



## STRESSNI KAMAYTIRISH VA PSIXOSOSIAL YORDAM

**Bozorova Saida Juma qizi**  
**O'ktamov Sanjar Temur o'g'li**

*Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti Tibbiyot fakulteti talabalari*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola Yuqori Kuzatuvli Tibbiy Kasalliklar (YuKTK) kechishiga ta'sir etuvchi psixososial omillarni tahlil qilishga va stressni kamaytirish uchun psixologik va ijtimoiy usullarni joriy etishga qaratilgan. Maqola YuKTK simptomlariga ta'sir qiluvchi psixososial omillarni aniqlash, stressni kamaytirish bo'yicha amaliy yondashuvlarni ko'rib chiqadi va ulardan klinik amaliyotda foydalanish imkoniyatlarini taklif qiladi.

**Kalit so'zlar:** Stressni kamaytirish, Psixososial yordam, YuKTK, Psixologik omillar, Ijtimoiy omillar, Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, Relaxatsiya texnikalari.

## СНИЖЕНИЕ СТРЕССА И ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

**Бозорова Саида Джумаевна**  
**Уктамов Санжар Темурович**

*Студенты медицинского факультета Термезского  
университета экономики и сервиса*

**Аннотация:** Данная статья посвящена анализу психосоциальных факторов, влияющих на течение Заболеваний с Высоким Уровнем Медицинского Наблюдения (ЗВУМН), и внедрению психологических и социальных методов для снижения стресса. В статье рассматриваются психосоциальные факторы, влияющие на симптомы ЗВУМН, обсуждаются практические подходы к снижению стресса, а также предлагаются возможности их применения в клинической практике.

**Ключевые слова:** снижение стресса, психосоциальная поддержка, ЗВУМН, психологические факторы, социальные факторы, когнитивно-поведенческая терапия, техники релаксации.





## REDUCING STRESS AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT

**Bozorova Saida Jumaevna**  
**Oktamov Sanjar Temurovich**

*Students of the Faculty of Medicine, Termez  
University of Economics and Service*

**Abstract:** This article focuses on the analysis of psychosocial factors affecting the progression of High-Supervision Medical Conditions (HSMC) and the implementation of psychological and social methods for stress reduction. The article identifies psychosocial factors influencing HSMC symptoms, examines practical approaches to stress reduction, and suggests possibilities for their application in clinical practice.

**Keywords:** stress reduction, psychosocial support, HSMC, psychological factors, social factors, cognitive-behavioral therapy, relaxation techniques.

**KIRISH:** Stress va psixosozial omillar Yuqori Kuzatuvli Tibbiy Kasalliklar (YuKTK) kechishida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu omillar YuKTK simptomlarini kuchaytirishi yoki yengillashtirishi mumkin. Psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'sirini chuqur tahlil qilish, stressni kamaytirish usullarini ishlab chiqish YuKTK bilan yashovchi bemorlar uchun muhim ahamiyatga ega.

So'nggi yillarda YuKTK simptomlari va ularning psixosozial jihatlari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar kuchaydi. Masalan, Smith va boshqalar (2020) stress va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning bemorlar hayot sifatiga ta'sirini o'rgangan. Ushbu tadqiqotlarda stressni boshqarishning individual va jamiyat miqyosidagi usullarining ahamiyati alohida qayd etilgan.

Maqolaning asosiy maqsadi — YuKTK bilan yashovchi bemorlarda stressni kamaytirish va ularning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan psixosozial yondashuvlarni aniqlash va taklif etish.

**USULLAR:** Mazkur maqolada YuKTK bilan yashovchi bemorlar hayotidagi psixosozial omillarni o'rganish uchun quyidagi usullar qo'llanildi:

1. **Adabiyotlarni tahlil qilish:** Smith J. va boshqalar (2020) hamda Johnson R. (2019) tadqiqotlari asosida psixosozial omillarning stressga ta'siri o'rganildi.
2. **Amaliy kuzatuvlar:** YuKTK bilan yashovchi bemorlarning kundalik hayotidagi psixosozial muammolari va ularni yengillashtirish bo'yicha olib borilgan klinik kuzatuvlar asosida ma'lumotlar yig'ildi.





3. **So'rovnoma va intervyu usullari:** Bemorlar va ularning oila a'zolari bilan o'tkazilgan suhbatlar orqali ijtimoiy yordam va psixologik ta'sirning stressga ta'siri baholandi.

#### **NATIJALAR: Psixologik omillar:**

1. **Kronik stress:** Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, kronik stress YuKTK simptomlarini sezilarli darajada kuchaytiradi (Ochilov, 2017).
2. **Tashvish va depressiya:** Psixologik muammolar bemorlarning kasallikka moslashishini qiyinlashtiradi.
3. **Moslashuv qiyinchiliklari:** Simptomlarni qabul qilishdagi qiyinchiliklar ruhiy bosimni oshiradi.

#### **Ijtimoiy omillar**

1. **Ijtimoiy yordam yetishmasligi:** Oila va do'stlar tomonidan yetarli qo'llab-quvvatlanmaslik bemorlarni izolyatsiyaga olib keladi (Karimov, 2020).
2. **Stigma va diskriminatsiya:** Ushbu omil YuKTK bilan yashovchilarning ijtimoiy yordam olishiga to'sqinlik qiladi.
3. **Moliyaviy qiyinchiliklar:** Ishsizlik stressning asosiy sababi sifatida aniqlangan.

**Bemorlar bo'yicha o'rganilgan natijalar:** Tadqiqotda qatnashgan 100 nafar YuKTK bilan yashovchi bemorlarning ma'lumotlari tahlil qilindi. Ularning 65%ida kronik stress yuqori darajada kuzatilgan bo'lsa, 45%ida tashvish va depressiya belgilari qayd etildi. Bemorlarning 40%ida ijtimoiy yordam yetishmasligi va stigma tufayli psixologik bosim kuchaygani aniqlandi. Relaxatsiya texnikalarini qo'llagan bemorlar orasida stress darajasining 30%ga pasaygani kuzatildi, bu esa ushbu yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, oilaviy terapiyaga jalb qilingan bemorlarning moslashish qobiliyati 25%ga oshdi.

**MUNOZARA:** Stress va psixososial omillar YuKTK bilan yashovchi bemorlarning umumiy sog'lig'i va hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stressni boshqarish usullari, jumladan, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi va relaxatsiya texnikalari bemorlarning ruhiy salomatligini yaxshilashda samaralidir.

Ijtimoiy yordam guruhlari bemorlar uchun ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, stigma va diskriminatsiyani kamaytirish bo'yicha dasturlar stressni kamaytirishda samarali ekanligi aniqlandi. Masalan, Karimov (2020) stigma bilan kurashish uchun ijtimoiy ongni oshirish dasturlarining muhimligini ta'kidlaydi.

**XULOSA:** YuKTK bilan yashovchi bemorlar uchun stressni kamaytirish bo'yicha kompleks psixososial yondashuvlar ishlab chiqilishi muhim. Tadqiqot natijalari stressni boshqarishning psixologik va ijtimoiy usullari bemorlarning hayot sifatini yaxshilashga sezilarli hissa qo'shishini tasdiqladi. Kelgusida ushbu





yondashuvlarni klinik amaliyotga kengroq tatbiq etish va ularning samaradorligini baholash maqsadga muvofiqdir.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Smith J. et al. (2020). "Psychosocial Factors in Chronic Illness". Journal of Medical Research.
2. Johnson R., et al. (2019). "Cognitive-Behavioral Approaches to Stress Management." Clinical Psychology Review.
3. Ochilov B. (2017). "Ruhiy salomatlik va psixoterapiya asoslari." Toshkent: O'zbekiston nashriyoti.
4. Karimov I. (2020). "Ijtimoiy va psixologik xizmatlar tizimi." Toshkent: Fan va texnologiyalar.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. (2021). "Stress va ruhiy salomatlikni saqlash bo'yicha ko'rsatmalar."

