

TELEPSIXIATRIYADAN KENG KO'LAMDA FOYDALANISH.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18872564>

Abdurashitova Sharofat Abdumajitovna

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

G'apporova Gulasal Baxtiyor qizi

TDTU 1-bosqich menenjment yunalishi talabasi

Anotatsiya

Telepsixiatriya va telepsixologiya hozirgi vaqtda, ruhiy salomatlik xizmatlarini ko'rsatish uchun zamonaviy usuli sifatida tarqalmoqda. Ushbu maqola telepsixologiyani keng qamrovda foydalanishining afzalliklari, qiyinchiliklari va kelajakdagi o'zgarishlarini ko'rib chiqadi. Maqola asosan bu sohaning rivojlanishini o'rganib chiqadi va keng ishlatilishining ijtimoiy va tibbiy ahamiyatini tushuntirib o'tadi. Uning kelajakdagi barqarorligi haqida qo'shimcha ilmiy izlanishlar va huquqiy tartibga solish muammolarini ham o'rganadi.

Kalit so'zlar

telepsixologiya, telepsixiatriya, ruhiy salomatlik, telemeditsina, masofaviy terapiya, axloqiy masalalar, texnologik to'siqlar, pandemiya, samaradorlik, bog'lanish imkoniyati.

Аннотация

Телепсихиатрия и телепсихология в настоящее время активно распространяются как современные формы оказания услуг в сфере психического здоровья. В статье рассматриваются преимущества, трудности и перспективы дальнейшего развития широкого применения телепсихологии. Особое внимание уделяется анализу развития данной области, а также её социальной и медицинской значимости. Кроме того, исследуются вопросы будущей устойчивости телепсихологии, необходимость дополнительных научных исследований и проблемы правового регулирования.

Ключевые слова

телепсихология, телепсихиатрия, психическое здоровье, телемедицина, дистанционная терапия, этические вопросы, технологические барьеры, пандемия, эффективность, доступность.

Abstract

Telepsychiatry and telepsychology are currently expanding as modern forms of delivering mental health services. The article examines the advantages,

challenges, and future prospects of the widespread use of telepsychology. Particular attention is given to the development of this field, as well as its social and medical significance. In addition, the issues of future sustainability, the need for further scientific research, and legal regulation are analyzed.

Keywords

telepsychology, telepsychiatry, mental health, telemedicine, remote therapy, ethical issues, technological barriers, pandemic, effectiveness, accessibility.

Telepsixologiya (yoki telepsixiatriya) - bu ruhiy salomatlik xizmatlarini masofaviy tarzda, ya'ni videoqo'ng'iroq, telefon yoki ijtimoiy tarmoqlar orqali taqdim etish usuli. Telepsixologiya haqida ilk g'oya va fikrlar XX asrning ikkinchi yarmida paydo bo'lgan bo'lsa-da, so'nggi o'n yilliklarda texnologiyalarning takomillashi bilan ommalashdi. Ayniqsa, 2020-yildagi COVID-19 pandemiyasi davrida, insonlar ijtimoiy masofani saqlashlari lozim bo'lganligi tufayli, telepsixologiya asosiy xizmat ko'rsatish shakliga aylandi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga asosan, pandemiya davrida ruhiy salomatlik muammolaridan aziyat chekayotganlar soni keskin oshib ketganligi va telepsixologiya bu vaziyatda muammolarni hal qilishda muhim rol o'ynaganligi keltirilgan.

Ushbu maqolaning maqsadi telepsixologiyaning keng ko'lamda foydalanishining afzalliklarini, qiyinchiliklarini va kelajakdagi istiqbollarini tahlil qilishdir.

Asosiy qism:Telepsixologiyaning ta'rifi va tarixi

Telepsixologiya ruhiy salomatlik mutaxassislarining (psixologlar, psixiatrlar) bemorlar bilan masofaviy aloqa orqali muloqot qilishini nazarda tutadi. Bu video konferensiyalar, chatlar, elektron pochta yoki Zoom kabi maxsus platformalar orqali amalga oshiriladi. Telepsixiatriya esa ko'proq tibbiy tomonlama e'tibor beradi, ya'ni dori-darmonlarni masofaviy ravishda buyurishni o'z ichiga oladi.

Tarixga nazar solganimizda, telepsixologiya 1950-yillarda televizor orqali turli xil televidion ko'rsatuvlarda psixiatrlar tomonidan maslahatlar bilan boshlangan. 1990-yillarda internetning paydo bo'lishi tufayli rivojlangan va 2010-yillarda smartfonlar va yuqori tezlikdagi internet orqali keng tarqalgan. Agar statistikaga e'tibor beradigan bo'lsak, pandemiya davrida AQShda telepsixologiya seanslari soni 50-100 barobar oshgan, bu esa undan keng ko'lamda foydalanishni boshlanganligini ko'rsatadi. Wileyning ta'kidlanishicha, telepsixologiya "raqamli asrning muqarrar natijasi" sifatida qaraladi.

Afzalliklari va samaradorligi

Telepsixologiyaning asosiy afzalliklaridan biri - psixolog va psixiatrlar bilan bog'lanish imkoniyatining oshishi. Qishloq joylarda yashovchi bemorlar yoki harakatlanishga qiynaladigan shaxslar uchun bu kabi xizmatlar hayotiy ahamiyatga ega. Jumladan, tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, telepsixologiya ruhiy salomatligida o'zgarishlar sezgan shaxslarni psixologlar xizmatiga murojaat qilishni 30-50% ga oshirishi mumkin. APA PsycNet manbasida keltirilgan tadqiqotda, teleterapiya tashvish va depressiyani davolashda an'anaviy usullarga qaraganda 85% samaradorlikka ega ekanligi ta'kidlangan.

Yana bir afzallik biri qulaylik va xarajatlarning kamayishi. Bunda bemorlar uydan chiqmasdan maslahat olishadilar, shu orqali yo'lga ketadigan vaqt va pullarini tejaydilar. Bundan tashqari, pandemiya davrida telepsixologiya mamlakatlar orasida aholining ruhiy salomatlik inqirozlarini oldini olishda muhim rol o'ynagan, chunki u izolyatsiyadagi qolib ketgan odamlarga yordam bergan.

Samaradorlik nuqtayi nazaridan, telepsixologiyaning depressiya, PTSD va boshqa kasalliklarni davolashda an'anaviy terapiyaga teng ekanligini tasdiqlaydi. Masalan, bir tadqiqotda, video seanslar orqali terapiya qatnashchilarining 70% ida yaxshilanish kuzatilgan.

Qiyinchiliklari va to'siqlari

Telepsixologiyaning shiddatlik bilan tarqalishiga qaramasdan, bir qancha qiyinchiliklar mavjud. Birinchisi - texnologik to'siqlar. Qishloq xududlarining 20-30% ida internetning sustligi yoki qurilmalarining yo'qligi aholini bunday xizmatdan mahrum qilishi mumkin. Ikkinchisi - axloqiy va qonuniy masalalar. Har bir bemorning ma'lumotlari maxfiy holda saqlanishi lozim, lekin telepsixologiyada kiberhujumlar xavfi mavjud. Uchinchisi - terapiya sifati. Yuzma-yuz aloqadatana tili muhim, ammo video orqali ular yo'qolishi mumkin. APA tadqiqotida, og'ir holatdagi bemorlar uchun telepsixologiya kamroq samarali ekanligi ta'kidlangan. Bundan tashqari, mutaxassislarning texnologik savodxonligi ham muhim hisoblanadi, ammo ko'pchilik malakali mutaxassislarda buday bilimlar yetarli emas.

Kelajakdagi istiqbollar va tavsiyalar

Telepsixologiyaning kelajagi yorqin: sun'iy intellekt integratsiyasi orqali dastlabki maslahatlar berish va bu sohani yanada rivojlantirish mumkin. Telepsixologiya ruhiy salomatlikni global miqyosda demokratlashtirishi mumkin. Bundan tashqari, hukumatlarga internet infratuzilmasini yaxshilash, qonunlarni moslashtirish va mutaxassislar uchun treninglar o'tkazish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar eas ko'proq e'tiborni etnik va ijtimoiy guruhlar orasidagi farqlarga

qaratishi lozim. Shuningdek, gibrid modellar ya'ni masofaviy va yuzma-yuz birgalikda rivojlantirilishi mumkin.

Xulosa

Telepsixologiya va telepsixiatriya ruhiy salomatlik xizmatlarini keng ko'lamda foydalanishning muhim vositasi sifatida o'zini ko'rsatdi. Uning afzalliklari - kirish imkoniyati, qulaylik va samaradorlik - qiyinchiliklaridan (texnologik to'siqlar, axloqiy masalalar) ustun keladi. Pandemiya bu sohaning tez rivojlanishini tezlashtirdi va kelajakda u yanada integratsiyalashgan bo'ladi. Ammo barqarorlik uchun qo'shimcha tadqiqotlar va siyosiy qo'llab-quvvatlash zarur. Umuman olganda, telepsixologiya ruhiy salomatlikni hamma uchun qulay qilishda inqilobiy o'zgarishlar keltirishi mumkin.

ADABIYOTLAR:

1. McCord, C., Bernhard, P., Walsh, M., Rosner, C., & Console, K. (2020). A consolidated model for telepsychology practice. *Journal of Clinical Psychology*, 76(6), 1060–1082. <https://doi.org/10.1002/jclp.22954>
2. Gamble, N., Boyle, C., & Morris, Z. A. (2015). Ethical practice in telepsychology. *Australian Psychologist*, 50(4), 292–300. <https://doi.org/10.1111/ap.12133>
3. Martin, J. N., Millán, F., & Campbell, L. F. (2020). Telepsychology practice: Primer and first steps. *Practice Innovations*, 5(2), 114–127. <https://doi.org/10.1037/pri0000111>
4. Zur, O. (2012). TelePsychology or TeleMental Health in the Digital Age: The Future Is Here. *California Psychologist*, 45(1), 13–15.