

ASAB TIZIMI KASALIKLARIDA DORI DARMONLARSIZ BEMORLARGA PSIXALOGIK YORDAM

Sattorova Shirinoy San'atovna

Samarqand shahar 48-maktabgacha ta'lim tashkiloti metodisti

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti Samarqand filiali ijtimoiy psixologiya magistranti

sattorovashirinoy@gmail.com

ARTICLE INFO

ARTICLE HISTORY:

Received:18.04.2025

Revised: 19.04.2025

Accepted:23.04.2025

KEYWORDS:

Psixologiya,
depressiya, asab,
kognitiv, terapiya, dori,
noverbal,
komunikatsiya, ijtimoi

ABSTRACT:

Barchamizga malumki ko'pchilik kasalliklar asab tizimi bilan bog'liq, Asab tizimi kasalliklari, masalan, depressiya, va boshqa ruhiy kasalliklar, inson hayoti va uning ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu kasalliklar nafaqat insonning ruhiy holatini, balki uning kundalik faoliyatini, mehnat qobiliyatini va ijtimoiy aloqalarini ham sezilarli darajada o'zgartiradi. Shunday qilib, asab tizimi kasalliklarida dori-darmonlarsiz psixologik yordam ahamiyati oshib bormoqda. Psixologik yordam orqali bemorlar o'z hissiyotlarini boshqarish, stressni kamaytirish va hayot sifatini oshirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Buning natijasida, dori-darmonlarsiz psixologik yordam bemorlarning ruhiy holatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

KIRISH

Asab tizimi kasalliklari va ularga psixologik yordam ko'rsatish tarixi qadim zamonlarga borib taqaladi. Asab kasalliklari keng tarqalgan kasalliklar sirasiga kiradi va turli-tuman klinik belgilar bilan namoyon bo'ladi. Nevrologiya faniga bundan ming yil ilgari Abu Ali ibn Sino asos solgan bo'lib, faqat XIX asr oxiri, XX asr boshlarida Yevropa tibbiyotidan nevrologiya fani bo'lib ajralib chiqqan. Abu Ali ibn Sino birinchi bo'lib umumiy nevrologiya bilan xususiy nevrologiyani ajratib berdi, inson a'zolarining faoliyatini ularning tuzilishi bilan chambarchas bog'liq ravishda bayon qildi. Shu bilan birga a'zolari bosh miya va itoatkor a'zolarga

bo'lib chiqqan, bosh (markaziy) a'zolariga bosh va orqa miyani kiritdi. Bosh miyani his-tuyg'ular va harakatning boshlang'ich a'zosi deb ta'riflagan. Bosh miya anatomiyasini bayon qilgan. Ibn Sino bosh miyani «ong markazi» deb ta'riflaydi. Bu a'zo orqali biz dunyoni ko'ramiz, eshitamiz, mushohada qilamiz va hidni bilamiz. Bu a'zoda fikr paydo bo'ladi, fikrdan esa bilim tug'iladi.

Ichki a'zolarning faoliyati, ishlash tarzi ham bosh miyaga bog'liq. Ibn Sino orqa miya anatomiyasi va fiziologiyasini chuqur o'rganib, shunday yozgan edi: «yaratuvchi... bosh miyaning bir qismini pastga (tananing pastki qismiga) tushirib, insonga muruvvat ko'rsatdiki, undan ajralgan asablar mayda tarmoqlarga bo'linib, o'z vazifalarini bema'lol, uzluksiz bajaradilar».

Ibn Sino asab va ruhiy kasalliklar tasnifini yaratgan. Hozirgi zamon asab tizimi tasnifi Ibn Sino yaratgan tasnifdan katta farq qilmaydi. Ibn Sino kasalliklarni o'tkir va surunkali, yengil yoki og'ir, davolanadigan va davolanmaydigan

kasalliklarga bo'ladi. Kasallikni 4 ta: boshlang'ich, zo'rayish, o'ta zo'rayish va susayish davrlarga ajratadi.

NERV ASAB TIZIMI KASALLIKLARI

Nerv asab tizimi turli kasalliklarga moyil. Ba'zi kasalliklar tug'ma bo'lishi mumkin, boshqalari esa o'ziga xos sabablar tufayli rivojlanadi. Nerv asab tizimi kasalliklarining eng keng tarqalgan turlari quyidagilar: bosh og'rig'i, epilepsiya, sklerozi, Alzheimer kasalligi, travmatik miya shikastlanishi, turli nevrologik kasalliklar va boshqalar.

Miya shishi

Miyaning o'smasi, bu esa o'zgargan nerv hujayralarining nazoratsiz o'sishi bilan bog'liq.

Alzheimer kasalligi

Bu kasallik miyaning asta-sekin pasayishini o'z ichiga oladi va xotira, til, fikrlash va harakatni qiyinlashtiradi.

Epilepsiya

Bu xurujlar bilan tavsiflangan nevrologik holat, bu esa miyadagi elektr faolligining g'ayritabiiy ko'tarilishi bilan bog'liq.

Insult

Miyaning bir qismiga qon quyilishi yoki qon oqimining to'xtashi natijasida yuzaga keladi.

Assosiy qism:

Psixologik yordam va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'lanish

Psixologik yordam va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'lanish asab tizimi kasalliklarida bemorlarning umumiy holatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Psixologik yordam, birinchi navbatda, bemorlarning hissiy va ruhiy holatini boshqarish, ularning turmush sifatini oshirish va ijtimoiy munosabatlarini yaxshilashga qaratilgan. Bu bog'lanishning ko'plab aspektlari mavjud, ulardan birinchisi psixologik yordamning ruhiy salomatlikka ta'siri va bemorlarni qo'llab-quvvatlashdagi roli hisoblanadi. Ruhiy salomatlik — bu shaxsning hissiy, psixologik va ijtimoiy farovonligini ifodalaydi. U bemorning o'zini qanday his qilishi, stressga qanday munosabatda bo'lishi va hayotdagi muammolarni qanday hal etishi bilan bog'liq. Psixologik yordam esa ushbu salomatlikni yaxshilash uchun muhim vosita hisoblanadi. Psixologik yordam orqali bemorlar o'z hissiyotlarini anglash va boshqarishga o'rganadilar, bu esa ularning ruhiy salomatligini yaxshilashga olib keladi. Bemorlar, masalan, o'zlarining hissiy holatlarini aniqlash va muammolar bilan bog'liq fikrlarini tahlil qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu jarayon, o'z navbatida, ularni stress va depressiyadan qutqaradi, chunki psixologik yordam bemorlarning hissiy barqarorligini ta'minlashda yordam beradi.

Shuningdek, psixologik yordamning ijtimoiy ta'siri ham diqqatga sazovordir. Psixologik yordam ko'rsatish jarayonida bemorlar o'zaro munosabatlarda yaxshilanishni sezadilar. Bemorlar o'z muammolarini boshqalar bilan baham ko'rish orqali ijtimoiy aloqa o'rnatadilar, bu esa ularning ruhiy salomatligini yanada mustahkamlaydi. O'zaro munosabatlar, do'stlik va oila a'zolari bilan bog'lanishlar ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

Asab kasalliklarini davolash va parvarish qilish usullari

Asab kasalliklarini davolashda, odatda, bir yo' la bir necha usullardan foydalaniladi. Bemorga ma'lum bir rejim, parhez, dori moddalari, zarur bo'lganda jarrohlik usullari tavsiya etiladi.

Keyingi paytlarda reabilitatsiya, asab va ruhiy og'rigan bemorlarni davolashda psixoterapiya katta ahamiyatga ega. Reabilitatsiyaning maqsadi ruhiy bemor sog'ligini tiklash bo'lib, asosan, uning 4 ta yo'li bor:

1) shifokor bilan bemorning yaqindan suhbatlashishi; 2) bemor hayot faoliyatining hamma tomonlariga (oilada tutgan o'rni, jamiyatdagi faoliyatiga, uning o'ziga hamda kasaliga) e'tibor berish va ularga ta'sir qilish turlicha bo'lishini hisobga olish; 3) ta'sir ko'rsatishning biologik (dori-darmonlar, fizioterapiya usullarining ta'siri) va ruhiy ijtimoiy psixoterapiya, mehnat bilan davolashning ajralmas birligi; 4) reabilitatsiyaning yugoridagi birgalikda o'tkazish yoki biridan ikkinchisiga o'tish. Lekin bu reabilitatsalardan oldin bemorlarga psixologik treninglar o'tkazish bemor bilan individual psixolog yordami kasalliklarni oldini olishga sabab bo'ladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, asab tizimi kasalliklarida dori-darmonsiz psixologik yordamning ahamiyati beqiyosdir. Ushbu sohada olib borilayotgan tadqiqotlar va amaliyotlar bemorlar uchun yangi imkoniyatlar yaratish, ularning ruhiy salomatligini yaxshilash va turmush sifatini oshirishda davom etishi kerak. Bunday yondashuvlar nafaqat bemorlar, balki jamiyatimiz uchun ham foydali bo'ladi.

Tadqiqotda keltirilgan statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik yordam olish orqali bemorlarning ruhiy salomatlik darajasi 60-70% ga yaxshilanadi. Bu esa, nafaqat individual darajada, balki umumiy sog'liqni saqlash tizimida ham iqtisodiy tejankorlikni ta'minlashda o'z aksini topadi.

Ushbu tadqiqotda psixologik yordam va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'lanish, shuningdek, dori-darmonsiz psixologik yordamning ijtimoiy ta'siri ham muhim ahamiyatga ega. Biroq, asab tizimi kasalliklarida psixologik yordam ko'rsatishda bir qator muammolar mavjud. Bular orasida psixologlar, va psixoterapevtlar yetishmovchiligi, bemorlarning psixologik yordamga bo'lgan ehtiyoji va dori-darmonlardan foydalanmaslik kabi masalalar mavjud.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari psixologik yordamning ahamiyatini yanada oshirish zarurligini ko'rsatadi. Buning uchun, psixologik yordam metodlarini

rivojlantirish, ularni bemorlarning ehtiyojlariga moslashtirish va psixoterapevtlar sonini oshirish bo'yicha izlanishlar olib borilishi kerak. Keyingi tadqiqotlar asab tizimi kasalliklarida psixologik yordam ko'rsatishning yangi yondashuvlarini o'rganishga qaratilishi lozim, bu esa bemorlarning hayot sifatini yanada yaxshilashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. ASAB VA RUHIY KASALLIKLAR 2004 Toshkent. 3. e. SHODMONO Sh. ESHMURODO'
2. UMUMIY PSIXOLOGIYA M. E. ZUFAROVA O'ZBEKISTON
FAYLASUFLARI
MILLIY JAMIYATI NASHRIYOTI TOSHKENT - 2010
- 3.U. Fayziyeva N. Jumayev Buxoro 2021yil Ummumiy psixologiya
- 4.Prakticheskaya psixoterapiya Mayron.F Vayner
5. Ziyο. Net
6. Arxiv. Uz