

**DEPRESSIYA HAMDA O‘Z JONIGA QASD QILISHGA MOYILLIK
VUJUDGA KELISHINING PSIXOLOGIK YECHIMLARI****Otajonova Gulzira Ozodovna***Xorazm viloyati, Qo‘shko‘pir tumani 31-maktab amaliyotchi psixologi*

Annotasiya: Ushbu maqolada depressiya hamda suitsidning vujudga kelish sabablari haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: depressiya, suitsid, o‘z joniga qasd qilish, PET-skanerlari, neyrotransmitterlar

KIRISH

Depressiya – kayfiyatning keskin pasayishi, fikrlar karaxtligi va har qanday harakatga bo‘lgan intilishning yo‘qolishi bilan kechuvchi kasallik.

Har bir inson depressiyani rivojlantirishi mumkin bo‘lsa-da, oilaviy depressiya kasallik uchun xavfli omil hisoblanadi. Masalan, tushkunlikka tushgan odamning farzandi yoki birodari bo‘lish depressiv kasallikka chalinish xavfini oshiradi. Ayollar hayotlarida biron bir vaqtga kelib bunday holatga duch kelishi erkaklarnikiga qaraganda ikki baravar yuqori. Depressiyaning qanchalik tez-tez yuz berishini aniqlash qiyin bo‘lishi mumkin, chunki bu kasallik alomatlari jinsi, yoshi va etnik kelib chiqishiga qarab bir-biridan farq qilishi mumkin.

Depressiya ba’zan jismoniy alomatlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Misollar quyidagilarni o‘z ichiga olishi mumkin:

- Charchoq va kam energiya darajasi
- Uyqu muammosi, ayniqsa erta tongda uyg‘onish
- Juda ko‘p uxlash
- Og‘riq yoki og‘riq, ayniqsa bosh og‘rig‘i, mushak kramplari yoki ovqat hazm qilish muammolari (masalan, oshqozon, diareya yoki ich qotish) og‘riqni davolash bilan ham yaxshilanmaydi.
- Hissiyot yoki tuyulish sekinlashdi yoki qo‘zg‘aldi

Depressiya boshqa ko‘plab tibbiy muammolarni, ayniqsa surunkali og‘riqni keltirib chiqaradigan muammolarni kuchaytirishi mumkin. Ba’zi miya kimyoviy moddalari og‘riq va kayfiyatga ta’sir qiladi va depressiyani davolash ko‘plab jismoniy kasalliklarning alomatlari va natijalarini yaxshilashga intiladi.

Depressiyani aniq nima keltirib chiqarishi aniq emas bo‘lsa-da, keng tarqalgan nazariya bu miya tuzilishi va kimyo o‘zgarishi. Xususan, moddalar deyiladi neyrotransmitterlar tushkunlikka tushgan odamlarda muvozanatdan tashqarida. Balansni keltirib chiqarishi mumkin bo‘lgan sabablar orasida ba’zi dorilar, spirtli ichimliklar yoki giyohvand moddalarni suiiste’mol qilish, gormonal yoki mavsumiy

o'zgarishlar yoki shikastlanish holatlariga duchor bo'lish, masalan, suiiste'mol qilish qurboniga aylanish yoki yaqinlarini yoki ishini yo'qotish.

Depressiyaning asosiy sabablari – bular o'tkir va surunkali ruhiy siqilishlar, ketmaketma keluvchi muvaffaqiyasizliklar va uzoq davom etuvchi og'ir kasalliklardir. Tashqi salbiy omillar sababli rivojlangan depressiyaga ekzogen depressiya deb aytiladi. Hech qanday sababsiz rivojlanadigan depressiyaga endogen depressiya deyiladi. Endogen depressiyalar rivojlanishida nasliy omilning o'rni katta.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nutq terapiyasining turli xil usullari (psixoterapiya) engil va o'rtacha og'irlikdagi depressiyani engillashtiradi. Maqsad kognitiv xulq-atvor terapiyasi depressiyaga olib kelishi mumkin bo'lgan fikrlash va o'zini tutish usullarini o'zgartirishga yordam berishdir. Shaxslararo terapiya tushkunlikka tushgan odam bilan ishlaydi, uning boshqalar bilan o'zaro munosabati depressiyaga qanday ta'sir qilishi mumkinligini tushunadi. Psixodinamik terapiya depressiyani boshdan kechirgan muammolar, ularning hozirgi kayfiyati va harakatlariga ongsiz ravishda qanday ta'sir qilishi mumkinligini tushunishga va kelishishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, birinchi depressiya epizodini boshdan kechirayotgan odamlarning aksariyati depressiya epizodini hal qilish uchun kamida olti oylik davolanishga muhtoj.

Ko'pgina dorilar, antidepressantlar, depressiyani davolash uchun samarali. Ushbu dorilar serotonin va noradrenalin kabi miyadagi kimyoviy moddalar darajasiga ta'sir qiladi. Ushbu dorilarning ijobiy ta'sirini sezish uchun bir necha hafta vaqt ketishi mumkin, shuning uchun ularni qabul qilishda va shifokor bilan ishlashda hushyor bo'lish muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ruhiy tushkunlikdan aziyat chekayotgan odamlar psixoterapiya va dori-darmonlarni davolash bilan davolashda davolanish bilan taqqoslaganda tezroq va kuchliroq yaxshilanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mo'tadil jismoniy mashqlar engil va o'rtacha depressiyani engillashtiradigan muhim qism bo'lishi mumkin, chunki u endorfin deb ataladigan kimyoviy moddalarni chiqarishga olib keladi. Sportning tibbiy foydalaridan tashqari, endorfinlarning ajralishi kayfiyatni ko'taradi va o'zini o'zi qadrlaydi, stressni pasaytiradi, energiya darajasini oshiradi va uyquni yaxshilaydi. Haftasiga uch-to'rt marta yurak urish tezligini oshiradigan atigi 30 daqiqalik mashg'ulot bilan shug'ullanish har kimga jismoniy mashqlar samarasini olish uchun etarli.

Kuchli depressiya alomatlari bilan og'rigan odam umidsizlanib, ishlay olmasligi mumkin. Biroq, bu holat juda davolanadi va ushbu kasallikka chalingan odamlarning 80% dori-darmon, nutq terapiyasi yoki davolanishning har ikkala usuli yordamida davolanadi. Depressiyaga chalingan ayrim kishilarda ishtahaning ko'payishi yoki pasayishi kuzatiladi, bu esa vazn yo'qotishi yoki ko'payishiga olib kelishi mumkin.

Davolash qilinmasa, depressiya alomatlari azob chekayotgan shaxsning faoliyati, munosabatlari va martabasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Depressiyada

bo'lgan odamlar ko'pincha diqqatni jamlashda va qaror qabul qilishda qiynaladilar. Ular o'zlari yoqtirgan mashg'ulotlarda, shu jumladan jinsiy aloqada ishtirok etishni to'xtatishlari mumkin, shuningdek yaqinlar bilan vaqt o'tkazmasliklari mumkin. Og'ir holatlarda qotillik yoki o'z joniga qasd qilish natijasida ruhiy tushkunlik o'limga olib kelishi mumkin.

Depressiya bilan og'rigan odamlarda o'z joniga qasd qilishga urinish xavfi mavjud. Ogohlantirish belgilariga o'z joniga qasd qilish yoki o'lish, boshqalarga zarar etkazish bilan tahdid qilish, asabiylashish yoki haddan tashqari xavf-xatarga duchor bo'lish, shaxsiy narsalarini berish yoki shaxsiy ishlarni boshqacha yo'l bilan hal qilish haqida gapirish kiradi. O'z joniga qasd qilish bo'yicha har qanday ogohlantirish belgilariga juda jiddiy munosabatda bo'lish kerak va shoshilinch yordamni eng yaqin favqulodda yordam xonasi orqali yoki o'z joniga qasd qilish uchun ishonch telefoni bilan muhokama qilish kerak.

Bilib turib o'z joniga qasd qilishga suitsid deb aytiladi. O'z joniga qasd qilish "sog'lom" odamlarda ham, ruhiy bemorlarda ham ro'y berib turadi. Biroq "sog'lom" odamlarda kuzatiladigan suitsidga ham nimadir sababchi bo'ladi, masalan, qattiq ruhiy zarba. Ko'p hollarda o'z joniga qasd qiluvchi shaxs uzoq vaqt, ba'zan yillab bu ishni amalga oshirish uchun reja tuzib yuradi. U o'z joniga qasd qilish uchun bir necha bor uyidan chiqib, turli joylarga boradi yoki oila a'zolari ishga ketgach, uyda yolg'iz qolib, o'sha yomon niyatni amalga oshirmoqchi bo'ladi.

Odatda, irodasiz, kuchsiz va ta'sirchan odam o'z joniga qasd qiladi. "Hayotdan yutqazgan odam o'z joniga qasd qiladi" deyishadi. Bu noto'g'ri fikr! Chunki hayot bu lotereya emas, u yutish uchun chiqarilmagan.

O'z joniga qasd qiluvchilarning barchasi hayot nimaligini bilishmaydi. Bilishganida o'z joniga qasd qilmagan bo'lishardi.

Agar odam umuman ketma-ket dardli voqealarga uchrayversa, siusidga uchrashishi mumkin deyishadi, lekin inson sabrli bo'lishi, vaziyatni yengib chiqish uchun insonni do'stlari, oilasi yordam berishi lozim yoki ruxiy tushkinlikda inson yoshligidagi suyanchig'iga, psixologga uchrashi lozim. Dard – kim uchundir ushalmagan orzu yoki yetilmagan sevgi, kim uchundir ota-onasi yoki suygan yorining vafot etishi, suyukli farzandidan judo bo'lish, kimgadir og'ir kasallikka uchrash, kimgadir katta miqdorda pul yo'qotish, kimgadir mansabdan ketish va h.k. Axir bular barchamizda ro'y berib turadigan voqealar-ku?! Buning uchun o'z joniga qasd qilish shartmi?

Axir baxtsiz voqealar faqat u bilan ro'y bermayotgandir! Undan boshqa hamma baxtiyor-u, faqat uning ishi yurishmayaptimi? Hech qachon bunday bo'lmaydi! Hayot uchun kurashish kerak! Hech bo'lmaganda voqea va hodisalar qanday ro'y berayotgan bo'lsa, uni shundayligicha qabul qilish yoki biroz kutish va kuzatish kerak. Vaqti kelib hammasi joy-joyiga tushib ketadi. Chunki hamma vaqt ham qor yog'ib turmaydi yoki

har doim quyosh charaqlab turmaydi. Bu dunyoda hamma narsa vaqtincha va o'zgaruvchandir.

Axir baxtsiz voqealar faqat u bilan ro'y bermayotgandir! Undan boshqa hamma baxtiyor-u, faqat uning ishi yurishmayaptimi? Hech qachon bunday bo'lmaydi! Hayot uchun kurashish kerak! Hech bo'lmaganda voqea va hodisalar qanday ro'y berayotgan bo'lsa, uni shundayligicha qabul qilish yoki biroz kutish va kuzatish kerak. Vaqti kelib hammasi joy-joyiga tushib ketadi. Chunki hamma vaqt ham qor yog'ib turmaydi yoki har doim quyosh charaqlab turmaydi. Bu dunyoda hamma narsa vaqtincha va o'zgaruvchandir.

Suitsidni oldini olish bilan, asosan, tibbiy psixologlar shug'ullanishadi. Biroq bu muammo bilan umumiy psixologlar, sotsiologlar va psixiatrlar ham shug'ullanishadi. Suitsidologlar esa, asosan, suitsidga urinishlar ro'y berib tirik qolganlar bilan ishlashadi.

Suitsidologning o'zi ham kuchli psixolog bo'lishi kerak. Psixiatrlar ruhiy kasalliklarni (12-18 %) davolab suitsidning oldini olsa, tibbiy psixologlar nevroz, depressiya va fobiyaning (72-80 %) davolab suitsidning oldini oladi. Bu raqamlardan ko'rinib turganidek, suitsidning oldini olishda asosiy yuk tibbiy psixologlar va psixoterapevtlarga tushadi.

SHunday qilib, suitsidga yaqin bo'lgan odamlar kuchli qayg'u, aybdorlik va g'azab tuyg'ulari bilan to'ladilar, ulardan muhofazalagancha o'zlarini autodestruktiv tuta boshlaydilar.

Muhokama qilinayotgan mavzuga xulosa qilib, suitsidal axloqning murakkab majmuaviy xarakteriga yana bir e'tiborni qaratish maqsadga muvofiqdir. Aniq shaxs bilan ishlash uchun yetakchi sifatida psixologik tahlilni ajratib, biz, shubhasiz, ijtimoiy, huquqiy, tarixiy, tibbiy, etik kabi muammolarni ham inobatga olishimiz zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bolalar va yoshlarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash - farovon va taraqqiyot olib boruvchi jamiyat asosi. Xalqaro forum materiallari. - Toshkent, 2013. - B. 75.
2. Zarifboy Ibodullayev, nevropatolog. Professor. «Asab va ruhiyat» kitobi.
3. <https://avitsenna.uz/depressiya-qanday-kasallik/>
4. <https://zamin.uz/uz/jamiyat/82405-inson-nega-z-zhoniga-asd-iladi.html>
5. Zokirov, S. I., Sobirov, M. N., Tursunov, H. K., & Sobirov, M. M. (2019). Development of a hybrid model of a thermophotogenerator and an empirical analysis of the dependence of the efficiency of a photocell on temperature. Journal of Tashkent Institute of Railway Engineers, 15(3), 49-57.
6. Горовик, А. А., & Турсунов, Х. Х. У. (2020). Применение средств визуальной разработки программ для обучения детей программированию на примере Scratch.

7. Universum: технические науки, (8-1 (77)), 27-29.
8. Tursunov, H. H., & Hoshimov, U. S. (2022). TA'LIM TIZIMIDA KO'ZI OJIZ
9. O'QUVCHILARNI INFORMATIKA VA AXBOROT TEXNOLOGIYALARI FANIDA O'QITISH TEXNOLOGIYALAR. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(5), 990-993.

