



O'SMIRLARDAGI DEPRESSIYA BELGILARI

Baxtiyorova Sevinch Sherali qizi

SamDChTI ingliz tili fakulteti 2-kurs talabasi

baxtiyorovasevinchbonu7105@gmail.com

Yaxshimurodova Sevinch Otabekovna

SamDChTI ingliz tili fakulteti 2-kurs talabas

Ilmiy rahbar

Shoniyazova Iroda Muradullayevna

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

*Samarqand davlat chet tillar instituti (SamDChTI) "Pedagogika, psixologiya
va jismoniy madaniyat" kafedrasida dotsenti)*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlar orasida keng tarqalib borayotgan depressiya muammosi, uning asosiy belgilari, kelib chiqish sabablari va oldini olish yo'llari haqida batafsil ma'lumot berilgan. O'smirlik davri inson hayotidagi murakkab bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda yoshlarning ruhiy holatida turli o'zgarishlar yuz beradi. Maqolada depressiyaning o'smir psixologiyasiga ta'siri, uning kundalik hayotdagi namoyon bo'lish shakllari hamda oilaning, ta'lim muassasalarining va jamiyatning roli yoritilgan. Shuningdek, depressiyaning erta aniqlashning ahamiyati, psixologik yordamning o'rnini va sog'lom muhit yaratish masalalari ham keng tahlil qilingan. Mazkur maqola o'quvchilar, pedagoglar, ota-onalar hamda psixologiya sohasi bilan qiziquvchilar uchun foydali manba bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: depressiya, o'smirlik davri, ruhiy salomatlik, psixologik holat, stress.

Kirish

Bugungi globallashtirish va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda inson ruhiy salomatligi eng muhim masalalardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida uchrayotgan psixologik muammolar jamiyatning jiddiy e'tiborini talab qiladi. O'smirlik davri inson hayotining eng nozik, murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda yosh organizmda nafaqat jismoniy, balki ruhiy va hissiy o'zgarishlar ham yuz beradi. O'smir o'z shaxsiyatini anglashga, jamiyatda o'z o'rnini topishga harakat qiladi. Shu sababli bu davrda turli ruhiy bosimlar, ichki kechinmalar va hissiy beqarorlik tez-tez kuzatiladi.

So'nggi yillarda o'smirlar orasida depressiya holatlarining ortib borayotgani dunyo miqyosidagi dolzarb muammolardan biri sifatida



qaralmoqda. Depressiya oddiy kayfiyat tushkunligi emas, balki insonning fikrlashi, hissiyotlari, xulqi va kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ruhiy kasallikdir. Ko'plab hollarda o'smirlar o'z muammolarini yashirishga harakat qiladilar yoki ularga hech kim tushunmaydigandek tuyuladi. Natijada ular yolg'izlikni afzal ko'ra boshlaydi, jamiyatdan uzoqlashadi va o'z ichki dunyosiga berilib ketadi.

Hozirgi davr yoshlariga ta'sir qilayotgan omillar juda ko'p. Ta'limdagi bosim, ota-onalarning yuqori talab va kutishlari, tengdoshlar bilan munosabatlar, internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri, o'zini boshqalar bilan taqqoslash kabi holatlar o'smir ruhiyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, internet orqali "ideal hayot" obrazlarining ko'payishi yoshlarning o'zidan qoniqmaslik hissini kuchaytiradi. Bu esa asta-sekin tushkunlik, xavotir va depressiv holatlarga olib kelishi mumkin.

O'smirlardagi depressiyani vaqtida aniqlash juda muhimdir. Chunki bu holat nafaqat ularning o'qish faoliyatiga, balki sog'lig'i, oilaviy munosabatlari va kelajakdagi hayotiga ham salbiy ta'sir qiladi. Ba'zi hollarda esa depressiya o'ziga zarar yetkazish yoki hayotdan voz kechish kabi xavfli oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli ota-onalar, pedagoglar va jamiyat vakillari o'smirlardagi ruhiy o'zgarishlarga befarq bo'lmashliklari kerak.

Mazkur maqolada o'smirlardagi depressiyaning asosiy belgilari, kelib chiqish sabablari, uning yoshlar hayotiga ta'siri hamda oldini olish usullari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Bundan tashqari, o'smirlarga psixologik yordam ko'rsatishning ahamiyati va sog'lom ruhiy muhit yaratishning zarurligi ham yoritiladi. Ushbu mavzuni o'rganish orqali yoshlar ruhiy salomatligini asrash va ularning kelajagini sog'lom shakllantirishga hissa qo'shish mumkin.

Depressiya tushunchasi

Depressiya — bu inson ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiluvchi psixologik kasallik bo'lib, u uzoq davom etadigan tushkunlik, umidsizlik, qiziqishning yo'qolishi va ichki bo'shliq hissi bilan namoyon bo'ladi. Oddiy xafalik yoki vaqtinchalik kayfiyat tushishi har bir inson hayotida uchrashi mumkin. Ammo depressiya bundan farqli ravishda uzoq davom etadi hamda insonning kundalik hayoti, o'qishi, ishlashi, muloqoti va umumiy faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, o'smirlik davrida depressiyani aniqlash qiyinroq bo'lishi mumkin, chunki bu davrning o'zi hissiy o'zgarishlarga boy hisoblanadi.

Psixologiya fanida depressiya ruhiy buzilishlarning eng keng tarqalgan turlaridan biri sifatida o'rganiladi. Bu holatda insonda doimiy tushkunlik kayfiyati, hayotga nisbatan qiziqishning kamayishi, charchoq, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik va kelajakka nisbatan umidsizlik hissi paydo bo'ladi. O'smirlarda esa depressiya kattalardagidan biroz boshqacharoq ko'rinishda kechadi.



Masalan, ular ko'pincha yig'lashdan ko'ra asabiylashish, jahldorlik, agressivlik yoki jamiyatdan uzoqlashish orqali o'z holatini namoyon qiladilar.

O'smirlik davri inson shaxs sifatida shakllanadigan eng muhim bosqichlardan biridir. Bu davrda yoshlar o'z fikri, dunyoqarashi va mustaqil qarorlarini shakllantirishga harakat qiladilar. Shu bilan birga, organizmdagi gormonal o'zgarishlar ham ularning hissiy holatiga kuchli ta'sir qiladi. Natijada ayrim o'smirlar stress, qo'rquv, xavotir yoki tushkunlikni boshqarishda qiynaladilar. Agar bu holatlar uzoq davom etsa, depressiya yuzaga kelishi mumkin.

Mutaxassislarning fikricha, depressiyaning paydo bo'lishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar muhim rol o'ynaydi. Biologik omillarga irsiyat, miya faoliyatidagi o'zgarishlar va gormonal nomutanosibliklar kiradi. Agar oilada ruhiy kasalliklarga moyillik bo'lsa, o'smirda ham depressiya rivojlanish xavfi ortadi. Psixologik omillar esa insonning ichki hissiyotlari, o'zini baholashi va stressga chidamlilik darajasi bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, o'ziga ishonchi past bo'lgan yoki doimiy tanqid ostida yashaydigan o'smirlarda depressiya rivojlanish ehtimoli yuqoriroq bo'ladi.

Ijtimoiy omillar ham depressiyaning kelib chiqishida katta ahamiyatga ega. Oiladagi nizolar, ota-onalarning e'tiborsizligi, zo'ravonlik, tengdoshlar tomonidan kamsitilish, maktabdagi bosim yoki moddiy muammolar o'smir ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi. Bundan tashqari, bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari rivojlanishi ham yoshlar psixologiyasiga kuchli bosim o'tkazmoqda. Ko'plab o'smirlar internetdagi "mukammal hayot" tasvirlarini ko'rib, o'z hayotidan norozi bo'lib qoladilar. Bu esa ularda tushkunlik va o'zini qadsiz his qilish holatlarini kuchaytiradi.

Depressiya nafaqat ruhiy, balki jismoniy holatga ham ta'sir qiladi. Depressiyaga tushgan o'smir tez charchaydi, uyqusi buziladi, ishtahasi o'zgaradi va organizmda holsizlik paydo bo'ladi. Ayrim hollarda bosh og'rig'i, yurak tez urishi yoki boshqa jismoniy belgilar ham kuzatiladi. Shu sababli ba'zan ota-onalar depressiyani oddiy dangasalik yoki injiqlik deb noto'g'ri baholashlari mumkin. Aslida esa bu holat professional yordamni talab qiladigan jiddiy muammodir.

O'smirlardagi depressiyaning asosiy belgilari

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va hissiyotlarga boy bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda yoshlarning ruhiy holati tez-tez o'zgarib turadi, ular yangi muhitga moslashishga, o'z shaxsiyatini shakllantirishga va jamiyatda o'z o'rnini topishga harakat qiladilar. Shu sababli ayrim hollarda oddiy kayfiyat o'zgarishlari bilan depressiyani farqlash qiyin bo'lishi mumkin. Ammo depressiya oddiy tushkunlik emas, balki uzoq davom etadigan va inson hayotiga salbiy ta'sir qiladigan jiddiy ruhiy holatdir.



O'smirlardagi depressiyaning bir qancha muhim belgilari mavjud bo'lib, ularni vaqtida sezish va to'g'ri baholash katta ahamiyatga ega.

Doimiy tushkun kayfiyat

Depressiyaning eng asosiy belgilaridan biri — bu uzoq davom etadigan tushkun kayfiyatdir. O'smir o'zini doimiy ravishda xafa, zerikkan yoki umidsiz his qiladi. Avvallari unga quvonch bag'ishlagan mashg'ulotlar endi qiziq tuyulmay qoladi. U kulishni, suhbatlashishni yoki yangi narsalarni o'rganishni istamaydi. Ayrim hollarda o'smir nima sababdan tushkun ekanini o'zi ham tushuntirib bera olmaydi. Bu holat bir necha kun emas, haftalar yoki oylar davom etishi mumkin.

Yolg'izlikka intilish

Depressiyaga tushgan o'smir ko'pincha atrofdagilardan uzoqlashishni boshlaydi. U oilasi bilan kam gaplashadi, do'stlari bilan uchrashishni istamaydi va ko'proq yolg'iz qolishga harakat qiladi. Oldin faol va quvnoq bo'lgan yosh birdan jimjit va befarq bo'lib qolishi mumkin. Yolg'izlikni tanlash ba'zan o'smirning ichki muammolarini yashirishga urinayotganidan dalolat beradi. U boshqalar uni tushunmasligidan qo'rqadi yoki ichki kechinmalarini aytishga qiynaladi.

O'qishga qiziqishning pasayishi

Depressiya o'smirning ta'lim jarayoniga ham salbiy ta'sir qiladi. Darslarga e'tibor susayadi, uy vazifalari vaqtida bajarilmaydi va baholar pasayishni boshlaydi. O'smir avval yaxshi ko'rgan fanlariga ham qiziqmay qo'yadi. Ba'zan u maktab yoki institutga borishni istamaydi, sababsiz dars qoldiradi yoki o'qishni keraksiz deb hisoblay boshlaydi. Bu holatning sababi ko'pincha ruhiy charchoq va motivatsiyaning yo'qolishi bilan bog'liq bo'ladi.

Uyqu bilan bog'liq muammolar

Depressiyadagi o'smirlarda uyqu tartibi buziladi. Ayrimlari juda ko'p uxlaydi va kun davomida ham o'zini charchagan his qiladi. Boshqalar esa aksincha, uyqusizlikdan aziyat chekadi, tunda uxlay olmaydi yoki tez-tez uyg'onib ketadi. Uyquning yetarli emasligi o'smirning hissiy holatini yanada og'irlashtiradi va kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Jahldorlik va asabiylik

Kattalarda depressiya ko'proq xafalik bilan namoyon bo'lsa, o'smirlarda u ko'pincha jahldorlik va asabiylik shaklida kuzatiladi. Ular tez-tez jahl chiqaradi, atrofdagilarga qo'pol munosabatda bo'lishi yoki mayda narsalarga ham keskin reaksiya bildirishlari mumkin. Ayrim hollarda o'smir agressiv harakatlar qilishi yoki yaqinlariga nisbatan sovuqqon bo'lib qolishi mumkin. Bu holat ko'pincha ichki bosim va hissiy zo'riqish natijasida yuzaga keladi.

Ishtahaning o'zgarishi



Depressiya insonning ovqatlanish odatlariga ham ta'sir qiladi. Ba'zi o'smirlar juda ko'p ovqat yeyishni boshlaydi, boshqalari esa umuman ovqatga qiziqmay qo'yadi. Natijada vazn ortishi yoki kamayishi kuzatiladi. Ishtahaning keskin o'zgarishi organizmning umumiy holatiga ham salbiy ta'sir qiladi va o'smirning jismoniy sog'lig'ini zaiflashtiradi.

O'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi

Depressiyaga tushgan o'smir o'zini boshqalardan past his qila boshlaydi. U o'zini keraksiz, omadsiz yoki hech narsaga qodir emas deb o'ylaydi. Ko'pincha u o'zini boshqalar bilan taqqoslaydi va doim o'zidagi kamchiliklarni ko'radi. Bu esa o'ziga bo'lgan ishonchni yanada pasaytiradi. Ayrim hollarda o'smir o'zining tashqi ko'rinishi yoki qobiliyatlaridan qattiq norozi bo'lib qoladi.

Charchoq va energiya yetishmasligi

Depressiyadagi o'smir doimiy holsizlikni his qiladi. Hatto oddiy kundalik ishlarni bajarish ham unga qiyin tuyuladi. U tez charchaydi, faol harakat qilishni istamaydi va ko'p vaqtini yotib yoki telefon qarab o'tkazadi. Energiya yetishmasligi tufayli uning o'qishga, sportga yoki sevimli mashg'ulotlariga qiziqishi kamayadi.

O'ziga zarar yetkazish fikrlari

Depressiyaning eng xavfli belgilaridan biri — bu o'ziga zarar yetkazish yoki hayotdan voz kechish haqidagi fikrlarning paydo bo'lishidir. Ayrim o'smirlar ichki og'riqni yengillashtirish uchun o'ziga jismoniy zarar yetkazishga urinishi mumkin. Ba'zida ular yashashning ma'nosi yo'qligini aytadilar yoki o'lim haqida ko'p gapira boshlaydilar. Bunday holatda darhol ota-onalar, pedagoglar yoki psixologlar yordami kerak bo'ladi. Chunki vaqtida ko'rsatilgan yordam inson hayotini saqlab qolishi mumkin.

Hissiy beqarorlik

Depressiyadagi o'smirlarning hissiyotlari tez-tez o'zgarib turadi. Bir payt quvnoq ko'ringan yosh birdan tushkun holatga tushishi mumkin. Ular ko'pincha o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiynaladilar. Bu esa oiladagi va tengdoshlar bilan bo'lgan munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, o'smirlardagi depressiyaning belgilari turlicha namoyon bo'lishi mumkin. Har bir o'smirning ruhiy holati individual bo'lgani sababli ayrim belgilar kuchliroq, ayrimlari esa yashirinroq ko'rinadi. Muhimi, kattalar yoshlarning ruhiy holatidagi o'zgarishlarga e'tiborli bo'lishlari kerak. Depressiyani vaqtida aniqlash va yordam ko'rsatish o'smirning sog'lom kelajagi uchun juda muhimdir.

Depressiyaning kelib chiqish sabablari

O'smirlardagi depressiya birdaniga paydo bo'lib qolmaydi. Unga turli ichki va tashqi omillar sabab bo'ladi. Har bir o'smirning ruhiy holati, yashash



muhiti, oilaviy tarbiyasi va hayotga bo'lgan qarashi turlicha bo'lgani uchun depressiyaning kelib chiqish sabablari ham har xil bo'lishi mumkin. Ba'zan birgina omil emas, balki bir nechta muammolarning yig'ilishi o'smir ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, o'smirlik davri hissiy jihatdan nozik davr bo'lgani sababli yoshlar stress va ruhiy bosimni kattalarga qaraganda og'irroq qabul qiladilar.

Oilaviy muammolar

Oila insonning birinchi tarbiya maskani hisoblanadi. O'smirning ruhiy holati va xarakterining shakllanishida oiladagi muhit katta ahamiyatga ega. Agar oilada doimiy janjallar, tushunmovchiliklar yoki zo'ravonlik mavjud bo'lsa, bu o'smir ruhiyatiga kuchli salbiy ta'sir qiladi. Ota-onaning ajrashishi, bir-biriga nisbatan sovuqqonligi yoki farzandga yetarlicha e'tibor bermasligi yoshning o'zini yolg'iz va keraksiz his qilishiga olib keladi.

Ba'zan ota-onalar farzandlaridan haddan tashqari ko'p narsani talab qiladilar. Ularning faqat yaxshi baho olishini, doim muvaffaqiyatli bo'lishini kutadilar. O'smir esa bu bosim ostida o'zini erkin his qila olmaydi va asta-sekin ruhiy charchoq paydo bo'ladi. Ayniqsa, ota-onaning farzandni boshqa bolalar bilan taqqoslashi uning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi.

Stress va ruhiy bosim

Bugungi kunda yoshlar hayotida stress juda ko'p uchraydi. Maktab yoki institutdagi darslar, imtihonlar, kelajak haqida qayg'urish va jamiyatdagi talablar o'smirlar ruhiy bosim yuklaydi. U doimo muvaffaqiyatli bo'lishga intiladi va xato qilishdan qo'rqadi. Agar o'smir stressni boshqarishni bilmasa, bu holat uzoq davom etib depressiyaga sabab bo'lishi mumkin.

Ayrim yoshlar kichik muvaffaqiyatsizlikni ham juda katta muammo sifatida qabul qiladilar. Imtihondan yiqilish, do'st bilan urishib qolish yoki maqsadiga erisha olmaslik ularda umidsizlik hissini kuchaytiradi. Natijada o'ziga nisbatan salbiy fikrlar paydo bo'la boshlaydi.

Tengdoshlar bilan munosabatlar

O'smirlar uchun do'stlar va tengdoshlarning fikri juda muhim hisoblanadi. Shu sababli ular orasidagi munosabatlar ruhiy holatga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Masxara qilish, kamsitish, tahqirlash yoki jamoaga qo'shmaslik kabi holatlar o'smir qalbida chuqur iz qoldiradi. Bugungi kunda ayniqsa "bullying", ya'ni tengdoshlar tomonidan ruhiy bosim o'tkazish holatlari keng tarqalmoqda.

Ba'zi o'smirlar tashqi ko'rinishi, kiyimi yoki oilaviy ahvoli sababli boshqalar tomonidan kamsitiladi. Bu esa ularda o'zidan uyalish, o'zini past baholash va yolg'izlik hissini kuchaytiradi. Natijada ular odamlar bilan muloqot qilishdan qochishni boshlaydi.

Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri



Hozirgi davrda internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ular foydali ma'lumot olish imkonini bersa-da, ba'zan ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ham ko'rsatadi. O'smirlar internetda boshqalarning "mukammal hayoti"ni ko'rib, o'z hayotini ular bilan taqqoslay boshlaydilar. Natijada o'zidan qoniqmaslik hissi paydo bo'ladi.

Ijtimoiy tarmoqlarda mashhur bo'lish istagi ham yoshlarni ruhiy bosim ostida qoldiradi. Layklar soni kam bo'lishi yoki salbiy izohlar o'smir kayfiyatiga kuchli ta'sir qilishi mumkin. Ba'zi yoshlar virtual hayotga haddan tashqari berilib ketib, real hayotdagi munosabatlardan uzoqlashadilar. Bu esa yolg'izlik va tushkunlik hissini kuchaytiradi.

O'zini boshqalar bilan taqqoslash

Ko'plab o'smirlar o'zini boshqalar bilan solishtirish odatiga ega bo'ladilar. Kimdir chiroyliroq, boyroq yoki muvaffaqiyatliroq ko'ringanda ular o'zini kam baholay boshlaydi. Ayniqsa, tashqi ko'rinish masalasi o'smirlar uchun juda muhim bo'ladi. Ular o'zidagi kamchiliklarni kattalashtirib ko'radilar va o'zidan norozi bo'lib qoladilar.

Doimiy taqqoslash esa insonda o'zini qadrsiz his qilish holatini keltirib chiqaradi. Bu esa depressiyaning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Aslida esa har bir insonning o'ziga xos qobiliyati va qadri borligini tushuntirish juda muhimdir.

Yaqin insonni yo'qotish

O'smir hayotida yaqin insonni yo'qotish juda katta ruhiy zarba hisoblanadi. Ota-ona, qarindosh yoki yaqin do'stning vafoti yosh qalbiga og'ir ta'sir qiladi. Ayrim hollarda o'smir bu qayg'uni ichida saqlab yuradi va hech kim bilan bo'lishmaydi. Natijada chuqur tushkunlik paydo bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, ota-onaning uzoq safarga ketishi yoki oiladan uzoqlashishi ham o'smirda tashlab ketilgandek hissiyot uyg'otadi. Bu holatlar ruhiy iztirob va yolg'izlikni kuchaytiradi.

Past o'zini baholash

O'ziga ishonchning yetishmasligi depressiyaning asosiy sabablaridan biridir. O'zini qadrsiz deb biladigan o'smir ko'pincha boshqalarning tanqidiga haddan tashqari e'tibor beradi. U o'zidagi yaxshi tomonlarni ko'rmaydi va faqat kamchiliklari haqida o'ylaydi. Natijada unda umidsizlik va tushkunlik hissi kuchayadi.

Ba'zan ota-onalar yoki atrofdagilar tomonidan doimiy tanqid qilish ham yoshning o'zini baholashiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli o'smirni qo'llab-quvvatlash va uning yutuqlarini qadrlash juda muhimdir.

Biologik va irsiy omillar

Depressiya ayrim hollarda biologik omillar bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Miya faoliyatidagi ayrim o'zgarishlar yoki gormonal



nomutanosibliklar ruhiy holatga ta'sir qiladi. Shuningdek, oilada depressiya yoki boshqa ruhiy kasalliklar kuzatilgan bo'lsa, o'smirda ham bu kasallikka moyillik yuqori bo'lishi mumkin.

O'smirlik davridagi gormonal o'zgarishlar ham hissiy beqarorlikni kuchaytiradi. Shu sababli bu davrda yoshlarning ruhiy holatiga alohida e'tibor qaratish lozim.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlardagi depressiyaning kelib chiqishiga turli omillar sabab bo'ladi. Oilaviy muammolar, stress, tengdoshlar bilan munosabatlar, internet ta'siri va o'ziga bo'lgan ishonchsizlik eng asosiy sabablar qatoriga kiradi. Shu sababli yoshlarni tushunish, ularni tinglash va sog'lom ruhiy muhit yaratish depressiyaning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Depressiyaning oldini olish yo'llari

O'smirlardagi depressiyaning oldini olish bugungi kunda muhim masalalardan biri hisoblanadi. Chunki yoshlarning ruhiy salomatligi ularning kelajagi va jamiyat taraqqiyotiga ta'sir qiladi. Depressiyani davolashdan ko'ra uning oldini olish samaraliroqdir. O'smirni tushunish, qo'llab-quvvatlash va sog'lom muhit yaratish orqali ko'plab ruhiy muammolarning oldini olish mumkin.

Ochiq va samimiy suhbat

O'smir bilan samimiy muloqot qilish juda muhim. Ko'plab yoshlar o'z muammolarini aytishga qiynaladilar yoki tushunilmaslikdan qo'rqadilar. Shu sababli ota-onalar va ustozlar ularni diqqat bilan tinglashlari kerak. Oddiy suhbat ham o'smirning ichki bosimini kamaytirishga yordam beradi.

Oiladagi sog'lom muhit

Oiladagi mehr va tushunish o'smir ruhiyatiga ijobiy ta'sir qiladi. Doimiy janjal, qo'pollik yoki e'tiborsizlik esa tushkunlikka sabab bo'lishi mumkin. Farzandni qo'llab-quvvatlash, maqtash va unga ishonch bildirish uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Sport va foydali mashg'ulotlar

Sport bilan shug'ullanish inson kayfiyatini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. Shuningdek, rasm chizish, musiqa tinglash, kitob o'qish kabi mashg'ulotlar ham o'smirning ruhiy holatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish depressiyaning oldini olishga yordam beradi.

Sog'lom uyqu va ovqatlanish

Uyquning yetarli bo'lishi va sog'lom ovqatlanish ruhiy salomatlik uchun muhimdir. Uyqusizlik va noto'g'ri ovqatlanish asabiylik hamda charchoqqa olib keladi. Shu sababli o'smirlar kun tartibiga amal qilishlari kerak.

Internetdan me'yorida foydalanish



Ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish o'smir ruhiyatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. O'zini boshqalar bilan taqqoslash yoki salbiy izohlarni o'qish tushkunlikni kuchaytiradi. Shu sababli internetdan me'yorida foydalanish va real hayotdagi muloqotlarga ko'proq vaqt ajratish muhimdir.

Psixologik yordam

Agar o'smirda depressiya belgilari uzoq davom etsa, psixolog yordamiga murojaat qilish kerak. Vaqtida ko'rsatilgan yordam ruhiy muammoning og'irlashib ketishining oldini oladi.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlardagi depressiyaning oldini olish uchun ularga mehr, e'tibor va tushunish kerak. Oila, maktab va jamiyat birgalikda harakat qilsa, yoshlarning ruhiy salomatligini saqlash mumkin bo'ladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'smirlardagi depressiya bugungi kunda dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab bosqichlardan bo'lib, bu davrda yoshlar jismoniy va ruhiy o'zgarishlarni boshdan kechiradilar. Shu sababli ular turli stresslar, ichki kechinmalar va hissiy bosimlarga ko'proq duch keladilar. Agar bu holatlarga vaqtida e'tibor berilmasa, depressiya rivojlanishi mumkin.

Depressiya oddiy kayfiyat tushkunligi emas, balki insonning hayotiga salbiy ta'sir qiladigan jiddiy ruhiy holatdir. O'smirlarda bu kasallik tushkunlik, yolg'izlikka intilish, o'qishga qiziqishning kamayishi, asabiylik, charchoq va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi kabi belgilar orqali namoyon bo'ladi. Ayrim hollarda esa o'ziga zarar yetkazish fikrlari ham paydo bo'lishi mumkin. Shu sababli depressiyani vaqtida aniqlash juda muhimdir.

Maqolada depressiyaning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi omillar ham yoritildi. Oiladagi muammolar, stress, tengdoshlar bilan kelishmovchilik, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri va o'zini boshqalar bilan taqqoslash o'smir ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, yoshlarning o'zini yolg'iz his qilishi va qo'llab-quvvatlov yetishmasligi tushkunlikni yanada kuchaytiradi.

Depressiyaning oldini olish uchun esa o'smir bilan samimiy suhbatlashish, uni tinglash va qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Sog'lom oilaviy muhit, sport va foydali mashg'ulotlar, to'g'ri uyqu va ovqatlanish ham ruhiy salomatlikni saqlashga yordam beradi. Zarur hollarda esa psixolog yordami juda muhim hisoblanadi.

Har bir o'smir mehr, tushunish va e'tiborga muhtoj. Ota-onalar, ustozlar va jamiyat yoshlarning ruhiy holatiga befarq bo'lmasliklari kerak. Chunki sog'lom ruhiyatga ega bo'lgan yoshlar kelajakda jamiyatning faol va baxtli a'zolariga aylanishadi. Depressiyani yengishda eng katta yordam — bu insonni tushunish va unga ishonch berishdir.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova V. M. Psixologiya. — Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E. G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. — Toshkent, 2018.
3. Nurkeldiyeva D. O‘smirlar psixologiyasi va tarbiyasi. — Toshkent, 2020.
4. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: TDPU nashriyoti, 2017.
5. Shoumarov G‘. B. Oila psixologiyasi. — Toshkent, 2016.
6. Jalolov A. Ruhiy salomatlik asoslari. — Samarqand, 2021.
7. Internet manbalari va psixologik maqolalar.