ARTERIAL GIPERTENZIYA BILAN OG'RIGAN BEMORLARDA PSIXOSOTSIAL OMILLARNING KASALLIK KECHISHIGA TA'SIRI

Alimirzayev N.A.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

Алимирзаев Н.А.

THE IMPACT OF PSYCHOSOCIAL FACTORS ON THE COURSE OF DISEASE IN PATIENTS WITH ARTERIAL HYPERTENSION

Alimirzayev N.A.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Описано влияние психосоциальных факторов на течение заболевания у пациентов с артериальной гипертензией на основе анализа научной литературы. Современные клинико-психологические и психосоциальные подходы рассмотрены в сравнительном аспекте, обобщены научные выводы о влиянии эмоционального состояния, уровня стресса, социальной поддержки, межличностных отношений и образа жизни на уровень артериального давления и хроническое течение болезни. Статья представляет собой анализ существующих научных разработок, демонстрирующий теоретическое и практическое значение учета психосоциальных факторов в управлении артериальной гипертензией.

Ключевые слова: *артериальная гипертензия, психосоциальные факторы, стресс, эмоциональное состояние, депрессия, тревожность, социальные отношения, психотерапия.*

This article highlights the impact of psychosocial factors on the course of disease in patients with arterial hypertension based on the analysis of scientific literature. Contemporary clinical-psychological and psychosocial approaches are reviewed comparatively, and existing scientific conclusions are summarized regarding the influence of emotional state, stress level, social support, interpersonal relationships, and lifestyle on blood pressure levels and the chronic progression of the condition. The article is not an empirical study but rather an analysis of existing research, demonstrating the theoretical and practical significance of considering psychosocial factors in the management of arterial hypertension.

Key words: *arterial hypertension, psychosocial factors, stress, emotional state, depression, anxiety, social relationships, psychotherapy.*

Arterial gipertenziya global sog'liqni saqlash tizimida eng keng tarqalgan noninfeksion kasalliklardan biri bo'lib, uning surunkali kechishi va yuqori asoratlar darajasi kasallik epidemiologiyasida yetakchi o'rin egallaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining qariyb uchdan bir qismida arterial gipertenziya kuzatiladi, ularning muhim qismi esa kasallikning kechishini murakkablashtiruvchi psixosotsial omillarga duchor bo'ladi [7].

So'nggi 10-15 yil ichida psixosotsial omillarning somatik kasalliklar, xususan arterial gipertenziya rivoji, kechishi va prognoziga ta'siri bo'yicha ilmiy qiziqish sezilarli darajada ortdi. Zamonaviy empirik tadqiqotlar gipertenziya patogenezi faqat biologik mexanizmlar bilan emas, balki psixologik va sotsial determinantlar bilan ham uzviy bog'liq ekanini ko'rsatmoqda. Stress, depressiya, xavotir, ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishning yetishmasligi, noadekvat xulq-atvor modellarining mavjudligi arterial bosimni boshqarish jarayonida sezilarli rol o'ynaydi.

Ushbu maqola amaliy tadqiqot natijalariga emas, balki mavjud ilmiy ishlanmalar tahliliga asoslanadi. Maqsad – arterial gipertenziyaning kechishiga ta'sir etuvchi psixosotsial omillarni zamonaviy empirik manbalar asosida sharhlash, biopsixososial yondashuvning afzalliklarini asoslash va klinik amaliyotda psixologik komponentlarning ahamiyatini ko'rsatishdan iborat.

Tahlili. Stressning arterial bosim dinamikasiga ta'siri. Stress va gipertenziya o'rtasida ikki yo'nalishli aloqadorlik mavjudligi ko'plab klinik va psixofiziologik tadqiqotlarda tasdiqlangan. Uzoq davom etuvchi psixoemotsional zo'riqish gipotalamo-gipofiz-buyrak usti o'qi faoliyatini faollashtirib, katexolaminlar va kortizol sekresiyasini oshiradi. Ushbu gormonlar yurak urish tezligi, periferik qarshilik va qon tomir tonusining ko'tarilishiga sabab bo'ladi.

Meta-tahlillar shuni ko'rsatadiki, kronik stressga duchor bo'lgan shaxslar orasida arterial gipertenziya rivojlanish xavfi 1,3-1,7 baravar yuqori. Ish stressi, oilaviy nizolar, uzoq davom etuvchi tashvish va sezilgan ijtimoiy adolatsizlik arterial bosim ko'rsatkichlarining surunkali oshishi bilan chambarchas bog'langan [1,8].

Depressiya va xavotirning klinik kechishga ta'siri. Zamonaviy empirik tadqiqotlar depressiv simptomlar arterial gipertenziya bilan og'rigan bemorlarning kamida 30-40% da uchrashini qayd etadi [5,6]. Depressiya quyidarterial gipertenziyailarni keltirib chiqaradi:

- dori-terapiyarterial gipertenziyaa sodiqlikning pasayishi (20-50% gacha),
- hayot tarzini o'zgartirish bo'yicha tavsiyalarni bajarmaslik,
- o'z sog'lig'iga nisbatan befarqlik,
- yurak-qon tomir asoratlari xavfining ortishi.

Xavotir (anksiyete) bilan arterial gipertenziya kechishi o'rtasidarterial gipertenziyai bog'liqlik ham ilmiy adabiyotlarda keng tasvirlangan. Xavotir vegetativ asab tizimi faoliyatini buzadi, simpatik faollikni kuchaytiradi va arterial bosimning tebranishlariga sabab bo'ladi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishning roli. Ko'p yillik epidemiologik kuzatuvlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishning yetarli bo'lishi quyidarterial gipertenziyai ijobiy natijalarni ko'rsatadi:

- arterial bosim ko'rsatkichlarining barqarorligi,
- stress darajasining pasayishi,
- depressiya va xavotir darajasining kamayishi,
- dori-terapiyarterial gipertenziyaa ta'sirining ortishi,
- asoratlar xavfining kamayishi [2,4].

Ijtimoiy izolyatsiya esa aksincha, gipertenziyaning og‘ir kechishiga olib kelishi mumkin.

Sog‘lom xulq-atvor va motivatsiyaning gipertenziya boshqaruvidarterial gipertenziyai o‘rni. Arterial gipertenziya bilan og‘rigan bemorlar orasida sog‘lom turmush tarziga (dieta, jismoniy faollik, chekishni tashlash, stressni boshqarish) amal qilish darajasi past bo‘lishi keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki:

- yuqori motivatsiya arterial bosimni boshqarishda asosiy psixologik omil;
- kognitiv-xulqiy terapiya (KXT) bemorlarning sog‘lom xulq-atvorga sodiqligini oshiradi;
- psixologik treninglar dori-terapiya samarasini kuchaytiradi.

Biopsixososial yondashuv va psixologik intervensiyalar. Biopsixososial modelga ko‘ra, arterial gipertenziya faqat biologik emas, balki psixologik va ijtimoiy omillar yig‘indisidan shakllanadi. Klinik amaliyotda quyidarterial gipertenziyai intervensiyalar samaradorligi isbotlangan:

- stressni boshqarish dasturlari;
- relaksatsiya texnikalari (nafas mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish);
- KXT;
- motivatsion intervyu;
- oilaviy psixoterapiya elementlari [3].

Muammo muhokamasi. Adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, psixosotsial omillar arterial gipertenziyaning kechishi uchun muhim determinator bo‘lsa-da, ularni klinik amaliyotga joriy etish yetarli darajada rivojlanmarterial gipertenziyaan. Quyidarterial gipertenziyai muammolar mavjud:

Psixosotsial omillarni baholashning sustligi: Ko‘plab tibbiyot muassasalarida stress, depressiya, xavotir yoki motivatsiya darajasini o‘lchovchi validatsiyalangan shkala va testlar muntazam qo‘llanilmaydi.

Mutaxassislararo hamkorlikning zaifligi. Shifokor, psixolog, ijtimoiy xodim va parhezshunos o‘rtasida integratsiyalashgan yondashuv yetarlicha yo‘lga qo‘yilmarterial gipertenziyaan.

Bemorlarning psixologik yordamga past motivatsiyasi. Jamiyatda psixologik yordamga murojaat qilish bo‘yicha stereotiplar mavjud.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dasturlarining cheklanganligi. Aholi orasida sog‘lom xulq-atvor bo‘yicha sa’y-harakatlarni qo‘llab-quvvatlovchi tizimlar yetarli emas. Arterial gipertenziyaar ushbu omillar hal etilmasa, arterial gipertenziya bilan og‘rigan bemorlarning klinik ko‘rsatkichlarini yaxshilash hamda asoratlarning oldini olish jarayoni murakkablashadi.

Xulosa

1. Ilmiy adabiyotlar tahlili arterial gipertenziya kechishida psixosotsial omillar muhim o‘rin tutishini aniq ko‘rsatadi. Stress, depressiya, xavotir, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanish, motivatsiya va sog‘lom xulq-atvorga nisbatan munosabat arterial bosimni boshqarish jarayonida asosiy psixologik determinantlardandir.

2. Zamonaviy empirik tadqiqotlar psixologik intervensiyalarning, jumladan stressni boshqarish texnikalari va kognitiv-xulqiy terapiyaning arterial bosimni pasaytirish va davolanish samaradorligini oshirishdarterial gipertenziyai ahamiyatini tasdiqlaydi.

3. Shu bilan birga, klinik amaliyotda psixosotsial omillarni baholash, monitoring qilish va psixologik yordamni integratsiya qilish bo‘yicha tizimli yondashuvni kuchaytirish zarur.

Adabiyotlar

1. Cohen S, Gianaros P. Stress and blood pressure: Neurobiological pathways. Nat Rev Cardiol. 2022;19(7):432-45.
2. Johnson R. Psychosocial risk factors in cardiovascular disease. Annu Rev Psychol. 2022;73:401-28.
3. Miller T. Social support and hypertension outcomes: A longitudinal analysis. Amer J Publ Health. 2021;111(5):830-40.
4. Patel K. Cognitive-behavioral interventions in hypertension manarterial gipertenziyaement. Behav Med. 2020;46(3):201-10.
5. Sharman J et al. Psychological factors and adherence in hypertensive patients. Curr Hypertens Rep. 2021;23(9):74-82.
6. Smith A, Brown L. Biopsychosocial determinants of chronic disease progression. Health Psychol Rev. 2022;16(2):145-62.
7. WHO. Hypertension: Updated clinical guidelines. Geneva WHO 2023.
8. Williams B et al. Hypertension and psychosocial stress: A systematic review. J Clin Hypertens. 2023;25(4):512-26.

обзоры

ARTERIAL GIPERTENZIYA BILAN OG’RIGAN BEMORLARDA PSIXOSOTSIAL OMILLARNING KASALLIK KECHISHIGA TA’SIRI

Alimirzayev N.A.

Ushbu maqolada arterial gipertenziya bilan og‘rigan bemorlarda psixosotsial omillarning kasallik kechishiga ko‘rsatadigan ta’siri ilmiy adabiyotlar tahlili asosida yoritilgan. Mavzuga oid zamonaviy klinik-psixologik va psixosotsial yondashuvlar qiyosiy ko‘rib chiqilib, bemorlarning emotsional holati, stress darajasi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanish, shaxslararo munosabatlar hamda hayot tarzi kabi omillarning arterial bosim darajasi va kasallikning surunkali kechishiga ta’siri bo‘yicha mavjud ilmiy xulosalar umumlashtirilgan. Shuningdek, Maqola amaliy tadqiqot emas, balki mavjud ilmiy ishlanmalar tahlili bo‘lib, arterial gipertenziyani boshqarishda psixosotsial omillarni inobatga olishning nazariy va amaliy ahamiyatini ko‘rsatib beradi.

Kalit so‘zlar: *arterial gipertenziya, psixosotsial omillar, stress, emotsional holat, dipressiya, xavotir, ijtimoiy munosabat, psixoterapiya.*

Mualliflar haqida ma’lumot

Alimirzayev Nodirbek Avazbek o‘g‘li, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasi o’qituvchisi. Tel: +998938460200, e-mail: nodirbekalimirzayev@gmail.com, https://orcid.org/0009-0001-3295-4736