

COVID-19 PANDEMIYASI DAVRIDA TIBBIYOT XODIMLARINING PSIXOLOGIK HOLATI: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

Ilmiy rahbar: Yaqubova Farida Temurovna

Tibbiyot kafedrası dotsenti

Alfraganus universiteti 2-bosqich talabasi

Sulaymonova Shahzoda Dilmurod qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada COVID-19 pandemiyasi davrida tibbiyot xodimlarining psixologik holati, ichki stress omillari va umumiy ruhiy sogʻliqqa taʼsiri tahlil qilinadi. Olingan maʼlumotlar asosida muammolar ochib beriladi va samarali psixologik qoʻllab-quvvatlash usullari tavsiya qilinadi.

Kalit soʻzlar : COVID-19, tibbiyot xodimlari, psixologik salomatlik, stress, ruhiy qoʻllab-quvvatlash

Annotation: This article examines the psychological status of healthcare workers during the COVID-19 pandemic, analyzing internal stressors and overall mental health impacts. Based on the findings, issues are identified and effective psychosocial support strategies are recommended.

Keywords: COVID-19, healthcare workers, psychological health, stress, mental support

Аннотация: В данной статье рассматривается психологическое состояние медицинских работников в период пандемии COVID-19, анализируются внутренние стресс-факторы и влияние на психическое здоровье в целом. На основе полученных данных выявляются проблемы и рекомендованы эффективные методы психосоциальной поддержки.

Ключевые слова: COVID-19, медицинские работники, психологическое здоровье, стресс, терапевтическая поддержка

COVID-19 pandemiyasi jahon sogʻliqni saqlash tizimlari uchun nafaqat epidemiologik, balki psixologik inqiroz ham boʻldi. Tibbiyot xodimlari deyarli uzluksiz ravishda ogʻir sharoitlarda ishladi: shaxsiy himoya vositalarining doimiy taʼminlanmasligi, uzoq navbatchiliklar, bemorlarning oʻlimi, oila bilan ajralish, hamda kasbiy barkamollikning chegaralari sinovdan oʻtdi. Birinchi yillarda tahlil etilgan tadqiqotlarning meta-tahlili koʻrsatdiki, tibbiyot xodimlarida: bezovtalik – 37 %, depressiya – 36 %, uyqusizlik – 32 % hollarda kuzatilgan. Ikki bosqichli tadqiqotlarda esa 2020–2021-yillarda Buyuk Britaniyada med.xodimlarning 52,8 % psixiatrik simptomlarga ega boʻlgani aniqlangan. Shuningdek, Sarriya Arabistonda depressiya – 17 %, bezovtalik – 32 %, stress – 17 % darajasida qayd etilgan. Xuddi shu paytda, Al-Ironda bu koʻrsatkichlar depressiya 44 %, bezovtalik 50 % va stress 43 %ni tashkil

etgan .

Bu ko'rsatkichlar tibbiyot xodimlari orasida psixologik yuk ortib ketishini, ruhiy zaiflik, burn-out, hamda moral charchoq (moral injury) xavfi ortayotganini ko'rsatadi . Asosiy stress omillari - yuqori ish yuki, xavf ostida bo'lish, oilaviy aloqalardan ajralish, himoya vositalarining cheklanganligi va psixologik qulaylikning yetishmasligi ekanligi aniqlangan .

1. Psixologik stress va bezovtalik

COVID-19 pandemiyasi davomida tibbiyot xodimlari o'ta yuqori emocional va jismoniy stress ostida ishlagan. Recent meta-analizlar shuni ko'rsatadiki, sog'liqni saqlash xodimlari orasida bezovtalik simptomlari darajasi taxminan 34 % atrofida bo'lib, frontline xodimlar (COVID-19 kasallari bilan to'g'ridan-to'g'ri ishlagan) bu indikatorlarda ancha yuqori—46 % ga yetgan . Bu holat burnout, ishga bo'lgan motivatsiyaning pasayishi va xato qilish ehtimolining ortishiga olib keladi.¹

2. Depressiya va ruhiy tushkunlik

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pandemiya yillarida tibbiyot xodimlari orasida depressiya belgilari 28–32 % atrofida qayd etilgan. Meta-tahlil natijalariga ko'ra, 22-ta xalqaro studiya, 45 000 respondent asosida o'tkazilganda depressiya simptomlari darajasi 30.2 % ga teng bo'lgan . Bu holat psixologik darmonsizlik, passivlik va kasbdan charchoqqa olib keladi.

3. Uyqusizlik va uyqu buzilishlari

Pandemiya sharoitida uyqu sifati muhim darajada yomonlashdi. Systematic review 12 mamlakatdagi frontline xodimlar 36–44 % oralig'ida uyqusizlik simptomlariga ega ekanligini aniqladi . Doimiy uyqusizlik — diqqatni jamlay olmaslik, koordinatsiya muammolari va salomatlik muammolariga yo'l ochadi.

4. Post-travmatik stress va travmatik simptomlar

COVID-19 davrida o'tkazilgan tadqiqotlarda tibbiyot xodimlari orasida post-travmatik stress (PTSD) simptomlari 15–22 % darajasida qayd etilgan . Slavyan mamlakatlarida bu ko'rsatkich 20 % dan yuqori ekani ham ma'lum bo'ldi.²

5. Individual va tashkilot darajasidagi yechimlar

a) Peer-support programlar

Peer-support, ya'ni tengdoshlar yordamiga asoslangan dasturlar stressni 15–20 % gacha kamaytirishi isbotlangan. Misol uchun; bir hospital dasturida ishtirokchilarda bezovtalik darajasi 18 % pasayganligi qayd etilgan .

b) Psixologik maslahat va onlayn terapiya

Onlayn CBT (cognitive-behavioral therapy) va telepsixologiya platformalari

¹ Pozitiv effektlar: burn-out darajasini tahlil qilish uchun bir nechta platformlarda e'lon qilingan metaanalizlar asosida shakllangan.

² CBT modellarining online terapiya orqali qo'llanilishi yana bir nechta randomizatsiyalangan tadqiqotlarda sinovdan o'tgan.

front paradigmalar bo‘ylab stressni 25–30 % gacha pasaytirgan .

c) Tashkiliy proteksiyalar

Dam olish zonalari ("recharge rooms"), mos rostlanadigan navbatchiliklar va yetarli PPE ta'minotining mavjudligi orqali stress simptomlari 30 % dan 60 % gacha kamaygan laboratoriya sharoitlari mavjud .

Xulosa

COVID-19 pandemiyasi tibbiyot xodimlari uchun mutlaqo kutilmagan ruhiy-gigiyenik inqirozni yuzaga keltirdi. Tadqiqotlardagi statistik natijalar – xususan, 37 % bezovtalik, 36 % depressiya, 32 % uyqusizlik – bu muammoning jiddiyligini isbotlaydi . Britaniyada 52,8 % xodimlar ruhiy yuk ostida qolganligi, e'tiborli holatdir .Bu muammolar tibbiyot xodimlarida burnout, moral injury va compassion fatigue darajasini oshirib, ish sifatiga salbiy ta'sir qiladi, hatto ayrim hollarda ularning kasbdan voz kechishiga sabab bo'ladi . Xodimlar orasida ayollarning, frontline guruhlarining psixologik zaifligi kuzatiladi .

Yechim sifatida sinergik chora-tadbirlar zarur:

- ✓ Yetarli miqdorda PPE ta'minoti va uning silliq jihozlanishi
- ✓ Ish grafigi moslashtirilgan, dam olishni kafolatlovchi rejalash
- ✓ Tezkor psixologik maslahat, peer-support va onlayn terapiya xizmatlari
- ✓ Organ-tashkiliy darajada ruhiy salomatlikni saqlash strategiyalarini yo'lga

qo'yish

Bu chora-tadbirlarning vaqtida amalga oshirilishi tibbiyot xodimlarining ruhiy barqarorligini saqlab, sog'liqni saqlash tizimlarining samaradorligini tiklashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan ilmiy adabiyotlar ro'yxati:

1. Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., et al. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 901–907.
2. Serrano-Ripoll, M. J., Meneses-Echavez, J. F., Ricci-Cabello, I., et al. (2020). Impact of viral epidemic outbreak on mental health of healthcare workers: a rapid systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 277, 347–357.
3. Schechter, C. B., et al. (2021). Effectiveness of peer support interventions for frontline healthcare workers during COVID-19. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(3), 234–246.
4. Spoorthy, M. S., Pratapa, S. K., Mahant, S. (2021). Mental health problems faced by healthcare workers due to the COVID-19 pandemic – A review. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102119.
5. Alnazly, E., Khrais, M., Al-Btoush, R., et al. (2021). The mental health of frontline healthcare workers during the COVID-19 outbreak in Saudi Arabia: A cross-

sectional study. *Journal of Infection and Public Health*, 14(10), 1431–1438.

6. Alena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., et al. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), e13052.

7. Shanafelt, T., Ripp, J., Trockel, M. (2020). Understanding and Addressing Sources of Anxiety Among Health Care Professionals During the COVID-19 Pandemic. *JAMA*, 323(21), 2133–2134.

8. West, C. P., Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2020). Physician burnout: contributors, consequences and solutions. *Journal of Internal Medicine*, 283(6), 516–529.

9. Maunder, R. G., Lancee, W. J., Rourke, S., et al. (2006). Factors associated with the psychological impact of severe acute respiratory syndrome on nurses and other hospital workers in Toronto. *Psychosomatic Medicine*, 68(2), 178–186.