

Ortiqov Xayrulla Toshnazarovich

O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi o'qituvchisi

Annotatsiya: COVID-19 butun dunyo bo'ylab millionlab odamlarga jismoniy, kognitiv va hissiy funksiyalarga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan bir qator alomatlar va uzoq muddatli ta'sirlarga ega. Reabilitatsiya odamlarga COVID-19 dan xalos bo'lish va mustaqillik va hayot sifatini tiklashda muhim rol o'ynaydi. Insonning ehtiyojlariga qarab tavsiya etilishi mumkin bo'lgan reabilitatsiyaning bir necha turlari mavjud, jumladan, harakatchanlik va kuchni bartaraf etish uchun jismoniy terapiya, kundalik hayot faoliyatiga yordam berish uchun kasbiy terapiya, muloqot va yutish qiyinchiliklari uchun nutq terapiyasi va nafas olish funksiyasini yaxshilash uchun nafas olish terapiyasi va boshqa turlari bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: pnevmoniya, distress sindromi, depressiya, fizioterapevt zaiflik, reintegratsiya.

COVID-19 dan keyin reabilitatsiya maqsadlari jismoniy funktsiyani tiklash, nafas olish funktsiyasini yaxshilash, charchoqni boshqarish, kognitiv o'zgarishlarni bartaraf etish va hissiy qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga olishi mumkin. Jismoniy shaxslar o'zlarining maxsus ehtiyojlari va maqsadlariga javob beradigan shaxsiylashtirilgan reabilitatsiya rejasini yaratish uchun sog'liqni saqlash mutaxassislari bilan ishlashlari muhimdir. Umuman olganda, COVID-19 dan keyin reabilitatsiya tiklanishni rag'batlantirish va umumiy hayot sifatini yaxshilash uchun juda muhimdir. COVID-19 isitma, yo'tal, nafas olish qiyinlashuvi, charchoq, tanadagi og'riqlar, ta'm yoki hidni yo'qotish, bosh og'rig'i, tomoq og'rig'i va tiqilishi kabi keng ko'lamli simptomlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ba'zi hollarda odamlarda pnevmoniya, o'tkir respirator distress sindromi (ARDS) va organ etishmovchiligi kabi jiddiyroq alomatlar paydo bo'lishi mumkin. Kasallikning o'tkir bosqichidan tuzalib ketganidan keyin ham ba'zi odamlar jismoniy, kognitiv va hissiy funksiyalariga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan uzoq muddatli ta'sirlarni boshdan kechirishi mumkin. Bularga doimiy charchoq, mushaklar kuchsizligi, bo'g'imlardagi og'riqlar, nafas qisilishi, diqqatni jamlash yoki eslashda qiyinchilik, depressiya, tashvish va travmadan keyingi stress buzilishi (PTSD) kiradi. Reabilitatsiya ushbu uzoq muddatli ta'sirlarni bartaraf etishga va umumiy faoliyat va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

COVID-19 dan tuzalgan shaxslar uchun foydali bo'lishi mumkin bo'lgan bir nechta reabilitatsiya turlari mavjud:

1. Jismoniy terapiya: Jismoniy terapiya odamlarga kasallik paytida yotoqda yoki o'tirgandan keyin kuch, harakatchanlik va chidamlilikni tiklashga yordam beradi. Fizioterapevt zaiflik yoki og'riqning muayyan joylarini hal qilish uchun moslashtirilgan mashqlar dasturini ishlab chiqishi mumkin.

2. Kasbiy terapiya: Kasbiy terapiya, agar kasallik paytida jiddiy jismoniy yoki kognitiv buzilishlarni boshdan kechirgan bo'lsa, odamlarga kiyinish, parvarish qilish va pishirish kabi kundalik hayot ko'nikmalarini qayta o'rganishga yordam beradi.

3. Nutq terapiyasi: nutq terapiyasi kasallik paytida gapirish yoki yutishda qiyinchiliklarga duch kelgan odamlarga yordam beradi. Nutq terapevti ushbu funktsiyalarni yaxshilash uchun mashqlarni taqdim etishi mumkin va agar kerak bo'lsa, aloqa vositalarida yordam berishi mumkin.

4. O'pka reabilitatsiyasi: O'pka reabilitatsiyasi pnevmoniya yoki ARDS kabi kasallik paytida nafas olish asoratlarini boshdan kechirgan shaxslarga yordam berishi mumkin. Ushbu turdagi reabilitatsiya nafas olish texnikasi va o'pka faoliyatini yaxshilashga qaratilgan.

5. Ruhiy salomatlik terapiyasi: Ruhiy salomatlik terapiyasi kasalliklari bilan bog'liq depressiya, tashvish yoki TSSBni boshdan kechirayotgan shaxslarga yordam berishi mumkin. Terapevt engish strategiyalarini va hissiy shifo uchun yordam berishi mumkin.

Umuman olganda, reabilitatsiya COVID-19 ni boshdan kechirgan shaxslar uchun tiklanish jarayonining muhim qismi bo'lishi mumkin. Tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayder insonning o'ziga xos ehtiyojlari va belgilaridan kelib chiqib, qaysi turdagi reabilitatsiya eng mos kelishini aniqlashga yordam berishi mumkin.

Reabilitatsiya maqsadlari insonning ahvoli va ehtiyojlariga qarab farq qilishi mumkin, ammo ba'zi umumiy maqsadlarga quyidagilar kiradi:

1. Umumiy hayot sifatini oshirish: Reabilitatsiya insonning jismoniy, hissiy va ijtimoiy farovonligini yaxshilashga qaratilgan. Bu og'riqni kamaytirish, harakatchanlikni yaxshilash va kundalik hayot faoliyatida ishtirok etishni o'z ichiga olishi mumkin.

2. Mustaqillik va o'z-o'zini parvarish qilish ko'nikmalarini targ'ib qilish: Reabilitatsiya odamlarga kiyinish, parvarish qilish va ovqat pishirish kabi mustaqil hayot uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni tiklash yoki rivojlantirishga yordam beradi. Bu ularning o'ziga bo'lgan ishonchini va o'ziga bo'lgan hurmatini oshirishi mumkin.

3. Ijtimoiy reintegratsiyaga ko'maklashish: Reabilitatsiya shaxslarning o'z jamoalari va ijtimoiy tarmoqlariga qayta integratsiyalashuviga yordam berishga qaratilgan. Bu muloqot qobiliyatlarini yaxshilash yoki ijtimoiy o'zaro ta'sir qilish imkoniyatlarini taqdim etishni o'z ichiga olishi mumkin.

4. Ikkilamchi asoratlarni oldini olish: Reabilitatsiya insonning holatidan kelib chiqadigan asoratlarni oldini olishga yordam beradi, masalan, bosim yoki mushaklar kuchsizligi.

5. Bemorlar va parvarish qiluvchilarni o'z-o'zini boshqarish strategiyalari bo'yicha o'rgatish: Reabilitatsiya odamlarga reabilitatsiya dasturini tugatgandan so'ng o'z yutuqlarini saqlab qolishga yordam beradigan o'z-o'zini boshqarish strategiyalari

bo'yicha ta'lim va treninglar beradi. Bunga mashqlar dasturlari, dietani o'zgartirish yoki dori-darmonlarni boshqarish kiradi.

Shaxsiy reabilitatsiya rejasi insonning o'ziga xos ehtiyojlari va maqsadlaridan kelib chiqqan holda ishlab chiqiladi. Ushbu reja quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

1. Baholash: Reabilitatsiya guruhi shaxsning jismoniy, hissiy va ijtimoiy faoliyatini baholaydi va ularning kuchli tomonlari va ehtiyoj sohaslarini aniqlaydi.

2. Maqsadni belgilash: individual va reabilitatsiya guruhi reabilitatsiya jarayoni uchun real va erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni belgilash uchun birgalikda ishlaydi.

3. Davolash rejasi: Reabilitatsiya guruhi insonning ehtiyojlari va maqsadlarini hal qilish uchun maxsus tadbirlarni o'z ichiga olgan davolash rejasini ishlab chiqadi. Bu jismoniy terapiya, kasbiy terapiya, nutq terapiyasi yoki maslahatni o'z ichiga olishi mumkin.

4. Monitoring va sozlash: Reabilitatsiya guruhi insonning taraqqiyotini kuzatib boradi va ularning maqsadlari sari olg'a siljishini ta'minlash uchun kerak bo'lganda davolash rejasini tuzatadi.

5. Chiqarishni rejalashtirish: Reabilitatsiya guruhi reabilitatsiya dasturi tugagandan so'ng davomiy parvarish rejasini ishlab chiqish uchun shaxs va ularning g'amxo'rlari bilan ishlaydi. Bunga keyingi uchrashuvlar, uyda mashq qilish dasturlari yoki jamoat resurslariga yo'llanmalar kiradi.

Xulosa va takliflar:

Jarohat, kasallik yoki nogironlikni boshdan kechirgan shaxslar uchun reabilitatsiya juda muhim, chunki bu ularning mustaqilligini tiklashga va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Reabilitatsiya odamlarga kuch, harakatchanlik va muvofiqlashtirish kabi jismoniy qobiliyatlarini tiklashga yordam beradi, shuningdek, ularning kognitiv va hissiy faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, u odamlarga ularning holatini boshqarish va kelajakdagi asoratlarni oldini olish uchun yangi ko'nikmalar va strategiyalarni o'rganishga yordam beradi. Reabilitatsiya insonning ruhiy salomatligi va farovonligiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu nogironlik yoki surunkali kasallik bilan yashash qiyinchiliklaridan kelib chiqadigan tashvish, depressiya va stressni kamaytirishga yordam beradi. Jismoniy va hissiy faoliyatni yaxshilash orqali reabilitatsiya shuningdek, shaxsning o'ziga bo'lgan hurmati va ishonchini oshirishi mumkin, bu ularga shaxsiy va kasbiy hayotida to'liqroq ishtirok etish imkonini beradi. Umuman olganda, reabilitatsiya odamlarga o'z maqsadlariga erishishda va ularning umumiy hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Shaxsiy parvarish va yordam ko'rsatish orqali reabilitatsiya odamlarga o'z ahvollaridagi qiyinchiliklarni yengib o'tishga va to'liq hayot kechirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ahmedov A., Sodiqova Z. Normal anatomiya va fiziologiyasi. T., 2000.

2. Пхо‘jayeva K.E., Xudoyberganova B.T. Fizioterapiya va tibbiy rehabilitatsiya. T., 2004.
3. Xaydarov S.O. Ichki kasalliklar.
4. Yuldashev K.E. Fizioterapiya. T., 1990
5. Медицинская реабилитация. Авторы: Василий Смычек, Валентина Латышева, Наталья Галиновская, Александр Барбарович • 2020