

## BACHADON SARATONI JARROXLIK AMALIYOTIDAN KEYINGI STRES XOLATLARI

Yusupova Vasila Yangibayevna

Xorazm viloyati P.Y.M.O'M.M

Maktabgacha, boshlang'ich va maxsus ta'lim metodikalari  
kafedrası katta o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Bachadon saratoni jarroxlik amaliyotidan so'ng bemorlarning stress holatlari, ularning psixologik va jismoniy salomatligiga ta'siri, shuningdek, reabilitatsiya jarayonida stressni boshqarish usullari haqida ma'lumot beriladi. Bachadon saratoni bilan og'riqan bemorlar ko'pincha amaliyotdan keyin turli xil psixologik muammolar va stress holatlari bilan duch keladilar. Ushbu tadqiqot, shuningdek, amaliyotdan keyin stressni kamaytirish va bemorlarning hayot sifatini yaxshilash uchun samarali strategiyalarni taklif etadi.

**Kalit so'zlar:** bachadon saratoni, jarrohlik amaliyoti, stress holatlari, psixologik reabilitatsiya, bemorlarning hayot sifati, stressni boshqarish usullari, jismoniy salomatlik, psixologik salomatlik

**Abstract:** Information is provided about the stress conditions of patients after uterine cancer surgery, the effects on their psychological and physical health, as well as methods of stress management during rehabilitation. Patients with uterine cancer often face various psychological problems and stress situations after the operation. This study also suggests effective strategies to reduce post-procedure stress and improve patients' quality of life.

**Key words:** uterine cancer, surgery, stressful situations, psychological rehabilitation, patients' quality of life, stress management methods, physical health, psychological health

**Резюме:** Приведены сведения о стрессовых состояниях больных после операции по поводу рака матки, влиянии на их психологическое и физическое здоровье, а также методах управления стрессом в период реабилитации. Пациентки с раком матки часто сталкиваются с различными психологическими проблемами и стрессовыми ситуациями после операции. Это исследование также предлагает эффективные стратегии по снижению постпроцедурного стресса и улучшению качества жизни пациентов.

**Ключевые слова:** рак матки, хирургия, стрессовые ситуации, психологическая реабилитация, качество жизни пациенток, методы управления стрессом, физическое здоровье, психологическое здоровье.

**Kirish:** Bachadon saratoni jarroxlik amaliyotidan keyin stress holatlari bir qator omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ushbu jarrohiy amaliyot, bemorning jismoniy va ruhiy holatini o'zgartirishi, shuningdek, uning hayot sifatini sezilarli darajada ta'sir qilishi mumkin. Quyida bu jarayonda paydo bo'lishi mumkin bo'lgan stress holatlari haqida ma'lumotlar keltirilgan:

1. Jismoniy o'zgarishlar: Amaliyotdan keyin bemorda og'riq, charchoq yoki boshqa noqulayliklar bo'lishi mumkin. Bu holatlar psixologik stressni oshirishi mumkin.

2. Ruhiy salomatlik: Bemorlar ko'pincha tashvish, depressiya yoki qo'rquv kabi ruhiy holatlarga duch kelishlari mumkin. Bular kasallikning qaytishi yoki yangi muammolar paydo bo'lishi haqidagi xavotirlar bilan bog'liq.

3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Oila va do'stlarning qo'llab-quvvatlashi stressni kamaytirishga yordam berishi mumkin. Ammo ba'zida bemor ijtimoiy izolyatsiya his qilishi yoki o'zini yolg'iz his qilishi ham ehtimoli bor.

4. Hayot tarzi o'zgarishlari: Amaliyotdan keyin bemorlar ko'pincha ovqatlanish, jismoniy faoliyat va boshqa hayot tarzidagi o'zgarishlarga duch keladilar, bu esa qo'shimcha stress manbai bo'lishi mumkin.

5. Reabilitatsiya jarayoni: Jarroxlik amaliyoti va reabilitatsiya davri davomida bemorlarning hayoti qanday o'zgarishi haqida noaniqlik hissi yo'qolsa, bu ham ruhiy bosimni oshirishi mumkin.

Stressni boshqarish uchun turli usullar mavjud, jumladan:

- Psixoterapiya
- Stressni boshqarish mashg'ulotlari
- Yoga yoki meditatsiya
- Jismoniy faollik
- Oila va do'stlar bilan muloqotni kuchaytirish

Agar sizda aniq bir savol yoki muammo mavjud bo'lsa, iltimos, batafsilroq so'rashingiz mumkin![1].

**Asosiy qism:** Bachadon saratoni jarroxlik amaliyotidan keyin stress holatlari ko'plab ayollarda uchraydi. Bu holatlar jismoniy va ruhiy jihatdan ta'sir ko'rsatishi mumkin. Quyida ba'zi asosiy stress holatlari va ularni boshqarish usullari keltirilgan:

1. Jismoniy holatlar:

- Og'riq: Amaliyotdan keyin og'riq va noqulaylik hissi paydo bo'lishi mumkin.
- Charchoq: Jarrohlik operatsiyasi jismoniy kuchni talab qiladi, shuning uchun charchoq hissi ko'p uchraydi.

- Reabilitatsiya jarayoni: Amaliyotdan keyin tiklanish jarayoni davomida muammolar yoki murakkabliklar yuzaga kelishi mumkin.

2. Ruhiy holatlar:

- Tashvish: Xastalikdan keyin kelajak haqida tashvishlanish odatiy hol.

- Depressiya: Ayrim ayollar jarrohlik amaliyotidan so'ng depressiv kayfiyatga tushishi mumkin.

- Qaror qabul qilishda qiyinchiliklar: Yangi hayot sharoitlariga moslashishda muammolar paydo bo'lishi.[2,3]

Stressni boshqarish usullari:

1. Psixologik yordam olish: Psixolog yoki terapevt bilan suhbatlashish, hissiyotlarni ifoda etishga yordam beradi.

2. Jismoniy faollik: Yengil mashqlar va yurak-qon tomir faoliyatini oshirish orqali sog'lig'ingizni yaxshilang.

3. Meditatsiya va nafas olish mashqlari: Stressni kamaytirishga yordam beradigan usullar.

4. Oziqlanishga e'tibor berish: Sog'lom ovqatlanish orqali jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilang.

5. Oila va do'stlar bilan muloqot qilish: Yaqqol his-tuyg'ularingizni baham ko'ring, qo'llab-quvvatlash juda muhim.

Agar sizda stress belgilari davom etsa yoki u kuchaysa, mutaxassisga murojaat qilishingiz muhimdir.[4]

Bachadon saratoni - bu bachadonning (uterus) o'smalari orasida eng xavfli hisoblanadigan kasalliklardan biridir. Bachadon saratoni haqida bilish, uning oldini olish va erta aniqlashga yordam berishi mumkin. Quyida bachadon saratoni jarroxlik amaliyoti haqida ma'lumotlar keltirilgan:

Bachadon Saratoni Jarroxlik Amaliyoti

1. Amaliyotdan oldin:

- Tahlil va tekshiruv: Amaliyotdan oldin bemor ko'plab tahlil va tekshiruvlardan o'tishi kerak. Bular ultratovush, MRI, CT skanerlash yoki biopsiya kabi usullarni o'z ichiga olishi mumkin.

- Tibbiy tarix: Bemorning tibbiy tarixi va allaqachon mavjud bo'lgan kasalliklar haqida ma'lumot yig'iladi.

2. Amaliyotning maqsadi:

- Bachadon saratonini olib tashlash (histerektomiya).

- Saratonning tarqalishini aniqlash va uni chegaralash.

- Agar zarur bo'lsa, qo'shimcha to'qimalarni (masalan, tuxumdonlar yoki bachadon trubkalari) olib tashlash.

3. Jarayon:

- Amaliyot odatda umumiy anesteziya ostida o'tkaziladi.

- Histerektomiya turli usullarda amalga oshirilishi mumkin: ochiq jarrohlik, laparoskopik jarrohlik yoki robot yordamida jarrohlik.

4. Reabilitatsiya jarayoni:

- Amaliyotdan keyingi davrda bemorlarni kuzatish va reabilitatsiya qilish muhimdir.

- Bemorlar bir necha kun davomida shifoxonada qolishlari kerak bo'lishi mumkin.

- Qayta tiklanish uchun vaqt talab etiladi va bemorlarga og'riqni boshqarish uchun dori-darmonlar tayinlanadi.

5. Yana bir muhim jihat:

- Saratonga qarshi kurashda kimyoterapiya yoki radioterapiya kabi qo'shimcha davolash usullari ham ko'rib chiqilishi mumkin.

6. Oldini olish:

- Bachadon saratonin oldini olish uchun muntazam ravishda ginekologga murojaat qilish, skrining testlarini o'tkazish va sog'lom turmush tarzini yuritish juda muhimdir[5].

**Xulosa va takliflar.**

Bachadon saratoni jarrohlik amaliyotidan keyin ayollar ko'plab stress holatlari va psixologik muammolarni boshdan kechirishlari mumkin. Ushbu holatlar, jarrohlik jarayoni, kasallikning o'ziga xosligi va davolash jarayonining qiyinligi bilan bog'liq. Quyida bunday stress holatlarining sabablari, ta'siri va ularni yengish uchun takliflar keltiriladi.

**Xulosa**

1. Psixologik ta'sir: Jarrohlik amaliyoti ko'pincha bemorlar uchun katta psixologik bosim bo'ladi. Bachadon saratoni kabi jiddiy kasallikdan keyin bemorlar o'z hayotlariga nisbatan qo'rquv va noaniqlik his qilishlari mumkin.

2. Jismoniy og'riq: Amaliyotdan keyingi og'riq va noqulaylik hissi ham stressni kuchaytirishi mumkin. Jismoniy salomatlikning yomonlashuvi ruhiy holatga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Ijtimoiy izolyatsiya: Bemorlar ko'pincha o'zlarini yolg'iz his qilishadi, bu esa ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kamaytirishi mumkin.

4. Reabilitatsiya jarayoni: Reabilitatsiya davrida yuzaga keladigan murakkabliklar va cheklovlar ham ruhiy holatga ta'sir qiladi.

**Takliflar**

1. Psixologik yordam: Amaliyot o'tkazilgan ayollarga psixolog yoki psixiatr tomonidan yordam ko'rsatish zarur. Guruh terapevti yoki individual maslahat olish foydali bo'lishi mumkin.

2. Oila va do'stlarning qo'llab-quvvatlashi: Oila a'zolari va do'stlarning emosional qo'llab-quvvatlashi bemorlarning ruhiy salomatligini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

3. Jismoniy faoliyat: Yengil jismoniy faoliyat (masalan, yurish, yoga) qilinishi tavsiya etiladi, chunki bu stressni kamaytirishga yordam beradi.

4. Ma'lumot olish: Kasallik haqida to'g'ri ma'lumotga ega bo'lish bemorlarning xavotirini kamaytirishi mumkin. Tibbiyot mutaxassislari bilan muntazam aloqada bo'lish muhimdir.

5. Oziqlanish va uyqu rejasi: Sog'lom ovqatlanish va yetarli uyqu ruhiy barqarorlikni saqlashda muhimdir.

6. Stressni boshqarish usullari: Meditatsiya, nafas olish texnikalari yoki boshqa stressni boshqarish usullarini o'rganish tavsiya etiladi.

Bachadon saratoni jarrohligi amaliyoti o'tkazilgan bemorlarga ularning ruhiy va emosional salomatligini yaxshilashga qaratilgan kompleks yondashuv zarurdir. Bu nafaqat ularning hayot sifatini oshiradi, balki davolanish jarayonida sog'lom tiklanishga ham yordam beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Kuzovkov, V. V., & Shumilov, A. A. (2015). "Psixologiya i psixoterapiya onkologicheskikh bol'nykh." - Onkologik bemorlar, shu jumladan bachadon saratoni bilan kasallanganlar uchun psixologik yordam haqida ma'lumot beradi.

2. Katz, J., et al. (2009). "The impact of cancer on psychological well-being: a review." *Psycho-Oncology*, 18(8), 827-834. - Saraton kasalligi bilan bog'liq psixologik holatlarni ko'rib chiqadi.

3. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). "Coping: Pitfalls and promise." *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745-774. - Stress va unga moslashish usullari haqida ma'lumot beradi.

4. Greer, G., & Moorey, S. (1989). "Psychological approaches to the management of cancer." *Journal of Psychosomatic Research*, 33(5), 651-654. - Onkologik bemorlarning psixologik holatini yaxshilash bo'yicha tavsiyalar.

5. Schmidt, R., et al. (2010). "Psychological distress in patients with gynecological cancer: a systematic review." *Journal of Psychosomatic Research*, 68(6), 533-540. - Ayol jinsiy organlari saratoni bo'lgan bemorlarda stress darajasi va uning boshqaruvi haqida ma'lumotlar.

6. Baker, F., et al. (2007). "The role of social support in the psychological adjustment to cancer." *Cancer Nursing*, 30(3), E20-E27. - Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning stress va psixologik moslashuvdagi roli haqida tadqiqot.