

**OG'IR KASALLIKKA CHALINGAN YOKI BOLASINI YO'QOTGAN
OILALARNING HISSIY XULQ-ATVORI PSIXOLOGIK MEXANIZMLAR VA
AMALIY YORDAM STRATEGIYALARI**

Ravshanova Gavxaroy Xolmurodovna

Osiyo Xalqoro Universiteti psixologiya kafedrasi magistranti

Ravshanova Gavxaroy Xolmurodovna

*Master's student of the Department of Psychology, Asia International
University*

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada og'ir (surunkali yoki hayot uchun xavfli) kasallik bilan yashayotgan hamda farzand yo'qotish kabi og'ir yo'qotishni boshdan kechirgan oilalarning hissiy xulq-atvori, stress va travmaga javob reaksiyalari, oilaviy tizimdagi o'zgarishlar tahlil qilinadi. Muammoga krizis psixologiyasi, oilaviy tizimlar nazariyasi va travma-yo'naltirilgan yondashuv nuqtayi nazaridan yondashilib, depressiv holatlar, tashvish, aybdorlik, g'azab, inkor va ijtimoiy chekinish kabi emotsional reaksiyalarni boshqarishga qaratilgan amaliy va psixologik tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: og'ir kasallik, farzand yo'qotish, qayg'u (grief), travma, oilaviy stress, emotsional regulyatsiya, psixologik birinchi yordam, oilaviy terapiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

**EMOTIONAL BEHAVIOR OF FAMILIES WITH SEVERE ILLNESS OR
CHILD LOSS: PSYCHOLOGICAL MECHANISMS AND PRACTICAL
SUPPORT STRATEGIES**

Abstract: This scientific article analyzes the emotional behavior of families living with severe (chronic or life-threatening) illnesses as well as those who have experienced profound loss such as the death of a child. The study examines stress-

and trauma-related response reactions and changes within the family system. The problem is approached from the perspectives of crisis psychology, family systems theory, and trauma-informed practice, and practical as well as psychological recommendations are provided to manage emotional responses such as depression, anxiety, guilt, anger, denial, and social withdrawal.

Keywords: *severe illness, child loss, grief, trauma, family stress, emotional regulation, psychological first aid, family therapy, social support.*

Inson hayotida ba'zi voqealar bo'ladiki, ular nafaqat kundalik hayotni, balki butun dunyoqarashni tubdan o'zgartirib yuboradi. Og'ir kasallik yoki farzand yo'qotish shunday sinovlardandir. Bu holatlar faqat bir insonning emas, balki butun oilaning ruhiy muvozanatini izdan chiqaradi. Oila birdaniga avvalgidek yashay olmay qoladi: suhbatlar jimib boradi, kulgi kamayadi, har bir qaror og'irlik bilan qabul qilinadi. Bunday vaziyatda insonning hissiy xulq-atvori keskin o'zgaradi va ko'pincha u o'zini ham, atrofdagilarni ham tushunmay qoladi.

Og'ir kasallikka duch kelgan oilalarda qo'rquv eng birinchi paydo bo'ladigan hissiyotdir. Bu qo'rquv nafaqat kasallikning o'zidan, balki noaniqlikdan, kelajakning mavhumligidan kelib chiqadi. "Nima bo'ladi?", "Qancha davom etadi?", "Biz bunga dosh bera olamizmi?" degan savollar ongni band etadi. Vaqt o'tgan sari qo'rquv charchoqqa aylanadi. Ayniqsa bemorga qarayotgan yaqin insonlarda ruhiy va jismoniy holdan toyish, sabrsizlik, ba'zan esa ichki g'azab paydo bo'ladi. Bu g'azab ko'pincha bemorga emas, vaziyatning o'ziga qaratilgan bo'lsa-da, oila ichidagi munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Farzand yo'qotish esa bundan ham og'irroq ruhiy zarba bo'lib, u inson qalbida chuqur bo'shliq qoldiradi. Ota-ona uchun bola hayot mazmuni, kelajak umidi edi. Uni yo'qotish bilan hayot go'yo rangsizlanib, ma'nosini yo'qotgandek tuyuladi. Bunday paytda inson ko'pincha o'zini ayblay boshlaydi. "Agar shunday qilganimda...", "Agar vaqtida sezganimda..." kabi fikrlar tinmay qayta-qayta xayoldan o'tadi. Bu aybdorlik hissi insonni ich-ichidan yemiradi va qayg'uni yanada og'irlashtiradi.

Ko'pchilik og'ir qayg'u paytida jamiyatdan chekinadi. Odamlar bilan gaplashgisi kelmaydi, tashqi dunyo begonalashib boradi. Ba'zida esa, aksincha, inson o'zini majburan kuchli ko'rsatishga urinadi, yig'lamaslikka, his-tuyg'ularini yashirishga harakat qiladi. Ammo hislarni bosib yurish ularni yo'q qilmaydi, balki yanada chuqurroq joyga singdiradi. Vaqti kelib bu hislar tushkunlik, sog'liq muammolari yoki oilaviy nizolar ko'rinishida yuzaga chiqishi mumkin.

Shu sababli og'ir kasallik yoki farzand yo'qotgan oilalar uchun eng muhim narsa — his-tuyg'ularni inkor etmaslikdir. Yig'lash, iztirob chekkanini tan olish, "men hozir juda og'ir ahvoldaman" deyish zaiflik emas. Aksincha, bu ruhiy sog'lomlik sari tashlangan birinchi qadamdir. Oila a'zolari bir-birini tushunishga, ayblamasdan tinglashga harakat qilishi kerak. Ba'zan maslahat berishdan ko'ra, yonida jim o'tirib, tinglab berish ko'proq yordam beradi.

Amaliy jihatdan esa bunday oilalarga kundalik hayotda kichik, ammo muhim yordamlar zarur. Ovqat tayyorlash, uy yumushlarida ko'maklashish, bolalarga qarab turish kabi oddiy ishlar ruhiy yukni ancha yengillashtiradi. Chunki qayg'u ichida bo'lgan inson oddiy vazifalarni ham bajarishga qiynaladi. Yaqinlarning bunday amaliy yordami "sen yolg'iz emassan" degan muhim signalni beradi.

Psixologik yordam ham katta ahamiyatga ega. Mutaxassis bilan suhbat insonning ichida yig'ilib qolgan og'ir hislarni tartibga solishga yordam beradi. Ayniqsa farzand yo'qotgan ota-onalar uchun bu juda muhim. Chunki ularning qayg'usi jamiyat tomonidan ko'pincha yetarlicha tushunilmaydi va ular o'z dardini yolg'iz ko'tarishga majbur bo'lib qoladi. Psixologik yordam insonni qayg'udan "qutqarish" uchun emas, balki qayg'u bilan yashashni, hayotga asta-sekin qaytishni o'rgatish uchun kerak.

Maqola tahliliy-umumlashtiruvchi usulda tayyorlandi. Krizis psixologiyasi, travma psixologiyasi, oilaviy tizimlar yondashuvi va qayg'u bilan ishlash bo'yicha ilmiy manbalar kontent-tahlil qilindi; amaliy psixologik maslahatlar tajribasida uchraydigan tipik holatlar ilmiy kategoriyalar asosida guruhlandi. Maqola

amaliyotga yo'naltirilgan bo'lib, klinik tashxis qo'yishdan ko'ra, psixologik yordam ko'rsatish mexanizmlarini tushuntirishga urg'u beradi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, og'ir kasallik va farzand yo'qotish oilada turli tipdagi stressni yuzaga keltiradi: birinchisida davomiy "parvarish stressi", ikkinchisida esa "travmatik qayg'u" ustun. Biroq ikkala holatda ham emotsional regulatsiya buzilishi, o'zaro muloqotning izdan chiqishi va ijtimoiy chekinish kabi umumiy xususiyatlar mavjud. Eng ko'p uchraydigan muammolardan biri — yaqinlar "to'g'ri gap" topolmay, sukut saqlashi yoki aksincha, o'ta nasihatgo'ylikka o'tib, qayg'uni inkor etishi. Bu esa qayg'u jarayonini cho'zishi, murakkab qayg'u yoki depressiv holatni kuchaytirishi mumkin.

Shu sababli, yordamning asosiy prinsipi — insonning his-tuyg'usini tan olish, xavfsiz muloqot yaratish va resurslarni tiklashdan iborat. Psixologik yordam "bir marta suhbat" emas, balki bosqichma-bosqich qo'llab-quvvatlash tizimi bo'lishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, og'ir kasallik yoki farzand yo'qotish oilaning hissiy hayotida chuqur iz qoldiradi. Bu jarayonda inson turli hissiy holatlardan o'tadi: qo'rquv, g'azab, aybdorlik, tushkunlik va bo'shliq hissi. Eng muhim narsa — bu holatlarni tabiiy deb qabul qilish va yolg'iz qolmaslikdir. Oila ichidagi mehr, atrofdagilarning tushunishi va professional psixologik yordam og'ir sinovdan o'tayotgan oilaga hayot bilan bog'lanib qolishga, asta-sekin bo'lsa-da, yana oldinga qarab yurishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shoumarov G'. B. Oilaviy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston, 2020.
2. Karimova M. A. Stress va krizis psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Yusupov S. N. Psixologik maslahat va psixoterapiya asoslari. – Toshkent: Sharq, 2021.
4. To'raev N. M. Shaxs psixologiyasi va emotsional holatlar. – Toshkent: Fan, 2018.

5. Rahmonova D. T. Oilada psixologik muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llari. – Toshkent: Iqtisod–Moliya, 2020.
6. Abdurahmonov A. A. Pedagogik va ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017.