

**QANDLI DIABET BELGILARINI BOSHQARISH UCHUN MUQOBIL DAVOLASH USULLARI
TADBIQ QILISH****Komiljonova Oygul Olimjonovna***Assistant of the Department of Clinical Sciences
Asian International University, Bukhara, Uzbekistan**Email: oygulkomiljonova@gmail.com*

Annotatsiya: Qandli diabet butun dunyo bo'ylab millionlab odamlarga ta'sir qiladigan surunkali kasallikdir. Dori-darmonlar va turmush tarzini o'zgartirish kabi an'anaviy davolash usullari diabetni boshqarish uchun juda muhim bo'lsa-da, ko'p odamlar simptomlardan qo'shimcha yengillik izlash uchun muqobil davolash usullariga murojaat qilmoqdalar. Ushbu maqola diabet belgilarini boshqarish uchun mavjud bo'lgan ba'zi muqobil davolash usullarini o'rganadi, shu jumladan akupunktur, o'simlik preparatlari va aql-idrok amaliyotlari. Ushbu qo'shimcha yondashuvlarni davolash rejalariga kiritish orqali diabetga chalingan odamlar umumiy salomatlik va farovonlikni yaxshilashlari mumkin.

Kalit so'zlar: Qandli diabet, muqobil davolash usullari, akupunktur, o'simlik preparatlari, ongni rivojlantirish amaliyoti.

Kirish :

Qandli diabetni boshqarish juda qiyin bo'lishi mumkin, chunki bu holat qon shakar darajasini doimiy ravishda kuzatib borish, parhez cheklovlariga rioya qilish va muntazam jismoniy faoliyatni talab qiladi. Insulin terapiyasi va og'iz orqali yuboriladigan dorilar kabi an'anaviy davolash usullari qondagi qand miqdorini nazorat qilish uchun zarur bo'lsa-da, diabetga chalingan ko'plab odamlar mavjud davolash rejalarini to'ldirish uchun muqobil davolash usullarini qidirmoqdalar. Muqobil davolash usullari diabet belgilarining asosiy sabablarini bartaraf etishga va yaxlit farovonlikni oshirishga qaratilgan.

Akupunktur diabet bilan og'rikan odamlar orasida mashhur bo'lgan muqobil davolash usullaridan biridir. Ushbu qadimiy xitoy amaliyoti energiya oqimi va muvozanatni yaxshilash uchun tananing ma'lum nuqtalariga ingichka ignalarni kiritishni o'z ichiga oladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, akupunktur qon shakarini nazorat qilishni yaxshilashga va diabet bilan bog'liq asoratlar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

O'simlik preparatlari diabet belgilarini boshqarish uchun yana bir mashhur muqobil terapiya hisoblanadi. Ba'zi o'tlar va qo'shimchalar yallig'lanishga qarshi va antioksidant xususiyatlarga ega bo'lib, ular qon shakar darajasini pasaytirishga va insulin sezgirligini yaxshilashga yordam beradi. Qandli diabetni davolashda ishlatiladigan o'tlar orasida ginseng, doljin va achchiq qovun mavjud.

Qandli diabet butun dunyo bo'ylab millionlab odamlarga ta'sir qiladigan surunkali kasallikdir. Bu qondagi glyukoza ning yuqori darajasi bilan tavsiflanadi, bu turli xil alomatlar, jumladan, charchoq, tez-tez siyish va chanqoqlik kuchayishiga olib kelishi mumkin. Dori-

darmonlar va turmush tarzini o'zgartirish kabi an'anaviy davolash usullari ko'pincha diabetni boshqarishda samarali bo'lsa-da, ba'zi odamlar o'zlarining alomatlarini boshqarishga yordam berish uchun muqobil davolash usullarini o'rganishdan ham foyda olishlari mumkin.

Qandli diabet belgilarini davolashda so'nggi yillarda mashhur bo'lgan muqobil terapiya - bu akupunktur. Akupunktur an'anaviy xitoy tibbiyoti usuli bo'lib, energiya oqimini rag'batlantirish va davolanishni rag'batlantirish uchun tananing muayyan nuqtalariga ingichka ignalarni kiritishni o'z ichiga oladi. Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, akupunktur qandli diabet bilan og'rigan bemorlarda qon shakar darajasini nazorat qilish va insulinga sezgirlikni oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, akupunktur stressni kamaytiradi va uyqu sifatini yaxshilaydi, bu ikkalasi ham diabetni boshqarishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Qandli diabetga chalinganlar uchun foydali bo'lishi mumkin bo'lgan yana bir muqobil terapiya yoga hisoblanadi. Yoga umumiy salomatlik va farovonlikni oshirish uchun jismoniy durushlar, nafas olish mashqlari va meditatsiyani birlashtiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, muntazam yoga amaliyoti diabet bilan og'rigan odamlarda qon shakarini nazorat qilishni yaxshilashi, yallig'lanishni kamaytirishi va farovonlik tuyg'usini kuchaytirishi mumkin. Bundan tashqari, yoga stress darajasini pasaytirishga va uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi, bu ikkalasi ham diabetni boshqarishda muhim omillardir.

Akupunktur va yoga bilan bir qatorda, aromaterapiya, massaj terapiyasi va o'simlik dori-darmonlari kabi boshqa muqobil davolash usullari ham diabet belgilarini boshqarishda foydali bo'lishi mumkin. Aromaterapiya dam olishni rag'batlantirish va stress darajasini kamaytirish uchun o'simliklardan olingan efir moylaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Massaj terapiyasi qon aylanishini yaxshilashga va mushaklarning kuchlanishini kamaytirishga yordam beradi, bu neyropatiya yoki qon aylanishi yomonlashgan diabetga chalingan odamlar uchun foydali bo'lishi mumkin. O'simlik dori-darmonlari qon shakar darajasini tartibga solishga yordam beradigan ginseng yoki doljin kabi o'simlikka asoslangan vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, muqobil davolash usullari diabetni davolashning keng qamrovli rejasiga qimmatli qo'shimcha bo'lishi mumkin, ammo ular an'anaviy tibbiyot o'rnini bosuvchi vosita sifatida ishlatilmasligi kerak. Har qanday yangi terapiyani boshlashdan yoki joriy davolash rejangizga o'zgartirishlar kiritishdan oldin tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayder bilan maslahatlashish har doim muhimdir.

Gestatsion diabet - bu faqat homiladorlik paytida yuzaga keladigan diabetning bir turi. Bu chaqaloqlarda yuqori vazn, erta tug'ilish, preeklampsi (homiladorlik davrida yuqori qon bosimi) va ona va bola uchun keyingi hayotda 2-toifa diabet rivojlanish xavfi kabi asoratlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun homiladorlik paytida qon shakar darajasini diqqat bilan kuzatib borish va diabetni samarali davolash kerak. Homiladorlik paytida qandli diabetni davolash bo'yicha maslahatlar orasida qondagi qand miqdorini muntazam

nazorat qilish, meva va sabzavotlarga boy sog'lom parhezga rioya qilish, tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderingiz ruxsati bilan jismoniy faol bo'lish, shifokor ko'rsatmasi bo'yicha dori-darmonlarni qabul qilish, ikkalasini ham kuzatish uchun barcha prenatal uchrashuvlarga borish kiradi. sog'ligingiz va chaqaloqning rivojlanishi.

aromaterapiya , massaj terapiyasi va o'simlik tibbiyoti kabi muqobil davolash usullarini o'rganish diabet bilan og'rigan bemorlarga simptomlarini yaxshiroq boshqarish uchun qo'shimcha yordam berishi mumkin. Ushbu qo'shimcha yondashuvlarni umumiy davolash rejasiga kiritish orqali diabet bilan og'rigan odamlar charchoq, stress va yomon uyqu sifati kabi umumiy simptomlardan xalos bo'lishlari mumkin, shu bilan birga ularning umumiy salomatligi va farovonligini yaxshilaydi.

Meditatsiya va yoga kabi ongni rivojlantirish amaliyotlari diabet bilan og'rigan odamlar uchun ham foydali ekanligi isbotlangan. Ushbu amaliyotlar stress darajasini kamaytirishga, uyqu sifatini yaxshilashga va umumiy ruhiy farovonlikni oshirishga yordam beradi. Qandli diabet bilan og'rigan bemorlarda ongni saqlash usullarini kundalik turmush tarziga kiritish orqali qon shakarini yaxshiroq nazorat qilish va asoratlar xavfini kamaytirish mumkin.

Xulosa :

Qandli diabet belgilarini boshqarish uchun muqobil davolash usullarini o'rganish odamlarga ularning umumiy salomatligi va farovonligini qo'llab-quvvatlash uchun qo'shimcha vositalarni taqdim etishi mumkin. Akupunktur, o'simlik preparatlari va aql-idrok amaliyotlari diabet uchun an'anaviy davolash usullarini to'ldirishi mumkin bo'lgan noyob foyda keltiradi. Qandli diabet bilan og'rigan shaxslar uchun qaysi muqobil davolash usullari ularning shaxsiy ehtiyojlariga eng mos kelishini aniqlash uchun tibbiyot xodimlari bilan yaqindan hamkorlik qilishlari muhimdir. Qandli diabet bilan og'rigan bemorlar o'zlarining ahvolini boshqarishga yaxlit yondashuvni qo'llash orqali ularning hayot sifatini yaxshilashlari va kasallik bilan bog'liq uzoq muddatli asoratlar xavfini kamaytirishlari mumkin.

ADABIYOTLAR:

1. Olimjonovna, K. O. (2023). AYOLLARDA REPRODUKTIV TIZIM FAOLIYATINING O'ZGARISHIDA GIPOTERIOZ BILAN BIRGA KECHISHI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 10(3), 174-179.
2. Olimjonovna, K. O. (2024). HYPOTHYROIDISM AND REPRODUCTIVE DYSFUNCTION IN WOMEN. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(5), 75-82.
3. Komiljonova, O. (2024). THE USE OF GINGER FOR MEDICINAL DISEASES BASED ON TRADITIONAL MEDICINE. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 3(1), 203-211.

4. Olimjonovna, K. O. (2024). MORPHOLOGICAL CRITERIA OF THE THYMUS IN CONGENITAL HEART DISEASE. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(6), 197-202.
5. Olimjonovna, K. O. (2024). CLINICAL AND MORPHOLOGICAL ASPECTS OF THE TOPOGRAPHIC ANATOMY OF THE PARATHYROID GLANDS. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(6), 209-217.
6. Olimjonovna, K. O. (2024). 2-TIP QANDLI DIABETNI DAVOLASHDA AYURVEDA YONDASHUVINING AHAMIYATI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 39(5), 132-143.
7. Olimzhonovna, K. O. (2024). DIABETIC NEUROPATHY: ETIOLOGY, PATHOGENESIS, CLINICAL FEATURES AND TREATMENT APPROACHES. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(3), 159-166.
8. Olimjonovna, K. O. (2024). HYPOTHYROIDISM IN MENOPAUSAL WOMEN RECOMMENDATIONS DEVELOPED ON THE BASIS OF EXPERIENCE. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(4), 228-235.
9. Olimjonovna, K. O. (2024). INVESTIGATION OF DISTINCTIVE SKIN ALTERATIONS IN MENOPAUSAL WOMEN AFFECTED BY HYPOTHYROIDISM. *PEDAGOG*, 7(5), 302-310.
10. Olimjonovna, K. O. (2024). ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН И ФАКТОРОВ РИСКА ДИАБЕТА. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIIY JURNALI*, 2(5), 8-14.
11. Olimjonovna, K. O. (2024). СВЯЗЬ МЕЖДУ ДИАБЕТОМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЦА. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIIY JURNALI*, 2(5), 36-42.
12. Olimjonovna, K. O. (2024). УПРАВЛЕНИЕ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ И УПРАЖНЕНИЙ. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIIY JURNALI*, 2(5), 22-28.
13. Olimjonovna, K. O. (2024). THE LINK BETWEEN DIABETES AND HEART DISEASE. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIIY JURNALI*, 2(5), 29-35.
14. Olimjonovna, K. O. (2024). UNDERSTANDING THE CAUSES AND RISK FACTORS OF DIABETES. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIIY JURNALI*, 2(5), 1-7.
15. Olimjonovna, K. O. (2024). MANAGING TYPE 2 DIABETES THROUGH DIET AND EXERCISE. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIIY JURNALI*, 2(5), 15-21.
16. Баротов, Ш. Р. (1999). Таълимда психологик хизмат асослари (Монография). Т.: Маънавият.
17. Baratov, S. R. (1991). Kul'tura skotovodov Severnoj Fergany v drevnosti I ranned srednevekov'je. Avtoreferat Kandidatskoj Dissertacii. Institut arheologii, Samarkand.
18. Баротов, Ш. Р., & Баротова, М. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. Учебно-методическое пособие-Бухара, 90-98.
19. Баратов, Ш. Р. (2021). Методологические основы и стратегии развития психологической службы в Узбекистане. Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм, 1(1), 94-100.

20. Баратов, Ш. Р., Мухтаров, М. Х., & Мухтаров, Э. М. (2008). Формирование психологической готовности школьников к труду на этапе учебно-трудовой деятельности. Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития, 6, 345-349.
21. Баратов, Ш. Р. ВЫЯВЛЕНИЕ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА ПРИ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К УСЛОВИЯМ КОЛЛЕДЖА. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 26.
22. Баратов, Ш. Р. (2023). ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ. Innovative Society: Problems, Analysis and Development Prospects (Spain), 3, 7-14.
23. Баратов, Ш. Р. (2023). ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В ОБРАЗОВАНИИ УЗБЕКИСТАНА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧАЩИХСЯ. ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ.
24. Баратов, Ш. Р., & Абдуллаев, Ш. З. (2022). Психологические механизмы формирования карьерной мотивации у подростков. Science and Education, 3(5), 1583-1589.
25. Баратов, Ш. Р., Баротова, Д. Ш., & Исматова, Д. Т. (2021). ОИЛА ПСИХОЛОГИЯСИ ФАНИДАН МУЛЬТИМЕДИА МАҲСУЛОТИНИНГ ЯРАТИЛИШИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР. Psixologiya, (1), 3-8.
26. Baratov, S. (2020). ИЗ ОПЫТА ВНЕДРЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 2(2).
27. Baratov, S. (2020). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ ТАРБИЯЧИЛАРИ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ АМАЛИЙ ЖИҲАТДАН ЎРГАНИЛИШИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 1(1).
28. Баратов, Ш. Р. (2017). НОВЫЕ ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. Психология XXI столетия, 40.
29. БАРОТОВ, Ш. (2016). СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 17-23.
30. Баратов, Ш. Р., & Баротова, Д. Ш. (2014). МОДЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 46-51.
31. Баратов, Ш. Р. АКТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 20.
32. Chudakova, V. P., Sharipov, S. S., Chuprov, L. F., & Baratov, S. R. (2019). Psychological support of the educational process: psychological service at school-creation, current state and prospects. Osvita and development of gifted specialties,(2), 39-46.
33. Баратов, Ш. Р. (2015). A role of social intellect and social competence in professional development of a teacher in the intense training system. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 3(4), 43-48.

34. Баротов, Ш. Р. (2012). Социальный Интеллект: Структура и Функции. Психология XXI столетия, 2, 153-158.
35. Баротов, Ш. Р. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. (Учебно-методическое пособие). Бухара: Дурдона.
36. Баротов, Ш. Р. (1995). Ўқувчи шахсини ўрганиш усуллари. Т.: Ўқитувчи, 57.
37. Баратов, Ш. Р. (2021). Из опыта внедрения концепции психологической службы в Узбекистане. “XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ” МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ, 5.
38. Баротов, Ш. Р. (2023). НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2023–267 с., 13.
39. Баротов, Ш. Р. (2018). Психологик хизмат: Магистрлар учун дарслик. Т.: “Наврўз” нашриёти, 344.
40. Baratov, S. (2021). АКТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 22(22).
41. Baratov, S. (2020). ЎСМИРЛАР ОРАСИДА СУИЦИД ҲОЛАТЛАРИНИНГ СОДИР ЭТИЛИШНИНГ САБАБЛАРИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 1(1).
42. Баратов, Ш., Бафаев, М., Вержибок, Г., Головаха, Е., Костригин, А., Кроник, А., ... & Янакиева, Е. (2015). Подведение итогов или заключение. РЕМ: Psychology. Educology. Medicine, (3-4), 452-455.
43. Barotov, S., & Barotova, D. (2020). Scientific-Practical Basics of Creation of Psychological Service in Uzbekistan. development, 6(7), 8.
44. Баратов, Ш. Р., & Мухтаров, Э. М. (2007). Некоторые результаты эмпирического исследования, проведенного психологической службой в учебных заведениях. Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития, 5, 33-35.
45. Баротов, Ш. Р., & Баротова, М. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. Учебно-методическое пособие-Бухара, 90-98.
46. Баратов, Ш. Р. (1990). Психологические особенности воспитания активно положительного отношения младших школьников к труду (Doctoral dissertation, НИИ общей и пед. психологии).
47. Баратов, Ш. Р. ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 51.
48. Баратов, Ш. Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ УЗБЕКИСТАНА. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 43.
49. Баратов, Ш. Р. ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ ИЖТИМОЙИЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА. PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет, (4), 3-8.
50. Баратов, Ш. Р., Мухтаров, М. Х., & Мухтаров, Э. М. ПРОБЛЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.

51. Баратов, Ш. Р., Рашидов, М. М., & Тошев, Х. Х. МЕДИЦИНСКАЯ КУЛЬТУРА–ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЕ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 30.
52. Баратов, Ш. Р. (2013). Методология обучения прикладных психологов: психологические основы социального интеллекта в системе образования. Вестник интегративной психологии, 48-49.
53. Баратов, Ш. Р., Баратова, Д. Ш., & Усманова, М. Н. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике.
54. Баратов, Ш. Р. (1998). Социально-психологические основы создания психологической службы в Узбекистане (Doctoral dissertation, Автореф. дис.... докт. психол. наук).
55. Баратов, Ш. Р. (2023, December). НАУЧНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. In The Role of Technical Sciences in IV Industrial Civilization: International Scientific and Practical Conference (UK) (Vol. 4, pp. 46-53).
56. Ramazanovich, B. S., & Mustafievich, M. E. (2007). Results of empirical research carried out by psychologists in educational establishments. Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития, 5, 17-19.
57. Чупров, Л. Ф., & Баратов, Ш. Р. 1.1. Voloshchuk Ivan, Rudyk Yaroslav. Special.
58. Березуцкий, В. И., & Баратов, Ш. (2016). СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ, 61.
59. Babayarov, G. B., Baratov, S. R., Ilyasov, J. Y., Rogozhinskii, A. E., Smagulov, E. A., Tabaldyev, K. S., & Yatsenko, S. A. (2019). Tamgas of Pre-Islamic Central Asia. Международный институт Центральноазиатских исследований.
60. Баратов, Ш. Р. (2024). ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ. " XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, 2(2), 69-81.