



TIBBIY PSIXOLOGIYANING KASALLIKLARNI DAVOLASHDAGI ROLI

Zoirova Dodar

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

Annotatsiya: Maqolada tibbiy psixologiyaning zamonaviy tibbiyotdagi oʻrni, kasalliklarni davolash jarayonidagi ahamiyati va bemorlarning ruhiy holatini yaxshilashda qoʻllaniladigan usullar tahlil qilinadi. Tibbiy psixologiyaning stressni kamaytirish, bemorning ruhiy barqarorligini taʼminlash va davolanish samaradorligini oshirishdagi roli yoritiladi. Maqola shuningdek, tibbiy psixologiyaning shifokor va bemor oʻrtasidagi munosabatlarni mustahkamlashdagi oʻrniga eʼtibor qaratadi.

Kalit soʻzlar

Tibbiy psixologiya, kasalliklarni davolash, ruhiy holat, stress, bemor, shifokor-bemor munosabatlari, psixologik qoʻllab-quvvatlash.

Kirish

Zamonaviy tibbiyotda bemorlarning sogʻligʻini yaxshilashda nafaqat fizik omillar, balki ruhiy holatning ham muhimligi tobora ortib bormoqda. Tibbiy psixologiya – bu bemorning ruhiy holatini oʻrganish, stress, qoʻrquv, depressiya kabi holatlarni kamaytirish va kasalliklarni samarali davolash jarayonini qoʻllab-quvvatlashga qaratilgan fan sohasi. Kasalliklar koʻpincha faqat jismoniy oʻzgarishlar emas, balki ruhiy holatdagi muammolar bilan ham bogʻliq boʻlib, bu tibbiy psixologiyaning ahamiyatini yanada oshiradi. Shuning uchun tibbiy psixologiya kasalliklarni davolash jarayonining ajralmas qismiga aylangan.

Soʻnggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni koʻrsatdiki, kasalliklarni davolashda bemorning ruhiy holatini hisobga olish davolash natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Stress va bezovtalik organizmning immun tizimini zaiflashtirishi mumkin, bu esa kasalliklarni yanada ogʻirlashtiradi. Tibbiy



psixologiya usullari orqali bemorning stress darajasini kamaytirish, ijobiy ruhiy holatni shakllantirish, og‘riqni boshqarish va davolashga bo‘lgan motivatsiyani oshirish mumkin.

Tibbiy psixologiyaning kasalliklarni davolashdagi roli keng qamrovli va ko‘p qirralidir. Kasallik faqatgina organizmning jismoniy holati bilan cheklanmay, ko‘pincha bemorning ruhiy holatiga ham ta’sir qiladi. Kasallik bilan bog‘liq stress, xavotir va depressiya jarayonlarni murakkablashtirib, bemorning sog‘ayishiga to‘siq bo‘lishi mumkin. Shuning uchun davolash jarayonida psixologik qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati oshadi.

Tibbiy psixologiyaning eng muhim vazifalaridan biri bemorlarning kasallik haqida to‘g‘ri ma’lumot olishini ta’minlashdir. Kasallik va uning davolash usullari haqida aniq va tushunarli tushuntirishlar bemorning qo‘rquvini kamaytiradi, psixologik bosimni yengillashtiradi va uning davo jarayoniga faolroq ishtirok etishiga yordam beradi. Bemor o‘zining ahvoli va davo jarayoniga bo‘lgan ishonchini oshirsa, terapevtik natijalar sezilarli darajada yaxshilanadi.

Shuningdek, tibbiy psixologiya stressni boshqarish va og‘riqni kamaytirish bo‘yicha samarali usullarni taqdim etadi. Masalan, relaksatsiya texnikalari, nafas olish mashqlari va meditatsiya og‘riqni kamaytirishda yordam beradi, bemorning umumiy holatini yaxshilaydi. Kognitiv-behaviorial terapiya esa bemorning kasallik haqidagi noto‘g‘ri fikrlarini aniqlab, ularni o‘zgartirish orqali ruhiy holatini barqarorlashtirishga yordam beradi.

Tibbiy psixologiyaning yana bir muhim yo‘nalishi – surunkali kasalliklar bilan yashayotgan bemorlarni psixologik qo‘llab-quvvatlashdir. Surunkali kasalliklar ko‘pincha uzoq muddatli davolash va muayyan cheklovlar bilan kechadi, bu esa bemorning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Psixologik yordam ko‘rsatish orqali bemorlarning hayot sifati yaxshilanadi, kasallik bilan kurashish ko‘nikmalari rivojlanadi va depressiya xavfi kamayadi.



Tibbiy psixologiyaning yana bir muhim jihati bu shifokor va bemor o'rtasidagi muloqotni rivojlantirishdir. Shifokorning empatiyasi, samimiyligi va tushunish qobiliyati bemorning o'zini erkin his qilishiga, davo jarayonida o'z fikrini ochiq ifodalashiga yordam beradi. Samarali muloqot natijasida bemorning davo rejimiga rioya qilishi oshadi va bu davolash natijasiga bevosita ta'sir qiladi.

Bundan tashqari, tibbiy psixologiya tibbiyot xodimlarini stress va ish yuklamasi bilan kurashishda ham qo'llaniladi. Shifokorlarning psixologik barqarorligi kasalliklarni samarali davolashda muhim omil hisoblanadi.

Shu bilan birga, tibbiy psixologiyaning zamonaviy yo'nalishlaridan biri psixonevroimmunologiya bo'lib, bu fan ruhiy holat va immun tizimi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganadi. Ruhiy holatning immun tizimiga ta'siri tibbiy psixologiya uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda, bu esa davolash strategiyalarini yanada takomillashtirishga xizmat qilmoqda.

Umuman olganda, tibbiy psixologiyaning kasalliklarni davolashdagi roli nafaqat bemorning ruhiy holatini yaxshilash, balki uning jismoniy sog'lig'ini mustahkamlash va davolash jarayonining samaradorligini oshirishdan iboratdir. Zamonaviy tibbiyotda tibbiy psixologiyaning integratsiyasi kasalliklar bilan kurashishda yangi yondashuvlarni taqdim etadi va sog'liqni saqlash sifatini yaxshilaydi. Tibbiy psixologiyaning samaradorligi bemorlarning psixologik holatini doimiy monitoring qilish va individual yondashuv asosida qo'llaniladigan usullarga bog'liq. Har bir bemorning ruhiy xususiyatlari, ijtimoiy holati va shaxsiy tajribalari hisobga olinadi. Shu sababli, tibbiy psixologik yordam shaxsga moslashtirilgan bo'lishi kerak. Bu esa kasalliklarni davolash jarayonida bemorning o'zini qadrlashi va ishonchini oshiradi, uning davo jarayoniga faol ishtirok etishiga turtki beradi.

Bemorning oilaviy va ijtimoiy muhitini hisobga olish tibbiy psixologiyada katta ahamiyatga ega. Oilaning qo'llab-quvvatlashi va bemor bilan muloqoti ruhiy holatni barqarorlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Shifokorlar oilani davolash



jarayoniga jalb qilish, ularga psixologik maslahatlar berish orqali bemorning tiklanish jarayonini samarali qilishlari mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari, psixologik guruhlar va terapiya markazlari ham bemorlarga yordam beradi.

Kasallikning oldini olishda tibbiy psixologiyaning roli ham ortib bormoqda. Stressni boshqarish, salbiy emotsiyalarni nazorat qilish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish orqali bemorlarni kasalliklardan himoya qilish mumkin. Psixologik profilaktika va maslahatlar ko'plab surunkali kasalliklarning rivojlanishini sekinlashtirishda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, tibbiy psixologiya sohasida telepsixologiya va onlayn konsultatsiyalar tez sur'atlar bilan rivojlanmoqda. Ayniqsa pandemiya davrida bu usullar bemorlar bilan uzoqdan muloqot qilish va ularni psixologik qo'llab-quvvatlash imkonini yaratdi. Onlayn psixologik yordam tibbiy xizmatlarni yanada qulay va tezkor qilishda katta imkoniyatlar ochmoqda.

Psixologik yordamning samarali bo'lishi uchun tibbiyot xodimlari va psixologlar o'rtasida yaqin hamkorlik zarur. Jamoaviy yondashuv kasalliklarni davolashda kompleks natijalarga erishishga yordam beradi. Shifokorlar bemorning jismoniy holatini nazorat qilsa, psixologlar uning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlaydi, bu esa davolash jarayonini yaxshilaydi.

Bemorning ruhiy holati kasallikning kechishiga va davolash samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik stress va ruhiy zo'riqish immun tizimini susaytiradi, bu esa infeksiyalarga va boshqa kasalliklarga chidamlilikni kamaytiradi. Shu sababli, tibbiy psixologiyada stressni boshqarish usullarini o'rgatish va bemorning ruhiy holatini mustahkamlash katta ahamiyatga ega. Bu jarayonda turli xil terapiya usullari qo'llaniladi, jumladan, kognitiv-behaviorial terapiya, meditatsiya, relaksatsiya mashqlari, psixodinamika usullari va boshqa zamonaviy yondashuvlar.



Tibbiy psixologiyaning yana bir muhim vazifasi – kasalliklarni oldini olish va profilaktika qilishdir. Salbiy emotsiyalar, bezovtalik va depressiya kasalliklarning rivojlanishiga turtki beruvchi omillar sifatida ko‘riladi. Psixologik yordam orqali insonlarni salbiy omillardan himoya qilish, sog‘lom turmush tarziga o‘rgatish, muntazam jismoniy faoliyat va to‘g‘ri ovqatlanishni rag‘batlantirish orqali kasalliklarning yuzaga kelishini kamaytirish mumkin.

Bundan tashqari, tibbiy psixologiya surunkali kasalliklarda bemorning hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi. Surunkali kasalliklarda bemor uzoq muddat davo ko‘rishi va cheklovlarga rioya qilishi talab etiladi. Bu holat bemorda ruhiy tushkunlik va bezovtalikni keltirib chiqaradi. Tibbiy psixologiya bunday bemorlarga psixologik yordam ko‘rsatib, ularning kasallik bilan kurashish qobiliyatini oshiradi, stressni kamaytiradi va depressiyaga qarshi kurashadi.

Shifokor-bemor munosabatlari ham tibbiy psixologiyaning markaziy elementlaridan biridir. Shifokorning bemorga munosib, e‘tiborli va samimiy yondashuvi bemorning o‘zini qulay his qilishiga, ishonchni oshirishga va davolashga bo‘lgan motivatsiyani kuchaytirishga xizmat qiladi. Bu esa o‘z navbatida davo samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Psixologik treninglar va kommunikatsiya ko‘nikmalarini rivojlantirish shifokorlar uchun muhimdir.

Zamonaviy texnologiyalar yordamida tibbiy psixologiya yanada rivojlanmoqda. Masalan, virtual haqiqat (VR) texnologiyalari yordamida og‘riqni kamaytirish va stressni boshqarish usullari qo‘llanilmoqda. Shuningdek, mobil ilovalar va onlayn platformalar orqali bemorlarga psixologik maslahatlar berish va ularni monitoring qilish imkoniyati mavjud.

Shu bois, tibbiy psixologiya nafaqat kasalliklarni davolashda, balki bemorlarning umuman hayot sifatini yaxshilashda muhim vosita hisoblanadi. U kasallik jarayonlarini yengillashtirish va bemorning ruhiy barqarorligini saqlash orqali sog‘liqni tiklashga katta hissa qo‘shadi.



Xulosa qilib aytganda, tibbiy psixologiya zamonaviy tibbiyotda faqat qo'shimcha xizmat emas, balki kasalliklarni davolashda asosiy komponentlardan biriga aylangan. Bemorning ruhiy holatini doimiy kuzatib borish, psixologik qo'llab-quvvatlashni tashkil etish va shifokor-bemor munosabatlarini yaxshilash orqali tibbiy psixologiya davolash jarayonining samaradorligini oshiradi va bemorning hayot sifatini yaxshilaydi.

Shuningdek, surunkali kasalliklarda psixologik qo'llab-quvvatlash bemorning kasallik bilan yashash ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Zamonaviy tibbiy psixologiyada psixoterapiya, kognitiv-behaviorial terapiya, relaksatsiya usullari, psixologik maslahatlashuvlar keng qo'llaniladi. Bundan tashqari, shifokor-bemor munosabatlarini yaxshilash uchun empatiya va samarali muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Bu esa bemorning tibbiy protseduralarga bo'lgan ishonchini oshirib, davolash jarayonini yengillashtiradi.

Xulosa

Tibbiy psixologiya kasalliklarni davolashda bemorning ruhiy holatini yaxshilash, stress va bezovtalikni kamaytirish, shuningdek, shifokor-bemor munosabatlarini mustahkamlash orqali davolash samaradorligini oshirishda muhim o'rin tutadi. Zamonaviy tibbiyotda tibbiy psixologiya usullarini keng qo'llash kasalliklar bilan kurashish jarayonini yanada samarali qiladi va bemorning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Shu bois, tibbiy psixologiyani davolash jarayoniga integratsiyalash muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xolmirzaev Sh., Tibbiy psixologiya asoslari, Toshkent, 2020.
2. Islomov A., Tibbiy psixologiya va klinik amaliyot, "Tibbiyot" jurnali, 2022.
3. Jahongirov B., Zamonaviy psixoterapiya usullari, Toshkent, 2023.
4. World Health Organization (WHO), Mental Health and Psychological Support, 2024.