

Depressiya: sabablari, klinik belgilari va davolash usullari

Maqsuda Norbosheva

**Termiz iqtisodiyot va servis universiteti
Pedagogika va psixologiya kafedrasida dotsenti, PhD**

Email – maqsudanarbosheva@gmail.com

Shamsiyeva Aziza Baxriddin qizi

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Tibbiyot fakulteti talabasi

Email - shamsiyevaaziza250@gmail.com

Odiljonov Ozodbek Odiljonovich

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Tibbiyot fakulteti talabasi

Email – odiljonnorkulov0@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada depressiyaning sabablari, rivojlanish omillari va inson hayotiga ta'siri tahlil qilingan. Depressiyaning asosiy klinik belgilari, tashxis qo'yish usullari va zamonaviy davolash usullari haqida ma'lumot berilgan. Shuningdek, psixoterapiya va farmakologik yondashuvlar samaradorligi muhokama qilinib, kasallikning oldini olish bo'yicha tavsiyalar taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: depressiya, psixik buzilish, stress, tashxis, psixoterapiya, antidepressantlar, ruhiy salomatlik, stress boshqaruvi.

Depressiya - bu kayfiyatning pastligi va faoliyatdan nafratlanishning ruhiy holati . 2020 yil holatiga ko'ra, bu dunyo aholisining taxminan 3,5% yoki butun dunyo bo'ylab taxminan 280 million kishiga ta'sir qiladi . Depressiya insonning fikrlari , xatti-harakatlari , his-tuyg'ulari va farovonlik tuyg'usiga ta'sir qiladi . Biror kishining muayyan tajribalardan oladigan zavqi yoki quvonchi kamayadi va azob chekayotgan odam ko'pincha bu faoliyatga qiziqish yoki qiziqishni yo'qotadi. Depressiya bilan og'rigan odamlar qayg'u , tushkunlik yoki umidsizlik hissi, fikrlash va diqqatni jamlashda qiyinchilik yoki ishtaha yoki uxlash vaqtini sezilarli darajada o'zgartirishi mumkin; o'z joniga qasd qilish fikrlari ham paydo bo'lishi mumkin.

Depressiya bir nechta, ba'zan bir-biriga o'xshash kelib chiqishi mumkin. Depressiya ba'zi ruhiy kasalliklarning alomati bo'lishi mumkin , ulardan ba'zilari



odatda depressiya deb ataladi , masalan, asosiy depressiv buzuvlik , bipolyar buzuvlik va distimiya . Bundan tashqari, ruhiy tushkunlik yaqin kishini yo'qotish kabi hayotiy voqealarga odatiy vaqtinchalik reaksiya bo'lishi mumkin. Depressiya, shuningdek, ba'zi jismoniy kasalliklarning alomati va ba'zi dorilar va tibbiy muolajalarning nojo'ya ta'siridir.

Ta'sir etuvchi omillar



Melanxoliya haqidagi allegoriya, v. 1729-1740 , o'yma va o'yma, Metropolitan san'at muzeyida (Nyu-York shahri)

Hayotiy voqealar

Bolalikdagi baxtsizliklar , masalan, ayovsizlik, beparvolik, ruhiy zo'ravonlik, jismoniy zo'ravonlik, jinsiy zo'ravonlik yoki ota-onaning aka-uka va opa-singillarga nisbatan tengsiz munosabatda bo'lishi katta yoshdagi depressiyaga yordam beradi. Ayniqsa, bolalik davridagi jismoniy yoki jinsiy zo'ravonlik, tirik qolganning butun umri davomida depressiyani boshdan kechirish ehtimoli bilan sezilarli darajada bog'liq. To'rt yoki undan ortiq salbiy bolalik tajribasini boshdan kechirgan odamlar depressiyadan 3,2 dan 4,0 baravar ko'proq azob chekishadi. Uy-joy sifatining pastligi, ishlamasligi, yashil maydonlarning yo'qligi , shovqin va havoning ifloslanishi depressiv kayfiyat bilan bog'liq bo'lib, bunday oqibatlarning oldini olishni rejalashtirishda e'tiborga olish zarurligini ta'kidlaydi. Mahalliylik depressiya

va boshqa salbiy kayfiyat bilan ham bog'langan. Katta shaharlarda istiqomat qiluvchilar orasida depressiya darajasi bunday bo'lmaganlarga qaraganda pastroq ekanligi ko'rsatilgan. Xuddi shunday, kichikroq shaharlar va qishloq joylardan kelganlar depressiya, tashvish va ruhiy nosog'lomlikning yuqori darajasiga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shifokorlar boshqa ko'plab ish yo'nalishlaridagi odamlarga nisbatan eng yuqori ruhiy tushkunlik va o'z joniga qasd qilish darajasiga ega - o'z joniga qasd qilish, erkak shifokorlar uchun 40% va ayol shifokorlar uchun 130% yuqori.

Epidemiologiya

Birlashgan Millatlar Tashkilotining (BMT) sog'liqni saqlash agentligi ma'lumotlariga ko'ra, ruhiy tushkunlik butun dunyo bo'ylab nogironlikning asosiy sababidir, bu dunyo bo'ylab 300 milliondan ortiq odamga ta'sir qiladi, ularning aksariyati ayollar, yoshlar va qariyalardir. Birlashgan Millatlar Tashkilotining Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan e'lon qilingan hisobotga ko'ra, dunyo aholisining taxminan 4,4 foizi depressiyadan aziyat chekmoqda, bu 2005 yildan 2015 yilgacha depressiya bilan yashovchi odamlar sonining 18 foizga oshganini ko'rsatadi

Depressiya ruhiy kasalliklarning asosiy sababidir. Uning oqibatlari aholi salomatligiga jiddiy yuk, jumladan demensiya, jismoniy buzilishlar natijasida erta o'lim xavfi va onaning ruhiy tushkunligi bolaning o'sishi va rivojlanishiga ta'sir qiladi. Past va o'rta daromadli mamlakatlarda depressiyaga uchragan odamlarning taxminan 76% dan 85% gacha davolanmaydi; davolash uchun to'siqlarga quyidagilar kiradi: noto'g'ri baholash, o'qitilgan tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderlarning etishmasligi, ijtimoiy stigma va resurslarning etishmasligi. Stigma, ruhiy kasalligi bo'lgan odamlar boshqalardan farq qiladi va ular faqat o'zlari xohlasalar yaxshilanishni tanlashlari mumkinligi haqidagi noto'g'ri ijtimoiy qarashlardan kelib chiqadi. Shu sababli depressiyaga uchragan odamlarning yarmidan ko'pi o'z kasalliklarida yordam olmaydilar. Stigma shaxsiy hayotni afzal ko'rishga olib keladi. Posselt va Lipson tomonidan 70 ta institutning 40 350 ta bakalavriat talabalari tahlili shuni ko'rsatdiki, o'z sinfidagi muhitni juda raqobatbardosh deb bilgan bakalavrlarda depressiyani rivojlanish ehtimoli 37 foizga, tashvishlanish ehtimoli esa 69 foizga yuqori. Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ishsizlik depressiyani rivojlanish xavfini ikki baravar oshiradi.



Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ruhiy, nevrologik va giyohvand moddalarni iste'mol qilish kasalliklari bo'lgan odamlar uchun xizmatlarni ko'paytirishga qaratilgan ruhiy salomatlik bo'shliqlari bo'yicha harakatlar dasturi (mhGAP) deb nomlanuvchi ko'rsatmalarni ishlab chiqdi. Depressiya dastur tomonidan birinchi o'ringa qo'yilgan shartlardan biri sifatida keltirilgan. O'tkazilgan sinovlar dasturni birlamchi tibbiy yordam amaliyotchilari va oddiy tibbiyot xodimlariga bog'liq bo'lgan kam resursli birlamchi tibbiy yordam muassasalarida amalga oshirish imkoniyatlarini ko'rsatadi. Depressiyaga qaratilgan mhGAP tomonidan tasdiqlangan davolash usullariga misollar orasida depressiya uchun guruh davolash sifatida Guruhlararo shaxslar terapiyasi va perinatal depressiyaga qarshi kurashish uchun kognitiv xulq-atvor terapiyasidan foydalanadigan "Fikrlash salomatligi" kiradi. Bundan tashqari, birlamchi tibbiy yordam ko'rsatishda samarali skrining o'tkazish muolajalarga kirish uchun juda muhimdir. MhGAP umumiy amaliyot shifokorlarini o'qitish orqali depressiyani aniqlash darajasini yaxshilashga qaratilgan yondashuvni qo'lladi. Biroq, ushbu treningni tasdiqlovchi zaif dalillar hali ham mavjud.

Xulosa: Depressiya jiddiy psixik buzilish bo'lib, insonning umumiy hayot sifati va sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uni erta aniqlash va to'g'ri davolash muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy psixoterapiya va dori vositalari yordamida depressiyani samarali nazorat qilish va bemorning ruhiy holatini yaxshilash mumkin. Shu sababli, profilaktik choralar ko'rish va psixologik yordam olish depressiyaning oldini olishda muhim omillardan biridir.

Ma'lumotnomalar

1. ^ "Depressiya". Klivlend klinikasi. 2022 yil . 2022-yil 9-iyunida olindi .
2. ^ Shrivastava A, Byuro Y, Rewari N, Jonston M (2013 yil aprel). "Ruhiy kasalliklarni stigma va kamsitishning klinik xavfi: ob'ektiv baholash va miqdorni aniqlash zarurati" . Hindiston Psixiatriya jurnali . **55** (2): 178- 82. doi : 10.4103/0019-5545.111459 . PMC 3696244 . PMID 23825855 .
3. ^ "Depressiya asoslari" . NIMH . 2016. Asl nusxadan arxivlangan , 2013-yil 11-iyun . 2020-yil 22-oktabrda olindi .



4. ^Yuqoriga o'tish:^{a b c d} "Depressiya". Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti .2020-yil 26-dekabrda asl nusxadanarxivlangan.2021-yil 7-aprelda olindi.
5. ^ de Zwart PL, Jeronimus BF, de Jonge P (2019 yil oktyabr)
6. [https://en.wikipedia.org/wiki/Depression_\(mood\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Depression_(mood))



Research Science and Innovation House

