



RUHIY SALOMATLIKNI HIMOYA QILISH VA RUHIY KASALLIKLARNI OLDINI OLISH

Farg'ona shahar Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Hamshiralik ishi kafedrasi o'qituvchisi

Yusupova Sevara O'ktamovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada ruhiy salomatlikni oldini olish, ruhiy salomatlikka sabiy ta'sirlarni yo'qotish haqida aytib o'tilgan va muallif tomonida tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: stress, psixoz, depressiya, eyforiya, autism

Mental health protection and prevention of mental illness

Annotation: This article discusses the prevention of mental health, the elimination of negative effects on mental health, and the author provides recommendations.

Keywords: stress, psychosis, depression, euphoria, autism

Ruhiy salomatlik -Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan inson o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi, hayotning normal stresslariga dosh bera oladigan, samarali va samarali mehnat qilishi, shuningdek, o'z hissasini qo'shishi mumkin bo'lgan farovonlik holati sifatida tavsiflanadi.



Ushbu „ruhiy salomatlik“ tushunchasining mazmuni faqat tibbiy-psixologik mezonlar bilan cheklanmaydi, u doimo insonning ma'naviy hayotini tartibga soluvchi ijtimoiy va guruh me'yorlarini aks ettiradi.

Ruhiy salomatlik va ruhiy kasallik.

UK Surgeon Journal (1999) ma'lumotlariga ko'ra, ruhiy salomatlik — bu samarali faoliyat, boshqalar bilan munosabatlar va o'zgarishlarga moslashish va noqulay vaziyatlarni yengish qobiliyatiga olib keladigan aqliy funktsiyaning muvaffaqiyatli bajarilishi. „Ruhiy kasallik“ atamasi umumiy ma'noda tashxis qo'yilishi mumkin bo'lgan barcha ruhiy kasalliklarni anglatadi — fikrlash, kayfiyat yoki xatti-harakatlarning o'zgarishi bilan tavsiflangan sog'liq muammolari yoki buzilish yoki faoliyatning buzilishi. Ruhiiy salomatlik va ruhiy kasallik ikkita uzluksiz tushunchadir. Optimal ruhiy sog'lig'iga ega bo'lgan odamlarda ruhiy kasalliklar ham bo'lishi mumkin va ruhiy kasalligi bo'lmagan odamlarda ham ruhiy sog'lig'i yomon bo'lishi mumkin. Ruhiiy salomatlik bilan bog'liq muammolar stress, yolg'izlik, depressiya, tashvish, munosabatlardagi muammolar, yaqin kishining o'limi, o'z joniga qasd qilish fikrlari, qayg'u, giyohvandlik, deb, o'z-o'ziga zarar etkazish, turli darajadagi ruhiy kasalliklar yoki boshqa ruhiy kasalliklardan kelib chiqishi mumkin. Terapevtlar, psixiatrlar, psixologlar, ijtimoiy ishchilar, hamshiralar yoki oilaviy shifokorlar terapiya, maslahat yoki dori-darmon kabi muolajalar orqali ruhiy kasalliklarni boshqarishda yordam berishi mumkin.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ruhiy salomatlik tushunchasining mazmunini ochib, quyidagi fikrlarga e'tibor qaratadi:

- Ruhiiy salomatlik nafaqat ruhiy kasalliklarning yo'qligi.



- Ruhiy salomatlik salomatlikning ajralmas qismidir, ruhiy salomatliksiz salomatlik bo'lmaydi.
- Ruhiy salomatlik bir qator ijtimoiy-iqtisodiy, biologik va ekologik omillar bilan belgilanadi.

Ruhiy salomatlik mezonlari.

Ruhiy salomatlik mezonlari (belgilari, xususiyatlari) 1960-yillarda psixologlar tomonidan taklif qilingan "Ijobiy ruhiy salomatlik" kontsepsiyasi asosida tuzilgan. Kontsepsiya mustaqil qiymatga ega bo'lgan va o'z-o'zini anglash, o'zini o'zi anglash tushunchalari orqali mazmunli tavsiflangan ijobiy jarayon sifatida shaxsning sog'lom ishlashini tahlil qilishga asoslanadi (K. Goldstein A. Maslou, Sh. Buhler), to'liq huquqli inson faoliyati (K. Rojers), haqiqiylik (J. Buzhenthal), ma'noga intilish (V. Frankl).

Xatarlarni kamaytirish va himoya omillarini kuchaytirish strategiyasi quyidagilardan iborat:

- ruhiy salomatlikni mustahkamlash va himoya qilishni rag'batlantiradigan qonunlar va me'yoriy hujjatlarni ishlab chiqish va amalga oshirish;
- bemorlarga g'amxo'rlik qiluvchilarni qo'llab-quvvatlash;
- tahqirlashga qarshi kurash choralarini amalga oshirishni o'z ichiga oluvchi maktab dasturlarini ishlab chiqish;
- odamlar o'rtasida, shu jumladan raqamli muhitda muloqot qilish uchun yanada qulay sharoitlar yaratish.

Ruhiy salomatlikka ehtiyoj yuqori, ammo choralar yetarli emas

JSST hisob-kitoblariga ko'ra, dunyoda **har sakkiz kishidan biri ruhiy kasallikdan** aziyat chekadi. Bu mamlakatlar va jamiyatlar iqtisodiyoti uchun qimmatga tushadi, ammo muammo shundaki, ularga yetarlicha e'tibor berilmayapti. O'rtacha hisobda mamlakatlar sog'liqni saqlash uchun ajratilgan barcha xarajatlarning 2% dan kamrog'ini ruhiy salomatlikka ajratadi. O'rtacha daromadli mamlakatlarda bunday xarajatlarning 70% dan ortig'i hali ham psixiatriya shifoxonalariga to'g'ri keladi. Muammolar orasiga xizmatlar sifati, ruhiy salomatlik savodxonligi, kamsitish kiradi.

Ko'p joylarda rasmiy ruhiy salomatlik xizmatlari umuman mavjud emas. Natijada ko'pincha odamlar yordam so'ramasdan ruhiy kasallik bilan yashashni davom ettirishadi.

Ruhiy salomatlik tizimidagi o'zgarishlar

Ruhiy salomatlikka sarmoya kiritishning uchta asosiy sababi salomatlikni mustahkamlash, inson huquqlariga amal qilish va ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishdir.



JSST ta'kidlashicha, sog'liqni saqlash bo'yicha qaror qabul qiluvchilar **ko'p tarmoqli, ko'p funksiyali** yondashuvni qo'llashlari kerak. Chunki ruhiy kasalliklari bo'lgan odamlar ko'pincha klinik yordamdan tashqari xizmatlar va yordamga ham muhtoj bo'ladi. Hisobotda O'zbekiston misoli keltiriladi: 2021–2030 yillar uchun keng tarqalgan va og'ir ruhiy kasalliklarga ilmiy asoslangan choralar ko'rishni kengaytirish uchun 398 million dollar sarmoya kiritish keyinchalik samaradorlikni tiklash hamda sog'liqni saqlashni yaxshilashdan rejalashtirilgan 382 million dollarlik foyda keltiradi. Bu esa 701 million dollarga baholanadi.

Hulosa: Barcha mamlakatlarda ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislar sonini ko'paytirish, shu bilan birga boshqa tibbiyot xodimlari va ularning ushbu sohadagi malakasini oshirish zarurati mavjud. Xususan, birlamchi tibbiyot xodimlari va keng doiradagi ijtimoiy xodimlar ruhiy kasalliklarni aniqlash, birlamchi tibbiy yordam ko'rsatish hamda zarurat tug'ilganda bemorlarga yo'llanma berish va kuzatish bo'yicha yangi ko'nikmalarga o'qitilishlari kerak.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Asab va ruhiy kasalliklar X. Q. SHODMONOV, X. Sh. ESHMURODOV O. T. TURSUNOVA
3. Bemorlarni uyda vashifoxonada parvarish qilish F.G. Nazirov
4. Umumiy amaliyot hamshiralari uchun amaliy ko'nikmalar to'plami A. Godoev

Qo'shimcha adabiyotlar.

1. «Xammabop tibbiyot qo'llanmasi». Toshkent, 2006 y.

Internet saydlari:

www.ziyonet.uz.

www.google.co.uz

www.medical.uz