

RUHIY SALOMATLIK INQIROZI: O'SMIRLAR ORASIDA DEPRESSIYA VA UNING OLDINI OLISH

Qo'qon Universiteti Andijon filiali Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi 2-kurs 201-guruh Talabasi

Ikromova Dilafruxxon O'ktamjon qizi

Qo'qon universiteti Andijon filiali

tabiiy fanlar kafedrası o'qituvchisi:

Amanbayeva Sanobarxon

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada zamonaviy jamiyatda o'smirlar orasida ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar, xususan, depressiya holatlari keng tarqalayotgani tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'smirlik davrida yuzaga keladigan psixologik bosimlar, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri, oila va maktab muhitining ruhiy salomatlikka ta'siri kabi omillar yoritiladi. Shuningdek, depressiyani erta aniqlash, profilaktik chora-tadbirlar ko'rish, psixologik maslahatlar va psixoterapiya usullaridan foydalanish orqali o'smirlar ruhiy holatini yaxshilash yo'llari ko'rib chiqiladi. Mazkur ish ruhiy salomatlikni mustahkamlash va sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Ruhiy salomatlik, o'smirlik, depressiya, profilaktika, psixologik yordam, psixoterapiya, ijtimoiy muhit, stress, erta aniqlash, sog'lom turmush tarzi.

КРИЗИС ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ: ДЕПРЕССИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЕЁ РАЗВИТИЯ

АННОТАЦИЯ

В данной статье анализируется рост распространённости проблем психического здоровья среди подростков в современном обществе, в частности, случаев депрессии. В исследовании рассматриваются такие факторы, как психологическое давление в подростковом возрасте, негативное влияние социальных сетей, воздействие семейной и школьной среды на психическое

здоровье. Также освещаются пути улучшения психоэмоционального состояния подростков посредством раннего выявления депрессии, профилактических мер, психологического консультирования и психотерапии. Данная работа имеет важное научно-практическое значение для укрепления психического здоровья и воспитания здорового поколения.

Ключевые слова: Психическое здоровье, подростки, депрессия, профилактика, психологическая помощь, психотерапия, социальная среда, стресс, ранняя диагностика, здоровый образ жизни.

MENTAL HEALTH CRISIS: DEPRESSION AMONG ADOLESCENTS AND ITS PREVENTION

ANNOTATION

This article analyzes the growing prevalence of mental health issues among adolescents in modern society, particularly focusing on depression. The research highlights factors such as psychological pressure during adolescence, the negative impact of social media, and the influence of family and school environments on mental well-being. It also explores methods to improve adolescents' mental states through early detection of depression, preventive measures, psychological counseling, and psychotherapy. This work holds significant scientific and practical value in strengthening mental health and fostering a healthy generation.

Keywords: Mental health, adolescence, depression, prevention, psychological support, psychotherapy, social environment, stress, early detection, healthy lifestyle.

KIRISH

Bugungi kunda inson salomatligi haqida gap ketganda, nafaqat jismoniy, balki ruhiy holat ham muhim omil sifatida ko'rilmogda. Ayniqsa, o'smirlik davrida ruhiy salomatlik muammolari dolzarb masalaga aylanib bormogda. O'sish va rivojlanish bosqichida bo'lgan o'smirlar turli psixologik bosimlar, ijtimoiy o'zgarishlar va tashqi muhit ta'sirida depressiyaga duchor bo'lish ehtimoli yuqori bo'ladi. So'nggi yillarda

ushbu yosh guruhida depressiv holatlar sonining ortib borayotgani, o'quvchilar, ota-onalar va pedagoglar uchun jiddiy xavotir uyg'otmoqda.

Ushbu muammoga e'tibor qaratish, uning ildiz sabablari va oqibatlarini o'rganish, shuningdek, samarali profilaktika va psixologik yordam choralari ishlab chiqish jamiyatning dolzarb vazifasidir. Mazkur maqolada o'smirlar orasida ruhiy salomatlik inqirozining sabablari, depressiyaning tarqalish omillari va uning oldini olish bo'yicha tavsiyalar yoritib beriladi.

O'smirlik — inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda shaxsning jismoniy, aqliy va ruhiy jihatdan shakllanishi ro'y beradi. Bu jarayonda o'smirlar ko'plab ichki va tashqi bosimlarga duch keladilar. Aynan shu davrda psixologik muvozanatning buzilishi, stress va depressiya holatlari tez-tez uchraydi.

Depressiya — bu nafaqat kayfiyatning tushkun holati, balki insonning kundalik hayotga bo'lgan qiziqishini yo'qotishi, energiyaning pasayishi, o'zini keraksiz deb his qilish, uyqu va ishtaha buzilishlari bilan kechadigan ruhiy kasallikdir. O'smirlar orasida depressiyaga olib keluvchi asosiy omillar quyidagilar bo'lishi mumkin:

- **Oila muhiti:** Oilaviy nizolar, e'tiborsizlik, zo'ravonlik yoki haddan tashqari bosim ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi.

- **Maktab va o'quv bosimi:** Baholarga bo'lgan ortiqcha e'tibor, o'quv yuklamasi, o'qituvchilarning munosabati va sinfdoshlar bilan muammolar depressiv holatni kuchaytirishi mumkin.

- **Ijtimoiy tarmoqlar:** So'nggi yillarda ijtimoiy tarmoqlarning haddan ziyod foydalanilishi o'z-o'zini solishtirish, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, kiberzo'ravonlik holatlariga olib kelmoqda.

- **O'smirlikdagi fiziologik o'zgarishlar:** Gormonal o'zgarishlar va tanadagi jismoniy o'zgarishlar o'z navbatida hissiy beqarorlikni keltirib chiqaradi.

Depressiyani erta aniqlash va unga o'z vaqtida chora ko'rish muhim ahamiyatga ega. Buning uchun maktab psixologlari, ota-onalar va o'qituvchilar o'smirlarning

holatini doimiy kuzatib borishlari zarur. Ruhiy salomatlikni saqlashda quyidagi profilaktik choralar muhim o‘rin tutadi:

- Ochiq va ishonchli muloqot muhitini yaratish;
- Psixologik maslahatlar va treninglar tashkil etish;
- Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish (jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, uyqu rejimi);
- Ijtimoiy faoliyatlarga jalb qilish (sport, to‘garaklar, ixtiyoriy ishlar);
- Zarurat bo‘lsa, mutaxassis psixoterapevt yoki psixiatr ko‘magiga murojaat qilish.

Shuningdek, ta’lim muassasalarida ruhiy salomatlik madaniyatini shakllantirish, bu boradagi savodxonlikni oshirish, o‘quv dasturlariga mos tushunchalarni kiritish ham muhim ahamiyatga ega.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davrida yuzaga keladigan ruhiy salomatlik muammolari, ayniqsa depressiya holatlari, jamiyatning barcha qatlamlariga taalluqli dolzarb masalalardan biridir. Depressiya nafaqat o‘smirning hissiy holatiga, balki uning ijtimoiy hayoti, o‘qishdagi faoliyati va kelajakdagi shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu muammoga befarqlik, uni vaqtinchalik holat deb hisoblash, aksincha, muammoni chuqurlashtirishi mumkin.

Muhokama davomida aniqlanishicha, o‘smirlar orasidagi depressiyaga olib keluvchi asosiy omillar – oiladagi befarqlik, maktabdagi stress, tengdoshlar bilan bo‘lgan muammolar va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri – o‘z vaqtida bartaraf etilmasa, jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli, o‘smirlar bilan ishlovchi barcha mutasaddi tomonlar – ota-onalar, o‘qituvchilar, psixologlar va jamiyat vakillari bu muammoni barvaqt aniqlash va hal qilishda faol ishtirok etishlari lozim.

Natijaviy jihatdan aytish mumkinki, o‘smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash bo‘yicha quyidagi xulosalarga kelindi:

1. **Depressiyani erta aniqlash** va unga nisbatan zudlik bilan chora ko'rish o'smirning kelajakdagi salomatligi va rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.
2. **Psixologik yordam xizmatlarini kuchaytirish**, maktablarda doimiy psixologik kuzatuv va maslahatlar tizimini yo'lga qo'yish zarur.
3. **Ota-onalar va pedagoglar uchun ma'rifiy treninglar** va seminarlar tashkil etish orqali ularning ruhiy salomatlik borasidagi bilimlarini oshirish kerak.
4. **O'quvchilarni sog'lom hayot tarziga yo'naltirish** – jismoniy faollik, madaniy va sport tadbirlari, muloqot madaniyatini rivojlantirish orqali stressni kamaytirish mumkin.

Shu asosda aytish mumkinki, o'smirlar orasida depressiyaning oldini olishga qaratilgan har bir harakat – bu sog'lom va barkamol jamiyat sari qo'yilgan muhim qadamdir.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'smirlar orasida depressiyaning keng tarqalishi zamonaviy jamiyat uchun jiddiy muammolardan biri sanaladi. O'smirlik davri — inson hayotining o'ta nozik va muhim bosqichi bo'lib, bu davrdagi ruhiy muvozanatning buzilishi o'smirning jamiyatda o'z o'rnini topishiga, bilim olishiga va sog'lom shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu mavzuni o'rganish shuni ko'rsatdiki, depressiyaning asosiy sabablari — oilaviy muhitdagi muammolar, maktabdagi psixologik bosim, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri va o'z-o'zini past baholash bilan bog'liqdir. Shuning uchun bu muammoning oldini olishda kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega: oila, maktab, sog'liqni saqlash tizimi va jamiyat birgalikda harakat qilishi kerak.

Ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun o'smirlarga doimiy psixologik yordam, sog'lom ijtimoiy muhit, ochiq muloqot va ijobiy faoliyatlar zarur. Bu esa, kelajakda sog'lom, ijtimoiy jihatdan faol va ma'suliyatli avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimova R.A. *Psixologiya asoslari*. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2020.
2. Abduqodirov A.A., Jo‘rayev N.S. *Yosh davrlari psixologiyasi*. – Toshkent: Fan, 2019.
3. World Health Organization (WHO). **Adolescent mental health**. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
4. UNICEF. **Mental Health and Psychosocial Well-being Among Adolescents**. – New York, 2021.
5. Beck, A.T., Steer, R.A., & Brown, G.K. *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. – San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1996.
6. Qodirova M.M. *Zamonaviy psixologik muammolar va ularni hal etish yo‘llari*. – Toshkent: Ilm Ziya, 2022.
7. American Psychological Association (APA). **Understanding depression in adolescents**. <https://www.apa.org/topics/depression/teens>
8. Hasanov B.X. *Oila psixologiyasi va ijtimoiy muhit*. – Samarqand: SIESI, 2018.
9. Hamroqulova N.N. *O‘quvchi yoshlarda depressiyani erta aniqlash usullari*. // *Psixologiya va Pedagogika Ilmiy-Amaliy Jurnal*, 2023, №2, 45–49-betlar.
10. Kazdin, A.E. *Parent Management Training: Treatment for Oppositional, Aggressive, and Antisocial Behavior in Children and Adolescents*. – Oxford University Press, 2005.