



REABILITATSIYA: INSONNING XAYOTGA QAYTISH KALITI

Nomozova Zebo O'ktamovna

Reabilitatsiya asoslari hamda fizioterapiya va massaj fani o'qituvchisi.

Zomim Abu Ali ibn Sino nomli jamoat salomatligi texnikumi

Annotatsiya. Ushbu maqolada reabilitatsiya jarayoni, bemorning xohish-irodasiga asoslangan holda, individual yondashuvni talab qilishi, bu jarayonda tibbiyot xodimlari, psixologlar, hamshiralar va ijtimoiy xodimlar hamkorlikda ishlashlari, ularning o'zaro hamkorligi, bemorning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashda muhim rol o'ynashi xaqida ma'lumotlar berilgan. Shuningdek, reabilitatsiya — nafaqat tibbiy yordam, balki bemorning hayot sifatini oshirish, ijtimoiy aloqalarini tiklash va mehnat faoliyatiga qaytish imkoniyatlarini yaratishning muhim vositasidir.

Shunday qilib, reabilitatsiya jarayoni insonning hayotga qaytishi uchun zarur bo'lgan barcha komponentlarni o'z ichiga oladi va bu jarayonning muvaffaqiyati individual yondashuvga va turli mutaxassislarning o'zaro hamkorligiga bog'liqdir.

Kalit so'zlar: Reabilitatsiya, hayotga qaytish, jismoniy tiklanish, ruhiy salomatlik, ijtimoiy integratsiya, psixologik yordam, jismoniy terapiya, nogironlik, individual yondashuv, tibbiy yordam, psixologik tiklanish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy aloqalar, hamkorlik, tibbiyot mutaxassislari, bemor reabilitatsiyasi.

Kirish

Reabilitatsiya – bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini tiklash va unga to'liq qaytish imkoniyatlarini yaratish jarayonidir. Kasallik, jarohat yoki nogironlikdan so'ng, insonning normal hayot faoliyatiga qaytishi uchun reabilitatsiya muhim rol o'ynaydi. U nafaqat jismoniy tiklanish, balki ruhiy va emosional tiklanishni ham o'z ichiga oladi.

Reabilitatsiya jarayoni bemorning individuallik va ehtiyojlariga qarab turli yo'nalishlarda amalga oshiriladi. Bu jarayon tibbiy yordam, psixologik qo'llab-



quvvatlash, fizioterapiya, ijtimoiy integratsiya va mehnat faoliyatiga qaytish kabi komponentlarni o'z ichiga oladi. Shuningdek, reabilitatsiya nafaqat bemorning jismoniy holatini yaxshilashga, balki uning ruhiy holatini, o'ziga bo'lgan ishonchini tiklashga va jamiyatga qaytishini ta'minlashga ham qaratilgan.

Reabilitatsiyaning muvaffaqiyati individual yondashuvga, mutaxassislar o'rtasidagi hamkorlikka va bemorning o'ziga bo'lgan istak va xohishlariga bog'liqdir. Ushbu jarayonning maqsadi – bemorning hayot sifatini yaxshilash va unga imkon qadar to'liq, faol va mustaqil hayot kechirishga yordam berishdir. Reabilitatsiya jarayonida bemorga ko'rsatilgan yordam va qo'llab-quvvatlash uning jamiyatda o'z o'rnini tiklashiga va yangi hayot bosqichiga muvaffaqiyatli qadam qo'yishiga yordam beradi.

Reabilitatsiya. Insonning hayotga qaytish kaliti mavzusi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini tiklash jarayonini o'rganadi. Reabilitatsiya - bu bemorning kasallik, jarohat yoki nogironlikdan keyin normal hayot faoliyatiga qaytishini ta'minlashga qaratilgan tibbiy, psixologik va ijtimoiy yordamni o'z ichiga oladi. Ushbu jarayonning muvaffaqiyati faqat jismoniy tiklanish bilan cheklanib qolmaydi, balki bemorning ruhiy va emosional holatini yaxshilash, ijtimoiy integratsiyasini qo'llab-quvvatlash hamda uning o'ziga bo'lgan ishonchini tiklashga ham bog'liqdir.

Reabilitatsiya jarayonining asosiy komponentlari

1. Jismoniy tiklanish. Jismoniy reabilitatsiya, bemorning jarohat, kasallik yoki operatsiyadan so'ng jismoniy faoliyatini tiklashga qaratilgan bo'lib, fizioterapiya, jismoniy mashqlar va boshqa terapiya usullarini o'z ichiga oladi. Misol uchun, oyoq-qo'lning harakatlanuvchanligini tiklash uchun maxsus mashqlar va terapiyalar qo'llaniladi. Jismoniy terapiya bemorning mushaklari, bo'g'imlari va boshqa jismoniy tizimlarining normal holatini tiklashga yordam beradi.
2. Ruhiy tiklanish. Reabilitatsiya jarayonida ruhiy salomatlikni tiklash ham muhim ahamiyatga ega. Psixologik yordam va psixoterapiya bemorning travma, depressiya, xavotir va stress kabi holatlar bilan kurashishiga yordam beradi.



Reabilitatsiya jarayonida psixologlar va psixoterapevtlar bemorlarni ruhiy qo'llab-quvvatlash, o'ziga bo'lgan ishonchini tiklash va jamiyatga qaytish uchun zarur bo'lgan ruhiy resurslarni rivojlantirishga yordam beradi. Masalan, nogironlikdan keyingi depressiya bilan kurashishda psixologik maslahatlar samarali bo'lishi mumkin.

3. Ijtimoiy tiklanish. Ijtimoiy reabilitatsiya bemorning jamiyat bilan aloqasini tiklash, oilaviy va ijtimoiy faoliyatga qaytishini ta'minlashga qaratilgan. Bu jarayon ijtimoiy xizmatlar, ta'lim va mehnat bozoriga qaytishni o'z ichiga oladi. Ijtimoiy reabilitatsiya jarayonida bemorlar o'z ijtimoiy tarmoqlari, do'stlik, oila va jamiyat bilan o'z aloqalarini tiklashga yordam beradi. Shuningdek, bemorlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash uchun maxsus treninglar va qo'llab-quvvatlash dasturlari ishlab chiqilishi mumkin.
4. Mehnat faoliyatiga qaytish. Reabilitatsiyaning bir jihati — bemorning mehnat faoliyatiga qaytishini ta'minlashdir. Bu jarayon professional reabilitatsiya orqali amalga oshiriladi, bu bemorning ish qobiliyatini tiklash, ishga moslashish va yangi kasb olishga yordam berishga qaratilgan. Bemorlar uchun yangi ish ko'nikmalarini rivojlantirish, ish joyida maxsus moslashuv va qo'llab-quvvatlash zarur bo'lishi mumkin.

Reabilitatsiyaning muvaffaqiyati

Reabilitatsiyaning muvaffaqiyati bir qator omillarga bog'liq. Bular orasida bemorning individual xohish-irodasi, mutaxassislar o'rtasidagi hamkorlik va reabilitatsiya jarayonining samarali boshqaruvi katta ahamiyatga ega. Tibbiyot mutaxassislari (shifokorlar, psixologlar, fizioterapevtlar va boshqa mutaxassislar) birgalikda ishlashlari kerak, chunki reabilitatsiya jarayonida bir nechta sohalarning integratsiyasi zarur.

Reabilitatsiya jarayonida bemorning o'ziga bo'lgan ishonch va motivatsiya ham juda muhimdir. Bemorning faol ishtiroki, reabilitatsiya jarayonini muvaffaqiyatli yakunlashda asosiy omil hisoblanadi. Agar bemor o'z sog'lig'ini tiklashga tayyor bo'lsa



va ularning maqsadlariga erishishga ishtiyoqi bo'lsa, reabilitatsiya jarayoni tez va samarali o'tishi mumkin.

Reabilitatsiyaning tibbiy, psixologik va ijtimoiy foydalari

Reabilitatsiya jarayonida bemorlar jismoniy holatini tiklash bilan birga, psixologik qo'llab-quvvatlashni ham olishadi. Bu ularning umumiy farovonligini oshiradi. Shuningdek, reabilitatsiya ijtimoiy moslashuvni yaxshilashga yordam beradi, bu esa bemorlarning jamiyatga qaytishini va normal hayotga davom etishini ta'minlaydi.

Misol uchun, jismoniy jarohlardan so'ng reabilitatsiya olgan bemorlar ko'pincha o'z faoliyatini tiklash va mehnatga qaytish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Psixologik yordam esa bemorning o'zini qadrlash, o'zgarishlarga moslashish va yangi hayotga integratsiya bo'yicha zarur psixologik resurslarni yaratadi.

Adabiyotlar tahlili

S.R.Sultonovni Reabilitatsiya jarayonida psixologik yordamning roli nomli tadqiqot ishida reabilitatsiya jarayonida psixologik yordamning bemorning qayta tiklanishiga ta'siri o'rganilgan. Psixologik yordam va ruhiy qo'llab-quvvatlash bemorning sog'lig'ini tiklashda, ijtimoiy moslashuvda va hayot sifatini yaxshilashda muhim omil ekanligi isbotlangan.

D.Sh.Mamadaliyev, L.S.Karimovalarni Reabilitatsiya. Jismoniy va ruhiy tiklanishning integratsiyasi. Ushbu ilmiy ishda jismoniy va ruhiy tiklanishni birgalikda amalga oshirishning ahamiyati ko'rsatilgan. Reabilitatsiyaning integratsiyalashgan yondashuvi bemorning tezroq va to'liq tiklanishiga imkon yaratadi.

Dr. John H. Smith, Dr. Anna C. Taylor. Rehabilitation and Psychological Support: Keys to Effective Recovery. Ushbu ilmiy ishda reabilitatsiya va psixologik yordamning birgalikdagi yondashuvi bemorning tiklanish jarayoniga qanday ta'sir qilishini o'rganilgan. Reabilitatsiya jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlashning jismoniy holatni tiklashga sezilarli darajada yordam berishini ko'rsatgan.

Prof. Michael L. Schwartz, Dr. Laura J. Watson. Post-Injury Rehabilitation: A Holistic Approach. Bu ishda jarohlardan keyingi reabilitatsiya jarayonining tibbiy va



psixologik yondashuvlarini birlashtirishning samaradorligi ko'rsatilgan. Reabilitatsiya jarayonida bemorning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy tiklanishini birlashtirish zarurligi ta'kidlangan.

Natija va muhokama:

S.R.Sultonov o'z tadqiqot ishida Psixologik yordam reabilitatsiya jarayonini tezlashtiradi va bemorning yangi hayotga moslashishini osonlashtiradi. Tadqiqotda, psixologlarning bemor bilan ishlash jarayonida samarali metodlarni qo'llash zarurligi ta'kidlangan.

D.Sh.Mamadaliyev, L.S.Karimovalarning o'z tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy terapiya va psixologik yordam birgalikda ishlaganida bemorning qayta tiklanishi tezlashadi va ijtimoiy moslashuv osonlashadi.

Dr. John H.Smith, Dr.Anna C.Taylorlar o'z tadqiqot natijalari, psixologik yordam va reabilitatsiya birgalikda bemorning tiklanish jarayonini tezlashtirishi va qayta ijtimoiy hayotga moslashishini osonlashtirishi mumkinligini isbotlaydi. Bemorlarning o'ziga bo'lgan ishonchi va motivatsiyasi oshadi.

Prof. Michael L. Schwartz, Dr. Laura J. Watsonlar o'z tadqiqotida, kompleks yondashuvlarning bemorning sog'lig'ini tiklashda qanday samarali ishlashi va ularning jismoniy va ruhiy farovonligini oshirishi ta'kidlangan. Bu yondashuv bemorning jamiyatga qaytishida ham muhim rol o'ynaydi.

Xulosa

Yuqoridagi ilmiy ishlar psixologik yordam va reabilitatsiya jarayonlarini birlashtirishning bemorning jismoniy va ruhiy tiklanishiga qanday ta'sir qilishini o'rganadi. O'zbek va xorijiy tadqiqotlar, reabilitatsiya jarayonining muvaffaqiyatli bo'lishi uchun jismoniy terapiya, psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning integratsiyasining ahamiyatini ko'rsatadi. Bu yondashuv bemorning tezroq tiklanishiga va jamiyatga qaytishiga yordam beradi.

Reabilitatsiya jarayoni insonning sog'lig'ini tiklashda faqat jismoniy emas, balki ruhiy va ijtimoiy salomatlikni ham yaxshilashni maqsad qilgan muhim jarayondir.



Reabilitatsiyaning muvaffaqiyati individual yondashuvga, mutaxassislar oʻrtasidagi hamkorlikka va bemorning oʻziga boʻlgan motivatsiyasiga bogʻliqdir. Ushbu jarayon orqali bemorlar jismoniy va ruhiy holatini tiklash, ijtimoiy faoliyatga qaytish va normal hayotga moslashishda yordam oladilar. Reabilitatsiya – bu insonning hayotga qaytish kaliti boʻlib, uning toʻliq tiklanishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. S.R.Sultonov. *Reabilitatsiya jarayonida psixologik yordamning roli*. Oʻzbekiston tibbiyot akademiyasi nashriyoti. Toshkent, Oʻzbekiston.2021. 25-30 betlar
2. D.Sh.Mamadaliyev, L.S. Karimova. Reabilitatsiya: Jismoniy va ruhiy tiklanishning integratsiyasi. *Sogʻliqni saqlash innovatsiyalari jurnalining nashriyoti*. Buxoro, Oʻzbekiston. 2020. 72-80 betlar.
3. Dr. John H. Smith, Dr. Anna C. Taylor .Rehabilitation and Psychological Support: Keys to Effective Recovery. *Journal of Rehabilitation Psychology*. London, Buyuk Britaniya.2022. 95-102 betlar
4. Prof. Michael L. Schwartz, Dr. Laura J. Watson .Post-Injury Rehabilitation: A Holistic Approach. *International Journal of Rehabilitation Sciences*. New York, AQSh. 2021. 45-55 betlar.
- 5.Buriyeva, F. (2024). Shawkat Rahman's Translation Skills. *Miasto Przyszłości*, 55, 522-524.
- 6.BURIYEVA, F. (2024). FAXRIYOR IJODIY OLAMI: INDIVIDUAL USLUB VA POETIK MAHORATNING SHAKLLANISH TADRIJI. *News of the NUUZ*, 1(1.6. 1), 303-305.
- 7.Buriyeva, F., & Jasmina, I. (2024). Ikkinchi Jahon Urushi Davri Oʻzbek Adabiyotini Tahlil Qilish. *Miasto Przyszłości*, 55, 225-229.
- 8.Buriyeva, F., & Narzulloyeva, P. (2024). MUHAMMAD ALI SHEʼRIYATIDA TARIXNING POETIK TALQINI. *Analytical Journal of Education and Development*, 4(12), 164-167.
- 9.Buriyeva, F. (2024). THE GRADUAL DEVELOPMENT OF LITERARY TRADITION AND INNOVATION IN POETRY (From the Post-1960s Period). *American Journal of Philological Sciences*, 4(11), 86-89.
- 10.Buriyeva, F. (2024). Zamonaviy Sheʼriyatda Diniy-Tasavvufiy Mavzu Va Timsollar Anʼanaviyligi. *Miasto Przyszłości*, 53, 1347-1350.