

KEKSA VA KEKSA YOSHDAGI BEMORLAR BILAN SUHBATLASHISH CHORALARI VA SUHBATNING XUSUSIYATLARI

Babayeva Gulnozaxon Latibjonovna

Andijon mashinasozlik instituti,
O`zbek tili va adabiyoti kafedrası assistenti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada keksa yoshdagi bemorlar bilan muloqot jarayonidagi holatlar, ya'ni keksa yoshdagilar va keksa bemorlarning kasalliklaridan kelib chiqib muloqot qilish, chiroyli muomala madaniyatini qo'llash orqali ularni depress holatlaridan olib chiqish va sog'ayib ketishi uchun o'ziga bo'lgan ishonchini tiklashga qaratilgan.

***Kalit so'zlar:** Keksa odamlar demensiyasi, psixologik xususiyatlar, ob'ektiv yondashuv, keksa yoshdagilar psixikasi, stereotiplar.*

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена ситуации в процессе общения с пожилыми пациентами, общению с пожилыми и пожилыми больными от их болезней, использованию культуры хороших манер для вывода их из депрессии и восстановления уверенности в себе для выздоровления.

***Ключевые слова:** деменция пожилых людей, психологические особенности, объективный подход, психика пожилых людей, стереотипы.*

ABSTRACT

This article focuses on the situation in the process of communicating with elderly patients, communicating with the elderly and elderly patients due to their illness, restoring their self-confidence to recover from depression and recover by applying a culture of good manners .

***Keywords:** Dementia in the elderly, psychological characteristics, objective approach, psyche of the elderly, stereotypes.*

KIRISH

Jamiyatda keksaygan insonlar soni ortib borgan sari uzoq muddatli parvarish bilan shug'ullanadiganlar soni ham ortib borish bilan birga qariyalar bilan muloqot qilish imkoniyatlari ham oshib bormoqda. Ko'plab insonlar keksalar bilan muloqotni unutadilar. Oqibatda keksalar ranjib ham qolishadi.

Keksalar bilan yumshoq suhbatlashishga imkon beradigan nutq uslubining o'ziga hos xususiyatlari mavjuddir.

Yoshi ulg'aygan sari, yuqori chastotali tovushlarni eshitish hamda tez gapiradigan tovushlarni ham eshitish qiyinlashadi. Shuning uchun, ularga sekin va

aniq ovozda qo‘pol va dag‘al bo‘lmagan ovozda so‘zlashish lozim bo‘ladi. Birdaniga baland ovozda gapirish keksa yoshdagi insonlarga nisbatan hurmatsizlik hisoblanadi. Har bir so‘zlayotgan nutqimizni o‘ylab va fikrlab gapirishi lozim. Keksa yoshdagi insonlar bilan muloqot jarayonida ularni gapirayotgan fikrini tugallamagunicha so‘z qo‘shmaslik, fikrini bosh chayqatib ma‘qullab turish, ularni fikrini to‘g‘riligi haqida o‘ziga bildirib turish kerak bo‘ladi. Keksa yoshdagi bemorlarni hikoyasi tugamagunicha, ularni tinglash orqali sizni qiziqtirayotganini bildirish lozim. So‘ng, gaplashib bo‘lgach, savollar berish orqali suhbatni kengaytirish maqsadga muvofiqdir.

Bundan tashqari, agar siz qishloqda bo‘lsangiz, standart tilda gapirish o‘rniga, ba‘zi lahjalar aralashgan holda gapirish sizga tanish bo‘lishi mumkin.

Gapirishdan tashqari, agar siz yuz ifodalaringizga e‘tibor bersangiz va ular bilan qanday munosabatda bo‘lsangiz, muloqot yanada yumshoq bo‘ladi. Bir-birlari bilan suhbatdan zavq olish uchun, ularga boshqa odamga keskinlik tuyg‘usini beradigan qattiq ifoda bilan emas, balki yorqin tabassum bilan muomala qilish muhim bo‘ladi. Bundan tashqari, nima haqida gapirayotganingizni eshitishni osonlashtirish uchun, orqadan emas, yon tomondan yoki old tomondan gapirish yaxshiroqdir.

Qolaversa, keksa yoshdagi bemor tushkunlikka tushganda yoki qayg‘uga tushganda, uning orqasiga tegish, ya‘ni silash yoki qo‘llarini ushlab turish kabi og‘zaki bo‘lmagan muloqotdan foydalanish ham muhimdir. Imo-ishora bilan muloqot qilish ko‘pincha suhbat paytida keksa odamlarning munosabatini o‘zgartiradi.

Har safar qariyalar bilan suhbatlashganda, yangi mavzular va hikoyalar tayyorlash shart emas. Aslida, keksa odamlar bilan tez-tez gaplashadigan ko‘p odamlar buni boshdan kechirishadi, lekin keksa odamlar ko‘pincha hayot tajribasida sinalgan voqeeliklarni ibrat va nasihat tariqasida aytib o‘tillar. Ularning har bir gaplari oltinga tengdir. Ularni diqqat bilan tinglashdan boshqa chorasi yo‘q, shuning uchun ular ilgari ham xuddi shu narsani gapirganini ko‘rsatish o‘rniga, diqqat bilan tinglayotganligingizni hamda birinchi marta eshitayotgandek ko‘rsatiishingiz kerak bo‘ladi. Eshitishdan charchamaslik uchun, avvalgisidan boshqacha savol berish yaxshiroqdir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Kundalik hayotimizda keksalar bilan ko‘proq aloqada bo‘lamiz, shu sababli bemorning holati haqida gap ketganda ehtiyot bo‘lib, vaziyatdan kelib chiqib gapirish, shundan so‘ng ularni tinglash, suhbatni yumshoq qilish uchun esa tinch va baland ovozda gapirish lozim bo‘ladi. Bundan tashqari, bir narsani takror-takror aytsa ham, inkor qilmasdan tinglash muhimdir.

Keksa yoshdagi bemorlar bilan muloqotni bemorning holatiga ko'ra 5 ta maslahatni ko'rib chiqamiz:

- 1-maslahat: past ovoz bilan aniq gapiring!
- 2-maslahat: Yaxshi tinglovchiga aylaning!
- 3-maslahat: Salbiy hikoyalari ko'p bo'lgan odamlardan biznes bilan shug'ullanishni so'rang!
- 4-maslahat: Keksa odamlar demensiyasi bilan muomala qilganda, boshqa odamning dunyosiga boring!
- 5-maslahat: og'zaki bo'lmagan muloqotdan foydalaning! Keksalar alohida emas.

Keksa yoshdagi bemorlar to'g'ri eshitishlari uchun baland ovozda gapirish o'rniga, "past" ovoz bilan "aniq" va tushunarli qilib gapirish lozim bo'ladi. Ma'lumotlarni ortiqcha yuklamalik va ularning yaxshi tushunishlarini osonlashtirish uchun alohida so'zlar bilan gapirish tavsiya etilmaydi. Ya'ni, yon yoki orqa tomondan emas, iloji boricha old tomondan gapirish muhimdir. Agar bemor yotoqda yoki nogironlar aravachasida bo'lsa, uning holatidan kelib chiqib, holatingizni pasaytirib, unga qarab suxbatlashish tavsiya etiladi. Bu esa keksa yoshdagi bemorning eshitishi va tushunishini osonlashtiradi.

Keksa odamlar bilan gaplashganda, ular tez -tez bir hikoyani takrorlaydilar. Buning sababi, yoshi ulg'aygan sari qisqa muddatli xotirani unutish osonroq. Keksa yoshdagi bemorlar bilan muloqotni osonlashtirish uchun birinchi navbatda "yaxshi tinglovchi" bo'lish kerak bo'ladi. Bemorning hikoyasini chin dildan "tinglash" - bu parvarish qiluvchining muloqot qilishidagi asosiy pozitsiyasidir.

Keksa yoshdagi bemorlar bilan gaplashib, bemor bilan ishonch munosabatlarini o'rnatish uchun, asta-sekin gaplashishga vaqt ajratishga to'g'ri keladi. Keksa yoshdagi bemorlarni muvaffaqiyatli tinglashning kalitlaridan biri – boshqa narsaga chalg'imasdan, o'zingizni xotirjam his qilishdir.

Bemorlarga yordam berayotganingizni his qilish - bu hayot sifatini yaxshilash uchun zarur bo'lgan hissiyotdir.

Keksa odamlarda demensiya - bu kasallik, unda aql, xotira va fikrlashning tushkunlik jarayoni boshlanadi. Buzilish miyaning hujayrali halokati bilan oqlanadi. Keksalik demensiyasi bo'lsa, qarindoshlar keksa odamning dastlabki unutuluvchanligini sezmaydilar va bemorning g'ayrioddiy xatti-harakatlari bo'lgan taqdirdagina signal berishadi. Keksalar demensiyasi u haqiqatdan butunlay farq qiladi, bunday holda, ushbu bemor bilan muloqot jarayonida u bilan oldin ham gaplashganingiz haqidagi dalillarni ko'rsatmaslik va yoki rad qilmaslik lozim, balki

xuddi boshqa odamning olamiga borayotgandek muloqot qilishga harakat qilish kerak bo'ladi. Demansi bo'lgan bemorlar doimo o'zlarini yo'qotib qo'yadigan tashvish, tartibsizlik, g'azab va sabrsizlik bilan kurashadilar. Shu sababli, demensiyasi bo'lgan qariyalar bilan muloqot jarayonida ular bilan yaqin bog'lanishga harakat qilish lozim.

Keksa yoshdagi bemorlar gapira boshlaganda, bir oz orqaga egilib, ularga hikoya sizni qiziqtirayotganini bildirish va suhbatdoshga iliq qarashga harakat qilish orqali uning sizga bo'lgan ishonch munosabatlarini o'rnatishingiz mumkin.

Albatta, bu munosabatni osongina tuzatish mumkin emas. Keksalarda bilan chin yurakdan muloqot qilish zavq bag'ishlaydi va ko'proq eshitishni xohlash - og'zaki bo'lmagan muloqotni yaxshilashning eng tezkor usulidir.

Keksalarga g'amxo'rlik - bu nafaqat tibbiyotda, balki psixologiyada ham maxsus bilimlarni talab qiladigan kasbdir. Tibbiy xodim keksa bemorlar bilan muloqot jarayonida har xil xulq-atvor, xususiyatlariga ega bo'lgan bemorga duch kelishi mumkinligi haqida tasavvurga ega bo'lishi lozim.

Keksa yoshdagi bemorlarning asosiy psixologik xususiyatlaridan biri - yolg'izlik hissidir. Afsuski, buning ko'pincha ob'ektiv sabablari bor - aloqa yetishmasligi, yaqinlar e'tiboridan chetda qolish, odatiy turmush tarzini o'tkaza olmaslik va boshqalardan iborat.

Yana bir xususiyat shundaki, keksa odamlar yangi narsalarga moslashishga qiynaladilar. Bunda rivojlanishni xohlamaslik katta rol o'ynaydi va motivatsiya oddiy - "Bu menga nima uchun kerak? Hayotni deyarli yashab bo'ldimku!?" degan tushunchalari mavjud bo'ladi va bu ularni og'zaki suxbatlarida tez-tez aks etadi.

Ko'pchilik keksa bemorlar keksalikni zaiflik bilan bog'laydi va ba'zida ular shunchalik kuchli bo'lishadiki, o'zlarini zaif his qila boshlaydilar. Bunga sabab orttirilgan kasalliklar bilan kuchayadi - keksa odam o'zlarini so'ndira boshlaydilar, doimo hozirgi va keyingi kasalliklari haqida o'ylaydilar va keyin klinikaga tashrif buyuradilar, yangi kasalliklarni qidiradilar, aslida ular shirin so'zu e'tiborni tibbiy xodimlardan eshitgani boradilar. Va xolanki, o'z kasbiga jonkuyar va tajribali tibbiy xodim bunday bemorlar bilan qanday muloqotda bo'lishni biladilar va ularga shirinso'zlik, mexribonlik, kasalliklaridan xalos bo'lishlarini aytib, ularni tinchlantiradilar. Natijada - uzoq davom etgan depressiya va hayoti uchun qo'rquv paydo bo'lishini oldini olishadilar. Keksa bemorlarimiz, xushmuomala tibbiy xodimlaru shifokorlardan bunday munosabatni eshitgach, o'zlarini hayotga bo'lgan qarashlarini o'zgartiradilar va oz muddatga bo'lsada hozirgi va kelasi paydo qilmoqchi bo'lgan kasalliklarni unutadilar.

Yuqoridagilardan ko‘rinib turibdiki, keksalarga g‘amxo‘rlik qilish nafaqat samimiy yordam, balki maxsus bilim va ko‘p bo‘sh vaqtni ham talab etmaydi.

Keksa yoshli insonlarda qarish jarayoni turli kasalliklar bilan ifodalanadi. Qarish jarayonida organizmning moslashish qobiliyati pasayadi, uning o‘zini o‘zi boshqarish tizimida zaifliklar paydo bo‘ladi, yoshga bog‘liq patologiyani qo‘zg‘atadigan va ochib beradigan mexanizmlar shakllanadi va ular yosh bola kabi e‘tiborga, shirin so‘zga muxtoj bo‘ladilar.

Kasalliklar surunkali bo‘lib, atipik kurs, patologik jarayonning tez -tez alevlanishi va uzoq tiklanish davri bilan kechadi.

Keksalarning umumiy jismoniy holati salomatlik va mehnat qobiliyatining ajralmas ko‘rsatkichidir. Ular uchun odatdagidek yashash qobiliyatini saqlab qolish, ya‘ni o‘ziga xizmat qilish muhim, shuning uchun ularning asosiy xususiyatlarini hisobga olish kerak. Masalan:

- harakatlanish darajasi;
- o‘ziga xizmat ko‘rsatish darajasi;
- doimo yaxshi munosabatni kutish;

Keksalikdagi sog‘liq holatining bunday ob‘ektiv ko‘rsatkichi cheklangan makon bilan chegaralanishdir. Shu asosda qariyalarning quyidagi toifalari ajratiladi: a) erkin harakatlanadigan; b) uyga, kvartiraga, xonaga bog‘langan kishilarning harakatchanligi cheklanganligi sababli; v) harakatsiz, yordamsiz, to‘shakda.

Hamma keksalar uchun universal bo‘lgan bu xususiyatni hisobga olgan holda, har bir alohida holatda qancha tibbiy va ijtimoiy yordam hamda qanday tartibdagi yordam zarurligini tezda anglab olinsa, kasallikni oldini olish uchun ob‘ektiv yondashish kerakligini aniqlash muhim bo‘ladi.

Keksa odamning kasalligi-bu odam uzoq davom etadigan surunkali kasallik natijasida oddiy mustaqil hayot uchun zarur bo‘lgan kundalik vazifalarni bajara olmasligida namoyon bo‘ladi. Bunday holda, doimiy g‘amxo‘rlik va yordam talab qilinadi. Keksa zaiflikka ruhiy yoki jismoniy nuqson (marazm) sabab bo‘lishi mumkin, lekin ko‘pincha - ikkalasining birgalikdagi ta‘siri kuchli bo‘ladi. Natijada keksa yoshdagi bemorlar o‘zlariga bo‘lgan e‘tiborning kamligini hamda kasalliklari oshib borayotganligi haqida bildiradilar. Ushbu vaziyatda keksa yoshdagi bemorlarga tibbiy xodim tomonidan alohida e‘tibor va g‘amxo‘rlik ko‘rsatilishi lozim bo‘ladi.

Yana bir kasallik borki, keksalarda tez-tez uchraydigan kasallik bu insult bo‘lib, insultdan keyingi shikastlanishlar natijasida keksa yoshdagi bemorlarning ruhiy holatiga ta‘siri kuchli bo‘ladi. Bunday hodisalarga stereotiplarhamroh bo‘lishi mumkin. Nevrologik zarbalar har xil darajada namoyon bo‘lganligi sababli, ushbu

turdagi bemorlar bilan individual holatda shug'ullash hamda ular holidan tez-tez xabar olish, ular bilan suhbat davomida ularning ruhiyatini shirin so'z va tez orada sog'iyib ketishlari, hozirgi holatining oldingisiga qaraganda ancha yaxshi ekanligini aytish orqali tibbiy xodim ushbu bemorni haqiqatdan ham sog'ayishiga yordam berishi mumkin bo'ladi.

Bundan tashqari, jarroxlik tomonidan bir a'zosining kesilishi, sinish holarti - keksa odamning yotoqda yotishining yana bir sababi bo'ladi. Insonning yoshi qanchalik katta bo'lsa, extiyotsizlik natijasida sinish ehtimoli shunchalik ko'p kuzatiladi. Natijada bu yoriqlar ko'pincha juda keksa odamlarniqiyin holatda qolishlariga olib keladi. Albatta bunday xollarda esa keksa odamlarga oldingidanda ko'proq yordam kerak bo'ladi. Alohida yotoq, alohida xona va alohida qarovchi ajratilishi lozim bo'ladi. Bunday hollarda esa keksa yoshdagi bemorga qarovchisi tibbiy xodim tomonidan juda katta e'tibor qaratilishi, ya'ni uning harakatlashi kamayishi yuzasidan unga jismoniy yordam berishi, ruhiy tomondan esa unga dalda bo'luvchu so'zlar bilan yordam berishi kerak bo'ladi.

Tibbiy mutaxassisning bemor bilan har kuni muloqot qilishi, muloqot qilish ko'nikmalaridan mohirona foydalangan holda, sog'ayish umidini uyg'otadi, kayfiyati va o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, uning moslashish mexanizmlarini safarbar qiladi, mudofaasini optimallashtiradi. Bu, ayniqsa, keksa bemorlar uchun to'g'ri keladi.

Keksa bemorlar bilan muloqotda, og'zaki ta'sir va terapiyaning muvaffaqiyati shifokor yoki tibbiyot xodimiga bo'lgan ishonch va hurmatga, shikoyat-so'rovlarga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishga va ular qo'llanadigan kasallikning sub'ektiv tavsifiga bog'liqdir.

Boshqa tomondan, keksa bemorlar bilan muomala qilishda, ko'pincha, ularning davomiyligi, hatto yoshining o'zi ham psixikada va shaxsiy fazilatlarida bunday o'zgarishlarni keltirib chiqargan odamlar bilan muomala qilishlari kerak bo'ladi.

Kasallikning uzoq surunkali kechishi bilan bemor o'zining og'riqli alomatlariga e'tibor qaratadi. Bemorning shaxsiy xususiyatlariga, kasallikning ichki rasmiga, uning og'riqli tajribalariga gipoxondriyal fiksatsiyaning o'ziga xos xususiyatlariga, davolanish usullariga, o'ziga bo'lgan munosabatiga e'tibor qaratilishi kerak bo'ladi. Hamda faqat bemorlar bilan har kuni mohirona muloqot qilish, muloqot jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar va to'siqlarni tahlil qilish, ularni mohirona yengish bilan mumkindir.

Keksa odamlarga yordam berishning umumiy tamoyillari quyidagilardan iboratdir:

- 1) O‘z vaqtida protezlash, eshitish apparatlari, ortopedik poyabzallardan foydalanish;
- 2) Kinesoterapiya, ya’ni harakatchanlik va o‘z-o‘zini parvarish qilish ko‘nikmalarini tiklash bo‘yicha mashqlar;
- 3) Fizioterapiya va suv muolajalari;
- 4) Jismoniy va ruhiy rehabilitatsiyani rag‘batlantiruvchi farmakoterapiya;
- 5) Ratsional ovqatlanish (kasallikka qarab ovqatlanish), psixoterapiya;
- 6) Kasbiy terapiya, ya’ni maxsus tanlangan kasblar bilan kasbiy terapiya.

Yotoqda qolgan qariyalarda harakatchanlikni tiklash uchun passiv va faol usullaridan foydalanish mumkindir. Odatda passiv usul vosita buzilishidan so‘ng darhol qo‘llaniladi. Bu yaqinlar yoki hamshira yordamida bajariladigan massaj va passiv gimnastikani o‘z ichiga oladi. Faol tiklanish bemorning o‘zi tomonidan amalga oshiriladi. Passiv va faol tiklanish bosqichlari kasallik sababiga, keksa odamning yoshi va umumiy holatiga qarab har xil davomiylikka ega bo‘lishi mumkin. Bemorning ruhiy holati, uning mustaqilligini imkon qadar tezroq tiklash istagi muhim rol o‘ynaydi.

XULOSA

Keksa va keksa yoshdagi psixikaning xususiyatlarini bilish, keksalikdan kelib chiqadigan ruhiy o‘zgarishlar mexanizmini tushunish, tibbiy xodimlarning keksa yoshdagi bemorlarga yondashuvining asosini tashkil qiladi. Geriatrik yordam ko‘rsatish ba’zida somatik patologiya emas, balki keksa yoki keksa odamning kasal bo‘lib qolishiga sabab bo‘ladigan salbiy ijtimoiy omillar (ishdagi va kundalik hayotdagi stereotiplarning o‘zgarishi, oiladagi nizolar va boshqalar)ni o‘rganish asosiy o‘rin tutadi. Shuning uchun, ayniqsa, katta yoshdagi bemorlarning ruhiy holatiga e’tibor qaratish lozim. Har qanday stressli vaziyat ularda bir qator o‘zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa yashirin patologik jarayonlarning kuchayishiga va og‘ir sharoitlarning rivojlanishiga olib keladi. Ko‘plab keksa va keksa yoshdagi bemorlarni birinchi navbatda yolg‘izligini oldini qilish kerak. Yaxshi maslahat, turmush tarzini o‘zgartirishga yordam berish va yaqinlar bilan munosabatlarni normallashtirish ko‘pincha sog‘likni yaxshilashning asosiy omillaridan biridir.

Xulosa o‘rnida shuni ta’kidlash lozimki, tibbiy xodim va qarovchi insonning keksa yoshdagilar va keksa yoshdagi bemorlar bilan muloqot jarayonida ularni ruhiy holatiga, kayfiyatiga, kasallangan kasalligi turiga qarab muomala madaniyatini o‘rnatish joizdir.

REFERENCES

1. Keksa Odamlarning Kasalliklari 22 BOB, Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013-yil.
2. O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
3. Mamavaliyev N. S, Djaxangirov I. A., Atlas po manipulyatsionnoy texnike i uxodu za bolnimi, T., 1997 год.
4. Пряжников Н. С. Личностное самоопределение в преклонном возрасте // Мир психологии. 1999 год.
5. Крайг Г. Психология развития. СПб. : Питер, 2000 год.
6. Селиверстов П. В., Теретина Л. А. и др. Возрастные изменения желудочно-кишечного тракта у пациентов с дисбиозом толстой кишки на фоне хронических заболеваний печени // Профилактическая и клиническая медицина. 2010 год.
7. Эриксон Э. Психологический кризис развития пожилого человека // Психология старости : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара : Бахрам-М, 2004 год.
8. Культурно-исторический подход к феномену жизненного опыта в старости // Культурно-историческая психология. 2010 год.
9. Малкина-Пых И. Г. Кризисы пожилого возраста. М. : ЭКСМО, 2005 год.
10. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi (2000-2005) ma'lumotlaridan foydalanilgan
11. Veb sayt
https://www.bbc.com/uzbek/lotin/2013/12/131213_latin_dementia_five_ways