

RUHIY SALOMATLIKNI QO‘LLAB-QUVVATLASHDA MOBIL ILOVALAR VA ONLAYN TERAPIYA IMKONIYATLARI

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

Annotatsiya. Maqolada ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashda mobil ilovalar va onlayn terapiya texnologiyalarining o‘rni atroflicha yoritilgan. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya vositalari yordamida stressni boshqarish, depressiya va tashvish buzilishlarini yengillashtirish, ruhiy kasalliklarning oldini olish va aholining psixologik savodxonligini oshirish imkoniyatlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilindi. Shuningdek, O‘zbekistonda telepsixiatriya, masofaviy maslahatlar va mobil salomatlik ilovalarining rivojlanishi, ularning afzalliklari va muammolari ko‘rsatib berildi.

Kalit so‘zlar: ruhiy salomatlik, mobil ilovalar, onlayn terapiya, telepsixiatriya, psixoedukatsiya, stressni boshqarish, O‘zbekiston.

Kirish

Ruhiy salomatlik insonning umumiy farovonligi va ijtimoiy faoliyatining muhim ko‘rsatkichi hisoblanadi. JSST ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha 280 milliondan ortiq odam depressiyadan aziyat chekadi, tashvish buzilishlari esa aholining 3–5 foizida uchraydi. An’anaviy klinik yordam va psixoterapiya usullari bilan bir qatorda, mobil texnologiyalar va onlayn terapiya usullari so‘nggi o‘n yillikda tez rivojlandi.

O‘zbekiston Respublikasida ham sog‘liqni saqlash tizimini raqamlashtirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylandi. 2020-yildan boshlab “Elektron sog‘liqni saqlash” dasturi joriy etildi, bu esa telemeditsina, mobil ilovalar va onlayn maslahat xizmatlarining rivojlanishiga asos yaratdi. Mazkur maqola ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashda ushbu texnologiyalar imkoniyatlarini chuqur tahlil qilishga qaratilgan.

Mobil ilovalar orqali ruhiy salomatlikni saqlash imkoniyatlari

Mobil ilovalar bugungi kunda inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ularning sog‘liqni saqlash sohasidagi eng dolzarb yo‘nalishlaridan biri ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashdir.

Stressni boshqarishda mobil ilovalar

Stress zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Mobil dasturlar yordamida quyidagi funksiyalarni bajarish mumkin:

- meditatsiya va “mindfulness” mashqlarini o‘rgatish;
- nafas olish texnikalari va mushaklarni bo‘shashtirish usullarini qo‘llash;
- stressni kuzatib boruvchi kunlik jurnallar orqali shaxsiy monitoringni amalga oshirish.

O‘zbekistonda ayrim mobil ilovalar (masalan, “Salomatlik”, “Medlink”) umumiy sog‘liqni saqlashga qaratilgan bo‘lsa-da, ular tarkibida ruhiy salomatlik bo‘limlari ham mavjud.

Depressiya va tashvishni kamaytirishda mobil ilovalar

Depressiya va tashvish buzilishlarida kognitiv-xulqiy terapiya elementlari asosida yaratilgan mobil ilovalar keng tarqalgan. Bu dasturlar foydalanuvchiga:

- salbiy fikrlarni aniqlash va ularga qarshi turish;
- kayfiyatni tahlil qilish;
- psixologik mashqlarni muntazam bajarish imkonini beradi.

Masalan, xorijda keng tarqalgan “MoodTools”, “Happify” kabi ilovalar foydali natijalar bergan. O‘zbekistonda esa Toshkent axborot texnologiyalari universiteti qoshida “Depressiyani erta aniqlash” mobil ilovasi ishlab chiqilmoqda.

Psixoedukatsiya va profilaktika

Mobil ilovalar aholiga ruhiy kasalliklar haqida ma’lumot yetkazish, stigmani kamaytirish, o‘zini-o‘zi nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishda ham muhim vosita hisoblanadi. Masalan:

- ruhiy kasalliklar belgilarini aniqlash testlari;
- stressni kamaytirish bo‘yicha videodarslar;
- ota-onalar va pedagoglar uchun tavsiyalar.

Onlayn terapiya va telepsixiatriya

Onlayn terapiya ruhiy yordamning masofadan turib ko‘rsatiladigan shakli bo‘lib, turli formatlarda amalga oshiriladi:

- Videoterapiya: mutaxassis va bemor o‘rtasida onlayn uchrashuvlar.
- Chat-terapiya: matnli muloqot shaklida anonim yordam.
- Telepsixiatriya: shifokor tomonidan masofaviy diagnostika va dori vositalarini buyurish.

Onlayn terapiya afzalliklari:

- vaqt va mablag‘ni tejash;
- geografik cheklovlarni yengib o‘tish (masalan, chekka hududdagi bemorlar uchun);
- bemorning qulay muhitda terapiya o‘tishi.

O‘zbekistonda telepsixiatriya xizmatlari hali keng rivojlanmagan bo‘lsa-da, Toshkent tibbiyot akademiyasi huzurida tajribaviy loyihalar olib borilmoqda. 2022-yilda Sog‘liqni saqlash vazirligi “Onlayn maslahat xizmati”ni joriy etib, unda psixologlar ham faoliyat boshladilar.

Ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashda texnologiyalarning ijtimoiy ahamiyati

Zamonaviy jamiyatda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari nafaqat tibbiy xizmatlarni masofadan ko‘rsatish, balki keng jamoatchilik uchun ijtimoiy-sog‘lomlashtirish vazifasini bajarish imkonini bermoqda. Mobil ilovalar va onlayn terapiya nafaqat klinik yordamning qo‘shimcha shakli, balki ruhiy salomatlik siyosatining muhim tarkibiy qismiga aylanmoqda.

Birinchidan, bu texnologiyalar aholining psixologik savodxonligini oshirishga xizmat qiladi. Ilovalar va onlayn platformalarda joylashtirilgan maqolalar, qisqa videodarslar, psixologlarning bloglari hamda interaktiv testlar orqali keng qatlam aholiga ruhiy salomatlik haqida to‘g‘ri ma’lumot yetkaziladi. Natijada, odamlar stress, depressiya, tashvish sindromi

yoki uyqu buzilishlari kabi keng tarqalgan muammolarni o'z vaqtida aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llarini bilib oladi. Bu esa jamiyatda ruhiy salomatlik madaniyatini shakllantiradi.

Ikkinchidan, mobil texnologiyalar yoshlarda sog'lom muloqot madaniyatini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Yoshlar ko'pincha internet va ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'lishadi, ammo ko'p hollarda noto'g'ri axborot ta'sirida qoladilar. Psixologik savodxonlikka bag'ishlangan mobil dasturlar va onlayn treninglar yoshlarni sog'lom muloqot, konstruktiv muhokama, nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish ko'nikmalariga o'rgatadi. Bu esa nafaqat individual ruhiy salomatlikni, balki jamiyatdagi ijtimoiy muhit barqarorligini ham ta'minlaydi.

Uchinchidan, onlayn psixologik yordam va mobil ilovalar orqali ruhiy kasalliklarga bo'lgan salbiy qarashlar (stigma) asta-sekin kamaymoqda. Ko'plab hollarda insonlar "ruhiy shifokorga murojaat qilish"ni uyatli yoki qo'rqinchli deb hisoblaydi. Ammo anonim tarzda onlayn maslahat olish imkoniyati bu to'siqlarni yengib o'tadi. Shu tariqa, odamlar o'z muammolarini erkinroq muhokama qilishga, ruhiy yordamga murojaat qilishga moyil bo'ladilar.

To'rtinchidan, texnologiyalar ayollar va yoshlar orasida ruhiy yordamga murojaat qilishni osonlashtiradi. An'anaviy sharoitda uy bekari, talaba qizlar yoki yosh onalar psixologik yordam olish uchun tibbiy muassasaga bora olmaydilar. Ammo mobil ilovalar va onlayn platformalar orqali ular uyidan chiqmagan holda mutaxassis bilan muloqot qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Ayniqsa, perinatal depressiya, oilaviy nizolar, o'smirlik davridagi inqirozlar kabi muammolarni hal etishda masofaviy yordam katta qulaylik yara tadi.

Shu jihatdan, mobil texnologiyalar va onlayn psixoterapiya xizmatlari nafaqat individual darajada, balki jamiyat miqyosida ham ruhiy salomatlikni mustahkamlashga hissa qo'shadi. Ular:

- sog'lom turmush tarzini targ'ib qiladi,
- ijtimoiy stigma va noto'g'ri qarashlarni kamaytiradi,
- ruhiy yordam xizmatlarining hamma uchun teng va ochiq bo'lishini ta'minlaydi,
- davlatning ruhiy salomatlik siyosatini amalga oshirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

O'zbekistonda bu yo'nalish endigina shakllanayotgan bo'lsa-da, hukumat tomonidan qabul qilingan "Ruhiy salomatlikni muhofaza qilish milliy dasturi" (2021) doirasida mobil texnologiyalardan keng foydalanish rejalashtirilmoqda. Yoshlar ittifoqi, O'zbekiston Psixologlar assotsiatsiyasi va turli NNTlar tomonidan ham yoshlar uchun mobil platformalar yaratish tashabbuslari ilgari surilmoqda.

O'zbekistonda rivojlanish istiqbollari va muammolar

O'zbekiston sharoitida ushbu texnologiyalarni keng joriy etish quyidagi istiqbollarga ega:

- o'zbek tilida mobil ilovalar ishlab chiqish;
- telepsixiatriya markazlarini tashkil etish;
- psixolog va psixiatrlar uchun onlayn terapiya bo'yicha maxsus kurslar joriy qilish;

- maktab va oliy ta'lim tizimida psixoedukatsion platformalarni yaratish.

Ammo muammolar ham mavjud:

- maxsus ilovalar yetishmasligi;
- shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish masalalari;
- internetdan foydalanish imkoniyatlarining hududlar bo'yicha teng taqsimlanmaganligi.

Ushbu muammolarni hal etish uchun davlat siyosati, ilmiy izlanishlar va xalqaro hamkorlikni kengaytirish talab etiladi.

Xulosa

Mobil ilovalar va onlayn terapiya ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda yangi davmi boshlab berdi. Ular an'anaviy psixoterapiya usullarini to'ldirib, aholiga qulay, tezkor va samarali yordam ko'rsatadi. O'zbekistonda ushbu yo'nalish endigina shakllanayotgan bo'lsa-da, uning rivojlanish istiqbollari juda kengdir. Kelajakda mobil psixoterapiya, telepsixiatriya va psixoedukatsion platformalar aholining ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim o'rin egallashi kutilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Raximov A.X., Usmonov M.M. Psixiatriya asoslari. – Toshkent: Tibbiyot, 2018.
2. Karimova D. Axborot texnologiyalari va tibbiyotda innovatsion yondashuvlar. – Toshkent: Ilm ziyo, 2022.
3. Xodjiev A.A. Psixoterapiya va zamonaviy yondashuvlar. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
4. Abdullayev A. Tibbiyot psixologiyasi. – Toshkent: Innovatsiya, 2019.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Ruhiy salomatlik bo'yicha milliy dastur. – Toshkent, 2021.
6. Toshkent axborot texnologiyalari universiteti ilmiy ishlari to'plami. Telemeditsina va mobil sog'liqni saqlash xizmatlari. – Toshkent, 2023.
7. Jo'rayev O., Mirzayev S. Psixologik xizmat