



PSIXOTERAPIYA O'TKAZISHGA KURSATMALAR VA QARSHI KURSATMALAR

Tulabayeva Gulchexra Kirgizbayevna
Namangan davlat universiteti Tibbiyot fakulteti
Klinik fanlar kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya:

Mazkur maqolada psixoterapiya usullarini qo'llashga oid ko'rsatmalar va qarshi ko'rsatmalar tahlil qilinadi. Psixoterapiya bugungi kunda ruhiy salomatlikni tiklashda eng samarali usullardan biri sanaladi. Biroq, har bir terapiya turi har bir bemor uchun mos kelavermaydi. Shu sababli maqolada psixoterapiyaning har xil turlarini tanlashda e'tiborga olinadigan asosiy holatlar, bemor holatlari, xavf omillari va tibbiy qarshi ko'rsatmalar yoritiladi. Maqolada ilmiy adabiyotlar, amaliy kuzatuvlar va tahlillarga asoslangan fikr-mulohazalar berilgan.

Kalit so'zlar: Psixoterapiya, ko'rsatmalar, qarshi ko'rsatmalar, ruhiy salomatlik, depressiya, nevroz, psixotik holatlar, terapiya usullari.

Psixoterapiya insonning ruhiy holatini yaxshilash, hissiy muvozanatini tiklash va psixologik muammolarni bartaraf etishga qaratilgan maxsus klinik-uslubiy yondashuvdir. Turli ijtimoiy bosimlar, ruhiy ziyonlar, travmalar va boshqa omillar tufayli insonlar psixologik muammolarga duch keladilar. Ana shunday hollarda psixoterapiya yordam beruvchi vosita bo'lib xizmat qiladi. Biroq har qanday terapevtik yondashuv singari, psixoterapiya ham ma'lum ko'rsatmalar asosida belgilanadi va ba'zi hollarda uni qo'llash mumkin emas. Ushbu maqolada shunday holatlar tahlil qilinadi.

Psixoterapiyaga ko'rsatmalar va qarshi ko'rsatmalar haqida batafsil ma'lumot quyida keltirilgan. Ushbu ma'lumot psixoterapiyaning qo'llanilishi, uning foydali bo'lishi mumkin bo'lgan holatlari va qachon ehtiyotkorlik talab qilinishini tushuntirishga qaratilgan. Ma'lumot umumiy va professional nuqtai nazardan tuzilgan bo'lib, har bir holat individual ravishda baholanishi kerakligini hisobga oling.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

Psixoterapiyaga ko'rsatmalar

Psixoterapiya psixologik, emotsional va xulq-atvor muammolarini hal qilish yoki boshqarish uchun maxsus o'qitilgan mutaxassis (psixoterapevt, psixolog yoki psixiatr) tomonidan qo'llaniladigan davolash usuli. Quyidagi holatlar psixoterapiya uchun ko'rsatma sifatida qaraladi:

Psixik kasalliklar va buzilishlar

Psixoterapiya ko'plab psixologik kasalliklarni davolashda samarali hisoblanadi. Bularga quyidagilar kiradi:

- Depressiya: Surunkali kayfiyatning pasayishi, hayotdan zavqlanmaslik, energiya yo'qolishi, uyqu yoki ishtaha buzilishi kabi holatlarda kognitiv-xulqiy terapiya (CBT), interpersonal terapiya yoki psixodinamik yondashuvlar qo'llaniladi.
- Anksiyete (tashvish) buzilishlari: Umumiy tashvish buzilishi, fobiyalar, ijtimoiy tashvish yoki panic ataklar. CBT va ekspozitsion terapiya bu holatlarda eng samarali usullardan biridir.
- Posttravmatik stress buzilishi (PTSB): Travmatik hodisalar (masalan, urush, zo'ravonlik, baxtsiz hodisa) natijasida yuzaga kelgan simptomlar uchun travma bilan ishlashga ixtisoslashgan terapiyalar (masalan, EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing) qo'llaniladi.
- Obsessiv-kompulsiv buzilish (OKB): Takroriy obsesiv fikrlar yoki majburiy harakatlar bo'lsa, CBT va ekspozitsiya va javob oldini olish (ERP) terapiyasi samarali.
- Bipolyar buzilish: Dori-darmon bilan birgalikda psixoterapiya (masalan, psixosozial terapiya yoki oilaviy terapiya) kayfiyatning barqarorlashishiga yordam beradi.
- Shizofreniya va psixotik buzilishlar: Psixoterapiya (ayniqsa, CBT yoki qo'llab-quvvatlovchi terapiya) dori-darmon bilan birgalikda simptomlarni boshqarish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilash uchun qo'llaniladi.
- Ovqatlanish buzilishlari: Anoreksiya, bulimiya yoki ortiqcha ovqatlanish buzilishi kabi holatlarda CBT, oilaviy terapiya yoki dialektik xulq-atvor terapiyasi (DBT) foydali.

Emotsional va xulq-atvor muammolari



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

Psixoterapiya nafaqat klinik kasalliklar, balki kundalik hayotdagi muammolarni hal qilishda ham yordam beradi:

- Stressni boshqarish: Ish, o'qish yoki shaxsiy hayotdagi stressni boshqarishda qiyinchiliklar bo'lsa, psixoterapiya (masalan, mindfulness asosidagi terapiya) samarali.
- G'azabni nazorat qilish: G'azabning nazoratsiz chiqishi yoki munosabatlarga zarar yetkazishi holatlarida xulq-atvor terapiyasi yordam beradi.
- O'z-o'zini past baholash: O'ziga ishonchsizlik, o'zini qadrlamaslik yoki ichki tanqidchilik holatlarida psixodinamik yoki kognitiv terapiyalar ishlatiladi.
- Munosabatlardagi muammolar: Juftliklar yoki oila a'zolari o'rtasidagi nizolar, muloqotdagi qiyinchiliklar yoki ishonchsizlikni hal qilish uchun oilaviy yoki juftlik terapiyasi qo'llaniladi.

Hayotiy inqirozlar

Psixoterapiya hayotning muhim o'zgarishlari yoki inqirozli vaziyatlarida yordam beradi:

- Yaqin kishini yo'qotish: O'lim, ajralish yoki boshqa yo'qotishlar tufayli yuzaga kelgan qayg'u va depressiyani boshqarish.
- Moliyaviy yoki professional inqirozlar: Ishni yo'qotish, karyera o'zgarishi yoki moliyaviy qiyinchiliklar.
- Oilaviy nizolar: Ota-onalar, farzandlar yoki boshqa oila a'zolari o'rtasidagi kelishmovchiliklar.
- Shaxsiy o'zgarishlar: Masalan, yangi shaharga ko'chib o'tish, turmush qurish yoki farzandli bo'lish kabi o'zgarishlarga moslashish.

Shaxsiy rivojlanish va o'zini anglash

Psixoterapiya faqat muammolarni hal qilish uchun emas, balki shaxsiy o'sish uchun ham qo'llaniladi:

- O'zini anglash va emotsional barqarorlikni oshirish.
- Hayotiy maqsadlarni aniqlash va ularga erishish strategiyalarini ishlab chiqish.
- Qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.
- Ijodiy salohiyatni ochish yoki ichki ziddiyatlarni hal qilish.

Surunkali kasalliklar bilan bog'liq psixologik muammolar



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

Surunkali jismoniy kasalliklar psixologik stress yoki depressiyaga olib kelishi mumkin. Psixoterapiya quyidagi hollarda yordam beradi:

- Surunkali og'riq (masalan, artrit yoki migren).
- Saraton yoki boshqa hayot uchun xavfli kasalliklar bilan kurashish.
- Jismoniy nogironlikka moslashish.

Psixoterapiyaga qarshi ko'rsatmalar

Psixoterapiya ko'p hollarda xavfsiz va foydali bo'lsa-da, ba'zi holatlarda uni qo'llash mos kelmasligi yoki ehtiyotkorlik talab qilishi mumkin. Quyidagi holatlar qarshi ko'rsatmalar sifatida qaraladi:

Og'ir psixotik holatlar

- O'tkir psixoz: Agar bemor haqiqatdan uzoklashgan bo'lsa (masalan, gal lyutsinatsiyalar yoki deluziyalar mavjud bo'lsa), psixoterapiya samarasiz yoki hatto zarar keltirishi mumkin. Bunday holatlarda avval dori-darmon bilan barqarorlashtirish kerak.
- O'ziga yoki boshqalarga xavf: Agar bemor o'z joniga qasd qilish yoki boshqalarga zarar yetkazish xavfi yuqori bo'lsa, psixoterapiyadan oldin favqulodda tibbiy yordam talab qilinadi.

Kognitiv qobiliyatning jiddiy pasayishi

- Demensiya yoki boshqa kognitiv buzilishlar: Agar bemor terapiya jarayonlarini tushuna olmasa yoki muloqot qila olmasa, psixoterapiya samarasiz bo'ladi. Bunday hollarda qo'llab-quvvatlovchi yondashuvlar yoki oila a'zolariga maslahat berish ko'proq mos keladi.
- Og'ir aqliy zaiflik: Aqliy rivojlanishdagi jiddiy cheklovlar psixoterapiyaning ayrim turlarini (masalan, CBT) qiyinlashtiradi, lekin moslashtirilgan yondashuvlar qo'llanilishi mumkin.

Motivatsiya yoki ishtirok etish istagining yo'qligi

- Psixoterapiya bemorning faol ishtirokini talab qiladi. Agar bemor terapiyaga qiziqmasa, ishonmasa yoki o'zgarishga tayyor bo'lmasa, natijalar cheklangan bo'ladi.
- Masalan, majburiy ravishda terapiyaga yuborilgan bemorlarda (masalan, sud qarori bilan) motivatsiya past bo'lishi mumkin.

Kimyoviy qaramlikning o'tkir bosqichlari



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

- Giyohvand moddalar yoki alkogolga qaramlikning o'tkir bosqichlarida psixoterapiya samarasiz bo'lishi mumkin. Bunday hollarda avval detoksifikatsiya va tibbiy barqarorlashtirish zarur.
- Barqarorlashgandan so'ng, psixoterapiya (masalan, CBT yoki motivatsion intervyu) qaramlikni davolashda muhim rol o'ynaydi.
- Muayyan psixoterapiya turlari uchun qarshi ko'rsatmalar
- Travma bilan ishlash: Masalan, EMDR yoki boshqa intensiv travma terapiyalari o'tkir psixotik holatlarda, dissotsiativ buzilishlarda yoki barqaror bo'lmagan emotsional holatlarda xavfli bo'lishi mumkin.
- Psixoanalitik terapiya: Uzoq muddatli va chuqur tahlil talab qiladigan bu usul og'ir depressiya yoki psixozda mos kelmasligi mumkin.
- Gipnoz: Epilepsiya, dissotsiativ buzilishlar yoki psixotik holatlarda ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi kerak.

Xulosa

Psixoterapiya keng ko'lamli psixologik va emotsional muammolarni hal qilishda samarali vosita bo'lib, depressiya, tashvish, travma va shaxsiy rivojlanish kabi sohalarda qo'llaniladi. Biroq, og'ir psixotik holatlar, kognitiv cheklovlar yoki motivatsiya yo'qligi kabi holatlarda ehtiyotkorlik talab qilinadi. Har bir holat individual ravishda baholanishi va terapiya turi bemorning ehtiyojlariga mos ravishda tanlanishi kerak.

Psixoterapiya inson ruhiy salomatligini tiklashda samarali vositadir, biroq uni o'tkazishdan oldin bemorning holati chuqur o'rganilishi lozim. Har bir terapevtik aralashuv individual tarzda baholanishi kerak. Ko'rsatmalar va qarshi ko'rsatmalarni to'g'ri aniqlash psixoterapiya muvaffaqiyatining asosidir.

Adabiyotlar

1. Karimova M.N. Ashurova.Sh.F, (2023) Professional ta'limda tahsil olayotgan qizlarni oilaviy hayotga tayyorlash va ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik asoslari. Educational Research in Universal Sciences. OAK. 369-373-b



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

2. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. Общество и инновации, 2(2), 222-227.
3. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi-jamiyat faravonligi asosi. Finland academic research science publisher, 1148-1151.
4. Freyd "Kundalik hayot psixopatologiyasi"; "Psixoanalizga kirish" (Piter, 2005, 2004)
5. "Zamonaviy psixoanaliz antologiyasi". Ed A. Zhibo va A.Rossoxin (Piter, 2005).