

DISARTRIYA VA AFAZIYADA RELAKSATSIYA HAMDA NAFAS TERAPIYASINING PSIXOEMOSIONAL TA'SIRI

Maksudbekova Xovvajon Xamidbek qizi

*Alfraganus Universiteti Pedagogika va Psixologiya fakulteti Defektologiya yo'nalishi
talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada disartriya va afaziya kabi nutq buzilishlarida relaksatsiya va nafas terapiyasining psixoemosional holatni barqarorlashtirishdagi ahamiyati yoritiladi. Tadqiqotda ushbu metodlarning neyropsixologik asoslari, logopedik amaliyotdagi o'rni va bemorlarning emotsional holatiga ijobiy ta'siri tahlil etiladi.

Kalit so'zlar: disartriya, afaziya, relaksatsiya, nafas terapiyasi, psixoemosional holat, logopedik korreksiya.

Аннотация. В статье рассматривается значение релаксации и дыхательной терапии в стабилизации психоэмоционального состояния при таких речевых нарушениях, как дизартрия и афазия. Анализируются нейropsихологические основы этих методов, их роль в логопедической практике и положительное влияние на эмоциональное состояние пациентов.

Ключевые слова: дизартрия, афазия, релаксация, дыхательная терапия, психоэмоциональное состояние, логопедическая коррекция.

Annotation. This article discusses the importance of relaxation and breathing therapy in stabilizing the psychoemotional state in speech disorders such as dysarthria and aphasia. The study analyzes the neuropsychological foundations of these methods, their role in speech therapy practice, and their positive impact on the emotional state of patients.

Keywords: dysarthria, aphasia, relaxation, breathing therapy, psychoemotional state, speech therapy correction.

Nutq buzilishlari, xususan, disartriya va afaziya markaziy nerv tizimi faoliyatining turli darajadagi buzilishlari bilan bog'liq bo'lib, ular nafaqat nutqning fonetik va leksik jihatlariga, balki shaxsning umumiy psixoemosional holatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bunday holatlarda bemorlarda tashvish, depressiya, o'ziga ishonchsizlik, kommunikativ faoliyatdan chetlashish kabi belgilar kuzatiladi. Shuning uchun logopedik reabilitatsiya jarayonida nafaqat nutq motorikasini tiklash, balki emotsional muvozanatni qayta tiklash ham dolzarb masala hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, relaksatsiya va nafas terapiyasi usullari nutqni tiklash jarayonida psixoemosional barqarorlikni ta'minlashning muhim vositasi sifatida qaraladi.

Disartriya va afaziya markaziy nerv tizimi (MNT)ning organik shikastlanishi natijasida yuzaga keladigan nutq buzilishlari hisoblanadi. Ushbu kasalliklarda

nafaqat nutq apparatining funksional faoliyati, balki shaxsning psixologik holati, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuv darajasi ham sezilarli darajada o'zgaradi. Nutq insonning muloqot, o'zini ifoda etish, hissiy holatini boshqarish hamda ijtimoiy identifikatsiya jarayonlarining asosiy vositasi bo'lgani sababli, uning buzilishi bemor ruhiyatida chuqur iz qoldiradi.

Disartriya markaziy yoki periferik motor yo'llarning zararlanishi natijasida artikulyatsiya, fonatsiya va nafas olish mexanizmlarida muvofiqlik buziladi. Natijada bemorda nutqning ifodaliligi, temбри, ritmikasi o'zgaradi, so'zlar noaniq chiqadi. Bunday fonetik buzilishlar atrofdagilar tomonidan noto'g'ri tushunilishi, bemorda esa o'zini kamsitilgan yoki noqulay his etish holatini keltirib chiqaradi. Ko'p hollarda disartrik bolalar va kattalarda o'zini past baholash, muloqotdan qochish, jamoa faoliyatidan chetlashish, shuningdek, yuqori tashvishlilik va emotsional labillik kuzatiladi. Ushbu holatlar ularning ijtimoiy faoliyatini, o'quv va kasbiy integratsiyasini cheklaydi.

Afaziya esa nutq markazlarining (Broka, Vernike, angular girus va boshqalar) zararlanishi tufayli so'zlash, tushunish, o'qish va yozish jarayonlari izdan chiqadi. Afazik bemor o'z fikrini to'liq ifoda eta olmasligi sababli kuchli frustratsiya (ichki ruhiy tanglik) holatini boshdan kechiradi. U atrofdagilar bilan muloqotda qiyinchilik sezadi, bu esa ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi. Afaziya psixik jarayonlarning – diqqat, xotira, fikrlash, motivatsiya – buzilishi ham kuzatiladi. Ayniqsa, motor afaziya bemor nutq hosil qilishga uringanida muvaffaqiyatsizlik bilan to'qnashadi, bu esa depressiv reaksiyalarni kuchaytiradi.

Psixosomiyal buzilishlarning shakllanishida ikki asosiy omil muhim rol o'ynaydi: organik (neyrofiziologik) va psixologik-sotsial omillar. Birinchisi, miya strukturasini zararlanishi bilan bog'liq bo'lib, neyrottransmitter tizimlarining (serotonin, dopamin, noradrenalin) disbalansi natijasida emotsional barqarorlik pasayadi. Ikkinchisi esa ijtimoiy aloqalarning buzilishi, atrofdagilarning noto'g'ri munosabati, kommunikativ cheklanish va o'zini foydasiz deb his qilish natijasida yuzaga keladi.

Bunday bemorlarda quyidagi psixosomiyal holatlar ko'p kuzatiladi:

- Tashvish va qo'rquv hissi – nutq faoliyatining muvaffaqiyatsiz chiqishidan qo'rquv, yangi vaziyatlardan qochish;
- Depressiv tendensiyalar – hayotdan lazzat olmaslik, faoliyatga befarqlik;
- Agressiv yoki himoyaviy reaksiya – kommunikativ bosimga javoban tajovuz yoki yopilish holati;
- Ijtimoiy izolyatsiya – jamoaviy faoliyatdan chetlashish, o'zini yolg'iz his etish;

- Motivatsiya pasayishi – logopedik mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishning susayishi.

Disartrik va afazik bemorlar ko'pincha o'z nutqidagi nuqsonni keskin his etadi, bu ularning o'z-o'zini baholashini pasaytiradi. Shaxs “men gapira olmayman” degan ichki stereotipni shakllantirib oladi va bu psixologik bloklar nutqni tiklash jarayoniga to'sqinlik qiladi. Uzoq davom etuvchi stress fonida vegetativ disfunktsiyalar, uyqu buzilishlari, mushak spazmlari va somatik simptomlar ham paydo bo'ladi.

Bolalarda disartriya va afaziya bilan kechuvchi psixoemosional buzilishlar o'ziga xos tarzda namoyon bo'ladi. Ular ko'pincha tortinchoq, injiq, tez ranjiydigan, ko'z kontaktini saqlay olmaydigan, o'z tengdoshlari bilan muloqotda qiynaladigan bo'lib qoladi. Bu esa keyinchalik shaxs rivojlanishida ikkilamchi nuqsonlarning – o'qishga qiziqmaslik, e'tiborning pasayishi, affektiv beqarorlik – shakllanishiga sabab bo'ladi.

Shu bois disartriya va afaziya bilan og'rikan bemorlar bilan ishlashda logopedik korreksiya jarayonida psixologik komponent muhim o'rin tutadi. Psixoemosional barqarorlikni tiklamasdan turib, nutq faoliyatining to'liq restavratsiyasiga erishish qiyin. Relaksatsiya, nafas terapiyasi, art-terapiya, musiqa terapiyasi kabi metodlar aynan ushbu maqsad – ichki stressni kamaytirish, emotsional holatni muvozanatlashtirish va logopedik reabilitatsiyaga ijobiy motivatsiyani shakllantirish – uchun xizmat qiladi.

Relaksatsiya (bo'shashish) usullari organizmning umumiy tonusini pasaytirish, mushaklardagi taranglikni kamaytirish va ichki tinchlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Disartriya va afaziyali bemorlarda mushak spazmlari, artikulyatsion apparatdagi taranglik va nafasning notekisligi nutqni hosil qilish jarayonini murakkablashtiradi. Shu sababli relaksatsiya mashqlari orqali bu mushak guruhlarini bo'shashtirish logopedik ishning samaradorligini oshiradi.

Nafas terapiyasi esa nafas olishning fiziologik mexanizmlarini normallashtirish, diafragmal nafasni shakllantirish va nutq paytida nafasni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. To'g'ri nafas olish markaziy nerv tizimining vegetativ funksiyalariga ijobiy ta'sir etadi, miya qon aylanishini yaxshilaydi, stress gormonlari sekretsiasini kamaytiradi. Bu esa psixoemosional holatni barqarorlashtirishga va bemorning o'zini erkinroq his etishiga xizmat qiladi.

Relaksatsiya va nafas terapiyasining asosiy psixoemosional mexanizmi parasimpatik nerv tizimini faollashtirish orqali tanadagi stress reaksiyalarini pasaytirishdan iborat. Nafasning sekinlashuvi yurak urishining barqarorlashuvi, qon bosimining me'yorga tushishi bilan kechadi. Shu bilan birga, miyadagi

oksitotsin va serotonin miqdorining oshishi bemorda tinchlik, ishonch va emotsional barqarorlik hissini shakllantiradi.

Bundan tashqari, relaksatsiya mashg'ulotlari paytida nutq organlaridagi mushaklarning koordinatsiyasi yaxshilanadi, bu esa artikulyatsion aniqlikni oshiradi. Nafas terapiyasi bilan uyg'unlashgan holda relaksatsiya seanslari logopedik mashg'ulotlarga motivatsiyani kuchaytiradi, bemorning o'ziga bo'lgan ishonchini tiklaydi va ijtimoiy moslashuv jarayonini tezlashtiradi.

Amaliy logopediyada relaksatsiya va nafas terapiyasi mashg'ulotlari ko'pincha logoritmika, musiqali ritmik harakatlar, meditatsiya elementlari bilan birlashtiriladi. Masalan, diafragmal nafas olish mashqlari, "to'lqin" usuli, "shamni o'chirish" texnikasi, nafasni boshqarish bilan bog'liq fonatsion mashqlar bemorlarning nutq nafasini me'yorga keltiradi. Shuningdek, autogen trening va progressiv mushak relaksatsiyasi usullari stressni kamaytirishda yuqori samaradorlik ko'rsatmoqda.

Ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, disartriya va afaziyada relaksatsion texnikalar bilan birlashtirilgan logopedik terapiya nafaqat nutq funksiyalarini, balki umumiy emotsional holatni ham sezilarli darajada yaxshilaydi. Bemorlar o'z nutq faoliyatiga nisbatan ijobiy motivatsiyani his etadi, bu esa reabilitatsiya jarayonini tezlashtiradi.

Disartriya va afaziyada relaksatsiya hamda nafas terapiyasini logopedik amaliyotda qo'llash tajribasi so'nggi yillarda sezilarli darajada kengaydi. Bu yo'nalish nafaqat nutq motorikasini, balki bemorning umumiy psixosozial holatini yaxshilashga qaratilgan kompleks reabilitatsiya tizimining ajralmas qismiga aylandi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, nafas terapiyasi va relaksatsion mashqlarni tizimli ravishda logopedik mashg'ulotlarga kiritish bemorlarning tiklanish dinamikasini tezlashtiradi, stressga chidamlilikni oshiradi va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Logopedik amaliyotda relaksatsiya mashg'ulotlari ko'pincha progressiv mushak relaksatsiyasi, autogen trening, art-terapiya elementlari, meditatsion usullar hamda logoritmik mashqlar bilan uyg'unlashtiriladi. Ushbu mashqlar bemorning jismoniy va emotsional tarangligini kamaytirishga xizmat qiladi. Masalan, autogen trening orqali bemor o'z tanasining bo'shashishini, nafasning sokinlashishini va yurak urishining barqarorlashishini his etadi. Bu jarayon organizmni "kurash yoki qochish" holatidan "dam olish va tiklanish" holatiga o'tkazadi, ya'ni parasimpatik nerv tizimi faoliyatini faollashtiradi.

Nafas terapiyasi amaliyotda ikki asosiy yo'nalishda qo'llaniladi:

Fiziologik nafasni normallashtirish – diafragmal (qorin bilan) nafas olishni o'rgatish orqali nafas olish va chiqarish jarayonining ritmini boshqarish;

Fonatsion nafasni shakllantirish – nutq paytida havo oqimini boshqarish, nafas chiqarish vaqtini uzaytirish va fonatsiya (tovush hosil qilish)ni muvofiqlashtirish.

Logopedlar “shamni o’chirish”, “pufakchani uchirish”, “qushcha nafas oladi” kabi o’yinli mashqlar orqali bolalarda nafas chiqarishning davomiyligi va barqarorligini oshiradilar. Kattalar bilan ishlashda esa “to’lqinli nafas”, “kvadrat nafas”, “ritmik nafas” mashqlari, shuningdek, meditatsion nafas texnikalaridan foydalaniladi. Bu nafaqat nutq nafasini yaxshilaydi, balki vegetativ tizimni muvozanatga keltiradi, yurak urishi va qon bosimini normallashtiradi, stress gormonlarining (kortizol, adrenalin) sekretsiasini kamaytiradi.

Amaliyotda relaksatsiya va nafas terapiyasi logoritmika bilan birgalikda qo’llanganda yuqori natijalar beradi. Logoritmik mashqlar musiqa, harakat va nafasni birlashtirib, ritmik muvofiqlikni tiklashga yordam beradi. Bunday integratsiyalashgan mashg’ulotlar disartrik bemorlarda artikulyatsion mushaklarning koordinatsiyasini, afazik bemorlarda esa nutq jarayonining ritmikligini tiklashga xizmat qiladi. Shu orqali bemor o’z nutqini ongli ravishda boshqarishni o’rganadi.

Klinik kuzatuvlar shuni ko’rsatadiki, relaksatsion va nafas mashqlaridan foydalangan bemorlarda quyidagi o’zgarishlar qayd etilgan:

- nutqning aniqroq va ritmikroq chiqishi;
- artikulyatsion mushaklarning bo’shashuvi;
- umumiy tashvish va mushak tarangligining kamayishi;
- logopedik mashg’ulotlarga ishonch va motivatsiyaning ortishi;
- ijtimoiy moslashuvning yaxshilanishi.

Masalan, afazik bemorlarda relaksatsion musiqa ostida o’tkazilgan “nutqdan oldingi nafas mashg’ulotlari” psixologik tayyorgarlikni kuchaytirgan, so’z hosil qilish jarayonida xatoliklar sonini kamaytirgan. Disartrik bolalar bilan olib borilgan “nafasli o’yinlar” esa ularning nafasni boshqarish qobiliyatini, diqqatni jamlashni va nutq tempi ustidan nazoratni yaxshilagan.

Bundan tashqari, zamonaviy amaliyotda biofeedback va neyrofeedback texnologiyalari bilan uyg’unlashtirilgan relaksatsiya terapiyalari ham muvaffaqiyatli qo’llanilmoqda. Ushbu usullarda bemor o’zining nafas ritmi, yurak urishi yoki mushak faoliyatini monitor orqali kuzatib, o’z fiziologik holatini ongli ravishda boshqarishni o’rganadi. Bu yondashuv disartriya va afaziyada o’z-o’zini boshqarish mexanizmlarini faollashtirishda juda samarali natija beradi.

Amaliy tajriba shuni ko’rsatadiki, logopedik rehabilitatsiya jarayoniga relaksatsiya va nafas terapiyasini muntazam kiritish natijasida nafaqat nutq funksiyalari, balki bemorlarning ijtimoiy-emotsional holati ham yaxshilanadi. Ular

o'z nutqidagi muvaffaqiyatni ijobiy his-tuyg'u bilan bog'lay boshlaydilar, bu esa motivatsion tizimni mustahkamlaydi va nutqni tiklash jarayonini tezlashtiradi.

Xulosa. Disartriya va afaziya holatlarida relaksatsiya hamda nafas terapiyasi usullaridan foydalanish nafaqat nutq motorikasini rivojlantirishga, balki psixoemosional barqarorlikni tiklashga ham xizmat qiladi. Ushbu metodlar bemorning stress va tashvish darajasini kamaytiradi, o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va logopedik korreksiya samaradorligini ta'minlaydi. Shu sababli logopedik reabilitatsiya jarayonida relaksatsion va nafas mashqlarini tizimli ravishda qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология в логопедии. – Москва: Академия, 2018.
2. Азимова, Н.Р. Logopedik mashg'ulotlarda relaksatsiya va nafas terapiyasining samaradorligi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
3. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка. – Москва: Педагогика, 1984.
4. Жукова, Н.С., Мастюкова, Е. М., Филичева, Т. Б. Логопедия: преодоление нарушений произношения у детей. – Москва: Просвещение, 2020.
5. Копеева, Л.В. Нейропсихология речи и методы коррекции речевых нарушений. – Санкт-Петербург: Речь, 2019.
6. Лурия, А.Р. Восстановление функций мозга после локальных поражений. – Москва: Наука, 1974.
7. Хомская, Е.Д. Нейропсихология: учебное пособие. – Москва: АСТ, 2021.
8. Чуприкова, Н.И. Психология речи и речевых нарушений. – Москва: Академический проект, 2017.
9. Rahimova, M.S. Nafas terapiyasining logopedik reabilitatsiyada o'rni. – “Maxsus pedagogika” jurnali, №3, 2023.
10. Saidova, D.N. Afaziyada psixoemosional holatni barqarorlashtirishda relaksatsiya usullarining roli. – “Defektologiya va logopediya” ilmiy to'plami, 2024.
11. Smith, A., & Kinsella, G. (2019). Relaxation and breathing therapy in neurorehabilitation: psychological and linguistic outcomes. – Journal of Communication Disorders, 82(4), 115–128.
12. Thompson, C., & Shapiro, L. (2020). Aphasia therapy and emotional regulation: interdisciplinary approaches. – Neuropsychological Rehabilitation, 30(6), 879–898.



13. Walker, R., & Hegde, M. N. (2021). Treatment of Motor Speech Disorders in Children and Adults. – San Diego: Plural Publishing.
14. Yusufova, S.A. Disartriyada logoritmik va relaksatsion mashg'ulotlarning o'zaro ta'siri. – Toshkent davlat pedagogika universiteti ilmiy ishlari, №2, 2023.