

**YOSHLAR ORASIDA DEPRESSIYAGA MOYILLIKNI OLDINI
OLISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI**

Shoiraxon Jumanazarova Jongirovna

Xorazm viloyati Hazorasp tumani 26-son maktab psixologi

Samandarova Nafisa Matkurbanovna

Xorazm viloyati Hazorasp tumani 9-son maktab psixologi

Annotatsiya: *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.*

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

KIRISH

Depressiya - bu hissiy va jismoniy muammolarga olib keladigan va insonning kundalik vazifalarini bajarish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan jiddiy tibbiy holat. Yaxshiyamki, bu davolanadigan holat bo'lib, sertifikatlangan psixiatr yoki psixolog yordamida simptomlar sezilarli darajada kamayishi mumkin.

Depressiya belgilari depressiyaning sababi yoki shakliga qarab odamdan odamga farq qilishi mumkin bo'lsa-da, quyida depressiyaning aksariyat shakllarida tez-tez uchraydigan alomatlar ro'yxati keltirilgan.

- Ko'pincha energiya etishmasligi yoki charchoq hissi
- Juda ko'p uxlash yoki umuman uxlamaslik
- Bir marta odam yoqtirgan faoliyatga qiziqishning yo'qolishi
- Haddan tashqari kilogramm ortishi yoki yo'qolishi
- Biror narsaga diqqatni jamlashda qiyinchilik
- O'zingizni bo'sh yoki qayg'uli his qilish

- Muayyan sabablarga ko'ra yuzaga kelmagan og'riqlar yoki og'riqlarni boshdan kechiring
- O'z joniga qasd qilish fikrlarini olish
- O'z-o'zini hurmat qilishni yo'qotish, o'zini qadrsiz his qilish
- Achchiqlanish, nisbatan kichikroq masalalarda portlash

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 ortiq davom etadigan kuchli yoki jiddiy alomatlarga ega. Bu alomatlar kundalik hayotga aralashadi.

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 buzuvchilik: 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'rigan 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.

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.

XULOSA

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 RO'YXATI:

1. Ostonov J.Sh. Coping behavior and its research style. Proceedings of 7th Global Congress on Contemporary Sciences & Advancements// Hosted onlinefrom,New york, USA//June 25, 2021. 237-239 b
2. Ostonov J.Sh. Socio-Psychological Basics of The Study of The Styles of Attitude in Coping by. Adolescents Middle europen scientific bulletin Volume 13 June 2021. Б. 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.279-281
6. Остонов Ж.Ш. Ўсмирларда психологик ҳимоя ва копинг ҳуқ-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 журнали. 2020. № 4. Б.47-50
8. Остонов Ж.Ш. Копинг-ресурсы личности и адаптационный потенциал. Мактабгача таълимда компетенциявий ёндашувлар: истикболлар, муаммолар ва ечимлар Республика масофавий илмий-амалий анжумани. БУХОРО, 2020 йил, 3ноябрь Б.297-299
9. Остонов Ж.Ш. Ўсмирлардаги копинг ҳуқ-атвор ва унинг шахс мувафақиятидаги ўзаро алоқадорлигининг назарий асослари. Ижтимоий www.tadqiqotlar.uz

соҳани модернизациялаш контекстида педагогик таълим тараққиёти: муаммо ва истиқболлар //Республика илмий-амалий анжуман 2021 йил 28 май Б.134-135

10. Остонов Ж.Ш. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе. Педагогик маҳорат илмий журнали. Бухоро, 2020. №6 Б.102-104

11. Остонов Ж.Ш. Ўсмирлардаги енгга олиш хулқ-атворининг асосий стратегиялари. Ижтимоий соҳани модернизациялаш контекстида педагогик таълим тараққиёти: муаммо ва истиқболлар. Республика илмий-амалий анжуман 2021 йил 28 май Б.132-133

12. Остонов Ж.Ш. Ўсмирларда копинг хулқ-атвор омиллари шаклланишининг ижтимоий психологик механизмлари. Тафаккур ва талқин мавзусида //Республика миқёсидаги илмий-амалий анжуман тўплами 2021 йил, 27-май Б.817-820

13. Остонов Ж.Ш. Ўсмирлардаги копинг хулқ-атвор ва унинг шахс мувафакқиятидаги ўзаро алоқадорлигининг назарий асослари. Тафаккур ва талқин мавзусида // Республика миқёсидаги илмий-амалий анжуман тўплами 2021 йил, 27-май Б.812-817

14. Мирзаева Д.Ш, Курбанова З.И. Арт-педагогические технологии коррекции страхов у детей дошкольного возраста. Scientific progress 2 (7), 12061212

15. Z. Kurbonova. The Importance of the use of Educational Technologies Aimed at the Development of the Child's Personality in Preschool Education. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8)