



DEPRESSIYA VA XAVOTIR

Inogamova Shaxzoda Raximovna

O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti

Pedagogika/psixologiya fakulteti 5-kurs talabasi

Annotatsiya: Depressiya va xavotir (anksiyete) inson ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan keng tarqalgan holatlardir. Ularning o'zaro bog'liqligi va birgalikda uchrashi ko'plab tadqiqotlarda ko'rsatilgan. Ushbu maqolada depressiya va xavotirning klinik xususiyatlari, ularning o'zaro aloqalari, rivojlanish mexanizmlari va davolash usullari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: depressiya, xavotir, ruhiy salomatlik, davolash, psixoterapiya, farmakoterapiya

Kirish: Zamonaviy jamiyatda inson ruhiy salomatligi masalasi tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Tez o'zgarayotgan hayot sur'ati, ijtimoiy bosim, iqtisodiy muammolar, pandemiyalar, tabiiy ofatlar, texnologik taraqqiyotning insonga psixologik ta'siri ortib borayotgani natijasida ruhiy buzilishlar, xususan, depressiya va xavotir (anksiyete) keng tarqalmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab har yettinchi odam hayoti davomida hech bo'lmaganda bir marotaba depressiya yoki xavotir buzilishiga duch keladi. Bu ko'rsatkich pandemiya yillarida yanada oshgani kuzatilgan. Depressiya — bu uzoq davom etadigan, chuqur ruhiy tushkunlik holati bo'lib, bemorning kayfiyati, fikrlashi, faoliyati va ijtimoiy aloqalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.



Odatda depressiyaga chalingan insonlarda ishtaha yoʻqoladi, uyqu buziladi, diqqat jamlanmaydi, hayotga qiziqish pasayadi va hatto oʻz joniga qasd qilish fikrlari yuzaga keladi. Xavotir esa ichki bezovtalik, asossiz qoʻrquv, noaniqlik va haddan tashqari ogohlik holati bilan kechadigan psixik buzilish boʻlib, koʻpincha depressiya bilan birgalikda uchraydi.

Koʻpgina klinik tadqiqotlar depressiya va xavotirning koʻplab simptomlari oʻxshashligini, ularga olib keluvchi sabablar esa oʻzaro chambarchas bogʻliq ekanligini koʻrsatmoqda. Ayniqsa, umumiy xavotir buzilishi (GAD) va katta depressiv buzilish (MDD) birgalikda uchraganda, bemorning psixologik holati ancha ogʻirlashadi, davolash esa murakkab va uzoq davom etadi. Shuning uchun, bu ikki holatni birgalikda oʻrganish, ularning oʻzaro taʼsirini aniqlash va integratsiyalashgan davolash yondashuvlarini ishlab chiqish bugungi kundagi dolzarb vazifalardan biridir. Bundan tashqari, depressiya va xavotirning tarqalishi ijtimoiy qatlamlar va yosh guruhlar boʻyicha farqlanadi. Masalan, oʻsmirlar, yosh ayollar, keksa yoshdagi insonlar va urush yoki tabiiy ofatlardan jabrlangan aholi orasida bu kasalliklar koʻproq uchrashi kuzatiladi. Psixologik himoya mexanizmlarining zaifligi, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashning yetishmasligi, genetik omillar va bolalik davridagi ruhiy travmalar ushbu buzilishlarning rivojlanishiga sezilarli hissa qoʻshadi.

Bugungi kunda depressiya va xavotirni aniqlash, tahlil qilish va davolashda yangi ilmiy yondashuvlar, zamonaviy texnologiyalar va multidisiplinar metodologiyalar keng qoʻllanilmoqda. Psixoterapiya, farmakoterapiya, onlayn maslahatlar, jismoniy faollik, mindfulness va boshqa noanʼanaviy usullar integratsiyalashgan holda bemorga individual yordam koʻrsatishga yoʻnaltirilmoqda. Ushbu maqolada depressiya va xavotirning psixologik, neyrobiologik, ijtimoiy asoslari, ularning simptomlari, oʻzaro bogʻliqligi, rivojlanish mexanizmlari va zamonaviy davolash yondashuvlari haqida soʻnggi ilmiy



adabiyotlar va amaliy tajribalar asosida tahlil keltiriladi. Maqolaning maqsadi — ushbu ruhiy holatlarning chuqur tahlili orqali ularni aniqlash, oldini olish va samarali davolash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Adabiyotlar tahlili

Depressiya va xavotir (anksiyete) buzilishlari psixiatriyada eng ko'p uchraydigan ruhiy salomatlik muammolari hisoblanadi va ularning o'zaro bog'liqligi uzoq yillardan buyon ilmiy tadqiqotlar markazida turibdi. Katta depressiv buzilish (major depressive disorder) va umumiy xavotir buzilishi (generalized anxiety disorder) ko'pincha birga uchrab, bemorlarning hayot sifatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi [1]. E.J. Cummings va hamkasblari (2022) o'zlarining tadqiqotida depressiya va xavotir simptomlarining genetik va neyrobiologik asoslarini o'rganib, ularning ko'plab genetik variantlar va neurotransmitter tizimlaridagi buzilishlar bilan bog'liqligini aniqladilar. Mualliflar ayniqsa serotonin, dopamin va norepinefrin tizimlarining faoliyati bu kasalliklarning rivojlanishida muhim rol o'ynashini ta'kidladilar [2].

Shuningdek, Kessler va boshqalar (2020) tomonidan o'tkazilgan epidemiologik tadqiqot natijalari, depressiya va xavotirning global tarqalishi va demografik omillarga bog'liqligini ko'rsatdi. Ularning ma'lumotlariga ko'ra, ayollar orasida bu holatlar ko'proq uchraydi, shuningdek, yosh va ijtimoiy-iqtisodiy daraja ham simptomlarning og'irligiga ta'sir qiluvchi omillar sifatida aniqlangan [3]. Psixoterapevtik yondashuvlarga oid ilmiy ishlar ham depressiya va xavotirni davolashda kognitiv-behavioral terapiya (KBT) va unga asoslangan metodlarning samaradorligini ko'rsatdi. Hofmann va boshqalar (2019) KBT va mindfulness asosidagi terapiyalar xavotir va depressiya simptomlarini sezilarli darajada kamaytirishini, shu bilan birga simptomlarning qaytalanishini oldini olishda samarali ekanligini qayd etdilar [4]. Bundan tashqari, farmakoterapiyaga oid ko'plab tadqiqotlar



antidepressantlar, ayniqsa selektiv serotonin qayta olinishi inhibitörlari (SSRIs) va serotonin-norepinefrin qayta olinishi inhibitörlari (SNRIs) xavotir va depressiya simptomlarini kamaytirishda asosiy vosita ekanligini tasdiqladi. Cipriani va hamkasblari (2020) o'z meta-tahlilida bu dorilar klinik amaliyotda keng qo'llanilishi va ta'sirchanligini ko'rsatdilar [5]. Yaqinda o'tkazilgan tadqiqotlar shuningdek, depressiya va xavotirda ijtimoiy omillar ham muhim rol o'ynashini ko'rsatmoqda. Loneliness va ijtimoiy izolatsiyaning ruhiy salomatlikka salbiy ta'siri, ayniqsa pandemiya davrida yanada dolzarb bo'lib, ushbu holatlar psixologik buzilishlar xavfini oshiradi deb qayd etildi (Holt-Lunstad, 2021) [6].

Tahlil va Natijalar

Depressiya va xavotir — insonlarning ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan ikki asosiy psixologik buzilishdir. Bu buzilishlarning ko'pligi va jiddiyligi bugungi kunda dunyo sog'liqni saqlash tashkilotlari tomonidan ham katta muammo sifatida e'tirof etilgan. Depressiya — bu uzoq davom etuvchi ruhiy tushkunlik, qiziqishning kamayishi, umidsizlik, o'zini past baholash kabi simptomlar bilan namoyon bo'ladigan kasallikdir. Xavotir buzilishi esa kelajakdagi noaniq xavflar haqida haddan tashqari tashvishlanish, bezovtalik va turli tanaviy simptomlar bilan tavsiflanadi. Ko'plab hollarda bu ikkita buzilish birga kuzatiladi, bu esa ularning o'zaro bog'liqligini yanada murakkablashtiradi va davolashni qiyinlashtiradi. So'nggi besh yil ichidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, depressiya va xavotirning rivojlanishiga ko'plab omillar sabab bo'ladi. Ulardan biri – neyrobiologik omillar. Miya faoliyatidagi muvozanatsizlik, xususan serotonin, dopamin va norepinefrin kabi neurotransmitterlarning yetishmovchiligi yoki noto'g'ri ishlashi ruhiy holatning buzilishiga olib keladi. Tadqiqotlar hipokampus va amigdala kabi miyadagi tuzilmalar hajmining kamayishi va faoliyatining o'zgarishi bilan bog'liq ekanligini ko'rsatmoqda. Hipokampus — xotira va emotsiyalarni boshqarishda muhim rol o'ynaydi, amigdala esa



stress va qoʻrquv reaksiyalarini nazorat qiladi. Depressiya va xavotirda bu tuzilmalar notoʻgʻri faoliyat yuritishi natijasida hissiy holat va stressga javob buziladi.

Genetik tadqiqotlar ham ruhiy kasalliklarning irsiy tomonini yoritishda katta ahamiyatga ega boʻlib, ayrim genlar — masalan, monoamin oksidaza A (MAOA), serotonin transporter (5-HTT) genlaridagi oʻzgarishlar ushbu kasalliklarning yuzaga kelish xavfini oshiradi. Shuningdek, epigenetik mexanizmlar orqali atrof-muhit taʼsiri genlarning ifodasiga taʼsir etishi mumkin. Bu esa shuni anglatadiki, genetik moyillik mavjud boʻlsa-da, tashqi muhit omillari ruhiy salomatlikka sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Ijtimoiy va psixologik omillar ham depressiya va xavotirning paydo boʻlishida muhim rol oʻynaydi. Masalan, oila muhitidagi stress, yetishmovchilik, ota-ona eʼtiborsizligi, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashning yetishmasligi, ish joyidagi stress, iqtisodiy qiyinchiliklar, doʻstlar bilan munosabatlarning buzilishi kabi omillar ruhiy holatni yomonlashtiradi. Ayniqsa, COVID-19 pandemiyasi davrida global miqyosda yuzaga kelgan ijtimoiy izolyatsiya, ishsizlik va kelajakka boʻlgan noaniqlik insonlarda depressiya va xavotirning keskin oshishiga sabab boʻldi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning koʻpayishi va internet orqali oʻzini boshqalar bilan taqqoslash ham koʻplab yoshlar orasida ruhiy salomatlik muammolarini kuchaytirdi.

Davolash usullari nuqtai nazaridan soʻnggi yillarda psixoterapevtik va farmakologik yondashuvlar yanada rivojlandi. Kognitiv-behavioral terapiya (KBT) eng koʻp qoʻllaniladigan va isbotlangan samarali psixoterapevtik usul hisoblanadi. U insonning salbiy fikrlari va xulq-atvorini oʻzgartirishga qaratilgan. Tadqiqotlar KBT ning depressiya va xavotir simptomlarini sezilarli darajada kamaytirishini koʻrsatmoqda. Bundan tashqari, Trial-Based Cognitive Therapy (TBCT) kabi yangi terapiya usullari qisqa muddatda simptomlarni kamaytirishda samarali ekanligi aniqlangan. TBCT mijozlarning ichki suhbatlar va qarama-qarshi fikrlarni boshqarish qobiliyatini yaxshilaydi. Farmakoterapiya sohasida selektiv serotonin qayta olinishi inhibitörlari (SSRIs) va serotonin-norepinefrin



qayta olinishi inhibitörlari (SNRIs) asosiy dorilar sifatida qabul qilinadi. Ularning ta'siri serotoninning neyronlarda uzoqroq saqlanishi va foydalanilishini oshirish orqali amalga oshadi, bu esa ruhiy holatni yaxshilaydi. Ushbu dorilar uzoq muddatli kuzatuvlar natijasida xavfsizligi va samaradorligi bilan tasdiqlangan. Shu bilan birga, ba'zi bemorlarda dorilarning yon ta'sirlari yoki samaradorlikdagi pasayishlar kuzatiladi, shuning uchun individual yondashuv zarur.

Raqamli texnologiyalar va onlayn psixoterapiya sohasidagi rivojlanishlar ham muhim ahamiyatga ega. Internet orqali kognitiv-behavioral terapiya (iCBT) dasturlari va mobil ilovalar yordamida ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash imkoniyatlari kengaymoqda. Ushbu usullar ayniqsa pandemiya davrida ko'plab insonlarga psixologik yordam ko'rsatishda yordam berdi. Shuningdek, telemeditsina va sun'iy intellekt asosidagi vositalar diagnostika va davolashni individualizatsiya qilish imkonini bermoqda. Depressiya va xavotir o'rtasidagi o'zaro ta'sir va birgalikda kechishi murakkab bo'lib, ba'zi bemorlarda bir buzilish boshqasini keltirib chiqarishi yoki simptomlar o'zaro kuchayishi mumkin. Bu holatlar davolashni qiyinlashtiradi va ko'p tomonlama yondashuvni talab qiladi. Masalan, ba'zi tadqiqotlar xavotirning dastlabki bosqichlarida depressiyaning oldini olishga yordam berishi mumkinligini ko'rsatmoqda, shu bois xavotirni vaqtida aniqlash va davolash profilaktika uchun muhimdir. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari, oila, do'stlar va jamoatchilikning roli ham ruhiy kasalliklar bilan kurashishda katta ahamiyatga ega. Ruhiy salomatlik bo'yicha jamoatchilik xabardorligini oshirish, stigma va stereotiplarni kamaytirish, bemorlarni qo'llab-quvvatlash choralarini kuchaytirish zamonaviy strategiyalarning asosiy qismi hisoblanadi. Ko'plab zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ruhiy buzilishlarni davolashda individual yondashuv, bemorning biologik, psixologik va ijtimoiy holatini hisobga olgan holda kompleks terapiya qo'llash zarur. Bu nafaqat simptomlarni kamaytirishga, balki bemorning hayot sifatini yaxshilashga xizmat



qiladi. Shu bilan birga, profilaktika tadbirlari, stressni boshqarish texnikalari va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Depressiya va xavotir buzilishlari bugungi kunda global sogʻliq muammolari qatorida muhim oʻrin tutadi. Ularning rivojlanishida neyrobiologik, genetik, psixologik va ijtimoiy omillar oʻzaro murakkab tarzda taʼsir qiladi. Soʻnggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar ushbu buzilishlarning asosiy mexanizmlari va ularni davolash usullarini yanada aniqroq tushunishga yordam berdi. Kognitiv-behavioral terapiya va zamonaviy farmakoterapiya usullari depressiya va xavotir simptomlarini samarali kamaytirishda asosiy rol oʻynaydi, shuningdek, raqamli texnologiyalar va onlayn terapiya shakllari ham yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Shu bilan birga, individual yondashuv va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash tizimlarini mustahkamlash ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun zarurdir. Umuman olganda, depressiya va xavotirni kompleks yondashuv bilan davolash va profilaktika qilish ruhiy kasalliklarning ijtimoiy va shaxsiy oqibatlarini kamaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
2. Cummings, E. J., et al. (2022). Genetic and neurobiological overlaps between depression and anxiety disorders: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 301, 123-134.
3. Kessler, R. C., et al. (2020). The epidemiology of major depressive disorder and generalized anxiety disorder: Findings from the World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 50(8), 1320-1330.



4. Hofmann, S. G., et al. (2019). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 43(4), 427-440.
5. Cipriani, A., et al. (2020). Comparative efficacy and acceptability of antidepressants for major depressive disorder in adults: A network meta-analysis. *The Lancet*, 395(10234), 1357-1366.
6. Holt-Lunstad, J. (2021). The public health implications of loneliness and social isolation. *Annual Review of Public Health*, 42, 1-16.