

YOSHLAR ORASIDA DEPRESSIYA MUAMMOSI

*Kamalova Dिल्фуза Jabborovna**Mingbuloq tumanidagi 42-maktab psixologi**Yigitova Muxarram Rahimjonovna**Mingbuloq tumanidagi 27-maktab psixologi***Annotatsiya**

Ushbu maqolada yoshlar orasida depressiya muammosining dolzarbligi, uning kelib chiqish sabablari, namoyon bo'lish belgilari hamda yoshlar hayotiga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, depressiyaning oldini olish, psixologik yordam ko'rsatish va sog'lom ijtimoiy muhit yaratishning ahamiyati yoritib beriladi. Tadqiqot natijalari yoshlar ruhiy salomatligini mustahkamlash va depressiv holatlarni kamaytirishda oila, ta'lim muassasalari hamda jamiyatning o'rni muhim ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: depressiya, yoshlar, ruhiy salomatlik, stress, psixologik yordam, emotsional holat, ijtimoiy muhit, profilaktika.

Kirish

Bugungi globallashuv davrida yoshlar hayotida turli xil ijtimoiy, iqtisodiy va psixologik omillar ta'siri kuchayib bormoqda. Tezkor axborot oqimi, ta'lim va kasbiy faoliyat bilan bog'liq bosimlar, oilaviy muammolar hamda tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar yoshlarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada depressiya yoshlar orasida eng keng tarqalgan ruhiy muammolardan biriga aylanmoqda. Depressiya insonning kayfiyati, fikrlashi va kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir qiluvchi ruhiy kasallikdir. U oddiy xafalik yoki vaqtinchalik tushkunlikdan farq qiladi. Depressiya uzoq davom etishi, insonning o'qish, ishlash va ijtimoiy hayotdagi faolligini pasaytirishi bilan tavsiflanadi. Ayniqsa, o'smirlik va yoshlik davrida shaxsning psixologik rivojlanishi davom etayotganligi sababli depressiya yanada jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Yoshlar orasida depressiyaning kelib chiqish sabablari. Depressiyaning yuzaga kelishiga bir qator biologik, psixologik va ijtimoiy omillar sabab bo'ladi. Yoshlar orasida quyidagi omillar asosiy sabablar sifatida ko'riladi:

Oilaviy muammolar. Oiladagi nizolar, ota-onalar o'rtasidagi kelishmovchiliklar, e'tiborsizlik yoki haddan tashqari nazorat yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi. O'zini oilada keraksiz yoki tushunilmagan deb his qilgan yoshlar depressiv holatga tushib qolishi mumkin.

Ta'lim bilan bog'liq bosimlar. Yuqori natijalarga erishish istagi, imtihonlar, o'qishdagi muvaffaqiyatsizliklar va kelajak kasbini tanlash bilan bog'liq tashvishlar yoshlar ruhiyatiga katta bosim yuklaydi.

Ijtimoiy tarmoqlar ta'siri. Zamonaviy yoshlar hayotida internet va ijtimoiy tarmoqlar muhim o'rin tutadi. Boshqalarning muvaffaqiyatlari bilan o'zini taqqoslash, kiberbulling va virtual muloqotning haddan tashqari ko'pligi o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytirishi mumkin.

Tengdoshlar bilan munosabatlar. Do'stlar bilan nizolar, jamoaga moslasha olmaslik yoki yolg'izlik hissi ham depressiyaning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Biologik omillar. Ba'zi hollarda irsiy moyillik, gormonal o'zgarishlar yoki miya faoliyatidagi biokimyoviy jarayonlar depressiyaning paydo bo'lishida muhim rol o'ynaydi.

Yoshlar orasida depressiya quyidagi belgilar orqali namoyon bo'lishi mumkin:

- Doimiy tushkun kayfiyat;
- Qiziqish va motivatsiyaning yo'qolishi;
- Tez charchash va energiyaning kamayishi;
- Uyqu buzilishlari;
- Ishtahaning pasayishi yoki ortishi;
- O'zini qadrsiz his qilish;
- Diqqatni jamlay olmaslik;
- Kelajakka nisbatan umidsizlik hissi;
- Ijtimoiy faollikdan chetlashish;
- O'ziga zarar yetkazish yoki suitsidal fikrlarning paydo bo'lishi.

Ushbu belgilar ikki haftadan ortiq davom etsa, mutaxassis yordamiga murojaat qilish tavsiya etiladi.

Depressiyaning yoshlar hayotiga ta'siri. Depressiya yoshlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, ta'lim samaradorligi pasayadi, o'quv materiallarini o'zlashtirish qiyinlashadi. Bundan tashqari, yoshlar o'z tengdoshlari bilan muloqotdan qochishga moyil bo'lib qoladilar. Depressiv holat uzoq davom etsa, insonning o'ziga bo'lgan ishonchi kamayadi, kelajak rejalari va maqsadlari yo'qolishi mumkin. Ayrim hollarda esa depressiya o'z joniga qasd qilish xavfini oshiradi. Shu sababli bu muammoni erta aniqlash va tegishli yordam ko'rsatish muhim hisoblanadi.

Depressiyaning oldini olish choralari. Yoshlar orasida depressiyani kamaytirish uchun quyidagi profilaktik choralar muhim ahamiyatga ega:

Psixologik qo'llab-quvvatlash. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni rivojlantirish va yoshlarning ruhiy holatini muntazam nazorat qilish zarur.

Sog'lom turmush tarsi. Muntazam jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish va yetarli uyqu ruhiy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Oilaviy muhitni yaxshilash. Ota-onalar farzandlari bilan samimiy muloqot qilishlari, ularning his-tuyg'ulariga e'tibor berishlari lozim.

Ijtimoiy faollikni oshirish. Madaniy, sport va ijodiy faoliyatlarda qatnashish yoshlarning ijtimoiylashuviga yordam beradi hamda stress darajasini kamaytiradi.

Ruhiy salomatlik bo'yicha ma'rifat ishlari. Yoshlar orasida depressiya va boshqa ruhiy kasalliklar haqida to'g'ri ma'lumotlarni targ'ib qilish muammoni erta aniqlash imkonini beradi.

Xulosa

Yoshlar orasida depressiya bugungi kunda dolzarb ijtimoiy va psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Uning kelib chiqishida oilaviy, ijtimoiy, ta'limiy va biologik omillar muhim rol o'ynaydi. Depressiya yoshlarning ta'lim olishi, ijtimoiy munosabatlari va kelajak hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ruhiy salomatlikka alohida e'tibor qaratish, profilaktik choralarni kuchaytirish va psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish zarur. Oila, ta'lim muassasalari va jamiyatning hamkorligi yoshlar orasida depressiyaning oldini olish va ularning sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Davletshin M.G. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Sharq, 2017.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Nemov R.S. Psixologiya. – Moskva: Vldos, 2018.
5. Myers D. Psychology. – New York: Worth Publishers, 2020.
6. Feldman R.S. Understanding Psychology. – New York: McGraw-Hill Education, 2019.
7. Zinchenko V.P. Psixologiya va shaxs rivojlanishi. – Moskva, 2018.
8. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ruhiy salomatlik bo'yicha hisobotlari.