

DEPRESSIYA – YASHIRIN EPIDEMIYA: ZAMONAVIY INSON RUHIYATIDAGI CHUQUR TUSHKUNLIK HOLATLARI VA ULARNING YECHIMLARI.

Trakbayeva Gulnur Navruzbekovna

TMC Institute Pedagogika va Psixologiya yo'nalishi talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada depressiyaning zamonaviy jamiyatdagi dolzarb psixologik muammo sifatidagi o'rni, uning inson ruhiyati va ijtimoiy hayotiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, depressiyaning kelib chiqish omillari, yashirin kechish xususiyatlari, emotsional va psixologik belgilari hamda uni bartaraf etishning samarali psixologik, pedagogik va ijtimoiy yechimlari yoritilgan. Maqolada inson ruhiy salomatligini mustahkamlashda psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va sog'lom turmush tarzining ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar. Depressiya, ruhiy salomatlik, emotsional tushkunlik, stress, psixologik yordam, xavotir, psixoterapiya, ijtimoiy muhit, ruhiy barqarorlik.

Аннотация. В данной статье депрессия рассматривается как одна из актуальных психологических проблем современного общества. Научно проанализированы влияние депрессии на психическое состояние человека и его социальную жизнь, причины её возникновения, скрытые формы проявления, эмоциональные и психологические признаки. Также освещены эффективные психологические, педагогические и социальные пути профилактики и преодоления депрессивных состояний. Особое внимание уделено значению психологической поддержки, социальной адаптации и здорового образа жизни в укреплении психического здоровья личности.

Ключевые слова. Депрессия, психическое здоровье, эмоциональное состояние, стресс, психологическая помощь, тревожность, психотерапия, социальная среда, эмоциональная устойчивость.

Abstract. This article examines depression as one of the most pressing psychological problems of modern society. The study scientifically analyzes the impact of depression on human mental health and social life, the causes of depressive conditions, their hidden manifestations, emotional and psychological symptoms, as well as effective psychological, pedagogical, and social solutions for overcoming them. The article also highlights the importance of psychological support, social adaptation, and a healthy lifestyle in strengthening mental well-being.

Keywords. Depression, mental health, emotional disorder, stress, psychological support, anxiety, psychotherapy, social environment, emotional stability.

Kirish. Bugungi globallashuv va texnologiyalar jadallik bilan rivojlanayotgan davrda inson ruhiy salomatligini saqlash eng dolzarb muammolardan biriga

aylanmoqda. Zamonaviy hayot tarzi, kuchli axborot oqimi, ijtimoiy bosim, iqtisodiy qiyinchiliklar hamda shaxslararo munosabatlardagi murakkabliklar inson psixikasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada jamiyatda ruhiy tushkunlik, ichki bo'shliq, emotsional charchoq va hayotga qiziqishning pasayishi kabi holatlar tobora keng tarqalib bormoqda. Ayniqsa, depressiya bugungi kunda "yashirin epidemiya" sifatida insoniyat ruhiy salomatligiga jiddiy xavf tug'dirayotgan muammolardan biri hisoblanadi. Depressiya oddiy kayfiyat tushkunligi emas, balki insonning hissiyoti, tafakkuri, xulqi va kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir qiluvchi murakkab psixologik holatdir. Ko'plab insonlar ushbu holatni oddiy charchoq yoki vaqtinchalik stress deb baholaydilar. Natijada depressiv holat chuqurlashib, insonning ijtimoiy faolligi, ish samaradorligi va hayot sifati pasayib boradi. Shu sababli depressiyani erta aniqlash, uning oldini olish va samarali psixologik yordam ko'rsatish zamonaviy psixologiya fanining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism. Depressiya insonning ruhiy-emotsional holatida yuzaga keladigan uzoq davom etuvchi tushkunlik holati bo'lib, u insonning fikrlash jarayoni, hissiy kechinmalari va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, depressiya bugungi kunda eng keng tarqalgan ruhiy kasalliklardan biri hisoblanadi. Jahon miqyosida millionlab insonlar turli darajadagi depressiv holatlardan aziyat chekmoqda. Depressiyaning yuzaga kelishiga biologik, psixologik va ijtimoiy omillar sabab bo'ladi. Biologik omillarga nerv tizimidagi kimyoviy o'zgarishlar, irsiy moyillik va gormonal buzilishlar kiradi. Psixologik omillar esa insonning ichki kechinmalari, salbiy fikrlash tarzi, o'ziga past baho berishi va ruhiy jarohatlar bilan bog'liqdir. Ijtimoiy omillar sifatida esa oilaviy muammolar, yolg'izlik, iqtisodiy qiyinchiliklar, ishsizlik va ijtimoiy bosimni ko'rsatish mumkin.

Zamonaviy jamiyatda depressiyaning keng tarqalishiga axborot texnologiyalarining haddan tashqari rivojlanishi ham ta'sir qilmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot obrazlarining targ'ib qilinishi ko'plab insonlarda o'zidan qoniqmaslik hissini yuzaga keltiradi. Ayniqsa, yoshlar orasida virtual hayotga qaramlik, doimiy taqqoslash va ijtimoiy tan olinmaslik hissi emotsional tushkunlikni kuchaytiradi. Natijada insonlarda yolg'izlik, xavotir va ichki bo'shliq hissi ortib boradi. Depressiyaning asosiy belgilariga doimiy tushkun kayfiyat, hayotga qiziqishning yo'qolishi, charchoq, uyqu buzilishi, ishtahaning o'zgarishi, xavotir, o'ziga ishonchsizlik va kelajakka umidsizlik hissi kiradi. Ayrim hollarda depressiya insonning o'z joniga qasd qilish haqidagi fikrlarini ham yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli ushbu holatni o'z vaqtida aniqlash va mutaxassis yordamini tashkil etish nihoyatda muhimdir.

Depressiya nafaqat insonning ruhiy holatiga, balki uning jismoniy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy stress va tushkunlik yurak-qon tomir kasalliklari, immunitet pasayishi hamda surunkali charchoq sindromini yuzaga keltirishi mumkin. Bundan tashqari, depressiv holatdagi insonlarning jamiyatdagi ijtimoiy faolligi kamayadi, ular yaqinlari bilan munosabatlarda muammolarga duch keladilar. Bugungi

kunda depressiyaning bartaraf etishda psixoterapiya eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Psixoterapiya orqali insonning salbiy fikrlash tizimi o'zgartiriladi, ichki qo'rquv va emotsional bosim kamaytiriladi. Ayniqsa, kognitiv-bihevioral terapiya depressiv holatlarni korreksiya qilishda samarali natijalar bermoqda. Ushbu metod insonning salbiy fikrlarini ijobiy va real fikrlash bilan almashtirishga yordam beradi.

Shuningdek, art-terapiya, meditatsiya, musiqa terapiyasi va mandalaterapiya kabi zamonaviy psixologik metodlar ham inson ruhiy holatini tiklashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu metodlar orqali inson ichki hissiyotlarini erkin ifoda etadi, ruhiy zo'riqishdan xalos bo'ladi va emotsional muvozanatni tiklaydi. Depressiyaning oldini olishda sog'lom turmush tarzining ham o'rni katta. Muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, sifatli uyqu va ijtimoiy faollik inson ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, oiladagi sog'lom psixologik muhit, yaqin insonlarning qo'llab-quvvatlashi ham depressiv holatlarni kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish ham bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Ayniqsa, yoshlar orasida stress va emotsional tushkunlikning oldini olish maqsadida psixologik treninglar, motivatsion mashg'ulotlar va individual suhbatlarni muntazam tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, depressiya zamonaviy jamiyatda keng tarqalib borayotgan jiddiy psixologik muammo hisoblanadi. Ushbu holat insonning ruhiy, jismoniy va ijtimoiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatib, uning hayot sifatini pasaytiradi. Depressiyaning yashirin tarzda kechishi esa uni yanada xavfli muammoga aylantirmoqda. Shu sababli inson ruhiy salomatligiga e'tiborni kuchaytirish, depressiyaning erta aniqlash, psixologik yordam tizimini rivojlantirish hamda sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy psixologik terapiya usullaridan samarali foydalanish, yoshlar va kattalar orasida ruhiy salomatlik madaniyatini oshirish orqali depressiyaning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Tafakkur, 2021.
3. Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019.
4. Beck A. Cognitive Therapy and Depression. – New York, 2018.
5. Freud Z. Psixoanalizga kirish. – Moskva, 2017.
6. Seligman M. Positive Psychology. – London, 2020.
7. Ismoilova D. Psixologik salomatlik asoslari. – Toshkent, 2022.
8. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlari asosida tayyorlangan ilmiy materiallar, 2024.