

RUHIY TRAVMA VA MIGRATSIYA: MUHOJIRLAR ORASIDA UCHRAYDIGAN PSIXIATRIK MUAMMOLAR

Tursunbayeva Shohida Baxtiyor qizi
Alfraganus universiteti tibbiyot fakulteti
davolash ishi yo'nalishi 5-bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada migratsiya jarayonlari bilan bog'liq ruhiy salomatlik muammolari, xususan, muhojirlar orasida uchraydigan travmatik omillar va ulardan kelib chiqadigan psixiatrik kasalliklar yoritilgan. Muhojirlarning moslashuv jarayoni, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, yangi madaniyatga integratsiya qilinishi va ruhiy salomatlikka ta'sir etuvchi stress omillari tahlil qilinadi. Shuningdek, posttravmatik stress buzilishi (PTSB), depressiya, tashvish buzilishlari va ijtimoiy izolyatsiya kabi psixopatologik holatlar haqida ilmiy ma'lumotlar keltiriladi.

Kalit so'zlar: migratsiya, ruhiy travma, posttravmatik stress, depressiya, tashvish, psixoterapiya, moslashuv, muhojirlar.

Kirish

So'nggi yillarda ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, globalizatsiya, siyosiy beqarorlik va ekologik muammolar sababli dunyo bo'yicha migratsiya jarayonlari ortib bormoqda. Migratsiya nafaqat iqtisodiy va demografik hodisa, balki katta psixologik va psixiatrik oqibatlariga ham ega. Muhojirlar ko'pincha tug'ilgan yurtidan ajralish, yangi muhitga moslashish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan mahrum bo'lish kabi omillar tufayli ruhiy salomatlik bilan bog'liq qiyinchiliklarga duch keladilar.

O'zbekiston olimlari tomonidan olib borilgan ayrim psixologik tadqiqotlarda ham muhojirlar orasida depressiya, tashvish buzilishlari, uyqu buzilishi, somatizatsiya va psixosomatik kasalliklar yuqori ko'rsatkichlarga ega ekanligi qayd etilgan. Shu bois, migratsiya va ruhiy salomatlik masalalari psixiatriya amaliyotida dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Ruhiy travma va migratsiya omillari

Migratsiya jarayonida yuzaga keladigan stress va travmatik omillarni quyidagi guruhlariga bo'lish mumkin:

1. Oldindan mavjud omillar (pre-migratsion):
 - o iqtisodiy qiyinchiliklar;
 - o ishsizlik va kambag'allik;
 - o ijtimoiy tengsizlik;

- oilaviy ziddiyatlar.
- 2. Migratsiya jarayonida yuzaga keladigan omillar:
 - hujjatsiz yoki noqonuniy migratsiya;
 - xavfli mehnat sharoitlari;
 - kamsitish, ekspluatatsiya;
 - oiladan uzoqlashish, yolg'izlik.
- 3. Post-migratsion omillar:
 - yangi muhitga moslashish qiyinligi;
 - til bilmaslik;
 - sog'liqni saqlash xizmatlariga cheklangan kirish;
 - ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning pastligi.

Bu omillar ruhiymi zo'riqish, uzoq muddatli stress va psixiatrik kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Migratsiya bilan bog'liq psixiatrik muammolar

Posttravmatik stress buzilishi (PTSB)

Posttravmatik stress buzilishi (PTSB) – bu og'ir ruhiy jarohatlardan so'ng paydo bo'ladigan nevrotik va affektiv buzilish bo'lib, muhojirlar orasida eng ko'p uchraydigan psixopatologik sindromlardan biridir. Tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, majburiy migratsiya, urush, zo'ravonlik, ta'qib, tabiiy ofatlar yoki quvg'in tufayli mamlakatini tark etishga majbur bo'lgan shaxslarning katta qismida PTSB simptomlari kuzatiladi.

Klinik ko'rinishlari

PTSB uch asosiy guruhdagi belgilar bilan namoyon bo'ladi:

1. Travmatik voqeani qayta boshdan kechirish

- Doimiy ravishda yodga tushishi yoki tushlarda qayta ko'rilishi;
- Dahshatli holatlarni xayolda qayta-qayta eslash;
- Real voqea sodir bo'lmayotgan bo'lsa ham, odam o'zini yana o'sha holat ichida his qilishi.

2. Travmadan qochish va hissiy befarqlik

- Travma eslatmalaridan (joylar, odamlar, suhbatlar) qochish;
- Oldin qiziqarli bo'lgan faoliyatlarga befarqlik;
- Yaqinlarga nisbatan hissiy sovuqlik;
- O'zini jamiyatdan chetga tortish.

3. Giperreaktivlik va doimiy zo'riqish

- Uyquning buzilishi (tez-tez uyg'onib ketish, qo'rqinchli tushlar);
- Asabiylik, tajovuzkorlik;
- Yurak urishining tezlashuvi, terlash, titroq;

- Har qanday tovush yoki kichik xavf belgilariga ortiqcha reaksiya ko‘rsatish.

Muhojirlar orasida PTSBning ijtimoiy oqibatlari

- **Moslashuv qiyinligi** – PTSB bilan og‘rigan muhojirlar yangi muhitga integratsiya qilishda qiynaladilar.
- **Ijtimoiy izolyatsiya** – qo‘rquv va tashvish sababli jamiyatdan uzoqlashish kuchayadi.
- **Mehnatga layoqatning pasayishi** – konsentratsiya buzilishi va tez charchash sababli samarali ishlash qobiliyati yo‘qoladi.
- **Oilaviy ziddiyatlar** – yaqinlari bilan muloqotda sovuqlik va tajovuzkorlik kuchayadi.

Muhojirlar uchun xavf omillari

- Migratsiya jarayonida zo‘ravonlik yoki diskriminatsiyaga duch kelish;
- Yolg‘iz qolish, oiladan ajralish;
- Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi;
- Yangi jamiyatdagi qabul qilinmaslik hissi.

Davolash usullari

PTSBni davolashda quyidagi yondashuvlar samarali hisoblanadi:

- **Psixoterapiya:**
 - Kognitiv-behavioral terapiya (KBT), xususan, ekspozitsion terapiya;
 - EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing – ko‘z harakati orqali qayta ishlash) usuli;
 - Guruhiy va oilaviy psixoterapiya.
- **Psixofarmakologiya:**
 - Antidepressantlar (sertralin, paroksetin kabi SSRI guruhiga mansub preparatlar);
 - Anksiolitiklar qisqa muddatda;
 - Ba‘zan antipsixotiklar qo‘shimcha sifatida.
- **Reabilitatsiya:**
 - Psixoedukatsiya – bemor va oila a‘zolariga kasallik haqida ma‘lumot berish;
 - Ijtimoiy yordam dasturlariga jalb qilish;
 - Jamoa asosida qo‘llab-quvvatlash.

Depressiya

- Migrantlarda eng ko‘p tarqalgan ruhiy buzilishlardan biri.
- Belgilari: tushkun kayfiyat, motivatsiyaning pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya, o‘zini keraksiz his qilish, ba‘zan suitsidal fikrlar.
- Depressiyaning yuqori darajasi ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi bilan chambarchas bog‘liq.

Tashvish buzilishlari

- Migrantlarda kelajakdan qo'rqish, huquqiy maqomning noaniqligi, moliyaviy muammolar doimiy tashvish manbai bo'ladi.

- Klinik ko'rinishlari: yurak urishining tezlashuvi, nafas yetishmovchiligi, somatizatsiya, panik xurujlar.

Ijtimoiy izolyatsiya va madaniy shok

- Muhojirlar ko'pincha begona muhitda o'zlarini yolg'iz his qiladilar.
- Yangi jamiyatdagi qadriyatlar, an'analar va til farqlari "madaniy shok"ni yuzaga keltiradi.

- Bu esa ijtimoiy chetlanish va psixik nosog'lomlashuvga olib keladi.

Psixosomatik buzilishlar

- Ruhiy travmalar tanadagi turli simptomlar orqali namoyon bo'ladi: bosh og'rig'i, yurak og'rish, oshqozon muammolari, umumiy charchoq.

- Migrantlarda bunday simptomlar ko'pincha "ruhiy kasallik emas" deb qabul qilinib, shifokorga murojaat kechikadi.

Davolash va psixoprofilaktika strategiyalari

Muhojirlar orasidagi ruhiy salomatlik muammolarini kamaytirish uchun quyidagi yo'nalishlar samarali hisoblanadi:

1. Psixofarmakologiya:

- depressiya va tashvish buzilishlarida antidepressantlar va anksiolitiklar;
- og'ir PTSSB holatlarida antipsixotiklar.

2. Psixoterapiya:

- Kognitiv-behavioral terapiya (KBT);
- Travмага yo'naltirilgan terapiya;
- Oilaviy psixoterapiya va guruh mashg'ulotlar.

3. Ijtimoiy va madaniy qo'llab-quvvatlash:

- migrantlar uchun psixologik markazlar ochish;
- ona tilida maslahat xizmati;
- huquqiy va ijtimoiy yordam ko'rsatish.

4. Profilaktik tadbirlar:

- Migratsiyadan oldin psixologik tayyorgarlik;
- Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish;
- Mahalliy hamjamiyatlar bilan integratsiyani kuchaytirish.

Xulosa

Migratsiya inson hayotidagi eng stressli jarayonlardan biridir. U bilan bog'liq ruhiy travmalar muhojirlarning psixik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, PTSSB, depressiya,

tashvish buzilishlari, ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Shu bois, muhojirlarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash, ularga psixoterapevtik va ijtimoiy yordam ko‘rsatish davlat siyosati va tibbiyot amaliyotining dolzarb vazifasi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V.M. *O‘zbekiston sharoitida migratsiya va psixologik moslashuv muammolari*. – Toshkent: Fan, 2018.
2. Toirov S.H. *Psixiatriya: darslik*. – Toshkent: O‘zbekiston davlat nashriyoti, 2020.
3. Rasulov A.A. *Klinik psixologiya asoslari*. – Toshkent: Tafakkur qanoti, 2019.
4. Mahmudova D. *Ijtimoiy psixologiya va migratsiya jarayonlari*. – Samarqand, 2021.
5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. *Ruhiy salomatlik bo‘yicha metodik qo‘llanma*. – Toshkent, 2022.