

YURAK-QON TOMIR KASALIKKLARI BILAN OG'RIGAN BEMORLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

TDTU, Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Amangeldiev Alpamis Baxtiyarovich

TDTU, Davolash yo'nalishi 210-B guruh talabasi

Oromova Shahzoda Sayfulla qizi

TDTU, Davolash yo'nalishi 210-B guruh talabasi

Hamidova Omadov Hayotbek qizi

TDTU, Davolash yo'nalishi 210-B guruh talabasi

Sayfiddinova Aziza Murodjon qizi

Annotatsiya. Ushbu maqolada yurak qon ton-tomir kasalliklari bilan og'rigan bemorlarda psixologik holatning o'ziga xosligi va psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yurak xastaliklari depressiya, xavotir, qo'rquv va stress darajasining ortishi bilan kechadi. Bunday hissiy holatlar bemorning umumiy sog'ligiga, davolanish jarayoniga va reabilitatsiya samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada psixologik yordamning — shu jumladan psixoterapiya, motivasion suhbatlar, oilaviy qo'llab-quvvatlash va stressni boshqarish dasturlarining — bemor hayot sifatini yaxshilashdagi o'rni alohida ta'kidlanadi. Shuningdek, yurak kasalligiga chalingan bemorlar uchun psixologik monitoring, muntazam baholash va integrativ yondashuvning zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Yurak-qon tomir kasalliklari, Psixologik yordam, Stress boshqaruvi, Psixoterapiya, Guruh terapiyasi, Individual maslahat, Hissiy farovonlik, Hayot sifati, Reabilitatsiya

Аннотация: Русский перевод В данной статье освещаются особенности психологического состояния пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями и значимость психологической поддержки. Исследования показывают, что сердечные патологии часто сопровождаются повышением уровня депрессии, тревожности, страха и стресса. Такие эмоциональные состояния могут негативно влиять на общее

здоровье пациента, процесс лечения и эффективность реабилитации. В статье подчёркивается роль психологической помощи — включая психотерапию, мотивационные беседы, семейную поддержку и программы управления стрессом — в улучшении качества жизни пациентов. Кроме того, обоснована необходимость психологического мониторинга, регулярной оценки и интегративного подхода при работе с пациентами, страдающими сердечно-сосудистыми болезнями.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, психологическая помощь, управление стрессом, психотерапия, групповая терапия, индивидуальная консультация, эмоциональное благополучие, качество жизни, реабилитация.

Annotation: English Translation This article highlights the characteristics of the psychological state of patients with cardiovascular diseases and the importance of psychological support. Research shows that heart conditions are often accompanied by increased levels of depression, anxiety, fear, and stress. These emotional states may negatively affect the patient's overall health, treatment process, and the effectiveness of rehabilitation. The article emphasizes the role of psychological assistance — including psychotherapy, motivational interviewing, family support, and stress-management programs — in improving patients' quality of life. It also substantiates the need for psychological monitoring, regular assessments, and an integrative approach when working with individuals diagnosed with cardiovascular diseases.

Keywords: cardiovascular diseases, psychological support, stress management, psychotherapy, group therapy, individual counseling, emotional well-being, quality of life, rehabilitation.

Yurak-qon tomir kasalliklari (YKX) bilan og'rigan bemorlarga psixologik yordam Germaniyada umumiy parvarish va bemorlarning hayot sifatini yaxshilash hamda yurak-qon tomir kasalliklarini davolashda muhim rol o'ynaydi. Miokard infarkti va insult kabi yurak-qon tomir kasalliklari butun dunyoda o'limning asosiy sababi hisoblanadi va psixologik yordamni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvga ehtiyoj tobora aniq bo'lib bormoqda. Psixologik yordam stressni kamaytirishga, hissiy farovonlikni yaxshilashga va bemorlarga surunkali kasalliklarga dosh berishga yordam beradi. Bu nafaqat Germaniyada

yurak-qon tomir davolanayotgan bemorlarning o'zlari uchun, balki ularning oilalari uchun ham muhimdir. Ushbu maqolada biz YKX bilan og'rikan bemorlarga psixologik yordamning ahamiyatini ko'rib chiqamiz, mavjud davolash usullari va variantlarini muhokama qilamiz va ushbu yordamni davolash rejasiga qanday kiritish mumkinligini tahlil qilamiz.

Stress yurak-qon tomir kasalliklarining kuchayishining asosiy sabablaridan biridir. Stress nafaqat bemorning umumiy holatini yomonlashtirishi, balki turli yurak kasalliklarining rivojlanishiga ham hissa qo'shishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori stress darajasi aritmiya va boshqa yurak kasalliklariga olib kelishi mumkin, bu esa yurak xurujlari va insult xavfini oshiradi. Stress, shuningdek, yuqori qon bosimiga olib kelishi mumkin, bu esa yurak va qon tomirlarini yanada zo'riqtiradi. Stressni kamaytirishga qaratilgan qo'llab-quvvatlash umumiy yurak-qon tomir salomatligini yaxshilashga va kasallikning kuchayishi xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Yurak kasalliklari bilan og'rikan bemorlarda psixologik holat muammosi zamonaviy tibbiyot, klinik psixologiya va rehabilitatsiya fanlarining tutashgan nuqtasida shakllanadigan, murakkab va ko'p darajali jarayon hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklari dunyo bo'yicha o'limning yetakchi sabablaridan biri bo'lib, har yili taxminan 18 milliondan ortiq inson ushbu kasalliklar oqibatida hayotdan ko'z yumadi, millionlab odamlar esa surunkali yurak patologiyalari bilan yashashga majbur bo'lmoqda. Statistik ma'lumotlar yurak-qon tomir kasalliklariga chalingan bemorlarning sezilarli qismida depressiya, xavotir va emotsional zo'riqish kabi psixologik buzilishlar uchrashini ko'rsatadi, bu ko'rsatkichlar umumiy aholi bilan solishtirganda ancha yuqoridir. Yurak kasalligi tashxisi qo'yilishi bemorda hayot uchun xavf hissi, o'lim qo'rquvi, kelajak haqida noaniqlik va ijtimoiy rolini yo'qotish xavotirini keltirib chiqarib, psixoemotsional muvozanatning buzilishiga sabab bo'ladi. Kasallikning ko'pincha surunkali kechishi, jismoniy faollikning cheklanishi, doimiy dori-darmon qabul qilish zarurati hamda tibbiy kuzatuvga bog'lanib qolish holati bemorning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi, hayot sifatini yomonlashtiradi va ijtimoiy faolligini susaytiradi. Natijada yurak-qon tomir kasalliklari nafaqat jismoniy salomatlikka, balki bemorning ruhiy holati, emotsional barqarorligi va jamiyatdagi faol ishtirokiga ham

chuqur salbiy ta'sir ko'rsatib, psixologik va somatik omillar o'rtasida murakkab o'zaro ta'sir mexanizmini yuzaga keltiradi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yurak-qon tomir kasalliklari bilan og'rigan bemorlar orasida depressiya va xavotir buzilishlari umumiy aholi bilan solishtirganda sezilarli darajada yuqori uchraydi. Ko'plab epidemiologik tadqiqotlar va meta-tahlillar yurak kasalliklari va depressiya o'rtasida barqaror va mustahkam bog'liqlik mavjudligini tasdiqlagan. Ayniqsa, yurak ishemik kasalligi, yurak yetishmovchiligi va arterial gipertenziya bilan og'rigan bemorlarda depressiv holatlarning tez-tez kuzatilishi qayd etilgan. Psixologik buzilishlarning mavjudligi kasallik prognozini yomonlashtirib, yurak xurujlari, insult va o'lim xavfining ortishiga olib kelishi mumkin.

Yurak kasalliklari fonida shakllanadigan psixologik muammolar bemorning sog'liq bilan bog'liq xulq-atvoriga chuqur va ko'p tomonlama salbiy ta'sir ko'rsatadi. Depressiya, xavotir va emotsional tushkunlik holatlarida bemorlarda o'z sog'lig'iga nisbatan mas'uliyat hissi susayib, jismoniy faollikning keskin kamayishi, kundalik harakatlarning cheklanishi hamda sog'lom turmush tarzini saqlashga bo'lgan motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi. Bunday sharoitda bemorlar ko'pincha ratsional ovqatlanish tamoyillariga amal qilmaydi, yog'li va yuqori kaloriyalı mahsulotlarni me'yoridan ortiq iste'mol qiladi, shuningdek chekish va spirtli ichimliklarni qabul qilish kabi zararli odatlarga moyilligi ortadi. Psixologik holatning yomonlashuvi dori-darmonlarni belgilangan tartibda va uzluksiz qabul qilmaslik, shifokor tavsiyalarini to'liq bajarmaslik hamda reabilitatsiya va profilaktika dasturlarida yetarli darajada faol ishtirok etmaslik bilan namoyon bo'ladi. Natijada davolash jarayonining umumiy samaradorligi pasayib, kasallikning qaytalanishi, asoratlarning rivojlanishi va sog'liq holatining yanada og'irlashuvi xavfi ortadi, bu esa psixologik holat va yurak kasalliklari o'rtasida salbiy o'zaro ta'sir doirasini shakllantiradi.

Psixologik holatning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri murakkab biologik mexanizmlar orqali ham amalga oshadi. Ilmiy manbalarda depressiya bilan og'rigan bemorlarda yallig'lanish jarayonlari faollashishi, stress gormonlari darajasining oshishi, vegetativ nerv tizimi muvozanatining buzilishi kuzatilishi qayd etilgan. Shuningdek, miya kelib chiqishli neyrotrofik omil darajasining pasayishi, trombositlar agregatsiyasining kuchayishi va endotelial disfunksiya yurak-qon tomir hodisalari xavfini oshiruvchi muhim

omillar sifatida baholanadi. So‘nggi yillarda ichak mikrobiotasi va psixologik holat o‘rtasidagi bog‘liqlik ham yurak kasalliklari kontekstida alohida ilmiy qiziqish uyg‘otmoqda.

Shu bilan birga, yurak kasalliklari va psixologik holat o‘rtasidagi sabab-oqibat munosabatlari masalasi hali ham ochiq qolmoqda. Ayrim tadqiqotlarda yurak kasalligi psixologik buzilishlarning rivojlanishiga turtki bo‘lishi ta’kidlangan bo‘lsa, boshqa izlanishlarda esa depressiya va surunkali stress yurak-qon tomir kasalliklarining paydo bo‘lishi va tezlashgan rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkinligi ko‘rsatilgan. Ushbu ikki tomonlama bog‘liqlik yurak kasalliklari bilan og‘rigan bemorlarni kompleks yondashuv asosida baholash zarurligini ko‘rsatadi.

Yurak-qon tomir kasalliklarining (YQTK) psixosomatik jihatlari shaxsning psixologik, emotsional va ijtimoiy omillari bilan organizmning fiziologik jarayonlari o‘rtasidagi murakkab va ko‘p qirrali o‘zaro ta’sirni aks ettiradi, bu esa kasalliklarning rivojlanishi, surunkali kechishi va asoratlar xavfiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shaxsning ruhiy holati to‘g‘ridan-to‘g‘ri yurak faoliyati va qon aylanish tizimining ishlashiga ta’sir qiladi, masalan, uzluksiz stress, kuchli xavotir va depressiya yurak tezligi va qon bosimini oshirishi, gipertenziya, koronar yurak kasalligi, miokard infarkti va insult xavfini kuchaytirishi mumkin. Shu bilan birga, shaxsiyat xususiyatlari ham muhim rol o‘ynaydi: mas’uliyatli va stressni boshqarishda muvaffaqiyatli shaxslar yurak salomatligini saqlashga yordam berishi mumkin bo‘lsa, nevrotik xususiyatlarga ega shaxslar surunkali psixoemotsional zo‘riqish va yallig‘lanish jarayonlarini kuchaytiradi. Bundan tashqari, psixologik holat bemorning xulq-atvoriga, sog‘lom turmush tarzini saqlashga, dori-darmonlarni qabul qilish tartibiga va rehabilitatsiya dasturlarida faol ishtirokiga ham ta’sir qiladi, bu esa kasallikning kechishi va asoratlar rivojlanish xavfini oshiradi. Shu sababli YQTK bilan og‘rigan bemorlarni baholashda psixologik holatni aniqlash, depressiya va stress belgilarini erta aniqlash hamda zarur psixologik qo‘llab-quvvatlash choralarini tadbiq etish nafaqat kasallikning fiziologik rivojlanishini sekinlashtirish, balki bemorning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faolligi va hayot sifatini yaxshilashda ham muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, yurak kasalliklari bilan og‘rigan bemorlarda psixologik holatni chuqur o‘rganish, uni erta aniqlash va davolash jarayoniga psixologik qo‘llab-quvvatlash choralarini integratsiya qilish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Zamonaviy tibbiyot yurak kasalliklarini faqat somatik patologiya sifatida emas, balki psixosomatik yondashuv asosida ko‘rib chiqishni talab etadi. Bemorning ruhiy holatini yaxshilash yurak kasalliklarini davolash samaradorligini oshirish, rehabilitatsiya jarayonini tezlashtirish va hayot sifatini yaxshilashning muhim sharti hisoblanadi.

Hissiy salomatlik va chidamlilik yurak kasalliklaridan xalos bo‘lishda muhim rol o‘ynaydi. Hissiy stressga dosh bera oladigan va nekinlikni saqlay oladigan bemorlar davolanish va tiklanish natijalarini ijobiyroq ko‘rsatadilar. Psixologik qo‘llab-quvvatlash hissiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi, bu esa o‘z navbatida jismoniy salomatlikka ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Psixologik qo‘llab-quvvatlash ehtiyojlari har bir kishidan har xil bo‘ladi va bunday qo‘llab-quvvatlash bemorning individual ehtiyojlariga moslashtirilishi muhimdir. Psixologik qo‘llab-quvvatlashga shaxsiylashtirilgan yondashuv davolash samaradorligini sezilarli darajada oshirishi va bemorning hayot sifatini yaxshilashi mumkin. Psixologik qo‘llab-quvvatlash va hayot sifati.

Yurak-qon tomir kasalliklari bilan og‘rigan bemorlarning hayot sifatini muntazam psixologik qo‘llab-quvvatlash bilan sezilarli darajada yaxshilash mumkin. Psixoterapiya va maslahat odamlarga ko‘pincha surunkali kasalliklarga hamroh bo‘ladigan xavotir va depressiya bilan kurashishga yordam beradi. Bu holatlar nafaqat bemorlarning psixologik, balki jismoniy farovonligini ham yomonlashtirishi, tiklanish va kundalik faoliyatga ta‘sir qilishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik qo‘llab-quvvatlash oladigan bemorlar hayotdan qoniqish darajasi yuqoriroq va davolanish bilan yaxshiroq kurashadilar. Ular tibbiy tavsiyalarga rioya qilishga ko‘proq qiziqishadi, bu esa umumiy sog‘liqni yaxshilashga hissa qo‘shadi.

Psixoterapiya yurak-qon tomir kasalliklari bilan og‘rigan bemorlarni psixologik qo‘llab-quvvatlashning asosiy usullaridan biridir. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (KXT) kabi turli xil terapiya turlari bemorlarga salbiy fikrlar va xatti-harakatlarni o‘zgartirishga yordam beradi, bu esa psixologik farovonlikni yaxshilashga hissa qo‘shadi. KXT sog‘liqqa

zararli bo'lishi mumkin bo'lgan fikrlash va xatti-harakatlarni o'zgartirishga qaratilgan. Psixoterapiya mashg'ulotlari stressni boshqarish, relaksatsiya texnikasi va yengish ko'nikmalarini o'z ichiga olishi mumkin. Psixoterapiya bemorlarga o'z his-tuyg'ularini tushunish va nazorat qilishga yordam beradi, bu ularning umumiy sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Guruh terapiyasi shunga o'xshash qiyinchiliklarga duch kelgan boshqalar bilan tajriba almashish imkoniyatini beradi. Bu nafaqat ularga o'zlarini qo'llab-quvvatlangan his qilishlariga, balki o'z holatlarini boshqarishning yangi usullarini o'rganishlariga ham yordam beradi. Guruh mashg'ulotlari davomida bemorlar o'z tajribalarini muhokama qilishlari va tajribalarini boshqalar bilan baham ko'rishlari mumkin, bu esa hissiy yengillik va motivatsiyani oshirishga yordam beradi. Yurak-qon tomir kasalliklari bilan og'rigan bemorlarni qo'llab-quvvatlash guruhlarida yengish ko'nikmalari, meditatsiya va relaksatsiya mashg'ulotlarini o'z ichiga olishi mumkin. Guruhli o'zaro ta'sirlar bemorlarga o'zlarini kamroq yolg'iz va o'ziga ishongan his qilishlariga yordam beradi, bu esa ularning hayot sifatini yaxshilaydi.

Psixolog yoki psixoterapevt bilan individual maslahatlashuvlar yurak kasalliklari bilan bog'liq shaxsiy muammolar va qo'rquvlarni chuqurroq o'rganish imkonini beradi. Bemorlar o'zlarining tashvishlarini muhokama qilishlari va o'zlarining noyob ehtiyojlariga moslashtirilgan yordam olishlari mumkin. Mutaxassis bilan maslahatlashish sizning psixologik holatingizni yaxshilash uchun shaxsiylashtirilgan strategiyani ishlab chiqish imkonini beradi, bu esa yurak kasalliklarini davolashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) bugungi kunda global miqyosda o'lim va nogironlikning eng asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har yili millionlab insonlar yurak kasalliklari oqibatida hayotdan ko'z yumadi, millionlab bemorlar esa uzoq muddatli rehabilitatsiya va kuzatuvga muhtoj bo'ladi. Biroq YQTK faqat jismoniy salomatlikka ta'sir ko'rsatmay, balki bemorning psixologik holatini tubdan o'zgartiradi. Depressiya, xavotir, qo'rquv, psixosomatik buzilishlar, moslashuv qiyinchiliklari yurak kasalligi bilan birga kechuvchi eng ko'p uchraydigan holatlardir. Ushbu maqolada yurak kasalligi bilan og'rigan bemorlarning psixologik holatining o'ziga xos xususiyatlari, psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati,

zamonaviy psixoterapevtik yondashuvlar hamda integrativ tibbiy-psixologik modelning afzalliklari yoritiladi.

Yurak kasalligi nafaqat jismoniy tizimga zarar yetkazadi, balki inson ruhiyati, ijtimoiy munosabatlari va hayot sifatiga chuqur ta'sir ko'rsatadi. Depressiya, xavotir, qo'rquv va surunkali stress kabi psixologik omillar yurak faoliyatini izdan chiqarishi, aksincha, yurak kasalligi esa psixologik jarayonlarni og'irlashtirishi mumkin. Shuning uchun yurak-qon tomir kasalliklarini samarali davolash biopsixososial yondashuvsiz to'liq amalga oshmaydi. Zamonaviy psixologik yordam — psixoterapiya, motivasion suhbatlar, oilaviy qo'llab-quvvatlash, relaksatsiya texnikalari, innovatsion texnologiyalar (telepsixologiya, biofeedback, VR) — reabilitatsiya jarayonining ajralmas qismiga aylangan. Bunday integrativ yondashuv bemorning klinik holatini yaxshilaydi, hayot sifatini oshiradi va qayta xurujlar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. **O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi.** (2022). *Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi va reabilitatsiyasi bo'yicha uslubiy qo'llanma*. Toshkent.
2. Karimov, A. I. (2019). *Kardiologiya asoslari*. Toshkent tibbiyot akademiyasi nashriyoti.
3. Rasulov, O. & Jo'rayev, S. (2020). *Psixologiya va tibbiyot psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
4. Abdullayev, M. (2021). *Tibbiy psixologiya: Darslik*. Toshkent davlat tibbiyot institutlari uchun o'quv qo'llanma.
5. Yo'ldosheva, N. (2018). *Stress va sog'liq: psixologik omillar va yurak kasalliklari*. O'zbekiston Tibbiyot jurnali, №4.
6. Sattorov, U. (2020). *Reabilitatsiya psixologiyasi va bemorlar bilan ishlash*. Toshkent tibbiyot akademiyasi.
7. **World Health Organization (WHO).** (2023). *Cardiovascular Diseases: Key Facts*.
8. **American Heart Association (AHA).** (2022). *Psychological Health in Cardiovascular Disease Patients*.
9. Lichtman, J. H., et al. (2014). *Depression and coronary heart disease: recommendations for screening and treatment*. *Circulation*, 129(12), 1350–1369.

10. Rozanski, A., & Blumenthal, J. A. (2017). *Psychological factors and cardiovascular disease*. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation.
11. German Cardiac Society. (2021). *Leitlinien zur Rehabilitation von Herzpatienten*.
12. Barth, J., & Schneider, S. (2019). *Effects of psychotherapy on quality of life in chronic heart disease patients*. Psychotherapy and Psychosomatics.