



## PANIK BUZILISHLARNI PSIXOKORREKSIYA QILISHDA OILAVIY SHIFOKORNING O'RNI

Ibadullayev B.B, Komilova D.R, Nematov B.A.

Urganch davlat tibbiyot instituti

**Annotatsiya:** Mazkur tezisda panik havotirli buzilishlari rivojlangan bemorlarni psixokorreksiya qilishda oilaviy shifokorning o'rni va vazifalari haqida bayon qilinadi.

**Kalit so'zlar:** panik havotir, psixokorreksiya, oilaviy shifokor.

Panik buzilish – bu takrorlanuvchi panik xurujlar, kuchli qo‘rquv, vegetativ simptomlar (yurak urishining tezlashishi, nafas yetishmovchiligi, bosh aylanishi, titroq) va antisipator tashvish bilan kechuvchi keng tarqalgan tashvish buzilishlaridan biridir. Epidemiologik ma’lumotlarga ko‘ra, panik buzilish aholining taxminan 3–4 % ida uchraydi va ko‘pincha bemorlar dastlab psixiatrga emas, balki birlamchi tibbiy yordam shifokorlariga murojaat qiladi. Panik buzilish simptomlari yurak-qon tomir, nafas tizimi yoki nevrologik kasalliklarni eslatishi sababli ko‘plab bemorlar uzoq vaqt davomida turli mutaxassislariga murojaat qiladi va ko‘plab instrumental tekshiruvlardan o‘tadi. Shu sababli oilaviy shifokorlar bu kasallikni erta aniqlash va samarali boshqarishda muhim rol o‘ynaydi.

### **Panik buzilishlarda psixokorreksiyaning ahamiyati**

Panik buzilishlarni davolashda psixologik korreksiya asosiy davolash usullaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy klinik qo‘llanmalarda kognitiv-xulqiy terapiya eng samarali psixoterapevtik usul sifatida tavsiya etiladi. Ushbu terapiya panik xurujlarning asosida yotuvchi noto‘g‘ri kognitiv baholashlarni tuzatish, xavotirni kamaytirish va simptomlarga moslashishni o‘rgatishga qaratilgan.

Panik buzilish — bu takroriy panik xurujlar va ularni yana boshdan kechirishdan doimiy qo‘rquv bilan xarakterlanadi.

**Asosiy simptomlar:** Yurak urishining tezlashishi (taxikardiya), nafas yetishmasligi, terlash, qo‘rquv va vahima hissi, bosh aylanishi “o‘lib qolaman” yoki “aqlidan ozaman” degan fikrlar

**Sabablari:** Stress va psixologik travmalar, irsiy omillar, nerv tizimi disbalansi, surunkali charchoq, gormonal o‘zgarishlar

### **Oilaviy shifokorning psixokorreksiyadagi roli**

Birlamchi tibbiy yordam tizimida oilaviy shifokor panik buzilishlarni aniqlash, bemorni yo‘naltirish va psixokorreksiya jarayonini tashkil qilishda markaziy o‘rin tutadi. Oilaviy shifokorning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

#### 1. Erta diagnostika

Ko‘plab bemorlar panik xurujni somatik kasallik deb o‘ylab, avvalo terapevt yoki oilaviy shifokorga murojaat qiladi. Shuning uchun shifokor simptomlarni to‘g‘ri baholashi, differensial diagnostika o‘tkazishi va panik buzilishni aniqlay olishi zarur.

#### 2. Psixoedukatsiya



Oilaviy shifokor bemorga panik buzilishning tabiatini tushuntirishi, xurujlar hayot uchun xavfli emasligini izohlashi va stressni boshqarish usullarini o'rgatishi muhim hisoblanadi. Bu bemorda kasallikni tushunish va davolanishga motivatsiyani oshiradi.

### 3. Psixokorreksion metodlarni qo'llash

Birlamchi tibbiy yordam darajasida shifokor quyidagi oddiy psixokorreksion usullarni qo'llashi mumkin: nafas olish texnikalari, mushak relaksatsiyasi, tashvishli fikrlarni aniqlash va qayta baholash, xulqiy mashqlar va stressni boshqarish treninglari.

### 4. Ko'p tarmoqli hamkorlik

Panik buzilishlarni davolashda ko'p tarmoqli yondashuv samarali hisoblanadi. Oilaviy shifokor psixiatr, psixolog va boshqa mutaxassislar bilan hamkorlik qilib, bemor uchun individual davolash rejasini tuzadi. Kognitiv-xulqiy terapiya va farmakoterapiyaning kombinatsiyasi ko'pincha eng yaxshi natijalarni beradi.

### 5. Davolashni monitoring qilish

Oilaviy shifokor davolash jarayonida bemorning psixologik holatini, dori vositalariga javobini va qaytalanuvchi panik xurujlarni nazorat qiladi. Zarur bo'lsa, davolash strategiyasini o'zgartiradi yoki mutaxassisga yo'naltiradi.

**Xulosa.** Panik buzilishlar zamonaviy tibbiyotda keng tarqalgan tashvish buzilishlaridan biri bo'lib, bemorlarning katta qismi birinchi navbatda oilaviy shifokorga murojaat qiladi. Shu sababli birlamchi tibbiy yordam tizimi bu kasallikni erta aniqlash, psixokorreksiya usullarini qo'llash va mutaxassislar bilan hamkorlikni tashkil etishda muhim ahamiyatga ega. Oilaviy shifokorning psixoedukatsiya, qisqa kognitiv-xulqiy texnikalar va bemorlarni to'g'ri yo'naltirishdagi faol ishtiroki panik buzilishlarni samarali boshqarishga va bemorlarning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ибадуллаев, Б. Б. (2022). РОЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ У БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ II ТИПА. Вестник фундаментальной и клинической медицины, (4), 4.
2. Ибадуллаев, Б. Б., Сетиризаев, И. Б., & Курбонбоев, С. К. (2025). СУРУНКАЛИ ГАСТРИТ БИЛАН КАСАЛЛАНГАН БЕМОЛДАРДА АДАПТАЦИОН БУЗИЛИШЛАР КЛИНИК СРУКТУРАСИ ВА ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(5), 24-25.

