

COVID-19 ДАН КЕЙИНГИ ХАВОТИРЛИ БУЗИЛИШЛАР ВА УЛАРНИНГ ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ**Х. С. Юнусходжаева, З. Р. Ибодуллаев, Н. М. Махаматжанова**

Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент, Ўзбекистон

Таянч сўзлар: COVID-19, хавотирли бузилишлар, Спилбергер-Ханин, психофармакотерапия, психотерапия, когнитив-бихевиориал психотерапия, Mindfulness.

Ключевые слова: COVID-19, тревожные расстройства, Спилбергер-Ханин, психофармакотерапия, психотерапия, когнитивно-поведенческая психотерапия, Mindfulness.

Key words: COVID-19, anxiety disorders, Spielberger-Hanin, psychopharmacotherapy, psychotherapy, cognitive-behavioral-psychotherapy, Mindfulness.

Ушбу мақола COVID-19 ташхисланган беморлардаги хавотирли бузилишларни аниқлашга бағишланган. Беморлардаги хавотир даражалари Спилбергер-Ханин сўровномаси ёрдамида аниқланиб уларни коррекциясида психотерапия (когнитив-бихевиориал психотерапия (КБП)+ Mindfulness) ва психофармакотерапия усуллари таққосланиб баҳоланган.

ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА ПОСЛЕ COVID-19 И ИХ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ**Х. С. Юнусходжаева, З. Р. Ибодуллаев, Н. М. Махаматжанова**

Ташкентская медицинская академия, Ташкент, Узбекистан

Данная статья посвящена выявлению тревожных расстройств у пациентов с диагнозом COVID-19. Уровень тревожности пациентов определялся с помощью опросника Спилбергера-Ханина и сравнивался с методами психотерапии (когнитивно-поведенческой психотерапией (КБП) + Mindfulness.) и психофармакотерапией.

ANXIETY DISORDERS AFTER COVID-19 AND THEIR PSYCHOCORRECTION**X. S. Yunusxodjayeva, Z. R. Ibodullaev, N. M. Maxamatjanova**

Tashkent medical academy, Tashkent, Uzbekistan

This article is devoted to the identification of anxiety disorders in patients diagnosed with COVID-19. The level of anxiety of patients was determined using the Spielberger-Hanin questionnaire and compared with psychotherapy methods (cognitive behavioral psychotherapy (CBP) + Mindfulness.) and psychopharmacotherapy.

Оммавий фожиалар, хусусан, юкумли касалликлар билан боғлиқ бўлган фожиали ходисалар, кўпчилик аҳолининг хулқ-атвори ва психологик ҳолатини бузилишига олиб келиши мумкин бўлган кўркув ва ташвиш тўлқинларини келтириб чиқаради [1].

ЖССТ бераётган маълумотларга кўра, коронавирус пандемияси беморларнинг нафақат жисмоний, балки, руҳий саломатлигига ҳам жиддий зарар етказди. COVID-19 тарқалиши юқори асабий таранглик ва жамоатчиликда ваҳима кўзғатди ва стресс ҳолати турли реакцияларни келтириб чиқарди.

Стресс туфайли юзага келган ҳиссий реакция одамларни руҳий тушкунлик, хавотир, ваҳима, умидсизлик ёки кўркув каби салбий ҳиссий ҳолатга олиб келади. Стрессдан келиб чиқадиган асосий хулқ-атвор ўзгаришларига ташвиш, эътиборсизлик, муаммоларни ҳал қилиш қобилиятининг пасайиши, ҳаракатнинг сустлиги, жиззакилик, чекиш, спиртли ичимликларни суиистеъмол қилиш ва бошқалар қиради [5].

Ўтказилган кенг кўламли сўровда коронавирус инфекциясига жуда мойил бўлган одамлар, яъни, хитойлик тиббиёт ходимларида травматик стресснинг тарқалиш даражаси 73,4%, депрессия 50,7%, умумий хавотир 44,7%ни ва уйқусизлик 36,1% ни ташкил этди [1, 4]

Сўнгги тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатадики, COVID-19 билан касалхонага ётқизилган ҳар тўртинчи одамда касалликнинг ўткир даврида кучли хавотир ва уйқу бузилиши фонида психомотор кўзғалиш билан делирий ривожланиши мумкин. Муаллифлар интенсив терапия бўлимидаги беморларнинг 65 фоизидан онг хиралашуви ва беморларнинг 69 фоизидан кўзғалишни қайд этдилар. Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, бу ҳолатлар хавфли бўлиб, касалликнинг оғирлигини акс эттиради, ўлим хавфини оширади ва беморларнинг касалхонада қолиш муддатини узайтиради. COVID-19 нинг узок муддатли таъсири ҳали маълум эмас. Бироқ, хорижий тадқиқотларга кўра, COVID-19 билан касалланган одамлар, ҳатто амалий тузалгандан кейин ҳам тузалганларнинг 15% дан ортиғи сурункали чарчоқ, кайфият ўзгариши, уйқу бузилиши, диққатни жамлаш ва хотира билан боғлиқ муаммоларга дуч келиши ҳақида далиллар мавжуд [3].

Хавотир, депрессия, посттравматик бузилишлар ва ОКБ белгилари COVID-19 дан омон қолганлар орасида кенг тарқалган бўлиб, беморларда COVID-19 дан тузалганидан кейин узок вақт давомида руҳий касалликларни ташхислаш ва даволаш зарурлигини таъкидлайди [2].

Аксарият ҳолларда коронавирус инфекцияси, потенциал ўлимга олиб келадиган ва даволаш қийин бўлган касаллик ҳақидаги хабар руҳий касалликка олиб келиши ёки олдиндан мавжуд руҳий бузилишни кучайтириши мумкин бўлган оғир стресснинг ривожланишига сабаб бўлгани учун ушбу ҳолатларни ўз вақтида аниқлаб психокоррекция қилишни талаб қилади.

Мақсад: Covid-19 ўтказган беморларда хавотирли бузилишлар даражасини аниқлаш ва уларни тиббий-психологик коррекция қилиш.

Материал ва методлар: Мазкур тадқиқот пандемия вақтида “Асаб ва руҳият” илмий-амалий тиббиёт марказида Covid-19 ташхиси билан даволанган 40 нафар беморда олиб борилди. Текширилганларнинг ўртача ёши $35 \pm 17,3$.

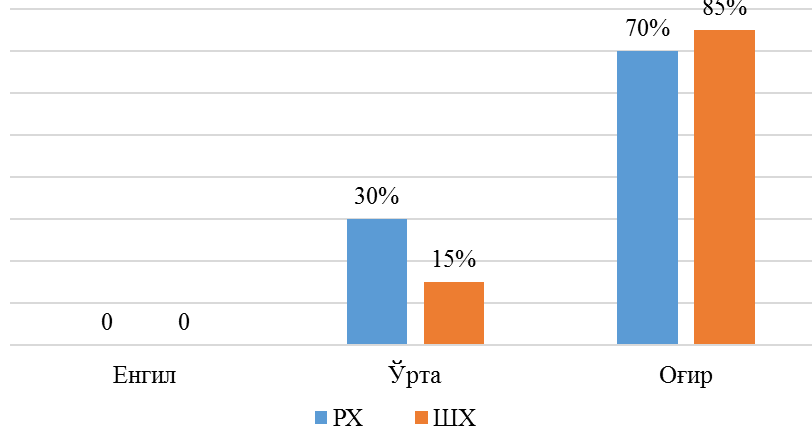
Ушбу беморлар 2 гуруҳга бўлиб ўрганилди: 1) асосий гуруҳ – 20 нафар (50%) стандарт даво билан бирга психофармакотерапия (ПФТ) ва психотерапия (КБП + Mindfulness) қўлланилган беморлар; 2) назорат гуруҳида – 20 нафар (50%) стандарт даво, ПФТ қўлланилган беморлар ташкил қилди.

Тадқиқотга киритилган беморларнинг барчасида психоэмоционал бузилишлар аниқланган. Беморларга стандарт лаборатор ва инструментал текширувлар билан бир қаторда хавотирни аниқлаш учун Спилбергер-Ханин сўровномасидан фойдаланилди. Беморлардаги хавотирли бузилишларни коррекция қилиш учун ПФТ мақсадида анксиолитик воситалар беморларнинг ҳолатига кўра индивидуал тарзда танланди. Психотерапия мақсадида асосий гуруҳдаги беморларга когнитив бихевиорал психотерапия Mindfulness усули билан биргаликда қўлланилди.

Когнитив-бихевиорал психотерапия (КБП) – инсон фикри ва хулқ-атвори билан боғлиқ муаммоларини енгиб ўтиш учун ўзига баҳо бериш қобилияти, стратегияси ва йўналишларини ўзгартиришга қаратилган психотерапевтик ёндашув.

Mindfulness - бу воқеликни бевосита сезгилар орқали идрок этиш, ўз ҳис-туйғуларини, фикрларини кузатиб бориш ва уларни қабул қилиш, яъни таҳлил қилмасдан, баҳолаш ва танқидий ҳукмларсиз яшаш усули. Қизиқувчан кузатувчи ролини ўзлаштириб, инсон ички жараёнларни ўйлайди, лекин улар билан ўзини таништирмайди, ўзини уларга сингдиришга йўл қўймайди ва уларни бостиришга ҳаракат қилмайди. Mindfulness асосан психотерапевтик, дам олиш ёки ривожланиш эффектига эришишга қаратилган бўлиши мумкин бўлган медитация усуллари орқали конкретлаштирилади.

Натижалар ва таҳлил. Covid-19 ташхисланган беморлардаги хавотирли бузилишларни аниқлаш мақсадида Спилбергер-Ханин шкаласи бўйича ўтказилган текширувларга кўра реактив хавотир: асосий гуруҳдаги 6 нафар беморда (30%) ўрта даража (31-44 балл), 14 нафар (70%) оғир даража ($45 <$ балл) қайд этилди. Шахсий хавотир кўрсаткичи бўйича эса текширилганларнинг 3 нафар (15%) беморда ўртача даража, 17 та (85%) беморда эса оғир даража аниқланди (1 расм).



Айнан шу кўрсаткичлар бўйича назорат гуруҳидаги 5 нафар беморда (25%) ўрта даража (31-44 балл), 15 нафар (75%) оғир даража ($45 <$ балл) қайд этилди. Шахсий хавотир кўрсаткичи бўйича эса 4 нафар (20%) беморда ўртача даража, 16 та (80%) беморда эса оғир даража аниқланди (2 расм).

Беморлардаги хавотир бузилишлари касалликнинг реабилитациясига ва беморлар ҳаёт сифатига салбий таъсир кўрсат

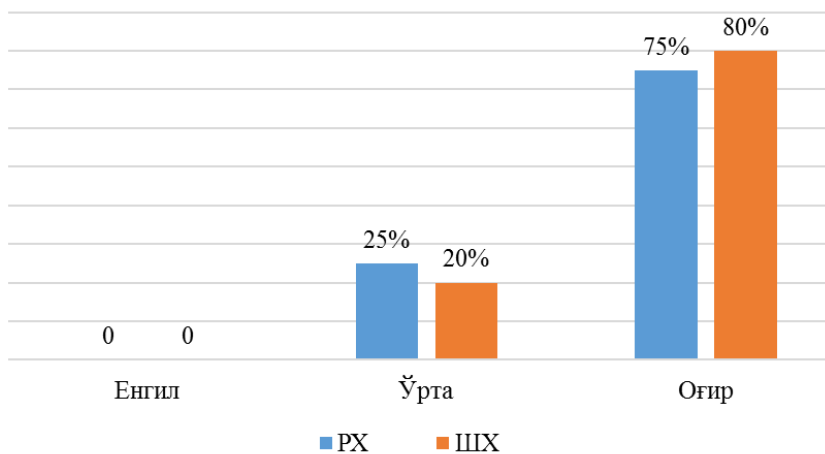
1 расм. Асосий гуруҳидаги беморларнинг ПФТ ва ПТ дан олдинги хавотир даражалари кўрсаткичлари.

тади. Ушбу беморларга қўлланган ПФТ ва ПТ усулини қўллаб Спилбергер-Ханин шкаласи орқали қайта текширилганда: 14 нафар беморда реактив хавотир кўрсаткичи (70%) энгил даража, 6 нафар (30%) текширилувчида эса ўрта даража қайд қилинди. Шахсий хавотир кўрсаткичи бўйича эса текширилганларнинг 9 нафари (45%) да энгил даража, 8 та (40%) беморда эса ўрта даражада, 3 та (15%) беморда оғир даражадаги хавотир аниқланди (3 расм).

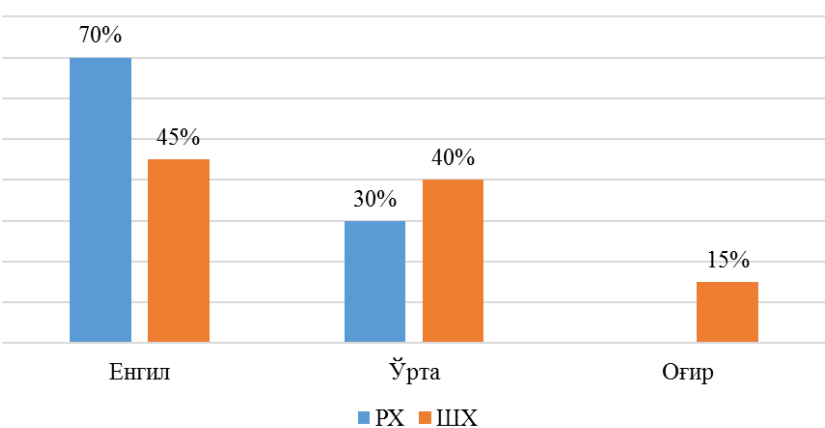
Назорат гуруҳидаги беморларнинг 9 нафари (45%)ида энгил, 7 та бемор (35%) да ўрта даража (31-44 балл), 4 нафар (20%) оғир даража (45 < балл) қайд этилди. Шахсий хавотир кўрсаткичи бўйича эса 5 нафар (25%) беморда энгил, 8 та (40%) беморда ўрта даража, 7 та (35%) беморда эса оғир даража аниқланди ($p \leq 0,05$) (4 расм).

Юқоридаги кўрсаткичлардан маълум бўлдики асосий гуруҳдаги беморларда Спилбергер-Ханин сўровномаси бўйича ҳар иккала хавотир кўрсаткичлари ҳам назорат гуруҳидаги беморларнинг натижаларига нисбатан статистик ишонарли равишда яхшиланган.

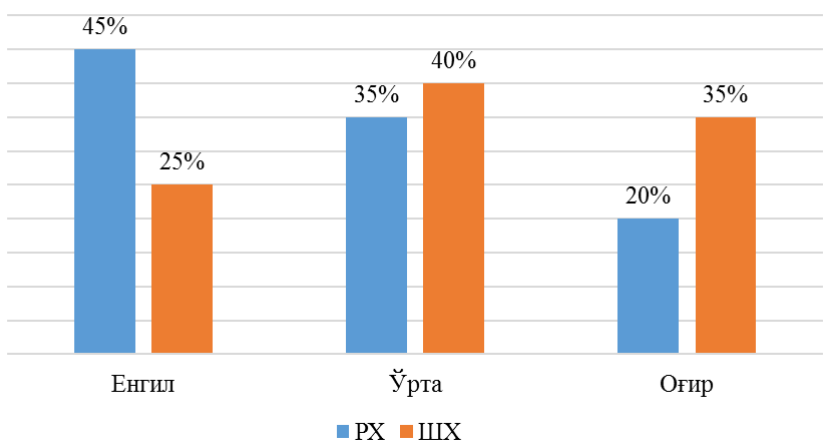
Хулосалар. Тадқиқотлар натижаларига кўра асосий гуруҳдаги беморларда хавотирнинг оғир даражаларининг камайиб энгил даражага ўтишини ушбу гуруҳга қўлланган психофармакотерапия яъни КБП ва Mindfulness усулларини комбинацияси билан боғлашимиз мумкин. Шу сабабли Covid-19 ўтказган беморларни даволашда фақатгина стандарт даво қўллаш билан чекланмай, балки, психоэмоционал бузилишларни эрта аниқлаб, тўғри коррекция қилишда психофармакотерапия ва психотерапия (КБП ва Mindfulness усули)дан фойдаланиш, беморларни ижобий психореабилитациясига ва ҳаёт сифатини яхшилашига сабаб бўлади.



2 расм. Назорат гуруҳидаги беморларнинг ПФТ ва ПТ дан олдинги хавотир даражалари кўрсаткичлари.



3 расм. Асосий гуруҳидаги беморларнинг ПФТ ва ПТ дан кейинги хавотир даражалари кўрсаткичлари.



4 расм. Назорат гуруҳидаги беморларнинг ПФТ ва ПТ дан кейинги хавотир даражалари кўрсаткичлари.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Эргашев А.Д., Ибодуллаев З.Р., Махаматжанова Н.М. - Covid-19дан кейинги хавотир бузилишларини самарали даволашда эриксон гипнозини қўллаш - Журнал неврологии и нейрохирургических исследований-2021 г.стр. 49
2. Deng J., Zhou F., Hou W. et al. The prevalence of depression, anxiety, and sleep disturbances in COVID-19 patients: A meta-analysis. *Ann N Y Acad Sci.* 2021; 1486(1): 90–111. <https://dx.doi.org/10.1111/nyas.14506>
3. London R.T. Is COVID-19 leading to a mental illness pandemic? Presented by ID Practitioner in MDedge Infectious disease. Available at: [https://www.mdedge.com/infectiousdisease/article/219612/coronavirusupdates/covidE19leading mental illness pandemic? fbclid](https://www.mdedge.com/infectiousdisease/article/219612/coronavirusupdates/covidE19leading%20mental%20illness%20pandemic?fbclid) (accessed April 4, 2020).
4. Psychological Impact of COVID-19 and Lockdown among University Students in Malaysia: Implications and Policy Recommendations
5. Wang Y., Di Y., Ye J., Wei W. Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in some regions of china. *Psychology, Health & Medicine.* Published online: 30 Mar. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1746817>