

MENOPAUZA DAVRIDAGI AYOLLAR RUHIY HOLATINI BAHOLASHDA O'TKAZILGAN SO'ROVNOMA NATIJALARI

Kamolova Sevinch Abduqayumovna

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi 3-bosqich talabasi

Ilmiy rahbar: **Axmedova Durdona SHakirovna**

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Reabilitologiya,
jismoniy tarbiya va xalq tabobati kafedrasida katta o'qituvchisi

Mavzuning dolzarbligi: Ayollar, shu jumladan menopauza davridagi ayollar orasida ko'p hollarda ruhiy salomatlik bilan bog'liq bo'lgan muammolar xavfi ortib borayotgan muhim davr sifatida tan olingan. Ko'p yillar davomida bu ortib borayotgan xavf ayollarning tug'ish qobiliyatini yo'qotganidan qayg'usi bilan bog'liqliki yoki ularning depressiv kayfiyatda bo'lishi, nosog'lom turmush tarzi va noto'g'ri ovqatlanish tufayli gipodinamiya va ortiqcha vazn kuzatildi

Maqsad: Menopauza davridagi ayollar ruhiy salomatligiga ta'sir etuvchi o'zgarishlarni o'rganish

Menopauza ayollarning biologik hayotidagi muhim bir bosqich bo'lib, bu davrda organizmda gormon o'zgarishlari yuzaga keladi. Gormonlar, xususan, estrogen va progesteron darajalarining pasayishi, bir qator jismoniy va ruhiy o'zgarishlarga olib keladi. Menopauza davrining boshida va davomida ayollarda hayot sifati, salomatlik va ruhiy holatida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. Depressiya, bezovtalik, ijtimoiy izolyatsiya, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, o'z-o'ziga ishonchlik, energiya yo'qolishi, stress va shu kabi holatlarni kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Material va usullar: O'quv jarayonida 50 nafar ayol ishtirok etdi. Ulardan ixtiyoriy ravishda „Menopauza davridagi ayollar ruhiy holatini baholash“ mahsus ishlab chiqilgan so'rovnomasiga javob berish so'ralgan. Anketani to'ldirishda ayollar o'zlarining to'liq ismi, yoshi va kasbiy faoliyatini ko'rsatdilar.

Olingan natijalar: So'rovnomada qatnashgan ayollarning o'rtacha yoshi 45-60 atrofida bo'lib, ularning ko'pchiligi menopauza davriga kirgan edi. 10% (5) 40-45 yosh, 16% (8) 46-

50 yosh, 50% (25) 51-55 yosh, 24% (12) 56 va undan yuqori yoshda. SHuning uchun o'z-o'zini tahlil qilish natijalaridan biz quyidagi natijalarga erishdik: Ishtirokchilarning 55% ga yaqini, o'zlarini qisqa muddatda g'azablangan, bezovta bo'lgan yoki qayg'uli his qilishganini ta'kidladi. Shuningdek, 50% dan ortig'I ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'idan foydalanganini, do'stlari va oilasi bilan suhbatlashish, o'z holatini ularga tushuntirishning ularning emotsional holatini yaxshilashga yordam berganini bildirdi. Ayollarning 65%i o'zlarini ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga muhtoj his qilganini bildirdi. Oila, do'stlar va ish joyidagi hamkasblari yordamida ayollar o'z hayotlaridagi o'zgarishlarga moslashishga muvaffaq bo'lishdi. 50% dan ortig'I muntazam ravishda jismoniy mashqlar qilishgan, bu ularning umumiy kayfiyatini yaxshilashga yordam bergan. Aerobik mashqlar, yoga, va piyoda yurish, ertalabki gimnastika ishtirokchilarga nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki emotsional barqarorlikni saqlashda ham yordam berdi.

Xulosa: SHunday qilib, olingan natijalarga asoslanib, quyidagi xulosalarni chiqarishimiz mumkin.

1. . Psixologik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy aloqalar, psixoterapevtik yondoshuvlar va stressni boshqarish metodlari bu jarayonni yengillashtirishga yordam beradi.
2. Olingan ko'nikma va bilimlardan foydalanib, biz ayollarning ushbu jarayonni yengilroq o'tkazishlari uchun psixologik yordam, tibbiy maslahat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirishimiz zarur.