

TIBBIYOT SOHASIDA PSIXOLOGIK YORDAM

Akbaraliyeva Asilaxon Tajiddinovna*Toshkent amaliy fanlar universiteti “Psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi***Mingliboyeva Ruxshona Jamol qizi***Toshkent amaliy fanlar universiteti Pedagogika
fakulteti Psixologiya yo‘nalishi 1-bosqich talabasi*ruxshonamingliboyeva@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada tibbiyot sohasida psixologik yordamning ahamiyati va uning asosiy yo‘nalishlari tahlil qilinadi. Bemorlarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash stressni kamaytirish, motivatsiyani oshirish hamda depressiya va xavotir holatlarini yengishda muhim rol o‘ynashi ta’kidlanadi. Shuningdek, tibbiyot xodimlarining psixologik farovonligini ta’minlashning ahamiyati ko‘rsatib o‘tilgan. Maqola psixologik yordamning samarali usullari, jumladan, kognitiv-behaviorial terapiya, relaksatsiya va dastak guruhlarining amaliyotdagi ahamiyatini ochib beradi.

Kalit so‘zlar: Tibbiyot, psixologik yordam, stressni boshqarish, motivatsiya, depressiya, xavotir, kognitiv-behaviorial terapiya, ruhiy salomatlik, tibbiyot xodimlari, psixoterapiya.

Zamonaviy tibbiyotda psixologik yordamning ahamiyati ortib bormoqda, chunki bemorlarning ruhiy holati ularning jismoniy sog‘ayish jarayoniga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Surunkali kasalliklar, stress va depressiya bilan kurashayotgan bemorlar sonining ortishi ushbu yondashuvni qo‘llashni zarur qiladi. Shu bilan birga, tibbiyot xodimlarining kasbiy kuyish sindromi va psixologik bosimga uchrash ehtimoli tufayli ularning ruhiy farovonligini ta’minlash muhim masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Ushbu mavzuni o‘rganish tibbiy xizmat sifatini oshirish va aholining umumiy sog‘lig‘ini yaxshilash uchun dolzarb ahamiyatga ega.

Zamonaviy tibbiyot faqat kasalliklarning jismoniy belgilari va muolajalariga qaratilmasdan, insonning ruhiy holati va hissiy farovonligini ham hisobga olishni talab qiladi. Inson organizmi bir butun tizim bo‘lib, jismoniy sog‘liq psixologik holat bilan chambarchas bog‘liq. Stress, xavotir va depressiya kabi ruhiy holatlar bemorning sog‘ayish jarayonini murakkablashtirishi, davolash samaradorligini pasaytirishi mumkin. Shu sababli, tibbiyot sohasida psixologik yordam ko‘rsatish bemorlarning shifo topish jarayonini tezlashtiradi va ularning hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi.

Bundan tashqari, tibbiyot xodimlari ham doimiy psixologik bosim ostida ishlaydi, bu esa ularning kasbiy samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tibbiyotda psixologik yordam bemorlar va tibbiyot xodimlarining ehtiyojlarini birdek qondiruvchi zamonaviy yondashuvdir. Shu nuqtai nazardan, ushbu mavzuning o'rganilishi katta ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Tibbiyot sohasida psixologik yordamning ahamiyati so'nggi yillarda tobora ortib bormoqda. Kasallikning faqat jismoniy jihatlarini emas, balki insonning psixologik holatini ham inobatga olish shifo jarayonini tezlashtirishi mumkin. Bemorlar stress, xavotir, tushkunlik kabi ruhiy holatlar bilan kurashayotganda, ularning jismoniy sog'ayishi murakkabroq bo'ladi. Shu sababli, psixologik yordam zamonaviy tibbiyotning ajralmas qismiga aylangan.

Psixologik yordamning tibbiyotda bir nechta asosiy yo'nalishlari mavjud:

Stressni boshqarish:

Bemorlarning ko'pchiligi tibbiy muolajalar va tashxis natijalariga nisbatan kuchli stressni boshdan kechiradi. Stressni kamaytirish uchun psixologlar turli terapiya usullaridan foydalanadi.

Bemorlarning motivatsiyasini oshirish:

Ayrim surunkali kasalliklarda bemorlarni davolanish rejasiga rioya qilishga undash muhim. Psixologik yordam bemorlarga o'z salomatligini yaxshilash uchun kuch va motivatsiya beradi.

Depressiya va xavotirni kamaytirish:

Og'ir tashxis qo'yilgan yoki uzoq muddatli davolanish jarayonida bo'lgan bemorlarda depressiya va xavotir tez-tez uchraydi. Psixoterapiya va maslahatlar bu holatlarni kamaytirishga yordam beradi.

Tibbiyot xodimlari ham kuchli psixologik bosim ostida ishlaydi. Stress, charchoq va kasbiy kuyish (burnout) ularga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Psixologik yordam: Tibbiyot xodimlarining ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlaydi. Ularning samaradorligini oshiradi. Bemorlar bilan bo'ladigan muloqot sifatini yaxshilaydi.

Tibbiyot sohasida psixologik yordam faqat bemorlarga emas, balki tibbiyot xodimlariga ham muhim. U insonning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi va shifo jarayonini tezlashtiradi. Shu sababli, har bir tibbiy muassasada psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirishga e'tibor qaratish kerak.

Tibbiyot sohasida psixologik yordam ko'rsatish bemorlarning shifo jarayonini tezlashtirish va ularning hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Ruhiy salomatlikning jismoniy sog'lik bilan uzviy bog'liqligi, shuningdek, tibbiyot xodimlarining psixologik farovonligini ta'minlash zaruriyati ushbu yondashuvning dolzarbligini yanada oshiradi. Stressni boshqarish, xavotir va depressiyani kamaytirish,

motivatsiyani oshirish kabi psixologik yordam vositalari tibbiyot tizimining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Psixologik yordamni keng joriy etish bemorlar uchun shifo jarayonini yengillashtirishi, tibbiyot xodimlarining kasbiy stress darajasini kamaytirishi va umuman sogʻliqni saqlash tizimini yanada rivojlantirishi mumkin. Shu sababli, tibbiy xizmat koʻrsatish jarayonida psixologik yordamni majburiy qism sifatida qabul qilish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Gʻaniyev B. R., Abdurahmonov S. “Tibbiyot psixologiyasi asoslari”. Toshkent: Oʻzbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2020.
2. Doroshkevich L. A., Berezin F. B. “Psixoterapiya va psixokorreksiya”. Moskva: Meditsina, 2018.
3. World Health Organization (WHO). “Mental health and psychosocial support in health care”. Geneva: WHO Press, 2021.
4. Kaplan H. I., Sadock B. J. “Comprehensive Textbook of Psychiatry”. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2019.
5. Smirnova E. A. “Stressni boshqarish va uning tibbiyotdagi ahamiyati”. Moskva: Nauka, 2022.
6. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni Saqlash Vazirligi. “Ruhiy salomatlik va psixologik yordam boʻyicha tavsiyalar”. Toshkent, 2023
7. American Psychological Association (APA). “Psychological support in chronic disease management”. Washington, DC: APA, 2021.
8. Lazarus R. S., Folkman S. “Stress, Appraisal, and Coping”. Springer Publishing Company, 2016.
9. Leontyev D. A. “Psixologiya va sogʻliqni saqlash: nazariya va amaliyot”. Moskva: Eksmo, 2020.

Internet manbalari:

10. World Health Organization (www.who.int)
11. American Psychological Association (www.apa.org).