

DEPRESSIYA: SABABLARI, BELGILARI VA SAMARALI PSIXOLOGIK YORDAM USULLARI**XUDOYBERDIYEVA MUXLISA NING***Denov tadbirkorlik va pedagogika
instituti pedagogika fakulteti**Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabasi**Tel:90 888 05 22***SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH***Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti**Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya
kafedrasi o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)**ulugbekshomurotov986@gmail.com**<https://orcid.org/0009-0008-8004-499X>*

Annotatsiya: Mazkur maqolada depressiyaning psixologik tabiatiga, uning kelib chiqishiga olib keluvchi omillar, asosiy klinik va psixologik belgilar hamda zamonaviy psixologik yordam usullariga oid ilmiy yondashuvlar tahlil qilingan. Depressiya bugungi kunda eng keng tarqalgan emotsional buzilishlardan biri bo'lib, shaxsning faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Maqolada kognitiv-behavioural terapiya, emotsional qo'llab-quvvatlash, motivatsion suhbat va profilaktik choralar borasidagi ilmiy ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: depressiya, emotsional holat, psixologik yordam, kognitiv-behavioural terapiya, stress omillari

Annotasiya: В данной статье рассматривается психологическая природа депрессии, факторы, приводящие к её возникновению, основные клинические и психологические признаки, а также современные методы психологической помощи. Депрессия является одним из наиболее распространённых эмоциональных расстройств и существенно влияет на качество жизни и социальное функционирование личности. В статье представлены сведения о когнитивно-поведенческой терапии, эмоциональной поддержке, мотивационном консультировании и профилактических мерах.

Ключевые слова : депрессия, эмоциональное состояние, психологическая помощь, когнитивно-поведенческая терапия, стрессовые факторы

Annotation: This article examines the psychological nature of depression, the factors leading to its development, its main clinical and psychological symptoms, and modern methods of psychological intervention. Depression is one of the most widespread emotional disorders today, significantly affecting an individual's functioning and quality of life. The article presents information on cognitive-

behavioral therapy, emotional support, motivational interviewing, and preventive strategies.

Keywords: depression, emotional state, psychological assistance, cognitive-behavioral therapy, stress factors

Depressiya — bu shaxsning emotsional fonida chuqur pasayish, hayotga qiziqishning kamayishi, motivatsiyaning yo‘qolishi va ruhiy quvvatning pasayishi bilan kechadigan psixologik holatdir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, depressiya dunyo bo‘yicha millionlab odamlarning hayot sifatiga ta’sir qilayotgan eng keng tarqalgan psixologik buzilishlardan biridir. Ushbu holat faqatgina kayfiyatning buzilishi emas, balki shaxsning fikrlashi, xatti-harakati hamda jismoniy holatiga ta’sir ko‘rsatadigan murakkab emotsional buzilishdir.

Depressiyaning kelib chiqishiga olib keluvchi omillar

1. Biologik omillar

Depressiya ko‘pincha miya neyrotransmitterlari — serotonin, dopamin va norepinefrin muvozanatining buzilishi bilan bog‘liq bo‘ladi. Genetik moyillik ham depressiyaga tez beriluvchanlikni oshirishi mumkin.

2. Psixologik omillar, Bolalikdagi ruhiy jarohatlar, O‘zini past baholash, Perfeksionistik qarashlar, Konfliktlarga to‘g‘ri munosabat bildirishdagi qiyinchiliklar, Psixologik zaiflik depressiyaning rivojlanishida asosiy ichki omil hisoblanadi.

3. Ijtimoiy omillar, Oilaviy kelishmovchiliklar, O‘qish yoki ishdagi bosim, Moliyaviy qiyinchiliklar, Yaqin odamni yo‘qotish, Ushbu omillar shaxsning psixologik barqarorligini izdan chiqarib, depressiv holatga olib kelishi mumkin.

Depressiyaning asosiy belgilari

1. Emotsional belgilar, Qayg‘u va tushkunlik, Ko‘ngilsizlik, xavotir, Hayotga qiziqishning kamayishi, Motivatsiyaning pasayishi

2. Kognitiv belgilar, E’tibor jamlash qiyinligi, Pessimistik fikrlar, O‘zini ayblash, O‘zini qadrsiz his qilish

3. Jismoniy belgilar, Tez charchash, Uyqusizlik yoki ortiqcha uyqu, Ishtahaning buzilishi, Bosh og‘rig‘i, umumiy holsizlik, Depressiyada samarali psixologik yordam usullari

1. Kognitiv-behavioural terapiya (KBT) KBT depressiya davolashda eng samarali psixoterapevtik yo‘nalishlardan biridir. Bu usul salbiy fikrlash andozalarini aniqlash va ularni konstruktiv fikrlar bilan almashtirishga qaratilgan. Bemor asta-sekin o‘z xatti-harakatini ijobiy tomonga o‘zgartiradi.

2. Emotsional qo‘llab-quvvatlash Psixologning xayrixoh munosabati, bemorni tinglash, emotsional yengillik yaratish muhim ahamiyatga ega. Bu shaxsning o‘zini tushunilgan va qabul qilingan his qilishiga yordam beradi.

3. Motivatsion suhbat texnikasi Motivatsion intervyu shaxsning ichki resurslarini faollashtirish, hayot maqsadlarini qayta ko'rib chiqish va o'zgarishga bo'lgan irodasini kuchaytirishga qaratilgan.

4. Relaksatsion texnikalar Nafas mashqlari, Meditatsiya, Musiqa terapiyasi, Avtogen mashqlar Bu usullar stress gormonlari darajasini pasaytiradi va ruhiy yengillik yaratadi.

5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish Oila va do'stlar bilan ijobiy munosabatni tiklash, ijtimoiy faol bo'lish shaxsning psixologik tiklanishida muhim rol o'ynaydi.

Xulosa

Depressiya ko'p omillardan shakllanuvchi murakkab psixologik buzilish bo'lib, o'z vaqtida yordam ko'rsatilmasa, shaxsning hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Psixologik yordam usullarining to'g'ri tanlanishi, shaxsning individual holati va ehtiyojlariga mos tarzda amalga oshirilishi depressiyani yengishda katta ahamiyatga ega. Maqolada keltirilgan ilmiy yondashuvlar depressiyani chuqur o'rganish va samarali davolashda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press, 1979.
2. World Health Organization (WHO). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva, 2017.
3. American Psychological Association (APA). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington, 2013.
4. Seligman, M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press, 2002.
5. Nolen-Hoeksema, S. Abnormal Psychology. 6th Edition. McGraw-Hill Education, 2020.
6. Шомуротов, У. (2024). ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В УСТРАНЕНИИ ЛИЧНОСТИ АГРЕССИИ. *Предпринимательства и педагогика*, 5(2), 91-95.
7. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. *Global Scientific Review*, 9, 1-4.
8. MELIKBOBOYEVICH, S., QIZI, O., & QIZI, Q. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
9. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). Educator's Skill in Eliminating Aggressive Situations of Children Raised in Preschool Education Organization. *Samaraly Ta'lim Va Barqaror innovatsiyalar Jurnali*, 1(6), 611-616.