

**YOSHLAR ORASIDAGI DEPRESSIYA VA UNI BARTARAF
ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI**

Rahmatova Maftuna

Buxoro tuman 44-maktab psixologi

Ro'ziyeva Gulzoda

Buxoro tuman 15-maktab psixologi

Mazkur maqolada yoshlar orasida uchraydigan depressiv holatlarning psixologik sabablari, ularning ruhiy rivojlanishga ta'siri hamda bunday holatlarni kamaytirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar yoritiladi. Shuningdek, oila, ta'lim muhiti va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: depressiv holat, yoshlar psixologiyasi, stress, emotsional holat, ruhiy salomatlik, psixologik yordam, motivatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

KIRISH

Bugungi kunda yoshlarning ruhiy salomatligini asrash jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy hayot sur'ati, o'qishdagi bosim, oilaviy muammolar va ijtimoiy omillar ayrim yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli depressiv holatlarning oldini olish va o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyatga ega.

Yoshlar davri emotsional jihatdan sezgir bosqich hisoblanadi. Bu davrda inson o'zini anglash, jamiyatda o'z o'rnini topish va kelajagi haqida ko'proq o'ylay boshlaydi. Ayrim hollarda kuchli xavotir, tushkun kayfiyat va ichki bosim ruhiy holatga salbiy ta'sir qiladi.

Psixologik jihatdan doimiy stress, yolg'izlik hissi, o'ziga ishonchsizlik va qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi yoshlarning emotsional barqarorligini pasaytirishi mumkin. Oilaviy muhit yoshlarning ruhiy holatida muhim rol o'ynaydi. Mehr-muhabbat, tushunish va ochiq muloqot mavjud oilalarda yoshlar o'zini xavfsiz va qadrlangan his qiladi.

Ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhit yaratish ham muhimdir. O'qituvchi va tengdoshlarning qo'llab-quvvatlovchi munosabati yoshlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Psixologik treninglar va suhbatlar yoshlarning o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda etishiga yordam beradi. Muloqot va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish emotsional holatni yaxshilaydi.

Sport, san'at va ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish ham ruhiy holatni barqarorlashtirishga yordam beradi. Bunday mashg'ulotlar ijobiy hissiyotlarni kuchaytiradi.

Yoshlarni ragʻbatlantirish va ularning qiziqishlarini qoʻllab-quvvatlash oʻziga boʻlgan ishonchni oshiradi. Har bir muvaffaqiyatni eʼtirof etish ruhiy motivatsiyani mustahkamlaydi. Maktabda psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish yoshlarning ruhiy salomatligini saqlashda muhim oʻrin tutadi. Psixolog bilan ishonchli suhbat emotsional yengillik beradi. Doʻstlar va yaqin insonlar bilan samimiy muloqot ham ruhiy qoʻllab-quvvatlashning muhim shaklidir. Yolgʻizlik hissining kamayishi ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Hozirgi zamonda yoshlarning hayoti tashqi koʻrinishda faollik, imkoniyatlar va texnologiyalar bilan toʻla boʻlib tuyuladi. Ammo bu yorqin koʻrinish ortida koʻpincha ichki sukunat — depressiya yashiringan boʻladi. depressiya — bu shunchaki hafsala yoʻqligi emas, balki miya kimyosining, gormonal tizimning va psixologik jarayonlarning murakkab buzilishi bilan bogʻliq tibbiy-psixologik holatdir. Yoshlar orasida depressiya zamonaviy jamiyatda eng dolzarb ruhiy salomatlik muammolaridan biri hisoblanadi. Bu holat yoshlarning ruhiy, jismoniy va ijtimoiy salomatligiga salbiy taʼsir koʻrsatadi hamda ularning taʼlim va shaxsiy hayotidagi muvaffaqiyatlariga toʻsiq boʻladi. Depressiyaning koʻplab sabablarini, shu jumladan, ijtimoiy bosim, oʻz-oʻzini qadrlashning pasayishi, oilaviy muammolar, shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli texnologiyalarning salbiy taʼsirini oʻrganish orqali, muammoning oldini olish va unga qarshi samarali choralar koʻrish mumkin. Bu esa yoshlar orasida ruhiy salomatlikni mustahkamlash va ularni kelajakdagi hayotga tayyorlash uchun zarur.

Dunyo sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, dunyo boʻyicha 15-24 yoshdagi yoshlarning taxminan 10-20% qismi ruhiy salomatlik muammolari, xususan depressiyaga duch kelmoqda. Oʻzbekiston va boshqa Markaziy Osiyo davlatlarida ham yoshlar orasida depressiya koʻrsatkichlari ortib bormoqda. Bu yosh guruhdagi ruhiy muammolar eʼtibordan chetda qolmasligi, erta aniqlanishi va davolanishi lozim.

Depressiya rivojlanishiga ijtimoiy bosim, oʻz-oʻzini past baholash, oilaviy nizolar, doʻstlar bilan munosabatlarning buzilishi, shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy taʼsiri kabi omillar sabab boʻladi.

Maktab, universitetdagi yuqori talablarga javob berish yoshlarning ruhiy holatiga bosim oʻtkazadi. Ularning orzu-istaklari bilan jamiyat kutganlari koʻpincha mos kelmasligi stress va depressiyaga olib keladi. Oʻz-oʻzini qadrlashning pasayishi natijasida yoshlar oʻzlarini boshqalar bilan solishtirib, yetarlicha yaxshi emasman degan notoʻgʻri fikrga boradi. Oiladagi nizolar, ota-onaning eʼtiborsizligi yoki haddan tashqari qattiq nazorat depressiyaning yuzaga kelishiga sabab boʻladi. Ijtimoiy tarmoqlar, raqamli texnologiyalar yoshlar orasida ruhiy muammolarni kuchaytirayotgan asosiy omillardan biridir. Ijtimoiy tarmoqlarda qabul qilinmaslik, kamsitish va doimiy taqqoslash yoshlarni ruhiy tushkunlikka soladi.

Depressiya nafaqat ruhiy holatga, balki yoshlarning jismoniy sogʻligʻiga ham zarar yetkazadi. Bu holat akademik muvaffaqiyatsizlik bilan birgalikda oʻquvchilarni

darslarga qiziqishlarini yo'qotadi, o'z-o'zini tashkil eta olmaydi, bu esa baholarga salbiy ta'sir qiladi.

Ijtimoiy izolyatsiya ijtimoiy faollikni kamaytirib, do'stlar bilan aloqalarning yo'qolishiga olib keladi. Dunyo bo'yicha yoshlar o'rtasida o'z joniga qasd qilish sabablaridan biri aynan depressiya hisoblanadi. Ma'lumotlarga ko'ra, o'z joniga qasd qilish yoshlar o'limining asosiy sabablaridan biridir. : Uzoq davom etgan depressiya yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon muammolari kabi jismoniy kasalliklar xavfini oshiradi.

Depressiyani erta aniqlash va unga vaqtida tibbiy hamda psixologik yordam ko'rsatish yoshlar orasida ruhiy salomatlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Malakali psixologlar va psixiatrlar tomonidan individual va guruh terapiyalari o'tkazilishi zarur. Oilaviy va jamiyat qo'llab-quvvatlashi asosiy jihatlardan biridir. Oila a'zolari va do'stlarning ruhiy holatga e'tibor qaratishi, stigma va noto'g'ri tushunchalarni kamaytirishga yordam beradi. Maktab va universitetlarda ruhiy salomatlikni yaxshilash bo'yicha maxsus treninglar va seminarlar tashkil qilish yoshlarni depressiyadan himoya qiladi. Bulardan tashqari, jamiyatda ruhiy salomatlik haqida ma'lumotlarni oshirish, ijtimoiy tarmoqlarda to'g'ri ma'lumot berish va noto'g'ri tushunchalarni yo'qotish uchun kampaniyalar o'tkazish kerak .

Yoshlar orasida depressiya muammosi nafaqat shaxsiy, balki jamiyat sog'lig'i uchun ham jiddiy xavf hisoblanadi. Uning oldini olish va davolash bo'yicha zamonaviy yondashuvlar, ayniqsa, erta aniqlash, malakali yordam, oilaviy va jamiyat qo'llab-quvvatlashi zarur. Bu yo'nalishda faol ish olib borish yoshlarning hayot sifatini yaxshilash va kelajakda ijtimoiy muammolarni kamaytirishga xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasidagi depressiv holatlarning oldini olish va ularni kamaytirishda psixologik yordam, sog'lom muhit va qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Oila, ta'lim muassasalari va jamiyatning hamkorligi orqali yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullaeva, M. (2022). Yoshlar orasida ruhiy salomatlik muammolari: Markaziy Osiyo misolida. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi.
2. Brown, A. (2018). Youth Mental Health and Academic Performance. *Journal of Adolescent Health*, 62(3), 320-326.
3. Johnson, P., Lee, M., & Thompson, R. (2020). Physical health risks associated with depression. *Health Psychology Review*, 14(1), 101-120.
4. Jones, L., Smith, R., & Davis, K. (2019). Impact of Social Media on Youth Depression. *Psychology Today*, 54(1), 12-20.
5. Smith, J. (2020). *Understanding Depression in Adolescents*. New York: Academic Press.
6. World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>