Inson ruhiyatida depressiyaning namoyon bo‘lishi

Aliyeva Xosiyatxon
QDU Psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada depressiyaning inson ruhiyatida namoyon bo‘lishi, odatiy ko‘rinishlari hamda uning oqibatlari, ruhiy tushkunlik holati haqida gap ketadi.

Kalit so‘zlar: Depressiya, psixologiya, jizzakilik, vahima, kayfiyat, umidsizlik, qayg‘u, tushkun.

Depressiya - bizning davrimizda keng tarqalgan ruhiy siqilish holati. Hozirda ruhiy siqilish holati mazkur muammoni hal etishda hamda o‘rganish bo‘yicha birinchi o‘rinni egallaydi. Shuning uchun butun dunyo bo‘ylab keng ko‘lamli va qiziqarli tadqiqodlar olib borilmoqda, biroq o‘smirlardagi depressiya holatini tadqiq etish taxminan XX asrning birinchi yarmidan boshlab o‘rganila boshlandi. O‘smirlik yoshi – inson rivojlanishining eng murakkab davrlaridan biri. Mazkur yosh davrida depressiya ko‘plab sabablarga ega va kutilmagan oqibatlarga olib keladigan o‘ta murakkab hodisadir. Ushbu yoshda depressiv holatning vjudga kelishi qator sababli omillar natijasida ro‘y beradi. Afsuski, mazkur holat o‘ta og‘ir holatga o‘tmaguncha uni anglash, sezish nihoyatda qiyin. Ko‘plab olimlar va faylasuflar eramizdan avvalgi davrdayoq depressiv holat deb nom olgan holatdan qutilish borasida ko‘plab tavsiyalarni barishgan.

Zamoniy bolakay o‘zining rivojlanish tendensiyalari va mazmuni jihatdan murakkab olamda yashaydi. O‘smir bollarning ruhiy holati har doim maktab psixologlari, uqituvchilari, ota-onalarning diqqat-e’tiborida bo‘lgan. Ruhiy tushkunlik holatidagi bolalarda stress holatiga kuchli reaksiya holati kuzatilib, ular nihoyatda emotsinal hamda hama narsani ko‘ngliga yaqin oladilar, oqibatda ularning depressiya holatiga zaifligi kuchayib boradi. Bolaning og‘ir depressiv holati uning shaxsiyatini keskin o‘zgartirib yuborishi mumkin. Depressiv holatdagi bola o‘zining ruhiy tushkin holati sabab depressiyani engishning turli yo‘llarini axtarishi mumkin, mazkur holatda ulardan ayrimlari ularning sog‘lig‘iga yomon ta’sir etishi mumkin.

Depressiya (lotincha “ezmoq, siqmoq, bosmoq”) bu – kayfiyatning tushishi, motor va aqliy faoliyatning tormozlanishi, vital moyillikning pasayishi, atrof-muhitdagi o‘ziga va o‘zining ahvoliga salbiy baho berishi hamda somatonevrologik kayfiyat buzilishi bilan ifodalanadigan ruhiy tushkunlik holati.

Depressiyaning odatiy ko‘rinishlari. Depressiyaning ruhiy namoyon bo‘lishi: qayg‘u, tushkun, ruhan ezilgan kayfiyat, umidsizlik, azob chekish, jizzakilik, vahima, ilgari zavqli bo‘lgan mashg‘ulotlardan maroq olish qobiliyatni yo‘qotish, atrofdagi barcha narsalarga nisbatan qiziqishning yo‘qolishi. Depressiyaning fiziologik namoyon bo‘lishi: uyquning buzilishi (uyqusizlik, uyqu

bosishi) ichak faoliyatining buzilishi (ich qotishi), jinsiy moyillikning susayishi, yurak sohasida, mushaklarda og‘riq, energiyaning kamayishi.

Xatti-harakatlarda namoyon bo‘lishi: muloqotdan qochish (o‘zgalar bilan gaplashishdan qochish, yolg‘izlikka moyillik), uyin-kulguni rad qilish, vaqtinchalik bo‘shashish imkonini beruvchi alkogol va psixofaol moddalarni qabul qilish. Fikrlashda namoyon bo‘lishi: qaror qabul qilishda ikkilanishlar, diqqatni jamlashda murakkabliklar, o‘zi to‘g‘risida salbiy, yomon fikrlarning bo‘lishi, o‘ziga past baho berish, o‘z joniga qasd qilish haqida o‘ylash (og‘ir depressiya holatida), o‘zini bu jamiyatda kerakmasdek his etish, fikrlashning susayishi.

“Depressiya” atamasi, shuningdek o‘tib ketadigan g‘amginlikdan farqlanadigan xastalikni ta’riflash uchun ham qo‘llaniladi. Ushbu kasallik klinik depressiya deb nomlanadi. U quyidagi belgilarga ega:

- depressiya uzoq vaqt davom etib, odatiy holatdan ko‘ra kuchayib borish kuzatiladi;

- u uchun ko‘pincha insonlar munosabatlari, fikrlashlari, hatti-harakatlari hamda kishilarning biologik shakllanishi bilan bog‘liq muammolar xosdir;

- dipressiya ham oiladagi, ham ishdagi kundalik hayot muammolari bilan bog‘liq;

Depressiyaning odatiy ko‘rinishlari hamda uning oqibatlari insonlarga ko‘p ham tanish emas, shuning uchun ham ularga ruhiy tushkunlik holati o‘ta og‘ir ta’sir etgandagina yordam ko‘rsatidladi, ko‘p hollarda esa umuman yordam ko‘rsatilmaydi. “Depressiya” atamasi, shuningdek o‘tib ketadigan g‘amginlikdan farqlanadigan xastalikni ta’riflash uchun ham qo‘llaniladi. Ushbu kasallik klinik depressiya deb nomlanadi. U quyidagi belgilarga ega:

- depressiya uzoq vaqt davom etib, odatiy holatdan ko‘ra kuchayib borish kuzatiladi;

- u uchun ko‘pincha insonlar munosabatlari, fikrlashlari, hatti-harakatlari hamda kishilarning biologik shakllanishi bilan bog‘liq muammolar xosdir;

- dipressiya ham oiladagi, ham ishdagi kundalik hayot muammolari bilan bog‘liq;.

Ko‘pchilik hattoki o‘zida depressiya borligini payqamasligi mumkin va ancha yaxshi jismoniy holatda bo‘lishlari mumkin, lekin hayotga qiziqishning susayishi, o‘zgalar bilan muloqat qilishga qiziqish bo‘lmaslik ruhiy tushkunlik holati kechayotganligidan dalolat beradi.

Ruhiy tushkunlik holatini davolash mumkin, ayniqsa hozirgi paytda u keng tarqalgan ruhiy hastalik hisoblanadi. Bizning mamlakatimizda 15% dan 40% gacha aholi o‘smirlik davrida ushbu ruhiy hastalikdan aziyat chekadi. Ko‘p hollarda, agarda hech qanday ish qilinmasa bu suisidga (o‘z joniga qasd qilish) olib kelishi mumkin.

Depressiyaning odatiy ko‘rinishlari hamda uning oqibatlari insonlarga ko‘p ham tanish emas, shuning uchun ham ularga ruhiy tushkunlik holati o‘ta og‘ir ta’sir etgandagina yordam ko‘rsatidladi, ko‘p hollarda esa umuman yordam ko‘rsatilmaydi «Depressiya» atamasi, shuningdek o‘tib ketadigan g‘amginlikdan

farqlanadigan xastalikni ta’riflash uchun ham qo‘llaniladi. Ushbu kasallik klinik depressiya deb nomlanadi. U quyidagi belgilarga ega:

- depressiya uzoq vaqt davom etib, odatiy holatdan ko‘ra kuchayib borish kuzatiladi;
- u uchun ko‘pincha insonlar munosabatlari, fikrlashlari, hatti-harakatlari hamda kishilarning biologik shakllanishi bilan bog‘liq muammolar xosdir;
- depressiya ham oiladagi, ham ishdagi kundalik hayot muammolari bilan bog‘liq;.

Ko‘pchilik hattoki o‘zida depressiya borligini payqamasligi mumkin va ancha yaxshi jismoniy holatda bo‘lishlari mumkin, lekin hayotga qiziqishning susayishi, o‘zgalar bilan muloqat qilishga qiziqish bo‘lmaslik ruhiy tushkunlik holati kechayotganligidan dalolat beradi.

Ruhiy tushkunlik holatini davolash mumkin, ayniqsa hozirgi paytda u keng tarqalgan ruhiy hastalik hisoblanadi. Bizning mamlakatimizda 15% dan 40% gacha aholi o‘smirlik davrida ushbu ruhiy hastalikdan aziyat chekadi. Ko‘p hollarda, agarda hech qanday ish qilinmasa bu suisidga (o‘z joniga qasd qilish) olib kelishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yhati:

1. Nishanova Z, Qarshieva D, Atabaeva N, Qurbonova Z, “Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya”, Toshkent – 2015.
2. Umarov B.M, “Psixologiya”, «Voris-nashriyot», Toshkent – 2012.
3. Nepomnyashey N.I. Moskva davlat universitetining gazetasi. “Psixologiya. – 2000”.