



ONALIK DEPRESSIYASI: MADANIY XUSUSIYATLAR VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Azimova Farangiz Arsenovna – Osiyo xalqaro universiteti psixologiya mutaxassisligi
magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada onalik depressiyasi (postpartum depressiya) muammosi keng qamrovda tahlil qilinadi. Onalik davrida ayollarda kuzatiladigan ruhiy o'zgarishlar, depressiv holatlarning kelib chiqish sabablari, biologik, ijtimoiy va madaniy omillar bilan bog'liqligi ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, turli madaniyatlarda onalik rolga bo'lgan ijtimoiy munosabatlar, stereotiplar va an'analar ayol psixikasiga qanday ta'sir ko'rsatishi yoritilgan. Maqolada onalik depressiyasini aniqlash, oldini olish va bartaraf etishda qo'llaniladigan zamonaviy psixologik yondashuvlar hamda psixoprofilaktika masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: onalik depressiyasi, postpartum depressiya, ayol psixologiyasi, madaniy omillar, psixologik yondashuvlar, psixoterapiya.

KIRISH

Onalik depressiyasi (ayniqsa tug'ruqdan keyingi depressiya) — ayolning homiladorlik davrida yoki farzand tug'ilgandan keyin kuzatilishi mumkin bo'lgan ruhiy salomatlik holatidir. U faqat kayfiyatning tushishi bilan emas, balki doimiy qayg'u, charchoq, xavotir, aybdorlik hissi va kundalik faoliyatning qiyinlashishi bilan ham namoyon bo'ladi. Bu holat nafaqat onaning, balki bolaning rivojlanishi va butun oilaning farovonligiga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Onalik (perinatal va tug'ruqdan keyingi) depressiyasi murakkab psixologik holat bo'lib, uning namoyon bo'lishi va davolanishiga madaniy muhit sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Onalik ayol hayotidagi eng muhim va mas'uliyatli davrlardan biri hisoblanadi. Ushbu davr ayol organizmi va psixikasida chuqur o'zgarishlar bilan kechadi. Tug'ruqdan keyingi davrda ayollarda nafaqat jismoniy, balki psixologik moslashuv jarayoni ham yuz beradi. Ayrim hollarda bu jarayon murakkablashib, onalik depressiyasi rivojlanishiga olib keladi.

Onalik depressiyasining nazariy asoslari. Onalik depressiyasi tug'ruqdan keyin yuzaga keladigan affektiv buzilish bo'lib, uzoq davom etuvchi tushkun kayfiyat, befarqlik, xavotir, aybdorlik hissi bilan tavsiflanadi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, ushbu holat gormonal o'zgarishlar, stress, uyqusizlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi bilan bog'liq.

Onalik depressiyasining asosiy belgilari

- Doimiy tushkun kayfiyat va umidsizlik hissi.



- Oldin yoqimli bo'lgan mashg'ulotlarga qiziqishning kamayishi.
- Uyqu va ishtahaning buzilishi.
- Kuchli charchoq va energiya yetishmasligi.
- Aybdorlik yoki o'zini qadrsiz his qilish.
- Diqqatni jamlashda qiyinchilik.
- Ba'zi hollarda o'ziga yoki bolaga zarar yetkazish haqidagi fikrlarning paydo bo'lishi (bunday vaziyatda zudlik bilan mutaxassis yordami zarur).

Onalik depressiyasining sabablari. Onalik depressiyasining sabablari biologik, psixologik va ijtimoiy omillar majmuasidan iborat. Biologik omillarga gormonal disbalans, psixologik omillarga shaxsiy xususiyatlar va stressga chidamlilik darajasi, ijtimoiy omillarga esa oilaviy muhit va jamiyatning munosabati kiradi.

Madaniy xususiyatlar.

Onalik depressiyasining namoyon bo'lishi va unga munosabat turli madaniyatlarda farq qiladi.

Oilaviy qo'llab-quvvatlash. Keng oilalar mavjud jamiyatlarda ona qarindoshlar yordamidan foydalanishi mumkin, bu esa ruhiy bosimni kamaytirishga yordam beradi. Biroq ayrim hollarda oilaviy bosim yoki yuqori kutilmalar stressni kuchaytirishi ham mumkin.

Jamiyatdagi stereotiplar. Ko'plab madaniyatlarda "ona doimo baxtli bo'lishi kerak" degan qarash mavjud. Shu sababli ayrim ayollar o'z his-tuyg'ularini yashirishga harakat qiladilar.

Ruhiy salomatlikka munosabat. Ba'zi jamiyatlarda psixolog yoki psixiatrga murojaat qilish salbiy baholanishi mumkin. Natijada ayollar yordam so'rashni kechiktiradilar.

Diniy va an'anaviy qadriyatlar. Diniy e'tiqod va an'analar ayrim onalar uchun ruhiy tayanch bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, ba'zi noto'g'ri talqinlar ruhiy muammolarni tan olishni qiyinlashtirishi ham ehtimoldan xoli emas.

Markaziy Osiyo va O'zbekiston kabi an'anaviy jamiyatlarda onalik depressiyasining o'ziga xos jihatlari quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- **Ijtimoiy kutuvlar va "Muqaddas onalik":** Jamiyatda onalik "baxtli va muqaddas" davr deb qaralishi sababli, ayollar o'zlaridagi tushkunlikni tan olishdan yoki yordam so'rashdan uyaladilar (stigma).

- **Oila dinamikasi:** Qarindoshlar (ayniqsa, qaynona yoki boshqa ayol qarindoshlar) tomonidan beriladigan jismoniy yordam psixologik tasalli berishi mumkin, biroq ba'zida ular bilan munosabatlardagi ziddiyatlar depressiyani kuchaytiruvchi omil bo'lib xizmat qiladi.

- **An'anaviy rituallar:** Tug'ruqdan keyingi "chillali" davr kabi rituallar ayolni og'ir mehnatdan himoya qilishi bilan birga, ba'zi hollarda ijtimoiy izolyatsiya yoki qat'iy talablar tufayli stress manbaiga aylanishi mumkin.



- **Bola jinsi bilan bog'liq bosim:** Ba'zi madaniyatlarda o'g'il farzand ko'rishga bo'lgan kuchli xohish onaga qo'shimcha psixologik bosim yuklaydi.

Madaniy omillarning ta'siri. Madaniyat onalik depressiyasining shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Ayrim jamiyatlarda onalik mutlaq baxt sifatida talqin qilinadi, bu esa ayollarning salbiy hissiyotlarini yashirishiga sabab bo'ladi. O'zbek jamiyatida ham onalik muqaddas tushuncha bo'lib, yosh onalarga nisbatan kuchli ijtimoiy bosim mavjud.

Psixologik yondashuvlar. Onalik depressiyasini davolashda kognitiv-xulqiy terapiya, oilaviy psixoterapiya, individual maslahatlar va psixoedukatsiya samarali hisoblanadi. Ushbu yondashuvlar ayolning ruhiy holatini barqarorlashtirishga xizmat qiladi.

Psixoprofilaktika va oldini olish. Onalik depressiyasining oldini olishda psixoprofilaktik tadbirlar muhim ahamiyatga ega. Tug'ruqdan oldin va keyin ayollarga psixologik maslahatlar berish depressiya xavfini kamaytiradi.

Psixologik yondashuvlar

Depressiyani yengishda quyidagi zamonaviy usullar samarali hisoblanadi:

- Kognitiv-behavioral terapiya (KBT): Onaning salbiy fikrlash tarzini va xatti-harakatlarini o'zgartirishga qaratilgan eng ommabop usul.
- Interpersonal terapiya (IPT): Ayolning atrofidagilar bilan munosabatlarini yaxshilash va yangi ijtimoiy rolga (onalikka) moslashishiga yordam beradi.
- Art-terapiya va Guruhli psixokorreksiya: Hissiyotlarni ijod orqali ifodalash va shunga o'xshash holatdagi boshqa onalar bilan tajriba almashish emotsional yukni kamaytiradi.
- Psixoedukatsiya: Oila a'zolarini tug'ruqdan keyingi ruhiy o'zgarishlar haqida xabardor qilish va onani qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish.

XULOSA. Onalik depressiyasi belgilari aniqlanganda, nafaqat psixologik yordam, balki oila a'zolarining emotsional ko'magi ham hal qiluvchi rol o'ynaydi. Onalik depressiyasi murakkab va ko'p omilli muammo bo'lib, uni hal etishda madaniy va psixologik yondashuvlarni uyg'unlashtirish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Beck A.T. Cognitive Therapy of Depression. – New York, 2011.
2. DSM-5. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. – APA, 2013.
3. Bowlby J. Attachment and Loss. – London, 2008.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi materiallari.
5. Xolmatova M. Ayollar psixologiyasi. – Toshkent, 2020.