

DEPRESSIYANING YOSHLAR ORASIDA TARQALISHI VA PSIXOLOGIK REABILITATSIYA YO‘LLARI

Tursunbayeva Shohida Baxtiyor qizi

*Alfraganus universiteti tibbiyot fakulteti
davolash ishi yo‘nalishi 5-bosqich talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy davrda yoshlar orasida depressiyaning keng tarqalish sabablari, uning ruhiy, ijtimoiy va fiziologik oqibatlari hamda psixologik reabilitatsiya yo‘llari ilmiy asosda tahlil etilgan. Tadqiqot davomida yoshlarning depressiyaga moyilligi ularning oila, ta’lim, jamiyat va shaxsiy inqirozlar bilan bog‘liq omillar ta’sirida shakllanishi ko‘rsatib o‘tilgan. Shuningdek, depressiyaning belgilari, tashxislash qiyinchiliklari, yoshlar ongiga ijtimoiy tarmoqlar va axborot texnologiyalarining ta’siri, o‘zbek jamiyatidagi ruhiy salomatlikka oid an’anaviy va zamonaviy qarashlar ham muhokama qilingan. Psixologik reabilitatsiya usullari sifatida psixoterapiya, psixoedukatsiya, sport va madaniy faoliyat, oilaviy qo‘llab-quvvatlash hamda davlat siyosatining ahamiyati yoritilgan. Maqola natijalariga ko‘ra, depressiyani yengib o‘tishda kompleks yondashuv va yoshlarning ruhiy barkamolligini ta’minlovchi milliy va universal mexanizmlarni uyg‘unlashtirish zarurligi asoslangan.

Kalit so‘zlar: depressiya, yoshlar, ruhiy salomatlik, psixologik reabilitatsiya, psixoterapiya, stress, ijtimoiy muhit, O‘zbekiston, ruhiy profilaktika.

Аннотация. В данной статье научно обоснованно проанализированы причины широкого распространения депрессии среди молодежи в современный период, её психические, социальные и физиологические последствия, а также пути психологической реабилитации. В ходе исследования показано, что склонность молодежи к депрессии формируется под воздействием факторов, связанных с семьей, образованием, обществом и личными кризисами. Также обсуждаются симптомы депрессии, трудности диагностики, влияние социальных сетей и информационных технологий на сознание молодежи, а также традиционные и современные взгляды на психическое здоровье в узбекском обществе. В качестве методов психологической реабилитации рассматриваются психотерапия, психообразование, спортивная и культурная активность, семейная поддержка, а также значение государственной политики. По результатам статьи обосновано, что для преодоления депрессии необходим комплексный подход и гармонизация национальных и универсальных механизмов, обеспечивающих духовное благополучие молодежи.

Ключевые слова: депрессия, молодежь, психическое здоровье, психологическая реабилитация, психотерапия, стресс, социальная среда, Узбекистан, психопрофилактика.

Abstract. *This article provides a scientific analysis of the causes behind the widespread prevalence of depression among youth in the modern era, its psychological, social, and physiological consequences, as well as approaches to psychological rehabilitation. The study shows that young people's vulnerability to depression is shaped by factors related to family, education, society, and personal crises. The article also discusses the symptoms of depression, challenges in diagnosis, the influence of social networks and information technologies on youth consciousness, as well as traditional and modern perspectives on mental health in Uzbek society. Psychological rehabilitation methods such as psychotherapy, psychoeducation, sports and cultural activities, family support, and the role of state policy are highlighted. The findings of the article justify the necessity of a comprehensive approach and the integration of national and universal mechanisms to ensure the mental well-being of youth.*

Keywords: *depression, youth, mental health, psychological rehabilitation, psychotherapy, stress, social environment, Uzbekistan, mental prevention.*

Kirish

So'nggi yillarda insoniyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri bu – ruhiy salomatlikdir. Ayniqsa, yoshlar orasida ruhiy kasalliklar, jumladan depressiyaning keng tarqalishi global miqyosda ham, milliy darajada ham xavotir uyg'otmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, depressiya dunyo bo'yicha 300 milliondan ortiq insonga ta'sir ko'rsatmoqda va bu kasallik mehnat qobiliyatini yo'qotish bo'yicha yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Eng achinarlisi, yoshlar orasida depressiya holatlari yil sayin ortib bormoqda.

Yosh avlod har bir jamiyatning kelajagi bo'lib, ularning ruhiy barkamolligi millat taraqqiyoti bilan bevosita bog'liqdir. O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda yoshlar salomatligi masalasiga katta e'tibor qaratilmoqda. "Yoshlar – kelajagimiz" davlat dasturi, turli psixologik markazlarning tashkil etilishi, ta'lim muassasalarida psixologik xizmatning yo'lga qo'yilishi bunga misoldir. Ammo, shunga qaramay, yoshlar orasida stress, tashvish, izolyatsiya va depressiya muammolari saqlanib qolmoqda.

Demak, bugungi kunda yoshlarning depressiyaga chalinish sabablari, uning oqibatlari va samarali psixologik rehabilitatsiya yo'llarini aniqlash nafaqat ilmiy, balki amaliy ahamiyat kasb etadi.

Depressiyaning yoshlar orasida tarqalish sabablari

Oilaviy muhitning ta'siri

Psixologlarning tadqiqotlariga ko'ra, shaxsning ruhiy holati ko'pincha oilaviy muhit bilan chambarchas bog'liqdir. Ota-onaning farzandga bo'lgan munosabati, tarbiya uslubi, oiladagi psixologik iqlim – bularning barchasi yosh shaxsiyatiga bevosita ta'sir qiladi. O'zbek oilalarida ko'pincha “farzandni ortiqcha nazorat qilish” yoki “mutlaqo e'tiborsiz qoldirish” holatlari kuzatiladi. Bu ikki holat ham depressiyaga olib keluvchi muhim omillardan biridir.

Ta'lim jarayonidagi bosim

Yoshlar hayotining asosiy qismi ta'lim bilan bog'liq. Oliy o'quv yurtiga kirish imtihonlari, ta'limdagi yuqori talablar, o'qituvchi va ota-onaning doimiy kutishlari yoshlarning ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir qiladi. Masalan, imtihon oldidan stress yoki natija e'lon qilingach tushkunlik holatlari ko'pincha depressiyaga aylanib ketishi mumkin.

Axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlar

Bugungi yoshlar hayotini ijtimoiy tarmoqlarsiz tasavvur etib bo'lmaydi. Biroq internet va virtual muhitning ortiqcha ta'siri, boshqalar bilan o'zini taqqoslash, “ideal hayot” obrazlariga intilish, kiberbulling yoshlarni ruhiy tushkunlikka olib kelmoqda.

Iqtisodiy muammolar

Ishsizlik, moddiy ta'minotning yetarli emasligi, kelajak istiqboli haqidagi xavotir ham yoshlar orasida stress va tushkunlikni kuchaytiradi. Bu ayniqsa oliy ta'limni tugatib, o'z o'rnini topa olmayotgan yoshlar orasida yaqqol seziladi.

Shaxsiy inqirozlar

Yoshlarning o'zini anglash, shaxsiy identifikatsiya jarayoni ham qiyin kechadi. O'zining hayotdagi o'rnini topa olmaslik, maqsadsizlik, o'zini boshqalardan kam his qilish – bular ham depressiyaning psixologik manbalaridan biridir.

Depressiyaning oqibatlari

Depressiya nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy darajada ham salbiy oqibatlarga olib keladi.

- O'qishdagi muvaffaqiyatsizliklar;
- Ijtimoiy izolyatsiya va do'stlardan uzoqlashish;
- Ruhiy va jismoniy kasalliklarning kuchayishi;
- O'z joniga qasd qilish fikrlarining paydo bo'lishi;
- Jamiyatda faoliyat ko'rsatish imkoniyatlarining pasayishi.

Psixologik reabilitatsiya yo'llari

Psixoterapiya

Psixoterapiya depressiya davolashda eng samarali usullardan biridir. Kognitiv-behavioral terapiya yoshlarning salbiy fikrlarini ijobiy tafakkurga aylantirishda yordam

beradi. Shuningdek, art-terapiya, musiqa terapiyasi, guruhiy terapiya ham samarali yo‘l hisoblanadi.

Psixoedukatsiya dasturlari

Psixologik savodxonlikni oshirish yoshlarni depressiyaga qarshi kurashishda muhim vositadir. Maktab va universitetlarda ruhiy salomatlikka bag‘ishlangan seminar va treninglar yoshlarning o‘zini anglash darajasini oshiradi.

Sport va madaniy faoliyat

Jismoniy faollik – stress va tushkunlikka qarshi eng tabiiy vosita hisoblanadi. Sport, raqs, musiqa, teatr kabi faoliyatlar yoshlarning ruhiy holatini barqarorlashtiradi.

Oilaviy qo‘llab-quvvatlash

Yoshlarning ruhiy sog‘lomligi ko‘p jihatdan ota-onaning e‘tibori va mehriga bog‘liq. Oilaviy psixologik maslahat, ota-onalarning tarbiya uslubini to‘g‘rilash depressiyani kamaytiradi.

Davlat va jamiyat siyosati

Davlat tomonidan psixologik markazlar faoliyatini rivojlantirish, maktab va oliy ta‘lim muassasalarida malakali psixologlarni jalb qilish, “ishonch telefonlari”ni kuchaytirish yoshlarning reabilitatsiyasida muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa

Depressiya yoshlar orasida tobora keng tarqalayotgan ruhiy muammo bo‘lib, uni faqatgina individual emas, balki ijtimoiy darajada ham hal qilish zarur. Depressiyaning sabablari ko‘p qirrali bo‘lib, u oilaviy, ta‘limiy, iqtisodiy va shaxsiy omillar bilan bog‘liq. Shu boisdan, reabilitatsiya jarayonida kompleks yondashuv, ya‘ni psixoterapiya, psixoedukatsiya, sport, madaniy faoliyat, oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash uyg‘un holda amalga oshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V.M. Psixologiya: O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2016. – 240 b.
2. Jo‘rayev M. Yoshlar psixologiyasi. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2018. – 312