



Мавлянова Зилола Фархадовна¹ ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7862-2625>

Эгамова Малика Турсуновна¹ <https://orcid.org/0009-0001-4876-6975>

Помиткина Татьяна Юрьевна² ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9281-7090>

1 – Самарқанд давлат тиббиёт университети, Ўзбекистон Республикаси, Самарқанд ш.;

2 - Ижевск давлат тиббиёт академияси, Россия Федерацияси, Ижевск ш.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ РЕАБИЛИТАЦИЮ

Мавлянова Зилола Фархадовна¹, Эгамова Малика Турсуновна¹, Помыткина Татьяна Юрьевна²

1 – Самаркандский государственный медицинский университет, Республика Узбекистан, г. Самарканд;

2 - Ижевская государственная медицинская академия, Российская Федерация, г. Ижевск

FACTORS INFLUENCING MEDICAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION

Mavlyanova Zilola.Farkhadovna¹, Egamova Malika Tursunovna¹, Pomytkina Tatyana Yurevna²

1 - Samarkand State Medical University, Republic of Uzbekistan, Samarkand;

2 - Ijevsk State Medical Academy, Russian Federation, Ijevsk

e-mail: info@sammu.uz

Резюме. Мақолада COVID-19 билан касалланган беморларни психологик реабилитация қилиши беморларни барча босқичларда тиббий реабилитация қилишининг ажралмас қисми сифатида кўриб чиқилади. Тасдиқланган таъхисни кутаётган беморларга ҳам, таъхис қўйилган беморларга ҳам психологик реабилитация қилиши зарурати тўғрисида маълумот берилади. Танланган беморлар гуруҳи, айниқса, психологик реабилитацияга муҳтож, таъхиси тасдиқланган барча беморларга, шунингдек, реабилитация жараёнини мураккаблаштирадиган тавсифланган омиллар бўлган барча беморларга психологик реабилитация ўтказилади. Муаллифлар психологик реабилитация усули сифатида психологик ёрдамнинг турли шаклларини таклиф қиладилар ва беморнинг ёши ва касалликнинг оғирлигига қараб психологик ёрдамнинг дифференциал қўлланилишини кўрсатадилар.

Калит сўзлар: Психологик реабилитация, реабилитацион дастур, психологик ёрдам, жисмоний терапия.

Abstract. In the article, the psychological rehabilitation of patients with COVID-19 is considered as an integral part of the medical rehabilitation of patients at all stages. Both patients awaiting confirmation of the diagnosis and patients with a diagnosis are informed about the need for psychological rehabilitation. A selected group of patients undergoes psychological rehabilitation, especially those in need of psychological rehabilitation, all patients with a confirmed diagnosis, as well as all patients with the described factors that complicate the rehabilitation process. The authors offer various forms of psychological support as a method of psychological rehabilitation and show the differentiated use of psychological support depending on the age of the patient and the severity of the disease.

Keywords: Psychological rehabilitation, rehabilitation program, psychological support, exercise therapy.

Психологик реабилитация тиббий реабилитациянинг яхлит тизимининг ажралмас қисмидир, аммо амалда, қоида тариқасида, фақат реабилитациянинг алоҳида усуллари қўлланилади. Шуни тушуниш керакки, реабилитация дастурининг ҳар бир компонентининг самарадорлиги бошқа компонентларга чамбарчас боғлиқ ва бошқа реабилитация комплексларининг самарадорлигини билвосита оширади. Шундай

қилиб, жисмоний реабилитация нафақат меҳнат қобилиятини тиклашга имкон беради, балки беморларнинг психологик ҳолатини сезиларли даражада яхшилади. Аммо, агар бемор жисмоний машқлар қилишдан кўркса (юрак уриши тезлашади) ёки унинг иш қобилиятини тиклаш учун мотивацияси бўлмаса, ўзини паст баҳоласа, у ҳолда жисмоний терапия ва ундан ҳам кўпроқ жисмоний тарбия машғулотида иштирок этиши шубҳа остида олинади.

Хитойда COVID-19 эпидемиясининг дастлабки босқичида респондентларнинг ярмидан кўпи психологик таъсирни ўртача деб баҳолади ва тахминан учдан бир қисми ўртача ташвиш ҳақида хабар берди. Руҳий саломатлик билан боғлиқ муаммолар кекса хитойлик катталарда (яъни ≥ 55 ёшда) кенг тарқалган бўлиб, депрессия белгиларининг тарқалиши бу популяцияда 6% ни ташкил қилади [4]. Коронавируснинг тез тарқалиши ва ўлимнинг юқори даражаси руҳий саломатлик билан боғлиқ муаммолар хавфини ошириши ва мавжуд психиатрик симптомларни кучайтириши, кундалик фаолият ва когнитив функцияни янада ёмонлаштириши мумкин. Хитойлик ҳамкасбларнинг тавсияларига кўра, коронавирус инфекцияси билан касалланган беморларни соғайишнинг муҳим жиҳатларидан бири реабилитациянинг барча босқичларида психологик ёрдам кўрсатиш ҳисобланади.

COVID-19га шубҳа қилинган ёки тасдиқланган одамларга асосий психологик ва психологик ёрдам кўрсатиш Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг мажбурий тавсиясидир [1]. Беморлардан доимо уларнинг фаровонлиги, эҳтиёжлари ва тажрибалари ҳақида сўраб, ташвиш ва депрессия белгиларини ўз вақтида аниқлаш керак. Беморларнинг функционал фаоллигини максимал даражада оширишга ва ҳаёт сифатини яхшилашга ёрдам беришга интилиш муҳимдир. COVID-19 билан касалланган беморлар билан ишлайдиган мутахассислар психологик муаммолар (депрессия, ташвиш, мотивация етишмаслиги ва бошқалар) оғир касалликларнинг иккиламчи профилактикаси учун зарур бўлган жисмоний машқлар, шу жумладан чуқур ўпка асоратларида профилактика учун нафас олиш машқларини бажаришга тўсқинлик қилиши мумкинлигига эътибор беришади [2]. Шунингдек, коронавирал инфекциясининг хусусиятларидан бири ўзини изоляция қилиш зарурати. Бироқ, мулоқотга бўлган эҳтиёж замонавий инсоннинг асосий ижтимоий эҳтиёжларидан биридир. Бу эҳтиёждан маҳрум бўлиш муқаррар равишда умидсизлик ва ташвиш ва кўрқувга олиб келади. Кўнгилсизлик депрессив ҳолатларни кўзгатадиган кўзгатувчига айланиши мумкин. Шунингдек, салбий ҳис-туйғуларни кучайтирадиган, шунингдек, инсоннинг психологик мувозанатига ҳисса қўшмайдиган ахборот таъминоти ушбу касалликнинг ўзига хос хусусияти Шундай экан, шунинг айтиш керакки, коронавирал инфекциясига чалинган барча одамлар психологик реабилитацияга муҳтож.

Психологик реабилитация ҳажми, давомийлиги ва устуворлиги психологик дисфункция даражаси ва одамнинг стрессга чидамлилиги билан белгиланиши керак. Психологик реабилитацияни

ташкил қилиш ва унга мувожаат қилишда беморларнинг психологик ҳолатининг хусусиятларини ва ушбу касалликдаги динамикасини, касалликнинг турли босқичларида психологик ўзгаришларнинг характерини, ташхиси ва даволаш усулларини билиш ва ҳисобга олиш муҳимдир. психологик қайта мослашиш жараёнига таъсир етувчи омиллар. Касалликка бўлган шахсий реакциялар турли хил реакциялар билан ифодаланиши мумкин. Бемор шифокордан ўрганадиган ва унинг фаровонлиги ва ҳаётига таҳдид соладиган жиддий касаллик билан касалланганлигини тобора кўпроқ тушунадиган диагностика ва даволаш босқичида, беморда табиий равишда ҳаёт ва соғлиқ учун ташвишли кўрқув ва кўрқув пайдо бўлади; келажак, руҳий тушкунлик, мумкин бўлган ногиронлик кўрқуви, мартаба ва баъзан бутун умрнинг қулаши ҳақидаги маъносиз фикрлар. Оғрик, заифлик, жисмоний ноқулайлик беморнинг жиддий ва хавфли касаллик бўлган руҳий жароҳатларга муносабатини кучайтиради. Касаллик ва даволанишга адекват ва патологик шахсий реакциялар, шунингдек, улар билан боғлиқ ҳақиқий ва / ёки қутилган оқибатлар ажратилади [3].

Бир неча ой ўтгач, касаллик ва унинг оқибатларига шахсий реакциялар аста-секин йўқолади. 6-12 ойдан кейин, касалликнинг бошланишидан ёки жисмоний шикастланишдан бошлаб, кўпчилик беморлар психологик қайта мослашишни, ўзгарган турмуш шароитларига мослашишни бошдан кечирадилар. Қолган беморларда оғир травма билан боғлиқ руҳий ўзгаришлар, даволанишга тоқат қилиш қийин бўлган, баъзан қониқарли соматик ҳолатга зид бўлган соматик ёки неврологик касалликнинг пайдо бўлиши ва ривожланиши билан кучаяди, мустаҳкамланади ва неврозлар шаклланади. Баъзи ҳолларда, касаллик бошланганидан кейинги кечки даврда беморнинг шахсиятининг "касалликка ғамхўрлик қилиш" билан патологик ривожланиши - манфаатлар доирасининг торайиши (соғлиқнинг ҳолати ва у билан боғлиқ муаммолар билан чекланган) мавжуд. даволаш билан), ижтимоий алоқаларни бузиш ва ижтимоий ўзини-ўзи изоляция қилиш, ижара муносабатлари. Шу сабабли, COVID-19 дан ўтган барча шахслар у ёки бу шаклда психологик реабилитацияга муҳтож. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти тавсияларига мувофиқ, COVID-19 билан касалланган беморнинг руҳий ҳолатини доимий равишда кузатиб бориш зарур. Юқори даражали стратегия сифатида қуйидаги воситалардан фойдаланган ҳолда беморларнинг психологик ҳолатини мунтазам равишда кузатиб бориш таклиф этилади [2]: СРҚ-20 ўз-ўзини баҳолаш анкетаси, ПХҚ-9 саломатлик сўрови ва ГАД-7 умумий ташвиш бузилиши баҳолаш. Мутахассислар (психотерапевтлар ва

психиатрлар) учун биз таклиф қиламиз: Ҳамилтон депрессия шкаласи (ҲАМД), Ҳамилтон ташвиш шкаласи (ҲАМА), ижобий ва салбий синдромларни баҳолаш шкаласи (ПАНСС). Енгил касалликка чалинган беморларга психологик аралашув таклиф этилади. Психологик ўз-ўзини тартибга солиш нафас олиш бўшашиши техникаси ва онгни ривожлантиришни ўз ичига олади. Ўртача ва оғир аҳволда бўлган беморлар учун аралашув ва даволаш дори-дармонлар ва психотерапия комбинацияси орқали таклиф этилади. Беморларнинг кайфияти ва уйку сифатини яхшилаш учун янги антидепрессантлар, анксиолитиклар (транквилизаторлар) ва бензодиазепинлар буюрилиши мумкин [2]. Касалхонадан чиққандан кейин тузалган одамнинг рухий ҳолатини кузатиш давом эттирилиши керак. Реабилитациянинг ушбу босқичида аллақачон психологик реабилитациянинг бошқа шакллари - психологик тренинг, психокоррекция, психотерапияни фаол равишда боғлаш мумкин, улар беморнинг тикланиш даврида мутахассислар томонидан аллақачон амалга оширилади, аммо даволовчи шифокор беморнинг мотивациясини шакллантириши керак. бўшатиладан кейин психологик ёрдам олиш.

В.П.Зайцевнинг сўзларига кўра, фикрига кўра, соматик касалликлари бўлган беморларда реабилитация жараёнини мураккаблаштирадиган асосий омил рухий касалликлардир [3]. Аввало, депрессив, гипохондриак ва фобик касалликлар. Бундан ташқари, касалликка психологик реакция беморнинг шахсиятига боғлиқлигини тушуниш керак. Беморларга ҳиссий ёрдам ва ҳар томонлама ёрдам беришда оила жуда муҳим рол ўйнайди. Шу билан бирга, қариндошларнинг ҳаддан ташқари ҳомийлиги психологик қайта ўрганиш жараёнини мураккаблаштиради. Шунинг учун шифокор беморнинг яқин атрофдаги одамларида касаллик, уни бартараф этиш йўллари ва оқибатлари ҳақида адекват гояларни шакллантириш учун оила аъзолари билан тушунтириш суҳбатларини ўтказиши керак. Бемор ва унинг оила аъзолари ўртасида реабилитация дастурларида фаол иштирок этишга ҳисса қўшадиган умумий муносабатларни ривожлантириш муҳимдир.

Беморни реабилитация қилиш бўйича умумий яхши мувофиқлаштирилган иш беморнинг тез тикланишига ва қайта

тикланишига ёрдам беради ва унинг ногиронлик вақтини қисқартиради ва беморнинг ҳаёт сифатини тиклайди.

Адабиётлар:

1. COVID-19 билан касалланган беморларни бошқариш / ЖССТ 27.05.2020 оралиқ тавсиялари // Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти, 2020. - 78 б.
2. Дюсупова А.А. Коронавирус инфекциясидан келиб чиққан пневмонияни реабилитация қилишнинг асосий тамойиллари / А.А. Дюсупова, З.Е.Т.Жунусов, Т.М. Беляева ва бошқалар // Семей: Семей тиббиёт университети НЖСС, 2020. - 46 б.
4. Зайцев В.П. Бемор ва ногиронларни тиббий-психологик реабилитация қилиш. / Терапевтик архив № 10, 2013. - б. 105-110
5. Янги коронавирус инфекцияси COVID -19 нинг олдини олиш ва даволаш бўйича кўрсатмалар. - Эжежанг провинсия университети тиббиёт факултетининг биринчи академик клиникаси (ФАХЗУ), 2020. – 96 б.
6. Болалар мия фалажи реабилитациясида мультидисциплинар ёндашувлар. Диссертация иши. Эгамова М.Т. Тошкент 2022.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ РЕАБИЛИТАЦИЮ

Мавлянова З.Ф., Эгамова М.Т., Помыткина Т.Ю.

Резюме. В статье психологическая реабилитация больных COVID-19 рассматривается как неотъемлемая часть медицинской реабилитации больных на всех этапах. Как пациенты, ожидающие подтверждения диагноза, так и больные с диагнозом информируются о необходимости психологической реабилитации. Психологической реабилитации подвергается выделенная группа больных, особенно нуждающихся в психологической реабилитации, все больные с подтвержденным диагнозом, а также все больные с описанными факторами, осложняющими реабилитационный процесс. Авторы предлагают различные формы психологической поддержки как метода психологической реабилитации и показывают дифференцированное использование психологической поддержки в зависимости от возраста больного и тяжести заболевания.

Ключевые слова: Психологическая реабилитация, реабилитационная программа, психологическая поддержка, лечебная физкультура.