

NAWQAS PSIXOLOGIYASI (QANTLI DIABET)

Jumamuratova Ayzada

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

"Ámeliy psixologiya" qaniygeligi studenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22077355>

Annotaciya. Maqalada pacientlerdiń qantlı diabetiń sozılmalı keshiwine tabıslı beyimlesiwin támiyinleytuǵın psixologiyalıq prediktorları izertlengen. Emocional jaǵdaydıń terapiyaǵa baǵınıshlılıǵına hám ózin-ózi qadaǵalawdıń nátiyjeliligine tásiiri qarap shıǵılǵan.

Tiykargı diqqat «diabetlik distress» fenomenine, keselliktiń ishki kórinisiniń qalıplesiw ózgesheliklerine hám medicinalıq kórsetpelerdi orınlawǵa kesent etetuǵın psixologiyalıq tosqınıqlarǵa qaratılǵan.

Gilt sózler: Qantlı diabet, densawlıq psixologiyası, keselliktiń ishki kórinisi, diabetlik, jeńip shıǵıw strategiyaları, turmıs sapası, ózin-ózi qadaǵalaw, psixologiyalıq beyimlesiw.

BEMOR PSIXOLOGIYASI (QANDLI DIABET)

Annotatsiya. Maqolada bemorlarning qandlı diabetning surunkali kechishiga muvaffaqiyatli moslashishini ta'minlaydigan psixologik prediktorlar tadqiq etilgan. Emotsional holatning terapiyaga sodiqlikka va o'z-o'zini nazorat qilish samaradorligiga ta'siri ko'rib chiqilgan. Asosiy diqqat "diabetik distress" fenomeniga, kasallikning ichki manzarasini shakllantirish xususiyatlariga va tibbiy ko'rsatmalarni bajarishga to'sqinlik qiladigan psixologik to'siqlarga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Qandlı diabet, salomatlik psixologiyasi, kasallikning ichki manzarasi, diabetik, yengib o'tish strategiyalari, hayot sifati, o'z-o'zini nazorat qilish, psixologik moslashuv.

ПСИХОЛОГИЯ ПАЦИЕНТА (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

Аннотация. В статье исследуются психологические предикторы успешной адаптации пациентов к хроническому течению сахарного диабета. Рассматривается влияние эмоционального состояния на приверженность терапии и эффективность самоконтроля. Основное внимание уделяется феномену «диабетического дистресса», специфике формирования внутренней картины болезни и психологическим барьерам, препятствующим соблюдению медицинских рекомендаций.

Ключевые слова: Сахарный диабет, психология здоровья, внутренняя картина болезни, комплаентность, диабетический дистресс, копинг-стратегии, качество жизни, самоконтроль, психологическая адаптация

Kirisiw

Qantlı diabet tek ǵana metabolik buzılıw emes, al awır psixologiyalıq qawıp. Ótkir keselliklerden parıqlı túrde diabet nawqastan kúni-túni qarar qabıl etiwdi talap etedi: awqatlanıwdı qadaǵalaw, insulin yamasa dári-dármaqlardıń dozasın esaplaw, glyukozanı qadaǵalaw. Bwl kesellikti arnawlı turmıs tárizine aylandıradı. Terapiyanıń nátiyjesi 90% nawqastıń óziniń minez-qulqına baylanıslı, nawqas psixologiyasın úyreniw zamanagóy medicina ushın áhmiyetli.

Qantli diabet diagnozın qabıl etiw kóbinese Kyubler-Ross boyınsha qayǵınıń ótiw basqışlarına uqsas basqışlardan ótedi:

Biykarlaw: nawqas simptomlar yamasa analizlerdiń nátiyjelerine itibar bermeydi, olardı qáte dep esaplaydı.

Ashıw ayıplını izlew (genetika, vrachlar, stress).

Sawda: Ómirlik terapiyadan qutılıw ushın dástúriy emes usıllar menen "emleniwge" urınıw.

Depressiya process hám sheklewlerdiń qaytarılmaslıǵın ańlaw.

Qabıl etiw: Diabet húkim emes, turmıs shártı bolǵan jańa ózlikti qalıplestiriw.

Bul basqışlardıń ótiw tezligi keleshekтеgi komplayentlikti (emlewge sadıqlıqtı) belgileydi.

Keselliktiń ishki kórinisi: VKB - nawqastıń óz jaǵdayın hár túrli dárejede túsiniwi; Sensor dárejesi: awırıw seziw, hálsizlik, awız qurǵaq bolıwı.

Emocional dárejesi: Asqınıwıardan qorqıw (kóriwdiń joǵalıwı, amputaciya), gipoglikemiya aldındaǵı qáweter; Intellektual dáreje - nawqastıń kesellik haqqındaǵı bilimi hám sebep-aqıbet baylanısları haqqında túsiniwi; Motivaciyalıq dáreje: densawlıqtı saqlaw ushın ádetlerdi ózgeriwge tayarlıq; Destruktiv VKB (masalan, anozognoziya kesellikti tolıq kórmew) awır dekompensaciyalarǵa alıp keledi.

Diabetik distress fenomeni. Klinik depressiyadan parqı diabetli distress diabet penen ómir júginde ózine tán psixologiyalıq reaksiya esaplanadı: Turaqlı qadaǵalaw zárurlıǵınen tınıshsızlanıw sezimi, keleshekten qorqıw, sociallıq jekkeleniw (dosları yamasa kásiplesleri arasındaǵı "basqasha" sezim), awqatlanıw rejimi sebepli jaqınları menen kelispewshilikler, uzaq múddetke sozılǵan distress sózsiz "kúyiwge" alıp keledi, bunda nawqas qanttı ólshewdi hám dáridármaq qabıllawdı toqtatadı.

Qantli diabetti basqarıw nátiyjeliligi adamnıń qanday mexanizmlerden paydalanıwına (koping) baylanıslı:

Aktiv coping - informaciya izlew, ózin-ózi qadaǵalaw kúndeligin júrgiziw, fizikalıq aktivlik.

Sociallıq qollap-quwatlawdı izlew: qollap-quwatlaw toparlarındǵı qarım-qatnas, shıpaker menen isenimli qatnasıqlar.

Qashıwshı coping (destruktiv): jumısqa ketiw, alkoholizm yamasa dietaǵa itibarsızlıq.

Psixologtıń áhmiyetli wazıypası nawqastı emocional tásirleniwden ("Ne ushın men?") mashqalalı tásirleniwge ("Búgin ne islewim múmkin?") ótkeriw.

Shańaraq kúshli resurs hám stress faktori bolıwı múmkin. Tuwısqanlardıń artıqsha ǵamxorlıǵı kóbinese nawqastıń óz betinsheligin, ásirese óspirimlik jasında basıp, narazılıq minez-qulqın keltirip shıǵaradı. Shıpaker tárepinen basqarıwdıń direktivalıq usılınan sheriklik modeline ótiw talan etiledi, bunda nawqas óz ómiri boyınsha ekspert dep tán alınadı. Bul processtegi eń nátiyjeli qurallardan biri motivaciyalıq intervyu alıw esaplanadı.

Kesellikti túsiniw nawqastıń jasına qarap túpten ózgeredi:

Balalıq dáwir - tiykarǵı awırmanlıq ata-analarǵa túsedı. Bul jerdegi psixologiyalıq mashqala balada hám giperǵamxorlıqta "úyrengeń ilajsızlıqtıń" qalıplesiwi. Balanıń jası úlkeygeni sayın dozalardı esaplaw juwapkershiligin júklewge úyretiw zárúr.

Óspirimlik dáwiri - eń qıyın basqısh. Diabet "Hámme qusaǵan" bolıw zárúrligi menen qarama-qarsılıqqa kirisedi. Kóbinese úlkenler qadaǵalawına qarsı narazılıq túri yamasa sociallasıw ushın kesellikti itibarǵa almawǵa urınıw sıpatında sanalı túrde shansılıqlardı ótkerip jiberiw baqlanadı.

Jetiliskeń jas - kásipke jaramlılıq hám shańaraqtı támiyinlew qábileti menen baylanıslı qorqıwlar birinshi orınǵa shıǵadı. Nawqas stigmatizaciya qorqınıshı sebepli jumısta diagnozın jasırǵanda "sociallıq kútim" qáwpi payda boladı.

Kekselik - bul jerde psixologiya biliw ózgerisleri menen tıǵız baylanısıp ketedi. Este saqlaw hám diqqat-itibardıń páseyiwi muǵdarlardı esaplawdı qıyınlastıradı, bul bolsa ilajsızlıq sezimin, depressiv fonın payda etedi.

Nawqastıń psixologiyasın fiziologiyadan bólip qaraw múmkin emes. Glyukoza muǵdarınıń ózgeriwi tuwrıdan-tuwrı emocional jaǵdayǵa tásir etedi:

- Gipoglikemiya (qant muǵdarınıń páseyiwi): hawlıǵıw, agressiya, túsiniksiz qáweterleniw pristupların keltirip shıǵaradı. Kóbinese awır gipoglikemiyalardan keyin nawqaslarda "tómen qant" fobiyası payda boladı, sonıń ushın olar qan tamirlarǵa zıyan etip, glyukozanıń joqarı muǵdarın bile tura saqlaydı.

- Giperglikemiya (qant muǵdarınıń joqarı bolıwı) - apatiya, erinsheklik, biliw qábiletiniń páseyiwi, depressiv keypiyat. Nawqas "yalqaw" yamasa "motivaciyasız" bolıwı múmkin, biraq bul metabolik záhárleniwdiń nátiyjesi.

Zamanagóy psixoendokrinologiyada KPT eń nátiyjeli usıl esaplanadı. Jumıstıń tiykarǵı baǵdarları avtomatikalıq pikirler menen islew: Máselen, "Men artıqsha jedim, endi hámmesi joq" degen pikir "Bul qosimsha doza yamasa piyada júriw arqalı dúzetiw múmkin bolǵan qáte" degen pikir menen almasırladı. "Kishi qádemler" texnikası - global maqsetti ("20 kg ǵa ılaqtırıw") kúndelikli orınlanatuǵın wazıypalarga bóliw.

DEKATASTROFIZACIYA - asqınıw qorqınıshı menen islew. Keleshek aldındaǵı láńlewshi qorqınıshtıń ornına qáwip-qáterlerdi basqarıw usılı sıpatında házirgi qadaǵalawǵa kózqaras qalıpleseı.

Stress kúshli kontrinsulyar faktor esaplanadı. Kortizol hám adrenalin ajıralıp shıǵarılǵanda awqat emeslik jaǵdayda da qanda qant kóbeyedi. Sonıń ushın nawqastı relaksaciya, meditaciya hám dem alıwdı basqarıw usıllarına úyretiw tek ǵana "qosimsha" emes, al glikemiyanı turaqlastırıwdıń zárúr quralları esaplanadı. Nawqas baylanısı ańlawı kerek: "Meniń sezimlerim - meniń qantım." Stresske shıdamlılıq kónlikpelerin shınıqtırıw preparatlardıń muǵdarın azaytıw hám ulıwma jaǵdaydı jaqsılaw imkaniyatın beredi. Diabet - bul ómir marafonı. emlewden bas tartıwdıń (non-komplaens) aldın alıw ushın topar terapiyası - uqsas kesellik stajına iye bolǵan adamlar menen tájiriye almasıw jekkelik seziminen azat etedi. "Ideal emeslik"ke sheshim 100% waqıtta ideal qantlarǵa iye bolıw múmkin emesligi haqqındaǵı psixologiyalıq tártip ózin-ózi ayıplaw hám depressiyadan qutılıwǵa járdem beredi.

Resurslaw - kesellik penen baylanıslı bolmağan xobbi hám iskerlikti izlew, diagnoz insan sanasınıń 100 procentin iyelemewi usıllar qollanıladı.

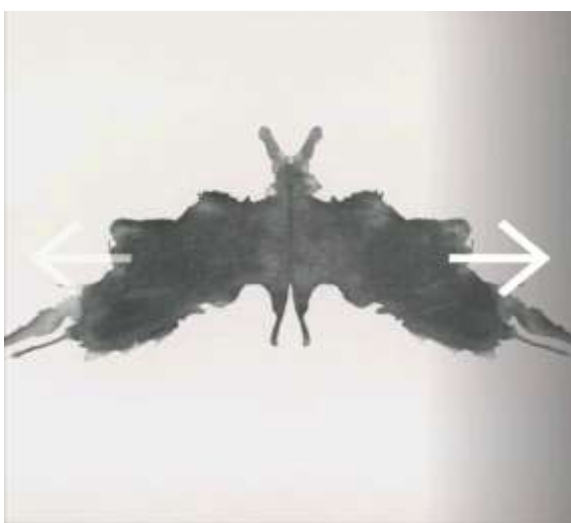
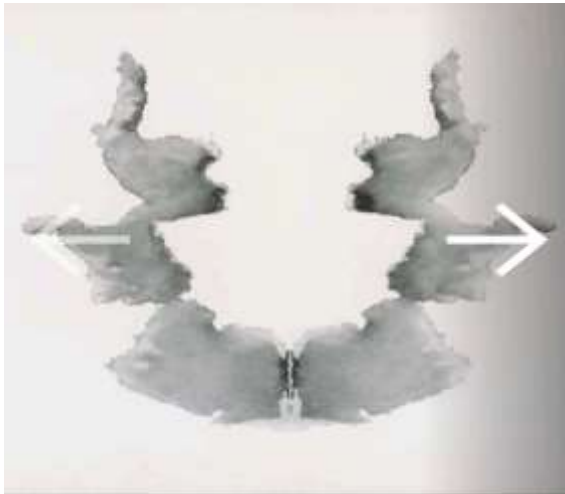
Juwmaq

Qantlı diabet penen awırğan nawqastıń ruwxıy jaqtan jaqsı bolıwı medicinalıq maqsetlerge (glikirlengen gemoglobinniń maqsetli muǵdarı) erisiwdiń tiykarı esaplanadı. Psixologtıń xızmeti qáweterleniw dárejesin kemeyttiriw, KQK korrekciyası, emocional kúyiwdiń aldın alıwǵa qaratılǵan bolıwı kerek. Psixoterapiya usıllarınıń endokrinologiyalıq ámeliyatqa integraciyalanıwı tek ǵana "qanttı emlew" emes, al insan turmısınıń sapasın sezilerli dárejede jaqsılaw imkaniyatın beredi.

METODIKA

Hermann Rorschach testi (Rorschach testi) - qısqasha túsiniq

Rorshax testi - bul nawqastıń ishki ruwxıy jaǵdayın anıqlaw ushın isletiletuǵın psixologiyalıq test. Nawqaslarǵa arnawlı simmetriyalıq sıya daqları túsirilgen súwretler kórsetiledi (ádette 10 karta).





Hárbir súwretke qarap nawqas: "Bul nege uqsaydı?" degen sorawğa juwap beredi. Ol kórgen nárseni erkin aytadı (mısalı: xayuan, adam, qorqınıshlı obraz hám t.b.)

Nawqastıń fantaziyası: Emocional jaǵdayı (qorqıw, stress, táshwish), jeke ózgeshelikleri, ayırım ruwxıy mashqalalar (depressiya, ishki qarama-qarsılıqlar)

Tiykarında bul test "proektiv metod" esaplanadı. Yaǵnıy, adam anıq emes súwretke qarap óziniń ishki pikir hám sezimlerin "proekciya" etedi (yaǵnıy sırtqa shıǵaradı).

Abzallığı:

Jasırın (pás) jaǵdaylardı ashıp beredi

Ápiwayı sorawlardan kóre tereńirek maǵlıwmat beredi

Kemshiligi:

Nátiyjeni durıs interpretaciyalaw qıyın.

Qánige tájiriyesine júdá baylanıslı

Juwmaq:

Rorshax testi - bul nawqastıń ishki dúnyasın súwretler arqalı biliwge járdem beretuǵın áhmiyetli psixologiyalıq usıl esaplanadı.

Bul metodika 20 jas átirapındaǵı qatnasıwshılar arasında ótkizilgende tómendegi psixologiyalıq ózgeshelikler baqlandı:

Juwaplarda kóbinese real hám yarım fantastikalıq obrazlar (haywanlar, adamlar, ádettegiden tıs formalar) ushırası. Bul usı jas dáwirine tán bolǵan qıyallaw hám real pikirlewdiń úyleskenligin kórsetedi.

Ayırım respondentlerde qorqıw, qáweterleniw yamasa anıq emes obrazlar gúzetildi, bul bolsa keleshek, óz ornı hám turmıslıq sheshimler menen baylanıslı ishki tásirlerdiń barlıǵın bildiredi.

Kópshilik qatnasıwshılar mayda detallarǵa da itibar qarattı, bul bolsa analitikalıq hám detallarǵa baǵdarlangan pikirlewdiń rawajlanganın kórsetedi.

Háreketti ańlatıwshı juwaplar (ushıw, juwırıw h.t.b.) jiyi ushırasıp, bul belsendilik, energiya hám ishki háreketke umtılwıdın joqarılıǵın bildiredi.

Reʼnlerge qatnas hár túrli bolıp, ayırımlarda joqarı emocionallıq, basqalarda bolsa emociyalardı basqarıwǵa beyimlilik baqlandı.

Ulıwma juwmaq:

20 jas átirapındaǵı adamlarda psixikalıq rawajlanıw belsendi basqishta bolıp, olarda bir waqıttıń ózinde logikalıq pikirlew, qıyal, emocional sezgirlik hám ishki izlenisler kórinedi. Sonıń menen birge, bul jas dáwirine tán ráwishte ishki turaqsızlıq hám stress elementleri de ushırasıwı múmkin.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Вассерман Л. И. Психологическая диагностика отношения к болезни.
2. Николаева В. В. Влияние хронической болезни на психику.
3. Дедов И. И., Шестакова М. В. Сахарный диабет: диагностика, лечение, профилактика.
4. Суркова Е. В. Психотерапия в комплексном лечении сахарного диабета.