

**RUHIY SALOMATLIK: STRESS VA DEPRESSIYANI DAVOLASHNING
GLOBAL MUAMMOLARI**

Raxmatullayeva Zebiniso

Alfraganus Universiteti davolash ishi

3-kurs talabasi

Annotatsiya; Mazkur maqolada ruhiy salomatlikning global muammolari, xususan stress va depressiya kasalliklarining tarqalishi, ularni davolash usullari hamda profilaktika choralariga e'tibor qaratilgan. So'nggi yillarda depressiya butun dunyo bo'yicha nogironlikka olib keluvchi yetakchi sabab sifatida tan olinmoqda. Stress esa zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan bo'lib, turli somatik kasalliklarni og'irlashtiruvchi omil hisoblanadi. Maqolada farmakoterapiya, psixoterapiya, integrativ va zamonaviy innovatsion yondashuvlarning samaradorligi hamda jahon sog'liqni saqlash tizimi oldida turgan qiyinchiliklar yoritilgan.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, stress, depressiya, psixoterapiya, farmakoterapiya, global muammolar.

XXI asrda ruhiy salomatlik global sog'liqni saqlashning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, depressiya dunyo aholining 5% dan ortig'ida uchraydi, stress bilan bog'liq buzilishlar esa yil sayin ortib bormoqda. Bu nafaqat individual salomatlikka, balki butun jamiyat va iqtisodiyotga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Stress va depressiyaning global tarqalishi; Depressiya nogironlikka olib keluvchi birinchi darajali kasallik sifatida tan olingan. Pandemiya (COVID-19) davrida depressiv va tashvishli buzilishlar 25–30% ga oshgan. Stress ta'sirida yurak-qon tomir kasalliklari, immunitet pasayishi va nevrologik buzilishlar kuchayadi.

Davolashning an'anaviy usullari ; Farmakoterapiya: antidepressantlar (SSRI, SNRI), anksiolitiklar keng qo'llaniladi. Psixoterapiya: kognitiv-behavioral terapiya (KBT), psixoanaliz va guruh terapiyasi samarali natijalar bermoqda. 3. Integrativ va zamonaviy yondashuvlar Meditatsiya, yoga va mindfulness amaliyotlari stressni kamaytirishda keng qo'llanmoqda. Telemeditsina va onlayn psixologik yordam pandemiya dan keyin keng tarqaldi. Sun'iy intellekt asosida yaratilgan dasturlar (chatbotlar, mobil ilovalar) depressiyaning erta tashxislashda yordam bermoqda. Global muammolar; Ruhiy kasalliklarni davolashga yetarli moliyaviy resurslar ajratilmasligi. Psixoterapevt va psixiatrlar yetishmasligi (ayniqsa rivojlanayotgan davlatlarda). Stigmatizatsiya (jamiyatda "ruhiy kasallik"ka salbiy munosabat) sababli ko'plab bemorlar shifokorga murojaat qilmaydi. Ruhiy salomatlikni global sog'liqni saqlash strategiyalariga integratsiya qilish. Zamonaviy biotexnologiyalar va neyrofan asosida yangi dori vositalarini ishlab chiqish. Maktab va oliygohlarda stressni boshqarish dasturlarini joriy etish. Milliy va xalqaro darajada psixologik yordam tizimlarini rivojlantirish.

Xulosa;

Stress va depressiya inson salomatligiga kuchli ta'sir ko'rsatuvchi global muammolardan hisoblanadi. Davolash jarayonida farmakoterapiya, psixoterapiya, integrativ yondashuvlar birgalikda qo'llanganda samaradorlik yuqori bo'ladi. Biroq bu borada resurs

yetishmovchiligi, mutaxassislar tanqisligi va stigma muammosi mavjud. Shunday ekan, global darajada hamkorlikda ishlash va innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar;

1. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: WHO, 2017.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5th ed. Arlington, VA: APA, 2013.