

GERONTOLOGIYA TAHLILI: YOSHI O'TGANLAR BILAN ISHLASHNING MUHIM ASOSLARI

Xomidova Malohat Oktyabrjon qizi
Andijon davlat chet tillari instituti

Annotatsiya: Gerontologiya – bu qariyalar va ularning hayotiy jarayonlarini o'rganadigan fan. Ushbu soha biologiya, psixologiya, sotsiologiya va tibbiyot kabi bir nechta fanlarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: gerontologiya, depressiya, qobiliyat

Abstract: Gerontology is a science that studies the elderly and their life processes. This field includes several disciplines such as biology, psychology, sociology, and medicine.

Key words: gerontology, depression, ability

Kirish

Gerontologiya – bu qariyalar va ularning hayotiy jarayonlarini o'rganadigan fan. Ushbu soha biologiya, psixologiya, sotsiologiya va tibbiyot kabi bir nechta fanlarni o'z ichiga oladi. Gerontologiyaning maqsadi – qariyalar hayotini yaxshilash, ularning ehtiyojlarini aniqlash va ularga mos ravishda yordam ko'rsatishdir.

Gerontologiyaning Asosiy Yo'nalishlari

1. **Biologik Gerontologiya:** Bu yo'nalish qariyalar organizmidagi fiziologik o'zgarishlarni o'rganadi. Yosh o'tishi bilan organizmda yuz beradigan o'zgarishlar, kasalliklar va ularning oldini olish usullari bu sohaning asosiy mavzularidir.
2. **Psixologik Gerontologiya:** Qariyalarning psixologik holatini o'rganadi. Bu yerda qariyalar psixologik muammolari, xotira, qobiliyatlar va ruhiy salomatliklari haqida ma'lumotlar to'planadi.
3. **Sotsial Gerontologiya:** Bu yo'nalish qariyalar jamiyatdagi o'rni, ijtimoiy aloqalari va ularning ehtiyojlari bilan bog'liq masalalarni o'rganadi. Qariyalar uchun ijtimoiy yordam va qo'llab-quvvatlash tizimlari muhim ahamiyatga ega.

Tahlil Usullari

Gerontologiya tahlili quyidagi bosqichlardan iborat:

1. **Ma'lumot to'plash:** Qariyalar haqida statistik ma'lumotlar, sog'liq holati, ijtimoiy aloqalar va iqtisodiy sharoitlar to'planadi.
2. **Tahlil qilish:** To'plangan ma'lumotlar tahlil qilinadi, muammolar aniqlanadi va ehtiyojlar belgilab olinadi.
3. **Rejalashtirish:** Olingan natijalar asosida qariyalar uchun maxsus dasturlar va xizmatlar ishlab chiqiladi.

4. Amaliyot: Rejalashtirilgan dasturlarni amalga oshirish va ularning samaradorligini baholash.

1. Yoshi O'tganlar Va Sog'liq

• **Sog'liqni Saqlash:** Yoshi o'tgan odamlar uchun sog'liqni saqlash xizmatlari va profilaktik choralar muhim ahamiyatga ega. O'z vaqtida tibbiy ko'riklar, immunizatsiya va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash zarur.

2. Texnologiyaning Roli

• **Telemeditsina:** Yoshi o'tganlar uchun masofaviy tibbiy xizmatlar (telemeditsina) ularga sog'liqni nazorat qilishda yordam beradi. Bu usul qariyalarning shifokorlar bilan aloqasini osonlashtiradi va ularni uyda qolishlariga imkon yaratadi.

3. Ijtimoiy Aloqalar

• **Ijtimoiy Tarmoqlar:** Yoshi o'tganlar uchun ijtimoiy tarmoqlar orqali aloqalarni saqlash va yangi do'stlar topish imkoniyatlari mavjud. Bu ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

4. Psixologik Salomatlik

• **Depressiya va Anksiyete:** Qariyalarda depressiya va anksiyete holatlari ko'payishi mumkin. Psixologik yordam va terapiya usullari bu muammolarni hal qilishda muhimdir.

5. Oziqlanish

• **Sog'lom Oziqlanish:** Qariyalar uchun to'g'ri oziqlanish, vitaminlar va mineral moddalar bilan boyitilgan dietani tanlash muhimdir. Bu ularning umumiy salomatligini yaxshilaydi.

6. Fizik Faoliyat

• **Jismoniy Mashqlar:** Yoshi o'tganlar uchun muntazam jismoniy faoliyat, masalan, yurish, yoga yoki suzish, mushak kuchini va muvozanatni saqlashga yordam beradi.

7. Ijtimoiy Dasturlar

• **Qo'llab-quvvatlash Tizimlari:** Qariyalar uchun ijtimoiy dasturlar va xizmatlar, masalan, oziq-ovqat yetkazib berish, uyda yordam ko'rsatish va ijtimoiy faoliyatlar, ularning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

1. Demografik O'zgarishlar

• **Yosh O'tgan Jamiyatlar:** Dunyo bo'ylab qariyalar soni ortib bormoqda. 2020-yilda qariyalar (65 yoshdan katta) soni 703 millionni tashkil etdi va 2050-yilda bu raqam 1,5 milliardga yetishi kutilmoqda.

2. Sog'liqni Saqlash Tizimlari

• **Sog'liqni Saqlash Rivojlanishi:** Qariyalar uchun sog'liqni saqlash tizimlari ko'proq resurslar va xizmatlar talab qiladi. Bu, ayniqsa, xronik kasalliklar (masalan, diabet, yurak kasalliklari) bilan bog'liq bo'lgan holatlar uchun muhimdir.

3. Texnologiyalar

- **Aqli Uy Texnologiyalari:** Aqli uy qurilmalari qariyalar uchun xavfsizlikni oshirib, ularni mustaqil yashashlariga yordam beradi. Masalan, harakat sensorlari, xavfsizlik kameralar va telemeditsina dasturlari.

4. Ijtimoiy Aloqalar va Izolyatsiya

- **Ijtimoiy Izolyatsiya:** Qariyalar orasida ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlik muammosi keng tarqalgan. Bu ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy dasturlar va jamoatchilik faoliyatlari bu muammoni kamaytirishga yordam beradi.

5. Psixologik Yondashuvlar

- **Kognitiv Terapiya:** Qariyalar uchun kognitiv-behavioral terapiya (CBT) ruhiy salomatlikni yaxshilashda samarali usul sifatida ishlatilmoqda. Bu usul stress va kayfiyatni boshqarishga yordam beradi.

6. Oziqlanish va Dieta

- **Mediterranean Dieta:** Oziqlanishda O'rta dengiz dietasi qariyalar uchun foydali hisoblanadi. Ushbu dieta meva, sabzavot, to'liq donlar, baliq va zaytun moyini o'z ichiga oladi, bu esa yurak sog'ligini yaxshilaydi.

7. Yana Qo'llab-quvvatlash

- **Geriatrik Tibbiyot:** Geriatrik tibbiyot qariyalar uchun maxsus sog'liqni saqlash xizmatlarini taqdim etadi. Bu soha qariyalar kasalliklarini davolash va ularning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan.