

OSIYO MAMLAKATLARI TIBBIYOTIDA IGROMANIYANI DAVOLASHDA PSIXOTERAPIYANING O‘RNI

Maxammadjonov Farrux G‘ayratulla o‘g‘li

ghamidova.gh@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada Osiyo mamlakatlari tibbiyotida igromaniya, ya’ni qimor o‘ynash buzilishini davolashda psixoterapiyaning o‘rni tahlil qilinadi. Qimor o‘ynash buzilishi shaxsning qimor xatti-harakatlarini nazorat qilishdagi qiyinchiliklari, qimorga haddan tashqari berilish va uning salbiy oqibatlariga qaramay ushbu xatti-harakatni davom ettirish bilan tavsiflanadi. Zamonaviy tibbiyotda psixoterapiya, ayniqsa kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT), motivatsion yondashuvlar va guruh psixoterapiyasi muhim davolash vositalaridan biri hisoblanadi. Osiyo mamlakatlari tajribasi esa psixoterapevtik usullarni mahalliy madaniy xususiyatlar, oilaviy munosabatlar va bemorning ijtimoiy muhitiga moslashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Maqolada Yaponiya, Janubiy Koreya va Xitoy/Hong Kongdagi klinik amaliyot hamda ilmiy tadqiqotlar asosida psixoterapiyaning asosiy yo‘nalishlari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: igromaniya, qimor o‘ynash buzilishi, psixoterapiya, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, motivatsion terapiya, guruh psixoterapiyasi, Osiyo tibbiyoti, Yaponiya, Janubiy Koreya, Xitoy.

Kirish. Igromaniya yoki zamonaviy klinik terminologiyada gambling disorder — qimor o‘ynash buzilishi ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muhim muammolardan biridir. Ushbu buzilishda inson qimor o‘ynash ustidan nazoratni yo‘qotishi, qimorga tobora ko‘proq vaqt va e’tibor ajratishi hamda uning oilaviy, ijtimoiy, ta’limiy yoki mehnat faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishiga qaramay xatti-harakatni davom ettirishi mumkin. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti qimor o‘ynash buzilishida psixologik davolash usullari mavjudligini va

ayniqsa uzoqroq davom etuvchi kognitiv-xulq-atvor terapiyasi hamda motivatsion intervyu muhimligini qayd etadi.

Psixoterapiyaning ahamiyati shundaki, u faqat qimor o'ynash xatti-harakatini kamaytirishga emas, balki ushbu xatti-harakatning psixologik mexanizmlarini o'zgartirishga qaratiladi. Bunda noto'g'ri kognitiv qarashlarni aniqlash, impulslarni boshqarish, stressni yengish, motivatsiyani kuchaytirish va relapsning oldini olish kabi vazifalar amalga oshiriladi. Osiyo mamlakatlarida ushbu yo'nalish alohida ahamiyatga ega. Ayniqsa Yaponiya, Janubiy Koreya va Xitoy/Hong Kongda qimor bilan bog'liq muammolarni klinik jihatdan o'rganish va psixoterapevtik yordam ko'rsatish bo'yicha tadqiqotlar.

Osiyo mamlakatlarida igromaniyani davolashning zamonaviy yondashuvlari.

1. Osiyo mamlakatlarida qimor o'ynash buzilishini davolash odatda kompleks yondashuvga asoslanadi. Bunda psixiatrik baholash, psixoterapiya, zarur hollarda dori vositalari bilan davolash, oilaviy qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy rehabilitatsiya bir-birini to'ldiradi

Psixoterapiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: kognitiv-xulq-atvor terapiyasi; motivatsion intervyu; individual psixoterapiya; guruh psixoterapiyasi; oilaviy yondashuv; relaps profilaktikasi; psixoedukatsiya. 2023-yilda e'lon qilingan sistematik sharh va meta-tahlilda qimor o'ynash buzilishi bo'yicha 29 ta randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqot va 3083 nafar ishtirokchi tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari psixologik aralashuvlar qimor muammolarining og'irligini kamaytirishi mumkinligini ko'rsatgan; mavjud usullar ichida CBT uchun dalillar nisbatan kuchliroq bo'lgan.

2. Yaponiya tibbiyotida psixoterapiyaning o'rni. Yaponiya qimor o'ynash buzilishi bo'yicha Osiyodagi muhim klinik tajribalardan biriga ega. Yaponiyada qimor bilan bog'liq klinik muammolarni o'rganishda pachinko va pachislot kabi o'yinlar alohida o'rin egallaydi. 2025–2026-yillarda chop etilgan yapon klinik tadqiqotlarida qimor o'ynash buzilishi bilan davolanish uchun murojaat qilgan bemorlar o'rganilgan. Yaponiyada psixoterapevtik yordamning muhim yo'nalishlaridan biri — CBTga asoslangan guruh dasturlari. 2026-yilda e'lon qilingan real klinik amaliyot

tadqiqotida qimor o'ynash buzilishi bo'lgan ambulator bemorlar uchun CBT asosidagi guruh dasturi odatiy ambulator yordamga qo'shimcha ravishda qo'llangan. Dastur psixoedukatsiya, kognitiv qayta qurish va relaps profilaktikasi elementlarini o'z ichiga olgan.

Mazkur yondashuvning muhim jihati shundaki, bemor faqat qimor o'ynashni to'xtatishga emas, balki o'z fikrlari va xatti-harakatlarini tushunishga ham o'rgatiladi. Yaponiyada qimor o'ynash buzilishi uchun standartlashtirilgan CBT asosidagi ambulator davolash dasturlarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini tekshirishga qaratilgan klinik tadqiqotlar ham o'tkazilgan. Yapon tajribasining asosiy xususiyatlari

Yapon klinik tajribasida psixoterapiya quyidagi vazifalarni bajaradi:

1. Qimor bilan bog'liq muammolar haqida psixoedukatsiya berish.
2. Noto'g'ri kognitiv qarashlarni aniqlash.
3. Qimor o'ynash istagini boshqarish.
4. Yuqori xavfli vaziyatlarni aniqlash.
5. Relaps profilaktikasini shakllantirish.
6. Davolanishga sodiqlikni kuchaytirish.
7. Bemorni uzoq muddatli kuzatuv bilan ta'minlash.

3. Janubiy Koreyada psixoterapiyaning o'rni. Janubiy Koreyada ham qimor o'ynash buzilishi psixiatriya va xulq-atvor qaramliklari doirasida o'rganiladi. Koreyadagi klinik amaliyotda individual psixoterapiya, guruh CBTsi va zarurat bo'lganda farmakologik davolash birgalikda qo'llanishi mumkin. Janubiy Koreyada 758 nafar ambulator bemorning klinik ma'lumotlari asosida o'tkazilgan retrospektiv tadqiqotda guruh CBTsi davolanishni davom ettirish muddati bilan bog'liq omillardan biri sifatida o'rganilgan. Tadqiqot individual psixoterapiya CBT va motivatsiyani kuchaytirishga asoslangan yondashuvlarni ham o'z ichiga olgan. Bu tajriba psixoterapiyaning nafaqat simptomlarni kamaytirish, balki bemorning davolanish jarayonida qolishini qo'llab-quvvatlashdagi ahamiyatini ko'rsatadi. Koreya tajribasida guruh psixoterapiyasining yana bir afzalligi — bemorning o'z

muammosini boshqa insonlarning tajribasi bilan taqqoslab, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni his qilishi va o'zgarishga bo'lgan motivatsiyasini mustahkamlashidir.

4. Xitoy va Hong Kong tajribasi. Xitoy madaniy muhitida ham qimor bilan bog'liq muammolar bo'yicha CBT asosidagi tadqiqotlar mavjud. Hong Kongda xitoylik qimor muammosi bo'lgan shaxslar bilan o'tkazilgan tadqiqotda madaniy xususiyatlarga moslashtirilgan integrativ CBT guruh dasturi qo'llangan. Tadqiqotda 38 nafar ishtirokchi tasodifiy ravishda tajriba va nazorat guruhlariga ajratilgan. Tajriba guruhi 10 haftalik CBT guruh mashg'ulotlari va individual maslahat olgan. Natijalarda qimor muammosining og'irligi va qimor o'ynash chastotasining kamayishi kuzatilgan. Tadqiqotchilar kognitiv qarashlardagi o'zgarishlar qimor muammolari va qimor istagidagi o'zgarishlar bilan bog'liqligini qayd etgan. Bu tadqiqot Osiyo sharoitida psixoterapiyani shunchaki boshqa mamlakatlardan ko'chirish emas, balki mahalliy madaniy va ijtimoiy xususiyatlarga moslashtirish zarurligini ko'rsatadi.

5. Madaniy moslashuv — Osiyo psixoterapiyasining muhim jihat. Osiyo mamlakatlarida qimor o'ynash buzilishini davolashda psixoterapiyaning muhim jihatlaridan biri — madaniy moslashuvdir. G'arb mamlakatlarida ishlab chiqilgan psixoterapevtik metodlar boshqa madaniyatlarda ham qo'llanishi mumkin, biroq bemorning oilaviy munosabatlari, ijtimoiy qadriyatlari, diniy va madaniy qarashlari hamda jamiyatdagi stigma darajasi hisobga olinishi kerak. Masalan, Xitoy/Hong Kong tajribasida CBT dasturining madaniy jihatdan moslashtirilgan shakli qo'llangan va bu yondashuv qimor bilan bog'liq kognitiv qarashlarni o'zgartirishga qaratilgan.

Shu sababli Osiyo sharoitida psixoterapevt:bemorning madaniy qadriyatlarini hurmat qilishi; oilaning rolini hisobga olishi; stigmatizatsiyani kamaytirishi; bemorning ijtimoiy muhitini o'rganishi; terapiya mazmunini bemorning ehtiyojlariga moslashtirishi zarur.

6. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasining asosiy o'rni. CBT igromaniyani davolashda eng ko'p o'rganilgan psixoterapevtik yondashuvlardan biridir. Uning asosiy maqsadi — qimor bilan bog'liq noto'g'ri fikrlar va xatti-harakatlarni aniqlash va o'zgartirish.

Masalan, bemorda quyidagi kognitiv xatolar bo‘lishi mumkin: tasodifiy hodisalarni nazorat qilish mumkin degan ishonch; “yo‘qotgan pulimni albatta qaytaraman” degan fikr; oldingi yutuqni kelajakdagi yutuq kafolati deb qabul qilish; omadni shaxsiy qobiliyat bilan bog‘lash; qimorni muammolardan qochish vositasi sifatida qabul qilish. CBT jarayonida psixoterapevt ushbu fikrlarni aniqlash, tekshirish va realistik qarashlar bilan almashtirishga yordam beradi.

Umumiy ilmiy adabiyotlarda CBT qimor bilan bog‘liq simptomlarni kamaytirish bo‘yicha eng ko‘p o‘rganilgan psixologik yondashuvlardan biri hisoblanadi. Biroq uzoq muddatli samaradorlik va turli populyatsiyalarda natijalarni yanada o‘rganish zarurligi qayd etilgan.

7. Guruh psixoterapiyasining ahamiyati. Osiyo mamlakatlarida guruh psixoterapiyasi ham muhim yo‘nalishlardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Guruh terapiyasida ishtirokchilar: o‘z muammolarini anglash; tajriba almashish; o‘zaro psixologik qo‘llab-quvvatlash; noto‘g‘ri qarashlarni qayta ko‘rib chiqish; relaps xavfini tushunish; sog‘lom xulq-atvorni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo‘lishlari mumkin. Yaponiyada 2026-yilgi klinik tadqiqotda CBT asosidagi guruh dasturida ishtirok etish davolanishni davom ettirish ko‘rsatkichlari bilan bog‘liq bo‘lgan, biroq tadqiqotchilar natijalarni ehtiyotkorlik bilan talqin qilish va istiqboldagi nazoratli tadqiqotlarni davom ettirish zarurligini ta’kidlagan.

Motivatsion yondashuvning o‘rni. Igromaniyada bemor har doim ham o‘z muammosini tan olmasligi yoki davolanishga tayyor bo‘lmasligi mumkin. Shu sababli motivatsion yondashuv psixoterapiyaning muhim qismi hisoblanadi. Motivatsion intervyu bemorni majburlash yoki tanqid qilishga emas, balki uning o‘zgarish haqidagi fikrlarini aniqlashga va ichki motivatsiyasini kuchaytirishga asoslanadi. Psixoterapevt bemor bilan quyidagi yo‘nalishlarda ishlashi mumkin: qimor xatti-harakatining hayotiga ta’sirini anglash; o‘zgarishning ijobiy va qiyin tomonlarini muhokama qilish; shaxsiy maqsadlarni aniqlash; o‘zgarishga bo‘lgan ishonchni kuchaytirish; davolanishda faol ishtirok etishni qo‘llab-quvvatlash. WHO ma’lumotlariga ko‘ra, motivatsion intervyu qimor o‘ynash buzilishida qo‘llanadigan muhim psixologik yondashuvlardan biridir.

Oilaviy va ijtimoiy omillarning ahamiyati. Osiyo jamiyatlarining ko'pchiligida oila shaxs hayotida muhim o'rin tutadi. Shu sababli qimor o'ynash buzilishini davolashda oilaviy muhitni hisobga olish muhim. Psixoterapevt bemorning roziligi va tegishli klinik sharoitlarda oila a'zolari bilan ham ishlashi mumkin. Bunda asosiy maqsad bemorni ayblash emas, balki qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishdir. Oilaviy yondashuv quyidagi vazifalarni o'z ichiga olishi mumkin: oiladagi muloqotni yaxshilash; nizolarni konstruktiv hal qilish; ishonchni tiklash; bemorni qo'llab-quvvatlash; relaps xavfi haqida oilani xabardor qilish.

Osiyo tibbiyotida psixoterapiyaning muammolari. Osiyo mamlakatlarida psixoterapiyaning rivojlanishi bilan bir qatorda qator muammolar ham mavjud. Birinchidan, qimor muammosi bo'lgan ko'plab insonlar professional yordamga murojaat qilmasligi mumkin. Bunga stigma, uyat va muammoni yashirish kabi omillar ta'sir qilishi mumkin. WHO ham qimor bilan bog'liq stigma va uyat yordam izlashga to'sqinlik qilishi mumkinligini qayd etadi.

Ikkinchidan, Osiyoning barcha mamlakatlarida maxsus qimor buzilishi klinikalari va standartlashtirilgan psixoterapiya dasturlari bir xil darajada rivojlangan emas. Uchinchidan, mavjud tadqiqotlarning bir qismi kichik tanlanmalar yoki retrospektiv ma'lumotlarga asoslangan. Shuning uchun Osiyo mamlakatlarida katta ko'lamli, uzoq muddatli va madaniyatlararo klinik tadqiqotlarni ko'paytirish zarur.

Xulosa. Osiyo mamlakatlari tibbiyotida igromaniyani davolashda psixoterapiya muhim o'rin egallaydi. Mavjud ilmiy ma'lumotlar CBT, motivatsion yondashuvlar, guruh psixoterapiyasi va relaps profilaktikasi kabi usullarning klinik amaliyotdagi ahamiyatini ko'rsatadi. Yaponiya tajribasi standartlashtirilgan CBT dasturlari va uzoq muddatli guruh yondashuvlarini rivojlantirishga e'tibor berayotganini ko'rsatadi. Janubiy Koreyada guruh CBTsi va individual psixoterapiya klinik amaliyotning muhim tarkibiy qismlaridan biri sifatida o'rganilgan. Hong Kongdagi tadqiqot esa CBTni mahalliy madaniy xususiyatlarga moslashtirish imkoniyatlarini ko'rsatadi. Shu bilan birga, Osiyo mamlakatlarida psixoterapiyaning samaradorligini yanada chuqur o'rganish, katta tanlanmali va uzoq muddatli klinik tadqiqotlarni ko'paytirish muhimdir. Psixoterapiya farmakologik va boshqa

klinik yondashuvlar bilan birgalikda, bemorning individual ehtiyojlari hamda madaniy-ijtimoiy muhitini hisobga olgan holda tashkil etilganda kompleks yordamning muhim qismi bo‘lishi mumkin. Umuman olganda, Osiyo tajribasi igromaniyani davolashda “bir xil terapiya — barcha bemorlar uchun” tamoyilidan ko‘ra, ilmiy asoslangan psixoterapiyani bemorning individual va madaniy xususiyatlariga moslashtirish muhimligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Gambling. WHO Fact Sheet.
2. Cowlshaw S., Merkouris S., Dowling N. et al. Psychological therapies for pathological and problem gambling. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2022.
3. Psychological intervention for gambling disorder: A systematic review and meta-analysis. 2023.
4. Matsushita S., Nitta C., Shibasaki M. et al. Clinical Characteristics and Symptom Severity in Patients with Gambling Disorder in Japan. Journal of Gambling Studies, 2025/2026.
5. Fukui H., Takada R., Noriyama Y. et al. Early program participation and treatment retention in outpatients with gambling disorder: a real-world retrospective study in Japan. Addiction Science & Clinical Practice, 2026.
6. Choi S.W., Shin Y.C., Youn H. et al. Pharmacotherapy and group cognitive behavioral therapy enhance follow-up treatment duration in gambling disorder patients. Annals of General Psychiatry, 2016.
7. Wong D.F., Chung C.L., Wu J. et al. A Preliminary Study of an Integrated and Culturally Attuned Cognitive Behavioral Group Treatment for Chinese Problem Gamblers in Hong Kong. Journal of Gambling Studies, 2014/2015.
8. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5-TR. Washington, DC: APA Publishing, 2022. Bu maqolada ilmiy manbalarga tayangan holda Osiyo mamlakatlari tajribasi alohida yoritildi. Ayniqsa, 2026-yildagi Yaponiya klinik tadqiqoti CBT asosidagi guruh dasturlarining amaliy qo‘llanishini ko‘rsatadi.