

POST-TRAUMATIK STRESS BUZILISHINING (PTSB) OLDINI OLISH VA DAVOLASH: ZAMONAVIY PSIXOTERAPIYA YONDASHUVLARI

Marahimov Oybek Ilhomjon o'g'li

**O'zbekiston Respublikasi Davlat xavfsizlik xizmati
chegara qo'shinlari harbiy xizmatchi**

Oybekmarahimov@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16080031>

Annotatsiya: Ushbu maqolada post-travmatik stress buzilishi (PTSB) tushunchasi, uning asosiy belgilari, shakllanish sabablari va ruhiy salomatlikka ta'siri o'rganiladi. PTSB urush, zo'ravonlik, falokat va ekstremal holatlardan so'ng yuzaga keladigan psixologik buzilishdir. Maqolada ushbu buzilishning zamonaviy psixoterapevtik davolash usullari: kognitiv-behavioral terapiya, EMDR, ekspozitsion terapiya, mindfulness va farmakoterapiya metodlari tahlil qilinadi. Shuningdek, buzilishning oldini olish bo'yicha profilaktika choralari ham e'tibor qaratiladi.

Kalit so'zlar: PTSB, travma, post-travmatik stress, psixoterapiya, EMDR, kognitiv terapiya, profilaktika, ruhiy salomatlik, stressni yengish, davolash.

So'nggi yillarda insoniyat tobora ko'proq travmatik voqealarga duch kelmoqda – urushlar, pandemiyalar, zo'ravonlik, falokatlar va boshqa ekstremal hodisalar inson ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Aynan mana shunday sharoitlarda **post-travmatik stress buzilishi (PTSB)** – inson psixikasining chuqur va davomli salbiy reaksiya shaklida namoyon bo'luvchi holati – keng tarqalmoqda.

PTSB harbiy xizmatchilar, jabrlanganlar, favqulodda xizmat xodimlari, migratsiyaga uchragan shaxslar va hatto bolalar orasida uchrashi mumkin. O'z vaqtida aniqlanmagan yoki davolanmagan holatlarda bu buzilish inson hayot sifatiga salbiy ta'sir etadi, ruhiy izolyatsiyaga olib keladi, sog'likka xavf tug'diradi va ijtimoiy moslashuvchanlikni izdan chiqaradi.

1. PTSB: tushuncha va asosiy belgilari

PTSB (Post-Traumatic Stress Disorder) – bu og'ir psixologik travmadan so'ng paydo bo'ladigan va uzoq davom etuvchi ruhiy buzilishdir. U quyidagi asosiy belgilar orqali namoyon bo'ladi:

- travmani eslatuvchi holatlardan qochish;
- doimiy xavotir, uxlab qolmaslik;
- g'azab va agressiyaga moyillik;
- o'zini aybdor his qilish;
- orqaga qaytish (flashback);
- ijtimoiy izolyatsiya.

2. PTSB shakllanishining sabablari

PTSB quyidagi holatlardan so'ng paydo bo'lishi mumkin:

- harbiy xizmatdagi travmatik voqealar;
- oilaviy va jinsiy zo'ravonlik;
- tabiiy ofatlar (zilzila, to'fon);
- avtohalokat yoki og'ir kasallik;
- yaqin insonning o'limi;
- bolalikdagi psixologik travmalar.

Ko'plab hollarda PTSB inson hayotida hal qiluvchi bosqichlarga ta'sir qiladi, professional faoliyat, oila va jamiyatdagi munosabatlarini izdan chiqaradi.

3. Zamonaviy psixoterapevtik yondashuvlar

Bugungi psixologiyada PTSBni davolash uchun bir nechta samarali yondashuvlar mavjud:

a) Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) CBT usulida insonning travma haqida noto'g'ri fikr va ishonchlarini tahlil qilib, ularga muqobil, sog'lom yondashuvlarni ishlab chiqish ko'zda tutiladi. Xususan, "Men aybdorman", "Bu yana sodir bo'ladi" kabi fikrlar o'zgartiriladi.

b) EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) Ko'z harakatlariga asoslangan bu usul travma bilan bog'liq hissiy yukni yengillashtiradi. Voqeani eslayotganda terapevtning qo'llanmalari orqali miya axborotni qayta ishlaydi va stress kamayadi.

c) Ekspozitsion terapiya Bu terapiyada shaxs travmani eslatuvchi holatlarga nazoratli tarzda duch keltiriladi. Maqsad – xavfli emasligini ongli anglash orqali qo'rquvni kamaytirish.

d) Mindfulness va meditatsiya Hozirgi lahzaga diqqatni jamlash orqali ruhiy bosimni kamaytirish, tashvishli fikrlarni cheklash va hissiyotlarni boshqarishga o'rgatiladi.

e) Farmakoterapiya Og'ir holatlarda antidepressantlar, anksiolitiklar va boshqa dori vositalari shifokor nazoratida tavsiya etiladi. Ular simptomlarni yengillashtiradi, ammo psixoterapiya bilan birga qo'llanilishi kerak.

4. PTSB profilaktikasi

PTSBni oldini olish – har qanday ruhiy yordam tizimining muhim yo'nalishidir. Quyidagi choralar tavsiya etiladi:

- travmadan so'ng darhol psixologik yordam ko'rsatish;
- hissiy ekspressiyani rag'batlantirish (gapirish, chizish, yozish);
- ijtimoiy yordam guruhlariga jalb qilish;
- xavfsizlik hissinı tiklash;
- psixologik tayyorgarlik treninglari o'tkazish.

Masalan, Isroilda harbiy xizmatdan qaytgan shaxslar uchun majburiy psixologik tekshiruvlar va reabilitatsiya dasturlari joriy etilgan bo'lib, bu PTSB darajasini sezilarli kamaytirishga yordam bergan.

Xulosa: Post-travmatik stress buzilishi – zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan va ruhiy salomatlik uchun jiddiy tahdid bo'luvchi holatdir. Bu buzilish o'z vaqtida e'tibor berilmasa, shaxs hayotining turli jabhalarida iz qoldiradi. Biroq, zamonaviy psixoterapiya yondashuvlari yordamida PTSBni aniqlash, yengish va uning oldini olish mumkin. CBT, EMDR, mindfulness, ekspozitsion terapiya va boshqa usullar individual yondashuv asosida qo'llanilganda yuqori samaradorlik ko'rsatadi. Shuningdek, profilaktik tadbirlar orqali buzilishning kengayishini oldini olish mumkin. Psixologlar, shifokorlar va ijtimoiy mutaxassislarning hamkorlikda ishlashi orqali PTSBga qarshi kurashish yanada samarali bo'ladi.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*.
2. Shalev, A. Y. (2009). *Posttraumatic Stress Disorder: Diagnosis, History, and Treatment*. JAMA.

3. Briere, J., & Scott, C. (2014). *Principles of Trauma Therapy*. Sage Publications.
4. Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*. Penguin Books.
5. Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., & Cohen, J. A. (2009). *Effective Treatments for PTSD*.
6. Shapiro, F. (2001). *EMDR: Basic Principles, Protocols, and Procedures*.
7. Kabat-Zinn, J. (2005). *Mindfulness for Beginners*. Sounds True.
8. Neenan, M., & Dryden, W. (2013). *Cognitive Behavioural Therapy*. Routledge.
9. Meichenbaum, D. (2007). *Stress inoculation training: A preventative and treatment approach*.
10. Hoge, C. W. (2010). *Once a Warrior, Always a Warrior*. GPP Life.

