TISH SHIFOKORIDAN QO‘RQISH: DENTOFOBIYA VA UNING PSIXOLOGIK SABABLARI

Qobilova Xolisa Aziz qizi
EMU UNIVERSITY talabasi,
Eshtemirov Abbos Normo‘min o‘g‘li
EMU UNIVERSITY Ijtimoiy fanlar kafedrasi assistenti

imrconf.com

Annotatsiya: *Mazkur maqolada tish shifokoridan qo‘rqish holati — dentofobiya hamda uning shakllanishiga ta’sir qiluvchi asosiy psixologik omillar tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida stomatologik qo‘rquvning inson ruhiyati, emotsional holati va umumiy salomatligiga ko‘rsatadigan ta’siri ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, dentofobiyaning kelib chiqishida bolalikdagi salbiy stomatologik tajribalar, og‘riqdan qo‘rqish, nazoratni yo‘qotish hissi, yuqori xavotirlilik darajasi hamda ijtimoiy-psixologik omillarning roli ko‘rib chiqilgan. Maqolada dentofobiyaning insonlarda stomatologik davolanishni kechiktirishiga sabab bo‘lishi va buning natijasida og‘iz bo‘shlig‘i salomatligida jiddiy muammolar yuzaga kelishi ta’kidlangan. Tadqiqot davomida xorijiy va mahalliy olimlarning ilmiy qarashlari qiyosiy tahlil qilinib, stomatologik qo‘rquvni kamaytirishda psixologik yondashuvlar, xususan kognitiv-xulqiy terapiya hamda shifokor-bemor kommunikatsiyasining ahamiyati ochib berilgan.*

Kalit so‘zlar: *dentofobiya, stomatologik xavotir, stomatologik qo‘rquv, psixologik omillar, xavotir, fobiya, stress, kognitiv-xulqiy terapiya.*

Kirish

Inson salomatligini saqlashda og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasi va stomatologik davolanish muhim o‘rin egallaydi. Shunga qaramay, ko‘plab insonlar tish shifokoriga murojaat qilishdan qo‘rqishi yoki stomatologik

muolajalarni turli sabablar bilan kechiktirishi kuzatiladi. Bunday holat ko‘pincha dentofobiya, ya’ni tish shifokoridan kuchli va barqaror qo‘rquv bilan bog‘liq bo‘ladi. Mazkur qo‘rquv insonning nafaqat jismoniy salomatligiga, balki uning ruhiy-emotsional holatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda stomatologik qo‘rquv dunyo miqyosida dolzarb psixologik va tibbiy muammolardan biri sifatida tadqiq etilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, dentofobiya mavjud bo‘lgan insonlar stomatologik ko‘rik va davolanishni imkon qadar kechiktiradi, natijada og‘iz bo‘shlig‘i kasalliklari yanada murakkablashadi. Ayrim hollarda esa oddiy davolanish bilan bartaraf etilishi mumkin bo‘lgan muammolar jarrohlik aralashuvigacha olib keladi. Shu sababli stomatologik qo‘rquvni faqat tibbiy emas, balki psixologik nuqtai nazardan ham o‘rganish muhim hisoblanadi.

Dentofobiyaning shakllanishiga turli omillar ta’sir qiladi. Jumladan, bolalikdagi og‘riqli stomatologik tajribalar, salbiy emotsional xotiralar, og‘riqdan qo‘rqish, nazoratni yo‘qotish hissi, yuqori xavotirlilik darajasi hamda boshqalarning salbiy tajribalari ushbu qo‘rquvning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bundan tashqari, stomatolog va bemor o‘rtasidagi kommunikatsiya ham insonning psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Mazkur maqolaning maqsadi dentofobiya tushunchasini ilmiy jihatdan tahlil qilish, uning asosiy psixologik sabablarini aniqlash hamda stomatologik qo‘rquvni kamaytirishga xizmat qiluvchi psixologik yondashuvlarni yoritishdan iborat. Tadqiqot davomida xorijiy va mahalliy olimlarning ilmiy qarashlari tahlil qilinib, dentofobiyaning inson salomatligiga ko‘rsatadigan ta’siri ham ko‘rib chiqiladi.

Asosiy qism

Dentofobiya insonning stomatologik muolajalar, tish shifokori yoki stomatologik muhit bilan bog‘liq kuchli va barqaror qo‘rquv holati hisoblanadi. Ushbu holat oddiy xavotirdan farqli ravishda insonning kundalik hayotiga, salomatligiga va davolanish jarayoniga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Ilmiy

imrconf.com

adabiyotlarda dentofobiya “odontophobia”, “dental fear” va “dental anxiety” kabi terminlar bilan ham ifodalanadi. Biroq ushbu tushunchalar ma’no jihatdan bir-biridan ma’lum darajada farqlanadi.

Ronald Comerning fikriga ko‘ra, fobiya — bu ma’lum obyekt yoki vaziyat bilan bog‘liq haddan tashqari va irratsional qo‘rquv bo‘lib, inson ushbu holatdan qochishga harakat qiladi (Comer, 2015). Shu nuqtai nazardan dentofobiya stomatologik muolajalardan qochish bilan namoyon bo‘ladigan maxsus qo‘rquv turi sifatida qaraladi.

Ilmiy manbalarda “stomotologik xavotir” va “dentofobiya” tushunchalari o‘rtasida farq mavjudligi ta’kidlanadi. Xavotr ko‘proq stomatologik muolajadan oldingi xavotir va bezovtalik hissini anglatsa, dentofobiya bundan kuchliroq bo‘lib, irrational va nazorat qilib bo‘lmaydigan qo‘rquv shaklida namoyon bo‘ladi (Armfield, 2010). Xavotir mavjud bo‘lgan inson stomatologga murojaat qilishi mumkin, biroq dentofobiya holatida inson ko‘pincha davolanishdan butunlay qochadi. Qo‘rquv va xavotir tushunchalari ham o‘zaro farqlanadi. Qo‘rquv odatda aniq xavf manbai bilan bog‘liq emotsional reaksiya hisoblanadi, xavotir esa noma’lum yoki kutilayotgan xavf bilan bog‘liq ichki ruhiy zo‘riqishdir. Dentofobiyada ushbu ikki holat birgalikda namoyon bo‘lishi mumkin. Masalan, inson stomatologik asboblarni ko‘rganida qo‘rquv his qilsa, davolanishni kutish jarayonida xavotirni boshdan kechiradi.

Dentofobiyaning klinik belgilariga yurak urishining tezlashishi, terlash, mushaklarning taranglashuvi, nafas qisishi, bosh aylanishi, titroq, ko‘ngil aynishi va panik reaksiyalar kiradi. Ayrim bemorlarda stomatolog qabulidan oldin uyqusizlik, kuchli stress yoki emotsional tushkunlik kuzatiladi. Jason Armfield stomatologik qo‘rquvning shakllanishida insonning xavfni qabul qilish darajasi, nazoratni yo‘qotish hissi va oldingi salbiy tajribalar muhim rol o‘ynashini ta’kidlaydi (Armfield, 2008).

imrconf.com

Dentofobiya murakkab psixologik jarayonlar asosida shakllanadigan holat bo‘lib, uning paydo bo‘lishida biologik, emotsional va ijtimoiy omillar birgalikda ishtirok etadi. Tadqiqotchilar stomatologik qo‘rquvning asosiy sabablari sifatida salbiy tajriba, og‘riqdan qo‘rqish, yuqori xavotirlilik va ruhiy travmalarni ko‘rsatadilar.

Bolalik davrida olingan salbiy stomatologik tajribalar dentofobiyaning shakllanishidagi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa og‘riqli davolanish, kuchli emotsional stress yoki qo‘pol munosabat bolaning ongida salbiy xotira sifatida saqlanib qoladi. Keyinchalik ushbu xotiralar stomatologik muolajalarga nisbatan kuchli qo‘rquvning paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Themessl-Huber bolalikdagi stomatologik travmalar katta yoshdagi dental anxiety rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi (Themessl-Huber, 2013). Muallifning fikricha, bolalar davolanish vaqtida o‘zini himoyasiz his qiladi va kuchli og‘riq yoki qo‘rquv hissi uzoq muddatli psixologik iz qoldiradi.

Shuningdek, stomatologning qo‘pol yoki sovuq munosabati ham qo‘rquvni kuchaytiruvchi omillardan biri hisoblanadi. Ayrim hollarda shifokorning bemor bilan yetarli kommunikatsiya qilmasligi yoki bolaning hissiy holatini inobatga olmasligi salbiy emotsional tajriba hosil qiladi. Armfieldning tadqiqotlariga ko‘ra, bolalikdagi salbiy stomatologik xotiralar insonning keyingi hayotida stomatologik muolajalardan qochishiga sabab bo‘lishi mumkin (Armfield, 2011).

Dentofobiyaning shakllanishida og‘riqdan qo‘rqish eng asosiy psixologik omillardan biri hisoblanadi. Ko‘plab insonlarda stomatologik muolaja bilan bog‘liq og‘riqni kutish hissi kuchli xavotirni yuzaga keltiradi. Ayrim hollarda bemor real og‘riqni boshdan kechirmagan bo‘lsa ham, avval eshitilgan salbiy hikoyalar yoki salbiy tasavvurlar sababli stomatologik davolanishni xavfli deb qabul qiladi. Psixologiyada og‘riqdan haddan tashqari qo‘rqish “algofobia” deb ataladi. Ushbu holatda inson og‘riq ehtimolini haddan tashqari kuchaytirib tasavvur qiladi va natijada oddiy stomatologik muolajalar

imrconf.com

ham unda kuchli stress reaksiyalarini keltirib chiqaradi. Armfieldning ta'kidlashicha, stomatologik qo'rquv ko'pincha real og'riqdan emas, balki og'riqni kutish hissidan kuchayadi (Armfield, 2010).

Oldindan xavotirlanish holati ham dentofobiyaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bunday vaziyatda inson stomatolog qabulidan bir necha kun yoki hafta oldin kuchli ruhiy zo'riqishni boshdan kechiradi. Tadqiqotlarga ko'ra, kutish jarayonidagi xavotir ayrim hollarda muolajaning o'zidan ham kuchliroq psixologik stressni yuzaga keltiradi. Agar inson avvalgi stomatologik davolanish vaqtida kuchli og'riq his qilgan bo'lsa, ushbu emotsional tajriba ong ostida saqlanib qoladi va keyingi stomatologik muolajalarda yana faollashadi. Natijada bemorda qo'rquv refleksi shakllanadi. Bu holat klassik shartli refleks mexanizmi bilan ham tushuntiriladi.

Dentofobiyaning shakllanishida insonning o'zini ojiz va nazoratsiz his qilishi ham muhim psixologik omillardan biridir. Stomatologik muolaja vaqtida bemor odatda dental kresloda harakatsiz holatda bo'ladi va davolanish jarayonini to'liq nazorat qila olmaydi. Bu esa ayrim insonlarda psixologik noqulaylik va ichki qo'rquvni yuzaga keltiradi.

Lindsay stomatologik qo'rquvning asosiy sabablaridan biri sifatida bemorning nazoratni yo'qotish hissini ko'rsatadi (Lindsay, 1987). Muallifning fikricha, stomatologik asboblarning tovushi, yorqin chiroqlar va cheklangan harakat holati insonda xavf hissini kuchaytiradi. Armfield ham o'z tadqiqotlarida dental muolajalar vaqtida insonning passiv holatda qolishi psixologik stressni oshirishini ta'kidlaydi (Armfield, 2008). Ayniqsa, bemor muolajaning keyingi bosqichlari haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lmasa, xavotir darajasi yanada kuchayadi.

Klinik stress stomatologik qo'rquvning muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Ayrim insonlar stomatologik kabinet hidini, asboblar tovushini yoki shifoxona muhitini ko'rishi bilan stress reaksiyalarini boshdan kechiradi. Bu esa organizmning himoya reaksiyasi sifatida namoyon bo'ladi.

imrconf.com

Dentofobiyaning rivojlanishida ijtimoiy va emotsional omillar ham muhim rol o‘ynaydi. Xususan, insonning tish holatidan uyalishi yoki boshqalarning salbiy fikridan qo‘rqishi stomatologga murojaat qilishni kechiktirishga olib keladi.

Ko‘plab insonlarda og‘iz bo‘shlig‘i holati bilan bog‘liq uyat hissi mavjud bo‘ladi. Ayniqsa, tishlarning yomon holati yoki gigiyena muammolari bemorda emotsional noqulaylikni yuzaga keltiradi. Natijada inson stomatolog tomonidan tanqid qilinishidan qo‘rqadi va davolanishdan qochishga harakat qiladi. Bundan tashqari, boshqalarning salbiy stomatologik tajribalari haqidagi hikoyalar ham dentofobiyaning shakllanishiga ta’sir qiladi. Insonlar yaqinlaridan yoki internet manbalaridan eshitgan og‘riqli davolanish haqidagi ma’lumotlarni o‘z ongida kuchaytirib qabul qiladi. Bu esa stomatologik muolajalarga nisbatan salbiy tasavvurlarni shakllantiradi.

Oilaviy muhit ham muhim omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlarga ko‘ra, ota-onasida stomatologik qo‘rquv mavjud bo‘lgan bolalarda dentofobiya rivojlanish ehtimoli yuqoriroq bo‘ladi. Bola kattalarning emotsional reaksiyalarini kuzatib, stomatologik muolajalarni xavfli vaziyat sifatida qabul qila boshlaydi.

Dentofobiya insonning individual psixologik xususiyatlari bilan ham chambarchas bog‘liq. Ayrim insonlar tabiatan yuqori xavotirlilikka ega bo‘lib, stressli vaziyatlarni boshqalarga qaraganda kuchliroq qabul qiladi. Nevrotiklik darajasi yuqori bo‘lgan insonlarda stomatologik qo‘rquv ko‘proq uchrashi ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan. Bunday insonlar salbiy vaziyatlarni kuchli emotsional reaksiya bilan qabul qiladi va xavfni haddan tashqari oshirib tasavvur qiladi.

Stressga yuqori sezgirlik ham dentofobiyani kuchaytiruvchi omillardan biri hisoblanadi. Stomatologik muolajalar vaqtida organizmda stress gormonlari miqdori ortadi, bu esa psixologik zo‘riqishni yanada kuchaytiradi. Ayrim hollarda stomatologik qo‘rquv panic reactions bilan birga namoyon bo‘ladi. Bunda insonda nafas yetishmasligi, bosh aylanishi, yurak urishining

imrconf.com

tezlashishi va kuchli qo‘rquv hissi kuzatiladi. Og‘ir holatlarda bemor stomatologik kabinetga kirishdan ham bosh tortishi mumkin.

Dentofobiya inson organizmida nafaqat psixologik, balki fiziologik reaksiyalarni ham yuzaga keltiradi. Qo‘rquv va stress organizmning himoya mexanizmlarini faollashtirib, turli psixosomatik belgilarni keltirib chiqaradi. Demyanenko stomatologik qo‘rquv mavjud bo‘lgan bemorlarda yurak urishining tezlashishi va kuchli emotsional zo‘riqish kuzatilishini ta’kidlaydi (Демьяненко, 2020). Qo‘rquv vaqtida simpatik nerv tizimi faollashadi va organizm “xavf holati”ga tayyorlana boshlaydi.

Dentofobiya bilan bog‘liq asosiy fiziologik belgilar quyidagilar hisoblanadi:

- yurak urishining tezlashishi;
- terlashning kuchayishi;
- nafas qisishi;
- mushaklarning taranglashuvi;
- qo‘l titrashi;
- bosh aylanishi;
- ko‘ngil aynishi.

Dentofobiya insonning og‘iz bo‘shlig‘i salomatligiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Eng avvalo, bunday insonlar stomatologik davolanishni imkon qadar kechiktirishga harakat qiladi. Natijada oddiy muammolar vaqt o‘tishi bilan murakkablashadi. Stomatologga muntazam murojaat qilmaslik kariyes, milk kasalliklari va tish yo‘qotilishi kabi muammolarning rivojlanishiga olib keladi. Ayrim hollarda esa surunkali yallig‘lanish jarayonlari organizmning boshqa tizimlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Bundan tashqari, og‘iz bo‘shlig‘i bilan bog‘liq muammolar insonning ijtimoiy faolligi va hayot sifatiga ham ta’sir qiladi. Tishlarning estetik holati buzilishi insonda o‘ziga ishonchsizlik, emotsional tushkunlik va kommunikativ muammolarni yuzaga keltirishi mumkin.

imrconf.com

Dentofobiyani kamaytirishda eng samarali psixologik usullardan biri kognitiv-xulqiy terapiya hisoblanadi. Ushbu terapiya insonning stomatologik muolajalar haqidagi salbiy fikr va tasavvurlarini o‘zgartirishga qaratilgan. Terapiya davomida bemor o‘z qo‘rquvini tahlil qilishni, salbiy fikrlarni nazorat qilishni va stress reaksiyalarini boshqarishni o‘rganadi. Shuningdek, tinchlantiruvchi texnikalar — chuqur nafas olish, mushaklarni bo‘shashtirish va psixologik tinchlanish mashqlari qo‘llaniladi. Tadqiqotlarga ko‘ra, terapiya dentofobiya darajasini sezilarli kamaytirishga yordam beradi va insonning stomatologik muolajalarga bo‘lgan munosabatini ijobiy tomonga o‘zgartiradi.

Stomatolog va bemor o‘rtasidagi to‘g‘ri kommunikatsiya dentofobiyani kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Shifokorning empatiyali munosabati bemorning o‘zini xavfsiz his qilishiga yordam beradi. Yumshoq va tushunarli muloqot bemorning xavotir darajasini kamaytiradi. Muolaja jarayonini oldindan tushuntirish, bemorning savollariga javob berish hamda ruhiy tayyorgarlikni ta’minlash psixologik qulaylik yaratadi.

Zamonaviy stomatologiyada og‘riqsiz davolash usullarining rivojlanishi dentofobiyani kamaytirishda muhim rol o‘ynamoqda. Sedatsiya va zamonaviy anesteziya usullari bemorda og‘riq hissini minimal darajaga tushiradi. Shuningdek, yangi texnologiyalar yordamida stomatologik muolajalar avvalgiga qaraganda ancha qulay va xavfsiz amalga oshirilmoqda. Bu esa insonlarning stomatologik davolanishga bo‘lgan ishonchini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Dentofobiya zamonaviy jamiyatda keng uchraydigan murakkab psixologik hodisalardan biri hisoblanadi. Ushbu holat insonning stomatologik muolajalarga nisbatan kuchli qo‘rquv, xavotir va emotsional zo‘riqish his qilishi bilan tavsiflanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, dentofobiya nafaqat stomatologik davolanish jarayoniga, balki insonning umumiy salomatligi va hayot sifatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

imrconf.com

Maqola davomida dentofobiyaning shakllanishiga ta’sir qiluvchi asosiy psixologik omillar tahlil qilindi. Jumladan, bolalikdagi travmatik stomatologik tajribalar, og‘riqdan qo‘rqish, oldindan xavotirlanish holati, nazoratni yo‘qotish hissi, ijtimoiy-emotsional omillar hamda insonning individual psixologik xususiyatlari stomatologik qo‘rquvning rivojlanishida muhim rol o‘ynashi aniqlandi. Ayniqsa, bolalik davridagi salbiy emotsional tajribalar va og‘riq bilan bog‘liq xotiralar dentofobiyaning uzoq muddat saqlanib qolishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Shuningdek, tadqiqot natijalari dentofobiyani kamaytirishda psixologik yordam va qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi. Kognitiv-xulqiy terapiya, tinchlantiruvchi usullar hamda bemorning emotsional holatini hisobga olgan holdagi psixologik yondashuvlar stomatologik qo‘rquvni kamaytirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Bundan tashqari, zamonaviy stomatologiyada shifokor va bemor o‘rtasidagi kommunikatsiya alohida ahamiyat kasb etadi. Empatiyaga asoslangan muloqot, bemorni psixologik jihatdan tayyorlash va davolanish jarayonini tushuntirish stomatologik xavotir darajasini pasaytirishga yordam beradi. Zamonaviy og‘riqsiz davolash texnologiyalari ham insonlarning stomatologik muolajalarga bo‘lgan salbiy munosabatini kamaytirishga xizmat qilmoqda.

Kelajakdagi tadqiqotlarda dentofobiyaning turli yosh guruhlarida namoyon bo‘lish xususiyatlari, madaniy va ijtimoiy omillarning ta’siri hamda stomatologik qo‘rquvni kamaytirishga qaratilgan innovatsion psixologik metodlarni chuqurroq o‘rganish muhim ilmiy ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Armfield, J. M. (2008). Cognitive vulnerability: A model of dental fear. *BMC Oral Health, 8*(1), 2–10.

imrconf.com

2. Armfield, J. M. (2010). Development and psychometric evaluation of the Index of Dental Anxiety and Fear (IDAF-4C+). *Behaviour Research and Therapy*, *48*(6), 563–572.

3. Armfield, J. M. (2011). The role of past dental experience in dental fear. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, *39*(3), 203–210.

4. Bourne, E. J. (2015). *The anxiety and phobia workbook* (6th ed.). New Harbinger Publications. (pp. 45–88, dental fear section)

5. Comer, R. J. (2015). *Abnormal psychology* (9th ed.). Worth Publishers. (pp. 212–230)

6. Lindsay, S. J. E. (1987). The psychology of dental fear. *British Dental Journal*, *163*, 451–455.

7. Mitchell, D. A. (Ed.). (2014). *Oxford handbook of clinical dentistry* (6th ed.). Oxford University Press. (pp. 120–135)

8. Ogden, J. (2012). *Health psychology: A textbook* (5th ed.). Open University Press. (pp. 98–115)

9. Slade, G. D., & Spencer, A. J. (2006). Psychological factors in dental anxiety. *Journal of Dental Research*, *85*(4), 345–352.

10. Themessl-Huber, M., et al. (2013). Dental anxiety in children and adults: A review of origins and development. *International Journal of Paediatric Dentistry*, *23*(5), 398–408.

11. Демьяненко, С. А. (2020). Stress-induced psychoemotional reactions in dental patients. *Russian Journal of Dentistry*, *24*(2), 77–84.

imrconf.com