



O'SMIRLARDA DEPRESSIV HOLAT SABABLARI VA UNING YECHIMI

Miltiqboyev Anvar Raxmonqul ôgli

Jizzax viloyat Forish tumani 69-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada shaxsningo 'z-o 'zini anglash mahorati haqida ma'lumot berilgan.*

Kalit so'zlar: *depressiya, o'smirlik, o'spirinlik, tushkunlik, qayg'u, akademik ko'rsatkich, metafizik intoksikatsiya, dezadaptatsiya*

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra depressiya eng keng tarqalgan ruhiy kasalliklardan biridir. Bu butun dunyo bo'ylab 350 milliondan ortiq odamga ta'sir qiladi. O'smirlik depressiyasi nafaqat yomon kayfiyat, balki o'spirin hayotining barcha jabhalariga ta'sir qiladigan jiddiy muammo. O'smirlik depressiyasiga oid ko'plab noto'g'ri tushunchalar mavjud. O'smirlik davrida ko'plab bolalar juda tajovuzkor, ular bilan aloqa qilish qiyin, ular isyonkorlikni namoyon etishadi va mustaqil bo'lishni xohlashadi. O'smirlarda ko'pincha kayfiyat tushishi bo'lib turadi va xafa bo'lib yuradilar. Ammo depressiya boshqa narsadir. Depressiya o'spirin shaxsiyatining asl mohiyatini yo'q qilishi, g'amginlik, umidsizlik yoki g'azab tuyg'ularini keltirib chiqarishi mumkin. O'smir depressiyasining alomatlari ko'pincha kayfiyat va xatti-harakatlarning o'zgarishi bilan o'zini namoyon qiladi. O'smirlar hayotda motivatsiyani yo'qotib, o'z qobig'iga o'ralib olishadi.

Maktabdan kelib, ular o'zlarini xonalariga qamalib oladilar va bir necha soatlab yolg'iz o'tirishlari mumkin, ota-onalari va do'stlari bilan muloqot qilishni



to'xtatadilar. Ularda uyquchanlik, ishtahaning o'zgarishi, spirtli ichimliklarga ishtiyoq kuchayadi. Ba'zi odamlar giyohvand moddalarni iste'mol qilishni boshlaydilar. O'spirin depressiyasining belgilari: Ular maktabdagi bahodan boshlab, ota-ona nazoratigacha bo'ladigan ko'pgina bosimlarga duch keladilar. Va bu vaqtda ularning organizmida gormonal bo'ron davom etadi, bu esa o'spirin psixikasini avvalgidan ham zaif va mo'rt qiladi. O'smirlik davrida bolalar o'z mustaqilligini qattiq himoya qila boshlaydilar. Katta yoshdagilar jilmayadigan narsa ularga dramadek tuyiladi. Kattalar o'spirinlarni tez-tez hayajonlanishini ko'rishga odatlanganligi sababli, ular uchun depressiya va o'spirinning kayfiyati va o'zgaruvchanligini farqlash har doim ham oson emas. Agar siz ushbu alomatlarni o'spiriningizda sezsangiz, u, ehtimol, tushkunlikka tushgan. O'smirlarda tushkunlik belgilari: -Uzoq vaqt davomida qayg'u yoki umidsizlik; -Achchiqlanish, g'azab yoki dushmanlik; -Ko'z yoshi; -Do'stlarini va oilani tark etish; -Har qanday faoliyatga qiziqishni yo'qotish; -Ishtahani yo'qotish va yomon uyqu; -Xavotir va hayajon; -O'zini qadrsiz his qilish va aybdorlik hissi; -G'ayrat yetishmasligi; -Charchoq yoki energiya yetishmasligi; -Konsentratsiya qilish qiyin; -O'lim yoki o'z joniga qasd qilish haqida fikrlar. Agar o'spiriningiz depresssiya holatiga tushganiga amin bo'lmasangiz, u bilan birga psixologga uchrashing. O'spirinlarda depressiv kasalliklarning alomatlari alohida yoshga xos o'ziga xos xususiyatga ega. Kichik o'spirinlar (12 yoshgacha) umumiy buzuqlik, ovqat hazm qilish buzilishi, ishtahaning buzilishi, astenizatsiya ko'rinishidagi somatik simptomlar bilan ajralib turadi. Umumiy holatning bunday kam farqlangan belgilari bilan bir qatorda, o'spirinlarning xatti-harakatlari ham aniq o'zgarib turadi: boshida juda muloqatchan, suhbatdosh bo'lib, ular keyinchalik yolg'izlashib o'z qobiqlariga o'ralib olishni boshlashadi, mashg'ulotlariga va o'yinlarga qiziqishni yo'qotadi, zerikish va charchoqdan, juda kamdan-kam hollarda xafalik yoki hasratdan shikoyat qilishadi. O'rta o'spirinlik davrida (12-14 yosh), siz boshlang'ich maktabdan o'rta maktabga o'tishda, u erda o'quv dasturi yanada murakkablashadi



va eng muhimi, ko'plab fan o'qituvchilari paydo bo'ladi. Maktab muhiti keskin o'zgarganligi tufayli ba'zi o'spirinlarda maktab fobiyasi bilan niqoblangan depressiya paydo bo'ladi. Bu yerda patologik holat o'sib borayotgan motor va aqliy zaiflik bilan belgilanadi, bu o'spirin yangi o'quv materialini o'zlashtirish qobiliyatini bloklaydi. O'smirning akademik ko'rsatkichlari pasayadi. Maktabning javob choralari va ota-onalar o'spirinni muvaffaqiyatsizlikka ishontirishadi, unga tanbeh berish qo'rquvi va maktabdan butunlay voz kechishga olib keladi.

Ushbu yoshda o'spirinlar o'zlarining his-tuyg'ulari va tajribalarini og'zaki ravishda ifoda etishga harakat qilishda qiyinchiliklarga duch kelishadi, bu deyarli faol so'z boyligining intellektual darajasi va zaxirasiga bog'liq emas. Aloqa bilan bog'liq qiyinchiliklar - bu o'spirinning hissiy hayotidagi asosiy muammolardan biri, tashvish va o'zini o'zi qabul qilmaslikning namoyon bo'lishi. 12-14 yoshdagi o'spirinlar o'z-o'ziga baho berish yo'qotganda, yolg'izlik va umidsizlik hissi, melankoli va tashvish kuchayganda, depressiya ko'pincha deviant xatti-harakatlar orqali o'zini namoyon qilishi mumkin. Kattaroq o'spirinlik davrida (15-18 yosh) depressiya ko'pincha metafizik intoksikatsiyaning namoyonidir. Hayot mazmunini yo'qotish xavotir i yoshlik uchun xosdir. Depressiv o'spirin ushbu global muammoni o'zining shaxsiy dramasi sifatida ko'rishga intiladi. Hayot va o'limning mazmuni haqidagi mulohazalar o'ziga o'zi yetarli xarakterga ega bo'ladi, obsesi va samarasiz falsafaga aylanadi, o'spirinni samarali intellektual faoliyat qobiliyatidan mahrum qiladi. O'spirin yolg'iz bo'lib qoladi, dezadaptatsiya asta-sekin o'sib boradi va bu butunlay ijtimoiy qulashga olib keladi.

O'smir va kattalar depressiyasi o'rtasidagi farq:

1. Asabiylashish, g'azablanish yoki kayfiyatning o'zgarishi - Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, bu tushkunlikka tushgan o'spirinlarda ko'pincha kattalarning xafagarchiliklari o'rniga g'azablanish ustunlik qiladi.



2. Tushkunlikka tushgan o'spirin g'azablangan, dushmanona, tez xafa bo'lishi yoki portlashlarga moyil bo'lishi mumkin.

3. Tushunarsiz og'riqlar - tushkunlikka tushgan o'spirinlar ko'pincha bosh og'rig'i yoki qorin og'rig'i kabi jismoniy kasalliklardan shikoyat qiladilar. Agar to'liq jismoniy tekshiruv ushbu og'riqlarning tibbiy sabablarini aniqlamasa, bu depressiyani ko'rsatishi mumkin.

4. Tanqidga o'ta sezgirlik - tushkunlikka tushgan o'spirinlar o'zlarini kamsitilish tuyg'ularidan aziyat chekishadi, bu esa ularni tanqid, rad etish va muvaffaqiyatsizlikka juda ta'sirchan qiladi. Bolaning akademik ko'rsatkichi keskin pasayganda, bu maktabda ayniqsa jiddiy muammoga aylanadi.

Depressiyaga uchragan o'spiringa yordam berish mumkin. Depressiyani psixoterapiya va dori-darmonlar bilan davolashning turli usullari mavjud. Agar depressiyaga oilaviy muammolar sabab bo'lsa, oilaviy psixoterapiya samarali davo bo'lishi mumkin. Ba'zi hollarda, o'spirinda depressiyaning o'tkir shakli bo'lganida, ixtisoslashgan klinikada statsionar davolanish samarali bo'lishi mumkin.

O'smirlarda o'z joniga qasd qilishning asosiy belgilariga quyidagilar kiradi:

-kelajakka umid va ishonch yetishmasligi; -o'ziga nisbatan befarqlik (unga hech kimning ahamiyati yo'qligi haqida gapirish);

-o'limga tayyorgarlik (xayrlashish xatlari, vasiyatnomalar);

-o'zingizni o'ldirish bilan tahdid qilish.

Depressiyada o'z joniga qasd qilish xavfi juda yuqori. Bunday paytda o'spirinni tushkun holatda yolg'iz qoldirib bo'lmaydi. Agar bola bir vaqtlar depressiyani boshdan kechirgan bo'lsa, ehtimol bu kelajakda yana qaytalanishi mumkin. Depressiyaga uchragan o'spirin bilan suhbatlashish bo'yicha maslahatlar: Yordam taklif eting: Tushkunlikka tushgan o'spiringa u uchun hamma narsani to'liq



va so'zsiz bajarishingizni ayting. Ko'p savol bermang (o'spirinlar o'zlarini nazorat qilishni his qilishni yoqtirmaydi), lekin bolaga har qanday ko'mak berishga tayyor ekanligingizni aniq qilib qo'ying. Yumshoq, ammo qat'iyatli bo'ling: Agar farzandingiz birinchi navbatda sizdan o'zini yopsa, tushkunlikka tushmang.

Depressiya haqida gapirish o'spirinlar uchun juda qiyin imtihon bo'lishi mumkin. Suhbatda farzandingizning qulayligi haqida o'ylang, shu bilan birga uning ahvoliga qayg'urayotganingizni va tinglashga tayyorligingizni ta'kidlang. Va'z qilmasdan o'spirinni tinglang: O'smir har doim kattalarning biron bir gapni aytishi bilanoq uni tanqid qilish yoki qoralashga undashiga qarshi turadi. Muhimi, bolangiz siz bilan muloqot qilishi kerak. So'ralmagan maslahat yoki ultimatum berishdan qoching. Farzandingiz uchun qilishingiz mumkin bo'lgan eng muhim narsa, siz uni doimo qo'llab-quvvatlashingizni bildirishingizdir. Endi o'spirin har qachongidan ham ko'proq uni qadrlashingizni, sevishingiz va unga g'amxo'rlik qilishingizni bilishi kerak.

Foydalanilgan saytlar ro'yhati

1. <https://adolesmed.szgmu.ru/s/55/?m1=16>
2. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression>
3. http://nashamolodezh.ru/zhitzdorovo/semya/depressiya_u_podrostkov.html