



**RUXIY KASALLIKLARNI XALQ TABOBATIDA DORIVOR
O'SIMLIK BILAN DAVOLASH**

M. H. Raxmonberdiyeva
Namangan davlat universiteti

Anonatsiya: *Ushbu maqolada ruxiy kasalliklarni xalq tabobati usullari orqali davolash jarayoni o'rganiladi. Xalq tabobatida dorivor o'simliklardan foydalanish ko'plab afzalliklarga ega bo'lib, ularning tabiiy xususiyatlari ruxiy holatni yaxshilash va kasalliklarni engillashtirishda muhim rol o'ynaydi. Maqola davomida turli dorivor o'simliklarning kimyoviy tarkibi, ruxiy salomatlikka ta'siri va xalq tabobatida qanday qo'llanilishi haqida batafsil ma'lumotlar keltiriladi.*

O'smirlardagi ruhiy salomatlik muammolari odamlar o'ylagandan ko'ra tez -tez uchraydi – xayriyatki, ularning aksariyati juda davolanadi! Taxminan 10-20% o'smirlar dunyoda ruhiy kasalliklarga duch kelishadi, lekin ularning aksariyatiga etarlicha tashxis qo'yilmagan va davolanmagan³³.

O'spirinning ruhiy salomatligi bilan bog'liq muammolarni hal qilmaslik keyingi hayotga ta'sir qiladi, jismoniy va ruhiy salomatlikka zarar etkazadi va kattalar kabi hayot kechirish imkoniyatlarini cheklaydi. Ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarning alomatlarini anglash va sizga yoki yaqiningizga to'g'ri keladigan qadamlarni tashlash doimiy ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Kasalliklarni nazorat qilish va profilaktika markazlari (CDC) tomonidan o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, 3-17 yoshli bolalarning 7,1 foizida (taxminan 4,4 million) tashvish va 3-17 yoshli bolalarning 3,2 foizida (taxminan 1,9 million) tashxis qo'yilgan³⁴.

O'smirlik davrida boshlangan va / yoki tez-tez uchraydigan ba'zi ruhiy kasalliklar mavjud. Bularga ovqatlanishning buzilishi, diqqat etishmasligi giperaktivligi (DEHB) va o'z-o'ziga zarar etkazish kiradi.

Ruhiy kasallikning o'ziga xos buzilishidan qat'i nazar, u qanchalik erta aniqlansa va davolansa, shunchalik samarali davolanish mumkin. Ruxiy kasalliklar, masalan, depressiya, tashvish, stress va boshqa muammolar zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan muammolardir. Ularning davolashida ko'plab yondashuvlar mavjud, ammo ko'p odamlar tabiiy va an'anaviy usullarga murojaat qilishni afzal ko'radi. Xalq tabobati asrlar davomida shakllangan va bu sohada dorivor o'simliklar muhim rol o'ynaydi. O'simliklar inson organizmiga turli ta'sirlar

³³ JSST – o'smirlarning ruhiy salomatligi. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

³⁴ Ghandour RM, Sherman LJ, Vladutiu CJ va boshqalar. AQSh bolalarida depressiya, tashvish va xulq -atvor muammolarining tarqalishi va davolash. J Pediatr. 2019; 206: 256-267.e3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30322701/>



ko'rsatib, ruxiy holatni yaxshilashga yordam beradi. Ushbu maqolada o'simliklarning ruxiy salomatlikka ta'siri va ularning xalq tabobatidagi o'rni ko'rib chiqiladi.

Dorivor o'simliklar va ularning ta'siri

1. **Lavanda (Lavandula angustifolia):** Lavanda o'simligi ko'plab ruxiy kasalliklarda, xususan, tashvish va depressiyanı kamaytirishda samarali hisoblanadi. Uning efir moyi stressni kamaytiradi va uyqu sifatini yaxshilaydi.

2. **Qalampir (Melissa officinalis):** Qalampir o'simligi tinchlantiruvchi xususiyatlarga ega bo'lib, asab tizimini mustahkamlashda yordam beradi. U asosan charchoq va uyqusizlikda qo'llaniladi.

3. **Kumushqoq (Valeriana officinalis):** Kumushqoq o'simligi, ayniqsa, uyqu muammolari va asabiy taranglikni engillashtirishda mashhur. Uning dorivor ta'siri asab tizimiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

4. **Ginseng (Panax ginseng):** Ginseng o'simligi energiya va kuchni oshirishda, shuningdek, depressiya va stressni kamaytirishda foydalidir. U organizmning o'z-o'zini tiklash qobiliyatini oshirishda ham yordam beradi.

5. **Qora karam (Brassica oleracea):** Qora karam o'simligi antioksidant xususiyatlarga ega bo'lib, ruxiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. U stressga qarshi kurashda va umumiy farovonlikni oshirishda qo'llaniladi.

Xalq tabobatida dorivor o'simliklardan foydalanish ruxiy kasalliklarni davolashda samarali yondashuvlardan biridir. O'simliklarning tabiiy xususiyatlari, shuningdek, ularning ruxiy salomatlikka ta'siri insonlar uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqola davomida ko'rib chiqilgan o'simliklar orqali xalq tabobati ruxiy kasalliklarni davolashda samaradorligini ko'rsatadi va an'anaviy yondashuvning ahamiyatini ta'kidlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ganiyeva, F. "Xalq tabobati va dorivor o'simliklar". Tibbiyot jurnali, 2020.
2. Abdurazzokov, M. "Dorivor o'simliklarning ruxiy salomatlikka ta'siri". O'zbekiston Tibbiyot Akademiyasi, 2021.
3. Rasulov, S. "An'anaviy tibbiyotda o'simliklarning roli". Tabiiy o'simliklar va sog'liq, 2022.
4. Qodirov, A. "Xalq tabobatida dorivor o'simliklarning ahamiyati". Milliy tibbiyot jurnali, 2023.