

AYOLLARDA TUG'RUQDAN KEYINGI DEPRESSIYANING HAR XOL DARAJALARI

Sulaymonova Durdona Muzaffarovna

Samarqand Davlat Universiteti

Psixologiya va ijtimoiy siyosiy fanlar fakulteti,
amaliy psixologiya yo'nalishi 4-bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10566443>

Annotatsiya. Ushbu maqolada depressiya va uning turlari xususida mulohazalar berilgan.

Ayniqsa, ayollarda tug'ruqdan keyingi depressiyaning har xil darajalari haqida ta'kidlangan. Ayollarda tug'ruqdan keyingi depressiya turlarining sog'liqni saqlashdagi ahamiyatga molikligi o'rganiladi. Ayollarni ushbu depressiyadan chiqishi uchun yo'l-yo'riqlar va shart-sharoitlar ko'rsatiladi.

Kalit so'zlar: depressiya, psixologik maslahat, atipik depressiya, bipolyar va manik depressiya, psixotik depressiya.

DIFFERENT LEVELS OF POSTPARTUM DEPRESSION IN WOMEN

Abstract. This article discusses depression and its types. In particular, it has been noted that there are different levels of postpartum depression in women. The significance of types of postpartum depression in women in health care is studied. Guidelines and conditions are shown for women to get out of this depression.

Key words: depression, psychological counseling, atypical depression, bipolar and manic depression, psychotic depression.

РАЗНЫЕ УРОВНИ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ У ЖЕНЩИН

Аннотация. В данной статье рассматривается депрессия и ее виды. В частности, отмечено, что у женщин существуют разные уровни послеродовой депрессии. Изучено значение типов послеродовой депрессии у женщин в здравоохранении. Показаны рекомендации и условия выхода женщин из этой депрессии.

Ключевые слова: депрессия, психологическое консультирование, атипичная депрессия, биполярная и маниакальная депрессия, психотическая депрессия.

Depressiya bu inson hayoti uchun xavfli bo'lgan omillardan biridir. Chunki bu ahvoldan shunchalik ko'p odam shikoyat qiladiki, ularning son-sanog'i yo'q. Psixologiyada bir-biridan farqli bo'lgan ma'lum turdagi depressiyalar mavjud:

1. Depressiv buzilish. Ushbu muammoning belgilari odamning ish qobiliyatini buzishi, uxlash, sevimli narsalar qilish va hokazolar bilan ifodalanadi. O'tkir ruhiy tushkunlik bepul harakatlarni cheklaydi. Eng ko'p uchraydigan alomatlar kuchaygan kayfiyat va qiziqishning yo'qolishi hisoblanadi.

2. Surunkali ruhiy tushkunlik. Bunday holatda, ruhiy tushkunlik holati juda uzoq vaqt davomida inson bilan birga bo'ladi. Ushbu shakl o'tkir depressiyadan ko'ra yengilroq.

3. Atipik depressiya. Ushbu turdagi ruhiy tushkunlikda odatiy belgilarga qo'shimcha ravishda tuyadi, uyquchanlik, og'irlik va emotsional beqarorlik kuchaydi.

4. Bipolyar yoki manik depressiya. Ushbu turdagi ruhiy tushkunlik, ajitasyon va boshqalar kabi juda murakkab ruhiy kasalliklar bilan ajralib turadi. Bu ruhiy tushkunlikning 2 darajali darajasi mavjud.

5. Mavsumiy depressiya. Ehtimol, ko'pchilik bu kabi tushkunlikdan aziyat chekmoqda. Har yili bir vaqtning o'zida paydo bo'ladi (ko'pincha bu kuz-qish davri).

6. Psixotik depressiya. Psixiatriyada odatiy belgilarga qo'shimcha ravishda, bu turdagi ruhiy tushkunlik gallusinatsiyalar va boshqa psixoz tiplari bilan birga keladi. Bunday depressiya davrida haqiqat bilan aloqada uzilish bo'lishi mumkin.

7. Postpartum depressiya. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, ayollarning taxminan 75% tug'ruqdan keyingi aziyat chekmoqda. Ko'plab yosh onalar vaziyatni kuchaytirib, tushkunlikka tushishmoqda. Semptomlar har xil bo'lishi mumkin, masalan, siz sababsiz yig'laysiz, bola g'azablanish va jirkanishga sabab bo'ladi, o'zingizni butunlay zaif his qilaysiz.¹

Ayollarda o'g'ir va yengil tug'ruqdan keyin turli xil tushkunliklar kelib chiqishi mumkin.

Bu muammolar ko'pchilik yosh onalarni va ayollarni bezovta qilishi mumkin. Bunday holat ayollarda kamdan kam holatda kuzatiladi, simptomlari esa ancha og'ir.

Bunda:

1. O'zini anglamaslik;
2. Farzand haqida haddan ortiq ko'p o'ylash;
3. Gallyutsinatsiya va xayolparastlik;
4. Uyqu muammolari;
5. Haddan ortiq asabiylashish;
6. Boshqalar unga zarar yetkazishiga ishonish hissi;
7. O'ziga yoki chaqalog'iga zarar yetkazishga urinishlar kuzatiladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, tug'ruqdan keyin ayollarning kamida 13 foizi depressiyani boshdan kechiradi. Shu bilan birga, bemorlarning deyarli to'rtinchi qismi hatto kasal ekanliklariga shubha ham qilmaydi. Bu juda xavflidir, chunki tug'ruqdan keyingi depressiya hayot uchun xatarli holat bo'lib, ba'zida o'z joniga qasd qilishga olib kelishi mumkin. O'z vaqtida choralar ko'rish va shifokor bilan maslahatlashish uchun nafaqat ayolning o'zi, balki uning yaqinlari uchun ham depressiya rivojlanishining alomatlarini bilish juda muhim: bu holat o'z-o'zidan o'tib ketmaydi.

Farzand ko'rgan yosh onalarning nafaqat jismoniy holati, balki kayfiyatida ham salbiy o'zgarishlar yuz berishi, oddiy tushkunlik bora-bora uni depressiya holatiga olib borishi ham mumkin.

Onaning doimiy yolg'izlik va toliqishdan shikoyat qilishi, yig'loqilik, tez hafa bo'lish, kayfiyatning tushkunligi va uyqusizlik, diqqatni bir joyga to'play olmaslik, jahldorlik, jizakilik, tez-tez nizoli vaziyatlarni yuzaga keltirish, onaning o'z sog'ligi va bola kelajagi haqida havotirli o'y-hayollarga borishi, atrofda yuz berayotgan hodisalarga befarqlik, doimiy bosh og'rig'i tug'ruqdan keyingi depressiyaning belgilari hisoblanadi.²

¹ <https://uz.tierient.com/depressiya-turlari/>

² K.Qulimova. Depressiya va uning turlari, alomatlari. Toshkent. "Sharq". 2007. 45-bet.

Bunday holatning oldini olish uchun tibbiyot xodimlari va onaning yaqinlari nazoratni kuchaytirishlari, unga ruhiy madad berishlari muhimdir. Patronaj hamshirasi yosh onada depressiya holatini payqasa, darhol oila a'zolarini ogohlantirishi, havfli asoratlari haqida tushuntirish berishi lozim. Yaqinlarining qo'llab-quvvatlashi yosh onaning irodasini mustahkamlaydi, depressiyani oson engib o'tishiga ko'maklashadi.

Ayrim hollarda onadagi ruhiy tanglik o'ta kuchli bo'lib, u mutaxassis yordamisiz depressiya holatidan chiqib keta olmaydi. Bunday vaziyatda, albatta psixolog yordamidan foydalanish kerakligini tushuntirish zarur. Aks holda, depressiya boshqa og'ir oqibatlariga, xususan, psixopatik holatning yuzaga kelishi, psixik jarayonlar funksiyasining buzilishi, ahloqiy o'zgarishlar (suisid qilishga urinish) kabilarni keltirib chiqishi mumkin. Psixolog psixoterapiya va autogen mashg'ulotlar qo'llash orqali depressiyadan chiqib ketishga ko'mak beradi. Tug'ruqdan keyingi depressiyaning og'ir ko'rinishlarida psixoterapiya tibbiy muolajalar bilan bir vaqtda olib borilishi maqsadga muvofiqdir.

Depressiya hayot sifatini pasaytiradi, shuning uchun iloji boricha tezroq undan chiqib ketish kerak. Quyida biz yosh onalar uchun quyidagi maslahatlarni berishimiz mumkin:³

Uyqu va dam olishning yetishmasligi depressiyani yanada kuchaytiradi. Shuning uchun, kuniga kamida 8 soat uxlashni ta'minlash kerak. To'liq dam olish uchun soat 23:00 gacha uyquga yotish kerak. Yotoqxonada tinch va qorong'u bo'lishi lozim. Xonadagi havo haroratiga ham e'tibor qaratish muhim. Zamonaviy odamning hayot ritmi ko'proq poygaga o'xshaydi, ular ko'p ishlab, kam oladi. Depressiyaga tushganlar esa ko'proq dam olishi kerak. Bunda chuqur nafas olish va chiroyli tasvirlarni vizualizatsiya qilishga asoslangan meditatsiyalar juda yaxshi yordam beradi. Ko'pincha, ruhiy tushkunlikdan chiqish uchun sharoitni o'zgartirish kifoya: uyda mebellar o'rnini almashtirish, sayohatga borish, teatr va ko'rgazmalarga tashrif buyurish, yangi turmush tarzini yaratish lozim. Jamiyat insonga katta ta'sir ko'rsatadi. Tushkunlikka tushgan, baxtsiz odamlar bilan muloqot depressiya holatiga olib keladi. Shuning uchun, faol, quvnoq va baxtli odamlar bilan muloqot qilishga harakat qiling.

Yangi qiziqarli odamlar bilan tanishish uchun biron bir o'quv mashg'ulotlariga borish, sevimli mashg'ulot klublariga qo'shilish mumkin. Psixologik holat jismoniy faoliyat bilan bevosita bog'liqdir. O'rtacha jismoniy mashqlar kayfiyatni yaxshilaydi. Siz buni odatiy mashqlar va kichik yugurish bilan boshlashingiz mumkin, sport klubiga borish, raqs yoki yoga bilan shug'ullanish ulardan ham yaxshiroqdir. Bu nafaqat jismoniy faoliyatni ta'minlaydi, balki ayni paytda vaziyatni va atrofni o'zgartirishga imkon beradi.

REFERENCES

1. K.Qulimova. Depressiya va uning turlari, alomatlari. Toshkent. "Sharq". 2007. 45-bet.
2. Depression faoliyat. Elektron jurnal. Ma'lumotlar ba'zasi. 2003. 157-bet.
3. <https://uz.tierient.com/depressiya-turlari/>

³ Depression faoliyat. Elektron jurnal. Ma'lumotlar ba'zasi. 2003. 157-bet.