



DEPRESSIYANING SABABLARI VA UNI YENGISH USULLARI

Alfraganus universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti 4-bosqich talabasi

Bahodirova Shahnoza Rustam qizi

E-mail: srustamova055@gmail.com

Talipova Feruza Tairovna

Alfraganus universiteti

Psixologiya kafedrası v.b

dotsenti psixologiya fanlari bo'yicha (PhD)

Annotatsiya. Ushbu maqolada depressiya haqida tushuncha uning psixologik sabablari, uning inson ruhiyatiga va sog'lig'iga ta'siri haqida keltirilgan. Depressiyaning keltirib chiqaruvchi stress oilaviy va ijtimoiy muhit va shaxsiy inqirozlar yortilib berilgan . Maqolada depressiyani yengish usullari, terapiyaning ahamiyati, va depressiv holatni inson sog'lig'iga ta'sirini ko'rsatib berilgan. Inson o'zini asab tizimini saqlashi kerakligini tushunish , depressiv holatlarmi yanada bilishga yordam beradi.

Kalit so'zlar. Depressiya, stress, inqirozlar, asab tizimi, oilaviy va ijtimoiy muhit, dofamin gormoni, o'z – o'zini anglash, tushkunlik.

ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ И СПОСОБЫ ЕЁ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Аннотация: В данной статье представлено понятие депрессии, её психологические причины, а также влияние на психическое состояние и здоровье человека. Рассмотрены такие факторы, как стресс, семейная и социальная среда, личностные кризисы. В статье описаны методы преодоления депрессии, значение терапии и влияние депрессивных состояний



на здоровье человека. Понимание необходимости сохранения нервной системы помогает лучше осознавать и справляться с депрессивными состояниями.

Ключевые слова: Депрессия, стресс, кризисы, нервная система, семейная и социальная среда, гормон дофамин, самосознание, уныние.

CAUSES OF DEPRESSION AND WAYS TO OVERCOME IT

Annotation: This article presents an understanding of depression, its psychological causes, and its impact on human mental health and well-being. The article highlights stress, family and social environment, and personal crises as the main factors causing depression. It also describes the methods of overcoming depression, the importance of therapy, and the influence of depressive states on human health. Understanding the need to protect one's nervous system helps to better recognize and cope with depressive conditions.

Keywords: Depression, stress, crises, nervous system, family and social environment, dopamine hormone, self-awareness, despondency.

Kirish. Hozirgi kunda insonlarniing ruhiy holati uning jismoniy holati bilan bir qator muhim ahamiyatga ega . Insonlardagi ruhiy holatida bo'ladigan stress, agressiya, tashvish, havotirlik va ijtimoiy bosimlar depressiyaning kelib chiqishiga sabab bo'lyapti.

Депрессия — bu oddiy kayfiyat tushkunligi emas, balki insonning fikrlashi, his-tuyg'ulari va xulq-atvorini izdan chiqaradigan murakkab psixologik holatdir. Depressiyaga yo'liqqan inson hayotdan ma'no ko'rmaydi va bu jarayon uzoq davom etadi. Bu holatda mehnat faoliyati va o'quv faoliyatiga nisbatan o'z ta'srini



o'tkazadi. Shuning uchun delpressiya mavzusi psixologiya sohasida dolzarb masalalardan biri bo'lib kelmoqda.

Insonlar hayotida emotsional og'riqni jismoniy og'riq deb hisoblamaydi. Aslida miyya uchun bu ikkalasi ham og'riq sanaladi. Depressiya bu nostabil holat bo'lib inson tez so'nib qoladi. Bu so'nib qolish dofamin yetishmasligidir.

Dofamin bu insondagi baxt yoki hissiyot gormoni hisoblanib , u kayfiyat, uyqu, xotira, xotira, hursandchilik kabi funksiyalarni boshqarishda ishtirok etadi. Dofamin miqdori kamayganda insonda stress, muloqotning susayishi va tushkunlik holatlari yuzaga keladi. Bu holat vaqtida to'htatilmay, davom etaversa insonda depressiv holat yuzaga keladi.

Depressiyaning o'zi ham bir nechta turlarga bo'linadi;

1. Реактив depressiya — tashqi omillar, ya'ni yo'qotish, janjal, travmatik voqea natijasida yuzaga keladi.
2. Endogen depressiya — biologik, genetik omillarga asoslanadi va ko'pincha sababsiz paydo bo'ladi.
3. Nevrotik depressiya — uzoq davom etuvchi stress, ruhiy charchoq natijasida shakllanadi.
4. Postpartum (tug'ruqdan keyingi) depressiya — ayollarda tug'ruqdan keyin kuzatiladigan ruhiy holat.
5. Yoshga oid depressiya — o'smirlik, yoshlik yoki qarilik davrida paydo bo'luvchi turli shakllar.

Bu kabi depressiyalarni kechishida insoning ijtimoiy muhiti uning psixikasini muhim ahamiyat kasb etadi. Bu depressiya keltirib chiqaruvchi sabablarni keng ko'lamda o'rganilmasa unda turli xil kasalliklarni kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Hozirgi kunning ko'p kasalliklarni kelob chiqish sababi insoning ruhiy holati bilan



chambars - chars bog'liqdir. Inson o'zining diqqatini faqat sog'lig'iga qaratar ekan , ruhiy holat e'tiborsiz qoladigan bo'lsa, bu kasallik yanada avj olishiga sabab bo'ladi yoki bu kasallik yanada qaytarilishiga sabab bo'ladi. Ko'pchilik bemorlar shifokorlardan tuzalmasliklaridan yoki bu kasallik vaqtinchalik tuzalib yana qaytarilish oqibati to'g'risidq shikoyat qiladilar. Ammo bilmaydilarki, bu holatda avvalo ruhiy holatni davolash kerakligi va bu ruhiy holat insoning fiziologik holatiga ta'sir etishini.

Depressiyani kelib chiqish sabablari juda ko'p bo'lib ulardan eng katta birlamchi sabablari bu psixologik omillar hisoblanadi. Bular esa ;/

1 Bolalik davridagi psixologik travmalar. Bolaning oilaviy muhitda ijtimoiy muhitdagi insonlar bilan iliq munosobat o'rnatilmasligi, kattalar tomonidan ko'p tanqidga uchrashi, e'tiborsizlik va havotirlikka duch kelishi bolani kelajakda depressiv shaxs bo'lib yetilishiga sabab bo'ladi

2 Shaxsiy inqirozlar va ichki kechinmalar. O'zini o'zi past baholash, o'ziga nisbataab munosabati yaxshi bo'lmasligi o'zidan va hayotidan qoniqmaslikka , o'zini qadrlamaslikka olib keladi.

3 Doimo stressda bo'lish . Bu stressning davomiy bo'lishi depressiyani keltirib chiqadi va o'z o'zidan kayfiyatni tushib ketishiga sabab bo'ladi

4 Ijtimoiy muhitning ta'siri. Ijtimoiy muhitdan uzilib qolish , insonlarni qo'llab quvvatlamasliklari va jamiyatda o'z o'rnini topa olmaslik ham depressiyani keltirib chiqaradi.

5 O'z- o'zini past baholash va o'zini ko'p tanqid qilish. Inson o'zini ko'p tanqid ostiga

Depressiya vaqtida inson o'zini o'zi bu depressiyadan chiqish texnikalarini bilishi lozim. Depressiyadan chiqishning bir nechta turlari mavjud. Bular;



1 Psixoterapevtik yondahsuv. Bu yonadshuv depressiyani yengishda kongnitiv xulq- atvor terapiya yordamida inson o'z fikrlashdagi salbiy ko'rinishlarni aniqlab, ularni ijobiy munosabatga almashtirishni o'rgatadi. Psixoterapevtik yondashuvda inson suhbat orqali , o'z his-tuyg'ularini tahlil qilgan holda , ongli munosabat bildirishni o'rganadi.

2 Ijobiy fikrlab o'zini anglash. Inson o'zi yashayapgan umriga va hayotiga ijobiy nazar bilan qarashi va har bir kuniga shukur aytishi bu uning depressiyani yengishga yordam beradi.

3 Ijtimoiy qo'llab – quvvatlash . Do'stlar va yaqinlari suhbat qilib fikrlar almashinishi insonni ruhiy jihatdan qo'llab quvvatlaydi.

4 Jismoniy faoliyat. Inson har kuni ertalab yoki biror vaqt sport bilan shug'ullanishi , ko'proq sayr qilishi va meditatsiya bilan shug'ullanishi ham depressiyani yengishga yordam beradi. Inson o'zini dam oldirib ruhiyatini o'zini „men''ini his qilishi kerak.

Hozirda shifokorlar depressiv buzilishning uchta asosiy turini ajratib ko'rsatishadi:

nevrotik depressiya - hayotda sodir bo'layotgan voqealarga hissiy munosabatdan kelib

chiqadi;

endogen depressiya - organizm holatidagi muammolar, gormonal muvozanat bilan bog'liq;

bipolyar depressiya - ruhiy tushkunlikdan eyforiyagacha bo'lgan keskin o'zgarishlar

bilan ifodalanadi.



Kasallik turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin, bular asosan ruhiy muammolar yoki tashqi ta'sirlar tufayli bo'lishi mumkin. Depressiya rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar quyidagilardir:

miyadagi kimyoviy va biologik jarayonlarning buzilishi;

irsiyat;

ruhiyatga ta'sir etuvchi omillar (qarindoshlar va do'stlarning o'limi, zo'ravonlik);

stress (ishdan bo'shatilish, mojarolar, ajralish, pul bilan bog'liq muammolar, jiddiy

kasalliklar va boshqalar);

uzoq muddatli surunkali kasalliklar;

ichkilikbozlik, giyohvandlik;

gormonal nomutanosiblik.

Depressiv buzilish quyidagi belgilar bilan tavsiflanadi:

kayfiyatsizlik, tushkunlik, apatiya;

faollik va ishlash qobiliyatining pasayishi;

doimiy charchoq;

hayotdan qoniqmaslik, unga qiziqishni yo'qotish, yashashni istamaslik;

tana harakatlari tormozlangan yoki aksincha, tartibsiz va notinch;

diqqatni jamlay olmaslik;

asossiz doimiy bezovta bo'lish;



o'zini past baholash, o'ziga ishonchni yo'qotish;
uyqusizlik yoki aksincha, doimiy uyqu;
ishtahaning yo'qolishi yoki ortiqcha ovqatlanish;
vaznning keskin kamayishi yoki uning ortishi;
jinsiy istakning yo'qligi.

Xulosa. Depressiya bu tushkun holat bo'lib, inson hayotida dolzarb muommolardan biri bo'lib kelmoqda. Depressiv holatning asosiy sabablari psixologik omillarga qaratilishi bo'lib buni vaqtda aniqlanilmasa, jamiyatning ruhiy faravonligiga o'z ra'sirini o'tqazadi. Inson har kunini o'zgacha qilishi va har kuniga yangiliklar kiritib turishi kerak. Chunki bir xil faoliyatni, holatlarni takrorlanishi insonda depressive holatni yuzaga keltiradi. Insonning sharoiti ham uning vaziyatlarini o'zgartirish inson qo'lidadir. Shuning uchun hayotga doim ijobiy fikr bilan ijobiy ko'z bilan qarashi kerak.

Foydalangan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
2. Sultonov A. Klinik psixologiya. – Toshkent: Fan, 2020.
3. Beck A.T. Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects. – New York: Harper & Row, 1967.
4. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. – Geneva, 2017.
5. Myers D. Psychology. – New York: Worth Publishers, 2019.
6. Sharipova D. Ruhiy salomatlik psixologiyasi. – Toshkent, 2021.