

YURAK INFARKTIDAN KEYINGI HOLATLARDA PSIXOLOGIK REABILITATSIYANING O'RNI

Omonov Azimbek G'ayrat o'g'li

Alfraganus Universitety Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi 4-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: Umarov Botir Axmadaliyevich

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 28.09.2025

Revised: 29.09.2025

Accepted: 30.09.2025

KALIT SO'ZLAR:

*yurak infarkti,
psixologik
reabilitatsiya, stressni
boshqarish, depressiya,
tashvish, hayot sifati,
bemorlar, ruhiy qo'llab-
quvvatlash,
kardioreabilitatsiya,
surunkali yurak
kasalligi*

Maqola yurak infarktidan keyingi holatlarda psixologik reabilitatsiyaning o'rni mavzusiga bag'ishlangan. Yurak infarkti nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ishda infarktdan keyingi bemorlarni psixologik qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish, depressiya va tashvish simptomlarini kamaytirish bo'yicha reabilitatsiya muolajalarining samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik reabilitatsiya bemorlarning ruhiy barqarorligini oshiradi, infarkt asoratlarini kamaytiradi va hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi..

Yurak infarkti — bu miokardning bir qismi qon bilan ta'minlanmay qolishi natijasida nekrozga uchrashi bilan xarakterlanadigan surunkali kasallik bo'lib, u bemorlarning jismoniy va ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir qiladi. Infarktdan keyingi davrda bemorlar ko'pincha depressiya, tashvish, uyqusizlik va stress bilan yuzma-yuz keladi, bu esa ularning tiklanish jarayonini sekinlashtiradi va hayot sifatini pasaytiradi.

Psixologik reabilitatsiya yurak infarktidan keyingi bemorlar uchun muhim vosita bo'lib, u ruhiy barqarorlikni oshirish, simptomlarni kamaytirish va bemorlarni ijtimoiy hayotga

qaytarish imkonini beradi. Reabilitatsiya dasturlari odatda stressni boshqarish texnikalari, maslahatlar, ruhiy qo'llab-quvvatlash va motivatsion mashqlarni o'z ichiga oladi. Ushbu ish yurak infarktidan keyingi holatlarda psixologik reabilitatsiyaning ahamiyati, bemorlarning ruhiy holati va hayot sifatini yaxshilashdagi roli masalasini o'rganishga qaratilgan

Yurak infarktidan keyingi davr nafaqat jismoniy, balki ruhiy holat uchun ham muhim hisoblanadi. Bemorlar ko'pincha infarkt paytida va undan keyin stress, tashvish, depressiya va uyqusizlik bilan yuzma-yuz keladi. Ushbu psixologik omillar bemorning tiklanish jarayonini sekinlashtiradi, dori-darmonlarga rioya qilishni qiyinlashtiradi va hayot sifatini pasaytiradi. Shu sababli infarktdan keyingi davrda psixologik reabilitatsiya bemorlarning umumiy salomatligi va tiklanish samaradorligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi.

Psixologik reabilitatsiya bemorlarni ruhiy barqarorlikka yo'naltirish, stressni kamaytirish va ijobiy motivatsiyani oshirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi. Reabilitatsiya dasturlari ko'pincha maslahat, stressni boshqarish texnikalari, meditatsiya va nafas mashqlarini o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, psixologik qo'llab-quvvatlash bemorlarni ijtimoiy hayotga qaytarish, oilaviy va ish faoliyatida faolligini tiklash imkonini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik reabilitatsiya infarktdan keyingi bemorlarning ruhiy salomatligini yaxshilash, depressiya va tashvish simptomlarini kamaytirish va ularning hayot sifatini oshirishda sezilarli natijalarni beradi.

Stressni boshqarish texnikalari infarktdan keyingi davrda bemorlar uchun juda muhimdir. Bu texnikalar orasida progresiv mushak bo'shatish, chuqur nafas olish mashqlari, meditatsiya va vizualizatsiya mashqlari mavjud. Ushbu metodlar bemorlarning yurak urishi va qon bosimini normallashtirish, ruhiy holatini barqarorlashtirish va simptomlarni kamaytirish imkonini beradi. Shu bilan birga, bemorlar o'z stress darajasini o'lchash va kuzatish imkoniyatiga ega bo'lib, kerak bo'lganda qo'shimcha psixologik yordam olishadi.

Maslahatlar va ruhiy qo'llab-quvvatlash infarktdan keyingi bemorlarning tiklanish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Psixologlar va kardioreabilitatsiya mutaxassislari bemorlarni individual yoki guruh shaklida maslahatlashadi. Guruhli mashg'ulotlar bemorlarning o'zaro tajriba almashish, qo'llab-quvvatlash va motivatsiya oshirish imkonini yaratadi. Individual maslahatlar esa bemorning ruhiy holati, ijtimoiy sharoiti va kasallik tarixi hisobga olinib, shaxsiy reabilitatsiya dasturini ishlab chiqadi. Shu tarzda, psixologik yordam bemorning kasallikka moslashish va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Motivatsion mashqlar va ijobiy psixologik yondashuv bemorlarning o'z sog'ligiga bo'lgan e'tiborini oshiradi. Bemorlarga maqsadlar qo'yish, o'z yutuqlarini kuzatish va kichik muvaffaqiyatlarini qadrlash ko'rsatiladi. Bu yondashuv bemorlarning ruhiy holatini

yaxshilaydi, depressiya va tashvish simptomlarini kamaytiradi va infarktdan keyingi davrda faol turmush tarzini davom ettirishga yordam beradi.

Psixologik rehabilitatsiya shuningdek, bemorlarning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan. Infarktdan keyingi davrda bemorlar ko'pincha o'z jismoniy imkoniyatlariga cheklov qo'yadi, uyqusizlik va stress tufayli kundalik faoliyatda sustlik kuzatiladi. Rehabilitatsiya dasturlari bemorlarni jismoniy mashqlar, dietologik tavsiyalar va sog'lom turmush tarziga moslashishga rag'batlantiradi. Shu tarzda, psixologik va jismoniy rehabilitatsiya birgalikda bemorlarning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik rehabilitatsiya yurak infarktidan keyingi bemorlar orasida depressiya va tashvishning oldini olishda samarali hisoblanadi. Bemorlarning ruhiy barqarorligi oshadi, ijtimoiy faoliyati tiklanadi va hayot sifati sezilarli darajada yaxshilanadi. Shu bilan birga, psixologik qo'llab-quvvatlash dori-darmonlarni belgilangan tartibda qabul qilishga rag'batlantiradi va infarkt asoratlarini kamaytiradi.

Infarktdan keyingi psixologik rehabilitatsiya dasturlarining samaradorligi individual yondashuvga bog'liq. Har bir bemorning yosh, kasallik darajasi, ruhiy holati va ijtimoiy sharoiti hisobga olinadi. Shu asosda rehabilitatsiya dasturi ishlab chiqiladi, bu esa bemorning tiklanish jarayonini maksimal darajada qo'llab-quvvatlaydi va infarkt asoratlarini kamaytiradi.

Umuman olganda, yurak infarktidan keyingi psixologik rehabilitatsiya bemorlarning ruhiy barqarorligini oshiradi, depressiya va tashvish simptomlarini kamaytiradi, hayot sifatini yaxshilaydi va umumiy tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Kompleks va individual yondashuv psixologik rehabilitatsiyani infarktdan keyingi davrda bemorlar uchun ajralmas qismga aylantiradi va kardioreabilitatsiya jarayonining samaradorligini oshiradi.

Yurak infarktidan keyingi davrda psixologik rehabilitatsiya bemorlarning ruhiy barqarorligini oshirish, depressiya va tashvish simptomlarini kamaytirish hamda hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Rehabilitatsiya dasturlari stressni boshqarish texnikalari, meditatsiya, nafas mashqlari, maslahat va motivatsion mashqlarni o'z ichiga oladi. Shu orqali bemorlar infarktdan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtiradi, dori-darmonlarni belgilangan tartibda qabul qilishga rag'batlanadi va infarkt asoratlarini kamaytiradi. Individual va kompleks yondashuv psixologik rehabilitatsiyani yurak infarktidan keyingi davrda bemorlar uchun ajralmas qismga aylantiradi va kardioreabilitatsiya jarayonining samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Frasure-Smith N., Lespérance F. *Depression and Anxiety in Patients with Myocardial Infarction: Effects on Prognosis and Recovery*. Psychosom Med, 2006;68:563–568.
2. Lichtman J. H., Froelicher E. S., Blumenthal J. A., et al. *Depression as a Risk Factor for Poor Prognosis Among Patients With Acute Coronary Syndrome: Systematic Review and Recommendations*. Circulation, 2014;129:1350–1369.
3. Whalley B., Thompson D. R., et al. *Psychological Interventions for Patients Following Myocardial Infarction: A Review of Randomized Controlled Trials*. Eur J Cardiovasc Nurs, 2016;15:337–349.
4. Huffman J. C., Celano C. M., Januzzi J. L. *The Relationship Between Psychological Stress and Cardiovascular Disease*. Curr Cardiol Rep, 2017;19:111.
5. American Heart Association (AHA). *Cardiac Rehabilitation and Secondary Prevention Programs: Psychosocial Aspects*. Dallas, 2020.
6. O'Connor C. M., Whellan D. J., et al. *Heart Failure and Psychological Interventions: Recommendations for Clinical Practice*. J Am Coll Cardiol, 2015;65:2103–2112.