

DEPRESSIYANING OLDINI OLISHDA PSIXOLOGIYANING AHAMIYATI

KAMRON.Y. YULDOSHEV

Osiyo xalqaro universiteti 2- bosqich tibbiyot talabasi

kamronyuldoshev100@gmail.com

Annotatsiya: Depressiya- bu ruhiy tushkunlik motivatsiya yo'qolishi va hayotga bo'lgan qiziqishning pasayishi bilan kechadigan ruhiy holat. U. Insonning fikrlash tarziga hissiyotiga va kundalik hayotga salbiy ta'sir qiladi. Hayot kechirish jarayoniga tushkunlik, g'amginlik, ishonchsizlik, umidsizlik keltirib chiqaradi. Depressiya kelib chiqmasligi uchun sport bilan shug'ullanish yaqinlar bilan ko'proq birga bo'lish sog'lom turmush tarziga rioya qilish.

Kalit so'zlar: Kayfiyatsizlik, tushkunlik, umidsizlik, ishonchsizlik, psixoterapiya, klinik depressiya, distimiya, nevrotik depressiya bipolyar depressiya, diqqatni jamlay olmaslik, yashashni istamaslik.

The Importance of Psychology in Preventing Depression

Abstract: Depression is a mental depression motivation a mental state characterized by loss of interest in life. U. It negatively affects a person's way of thinking emotions and every day life. It causes depression sadness, insecurity hopelessness in the process of living. In order to avoid depression, do sports, spend more time with loved ones, and follow a healthy lifestyle.

Key words: Mood, depression, hopelessness, insecurity, psychotherapy, clinical depression, dysthymia, neurotic depression, bipolar depression, inability to concentrate, unwillingness to live.

Психология важна Для предотвращения депрессии

Аннотация: Депрессия-это психическая депрессия, характеризующаяся потерей, мотивации и души, сопровождающееся снижением интересам. И отрицательно влияет на образ мышления, эмоции, повседневную жизнь человека. Привносит депрессию, печаль неуверенность, безнадежность в процесс жизни. Чтобы предотвратить депрессию, занимайтесь спортом, проводите больше времени с близкими, ведите здоровый образ жизни.

Ключевые слова: Настроение депрессия, безнадежность, депрессия, психотерапия, клиническая депрессия, дистимия, невротическая депрессия, биполярная депрессия, неспособность сосредоточиться, нежелание жить.

KIRISH:

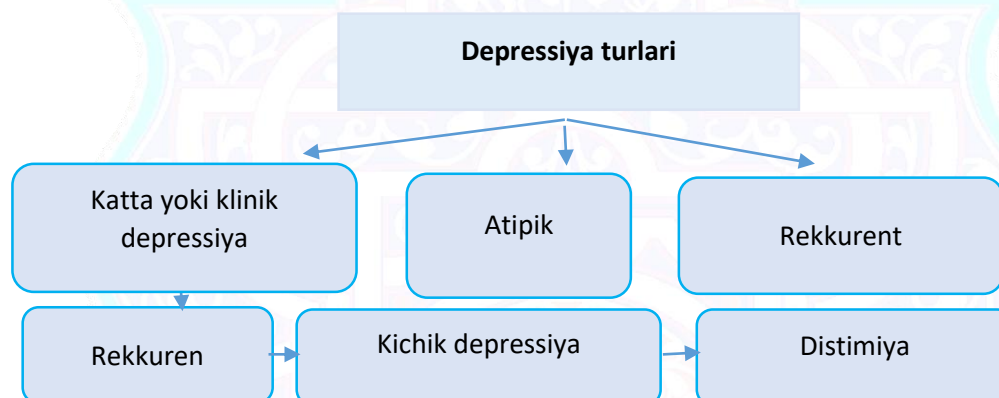
Depressiya so'zi lotin tilidan olingan bo'lib ["depressio" "tortish", "pastga tushurish" yoki "bosib qo'yish" degan ma'nolarni anglatadi. Shuningdek depressiya so'zi zamonaviy tibbiyotda ruhiy tushkunlikni umumiy jismoniy va ruhiy pasayishni

ta'rishlash uchun ishlatiladi. Hozirgi shifokorlar depressive buzilishning uchta asosiy turini ajratib ko'rsatishdi.

Nevrotik depressiya- hayotda sodir bo'layotgan voqealarga hissiy munosabatdan kelib chiqadi.

Endogen depressiya- organizm holatidagi muammolar, gormonal muvozanat bilan bog'liq.

Bipolyar depressiya- ruhiy tushkunlikdan eyforiyagacha bo'lgan Keskin o'zgarishlar bilan ifodalaniladi.



Sabablari:

Kasallik turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin, bular asosan ruhiy muammolar yoki tashqi ta'sirlar tufayli bo'lishi mumkin. Depressiya rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar quyidagilar;

- Miyadagi kimyoviy va biologik jarayonlarning buzulishi;
- Irsiyat;
- Ruhiyatga ta'sir etuvchi omillar[qarindoshlar va do'stlarning o'limi, zo'ravonlik];
- Stress [ishdan bo'shatilish, mojarolar, ajralish, pul bilan bog'liq muammolar, jiddiy kasalliklar va boshqalar];
- Uzoq muddatli surunkali kasalliklar;
- Ichkilikbozlik, giyohvandlik;
- Gormonal nomutanosiblik
- Depressiyaning barcha turlarida uchrovchi "triada" simptomlar;
- Doimiy tushkun kayfiyat; xafalik, zerikish, bir necha hafta yoki oy davom etuvchi ilojsizlik hissi
- Fikrlash faoliyatining pasayishi; Ma'lumotlarni esda saqlash va tahlil qilishdagi muammolar, o'zining salbiy kechinmalariga bog'lanib qolish.
- Harakat faolligining pasayishi; sustkashlik, tormozlanish.

Depressiya belgilari

- Depressiv buzulish quyidagi belgilar bilan tavsiflanadi:
- Kayfiyatsizlik,tushkunlik, apatiya;
- Ishlash qobiliyatining pasayishi;
- Doimiy charchoq;
- Hayotdan qoniqmaslik, unga qiziqishni yo'qotish, yashashni istamaslik;
- Tana harakatlari tormozlangan yoki aksincha, tartibsiz va notinch;
- Diqqatni jamlay olmaslik;
- Asossiz doimiy bezovta bo'lish ;
- O'zini past baholash, o'ziga ishonchni yo'qotish;
- Uyqusizlik yoki aksincha doimiy uyqu;
- Ishtahaning yo'qolishi yoki ortiqcha ovqatlanish;
- Diagnostika

Depressiv buzulishni tashxislash uchun psixoterapevt ko'rigidan o'tiladi, anamnez yig'iladi, bemor bilan suhbat o'tkaziladi va keyin maxsus test tizimidan foydalangan holda depressiyaning og'irlik darajasi aniqlanadi.

Depressiyani davolash

- Depressiyani davolash quyidagi o'z ichiga oladi;
- Antidepressantlar qabul qilish;
- Trankvilizator dorilar qabul qilish [og'ir holatlarda];
- Psixoterapiya
- Maxsus usullar[BOS terapiya,magnitoterapiya, nurterapiya, reklesoterapiya, davolovchi uyqu, ozonoterapiya,massaj]
- Fitoterapia

Profilaktika

Ushbu kasallikning oldini olish uchun shifokorlar bemorlarga quyidagilarni tavsiya qiladi:

- Dam olishni tashkil qilish va o'zini ortiqcha urintirmaslik;
- Stress va ruhiy vaziyatlardan qochish;
- Barcha kerakli vitaminlarni o'z ichiga olgan parhezni to'g'ri shakllantirish.

Parhez

Depressiyaga qarshi kurashish uchun shifokor O'rta yer dengizi oshxonasiga asoslangan maxsus parhezni belgilaydi. Bunga dengiz baliqlari sabzavot va mevalar o'simlik yog'i kiradi.

Psixologiyaning ahamiyati

Depressiyaning oldini olishda psixologiyani ahamiyati juda katta, chunki psixologiya insonning ruhiy holatini yaxshilash, stressni kamaytirish, salbiy fikrlarni o'zgartirish va umumiy psixologik farovonlikni ta'minlashga yordam beradi. Depressiya-bu ruhiy kasallik bo'lib, insonning kayfiyati, fikrlari va hissiyotlari salbiy tarzda o'zgaradi. Psixologiya bu jarayonni oldini olishda va davolashda asosiy vosita hisoblanadi. Quyida psixologiyani depressiyaga qarshi qanday yordam berishini ko'rib chiqamiz.

1. Kognitiv terapiya: Kognitiv-behavioral terapiya [CBT]-bu salbiy fikrlarni ijobiy va haqiqatga asoslangan fikrlar bilan almashtirishni o'rgatadigan psixologik usuldir. Depressiyani keltirib chiqaruvchi noto'g'ri fikrlar [masalan "men buni uddalay olmayman" "hayotimning hech qanday ma'nosi yo'q"] ustida ishlash orqali, CBT odamlarning ruhiy holatini yaxshilaydi va depressiya xavfini kamaytiradi.

2. Stressni boshqarish: Psixologiya stressni boshqarish bo'yicha ko'plab usullarni o'rgatadi, masalan, meditatsiya, nafas olish mashqlari, yoga va boshqalar. Ular stressni kamaytirish, insonning ruhiy holatini yaxshilash va depressiyaning oldini olishda juda samarali.

3. O'z-o'zini anglash va hissiyotlarni ifodalash: Psixologiya odamga o'z hissiyotlarini anglashni o'rgatadi. Bu depressiya va stressdan saqlanishga yordam beradi. O'z his-tuyg'ularini tan olish va ular bilan ishlash, insonning ruhiy barqarorligini oshiradi.

4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Psixologik yordam ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi. Yaxshi ijtimoiy qo'llab quvvatlash tizimi depressiyaga qarshi kurashda muhim rol o'ynaydi. Psixologlar ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga ham yordam beradi.

5. Pozitiv psixologiya: Pozitiv psixologiya yondashuvi odamlarning hayotdan ko'proq mamnun bo'lishi va o'z kuchlarini topishiga yordam beradi. Bunga optimismni rivojlantirish, minnatdorchilikni oshirish va hayotdagi yaxshi narsalarni qadrlash kiradi.

6. Davolash metodlari: Psixoterapiya va kognitiv-behavioral terapiya kabi psixologik davolash metodlari depressiyani aniqlash va uning oldini olishda samarali vositalar hisoblanadi. Psixologlar bu metodlarni o'rgatish va qo'llash orqali odamlarning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Shu tarzda, psixologiya depressiyaning oldini olishda ruhiy holatni yaxshilash, salbiy fikrlarni o'zgartirish, va stressni boshqarishni o'rgatadi.

Metodologik tahlil qilish:

Butun Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra yer sharida depressiya bilan ro'yhatga olinganlar soni 110.000 000 dan oshiq. Biroq aksariyat mutaxassislar fikricha, depressiya bilan kasallangan har 3 bemordan 1 tasi vrach

nazoratida turadi. Yevropa davlatlari mutaxassislarining ko'ra, depressiyada somatik buzulishlar ko'p uchraganligi sababli, bemorlarning deyarli 80% umumiy amaliyot shifokoriga murojaat qilishadi. Biroq ular tomondan 5% holatlardagina "Depressiya" diagnozi to'g'ri aniqlanadi. Barcha tibbiy kasalliklar ichida depressiyaning tarqalish darajasi 22-33 foizga tengdir. Iqtisodiy tomondan olganda ham depressiya "eng qimmat kasalliklardan" biridir. Masalan, AQSHda depressiyani davolash bilan bog'liq bo'lgan sarf-xarajatlar yiliga 48 mlrd, dollarga tengdir. Depressiya bilan og'riganlar soni va ular orasida o'z joniga qasd qilayotganlarning yildan yilga ko'payib borishi bu kasallikdir. Depressiya-surunkali kechuvchi patologik holat bo'lib, aksariyat hollarda, somatik buzulishlar bilan namoyon bo'ladi. Depressiyaning ana'naviy tasnifga binoan uning kelib chiqishiga qarab psixogen, konstitutsional, endogen, va somatogen [organik] turlari farq qilinadi.

Depressiyani metodologik tahlil qilishda quyidagi asosiy usullardan foydalaniladi.

1. Biologik usul. Depressiyaning biologik asoslarini o'rganish. Ushbu metodologiyada neyrottransmitterlar, genetik faktorlar va boshqa fiziologik omillar depressiyaning rivojlanishiga ta'sir qilishi mumkinligi tahlil qilinadi.

2. Gumanitar va madaniy usul: Depressiya madaniy va diniy omillarni ham inobatga olgan holda o'rganiladi. Bu usulda depressiyaning madaniy kontekstda qanday namoyon bo'lishi va turli madaniy qarashlar va qadriyatlar depressiyaga qanday ta'sir qilishni tahlil qilish muhim.

3. Ijtimoiy usul. Depressiya ijtimoiy omillar, masalan, o'zaro munosabatlar, stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va jamiyatdagi o'rni bilan bog'liq holda tahlil qilinadi. Ijtimoiy-psixologik nazariya: Bu nazariya depressiyaning ijtimoiy iqlimi, ish bilan bog'liq stresslar va ijtimoiy aloqalar bilan qanday bog'liqligini tushunishga yordam beradi.

4. Klinik intervyular: Bemor bilan yuzma-yuz suhbatlar o'tkazish.

5. Anketa va so'rovnomalar: Depressiyaning turli darajalarini baholash uchun standart testlar [masalan Beck depressiya Skalari, Hamilton depressiya Skalari]

6. Depressiyani psixologik tahlil qilish. Psixologik tahlil, depressiyaning psixodinamik aspektlariga qaraydi. Freudning psixodinamik usuli: Freud nazariyasiga ko'ra, depressiya ichki ziddiyatlarning natijasi bo'lib odam o'zini yoki boshqalarni jazolash hissi bilan to'lgan bo'lishi mumkin.

XULOSA

Depressiya-bu murakkab va jiddiy kasallik bo'lib, uni e'tiborsiz qoldirish insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga katta zarar yetkazishi mumkin. Depressiyani oldini olishda yaqin insonlar bilan vaqt o'tkazish sog'lom turmush tarziga rioya qilish

sport bilan muntazam shug'ullanish to'g'ri ovqatlanish kitob o'qish tavsiya etiladi. Har doim maqsad sari intilishdan to'xtamaslik. O'ziga ishonish va orzular amalga oshishiga ishonish va unga yetish uchun harakat qilishdir. Sayohat qilish har kuni kechgi payt sayr qilish. Depressiya aniqlashi namoyon bo'lsa psixolog yoki ruhshunos bilan maslahatlashish kerak. Depressiyaga tushmaslik uchun bir qancha affirmatsiyalarni har kuni aytib yurish kerak. Men har kuni yanada yaxshiman. Men o'zimni borligimcha qabul qilaman. Men har qanday sinovni yengib o'taman. Men o'z qobiliyatlarim va kuchlarimga ishonaman. Men bu dunyodagi barcha yaxshiliklarga ishonaman. Har bir harakatim meni muvaffaqiyatga yaqinlashtiradi. Mening hayotim-bu mening orzularimning aksidir. Men o'z baxtimni boshqalar bilan bo'lishaman. Men ushbu kunni quvonch va minnatdorchilik bilan boshlayman.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Z.IBODULLAYEV. Tibbiyot psixologiyasi kitobi.
2. Depressiya <https://gemotest.ru/info/spravochnik/zabolevaniya/depressiya/>
3. Depressiyani davolash bo'yicha maslahatlar
4. <https://www.edhacare.com/uz/blogs/the-underlying-facts-of-depression/>
5. Depressiya nima- sabablari va davolash <https://medall.uz/depressiya-nima-sabablari-va-davolash/>
6. Depressiya nima va undan qanday qutulish mumkin <https://xabardor.uz/uz/post/depressiya-nima-va-undan-qanday-qutulish-mumkin>
7. Depressiya va uning yashirin belgilari <https://dnk.uz/1/depressiya/>
8. M.Scott Peck “ Yo'l kamida ikki yo'l kitobi.