

PSIXOLOGIYA VA TIBBIYOT: PSIXOTERAPIYA, PSIXOSOMATIKA YO‘NALISHIDAGI INNOVATSIYALAR

Aymuratova Gulayim Raxatovna

Toshkent tibbiyot akademiyasi

1-davolash ishi yo‘nalishi 5-kurs

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy psixologiya va tibbiyot kesishmasida shakllanayotgan innovatsion yondashuvlar tahlil qilinadi. Ayniqsa, psixoterapiya va psixosomatika yo‘nalishidagi texnologik yangiliklar, virtual reallik, sun‘iy intellekt, onlayn terapevtik xizmatlar va psixofiziologik boshqaruv texnikalari, ularning ilmiy va amaliy jihatlari, zamonaviy texnologiyalar orqali erishilayotgan terapevtik natijalar haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, ushbu holat yuzasidan O‘zbekistonda amalga oshirilayotgan salohiyatlar to‘g‘risida so‘z yuritiladi.

Kalit so‘zlar: psixoterapiya, psixosomatika, innovatsiya, sun‘iy intellekt, virtual reallik, onlayn terapevtik xizmatlar.

Inson salomatligi haqida zamonaviy tushunchalar jismoniy sog‘liq bilan bir qatorda ruhiy va psixologik holatni ham o‘z ichiga oladi. Bu yondashuv, ayniqsa, so‘nggi o‘n yilliklarda tez sur‘atlar bilan rivojlanib borayotgan tibbiyot va psixologiya fanlarining integratsiyasi natijasida shakllangan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) salomatlikni “faqat kasallik yoki jismoniy nuqsonning yo‘qligi emas, balki to‘liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati” deb ta’riflaydi [1]. Bu ta’rif salomatlikni multidisiplinar yondashuv orqali o‘rganish zaruratini taqozo etadi. Bugungi kunda tibbiyot va psixologiya bir-birini to‘ldiruvchi ikki muhim yo‘nalish sifatida qaralmoqda. Xususan, psixoterapiya va psixosomatika yo‘nalishlari inson organizmidagi ruhiy va jismoniy tizimlarning o‘zaro ta’sirini chuqur tahlil qilish imkonini bermoqda. Psixoterapiya — bu ruhiy holat buzilishlarini davolash va psixologik yordam ko‘rsatishga qaratilgan tizimli yondashuv bo‘lsa, psixosomatika esa ruhiy omillarning jismoniy kasalliklar rivojiga ta’sirini o‘rganadigan ilmiy yo‘nalishdir [2]. Zamonaviy davrda bu ikki

yoʻnalish innovatsion texnologiyalar bilan boyitilmoqda. Shuningdek, “biopsixososial model” doirasida inson salomatligiga yondashuv — yaʼni biologik, psixologik va ijtimoiy omillar uygʻunligini hisobga olish — butun dunyoda sogʻliqni saqlash siyosatining muhim elementi sifatida qaralmoqda. Bu model asosida kasallikni nafaqat simptom darajasida, balki uning sabablarini chuqur tahlil qilish orqali davolashga intilish kuzatilmoqda [3].

Psixoterapiya yoʻnalishidagi innovatsiyalarga quyidagilar misol boʻladi:

- Onlayn psixoterapiya va mobil platformalar - texnologik rivojlanish psixoterapiya xizmatlarini jismonan mavjud boʻlmagan holda ham taqdim etishga imkon berdi. “Talkspace”, “BetterHelp” kabi platformalar minglab foydalanuvchilarga qisqa vaqt ichida professional yordam olish imkonini yaratmoqda. Oʻzbekiston sharoitida ham lokal platformalar va mobil ilovalar ishlab chiqish istiqbollari mavjud;

- Virtual reallik (VR) terapiyasi - fobiyalar, post-travmatik stress buzilishi (PTSB), ijtimoiy xavotir kabi buzilishlarda VR orqali ekspozitsion terapiya amalga oshirilmoqda. VR orqali bemor xavotir uygʻotuvchi holat bilan simulyatsion tarzda tanishtirilib, ruhiy bardoshlilikka erishish maqsad qilinadi;

- Sunʼiy intellekt asosida terapiya - AI asosidagi virtual terapevtlar foydalanuvchining soʻz va hissiyotlarini aniqlash orqali avtomatlashtirilgan maslahatlar berishga qodir. Ushbu usullar terapevt tanqisligi boʻlgan hududlarda ayniqsa foydali boʻlishi mumkin.

Psixosomatika sohasidagi innovatsiyalar:

- Biopsixososial modelning keng qoʻllanilishi - yurak-qon tomir kasalliklari, shqozon-ichak sindromlari, dermatologik muammolar va boshqa koʻplab kasalliklar stress va psixologik omillar bilan bogʻliq. Biopsixososial model ushbu omillarni birgalikda koʻrib chiqib, kompleks davolashni nazarda tutadi.

- Neurofeedback va biofeedback usullari - bu texnikalar orqali bemor oʻzining fiziologik faoliyatini real vaqt rejimida kuzatadi va ongli boshqarish (masalan, nafas olish, yurak urishini sekinlashtirish) orqali simptomlarni

kamaytirishga erishadi. Bu usullar uyqusizlik, migren, xavotir kabi holatlarda qo'llaniladi [4].

- Mindfulness va tanani anglash metodikasi - (ongli hozirlik) asosida tuzilgan mashqlar psixosomatik simptomlarni kamaytiradi. Meditatsiya, body scan (tanani his qilish) va diqqatni nafasga jamlash stress gormonlari darajasini kamaytiradi [5].

O'zbekistonda psixoterapiya va psixosomatika sohasidagi innovatsion yondashuvlar kun sayin ahamiyatga ega bo'lib bormoqda. Mamlakatimizda sog'liqni saqlash tizimi so'nggi yillarda psixologik xizmatlar sifatini oshirish, ruhiy salomatlik masalalariga e'tiborni kuchaytirish yo'nalishida muhim islohotlarni boshlab berdi. 2022-yilda tasdiqlangan "Ruhiy salomatlik konsepsiyasi"da aholining psixologik holatini mustahkamlash, psixoterapevtik yordamni birlamchi tibbiy xizmatlarga integratsiya qilish kabi muhim chora-tadbirlar nazarda tutilgan [6]. 2022-yil yakuniga ko'ra, Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlariga ko'ra, ruhiy holat bilan bog'liq muammolar bo'yicha murojaatlar soni 1,5 baravarga oshgan [7]. JSST bilan hamkorlikda o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, so'nggi yillarda aholining 25–30 foizi surunkali stress, xavotir yoki depressiv holatlarni boshdan kechirganini bildirgan [8,9]. Bu esa jamiyatda psixologik xizmatlarga bo'lgan ehtiyoj ortib borayotganidan dalolat beradi. Bugungi kunda ko'plab tibbiyot muassasalarida klinik psixologlar va psixoterapevtlar faoliyat yuritmoqda. Psixosomatik kasalliklar, jumladan gipertoniya, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari bilan kasallangan bemorlarga kompleks yondashuv asosida psixologik maslahatlar berilishi yo'lga qo'yilmoqda. Innovatsion jihatdan qaralganda, quyidagi yondashuvlar alohida e'tiborga loyiq:

- Teletibbiyot (telemeditsina) asosida psixologik maslahat berish tajribalari yo'lga qo'yilmoqda, ayniqsa, chekka hududlarda yashovchi aholiga xizmat ko'rsatish maqsadida[10].

- Mobil psixologik yordam xizmatlari — ayrim nodavlat tashkilotlar va xususiy

psixologik markazlar tomonidan mobil ilovalar yoki messenjerlar orqali maslahat berish yoʻlga qoʻyilgan.

Ruhiy sogʻliq haftaliklari, psixologik marafonlar — aholining psixologik savodxonligini oshirish va stigma (ruhi kasalliklarga nisbatan salbiy munosabat)ni kamaytirish uchun targʻibot ishlari olib borilmoqda.

Oliy taʼlim muassasalarida psixologik markazlar tashkil etilib, talabalar uchun muntazam psixologik monitoring va individual maslahatlar taklif qilinmoqda [11] Respublika boʻyicha 40 dan ortiq davlat va xususiy psixologik markazlar faoliyat olib bormoqda, ularning ayrimlarida psixosomatik muammolarga ixtisoslashgan mutaxassislar mavjud.

2021–2024-yillarda respublikaning 12 ta hududida “Ruhiy salomatlik markazlari” tajriba asosida tashkil etildi, bu markazlarda psixoterapiya, oilaviy maslahatlar, va art-terapiya xizmatlari yoʻlga qoʻyilgan. Toshkent, Fargʻona, Samarqand va Buxoro viloyatlarida biofeedback va mindfulness terapiya elementlari asosida sinov dasturlari joriy etilgan [12].

Ushbu holatlar Oʻzbekistonda ruhiy sogʻliq sohasida raqamli texnologiyalar, ilgʻor psixoterapevtik usullar va kompleks yondashuvlar joriy etilayotganidan dalolat beradi. Respublika shoshilinch tibbiy yordam ilmiy markazi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, Toshkent davlat pedagogika universiteti va boshqa ilmiy muassasalarda psixosomatika yoʻnalishida ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda [13].

Xulosa

Psixoterapiya va psixosomatika sohasidagi innovatsiyalar tibbiy xizmatlar sifatini oshirish, bemorning salomatligiga individual yondashish va psixologik yengillikni taʼminlashga xizmat qilmoqda. Bu yoʻnalishda ilmiy-tadqiqot ishlari va texnologik yechimlar integratsiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Kelajakda Oʻzbekiston sharoitida ham bu innovatsiyalarni amaliyotga tatbiq etish katta salohiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. American Psychological Association. (2023). Advances in Psychotherapy and Digital Mental Health.
2. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST), "Mental health situations in the world in 2025. <https://www.who.com>
3. Sapolsky, R. M. (2004). Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping.
4. Thibault, R. T., Lifshitz, M., Raz, A. (2016). The self-regulating brain and neurofeedback: Experimental science and clinical promise.
5. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.
6. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Ruhiiy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha milliy strategiya (2022–2026)" — ssv.uz
7. Ma'lumot: "Aholining ruhiy sog'ligiga oid ko'rsatkichlar" (2021–2023 yillar) <https://stat.uz>
8. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST), O'zbekiston bo'limi: "Mental health situation in Uzbekistan – Report 2022". <https://www.who.int/uzbekistan>
9. UNICEF Uzbekistan, Ruhiiy salomatlik va bolalar psixologiyasi bo'yicha hisobotlar: "Mental health and psychosocial support services in Uzbekistan: Assessment 2023". <https://www.unicef.org/uzbekistan>
10. Toshkent davlat pedagogika universiteti, Psixologiya fakulteti. Ilmiy maqola: "O'zbekistonda psixologik xizmatlarning holati va rivojlanish tendensiyalari" // *Ilmiy-amaliy jurnal*, 2023-yil, №2.
11. Respublika ruhiy salomatlik ilmiy-amaliy markazi — Davlat muassasasi ma'lumotlari va hisobotlari. Muallif: R. G'aybullaev, M. Yo'ldoshev. "Psixoterapiya va sog'lomlashtirish xizmatlarining innovatsion modeli" // TMA, 2022.
12. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Iqtisodiy tadqiqotlar va islohotlar markazi. Ma'ruza: "Sog'liqni saqlash sohasida raqamli texnologiyalar: holat va istiqbollar", 2023.
13. Stat.uz — O'zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo'mitasi.