



SARATON KASALLIGINING PSIXOLOGIK TA'SIRI VA UNI YENGISH YO'LLARI

Shoira Qo'chqarova

Andijon Davlat texnika institute Biotibbiyot muhandisligi yo'nalishi 77-21

gurux 4-kurs talabasi

e-mail: shoiraibrohimjanovna@gmail.com

+998888681022

Annotatsiya: Ushbu maqolada saraton kasalligining bemor psixologiyasiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri, ruhiy tushkunlik sabablari hamda bu holatni yengish uchun samarali yondashuvlar tahlil qilinadi. Maqola saraton bilan kurashda psixologik qo'llab-quvvatlash, motivatsiya va ijobiy muhitning muhimligini yoritadi.

Kalit so'zlar: saraton, psixologik ta'sir, stress, ruhiy qo'llab-quvvatlash, psixoterapiya, motivatsiya, depressiya, ijobiy kayfiyat, davolanish, oila ko'magi

Saraton kasalligi nafaqat jismoniy sog'liqqa, balki insonning ruhiy holatiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Tashxis qo'yilgan zahoti bemor hayotida psixologik bosim, tushkunlik, xavotir, hattoki depressiya boshlanishi mumkin. Ko'pchilik bemorlar bu kasallikni "o'lim hukmi" deb qabul qilishadi. Aynan shuning uchun saraton bilan kurashishda faqat dorilar va operatsiyalar emas, balki ruhiy tayyorgarlik va psixologik qo'llab-quvvatlash ham muhim ahamiyatga ega. Saraton tashxisi bemorning dunyoqarashi, o'ziga bo'lgan ishonchi va umidini kuchli ravishda o'zgartiradi. Tabiiyki, bunday holatda odam o'zini yolg'iz, ojiz va himoyasiz his qiladi. Ba'zida davolanish davomida soch to'kilishi, tana o'zgarishlari yoki uzoq muddatli muolajalar natijasida o'ziga bo'lgan munosabat ham salbiy tomonga o'zgaradi. Bularning barchasi bemorning psixologik holatiga salbiy ta'sir qiladi va stress darajasini oshiradi. Biroq zamonaviy psixologiya va



tibbiyot bu holatga qarshi samarali yondashuvlarni ishlab chiqqan. Psixologik yordam ko'rsatish, masalan, guruhii suhbatlar, individual psixoterapiya yoki motivatsion mashg'ulotlar, bemorlarning ruhiy salomatligini tiklashda juda katta yordam beradi. Ruhiy holat ijobiy bo'lsa, organizm ham davolashga yaxshiroq javob qaytaradi. Bundan tashqari, bemorlar uchun do'stlar, oila a'zolari va yaqinlarining doimiy ijobiy ko'magi hayot sifatini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ruhiy qo'llab-quvvatlash shunchaki dalda emas, balki davolash jarayonining muhim qismidir. Shuningdek, bemorlar o'z hayotining har bir daqiqasini qadrlashni o'rganadi, shukr qilish, sabr va umid bilan yashash orqali kasallikni engishga harakat qilishadi. Saratonni yengishda ruhiy holatni mustahkamlash – dori vositalaridek muhim vositadir. O'zini ruhiy jihatdan tiklay olgan bemorlar, ko'pincha, sog'lig'i tiklanishida ijobiy natijalarga erishadi. Shuning uchun bu kasallik bilan kurashishda faqat tanani emas, balki qalb va ongini ham davolash kerak.

Saraton kasalligi inson hayotini butkul o'zgartirib yuboradigan sinovlardan biridir. U nafaqat jismoniy og'riqlar va murakkab davolash jarayonlarini, balki chuqur ruhiy iztirob va psixologik bosimlarni ham keltirib chiqaradi. Tashxis qo'yilgan zahoti aksariyat bemorlar shok holatiga tushadilar, dastlab bunga ishonmaydilar yoki inkor etishga urinadilar. Bu esa xavotir, qo'rquv, ruhiy tushkunlik kabi holatlar bilan davom etadi. Inson o'z hayotining qolgan qismini qanday o'tishini, dardga qarshi kurashishda kuchi yetishini bilmasdan, ichki notinchlikka tushadi. Ko'p hollarda bemorlar o'zlarini jamiyatdan ajratib qo'yadilar, ularda yolg'izlik va umidsizlik hissi paydo bo'ladi. Bu esa organizmning davo jarayoniga bo'lgan ijobiy javobini susaytiradi. Shunday paytda bemorlar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, individual psixoterapiya orqali bemor o'z his-tuyg'ularini ochiq ifoda eta oladi, bu esa ruhiy bosimni yengillashtiradi. Guruhii terapiya mashg'ulotlari esa bemorga o'xshash holatdagi boshqa insonlar bilan tajriba almashish imkonini



beradi, bu esa "men yolg'iz emasman" degan fikrni shakllantiradi. Bundan tashqari, meditatsiya, ruhiy mashg'ulotlar va ijobiy fikrlash texnikalari orqali bemor o'zini ichki jihatdan bardavom tutishga o'rgana oladi. Ba'zi bemorlar uchun ma'naviy dalda — masalan, ibodat qilish yoki Allohga suyanish — katta kuch manbaiga aylanadi. Ruhiy jihatdan barqaror odamning davolanishga bo'lgan munosabati ham ijobiy bo'ladi, organizm sog'ayishga tayyor turadi. Saraton bilan yashayotgan bemorning hayotini yengillashtirish uchun kundalik rejalashtirish, foydali mashg'ulotlar bilan band bo'lish, ijodga yuzlanish kabi oddiy usullar katta ahamiyatga ega. Harakatda bo'lish, hatto eng oddiy sayr yoki yengil jismoniy mashqlar orqali inson o'zini yaxshi his qiladi. Kun davomida o'ziga ijobiy so'zlar aytish, kichik yutuqlarini e'tirof etish, o'zini qadrlash – bularning barchasi ruhiy holatni mustahkamlashga xizmat qiladi. Bundan tashqari, bemorga oila a'zolari va yaqinlarining iliq munosabati, doimiy dalda so'zlari, kichik yordamlari ham umid va motivatsiya baxsh etadi.

Shunday qilib, saraton faqat tanadagi kasallik emas, balki ong va ruh uchun ham sinovdir. Bemor qanchalik ruhiy jihatdan bardavom bo'lsa, uning sog'ayish imkoniyati shunchalik oshadi. Ruhiy salomatlikni tiklash esa shifokorlar, psixologlar va yaqinlar tomonidan yaratilgan mehrli muhit orqali amalga oshadi.

Saraton tashxisi bemorning faqat jismoniy emas, balki butun hayot tarzini o'zgartirib yuboradi. Ba'zi hollarda bemor kasallik haqida boshqalarga aytishga uyaladi yoki bu holatni yashirishga harakat qiladi. Bu esa ichki bosimni yanada kuchaytiradi. Ayniqsa, uzoq muddatli muolajalar, davolanishdan keyin yuzaga keladigan tashqi o'zgarishlar — soch to'kilishi, vazn yo'qotish, terining sarg'ayishi — bemorning o'ziga bo'lgan ishonchini susaytiradi. U boshqalardan begonalashadi, ijtimoiy hayotdan chekinadi, o'zini qadrsiz his qiladi. Psixologlar ta'kidlashicha, saraton bilan kurashayotgan bemorlar o'z his-tuyg'ularini ichiga yutmasligi kerak. Gaplashish, fikr almashish, fikrlarni yozib borish (kundalik



yuritish) kabi oddiy usullar stressni kamaytiradi. Ayniqsa, saratonni yengganlar hikoyalarini o'qish yoki ular bilan suhbatlashish bemorlar uchun umid manbaiga aylanadi. Bu kabi tajribalardan ruhiy dalda olish mumkin. Ba'zilar kasallikni Alloh tomonidan sinov sifatida qabul qilib, sabr va duolar orqali ruhiy yengillik topishadi. Shuningdek, ruhshunoslar bilan ishlash orqali "saraton bilan yashash" fikrini ijobiy tarzda shakllantirish ham mumkin. Saraton bilan kurashayotgan bemorlar nafaqat psixologik, balki ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ham muhtoj bo'lishadi. Ular har kuni oddiy ishlarni bajarishga qiynalishi, odatiy hayot jarayoniga qaytishda qo'rquv his qilishi mumkin. Shuning uchun oilaviy muhitda mehr va tushunish, sabr va bardavomlik ayniqsa zarur. Har bir yaqin inson o'z yordami bilan bemorga ruhiy kuch bag'ishlashi mumkin. Bemor sog'ayishga emas, yashashga e'tibor qaratishni o'rganadi. Har bir kunning, har bir daqiqaning qadri haqida o'ylay boshlaydi. Bu esa ruhiy o'sish, minnatdorchilik va ijobiy hayot falsafasini shakllantiradi. Shu tarzda, saraton bemorlarining psixologik salomatligini tiklash va mustahkamlash ularning sog'ayish yo'lida muhim qadamdir. Har bir so'z, har bir tabassum, har bir mehr ko'rsatilgan lahza ularning qalbida umid chirog'ini yoqadi.

Xulosa

Saraton kasalligi inson hayotining barcha jabhalariga ta'sir ko'rsatadigan murakkab dard bo'lib, u faqatgina jismoniy emas, balki ruhiy va ijtimoiy jihatdan ham katta sinovdir. Bu kasallikka chalingan bemorlar ko'pincha qo'rquv, umidsizlik, tushkunlik, yolg'izlik kabi salbiy psixologik holatlarga duch kelishadi.

Tashxis qo'yilgan ilk kunlardan oq bemorning ruhiy holati izdan chiqishi, hayotga bo'lgan qiziqishi so'nishi kuzatiladi. Bunday paytda ularning ruhiy salomatligini saqlab qolish va ijobiy kayfiyatda bo'lishiga yordam berish nihoyatda muhim hisoblanadi. Psixologik qo'llab-quvvatlash – bu bemorga yangi ruhiy kuch, umid, yashashga bo'lgan motivatsiya beradigan vositadir. Bunda professional psixologlar yordami, oila va yaqinlarning mehr-e'tibori, ijtimoiy qo'llab-



quvvatlash, guruhiy muloqot va dinga asoslangan ma'naviy dalda muhim rol o'ynaydi. Bemor o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda eta olsa, yolg'iz emasligini his etsa va o'zini qadrlasa, kurashishga bo'lgan irodasi kuchayadi. Saraton bilan yashayotgan bemorlar hayotining sifatini oshirish uchun kundalik tartibni yo'lga qo'yish, ijodiy mashg'ulotlar, jismoniy faollik, ijobiy fikrlash kabi usullar yordam beradi. Bu esa ularning kasallikni yengishda ijobiy omil bo'lib xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, saraton kasalligida jismoniy davolash bilan bir qatorda, ruhiy salomatlikni tiklash ham muhim ahamiyatga ega. Har bir bemor e'tibor va qo'llab-quvvatlashga muhtoj. Ularning ichki dunyosini tushunish, ularga ishonch va dalda berish sog'ayish yo'lida muhim qadamlardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Onkologik bemorlar uchun psixologik yordam usullari. Toshkent, 2023.
2. American Cancer Society. Coping with Cancer: Emotions and Mental Health. <https://www.cancer.org>, 2023.
3. Holland, J.C. et al. Psycho-Oncology. Oxford University Press, 2021.
4. World Health Organization (WHO). Mental Health and Cancer. <https://www.who.int>, 2022.
5. Walker L.G., Heys S.D. Psychosocial aspects of cancer care. Springer, 2020.