

DEPRESSIYA – ZAMONAVIY JAMIYAT MUAMMOSIMI?

Abduganiyeva Nargiza Azimbekovna*Davolash ishi fakulteti talabasi**Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Samarqand, O'zbekiston*

Annostatsiya: Ushbu maqolada depressiya tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari hamda zamonaviy jamiyatdagi o'рни tahlil qilinadi. Shuningdek, ijtimoiy muhit, stress, axborot texnologiyalarining rivoji va turmush tarzining ruhiy salomatlikka ta'siri yoritiladi. Maqolada depressiyaning oldini olish va uni yengishda psixologik hamda ijtimoiy yondashuvlarning ahamiyati haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: Depressiya, ruhiy salomatlik, stress, zamonaviy jamiyat, psixologik muammolar, ijtimoiy bosim, hayot sifati.

Abstract: This article analyzes the concept of depression, its causes and role in modern society. It also discusses the impact of social environment, stress, the development of information technologies and lifestyle on mental health. The article discusses the importance of psychological and social approaches in preventing and overcoming depression.

Key words: Depression, mental health, stress, modern society, psychological problems, social pressure, quality of life.

Аннотация: В данной статье анализируется концепция депрессии, ее причины и роль в современном обществе. Также рассматривается влияние социальной среды, стресса, развития информационных технологий и образа жизни на психическое здоровье. В статье обсуждается важность психологических и социальных подходов в профилактике и преодолении депрессии.

Ключевые слова: Депрессия, психическое здоровье, стресс, современное общество, психологические проблемы, социальное давление, качество жизни.

KIRISH

So'nggi yillarda ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar butun dunyo miqyosida dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Ayniqsa, depressiya kasalligi jamiyatning turli qatlamlarida — yoshlar, mehnatkashlar va hatto bolalar orasida ham uchramoqda. Zamonaviy hayot tarzi, tezkor axborot oqimi, iqtisodiy bosim, ijtimoiy tengsizlik va shaxslararo munosabatlarning sustlashuvi inson ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ko'pchilik hollarda depressiya oddiy charchoq yoki vaqtinchalik tushkunlik sifatida qabul qilinadi, bu esa kasallikning o'z vaqtida aniqlanmasligiga olib keladi. Aslida esa depressiya insonning hayot sifati, mehnat qobiliyati va ijtimoiy faolligini keskin

pasaytiradigan jiddiy kasallikdir. Shu sababli depressiyaning zamonaviy jamiyat muammosi sifatida chuqur o'rganish muhim hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi depressiya kasalligini zamonaviy jamiyat sharoitida keng tarqalgan ruhiy salomatlik muammosi sifatida chuqur o'rganishdan iborat. Tadqiqot davomida depressiyaning kelib chiqish mexanizmlari, rivojlanish bosqichlari hamda uning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi ijtimoiy, psixologik, iqtisodiy va madaniy omillarni kompleks tahlil qilish ko'zda tutiladi. Shuningdek, ushbu tadqiqot depressiyaning inson ruhiy holati, jismoniy salomatligi, mehnat faoliyati va ijtimoiy moslashuviga ko'rsatadigan salbiy ta'sirini aniqlashni maqsad qiladi. Tadqiqot jarayonida zamonaviy turmush tarzi, axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlarning inson psixikasiga ta'siri baholanadi.

Bundan tashqari, depressiyaning erta aniqlash, uning oldini olish va davolashda psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda jamiyatda ruhiy salomatlikka bo'lgan munosabatni yaxshilashning ahamiyatini ilmiy asosda yoritish mazkur tadqiqotning muhim maqsadlaridan biri hisoblanadi.

Material va usullar: Mazkur tadqiqotda depressiya muammosini o'rganish maqsadida ilmiy-tahliliy va qiyosiy usullar qo'llanildi. Tadqiqot materiali sifatida depressiya va ruhiy salomatlikka oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy maqolalar, monografiyalar, tibbiy va psixologik adabiyotlar, shuningdek, ochiq manbalarda e'lon qilingan statistik ma'lumotlardan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida mavjud ilmiy manbalar tizimli ravishda o'rganilib, ulardagi nazariy qarashlar va amaliy xulosalar solishtirma tahlil qilindi. Depressiyaning kelib chiqishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy, psixologik va madaniy omillarni aniqlash uchun umumlashtirish, mantiqiy tahlil hamda deduktiv xulosa chiqarish usullaridan foydalanildi. Shuningdek, zamonaviy jamiyat sharoitida stress, axborot texnologiyalari va ijtimoiy muhitning inson ruhiy holatiga ta'siri bo'yicha mavjud tadqiqotlar natijalari tahlil qilinib, ularning depressiya bilan bog'liqligi baholandi. Olingan ma'lumotlar asosida muammoning dolzarbligi aniqlanib, ilmiy xulosalar shakllantirildi.

Natijalar va muhokama: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, zamonaviy jamiyatda depressiyaning keng tarqalishiga bir qator omillar sabab bo'lmoqda. Ulardan eng asosiylari — doimiy stress, ish va o'qishdagi yuqori talablar, moliyaviy muammolar hamda ijtimoiy yolg'izlikdir. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot tarzining targ'ib qilinishi insonlarda o'zini boshqalar bilan solishtirish, past baholash va ruhiy tushkunlikni kuchaytiradi. Muhokama jarayonida depressiyaning nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Depressiya yurak-qon tomir kasalliklari, immunitetning pasayishi va uyqu buzilishlariga olib kelishi mumkin. Shuningdek, jamiyatda ruhiy kasalliklarga nisbatan mavjud bo'lgan salbiy stereotiplar insonlarning mutaxassisga murojaat qilishiga to'sqinlik qilmoqda.

Xulosa: Tadqiqot natijalariga ko'ra, depressiya zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan va dolzarb ruhiy salomatlik muammosi ekanligi aniqlandi. Uning asosiy

sabablariga tezkor hayot sur'ati, ijtimoiy bosim, moliyaviy va oilaviy muammolar, shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar orqali insonlarni doimiy taqqoslash va past baholash kiradi. Depressiya faqat ruhiy holatga emas, balki insonning jismoniy salomatligi, uyqu sifati, mehnat samaradorligi va ijtimoiy moslashuviga ham salbiy ta'sir qiladi. Shuningdek, jamiyatda ruhiy kasalliklarga nisbatan mavjud stereotiplar va noto'g'ri qarashlar depressiya bilan kurashishni murakkablashtiradi.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5th edition. Washington, DC: APA, 2013.
2. WHO. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization, 2017.
3. Beck, A.T., Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press, 1979.
4. Kessler, R.C., Bromet, E.J. The Epidemiology of Depression Across Cultures. Annual Review of Public Health, 2013; 34:119–138.
5. Gotlib, I.H., Hammen, C.L. Handbook of Depression, 3rd Edition. New York: Guilford Press, 2020.
6. Nolen-Hoeksema, S. Abnormal Psychology. McGraw-Hill Education, 2019.
7. Jamshidov, A. Zamonaviy yoshlar va ruhiy salomatlik muammolari. Tashkent: Ilm Ziyo, 2021.
8. Shomurodov, D. Depressiya va uning oldini olish yo'llari. Tashkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020.