

# DEPRESSIYA VA STRESSGA TUSHGAN BEMORLARGA PSIXOLOGIK YORDAM BERISH.

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

**MAVLONOVA DILOROM OYBEK QIZI**

**NORQULOVA NASIBA UTKIR QIZI**

Annotatsiya : Depressiyani davolashda dori vositalaridan tashqari psixologik davolash ham muhim rol o'ynaydi. Ko'pgina tadqiqotlar bu yordam berishi mumkinligini ko'rsatdi. Psixologik davolanishning muvaffaqiyati simptomlaringizning og'irligi, terapevt bilan bo'lgan munosabatingiz va shaxsiy sharoitingiz kabi omillarga bog'liq.

Abstract: In addition to medication, psychological therapy plays an important role in treating depression. Many studies have shown that it can help. The success of psychological treatment depends on factors such as the severity of your symptoms, your relationship with your therapist, and your personal circumstances.

Аннотация: Помимо медикаментозного лечения важную роль в лечении депрессии играет психологическое лечение. Многие исследования показали, что это может помочь. Успех психологического лечения зависит от таких факторов, как тяжесть ваших симптомов, ваши отношения с терапевтом и ваши личные обстоятельства.

Depressiyani davolashda dori vositalaridan tashqari psixologik davolash ham muhim rol o'ynaydi. Ko'pgina tadqiqotlar bu yordam berishi mumkinligini ko'rsatdi. Psixologik davolanishning muvaffaqiyati simptomlaringizning og'irligi, terapevt bilan bo'lgan munosabatingiz va shaxsiy sharoitingiz kabi omillarga bog'liq. Psixologik

davolanish kimgadir ruhiy tushkunlikning chuqurligidan chiqishga yordam beradi va uni yana tushkunlikka tushishdan saqlaydi. Terapiya mashg'ulotlari odamlarga salbiy fikrlarni engish yoki qiyin tajribalarni qayta ishlashga yordam berish uchun mo'ljallangan strategiyalarni o'rgatish uchun ishlatiladi. Muntazam ravishda terapevtga murojaat qilish qimmatli hissiy yordam beradi va depressiyaga nima sabab bo'lganini aniqlashga yordam beradi.

Psixologik davolanish ambulatoriya sharoitida yoki ruhiy tushkunlikning og'ir holatlarida - shifoxonada o'tkazilishi mumkin. Davolash amaliyotlar, ixtisoslashtirilgan psixiatriya va psixosomatik klinikalar va reabilitatsiya muassasalarida terapevtlar tomonidan taklif etiladi. Seanslar ko'pincha yakkama-yakka o'tkaziladi, lekin guruh terapiyasi yoki individual va guruh seanslarining kombinatsiyasi ham mumkin. Agar kerak bo'lsa, yaqinlar ham terapiyada ishtirok etishlari mumkin.

Psixologik davolash o'tkir depressiyani dori vositalari kabi samarali tarzda bartaraf etishi mumkin. Odatda o'rtacha va og'ir depressiya uchun tavsiya etiladi. Mutaxassislar, odatda, psixoterapiyani faqat boshqa yondashuvlar etarli darajada samarali bo'lmasa yoki alomatlar yomonlashishi xavfi mavjud bo'lsa tavsiya qiladi. Ushbu boshqa yondashuvlar psixologik maslahat, sport yoki sertifikatlangan raqamli sog'liqni saqlash dasturlarini (ilovalarni) o'z ichiga olishi mumkin.

Og'ir ruhiy tushkunlik ko'pincha psixologik davolanish va dori vositalarining kombinatsiyasi bilan davolanadi. Bu kombinatsiya antidepressantlar yoki o'z-o'zidan psixologik davolanishdan ko'ra ko'proq yordam berishi mumkin. Ba'zi odamlar dori-darmonlar bilan o'tkir davolanmaguncha psixologik davolanishni boshlamaydilar. Psixologik davolash uzoq muddatli barqarorlikni ta'minlash va depressiyaning qaytishini to'xtatishga qaratilgan. Surunkali va takroriy depressiya ham tez-tez antidepressantlar va psixologik terapiya bilan davolanadi.

Psixologik davolanishning yon ta'siri bo'lishi mumkinmi?

Antidepressant dorilar singari, psixologik davolanish ham yon ta'sirga va boshqa oqibatlariga olib kelishi mumkin. Farqi shundaki, antidepressantlar psixologik emas, balki jismoniy yon ta'sirga ega. Natijada, antidepressantlar bilan davolanish psixologik davolanishdan ko'ra tez-tez to'xtatiladi. Ammo psixologik davolanishning nojo'ya ta'siri bo'yicha tadqiqotlar umuman yo'q.

Psixologik davolash, shuningdek, yoqimsiz va xafa bo'lishi mumkin bo'lgan mavzular bilan shug'ullanishni o'z ichiga oladi. Bu ba'zan bemor uchun haddan tashqari ko'p bo'lishi mumkin, bu esa o'zini bir muncha vaqt barqaror va ehtimol yomonroq his qilishiga olib keladi. Ammo bu muammolarga duch kelish ham yaxshilanish yo'lidagi muhim qadam bo'lishi mumkin.

Psixologik davolanish sheriklik, do'stlik va boshqa munosabatlarga, shu jumladan ishdagi munosabatlarga ta'sir qilishi mumkin. Odatda odamlarga mojarolarni hal qilishga yordam beradi. Agar kimdir psixoterapiya natijasida odatdagi xatti-harakatlarini o'zgartirsa, bu boshqalar bilan ham keskinlikka olib kelishi mumkin. Bemor o'z terapevtiga qaram bo'lib qolishi yoki bemor va terapevt o'rtasida nizolar kelib chiqishi mumkin.

Terapiyani boshlashdan oldin, davolanishdan nimani kutayotganingizni va aslida nima mumkinligini ochiq muhokama qilish muhimdir. Agar terapevt sizni davolanish sizga qanday ta'sir qilishi mumkinligi haqida ogohlantirsa, davolanishning qiyinroq bosqichlarini engishga yordam beradigan yaxshiroq tayyorgarlik ko'rishingiz mumkin. Agar davolanish yaxshi ketmaydi deb o'ylasangiz, terapevtga o'zingizni shunday his qilayotganingizni bildirish yaxshidir.

Xulosa qilib aytganda : Depressiya zaiflik belgisi emas, balki kasallikdir. Shunga qaramay, odamlar hali ham bu haqda gapirishni yoqtirmaydilar. Ular ko'pincha o'zlarini qanchalik yomon his qilayotganlarini tan olmaydilar - ehtimol ular o'zlarini uyat yoki aybdor his qilishlari yoki kimdir ularga yordam bera olishiga shubha qilishlari uchun.

Ammo ko'p odamlar davolanishdan keyin o'zlarini yaxshi his qilishlarini va ertaroq yordam so'rashni xohlashlarini aytishadi. Yordam va tushunish uchun murojaat qilishingiz mumkin bo'lgan juda ko'p joylar mavjudligini bilish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Bundesärztekammer, Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften (AWMF).
2. Clarke K, Mayo-Wilson E, Kenny J et al. . Clin Psychol Rev 2015; 39: 58-70.