

**O'SMIRLARDA TRAVMA VA OG'IR KASALLIKLARDAN
KEYINGI STRESS**

Ochilov Shohruh G'ayratovich

*Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti amaliy
psixologiya kafedrasi o'qituvchisi. ORCID ID: 0009-0003-1263-4887. Research
ID: MVW-1612-2025 shohruh.ochilov1995@gmail.com*

Annotatsiya: *Taqdim etilayotgan ushbu maqolada og'ir kasalliklar(saraton OITS, OITV, jigar serrozi, vahakozo...)dan keyingi stresslar ya'ni tramvalarni hamda depressiyalarni psixologik usulda, jamoaviy terapiyalar yordamida bartaraf etishga bag'ishlanadi.*

Kalit so'zlar: *Travma, stress, zo'riqish, iztirob, o'z-o'ziga munosabat, emotsiya va hissiyot, zo'ravonlik, ijtimoiy izolatsiya.*

Hozirgi zamon tibbiyot sohasi rivoji tufayli ko'plab og'ir kasalliklarga davo topilmoqda. Shu bilan birgalikda hali hanuz yechim va davo topilmagan kasalliklar ham afsuski jamiyatimizda yo'q emas.

Ushbu taqdim etilayotgan maqolada hayot uchun xavfli kasalliklar va tramvadan keyingi stress va stresdan xolos bo'lish usullarini o'rganamiz. Biz dastlab tramva nima degan savolga to'xtalib o'tamiz: Bunga "[epigenetika](#)"ning javobi bor. G'oya shundan iboratki, travma inson genlarida kimyoviy iz qoldirishi mumkin, keyinchalik u keyingi avlodlarga o'tadi. Belgi to'g'ridan-to'g'ri genga zarar yetkazmaydi; mutatsiya yo'q.

Buning o'rniga u genning aktiv oqsillarga aylanish mexanizmini o'zgartiradi. O'zgarish genetik emas. Bu **epigenetik**.

Tramva (yunoncha so'zdan olingan bo'lib, shikoyat) tashqi muhit ta'sirida organizm to'qimalari va organlar faoliyatining buzilishishiga aytiladi. Shikastlovchi omiliga ko'ra tramva mexanik tramva, kimyoviy tramva, elektririk tramva, termik tramva, shuningdek psixik tramva mavjud.

Psixik tramva ko'pincha to'satdan ro'y beradigan og'ir ruhiy ta'sirotlar,

kuchli hayajon, baxtsiz hodisalardan g'am chekish (qattiq qo'rqish, asab buzilishi) oqibatida kelib chiqadi. Bunda hushdan ketish, uzoq vaqt davomida asabning buzilishi natijasida-nevrozlar, depressiyalar ham vujudga kelishi mumkun. Nevroz bu nerv sistemasining kasalliklaridan biri bo'lib, nerv sistemasining qo'zg'alishi va tormozlanishi buzilganda kelib chiqadigan kasallik hisoblanadi.

Har bir inson organizmidagi somatik kasalliklar dastlab psixik kasallik ekanligi quydagi jadvalda tasvirlangan:

Nafrat tuyg'usi	Jigar sohasini kuchsizlantiradi.	Masalan:jigar serrozi yani jigar hujayralarining yemirilishi;
Alamzadalik tuyg'usi	O'pka va nafas olish sohasidagi kasalliklarni keltirib chiqaradi.	Masalan:bronxit, psixologik astma, hamda o'pka saratoni
Notinchlik tuyg'usi	Oshqozon hamda hazm qilish organlarining kasalliklarini keltirib chiqaradi.	Masalan: oshqozon yarasi oshqozon osti bezining yallig'lanishi, kolit, entrit...
Qo'rquv tuyg'usi	Buyrak hamda siydik ajtarish organlari kasalligini keltirib chiqaradi.	Masalan: buyrak yetishimovchilik kasalligining turli xil darajalari, nefrit, buyrak shish kasalligi
Stressga tushish	Miya va yurak hamda qon tomir kasalliklarini keltirib chiqaradi.	Masalan: nevroz, gipotoniya, gipertoniya, yurakning ishemik kasalliklari

Hayot uchun xavfli kasallikga chalingan bemorlarga (o'smirlarga) muolaja qilinayotganda dastlab ularning sog'lom fikrlashini shu bilan birgalikda o'ziga bo'lgan bahosini (ishonchini) ko'tarish lozim. Agarda bemorlarning psixikasi sog'lom qabul qilmasa, va to'g'ri yo'naltirilmasa ko'rsatilayotgan tibbiy xizmatlar yetarlicha samara bermasligi mumkun. Bemorlar bilan ishlayotganda

ularning har birining emotsional guruhini o'rganib chiqish lozim:

Emotsiya: (lotincha: emovere-uyg'otish, to'ldinlashtirish) -histuyg'u, hayajon, g'azab, qo'rquv, quvonch...Odam yoki hayvonlarning subyektiv ifodalangan ichki yoki tashqi qo'zg'aluvchilarga ta'siriga javob reaksiyasidir. Emotsionallik esa - kishining his tuyg'u dinamikasi mazmunini harakterlovchi sifatlardir. Og'ir kasallikga chalingan bemorlarning aksariyatlari kasallikdan so'ng yoki oldin o'zlarining ong osti bazalariga egoizmlik tushunchasini singdirib qo'yadi. Egoizmlik nima? Egoizm (lotincha ego-men) xudbinlik bo'lib shaxsning o'z qiziqishlari va ehtiyojlarini boshqa shaxs bilan qiziqmay, uning ehtiyojlaridan ustun qo'yishdir. chunki og'ir kasalliklarga chalingan bemorlarda ulardan tashqari uning yaqinlari ham tramva olishi mumkun. Masalan: Onkologik kasallikning ba'zi turlarida jarrohlik amaliyotidan keyingi oqibatlari bemorlarni xavotirga soladi. Jarrohlik amaliyotidan so'ng kimyoterapiya olganda tanadagi tuklar yani soch, qosh kipriklarning to'kilishi bemorlarga nafaqat uning oila a'zolariga ham tramva beradi.Lekin bu vaqtda aksincha bemorning oila a'zolari yaqinlari va do'stlari har tomondan bemorga nisbatan achinish tuyg'usini ko'rsatish kerak emas.

Carl Rogers o'zining tadqiqot natijalaridan; "Empatiya va bemorlarga samimiy qo'llab-quvvatlash, ularning ruhiy salomatligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Bemorlar o'zlarini tushunilgan va qabul qilingan his qilishlari kerak." deb keltirib o'tadi. Har qanday inson ham o'zini tushunadigan inson yonida o'zini tabiiy his qiladi. Yana tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, og'ir kasalliklardan keyin bemorlar ko'pincha qo'rquv, umidsizlik va yakkalanish hissini his qilishadi. Bu his-tuyg'ular bemorning kasallikni qabul qilish jarayonini qiyinlashtirishi mumkin.Shuning uchun ham bemorlar emotsional qo'llab quvvatlashga ehtiyoj sezishadi. Shuning uchun ular

iztirob chekishadi. "Iztirob"bu-qondirilishi kerak bo'lgan ammo o'z vaqtida qondirilmagan yoki qondirilish imkoni bo'lmagan ehtiyojdir iztirob o'z navbatida psixik tramvani,tramva esa stressni, stress esa depressiyani keltirib chiqaradi.

Bu individual farqlarni tushunishga yordam beradi. Bu bilan biz aytishimiz mumkinki stressga qarshi kurashish ham bemorlarning genetikasi va irsiyatiga bevosita bog'liqligini.

Og'ir kasallikdan keyingi stress, o'smirlarning umumiy sog'lig'ini yomonlashtirishi va hayot sifatini pasaytirishi mumkin. Bir necha tadqiqotlar stressni boshqarish metodlarini qo'llagan bemorlar ko'proq ijobiy natijalarga erishganini ko'rsatadi.

Amerikada o'tkazilgan tadqiqotlar ko'rsatadiki, og'ir kasalliklardan keyin bemorlarning 30% dan ortig'i psixologik yordam olishni talab qiladi.

Psixologlar, og'ir kasalliklardan keyin bemorlarning 30-50% i depressiya yoki xavotirga duch kelishini ta'kidlaydilar. Bu holatlar uzoq muddatli tiklanishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Klinik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, og'ir kasallikdan keyin bemorlarda PTSD belgilari paydo bo'lishi mumkin, bu esa ularning sifatli hayotini yomonlashtiradi. stressga qarshi turish qobiliyati genetik omillarga bog'liq bo'lishi mumkinligini ko'rsatmoqda. Bu individual farqlarni tushunishga yordam beradi. Bu bilan biz aytishimiz mumkinki stressga qarshi kurashish ham bemorlarning genetikasi va irsiyatiga bevosita bog'liqligini.

Og'ir kasalliklarga chalingan bemorlarning (o'smirlarning) ruhiyati bilan ishlar ekanmiz ular uchun alohida xayolot olamini yaratib berishimiz kerak. Ularga eng birinchi navbatda ezgu istak hamda ijobiy hayol shu bilan birgalikda maqsadlariga yetishish uchun shirin orzu qilishni o'rgatishimiz maqsadga muvofiq bo'ladi. Agarda inson nimadanki kuchliroq qo'rqsa uning psixikasi shu narsani tortib olishga harakat qiladi. Bu yer yuzining tortishish qonuniga muvofiq amalga oshadi. Shuning uchun ham Amerikada o'tkazilgan tadqiqotlar ko'rsatadiki, og'ir kasalliklardan keyin bemorlarning 30% dan ortig'i psixologik yordam olishni talab qiladi. Psixologik yordam ko'rsatish bilan birga jismoniy reablatatsiya dasturlar ham bemorlarni

stressdan tez chiqish imkonini beradi. Jismoniy reablitatsiya bu-organizmning holati va shikastlanish yoki jarrohlikdan keyingi asoratlarning tabiatiga qarab, imkon qadar tezroq faoliyatni tiklashni ta'minlaydigan tarzda

ishlab chiqilgan. Jarayon tananing individual xususiyatlarini hisobga oladi. Jismoniy mashqlar bilan davolash foydali jismoniy faoliyatdir. Bundan tashqari bemorlarga xavotir, vahima va stress uchun tinchlantiruvchi meditatsiyalardan foydalanishimiz mumkin. Meditatsiya stressni, tashvishni, depressiyani va og'riqni yetarli darajada kamaytirishi mumkin va tinchlik, idrok etish, o'z-o'zini anglash farovonlikni oshirishi mumkin. Nafas mashqlari-Sog'lik uchun to'g'ri nafas olish nafaqat nafas olish mashqlari orqali nafas olish tizimini mustahkamlashga yordam beradi, balki butun tanaga umumiy mustahkamlovchi va shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi. Nafas olish texnikasi, meditatsiya amaliyotlari va vipassana jismoniy, psixo-emotsional va aqliy rivojlanish uchun foydalidir va stressdan tez xolos bo'lishga yordam beradi. Shu bilan birga guruh terapiyasini o'tkazish ham maqsadga muvofiqdir.

Guruh terapiyasi: Ta'rifi va foydalari

Guruh terapiyasi — bu psixologik yordam usuli bo'lib, unda bir nechta bemorlar birgalikda muammolarini muhokama qiladilar va bir-birlariga qo'llab-quvvatlash orqali o'z muammolarini hal qilishga harakat qiladilar. Bu jarayonda psixolog yoki terapevt rahbarlik qiladi. Bu jarayonni o'smirlar guruhiga utkazish ancha foydali xususiyatlari mavjud.

ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Maxsudova M.A. Muloqot psixologiyasi.-t.,2006
2. Qodirov Obid Safarovich. Umumiy psixologiya.-2022
3. Nishonova .Z.T., Alimova G.K. Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostikasi T.:
4. Bodalev A.A Stolin V.V Obshaya psixodiagnostika.SPb.:Rech 2005.
5. Solso R. kognitivnaya psixologiya-M.: 2002
6. Ivanov F.I, Zufarova M.E. Umumiy psixologiya.-t.,2018