

xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini iste'mol qilishni qisqartirish, zararli odatlardan, xususan, alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz kechish yo'li bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni kamaytirishning asosiy omillari ekaligini targ'ib etishni taqozo qiladi.

NEVROZ VA UNI BARTARAF ETISH YO'LLARI

Zakirova Muxabbat Sabirovna
muxabbatxonzakirova68@gmail.com
Farg'ona davlat universiteti

Insonning salomatligiga aloqador hayot faoliyati o'ziga xos jonli tizim bo'lib, u umri mobaynida turli o'zaro bog'liq davrlarni va bosqichlarni o'z ichiga oladi. Ular orasida biologik, psixologik, ijtimoiy bosqich va omillar tizimi alohida o'rin tutadi. Salomatlikning psixologik omillari haqida gap ketganda, eng avvalo, uning inson shaxsi va yaxlit birlik tarzidagi xususiyatlari nazarda tutiladi.

Salomatlik - bu inson tani-vujudi va ruhiyatidagi shunday holatki, u hozir, ayni paytda betob emas va shuning uchun u turmushdagi, hayotdagi ko'plab burchlari, vazifalarini bajarish imkoniyatiga ega va ayni holat yaxshi xayrli ishlarni amalga oshirish uchun real imkoniyatdir. Odamning yoshlikdan ortiq darajada hissiyotli qilib tarbiyalanishi va ziddiyatli murakkab vaziyatlarda bir qarorga kelishi zarur bo'lib turgan sharoitlarda o'z xarakterlarini bo'g'ib qo'yishga moyil bo'lishi nevrozning kelib chiqishiga yo'l ochadi. Sog'lom turmush tarzi madaniyati, avvalo, shaxsning fikrlash tarzidan kelib chiqadi, ya'ni tafakkurga bog'liq. Inson salomatligiga aloqador psixik jarayonlar to'g'risida gap ketganda, odatda quyidagilar ehtirol etiladi:

- ko'rgan-kechirgan subyektiv obrazlarning obyektiv olamning ko'rinishlariga mos kelishi (psixik aks ettirishning to'g'ri, adekvat ekanligi);
- o'z-o'zini adekvat idrok etishi;
- predmetlarga diqqatning aniq yo'nalganligi;
- axborotlarning xotirada yaxshi saqlanishi;
- ma'lumotlarni mantiqan qayta ishlash qobiliyati;
- kreativlik (ijodkorlik, tafakkurning tanqidiyligi, intellektdan unumli, oqilona foydalana olish);
- o'zligini anglash; aqlning tartibligi (fikrlarni boshqarish qobiliyati).

Nevrozlar psixogen kasalliklardan hisoblanib, kuchi va o'tkirligi kam bo'lgan ruhiy jarohatlovchi vaziyatning uzoq vaqt ta'siri natijasida rivojlanadi. Bu holatlarda odatda, oilaviy-maishiy, ishlab chiqarish va mehnat jamoasidagi kelishmovchiliklar haqida gap ketib, ular hatto har doim ham bemor tomonidan ruhiy jarohatlovchi omil sifatida qabul qilinmaydi. Nevrozlar ko'pincha mojaroli vaziyat orqali somatik kasalliklar, qattiq toliqish, boshqa qo'shimcha zararli omillar bilan birga yuzaga kelib, ular xastalikning bevosita sababchisi bo'lmasada, katta patogenetik ahamiyatga ega. Nevrozlar klinikasida asosan vegetativ, somatik va effektiv buzilishlar namoyon bo'lib, ular yaqqol xulq-atvor buzilishlarini keltirib chiqarmaydi va davolash nisbatan oson kechadi. Ba'zi holatlarda, ruhiy jarohatlovchi vaziyat yillab davom etganda, nevroz shaxsning nevrotik rivojlanishiga o'tishi mumkin. Psixogeniya omillari ta'siri ostida somatik sohada quyidagi buzilishlar sodir bo'lishi mumkin.

Me'da ichak trakti tomonidan-ko'ngil aynish, qusish, ichburug', qabziyat, anoreksiya (ishtahaning yo'qolishi); nafas olish a'zolari tomonidan-nafas siqilishi, nafas bo'g'ilishi, yo'tal: yurak-tomir sistemasida-arteriya bosimining psixogen ko'tarilishi, taxikardiya, bradikardiya, yurakda og'riq his qilish, yurak faoliyati maromining buzilishi.

Nevrozning doimiy belgilaridan biri bolada uyquning buzilishidir. Bunda bola qiyinchilik bilan uxlaydi, uzoq vaqt u yoqdan bu yoqqa ag'darilib bezovta bo'ladi, injqlik qildi, uxlab qolgandan keyin tinch uxlaydi, lekin tez-tez uyg'onib ketadi.

- Bolalar nevrozlarining belgilaridan biri tungi qo'rquvning namoyon bo'lishidir. Bunda bola tunda birdaniga sakrab uyg'onib ketadi. Yuziga dahshat ifodalangan bo'ladi, qizarib ketadi, baqiradi, terlab ketgan bo'ladi.

- Nevroz oqibatida bolada ichki organi funksiyasi ham buzilishlar kuzatilishi mumkin. Bunda birinchi bo'lib avval qandaydir kasallikni kechirgan organ faoliyati yoki tizimi buziladi. Ko'p hollarda oshqozon yoki ichak faoliyati zarar ko'radi.

- Bolalar nevrozining tipik ko'rinishi ishtahaning yo'qolish belgisidir.

- Nevrozda bolada siydik va ahlatini tuta olmaslik kuzatilishi mumkin. Ba'zi hollarda ularning tutilib qolishi ham kuzatiladi. Buning sababi uzoq vaqt uni tutib turishga bolaning majbur bo'lishidir.

Tadqiqotimizda bolalarining psixologik holatida o'zgarishlar bo'layotganligi haqida shikoyat qilgan ota-onalar bilan suhbatlashdik. Bolalarda nevroz holatini aniqlash uchun I. B. Dermonovning "Psixik taranglik va nevrozik tendentsiya belgilarini" aniqlash metodikasidan foydalanib so'rovnoma o'tkazildi. Shunga ko'ra bolalarda psixik tanglik va nevrozik tendentsiya belgilarini aniqlashga qaratilgan natijalar tahlil etildi.

Ushbu belgilar bolalarda savolnoma asosida bolada nevrozik tendentsiyani mavjudligin ko'rsatadi. 10 nafar boladan ushbu belgilar namoyon bo'lgan 6 nafar bola belgilab olindi. Ularning ota-onalari bilan suhbatlashib boladagi nevroz belgilarini aniqladik va uning qaysi shaklda tegishligini tahlil etdik.

Ota-onalar bilan suhbat asosida ularning xulq-atvori va psixik holatlarini tahlil qilar ekanmiz bolalarda nevrozning namoyon bo'lishi va kechishi o'ziga xos xususiyatlarga egaligi namoyon bo'ldi. Bolalarning har birida nevrozning kechishi o'ziga xosligini hisobga olib psixoterapevtik mashg'ulotlarni individual tarzda olib borishni belgilab oldik. Har bir bola bilan davolash mashg'ulotlarini rejasii ishlab chiqdik va unda qo'llaniladigan usullarni ishlab chiqdik.

Tadqiqotlar asosida quyidagi xulosalar qilindi:

Nevrozning bolalarda kechishi o'ziga xos xususiyatlariga ega va u bolaning psixik holatida namoyon bo'ladi. Bolalarda nevrozning kechishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lganligi kabi uni davolash ham o'ziga xosdir. Nevrozni davolash uchun qo'llaniladigan usullarni bolani yoshiga xos ravishda ishlab chiqish va o'tkazish talab etiladi. Chunki bunda bolaning kattalar nutqini tushuna olishi, berilayotgan ma'lumotlarni idrok eta olishi, mantiqan tushunib eta olishi nazarda tutiladi. Olib borilgan tadqiqotlarimiz asosida o'z xulosalarimizni chiqardik. Bolaning hali asab tizimini nozikligi uni tez psixik jarohatlanishiga olib keladi. Bolaning emotsionalligi tufayli bir emotsional holatdan ikkinchi emotsional holatga yengillik bilan o'tishi kuzatildi. Bolaga ozgina ehtiyotsizlik yoki e'tiborsizlik bilan qilingan harakat unda psixik holatni yomnlashishiga olib keladi. Bola tashqaridagi notich muhit, salbiy ta'sirlardan tez ta'sirlanadi va uni umumiy holatida o'zgarishlarni vujudga keltiradi.

GEPATITLAR UCHUN OZIQA TARKIBINI BIOLOGIK FAOL MODDALAR BILAN BOYITISHNING BIOTEXNOLOGIK USULLARI

Kuramatova Shahlo, Yusupova Muxabbat

8496.xash@gmail.com

CAMU xalqaro tibbiyot universiteti

Mavzuning dolzarbligi: XXI asrga kelib Yer yuzida aholi soni tubdan oshib bormoqda. Bu esa bir qancha yirik muammolarning kelib chiqishiga va Yer sharining ekologik holati yomonlashuviga olib kelmoqda. Insoniyat oldida turgan eng katta muammolardan biri bu salomatlikni yomonlashuvidir. Hozirgi vaqtda aholi orasida bir qancha kasalliklar kelib chiqishi va insoniyatga keltirayotgan zarari yuqori foizlarni ko'rsatmoqda. Yer yuzida tarqalayotgan mavsumiy kasalliklardan biri bu virusli hepatitdir. Virusli hepatit butun dunyoda jumladan Respublikamizda ham inson yqumli patologiyasida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) mutaxassislarining fikriga ko'ra, dunyoda har yili