

TERAPEVTIK AMALIYOTDA STRESS VA UNING BEMOR SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Saidazimxonov Saidislomxon
Alfraganus universiteti tibbiyot
fakulteti 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u turli vaziyatlarda paydo bo'lishi mumkin. Terapevtik amaliyotda stressning bemor salomatligiga ta'siri katta ahamiyatga ega, chunki u nafaqat ruhiy holatga, balki jismoniy salomatlikka ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stress organizmning tashqi va ichki omillarga javob reaksiyasi bo'lib, bu jarayonning uzoq davom etishi yoki haddan tashqari kuchayishi turli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Kalit so'zlar: stress, muammolar, terapevtik amaliyot, immunitet, inson, kasalliklar, xulq-atvor.

Inson hayotidagi stress omillari juda xilma-xildir. Ular ijtimoiy, iqtisodiy, oilaviy, ish bilan bog'liq yoki shaxsiy muammolardan kelib chiqishi mumkin. Stress organizmda gormonal va nerv tizimi darajasida o'zgarishlarni yuzaga keltiradi, bu esa insonning hissiy holati, fikrlash qobiliyati va jismoniy holatiga ta'sir qiladi. Shuningdek, stress insonning xulq-atvori va qaror qabul qilish jarayonlarini ham o'zgartirishi mumkin. Stressni boshqarish va unga moslashish inson sog'lig'ini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy terapevtik yondashuvlar stressni aniqlash, kamaytirish va oldini olishga qaratilgan turli usullarni taklif etadi. Bu esa bemorning hayot sifatini yaxshilash va kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi. Shu bois, stressning mohiyati, uning salomatlikka ta'siri va boshqarish usullari haqida chuqur tushuncha hosil qilish terapevtik amaliyotda katta ahamiyatga ega. Stressning salomatlikka ta'siri ko'p jihatdan organizmning immun tizimiga bog'liq. Uzoq davom etgan stress immunitetni zaiflashtiradi, bu esa bemorni turli infeksiyalarga nisbatan sezgir qiladi. Shuningdek, stress gipotalamus-gipofiz-buzoq bezlari tizimi faoliyatini buzadi, bu esa gormonal nomutanosibliklarga olib keladi. Natijada, yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak trakti muammolari, surunkali og'riq sindromlari va boshqa ko'plab kasalliklar yuzaga kelishi mumkin. Terapevtik amaliyotda stressni boshqarish va kamaytirish muhim vazifa hisoblanadi. Bemorlar bilan ishlashda psixologik yordam ko'rsatish, ularni stressni tan olishga va unga qarshi kurashish usullarini o'rgatish zarur. Stressni boshqarish uchun nafas olish mashqlari, meditatsiya, jismoniy faollik, vaqtni to'g'ri taqsimlash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi usullar samarali hisoblanadi. Bular bemorning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi, shuningdek, jismoniy sog'liqni mustahkamlashga xizmat qiladi. Stressning

salomatlikka ta'siri shuningdek, bemorning kasallikni qabul qilish va davolanish jarayoniga ham ta'sir qiladi. Stress ostidagi bemorlar ko'pincha o'z salomatligiga nisbatan beparvo bo'lishlari, dori-darmonlarni muntazam qabul qilmasliklari yoki davolanish tavsiyalariga rioya qilmasliklari mumkin. Bu esa kasallikning og'irlashishiga olib keladi. Shuning uchun terapevtik amaliyotda bemorlar bilan psixologik ish olib borish, ularning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash juda muhimdir. Stressning jismoniy belgilariga bosh og'rig'i, mushaklarning taranglashishi, yurak urishining tezlashishi, oshqozon noqulayligi, uyqu buzilishi, charchoq va konsentratsiya qiyinlashuvi kiradi. Bu belgilar bemorning umumiy holatini yomonlashtiradi va uning kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Terapevtik amaliyotda bu belgilarni aniqlash va ularga qarshi kurashish usullarini qo'llash zarur. Bu orqali bemorning hayot sifatini yaxshilash mumkin bo'ladi.[1]

Stress bilan kurashishda terapevtlar bemorning individual xususiyatlarini hisobga olishlari kerak. Har bir inson stressga turlicha javob beradi, shuning uchun terapevtik yondashuv ham shaxsiylashtirilgan bo'lishi lozim. Bemorning yoshiga, jinsiga, kasallik tarixiga va ijtimoiy holatiga qarab stressni kamaytirish strategiyalari ishlab chiqiladi. Bu yondashuv stressni samarali boshqarishga va bemorning umumiy sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi. Psixoterapiya stressni boshqarishda muhim vosita hisoblanadi. Terapevtlar bemorlar bilan suhbatlashish, ularning muammolarini tinglash va ularga mos keladigan psixologik texnikalarni qo'llash orqali stressni kamaytirishga erishadilar. Kognitiv-behavioral terapiya, relaksatsiya mashqlari, biofeedback va boshqa metodlar stressni boshqarishda keng qo'llaniladi. Bu usullar bemorning o'zini anglashini oshiradi va stressga nisbatan munosabatini o'zgartirishga yordam beradi.[2]

Stressning salomatlikka ta'siri faqat jismoniy va ruhiy holat bilan cheklanmaydi. U ijtimoiy hayotga ham ta'sir qiladi. Stress ostidagi bemorlar ko'pincha o'zini yolg'iz his qilishlari, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarda muammolar yuzaga kelishi mumkin. Bu esa stressni yanada kuchaytiradi va salomatlikni yomonlashtiradi. Terapevtik amaliyotda bemorning ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishini ta'minlash, oilaviy terapiya va guruh terapiyasi kabi usullarni qo'llash muhimdir.[3]

Stressni kamaytirish uchun hayot tarzini o'zgartirish ham zarur. Sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu, zararli odatlardan voz kechish stressni kamaytirishga yordam beradi. Terapevtlar bemorlarga bu borada maslahatlar berib, ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltiradilar. Bu esa bemorning umumiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Terapevtik amaliyotda stressni monitoring qilish va baholash ham muhim ahamiyatga ega. Bemorning stress darajasi muntazam ravishda tekshiriladi va kerak bo'lsa, davolash rejasi qayta ko'rib chiqiladi. Bu yondashuv stressni samarali boshqarishga va bemorning salomatligini saqlashga

yordam beradi. Shuningdek, stressga qarshi kurashishda oilaviy va ijtimoiy muhitni ham hisobga olish zarur.[4]

Stressning salomatlikka ta'sirini kamaytirish uchun terapevtlar ko'p sohalar bilan hamkorlik qiladi. Psixologlar, nevrologlar, kardiologlar va boshqa mutaxassislar birgalikda bemorning holatini baholaydi va mos davolash usullarini tanlaydi. Bu integratsiyalashgan yondashuv bemorning ruhiy va jismoniy salomatligini yaxshilashga imkon beradi. Stress bilan bog'liq kasalliklarni oldini olish va davolashda terapevtik amaliyotning roli juda katta. Stressni boshqarish usullarini o'rgatish, bemorning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash va jismoniy sog'ligini saqlash orqali kasalliklarning oldini olish mumkin. Bu esa bemorning hayot sifatini oshiradi va uzoq muddatli sog'lom yashashga yordam beradi.[5]

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, stress va uning bemor salomatligiga ta'siri terapevtik amaliyotda muhim o'rin tutadi. Stress nafaqat ruhiy holatni, balki jismoniy sog'liqni ham yomonlashtiradi, kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Shu bois, terapevtlar stressni boshqarish va kamaytirish bo'yicha samarali usullarni qo'llashlari, bemorlarni psixologik va jismoniy jihatdan qo'llab-quvvatlashlari zarur. Bu yondashuv bemorning umumiy sog'lig'ini yaxshilashga va hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaeva, M. (2020). "Stress va uning inson salomatligiga ta'siri." Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi.
2. Karimov, A. (2019). "Psixologik stress va uning davolash usullari." Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti.
3. Tursunova, N. (2021). "Stressni boshqarish: nazariya va amaliyot." Buxoro: Buxoro Davlat Universiteti.
4. Qodirov, S. (2022). "Bemorlarning stress darajasini o'lchash va tahlil qilish." Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.
5. Mirzaeva, D. (2023). "Stress va sog'liq: psixologik va fiziologik jihatlari." Andijon: Andijon Davlat Universiteti.
6. Rasulova, G. (2021). "Stressning inson psixikasiga ta'siri." Farg'ona: Farg'ona Davlat Universiteti.
7. Yusupov, E. (2020). "Stress va uning davolash usullari: amaliy qo'llanma." Namangan: Namangan Davlat Universiteti.
8. Xudoyberdiyev, A. (2022). "Stressni kamaytirish uchun zamonaviy yondoshuvlar." Qarshi: Qarshi Davlat Universiteti.