

## DEPRESSIYA HOLATLARDA SUITSIDNING VUJUDGA KELISHI

*Navoiy viloyati Karmana tuman sudmed ekspert vrachi*

**Amonov Timur Shavkatullayevich**

**Annotasiya:** *Depressiya holatlarda suitsidning vujudga kelishi haqida ma'lumotlar berilgan.*

**Klait so'zlar:** *Depressiya, suitsid, o'z joniga qasd qilish, PET-skanerlari, neyrotransmitterlar*

Depressiya – kayfiyatning keskin pasayishi, fikrlar karaxtligi va har qanday harakatga bo'lgan intilishning yo'qolishi bilan kechuvchi kasallik.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra yer sharida depressiya bilan ro'yxatga 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.

Har bir inson vaqti-vaqti bilan qayg'uga botgan bo'lsa-da, agar bu ko'p kunlarda ikki haftadan ko'proq vaqt davomida yuz bersa, bu klinik depressiya paydo bo'lishini anglatishi mumkin. Depressiya bu boshqa alomatlar bilan yuzaga keladigan, ketma-ket kamida ikki hafta davom etadigan va hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan darajada og'ir bo'lgan g'amginlik, asabiylashish yoki past motivatsiya davri. Depressiya zaiflik belgisi yoki xarakterdagi nuqson emas. Bu haqiqiy va davolanadigan tibbiy kasallik.

Miyaning ushbu PET-skanerlari depressiyaga chalingan odamga nisbatan depressiyaga chalingan odamning past faolligini ko'rsatadi.

Depressiyaning eng ko'zga ko'ringan alomatlari odatda achinarli yoki asabiy kayfiyat va / yoki yoqimli bo'lgan barcha yoki aksariyat tadbirlarga qiziqishni yo'qotishdir. Bemorlar, shuningdek, hech qanday yomon ish qilmaganliklariga, shuningdek, o'zlarini yaramas, umidsiz his qilishlariga va / yoki o'zlarini o'ldirish, o'ldirish yoki o'zlariga zarar etkazishni istash kabi takrorlanadigan fikrlarga ega bo'lishlariga qaramay, o'zlarini aybdor his qilishlari mumkin.

Har bir inson depressiyani rivojlantirishi mumkin bo'lsa-da, oilaviy depressiya kasallik uchun xavfli omil hisoblanadi. Masalan, tushkunlikka tushgan odamning farzandi yoki birodari bo'lish depressiv kasallikka chalinish xavfini oshiradi. Ayollar hayotlarida biron bir vaqtga kelib bunday holatga duch kelishi erkaklarnikiga qaraganda ikki baravar yuqori. Depressiyaning qanchalik tez-tez yuz berishini aniqlash qiyin bo'lishi mumkin, chunki bu kasallik alomatlari jinsi, yoshi va etnik kelib chiqishiga qarab bir-biridan farq qilishi mumkin.

Depressiya ba'zan jismoniy alomatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Misollar quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

- Charchoq va kam energiya darajasi
- Uyqu muammosi, ayniqsa erta tongda uyg'onish
- Juda ko'p uxlash
- Og'riq yoki og'riq, ayniqsa bosh og'rig'i, mushak kramplari yoki ovqat hazm qilish muammolari (masalan, oshqozon, diareya yoki ich qotish) og'riqni davolash bilan ham yaxshilanmaydi.
- Hissiyot yoki tuyulish sekinlashdi yoki qo'zg'aldi

Depressiya boshqa ko'plab tibbiy muammolarni, ayniqsa surunkali og'riqni keltirib chiqaradigan muammolarni kuchaytirishi mumkin. Ba'zi miya kimyoviy moddalari og'riq va kayfiyatga ta'sir qiladi va depressiyani davolash ko'plab jismoniy kasalliklarning alomatlari va natijalarini yaxshilashga intiladi.

Depressiyani aniq nima keltirib chiqarishi aniq emas bo'lsa-da, keng tarqalgan nazariya bu miya tuzilishi va kimyo o'zgarishi. Xususan, moddalar deyiladi neyrotransmitterlar tushkunlikka tushgan odamlarda muvozanatdan tashqarida. Balansni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan sabablar orasida ba'zi dorilar, spirtli ichimliklar yoki giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish, gormonal yoki mavsumiy o'zgarishlar yoki shikastlanish holatlariga duchor bo'lish, masalan, suiiste'mol qilish qurboniga aylanish yoki yaqinlarini yoki ishini yo'qotish.

2014 yil 4-avgust, dushanba - "Depressiya har qanday yoshda, hatto maktabgacha yoshdagi bolalarda ham paydo bo'lishi mumkin", deyiladi tadqiqotchilar.

Depressiya uchun maxsus qon testi hali ishlab chiqilmagan. Shuning uchun, shifokorlar ushbu holatni aniqlash uchun azob chekayotgan odamning alomatlari tavsifidan foydalanishlari kerak. Odatda baholash doirasida yig'iladigan boshqa ma'lumotlarga kasallik tarixi, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish va giyohvand moddalarni iste'mol qilish to'g'risidagi ma'lumotlar kiradi, chunki bu muammolar depressiya alomatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Birovning oilaviy tibbiy va ruhiy salomatligi tarixini tushunish uning rivojlanish xavfi nimada ekanligini aniqlashga yordam beradi. Ruhiy holat, xulq-atvor va kundalik faoliyatni muhokama qilish ruhiy sog'liqni saqlash sohasidagi mutaxassisga depressiyaning og'irligi va turini baholashga yordam beradi. Ushbu ma'lumotlarning barchasini to'plash mutaxassis uchun eng yaxshi davolanishni ta'minlash uchun muhimdir.

Depressiyaning asosiy sabablari – bular o'tkir va surunkali ruhiy siqilishlar, ketma-ketma keluvchi muvaffaqiyatsizliklar 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.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nutq terapiyasining turli xil usullari (psixoterapiya) engil va o'rtacha og'irlikdagi depressiyani engillashtiradi. Maqsad kognitiv xulq-atvor terapiyasi depressiyaga olib kelishi mumkin bo'lgan fikrlash va o'zini tutish usullarini

o'zgartirishga yordam berishdir. Shaxslararo terapiya tushkunlikka tushgan odam bilan ishlaydi, uning boshqalar bilan o'zaro munosabati depressiyaga qanday ta'sir qilishi mumkinligini tushunadi. Psixodinamik terapiya depressiyani boshdan kechirgan muammolar, ularning hozirgi kayfiyati va harakatlariga ongsiz ravishda qanday ta'sir qilishi mumkinligini tushunishga va kelishishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, birinchi depressiya epizodini boshdan kechirayotgan odamlarning aksariyati depressiya epizodini hal qilish uchun kamida olti oylik davolanishga muhtoj.

Ko'pgina dorilar, antidepressantlar, depressiyani davolash uchun samarali. Ushbu dorilar serotonin va noradrenalin kabi miyadagi kimyoviy moddalar darajasiga ta'sir qiladi. Ushbu dorilarning ijobiy ta'sirini sezish uchun bir necha hafta vaqt ketishi mumkin, shuning uchun ularni qabul qilishda va shifokor bilan ishlashda hushyor bo'lish muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ruhiy tushkunlikdan aziyat chekayotgan odamlar psixoterapiya va dori-darmonlarni davolash bilan davolashda davolanish bilan taqqoslaganda tezroq va kuchliroq yaxshilanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mo'tadil jismoniy mashqlar engil va o'rtacha depressiyani engillashtiradigan muhim qism bo'lishi mumkin, chunki u endorfin deb ataladigan kimyoviy moddalarni chiqarishga olib keladi. Sportning tibbiy foydalaridan tashqari, endorfinlarning ajralishi kayfiyatni ko'taradi va o'zini o'zi qadrlaydi, stressni pasaytiradi, energiya darajasini oshiradi va uyquni yaxshilaydi. Haftasiga uch-to'rt marta yurak urish tezligini oshiradigan atigi 30 daqiqalik mashg'ulot bilan shug'ullanish har kimga jismoniy mashqlar samarasini olish uchun etarli.

Sotsiologik yondoshuv doirasida suitsidal axloq va ijtimoiy sharoitlar o'rtasidagi aloqa deklaratsiyalanadi. Bunga o'xshash qarashlar asosida E.Dyurkgeymning "anomiya" - jamiyatning qadriyatli-me'yoriy tazimidagi buzilish haqidaga ta'lim yotadi. Dyurkgeym ta'kidlaydiki, jamiyatda o'z joniga qasd qilish miqdori dunyo (qadriyatlar, axloqiy me'yorlar) ni individual ko'rishni belgilovchi ijtimoiy hayotning alohida faktlari kabi "jamoaviy tasavvurlar" aniqlaydi. Masalan, jamoaviy aloqa, jamiyatning jipslashganligi bu ma'noda o'z joniga qasd qilishni to'xtatadi. Qachonki jamiyatning jipsligi zaiflashsa, shaxs ijtimoiy hayotdan chekinadi va umumiy farovonlikka o'zining shaxsiy maqsadlarini qo'yishga intiladi, bu esa hayotdan ketish qaroriga sabab bo'lishi mumkin.

Yolg'izlik ko'pincha depressiya bilan birga kelganligi sababli, yaxshi munosabatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ushbu kasallikdan qutulishning muhim qismiga aylanishi mumkin. Yordam guruhiga shaxsan yoki Internetda qo'shilish, yaqinlaringiz bilan doimiy aloqada bo'lish yoki klubga qo'shilish ijtimoiy jihatdan yakkalanib qolishdan saqlanishiga yordam beradi. Ma'baddagi boshqa odamlar bilan yoki o'zlaridan kattaroq kuchga ishonish bilan ruhiy bog'liqlik, depressiyani kamaytirishga yordam beradi.

Kuchli depressiya alomatlari bilan og'rigan odam umidsizlanib, ishlay olmasligi mumkin. Biroq, bu holat juda davolanadi va ushbu kasallikka chalingan odamlarning 80% dori-darmon, nutq terapiyasi yoki davolanishning har ikkala usuli yordamida davolanadi

Depressiyaga chalingan ayrim kishilarda ishtahaning ko'payishi yoki pasayishi kuzatiladi, bu esa vazn yo'qotishi yoki ko'payishiga olib kelishi mumkin.

Davolash qilinmasa, depressiya alomatlari azob chekayotgan shaxsning faoliyati, munosabatlari va martabasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Depressiyada bo'lgan odamlar ko'pincha diqqatni jamlashda va qaror qabul qilishda qiynaladilar. Ular o'zlari yoqtirgan mashg'ulotlarda, shu jumladan jinsiy aloqada ishtirok etishni to'xtatishlari mumkin, shuningdek yaqinlar bilan vaqt o'tkazmasliklari mumkin. Og'ir holatlarda qotillik yoki o'z joniga qasd qilish natijasida ruhiy tushkunlik o'limga olib kelishi mumkin.

Depressiya bilan og'rigan odamlarda o'z joniga qasd qilishga urinish xavfi mavjud. Ogohlantirish belgilariga o'z joniga qasd qilish yoki o'lish, boshqalarga zarar etkazish bilan tahdid qilish, asabiylashish yoki haddan tashqari xavf-xatarga duchor bo'lish, shaxsiy narsalarini berish yoki shaxsiy ishlarni boshqacha yo'l bilan hal qilish haqida gapirish kiradi. O'z joniga qasd qilish bo'yicha har qanday ogohlantirish belgilariga juda jiddiy munosabatda bo'lish kerak va shoshilinch yordamni eng yaqin favqulodda yordam xonasi orqali yoki o'z joniga qasd qilish uchun ishonch telefoni bilan muhokama qilish kerak.

Depressiya – uzoq vaqt mobaynida o'ta tushkun kayfiyat, fikrlar karaxtligi va har qanday ongli faoliyatga bo'lgan intilishning so'nishi bilan kechuvchi kasallik. Ayollar erkaklarga qaraganda 2 barobar ko'proq depressiyaga tushishadi. Afsuski, depressiyada o'z joniga qasd qilish boshqa kasalliklarga qaraganda haqiqatan ham ko'proq. Ayniqsa, ruhiy kasalliklar negizida rivojlangan depressiyada suitsid ko'p uchraydi. Ma'lumotlarga ko'ra, depressiyaga chalinganlarning 50 foizi vrachga umuman murojaat qilishmaydi va o'z bilganicha dori ichib yurishadi.

2020 yilga kelib depressiya rivojlangan davlatlarda tarqalish darajasi bo'yicha birinchi o'ringa chiqib olishi taxmin qilinmoqda. Har besh bemorning birida depressiya surunkali tus oladi va og'ir kechadi, yillab davom etadi. O'z joniga qasd qiluvchilar ichida depressiya eng oldingi o'rinlardan birini egallagan. Bu kasallikda har yili 20 mln. kishi o'z joniga qasd qilishga urinadi va shulardan 1 millioni o'z niyatiga erishadi. Yana shuni aytish lozimki, turli tashxislar bilan shifoxonalarda davolanayotgan bemorlarning 30 %, onkologik kasalliklarning 40 %, insult va infarkt o'tkazganlarning 45 %, parkinsonizm kasalligi aniqlanganlarning 35 % ida depressiya aniqlanadi.

Bilib turib o'z joniga qasd qilishga suitsid deb aytiladi. O'z joniga qasd qilish "sog'lom" odamlarda ham, ruhiy bemorlarda ham ro'y berib turadi. Biroq "sog'lom" odamlarda kuzatiladigan suitsidga ham nimadir sababchi bo'ladi, masalan, qattiq ruhiy zarba. Ko'p hollarda o'z joniga qasd qiluvchi shaxs uzoq vaqt, ba'zan yillab bu ishni amalga oshirish uchun reja tuzib yuradi. U o'z joniga qasd qilish uchun bir necha bor uyidan chiqib, turli joylarga boradi yoki oila a'zolari ishga ketgach, uyda yolg'iz qolib, o'sha yomon niyatni amalga oshirmoqchi bo'ladi.

Odatda, irodasiz, kuchsiz va ta'sirchan odam o'z joniga qasd qiladi. "Hayotdan yutqazgan odam o'z joniga qasd qiladi" deyishadi. Bu noto'g'ri fikr! Chunki hayot bu lotereya emas, u yutish uchun chiqarilmagan.

O'z joniga qasd qiluvchilarning barchasi hayot nimaligini bilishmaydi. Bilishganida o'z joniga qasd qilmagan bo'lishardi.

Agar odam umuman ketma-ket dardli voqealarga uchrayversa, siusidga uchrashishi mumkin deyishadi, lekin inson sabrli bo'lishi, vaziyatni yengib chiqish uchun insonni do'stlari, oilasi yordam berishi lozim yoki ruxiy tushkinlikda inson yoshligidagi suyanchig'iga, psixologga uchrashi lozim. Dard – kim uchundir ushalmagan orzu yoki yetilmagan sevgi, kim uchundir ota-onasi yoki suygan yorining vafot etishi, suyukli farzandidan judo bo'lish, kimgadir og'ir kasallikka uchrash, kimgadir katta miqdorda pul yo'qotish, kimgadir mansabdan ketish va h.k. Axir bular barchamizda ro'y berib turadigan voqealar-ku?! Buning uchun o'z joniga qasd qilish shartmi?

Axir baxtsiz voqealar faqat u bilan ro'y bermayotgandir! Undan boshqa hamma baxtiyor-u, faqat uning ishi yurishmayaptimi? Hech qachon bunday bo'lmaydi! Hayot uchun kurashish kerak! Hech bo'lmaganda voqea va hodisalar qanday ro'y berayotgan bo'lsa, uni shundayligicha qabul qilish yoki biroz kutish va kuzatish kerak. Vaqti kelib hammasi joy-joyiga tushib ketadi. Chunki hamma vaqt ham qor yog'ib turmaydi yoki har doim quyosh charaqlab turmaydi. Bu dunyoda hamma narsa vaqtincha va o'zgaruvchandir.

Axir baxtsiz voqealar faqat u bilan ro'y bermayotgandir! Undan boshqa hamma baxtiyor-u, faqat uning ishi yurishmayaptimi? Hech qachon bunday bo'lmaydi! Hayot uchun kurashish kerak! Hech bo'lmaganda voqea va hodisalar qanday ro'y berayotgan bo'lsa, uni shundayligicha qabul qilish yoki biroz kutish va kuzatish kerak. Vaqti kelib hammasi joy-joyiga tushib ketadi. Chunki hamma vaqt ham qor yog'ib turmaydi yoki har doim quyosh charaqlab turmaydi. Bu dunyoda hamma narsa vaqtincha va o'zgaruvchandir.

Dunyo bo'ylab har yili 1 mln. odam suitsid orqali hayotdan ko'z yumadi (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlari, 2016 yil). Bu ko'rsatkich 100 000 aholiga o'rtacha 16 kishini tashkil qiladi. Dunyo miqyosida suitsid bo'yicha eng oldinda borayotgan davlatlar – bular Rossiya (26,5), Litva (25,7) va Qozog'iston (22,8). Taqqoslash uchun Janubiy Koreyada 20,2, Belgiyada 15,7, Yaponiyada 14,3, AQSHda 13,7, Fransiyada 12,1, Shveysariyada 11,3, Germaniyada 9,1, Isroilda 5,2 suitsid kuzatiladi. Ushbu ko'rsatkichlar har yili o'zgarib turadi. Masalan, 2012 yili Janubiy Koreyada suitsid darajasi 28,9 ni tashkil qilgan. E'tibor qilinadigan bo'lsa, hayot darajasi yuqori bo'lgan davlatlarda suitsid darajasi ham yuqori bo'lib qolmoqda.

Musulmon davlatlarida suitsid darajasi ancha past hisoblanadi (Qozog'iston bundan istisno). Masalan, 100 000 aholiga Qirg'izistonda 9,1, O'zbekistonda 7,4, Turkiyada 7,2, Turkmanistonda 7,2, Bahraynda 5,7, Saudiya Arabistonida 3,4, Tojikistonda 3,3, Birlashgan Arab Amirliklarida 2,7, Ozarbayjonda 2,6, Quvaytda 2,2 suitsid ro'y beradi (JSST, 2016 yil). Yillab urush girdobida qolgan davlatlarda suitsid kam uchrashi e'tiborni tortadi. Masalan, Afg'onistonda bu ko'rsatkich 6,4, Iroqda 4,1, Livan 3,2, Suriyada 2,4 suitsid ro'y beradi. Karib dengizi davlatlari va Bagam orollarida suitsid juda kam uchraydi.

Suitsidologlar fikricha, ushbu ko'rsatkichlar turli davlatlarda rasmiy statistikada ko'rsatilgan ma'lumotlardan ancha yuqori bo'lishi mumkin. Chunki baxtsiz hodisa bilan

suitsidni har doim ham farqlash oson emas va ba'zi davlatlarda suitsidning haqiqiy ko'rsatkichi yashiriladi.

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!

Suitsidni oldini olish bilan, asosan, tibbiy psixologlar shug'ullanishadi. Biroq bu muammo bilan umumiy psixologlar, sotsiologlar va psixiatrlar ham shug'ullanishadi. Suitsidologlar esa, asosan, suitsidga urinishlar ro'y berib tirik qolganlar bilan ishlashadi. Suitsidologning o'zi ham kuchli psixolog bo'lishi kerak. Psixiatrlar ruhiy kasalliklarni (12-18 %) davolab suitsidning oldini olsa, tibbiy psixologlar nevroz, depressiya va fobiyani (72-80 %) davolab suitsidning oldini oladi. Bu raqamlardan ko'rinib turganidek, suitsidning oldini olishda asosiy yuk tibbiy psixologlar va psixoterapevtlarga tushadi.

SHunday qilib, suitsidga yaqin bo'lgan odamlar kuchli qayg'u, aybdorlik va g'azab tuyg'ulari bilan to'ladilar, ulardan muhofazalagancha o'zlarini autodestruktiv tuta boshlaydilar.

Muhokama qilinayotgan mavzuga xulosa qilib, suitsidal axloqning murakkab majmuaviy xarakteriga yana bir e'tiborni qaratish maqsadga muvofiqdir. Aniq shaxs bilan ishlash uchun yetakchi sifatida psixologik tahlilni ajratib, biz, shubhasiz, ijtimoiy, huquqiy, tarixiy, tibbiy, etik kabi muammolarni ham inobatga olishimiz zarur.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Bolalar va yoshlarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash - farovon va taraqqiyot olib boruvchi jamiyat asosi. Xalqaro forum materiallari. - Toshkent, 2013. - B. 75.
2. Zarifboy Ibodullayev, nevropatolog. Professor. «Asab va ruhiyat» kitobi.
3. <https://avitsenna.uz/depressiya-qanday-kasallik/>
4. <https://zamin.uz/uz/jamiyat/82405-inson-nega-z-zhoniga-asd-iladi.html>
5. Zokirov, S. I., Sobirov, M. N., Tursunov, H. K., & Sobirov, M. M. (2019). Development of a hybrid model of a thermophotogenerator and an empirical analysis of the dependence of the efficiency of a photocell on temperature. Journal of Tashkent Institute of Railway Engineers, 15(3), 49-57.
6. Горовик, А. А., & Турсунов, Х. Х. У. (2020). Применение средств визуальной разработки программ для обучения детей программированию на примере Scratch. Universum: технические науки, (8-1 (77)), 27-29.

7. Tursunov, H. H., & Hoshimov, U. S. (2022). TA'LIM TIZIMIDA KO'ZI OJIZ O'QUVCHILARNI INFORMATIKA VA AXBOROT TEXNOLOGIYALARI FANIDA O'QITISH TEXNOLOGIYALAR. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(5), 990-993.

8. Hamidullo o'g'li, T. H. (2022). HOZIRGI KUNNING DOLZARB IMKONIYATLARI. JAWS VA NVDA DASTURLARI. Scientific Impulse, 1(2), 535-537.

9. Hamidullo o'g'li, T. H. (2022). NEYRON TARMOQLARNING TASNIFI. Scientific Impulse, 1(3), 757-763.

10. Hamidullo o'g'li, Tursunov Hojiakbar, and Boymuratov Erkin Kamolovich. "IMKONIYATI CHEKLANGAN O 'QUVCHILAR BILAN ISHLASH TAJRIBASI." Scientific Impulse 1.7 (2023): 648-653.