‘lsa Oila a‘zolarining jalb qilinishi: Ayolni ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhim

**Tug‘ruqdan keyingi psixoz uchun qachon mutaxassisga murojaat qilish kerak?**

Agar alomatlar odatiy "bebek kayfiyati"dan tashqarida davom etsa, kundalik hayotga xalaqit bersa yoki xavfsizlik uchun xavf tug‘dirsa, tug‘ruqdan keyingi depressiya (PPD) uchun ixtisoslashgan yordamga murojaat qiling. Agar siz ushbu xavfli belgilarni seza boshlasangiz, iltimos, ushbu o‘tish davrida sizga yordam bera oladigan akusher-ginekolog, pediatr yoki terapevt kabi mutaxassisga murojaat qilishni o‘ylab ko‘ring. Erta aralashuv tiklanish natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

### Xulosa

Tug‘ruqdan keyingi psixoz—bu og‘ir va favqulodda holat hisoblanadi. Tibbiy xodimlarning hushyorligi, erta tashxis, ijtimoiy yordam va qonuniy yondashuvlar bu holatni nazorat ostiga olishga xizmat qiladi.

Nafaqat jismoniy sog‘lom tug‘ruq, balki ruhiy salomatlikka ham e‘tibor qaratish lozim. Bu - sog‘lom avlod va sog‘lom jamiyat kafolatidir.

### Adabiyotlar.

1.S.S. Esonturdiyev, M.E. Qarshiboyeva. —Gigiyena va sanitariya tekshirishlar texnikasil. – Toshkent: —Ilm-ziyol nashriyoti, 2007-yil.

2.SHodmonov X.Q., Eshmuradova X.SH., Tursunov O.T. “Asabva ruhiy kasalliklar”. Toshkent,“O‘qituvchi” nashriyoti, 2009 yil

3. A. Nikbayev. —Jamiyat sog‘liqni saqlash va tibbiyotstatistikasil. – Toshkent: —Ilm -Ziyol nashriyoti, 2005-yil.

4. G.I. Shayxova. —Ovqatlanish gigiyenasil. – Toshkent:—Yangi asr avlodil nashriyoti, 2011-yil.

5. M.A. Azizov, S.S. Solixojayev, Sh.Q. Qambarova. —Gigiyenall. – Toshkent: —O‘qituvchil nashriyoti, 2003-y.

6. S.T. Tursunov, T.S. Nodirov. —Sog‘lom turmush tarzil. –Toshkent. —Ijod dunyosil nashriyoti, 2003-yil.

7. F. Yormatov va boshqalar. —Mehnatni muhofaza qilishl. –Toshkent, 2002-yil.