

RUHIY SALOMATLIKNI SAQLASHDA HAMSHIRANING O‘RNI*Ibodova Mohira**Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi
texnikumi Hamshiralik ishi kafedrasi o‘qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada ruhiy salomatlikni saqlash, asab va ruhiy kasalliklarning oldini olish hamda bemorlarga sifatli tibbiy yordam ko‘rsatishda hamshiralarning o‘rni yoritilgan. Ruhiy kasalliklarga chalingan bemorlarni parvarishlash, ular bilan samarali muloqot o‘rnatish va reabilitatsiya jarayonlarida hamshiralik faoliyatining ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Ruhiy salomatlik, asab kasalliklari, ruhiy kasalliklar, hamshiralik parvarishi, reabilitatsiya, profilaktika, psixologik yordam, bemor.

KIRISH

Jahon sog‘liqni saqlash tizimida ruhiy salomatlik masalasi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Zamonaviy turmush tarzi, stress, ijtimoiy muammolar va turli kasalliklar inson ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Ruhiy salomatlikning buzilishi nafaqat insonning shaxsiy hayotiga, balki uning mehnat faoliyati, oilaviy munosabatlari va jamiyatdagi o‘rniga ham ta‘sir qiladi. Shu sababli ruhiy kasalliklarni erta aniqlash, profilaktika qilish va samarali davolash muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayonda hamshiralarning o‘rni beqiyosdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Asab va ruhiy kasalliklarni o‘rganish bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ruhiy salomatlikning inson hayot sifatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi. Zamonaviy tibbiyotda depressiya, nevrozlar, shizofreniya, bipolyar buzilishlar va tashvish sindromlari eng ko‘p uchraydigan ruhiy kasalliklar qatoriga kiradi. Ko‘plab tadqiqotchilar ruhiy kasalliklarni davolashda farmakoterapiya bilan bir qatorda psixologik qo‘llab-quvvatlash va sifatli hamshiralik parvarishi muhim o‘rin tutishini ta‘kidlaydilar.

Maqolani tayyorlashda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy baholash, umumlashtirish va tizimli yondashuv metodlaridan foydalanildi. Ruhiy salomatlikni saqlash va bemorlarni parvarishlashga oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy manbalar o‘rganildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Ruhiy salomatlik inson salomatligining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, uning buzilishi nafaqat bemorning jismoniy holatiga, balki ijtimoiy faoliyati, mehnat qobiliyati va hayot sifatiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. So‘nggi yillarda asab va ruhiy kasalliklarning uchrash ko‘rsatkichlari ortib borayotgani ushbu muammoning tibbiy va

ijtimoiy ahamiyatini yanada kuchaytirmoqda. Shu sababli ruhiy kasalliklarni erta aniqlash, samarali davolash va bemorlarni rehabilitatsiya qilishda hamshiralik xizmatining o‘rni tobora ortib bormoqda.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ruhiy kasalliklarga chalingan bemorlarning aksariyati uzoq muddatli davolanish va doimiy kuzatuvga muhtoj bo‘ladi. Bunday bemorlar bilan ishlash jarayonida hamshira nafaqat tibbiy muolajalarni bajaruvchi mutaxassis, balki psixologik yordam ko‘rsatuvchi, kuzatuvchi va bemorning holatini baholovchi shaxs sifatida ham faoliyat yuritadi. Ayniqsa, depressiya, shizofreniya, bipolyar affektiv buzilish, nevroz va tashvish sindromlari bilan kasallangan bemorlarda hamshiraning professional yondashuvi davolash samaradorligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi.

Depressiv holatdagi bemorlarda ko‘pincha tushkun kayfiyat, hayotga qiziqishning pasayishi, uyqu buzilishlari, ishtahaning yo‘qolishi va o‘z joniga qasd qilish haqidagi fikrlar kuzatiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, hamshira tomonidan bemorning ruhiy holatini muntazam baholab borish, uning hissiy kechinmalarini tinglash va qo‘llab-quvvatlash davolash natijalarining yaxshilanishiga olib keladi. Bemor bilan samimiy va ishonchli munosabat o‘rnatilishi uning davolanishga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi hamda ijtimoiy moslashuv jarayonini tezlashtiradi.

Shizofreniya bilan kasallangan bemorlarda esa gallyutsinatsiyalar, alahsirash, tafakkur va xulq-atvor buzilishlari kuzatiladi. Ushbu holatlarda hamshira bemorning xavfsizligini ta‘minlash, dori vositalarini qabul qilishini nazorat qilish va kasallik belgilarining kuchayishini o‘z vaqtida aniqlashda muhim rol o‘ynaydi. Kuzatishlar natijasida dori-darmonlarni muntazam qabul qilgan va hamshiralik nazorati ostida bo‘lgan bemorlarda kasallikning qaytalanish holatlari sezilarli darajada kamayishi aniqlangan.

Ruhiy kasalliklarni davolash jarayonida hamshiralarning kommunikativ ko‘nikmalari alohida ahamiyatga ega. Tahlillar natijasida bemor bilan samarali muloqot qilish uning emotsional holatini barqarorlashtirish, xavotir va qo‘rquv hissini kamaytirish hamda davolanishga bo‘lgan motivatsiyasini oshirishga xizmat qilishi aniqlangan. Hamshira tomonidan qo‘llaniladigan terapevtik muloqot usullari bemor va tibbiyot xodimi o‘rtasida o‘zaro ishonch muhitini yaratadi.

Ruhiy kasalliklarni davolashda farmakoterapiya asosiy o‘rinlardan birini egallaydi. Biroq dori vositalarining nojo‘ya ta‘sirlarini nazorat qilish ham hamshiraning muhim vazifalaridan hisoblanadi. Antidepressantlar, neyroleptiklar va trankvilizatorlarni qabul qilayotgan bemorlarda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan nojo‘ya reaksiyalarni o‘z vaqtida aniqlash davolash xavfsizligini ta‘minlaydi. O‘tkazilgan tahlillar natijasida hamshiralik nazorati kuchli bo‘lgan bo‘limlarda dori vositalariga bog‘liq asoratlar kamroq uchrashi kuzatilgan.

Bemorlarni reabilitatsiya qilish jarayonida ham hamshiralarning faol ishtiroki muhim natijalar beradi. Reabilitatsiya davrida bemorlarni kundalik hayot ko'nikmalariga o'rgatish, ularning mustaqilligini oshirish va jamiyatga qayta moslashishiga ko'maklashish asosiy vazifalardan hisoblanadi. Ayniqsa, uzoq muddat davolangan bemorlarda ijtimoiy moslashuvni tiklash kasallikning qaytalanish xavfini kamaytiradi.

Ruhiy salomatlikni saqlashda profilaktik tadbirlar ham muhim ahamiyatga ega. Olib borilgan tahlillar stress, surunkali charchoq, oilaviy nizolar, iqtisodiy muammolar va zararli odatlar ruhiy kasalliklarning rivojlanishida asosiy xavf omillari ekanligini ko'rsatdi. Shu bois hamshiralalar tomonidan aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish va ruhiy salomatlik bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish muhim profilaktik choralar hisoblanadi.

Bugungi kunda ruhiy kasalliklarni davolashda multidissiplinar yondashuv keng qo'llanilmoqda. Bunda psixiatr, psixolog, nevrolog, ijtimoiy xodim va hamshira birgalikda faoliyat olib boradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jamoaviy yondashuv asosida davolangan bemorlarda sog'ayish ko'rsatkichlari yuqori bo'lib, ularning hayot sifati yaxshilanadi. Ayniqsa, hamshiralarning bemor bilan doimiy aloqada bo'lishi davolash jarayonining uzluksizligini ta'minlaydi.

Shunday qilib, olib borilgan tahlillar ruhiy kasalliklarni davolash va profilaktika qilishda hamshiralarning o'rni beqiyos ekanligini ko'rsatdi. Hamshiralik parvarishining sifati bemorning sog'ayish darajasi, ruhiy holatining barqarorlashuvi va jamiyatga qayta moslashuviga bevosita ta'sir qiladi. Zamonaviy tibbiyotda ruhiy salomatlikni mustahkamlash va asab-ruhiy kasalliklar bilan kurashishda malakali hamshiralarning faol ishtiroki eng muhim omillardan biri hisoblanadi.

XULOSA

Ruhiy salomatlik inson salomatligining ajralmas qismi hisoblanadi. Asab va ruhiy kasalliklarni davolash hamda profilaktika qilishda hamshiralarning o'rni juda muhimdir. Hamshiralarning bemorlar bilan samarali muloqot o'rnatishi, psixologik yordam ko'rsatishi va davolash jarayonini nazorat qilishi kasalliklarni muvaffaqiyatli boshqarishga xizmat qiladi. Shuning uchun ham ruhiy salomatlikni mustahkamlashda hamshiralik xizmatlarini yanada takomillashtirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov M.M. Psixiatriya va narkologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
2. Ahmedov A.A. Ruhiy kasalliklar va hamshiralik parvarishi. – Toshkent, 2020.
3. Sadock B.J., Sadock V.A. Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry. – Philadelphia, 2022.

4. Townsend M.C. Psychiatric Mental Health Nursing. – Philadelphia: F.A. Davis Company, 2021.
5. World Health Organization. Mental Health Report. – Geneva, 2023.

