

**PSIXOLOGIK SALOMATLIK VA DEPRESSIYA: ZAMONAVIY DAVOLASH  
YONDASHUVLARI**

**Saidova Oysha Abduhalimovna**

*Tibbiyot fakulteti, Davolash ishi ta'lim yo'nalishi*

*1-kurs DI-25-06-guruh talabasi, [saidova9808@icloud.com](mailto:saidova9808@icloud.com)*

*Ilmiy rahbar: "Klinik fanlar kafedrası" assisenti*

**Otaxanov Nodirbek Azamatbek o'g'li**

**Annotatsiya**

Mazkur maqolada psixologik salomatlikning inson hayotidagi o'zni, depressiyaning sabablari hamda uni davolashning zamonaviy yondashuvlari yoritilgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) va BMT Taraqqiyot dasturi (UNDP) tomonidan O'zbekiston bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar asosida mamlakatdagi ruhiy salomatlik tizimining holati, statistik ko'rsatkichlari va mavjud muammolar tahlil qilinadi. Shuningdek, psixoterapiya, farmakoterapiya va jamiyat asosidagi psixologik yordamning samaradorligi haqida so'z yuritiladi.

**Kalit so'zlar**

psixologik salomatlik, depressiya, psixoterapiya, ruhiy holat, zamonaviy davolash.

**Kirish:**Bugungi kunda psixologik salomatlik inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Stress, ijtimoiy bosim, iqtisodiy muammolar va hayot tarzi omillari ruhiy holatga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, butun dunyo bo'yicha 300 milliondan ortiq kishi depressiyadan aziyat chekadi, bu esa nogironlikning eng asosiy sababi hisoblanadi.

O'zbekistonda ham so'nggi yillarda ruhiy salomatlikka e'tibor ortmoqda. WHO-AIMS (2024) hisobotiga ko'ra, mamlakatda 100 ming aholiga 1 474 nafar psixiatriya yoki psixologiya xizmati oluvchi to'g'ri keladi. Bu ko'rsatkich ruhiy salomatlik tizimini yanada takomillashtirish zarurligini bildiradi.

**Asosiy qism:**

**1. Depressiya tushunchasi va sabablari**

Depressiya — insonning hissiy holati pasayishi, faoliyatga bo'lgan qiziqishning kamayishi, o'zini qadrsiz his etish va umidsizlik bilan kechadigan ruhiy kasallikdir. Uning rivojlanishiga stress, genetik moyillik, gormonal o'zgarishlar va travmatik hayotiy voqealar sabab bo'ladi.

Kelib chiqish sabablarini tushunish uchun, eng avvalo, uni keltirib chiqaruvchi omillarni tahlil qilish zarur. Ma'lumki, stressga uchrashi mumkin bo'lgan vaziyatlar turlicha: ishdagi yoki o'g'ishdagi haddan tashqari yuklama, odamlar orasidagi ziddiyatlar, oilaviy muammolar, hayot tarzidagi keskin o'zgarishlar, hatto axborot

uzatish tezligining oshishi ham stressni kuchaytirishi mumkin. Masalan, yoshlar orasida o'qish jarayonida qiymatli baholar olish, mustagil hayotga qadam bosish yoki tengdoshlar bilan ragobat ham jiddiy psixologik bosimni yuzaga keltiradi. Ijtimoiy tarmoglardagi soxta "ideal hayot" tasvirlari ham o'ziga xos stress faktoridir, chunki odamlar o'zlarini boshqalar bilan doimiy ravishda solishtirib, ba'zan o'zini past baholashga moyil bo'lib qolishadi. Bu omillar uzoq muddat davom etadigan bo'lsa,

Inson organizmida mushaklar taranglashishi, yurak urish tezlashishi, uyqu buzilishi kabi bir qator fiziologik o'zgarishlar kuzatiladi. Demak, stress shunchaki ruhiy bir holat emas balki butun organizm tizimlarining faoliyatiga kompleks ta'sir o'tkazadigan murakkab jarayondir.

Stressning fiziologik mexanizmini tushunish uchun, avvalo, simpatik nerv tizimi va endokrin tizimning roli katta ekanini gayd etish lozim. Xaví yoki zo'riqish vaziyatida miya xususan, gipotalamus qismi faollashib, adrenal bezlarga katexolamin (adrenalin va noradrenalin) gormonlarini ishlab chiqarish haqida "buyruq" beradi. Bu gormonlar yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi, mushaklarni tonusga keltiradi va glyukoza kabi energiya manbalarining zudlik bilan ajralishini rag'batlantiradi. Qisqa muddatli stress vaziyatida bunday reaksiyalar inson hayotini saglab qolishda muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq, stress surunkali shaklga o'tsa yoki doimiy takrorlanib turadigan bo'lsa

tanadagi

adrenalin, kortizol va boshqa gormonlarning haddan ziyod ko'payishi turli kasalliklarning kelib chiqishiga zamin yaratadi. Jumladan, yurak-qon tomir tizimida yuzaga keladigan muammolar, immunitetning pasayishi, qandli diabet, semirish, oshqozon-ichak trakti kasalliklari va hatto saraton xavfini oshirish kabi salbiy oqibatlar kuzatiladi.

**2. O'zbekistonda ruhiy salomatlik holati:** WHO (2021) tomonidan tayyorlangan "The Case for Investment in Mental Health in Uzbekistan" hisobotida O'zbekistonda ruhiy salomatlik tizimiga investitsiya kiritish zarurligi ta'kidlangan. Hisobotda depressiya va xavotir buzilishlari iqtisodiyotga sezilarli ta'sir ko'rsatishi, ishchi kuchining yo'qotilishiga olib kelishi qayd etilgan. WHO va Sog'liqni saqlash vazirligi hamkorligida birlamchi tibbiy xizmatlarda psixologik yordamni yo'lga qo'yish bo'yicha ishlar amalga oshirilmoqda.

### **3. Zamonaviy davolash yondashuvlari:**

#### **a) Psixoterapiya**

Hozirgi kunda eng samarali usullardan biri - kognitiv-behavoral terapiya (CBT) bo'lib, u insonning fikrlash va xulq-atvorini o'zgartirishga qaratilgan.

Shuningdek, guruh terapiyasi, art-terapiya va relaksatsiya mashqlari ham keng qo'llaniladi.

#### **b) Farmakoterapiya**



### Depressiyani davolashda SSRI

(Selective Serotonin Reuptake Inhibitors) va SNRI guruhidagi dori vositalari keng ishlatiladi. Bu dorilar asosan serotonin miqdorini me'yorda ushlab turish orqali ruhiy holatni yaxshilaydi.

### c) Jamiyat asosidagi yondashuvlar

UNDP va WHO tomonidan 2023-yilda Qoraqalpog'istonda amalga oshirilgan loyiha doirasida volontyorlar aholiga post- COVID-19 stress va depressiyani yengishda yordam ko'rsatishgan. Bu yondashuv – psixologik yordamni jamiyat darajasida tashkil etishning samarali usuli sifatida e'tirof etilgan.

### Xulosa:

Depressiya — bu ko'p omilli etiologiyaga ega bo'lgan, ammo to'g'ri tashxis va davolash yondashuvlari yordamida bartaraf etilishi mumkin bo'lgan ruhiy kasallikdir. Uning rivojlanishida biologik, psixologik hamda ijtimoiy omillar o'zaro murakkab tarzda ta'sir ko'rsatadi. Depressiyani samarali davolashda individual psixoterapiya, farmakologik vositalar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi muhim o'rin tutadi. Bunda shaxsning psixologik holati, hayotiy tajribasi va ijtimoiy sharoitlarini inobatga olgan holda kompleks yondashuvni qo'llash zarur.

So'nggi yillarda O'zbekistonda ruhiy salomatlik tizimini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xalqaro tashkilotlar bilan hamkorlikda amalga oshirilayotgan loyihalar natijasida psixologik yordam turlari kengaymoqda, aholining ruhiy salomatlik bo'yicha bilim va madaniyati oshib bormoqda. Bu holat mamlakatda depressiya va boshqa ruhiy buzilishlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik salomatlikni mustahkamlash esa faqat tibbiy emas, balki ijtimoiy va madaniy vazifadir. Ruhiy sog'lom jamiyatni shakllantirish uchun insonlarda o'zaro hurmat, mehr-oqibat, bag'rikenglik va ijobiy fikrlashni rivojlantirish zarur. Demak, depressiyaga qarshi kurashish — bu nafaqat individual darajadagi, balki jamiyat miqyosida amalga oshirilishi lozim bo'lgan kompleks jarayondir. Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash har bir insonning baxtli va mazmunli hayot kechirishi uchun asosiy omillardan biridir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. World Health Organization. (2024). Uzbekistan WHO-AIMS Report on Mental Health. <https://cdn.who.int/...> WHO/Europe. (2021). Prevention and Management of Mental
2. WHO/Europe. (2021). Prevention and Management of Mental Health Conditions in Uzbekistan: The Case for Investment

3. UNDP Uzbekistan. (2023). Volunteers Help Cope with Post-COVID-19 Anxiety and Depression in Karakalpakstan.

4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2024). Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash bo'yicha tavsiyalar.

**Qo'qon universiteti Andijon filiali Tibbiyot fakulteti,**

**Davolash ishi ta'lim yo'nalish**

**1-kurs DI-25-06-guruh talabasi Saidova Oysha Abduhalimovnaning**

**“PSIXOLOGIK SALOMATLIK VA DEPRESSIYA: ZAMONAVIY DAVOLASH  
YONDASHUVLARI “  
nomli maqolasiga**

**TAQRIZ**

Ushbu maqolada dolzarb tibbiy-ijtimoiy muammo — depressiya va psixologik salomatlik, uning kelib chiqish sabablari hamda zamonaviy davolash usullari ilmiy tahlil etilgan. Muallif maqolada depressiyaning sabablari, simptomlari va aholi sog'lig'iga salbiy ta'siri bilan birga, psixoterapiya, farmakoterapiya hamda jamiyat asosidagi yondashuvlar kabi innovatsion davolash metodlarini nazariy va amaliy jihatdan ko'rib chiqqan.

Maqolaning ilmiy yangiligi shundaki, muallif WHO va UNDP ma'lumotlari asosida O'zbekistondagi ruhiy salomatlik tizimini tahlil qilgan, depressiyani davolashning zamonaviy yondashuvlari, shu jumladan, kognitiv-behavoral terapiya, antidepressantlar va jamiyat asosidagi psixologik yordamning samaradorligini ilmiy asos bilan yoritgan. Shuningdek, muallif global va milliy statistik ma'lumotlar bilan o'z xulosalarini mustahkamlab, ularni tushunarli va aniq tarzda taqdim etgan.

Maqoladagi ma'lumotlar ishonchli ilmiy manbalarga tayangan, ilmiy va nazariy tahlilga boy, mazmunan aniq va dolzarb. Maqola anjuman mavzusi va 1-sho'ba **“Tibbiyot va farmasevtika sohalarida ilmiy innovatsion yondashuvlar”** to'liq mos keladi

**Xulosa:**

Mazkur maqola tuzilishi, mazmuni va ilmiy darajasi jihatidan ilmiy anjuman materiallari to'plamida chop etish uchun to'liq tavsiya etiladi.

**Ilmiy rahbar:**

**“Klinik fanlar kafedrasi” assisenti**

**Otaxanov Nodirbek Azamatbek o'g'li**

**Imzo:**

