



DEPRESSIV HOLATLARNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF DEPRESSIVE STATES

Xudoyorova Sadoqat Mo'minovna

Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti

Psixologiya yo'nalishi 2- bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik kasallik bo'lgan depressiya va uni aniqlash va depressiyani davolash usullari hamda kasallikdan qutilish usullari haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: depressiya, ekzogen depressiya, endogen depressiya, ong osti, stress, psixanalitik terapiya, antidepressant.

Аннотация: В этой статье рассматривается депрессия, которая является психологическим расстройством, и способы ее выявления и лечения депрессии, а также способы выздоровления от болезни.

Ключевые слова: депрессия, экзогенная депрессия, эндогенная депрессия, подсознание, стресс, психаналитическая терапия, антидепрессанты.

Annotation: this article will talk about depression, a psychological disorder, and methods for its detection and treatment of depression, as well as ways to get rid of the disease.

Key words: depression, exogenous depression, endogenous depression, subconscious, stress, psychoanalytic therapy, antidepressant.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra yer sharida depressiya bilan ro'yhatga olinganlar soni 160.000.000 dan oshiq. Biroq, aksariyat mutaxassislar fikricha, depressiya bilan kasallangan har 3 bemorning biri vrach nazoratida turadi, xolos. Boshqa bir mutaxassislar fikricha, depressiya bilan kasallanganlar sonini aniqlash mushkul. Chunki depressiya turli xil klinik ko'rinishda namoyon bo'lmoqda va hamma vaqt ham tashxis to'g'ri bo'lib chiqavermaydi. Buning ustiga depressiya bilan og'rigan bemorlarning hammasi ham psixiatr yoki psixologlarga murojaat qilavermaydi.

Depressiya – kayfiyatning keskin pasayishi, fikrlar karaxtligi va har qanday harakatga bo'lgan intilishning yo'qolishi bilan kechuvchi kasallik. Depressiyaning asosiy sabablari – bular o'tkir va surunkali ruhiy siqilishlar, ketma-ketma keluvchi muvaffaqiyasizliklar va uzoq davom etuvchi og'ir kasalliklardir. Tashqi salbiy omillar sababli rivojlangan depressiyaga ekzogen depressiya deb aytiladi. Hech qanday sababsiz rivojlanadigan depressiyaga endogen depressiya deyiladi. Endogen depressiyalar rivojlanishida nasliy omilning o'rni katta.

Depressiya nima uchun xavfli?

Depressiya tanadagi vaqt bombasi. Kasallik og'ir ruhiy kasallik bo'lib, kayfiyatning pasayishi, mavjud voqealarga pessimistik nuqtai nazar bilan qarash, hayotdan zavq olish qobiliyatini yo'qotish va aqliy faoliyatning buzilishi bilan birga keladi. Sizning uyqingiz buziladi, motorning sustligi, zaiflik hissi, befarqlik mavjud. Depressiya sizning o'qishingizni, kasbiy faoliyatingizni sezilarli darajada murakkablashtiradi va alkogol, giyohvandlik yoki psixotrop giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish istagi paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Kasallikning asosiy xavfi o'z joniga qasd qilish tendentsiyasidir. Bundan tashqari, depressiyaning og'ir shakllari hayotiylikni sezilarli darajada pasaytiradi va nogironlik va ijtimoiy nogironlikka olib kelishi mumkin.

Depressiyaning asosiy sababi

Sizning tanangizdagi barcha jarayonlar sizning miyangiz tomonidan boshqariladi. Sizning miyangiz hujayralari barcha a'zolar va tizimlardan ma'lumot oladi, bu ma'lumotlarni tahlil qiladi, kerakli reaksiyani rivojlantiradi va asab hujayralari orqali tanangizning turli organlariga tegishli buyruqlarni uzatadi. Depressiya (boshqa har qanday kasallik kabi) turli xil omillar birikmasidan kelib chiqadi. Ushbu omillar miyaning ayrim qismlarining noto'g'ri ishlashiga va asab aloqalarining buzilishiga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, miya asab tizimining aniq ishlashi uchun "to'g'ri" buyruqlarni berishni to'xtatadi, bu esa depressiyaga olib keladi, keyin esa yuqorida qayd etilgan jiddiy oqibatlariga olib keladi.

Ba'zan bemor "Depressiya" tashxisi aniqlangandan so'ng ham shifokor yoki psixologga murojaat qilmasdan yuradi. Buning sabablari turlicha, ya'ni qarindosh-tuqqanlar, hamkasblar va qo'ni-qo'shnilaridan uyalish, psixiatr yoki psixolog nazoratida qolib ketishni hohlamaslik, ishdan haydalanish yoki ishga qabul qilinmaslikdan qo'rqish, tuzalib ketishiga ishonmaslik, psixotrop dorilarni qabul qilishdan qo'rqish va h.k. Aksariyat hollarda depressiya oila va ishdagi muvaffaqiyatsizliklar yoki baxtsiz voqealardan so'ng rivojlanadi. Bunday paytlarda bemor "Shu ahvolga tushganimning sababi aniq-ku, psixolog nima ham qilib berardi, vaqt o'tib tuzalarman" deb, davolanishdan voz kechadi. Psixolog bemorni aynan shu kabi vaziyatlardan chiqaruvchi mutaxassis ekanligini unutib qo'yishadi yoki anglab yetishmaydi. Odatda, bunday bemorni uning yaqinlari, tanish-bilishlari psixologga murojaat qilishga undashadi. Demak, ular psixolog qabuliga majburan kelishadi. Psixolog qabulida dastlabki suhbatdan o'tgan bemorning dunyoqarashi, aksariyat hollarda keskin o'zgaradi va keyinchalik uning o'zi psixolog qabuliga qatnay boshlaydi. Albatta, dastlabki suhbatning samarali tugashi psixologning mahoratiga ham ko'p jihatdan bog'liq.

Depressiya aksariyat hollarda bemorlar tomonidan ham, yaqinlari tomonidan ham, ba'zan shifokorlar tomonidan ham yomon xulq-atvorning bir ko'rinishi sifatida qabul qilinadi va shu sabablarga ko'ra, vaqtida aniqlanmay qoladi. Psixosomatik buzilishlar bilan namoyon bo'luvchi depressiya ham o'z vaqtida aniqlanmay qoladi va "ichki kasalliklar" tashxisi qo'yiladi. Depressiya faqat kayfiyatning tushishi bilan bog'liq bo'lgan holat emas, balki bir nechta simptomlardan iborat kasallikdir. Bu kasallikni erta aniqlash va davolash muolajalarini erta boshlash bemorning depressiyadan tezda chiqib ketishiga yordam beradi.



Depressiya tashxisini qo'yish uchun quyidagi 3 ta simptomning ikki haftadan oshiq davom etishi ham yetarlidir. Bular – kayfiyatning pasayishi, fikrlar karaxtligi va harakatga bo'lgan intilishning yo'qolishi.

Depressiya negizida ichki ziddiyatlar yig'indisi yotadi: shaxs bir tomondan birovlariga qaram bo'lishni xohlamaydi, ikkinchi tomondan boshqalar uni e'tirof etishini, qo'llab-quvvatlashini istaydi. Albatta, ushbu bir-biriga zid holatlar doimiy qoniqmaslik hissini yuzaga keltiradi, ya'ni boshqalarga nisbatan qahr-g'azab va xafagarchilik shaxsning ichki dunyosini qamrab oladi. Shu asnoda shaxsning o'zi esa boshqalarning nazdida mehribon, odamovi va ajoyib inson sifatida tan olinishni xohlaydi. Mana shu istaklarning ro'yobga chiqmasligi depressiya shakllanishiga turtki bo'ladi. E'tirof etilmagan har bir xohish va istak yillar mobaynida ong ostida qo'nim topadi va ular yig'ilgan sayin ichki ziddiyatlar kuchaya boradi. Bunday paytlarda depressiya shakllanishi uchun kuchli stressning o'zi kifoya. Surunkali tarzda shakllanadigan depressiya esa doimiy ruhiy-hissiy zo'riqishlar ta'siri ostida rivojlanadi.

Psixanalitik terapiyaning asosiy maqsadi – depressiya kasalligiga chalingan bemorda ichki ziddiyatlarni to'la ochib tashlashdan iborat. Bu terapiya, albatta, individual tarzda olib boriladi va har bir bemorda ichki ziddiyatlar sababini ochishga qaratilgan bo'ladi. Psixanalitik terapiya bemorda katarsis, ya'ni ruhiy poklanishga erishilgunga qadar o'tkaziladi. Ijobiy natijaga bir necha kun ichida erishish mumkin, ba'zan esa bu jarayon bir necha oyga cho'ziladi.

Depressiya belgilari

Depressiyada bosh og'riq, bosh aylanishi, ensa va bo'yin sohasida og'riqlar, yurak sohasida og'riqlar, nafas yetishmasligi, ishtaha pasayishi, qabziyat, jinsiy zaiflik, hayz ko'rishning buzilishi, turli umumiy xolsizlik kabi belgilar ko'p kuzatiladi. Bosh og'riq – depressiyaning eng ko'p uchraydigan belgisidir. Demak, doimiy tarzda boshi og'riydigan bemorda depressiya bor-yo'qligini tekshirib ko'rish kerak. Bunday bemordagi bosh og'riqni og'riq qoldiruvchi dorilar emas, balki depressiyaga qarshi dorilar bartaraf etadi. Buni shifokorlar va psixologlar esda tutishlari lozim.

Depressiyada hulq-atvor buzilishlari juda ko'p uchraydi. Bular – o'z joniga qasd qilishga intilish, biror-bir faoliyatga qiziqmaslik, kamharakatchanlik, uydan chiqmay yotaverish, yolg'izlikka intilish, birovlar bilan muloqotdan qochish, ichkilikka yoki turli farmakologik dorilarga ruju qo'yish.

Depressiya bilan kasallangan bemorlarni ancha vaqtdan buyon kuzatuvlarimiz asosida ularning psixologik portretini yaratishga harakat qildik. Chunki bizning yaqin odamlarimizda ham depressiya kuzatilgan va biz ularni ko'p vaqtlar mobaynida kuzatib kelganmiz. Mana ularning psixologik portreti. "Ular dunyoni va atrofda bo'layotgan voqealarni salbiy tarzda qabul qilishadi, o'zining hayotda tutgan o'rnini pessimistik ruhda baholashadi, o'zini hech kimga keraksizdek his qiladi. Ular doimo xavotirda yashashadi, hech qanday faoliyatga qiziqishmaydi, atrofdagi o'yin-kulgilar va yaqinlarining taqdiriga mutloq e'tiborsiz bo'lishadi.

Ular doimo xo'rsinib yurishadi va o'zlarini doimo aybdordek his etishadi. Ularni chalg'itish uchun biror-bir ishga majburlash mumkin, biroq uni hech qanday qiziqish va



e'tiborsiz bajarishadi. Hech qanday ish ularning kayfiyati ko'tarilishiga ijobiy ta'sir qilmaydi. Ular uyqusizlikdan aziyat chekishadi yoki faqat uyqu bosaveradi, yomon tushlar ko'rib chiqishadi. Bu tushlar turli-tuman bo'lib, tushida birovlarini bo'g'ib o'ldirib qo'yadi yoki pichoqlab tashlaydi, olamdan o'tgan yaqinlari va qonli voqealar tushiga ko'p kiradi. Bunday tushlar bemorning kayfiyatini yanada tushiradi va ahvolini og'irlashtiradi. Ular doimo parishonxotir va karaxt bo'lib yurishadi, o'z joniga qasd qilishga urinishadi. Ular o'zlarining tuzalishiga sira ishonishmaydi, davolanishga ham yaqinlarining qistovi bilan kelishadi".

Depressiyaga ta'rif bera turib, ushbu kasallik uchun xos bo'lgan yana bir xavfli belgini aytib o'tish lozim, ya'ni o'z joniga qasd qilishga intilish. Shuning uchun ham depressiya barcha davlatlarda ijtimoiy muammoga aylangan. Biroq tuzalishga intilish va kuchli iroda ularni bu kasallikdan halos bo'lishiga katta yordam beradi. Ushbu satrlarni o'qiyotgan hurmatli bemorlar. Siz albatta tuzalib ketasiz! Irodangizni mustahkam qiling. Axir Siz avval kuchli inson bo'lgansiz! Ushbu kuch Sizni vaqtincha tark etgan bo'lsa, u yana yoningizga albatta qaytib keladi. Chunki bu Sizning kuchingiz!

Depressiyadan qutulish yo'llari

Depressiyani qanday engish mumkin

Depressiya - bu sizni yeyishi va sizni yo'q qilishi mumkin bo'lgan narsadir. Depressiya deyarli har bir kishiga ta'sir qilishi mumkin, ammo ba'zi odamlar unga berilib ketishi mumkin, boshqalari esa engishadi va kuchli bo'lishadi. Kimdir depressiyani boshdan kechirish bilan shug'ullanadigan ba'zi harakatlar, depressiya ta'sirini tezlashtirishga yordam beradi. Tushkunlikka tushgan odamlarning kayfiyatlarini ko'tarish va barqarorlashtirish uchun ko'p narsalar mavjud.

□Oila do'stlaringizga murojaat qiling Izolyatsiya qilishni to'xtating,. Vaqt yarating va uni o'zingizning yaqinlaringiz va siz hisoblashingiz mumkin bo'lgan odamlar bilan o'tkazing. Do'stlaringiz yoki oilangiz bilan mustahkam aloqalarni o'rnatish yoki depressiyani qo'llab-quvvatlash guruhiga qo'shilish orqali kuchli ijtimoiy yordamni ishlab chiqing, bu sizning depressiyangizni yaxshilashga yordam beradi.

□Muntazam mashqlar - To'shakdan chiqib, mashq qilishni boshlang. Jismoniy mashqlar qilish depressiya alomatlariga qarshi kurashishda antidepressant dorilar kabi samarali bo'lishi mumkin

□Kayfiyatni oshiradigan dietani iste'mol qiling - Omega-3 yog ' kislotalari kabi kayfiyatni yaxshilaydigan oziq moddalar bilan oziq-ovqat iste'mol qilishni ko'paytiring. Kofein, spirtli ichimliklar, trans-yog'lar, shakar va tozalangan uglevodlar kabi kayfiyatingizga salbiy ta'sir ko'rsatadigan oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilishni kamaytiring.

□Xobbi tanlang - O'zingiz yoqtirgan narsani va ruhingizni ko'taradigan narsani qilish orqali dunyo bilan yana aloqada bo'lish usullarini qidirib toping. Masalan; tabiatda bir oz vaqt o'tkazish, uy hayvoniga g'amxo'rlik qilish, ko'ngilli bo'lish, o'zingiz yoqtirgan sevimli mashg'ulotni olib ketish (yoki yangisini olish) va buni odat qilib oling

□Stressni kamaytirish - Agar haddan tashqari stressga tushsangiz, tushkunlikka tushishingizga yordam beradi. O'zingiz ishonadigan odam bilan suhbatlashish,



mashg'ulotlar yoki sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish va kayfiyatingizni yoritadigan boshqa harakatlar bilan stressni kamaytirishingiz mumkin.

□Uyqu gigienasini yaxshilang - Yaxshi uyqu gigienasi sizning uyquning sifati va miqdorini yaxshilashga yordam beradi, chunki uxlash va kayfiyat chambarchas bog'liq. Har doim yetarli darajada uxlashingizni ta'minlang. To'shakdan faqat uyqu va jinsiy faoliyat uchun foydalaning. To'shakda yoki hatto yotoqxonangizda ish olib borish sizning yotoqingizni dam olish o'rniga stress bilan bog'lashga olib kelishi mumkin

□Salbiy fikrlarni to'xtating - Depressiya sizni g'azablantiradigan yoki beparvo xatti-harakatlarga olib keladigan salbiy fikrlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday salbiy fikrlarni o'zgartirish, kayfiyatingizni yaxshilaydi

Depressiyani davolashda dori-darmolar va psixoterapevtik suhbatlar qo'llaniladi. Bu ikkala davolash usuli birgalikda olib borilsa, samarasi yuqori bo'ladi. Dorilar bilan davolashdan oldin o'tkazilgan psixoterapiya davolanish jarayonini yengillashtirsa, undan so'ng o'tkazilgan psixoterapiya esa depressiya qaytalanishining oldini oladi.

Depressiyadan mustaqil qutilish sevgi, chekish, spirtli ichimliklar va boshqa vaqtinchalik lazzatlarga bog'liq emas. Ular sizning muammoingizga barham bermaydi. Spirtli ichimliklar sizning his-tuyg'ulariningizni vaqtinchalik so'ndirishi mumkin, ya'ni siz o'zingizni yo'qotib qo'yasiz. Ertasi kuni esa depressiya yana o'zi haqida bildiradi, ichkilikdan keyingi bosh og'rig'i esa uni yanada chuqurlashtirib yuboradi.

Muammoni o'zingiz hal qilishingiz kerak! Depressiyadan tezda qutulish bo'yicha do'stlar va yaqinlaringiz maslahatlari butunlay samarasiz bo'lishi mumkin. Hech kim sizning ichingizdagi fikrlar va qo'rquvlaringizni sizchalik aniq ko'ra olmaydi. Imkon qadar muammoni ota-onangiz bilan bo'lishishga harakat qiling, ular sizdan ko'ra ko'proq narsani bilishadi, eng asosiysi sizning muammoingizga befarq bo'lmaydi.

Depressiyani davolash uchun turmush tarzini o'zgartirish

Jismoniy mashqlar. Muntazam jismoniy mashqlar depressiyani davolashda dorilar kabi samaraliroq bo'lishi mumkin. Jismoniy mashqlar nafaqat serotonin, endorfin va boshqa yaxshi his etiladigan kimyoviy moddalarni ko'paytiradi, balki antidepressantlar singari yangi miya hujayralari va birikmalarining o'sishini ham rag'batlantiradi. Eng yaxshisi, foyda olish uchun marafonga tayyorgarlik ko'rish shart emas. Kundalik yarim soatlik yurish ham katta o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. To'g'ri ovqatlanish sizning ham jismoniy, ham ruhiy salomatligingiz uchun muhimdir. Kun davomida kichik, mutanosib ovqatlanish sizga energiya tejashga va kayfiyat o'zgarishini minimallashtirishga yordam beradi. Tez shakldagi shakarli ovqatlar sizga yoqishi mumkin bo'lsa-da, murakkab uglevodlar eng yaxshi tanlovdir. Ular sizni tezda shakar qulab tushmasdan ishlashga majbur qiladi.

Uyqu kayfiyatga qattiq ta'sir qiladi. Tushkunlik alomatlar etarli darajada uxlamasangiz yomonlashadi. Uyquning etishmasligi asabiylikni, kayfiyatni, xafagarchilikni va charchoqni kuchaytiradi. Har kuni kechqurun uxlaganingizga ishonch hosil qiling. Juda kam odam kuniga etti soatdan kam muvaffaqiyat qozonadi. Har kecha etti-to'qqiz soat sarflashga harakat qiling.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Avezova.O Inqiroziy vaziyatlarga duch kelgan kishilarga psixologik yordam ko'ratish T. . 2002
2. Umumiyotsiologiya.Toshkent: ToshDU, 1999, 42-bet.
3. Felshteyin D.I «O'smir davri tarakkiyoti». M.MGU, 1996 yil.
4. To`ychieva G.U., Asadova E. Yoshlar va konfliktlar echimi. Manual. T.: 2008
5. Nemov R. S. «Psixologiya» T. I.M. 1998y 83- bet
6. . Профилактика детского и подросткового суицида и иных социальных отклонений: МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост», Екатеринбург 2010. Internet saytlari
 1. <https://www.ziyonet.uz>
 2. [https://www. Kutubxona.uz](https://www.Kutubxona.uz).
 3. <https://www.bilimdon.uz>