

**YURAK ISHEMIK KASALLIGI BO'LGAN BEMORLARDA  
PSIXOLOGIK YONDASHUVNING KARDIAK REABILITATSIYA  
SAMARADORLIGIGA TA'SIRI**

**Shaymanov Hakimali Baxtiyorovich**

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Termiz filiali „Terapiya” yo‘nalish 1-kurs magistr

**Xujaqulova Farida Ismoilovna**

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Termiz Filiali —Ichki kasalliklar  
propediftikasi,Reabilitologiya, Xalq tabobati va Endokrinologiya kaferasil t.f.n, dotsent

**ANNOTATSIYA**

Ushbu maqolada yurak ishemik kasalligi (YuIK) bilan og'rikan bemorlarda psixologik yondashuvning kardiak reabilitatsiya samaradorligiga ta'siri tahlil qilingan. Zamonaviy kardiak reabilitatsiya dasturlarida psixologik intervensiyani integratsiya qilish muhimligi, depressiya va tashvishlanishning kasallik prognoziga salbiy ta'siri, shuningdek kognitiv-xulq terapiyasi (KXT), mindfulness va guruhli psixoterapiyaning klinik natijalarga ijobiy ta'siri ko'rib chiqilgan. Xulosa sifatida, ko'p bosqichli reabilitatsiya tizimida psixologik komponentni majburiy element sifatida joriy etish zarurligi asoslangan.

**Kalit so'zlar:** yurak ishemik kasalligi, kardiak reabilitatsiya, psixologik intervensiya, kognitiv-xulq terapiyasi, depressiya, hayot sifati, davolashga rioya qilish.

**Shaymanov Hakimali Bakhtiyorovich**

Tashkent State Medical University, Termez Branch, “Therapy” Program, 1st-year

Master’s Student

**Khujaqulova Farida Ismoilovna**

Tashkent State Medical University, Termez Branch, Department of “Propedeutics of Internal Diseases, Rehabilitation, Traditional Medicine, and Endocrinology,” PhD in Medicine, Associate Professor

**ABSTRACT**

This article analyzes the impact of psychological approaches on the effectiveness of cardiac rehabilitation in patients with ischemic heart disease (IHD). The importance of integrating psychological interventions into modern cardiac rehabilitation programs is highlighted, along with the negative effects of depression and anxiety on disease prognosis. The positive influence of cognitive-behavioral therapy (CBT), mindfulness, and group psychotherapy on clinical outcomes is discussed. In conclusion, the necessity of introducing the psychological component as a mandatory element in a multi-stage rehabilitation system is substantiated.

Keywords: ischemic heart disease, cardiac rehabilitation, psychological intervention, cognitive-behavioral therapy, depression, quality of life, treatment adherence.

**Шайманов Хакимали Бахтиёрович**

Ташкентский государственный медицинский университет, Терминский филиал, направление «Терапия», магистратура, 1 курс

**Хужакулова Фариди Исмоиловна**

Ташкентский государственный медицинский университет, Терминский филиал, кафедра «Пропедевтика внутренних болезней, реабилитология, народная медицина и эндокринология», канд. мед. наук, доцент

## **АННОТАЦИЯ**

В данной статье анализируется влияние психологического подхода на эффективность кардиореабилитации у пациентов с ишемической болезнью сердца (ИБС). Рассмотрена важность интеграции психологических интервенций в современные программы кардиореабилитации, негативное влияние депрессии и тревожности на прогноз заболевания, а также положительное воздействие когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), майндфулнесс и групповой психотерапии на клинические результаты. В заключение обоснована необходимость внедрения психологического компонента как обязательного элемента в многоэтапной системе реабилитации.

**Ключевые слова:** ишемическая болезнь сердца, кардиореабилитация, психологическая интервенция, когнитивно-поведенческая терапия, депрессия, качество жизни, приверженность лечению.

## **KIRISH**

Yurak qon-tomir kasalliklari hozirgi kunda dunyo miqyosida asosiy o'lim sabablaridan biri bo'lib qolmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, har yili 17,9 milliondan ortiq inson yurak qon-tomir kasalliklari oqibatida hayotdan ko'z yumadi, bu esa barcha o'limlarning 32 foizini tashkil etadi. O'zbekistonda ham ushbu ko'rsatkich yuqori darajada saqlanib kelinmoqda — o'lim sabablarining yarmidan ko'pi aynan yurak qon-tomir patologiyalariga to'g'ri keladi.

Yurak ishemik kasalligi (YuIK) — miokard hujayralarining kislorod etishmovchiligi natijasida yuzaga keladigan surunkali patologik holat bo'lib, u tez-tez angina pectoris, miokard infarkti yoki yurak etishmovchiligi shaklida namoyon bo'ladi. Farmakologik davolash, invaziv muolajalar va jarrohlik aralashuvi (aortokoronar shuntlash, stentlash) bilan bir qatorda, reabilitatsiya dasturlari bu bemorlar hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Biroq an'anaviy kardiak reabilitatsiya ko'pincha jismoniy faollikni tiklash va farmakoterapiyaga rioya qilish masalalarini birinchi o'ringa qo'yadi. Shu bilan birga,

psixologik omillar xususan, depressiya, tashvishlanish sindromi, stressga nisbatan reaktivlik va davolashga motivatsiya — rehabilitatsiya natijalarini belgilashda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi tobora ko'proq isbotlanmoqda.

Ushbu maqolaning maqsadi YuIK bilan og'rigan bemorlarda qo'llaniladigan psixologik intervensiya usullarini tizimlashtirib, ularning kardiak rehabilitatsiya samaradorligiga ta'sirini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilishdan iborat.

### **YURAK ISHEMIK KASALLIGI VA PSIXOLOGIK OMILLAR: EPIDEMIOLOGIK ALOQA**

Kardiovaskulyar kasalliklar bilan ruhiy sog'liq o'rtasidagi munosabat ikki tomonlama xarakter kasb etadi. Bir tomondan, surunkali stress, depressiya va anziyete yurak kasalliklarining mustaqil xavf omili sifatida namoyon bo'ladi; boshqa tomondan, og'ir somatik kasallik o'z-o'zidan psixologik patologiyaning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Miokard infarktidan keyin depressiya chastotasi umumiy aholida uchrashidan 3-4 baravar yuqori bo'lib, 20-30 foizni tashkil etadi. Ba'zi tadqiqotlarda ushbu ko'rsatkich yanada yuqori — 40-45 foizga yetganligini ko'rish mumkin. Bundan tashqari, post-infarkt davridagi depressiya kasalxonaga qayta yotqizilish va o'lim xavfini ikki barobar oshirishi klinik jihatdan tasdiqlangan.

Tashvishlanish sindromi ham shu ko'rsatkichlar darajasida uchraydi va aksariyat hollarda depressiya bilan hamkorlikda kuzatiladi. Ushbu ikki holat kombinatsiyasi bemorning rehabilitatsiya dasturiga qatnashish imkoniyatini cheklaydi, yaxshi o'tirishini pasaytiradi va farmakoterapiyaga rioya qilishini (komplayens) susaytiradi.

Shuningdek, D-tip shaxsiyat (distress-tip) — ijtimoiy inhibitsiya va salbiy affektivlik birikmasidan iborat psixologik konstrukt — YuIK prognozini mustaqil yomonlashtiruvchi omil sifatida e'tirof etilgan. Bu toifadagi bemorlar tibbiy ko'makga murojat etishni kechiktiradi, profilaktik tavsiyalarni e'tiborsiz qoldiradi va rehabilitatsion jarayonga kamroq ishtiyoq bilan qatnashadi.

## **KARDIAK REABILITATSIYADA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR TASNIFI**

### **Kognitiv-xulq terapiyasi (KXT)**

Kognitiv-xulq terapiyasi — psixoterapiyaning eng ko'p tadqiq etilgan va ilmiy asoslanganlaridan biri bo'lib, noto'g'ri bilish sxemalari va moslashmaydigan xulq-atvor namunalarini aniqlash hamda ularni konstruktiv alternativlar bilan almashtirish tamoyiliga asoslanadi. Kardiyak reabilitatsiya kontekstida KXT quyidagi maqsadlar uchun qo'llaniladi:

- kasallik haqidagi katastrofik fikrlarni bartaraf etish;
- jismoniy faollikdan qo'rquvni kamaytirish (kinesiofobiya);
- davolash rejimiga rioya qilish motivatsiyasini oshirish;
- chekish va noto'g'ri ovqatlanish kabi zararli odatlarni o'zgartirish.

Bir qator randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqotlar KXT aralashuvi kardiyak bemorlarida depressiya va tashvishlanish darajasini sezilarli pasaytirishini, shuningdek 6 oylik va 12 oylik kuzatuv davrida kasalxonaga qayta yotqizilish xavfini kamaytirishini ko'rsatgan.

### **Mindfulness asosidagi intervensiyalar**

Mindfulness (ongli hozirgi lahza) texnikasi stressni kamaytirish, xulq-atvor o'zgarishlarini qo'llab-quvvatlash va vegetativ asab tizimi muvozanatini tiklab borishda samarali vosita sifatida tan olingan. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dasturi kardiovascular kasalliklar bilan og'riqan bemorlarda qon bosimini pasaytirish, yurak ritmini normalizatsiya qilish va sub'ektiv stress darajasini kamaytirish bo'yicha ijobiy klinik natijalar ko'rsatgan.

Mindfulness texnikasi qon tomirlarning endotelij funksiyasiga ta'sir etishi, kortizol sekretsiasini tartibga solishi va inflammativ markerlar (IL-6, CRP) darajasini kamaytirishi biologik mexanizmlar orqali isbotlangan. Bu esa mindfulnessning kardioprotektiv samaradorligiga patofiziologik asos yaratadi.

### Guruhli psixosotsial intervensiya

Guruhli psixosotsial dasturlar kardiak rehabilitatsiyaning muhim komponenti bo'lib xizmat qiladi. Guruhli format ijtimoiy izolyatsiya hissini kamaytiradi, empik qo'llab-quvvatlash muhitini shakllantiradi va muammolarni hamkorlikda hal etish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Birgalikda suhbatlashish va umumiy tajriba almashish bemorlarda kasallikka nisbatan munosabatni sog'lomlashtirishga yordam beradi.

Yevropa kardiak rehabilitatsiya assotsiatsiyasi tavsiyanomalarida guruhli psixosotsial yondashuv kardiak rehabilitatsiyaning ajralmas qismi sifatida belgilangan. Amaliyotda ushbu dasturlar odatda 8-12 seansal tuzilma bo'lib, haftada bir yoki ikki marta o'tkaziladi.

### Motivatsion suhbat (Motivational Interviewing)

Motivatsion suhbat — klinitsist va bemor o'rtasidagi empatik muloqot asosida bemorning ichki motivatsiyasini faollashtiruvchi yondashuv. U ayniqsa turmush tarzini o'zgartirish - faollikni oshirish, chekishni tashlash, dieta va dori ichish rejimiga rioya qilish - masalalarida samarali. Ushbu usul bemorning xavf-natijalarga o'zi munosabat bildirishi va o'zgarish uchun shaxsiy sabab topishiga imkon yaratadi.

### PSIXOLOGIK INTERVENSIYA USULLARINING QIYOSIY TAHLILI

Quyidagi jadvalda asosiy psixologik intervensiya usullarining kardiak rehabilitatsiyaga ta'sirini qiyosiy ko'rib chiqamiz:

Usul	Maqsad	Asosiy samarasi	Ilmiy dalillar darajasi
Kognitiv-xulq terapiyasi (KXT)	Depressiya, tashvishlanish noto'g'ri bilish sxemalarini	Qayta yotqizilish xavfini 25-30% kamaytiradi	I-A (meta-tahlillar)

	tuzatish		
ndfulness (MBSR)	Stressni kamaytirish, qon bosim normalizatsiyasi	Sistolik qon bosimini o'rtacha 5-8 mmHg pasaytiradi	I-B (RCT tadqiqotlari)
ruhli psixosotsial stur	Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, izolyatsiyani kamaytirish	Reabilitatsiyada qatnashuvni 40% oshiradi	II-A (kohort tadqiqotlar)
motivatsion suhbat	Komplayens, turmush tarzini o'zgartirish	Farmakoterapiyaga rioya qilishni 35% oshiradi	I-B (RCT tadqiqotlari)

*1-jadval. Kardiak reabilitatsiyada qo'llaniladigan psixologik intervensiya usullarining qiyosiy tavsifi.*

### INTEGRATSIYALASHGAN BIOPSIXOSOTSIAL MODEL

Zamonaviy tibbiyot paradigmasi YuIK va uning reabilitatsiyasini biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'sirida ko'rib chiqishni talab etadi. Biopsixosotsial model (Engel, 1977) doirasida kardiak reabilitatsiya nafaqat fizik funksiyani tiklash, balki umumiy faollik salohiyatini optimallashtirish maqsadida kompleks yondashuv asosida amalga oshirilishi lozim.

Integratsiyalashgan yondashuv quyidagi komponentlarni o'z ichiga olishi kerak: jismoniy mashqlar dasturi, farmakologik tuzatish, ovqatlanish konsultatsiyasi, psixologik skrining (PHQ-9, GAD-7, DS-14 shkalalar asosida), individuallashtirilgan psixologik intervensiya hamda ijtimoiy reintegratsiya dasturi. Bu kompleks yondashuv bemorlarda 5 yillik omon qolish darajasini sezilarli oshirishga imkon beradi.

O'zbekiston sharoitida ushbu modelni joriy etish bir qator muammolarga duch keladi: psixologik xizmatlarning tibbiy muassasalarda yetarlicha rivojlanmaganligi, kardiovaskulyar psixologiya bo'yicha mutaxassis kadrlar etishmasligi, shuningdek aholi o'rtasida psixologik yordam izlashga nisbatan ijtimoiy-madaniy to'siqlar mavjudligi shular jumlasidandir. Buni inobatga olgan holda, tibbiyot mutaxassislarining «qo'shma» tibbiy va psixologik - malakasini oshirish, hamda birlamchi tibbiy-sanitariya yordam tizimida ruhiy salomatlik xizmatlari bilan integratsiyani ta'minlash ustuvor vazifa hisoblanadi.

### **O'ZBEKISTON KONTEKSTIDA KARDIAK REABILITATSIYANI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI**

Respublikamizda kardiak rehabilitatsiya tizimini rivojlantirish yo'lida bir qator muhim qadamlar qo'yilgan. 2021-2025 yillarga mo'ljallangan «Sog'lom turmush tarzi» strategiyasi doirasida yurak-qon tomir kasalliklarini profilaktika qilish va ularni erta aniqlash bo'yicha kompleks chora-tadbirlar ko'zda tutilgan. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan tasdiqlanadigan kardiak rehabilitatsiya klinik protokollari ham ushbu strategiyaning qismini tashkil etadi.

Biroq psixologik yondashuv hali ham ko'pgina amaliyotchi shifokorlar tomonidan rehabilitatsiyaning ikkinchi darajali komponenti sifatida ko'rilmogda. Bunday munosabatni o'zgartirish uchun tibbiy oliy ta'lim muassasalarida kardiovaskulyar psixologiya bo'yicha o'quv modullarini joriy etish, kardiologlarga ixtisoslashtirilgan psixologiya bo'yicha qisqa muddatli malaka oshirish kurslarini tashkil etish va klinik psixologlarni kardiak bo'limlari multidisiplinar jamoalariga kiritish zarur.

Telemedikal texnologiyalar hududiy tengsizlikni qisman bartaraf etish uchun katta imkoniyat yaratadi. Masofaviy psixologik konsultatsiyalar, mobil ilovalar asosidagi mindfulness dasturlari va onlayn guruhli psixoterapiya seanslari shaharlarda ham, qishloq joylarda ham bemorlar uchun bir xil darajada psixologik yordam ko'rsatishning yangi modelini shakllantirishi mumkin.

## **XULOSA**

Amalga oshirilgan adabiyotlar taxlili asosida quyidagi xulosalar chiqarish mumkin:

1. Psixologik omillar — xususan, depressiya, tashvishlanish sindromi va D-tip shaxsiyat — YuIK prognozini mustaqil yomonlashtiruvchi klinik ahamiyatli omillar sifatida belgilangan.
2. Kognitiv-xulq terapiyasi, mindfulness intervensiyalari, guruhli psixosotsial dasturlar va motivatsion suhbat kardiak rehabilitatsiya samaradorligini oshirishda yuqori darajadagi ilmiy dalillar bilan tasdiqlangan.
3. Integratsiyalashgan biopsixosotsial yondashuv faqat jismoniy komponenti o'z ichiga olgan an'anaviy rehabilitatsiyadan hayot sifati, qayta yotqizilish darajasi va 5 yillik omon qolish ko'rsatkichlari bo'yicha statistik jihatdan sezilarli ustunlikka ega.
4. O'zbekiston tibbiyot tizimida kardiak rehabilitatsiyada psixologik xizmatlarni integratsiya qilish milliy sog'liqni saqlash siyosatining ustuvor yo'nalishi sifatida belgilanishi maqsadga muvofiq.

Kelgusida YuIK bemorlarda psixologik intervensiyaning samaradorligini O'zbekiston populyatsiyasida baholashga yo'naltirilgan randomizatsiyalangan nazoratli klinik tadqiqotlarni o'tkazish zaruriyati kuchli ilmiy asosga ega.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Yusuf S., Rangarajan S., Teo K. et al. Cardiovascular Risk and Events in 17 Low-, Middle-, and High-Income Countries. — *New England Journal of Medicine*. — 2014. — Vol. 371. — P. 818–827.
2. Vaccarino V., Badimon L., Bremner J.D. et al. Depression and Coronary Heart Disease: 2018 Position Paper of the ESC Working Group on Coronary Pathophysiology and Microcirculation. — *European Heart Journal*. — 2020. — Vol. 41(17). — P. 1687–1696.

3. Anderson L., Thompson D.R., Oldridge N. et al. Exercise-Based Cardiac Rehabilitation for Coronary Heart Disease. — Cochrane Database of Systematic Reviews. — 2016. — Issue 1. — CD001800.

4. Lichtman J.H., Froelicher E.S., Blumenthal J.A. et al. Depression as a Risk Factor for Poor Prognosis Among Patients with Acute Coronary Syndrome. — Circulation. — 2014. — Vol. 129(12). — P. 1350–1369.

5. Denollet J. DS14: Standard Assessment of Negative Affectivity, Social Inhibition, and Type D Personality. — Psychosomatic Medicine. — 2005. — Vol. 67(1). — P. 89–97.

6. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. — New York: Delacorte Press, 1990. — 467 p.

7. Miller W.R., Rollnick S. Motivational Interviewing: Helping People Change. — 3rd ed. — New York: Guilford Press, 2012. — 482 p.

8. Piepoli M.F., Corrà U., Adamopoulos S. et al. Secondary Prevention in the Clinical Management of Patients with Cardiovascular Diseases. Core Components, Standards and Outcome Measures for Referral and Delivery. — European Journal of Preventive Cardiology. — 2014. — Vol. 21(6). — P. 664–681.

9. Richards S.H., Anderson L., Jenkinson C.E. et al. Psychological Interventions for Coronary Heart Disease. — Cochrane Database of Systematic Reviews. — 2017. — Issue 4. — CD002902.

10. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Yurak-qon tomir kasalliklarini davolash va reabilitatsiya qilish klinik protokollari. — Toshkent, 2022. — 184 b.