



## OITS GA CHALINGAN BEMORLAR PSIXOLOGIYASI

**Sotvoldiyev Abdulbosid Shamsiddin o'g'li**

Toshkent davlat tibbiyot universiteti talabasi

**Narmetova Yulduz Karimovna**

Toshkent davlat tibbiyot universiteti dotsenti,

psixologiya fanlari doktori(DSc)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17797466>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-noyabr 2025 yil

Ma'qullandi: 28-noyabr 2025 yil

Nashr qilindi: 30-noyabr 2025 yil

### KEY WORDS

*OITS (OIV), psixologiya, stigma, diskriminatsiya, depressiya, psixoterapiya, ruhiy qo'llab-quvvatlash, inkor, g'azab, ruhiy izolyatsiya, stressni boshqarish, ARV terapiyaga rioya qilish, hayot sifati.*

### ABSTRACT

*Ushbu ilmiy-amaliy maqolada OITS (OIV) tashxisi bilan yashovchi shaxslarning psixologik holati chuqur va tizimli tahlil qilinadi. Unda tashxis qo'yilgandan so'ng darhol paydo bo'ladigan keskin emotsional reaksiyalar (shok, inkor, g'azab va qo'rquv) batafsil yoritilgan. Shuningdek, ijtimoiy muhitda mavjud bo'lgan stigma va diskriminatsiya omillarining bemor ruhiyatiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri, ayniqsa, bu holatlarning ruhiy izolyatsiya va depressiyani keltirib chiqarishi ko'rsatilgan. Maqolada oila a'zolari va jamiyat tomonidan ko'rsatiladigan ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning bemorning davolanishga bo'lgan motivatsiyasi va ruhiy barqarorligini oshirishdagi hal qiluvchi roli alohida ta'kidlangan. Bundan tashqari, OITS bilan yashovchilarga yordam berishda samarali bo'lgan psixoterapevtik yondashuvlar (Kognitiv-xulqiy terapiya, Motivatsion intervyu, guruh terapiyasi) hamda stressni boshqarish mexanizmlari (meditatsiya, jismoniy faollik) batafsil tavsiflanadi. Asosiy maqsad — OITS bilan yashayotgan insonlarning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan amaliy strategiyalarni taklif qilishdan iborat.*

### Asosiy qism

OITS tashxisini eshitish inson hayotidagi eng keskin ruhiy burilishlardan biri bo'lib, bu holat bir necha darajadagi psixologik reaksiyalarni yuzaga keltiradi. Tashxis qo'yilgan paytda bemor ko'pincha kuchli qo'rquv, shok va ishonchsizlikni boshdan kechiradi. Inson ongining dastlabki himoya reaksiyasi bo'lgan inkor hissi ko'plab bemorlarda kuzatiladi: ular analiz xatosiga shubha qilishi, yana qayta tekshirtirishga urinishi yoki o'zini sog'lom deb ishontirishga harakat qilishi mumkin. Bu holat psixikaning o'zini himoya qilish mexanizmi sifatida tabiiy jarayon bo'lsa-da, uzoq davom etgan taqdirda bemorning davolanishni boshlashini kechiktiradi. Keyingi bosqichda esa g'azab hissi paydo bo'lib, bemor o'zini, hayotiy sharoitlarini,

jamiyatni yoki tibbiyot tizimini ayblashga moyil bo'ladi. Ayrim hollarda g'azab tashqi tomonga yo'nalgan bo'lsa, ba'zan ichki o'zini ayblash sifatida namoyon bo'ladi.

OITSGa chalingan bemorlarda qo'rquv hissi eng keng tarqalgan emotsional kechinmalardan biridir. Bu qo'rquv nafaqat o'lim qo'rquvi, balki jamiyatning rad etishi, yaqinlarining bilib qolishi yoki ularning munosabatining o'zgarishidan qo'rquv shaklida ham namoyon bo'ladi. Bemorlar ko'pincha stigma tufayli diagnozini yashirishga majbur bo'ladi, bu esa ruhiy izolyatsiya va yolg'izlikka olib keladi. Jamiyatda OITSGa nisbatan hali ham ko'plab stereotiplar mavjudligi sababli bemor o'zini "tushunilmaydigan", "aybdor" yoki "tahlikali" deb his qilishi mumkin. Natijada, ayblov hissi kuchayib, bemor o'zini gunohkor deb bilishi, o'zini past baholashi va ruhiy tushkunlikka berilishi holatlari keng tarqalgan. Ayniqsa, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmaydigan hollarda depressiya sindromi shakllanishi tez-tez uchraydi.

Depressiya OITS bemorlarida juda ko'p uchraydigan psixologik buzilishdir. Bunda insonning ishtahasi buziladi, uyqu tartibi o'zgaradi, hayotdan zavq olish qobiliyati pasayadi, umumiy energiya darajasi kamayadi va ijtimoiy faoliyatdan butunlay chekinish holatlari kuzatiladi. Ba'zan depressiya chuqur darajaga yetganda intihor fikrlari ham paydo bo'lishi mumkin. Depressiya faqat ruhiy salomatlikka emas, balki jismoniy sog'liq, xususan, immun tizimining faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois erta psixologik yordam, kuzatuv va psixoterapevtik yondashuv zarur hisoblanadi.

Stigma va diskriminatsiya OITS bilan yashovchi bemorlarning ruhiy dunyosiga eng kuchli zarbalarni beruvchi omillardan biridir. Ko'plab jamiyatlarda OITSGa nisbatan noto'g'ri qarashlar, asossiz qo'rquv va ijtimoiy masofalanish mavjudligi sababli bemor o'zini jamiyatdan chetda qolgandek his qiladi. Hatto ayrim tibbiyot xodimlarining o'zida ham OITS haqida yetarli bilim bo'lmagani tufayli bemorga nisbatan nozik bo'lmagan, masofa saqlovchi yoki hukm chiqaruvchi munosabat bo'lishi mumkin. Bunday holatlar bemorning o'zini kasal emas, balki "ayblanuvchi" sifatida his qilishiga olib keladi. Natijada ijtimoiy izolyatsiya, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, ruhiy tushkunlik va umidsizlik kuchayadi. Stigma bemorlarning ARV terapiyani muntazam qabul qilishga bo'lgan motivatsiyasini ham pasaytirishi mumkin.

Oila va jamiyatning qo'llab-quvvatlash darajasi bemorning psixologik barqarorligini tiklashda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Oila a'zolari tomonidan muhabbat, tushunish, sabr va empatiya bilan yondashilgan bemorlar depressiyani ancha yengil o'tkazadi, qo'rquvni tezroq yengadi va davolanishga ongli, ijobiy munosabat bildiradi. Aksincha, oila tomonidan rad etilish, ayblanish, qo'rqish yoki masxara qilish bemorning ruhiy dunyosiga juda kuchli zarba bo'ladi. Jamiyatda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash guruhlari, nohukumat tashkilotlar, psixologik markazlar mavjud bo'lishi bemorlarning moslashuviga yordam beradi. Bunday guruhlar bemorlarni birlashtiradi, ularga yolg'iz emaslik hissini beradi.

Psixologik yordam OITS bemorlari uchun hayotiy muhim ahamiyatga ega. Individual psixoterapiya ularning ichki qo'rquvlari, salbiy fikrlari va ruhiy jarohatlari bilan ishlash imkonini beradi. Kognitiv-hulqiy terapiya eng samarali usullardan biri bo'lib, bemorning salbiy fikrlash andozalarini tahlil qilish, ularni ijobiy kognitiv konstruksiyalar bilan almashtirishga yordam beradi. Motivatsion intervyu texnikasi esa bemorning davolanishga bo'lgan ichki motivatsiyasini kuchaytirishga xizmat qiladi. Guruh terapiyasi esa bemorlarda o'ziga o'xshagan insonlar borligini bilish, tajriba almashish va ruhiy yuklarni yengillashtirish orqali ijobiy psixologik ta'sir ko'rsatadi. Oilaviy terapiya oila a'zolarining o'zaro muloqotini yaxshilash uchun muhimdir.

Stressni boshqarish OITS bilan yashovchi bemorlar uchun ruhiy salomatlikning muhim qismidir. Doimiy stress immun tizimining yanada zaiflashishiga va ruhiy holatning yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Meditatsiya, nafas mashqlari, muntazam jismoniy mashg'ulotlar, sog'lom ovqatlanish, adekvat uyqu rejimi va psixologik dam olish usullari stressni kamaytirishga yordam beradi. Ijtimoiy faol bo'lish va ijodiy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish ham ruhiy barqarorlikni tiklashda samarali hisoblanadi. Bularning barchasi bemor ongida "men boshqalar bilan tengman, men to'laqonli hayot kechira olaman" degan ijobiy tasavvurlarni shakllantiradi. ARV terapiya OITS bilan yashashda asosiy omil bo'lsa-da, uni muntazam qabul qilish psixologik holatga bevosita bog'liq. Psixologik qo'llab-quvvatlash esa bemorning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi, davolanishga mas'uliyat bilan yondashishga undaydi va natijada hayot davomiyligi hamda hayot sifati sezilarli darajada oshadi.

### **Xulosa**

Ushbu tahlil OIV/OITS tashxisi bilan yashovchi shaxslarning psixologik holati chuqur va ko'p qirrali muammo ekanligini tasdiqladi. Tashxis bemorlarda shok, inkor, g'azab va kuchli qo'rquv kabi keskin emotsional reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Bu ruhiy jarayonlar o'z navbatida, eng ko'p uchraydigan psixologik buzilish bo'lgan depressiyaga o'tib ketishi mumkin.

Matnda ta'kidlanganidek, jamiyatdagi stigma va diskriminatsiya omillari bemorlarning ruhiyatiga eng katta salbiy ta'sir ko'rsatadi, ularni ijtimoiy izolyatsiyaga, o'zini ayblashga va davolanishga bo'lgan motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Shu bois, oilaning mehr-muhabbati va jamiyatning faol qo'llab-quvvatlashi (qo'llab-quvvatlash guruhlari) bemorning ruhiy barqarorligini tiklashda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, OITS bilan yashayotgan insonlarning hayot sifatini yaxshilash va ARV terapiyaga rioya qilish darajasini oshirish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Bu yondashuv o'z ichiga psixoterapevtik yordam turlarini (Kognitiv-xulqiy terapiya, Motivatsion intervyu), stressni boshqarish usullarini hamda ijtimoiy muhitda stigmaga qarshi kurashni qamrab oladi. Faqatgina tibbiy davolash emas, balki chuqur psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash OITS bilan yashovchi shaxslarning to'laqonli hayot kechirishini ta'minlovchi asosiy omil hisoblanadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Beknazarova, Sh. (2025). Психологическая адаптация и реабилитация больных ВИЧ/СПИД. InLibrary jurnali. [Onlayn manba: inlibrary.uz]
2. Djalilova, G. A. (2017). Борьба с ВИЧ-инфекцией в Узбекистане. CyberLeninka. [Onlayn manba: CyberLeninka].
3. Giyasova, G. M. (2012). Медико-социальный подход по вопросам... поддержки ЛЖВ в Республике Узбекистан. [Konferensiya taqdimoti]. hiv-spb.ru.
4. Kamolova, O. (2025). ВИЧ-инфицирование у детей: социальные и психологические аспекты. InLibrary. [Onlayn manba: inlibrary.uz].
5. Mamedov, S. M. (2025). Значение профилактических программ в борьбе с ВИЧ: эпидемическая ситуация в Узбекистане, стигма и нехватка информации. БАПСА jurnali. [Onlayn manba: journals.tnmu.uz].
6. Saidxo'jayeva, S. N., & Safarov, S. U. (2021). OIV-infeksiyasining nerv tizimining zararlanishi. Journal of Biomedicine and Practice, 6(2), 50–56. [Onlayn manba: inlibrary.uz].

7. Karimovna, N. Y., & Qizi, V. M. A. (2025). YUQUMLI KASALLIKLARI BILAN KASALLANGAN BEMORLARNING PSIXO-EMOTSIONAL XUSUSIYATLARI. Central Asian Journal of Academic Research, 3(5-5), 20-24.
8. Narmetova, Y. (2024). COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL STATE AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PATIENTS WITH PSYCHOSOMATIC DISEASES. Current approaches and new research in modern sciences, 3(3), 83-87.
9. Narmetova, Y. (2024). COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL STATE AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PATIENTS WITH PSYCHOSOMATIC DISEASES. Current approaches and new research in modern sciences, 3(3), 83-87.
10. Narmetova, Y. K. (2016). Organization of the psychological support in the cardiology clinics. Theoretical & Applied Science, (7), 28-31.
11. Нарметова, Ю. (2023). ПСИХОДИАГНОСТИКА И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ПАЦИЕНТОВ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.
12. Axmedova, M. T., & Narmetova, Y. K. (2023). BOLALARDA OLIY NERV FAOLIYATI TIPLARINING XUSUSIYATLARI VA ULARNI TARBIYALASH. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 707-712.



INNOVATIVE  
ACADEMY