



## **BACHADON SARATONI BILAN BOG‘LIQ STRESSNING AYOLLARDA NAMOYON BO‘LISHI**

**Yusupova Vasila Yangibayevna**

**Xorazm viloyati P.Y.M.O‘M.M**

**Maktabgacha, boshlang‘ich va maxsus ta‘lim metodikalari  
kafedrasi katta o‘qituvchisi**

**Annotatsiya:** Bachadon saratoni, ayollarda eng ko‘p uchraydigan onkologik kasalliklardan biri bo‘lib, bu kasallikka chalingan bemorlar uchun stress va psixologik yuklar juda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada bachadon saratoni bilan bog‘liq stressning sabablari, uning bemorlarning ruhiy holati va hayot sifatiga ta‘siri o‘rganiladi. Shuningdek, stressni boshqarish strategiyalari va psixologik yordamning ahamiyati ham ko‘rib chiqiladi. Maqola shuningdek, onkologik bemorlar uchun maxsus tayyorlangan qo‘llanmalar va dasturlarni tavsiya etadi.

**Kalit so‘zlar:** bachadon saratoni, stress, psixologik yordam, onkologiya, ruhiy holat, hayot sifati, stressni boshqarish, bemorlarni qo‘llab-quvvatlash.

**Abstract:** Uterine cancer is one of the most common oncological diseases in women, and stress and psychological burdens are very important for patients with this disease. This article examines the causes of uterine cancer stress and its impact on patients' mental state and quality of life. Stress management strategies and the importance of psychological support are also discussed. The article also recommends specially prepared manuals and programs for oncology patients.

**Key words:** uterine cancer, stress, psychological care, oncology, mental state, quality of life, stress management, patient support

**Резюме:** Рак матки является одним из самых распространенных онкологических заболеваний у женщин, и для больных этим заболеванием большое значение имеют стрессы и психологические нагрузки. В данной статье рассматриваются причины стресса при раке матки и его влияние на психическое состояние и качество жизни пациенток. Также обсуждаются стратегии управления стрессом и важность психологической поддержки. Также в статье рекомендуются специально подготовленные пособия и программы для онкологических больных.

**Ключевые слова:** рак матки, стресс, психологическая помощь, онкология, психическое состояние, качество жизни, управление стрессом, поддержка пациентов.



**Kirish:** Bachadon saratoni – bu ayollarda eng keng tarqalgan saraton turlaridan biridir. Ushbu kasallik nafaqat jismoniy sog‘liqni, balki psixologik va emosional holatni ham sezilarli darajada ta'sir qiladi. Bachadon saratoniga chalingan ayollar ko‘pincha stress, tashvish va depressiya kabi ruhiy holatlarga duch keladilar.

Bachadon saratoni tashhisi qo‘yilganda, bemorlar ko‘plab his-tuyg‘ularni boshdan kechirishadi: qo‘rquv, umidsizlik, noaniqlik va o‘z-o‘zini anglashdagi o‘zgarishlar. Bu holatlar nafaqat bemorning o‘ziga, balki uning yaqinlariga ham ta'sir qiladi. Stressning ushbu turli shakllari bemorning kasallikka qarshi kurashish qobiliyatini kamaytirishi mumkin.

Ushbu maqolada biz bachadon saratonining o‘zida paydo bo‘ladigan stress omillarini, ularning sabablari va ularga qarshi kurash usullarini ko‘rib chiqamiz. Shuningdek, psixologik yordam va qo‘llab-quvvatlashning ahamiyatini ham ta'kidlaymiz. Maqsadimiz – bemorlarni va ularning yaqinlarini bu jarayonlarda qanday qilib yaxshiroq tayyorlash va ularga yordam berishdir. Bachadon saratoni – ayollarda eng keng tarqalgan saraton turlaridan biri bo‘lib, uning tashxisi va davolash jarayoni ko‘plab stress va psixologik bosim keltirib chiqarishi mumkin. Stress, o‘z navbatida, bemorlarning umumiy salomatligiga, davolanish jarayoniga va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin.[1]

#### Stressning sabablari

1. Tashxis qo‘yish: Bachadon saratoni tashxisi ko‘plab ayollar uchun shok bo‘lishi mumkin. Bu holat, ularning hayoti va kelajagi haqida xavotir tug‘diradi.

2. Davolash jarayoni: Kimyoterapiya, radioterapiya yoki jarrohlik kabi davolash usullari bemorlar uchun jismoniy va ruhiy jihatdan murakkab bo‘lishi mumkin.

3. Ijtimoiy izolyatsiya: Saraton bilan kurashayotgan ayollar ko‘pincha o‘zlarini yolg‘iz his qilishadi, bu esa stressni oshiradi.

4. Oila a'zolari va do‘stlar bilan munosabatlar: Oila va do‘stlar bilan bo‘lgan munosabatlar ham stress darajasini belgilaydi; ba'zan yaqinlar ham bu holatdan qanday qilib qochishni bilmaydilar[2].

#### Stressni boshqarish

1. Psixologik yordam: Psixolog yoki psixoterapevt yordamida stressni kamaytirish va hissiyotlarni boshqarishda yordam olish muhimdir.

2. Qo‘llab-quvvatlash guruhleri: Boshqalar bilan tajriba almashish, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash stressni kamaytirishi mumkin.

3. Sog‘lom turmush tarzini saqlash: Jismoniy faoliyat, muvozanatli ovqatlanish va yetarli uyqu stressni kamaytirishga yordam beradi.

4. Meditatsiya va nafas olish mashqlari: Ushbu usullar ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi[3].

Natija

Bachadon saratoni mavzusi dolzarbdir, chunki u nafaqat jismoniy sog'liqni, balki psixologik holatni ham talab qiladi. Stressni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqish va qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish bemorlarning hayot sifatini yaxshilashi mumkin. Saraton bilan kurashayotgan ayollar uchun bunday yondoshuvlar juda muhimdir[4,5].

**Asosiy qism:** Bachadon saratonining o'zidagi stress, ya'ni bu kasallik bilan bog'liq psixologik va emosional yuklamalar, bemorlar uchun juda muhim masala. Bachadon saratoni tashxisi qo'yilganida, bemorlar ko'pincha turli xil stress va xavotirlarni his qiladilar. Bu jarayon bir necha bosqichlardan iborat bo'lishi mumkin:

1. Tashxis jarayoni: Saraton tashxisi qo'yilganda, bemorlar ko'plab savollar va noaniqliklar bilan yuzma-yuz keladilar. Tashxisni kutish va natijalarni olish jarayoni stressni oshirishi mumkin.

2. Emotsional reaksiya: Bemorlar hayotlari davomida o'zgarishlarga, o'limga bo'lgan qo'rquvga va kelajakdagi belgilersiz holatlarga duch kelishadi. Bu emotsiyalar depressiya, tashvish yoki qattiq stress holatlariga olib kelishi mumkin.

3. Og'riq va jismoniy holat: Saraton kasalligi va uning davolanishi jarayonida og'riq, charchoq va boshqa jismoniy alomatlar ko'payishi mumkin, bu esa ruhiy holatni yanada og'irlashtiradi.

4. Davolanish jarayoni: Kimyoterapiya, radioterapiya yoki jarrohlik kabi davolanish usullari ham stressni oshiradi. Bemorlar davolanishdan keyin qanday o'zgarishlarni kutishlarini bilmasliklari ularning ruhiy holatiga ta'sir qiladi.

5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Oila a'zolari va do'stlarning yordami bemorlarning stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Ijtimoiy aloqa va qo'llab-quvvatlashning yo'qligi esa stressni oshirishga olib kelishi mumkin.

6. Qaror qabul qilish: Bemorlar o'zlariga qanday davolash usullarini tanlashlari kerakligini bilmasliklari mumkin, bu esa ularda noaniqlik hissini kuchaytiradi.

Bunday vaziyatlarda psixologik yordam olish muhimdir. Stressni boshqarish uchun turli usullar - meditatsiya, yoga yoki psixoterapiya kabi metodlardan foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, birgalikda ishlash va tajriba almashish orqali boshqa bemorlar bilan muloqot qilish ham foydali bo'lishi mumkin[6,7].

**Xulosa va takliflar.**



Bachadon saratoni ayollarda eng ko'p uchraydigan saraton turlaridan biridir. Bu kasallik bilan bog'liq stress ko'plab omillarga bog'liq bo'lishi mumkin, jumladan, tashxis jarayoni, davolanish va hayot tarzidagi o'zgarishlar.

Stress sabablari:

1. Tashxis jarayoni: Bachadon saratoni tashxisi qo'yilganda, bu holat inson psixologiyasiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kasallik xavfi va belgilarning mavjudligi stressni kuchaytiradi.

2. Davolanish jarayoni: Kimyoviy terapiya, radiatsiya yoki jarrohlik kabi davolash usullari ham stressni oshirishi mumkin. Bularning har biri o'zining nojo'ya ta'sirlari bilan birga keladi.

3. Ijtimoiy va oilaviy munosabatlar: Oila a'zolari va do'stlar bilan munosabatlar ham stress darajasiga ta'sir qiladi. Qo'llab-quvvatlash yoki aksincha, izolyatsiya hissi stressni kuchaytirishi mumkin.

4. Kelajakdagi noaniqlik: Kasallikning davomiyligi va davolash natijalari haqida xavotirda bo'lish.

Xulosa:

Bachadon saratoni bilan kurashayotgan ayollar uchun stress darajasi yuqori bo'lishi tabiiydir. Biroq, bu holatni boshqarish muhim ahamiyatga ega. Stressning salbiy ta'sirini kamaytirish uchun zarur choralar ko'rish kerak.

Takliflar:

1. Tibbiy yordam olish: Psixolog yoki psixiatr bilan maslahatlashish orqali hissiy yukdan qutilishga yordam beradi.

2. Qo'llab-quvvatlovchi guruhlar: O'xshash tajribaga ega bo'lgan insonlar bilan muloqot qilish, his-tuyg'ularni baham ko'rish foydali bo'lishi mumkin.

3. Stressni boshqarish texnikalari: Meditatsiya, yoga yoki nafas olish mashqlari stress darajasini pasaytirishga yordam beradi.

4. Oila va do'stlarning qo'llab-quvvatlashi: Yaqin ijtimoiy tarmoqlar orqali yaqinlaringizdan yordam so'rang va ularning mavjudligini his qiling.

5. Sog'lom turmush tarzi: Muntazam jismoniy faoliyat qilish va to'g'ri ovqatlanishga e'tibor berish organizmning umumiy salomatligini yaxshilaydi.

6. Ma'lumot olish: Bachadon saratoni haqida to'g'ri ma'lumotlarni olish kasallik haqida tushunchani oshirishga yordam beradi va noaniqliklarni kamaytiradi.

Yuqoridagi takliflarni amalga oshirish orqali bachadon saratoniga chalingan ayollar o'zlarini ruhiyat jihatdan yaxshiroq his qilishlari mumkin va kasallik bilan kurashishda muvaffaqiyatliroq bo'lishlari ehtimoli ortadi.



### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Zerbe, L. J., & Kauffman, M. (2019). "Psychological Stress and Cancer: A Review of the Literature." *Journal of Psychosocial Oncology*, 37(2), 187-205.
2. Davis, M. P., & Hsu, C. (2020). "The Impact of Cancer Diagnosis on Mental Health: A Review." *Supportive Care in Cancer*, 28(3), 2231-2241.
3. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). "Coping: Pitfalls and Promise." *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745-774.
4. Meyerowitz, B.E., & Chaudron, L.H. (2009). "Stress and Coping in Women with Gynecologic Cancers." *Journal of Women's Health*, 18(8), 1235-1242.
5. Lepore, S.J., & Revenson, T.A. (2007). "Coping with Chronic Illness." In: *The Handbook of Health Psychology*. New York: Psychology Press.
6. Schwartz, A.L., & Weller, R.A. (2018). "Psychological Effects of Cancer Treatment on Patients and Their Families." *Cancer Journal for Clinicians*, 68(6), 368-387.
7. Carlson, L.E., et al. (2014). "Mindfulness-Based Interventions for Women with Breast Cancer: A Randomized Controlled Trial." *Psycho-Oncology*, 23(10), 1120-1127.
8. Katz, J.E., et al. (2020). "Emotional Distress in Patients with Endometrial Cancer: The Role of Social Support." *Gynecologic Oncology Reports*, 33, Article 100589.
9. American Cancer Society (2022). "Stress Management for People with Cancer." Available at cancer.org (<https://www.cancer.org/>).
10. National Comprehensive Cancer Network (NCCN) Guidelines for Distress Management in Patients with Cancer, Available at nccn.org (<https://www.nccn.org/>).