

YOSHLAR ORASIDA DEPRESSIYA VA UNING SABABLARI

Esonova Dilrabo

Guliston davlat pedagogika instituti talabasi

Berdiqulova Mahbuba

O'qituvchi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19842729>

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy yoshlar o'rtasida depressiya holatlarining ko'payish sabablari, uning o'ziga xos klinik belgilari va ijtimoiy-psixologik omillari tahlil qilinadi. Tadqiqotda raqamli texnologiyalar, akademik bosim va oilaviy muhitning yoshlar ruhiyatiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, maqolada depressiyani barvaqt aniqlash va uning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: depressiya, yoshlar psixologiyasi, stress, ijtimoiy tarmoqlar, ruhiy salomatlik, suitsidal xulq-atvor, hissiy intellekt, profilaktika. Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy yoshlar o'rtasida depressiya holatlarining ko'payish sabablari, uning o'ziga xos klinik belgilari va ijtimoiy-psixologik omillari tahlil qilinadi. Tadqiqotda raqamli texnologiyalar, akademik bosim va oilaviy muhitning yoshlar ruhiyatiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, maqolada depressiyani barvaqt aniqlash va uning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: depressiya, yoshlar psixologiyasi, stress, ijtimoiy tarmoqlar, ruhiy salomatlik, suitsidal xulq-atvor, hissiy intellekt, profilaktika.

Yoshlar orasida depressiya va uning sabablari

Hozirgi shiddatli zamonda yoshlar nafaqat texnologik imkoniyatlar, balki ruhiy bosimlar qurshovida ham qolmoqda. Ko'pincha "shunchaki injiqlik" yoki "o'tkinchi xafagarchilik" deb qaraladigan depressiya, aslida, yosh avlodning salomatligi va kelajagiga jiddiy xavf soluvchi holatdir.

Depressiya — bu shunchaki yomon kayfiyat emas. Bu uzoq vaqt davom etadigan umidsizlik, qiziqishlarning yo'qolishi va hayotiy quvvatning pasayishi bilan bog'liq ruhiy kasallikdir. Yoshlarda u ko'pincha tajovuzkorlik, o'qishdan sovuqlashish va atrofdagilardan o'zini chetga olish shaklida namoyon bo'ladi.

Yoshlik davrida fiziologik va ijtimoiy o'zgarishlarga boy bo'lgani sababli, depressiyaga tushish xavfi yuqori bo'ladi. Asosiy omillarni quyidagicha guruhlash mumkin:

1. Ijtimoiy tarmoqlar va "Ideal hayot" illyuziyasi

Zamonaviy yoshlar kunning katta qismini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadi. Boshqalarning "filtrlangan", go'yoki mukammal hayotini ko'rish, o'z hayotidan qoniqmaslik va "mening hayotim zerikarli" degan noto'g'ri xulosaga kelishga sabab bo'ladi.

2. Akademik va ijtimoiy bosim

Ota-onalar va jamiyat tomonidan qo'yilgan yuqori talablar (imtihonlar, nufuzli universitetlar, doimiy muvaffaqiyatga intilish) yoshlarda kuchli xavotir uyg'otadi. Muvaffaqiyatsizlikka uchrash qo'rquvi surunkali stressni, u esa depressiyani keltirib chiqaradi.

3. Oilaviy muhit va tushunilmaslik

Oiladagi doimiy janjallar, ota-onaning e'tiborsizligi yoki aksincha, haddan tashqari nazorati yoshlarning ruhiyatiga og'ir botadi. Yosh yigit-qizlar o'z muammolari bilan bo'lishishni istaganida "senga nima yetishmaydi?" degan dashnomni eshitishlari ularni yanada yakkalab qo'yadi.

4. Fiziologik o'zgarishlar

O'smirlik davridagi gormonal o'zgarishlar hissiy beqarorlikka moyillik yaratadi. Bu davrda miyadagi neyromediatorlar (serotonin, dofamin) muvozanatining buzilishi kayfiyatga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Depressiyaning asosiy belgilari

Agar o'smir yoki yosh yigit-qizda quyidagi belgilar 2 haftadan ortiq kuzatilsa, e'tiborli bo'lish lozim:

- Uyqu buzilishi: Haddan tashqari ko'p uxlash yoki uyqusizlik.
- Ishtaha o'zgarishi: Keskin ozib ketish yoki ortiqcha ovqatlanish.
- O'zini aybdor his qilish: Har bir xatoda o'zini kechira olmaslik.
- Energiya yetishmasligi: Doimiy charchoq va hatto oddiy yumushlarga ham kuch topa olmaslik.

• Fikrni jamlay olmaslik: Diqqatning tarqoqligi va qaror qabul qilishga qiynalish.

Qanday yordam berish mumkin?

Depressiya — bu ayb emas, bu yordamga muhtojlik holati.

• Eshiting, hukm qilmang: Yoshlarga o'z his-tuyg'ularini aytishga imkon bering. Ularga nasihat emas, tushunish kerak.

• Mutaxassisga murojaat qiling: Psixolog yoki psixoterapevt yordami uyat emas, balki madaniylik belgisidir.

• Sog'lom turmush tarzi: To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va yetarli uyqu ruhiy holatni barqarorlashtirishga yordam beradi.

Xulosa: Yoshlik — hayotning eng jo'shqin davri bo'lishi kerak. Depressiya esa bu jo'shqinlikni o'chiruvchi ko'rinmas dushmandir. Uni vaqtida payqash va mehr bilan yordam qo'lini cho'zish — har bir ota-ona va jamiyat a'zosining burchidir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. G'oziyev E. G. "Psixologiya" (Yosh davrlari psixologiyasi). Toshkent, "O'qituvchi" nashriyoti. (Yoshlarning ruhiy rivojlanish bosqichlari va inqirozlari haqida).
2. Karimova V. M. "Ijtimoiy psixologiya". Toshkent. (Shaxsning jamiyatdagi o'rni va ijtimoiy adaptatsiyasi masalalari).
3. Bekmuradov A. "Oila psixologiyasi". (Oilaviy munosabatlarning yoshlar ruhiyatiga ta'siri bo'yicha manba).
4. American Psychiatric Association. "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)". (Depressiyaning xalqaro tibbiy diagnostik mezonlari).