AYOLLARDA TUG'RUQDAN KEYINGI DEPRESSIYANING PSIXOLOGIK OMILLARI

Gayniddinova Laziza Shovkatjon qizi
Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti
Pedagogika-psixologiya yo'nalishi talabasi
Ilmiy rahbar: **Karimjanova Yoqutxon Urinbayevna**
Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti
Psixologiya kafedrasi katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ayollarda tug'ruqdan keyingi depressiyaning psixologik omillari tahlil qilinadi. Jumladan, emotsional zo'riqish, stress, oilaviy munosabatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi hamda gormonal o'zgarishlarning ruhiy holatga ta'siri o'rganiladi. Shuningdek, tug'ruqdan keyingi depressiyaning kelib chiqish sabablari va uni oldini olishning psixologik usullari yoritib beriladi.

Kalit so'zlar: tug'ruqdan keyingi depressiya, psixologik omillar, ruhiy salomatlik.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические факторы послеродовой депрессии у женщин. Рассматривается влияние эмоционального напряжения, стресса, семейных отношений, недостатка социальной поддержки и гормональных изменений на психическое состояние женщины. Также освещаются причины возникновения послеродовой депрессии и психологические методы её профилактики.

Ключевые слова: послеродовая депрессия, психологические факторы, психическое здоровье.

Annotation: This article analyzes the psychological factors of postpartum depression in women. In particular, it examines the effects of emotional stress, anxiety, family relationships, lack of social support, and hormonal changes on mental health. The causes of postpartum depression and psychological methods for its prevention are also discussed.

Keywords: postpartum depression, psychological factors, mental health.

Kirish. Bugungi kunda ayollar ruhiy salomatligi bilan bog‘liq muammolar dunyo miqyosida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, tug‘ruqdan keyingi davr ayol organizmida nafaqat fiziologik, balki psixologik o‘zgarishlar bilan ham xarakterlanadi. Ushbu davrda ayrim ayollarda tushkunlik, xavotir, hissiy beqarorlik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar kuzatiladi. Bunday holatlar tug‘ruqdan keyingi depressiya deb ataladi va u nafaqat onaning ruhiy salomatligiga, balki bola tarbiyasi hamda oilaviy munosabatlarga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tug‘ruqdan keyingi depressiyaning yuzaga kelishida turli psixologik omillar muhim rol o‘ynaydi. Jumladan, stress, oiladagi muammolar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi, emotsional zo‘riqish hamda ayolning oldingi ruhiy holati ushbu kasallikning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli mazkur muammoni psixologik jihatdan o‘rganish, uning sabab va oqibatlarini tahlil qilish hamda profilaktika choralarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolaning maqsadi ayollarda tug‘ruqdan keyingi depressiyaning asosiy psixologik omillarini tahlil qilish, uning kelib chiqish sabablarini yoritish hamda ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan psixologik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha tug‘ruqdan keyingi depressiya yangi farzandli bo‘lgan ayollarning taxminan 10 – 20 % ida uchraydi. Ayrim tadqiqotlarda esa har 7 nafar ayoldan 1 nafari tug‘ruqdan keyingi depressiyani boshdan kechirishi qayd etilgan.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu holat ko‘pincha vaqtida aniqlanmaydi va ayollarning katta qismi mutaxassis yordamiga murojaat qilmaydi. Ilmiy izlanishlar natijasida tug‘ruqdan keyingi depressiyaning rivojlanishida quyidagi psixologik omillar muhim rol o‘ynashi aniqlangan: kuchli stress va emotsional zo‘riqish , oilaviy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi, avvalgi depressiv holatlar , tug‘ruqdan qo‘rqish va onalik mas’uliyatiga tayyor emaslik , ijtimoiy yolg‘izlik, moddiy va oilaviy muammolar , uyqusizlik va surunkali charchoq. Tadqiqotlarda partner va oila tomonidan beriladigan psixologik yordam tug‘ruqdan keyingi depressiya xavfini sezilarli kamaytirishi ta’kidlangan. Masalan, ijobiy oilaviy qo‘llab-quvvatlash depressiya ko‘rsatkichlarini 8–11 % gacha kamaytirishi mumkinligi aniqlangan. Bundan tashqari, mutaxassislarning fikricha, tug‘ruqdan keyingi depressiya vaqtida aniqlanmasa, ayolda uzoq davom etuvchi ruhiy tushkunlik, bola bilan emotsional bog‘lanishning buzilishi hamda oilaviy nizolar yuzaga kelishi mumkin. Ayrim og‘ir depressiv holatlarda esa suitsidal fikrlar ham kuzatiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev Miromonovich o‘z nutqlari va chiqishlarida ayollar salomatligi, onalikni muhofaza qilish va oilani mustahkamlash masalalariga alohida e’tibor qaratib kelinmoqda. Xususan, Prezidentimiz bir qator nutqlarida: Oila va ayol roli haqida:

“Jamiyatimizda ayolning o‘rni va nufuzi qanchalik yuqori bo‘lsa, oilalarimiz shunchalik mustahkam bo‘ladi”.

Jamiyatda ayolning o‘rni va nufuzi yuqori bo‘lishi oilaviy tizim barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Chunki ayolning ijtimoiy, psixologik va ma’naviy jihatdan qo‘llab-quvvatlanishi oilada sog‘lom muhit shakllanishiga xizmat qiladi. Natijada oilaviy munosabatlar mustahkamlanadi, farzand tarbiyasi sifatli bo‘ladi va jamiyatda ijtimoiy barqarorlik darajasi oshadi.

“Aholining salomatligi, jumladan, ruhiy salomatligini mustahkamlashga alohida e’tibor qaratishimiz zarur”.

Oilada sog‘lom psixologik muhit, barqaror ijtimoiy munosabatlar va to‘g‘ri tarbiya shakllansa, bu bevosita jamiyatning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Chunki oila shaxsning birlamchi ijtimoiylashuv muhiti bo‘lib, unda shakllangan qadriyatlar, xulq-atvor va dunyoqarash keyinchalik butun jamiyat hayotida namoyon bo‘ladi. Shu bois, sog‘lom oilalar jamiyatning barqarorligi, taraqqiyoti va farovonligini ta’minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasida xotin-qizlar salomatligini muhofaza qilish, ularning ijtimoiy va psixologik holatini yaxshilash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, tug‘ruqdan keyingi davrda ayollarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash, postpartum depressiya holatlarini oldini olish hamda erta aniqlash masalalari qator normativ-huquqiy hujjatlarda o‘z aksini topgan.

Aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorda onalar salomatligini muhofaza qilish, homiladorlik va tug‘ruqdan keyingi davrda ayollarni kompleks tibbiy kuzatuvdan o‘tkazish, shu jumladan ularning psixologik holatini baholash tizimini rivojlantirish vazifalari belgilangan. Mazkur qaror postpartum depressiya kabi holatlarni erta aniqlash uchun muhim asos yaratadi.

“Sog‘liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorda aholining, xususan ayollarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, psixologik xizmatlar ko‘lamini kengaytirish va tibbiyot muassasalarida psixolog shtatlarini joriy etish kabi vazifalar belgilangan.

Shu sababli, ayollarda tug‘ruqdan keyingi depressiyaning psixologik omillarini o‘rganish, uni erta aniqlash va profilaktika choralarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiya fanining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Mazkur mavzuning dolzarbligi jamiyatda onalar salomatligini mustahkamlash, sog‘lom oilaviy muhitni yaratish va kelajak avlodning ruhiy barqarorligini ta’minlash bilan ham izohlanadi.

Tug’ruqdan keyingi depressiya – farzand dunyoga kelganidan keyin ayollarda kuzatiladigan, uzoq davom etuvchi va chuqur emotsional tushkunlik holatidir. Bu shunchaki charchoq emas, balki jiddiy psixologik holat bo‘lib, u onaning sog‘lig‘iga, kundalik hayotiga va chaqaloq bilan bo‘lgan munosabatiga bevosita ta’sir qiladi. Masalan bu holatlar quyidagi asosiy belgilar bilan kechadi; depressiya uyqu va ovqatlanish jarayoniga ham ta’sir qiladi. Ayrim insonlarda uyqusizlik kuchaysa, boshqalarida aksincha haddan tashqari ko‘p uxlash holati paydo bo‘ladi. Ishtahaning pasayishi yoki ortishi natijasida vazn o‘zgarishlari ham kuzatilishi mumkin. Bundan tashqari, depressiyaga uchragan inson o‘zini aybdor, keraksiz yoki boshqalarga yukdek his qilishi mumkin. Diqqatni jamlash qiyinlashadi, fikrlash sustlashadi va kelajakka nisbatan salbiy qarashlar kuchayadi. Og‘ir holatlarda esa insonda o‘ziga zarar yetkazish yoki hayotdan voz kechish kabi xavfli fikrlar yuzaga kelishi mumkin. Doimiy ruhiy tushkunlik, tez-tez sababsiz yig‘lash, umidsizlik va ichki bo‘shliq hissining paydo bo‘lishi tug‘ruqdan keyingi depressiyaning asosiy belgilaridan biri hisoblanadi.

Psixologiya fanida tug‘ruqdan keyingi depressiyaning kelib chiqishini tushuntiruvchi bir necha nazariy yondashuvlar mavjud. Biopsixososial yondashuvga ko‘ra, depressiyaning yuzaga kelishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’siri natijasidir. Biologik omillarga gormonal o‘zgarishlar, organizmdagi fiziologik jarayonlar hamda uyqusizlik kiradi. Psixologik omillar esa ayolning emotsional holati, stressga chidamliligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va oldingi ruhiy tajribasi bilan bog‘liqdir. Ijtimoiy omillar sifatida oiladagi munosabatlar, moddiy sharoit va jamiyat tomonidan ko‘rsatiladigan qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega.

Psixoanalitik nazariyaga ko‘ra, tug‘ruqdan keyingi depressiya ayolning ichki kechinmalari, bolalikdagi ruhiy jarohatlar va onalik roliga tayyor emasligi bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkin. Kognitiv nazariya esa depressiyani insonning salbiy fikrlashi, o‘zini qadrsiz his qilishi va kelajakka nisbatan umidsizlik bilan izohlaydi. Shu sababli ayolda ijobiy psixologik muhit yaratish, uni emotsional qo‘llab-

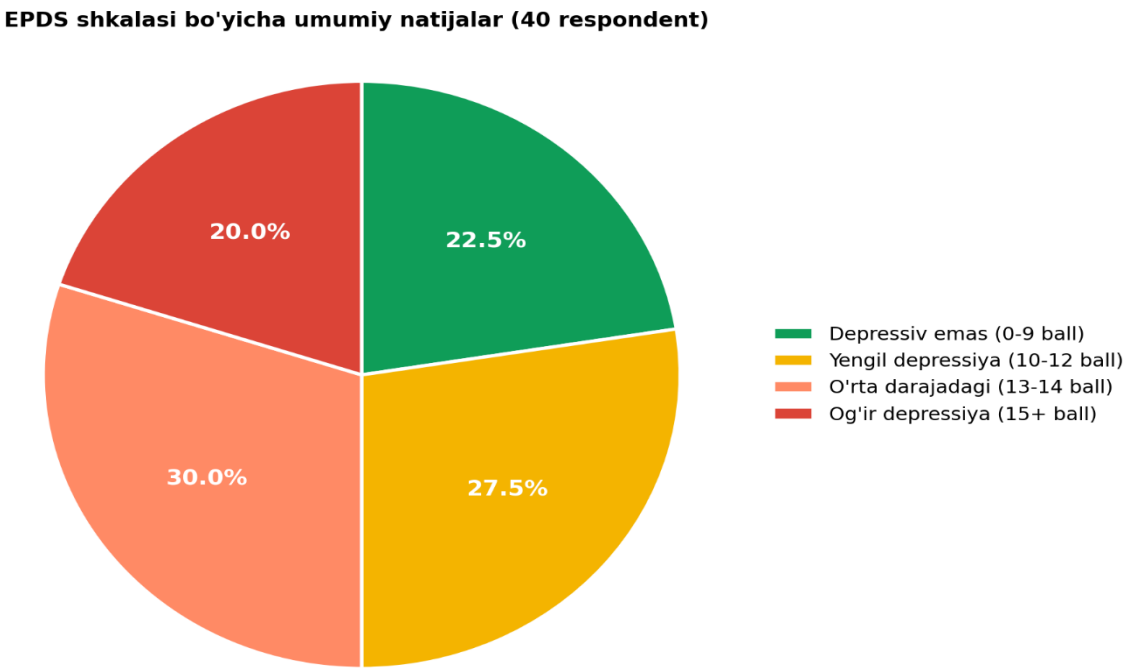
quvvatlash va psixologik yordam ko‘rsatish muhim hisoblanadi. Shunday qilib, tug‘ruqdan keyingi depressiya ko‘plab psixologik omillar ta’sirida yuzaga keladigan murakkab ruhiy holat bo‘lib, uni erta aniqlash va profilaktika qilish ayol hamda bola salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqola doirasida tug‘ruqdan keyingi depressiyaning uchrash darajasini aniqlash maqsadida eksperimental tadqiqot olib borildi. Tadqiqot jarayonida ishtirokchilarga maxsus ishlab chiqilgan anketa-so‘rovnoma taqdim etildi hamda olingan natijalar statistik jihatdan tahlil qilindi. So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, tadqiqotda ishtirok etgan ayollarning ruhiy holati tahlil qilindi.

Diagramma ma’lumotlariga asosan, respondentlarning 22,5 foizida depressiv holat kuzatilmagan yoki minimal darajada qayd etilgan (0–9 ball). Shu bilan birga, 27,5 foiz ishtirokchilarda yengil darajadagi tug‘ruqdan keyingi depressiya (10–12 ball) aniqlangan. Eng yuqori ko‘rsatkich esa o‘rta darajadagi depressiya holatlariga to‘g‘ri kelib, respondentlarning 30 foizini tashkil etdi (13–14 ball). Bundan tashqari, qatnashchilarning 20 foizida og‘ir darajadagi tug‘ruqdan keyingi depressiya belgilari (15 va undan yuqori ball) kuzatildi.

Anketa-so‘rovnomadan olingan natijalar:

1-rasm



Mazkur natijalar tug‘ruqdan keyingi davrda ayollarning muayyan qismida psixoemotsional muammolar mavjudligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, o‘rta va og‘ir darajadagi depressiya ko‘rsatkichlarining nisbatan yuqori ekanligi ushbu muammoni erta aniqlash, psixologik yordam va profilaktik choralarni kuchaytirish zarurligini anglatadi.

Yuqoridagi ma’lumotlarga asoslanib xulosa qilish mumkinki, tug‘ruqdan keyingi depressiya bugungi kunda ayollar ruhiy salomatligiga jiddiy ta’sir ko‘rsatuvchi dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Mazkur holat nafaqat ayolning emotsional holatiga, balki uning oilaviy munosabatlari, farzand tarbiyasi va ijtimoiy faolligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tug‘ruqdan keyingi depressiyaning shakllanishida biologik omillar bilan bir qatorda psixologik omillar ham muhim o‘rin tutadi.

Tug‘ruqdan keyingi depressiya murakkab psixologik hodisa bo‘lib, uni oldini olish va bartaraf etishda kompleks yondashuv talab etiladi. Ayollarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash, ularning psixologik holatiga befarq bo‘lmaslik hamda o‘z vaqtida mutaxassis yordamini tashkil etish sog‘lom ona va sog‘lom avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir. Shuningdek, eksperimental tadqiqot natijalari tug‘ruqdan keyingi depressiyani erta aniqlash va psixologik yordam ko‘rsatish muhim ekanligini tasdiqlaydi. Psixodiagnostik metodikalar yordamida ayollarning emotsional holatini o‘rganish, ularga psixologik maslahat va korreksion mashg‘ulotlar tashkil etish depressiv simptomlarning kamayishiga yordam beradi. Ayniqsa, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, psixologik treninglar va ijobiy emotsional muhit ayolning ruhiy tiklanishida muhim ahamiyatga ega.

Ayollarda tug‘ruqdan keyingi depressiyaning oldini olish va kamaytirish bo‘yicha quyidagi amaliy tavsiyalarni berishimiz mumkin.

Yangi onalarning o‘zlari uchun:

1. O‘zingizni mukammal ona qilib ko‘rsatishga harakat qilmang. “Mukammal ona” obrazi - bu jamiyat va ijtimoiy tarmoqlar tomonidan yaratilgan

illyuziya, u real hayotda mavjud emas. Sizning eng muhim vazifangiz - bolangizga mehr berish, qolgan barcha narsa keyin keladi.

2. Yordam so‘rashga tortinmang. Bu kuchsizlik emas, balki donolikdir. Yangi ona bo‘lish - bu inson tana va ruhi uchun eng katta sinovlardan biri hisoblanadi.

3. O‘zingiz uchun har kuni hech bo‘lmaganda 30 daqiqa ajrating: shaxsiy gigiena, sevimli choy bilan dam olish, telefonda yaqin do‘st bilan gaplashish - bu sizning sog‘ligingiz uchun zarur.

Tibbiyot xizmatchilari uchun:

1. Akusher-ginekologlar va oilaviy hakimlar tomonidan har bir homilador ayolda kamida ikki marta (ikkinchi va uchinchi trimestrlarda) psixologik baholashni amalga oshirilishi.

2. Tug‘ruqdan keyingi 2-, 6- va 12-haftalarda EPDS shkalasi orqali skrining o‘tkazish.

3. O‘zlarining bilim va malakalarini muntazam ravishda oshirish, perinatal psixologiyaga oid xalqaro standartlar bilan tanishib borish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mamatov D. Perinatal psixologiya asoslari. – Toshkent, 2021.
2. Baratov Sh.R. Klinik psixologiya. – Toshkent, 2019.
3. Tojiboyeva D. Ayollar psixologiyasi. – Toshkent, 2020.
1. O’zbekiston Respublikasida oila institutini mustahkamlash konseptsiyasini tasqidlash to’g’risidagi PQ-3808-son Qaror 2018-yil 7-iyun
2. PQ-4884-son Qaror 2020-yil 12-noyabr
3. “Xalq so‘zi” va “Narodnoe slovo” gazetalarida rasmiy e’lon qilingan PQ-4235-son Qaror 2019-yil 7-mart
4. **Lex.uz** — O‘zbekiston Respublikasi Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi
5. Prezidentning rasmiy sayti — **president.uz**