

**KEKSALARDA PSIXIK BUZILISHLARDAN SO'NG KELIB
CHIQUADIGAN KLINIK KASALLIKLAR**

TURDIQULOV KAMRONBEK MUZAFFAR O'G'LI

*Termiz davlat universiteti ijtimoiy fanlar fakulteti amaliy psixologiya
yo'nalishi 3-kurs 221-guruh talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada siz keksalik davrida psixik buzilishlar natijasida sodir bo'luvchi klinik kasalliklar haqida ma'lumotga ega bo'lasiz hamda bu kasalliklarni oldini olish uchun nimalarga e'tibor be'rish kerak ekanligi to'g'risida keng tushunchalarni bilib olishingiz va davolash usullarini ham o'rganib olishingiz mumkun bo'ladi.

Kalit so'zlar: Keksalik, psixik zo'riqish natijasida sodir bo'luvchi surunkali yo'tal, yurak kasalliklari, insult, quloq shang'illashi, bosh aylanishi, psixikani buzilishi natijasida kelib chiquvchi karlik, sog'lom turmush tarsi.

Kirish:

Keksa va keksa yoshdagi psixikaning xususiyatlarini bilish, keksalikdan kelib chiqadigan ruhiy o'zgarishlar mexanizmini tushunish, amalyotchi psixologlarning keksa yoshdagi patsiyentlarga yondashuvining asosini tashkil qiladi. Geriatrik yordam ko'rsatish ba'zida somatik patologiya emas, balki keksa yoki keksa odamning kasal bo'lib qolishiga sabab bo'ladigan salbiy ijtimoiy omillar (ishdagi va kundalik hayotdagi stereotiplarning o'zgarishi, oiladagi nizolar va boshqalar)ni o'rganish asosiy o'rin tutadi. Shuning uchun, ayniqsa, katta yoshdagi patsiyentlarning ruhiy holatiga e'tibor qaratish lozim. Har qanday stressli vaziyat ularda bir qator o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa yashirin patologik jarayonlarning kuchayishiga va og'ir sharoitlarning rivojlanishiga olib keladi. Ko'plab keksa va keksa yoshdagi patsiyentlarni birinchi navbatda yolg'izligini oldini olish kerak. Yaxshi maslahat, turmush tarzini o'zgartirishga yordam berish va yaqinlar bilan munosabatlarni normallashtirish ko'pincha sog'likni yaxshilashning asosiy omillaridan biridir. Tepadagi aytib o'tilgan holatlar

buzilganda keksalarda bir qancha patologik hamda klinik kasalliklar kelib chiqadi. Ushbu maqolamda keksa insonlar psixologiyasida buzilishlar natijasida kelib chiqadigan bir nechta kasalliklar hamda ularni davolash va oldini olish yo'llari bilan sizlarni tanishtirman.

Asosiy qisim:

Surunkali yo'tal: Ko'p yo'taluvchi qari odamlar chekmasligi kerak va shifokorga borishi lozim. Ular yoshligida sil bilan og'rikan yoki yo'talib qon aralash balg'am tashlab yurgan bo'lsa, ularda sil kasalligi qo'zigan bo'lishi mumkin. Agar qari odam xirillab yo'talsa, nafas olishga qiynalsa (astma), oyoqlari ham shishgan bo'lsa, ularda yurak xastaligi ehtimoli bor. Hamda ushbu holatlar inson psixikasining buzilishi natijasida ham kelib chiqadi.

Keksa odamlarning boshqa yana bir jiddiy psixologik kasalliklaridan biri bu yurak kasalliklaridir:

Yoshi katta odamlarda yurak kasalliklari ko'proq uchraydi, ayniqsa, ular semiz, chekadigan yoki qon bosimi yuqori bo'lsa.

Belgilari:

- Mashqlardan keyin qiynalib nafas olish va hayajonlanish, odam yotganidan so'ng astmaga o'xshash xurujlarning kuchayishi (yurak astmasi).
- Puls tezlashuvi, uning kuchsiz yoki notekis bo'lishi .
- Oyoq shishlari peshindan so'ng kuchayadi.
- Mashq qilinayotganda ko'krak, chap yelka yoki qo'lda birdan paydo bo'ladigan og'riqlar, ular bir necha minutdan keyin o'tib ketadi (stenokardiya).
- Ko'krakni og'ir narsa ezgandek seziladigan o'tkir og'riq, dam olinganida ham qo'yib yubormaydi (yurak xuruji, infarkt).

Davolash:

◆ Turli yurak kasalliklari turli dorilarni talab qiladi va bu dorilar juda ehtiyotkorlik bilan ishlatilishi kerak. Agar bemorda yurak kasalligi borligini taxmin qilsangiz, tibbiy yordamga murojaat qiling. Unga kerakli dori berilishi juda muhimdir.

◆ Yurak muammolari bor odamlar ko'krak sohasida og'riq turib, nafas olishga qiynalib qoladigan darajada ishlamasliklari kerak. Lekin har kungi mashqlar yurak xuruji (infarkt)ning oldini olishga yordam beradi.

◆ Yurak muammolari bor odamlar yog'li ovqat yemasliklari kerak, agar ular semiz bo'lsalar, ozishlari kerak. Shuningdek, ular spirtli ichimliklarni ichmasliklari va sigareta chekmasliklari lozim.

◆ Agar qari odamda yurak xurujlari boshlansa, u nafas olishga qiynalsa yoki oyoqlari shishsa, tuz va tuzli ovqatlarni yemasligi kerak. Umri qolgan qismida tuzni juda oz miqdorda yeyishlari kerak

◆ Shuningdek, aspirin tabletkasining yarmini har kuni ichib turish, infarkt yoki insult (miya qon aylanishining buzilishi)ning oldini olishi mumkin.

◆ Agar biror odamda stenokardiya yoki yurak xuruji (infarkt) bo'lsa, u og'riq o'tib ketgunga qadar salqinroq va tinch joyda dam olishi kerak.

◆ Do'lana ham yordam beradi.

Agar ko'krakdagi og'riq juda kuchli bo'lib, dam olish yordam bermasa yoki shok belgilari paydo bo'la boshlasa, yurak ancha shikastlangan bo'ladi. Tibbiy yordamga murojaat qiling. Bemor kamida bir hafta yotishi va har kuni aspirin ichishi kerak. Keyinchalik u o'tirishi yoki sekin harakatlanishi mumkin, ammo u bir oy yoki ko'proq vaqt davomida tinch bo'lishi kerak. Ba'zan Aspiringa qo'shimcha qilib, Nitroglitserin va Beta-blokatorlar ishlatilishi mumkin.

MIYADA QON AYLANISHINING BUZILISHI (INSULT) Ushbu kasallik ham asosan ko'pincha psilogik zo'riqishlar natijasida kelib chiqadi. Keksa odamlardagi insult miyada qon laxtasi tiqilib qolishi yoki qon quyilishidan bo'ladi. Insult odatda birdan boshlanadi. Kishi hushdan ketib yiqilib tushishi mumkin. Odatda yuzi qizarib, shovqin bilan hirillab nafas oladi, qon tomirining urishi kuchli va sekin bo'ladi. U koma (hushsiz) holatda soatlab, kunlab yotishi mumkin. Agar u tirik qolsa, gapirish, ko'rish yoki fikrlashga qiynalishi, yuzi yoki tanasining bir tomoni falajlanib qolishi mumkin. Oddiyroq insultlarda xuddi shu muammolar hushni yo'qotmagan holda namoyon bo'lishi mumkin. Insult natijasida kelib chiqqan o'zgarishlar keyinchalik yo'qolib ketishi mumkin.

Davolash:

Bemorni boshi oyoqlaridan sal balandroqda turadigan qilib yotqizing. Agar u hushsiz bo'lsa, tupugi (yoki qayt qilgan narsasi) o'pkasiga o'tmasdan, og'zidan oqib chiqishi uchun, boshini yonbosh tomoniga egib bir tarafga qaratib qo'ying. U hushsiz yotgan mahalda og'iz orqali dori, ovqat yoki suv bermang. Agar iloji bo'lsa, tibbiy yordamga murojaat qiling. Insultdan so'ng, agar kishining bir tarafi falajlangan bo'lsa, u sog' qo'lini ishlatib tayoqchadan foydalanishni o'rganishi kerak. U og'ir ish va asabiylashishdan saqlanishi kerak.

Oldini olish:

Eslatma: Agar yosh yoki o'rta yoshli kishi yuzining bir tarafi insultning hech qanday belgilarisiz birdaniga falajlanib qolsa, bu yuz nervining vaqtincha falajlanishi bo'lishi mumkin. Bu odatda bir necha hafta yoki oydan so'ng o'z-o'zidan yo'qolib ketadi. Uning sababi odatda noma'lum bo'ladi. Aksari davoning hojati yo'q, ammo issiq kompresslar yordam berishi mumkin. Agar ko'zining bittasi to'la yumilmasa uni ko'rishdan, shikastlanishdan saqlash uchun uni kechasi bog'lab qo'ying.

QULOQ SHANG'ILLASHI VA BOSH AYLANISHI HAMDA KARLIK MUAMMOLARI:

Agar yoshi katta odamning bir yoki ikki qulog'i eshitmay qolsa, ba'zan boshi aylanib tursa va quloqlari „shang'illab“, „g'ovur-g'uvur“ qilib tursa, u “Mener kasalligi” bilan kasallangan bo'lishi mumkin. Shuningdek, u ko'ngli aynishi, qayt qilishi va ko'p terlashi mumkin. Bunda Sinnarizin (stugeron) kabi dorilarni iching, lekin 3 haftadan uzoq qabul qilmang yoki Dimengidrinat ga o'xshash antigistaminlar ichish lozim, belgilar yo'qolib ketmagunga qadar bemor yotishi kerak. U tuzsiz ovqatlardan iste'mol qilishi kerak. Agar u tez orada tuzalib ketmasa yoki muammo qayta yuz bersa, u holda bemor tibbiy yordamga murojaat qilishi kerak. Bosh aylanish hamda quloqda shovqunlarning bo'lishi insonning ruhan zo'riqishidan, psixik qiyinchiliklar natijasida ham bo'lishi mumkun.

Xulosa:

O'rta yashar va katta yoshdagi odamlarning sog'lik muammolari yuqori qon bosimi, arteriyalarning dag'allashuvi(arteroskleroz), yurak kasalliklari, miyaga qon quyilishi kabi muammolar] odatda ularning yoshligida to'g'ri turmush maromini buzgan, surishtirmay yeb-ichgan, ichkilik va tamakiga ruju qo'yganidan kelib chiqadi.

Agar mana bu maslahatlarga amal qilsangiz sizning uzoq yashash va sog'lom bo'lishingizga imkoniyatingiz ko'proq bo'ladi:

1. Yaxshi ovqatlaning - ozuqali moddalari yetarli ovqatlardan iste'mol qiling, ammo ancha og'ir, yog'li yoki tuzli va juda shirin ovqatlar uncha bop emas. Semirib ketishdan saqlaning. Ovqat uchun hayvon yog'idan ko'ra o'simlik yog'ini ishlatib.

2. Spirtli ichimliklarni ko'p ichmang.

3. Chekmang.

4. Jismoniy va aqliy mehnat qiling.

5. Yetarli dam oling va uxlang.

6. O'zingizga foydali bo'lgan darajada dam olishni o'rganing va sizni xavotirga soladigan, kayfiyatingizni buzadigan turli muammolarga yengilroq qarashga o'rganing.

Yurak kasalliklari va miyaga qon quyilishining asosiy sababchilari yuqori qon bosimi va arteriyalar dag'allashuvi (arteroskleroz) ning oldini olish va davolash uchun yuqorida aytilgan narsalarga rioya qiling. Yurak kasalliklari (infarkt) va miya qon aylanishi buzilishining oldini olish uchun yuqori qon bosimini tushirish zarur. Qon bosimi yuqori bo'lgan odamlar uni vaqti-vaqti bilan tekshirtirib turishi va pasaytirib borishi kerak. Ovqatni kam iste'mol qilish (agar ular semiz bo'lsalar), chekishni tashlash, ko'proq mashq qilish va yaxshi dam olish bilan qon bosimini pasaytira olmayotgan odamlarga, bosimni pasaytiruvchi dori ichish yordam berishi mumkin.

So'ngi so'z o'rnida shuni aytaolamanki, keksalik davrini hech qanday hastaliklarsiz sog'lom o'tkazishni maqsad qilgan inson, yoshlikdan o'zini asrashi va salbiy illatlardan holi bo'lmog'i lozim. Hamda nafaqat keksalar balki barcha

yoshdagi odamlar ruhiyatga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi holatlardan uzoqroq yurishi va psixik zo'riqishlardan o'zini asrashi shartdir. Shundagina inson o'zi hohlaganday go'zal umr o'tkazishi mumkundir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Keksa Odamlarning Kasalliklari 22 BOB, Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013-yil.
2. O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
3. Mamavaliyev N. S, Djaxangirov I. A., Atlas po manipulyatsionnoy tekhnike i uxodu za bolnimi, T., 1997 god.
4. Пряжников Н. С. Личностное самоопределение в преклонном возрасте // Мир психологии. 1999 год.
5. Крайг Г. Психология развития. СПб. : Питер, 2000 год.
6. Селиверстов П. В., Теретина Л. А. и др. Возрастные изменения желудочнокишечного тракта у пациентов с дисбиозом толстой кишки на фоне хронических заболеваний печени // Профилактическая и клиническая медицина. 2010 год.
7. Эриксон Э. Психологический кризис развития пожилого человека // Психология старости : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара : Бахрам-М, 2004 год.
8. Культурно-исторический подход к феномену жизненного опыта в старости // Культурно-историческая психология. 2010 год.
9. Малкина-Пых И. Г. Кризисы пожилого возраста. М. : ЭКСМО, 2005 год.
10. |O'zbekiston milliy ensiklopediyasi (2000-2005) ma'lumotlaridan foydalanilgan.
11. https://www.bbc.com/uzbek/lotin/2013/12/131213_latin_dementia_five_ways