

GERONTOPSIXOLOGIYA VA KEKSA YOSHDAGI KOGNITIV BUZILISHLAR

Muallif: Orziqulova Irodaxon Mamirjonovna

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

psixologiya sirtqi ta'lim 24_03 talabasi

Annotasiya

Ushbu maqolada gerontopsixologiyaning nazariy asoslari, keksalik davridagi kognitiv funksiyalarning fiziologik pasayishi, xususan diqqat, xotira va fikrlash jarayonlarida kuzatiladigan buzilishlar ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, kognitiv buzilishlarning eng ko'p uchraydigan shakllari — engil kognitiv buzilish (MCI), demensiya va Alzheimer kasalligi bo'yicha amaliy ma'lumotlar keltiriladi. Maqola oxirida profilaktika, psixologik yordam va kognitiv rehabilitatsiya bo'yicha takliflar beriladi.

Kalit so'zlar

Gerontopsixologiya, kognitiv buzilish, keksalik, MCI, demensiya, Alzheimer, xotira pasayishi, neyropsixologiya.

Kirish

Gerontopsixologiya keksalik davrida shaxs psixikasining o'zgarishlarini, ularning sabablari, oqibatlari va rivojlanish mexanizmlarini o'rganuvchi fan bo'limidir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, dunyoda 2024-yilda 65 yoshdan katta aholining ulushi 17%ga yaqinlashgan bo'lib, 2050-yilga borib bu ko'rsatkich 25%dan oshishi prognoz qilinmoqda. Aholining qarish jarayoni kognitiv muammolar — xotira



susayishi, fikrlash tezligining pasayishi, diqqatning barqaror emasligi kabi holatlarni ilmiy o'rganishni yanada zarur qiladi. Eng keng tarqalgan buzilishlardan biri — engil kognitiv buzilish (MCI) bo'lib, dunyo bo'yicha 55 yoshdan katta aholining taxminan 15–20%ida uchraydi.

Asosiy qism

Gerontopsixologiyaning ilmiy asoslari Keksalikda fiziologik qarish natijasida neyronlar sonining kamayishi va sinaptik aloqalarning sekinlashishi kuzatiladi.

Dopamin va asetilxolin kabi neyromediatorlar kamaygani sababli xotira va diqqat jarayonlari qiyinlashadi.

Emotsional barqarorlik ham o'zgaradi: xavotir, yolg'izlik hissi, ijtimoiy izolyatsiya holatlari ko'payadi. Keksa yoshda uchraydigan kognitiv buzilishlar

a) Engil kognitiv buzilish (MCI) Xotira funksiyasi biroz pasayadi, lekin kundalik hayot faoliyati to'liq saqlanadi. Tadqiqotlarga ko'ra, MCI holatlarining 10–15% yiliga demensiya bosqichiga o'tadi. MCI eng ko'p 60–75 yosh oralig'ida uchraydi.

b) Demensiya Xotira, nutq, fikrlash va ijtimoiy faoliyatning sezilarli darajada buzilishi.

WHO statistikasi: dunyoda 55 milliondan ortiq kishi demensiya bilan yashaydi.

Demensiyaning eng asosiy sababi — Alzheimer kasalligi (60–70%).

c) Alzheimer kasalligi Beyinda amiloid-beta blyashkalari to'planishi, neyronlarning degeneratsiyasi bilan kechadi. Xotirani yo'qotish, vaqt va makonda adashish, so'zlarni topishda qiyinchilik, kayfiyatning o'zgarishi asosiy belgilardan. Keksalarda xotira buzilishining psixologik omillari Stress va depressiya xotira



pasayishini tezlashtiradi. Yolg'izlik va ijtimoiy faollikning pasayishi — kognitiv funksiyalarni 2 baravar tezroq susaytirishi isbotlangan (Harvard Aging Study). Jismoniy harakatning yetishmasligi miyada qon aylanishini sekinlashtiradi. Diagnostika usullari Mini-Mental State Examination (MMSE) Montreal Cognitive Assessment (MoCA) Rey-Auditory Verbal Learning Test (RAVLT) Neyroimaging: MRI va KT orqali miyaning patologik o'zgarishlarini aniqlash Reabilitatsiya va psixologik yordam

Kognitiv treninglar (pazllar, so'z topish, raqamli mashqlar)

Ijtimoiy faollik: klublar, guruhli mashg'ulotlar Metodik mashqlar: o'qish, yangi mahorat o'rganish, musiqa terapiyasi

Psixoterapiya: keksalarda depressiya bilan ishlash

Takliflar

Keksalar uchun kognitiv salomatlik markazlarini ko'paytirish va ularni psixologlar bilan ta'minlash. Maktablar, mahallalar va tibbiyot muassasalarida "kognitiv profilaktika" dasturlarini yo'lga qo'yish. Oilaviy shifokorlar va psixologlar uchun MCI va demensiyaning erta aniqlash bo'yicha treninglar tashkil etish. Keksalarda ruhiy tushkunlikni kamaytirish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash dasturlari yaratish.

Xulosa

Gerontopsixologiya keksalik davrida inson ruhiyati va kognitiv faoliyatining o'zgarishini chuqur o'rganuvchi muhim yo'nalishdir. Kognitiv buzilishlarning erta aniqlanishi, to'g'ri reabilitatsiyasi va psixologik qo'llab-quvvatlanishi keksalarning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, faol hayot tarzi, muntazam intellektual mashg'ulotlar va ijtimoiy muloqot keksalikdagi kognitiv pasayishni sekinlashtiradi.



Adabiyotlar ro'yxati

1. World Health Organization. Dementia Report, 2023.
2. Petersen R. Mild Cognitive Impairment. Oxford University Press, 2018.
3. Harvard Aging Study, 2022.
4. Гловацкая Н.А. Геронтопсихология. Москва, 2018.
5. Livingston G. et al. Dementia Prevention Study, The Lancet, 2020.
6. Назарова Л. Кексалик psixologiyasi, Toshkent, 2021.