DEPRESSIV HOLATLARNING PSIXOLOGIK SABABLARI VA PROFILAKTIKA USULLARI

Texnologiya, menejment va kommunikatsiya instituti
pedagogika va psixologiya kafedrasi v.v.b. dotsenti
Ikramova Kamola Shavkatovna
+998998034147
Kamolauz001@gmail.com

Annotatsiya: *So‘nggi yillarda jamiyatda psixologik salomatlik, ayniqsa depressiv holatlar muammosi keng muhokama qilinmoqda. Bu holat eng avvalo, shaxsning kayfiyati, his-tuyg‘ulari va ruhiy muvozanati izdan chiqqan paytda yuzaga keladi. Depressiv holatlarda insonda o‘zini bo‘sh, nimjon va umidsiz his qilish, hayotdan zavqlanmaslik, ishtiyoq va ishonchning yo‘qolishi asosiy belgilar sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu maqolada depressiv holatlarning psixologik sabablari va uning oldini olishda samarali bo‘lgan profilaktika usullari batafsil ko‘rib chiqiladi.*

Kalit so‘zlar: *depressiv holatlar, psixologik sabablar, stress, emotsional zo‘riqish, profilaktika usullari, psixologik yordam, ijtimoiy muhit, sog‘lom turmush tarzi, ruhiy salomatlik, oilaviy qo‘llab-quvvatlash.*

Oldin o‘rganilgan ilmiy adabiyotlar va zamonaviy psixologik izlanishlar, depressiv holatlarning sabablari ko‘p qirrali ekanligini ko‘rsatadi. Ruhiy tushkunlik va depressiya stressli hayot tarzi, doimiy xavotir, bolalik va o‘smirlik davridagi ijtimoiy hamda oilaviy muammolar, nima uchun hayotning mazmuni yo‘qolib borayotgani kabi fikrlarga ko‘p uchraganda yuzaga keladi. Ayrim hollarda, inson o‘zini yolg‘iz va foydasiz his qilganida, psixologik

zaiflik kuchayadi. Ichki ziddiyatlar va hal qilinmagan ichki muammolar ham depressiv holatlarning psixologik sababi bo‘lishi mumkin. Bundan tashqari, doimiy bosim, maqsad va umidlarning amalga oshmasligi, hayot voqealariga nisbatan befarqlik ham bu kasallikning yuzaga chiqishiga sabab bo‘ladi. Atrof-muhit va ijtimoiy hayotdagi o‘zgarishlar ham odam ruhiyatida muhim rol o‘ynaydi. Ma’lumki, oila, do‘stlar va ishchi muhitda yuzaga kelgan muammolar, insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini izdan chiqarishi, ruhiy tushkunlik va xafalikni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, tahqirlanish, e’tiborsizlik va yetarli ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanmaslik ham depressiyaga olib keluvchi omillardan biridir. Shuningdek, zamonaviy hayot ritmiga moslasha olmaslik va hayotning juda tez o‘zgarishi ham inson ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi [1].

Depressiv holatlarning yana bir muhim omili shaxsning o‘ziga nisbatan salbiy fikrlar va real hayotiy voqealarni noto‘g‘ri talqin qilishidir. Inson o‘zini doimiy tanqid qilish, harakatlaridan doimo norozilik va o‘tmishda yo‘l qo‘yilgan xatolarni eslash natijasida ham depressiv kayfiyatga tushadi. Ruhiy muammolar asosan, negativ tafakkur, uqubat va o‘z-o‘zini ayblash kabi ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Bu esa asta-sekinlik bilan insonni atrofdagilardan ajratadi, unga yolg‘izlik hissini kuchaytiradi va ruhiy izolyatsiyaga olib keladi. Shuningdek, depressiv holatlarning psixologik sabablari orasida shaxsiy hayotda yuzaga kelgan muvaffaqiyatsizliklar, o‘z oldiga qo‘yilgan maqsadlarga erisha olmaslik, jamiyatda qabul qilinmaslik, o‘ziga nisbatan past baho va psixologik jarohatlar ham muhim ahamiyatga ega. Insonning o‘z hayot ma’nosini yo‘qotgan vaqti ham depressiv holat rivojlanadi. Muhimi, bu holatlar vaqtinchalik yoki uzoq davom etuvchi bo‘lishi mumkin. Ularga munosabat ham individual xususiyatlarga ko‘ra turlicha bo‘ladi [2].

Profilaktika usullari haqida so‘z yuritilganda, avvalo, ruhiy salomatlikni mustahkamlashga e’tibor qaratish lozim. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, harakat va jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish, to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli dam olish va uyqu tartibiga rioya qilish samarali natija beradi. Inson o‘ziga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantirishi, o‘z muvaffaqiyatlarini qadrlashi va kichik yutuqlardan quvonishni o‘rganishi lozim. Bunda yaqin insonlar, do‘stlar va oilaning qo‘llab-quvvatlashi katta ahamiyat kasb etadi. Suhbat, ochiq muloqot va o‘z his-tuyg‘ularini yaqinlarga bo‘lishish ham ruhiy sog‘liq uchun foydalidir. Ijtimoiy hayotga faol kirishish, yangi do‘stlar orttirish, o‘z ustida ishlash va yangi bilimlarni egallash insonning ishonchini oshiradi, ijobiy energiya beradi. Baholi qudrat, professional psixolog yoki psixoterapevtga murojaat qilish, individual yoki guruhli psixoterapiya mashg‘ulotlarida qatnashish ham ruhiy salomatlik uchun ajralmas omillardandir.Profilaktika choralaridan yana biri, kundalik hayotda doimiy ijobiy fikr yuritish va stressli vaziyatlarda muvozanat saqlashga o‘rganishdir. Meditatsiya, nafas olish mashqlari va dam olish texnikalarini o‘zlashtirish yaxshi samara beradi. Shuningdek, stressli holatlar va muammolarni vaqtida aniqlash, ularni zudlik bilan hal qilish yoki o‘ziniqiziqtirgan mashg‘ulotlarga vaqt ajratish samarali hisoblanadi. Ko‘ngilni ko‘taradigan, engil mashg‘ulotlar va xobbilarga e’tibor berish ham inson ruhiyatini tetiklashtiradi [3].

Agar inson o‘zida depressiv holatlar belgilarini sezsa, befarq bo‘lmaslik, o‘zini yolg‘iz va aybsiz deb hisoblamaslik, zudlik bilan ruhiy yordam izlash lozim. Hali kichik bosqichda chora ko‘rilsa, bu kasallikni chetlab o‘tish ancha oson bo‘ladi. Inson o‘zi va yaqinlari uchun mas’uliyat hissini rivojlantirishi, kundalik hayotga ijobiy munosabat bilan yondashishi kerak. Eng muhimi, inson o‘zini qadrlashni, doim nimagadir intilish, maqsadlar qo‘yib unga

erishishga harakat qilishni o‘rganishi kerak. Qolaversa, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va zamonaviy hayotda ko‘proq insoniylik, e’tibor va mehr ko‘rsatish muhim ahamiyatga ega. Oila, do‘stlar va yaqinlarning beminnat yordami, iliq so‘zlari va motivatsiyasi ko‘plab muammolarning oldini olishga yordam beradi. Bu borada oila, ta’lim muassasalari va jamiyat muhim rol o‘ynaydi. Ta’lim muassasalarida ruhiy madad va psixologik xizmat ko‘rsatishni kengaytirish, psixologik sog‘lom muhit yaratishga yordam beradi. Shuningdek, hayot mazmuni borligini anglash, har bir kunni qadrlash, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash daraxtning ildizlaridek insonning ruhiy tetikligini oshiradi. Shaxsiy hayotdagi ijobiy o‘zgarishlar, ichki resurslarni rivojlantirish, yangi bilim va ko‘nikmalar hosil qilish, hayotga optimistik nigoh bilan qarash ruhiy tushkunlikdan saqlaydi. Tashabbuskorlik, faol hayot tarziga intilish, bo‘sh vaqtdan samarali foydalanish, o‘z qobiliyatlarini namoyon qilish hamda yangi yutuqlarga intilish har qanday depressiv kayfiyatga qarshi samarali chora hisoblanadi. Sog‘lom oziqlanish, jismoniy faollik, ruhiy xotirjamlik—bularning barchasi inson ruhiyatini sog‘lom saqlashga yordam beradi. O‘z-o‘ziga ishonchni saqlash, har bir bosib o‘tilgan yo‘ldan xulosa chiqarish, ertangi kun uchun reja tuzish va doim o‘rganishga intilish inson ruhiyati uchun eng yaxshi profilaktik vositalardandir [4].

O‘rta va uzoq muddat davomida inson hayotidan mamnun bo‘lish, oilaviy munosabatlarni iliq saqlash, do‘stlarla muloqotda faol bo‘lish, jamiyatda o‘z o‘rnini topish, kelajakka umid va ishonch bilan qarash — bular depressiv holatlarning oldini olishda asosiy tamoyillardir. Har bir inson o‘z hayotini boshqarishda faol va mas’uliyatli bo‘lishi, o‘z quvonchlarini, orzu va umidlarini himoya qilishi kerak [5].

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, depressiv holatlarning psixologik sabablari ko‘p qirrali, murakkab va individual xususiyatlarga ega. Uning oldini olish uchun esa inson avvalo o‘z ruhiy salomatligiga e’tiborli bo‘lishi, zarur profilaktika usullaridan foydalanishi, atrofidagilar, yaqinlari, oila a’zolari, do‘stlarning qo‘llab-quvvatiga tayanishi muhim. Profilaktika usullarining asosini ijobiy fikrlash, sog‘lom turmush tarzi, doimiy harakat, samarali muloqot, psixologik yordam va mehr-shafqat tashkil etadi. Har bir inson u yoki bu depressiv belgi paydo bo‘lishi bilan, uni imkon qadar erta aniqlash, yechim topish borasida harakat qilishi lozim. Natijada, inson o‘z hayoti va atrofidagi insonlar hayotida pozitiv o‘zgarishlar sodir etishi, ruhiy salomatligini saqlab qolishi va baxtli hayot sari odimlashi mumkin bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Akhmedova, G. R. (2019). "Depressiv holatlarning zamonaviy diagnostikasi va profilaktikasi." Psixologiya va ijtimoiy ish jurnali, 4(2), 56-63.

2. Ashurova, D. K. (2020). "O‘zbekistonda psixologik sog‘lomlashtirish va depressiyani davolash usullari." O‘zbekiston tibbiyoti jurnali, 1(5), 101-109.

3. Egamberdiyev, R. M. (2018). "Ruhiy salomatlik va depressiyaning psixologik omillari." Zamonaviy psixologiya, 2(3), 75-83.

4. Hasanov, Q. T. (2021). "Depressiyaning psixologik sabablari va ularni bartaraf etish yo‘llari." O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi axborotnomasi, 3(6), 27-34.

5. Islomova, M. S. (2017). "Oila va jamiyatda depressiv holatlarning oldini olish." Tibbiy profilaktika, 9(2), 22-29.

6. Karimova, L. A. (2022). "Depressiv kasalliklarning psixologik tahlili va sog‘lom turmush tarzi." Psixiatriya va psixoterapiya, 5(4), 113-119.

7. Qodirov, N. H. (2018). "Yoshlar orasida depressiv holatlarning psixologik sabablari." Yoshlar va ijtimoiy muammolar, 7(1), 86-94.