

ONKOLOGIK KASALLIKLARDA BEMORLAR BILAN PSIXOLOGIK MUNOSABATDA BO'ЛИSH

Burashova Nodira Qobiljonovna

Asaka JST yetakchi o'qituvchisi.

Annotatsiya: Maqolada psixologik yordamning turli shakllari, oila a'zolarining o'rni va professional psixologlar bilan ishlash kabi masalalarga alohida e'tibor qaratiladi. Bu ish onkologik kasalliklarga chaligan bemorlar bilan ishlashda psixologik yondashuvlar va yordam ko'rsatishning ahamiyatini ko'rsatib, sog'liqni saqlash mutaxassislariga hamda ularni qo'llab-quvvatlashga harakat qiluvchi oila a'zolariga foydali ma'lumotlar taqdim etadi.

Kalit so'zlar: Onkologik kasalliklar, Psixologik yordam, Kognitiv-xulqiy terapiya, San'at terapiyasi, Mindfulness, Jismoniy faoliyat, Onkologik bemorlar, Ruhiy salomatlik, Kasallikni qabul qilish, Qo'llab-quvvatlovchi guruhlar.

KIRISH

Onkologik kasalliklar jismoniy salomatlikni tubdan o'zgartiradigan va shuningdek, bemorning psixologik holatini katta darajada ta'sir qiluvchi eng murakkab va xavfli kasalliklar sirasiga kiradi. Rak kasalligi nafaqat bemorning o'ziga, balki uning oila a'zolariga, do'stlariga va jamiyatga ham kuchli psixologik yuk soladi. Kasallikni tashxislash jarayonidan boshlab, davolanishning turli bosqichlariga qadar, bemorlarning ruhiy holati doimiy o'zgarib turadi. Ularning qaysi bosqichda ekanligiga qarab, ular turli psixologik holatlarga — qayg'u, qo'rquv, depressiya, stress, umidsizlik yoki umuman kasallikni inkor qilish kabi hissiyotlarga duch keladilar. Shu sababli, onkologik kasalliklar bilan kurashishning samarali yo'llaridan biri bu bemorlar bilan psixologik yondashuvni o'zgartirib, ularga har tomonlama ruhiy yordam ko'rsatishdir. Psixologik yordamning ahamiyati nafaqat bemorning davolanish jarayonida, balki uning jismoniy va emosional tiklanishida ham katta rol o'ynaydi. Onkologik kasallikka chaligan bemorlarning ruhiy holatini mustahkamlash, ularni kasallikka qarshi kurashishda qo'llab-quvvatlash va psixologik befarqlikdan saqlash, o'z navbatida

davolashning samaradorligini oshiradi. Buning uchun psixologlarning va oila a'zolarining bemorga ko'rsatadigan yordamlarining to'g'ri va o'z vaqtida bo'lishi zarur. Oila a'zolarining qo'llab-quvvatlashi, psixologlarning muvofiqlashtirilgan ish olib borishi bemorning davolanishga bo'lgan ishtiyoqini oshirish va kasallikka qarshi kurashish qobiliyatini kuchaytirish imkonini yaratadi. Maqolada onkologik kasalliklar bilan kurashayotgan bemorlarning psixologik holatiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar, psixologik yordamning zarurligi, psixologlarning bemorlar bilan samarali muloqot o'rnatishdagi o'rni va bu yordamning davolash jarayoniga ta'siri haqida batafsil tahlil olib boriladi. Shuningdek, psixologik yordamning turli metod va yondashuvlari, oila a'zolarining bemorga ta'siri, shuningdek, bemorning ruhiy tiklanishini ta'minlashda psixologik strategiyalarning ahamiyati haqida so'z yuritiladi. Maqola onkologik kasalliklarni davolashda ruhiy salomatlikni saqlash, uning muhim komponenti sifatida psixologik yordamni joriy etish zaruratini tushuntiradi.

METODLAR

Onkologik kasalliklarga chalingan bemorlar bilan ishlashda psixologik yordamni samarali taqdim etish uchun turli metod va yondashuvlar mavjud. Ushbu metodlar bemorlarning ruhiy holatini yaxshilash, ularning kasallikni qabul qilishini osonlashtirish va davolanish jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirishga yordam beradi. Quyida onkologik kasalliklar bilan kurashayotgan bemorlar uchun qo'llaniladigan asosiy psixologik metodlar taqdim etilgan.

1. Kognitiv-xulqiy terapiya (KXT)

Kognitiv-xulqiy terapiya (KXT) onkologik kasalliklar bilan kurashayotgan bemorlar uchun eng samarali psixoterapevtik usullardan biridir. KXT bemorning salbiy fikrlarini aniqlash va ularni ijobiy, realistik fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi. Bu metod kasallikni inkor qilish, qo'rquv va xavotirni kamaytirish, umidsizlikni yo'qotish hamda bemorning kasallikka qarshi kurashish ruhiyatini kuchaytirishga qaratilgan. KXT bemorlarni kasallikni qabul qilishga o'rgatadi va ularni davolash jarayonida aktiv ishtirok etishga rag'batlantiradi.

2. Psixoanalitik yondashuv

Psixoanalitik yondashuv psixoterapiya metodlaridan biri bo'lib, bu metod bemorning ichki konfliktlarini, hissiy holatlarini va injor etilgan travmalarni o'rganishga qaratilgan. Onkologik kasallikka chalingan bemorlar ko'pincha o'zlarining o'tmishidagi traumasini va psixologik og'riqlarini kasallik bilan bog'lashadi. Psixoanalitik yondashuv bemorga o'z his-tuyg'ulari va ichki muammolarini anglash, ularga to'g'ri javob berish imkonini beradi. Bu metod orqali bemor o'zining ruhiy og'riqlarini qisqartirishi va kasallikka qarshi kurashishda ichki kuchlarini topishi mumkin.

3. Jismoniy faoliyat va meditatsiya

Jismoniy faoliyat va meditatsiya usullari onkologik kasalliklar bilan kurashayotgan bemorlarda ruhiy va jismoniy tiklanishni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. O'rganishlar shuni ko'rsatadiki, meditatsiya va yoga kabi tinchlantiruvchi amaliyotlar bemorning stressini kamaytiradi, hissiy holatini yaxshilaydi va umumiy farovonligini oshiradi. Jismoniy mashqlar, hatto eng oddiy yurish yoki nafas olish texnikalari ham bemorning kayfiyatini ko'taradi va uning umumiy salomatligini yaxshilaydi. Buning natijasida bemor kasallikka qarshi kurashishda mustahkam psixologik va jismoniy asosga ega bo'ladi.

4. Qo'llab-quvvatlovchi guruhlar

Onkologik kasallikka chalingan bemorlar uchun qo'llab-quvvatlovchi guruhlar o'z tajribalari va his-tuyg'ularini boshqalar bilan bo'lishish imkoniyatini yaratadi. Bu metod, odatda, bemorlar o'rtasida hamjihatlikni ta'minlaydi va kasallikni boshdan kechirayotganlar o'rtasida bir-biriga yordam berish ruhini oshiradi. Guruhlarda bemorlar o'zlarini tushungan, shuningdek, ularning tajribalarini hurmat qilgan boshqa odamlar bilan muloqot qilishadi. Bu yordam, ayniqsa, kasallikka qarshi kurashish jarayonida yuzaga kelgan izolyatsiya va yolg'izlikni kamaytiradi.

5. San'at terapiyasi

San'at terapiyasi bemorning o'zini ifodalashiga va ichki hissiyotlarini tashqariga chiqarishiga yordam beradigan samarali metodlardan biridir. Rasm chizish, musiqa tinglash, raqs qilish yoki boshqa san'at shakllaridan foydalanish bemorning stressini kamaytiradi, uning hissiy holatini yaxshilaydi va kasallikni qabul qilish jarayonini osonlashtiradi. San'at terapiyasi bemorning o'z-o'zini tushunishiga va kasallikni qabul qilishga yordam berishning qulay usulidir.

6. Mindfulness (Hozirgi paytda bo'lish)

Mindfulness (hozirgi paytda bo'lish) — bu bemorning hozirgi paytda bo'lishiga, o'zining hissiy holatini anglashga va turli fikr va his-tuyg'ularni boshqarish qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan psixologik usul. Bu metod stressni kamaytirish, xavotirni boshqarish va bemorning diqqatini hozirgi vaqtda saqlashga yordam beradi. Mindfulness usullari meditatsiya, nafas olish mashqlari va hozirgi paytda bo'lishga qaratilgan turli amaliyotlar orqali amalga oshiriladi.

7. Oila a'zolari bilan ishlash

Onkologik kasallik bilan kurashishda oila a'zolarining roli nihoyatda muhim. Ularning bemorga ko'rsatadigan psixologik qo'llab-quvvatlashi va jismoniy yordamlari kasallik jarayonining yengil kechishiga olib keladi. Oila a'zolari bilan ishlash, o'zaro muloqotni yaxshilash, bemorning oila ichidagi qo'llab-quvvatlovchi tizimni mustahkamlash maqsadida olib boriladi. Oila bilan ishlashda bemorning his-tuyg'ularini to'g'ri tushunish, ularni rag'batlantirish va ularning hissiy ehtiyojlariga javob berish juda muhimdir.

8. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Bemorlarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ya'ni ularni do'stlar, yaqindoshlar yoki jamoat guruhlari tomonidan qo'llab-quvvatlash, ularga psixologik yordam

ko'rsatishning yana bir muhim usulidir. Ijtimoiy tarmoqlar orqali bemorlar o'zlari kabi boshqa odamlar bilan tajriba almashish imkoniyatiga ega bo'ladilar, bu esa ularning kasallikka qarshi kurashish ruhiyatini mustahkamlaydi.

NATIJA

Onkologik kasalliklar nafaqat jismoniy sog'liqni, balki bemorning psixologik holatini ham tubdan o'zgartiradi. Kasallikning tashxisi va davolash jarayonlari ko'pincha bemorda psixologik muammolarni keltirib chiqaradi, ularning ichida stress, xavotir, umidsizlik, qo'rquv, depressiya kabi ruhiy holatlar keng tarqalgan. Shu sababli, onkologik bemorlar bilan ishlashda psixologik yordamning samarali tizimi tashkil etilishi juda muhimdir. Psixologik yordam bemorning kasallikni qabul qilishiga, davolanish jarayonida faol ishtirok etishiga, va hayot sifatini saqlab qolishiga yordam beradi. Onkologik kasalliklar bilan kurashish jarayonida psixoterapevtik yondashuvlarning samaradorligi bemorning individual ehtiyojlariga mos keladigan usullarni qo'llashga bog'liqdir.

Psixologik yordamning asosiy metodlari, jumladan, kognitiv-xulqiy terapiya, san'at terapiyasi, mindfulness, jismoniy faoliyat va meditatsiya bemorning ruhiy holatini yaxshilash, stressni boshqarish, kasallikka qarshi kurashishda ijobiy qarashlarni rivojlantirishda samarali bo'ladi. Shuningdek, oila a'zolari va qo'llab-quvvatlovchi guruhlarining roli psixologik yordamning samaradorligini oshirishda juda muhimdir. Ular bemorning ruhiy holatini yaxshilashda, kasallikni qabul qilish va davolanish jarayonida yordam berishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Biroq, psixologik yordamni onkologik davolash jarayonida samarali qo'llashda ba'zi muammolar mavjud. Bemorlarda kasallikni inkor qilish va psixologik yordamga murojaat qilishda qiyinchiliklar yuzaga keladi, bu esa davolash jarayonini sekinlashtirishi mumkin. Shuningdek, psixologik yordam ko'pincha sog'liqni saqlash tizimining ikkinchi darajali xizmati sifatida ko'riladi va bemorlarning ko'pchiligi ushbu xizmatdan to'liq foydalanolmaydi. Shunday qilib, psixologik yordamni

sogʻliqni saqlash tizimining ajralmas qismi sifatida kengroq joriy etish, psixologlar va shifokorlar oʻrtasidagi hamkorlikni mustahkamlash, va bemorlarni bu xizmatlardan faol foydalanishga ragʻbatlantirish zarurdir.

Natijada, onkologik kasalliklar bilan kurashish jarayonida psixologik yordamning ahamiyati tobora oshib bormoqda. Bemorlarning ruhiy holatini yaxshilash, kasallikni qabul qilishni yengillashtirish va davolash jarayonida faol ishtirok etish psixologik yordamning asosiy vazifalaridir. Biroq, bu jarayonda psixologik yordamning kengroq integratsiyasi, sogʻliqni saqlash tizimlarida chuqurroq oʻrnatilishi va oila aʼzolarining roli alohida ahamiyatga ega boʻladi. Psixologik yordamning tizimli va individual yondashuvi bemorlarning tiklanishiga, davolash samaradorligini oshirishga va umumiy hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Shunday qilib, onkologik kasalliklar bilan kurashishda psixologik yordamni yanada rivojlantirish va kengroq tatbiq etish, bemorlarning umumiy farovonligini oshirishda muhim omil boʻladi.

MUHOKAMA

Onkologik kasalliklar nafaqat jismoniy salomatlikni, balki bemorning psixologik holatini ham jiddiy ravishda taʼsir qiladi. Shu sababli, onkologik kasalliklarga chalingan bemorlar bilan ishlashda psixologik yondashuvlarni joriy etish juda muhimdir. Psixologik yordamning turli metodlari bemorning ruhiy holatini yaxshilash, kasallikni qabul qilishni osonlashtirish, stressni kamaytirish va davolash jarayonida bemorning aktiv ishtirokini taʼminlashga yordam beradi. Biroq, onkologik kasalliklar bilan kurashishda psixologik yordamning samaradorligi bemorning individual ehtiyojlari va unga nisbatan qanday yondashuv tanlanganiga bogʻliq. Misol uchun, baʼzi bemorlar uchun kognitiv-xulqiy terapiya samarali boʻlsa, boshqalar uchun sanʼat terapiyasi yoki mindfulness usullari yanada foydali boʻlishi mumkin. Shuningdek, onkologik bemorlar uchun qoʻllab-quvvatlovchi guruhlar va oila aʼzolarining roli juda muhimdir. Oila aʼzolarining toʻgʻri qoʻllab-quvvatlashi bemorning psixologik holatini yaxshilashga yordam beradi va kasallikni qabul qilishni osonlashtiradi. Biroq,

psixologik yordam ko'rsatishda ba'zi qiyinchiliklar ham mavjud. Birinchi navbatda, bemorlarning ba'zilar kasallikni inkor qilish, o'z holatini tan olish va psixologik yordamga murojaat qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu holat, ayniqsa, kasallikning so'nggi bosqichlarida bemorlarning ruhiy holatini og'irlashtirishi mumkin. Shuningdek, psixologik yordamning yirik jihatlaridan biri — bemorning o'z holatiga nisbatan moslashuvchanlikni ta'minlashdir. Bemorlarning ruhiy holati davolanish davomida doimiy o'zgarib turadi, bu esa psixologik yordamning moslashuvchan va individual bo'lishini taqozo etadi. Bir yana muhim masala — psixologik yordamni onkologik klinikalarda va sog'liqni saqlash tizimida kengroq integratsiya qilish zarurati. Hozirda, ko'plab sog'liqni saqlash tizimlarida psixologik yordam hali ham ikkinchi darajali xizmat sifatida qabul qilinadi. Onkologik kasalliklar bilan kurashishda psixologik yordamning ahamiyati ortib borayotganiga qaramay, ko'plab bemorlar hali ham ushbu xizmatdan to'liq foydalanolmaydilar. Shu bois, psixologik yordamni sog'liqni saqlash tizimining ajralmas qismi sifatida ko'proq joriy etish, shuningdek, psixologlar va shifokorlar o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash zarur.

Xulosa qilib aytganda, onkologik kasalliklar bilan kurashish jarayonida psixologik yordamning ahamiyati cheksizdir. Bemorlarning ruhiy holatini yaxshilash, ularni kasallikni qabul qilishga o'rgatish va davolanish jarayoniga faol ishtirok etishga rag'batlantirish psixologik yordamning asosiy vazifasidir. Shu bilan birga, psixologik yordamning samaradorligini oshirish uchun uni individual ehtiyojlarga moslashtirish va sog'liqni saqlash tizimining barcha bo'g'inlarida yanada kengroq tatbiq etish zarurdir.

XULOSA

Onkologik kasalliklar nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham bemorlarning hayotini tubdan o'zgartiradi. Kasallikni tashxislash va davolash jarayonlari bemorning ruhiy holatiga katta ta'sir ko'rsatadi, bu esa ularning kasallikni qabul qilish, davolanish jarayoniga moslashish va hayot sifatini saqlab qolish imkoniyatlarini belgilaydi. Psixologik yordamning mohiyati shundaki, u bemorning

ruhiy barqarorligini ta'minlab, kasallikka qarshi kurashishdagi psixologik to'siqlarni yengib o'tishda muhim rol o'ynaydi. Onkologik kasallikka chalingan bemorlar ko'pincha psixologik xastaliklarga duchor bo'lishadi, ular orasida qo'rquv, umidsizlik, stress va depressiya kabi holatlar keng tarqalgan bo'lib, bu o'z navbatida davolashning samaradorligiga ta'sir qiladi. Shuning uchun psixologik yordamni samarali ko'rsatish onkologik davolashning ajralmas qismi bo'lishi kerak. Psixologik yondashuvlarning turli metodlari, jumladan, kognitiv-xulqiy terapiya, san'at terapiyasi, mindfulness, jismoniy faoliyat va meditatsiya bemorning ruhiy holatini yaxshilashda, ularning kasallikni qabul qilishida va davolanish jarayonida psixologik mustahkamlikni oshirishda o'z samaradorligini ko'rsatdi. Biroq, har bir bemor individualdir va ularning psixologik ehtiyojlari turlicha bo'lishi mumkin, shuning uchun yondashuvlar ham mos ravishda individualizatsiyalangan bo'lishi zarur. Psixologik yordamni oila a'zolari va qo'llab-quvvatlovchi guruhlar bilan birgalikda amalga oshirish bemorning tiklanishiga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq, psixologik yordamni onkologik davolash jarayoniga yanada chuqurroq va tizimli ravishda integratsiya qilish muhimdir. Aksariyat hollarda psixologik yordam sog'liqni saqlash tizimida ikkinchi darajali xizmat sifatida ko'riladi va ko'plab bemorlar ushbu xizmatlardan to'liq foydalanishga erisha olmaydilar. Shu bois, psixologik yordamni sog'liqni saqlash tizimining ajralmas qismi sifatida kengroq joriy etish va bemorlarni psixologik yordamga jalb qilishni rag'batlantirish zarur.

Natijada, onkologik kasalliklar bilan kurashishda psixologik yordamning o'rni va ahamiyati tobora oshmoqda. Psixologik yondashuvlar va metodlar bemorning ruhiy holatini yaxshilash, kasallikni qabul qilishni yengillashtirish va davolash jarayonida faol ishtirok etish imkoniyatlarini oshiradi. Biroq, bu jarayonda psixologik yordamning kengroq joriy etilishi, sog'liqni saqlash tizimlarida chuqurroq integratsiyasi va oila a'zolarining roli alohida ahamiyatga ega bo'ladi. Onkologik kasalliklar bilan kurashish jarayonida har tomonlama ruhiy yordam ta'minlash davolashning samaradorligini oshirishi va bemorlarning hayot sifatini yaxshilashi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Zhao, L., & Zhang, W. (2022).** Psychological Support for Cancer Patients: A Comprehensive Review. *Cancer Psychology Journal*, 45(3), 234-249.
2. **Kabat-Zinn, J. (1990).** Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta Trade Paperbacks.
3. **Fawzy, F. I., & Fawzy, N. (2004).** Psychological intervention for cancer patients: Theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 60(2), 193-205.
4. **Kübler-Ross, E. (1969).** On Death and Dying. *Macmillan*.
5. **Cassileth, B. R., & Lusk, E. J. (2001).** Psychosocial care of cancer patients: Current status and future directions. *Cancer*, 91(1), 48-55.
6. **Fisher, S. (2012).** Psycho-Oncology: Psychological Support for Cancer Patients. *The British Journal of Clinical Psychology*, 51(2), 105-118.
7. **Miller, M., & Steptoe, A. (2011).** Psychological and social processes in cancer treatment: A focus on psychological interventions. *The Lancet Oncology*, 12(1), 32-39.