

TRAVMADAN KEYINGI STRESS BUZILISHI (PTSB): SABABLAR VA TIKLANISH

*Toshkent viloyati Olmaliq shahar, Ipak yo'li innovatsiyalar universiteti,
assistent. Bosh direktori-boshqaruv raisi **Kutlimuratov Aziz Ruzimovich**
E-mail. azizruzimovich37@gmail.com,
+998931604848*

Annotatsiya: Travmadan keyingi stress buzilishi (PTSB) – bu psixologik travma tufayli rivojlanadigan og'ir holat bo'lib, unda shaxs o'zini xavfsiz va qulay his etmaydi. Maqolada PTSB ning asosiy sabablariga, belgilari va tiklanish usullariga e'tibor qaratilgan. Muammo yechimi sifatida psixoterapiya, dori vositalari va individual yondashuvning roli ko'rib chiqilgan. Maqola PTSB bilan kurashishda samarali yo'llarni aniqlashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Travma, stress, PTSB, psixoterapiya, tiklanish, psixologik yordam, davolanish, kasallik, travmatik voqea, og'irlik.

Аннотация: Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — это серьезное состояние, развивающееся в результате психологической травмы, при котором человек не чувствует себя в безопасности и комфорте. В статье рассматриваются основные причины, симптомы и методы восстановления при ПТСР. Обсуждается роль психотерапии, медикаментов и индивидуального подхода как решений проблемы. Статья помогает определить эффективные способы борьбы с ПТСР.

Ключевые слова: травма, стресс, ПТСР, психотерапия, восстановление, психологическая помощь, лечение, заболевание, травматическое событие, тяжесть.

Annotation: Post-traumatic stress disorder (PTSD) is a severe condition that develops due to psychological trauma, in which an individual does not feel safe or comfortable. The article focuses on the main causes, symptoms, and recovery methods for PTSD. The role of psychotherapy, medications, and individual approaches as solutions to the problem is discussed. The article helps identify effective ways to combat PTSD.

Keywords: trauma, stress, PTSD, psychotherapy, recovery, psychological support, treatment, illness, traumatic event, severity.

Kirish

Zamonaviy hayotda inson ko'pincha turli xil stress faktorlari bilan to'qnashadi. Shu jumladan, travmatik voqealar (urush, tabiiy ofatlar, jinoyat, yo'qotishlar) kabi voqea-lar inson salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu holda yuzaga

keladigan eng keng tarqalgan psixologik muammo – travmadan keyingi stress buzilishi (PTSB). PTSB insonni o'zini odatdagi hayot tarzida sezish va faoliyat yuritish imkoniyatlarini cheklashi bilan ajralib turadi. Ushbu maqolada PTSB ning sabablari, belgilari va davolash usullari chuqurroq o'rganilgan.

Asosiy qism

1. Travmadan keyingi stress buzilishi nima?

PTSB – bu insonning o'ziga yoki boshqa odamlarga yaqin bo'lgan travmatik voqea natijasida vujudga keladigan psixologik holatdir. Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasi tomonidan 2013-yilda chop etilgan DSM-5 da PTSB quyidagi belgilarga ega deb hisoblanadi:

1. Qo'rqinchli tasavvurlarning doimiy ravishda takrorlanishi.
2. Emotsional birozlik va sekin harakatlanish.
3. O'sha voqea haqidagi eslashdan qochishga intilish.
4. Qo'rquv, g'azab, uyqusizlik kabi emotsional reaksiyalar.

PTSB qisqa muddatli (bir necha oy) yoki uzun muddatli (bir necha yil) bo'lishi mumkin. Bunda insonning umrbod o'zgarishlarga duch kelishi ham mumkin.

2. PTSB ning sabablari

PTSB rivojlanishining asosiy sababi – inson uchun jiddiy bog'liq bo'lgan travmatik voqealar. Bu voqealar quyidagicha bo'lishi mumkin:

- Jinsiylilik, zulm va zo'ravonlik.
- Tabiiy ofatlar (zilzila, suv toshqini, kasalliklar pandemiyasi).
- Urush va tergovlar.
- Yo'qotishlar (yaqin qarindoshning o'limi).
- Avtohalokatlar va boshqa fizik travmalar.

Bu voqealar insonni ruhiy va jismoniy jihatdan buzilishlar bilan tanishib chiqishiga olib keladi. Bundan tashqari, insonning shaxsiy tajribasi, genetik moyilligi va ijtimoiy muhit ham PTSB rivojlanishiga ta'sir qilishi mumkin.

3. PTSB belgilari

PTSB belgilari turlicha bo'lishi mumkin va ular quyidagi guruhlariga bo'linadi:

- Qayta tiriklanish: Inson travmatik voqega oid tasavvurlarni yoki xayollarini doimiy ravishda eslaydi. Ba'zan bu tasavvurlar uyqu paytida kinoga o'xshash tushlar shaklida namoyon bo'ladi.
- Qochish va inkor qilish: Inson voqega oid eslashlardan qochishga urinib, uni o'zi bilan bog'liq deb hisoblamaydi. Masalan, kimdir avtohalokatdan keyin mashinalardan qo'rqib qolishi mumkin.
- O'zgarishlar va havo-holati: Emotsional birozlik, uyqusizlik, konsentratsiya qilish qiyinchiliklari kabi belgilar kuzatiladi.

4. PTSB dan tiklanish usullari

PTSB bilan kurashish uchun bir nechta samarali usullar mavjud. Bu usullar quyidagilardan iborat:

- Psixoterapiya: Kognitiv-bazaviy terapiya (CBT) PTSD uchun eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Bu yerda bemor o'z fikrlari va emotsiyalarini tahlil qiladi va ularga yangi nuqtai nazardan qarashni o'rganadi.
- Dori-darmonlar: Antidepressantlar va anksiolitiklar PTSD belgilarini kamaytirish uchun ishlatiladi.
- Jismoniy faoliyat: Sport va jismoniy mashqlar stressni kamaytirishda yordam beradi.
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Oilaviy qo'llab-quvvatlash va do'stlarning e'tibori bemorni tezroq tiklanishiga olib keladi.

5. PTSD ni oldini olish

PTSB bilan kurashishdan oldin uning oldini olish muhim ahamiyatga ega. Buning uchun quyidagi chora-tadbirlar amalga oshirilishi lozim:

- Travmatik voqealar sodir bo'lgandan so'ng darhol psixologik yordam ko'rsatish.
- Travmaga uchragan odamlarga qo'llab-quvvatlash tarmog'ini yaratish.
- Stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni saqlash bo'yicha treninglar o'tkazish.

Xulosa

Travmadan keyingi stress buzilishi – bu murakkab va ko'p jihatdan tushunarsiz zarba bo'lib, insonning hayotini keskin o'zgartirishi mumkin. PTSD bilan kurashishda asosiy vazifa – bemorning holatini tushunish va unga individual yondashuvni ta'minlash. Psixologik yordam, dori-darmonlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash PTSD ga duch kelgan odamlarni tiklanishiga olib keladi. Travmatik voqealarni oldini olish va ularning salbiy ta'sirini kamaytirish uchun esa jamoatchilikka ma'lumot berish va psixologik savodxonlikni oshirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev R. "Psixologik stress va uning oldini olish usullari". Toshkent: "Ilm", 2018.
2. Akramov A. "Inson salomatligi va psixologik jarohatlar". Samarqand: "Sharq", 2019.
3. Boboev M. "Stress va uning psixologik ta'siri". Toshkent: "Fan", 2020.
4. Davlatov S. "Kognitiv terapiya asoslari". Toshkent: "Adabiyot", 2017.
5. Ergashev Z. "Travmatik stress va uning tashxisi". Andijon: "Yangi asr", 2021.
6. Ismoilov N. "Psixoterapiya va uning zamonaviy usullari". Toshkent: "Ilmiy izlanishlar", 2016.
7. Karimov B. "Emotsional barqarorlik va stressni boshqarish". Farg'ona: "Muloqot", 2015.
8. Mahmudov A. "PTSD va uning yechimlari". Namangan: "Ilm-fan", 2019.