



DEPRESSIYA VA UNGA OLIV KELUVCHI PSIXOSOTSIAL OMILLAR

Sattiyeva Gulbaxor Kadirovna

Andijon Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi, asab-ruhiy kasalliklar va narkologiya fani o'qituvchisi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada depressiya tushunchasi, uning turlari va rivojlanishiga olib keluvchi psixosotsial omillar tahlil qilinadi. Maqolada oilaviy muhit, ijtimoiy stress, izolyatsiya, hayotiy travmalar va shaxsiy psixologik xususiyatlar depressiya xavfini oshiruvchi asosiy omillar sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, depressiyaning shaxsiy, ijtimoiy va jismoniy ta'sirlari, uning oqibatlarini kamaytirish uchun tavsiya etiladigan ijtimoiy va psixologik yondashuvlar keltiriladi. Maqola tadqiqot natijalari asosida depressiyani oldini olish va psixosotsial omillarni kamaytirishga qaratilgan tavsiyalar beradi.

KIRISH

Depressiya – inson ruhiy salomatligini eng ko'p buzadigan va jamiyatda keng tarqalgan psixik holatlardan biridir. Zamonaviy psixiatriya va psixologiya tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, depressiya faqat shaxsiy ruhiy muammo bo'lib qolmay, balki uning ijtimoiy va iqtisodiy oqibatlari ham mavjud. Bugungi kunda dunyo bo'yicha millionlab odamlar depressiya bilan kurashmoqda va bu holat insonlarning ish faoliyatiga, oilaviy hayotiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Depressiya rivojlanishida nafaqat biologik, balki psixosotsial omillar ham muhim rol o'ynaydi. Psixosotsial omillar deb insonning atrof-muhit, oilaviy munosabatlar, ish joyi, stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi kabi faktorlar ta'sirini tushunish mumkin. Shu bilan birga, depressiya rivojlanishida individual psixologik xususiyatlar, travmatik tajribalar, ijtimoiy izolyatsiya ham muhim omillar hisoblanadi. Maqolaning maqsadi – depressiya tushunchasi, uning turlari va rivojlanishiga olib keluvchi psixosotsial omillarni ilmiy nuqtai nazardan tahlil



qilishdir. Shu maqsadda maqolada depressiya sabablarini aniqlash, uning ijtimoiy va psixologik omillarini o'rganish va muammoni kamaytirish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

ASOSIY QISM

Depressiya tushunchasi va turlari

Depressiya – bu ruhiy salomatlik buzilishi bo'lib, u insonning kayfiyati pasayishi, qiziqish va hayajon kamayishi, uyqu va ishtaha o'zgarishi, motivatsiya yo'qolishi bilan namoyon bo'ladi. Depressiya turlicha bo'lishi mumkin:

-Yengil depressiya (dystimiya) – uzoq muddat davom etadigan lekin o'rtacha simptomlar bilan kechadigan holat.

-O'rta darajadagi depressiya – kundalik faoliyatga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi, uyqu va ishtaha o'zgaradi.

-Og'ir depressiya (major depressiya) – inson faoliyati sezilarli darajada buziladi, ba'zan o'z joniga qasd qilish xavfi mavjud bo'ladi.

Depressiyaning turlari biologik, psixologik va ijtimoiy omillarga qarab ham tasniflanadi. Masalan, reaktiv depressiya – hayotiy stresslar natijasida yuzaga keladi, endogen depressiya esa asosan biologik va genetik omillarga bog'liq.

Psixosotsial omillar

Depressiya rivojlanishida psixosotsial omillar juda muhimdir. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

a) Oilaviy muhit

Oilaviy munosabatlarning sifatiga qarab insonning ruhiy salomatligi shakllanadi. Oilaviy nizolar, ota-ona e'tiborining yetishmasligi, oilada ruhiy



zo‘ravonlik depressiya rivojlanishiga turtki bo‘ladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bolalikdagi oilaviy stresslar kattalikda depressiya xavfini oshiradi.

b) Ijtimoiy stress va izolyatsiya

Doimiy ish bosimi, iqtisodiy qiyinchiliklar, ish joyidagi ziddiyatlar ham depressiyaga olib keladi. Shuningdek, ijtimoiy izolyatsiya, do‘stlar va qo‘llab-quvvatlash tizimining yetishmasligi ham ruhiy salomatlikni buzadi.

c) Hayotiy travmalar

Yaqin kishini yo‘qotish, jarohat yoki tabiiy ofatlar kabi travmatik voqealar depressiyani chaqirishi mumkin. Ushbu voqealar bilan bog‘liq stress va qayg‘u hissi uzoq muddat davom etganda, psixik holat sezilarli darajada buziladi.

d) Psixologik xususiyatlar

Shaxsiy psixologik xususiyatlar, masalan, o‘zini past baholash, muammolarni hal qilishda qiyinchilik, ijobiy his-tuyg‘ularga sezgirlik depressiya xavfini oshiradi.

Ijtimoiy va psixologik ta’sirlar

Depressiya nafaqat individual, balki ijtimoiy sohada ham oqibatlarga olib keladi.

Shaxsiy ta’sir: o‘zini past baholash, kayfiyat tushishi, uyqu va ishtahada o‘zgarishlar, motivatsiya yo‘qolishi.

Ijtimoiy ta’sir: ish unumdorligi pasayadi, oilaviy munosabatlarda muammolar yuzaga keladi, jamiyat bilan integratsiya kamayadi.

Jismoniy ta’sir: uzoq muddat depressiya sog‘liq uchun xavfli bo‘lib, yurak-qon tomir kasalliklari, immunitet zaiflashishi kabi holatlarga olib keladi. Psixosotsial omillar bilan bog‘liq depressiyani kamaytirish uchun ilmiy tadqiqotlar ijtimoiy



qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish, stressni boshqarish, oilaviy terapiya va psixologik maslahatlarni tavsiya qiladi.

XULOSA

Depressiya – bu inson ruhiy salomatligini buzadigan eng keng tarqalgan psixik holatlardan biri bo'lib, uning oqibatlari nafaqat individual, balki ijtimoiy hayotga ham ta'sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, depressiya rivojlanishida biologik omillar muhim bo'lsa-da, psixosotsial omillar katta rol o'ynaydi. Bu omillar insonning oilaviy muhitidan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimidan, ish va shaxsiy hayotidagi stresslardan, shuningdek, shaxsiy psixologik xususiyatlardan iborat. Oilaviy muhit depressiyaning rivojlanishida eng muhim psixosotsial omillardan biridir. Oiladagi nizolar, ota-onaning e'tiborsizligi va ruhiy zo'ravonlik bolalik davrida depressiya xavfini oshiradi. Shuningdek, ijtimoiy stress, ish joyidagi ziddiyatlar, iqtisodiy qiyinchiliklar va doimiy psixologik bosim insonning ruhiy salomatligini zaiflashtiradi. Ijtimoiy izolyatsiya va qo'llab-quvvatlash tizimining yetishmasligi esa depressiyani chuqurlashtiradi.

Hayotiy travmalar, masalan, yaqin kishini yo'qotish, jarohat olish yoki tabiiy ofatlar ham depressiyaga olib keladi. Stress va qayg'u uzoq muddat davom etganda insonning ruhiy holati sezilarli darajada buziladi. Shaxsiy psixologik xususiyatlar, masalan, o'zini past baholash, muammolarni hal qilishda qiyinchilik, ijobiy his-tuyg'ularga sezgirlik depressiya xavfini oshiradi. Depressiyaning shaxsiy va jismoniy oqibatlari ham katta ahamiyatga ega. U insonning motivatsiyasini, uyqu va ishtahasini buzadi, ish unumdorligini pasaytiradi, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq muddat davom etadigan depressiya yurak-qon tomir kasalliklari, immunitet zaiflashishi va boshqa jismoniy muammolarga ham olib kelishi mumkin. Shu bois, depressiyani aniqlash va unga ta'sir qiluvchi psixosotsial omillarni bartaraf etish juda muhim hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, depressiyani kamaytirish uchun ijtimoiy qo'llab-



quvvatlash tizimini rivojlantirish, stressni boshqarish, oilaviy terapiya va psixologik maslahatlar samarali vositalardir. Jamiyatda depressiya haqidagi tushuncha va psixologik yordamning mavjudligi ham insonlarning ruhiy salomatligini saqlashga yordam beradi. Umuman olganda, depressiya bilan kurashishda individual va ijtimoiy yondashuvlarni uyg'unlashtirish zarur. Bu nafaqat insonlarning ruhiy salomatligini yaxshilaydi, balki jamiyatning umumiy farovonligini oshirishga ham xizmat qiladi. Psixosotsial omillarni kamaytirish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan chora-tadbirlar depressiyaning oldini olish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abramson, L., Metalsky, G., & Alloy, L. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372.
2. Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
3. World Health Organization. (2021). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: WHO.
4. Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1999). Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression. *American Journal of Psychiatry*, 156(6), 837–841.
5. Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293–319.
6. Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2014). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
7. Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511.
8. Paykel, E. S. (2001). The evolution of life events research in psychiatry. *Journal of Affective Disorders*, 62(1-2), 1–11.