

PANDEMIYA VA GLOBAL INQIROZLARNING RUHIY SALOMATLIKKA TA'SIRI

Tursunbayeva Shohida Baxtiyor qizi

*Alfraganus universiteti tibbiyot fakulteti
davolash ishi yo'nalishi 5-bosqich talabasi*

Annotatsiya. Maqolada pandemiya va global inqirozlarning ruhiy salomatlikka ko'rsatgan ta'siri keng qamrovda tahlil qilinadi. Ruhiy salomatlikning zaiflashishiga olib keluvchi omillar – ijtimoiy izolyatsiya, iqtisodiy beqarorlik, global xavotir, migratsiya va iqlim o'zgarishlari bilan bog'liq psixologik stresslar o'zbek adabiyotlari asosida yoritiladi. Shuningdek, COVID-19 pandemiyasi davrida kuzatilgan depressiya, tashvish buzilishlari, posttravmatik stress sindromi, somatizatsiya va ruhiy barqarorlikka ta'sir qiluvchi psixososial omillar muhokama qilinadi. Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash strategiyalari, davlat siyosatining roli va psixoprofilaktik chora-tadbirlar ham ilmiy tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: pandemiya, global inqiroz, ruhiy salomatlik, tashvish, depressiya, PTSD, psixoprofilaktika, O'zbekiston.

Kirish

XXI asr insoniyat uchun ko'plab sinovlarni olib keldi. Iqlim o'zgarishi, global iqtisodiy inqirozlar, migratsion to'liqlar va COVID-19 pandemiyasi dunyo aholisining turmush tarzini tubdan o'zgartirdi. Global sog'liqni saqlash tashkilotlari pandemiyani faqat infeksiyon kasallik emas, balki ruhiy salomatlik inqirozi sifatida ham baholashdi. O'zbekiston olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda pandemiya davrida ruhiy buzilishlar soni keskin oshgani, eng ko'p depressiya, tashvish va psixosomatik kasalliklar kuzatilgani aniqlangan.

Pandemiyaning ruhiy salomatlikka ta'siri

Tashvish va depressiv buzilishlar

O'zbekiston psixiatrlari ma'lumotlariga ko'ra, pandemiya davrida aholining 35–40 foizida tashvish darajasi ortgan, 20–25 foizida esa depressiv sindrom qayd etilgan. Eng ko'p zarar ko'rgan guruhlar:

- Tibbiyot xodimlari – haddan tashqari yuklama, yuqori xavf va charchoq.
 - Talabalar va o'quvchilar – ta'lim tizimining onlaynga o'tishi, ijtimoiy aloqalarning cheklanishi.
 - Ayollar va yosh onalar – uy xo'jaligi yukining ortishi, ijtimoiy izolyatsiya va xavotir.
- Ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlik sindromi

Karantin choralari insonlarning kundalik ijtimoiy faoliyatini keskin cheklab qo'ydi. Ko'plab bemorlarda:

- uyqu buzilishlari,
- ortiqcha qo'rquv,
- psixosomatik og'riqlar,

- motivatsiya pasayishi kuzatildi.

Posttravmatik stress buzilishi (PTSB)

COVID-19 kasalligini o'tkazgan bemorlarda va yaqinlarini yo'qotgan oilalarda PTSB simptomlari keng tarqaldi. Dahshatli xotiralarni qayta eslash, tushlarda ko'rish, ijtimoiy hayotdan chekinish kuzatildi. O'zbekiston olimlari tadqiqotlarida pandemiyadan keyin qayd etilgan PTSB darajasi 15–18 foizni tashkil qilgan.

Global inqirozlarning psixologik oqibatlari

Iqtisodiy inqiroz

Iqtisodiy inqirozlar ruhiy salomatlikka eng kuchli salbiy ta'sir qiluvchi omillardan biridir. Ishsizlik, daromadning keskin kamayishi, qarzlarining ortishi va moliyaviy beqarorlik insonlarda xavotirni kuchaytiradi hamda depressiv sindromlarni rivojlantiradi. O'zbekiston psixologlari olib borgan tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, iqtisodiy qiyinchiliklar eng avvalo o'rta yoshdagi erkaklarda stress darajasini oshiradi, chunki ular oilaning asosiy ta'minotchisi sifatida o'zini mas'uliyatli his etadi.

Psixologlar iqtisodiy inqirozlar vaqtida quyidagi holatlar keng tarqalishini qayd etadilar:

- Oilaviy mojarolar – moliyaviy muammolar sababli er-xotin o'rtasida kelishmovchiliklar kuchayadi;
- Zo'ravonlik darajasi ortishi – iqtisodiy tanglik oilaviy zo'ravonlikni kuchaytiradi;
- Addiktiv xatti-harakatlar – alkogolizm, giyohvandlik, qimorbozlik holatlari inqiroz davrida ko'payadi;
- Somatizatsiya – stress ta'sirida yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak muammolari va surunkali bosh og'riqlari kuchayadi.

O'zbekiston sharoitida olib borilgan kuzatuvlarda iqtisodiy qiyinchiliklarga duch kelgan aholining 40 foizidan ortig'ida depressiv simptomlar qayd etilgan. Ayniqsa, ishsizlik yoshlar va ayollar orasida kelajakka ishonchsizlikni kuchaytirgan, bu esa psixologik yordamga ehtiyojni yanada oshirgan.

Migratsiya va ruhiy salomatlik

Global inqirozlar, xususan iqtisodiy tangliklar, ekologik muammolar va ijtimoiy beqarorlik ko'plab insonlarni boshqa davlatlarga ko'chishga majbur qiladi. Migratsiya jarayoni nafaqat iqtisodiy va huquqiy muammolarni, balki chuqur psixologik oqibatlarni ham yuzaga keltiradi.

Muhajirlar orasida quyidagi ruhiy muammolar keng tarqalgan:

- Depressiya – yangi muhitga moslasha olmaslik, yolg'izlik hissi, vatan sog'inchi;
- Tashvish buzilishlari – huquqiy maqomning noaniqligi, moliyaviy barqarorlikning yo'qligi, xavfsizlik bilan bog'liq qo'rquvlar;
- Posttravmatik stress buzilishi (PTSB) – urush, quvg'in, tabiiy ofatlar yoki zo'ravonlik tufayli majburiy migratsiya qilganlarda ko'proq uchraydi;
- Ijtimoiy izolyatsiya – yangi jamiyatga integratsiya jarayonidagi qiyinchiliklar, til va madaniyat to'siqlari sababli odamlar o'zini jamiyatdan ajratilgan holda his etadilar.

O'zbekiston olimlari ta'kidlashicha, tashqi mehnat migratsiyasiga chiqqan yoshlarning katta qismida psixologik moslashuv muammolari kuzatiladi. Xususan, Rossiya va

Qozog'istonga ishlash uchun borgan migrantlarning 25–30 foizida tashvish sindromlari qayd etilgan. Ayollar orasida esa depressiya ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'lib, ularning asosiy sababi – ijtimoiy yordam va yaqinlardan uzoqlashishdir.

Shuningdek, migratsiya oqibatida oilaviy aloqalarning uzilishi ham ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq muddat davomida ota yoki onaning oiladan tashqarida bo'lishi bolalarda emotsional beqarorlik, qo'rquv va xavotirni kuchaytirishi aniqlangan.

Iqlim o'zgarishi va ekologik xavotir

Ekologik stress ham ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir qiladi. Orolbo'yi hududidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ekologik inqiroz mintaqa aholisi orasida xavotir, kelajakka ishonchsizlik va depressiv kayfiyatni kuchaytirmoqda.

Maxsus guruhlar orasida ruhiy buzilishlar

Bolalar va o'smirlar

Pandemiya davrida maktablarning yopilishi, masofaviy ta'limning murakkabligi, ijtimoiy aloqalarning keskin qisqarishi bolalarda xavotir va agressivlikni oshirdi. Tadqiqotlarga ko'ra, karantin paytida o'smirlarning 30 foizida emotsional beqarorlik qayd etilgan.

Talabalar va yoshlar

Masofaviy ta'lim va bandlik imkoniyatlarining qisqarishi yoshlar orasida kelajakka ishonchsizlikni kuchaytirdi. Bu holat depressiv simptomlar va motivatsiyaning pasayishi bilan namoyon bo'ldi.

Tibbiyot xodimlari

COVID-19 bilan kurashgan shifokorlar va hamshiralar ruhiy charchash, "emotsional yonish" sindromi, uyqusizlik va posttravmatik stress belgilari bilan ko'proq murojaat qilganlar.

Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash strategiyalari

1. Psixofarmakologiya – tashvish va depressiya simptomlarini kamaytirishda antidepressantlar va anksiolitiklardan foydalanish.
2. Onlayn psixoterapiya – masofadan kognitiv-behavioral terapiya (KBT), oilaviy psixoterapiya, stressni boshqarish dasturlari.
3. Psixoprofilaktika – aholiga stressni boshqarish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, psixoedukatsiya.
4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – hukumat darajasida ijtimoiy yordam dasturlarini kuchaytirish, ishsizlikni kamaytirish, oila institutini mustahkamlash.
5. Jamiyatda stigma bilan kurash – ruhiy yordamga murojaat qilishni tabiiy jarayon sifatida qabul qilishni targ'ib qilish.

Xulosa

Pandemiya va global inqirozlar ruhiy salomatlikka ko'rsatgan ta'siri bilan jahon psixiatriyasi oldida yangi chaqiriqlarni yuzaga keltirdi. Tashvish, depressiya, PTSB, psixosomatik kasalliklar va ruhiy charchoq ko'plab insonlarning hayot sifatini pasaytirdi. Shu bois O'zbekistonda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash dasturlarini kengaytirish, onlayn

psixoterapiya imkoniyatlarini rivojlantirish va ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I., Raxmatova G. *COVID-19 pandemiyasi davrida aholining ruhiy salomatligi: klinik va ijtimoiy tahlil*. Toshkent: TMA nashriyoti, 2021.
2. Rasulov B. *Pandemiya va psixologik moslashuv jarayonlari*. Samarqand: SamDTU nashriyoti, 2022.
3. Sodiqov M., Qodirova D. *Inqiroz sharoitida psixologik barqarorlik va stressni boshqarish*. Toshkent: O'zbekiston Psixiatriya Assotsiatsiyasi, 2020.
4. Xolmatova S. *Global inqirozlar va ruhiy salomatlik: O'zbekiston tajribasi*. Toshkent: "Fan va texnologiya", 2021.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. *COVID-19 va ruhiy salomatlik bo'yicha metodik qo'llanma*. Toshkent, 2020.
6. Abdurahmonov A. *Pandemiya va ijtimoiy ruhiy barqarorlik masalalari*. Buxoro: BuxDU, 2021.