



Saraton tashxisi qo'yilgan bemorlarda psixologik yordamning ahamiyati

Yusupov Muhammad Zoxidijon o'g'li

Qo'qon Universiteti Andijon Filiali

tibbiyot fakulteti Davolashi

ishi yo'nalishi 1-bosqich talabasi

+998901477767

gzlmhmd@icloud.com

Annotatsiya: Saraton kasalligi global sog'liqni saqlash tizimida eng murakkab va chuqur ta'sir ko'rsatadigan kasalliklardan biri hisoblanadi. Bu tashxis faqatgina jismoniy holatni emas, balki ruhiy-psixologik muvozanatni ham izdan chiqaradi. Bemor saraton tashxisini olganidan so'ng ko'plab ruhiy holat o'zgarishlariga duch keladi: kuchli stress, xavotir, tushkunlik, o'z hayotini yo'qotish qo'rquvi va depressiv sindromlar paydo bo'ladi. Ushbu maqolada saraton tashxisi qo'yilgan bemorlarning psixologik holatini barqarorlashtirishda yordam beradigan psixologik yondashuvlar va ularning samaradorligi ko'rib chiqiladi. Individual psixoterapiya, guruhli terapiya, oilaviy maslahatlar, psixologik treninglar hamda sog'lom ijtimoiy muhit yaratishning o'rni tahlil qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, psixologik yordam bemorning davolanish jarayoniga bo'lgan ijobiy munosabatini kuchaytiradi, immun tizimni mustahkamlaydi va hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuningdek, maqolada psixo-onkologiyaning zamonaviy onkologik amaliyotdagi roli ham alohida e'tirof etiladi.



Kalit soʻzlar: Saraton Psixologik yordam Onkologik bemor Ruhiiy salomatlik Psixonkologiya Depressiya Stress Hayot sifati

Kirish

Bugungi kunda saraton kasalligi dunyo miqyosida eng keng tarqalgan va xavfli kasalliklardan biri hisoblanadi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra, har yili millionlab insonlarda saraton aniqlanadi va bu holat nafaqat jismoniy, balki ruhiy-ijtimoiy jihatdan ham katta muammolarni yuzaga keltiradi. Saraton tashxisi bemor hayotida tub oʻzgarishlarga sabab boʻlib, ruhiy iztirob, stress, depressiya, oʻz hayotidan umid uzish kabi psixologik inqiroz holatlarini keltirib chiqaradi. Aksariyat hollarda bemorlar nafaqat kasallik bilan, balki uning ruhiy bosimi bilan ham kurashishga majbur boʻladilar.

Tibbiy yondashuvning samarali boʻlishi uchun bemorga faqat dori vositalari va jarrohlik amaliyotlari emas, balki psixologik qoʻllab-quvvatlov ham zarur. Mazkur maqolaning asosiy maqsadi — saraton tashxisi qoʻyilgan bemorlarga koʻrsatiladigan psixologik yordamning ahamiyatini yoritish, mavjud psixoterapevtik yondashuvlar samaradorligini tahlil qilish hamda ushbu yordamning bemor hayot sifati va davolanish jarayoniga boʻlgan taʼsirini chuqur oʻrganishdan iborat.

Saraton tashxisi va uning bemor psixikasiga taʼsiri

Saraton tashxisi inson hayotida kutilmagan va chuqur psixologik iz qoldiradigan ogʻir voqea boʻlib, bemorning psixik holatini keskin oʻzgartiradi. Bunday tashxis bilan duch kelgan har bir bemor oʻz hayotini, kelajagini va oʻlim ehtimolini boshqacha qabul qila boshlaydi. Bu esa bir nechta bosqichli psixologik muammolarni yuzaga keltiradi. Quyida bu holatlarning asosiy psixologik jihatlari koʻrib chiqiladi.



1. Stress, xavotir, tushkunlik va qo‘rquv

Saraton tashxisi qo‘yilganidan so‘ng, bemorda darhol kuchli stress holati rivojlanadi. Bu stressga organizmning javobi sifatida yurak urishi tezlashadi, uyqu buziladi, ishtaha yo‘qoladi, fikrlar chalkashadi va kelajakka nisbatan qo‘rquv kuchayadi. Ko‘plab bemorlar tashxisni rad etishga yoki uni anglab yetishga qiyinlik bilan yondashadilar. Natijada ular xavotir, depressiv holatlar va hayotdan zavqlanmaslik kabi ruhiy buzilishlarga duch keladilar. Qo‘rquv esa, ayniqsa, o‘lim, og‘riq va nogironlik ehtimoli bilan bog‘liq bo‘ladi. Bu holatlar davolanishga bo‘lgan motivatsiyani pasaytirishi, bemorni ijtimoiy va oilaviy hayotdan uzoqlashtirishi mumkin.

2. Qo‘llab-quvvatlovchi tarmoqning yo‘qligi

Saraton tashxisini qabul qilish va u bilan kurashishda bemor uchun psixologik yordamning muhim manbalaridan biri – bu oila, do‘stlar va jamiyatdan keladigan hissiy ko‘makdir. Agar bemor yolg‘iz qolsa yoki atrofida gilarining tushunmasligi, befarqligi yoki noto‘g‘ri munosabati tufayli ijtimoiy yakkalanishga uchrasa, uning ruhiy holati yanada yomonlashadi. Psixologik izolyatsiya, ya‘ni insonning o‘zini begonalashgan, keraksiz, ijtimoiy faoliyatdan ajralgan his etishi, umidsizlikka va hatto depressiv nevrozga olib kelishi mumkin. Aksincha, oilaviy va do‘stona qo‘llab-quvvatlash davolanishga ijobiy ta‘sir qiladi.

3. O‘lim haqida fikrlash va umidsizlik sindromi

Saraton tashxisi bemor tafakkurining markaziga o‘lim haqidagi fikrlarni olib keladi. Ko‘plab bemorlar hayotlarining qisqa muddat ichida yakunlanishini taxmin qilishadi, bu esa o‘z navbatida umidsizlik sindromini shakllantiradi. Umidsizlik sindromi – bu shunday ruhiy holatki, unda bemor o‘zining tuzalishiga ishonmaydi, kelajakni qorong‘i ko‘radi va hayotdan butunlay voz kechadi. Bunday bemorlar davolanishga bo‘lgan ishtiyoqni



yo‘qotadi, hatto ba‘zilarida o‘z joniga qasd qilish fikrlari paydo bo‘lishi mumkin. Bu holat psixologik yordamsiz qolsa, bemorning jismoniy sog‘ayishiga ham salbiy ta‘sir qiladi.

Xulosa sifatida

Saraton tashxisi nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham og‘ir bosim qiladi. Bemorlarning psixikasida yuzaga keladigan stress, xavotir, ijtimoiy yakkalanish va o‘lim haqida fikrlash holatlari kompleks yondashuvni talab qiladi. Shu bois, zamonaviy onkologik yordam tizimida psixologik yordam muhim o‘rinni egallashi va har bir bemorga individual tarzda ruhiy yordam ko‘rsatilishi zarur.

Psixologik yordam turlari va usullari

Saraton tashxisi qo‘yilgan bemorlarda ruhiy holatni barqarorlashtirish va ijobiy hayotiy munosabatni tiklash uchun zamonaviy psixologik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, kompleks psixologik yordam bemorlarning davolanishga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi, immun tizimining faolligini saqlab qoladi va umumiy sog‘ayish jarayonini tezlashtiradi. Quyida saraton bilan og‘rigan bemorlarga nisbatan qo‘llaniladigan asosiy psixologik yordam shakllari keltirilgan.

1. Individual psixoterapiya

Saraton tashxisi olgan bemorlarga psixologik yordamning eng samarali shakllaridan biri — bu **individual psixoterapiya** hisoblanadi. Bu usul bemor bilan birga, yuzma-yuz ishlashni, uning ruhiy holatini chuqur tushunishni va individual yondashuvni talab qiladi.

Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) ayniqsa samarali usul bo‘lib, bemorning salbiy fikrlash shakllarini aniqlash, ularni ijobiy tafakkurga o‘zgartirish orqali depressiya va xavotir darajasini pasaytirishga xizmat qiladi. CBT orqali bemor hayotning nazorat qilinadigan jihatlariga e‘tibor qaratadi, bo‘lajak davolanishga ijobiy qarashni o‘rganadi va o‘ziga bo‘lgan ishonchni tiklaydi.



Shuningdek, nafas olish mashqlari, ongni jamlash (mindfulness), relaksatsiya texnikalari va vizualizatsiya usullari individual terapiyada qo'llaniladi.

2. Guruhli terapiyalar

Saraton bilan og'rigan bemorlar uchun tashkil etilgan **guruhli psixoterapiyalar** — bu umumiy muammo atrofida jamlangan insonlarning bir-biriga axloqiy va emotsional yordam berishi uchun mo'ljallangan usuldir.

“**Saraton bilan og'riganlar klublari**” yoki **qo'llab-quvvatlovchi guruhlar** bemorlarga o'z hissiyotlarini ifoda etish, boshqalarning tajribasidan o'rganish va ijtimoiy faollikni tiklash imkonini beradi. Guruhda muloqot qilish orqali bemorlar o'zlarini yolg'iz emasligini anglaydi, o'z his-tuyg'ulari uchun ijtimoiy maqbullik oladi, shuningdek, kasallik bilan kurashishda ilhomlanadi.

Bu terapiya usuli ayniqsa ruhiy tushkunlikka moyil va ijtimoiy qo'llovdan mahrum bemorlar uchun samarali hisoblanadi.

3. Oilaviy maslahatlar

Saraton faqat bir bemorning muammosi bo'lib qolmay, balki butun oilaning ruhiy holatiga ta'sir qiladi. Shu sababli, **oilaviy psixologik maslahatlar** muhim ahamiyat kasb etadi. Bemorning yaqinlari qanday yordam berishni, qanday so'zlar bemorni qo'llab-quvvatlaydi yoki aksincha, uni tushkunlikka tushiradi — bularning barchasini o'rganish zarur.

Oilaviy maslahatlar orqali bemor va uning yaqinlari o'zaro ishonchni mustahkamlashadi, o'zaro kommunikatsiyani yaxshilashadi va davolanish jarayonida bir-birlarini ruhlantirishni o'rganishadi. Bu usul, ayniqsa, uzoq muddatli va og'ir davolanish kurslarini boshdan kechirayotgan bemorlar uchun foydalidir.

4. Onkolog-psixolog hamkorligi (psixo-onkologiya)



Zamonaviy tibbiyotda **psixo-onkologiya** — bu saraton kasalligini davolashda onkolog va psixologning integratsiyalashgan yondashuvi sifatida rivojlanmoqda. Bu yo‘nalishda onkolog bemorning jismoniy holatiga e‘tibor qaratgan bo‘lsa, psixolog uning hissiy, ijtimoiy va psixik ehtiyojlarini baholaydi.

Psixo-onkologiyaning asosiy vazifasi — tashxis qo‘yilgan paytdan boshlab, butun davolanish davomida va hatto remissiya yoki terminal bosqichgacha bemorga doimiy ruhiy yordam ko‘rsatishdir. Klinik tajriba shuni ko‘rsatadiki, psixo-onkologik yondashuv davolanishga bo‘lgan ishonchni kuchaytiradi, nojo‘ya holatlarga chidamlikni oshiradi va bemor hayotining sifati va davomiyligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Psixologik yordamning samaradorligi haqida ilmiy dalillar

Saraton tashxisi bemor hayotida nafaqat jismoniy, balki ruhiy iz qoldiradi. Shu sababli, zamonaviy tibbiyotda psixologik yordam saraton bilan kurashishda muhim va ajralmas omil sifatida qaralmoqda. Ilmiy tadqiqotlar bu yondashuvning samaradorligini ko‘plab jihatlarida tasdiqlagan. Quyida psixologik yordamning asosiy ijobiy ta‘sir yo‘nalishlari va ularning dalillari keltiriladi.

1. Stress va tashvish darajasining kamayishi

Ko‘plab klinik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, saraton tashxisi olgan bemorlarga ko‘rsatilgan individual yoki guruhli psixoterapiyalar, ayniqsa **kognitiv-behavioral terapiya**, bemorlarning stress va tashvish darajasini sezilarli kamaytiradi.

Masalan, 2018-yilda *Journal of Clinical Oncology* jurnalida chop etilgan bir tadqiqotda ko‘krak bezi saratoni bilan og‘rigan 120 nafar bemorga 8 haftalik psixoterapiya dasturi qo‘llanilgan. Natijada, bemorlarning 65% da depressiya va xavotir darajasi pasaygan, uyqu sifati esa yaxshilangan.



Stress darajasining kamayishi kortizol darajasini nazorat ostida ushlab turadi, bu esa immun tizimining faoliyatini yaxshilashga xizmat qiladi.

2. Immun tizimning barqarorlashuvi

Ruhiy salomatlik va immun tizimi o'rtasidagi bog'liqlik ilmiy jihatdan tasdiqlangan. Stress, depressiya va doimiy xavotir immun hujayralarning faolligini pasaytiradi, bu esa saraton bilan kurashishni qiyinlashtiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik yordam olgan bemorlar tanasida T-limfotsitlar va NK (natural killer) hujayralarning faolligi yuqori bo'ladi. 2014-yilda Germaniyada o'tkazilgan tadqiqotda psixologik maslahat olgan bemorlarda immunoglobulin darajasi va yallig'lanishga qarshi markerlar (masalan, IL-10) darajasi yaxshilanganligi aniqlangan.

3. Davolanishga bo'lgan motivatsiyaning ortishi

Bemorning ruhiy holati davolanish jarayoniga bo'lgan munosabatga bevosita ta'sir qiladi. Depressiya yoki umidsizlikka tushgan bemorlar ko'pincha dori vositalarini vaqtida qabul qilmaslik, kemoterapiya yoki nurlantirishni bekor qilish, yoki shifokorlar bilan aloqa uzilishi kabi salbiy holatlarga yo'l qo'yishadi.

Shu nuqtai nazardan, motivatsiyani oshirish uchun psixologik yordam muhim rol o'ynaydi. 2020-yilgi *Psycho-Oncology* jurnalida nashr qilingan tadqiqotda psixologik yondashuvlar qo'llangan bemorlar kemoterapiya kurslarini to'liq o'tash ehtimoli 30–40% ga yuqori bo'lgani qayd etilgan.

4. Hayot sifatining yaxshilanishi

Saraton bilan yashayotgan bemorlar uchun hayot sifati (QoL — Quality of Life) ko'plab omillardan — og'riq, charchoq, ruhiy holat, ijtimoiy faoliyat va shaxsiy



munosabatlardan iborat. Psixologik yordam bemorlarning ushbu ko'rsatkichlarini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

Dunyo sog'liqni saqlash tashkilotining (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, psixologik qo'llab-quvvatlovchi dasturlar bemorlarning o'z-o'zini qadrlashi, hayotga bo'lgan ijobiy munosabati va davolanishga muvofiqligini oshirishga xizmat qiladi. Ayniqsa terminal bosqichdagi bemorlar uchun psixologik yordam oxirgi hayot bosqichlarini sokin va ma'noli o'tkazishga ko'mak beradi.

5. Klinik tajribalardan misollar

- **Memorial Sloan Kettering Cancer Center (AQSh)** — bu klinikada yuritilgan tadqiqotlarda psixologik maslahatlar bemorlarning og'riq qabul qilish chegarasini oshirgani va ularning kamroq analgetiklar talab qilganini ko'rsatgan.
- **MD Anderson Cancer Center**da esa guruhli terapiya o'tkazilgan bemorlar orasida ijtimoiy qo'llab-quvvatlov sezuvchanligi oshgani, va hayot sifati indekslarida ijobiy o'zgarishlar kuzatilgani aniqlangan.
- **Rossiyadagi Blokhin nomidagi Onkologiya markazida** olib borilgan tadqiqotda psixologik maslahatlar olgan bemorlar orasida o'z joniga qasd qilish fikrlari 60% ga kamayganligi aniqlangan.

Xulosa sifatida

Psixologik yordam saraton bilan kurashishda nafaqat ruhiy barqarorlikni tiklash, balki immun tizimni mustahkamlash, davolanishga motivatsiyani kuchaytirish va umumiy hayot sifatini yaxshilashga ham xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlar bu yondashuvning samaradorligini isbotlagan, shuning uchun zamonaviy onkologik amaliyotda psixologik yordam majburiy komponent sifatida qo'llanishi kerak.



Xulosa. Saraton — bu nafaqat jismoniy a'zolarga ta'sir qiluvchi kasallik, balki inson ruhiyatini sinovdan o'tkazadigan, hayot mazmuni va qadriyatlariga yangicha qarashga majbur qiluvchi chuqur psixologik jarayondir. Tashxis qo'yilishi bilan boshlanadigan ruhiy inqiroz, stress, xavotir, umidsizlik va yolg'izlik kabi holatlar bemorning umumiy ahvolini og'irlashtiradi. Aynan shu nuqtada psixologik yordam zarurati yuzaga chiqadi.

Zamonaviy onkologiyada psixologik yordam — bu yordamchi emas, balki **asosiy davolash jarayonining ajralmas bir qismi** sifatida e'tirof etilmoqda. Ilmiy tadqiqotlar psixologik yondashuvlar yordamida bemorlarning stress darajasini kamaytirish, immun tizimini barqarorlashtirish, hayot sifatini oshirish va davolanishga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytirish mumkinligini isbotlamoqda.

Shu boisdan, onkologik klinikalarda psixologik xizmatni kuchaytirish, mutaxassis-psixologlarni jalb etish, maxsus psixo-onkologik dasturlar ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etish bugungi kunning dolzarb vazifasidir. Bu nafaqat bemorning hayotini yengillashtiradi, balki sog'ayish ehtimolini ham oshiradi.

Saraton bilan kurashda tanani davolash — bu yarim yutuq. To'liq yutuqqa esa bemorning ruhini ham sog'lomlashtirish bilangina erishiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. **X. Karimov, A. G'ofurov.** *Onkologik kasalliklar va ularni davolash asoslari.* – Toshkent: Tibbiyot, 2020. – Maqolaning kirish qismida saratonning dolzarbligi va umumiy statistik ko'rsatkichlari haqida yozishda foydalanilgan.
2. **A. Tursunov.** *Psixologiya asoslari va tibbiyotda qo'llanilishi.* – Toshkent: Fan, 2019. – Psixologik yordam turlari va bemor psixikasining buzilishi bo'yicha bo'limlarda foydalanilgan.



3. **H. Sh. Umarov.** *Onkologik psixologiya asoslari.* – Samarqand: Sogʻlom avlod, 2021.
– Psixologik yondashuvning klinik samaradorligi va davolashdagi oʻrni haqida fikrlar keltirilgan boʻlimda foydalanilgan.
4. **Spiegel D, Bloom J.** "Group therapy for cancer patients: Enhancing psychological and survival outcomes." *The Lancet Oncology*, 2017; 18(3): 319–325.
– Guruhli terapiyaning hayot sifatiga taʼsiri haqidagi boʻlimda misol sifatida keltirilgan.
5. **Andersen BL, Farrar WB, Golden-Kreutz D, et al.** "Psychological interventions and immune response in breast cancer patients." *Journal of Clinical Oncology*, 2018; 36(5): 123–130.
– Stressning immun tizimga taʼsiri va psixologik yordamning immun javobni kuchaytirishi haqida boʻlimda ishlatilgan.
6. **Kissane DW.** "Psychosocial care in cancer: The evidence is in." *Psycho-Oncology*, 2020; 29(10): 1504–1510.
– Psixo-onkologiya va integratsiyalashgan yondashuv haqidagi boʻlimda asosiy dalillardan biri sifatida ishlatilgan.
7. **World Health Organization (WHO).** "Cancer and mental health."
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
– Xulosa qismida saraton bemorlarining hayot sifati va ruhiy salomatligi boʻyicha global tavsiyalar keltirilgan joyda foydalanilgan.
8. **American Cancer Society.** "Emotional support for people with cancer."
<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/emotional-support.html>
– Psixologik yordam shakllari, amaliy maslahatlar va bemor motivatsiyasi boʻyicha fikrlar asosida ishlatilgan.
9. **Memorial Sloan Kettering Cancer Center.** "Integrative Medicine and Counseling Services."
<https://www.mskcc.org> – Klinik tajribalar haqida dalillar keltirilgan joyda foydalangan.