SURUNKALI INSOMNIYA RIVOJLANISHIDA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK VA BIOLOGIK OMILLARNING ROLI - COVID-19 PANDEMIYASI MISOLIDA VA UNING ERTA PSIXODIAGNOSTIKASI

Amirjanova Dildora - Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Nevrologiya va tibbiy psixologiya kafedrasi tayanch doktoranti, amirjanovadildora@gmail.com

Dolzarbligi. Butun dunyoda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra surunkali insomniya kasalligi zamonaviy tibbiyotning dolzarb muammosi sifatida saqlanib qolmoqda. Surunkali insomniya nafaqat uyqu bilan bog'liq muammolar, balki bu kasallikka bevosita bog'liq bo'lgan xavotir va depressiya darajasini ham oshirib yuboradi. Ayniqsa, insoniyat tarixida deyarli barcha davlatlarni qamrab olib millionlab o'lim va nogironlikka sababchi bo'lgan COVID-19 pandemiyasi davrida surunkali uyqusizlik va boshqa bir qator ruhiy buzilishlar 2-3 barobarga oshib ketti. Surunkali insomniyaning tarqalish darajasi pandemiyaga bo'lgan davrda dunyo aholisining 10% dan 15% gacha bo'lgan qismini o'z ichiga olgan bo'lsa, pandemiyaning ilk oylarida bu raqam 17-33% ga yetdi. Bundan tashqari 2020- yilning o'zida bu pandemiya dunyo aholisida og'ir depressiv buzilishlar bilan kasallangan insonlar sonini 53.2 millionga, xavotirli buzilishlar bilan og'rigan bemorlar sonini esa 76.2 millionga oshirib yubordi. Bu esa o'z navbatida xavotir va depressiyaga bog'liq surunkali insomniya darajasini ham oshirib yuuborishi bilan xavflidir. Demak, yuqoridagi raqamlar va muammolarni inobatga olgan holda surunkali insomniya va unga yetaklovchi kasalliklarni erta aniqlash zamonaviy tibbiy psixologiyaning jahon miqyosidagi dolzarb masalasiga aylantiradi.

Tadqiqot maqsadi. Pandemiyaviy sharoitlarda surunkali insomniya rivojlanishiga ta'sir qiluvchi ijtimoiy-psixologik va biologik omillarni o'rganish

Tadqiqot materiali va usullari. COVID-19 pandemiyasi va undan keyingi ilk davrlarda "Surunkali insomniya" tashxisi qo'yilgan 150 nafar (o'rtacha yosh-1983,11±7,43) bemor tanlab olindi. Kogorta 2 guruhga ajratildi: 1-guruh–kovid pandemiyasi davrida tekshirilganlar (n= 90), 2-guruh –kovid pandemiyasidan keyin tekshirilganlar (n= 60), 3-nazorat guruhi (n=30) sog'lom kishilar tashkil qildi.

Tadqiqot ikki davrda va ikki bosqichda olib borildi. Pandemiya va undan keyingi davrlarda asosiy va nazorat guruhidagi tekshiriluvchilarda dastlab somnologik statusni tekshirish va psixoemotsional sferaga baho berish maqsadida tibbiy-psixologik va somnologik testlar, shkalalar va so'rovnomalardan foydalanildi. Tekshirishga olingan bemorlarda 2 qismli HADS so‘rovnomasi orqali havotir va depressiya darajasi aniqlandi. Bemorlarda pandemiya davrida yuzaga kelgan qo‘rquvlarni aniqlash uchun FCV-19S shkalasi qo‘llanildi. Shuningdek, somnologik statusni baholash va uyqusizlik darajasini aniqlash, insomniyani boshqa uyqu buzilishlaridan farqlash uchun ISI- insomniya og‘irlik darajasi indeksi, Pittsburg so‘rovnomasi va disfunksional uyqu e’tiqodlarini aniqlash uchun esa DBASS-16 shkalasidan foydalanildi. Olingan klinik va psixometrik ma’lumotlar Microsoft Excel 2019 dasturidan foydalanilgan holda statistik jihatdan qayta ishlandi.

Natijalar va muhokama. Klinik-psixologik tekshiruvlar quyidagi natijalarni ko’rsatdi. HADS (xavotir va depressiya) ko‘rsatkichlari bo‘yicha nazorat guruhida xavotir darajasi o‘rtacha 5,43±1,48 ball bo‘lsa, I asosiy guruhda (pandemiya davrida COVID-19 o‘tkazganlar) bu ko‘rsatkich 13,96±2,02 va 14,49±1,82 gacha oshgan, ya’ni mos ravishda 2,57 va 2,67 baravarga ko‘p. II asosiy guruhda (pandemiyadan keyin COVID-19 o‘tkazganlar) esa 11,43±2,78 va 11,6±2,91 ball bilan nazorat guruhiga nisbatan taxminan 2,1 baravar yuqori ko‘rsatkichlar aniqlangan. Depressiya bo‘yicha esa I asosiy guruhda 14,53±1,87 (3,1 baravar yuqori), II asosiy guruhda esa 12,27±2,92 va 6,03±2,01 ball (2,6 va 1,3 baravar) bo‘lgan ($p<0,001$). Bu holat COVID-19 infeksiyasining psixologik salomatlikka kuchli ta’sir ko‘rsatganini anglatadi.

DBAS-16 (uyqu buzilishiga oid noto‘g‘ri fikrlar) ko‘rsatkichi nazorat guruhida 74,7±6,64 ball bo‘lgan bo‘lsa, I asosiy guruhda 97,02±6,53 va 98,69±5,67, II asosiy guruhda esa 96,77±6,84 va 101,83±8,71 ballga oshgan, bu esa 30–36% ga yuqori ekanligini bildiradi. FCV-19S (COVID-19 qo‘rquv darajasi) bo‘yicha esa nazorat guruhida 6,13±1,5 ballga nisbatan I asosiy guruhda 26,58±3,96 va 30,42±2,44, II asosiy guruhda esa 26,3±3,35 va 20,4±3,16 ball aniqlangan. Demak, kasallikni boshidan kechirganlarda COVID-19 qo‘rquvi 4–5 barobar yuqoriroq bo‘lgan ($p<0,001$). ISI (uyqusizlik ko‘rsatkichi) pandemiyadan ta’sirlanmagan nazorat guruhida o‘rtacha 6±1,2 ball bo‘lsa, I asosiy guruhda 24,36±1,72 va 24,78±2,01, II

asosiy guruhda esa 20,53±3,41 va 20,8±3,74 ball bilan ifodalangan, bu esa mos ravishda 3,4–4,1 baravarga ortganini ko‘rsatadi (p<0,001).

Umuman olganda, COVID-19 pandemiyasi davrida va undan keyin kasallikni boshidan kechirgan bemorlarda psixologik muammolar, qo‘rquv, uyqusizlik va salbiy kognitiv munosabatlar nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo‘lgan. E’tiborli jihatlar: COVID-19 kasalligi psixologik salomatlikka kuchli ta’sir ko‘rsatdi. I va II asosiy guruhlarda HADS bo‘yicha xavotir va depressiya ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan 2,1–3,1 baravar yuqori bo‘ldi (p<0,001). Ayniqsa I asosiy guruhda xavotir ko‘rsatkichi 13,96–14,49 ballni tashkil etdi (nazoratda – 5,43) (p<0,001), bu COVID-19 davrida infeksiya boshdan kechirishining chuqur psixologik ta’sirini ko‘rsatadi. COVID-19 qo‘rquvi darajasi keskin oshgan: FCV-19S ko‘rsatkichlari nazorat guruhida 6,13±1,5 ball bo‘lgan bo‘lsa, I asosiy guruhda bu 30,42±2,44 ballgacha ko‘tarilgan – bu 5 baravardan ortiq farqdir (p<0,001). Bu esa COVID-19 infektsiyasi bilan bevosita yuzma-yuz kelganlar orasida virusga nisbatan yuqori qo‘rquv, xavotir va xavfsizlik hissi yo‘qolganligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Surunkali insomniya rivojlanishiga nafaqat biologik faktorlar, balki ijtimoiy-psixologik faktorlar ham kuchli ta’sir qiladi. Ayniqsa COVID-19 pandemiyasida ommaviy xavotir, depressiya, infeksiya qo’rquvi insonlarda ikkilamchi insomniya rivojlanishiga turtki bo’ldi. Favqulodda holatlarda, pandemiyaviy sharoitlarda aholi orasida tarqalgan xavotir, depressiya va insomniyani erta aniqlash uchun kerakli tekshiruvlarni o’tkazishda somnologik va psixologik usullarni ham keng qo’llash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Альфонси В., Горгони М., Скарпелли С., Зиви П., Сдоя С., Мари Э., Фраскетти А., Ферлаццо Ф., Джаннини А.М., Де Дженнаро Л. Изоляция в связи с COVID-19 и плохое качество сна: еще не вся история. Журнал исследований сна. 2021 год: 10.1111/jsr.13368.

2. Скарпелли С., Альфонси В., Мангиаруга А., Мусетти А., Кватропани М.К., Лензо В., Фреда М.Ф., Леммо Д., Веньи Э., Борги Л., Сайта Э., Каттивелли Р., Кастельнуово Г., Плацци Г., Де Дженнаро Л., Франческини К. Пандемические кошмары: влияние на активность сновидений в условиях

изоляции от COVID-19 в Италия. Журнал исследований сна. 2021 год: 10.1111/jsr.13300.

3. Джахрами Х., БаХаммам А.С., Брагацци Н.Л., Саиф З., Фарис М., Витиелло М.В. Проблемы со сном во время пандемии COVID-19 у населения: систематический обзор и метаанализ. Журнал клинической медицины сна. 2021;17(2):299–313. doi: 10.5664/jcsm.8930.

4. Fullana M.A., Hidalgo-Mazzei D., Vieta E., Radua J. Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown. Journal of Affective Disorders. 2020;275:80–81. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.027.

5. Gallotti R., Valle F., Castaldo N., Sacco P., De Domenico M. Assessing the risks of 'infodemics' in response to COVID-19 epidemics. Nature Human Behaviour. 2020;4(12):1285–1293. doi: 10.1038/s41562-020-00994-6.

6. Overland, S., Glozier, N., Sivertsen, B., Stewart, R., Neckelmann, D., Krokstad, S., & Mykletun, A. (2008). A comparison of insomnia and depression as predictors of disability pension: The HUNT Study. Sleep, 31(6), 875–880.

GLOBAL SCHOLARS
SCIENTIFIC PUBLISHING