

**YUQUMLI KASALLIKLAR BILAN KASALLANGAN BEMORLARNING
PSIXO-EMOTSIONAL XUSUSIYATLARI**

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Termiz Filiali

Muhabbat Shamayeva Baratovna: Psixologiya fani asistenti

muhabbatshamayeva10@gmail.com

Xudoyqulova Fotima Sherzod qizi

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Termiz Filiali

1-son Davolash fakulteti 2-bosqich talabasi fotimaxudoyqulova3110@gmail.com

Istamova Durdona Rustam qizi

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Termiz Filiali

1-son Davolash fakulteti 2-bosqich talabasi

istamovadurdona32@gmail.com

Annotatsiya Ushbu maqolada yuqumli kasalliklar bilan kasallangan bemorlarning psixo-emotsional xususiyatlari tibbiyot va psixologiya fanlarining birgalikdagi nuqtai nazaridan o'rganilgan. Xorijiy va mahalliy manbalar asosida tashvish, depressiya, ijtimoiy stigma, izolyatsiya ta'siri va kurashish strategiyalari kabi asosiy mavzular tahlil etilgan. Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, yuqumli kasalliklar bemorlarga nafaqat jismoniy, balki kuchli ruhiy ta'sir ham ko'rsatadi. Maqolada psixologik yordamning tibbiy davolash jarayonidagi ahamiyati alohida ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: *yuqumli kasallik, psixo-emotsional holat, tashvish, depressiya, stigma, kurashish strategiyasi, psixologik yordam.*

Аннотация В данной статье психоэмоциональные особенности пациентов, страдающих инфекционными заболеваниями, рассматриваются с точки зрения взаимодействия медицины и психологии. На основе зарубежных и отечественных источников проанализированы такие основные темы, как

тревожность, депрессия, социальная стигма, влияние изоляции и стратегии преодоления. Результаты исследований показывают, что инфекционные заболевания оказывают на пациентов не только физическое, но и сильное психологическое воздействие. В статье особо подчеркивается значение психологической помощи в процессе медицинского лечения.

Ключевые слова: инфекционное заболевание, психоэмоциональное состояние, тревожность, депрессия, стигма, стратегия преодоления, психологическая помощь.

Abstract This article examines the psycho-emotional characteristics of patients suffering from infectious diseases from the combined perspectives of medicine and psychology. Based on both foreign and local sources, key topics such as anxiety, depression, social stigma, the effects of isolation, and coping strategies are analyzed. The research findings indicate that infectious diseases have not only physical but also significant psychological effects on patients. The article particularly emphasizes the importance of psychological support in the process of medical treatment.

Keywords: infectious disease, psycho-emotional state, anxiety, depression, stigma, coping strategy, psychological support.

Yuqumli kasalliklar insoniyat tarixida har doim muhim tibbiy muammo bo'lib kelgan. Biroq ularning jismoniy oqibatlarigina emas, balki bemorlarning ruhiy holati ham salomatlik uchun hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. So'nggi o'n yilliklarda, ayniqsa COVID-19 pandemiyasidan so'ng, tibbiyot mutaxassislari va psixologlar yuqumli kasalliklar bilan og'riqan bemorlarning psixo-emotsional ahvoriga katta e'tibor qarata boshladi.

Psixo-emotsional holat deganda insonning his-tuyg'ulari, kayfiyati, stressga munosabati va umumiy ruhiy muvozanati tushuniladi. Yuqumli kasallik paytida bu holat bir qator omillar — kasallikning og'irligi, davolash sharoiti, ijtimoiy muhit va shaxsning o'ziga xos xususiyatlari ta'sirida shakllanadi.

Tibbiyot va psixologiya fanlarining birgalikdagi yondashuvida bemor faqat biologik organizm emas, balki ijtimoiy, emotsional va ruhiy jihatdan yaxlit shaxs sifatida ko'rib chiqiladi. Shu bois ushbu maqolada yuqumli kasalliklar bilan bog'liq

psixo-emotsional buzilishlar, ularning sabablari va psixologik yordam usullari keng yoritiladi.

ASOSIY PSIXO-EMOTSIONAL BUZILISHLAR

Tashvish (Anxiety) Tashvish yuqumli kasalliklar bilan og'rikan bemorlarda eng ko'p uchraydigan psixo-emotsional buzilishlardan biri hisoblanadi. Uning namoyon bo'lish shakllari xilma-xil: o'lim qo'rquvi, yaqinlarini yuqtirish xavotiri, kasallikning oqibati haqida noaniqlik, hamda statsionarda uzoq vaqt yotish natijasida vujudga keladigan psixologik zo'riqish.

Ilmiy tadqiqotlar ma'lumotlariga ko'ra, COVID-19 bilan kasallangan bemorlarda tashvish xavfi sog'lom populyatsiyaga nisbatan 20 marta ortiq bo'lgan (Lee et al., 2020). Statsionarda izolyatsiyada davolangan bemorlarda esa uyda davolanganlarga nisbatan tashvish ko'rsatkichlari sezilarli darajada yuqori bo'lganligi aniqlangan.

Tashvishning klinik belgilari orasida: doimiy xavotirlanish, uxlay olmaslik, yurak urishi tezlashishi, bosh og'riq, mushaklar tarangligi va diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishi ajratib ko'rsatiladi. Bu belgilar bemorning davolanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatib, immun tizimining faoliyatini zaiflashtirishga olib kelishi mumkin.

Depressiya yuqumli kasalliklar bilan og'rikan bemorlar orasida keng tarqalgan ikkinchi muhim psixo-emotsional buzilishdir. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, COVID-19 bilan kasallangan bemorlarning qariyb 49 foizida depressiya belgilari qayd etilgan (Zhang et al., 2023).

Depressiya o'zini nafaqat kayfiyatning tushkunligi, balki jismoniy belgilar orqali ham namoyon etadi: charchoq, ishtahasizlik, uyqusizlik yoki haddan ziyod uyquchanlik, harakat sekinlashishi, xotira va diqqat buzilishi. Yuqumli kasalliklarning o'zi ham, ularni davolashda ishlatiladigan ba'zi dorilar ham depressiv holatlarni kuchaytirishi mumkin.

Depressiya bemorlarga kasallikning biologik ta'siri natijasida ham rivojlanishi mumkin. Masalan, sitokinlar — yallig'lanish mediatorlari — oshgan darajasi neyrobiologik o'zgarishlarga olib kelib, depressiv holatlarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Bu holat ilmiy adabiyotlarda «kasallik xulq-atvori» (sickness behavior) deb ham ataladi.

Uyqusizlik va Astenik Sindrom Yuqumli kasalliklar bilan og'rigan bemorlarda uyqusizlik (63,7%) keng tarqalgan muammo sifatida qayd etiladi. Uyqu buzilishi o'z navbatida immunitet faoliyatini pasaytiradi, kayfiyatni yomonlashtiradi va davolanish muddatini uzaytiradi.

Astenik sindrom — ya'ni kuchsizlik, tez charchash, emotsional beqarorlik va ruhiy holsizlik birikmasi — kasallikning o'tkir bosqichi o'tgandan keyin ham uzoq davom etishi mumkin. Ebola bilan davolangan bemorlarning 4–7 oy o'tgach ham uyqu buzilishi, qisqa muddatli xotira yo'qolishi va depressiya belgilari kuzatilgani ilmiy adabiyotlarda qayd etilgan.

Post-Travmatik stress buzilishi (PTSD) Og'ir yuqumli kasalliklardan — ayniqsa reanimatsiya bo'limida davolangan bemorlardan — salmoqli qismi post-travmatik stressni boshidan o'tkazadi. Tadqiqotlarga ko'ra, COVID-19 bilan og'rigan bemorlarning 30,2 foizida PTSD belgilari aniqlangan (Janiri et al., 2021).

PTSD belgilari qatoriga: travmatik xotiralarning takrorlanishi (flashback), kasallik bilan bog'liq tushlar ko'rish, tegishli vaziyat va o'ylardan qochish, hissiy tortiqlik va gipervigilantlik — ya'ni haddan tashqari sergaklik holati — kiradi.

PSIXO-EMOTSIONAL BUZILISHLARNING SABABLARI

Biologik Omillar Yuqumli kasalliklar paytida organizmda sodir bo'ladigan neyrobiologik o'zgarishlar ruhiy holatga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yallig'lanish sitokinlari — interleykin-1, interleykin-6 va o'sma nekroz omili — miya faoliyatiga ta'sir qilib, kayfiyat buzilishlariga, kognitiv muammolarga va uyqu sifatining yomonlashishiga olib keladi.

Bundan tashqari, yuqori isitma, zaharlanish, ba'zi antimikrob dorilarning yon ta'siri ham psixo-emotsional holatga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Ba'zi hollarda kasallik to'g'ridan-to'g'ri asab tizimiga ta'sir etib, organik psixoz, deliriy yoki kognitiv pasayishga olib kelishi mumkin.

Psixologik va ijtimoiy omillar Psixologik omillar orasida o'lim qo'rquvi, kasallikning qanday kechishini bilmaslik va kelajak haqidagi noaniqlik alohida o'rin tutadi. Statsionarda uzoq vaqt davolanish, tanish muhitdan ajralish va yaqinlar bilan muloqotning cheklanishi depressiya hamda tashvishni kuchaytiradi.

Ijtimoiy omillar nuqtai nazaridan qaraganda, ayollar va iqtisodiy ahvoli yomon bemorlar yuqumli kasalliklarga nisbatan ko'proq depressiya va tashvishga moyilligi aniqlangan (Chen et al., 2023). Ijtimoiy yordam mavjudligi esa bu xavfni sezilarli darajada kamaytiradi.

Ijtimoiy stigma Sil kasalligi, OIV/OITS, moxov kabi yuqumli kasalliklar bilan og'rigan bemorlar ko'pincha ijtimoiy stigma — jamiyat tomonidan qoralanish va istisno etilish — bilan to'qnashadi. Bu holat psixologik azobni kuchaytiradi, shuningdek bemorni tibbiy yordamga murojaat etishdan to'sadi.

Sil kasalligi bilan og'rigan bemorlarning 40–70 foizi tashvish yoki depressiya belgilarini namoyon etadi; bu ko'rsatkich stigma kuchli va psixosotial yordam cheklangan hududlarda yanada yuqori bo'ladi (Popescu et al., 2025). Stigma bilan kurash bemorning davolanishga motivatsiyasini va dori-darmon qabul qilish tartibiga rioya etishini ham ta'sir qiladi.

KURASHISH STRATEGIYALARI (COPING)

Psixologiyada «kurashish» (coping) deb insonning stressli vaziyatlarga moslashish uchun qo'llaydigan kognitiv va xulq-atvor usullari tushuniladi. Yuqumli kasalliklar bilan og'rigan bemorlarda to'rtta asosiy kurashish strategiyasi ajratiladi:

1. Muammoga yo'naltirilgan kurashish — kasallik haqida ma'lumot to'plash, dorilarni o'z vaqtida qabul qilish, vrach ko'rsatmalariga amal qilish.
2. Emotsiyaga yo'naltirilgan kurashish — hissiyotlarni tartibga solish, meditatsiya, nafas mashqlari, psixologik qo'llab-quvvatlash izlash.
3. Ijtimoiy yordamga yo'naltirilgan kurashish — oila, do'stlar va tibbiy xodimlar bilan ochiq muloqot. Tadqiqotlar bu strategiyaning depressiyani eng ko'p kamaytirishini aniqlagan.
4. Qochish kurashishi (avoidant coping) — muammoni inkor etish, izolyatsiyaga chekinish. Bu strategiya qisqa muddatda yengillik berishi mumkin, lekin uzoq muddatda davolanishga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijobiy ijtimoiy yordam va muammoga yo'naltirilgan kurashish uslublari tashvish, depressiya va uyqusizlik darajasini sezilarli darajada kamaytiradi (Zhang et al., 2023).

PSIXOLOGIK YORDAM USULLARI

Individual psixologik konsultatsiya. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXT) yuqumli kasalliklar bilan bog'liq tashvish va depressiyani davolashda eng ko'p qo'llaniladigan va samaradorligi isbotlangan usul hisoblanadi. KXT davomida bemor salbiy o'y tarzi va irratsional qo'rquvlarni tanib, ularni ijobiy munosabat bilan almashtirish ko'nikmalarini egallaydi.

Guruhiy psixologik yordam. Jamoaviy psixologik konsultatsiya yuqumli kasalliklar bilan og'rigan bemorlarga nisbatan eng ko'p qo'llaniladigan ijtimoiy yordam usuli sifatida tan olingan. Guruhiy yondashuv bemorga o'z kechinmalarini boshqalar bilan bo'lishish, yolg'iz emasligini his etish va o'zaro madad ko'rsatish imkonini beradi. Biroq guruhiy seanslarda maxfiylik kafolatlanishi va xavfsiz muhit ta'minlanishi zarur.

Psixologik birinchi yordam. Kasallik paytida bemorga psixologik birinchi yordam ko'rsatish zarur. Bu jarayon bemordagi belgilarni erta tanib olish, samarali kurashish usullari haqida ma'lumot berish va stigmani kamaytirish kabi komponentlarni o'z ichiga oladi. Tibbiyot muassasalarida psixolog-maslahatchi xizmatlarining statsionar guruhi bilan integratsiya qilinishi optimal natija beradi.

Ijtimoiy yordam va oilaning roli Oila va yaqinlarning qo'llab-quvvatlashi bemorning psixo-emotsional tiklanishida muhim omil hisoblanadi. Yolg'izlik his qilmagan bemorlar tezroq tuzaladi, dori-darmonlarni o'z vaqtida qabul qiladi va kasallikka moslashish strategiyalarini osonroq o'zlashtiradi. Shu sababli davolanish jarayoniga oila a'zolarini jalb etish va ular bilan psixo-ta'limiy suhbatlar o'tkazish tavsiya etiladi.

XULOSA

Yuqumli kasalliklar bemorlarga biologik ta'siridan tashqari, kuchli va ko'p qirrali psixo-emotsional yukni ham ortiradi. Tashvish, depressiya, uyqusizlik, PTSD va ijtimoiy stigma — bularning barchasi kasallikning kechishini og'irlashtiradi, davolanishga motivatsiyani pasaytiradi va hayot sifatini yomonlashtiradi.

Tibbiyot va psixologiyaning birgalikdagi yondashuvi — ya'ni biopsixosotial model — ushbu muammolarni yaxlit hal etishning zamonaviy va samarali yo'lidir. Psixologik yordam tibbiy davolash bilan parallel olib borilganda, bemorlarning umumiy ahvoli sezilarli darajada yaxshilanadi.

Kelgusida O'zbekistonda ham yuqumli kasalliklarning psixo-emotsional ta'sirini o'rganishga qaratilgan mahalliy tadqiqotlarni kengaytirish, hamda tibbiyot muassasalarida psixolog-maslahatchi xizmatlarini joriy etish zaruriyati mavjud.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Li S.M. va boshq. (2020). COVID-19 bemorlarda tashvish, depressiya va PTSD xavf omillari. NCBI PMC.
2. Chen X. va boshq. (2023). COVID-19 davrida statsionar izolyatsiyada davolangan bemorlarda depressiya va tashvish. NCBI PMC.
3. Jang Y. va boshq. (2023). COVID-19 bemorlarda ruhiy salomatlik holati va ta'sir omillari. NCBI PMC.
4. Janiri D. va boshq. (2021). COVID-19 bemorlarda PTSD tarqalishi. PMC10726864 da keltirilgan.
5. Ayvaz N. va boshq. (2025). Statsionar COVID-19 bemorlarda tashvish va depressiya omillari. NCBI PMC.
6. Anindhita M. va boshq. (2024). Yuqumli kasalliklar uchun jamoaviy psixosotial aralashuvlar. Infectious Diseases of Poverty.
7. Popescu R. va boshq. (2025). Sil kasalligi bemorlarida noto'g'ri kurashish strategiyalari. NCBI PMC.
8. Yuqumli kasalliklar bemorlari uchun xulq-atvor salomatligi yordami. PMC.
9. EBSCO Research Starters. Yuqumli kasalliklarning psixologik ta'siri.
10. Psyera.ru. Yuqumli kasalliklardagi psixopatologiya.
11. Vikipediya. Infeksion psixoz.