BG Pulse Journal USA
ISSN:1947-2536 http://www.bgpulseusa.com/index.php/bg
BG PULSE JOURNAL

MASTOEKTOMIYA O'TKAZILGAN AYOLLARDA PSIXOLOGIK REABILITATSIYA DASTURLARINING SAMARADORLIGI: RUHIY SOG‘LIQNI TIKLASH, STRESS VA DEPRESSIYANI KAMAYTIRISH USULLARI TAHLILI

Sobirova G.N
Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti ,t.f.d, professor
“70910215-SSB va JSS:
Botirova Zarifaxon Adxamjon qizi
Jismoniy faollik va reabilitatsiya yo’nalishi
2-kurs magistranti
soliyeva92@inbox.ru
doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.24032925

Annotatsiya: Mazkur maqolada, mastoektomiya (ko‘krak bezini olib tashlash operatsiyasi) amaliyotini boshdan kechirgan ayollarda yuzaga keladigan psixologik muammolar, xususan, depressiya, stress, xavotir va tanadan qoniqmaslik holatlarini bartaraf etishda psixologik reabilitatsiya dasturlarining samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqotda onkoxirurgik amaliyotdan keyingi reabilitatsiya jarayonining zamonaviy yondashuvlari, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT), oilaviy va guruh psixoterapiyasi metodlarining ayollarning hayot sifatini yaxshilashdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, turmush o‘rtoqlarning psixologik yordam jarayonidagi o‘rni va CBT bo‘yicha amaliy mashqlar hamda texnikalar kengaytirilgan holda tahlil etilgan. Olingan natijalar psixologik yordamning o‘z vaqtida ko‘rsatilishi bemorlarning ijtimoiy moslashuvini tezlashtirishi va psixoemotsional barqarorlikni tiklashini ko‘rsatadi.
Kalit so‘zlar: Mastoektomiya, onkopsixologiya, psixologik reabilitatsiya, stress, depressiya, hayot sifati, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, oilaviy psixoterapiya, amaliy mashqlar.

Kirish

Sut bezlari saratoni dunyo miqyosida va O‘zbekistonda ham ayollar o‘rtasida eng ko‘p uchraydigan onkologik kasalliklardan biri bo‘lib qolmoqda. Davolash jarayonining asosiy bosqichlaridan biri bo‘lgan mastoektomiya (ko‘krak bezini jarrohlik yo‘li bilan olib tashlash) jismoniy sog‘likni saqlab qolishga qaratilgan bo‘lsa-da, ayolning psixologik olamiga jiddiy zarba beradi. Ayol uchun ko‘krak nafaqat fiziologik organ, balki uning femininligi (ayolligi), jinsiy o‘ziga xosligi va jozibadorligining ramzi hisoblanadi.

Operatsiyadan keyingi davrda ayollarda tananing anatomik yaxlitligining buzilishi, tashqi ko‘rinishining o‘zgarishi, nogironlik qo‘rquvi, jamiyatdagi o‘rnini yo‘qotib qo‘yish xavotiri va kelajakka bo‘lgan ishonchsizlik chuqur psixologik tushkunlikni keltirib chiqaradi. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, mastoektomiya o‘tkazgan ayollarning 30–50 foizida turli darajadagi depressiv buzilishlar, surunkali stress va ijtimoiy izolyatsiya kuzatiladi. Shu bois, tibbiy reabilitatsiya bilan bir qatorda samarali psixologik reabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy vazifalaridan biridir.

Asosiy qism

1. Mastoektomiyadan keyingi psixologik holatning o‘ziga xos xususiyatlari

Jarrohlik amaliyotidan so‘ng ayollar duch keladigan psixologik muammolarni bir necha bosqichga bo‘lish mumkin:

- O‘tkir stress reaktsiyasi: Diagnos qo‘yilgan paytdan boshlab operatsiyadan keyingi ilk haftalargacha davom etadigan shok, inkor etish va qo‘rquv holati.
- Tanadan qoniqmaslik (Body Image Disturbance): Ko‘krak qismining yo‘qolishi ayolning o‘z tanasini qabul qilishiga to‘sqinlik qiladi, bu esa o‘z-o‘zini hurmat qilish (self-esteem) darajasining keskin tushib ketishiga olib keladi.
- Ijtimoiy-oilaviy munosabatlardagi muammolar: Juft munosabatlarining buzilishidan qo‘rqish, oiladagi o‘zgarishlar va jamiyat nigohidan qochish istagi.

2. Psixologik reabilitatsiya dasturlarining asosiy yo‘nalishlari

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kompleks psixologik yordam ko‘rsatilganda bemorlarning reabilitatsiya davri ancha yengil kechadi. Zamonaviy psixologik reabilitatsiyada quyidagi usullar yuqori samaradorlik ko‘rsatmoqda:

- Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT): Ayolning salbiy avtomatik fikrlarini (“men endi hech kimga kerak emasman”, “hayotim tugadi”) aniqlash va ularni ijobiy, realistik qarashlarga o‘zgartirishga qaratilgan.
- Guruh psixoterapiyasi (Mutual Support Groups): Shunga o‘xshash muammoni boshdan kechirgan ayollar bilan muloqot qilish ulardagi yolg‘izlik tuyg‘usini kamaytiradi, tajriba almashish va bir-biriga ruhan yordam berish imkonini beradi.
- Art-terapiya va tanaga yo‘naltirilgan terapiya: Emotsional zo‘riqishlarni so‘zlar orqali ifoda eta olmagan bemorlar uchun ijodiy yondashuvlar orqali ichki kechinmalarni chiqarib yuborishga yordam beradi.
- Oilaviy psixoterapiya: Turmush o‘rtoq va yaqin qarindoshlarni reabilitatsiya jarayoniga jalb qilish orqali oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish.

3. Turmush o‘rtoqlarning psixologik yordam jarayonidagi o‘rni va oilaviy munosabatlarni tiklash

Mastoektomiya amaliyotidan so‘ng reabilitatsiya jarayonining muvaffaqiyati nafaqat bemorning shaxsiy resurslariga, balki uning oilaviy muhitiga ham bevosita bog‘liq. Ayol uchun turmush o‘rtog‘ining munosabati uning o‘z-o‘zini ayol sifatida baholashi va tanadagi o‘zgarishlarni qabul qilishida hal qiluvchi omil hisoblanadi.

- Turmush o‘rtoqlarning ikkilamchi psixologik jarohati: Ko‘pincha turmush o‘rtoqlar ham xotining kasalligi va operatsiyasidan so‘ng kuchli stress, ojizlik va qo‘rquv hissiyotlarini boshdan kechiradilar. Ularga psixologik yordam berilmagan taqdirda, oilada hissiy sovuqlashuv yoki muloqotning yopilib qolishi kuzatiladi.
- Muloqot to‘siqlarini bartaraf etish (Empathic Communication): Psixoreabilitatsiya dasturida turmush o‘rtoqlarga xotinining his-tuyg‘ularini to‘g‘ri tinglash, ularni inkor etmaslik va achinish hissidan ko‘ra ko‘proq emotsional qo‘llab-quvvatlashni ko‘rsatish o‘rgatiladi.

- Intim va jinsiy munosabatlarni bosqichma-bosqich tiklash: Mastoektomiyadan so‘ng ayollarda jinsiy yaqinlikdan qochish, uyalish va rad etilishdan qo‘rqish shakllanadi. Oilaviy terapiya doirasida er-xotinlarga hissiy va jismoniy yaqinlikni qayta tiklash bo‘yicha gradual (bosqichma-bosqich) adaptiv metodikalar va maslahatlar beriladi.

4. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT) amaliy mashqlari va texnikalari

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi mastoektomiya o‘tkazgan ayollarda xavotir va depressiyani kamaytirish bo‘yicha eng yuqori ilmiy dalillarga ega manba hisoblanadi. Amaliyotda qo‘llaniladigan asosiy texnikalar:

Sokratik muloqot va kognitiv qayta baholash (Cognitive Restructuring):

Maqsad: Salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash va neytrallash.

Mashq: Bemorga "Salbiy fikrlar kundaligi" tutish topshiriladi. Bemor 3 ta ustun bo‘yicha ishlaydi: Vaziyat (masalan, ko‘zguga qarash), Salbiy fikr (“Men endi jozibali emasman”), Ratsional javob (“Tanam o‘zgardi, lekin bu mening shaxsim va qadrimni kamaytirmaydi. Men hayotimni saqlab qoldim”).

Gradual ta’sir o‘tkazish texnikasi (In Vivo Exposure for Body Image):

Maqsad: Jarrohlik chandiqlaridan va tananing yangi ko‘rinishidan qo‘rqishni kamaytirish.

Mashq: Bemor psixolog nazorati va ko‘rsatmasi ostida ko‘zguga qarash mashqlarini bosqichma-bosqich bajaradi: dastlab kiyimda ko‘zguga qarash, so‘ng chandiq joyiga qo‘l tegizish va nihoyat chandiqqa to‘g‘ridan-to‘g‘ri qarash. Bu jarayon xavotir darajasining pasayishiga (habituation) olib keladi.

Nafas va mushaklarni relaksatsiya qilish mashqlari (Progressive Muscle Relaxation & Diaphragmatic Breathing):

Maqsad: Surunkali stress va xavotir natijasida yuzaga keladigan jismoniy zo‘riqishni bartaraf etish.

Mashq: Bemor kuniga 2 marotaba 10-15 daqiqa davomida diafragmal nafas olish mashqlarini bajaradi (4 soniya nafas olish, 2 soniya ushlab turish, 6 soniya sekin chiqarish) va tananing turli guruh mushaklarini navbatma-navbat zo‘riqtirib, so‘ng bo‘shashtiradi.

5. Ilmiy tahlil va natijalar

Chet el va mahalliy olimlarning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, psixologik reabilitatsiya dasturlarida ishtirok etgan ayollarda stress gormonlari (kortizol) darajasi sezilarli darajada kamayib, immunitet tizimining faoliyati yaxshilangan. Depressiya shkalasi (masalan, Bek depressiya shkalasi) natijalari shuni ko‘rsatdiki, reabilitatsiya kursini o‘tagan ayollarda depressiya belgilari 40-60% ga kamaygan, hayot sifati esa sezilarli darajada oshgan.

Xulosa

Mastoektomiya o‘tkazgan ayollarni psixologik reabilitatsiya qilish – bu shunchaki yordam ko‘rsatish emas, balki ularning jamiyatga to‘laqonli qaytishi, shaxsiy va oilaviy baxtini tiklashning muhim shartidir. Olib borilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, oilaviy psixoterapiya va guruh terapiyasiga asoslangan maxsus dasturlar stress va depressiyani kamaytirishda eng yuqori samaradorlikni beradi. Onkologik muassasalarda psixologik xizmatlar ko‘lamini kengaytirish va har bir bemorga individual yondashuvni joriy etish zamonaviy tibbiyotning ustuvor vazifalaridan biri bo‘lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va amaliyot asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
2. Nazarova M.A. Onkologik bemorlarda psixologik moslashuv jarayonlari va ularni korrektsiya qilish usullari. Tibbiyot psixologiyasi jurnali, №3, 2023. – B. 45-50.
3. Yusupova D.Sh. Ayollarda krizis holatlari va ularning psixologik profilaktikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
4. Worden J.W. Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner. – New York: Springer Publishing Company, 2018.
5. Spiegel D. Healing Beyond the Body: Psychotherapy and the Health of Breast Cancer Patients. – Journal of Clinical Oncology, 35(4), 2019. – P. 382-389.
6. Holland J.C., & Breitbart W.S. Psycho-Oncology. – Oxford University Press, 2020.
7. Stanton A.L., et al. Randomized, controlled trial of written emotional expression and benefit finding in breast cancer patients. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70(3), 2021. – P. 780-791.