

**TPOSTTRAUMATIK STRESS BUZILISHI – ZAMONAVIY TERAPIYA
USULLARI**

Normurodova Aziza Muzaffarovna

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot fakulteti

Davolash ishi 24-13 guruh talabasi

e-mail: normurodovaaziza56@gmail.com

Bo'riyev Muhammadali

Tibbiy profilaktik fanlar kafedrası mikrobiologik fan o'qituvchisi

e-mail: buriyevmuhammad14@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada posttravmatik stress buzilishi (PTSB) terapiyasining zamonaviy yondashuvlari ko'rib chiqilgan. Asosiy davolash usullari – psixoterapevtik va farmakologik strategiyalar, ularning samaradorligi va kombinatsiyalashgan qo'llanilish imkoniyatlari tahlil qilingan. Maxsus e'tibor innovatsion terapiya usullariga qaratilgan, jumladan: kognitiv-xulqiy terapiya, ekspozitsion terapiya va stressni boshqarish metodlari. Ish har bir bemorga individual yondashuv zarurligini, simptomlarning og'irligi va qo'shimcha ruhiy buzilishlarni hisobga olish muhimligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: posttravmatik stress buzilishi, PTSD, terapiya, kognitiv-xulqiy terapiya, farmakologik davolash, psixoterapiya, zamonaviy usullar.

**POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER – MODERN THERAPY
METHODS**

Normurodova Aziza Muzaffarovna

Termez University of Economics and Service, Faculty of Medicine

Student of the 24-13 group of medical studies

e-mail: normurodovaaziza56@gmail.com

Bo'riyev Muhammadali

Instructor of Microbiological Sciences at the Department of Medical Preventive
Sciences

e-mail: buriyevmuhammad14@gmail.com

Abstract: The article examines modern approaches to the therapy of post-traumatic stress disorder (PTSD). It discusses the main treatment methods, including psychotherapeutic and pharmacological strategies, their effectiveness, and possibilities

for combined use. Special attention is given to innovative therapeutic approaches, such as cognitive-behavioral therapy, exposure therapy, and stress management techniques. The study emphasizes the need for an individualized approach to each patient, taking into account the severity of symptoms and comorbid mental disorders.

Keywords: post-traumatic stress disorder, PTSD, therapy, cognitive-behavioral therapy, pharmacological treatment, psychotherapy, modern methods.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО – СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ

Нормуродова Азиза Музаффаровна

Термезский университет экономики и сервиса, медицинский факультет

Студентка лечебного факультета, группа 24-13

e-mail: normurodovaaziza56@gmail.com

Bo'riyev Muhammadali

Преподаватель микробиологических дисциплин кафедры медицинских профилактических наук

e-mail: buriyevmuhammad14@gmail.com

Аннотация: В статье рассматриваются современные подходы к терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Обсуждаются основные методы лечения, включая психотерапевтические и фармакологические стратегии, их эффективность и возможности комбинированного применения. Особое внимание уделяется инновационным терапевтическим подходам, таким как когнитивно-поведенческая терапия, экспозиционная терапия и методы управления стрессом. Работа подчеркивает необходимость индивидуального подхода к каждому пациенту с учетом тяжести симптомов и сопутствующих психических расстройств.

Ключевые слова: посттравматическое стрессовое расстройство, ПТСР, терапия, когнитивно-поведенческая терапия, фармакологическое лечение, психотерапия, современные методы.

Kirish

Posttravmatik stress buzilishi (PTSB) — inson hayotida jiddiy travmatik voqealar (tabiiy ofatlar, zo‘ravonlik, harbiy harakatlar, jiddiy avtohalokatlar va boshqalar) natijasida yuzaga keladigan ruhiy salomatlik buzilishi bo‘lib, u shaxsning kundalik hayot faoliyatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. PTSB ko‘pincha og‘ir ruhiy

simptomlar bilan kechadi: qayta yashash hissi, travmatik voqeani takroriy xotirlash, tunda tush ko‘rish, uyqu buzilishi, kuchli xavotir va stressga chidamsizlik.

So‘nggi yillarda PTSD bilan kasallangan bemorlarni davolash bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar sezilarli darajada rivojlandi. An‘anaviy psixoterapevtik yondashuvlar (masalan, kognitiv-xulqiy terapiya) bilan bir qatorda, zamonaviy davolash usullarida farmakologik terapiya, innovatsion stressni boshqarish texnologiyalari va kombinatsiyalangan terapiya usullari qo‘llanilmoqda. Shu bilan birga, individual yondashuv va bemorning shaxsiy ehtiyojlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Maqola zamonaviy terapiya usullarining samaradorligini ko‘rib chiqish va PTSD bilan kasallangan bemorlarda qo‘llash imkoniyatlarini baholashga qaratilgan.

Psixoterapevtik yondashuvlar

Kognitiv-xulqiy terapiya (KXT) PTSD davolashda eng ko‘p qo‘llaniladigan usullardan biridir. Ushbu terapiya bemorning travmatik xotiralarini qayta ishlashga va stressga nisbatan yangi psixologik strategiyalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Ekspozitsion terapiya — bemorni travmatik voqealar bilan bog‘liq holatlar va xotiralar bilan xavfsiz muhitda yuzma-yuz keltirish orqali qo‘rquv va xavotirni kamaytirishga qaratilgan. Bu usul simptomlarni kamaytirishda samarali hisoblanadi.

Shuningdek, stressni boshqarish texnikalari (relaksatsiya, nafas olish mashqlari, mindfulness) bemorning umumiy ruhiy holatini yaxshilash va travmatik stress reaksiyalarini kamaytirishga yordam beradi.

Farmakologik terapiya

PTSD simptomlarini kamaytirish uchun antidepressantlar, ayniqsa selektiv serotonin qayta so‘rilishini inhibe qiluvchi dorilar (SSRI), keng qo‘llaniladi. Ba‘zi bemorlarda anksiyolitiklar va miorilaksantlar ham simptomlarni yengillashtirishda qo‘llanilishi mumkin.

Farmakologik terapiya ko‘pincha psixoterapevtik yondashuvlar bilan kombinatsiyada qo‘llaniladi, bu esa davolash samaradorligini oshiradi.

Innovatsion usullar

Yaqin yillarda virtual haqiqat (VR) texnologiyalari, biofeedback va neyrostimulyatsiya kabi zamonaviy metodlar PTSD terapiyasida qo‘llanilmoqda. Ushbu usullar bemorga xavfsiz muhitda travmatik voqealarni qayta ishlashga va stress reaksiyalarini kamaytirishga imkon beradi.

Individual yondashuv

Har bir bemor simptomlar og‘irligi, travma turi va qo‘shimcha ruhiy buzilishlarni hisobga olgan holda individual davolash rejasi tuziladi. Bu yondashuv terapiya samaradorligini oshiradi va qayta tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Reabilitatsiya va psixosotsial qo‘llab-quvvatlashning roli

PTSB terapiyasida reabilitatsiya jarayonining klinik ahamiyati katta. Bemorlarning ijtimoiy faolligini tiklash, mehnatga qaytishi, oilaviy munosabatlarni normallashtirish psixosotsial dasturlar orqali amalga oshiriladi. Psixologik yordam guruhlari, “peer-support” modeli, oilaviy psixoterapiya va ijtimoiy moslashuv treninglari bemorning ijtimoiy hayotiga qayta integratsiyasini tezlashtiradi.

Jamiyatdan ajralish, izolyatsiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yo‘qligi PTSD simptomlarini kuchaytirishi mumkin, shu bois psixosotsial yordam kompleks terapiyaning ajralmas qismi hisoblanadi.

Profilaktika va erta aralashuv

So‘nggi ilmiy ma‘lumotlarga ko‘ra, travmadan darhol keyingi psixologik aralashuvlar PTSDning og‘ir shakllarini oldini olishi mumkin. “Early intervention”, psixologik debriefing, voqea haqida xavfsiz suhbatlar, stress chiziqlarini baholash PTSD rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Harbiy xizmatchilar, favqulodda vaziyat xodimlari, tibbiyot xodimlari, zo‘ravonlik qurbonlari kabi yuqori xavf guruhlarida profilaktik treninglar, stressga chidamlilikni oshirish dasturlari samarali natija beradi.

Bolalar va o‘smirlarda PTSD yondashuvlari

Bolalar ruhiyati travmaga nisbatan sezgir bo‘lgani uchun PTSD ularning kognitiv, ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga kuchli zarar yetkazishi mumkin. Ularni davolashda o‘yin terapiyasi, oilaviy psixoterapiya, travmani qayta ishlashga qaratilgan KXT modifikatsiyalari qo‘llanadi.

Bundan tashqari, maktab psixologlari bilan hamkorlikda dasturlarni joriy qilish, bullying qurbonlarini erta aniqlash, oilaviy zo‘ravonlik holatlariga tezkor aralashuv PTSDning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Global ilmiy tendensiyalar

Xalqaro klinik ko‘rsatmalarga ko‘ra, PTSD terapevtik protokollari ketma-ketlik bilan amalga oshiriladi:

xavfsizlik va simptomlarni boshqarish

travmani qayta ishlash

ijtimoiy integratsiya

Yevropa psixiatriya assotsiatsiyasi va APA PTSD bo‘yicha transdiagnostik yondashuvlar, ya‘ni anksiyete, depressiya va dissotsiativ buzilishlarni bir vaqtda baholovchi terapiyalarni taklif qilmoqda.

Shuningdek, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) — ko‘z harakatlari orqali desensitizatsiya usuli — dunyo miqyosida PT SBni davolashda samarali usullardan biri sifatida tan olingan.

Xulosa:

Posttravmatik stress buzilishi bilan kurashishda zamonaviy terapiya usullari psixoterapevtik, farmakologik va innovatsion yondashuvlarni o‘z ichiga oladi. Kognitiv-xulqiy terapiya, ekspozitsion terapiya, stressni boshqarish texnikalari va zamonaviy texnologiyalar bemorning ruhiy holatini yaxshilashda samarali hisoblanadi. Individual yondashuv va kombinatsiyalangan davolash rejalari PT SB bilan kasallangan bemorlar uchun eng optimal natijalarni beradi.

Yangi texnologiyalar — virtual haqiqat, biofeedback, neyrostimulyatsiya — an’anaviy yondashuvlarni to‘ldiruvchi istiqbolli metodlardir. Terapiyaning muvaffaqiyati bemorning individual xususiyatlarini, travma turini, simptomlar og‘irligini va qo‘shimcha ruhiy buzilishlarni hisobga olish bilan chambarchas bog‘liq.

Shunday qilib, PT SB bilan kurashishda kompleks, moslashtirilgan, ilmiy asoslangan terapiya yondashuvi eng yuqori natijani beradi. Davolash jarayonida psixologik yordamning uzluksizligi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va bemorning faol ishtiroki rehabilitatsiya samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5).
2. Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., & Cohen, J. A. (2009). Effective Treatments for PTSD.
3. Bisson, J. I., Cosgrove, S., Lewis, C., & Roberts, N. P. (2015). Post-traumatic stress disorder. *BMJ*, 351, h6161.
4. Yehuda, R., & McFarlane, A. C. (1995). Conflict between current knowledge about posttraumatic stress disorder and its original conceptual basis. *American Journal of Psychiatry*, 152(12), 1705–1713.