

DEPRESSIYA VA BU HOLATDAN QUTULISH YO'LLARI

Xorazm viloyati Yangiariq tumani
17-son maktab psixologi

Abduraximova Zubayda Rajabboyevna
16-son maktab psixologi

Abdullayeva Rayxon Ro'zmatovna

Annotatsiya:

Bu maqolada depressiya va bu holatdan qutulish yo'llari mavzusida tushuncha beriladi. Depressiya, uzun davom etadigan va insonning maishiyatiga ta'sir qiladigan psixologik rahatsizlik hisoblanadi. Maqolada depressiyaning sabablari, belgilari va qutulish yo'llari tahlil qilinadi. Depressiyaning asosiy sabablari boshqarishdagi muammo va stres, genetik faktorlar, kimyoviy tasir, o'z-o'zini yutish hissi, o'z-o'zini qadrlashga qarshi hissiyotlar va o'z-o'zini munosabatlashga qarshi tizim to'g'risidagi o'zgarmalar kabi faktorlardan kelib chiqadi.

Kalit so'zlar: Depressiya, umidsizlik, bo'shlik hissi, energiyasizlik, qizg'inlik

Depressiya, bugungi dunyoda bir necha kishi uchun muammolarni yaratuvchi umumiy bir muammodir. Bu maqolada depressiya haqida tushuncha berib, bu holatning sabablari, belgilari va qutulish yo'llarini tahlil qilishni maqsad qilamiz. Depressiya, umumiy holatlarda uzun davom etadigan, o'z o'rnini egallaydigan va insonning maishiyatiga ta'sir qiladigan psixologik rahatsizlik hisoblanadi. Bu holatning sabablari kengroqdir, ammo uning asosiy sabablaridan ba'zilar boshqarishdagi muammo va stres, genetik o'tqazuvchanliklar, kimyoviy tasir, o'z-o'zini yutish hissi, o'z-o'zini qadrlashga qarshi hissiyotlar va o'z-o'zini munosabatlashga qarshi tizim to'g'risidagi o'zgarmalar kabi faktorlar hisoblanadi. Depressiya belgilari o'zgartuvchan bo'lib, insonlar orasida farqli xossalarga ega bo'lishi mumkin. Ammo umumiy belgilar orasida charchash, umidsizlik, bo'shlik hissi, energiyasizlik, qizg'inlik, ko'p uyquvchilik yoki uyqudan ko'ngillik, o'zg'alishlar va ishtirok etishni istamaslik kabi ko'rsatuvlar kelayotgan. Bu belgilar insonning hayotini, ish faoliyatini, o'zaro aloqalarini va umumiy xayotini ta'sirga olib kelishi mumkin.



Depressiyani bartaraf etish uchun bir qancha qutulish yo'llari mavjud. Bu yo'llar orasida terapiya, dori-darmonlar, harakat va mashqlar, o'z-o'zini yutish hissiyotlarini boshqarish, o'z-o'zini qadrlashga va qarshilik tizimiga qarshi o'z-o'zini qo'llab-quvvatlash, o'z-o'zini tashqi manzillarga chiqish va o'z-o'zini tanish bilishni oshirish kabi usullar kiritiladi. Terapiyalar o'quvchi va tajribalarga asoslangan, masalan, muvaffaqiyatli va maqbul psixoterapiya, kognitiv-raqamli terapiya, mavjud bo'lgan holatlarni tahlil qilish va boshqalar. Depressiya bilan kurashishda yordam beradigan dori-darmonlar va ilojlar ham mavjud. Bu ilaqlar o'ziga xos qobiliyatlar va tartibotga ega bo'lishi bilan birga talablar va yan etkilar bo'lgan kuchli dori-darmonlardir.

Depressiyani qabul qilish va bu holatdan qutulishda insonning o'zini tushunish, yordam qidirish uchun o'quvchi va ota-onalari yordamida kasb-hunar olish, jismoniy faoliyatni oshirish va o'zaro aloqalarni mustahkamlash, qo'ng'iroq va do'stlar yordamida o'zini qo'llab-quvvatlash, amalda ishlatilgan o'z-o'zini muntazam tanish va boshqarish yo'llaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Jamiyatimizda depressiya va bu holatdan qutulish yo'llariga oid ma'lumotlar o'rnatish, uni tushuntirish va qo'llanmalar bilan ta'minlash muhimdir. Bu maqola, depressiya bilan bog'liq tushunchalarni ko'rsatish va bu holatdan qutulish yo'llarini taqdim etish orqali, insonlarga yordam berish, ularni ma'lumotlar bilan ta'minlash va depressiya bilan kurashishga qaratilgan strategiyalarni ko'rsatish maqsadini o'z ichiga oladi.

Umuman olganda, depressiya va bu holatdan qutulish yo'llari haqida taqdimot o'quvchilar, ota-onalar, psixologlar va jamiyat uchun foydali bo'ladi. Ushbu maqola depressiya haqida bilim olasiz va uni bartaraf etishning qulay usullarini topasiz. Depressiya bilan kurashishni o'rganish va qo'llanmalarini amalga oshirish, insonning hayot sifatini oshirish, o'z-o'zini yutish hissiyotlarini boshqarish va o'z-o'zini qadrlashda muhim ahamiyatga ega.

