

## DEPRESSIYA KASALLIGI VA UNING O'ZIGA XOS JIHATLARI

**Raximova Roxat Boysoatovna**

*Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi*

**Hasanova Charos**

*Tibbiy profilaktika fakulteti 3- kurs talabasi*

**Annotsiya:** *Ushbu maqolaning mazmuni hozirgi kunda eng ko'p uchraydigan va dolzarb bo'lgan Depressiya kasalligi haqida. Bu kasallikning xavfliligi shundaki, bu kasallik yosh tanlamaydi va boshqa somatik kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin. Ushbu maqolada depressiya turli yosh davrlarida uchrashi va statistikasi haqida fikr yuritilgan.*

**Kalit so'zlar:** *deprssiya, yolg'izlik, pessimizm, Tushkunlik, kasallik, ruhiyat, toliqish, umidsizlik, muammolar, suitsid;*

**Аннотация:** *Содержание данной статьи посвящено депрессии, которая на сегодняшний день является наиболее распространенным и актуальным заболеванием. Опасность этого заболевания в том, что оно не выбирает возраст и может вызывать другие соматические заболевания. В данной статье рассматриваются распространенность и статистика депрессии в разном возрасте.*

**Ключевые слова:** *депрессия, одиночество, пессимизм, депрессия, болезнь, психика, истощение, безысходность, проблемы, суицид;*

Depressiya – O'ziga ishonmaslik ruhidagi g'amginlik, tushkunlik kayfiyati, umidsizlik, tasavvurlarning bir qolipga tushib qolishi, xohish istakning kamayishi, harakatlarning chegaralanishi. Ko'pincha depressiya-depressiv buzilish murakkab holat hisoblanadi. Bu g'amgin bo'lishdan yoki shunchaki qiyin davrni boshdan kechirgandan ko'ra murakkabroq. Depressiya ko'pgina boshqa kasalliklar bilan yondosh holatlarda kuzatilishi ham mumkin. Misol sifatida ba'zi ruhiy kasalliklarni keltirishimiz mumkin. Surunkali o'ta toliqish, ruhiy ozorlar va shunga o'xshash sharoitlar, kuchli holdan toyish, g'am-g'ussa shular jumlasidandir. Ba'zida Depressiyaga jiddiy e'tibor berishmaydi. Ammo bu katta xato. Depressiya turli omillar kombinatsiyalari natijasida yuzaga keladigan ruhiy xastalik hisoblanadi. Turli depressiyaga olib keluvchi omillar o'zaro birlashganda, Depressiya belgilari boshlanadi. Depressiya xastaligi jiddiy da'vo choralari talab qiladi va agar davolanmasa halokatli oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Depressiya turli belgilar orqali ko'rinish berishi mumkin. Ba'zida fikrlash, savollarga javob qaytarish, ba'zan hatto harakat qilish qiyinlashadi. Bemor g'amgin ko'rinadi, ayni vaqtda ishtahadan qolib, ozib ketadi, yurak urishi va qon bosimi o'zgaradi, bosh og'riydi, qabziyat bo'ladi, terisi qurishib qoladi yoki kuchli ter bosadi; ayollarda bo'lsa hayz ko'rmaydi; uyquasi buziladi; ish qobiliyati pasayib ketadi. Yuqorida aytib o'tilgandek depressiya turli yoshlarda, turli ijtimoiy qatlamlarda va turli jinslarda ko'p uchrab turadigan

ruhiy psixik buzilish hisoblanadi. Masalan: Bolalarda uchraydigan depressiya, O'smirlarda uchrovchi depressiya, homiladorlikdan keyingi depressiya, ayollar va erkaklarda ish bilan bog'liq bo'lgan depressiyalar shular jumlasidandir. Depressiyaning xavfliligi u nerv sistemasidan boshqa qolgan sistemalarga ham ta'sir ko'rsatishidir. Depressiyada moddalar almashinuvining buzilishi va endokrin sistemasining buzilishi ham kuzatiladi. Ba'zida bemorda suitsid holatlari kuzatilishi mumkin.

Tug'ruqdan keyingi depressiya ayollarda ko'p uchraydigan katta potentsialga ega bo'lgan kasallikdir. Bu kasallikka asosan, homiladorlik davrida yoki, tug'ruqdan keyin tashxis qo'yish mumkin. Amerika akusherlik va ginekologlar kolleji (ACOG) ma'lumotlariga ko'ra, "depressiya homiladorlikning odatiy asoratidir va agar u tan olinmasa va davolanmasa, halokatli oqibatlariga olib kelishi mumkin". Bu kasallik o'z-o'zidan o'tib ketmaydi. Ko'pincha bu kasallikka yaxshi e'tibor berilmagani sababli kasallikning oxiri bemorning o'z joniga qasd qilishi bilan tugashi mumkin. "Tug'ruqdan keyingi depressiyaning 8 ta simptomi mavjud"

1. Haddan ortiq tashvishlanish. Tabiiyki, onalar bolalarining kelajagi, farovonligi, salomatligi haqida qayg'uradi. Ammo bu tashvishlanishlar haddan ortib ketisa va onani kecha-yu kunduz tark etmasa bu depressiyaning simptomlaridan biri bo'lishi mumkin.

2. Qattiq asabiylashish. Hayotdagi yuqori mas'uliyat, uyqusizlik, yangidan yangi vazifalar va bular uchun yaqinlarining qo'llab quvvatlanmasligi asabiylashishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Kundalik turmushda uchraydigan eng kichik muammolarga ham o'ta kuchli g'azablanish bu depressiyaning rivojlanayotganini bildiradi.

3. Qaror qabul qilishda qiyinchilik. Ba'zida bola tug'ulgach, ayollarda diqqatni jamlay olmaslik va eng oddiy, tanish vaziyatlarda ham qaror qabul qila olmaslik uchrab turadi. Bu ham depressiyaga sabab bo'luvchi omil bo'lishi mumkin.

4. Ishtahaning o'zgarishi. Bilamizki, laktatsiya davrida emizikli ayollar odatdagi me'yorga qo'shimcha ravishda 500 kaloriya oshiqcha ovqatlanishlari lozim. Ammo bu me'yordan chetlanishlar ya'ni undan ko'proq ovqat yesa yoki deyarli hech narsa yemasa bu depressiyaga signaldir. Bunda tezroq shifokorga murojaat qilish kerak.

5. Uyqudagi muammolar. Albatta bola tug'ulgach, ma'lumki ona uyqusi miqdori va sifatida jiddiy o'zgarishlar kuzatiladi. Ammo ba'zida ayol qanchalik charchasa ham uxlay olmaydi. Bu holatda shifokor bilan maslahatlashish va maslahatiga qarab asab tizimini qo'llab quvvatlaydigan, uyquni normallashtiradigan dori vositalari qabul qilish tavsiya etiladi.

6. Bolaga befarqlik. Bola tug'ulgach onada bolaga bo'lgan mehr darrov paydo bo'lmasligi mumkin. Bu normal va ba'zida kuzatilib turuvchi holatdir. Ammo ona bolani noqulaylik manbai deb tushinsa va unga nisbatan befarqlik, g'azablanish his qilsa, zudlik bilan ona shifokor yoki psixologga murojaat qilishi kerak. Bu depressiyaning yaqqol belgisidir.

7. Yaxshi ona bo'la olmaslik gumoni. Tug'ruqdan keyin ba'zi onalarda bolaga g'amxo'rlik qila olmaslik gumoni paydo bo'ladi. Ular "Bola mendan boshqada bo'lsa

yaxshiroq bo'ladi" degan fikrga g'arq bo'lishadi. Bu fikrlar onani umuman tark etmasa, bunga depressiya belgisi sifatida qarash mumkin.

8.Doimiy yig'lash istagi. Homiladorlik davridagi va tug'ruq davridagi tajribalar,garmonlar ta'siri , ko'plab og'riqlar va uyqusizliklar ayollarda hayajon va yig'lash istagini kuchaytiradi.Ammo tug'ruqdan ikki hafta o'tib ham bu holat o'tib ketmasa ,bu jiddiy signal hisoblanadi va shifokor ko'magi zarur bo'ladi.

Bolalarda ham depressiya holatlari ko'p kuzatilar ekan. Depressiya tushunchasi uzoq vaqt o'zini baxtsiz his qilish yoki asabiylashish demakdir. Shu borada bir savol tug'iladi. Bu kasallik bolalarda ham uchrashi mumkinmi? Aslida bizning qarashlarimizga ko'ra bolalarning yagona tashvishi o'ynash va zavqlanish deb bilamiz . Lekin bu savolga albatta deb javob beramiz.Bolalar va o'smirlardagi depressiya ham kattalarnikiga o'xshab ketadi.Ko'pincha asosiy kasalliklarga chalingan, doimiy stress ostida bo'lgan bolalarda depressiya ko'p uchrab turadi. Ularda asabiylashish ,tushkunlik va bo'm bo'sh tuyg'ular ,umidsizlik uchraydi va bu tuyg'ular ko'p vaqt bola ongini tark etmaydi. Bolalar depressiyasi ruhiy kasalliklar ichida yoki undan tashqarida uchrashi mumkin.Bolalar depressiyasi asosan tez ko'zga tashlanadi.Ular o'z depressiyalarini yig'lash ,g'azablanish ,kayfiyatsizlik , norozilik orqali namoyon etadilar.

Ko'pchilik ota-onalarning eng katta xatosi bunday paytda bolaning ichki dunyosini mensimaslik yoki uni kalaka qilishdir.Bunda muammoning yanada chuqurlashishi va bola ruhiyatida chuqur jarohatlar paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.Bizning asrimizda , rivojlangan mamlakatlarda bolalar depressiyasi keskin rivojlanib bormoqda va raqamlarga e'tibor bersak, umumiy hisobda bu xastalikka chalinganlar 10% ni tashkil qilmoqda[4]..Afsuski,kattalar bola dunyosini juda oddiy tasavvur qilishadi va bu xato. Bolalar ham negativ tuyg'ular qo'rquv ,g'azab ,umidsizlik, ishonchsizlikni his qila olishadi.Muammo shundaki ,ularning bezovtalikni ifoda etish uslubi kattalar tomonidan tushunilmaydi va tanqidga uchraydi. Shuningdek maktab yoshidagi yoki ungacha bo'lgan davrda ta'lim uslubining mos kelmasligi ham jiddiy sababdir. Bolalar xarakteriga qarab depressiya alomatlari turlicha bo'lishi mumkin. Birlamchi belgilari: yolg'izlik, pessimizm ifodalari, kayfiyatdagi keskin o'zgarishlar, jahldorlik, yuqori sezuvchanlik, negativizm, qobiliyatsizlik, o'z-o'ziga juda past baho berish,hissizlik,uydan qochib qutulishga urinish,o'z joniga qasd qilishga urinishlar. Bunday bolalar jamiyatga kirishishi qiyin , odamovi bo'lib o'sadi. Bolalarda depressiya rivojlanishini oldini olishda ota-onalardan bola bilan to'g'ri muomalada bo'lish va kuchli mas'uliyat talab etiladi. Bundan tashqari,depressiya turli yosh,turli jins vakillarida kelib chiqishi bo'yicha turlicha bo'ladi va shunga qarab davolanadi. Masalan, depressiya ayollarda o'rta yoshlarda ko'proq uchraydi. Bunga sabab menopauza davri yoki boshqa ijtimoiy-oilaviy omillar bo'lishi mumkin. Aynan shu yoshda ayol hayotida jismoniy inqirozlar depressiyaga moyillikni oshiradi. Shu sababdan shu o'rta yoshda ajralishlar va o'z joniga qasd qilishlar ko'plab uchrab turadi. Aynan shu yoshlarda erkaklar hayotida ham bir qator o'zgarishlar sodir bo'ladi. Ayniqsa erkaklarda depressiya belgilari yaqqol seziladi. Bular ; asabiy bo'lib qolish, o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qligi, spirtli

ichimliklarga ruju qo'yish, "o'z-o'zidan yonib ketish", "to'satdan atrofida gilariga tashlanish", dabdurustdan sportning ekstremal turlari bilan shug'ullanishga bo'lgan istak. Ko'pchilik hollarda bu simptomlar erkaklarning o'ziga zarar olib keladi va jamiyatda uyatga qolishiga sabab bo'ladi.

Depressiya davrida insonlar hatto o'zi qiziqib kelgan ishlarga ham qiziqmay qo'yishi mumkin. Uni umidsizlik qamrab oladi va hayotda yashashdan maqsad topa olmaydi. Shu sabab o'z joniga qasd qilishi holatlari ham kuzatilishi mumkin. Depressiya bu asrda eng keng tarqalgan kasalliklardan biri bo'lib, boshqa yondosh kasalliklar bilan uzviy bog'liq. Quyida biz oxirgi 10 yil ichida depressiya kasalligi bo'yicha raqamlarga murojaat qilamiz va tahlil qilamiz.

Depressiyaga kasallanganlar soni bilan tanishsak, Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) bergan hisobotlarga ko'ra 300 milliondan ortiq odamga depressiya tashxisini qo'yish mumkin. Ammo ba'zi ma'lumotlarni hisobga olsak, bu raqam 350 milliondan ortiq bo'lishi mumkin.

1. Depressiya va o'z joniga qasd qilish. Har bir depressiyaga uchragan inson o'z joniga qasd qilmasada, bundaylar soni sezilarli darajada o'sib bormoqda. Har yili 800 mingga yaqin odam o'z joniga qasd qiladi. Depressiyadan O'z joniga qasd qilishdan o'lim holatlari 15 yoshdan 29 yoshgacha bo'lgan yoshlar orasida 2- o'rinni egallaydi. Depressiyaga uchragan insonlarning ko'pchiligi azob-uqubatlarga dosh berolmaydi va buning oxiri suitsid bilan tugaydi.

2. Davolash oluvchilarning ulushi. Bu ulush kasallanganlarning juda kam foizini tashkil qiladi. Dunyoning ko'pchilik mamlakatlarida samarali davo choralari bo'lishiga qaramasdan, bemorlarning yarmidan ko'pi davolanmaydi. Ayniqsa, yaqinda urushni boshidan kechirgan va endi rivojlanayotgan mamlakatlarda ancha yuqori 90% ni tashkil qiladi.

3. Yevropada depressiya. Yevropa davlatlari orasida eng yuqori reytingni Germaniya egallaydi. Bu davlatda depressiya bilan kasallanishlar soni 4 milliondan ortiq. Keyingi o'rinlarda Italiya va Fransiya turadi. Bu davlatlarda kasallanishlar soni har birida 3 milliondan ortiq. Keyingi o'rinda Ispaniya 2 milliondan ortiq. Tasavvur qilish uchun Ispaniyada depressiyaga uchraganlar soni Kastiliya- Leon orolining butun aholisini tashkil etadi. Shu bilan birga boshqa tadqiqotlarga nazar soladigan bo'lsak, davolanishdan so'ng 25-40 % larida depressiya yana qaytalanishi kuzatilgan. Ularning 60% 5 yildan keyin, va 85% 15 yildan keyin kasallikka qayta chalingan.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, depressiya sezilarli xavfga ega jiddiy kasallik bo'lib qolmoqda. Bu kasallik bilan chalinish sabablari ijtimoiy – oilaviy bo'lib, bundan tashqari turli asosiy kasallikdan so'ng yoki ular sababli shakllanishi mumkin. Bolalarda uchraydigan depressiya ayniqsa xavfli bo'lib, kelajakda jamiyatga xavfli shaxs tarbiyalanishiga olib kelishi mumkin. Kattalarda uchraydigan depressiya esa ularning ish samaradorligiga ta'sir etishi va eng yomoni ularning hayotiga jiddiy xavf bo'lib xizmat qiladi. Shu sababdan depressiyani erta aniqlash va shifokor ko'rigidan o'tish halokatli oqibatlarni oldini olishga yordam beradi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Boysoatovna, R. R. (2022). KASB TANLASH MOTIVATSIYASI NAMOYON BO'LISHIDA PSIXOLOGIK OMILLAR. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 1(11), 65-69
2. Boysoatovna, R. R., & Muxayyo, A. (2023). TIBBIYOT XODIMLARI O'RTASIDAGI IJOBIY MUHITNI YARATISHGA QARATILGAN PSIXOLOGIK TAVSIYALAR. Scientific Impulse, 1(6), 424-429.
4. Boysoatovna, R. R. (2023). ABU ALI IBN SINO ASARLARIDA PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK YONDOSHUVNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. Scientific Impulse, 1(6), 419-423
5. Boysoatovna, R. R. (2023). TALIM DARAJASI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA XORIJIY DAVLATLAR TAJRIBALARDAN FOYDALANISH. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(6), 490-496.
6. Boysoatovna, R. R. (2022). O'RTA ASR SHARQ OLAMI YETUK MUTAFFAKKIRI ABU NASR FAROBIY ASARLARIDAGI PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK QARASHLAR. Scientific Impulse, 1(4), 737-739.
7. Rohat, R. (2021, February). THEORETICAL OVERVIEW OF THE PERSONALITY OF THE LEADER. In Archive of Conferences (pp. 42-44).
8. Raxmatjonqizi, N. (2023). PSIXOLOGIKYETUKLIKNINGIJTIMOIY-PSIXOLOGIKOMILLARI. Scientific Impulse, 1(6), 436-438.
9. Raxmatjonqizi, N. (2023). KASALLIKKA MUNOSABAT TIPLARI VA ULARNING TAHLILI. Scientific Impulse, 1(6), 439-443.
10. Назарова, З. (2023). ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАРДА ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ВА ПСИХОПРОФИЛАКТИКА УСУЛЛАРИ. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(6), 268-272.
11. Zarnigor, N. (2022). RAHBAR PSIXOLOGIYASI VA UNING MEHNATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 2(24), 121-125.
12. Salokhiddinova Gazalkhon Bekmirzayevna, & Boymurodova Feruza Ziyod Kizi (2019). The prestige of culture in translation of Phraseological units. Достижения науки и образования, (12 (53)), 30-31.
13. Салохиддинова Газалхон Бекмирзаевна (2018). Профессиональная социализация будущих педагогов вуза. Вопросы науки и образования, (1 (13)), 124-126
14. Salokhiddinova Gazalkhon Bekmirzayevna (2018). Social pedagogue's responsibilities in cooperation with a family to increase child sociability. Достижения науки и образования, (19 (41)), 59-61.

15. Salokhiddinova Gazalkhon Bekmirzayevna (2018). Creativity and artistic thinking as important components of professional competencies of future teachers. Academy, (5 (32)), 69-70.