

STRESSNI KAMAYTIRISH VA PSIXOSOTSIAL YORDAM: YUQORI QON BOSIMI (YQB) KECHISHIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOSOTSIAL OMILLARNI ANIQLASH HAMDA STRESSNI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK VA IJTIMOY USULLARINI JORIY ETISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15503999>

Kenjayev Yodgor Mamatqulovich

Yarashova Ra'no Muzaffarovna

Termiz Iqtisodiyot va Servis universiteti

Tibbiyot fakulteti

Annotatsiya

Ushbu maqolada stress va psixosotsial omillarning yuqori qon bosimi (YQB) kasalligi kechishiga ta'siri tahlil qilingan. Stress yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi. Shuningdek, psixosotsial yordamning YQB bo'lgan bemorlar sog'lig'ini tiklashdagi ahamiyati va stressni kamaytirishning zamonaviy psixologik hamda ijtimoiy usullari yoritilgan.

Kalit so'zlar

stress, psixosotsial omillar, yuqori qon bosimi, psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

СНИЖЕНИЕ СТРЕССА И ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ: ВЫЯВЛЕНИЕ ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ТЕЧЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ (АГ), И ВНЕДРЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ МЕТОДОВ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА

Кенжаев Ёдгор Маматкулович

Ярашова Рано Музаффаровна

Термезский университет экономики и

сервиса, Медицинский факультет

Аннотация

В данной статье проанализировано влияние стресса и психосоциальных факторов на течение артериальной гипертензии (АГ). Стресс является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, в статье освещается значение психосоциальной помощи в

восстановлении здоровья пациентов с АГ, а также современные психологические и социальные методы снижения уровня стресса.

Ключевые слова

стресс, психосоциальные факторы, артериальная гипертензия, психологическая помощь, социальная поддержка.

STRESS REDUCTION AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT: IDENTIFYING PSYCHOSOCIAL FACTORS AFFECTING THE COURSE OF HYPERTENSION (HTN) AND IMPLEMENTING PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL STRESS REDUCTION METHODS

**Kenjayev Yodgor Mamatqulovich,
Yarashova Rana Muzaffarovna**

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

Abstract

This article analyzes the impact of stress and psychosocial factors on the progression of hypertension (HTN). Stress is considered one of the major risk factors for cardiovascular diseases. The article also highlights the importance of psychosocial support in the recovery of patients with hypertension, as well as modern psychological and social methods for reducing stress levels.

Keywords

stress, psychosocial factors, hypertension, psychological support, social support.

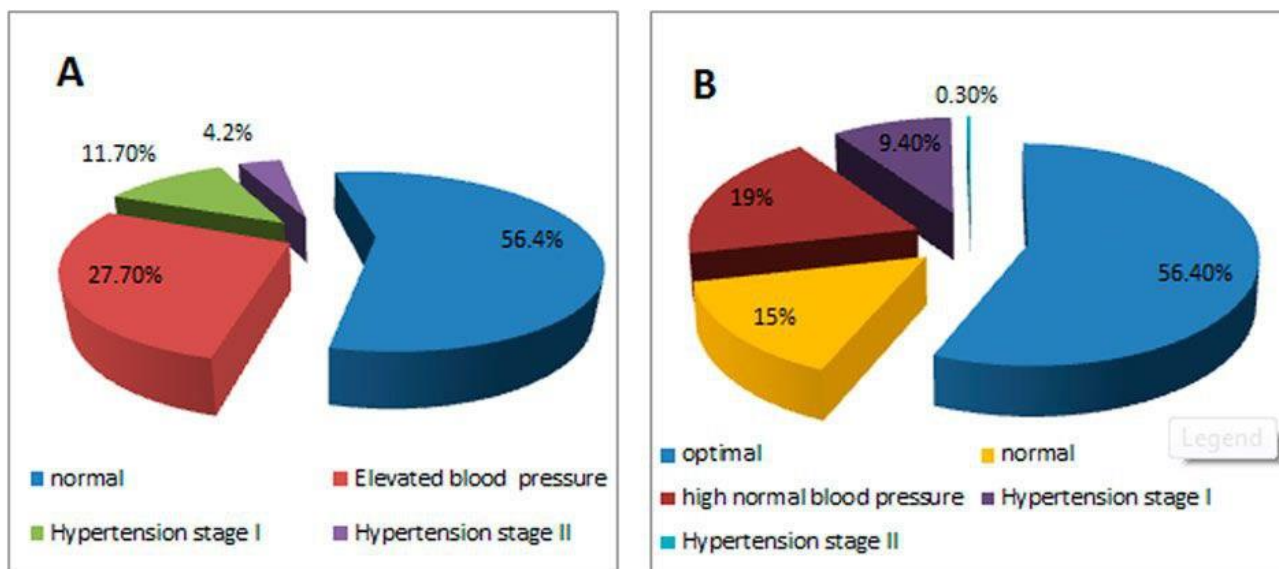
Kirish

Yuqori qon bosimi (YQB) bugungi kunda global sog'liqni saqlash tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. YQBning rivojlanishiga faqatgina biologik va irsiy omillar emas, balki psixosotsial omillar – stress, ijtimoiy izolyatsiya, xavotir va depressiya holatlari ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli YQBni samarali boshqarishda nafaqat dori-darmonlar, balki psixologik va ijtimoiy rehabilitatsiya usullari ham muhim o'rin tutadi.

Psixosotsial omillar va ularning YQBga ta'siri. Psixosotsial omillar - bu insonning atrof-muhit, ijtimoiy munosabatlar va psixik holati bilan bog'liq bo'lgan omillardir. Ular orasida quyidagilar alohida ajralib turadi: Doimiy stress (ishdagi zo'riqish, oilaviy muammolar) Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi. Xavotir va depressiya

Uyqu buzilishlari.Moliyaviy yoki turmushdagi bosimlar.Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress gormoni bo'lgan kortizol darajasining yuqoriligi qon bosimini oshiradi, yurak urish tezligini kuchaytiradi va tomirlarning torayishiga olib keladi.

STRESS, PSIXOSOTSIAL OMILLAR VA YUQORI QON BOSIMI: STATISTIK MA'LUMOTLAR



1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra:Dunyoda har yili 1,28 milliard kishi YQBDan aziyat chekadi.Ulardan 46% bemorlar o'zida kasallik mavjudligini bilmaydi.YQB bilan kasallanganlar orasida 30–40% holatlarda kasallikning sababi stress va psixososial omillar bilan bog'liq.Amerika yurak assotsiatsiyasi (AHA) ma'lumotlariga ko'raSurunkali stress bo'lgan insonlarda YQB rivojlanish xavfi 63% yuqori.Har kuni kamida 30 daqiqa psixologik relaksatsiya mashqlari bajargan insonlarda YQB rivojlanish xavfi 40% ga kamaygan.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi (SSV) statistikasiga ko'ra (2022):Respublikada YQB bilan ro'yxatga olingan bemorlar soni 2,4 milliondan oshgan.Har uchinchi YQB tashxisi qo'yilgan bemor surunkali stress yoki og'ir psixo-emotsional yuklama fonida kasallikni rivojlantirgan.Toshkent, Samarqand va Farg'ona viloyatlarida psixosotsial yondashuv bilan davolash olib borilgan bemorlarda dori dozasi 20–25% kamaytirilgan.Ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida (Lancet, 2021):Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) olgan YQB bemorlarida 6 oy ichida sistolik qon bosimi o'rtacha 10 mmHg ga pasaygan.Guruhli psixologik seanslarda ishtirok etgan bemorlar o'z sog'lig'idan 50% ko'proq qoniqish bildirganStressni kamaytirishning psixologik usullari

Kognitiv-behavioral terapiya (CBT).Bu usul orqali bemor stressga olib keluvchi fikrlarni aniqlaydi va ularni konstruktiv tarzda qayta shakllantirishga o'rganadi.Meditatsiya va ongni markazlashtirish texnikalari

(Mindfulness)Kundalik ravishda 10–15 daqiqa meditatsiya qilish yurak urishini sekinlashtiradi, stressni kamaytiradi va qon bosimini pasaytiradi.Nafas olish mashqlari.Yengil, chuqur va ritmik nafas olish markaziy asab tizimini tinchlantiradi va vegetativ javoblarni muvozanatlashtiradi.

Musiq va san’at terapiyasi.Tinchlantiruvchi musiqa yoki rasm chizish bilan shug’ullanish bemorning emotsional fonini yaxshilaydiIjtimoiy qo’llab-quvvatlashning o’rni.Yolg’izlik va ijtimoiy izolyatsiya yurak qon-tomir kasalliklarining rivojlanish xavfini 2 barobarga oshiradi. Shu sababli quyidagi yondashuvlar muhim:Guruhli maslahatlar – bemorlar o’z holatini boshqalar bilan taqqoslab, ijobiy motivatsiya oladi.Oilaviy psixoterapiya – yaqinlar yordamida psixologik barqarorlikka erishiladi.Ijtimoiy faoliyatlar – klublar, volontyorlik, sport tadbirlari stressni kamaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Yuqori qon bosimi (YQB) kasalligi nafaqat organizmdagi biologik o’zgarishlar, balki inson psixik holati, ijtimoiy muhit va emotsional yuklama bilan chambarchas bog’liqdir. Stress, xavotir, depressiya, yolg’izlik va ijtimoiy qo’llab-quvvatlash yetishmasligi - bularning barchasi YQB rivojlanishida muhim omillardan biri sifatida e’tirof etiladi.Zamonaviy yondashuvlarga ko’ra, YQBni kompleks davolashda faqat dori vositalari emas, balki psixologik va ijtimoiy rehabilitatsiya usullarini qo’llash samaradorlikni oshiradi. Xususan, kognitiv-behavioral terapiya, ongni markazlashtirish (mindfulness), guruhli psixologik maslahatlar va ijtimoiy faoliyatlar orqali stress darajasi kamayadi, qon bosimi barqarorlashadi va bemorning hayot sifati yaxshilanadi.

Shu sababli, YQB bilan og’rigan bemorlar bilan ishlashda ularning emotsional holati, ijtimoiy o’rni va ruhiy farovonligiga alohida e’tibor qaratilishi zarur. Psixosotsial yordamni tibbiy amaliyotga keng joriy etish YQBning erta nazorati, asoratlarning oldini olish va jamiyatdagi kasallik yukini kamaytirishda muhim omil bo’lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O’zbekiston Respublikasi Sog’liqni Saqlash Vazirligi. Arterial gipertenziya bo’yicha klinik tavsiyalar, Toshkent, 2022.
2. Tursunov A., Qodirov F. Ichki kasalliklar propedevtikasi, Toshkent: O’zbekiston tibbiyot nashriyoti, 2020.
3. Karabaeva G.R. Psixosomatika asoslari, Samarqand tibbiyot instituti, 2021.
4. World Health Organization (WHO). Hypertension: key facts, 2023.

5. American Heart Association (AHA). Stress and Blood Pressure: Scientific Statement, 2022.
6. National Institute of Mental Health (NIMH). Chronic stress and cardiovascular disease, 2021.
7. Chobanian A.V. et al. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7), 2017.
8. Mayo Clinic. High blood pressure and stress management, 2023.
9. European Society of Hypertension (ESH). Guidelines for the management of arterial hypertension, 2021.
10. Harvard Medical School. Mindfulness and hypertension control, 2022.