

PSIXOLOGIK DEPRESSIV HOLATLARNING NAMOYON BO'LISHIGA SABAB BO'LUVCHI OMILLAR

Usmanova Raxnamoxon Rustamovna

*Andijon viloyati Asaka tumani 4-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi
psixologi*

Annotatsiya: *Depressiya vaqtida inson ortiqcha miqdorda taom iste'mol qilishi ham mumkin. Asosiy depressiya ikki haftadan ortiq davom etadigan kuchli yoki jiddiy alomatlarga ega.*

Kalit so'zlar: *depressiya, stress, o'smirlik yoshi, faktor tahlil, klinik depressiya*

KIRISH

Depressiya ruhiy kasallik bo'lib, u odamda hayotga bo'lgan umidsizlik, odamlarga bo'lgan ishonchsizlik, tushkunlik, yolg'izlik, stress, to'xtovsiz xavotirlanish va shu kabi yomon (negativ) hissiyotlarni uyg'otishi mumkin. O'ta jiddiy holatlarda, ba'zilar sigaret chekish, spirtli ichimliklar ichish, meyoridan ortiqcha uxlash kabi yomon illatlar bilan o'zlarini chalg'itishga urinishadi. O'smir yoshidagi bolalarning juda ko'p musiqa tinglashi depressiyadan qiynalishlariga sabab bo'lishi mumkin. Depressiya vaqtida inson ortiqcha miqdorda taom iste'mol qilishi ham mumkin. Asosiy depressiya (klinik depressiya) ikki haftadan



Расм: Депрессиянинг асосий симптомлари





ortiq davom etadigan kuchli yoki jiddiy alomatlarga ega. Bu alomatlar kundalik hayotga aralashadi. mehr depressiyani oldini olishga to'liq javob bermasa-da, muammolarni yechishda yolg'izlatib qo'ymaydigan kuchga aylanadi.

Hayotda hamma narsa, odamlar xam, farzandlaringiz xam, pul va imkoniyatingiz xam va hattoki hurmatingiz xam siz istagandek bo'lmaydi. O'sha payti hayotni xam, odamlarni xam va hattoki, o'zingizni xam yomon ko'rib ketishingiz mumkin, mana shu yolg'izlanish depressiyadir. Siz bir tomon va muammo-yu, boshqa odamlar bir tomon. Depressiyada inson hatto o'ziga xam mehri qolmaydi. U bir bo'shliqqa, hech kimga kerak emas bir tuynukdan nafas oladigan chuqurlikka aylanadi. Go'yo bu chuqurlikda bittayam nur yo'qdek, chiqishning iloji xam, imkoni xam, istagi xam, yo'li xam yo'qdek. Faqat bitta joyda qorong'ilikda o'tirgandek his qilishadi depressiyaga tushgan odamlar. O'ziga xam, o'zgalarga xam keragi yo'qdek, hamma dushmandek, hamma kulayotgandek, xo'rovchilar va tahqirlovchilar va yana tanqidchilar bostirib kelayotgandek bo'ladi. Bitta imkon qochish... Inson qorong'ilikka qochadi. Yana yomon fikrlardan xam qochib qutula olmaydi. Nima qilish kerak degan savolning o'zi xam qiynoqlidir.

Depressiya turlari: Bipolyar depressiya - bipolyar buzilishi bilan odamlar past kayfiyat va juda yuqori energiya muqobil muddatlari bor davrlar. Past davr mobaynida ular g'amgin yoki umidsiz yoki energiya yetishmasligi kabi depressiya belgilariga ega bo'lishi mumkin. Perinatal va tug'ruqdan keyingi depressiya: "Perinatal" tug'ilgan atrofida anglatadi. Ko'p odamlar bu turga postpartum depressiya deb murojaat qilishadi. Perinatal depressiya bir chaqaloqni keyin homiladorlik davrida va bir yilgacha sodir bo'lishi mumkin. Belgilari orqasida borish qaysi kichik achinish sabab, tashvish yoki stress. Doimiy depressiv buzuqlik: PDD ham dysthymia sifatida tanilgan. PDD belgilari asosiy depressiyadan kamroq. Lekin odamlar ikki yil yoki undan ko'proq vaqt davomida PDD alomatlarini boshdan o'tkazadilar. Premenstrual disforik buzilish: Premenstrual disforik buzilish premenstrual buzilish (PMS) ning og'ir shakli hisoblanadi. Bu ularning hayz qadar yetakchi kun yoki hafta ichida ayollarni





ta'sir qiladi. Psikotik depressiya: psikotik depressiya bilan odamlar og'ir depressiv alomatlar va delusions yoki gallyutsinatsiyalar bor. Delusions aslida asoslangan narsalar emas, unda g'ayritabiiy e'tiqod bor, Mavsumiy hissiy buzuvchilik (SAD): mavsumiy depressiya, yoki mavsumiy hissiy buzuvchilik, odatda kech kuzda va erta qishda boshlanadi. Ko'pincha bahor va yoz oylarida ketadi.

Depressiya (lot. depressio - bosilish, susayish) Ko'pincha depressiya deb ataladigan depressiv buzilish murakkab holat. Bu g'amgin bo'lishdan yoki shunchaki qiyin davrni boshdan kechirgandan ko'ra murakkabroq. Depressiya – bu omillar kombinatsiyasi ta'sirida bo'lgan va jiddiy qabul qilinishi kerak bo'lgan haqiqiy ruhiy kasallik. To'g'ri tarkibiy qismlar kimdir uchun birlashganda, depressiya alomatlari boshlanadi va davolanmasa, halokatli bo'lishi mumkin.

Depressiya davrida yoshlarda kunlar, haftalar yoki oylar davom etishi mumkin bo'lgan qayg'u, uyqusizlik yoki energiya yetishmasligi his qilinadi. Yoshlar uxlash, ovqatlanish yoki gigiena tartibini o'zgartirishi mumkin va do'stlari bilan uchrashishni yoki ishga ketishni to'xtatishi mumkin. Bundan tashqari, ular ilgari sevimli mashg'ulotlari kabi zavqlanadigan narsalar bilan qiziqmasligini ham sezishi mumkin. Tug'ruqdan keyingi depressiya bilan og'rikan insonlar, shuningdek, o'z chaqalog'i haqida o'zlarini uzoq his qilishlari, ularga g'amxo'rlik qilish qobiliyatiga shubha qilishlari va o'zlariga yoki chaqalog'iga zarar yetkazish kabi qayg'uli fikrlar va his tuyg'ularni boshdan kechirishlari mumkin.

XULOSA

Ba'zida, depressiya davrini boshdan kechirayotganlar o'zlarini umidsiz his qilishlari mumkin yoki hayot endi yashashga arzimaydi, bu o'z joniga qasd qilish fikrlari bilan kelishi mumkin. Bunday kasallikka chalingan yoshlarda o'z joniga qasd qilish haqidagi fikrlarga e'tibor qaratish lozim.

Ehtimol, siz ruhiy tushkunlikka tushgan yoshlarni bilasiz, chunki bu holat tez -tez uchrab turadi. Dunyo aholisining 7% dan ortig'i keyingi yillarda kamida bitta katta depressiya epizodini boshidan kechirdi-. Depressiya belgilari va alomatlarini tan olish, hayotingizda bu kasallikka chalinganlarni qo'llab-





quvvatlashga imkon beradi. Siz depressiyani o'zingiz boshdan kechirayotgan bo'lishingiz mumkin, yoki kimnidir bilasiz. Qanday bo'lmasin, yordam mavjud.

Inson hayotga kelar ekan uning atrofidagi atrof-muhit, yaqin kishilar, ta'lim olish jarayoni hatto iqlim ham uning salomatligiga, ruhiy holatiga ta'sir qilishi mumkin. Ayniqsa, o'smirlarning ruhiy sog'ligi bilan muntazam qiziqish, ularni nazoratga olish depressiv - salbiy holatlarning oldini olishga albatta, yordam beradi. Bu esa kelajakda bola o'z o'tmishidan afsuslanib, siniqib yurishiga sabab bo'lmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ostonov J.Sh. Basic strategies for coping behavior in adolescents. E-Conference Globe 2021/7/26 275-277 c
2. Ostonov J.Sh. Coping behavior and its research style. Proceedings of 7th Global Congress on Contemporary Sciences & Advancements// Hosted online from, New York, USA//June 25, 2021. 237-239 b
3. Ostonov J.Sh. Socio-Psychological Basics of The Study of The Styles of Attitude in Coping by. Adolescents Middle european scientific bulletin Volume 13 June 2021. B. 442-446
4. Остонов Ж.Ш. Изучение копинг-стратегий и психологических защит у подростков в трудных учебных ситуациях. Вестник интегративной психологии // - Ярославль, 2021. Выпуск 22. С.144-146
5. Остонов Ж.Ш. Концепция копинга: определение, функция и виды. Вестник интегративной психологии // - Ярославль, 2020. Выпуск 22. С.279



6. Остонов Ж.Ш. Ўсмирларда психологик ҳимоя ва копинг хулқ-атвор омиллари намоён бўлишининг ўзига хос хусусиятлари. *Psixologiya jurnali*. 2021 й. 4-son. 66-73 b
7. Остонов Ж.Ш. Факторная структура копинг-поведения подростков. *Психология илмий журналы*. 2020. № 4. Б.47-50
8. Остонов Ж.Ш. Копинг-ресурсы личности и адаптационный потенциал. Мактабгача таълимда компетенциявий ёндашувлар: истиқболлар, муаммолар ва ечимлар Республика масофавий илмий-амалий анжумани. БУХОРО, 2020 йил, 3ноябрь Б.297-299
9. Остонов Ж.Ш. Ўсмирлардаги копинг хулқ-атвор ва унинг шахс мувафакқиятидаги ўзаро алоқадорлигининг назарий асослари. Ижтимоий соҳани модернизациялаш контекстида педагогик таълим тараққиёти: муаммо ва истиқболлар //Республика илмий-амалий анжуман 2021 йил 28 май Б.134-135