

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA’LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI



SHIFOKORLIK VA HAMSHIRALIK
AMALIYOTIDA KOMMUNIKASIYA
Tibbiyot oliygohlarida taxsil olayotgan
oliy hamshiralik ishi ta’lim yo‘nalishi talabalari uchun
o‘quv uslubiy qo‘llanma



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Toshkent - 2023

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA’LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI

SHIFOKORLIK VA HAMSHIRALIK
AMALIYOTIDA KOMMUNIKASIYA

Tibbiyot oliygohlarida taxsil olayotgan
oliy hamshiralik ishi ta’lim yo‘nalishi talabalari uchun
o‘quv uslubiy qo‘llanma

Toshkent – 2023

Tuzuvchilar:

- I. S. Razikova - Toshkent tibbiyot akademiyasi, Allergologiya, klinik immunologiya va hamshiralik ishi kafedrası mudiri, t.f.d., professor
- N. K. Djuraeva - Toshkent tibbiyot akademiyasi, Allergologiya, klinik immunologiya va hamshiralik ishi kafedrası assistenti

Taqrizchilar:

F. L. Azizova - TTA, bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish gigenasi kafedrası dotsenti t.f.d.

D. A. Xasanova – Tibbiyot hodimlarining kasbiy rivojlantirish markazi, Oilaviy tibbiyot va kasb kasalliklari kafedrası dotsenti, t.f.n.

O‘quv – uslubiy qo‘llanma Toshkent tibbiyot akademiyasi Markaziy uslubiy kengashida muxokama qilindi.

2023 yil «___» _____ № ___ bayonnoma

O‘quv – uslubiy qo‘llanma Toshkent tibbiyot akademiyasi Ilmiy kengashida tasdiqlandi.

2023 yil «___» _____ № ___ bayonnoma

KIRISH

Kommunikatsiya – bu muloqot demakdir. Barcha odamlar jumladan bemor va tibbiyot xodimlari bir-biri bilan muloqot orqali munosabatda bo‘ladilar, aloqa qiladilar. Kommunikatsiya tushunchasi va unga to‘g‘ri yondoshish hamshiralik ishi uchun katta ahamiyatga ega. Hamshira bemorlar parvarishida o‘zining kommunikatsiya borasidagi ko‘nikmalarini tadbiq qilib va doimo o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilishi lozim. Agar bemor tushkunlikka tushgan bo‘lsa, ruhiy va jismoniy qiyinchiliklarni boshidan kechirayotgan bo‘lsa hamshira bu holatda o‘zining muloqot borasidagi bor mahoratini, bilim va ko‘nikmalarini ishga solmog‘i lozim. Kommunikatsiya ko‘nikmalari muayyan vaqt va ma’suliyat hissini talab qiladi. Ijobiy va iliq muloqot hamshiralik ishi muvaffaqiyati, samarasi uchun muhim omildir. Ayniqsa patsientni shifoxonaga yotqizishda, uni boshqa bo‘limga o‘tkazishda, operatsiya va boshqa og‘ir muolajalarga tayyorlashda u to‘g‘ri muloqotning ahamiyati katta. Hamshira bemor bilan samimiy, chin ko‘ngildan, uning shaxsini hurmat qilib, qo‘llab-quvvatlab, aniq va tushunarli muloqot o‘rnatishi kerak. Bemorda muloqot davrida turli ehtiyojlar kelib chiqishi mumkin. Bunda ularga maslahatlar berish, ko‘nglini ko‘tarish, tinchlantirish yoki u bilan ijtimoiy aloqa o‘rnatish lozim, bu vaqtda hamshiraga uning tajribasi, muloqot ko‘nikmalari va muammoli vositasi katta ahamiyat kasb etadi. Bemor bilan muloqot o‘rnatish uchun zaruriy kommunikatsiya asoslari: -

Ishtirok etish hissi. - Eshita bilish. - Tushuna bilish. - Qayg'usiga sherik bo'lish. - O'zi ham samimiy bo'lishi unga ko'nglini ochib borishi. - Begona qarashlarni to'g'ri qabul qilish. 61 - Hamdardlik bildirish. - Xaqgo'ylik. - Shaxsini, ahloq-odobini hurmat qilish. - Insonparvarlik, inson shaxsini, fazilatlarini hurmat qilish. - Ezgulik, yaxshilik xususiyati. Kommunikatsiya – hamshiralik parvarishining insonparvarlik asoslaridir. Hamshiralik ishida bemorga malakali, rahmdillik asosida yuqori saviyada yordam ko'rsatiladi. Bu hamshira va patsient o'rtasida bir-birini tushunib, ma'suliyatni his qilib muloqat qilish demakdir. 1. Ishtirok etish hissi – ham jismoniy, ham ijobiy ishtirok etish: - Patsient ko'rgan narsani ko'rib, uni his qilishi. - Qarashlari bilan muloqot o'rnatib, lekin ko'ziga tik qaramaslik lozim. - Patsientning gapiga suhbatiga qiziqishini, o'z holati bilan namoyon qilishi (bemorning so'ziga qiziqishini sezdirisholdinga egilib quloq solish) kerak. - Suhbatdan qoniqayotganligini bosh chayqash, yuz qiyofasi bilan bildirish. - noverbal ma'lumotlarning ma'nosini tushunishga harakat qilish (patsientning ovoz toni va qiyofasiga qarab). - ishtirok etish hissi bu keng ma'noni anglatadi.

Unga birdaniga erishib bo'lmaydi, buning uchun vaqt kerak. Ishtirok etish hissi ham jismonan, ham psixologik jihatdan namoyon bo'lishi lozim. Bunda iliqlik hissiyotini qo'llash lozim. Patsientni tinglar ekan, hamshira unga iliq munosabatini, hamdardligini bildirishi kerak. Iliqlik tuyg'ulari noverbal yo'llar orqali bemorga ta'sir qiladi, bo'lar quyidagilar: - Tabassum. - Do'stona ohangdagi murojaat. - Patsientga bevosita ta'sir qilish. 62 - Patsient bilan muloqotda hamshira gavdasini to'g'ri tutishi, qo'llari ham, tanasi ham gavdasiga mos bo'lishi. - Patsientga butun diqqat-e'tiborini qaratishi lozim. 2. Eshita bilish – Boshqa odamlarning hissiyoti, fikrini eshita bilish eshitish uchun e'tibor, sezgirlik, boshqa narsalarga chalg'imaslik lozim. Eshitishda fikri-zikrini faqat muloqotga jalb etish, uning fikri bilan qiziqish, fikrini e'tiborga olish, muammolarini his etish kerak. Hamshira uchun eshita bilish, patsientning ehtiyojlarini yengillashtiradi. Eshita bilishning asosiy printsiplari: Suhbatni tugatish – Suhbatda faqat bir odam gapiradi, hamshira yoki boshqa odam uning

soʻzini boʻlmasdan eshitishi lozim. Chalgʻituvchi omillarni yoʻqotish. - Yaxshi eshitoʻvchi suhbatdoshini diqqat bilan eshitishi lozim. Atrofda chalgʻituvchi omillar boʻlmasligi lozim (M: telefon, boshqa odamlar shovqinlari va hokazo). Shuni ham unutmaslik lozimki, gazeta oʻqiyotgan, boshqa yerga qarab turgan, oʻynab oʻtirgan odam bilan suhbatlashish qiyin kechadi. Suhbatdoshga qarab quloq solish. Suhbatdoshingizning mavzusi sizni qiziqtirayotganligini unga sezdirishingiz lozim. Patsientning koʻziga qarab, oʻzingizni samimiy tuting. Bu bilan suhbatdoshingiz bilan muloqotga kirishishingiz oson kechadi. Suhbatdoshingizning gaplaridan asosiy gʻoyani ajratib oling, ikir-chikirlariga emas asosiy detallarga eʻtiborni qarating. Uning nima demoqchi ekanligini, maqsadini tushunishga harakat qiling. His-tuygʻularini ajrata biling. Insonni gʻoyadan ajrata bilish muhim. Koʻpincha odamlarni nima toʻgʻrisida gapirish emas, balki kim gapirayotganligi qiziqtiradi. Biz oʻzimiz yoqtirgan odamlarning gapini ijobiy qabul qilmaydigan odamlarning gapiga eʻtiborsiz qaraymiz, bu notoʻgʻri. Barcha odamlarga bir xil munosabatda boʻlish lozim. Patsient soʻzlaganda nimani sir tutmoqchiligini kim haqda gapirmoqchi emasligini ilgʻab olish lozim, chunki aynan shu narsa ahamiyatli boʻlishi mumkin. Oʻzingizning his-tuygʻungizni jilovlashingiz kerak. Har qanday holda ham bosiqlik bilan suhbatdoshingizni eshitishga, uni tushuna bilishingiz muhimdir.

Darhol xulosa chiqarishga shoshilmang. 3. Maʼlumotlarni toʻgʻri qabul qilishni oʻrganish. Har bir odam muloqot davrida boshqa bir odamning dardu, xasratini toʻgʻri qabul qilishni oʻrganishi lozim. Uni eshitishga, his-tuygʻulariga, hamdardlik bildirish, unga yordam berishi kerak. Hamshira oʻz patsientini qoʻlidan kelgancha maʼnaviy qoʻllab-quvvatlashi, uni agar lozim boʻlganda parvarish qilishi lozim. 4. Koʻnglini olish. Bu patsientga hamdardlik bildirib, hamshira ham unga javoban oʻz koʻnglini ochishi va demak suhbatdoshi bilan samimiy munosabatda boʻlishi demakdir. 5. «Begona» qarashlarni toʻgʻri qabul qilish. - Unga toʻgʻri tushuntira bilishingiz, uning fikrini toʻgʻri tomonga oʻzgartira olishingiz, oʻzingizga ishontirishingiz lozim. Hamshira patsienti notoʻgʻri fikr yuritayotgan boʻlsa, bunga uni ishontirish lozim. 6. Samimiy va adolatli boʻlish. -

Bu ishonch qozonishning eng to'g'ri yo'lidir. Har bir odam o'z patsienti, suhbatdoshi bilan samimiy va chin dildan muloqotda bo'lishi, u bilan hamdard bo'lishi lozim. Suhbatdoshiga nisbatan adolatli bo'lishi va unga to'g'ri maslahat kerak bo'lsa yordam berishi lozim. Shundagina patsient unga ishonib, o'z muammolari bilan o'z vaktida ogoh etadi. 7. Hamdard bo'lish. Suhbatdoshingizni eshitayotganda uning o'rniga o'zingizni qo'yib ko'ring. Uning har so'zini diqqat bilan eshitib taxlil qilib oling. 8. Hurmat qilish. Har qanday holda ham suhbatdoshingizni hurmat qilishingiz lozim. Hurmat qilish hissi shunchalik yuqori bo'lishi lozimki, o'zingiz ham suhbatdoshingizni ustun qo'yishingiz lozim.

Kommunikatsiyada patsientning javob bera olmagan savollarini ham aniqlab olish lozim. Hamshira bunday savollarni endi boshqacha qilib so'rashi lozim. Olingan barcha ma'lumotlar 3 komponentga ega: - Empirik – patsientning tuyg'ularini ifoda etish; - Tushunib – patsientning bilganini yoki qobiliyatini ifoda etish; - Affektiv – patsientning his qilganlarini ifoda etish. Insonni tushunishga yordam beradigan vosita – uning histuyg'ularidir. Patsient o'zining muammolarini his-tuyg'usi orqali bayon qiladi. Bu vosita hamshira uning muammolarini xal qilishga yordam berishi kerak. Hamshiraning asosiy vazifasi patsientning ishonchini qozonish, unga do'stona, samimiy munosabatda bo'lishdir. Shundagina bemor hamshiradan u muammolarini bayon etishda qo'rqmay munosabat bildiradi. Hamshira o'z faoliyati doirasida juda ko'p odamlar bilan muloqotda bo'ladi. Hamshira o'zining muloqot ko'nikmalarini qanday ifoda etishi katta ahamiyatga ega. Hamshira oldin «O'z»ligini yaxshi bilishi, so'ngra boshkalarni tushunishi lozim. Hamma vaqt o'zingiz haqingizdagi fikringiz, boshqalarning siz xaqingizdagi fikr va o'zingizning boshqalar haqidagi fikrini o'ylab ko'rishingiz muhim ahamiyat kasb etadi.

Hamshiraning shaxsiy hislatlariga quyidagilar kiradi: 1. Iliqlik va to'g'ri tushunish. 2. Qat'iylik. 3. Ochiq ko'ngillilik. 4. Kuchli va zaif tomoni.

Hamshirani shaxsiy uquvi va iliqlik tuyg'ulari Hamshira suhbatlashganda o'zini shunday tutishi lozimki, suhbatdoshiga iliq munosabati va to'g'ri tushunishi sezilib turishi uchun quyidagilarga odatlanishi lozim:

- Inkor qilish lozim bo'lganda «yo'q» deyish;
- Istagan narsani talab qilish;
- Fikrini bayon etish;
- Kerak bo'lganda murosaga borish. Qat'iyatlikni qo'pollik bilan chalkashtirmaslik.

2. Ochik ko'ngillilik – bu atrofdagi narsalarni his qilish. Oldingi barcha ma'lumotlarni yashirmaslik kerak, chunki bu hozirgi ma'lumotlarni tushunish uchun zarur bo'lishi mumkin.

3. To'g'ri qabul qilish – bu ochiq ko'ngillilik bilan uzviy bog'liqdir. Agar odam chin-ko'ngilli bo'lmasa, u boshka odamlarning muammosini ham to'liig'ri qabul qila olmaydi, natijada patsient bu hamshiraga o'zidagi qiyinchiliklarni aytishga qo'rqadi. Har bir muammoni ijobiy xal etish uchun, uni to'g'ri qabul qilishi muhim.

4. Kuchli va zaif tomonlari – har bir odam o'zining kuchli va kuchsiz tomonini bilishi, baholashi lozim. Quyidagi xususiyatlarni hamshira o'zida boshqara olishi lozim:

- Gavda holati – O'zingizni bo'sh tuting, qo'l-oyoqlaringizni chalkashtirmang, suhbatdoshingizni yaxshi eshitish uchun boshingizni oldinga eging.
- Suhbatdoshingizga yaqinroq turing.
- Yuz qiyofasi – Suhbatga qiziqishni sezdirishingiz lozim, suhbatdoshingiz

yuz qiyofangizdan buni payqashi kerak.

- Qarashingizning yaqinligi – ko‘z harakatlaringiz bilan suhbatdoshingizning so‘zlarini ma’qullang.

- Bosh tebratish bilan: tabassumingiz bilan suhbatdoshingizni so‘zlarini ma’qullash.

- Ovoz tonlari – ovoz tonlari muloyim, hamo=ang va do‘stona bo‘lishi.

- Suhbat mavzusi – sizning javob so‘zingiz shunday bo‘lishi kerakki, to‘g‘ri tushunganingizni suhbatdoshingiz sezsin.

5.3. Muloqot o‘rnatish

«Muloqot o‘rnatish» tushunchasi qatoriga kommunikatsiyaning asosi bo‘lib xizmat kiluvchi hozir bo‘lish sezgisi, eshitish mahorati, qabul qilish mahorati, xavotirni bildira olish, bemorga dilni ocha bilish, o‘zga qarashlarni qabul qilish, birga qayg‘urish va o‘zgani hurmat qila bilish tushunchalari kiradi.

Barcha odamlar muloqot o‘rnatish uchun aynan shu komponentlardan ma’lum darajada boxabar bo‘ladilar. Hamshiralalar uchun tushunish va javob qaytarish jarayonida maqsad bemorning «sir»ini ochish emas, balki «sir»ni o‘rganish, ya’ni mulokotdavomida insonning fe‘l-atvorini o‘rganishdan iborat.

Bunday harakatlar orqasidan Siz o‘zgalar va o‘zingiz haqida ko‘prok ma’lumotga ega bo‘lasiz.

Kommunikatsiya – hamshiralik ishining asosidir. Insonni tushunish va

u bilan muloqot qilish uchun hurmat va e’tibor talab qilinadi. O‘zaro muloqot qilish – kommunikatsiyaning asosiy komponentlari:

Hozir bo‘lish sezgisi, hamshiraning eshitish mahorati, qabul qila olish

mahorati, xavotirni bildira olish mahorati. O‘zga qarashlarni qabul qilish,

birga qayg'urish, samimiylik va o'zgalarni hurmat qilish. Hozir bo'lish sezgisi – keng ma'noda o'zga odam bilan uchrashuvni bildiradi,

bu e'tiborning aniq ko'rinishi bo'lib, qabul qilish va qiziqishdan iborat.

Hamshiraning eshitish mahorati – buning uchun hamshiradan sezgirlik,

tushunish, o'zga odamni muhokama qilishdan o'zini tiyish kabi hislatlar

talab qiladi. So'z yuritilayotgan mavzuni chuqur anglash uchun, shu hislatlarni

o'zida rivojlantirish va yuksak darajaga chiqarish talab qilinadi. Yaxshi

tinglovchi bo'lish uchun esa butun fikrini uzga odamga jamlash, o'z o'yfikrlarini so'ndira ola bilish kerak.

Xavotirni bildirish mahorati – o'zga odamga xavotirni bildirish, unga

yordam berish ko'zda tutiladi. Hamshiralik amaliyotida xavotirni bildirish

mahorati muhim omil bo'lib hisoblanadi. Hamshira uchun bu hislat ko'p

narsani anglatadi va bemor to'g'risida tashvish tortish, hol-ahvol so'rash,

parvarish qilishni o'z ichiga oladi.

5.4. Eshitish mahoratining umumiy tamoyillari

Endi eshitish mahoratining bir necha samarali tamoyillarini ko'rib

chiqamiz. Gapirishni bas qiling – bu to'g'risida yozish jiddiy emasdek

tuyuladi, lekin suhbat davomida bir vaqtda birgina odam gapiradi,

ikkinchisi esa uni tinglaydi. Butun e'tiborni bemorga qarating va

o'zingizga jalb eting. Uni savollar va mulohazalar bilan chalg'itmang,

buning o'rniga bemorga bor gapni so'zlab berishga imkoniyat bering.

Chalg'ituvchi omillarning oldini oling – bu omillar telefon qung'iroqlari,

avtomobil va texnik eixozlar, odamlar shovqini bo'lishi mumkin. Gazeta

o'qiyotgan, qo'lida qalam o'ynayotgan, derezadan tashqariga boqayotgan va shu kabi

mashg'ulotlar bilan shug'ullanayotgan odam bilan suhbat qurish qiyin kechadi.

Shuning uchun bunday holatlarning oldini oling.

- so‘zlashayotgan odamdan nigoxingizni olib qoching;
- gapirayotgan odamga, uning so‘zlariga qiziqishingiz borligini ko‘rsating;
- suhbatning asosiy mazmunini ilg‘ab oling;
- insonning kaysi mavzuda gaplashishni istamasligini aniqlang;
- bemor uchun qayg‘uring.

Bemorning hayollari va his-tuyg‘ularini bashorat qila ola bilish

Bemorning aytgan so‘zlarigagina emas, balki u ayta olmagan gaplariga ham e‘tibor berish kerak.

Barcha ma‘lumotlar 3 ta komponentdan iborat:

- Eshitish – bemor kechinmalari to‘g‘risida ma‘lumot beruvchi komponent.
- Bilishga oid – bemorni yaqindan bilish va uning nimalarga qodirligi to‘g‘risida ma‘lumot beruvchi komponent.
- Affektiv – bemor nimalarni his etayotgani yoki kimning ta‘siri ostida ekanligi to‘g‘risida ma‘lumot beruvchi komponent.

Bu komponentlar xohlagan kombinatsiyada uchrashi mumkin.

- Faqat empirik komponentdan.

- Faqat bilishga oid komponentdan.

- Faqat affektiv komponentdan.

- Empirik va bilishga komponentdan.

- Empirik va affektiv komponentdan.

- Bilishga oid va effektiv komponentdan.



oid

- Uchala komponentdan ham.

Asosiy e'tibor, odatda, bemorning his-tuyg'ulariga qaratiladi, bunda e'tibor bemorni tushunishda hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi.

Ko'pchilik muammolar his-tuyg'ularga taqaladi, qandaydir sabablarga ko'ra bemorga qiyinchilik tug'diradi. Unga yordam berish uchun yoki uni qiynayotgan his-tuyg'ularni anglash uchun ularga konstruktiv yo'l bilan yechim topish lozim. Hamshira shu tuyg'ularni bildirishga imkoniyat berib, ularning batafsil aytilishiga yordam berish kerak.

Bemorning his-tuyg'ularini aniqlashni xohlagan hamshira bemorga:

«Bu yerda his-tuyg'ular to'g'risida gaplashishimizga hech narsa xalaqit qilmaydi. His-tuyg'ularingizni men bilan baham ko'rishingizni xoxlardim.

Sizga yordam berishga harakat qilaman» kabi gaplarni aytishi lozim. Shu paytda hamshira faqat aytilayotgan his-tuyg'ulargagina emas, balki aytilmayotgan tuyg'ularga ham e'tibor berishi kerak. U bemorni diqqat bilan eshitib, bemor o'ylayotgan aniq bir muammo to'g'risida ma'lumot olishi uchun kalit bo'lib xizmat qiluvchi narsani qidiradi. Bemorning so'zlari, qiliqlari, harakatlari, imo-ishoralari va mimikasi kalit bo'lib xizmat kilishi mumkin. Shularning barchasini bir biriga jamlaganda bemor to'g'risida ko'p narsani aytib berish mumkin.

Bemorning suhbatda qaysi so'zlarni tanlab gapirishi va bu so'zlarni qanday aytishi, ohangi, tezligi, ovozning baland-pastligi uning gaplari ostida yotgan his-tuyg'ularini tushunish uchun kalit bo'lib xizmat kilishi mumkin. E'tiborli hamshira suhbat paytida qaysi so'zlar gapirilayotganda yoki qaysi so'zlarni eshitganda bemor ruhiy, asabiy harakat qilganini eslab

qoladi. Tananing holati, uning imo-ishoralari, harakatlari hamshira uchun katta ma'lumot beradi. Shulardan so'ng hamshira bemorga: «Men sizni aytmagan fikrlaringiz va his-tuyg'ularingiz to'g'risida shunday fikrladim ... Fikrim to'g'rimi? Shunday bo'lsa, nega bu to'g'risida gapirmayapsiz? Agar fikrim noto'g'ri bo'lsa, iltimos menga to'g'risini ayting» kabi so'zlar bilan murojaat qilishi lozim. Afsuski, bunday holatlar ko'p uchraydi, ya'ni avvaldan o'z tuyg'ulari to'g'risida gapirib bera olmasligi ko'pchilik bemorlarga xosdir. Bemor o'z tuyg'ulari to'g'risida gapirib berishi uchun imkoniyatlar qidiradi. Lekin uning harakatlari noxush holatlarga to'g'ri kelib qolishi mumkin. Bunday holatlarga ko'pincha hamshira ham sabab bo'ladi. Masalan: bemor gapirayotganda e'tibor bermaslik, gapni boshqa mavzuga burish yoki: «bo'lishi mumkin emas» kabi so'zlar va harakatlar bemorni shashtidan qaytarishi mumkin. Hamshira bunday holatlarning oldini olishi lozim.

Ikkinchi holat, bemorning o'z his-tuyg'ularidan uyalish va oqibatidan qo'rqishidir. Ko'pchilik odamlar o'z tuyg'ularidan uyaladilar, ularning tuyg'ularini muhokama qilinishidan va kulgu bo'lishidan qo'rqadilar. Hamshira bu qiyinchiliklarga qaramay bemorga katta hurmat ko'rsatishi lozim. Va bemorga: «Siz aytayotgan hislarni men tushunaman va Sizni avvalgidek hurmat qilaman» degan gaplarni aytib uning ko'ngliga taskin berishi kerak. Bunday vaziyat bemorga his-tuyg'ularini batafsilroq gapirib berishga muhit yaratib beradi.

5.5. Shaxsiy bilim va xususiyatlar

Hamshira o'z ishi faoliyati davomida, ya'ni bemorlar bilan muloqotda

bo'lganda, o'z ishini, bilimini va unga yuklangan mas'uliyatlarini bajarishi, yuqorida aytib o'tilgan xususiyatlarni ishlata bilishi bemor bilan hamshira o'rtasidagi muhitni (hamshira-bemor) belgilab beradi.

Bu bo'limda butun e'tibor Sizga (hamshiraga) qaratiladi.

Bu bo'limda shaxsiy bilim va xususiyatlarga kiruvchi shirinsuxanlik, ochiq chehralik, hozir bo'lish hissi, o'z-o'zini tushunish kabilar ko'zda

70

tutiladi. Insondagi ichki «Men» kommunikatsiyaga va o'zgalarni tushunishga

katta ta'sir ko'rsatadi. O'z-o'zini tushunish qiyin masala hisoblanadi,

chunki o'z to'g'rimizda qanday fikrdaligimiz, o'zgalar biz to'g'rimizda qanday

fikrda ekanliklari va aslida kim ekanligimiz o'rtasida aniq chegara qo'yish

har doim ham oson kechmaydi. O'zgalar yordamida o'z xatolarimizni anglash va

o'zimiz to'g'rimizda ko'proq ma'lumotga ega bo'lishimiz mumkin.

Bu bo'lim 6 qismga bo'linadi:

- Iliqlik va hozir bo'lish tuyg'usi.
- O'zini namoyon qilish.
- O'zini anglay olish.
- O'zini qabul qila olish.
- Yaxshi va yomon tomonlar.
- O'z bilimini va xususiyatlarini qo'llash.



Iliqlik va hozir bo'lish

Iliqlik va hozir bo'lish sezgisi qanday ko'rinishlarda uchrashini

ko'rib chiqamiz. Hamshira buni quyidagi yo'llar bilan namoyon qilishi

mumkin.

- Kulgi.- Bemor bilan do‘stona munosabatda bo‘lish, uning ismi bilan murojaat qilish.
- uni o‘ziga yaqin tutish.
- Bemor bilan hech qanday qiyinchiliqsiz suhbat qilish.
- Bemorga nisbatan befarq emasligini bildirish.

Hozir bo‘lish sezgisi – bu jismoniy va ruhiy jihatdan qatnashishdir.

Bu imkoniyatni orada iliqlik tug‘dirish uchun ishlatish lozim. Bu imkoniyatingizni quyidagi yo‘llar bilan amalga oshirishingiz mumkin:

- Bemorning ko‘zlariga boqib turing.
- Ko‘zlaringiz bilan muloqotni qo‘llab turing, tik qaramang.
- Harakatingiz bilan bemorga qiziqishini ko‘rsating.
- «Ha» ma’nosida boshingizni irgab turing.
- Ma’lumotlarni tushunishga harakat qiling.

5.5.2. O‘zini namoyon qilish

O‘zini namoyon qilish – bu mahorat o‘zganing huquqlarini poymol qilmasdan o‘z huquqlarini namoyon qilishdan iborat. Siz shunday holatga tushishingiz mumkinki, xodimlarning ish o‘rinlari qisqartirilgan paytda Sizdan katta ish unumini talab qilishadi. Bunday holatlarda o‘zingizni namoyon qilishingiz yoki vaziyatga tan berishingiz kerak. Ko‘pincha vaziyatga tan bergan paytlarimizda stress holatiga tushamiz.

Stress paydo bo‘lishiga sabab-biz hech qachon haqiqatdan ham xohlagan narsamizni talab qilmaymiz. Shuning uchun bu narsaga erishmaymiz.

Straessni yo‘qotish usullaridan biri – o‘ziga ishonch hosil qilish.

- «Yo‘q» so‘zini aytgimiz kelganda, «yo‘q deyish».
- Istagan narsani talab qilish.

- O‘z fikrini bildirish.
- Vaziyat talab qilganda, qarama-qarshilikka borish.

5.5.3. O‘zini anglay bilish

Bu, atrofimizdagi borliqqa, jismlarga o‘z munosabatimizni bildirish, demakdir. Bu xususiyat o‘z-o‘zini bilish bilan keskin bog‘liq, chunki biz o‘z sezgimiz va ta’sirchanligimiz to‘g‘risida ma’lumotga ega bo‘lmay turib ularni o‘zgaga bera olmaymiz. Shunday qilib, o‘z-o‘zini anglash stressni boshqarish usullaridan biridir.

O‘z-o‘zini qabul qila olish

Bu hislat o‘zini anglay olish bilan keskin bog‘liqdir. O‘z-o‘zini qabul qilishda qiyinchilik sezgan odamlar, o‘z-o‘zini anglashda ham qiyinchilik sezadilar. Agar biz o‘zgalarga o‘zimizni ochib bera olmasak, ular biz xaqimizda ma’lumotga ega bo‘lmaydilar. Natijada bizni qabul qila olmaydilar va o‘zidan o‘zi qabul qila olmaslik kuchayadi. Shuning uchun o‘zo‘zini qabul qilish shaxsiy va shaxslar aro munosabatlar qurishda muhim o‘rin egallaydi.

Shaxslar aro munosabatda noverbal muloqot ko‘nikmasi Biz hammamiz so‘zlar yordamida muloqot qilamiz. Lekin o‘ylab ko‘ring, agar biz gapirayotgan so‘zlar, noverbal harakatlarimiz bizning imoishoralarimiz bilan to‘g‘ri kelmasa-chi?

Noverbal ko‘nikmalar

Noverbal ko‘nikmalar gapirilgan gapning asosiy ma’nosini ko‘rsatib beradi. Noverbal signallar so‘zlarga qaraganda ko‘proq ma’noni anglatadi. Siz kundalik hayotingizda aytayotgan gaplaringiz bilan noverbal signallar mos kelishini o‘z kuzatuvingiz ostiga olishingiz kerak.

Noverbal muloqot ko'nikmalari qo'yidagi yo'llar bilan namoyon etiladi:

- Suhbatdoshingiz bilan oradagi masofa.
- Bemorni o'ziga yaqin tutish.
- Tana harorati.
- Maxfiylik.
- Ko'z orqali muloqot.

Bemorni o'ziga yaqin tutish

Bemorni o'ziga yaqin tutish og'ir ruhiy holatlarda bemorni tinchlantirish uchun zarurdir.

Tana harorati

Bizning tana haroratimiz o'zga odamlar bilan muloqotda bo'lish, dominantlik qilish va passivlik holatlarini namoyon qilishi mumkin.

Maxfiylik

Bemorning istagiga qarab unga maxfiylikni yaratib berish lozim. Bemor bilan alohida suhbat qurish va bu suhbatni o'zgalar bilan muhokama qilmaslik lozim.

Ko'z orkali muloqot

Insonning nimalar haqida o'ylayotganni va nimalarni his etayotganini ko'zlaridan bilib olishimiz mumkin. Insonning ko'z harakatlaridan uning fe'l-atvorini ham bilib olish mumkin.

Suhbat davomida ko'zlar bilan tik qarab turaverish ham vaziyatni asabiylashtiradi. Gapirayotganda ham, bemorni eshitayotganda ham ko'z harakatlarini idora etish me'yorlari mavjud. Masalan, ko'z orqali muloqot gapirishdan oldin o'rnatiladi. Tinglovchi unga qiziqish

bildirayotganligini anglagach, gapirayotgan inson chetga qarab unga nimalarnidir soʻzlaydi. Lekin vaqti-vaqti bilan qiziqish yoʻqolmaganligiga ishonch hosil qilish uchun nigoh tashlab turadi. Noverbal signallarga ahamiyat berib turadi. Koʻzlari orqali unga soʻzlashni toʻxtayotganligini bildirib, tinglovchiga oʻz fikrini bildirishga imkoniyat beradi.

Noverbal koʻnikmalar – eshitish mahorati

Tinglashni bilish – mahorat hisoblanadi. Biz eshitish mahoratining uchta elementini koʻrib chiqamiz.

- Ragʻbatlantiruvchi noverbal aspektlar.
- Ragʻbatlantiruvchi verbal aspektlar.
- Jim turish.

Ragʻbatlantiruvchi noverbal muloqot

Eshitish mahoratining noverbal komponentlariga quyidagilar kiradi:

- Koʻz orqali muloqot.
- Eʻtiborni anglatuvchi tana holati.
- Bemorga qaragan tik yoki oʻtirgan holat.
- Suhbatdoshlar orasidagi masofa.
- Boshni irgʻab turish bilan suhbatni qoʻllab turish.

Tinglashni bilish oʻzida – konsentratsiyani, eʻtiborni, tushunishni jo qilish.

Ragʻbatlantiruvchi verbal muloqot

Verbal aspektlar asabiy yoki taʻsirchan bemorlarga mayin soʻzlar orqali uning soʻzlariga qiziqishni bildirish demakdir.

Tinchlikni saqlash

Suhbat davomida jim turish tajribasiz odamlarda hayajonni chaqiradi.

Lekin suhbat davomida jim turish muhim pauzani yuzaga keltiradi. Pauza gapirayotgan odamga jiddiy suhbat yuritishdan oldin fikrini jamlab olishga yordam beradi. Bemor jim bo'lib qolganida pauzani to'ldirishga shoshilmang. Buning o'rniga bemor gapirgan so'zlarni muhokama qiling.

5.7. Verbal ko'nikma

Verbal kunikmalar – savol berish mahorati

Hamshiralik amaliyotida savol berish mahorati katta ahamiyatga ega.

Savollar quyidagicha bo'lishi mumkin:

- Umumiy.
- Aniq.
- Yunaltirilgan.
- Sinov maqsadida.
- Keng tarmoqli.

Umumiy savollar

Hamshiraning bemor bilan muloqot paytida, umumiy savollarga yondashishi mo'tadil muhitni yaratadi. Ya'ni muloqot paytida hech qanday keskin, bemorni qiyin vaziyatga soluvchi savollar bermaslik kerak.

Suhbatni umumiy savollar asosida ko'rib asta-sekin aniq va boshqa turdagi savollarga o'tish lozim.

Aniq savollar

Tez va dangal javoblar olish uchun aniq savollardan foydalanish mumkin.

Yunaltiruvchi va keng tarmoqli savollar

Bemorlar javob berayotgan mahalda hamshiralar ularga shu savollar bilan javobga oydinlik kiritishi mumkin.

Savol berish mahorati

Hamshiralik amaliyotida asosiy ikki turdagi savol berish mahorati aspektlarini ko'rib chiqamiz.

- Umumiy savollar.
- Maqsadga yunaltirilgan savollar.

Bemor o'zining so'zlari orqali, o'z fikrini keng tarzda ifodalab berishi uchun umumiy savollar katta ahamiyat kasb etadi. Savol beruvchi murakkab bo'lmagan savollar berishi mumkin.

Maqsadga yunaltirilgan savollar hamshira xohlagan mavzuda, xohlagan yo'nalishda suhbat qurishda yordam beradi. Hamshiraga suhbatni boshqarishga yordam beradi. Qo'shimcha ma'lumotlar olish uchun esa bemorga: Siz menga yana kun tartibingiz, odatlaringiz to'g'risida nimalarni aytib bera olasiz? kabi savol berishi mumkin.

Maqsadga yo'naltirilgan savollarga bir qator misol keltiramiz:

- Aytolmaysizmi, siz yurishga qiynalasizmi?
- Qiyin vaziyatlarda o'zingizni qo'lga ola bilasizmi?
- Kechalari uyqungiz qalay?
- Kayfiyatingiz tez-tez tushib turadimi?

Hamshiraga kasallik tarixi to'g'risida, bemor to'g'risida ko'proq ma'lumotga ega bo'lishda bunday savollar qo'l kelishi mumkin. Yana bu savollarni vaqtni tejash maqsadida qo'llash mumkin.

Verbal ko'nikmalar – hozir bo'lishi singari

Sizning reaksiyangiz bemorni tetiklashtirishi yoki neytral natija berishi mumkin. Reaksiya verbal yoki noverbal bo'lishi mumkin.

Tetiklashtiruvchi reaksiya

Verbal va noverbal harakatlar birgalikda qo'llanganda bemorning hamshira bilan suhbatini uyg'unlashtirishi mumkin. Hayotda bu elementlar birbiridan ajralmasdir, lekin bu bo'limda biz ularni shartli ravishda bo'lib

o'rganamiz. Bu bo'limda gapirilayotgan reaksiya to'rtta ko'nikmani ko'zda tutadi. Ular murakkab emas, lekin ularni suhbatda qo'llashda ehtiyotkor bo'lish kerak. Hozir bo'lish ko'nikmalari quyidagilarga qaratilgan:

- Aytilayotgan gaplarning to'g'ri ekanligini bilishga.
- Xulosa chiqarishga.
- Bemorning fikrlash qobiliyatini rivojlantirishga.
- Bemor fikrining aniq bayon etilishiga.

Hamshiralik ishida shunday naql borki, insonlar muloqotga kirisha olish mahorati bilan tug'ilmaydilar, balki hayot davomida tarbiyalanadilar. Faqat tomchi dori va drenaj naychalari to'g'risida bilimga ega bo'lib, bemor bilan muloqot mahoratidan bexabar bo'lgan hamshira o'z amaliyotida ko'p qiyinchiliklarga duch keladi. Lekin oxirgi o'n yillikda hamshiralik amaliyotida ijobiy o'zgarishlar ro'y berdi. Bugungi kunda hamshiraning insonga ijtimoiy, psixologik va jismoniy borliq sifatida yondashishiga va bemorni parvarish qilishiga katta e'tibor berilyapti.

Bu e'tibor bemorlarning to'liq sog'ayib ketishlari uchun muhim omildir. Demak, siz bemor bilan muloqotda uz mahoratingizni namoyon etishingiz, zarur ko'nikmalarni hosil qilishingiz kerak. Bunday muloqot birinchi uchrashuvdayoq hosil bo'lishi va parvarish jarayonining oxiriga qadar

saqlanishi lozim. Dialog, ya'ni muloqot yordamida hamshira bemorlar asabining tiklanishiga, masalaning xal etilishida va bemorning hayotda to'g'ri yo'ldan borishiga yordam beradi.

Hamshiralik ishi amaliyot ko'nikmalariga asoslangandir. Hamshira dastlab gapira oluvchi va so'zlovchi patsiyentiga yordam ko'rsatadi. Hamshiralik parvarishi ko'rsatish maqsadida muloqot o'rnatiladi. Hamshira o'zining muloqot vositasiga nazar solishi lozim: qanday so'zlarni talaffuz qiladi? Noverbal muloqot vositalarining maqsadi nimadan iborat? Hamshiralik ishi nimadan iborat? Hamshira o'zining faoliyatini yozib boradi. Bu usul uning muvaffaqiyatga qanday erishishga va patsiyent

bilan muloqotga kirishishga yordam beradi.

Jarayonni yozib borish – hamshira va patsiyent o'rtasidagi suhbatni uzishdir.

Buni hamshira bajaradi, bunda uning xotirasi va intellektual qobiliyati yordam beradi.

Hamshiraning yozish jarayoni

Hamshiraning yozish jarayonidagi olingan ma'lumotlari bilan u o'zining hamshiralik parvarishi faoliyatini to'g'ri rejalashtiradi.

Yozish jarayoni 7 bosqichga bo'linadi:

1. Hamshiralik kuzatuv.
2. Hamshiralik harakati.
3. Hamshiralik sezgisi (hissiyoti).
4. Patsiyent harakati.
- 6 Hamshiraning patsiyent haqidagi xulosasi.
7. Suhbatni taxlil qilish va baholash.

1. Hamshiralik kuzatuv:

Bunda hamshira xotirasini ishga solib, jarayonni tahlil qilib yozib boradi.

Hamshira suhbatning xotirasida qolganlarini yozadi, kuzatgan jarayonini yozib qoldiradi.

2. Hamshiralik harakati:

Suhbatdan so'ng quyidagi sxema bo'yicha yozib qoldiriladi:

- So'z ohanglari.
- Pauza.
- Qiliqlari.
- Asosiy savollari.
- Xotirangizdagi muhim murojaatlari (Nimani sizdan so'raydi?).
- O'zingizning xatti-harakatlaringiz, holatlaringizning o'zgarishi.
- O'zingizni qanday his qildingiz, suhbatdan olgan taassurotingiz.
- So'z, harakat, hissiyot va hamshiraning xulosasi.

Suhbat jarayonini yodga olishda patsientning qiyofasi, harakati va gaplarini ham eslang.

Patsient suhbat davomida o'zini qanday his qildi, kayfiyati qandayligini belgilang.

Suhbatni tashkil qilib, biz quyidagi sxema bo'yicha savollarga javob berishimiz lozim:

- Bizning yozuvimizdan maqsad?

Bu bosqichda suhbatning qanday samarasi bo'lganligini bilishimiz mumkin.

- Agar bizning gaplarimiz qovushmasa nimaga olib kelishi mumkin?
- 2 shaxs o'rtasidagi muloqotdagi kuzatuv ko'nikmalari.
- noverbal muloqot haqida o'ylaganda quyidagi qoidani unutmaslik muhim:

doimo ko'zlar yordamida aloqa qilish, ovoz toni, yuz qiyofasi, holat va harakat

soʻzsiz biror bir narsani ifoda etishi lozim. Yuqoridagi noverbal muloqot vositalari orqali patsientning maqsadi, tuygʻulari va munosabatini his qilamiz.

Kuzatuv koʻnikmalariga yukoridagilardan tashqari quyidagi noverbal ifoda vositalari kiradi:

- Suhbatdoshlar oʻrtasidagi masofa va shaxsiy boʻshliq.
- Tegish (bevosita ushlab).
- Gavda holati va poza.
- Sir tutish.
- Koʻz ifodasi.
- Paralingvistik ifoda vositasi.

1. Suhbatdoshlar oʻrtasidagi masofa – atrofimizdagi shaxsiy boʻshliq – buni oʻzimiz sezmaymiz, qachonki birov taʼsir koʻrsatsagina oʻzimizni noqulay sezamiz.

2. Hamshira va shifokor, ayollar va erkaklar bilan muloqotda shunchalik, moslashib ketadilarki, hatto ular yechingan holda boʻlsalar ham bunga eʼtibor bermaydilar. Hamshirada shunday vaziyat boʻladiki, bu noqulay boʻlsa ham patsientga juda yaqin oʻtirishiga toʻgʻri keladi, bu esa patsientda tortinish tuygʻusini keltirib chiqarishi mumkin. Baʼzan patsientga bevosita taʼsir koʻrsatib (gavdasiga tegib, silab) uni tinchlantirishi mumkin, bu ayniqsa kuchli ruhiy kechinmalarda yaxshi samara beradi. Agar bu bemorning dardini yengillashtirsa, hamshira buni darhol sezadi, agar aksincha boʻlsa patsient noverbal kanallar orqali oʻz noroziligini bildiradi.

3. Gavda holati va poza – bu boshqa shaxsga nisbatan oʻzining ustunligini yoki

aksincha pastligini, dominant yoki passivligini anglatadi (M: qo‘lini beliga tirab, yoki oyog‘ini chalishtirib o‘tirishi). Gavda holati yoki kiyofasi suhbatdoshi to‘g‘risidagi barcha ma‘lumotni anglatishi mumkin. Ko‘z harakati, mimikasi, yuz qiyofasiga qarab uning qayfiyati to‘g‘risida (noroziliq yoki minnatdorchilik) xulosa chiqarishimiz mumkin.

4. Konfidentsiyalik – sir saqlash.

- Suhbatdosh bilan ochiqchasiga suhbat olib borish lozim, agar kerak bo‘lgan hollarda esa uning ba‘zi ma‘lumotlari sir saqlanadi. Bunday hollarda yakkama-yakka gaplashiladi.

5. Ko‘z bilan aloqa o‘rnatish.

Ko‘z qarashlari ko‘p ma‘lumotlar berishi mumkin, biz his qilgan va o‘ylagan ma‘lumotlarni ko‘z qarashlaridan bilsa bo‘ladi. Suhbatdoshi uning qarashlaridan qoniqish yoki noroziliq tuyg‘ularini sezishi mumkin. Suhbatga qiziqayotganligini ham bilsa bo‘ladi, xattoki agar suhbat zerikarli bo‘lsa, ko‘z ifodasidan sezib, darhol suhbat to‘xtatiladi.

6. Bosh tebratish yoki qo‘l harakati bilan suhbatdoshining so‘zini maqullashi yoki aksincha suhbatni to‘xtatishi mumkin.

7. Paralingvistik harakat.

- Ovoz toni, suhbat tembri muloqotga katta yordam beradi. Kayfiyat, ruhiy kechinmalar paralingvistik harakatlar bilan ifodalanadi. M: Suhbat

o‘rtasida baland ovozda gapirish yoki aksincha. Bemor kasalxonada o‘z yaqinlari va do‘stlaridan uzoqda, ko‘pincha o‘zini yolg‘iz his etadi, yangi sharoitga moslashishi qiyin bo‘ladi, shuning uchun ham hamshira kasallarga e‘tibor bilan qarab, g‘amxo‘rlik ko‘rsatishi darkor. Bemorni, ko‘pincha, bo‘limda uchraydigan kamchiliklar: davo muolajalari o‘z

vaqtida bajarilmaganligi, shifoxonalarning sovuqligi, ovqatning kechikib

kelganligi va h.k. asabiy holatga olib kelib, o'zaro munosabatlarni chigallashtiradi. Bu esa davvo natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu muammolar yechimida hamshiraning tutgan o'rni, vazifasi beqiyosdir.

Tibbiyot olamida vujudga kelgan ko'pgina muammolarning xal qilinishi hamshiraning vijdoniga, ahloqiy madaniyatiga va ma'naviyatiga bog'liq.

«Ma'naviyat» insonga nihoyatda zarur omil bo'lib, bu uning qalb ko'zgidir. Aynan hamshiralik ma'naviyatli, yuqori madaniyatli bo'lmoqlari zarur, chunki ular doimo el orasidadirlar. Ma'lumki, kishi ma'naviyatining asosi bilimdir. Yuksak bilim va malakaga ega bo'lgan uquvli hamshira o'ta intizomli bo'lib, boshqalarga ham har ish, har yumushda ibratli bo'lsalar yarashadi.

Ba'zilar muomalani joyiga ko'yib: «Amakijon yaxshi uxlab turdingizmi? Kayfiyatlar yaxshimi? Ertalabki dorilarni iste'mol qilib oldingizmi? Kechagidan ko'ra ancha tetiksiz, xudo xoxlasa, yaqinda otday bo'lib ketasiz», - deb yupatadi. Bu iliq so'zlardan kasalning chiroyi ochiladi. Ba'zi hamshiralalar esa «Xali ham yotibsizmi? Qo'l-yuzni yuvdingizmi? Bunday qilsangiz dorining unumi bo'lmaydi», - deb qo'pollik kiladi. Bu albatta bemor ruhiyatiga yomon ta'sir qiladi. O'z bemoriga munosabat ham shu bo'ldimi? Qani oddiy ma'naviyat? Qani oddiy odob, intizom tushunchasi? Ba'zan butun bir davvo maskanida qator hamshira bo'lgan holda birorta hamshira tomirga igna bilan tushish mahoratini bilmaydi. Gohida o'n to'rt joyingga igna qadab «tomiringiz qochib ketayapti» deb bahona kiladi. Bu esa asabga tegadi. Yo deylik, bemorga xuqna (klizma) qilish zarur bo'lib qoldi. Darhol «Vazelingiz bor-mi?» - deb so'raydi. Yo'q desa, chala yuvilgan rezina idishni suvga bir chayib, ishni bajarishaveradi. Bu to'g'ri emas. Hamshira, albatta kerakli narsalarni avvaldan tayyorlab qo'yishi lozim. Ayrim hamshiralarda diagnostika haqida tushuncha yo'q. Ko'pincha u «Bemor yomon bo'lib koldi» degan iborani ishlatadi. Shuningdek, xatto zuluk

solishni ham bilmaydi. Nahotki bilim yurti talabalari o'qish, o'rganishdavomida tomirga tushish, zuluk solishni o'rganib olmasa. Bizning nazarimizda, musiqaga yoshdan tanlanganidek, shifokorlik, hamshiralik ishiga ham, ko'rik-tanlov orqali, alohida mehribon, e'tiborli, insonparvar odamlarni o'qishga olish zarur. «Bu yerda matematikasi yo'q ekan, kiraveray», - deydigan xudbin, o'ziga ortiqcha bino qo'ygan odamlar tibbiyotga yaroqsizdirlar. Bizningcha, hamshira faqat shifokor aytgan ishni xotirjamgina, loqaydgina bajarishi to'g'ri emas. Hamshira – oddiy ijrochi emas. U o'z shifokori yonida, garchi birovga buyurmasa, ham yana bir shifokorga aylanishi zarur. U – tibbiyot jabhasida millatimizning obro'si va

madaniyatini ko'taruvchi va ayni chog'da o'ta mas'ul shaxsdir. Jahondagi yirik davlatlar qatoridan joy olgan, aholisining yarmidan ko'pini o'quv yoshidagi bolalar va yoshlar tashkil qiladigan O'zbekiston, albatta, a'lo darajada ishlaydigan hamshiralar «qo'shin» iga ega bo'lishi zarur. Bu «lashkar» xalq sog'lig'i uchun olib boriladigan sabr-toqat va izchillikni talab qiluvchi asosiy kuchdir. Bir narsani ko'zda tutaylik:

bemor shifokorni kuniga faqat bir necha daqiqagina ko'radi, hamshira esa tunu-kun bilan doimo yonma-yon. Hamshira shifokor ko'rsatmalariga amal qilgan holda bemorning sog'ligini tiklashga harakat qiladi. Shifoxonada ish qizib turganda ham, hamma ishlar tugallanib, davolovchilar uy-uylariga ketganlarida, zim-ziyo qorong'iliq tushganda ham bemorning oldida hamroh va hamdard bo'lib qoluvchi inson – yakkayu-yagona hamshiradir.

Hamshira so'zining o'zi nixoyatda chuqur ma'noga ega. Hamshira bir onadan sut emgan, degani. Demak, u har birimiz uchun tug'ishgan opa va singil. Gap shundaki, hamshira ayni vaqtda tibbiyotning rasmiy vakilasi. U shifokor bilan bemorni bog'lab turuvchi va shu sababli dardini to'g'ri aniqlab, zarur dori-darmonlarni belgilashi mumkin. Lekin bu ko'rsatmalarning qay tarzda ijro etilishi va binobarin, samarasi hamshiraga bog'liq.

Xo'sh, hamshira bemor bilan qanday so'zlashgani maqul: uzoqmi yoki qisqa?

Kasal bilan suzlashish hajmi ko'pgina omillarga bog'liq bo'lib, hamshiradan juda nozik, o'ziga xos me'yorni talab etadi. Suhbat davomiyligi va mazmuni bemorning ahvoli, uning madaniyat darajasi, fe'l-atvor xususiyatlariga

bevosita bog'liqdir. Shunga ko'ra, bemor bilan suhbatlashayotganda hamshira

me'yorni bilishi, kasalning suhbatdan qanday ta'sirlanayotganini

sinchkovlik bilan kuzata olishi kerak. Barcha tushuntirishlar lo'nda, aniq,

qat'iy, bemorlar uchun mutlaqo tushunarli bo'lmog'i lozim. Yoqimli va shirin so'z bilan murojaat qilishda, samimiy tabassumda hamshiraning o'z bemorlariga g'amxo'rliги va diqqat-e'tibori ifodalanadi. Biroq, hamshiraning diqqat-e'tibori va samimiyligi xufiyona tarzda bo'lmasligi, hamshira bemorning o'rtadagi yaqinlik munosabatlarini suiste'mol qilishiga yo'l qo'ymasligi va shunga muvofiq o'zining xatti-harakatlarini tartibga solishi va bemorning xulq-atvorini kuzatib borishi kerak. Bemor bilan suhbatda uning kechinmalarini yengillashtirishga intilish

belgilangan dori-darmonlarga qaraganda yaxshiroq shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi hamda bemor tomonidan katta minnatdorchilikka sazovor bo'ladi. Bemorni diqqat bilan tinglay olish kasal haqida zarur ma'lumotga ega bo'lishda yordam beradi. Hamshira ishga kelgani zaxoti o'zining barcha shifoxonalaridan xabar olishi va ish kuni yakunida xech bo'lmaganda juda qisqa muddatga barcha bemorlarning xonasiga kirib chiqishi ayni muddao bo'lar edi. Be bemor ruhiyatiga bag'oyat ijobiy ta'sir ko'rsatadi: bemorlar o'zlarini bir necha soat davomida hamshiraning uzluksiz kuzatuvi ostida sezadilar, hamshira ana shu vaqt ichida o'zlariga xizmat ko'rsatishiga, uning juda ham ziyrak ekanligiga, kun davomida xastalardan bir necha marotaba

xabar olishiga ishonch hosil qiladilar.

5.9. Bemorga yordam berish

Erta bilan bemorlar yotadigan xonalarga qilingan tashrif 5-10 daqiqa

davom etsa-da, bu ular uchun naqadar katta ahamiyatga ega. Tibbiyotda shunday bir ibora bor: «Yaxshi parvarishlangan bemor». Bunda bemorlarning yaxshi jismoniy, gigienik parvarishigagina (yaxshi ovqatlantirish, joylashtirish, xona havosini uzgartirish, kiyim-kechak va to'shak anjomlarining tozaligi va x.k.) emas, avvalo moxirlik bilan olib borilgan «ruhiy parvarish»: bemorga to'g'ri ma'lumot berilgani, ruhiy ahvoli yaxshiligi, asta-sekin tiklanayotganligi, hamshira bilan yaxshi

munosabatda ekanligi tushuniladi. Ish kunining boshi va oxiridahamshiralarning palatalariga qisqa muddatli tashrifi davolash muassasalarida «iliq ruhiy iqlimning» aratilishiga asos bo'ladi. Hamshira bemor bilan o'zaro munosabatda bo'lar ekan, kasalning shaxsiy xususiyatlarini, kasallik keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan asabiy

ta'sirlanishini, madaniyat darajasini hisobga olishi va albatta shifokorsirini oshkor kilmasligi kerak. Shifokor siri deganda, asosan bemor to'g'isidagi ma'lumotlar (bu ma'lumotlarni asosan bemorning o'zidan olinadi), – kasallikning noxush kechishi, psixologik (inson ruhiga) ziyon etkazuvchi tashhis tushuniladi. Tibbiyot xodimining faoliyatida ko'shimcha shunday xollar bo'ladiki, shifokor siri «aldash» bilan bog'liq bo'ladi, uni «muqaddas yolg'on» deb ataladi. Masalan, kasalligi o'limga olib boradigan

bemorga uning kasalligi og'ir ekanligini gapirmaslik kerak. O'limi aniq bo'lgan bemorlarga ular sog'ayib ketishiga umid tarzi va uning kandy tugashi haqidagi ma'lumotlarni ham oshkor qilib bo'lmaydi, chunki bu xol

ularga qo'shimcha azob-uqubat keltirishi va shifokor, hamshiraga bo'lgan

ishonchga putur yetkazishi mumkin.

Tibbiyot hamshirasi bemorga uning xaqiqiy tashhisini ma'lum qilishi yoki qilmasligi haqida fikr yuritishi zarur. Agar hamshira bemorga tashhisni bildirishga qaror qilsa, uning bosqichi, asoratlarini yengil shaklda, bemorni asta-sekin tayyorlagan holda bosqichma-bosqich aytishni o'ylab qo'rishi kerak. Tabiiyki, bemorga hamma narsani gapirib bo'lmaydi, lekin ziyoli, tushunadigan kishi bilan «sukut saqlash» yoki ikkilanish, foydadan ko'ra, ko'proq, zarar keltiradi. Bir qator kasalliklarda, jumladan, zararli o'smalari bo'lgan xastalarga tashhis ma'lum qilinmaydi, onkologiya shifoxonasiga kelgan kasal o'zidagi shishning «yomon» yoki «yaxshi» ekanligini aniqlash iztirobini boshdan kechiradi va tabiiyki, buni shifokordan yoki hamshiradan so'rab bilishga harakat qiladi. Onkologik kasallikka uchragan bemorlar psixikasi juda nozik va ta'sirchan bo'ladi, bu hol, ayniqsa, kasallikning yaqinlashib kelayotgan oqibatini his qilganda namoyon bo'ladi. Bunday sharoitda hamshiraning baland ovoz chiqarib gaplashishi, qah-qaha bilan kulishi bemorni ruhiy muvozanatdan chiqarib yuborishi mumkin. Bemorlarga tashhis, davolash, kasallikning asoratlari va qaytalashlari oldini olish bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina ma'lumotlar bildiriladi, o'z-o'ziga yordam berish yo'llari ko'rsatilib, maxsus eslatmalar bilan ta'minlanadi. Masalan, oddiy misol – qandli diabet kasalligini mohiyatini hamshira faqatgina tushuntirmay, balki – diabetga qarshi parhez, in'ektsiyalarni bajarish texnikasini o'rgatishi, turli xil insulinlar va ichiladigan dorilarning xossalari, komadan oldingi holat belgilari va boshqalar haqida ma'lumot berishi kerak. Shu tariqa tushuntirishlar infarkdan keyingi kardioskleroz, xafaqon kasalligi,

aritmiyalar, oshkozon-ichak yara kasalligi va boshqa xastaliklari bo'lgan bemorlar uchun zarurdir.

Hamshiraning o'lim ehtimoli bo'lgan og'ir bemor to'shagi yonidagi xatti-harakatlari tibbiyot deontologiyasining muhim va mushkul masalasi bo'lib kelmokda. Masalan, bemorga o'lim ehtimolini ma'lum qilish yoki qilmaslik masalasi, agar bu haqda ma'lum qilish kerak bo'lsa, uni qaysi sharoitda va qay tarzda amalga oshirishdadir. Barcha zamonlarda bu masala muqarrar ravishda manfiy yechimga ega bo'lgan. Buning uchun bir qator keskin asoslar va fikrlar mavjud. Bemorga mutlaqo najotsiz oxir-oqibat to'g'risidagi «achchiq haqiqatni» ma'lum qilish – bu avvalo uning hayotidagi eng muhim narsa – umidini tortib olish, oxirgi kunlari va soatlarini zimiston tunga, tubsiz qora jarlikka tushishga aylantirishdir. Bunday xollarda hamshira bemor ko'ngliga sog'ayib ketish umidini solishi va unda kasallikka qarshilik ko'rsatish hissiyatini uyg'otishi zarur.

Hamshira bilan bemor o'rtasidagi munosabatning yana bir muhim tomoni bemorga tayinlangan individual tartib, parhez, dori-darmonlar bilan davolanishi rejalarini tushuntirish va to'g'ri tashhis etishdan iborat.

Nazorat uchun savollar

1. Munosabat o'rnatishda kommunikatsiya o'rni
2. Hamshirani shaxsiy uquvi va iliqlik tuyg'ulari
3. Eshitish mahoratining umumiy tamoyillari
4. O'zini namoyon qilishdeganda nimani tushunasiz?
5. O'z-o'zini qabul kila olish nima?

6. Shaxsiy bilim va xususiyatlari
7. Noverbal ko‘nikmalar va turlari
8. Verbal ko‘nikma va turlari
9. Hamshiraning yozish jarayoni
10. Bemorga yordam berish turlari

Tayanch so‘zlar: munosabat, noverbal, verbal, kommunikatsiya.

FOYDALANILGAN QISQARTMA SO‘ZLAR

JSST – Jaxon sog‘liqni saqlash tashkiloti

IFA – Immuno ferment analiz

MFY – Maxalla fuqarolar yig‘ini

OP – Oilaviy poliklinika

OIV – Orttilgan immun virusi

OITS – Orttilgan immun tanqisligi sindromi

PQ – Prizendt Qarori

TMKTP – Tuman markaziy ko‘p tarmoqli poliklinika

TTB – Tuman tibbiyot birlashmasi

FXDYO – Fuqarolik xolati dalolatnomalarini yozish

O‘z R – O‘zbekiston Respublikasi

O‘zR SSV - O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash Vazirligi

QVP – Qishloq vrachlik punkti

MAVZUNI O‘ZLASHTIRILGANLIGINI ANIQLASH UCHUN SAVOLLAR

1. Hamshira ishida kommunikatsiya asoslari
2. O‘zaro munosabat o‘rnatishda kommunikatsiya o‘rni
3. Hamshirani shaxsiy uquvi va iliqlik tuyg‘ulari
4. Muloqot o‘rnatish
5. Eshitish mahoratining umumiy tamoyillari
6. Shaxsiy bilim va xususiyatlar
7. Iliqlik va hozir bo‘lish
8. O‘zini namoyon qilish
9. . O‘zini anglay bilish
10. O‘z-o‘zini qabul qila olish
11. Noverbal ko‘nikmalar
12. Verbal ko‘nikma
13. Hamshiraning yozish jarayoni
14. Bemorga yordam berish?

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Detskie bolezni. Uchebnik/Pod red. A.A.Baranova. Moskva, 2002. 880 S
2. Kapitan T.V. Propedevtika detskix bolezney s uxodom za detmi. M.,2006.
3. Materialy konferentsii « Hamshiralik ishi asoslari». 27 marta-1 aprelya 2006 g. T..
4. Materialy nauchno-praktichkeskoy konferentsii «Perspektivy razvitiya vysshego sestrinskogo dela», 12 maya 2009 g., T.
5. Materialy konferentsii «Oliy hamshiralik ishi yonashida oquv jarayonini takomillashtirish» 29-30 aprelya 2010 g., T.
6. Mostitskaya R.M. Medsestra shifokora obshchey (semeynoy) praktiki. Rostov-na-Donu, «Feniks», 2006 g.
7. Osnovy sestrinskogo dela. S.A.Muxina, I.I. Tarnovskaya. Moskva, 2002 g.
8. Propedevtika detskix bolezney. Pod red. A.S. Kalmukovoy. M., 2010 g
9. Rukovodstvo dlya prepodavateley sestrinskogo dela i praktikuyushchix meditsinskix sester. «Abu Ali Ibn Sino», T., 2002 g.

10. Sestrinskoe delo. 1-2 tom. Pod red. A.F.Krasnova., M.,1999 g.
- 11.Sestrinskiy uxor za zdorovym i bolnym rebenkom. Pod red.prof. Fayzieva X.N., T., 2009 g.
- 12.Soglom va bemor bolani parvarishi. Pod red.prof. Fayzieva X.N. T.,2009 g.
- 13.Uchebnye materialy po osnovam sestrinskogo dela. Programma «Jaika», 2006 g.
- 14.Fayziev X.N., Grunina I.I. Sestrinskiy uxor za detmi. T., «ILM ZIYO», 2008 g.
- 15.Hamshiralik ishi asoslari. K.U.Zakirova, D.U.Toxtamatova. Toshkent.,2010.
- 16.Namshiralikishi jarayonida bemorlarni tekshirish usullari. Orziev Z.M., Tuxtaeva D.M., Hazratov O'.H., T., 2010 g.216 bet.
- 17.Shport N.V., Kravtsova O.S., Dыgalo I.K. Semeynaya medsestra. Rostovna Donu, 2005 g.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. I. S. Razikova, D. YA. Alikulova., V. F. Baybekova "Dietologiya" (o'zbek tilida) darslik Toshkent – 2013
2. A.F.- «Krasnov Sestrinskoe delo» Moskva – 2000 g. (I – II tom). Elektronnyy uchebnyk

Internet saytlari

1. www.ziyonet.uz
2. www.drdaurov.ru
3. www.nurse.ru



NASHRIYOT VA MUXARRIRIYAT BOLIMI

Объем – 1,2 уч. изд. л. Тираж –20. Формат 60x84. 1/16. Гарнитура
«Times New Roman»
Заказ № 0901 -2022. Отпечатано РИО ТМА
100109. Ул. Фароби 2, тел: (998 71)214-90-64, e-mail: rio-tma@mail.ru.