

## KLIMAKS DAVRI PSIXOLOGIYASI VA GINEKOLOGIK BEMORLAR BILAN MUNOSABATDA BO‘LISH PSIXOLOGIYASI

**Abdurazakova Umida Ravshan qizi**

Do‘stlik Abu Ali ibn Sino Jamoat salomatligi  
saqlash texnikumi Umumkasbiy fanlar kafedrası o‘qituvchisi.

Do‘stlik Abu Ali Abu Ali ibn Sino Jamoat  
salomatligini saqlash texnikumi Tibbiy  
psixologiya va shaxslararo muloqot fani o‘qituvchisi.

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada ayollarda klimaks davrida yuzaga keladigan psixologik o‘zgarishlar, ularning ruhiy salomatligiga ta’siri hamda ginekologik bemorlar bilan muloqot qilishda tibbiy xodimlarning psixologik yondashuvi tahlil qilinadi. Klimaks davri ayol hayotining muhim bosqichi bo‘lib, jismoniy va psixologik noqulayliklarni keltirib chiqaradi. Shu davrda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, shifokor va bemor o‘rtasida samimiy, tushunishga asoslangan munosabatni yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyatga ega. Maqolada shuningdek, bemorlar bilan psixologik jihatdan to‘g‘ri muloqot qilish tamoyillari ham yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** klimaks, ayollar salomatligi, psixologik o‘zgarishlar, ginekologik bemor, shifokor-bemor munosabatlari, psixologik yondashuv, ruhiy salomatlik.

So‘nggi yillarda dunyo miqyosida, shu jumladan, yurtimizda ham ayollarning jamiyatdagi mavqeyini mustahkamlash, ularning huquq va manfaatlarini himoya qilish, shuningdek, sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirish borasida tizimli ishlar amalga oshirilmoqda. Bu boradagi islohotlarning yaqqol namunasini O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 31-martdagi 145-sonli “Xotin-qizlar muammolarini o‘rganish va hal etish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarorida ko‘rish mumkin. Mazkur qaror xotin-qizlarga nisbatan ijtimoiy yondashuvni chuqurlashtirish, ularning hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, ayollar salomatligi, ayniqsa, psixologik holatini o‘rganish va unga yetarlicha e‘tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki turli yosh

davrlarida ayollarda o'ziga xos psixoemotsional holatlar yuzaga keladi. Ayol organizmi o'z hayoti davomida muhim fiziologik bosqich — klimaks (yoki klimakteriya) davridan o'tadi. Bu davr jinsiy faoliyatning susayishi va organizmning qarilik bosqichiga o'tishi bilan tavsiflanadi. Klimaks nafaqat ayollarda, balki erkaklarda ham kuzatiladigan tabiiy jarayon bo'lib, asosan jinsiy gormonlar ishlab chiqarilishining kamayishi bilan bog'liq.

Mazkur davrda yurak-qon tomir va asab tizimi faoliyatida muayyan o'zgarishlar yuz beradi. Ba'zi ayollarda issiq bosish, yuzning qizarishi, terlash, sovuq ter bosishi, junjikish, yurak urishining tezlashuvi, eshitishdagi shovqin, emotsional beqarorlik, xotiraning susayishi, sabrsizlik, tushkunlik kabi holatlar namoyon bo'ladi. Ayrim hollarda yurak sohasida og'riqlar sezilishi ham mumkin. Klimaks davrining og'ir yoki yengil kechishi ayol organizmining umumiy salomatligi, turmush tarzi, mehnat sharoiti, iqlim, irsiy omillar, shuningdek, reproduktiv davrdagi faoliyat — homiladorlik, abortlar, tug'ruqlar va jinsiy hayot sifati bilan bevosita bog'liq.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, ayrim ayollarda klimaks davri deyarli sezilmasdan o'tadi, bu esa ularning jismoniy va ruhiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatmaydi. Biroq, bu davrni og'ir o'tkazayotgan ayollarda qalqonsimon bez faoliyatida buzilishlar, moddalar almashinuvining izdan chiqishi (masalan, keskin semirish yoki ozib ketish), psixologik tushkunlik, bezovtalik, nevroz, psixopatik holatlar kuzatiladi. Umumiy holatda klimakterik davr 45-50 yosh oralig'ida boshlanadi, biroq bu davr ba'zan erta (40 yoshgacha) yoki kech (55 yoshdan keyin) boshlanishi ham mumkin. Noyob holat sifatida, bu davrda ham ayolda homiladorlik yuz berib, u farzand dunyoga keltirishi ehtimoli mavjud.

Ayol organizmida yuz beradigan gormonal o'zgarishlar hayotining turli bosqichlarida salomatlikka, ijtimoiy hayotga va psixologik holatga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, klimaks davri (menopauza) bu borada muhim davr hisoblanadi. Bu jarayon nafaqat fiziologik, balki chuqur psixologik o'zgarishlar bilan ham kechadi. Ayollar bu davrda depressiya, xavotir, o'z-o'zidan norozilik kabi holatlarga ko'proq duch keladilar.

Klimaks davrida ayollarda estrogen gormonining kamayishi natijasida yallig‘lanish holatlari, issiqlik bosishi, uyqusizlik, xotiraning zaiflashuvi, jizzakilik, tushkunlik kabi simptomlar yuzaga keladi. Bu esa ularning psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Bu davrda ayollarga yaqinlarining, jamiyatning ijobiy munosabati muhim bo‘ladi. Tibbiyot xodimlarining bemor bilan muloqoti esa eng asosiy ruhiy tayanchlardan biridir. Ayollar bu davrda o‘zlarini keraksiz, keksaygan, jozibasini yo‘qotgan deb hisoblashlari mumkin. Shuning uchun, ularga ishonch berish, mehr va hurmat bilan yondashish zarur.

Ginekologik muammolar shaxsiy va nozik masala bo‘lgani sababli, bemor bilan muloqotda maxfiylik, samimiylik va etika tamoyillariga qat’iy rioya qilish kerak. Shifokor bemorning hissiy holatini tushunishi, uni qo‘llab-quvvatlashi va sabr-toqat bilan muomala qilishi muhimdir.

Shuni ham aytish joizki, hissiy holatlar natijasida inson organizmida turli fiziologik o‘zgarishlar sodir bo‘lishi mumkin. Bu jarayon insonning ovoz tembrining o‘zgarishi, yuz ifodalari (mimika), harakatlar va imo-ishoralarda ham yaqqol namoyon bo‘ladi. Ayniqsa, klimaks davrida ayollar organizmida sodir bo‘ladigan gormonal o‘zgarishlar ularning emotsional holatida sezilarli darajada aks etadi. Shuni unutmaslik kerakki, klimaks – bu kasallik emas, balki har bir ayol organizmida ma’lum yoshda sodir bo‘ladigan tabiiy va fiziologik bosqichdir.

Ko‘pchilik hollarda klimaksга xos alomatlar vaqt o‘tishi bilan o‘z-o‘zidan kamayib boradi, chunki organizm yangi holatga moslasha boshlaydi. Bu davrni engil va sog‘lom o‘tkazish uchun shifokorlar tomonidan sog‘lom turmush tarzi va balanslangan ovqatlanish tartibiga amal qilish tavsiya etiladi. Jumladan, jismoniy faollikni oshirish, toza havoda sayr qilish, spirtli ichimliklardan voz kechish, ichak faoliyatini me’yorda ushlab turish muhim ahamiyatga ega.

Klimaks davrida ayollarga yiliga kamida ikki marta ginekologik profilaktik ko‘rikdan o‘tish, bir marotaba onkologik tekshiruvdan o‘tib turish, shaxsiy gigiyena qoidalariga qat’iy amal qilish maslahat beriladi. Ushbu bosqichda faqatgina jismoniy

emas, balki psixo-emotsional o'zgarishlar ham yuzaga keladi. Bu esa o'z navbatida ayollarda ruhiy qo'llab-quvvatlash va psixologik xizmatlarga ehtiyojning ortishiga sabab bo'ladi.<sup>1</sup>

Xulosa qilib aytganda, klimaks davri va ginekologik muammolarga duch kelgan ayollar bilan ishlashda psixologik yondashuv juda muhimdir. Shifokorlar nafaqat bemorning jismoniy holatini, balki uning ruhiy ehtiyojlarini ham hisobga olishlari kerak. Bu orqali ayollar salomatligini saqlash va ularni jamiyatda faol saqlab qolish imkoniyati yaratiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'ulomova M.M. "Ayollar salomatligi psixologiyasi", Toshkent, 2020.
2. Rasulova D.R. "Klimaks davrining psixologik jihatlari", Tibbiyot va psixologiya jurnali, 2022.
3. Sadikova L.M. Tibbiyot psixologiyasi asoslari. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2020. – 164-b.
4. Mirzayeva D.T. Klimakterik sindrom va ayollarning psixologik holati // O'zbekiston tibbiyot jurnali. – 2021. – №4. 61–66.
5. Kaplan, H.I., Sadock, B.J. Synopsis of Psychiatry. – 11th ed. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2015. – 1470 p.
6. Xudoyberganova S. "Ginekologik amaliyotda bemorlar bilan muloqot", TTA nashriyoti, 2021.

<sup>1</sup> Xudoyberganova S. "Ginekologik amaliyotda bemorlar bilan muloqot", TTA nashriyoti, 2021.