

DEPRESSIYA NIMA: KASALLIKMI YOKI RUHIY HOLATMI?

Mansurova Marjona Maxsud qizi

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi, Tibbiy-Pedagogika fakulteti talabasi

Annotatsiya Depressiya insoniyatning eng keng tarqalgan beshta kasalligidan biridir. Depressiyaning chastotasiga turli xil psixo-travmatik omillar ta'sir qiladi: iqtisodiy muammolar va tijorat muvaffaqiyatsizliklar, ishdan ayrilish, yaqinlaringizning o'limi va kasalligi, jamiyatda ma'lum mavqei yo'qotish bilan pensiyaga chiqish, turmush o'rtog'idan ajralish va ajralish va boshqalar. ko'pincha ayollar kasalligi deb ataladi, chunki erkaklar o'zlarining hissiy muammolarini boshqalardan yashirishadi, ularni xarakterning zaifligining namoyon bo'lishi deb bilishadi va spirtli ichimliklar va boshqa psixofaol moddalarni qo'llash orqali o'z holatini engillashtirishga harakat qilishadi.

Kalit so'zlar: Depressiya, Psixogen omillar, Somatik kasalliklar, texnika, kasallik, anoreksiya, Serotonin, gipertenziya

АННОТАЦИЯ Депрессия входит в пятёрку наиболее распространённых заболеваний человечества. На частоту депрессий оказывают влияние различные психотравмирующие факторы: экономические проблемы и коммерческие неудачи, потеря работы, смерть и заболевания близких, уход на пенсию с утратой определённого положения в обществе, развод и разлука с супругом и др. Депрессию часто называют женской болезнью, так как мужчины скрывают свои эмоциональные проблемы от окружающих, считая их проявлением слабости характера и пытаются облегчить своё состояние употреблением алкоголя и других психоактивных веществ. Депрессия у мужчин часто маскируется агрессией, увлечением экстремальными видами деятельности.

Annotatsion Depression is one of the five most common human diseases. The frequency of depression is influenced by various psycho-traumatic factors: economic problems and commercial failures, loss of work, death and illness of loved ones, retirement with the loss of a certain position in society, separation from a spouse and divorce. and others. often called a woman's disease, because men hide their emotional problems from others, consider them a manifestation of character weakness, and try to alleviate their condition by using alcohol and other psychoactive substances.

Bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan, axborotlarlar oqimi bizni har tarafdin o'rab olayotgan va texnika yuksak taraqqiy etgan zamonda barcha say-harakatlar, kashfiyotlar inson hayotida qulayliklar yaratishga qaratilgan. Ammo har qanday buyuk kashfiyotni ham albatta, ayrim zararli jihatlari bo'ladi. Xususan, harbiy texnikalar dastlab tinchlikni barqarorlashtirish uchun yaratilgan bo'lsa, bugungi kunda bu holat qurollanish poygasi ko'rinishida tus olgani sir emas. Shu o'rinda aytib o'tish joizki, inson hayotini haddan ortiq osonlashtirish va qulaylashtirishga urinish so'nggi yillarda salomatlik darajasiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bunga misol qilib avtomobillar, kir yuvish mashinalari, liftlarni aytish mumkin. Bu ixtirolar insonlar hayotini osonlashtirish uchun yaratildi, ammo natijada yil sayin ortiqcha vazn va shu bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar ortishiga sabab bo'lib qoldi. Tashqi muhitdagi shu kabi ko'plab texnik vositalar XX asrda dunyo aholisi uchun yangicha kasallik- "depressiya"ni keng yoyilishiga olib keldi.

Har yili depressiya tashxisi qo'yilgan odamlar soni ortib bormoqda. O'rtacha har beshdan biri hayotida kamida bir marta depressiya holatiga duchor bo'ladi. Afsuski, bu odamlarning aksariyati o'zlarini kasal deb bilishmaydi va shifokorlarga bormaydilar.

Xo'sh, depressiya nima: kasallikmi yoki ruhiy holatmi? Depressiya insoniyatning eng keng tarqalgan beshta kasalligidan biridir. Depressiyaning chastotasiga turli xil psixo-travmatik omillar ta'sir qiladi: iqtisodiy muammolar va tijorat muvaffaqiyatsizliklar, ishdan ayrilish, yaqinlaringizning o'limi va kasalligi, jamiyatda ma'lum mavqeini yo'qotish bilan pensiyaga chiqish, turmush o'rtog'idan ajralish va ajralish va boshqalar. ko'pincha ayol kasalligi deb ataladi, chunki erkaklar o'zlarining hissiy muammolarini boshqalardan yashirishadi, ularni xarakterning zaifligining namoyon bo'lishi deb bilishadi va spirtli ichimliklar va boshqa psixofaol moddalarni qo'llash orqali o'z holatini engillashtirishga harakat qilishadi. Erkaklardagi depressiya ko'pincha tajovuzkorlik, ekstremal faoliyatga bo'lgan ishtiyoq bilan maskalanadi.

Depressiya nafaqat yomon kayfiyat, balki barcha aqliy funktsiyalarning bostirilishi, shu jumladan aqliy faollik va ishlashning pasayishi, vosita va somatik kasalliklar: zaiflik, uyqusizlik, vazn yo'qotish, ishtahaning etishmasligi, yurak urishi, qon bosimining o'zgarishi, ich qotishi, qorin og'rig'i, ko'krak qafasi va boshqalar. Bunday alomatlar sizni birinchi navbatda psixiatrga emas, balki umumiy amaliyot shifokoriga murojaat qilishga majbur qiladi. Ammo o'z navbatida, somatik kasallikning o'zi depressiv kasalliklar bilan birga bo'lishi mumkin. Qoida tariqasida, depressiya belgilari asosiy kasallikka qo'shiladi va uni davolashni qiyinlashtiradi.

Depressiya – bu, ruhiy kasallik bo'lib, u odamda hayotga bo'lgan umidsizlik, odamlarga bo'lgan ishonchsizlik, tushkunlik, yolg'izlik, stress, to'xtovsiz xavotirlanish bilan kechuvchi holat. Shu o'rinda depressiyani keltirib chiqaruvchi omillar haqida so'z yuritish o'rinli. Ho'sh, depressiyaga sabab bo'luvchi omillar qaysilar?

Depressiyaga sabab bo'luvchi omillardan biri bu- kamharakatlilik. Bugunki kun olimlarining fikricha, doimiy tarzda istalgan sport turi bilan yoxud jismoniy faollik bilan shug'illanuvchilarda tushkun kayfiyat va depressiya deyarli uchramaydi. Negaki, inson organizmida jismoniy faollik paytida serotonin ya'ni "baxt gormini" ishlab chiqarilishi yaxshilanadi. Bu esa insonda ko'tarinki kayfiyatni yuzaga keltiradi va qoniqish hissini uyg'otadi. So'nggi yillarda ko'pgina texnika kashfiyotlari jismoniy faollikni susaytira boshladi.

Yana bir depressiv omil bu- noto'g'ri ovqatlanish. Insonning ratsional ovqatlanish tarzining buzilishi organizmdagi moddalar almashinuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi va oqsil, uglevod, yog'lar metabolizmini buzilishiga sabab bo'ladi. So'nggi yillarda urfga kirgan noto'g'ri ovqatlanishning asosiy ko'rinishi bu noto'g'ri dietalar va fast foodlar. Ko'pchilik ortiqcha uglevodlar semirishni keltirib chiqarishidan yaxshi xabardor, shuning uchun ular uglevodlarni ratsiondan keskin chiqarib tashlaydilar. Bu esa miyya hujayralariga depressiv ta'sir qiladi. Chunki miyya hujayralarimiz glukoza bilan "oziqlanadi". Fast foodlar esa yaqqol semirishni keltirib chiqaruvchi omildir. Qad-qomatidan mamnun bo'lmagan kishi qanday qilib doim ko'tarinki kayfiyatda yurishi mumkin? Qolaversa, ortiqcha vazn tayanch harakat va qon aylanish tizimi kasalliklariga sabab bo'ladi. Bundan ko'rinib turibdiki, ovqatlanishning normal emasligi depressiyaga sabab bo'la oladi. Ana endi zamonaviy texnikalar haqida so'z yuritimiz. Eng ommalashgan texnik vosita bu- telefon. Shu o'rinda tabiiy savol tug'iladi: Qanday qilib telefon depressiyaga sabab bo'lishi mumkin?

Yaqin qarindoshlar, do'stlar bilan yuzma-yuz bo'lish yoki ijtimoiy tarmoqlar orqali suxlabtlashishning qaysi birida inson ruhiy quvvat oladi?! Albatta, yuzma-yuz muloqot orqali. Insonlar orasida shunchalik, telefonga bog'lanib qolganlar borki, ular qachon nima ovqat iste'mol qildilar, qachon necha soat uxladilar bilmaydilar ham. Telefondagi ijtimoiy tarmoqlarda sekundiga katta miqdorda axborotlar tarqalib turadi. Tabiiyki, ularning hammasi ham ijobiy yangiliklar emas.

Ota-onalar farzandlarining sho'xliklariga sabr bilan yondoshish o'rniga ularni telefon va kompyuterlarga bog'lab qo'ymoqdalar, na o'zlari telefondan bosh ko'taradilar na farzandlari uchun vaqt ajratadilar. Bugungi kunda farzandlarini sport mashg'ulotlariga olib boradigan, sayohatlarga olib

chiqadigan, spektakllar, muzeylarga, tabiat qo'yniga, turli to'garaklarga olib boruvchi ota-onalar afsuski, sanoqli. Mana shunday omillar natijasida hatto maktab yishidagi bolalarda ham depressiyaning yaqqol ko'rinishlari uchray boshladi allaqachon. Bolalarda depressiyaga xos hisoblanuvchi hayotga bo'lgan umidsizlik, odamlarga bo'lgan ishonchsizlik, tushkunlik, yolg'izlik kayfiyati ustun bo'lib qolmoqda.

So'nggi yillarda barcha turdagi kasalliklar "yosharib" bormoqda. Bunga asosiy sababni men depressiya va psixogen buzilishlar dep hisoblayman. Bosh og'riqlar, yurak og'riqlari, astma kabi holatlar ayniqsa surunkali tus olib bormoqda. Bu holatdan doim ham organik kasalliklarning simptomi bo'lavermay, balki, "niqoblangan depressiya"ning belgilari bo'lishi ham mumkin. Doimiy asabiylashish, doimiy havotirlar oqibatida bosh og'riqlari, uyqisizlik holatlari ko'pgina uchraydi. Shu o'rinda ko'pchilikda uchrab turadigan ammo sabablari aniqlanmaydigan, yoxud aksar hollarda to'g'ri tashxis qo'yilmaydigan holatlar haqida so'z yuritish kerak.

"Bezovta oyoqlar sindromi"- bu kechki vaqtlarda, asosan, uyqidan avval paydo bo'luvchi oyoqdagi og'riqlar. Bunda oyoqning kaft sohasida igna sanchganga o'xshash, yoki yonib turgan cho'g' ustidan yurayotgandagi kabi og'riqli his paydo bo'ladi. Bu og'riqlar tongga yaqin o'z-o'zidan yo'qoladi va kuni bilan bezovta qilmaydi. Ushbu sindromni yuzaga keltiruvchi sabablar doimiy xavotir, qo'rquv, asabiylashish, stress hisoblanadi.

Psixogen anoreksiya- bu xavotir, qo'rquv, asabiy holatlarning surunkali davom etishi oqibatida yuzaga keluvchi holat bo'lib, ishtaxaning butunlay yo'qolishi bilan namoyon bo'ladi. Ishtaxaning yo'qligi bu doim ham hazm a'zolari kasalliklari belgisi bo'lavermaydi. Ammo, qachon, kimga psixogen anoreksiya tashxisi qo'yilganini eshitgansiz? Bunday tashxis odatda qo'yilmaydi va ishtaxani kuchaytiruvchi dori vositalari bilan davolanish bilan chegaralanib qolinadi, afsuski.

Psixogen giperesteziya- bu psixogen sabablar natijasida yuzaga keluvchi sezuvchanlikning o'ta kuchayib ketishi. Bunda kishining yuziga tushgan quyosh nuri, to'sattan chalingan mashina signali ham kuchli qo'zg'alishga sabab bo'ladi. Bu esa kishini serjahl, tajang bo'lib qolishiga va doimiy bezovta bo'lib yurishiga olib keladi. Uyqining buzilishi esa ahvolni yanada qiyinlashtiradi. Bu kabi holatlarni yana ko'plab sanab o'tishimiz mumkin.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, bugungi rivojlangan zamonamizning og'riqli jihatlaridan biri bo'lib turgan va insoniyat salomatligiga sezilarli salbiy ta'sir etayotgan psixogen omillarni bartaraf etish

uchun har birimiz o'zimizni asrab avaylashimiz zarur. Shuningdek sog'ligimizga befarq bo'lmasdan, hayotimizning zarhal sahifalarini mazmunli voqealar bilan boyitib borishimiz lozim. Shundagina bizga depressiya –hech qanday xavf sola olmaydi. Ekspertlarning ta'kidlashicha, inson o'z oldiga maqsad qo'yib kundalik reja asosida ishlasa, kayfiyati sezilarli darajada ko'tariladi, hayotida rang-baranglik paydo bo'ladi, uyqu jarayoni normallasadi, asab faoliyatingiz yaxshilanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Н.Г. Незнанова Г.Е. Мазо Депрессия и соматическая боль. Москва 2018
2. Незнанов Николай Григорьевич ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ РОЛЬ ДЕПРЕССИИ В КАЧЕСТВЕ ПРЕДИКТОРА МАНИФЕСТАЦИИ ХРОНИЧЕСКИХ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
3. Zarifboy Ibodullayev "Asab va ruhiyat" Zamin, 2018.
4. D.B.Sharapova. "БЕМОРДАГИ НЕВРОТИК ХОЛАТЛАРДА ПСИХОЛОГИК YONDOSHUVNING ZARURATI" Scientific Impulse, 2022
5. D.B.Sharapova "НЕВРОЗ ХОЛАТИНИНГ ТАВСИФИ ВА ПСИХОЛОГИК YORDAM KO'RSATISH" Scientific Impulse, 2022
6. Нарметова, Ю. (2017). Соғлиқни сақлаш тизимида психологик хизмат ташкил этиш муаммолари. *Таълим ва фан интеграцияси-барқарор тараққиёт омили.*
7. Нарметова, Ю. (2016). Тиббиёт муассасаларида психологик диагностика ишларини ташкил этишга тизимли ёндашув. *Scienceweb academic papers collection.*