

DEPRESSIYANI AŅLAW; SEBEPLERI, BELGILERI HÁM JÁRDEM JOLLARI**Aldjanova Guljahan Amangeldievna**

docent Pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, PhD.

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti.

Ernazarova Aynura

A`meliy psixologiya qániygeliginin` 4-kurs talabası.

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15494015>

Annotaciya. Bul maqalada depressiya halati, onıń kelip shıǵıw sebepleri, tiykarǵı belgileri, hám oǵan qarsi gu`resiw jollari analiz qilinadi. Depressiyanıń biologik psixologik hám socialliq faktorlarǵa baylanisliligi ashıp beriledi. Sonday-aq, maqalada psixoterapeya, socialliq qollap quwatlaw hám turmis tárzindegı ózgerisler arqalı depressiyaǵa ushraǵan shaxslarǵa qanday járdem beriw mu`mkinligi haqqında pikir ju`ritiledi.

Gilt sózler: Depressiya, ruwxıy salamatlıq, psixologik faktorlar, socialliq faktorlar, belgiler, psixoterapeya, stress.

DETERMINING DEPRESSION CAUSES SIGNS AND WAYS TO HELP

Abstract. This article explores the nature of depression, its underlying causes, main symptoms, and strategies for overcoming it. The biological, psychological, and social factors contributing to depression are analyzed. The article also discusses how psychotherapy, social support, and lifestyle changes can help individuals cope with depression.

Key words: depression, mental health, psychological factors, social factors, symptoms, psychotherapy, support, stress.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЧИН ДЕПРЕССИИ, ПРИЗНАКИ И СПОСОБЫ ПОМОЩИ

Аннотация. В данной статье рассматривается природа депрессии, её причины, основные симптомы и способы преодоления. Анализируются биологические, психологические и социальные факторы, способствующие развитию депрессии. Также обсуждаются методы психотерапии, социальная поддержка и изменения образа жизни как эффективные способы помощи людям, страдающим от депрессии.

Ключевые слова: депрессия, психическое здоровье, психологические факторы, социальные факторы, симптомы, психотерапия, поддержка, стресс.

Bu`gingi zamanagóy jámiyette insan ruwxıyati tu`rli basım hám stresslerge dus kelmekte. Sonday halatlardan biri depressiya. Ol insannıń ruwxıy halation izden shıǵaratuǵın, iskerligin páseytiretuǵın, hátteki ómirge bolǵan qizǵıwshılıǵın joqqa shıǵaratuǵın jaǵdaydur.

Depressiya tek ǵana keypiyatın tu`skinligi emes, bálki quramalı psixologik mashqala bolıp, oǵan biypariq qaraw mu`mkin emes. Bul maqalada depressiyanıń sebepleri, belgileri hám járdem kórsetiw jollari haqqında sóz baradı.

Depressiya – bul insannıń ruwxıy salamatlıǵında ju`zege keletuǵın kesellik bolıp, uzaq dawam etiwshi tu`skin keypiyat, qizıǵıwdıń joǵalıwı, ózin kereksiz seziniw, ku`shsizlik, passivlik siyaqlı belgiler menen kórinedi. Ol hár bir insanda tu`rlishe keshedi; bazilar buni ishki qayǵı sipatında sezse, basqalar fizikalıq sharshaw, jılaw, biyzatalıq kórinisinde sezedi.

Jáhán densawlıqtı saqlaw shólkeminiń bergem maglıwmatlarına qaraǵanda, depressiya buzılıwı, du`nya xalqınıń 3.8% in, sol orında u`lkenlerdiń 5% in qamrap aladı. Bul pu`tkil du`nya boylap depressiyaǵa ushraǵan 280 millionǵa jaqın adamdı ańlatadı hám bul erkeklerge qaraǵanda hayallarda kóbirek ushiraydı.

Soğan qaramastan social stigma, hádden tisqari ju'klengen xizmetler, ruwxiy salamatlıq boyınsha oqitiwdıń jetispewshiligi sebepli hámme de dawalanıwǵa erise almaydı. Házir bul ótmishtegiden kóre ashıqraq aytilip atır, biraq ele de naduris tu'sinikler bar. Biraq depressive buziliwda simptomlar uzaq waqıt dawamında, yaǵniy uzaq ku'nler, hápteler dawamında seziledi. Simptomlar jaqsılanbaǵan 2 hápte ádette depressiya diagnozi sipatında analiz etiledi.

Belgileri; Uliwma alganda depressiya sizdi qayǵılı, u'mitsiz hám ádette zawiqlanatuǵın nárselerge qiziqtırmaydı. Bul sizdiń ómirińizge, suykli shiniǵiwińizǵa, jumisińiz hám mu'násebetlerińizge tásir qiladi. Siz ózińizdi pás bahalaysız, ashıwlanasız, ǵayratıńiz joq, qarar qabil qila almaysız, ómirden zawiqlanbaysız yáki ádettegiden kóp jilawıńiz mu'mkin. Eger depressiya awır bolsa yáki dawalanbasa, bazi adamlar óz Janina qast qiliwi haqqında oylawları mu'mkin, soniń ushin belgileri aniqlanǵanda ózińiz hám jaqınlarıńiz ushin járdem soraw zárú'r.

Simptomlar turmisińizdiń basqa táreplerine tásir qiliwi mu'mkin, yaǵniy siz doslarıńiz benen baylanis qiliwdan qashasız, sociallıq tádbirlerge bariwdi toqtatasız.

Bul ruwxiy salamatlıq halati bolsada, bazida ishtey, uyqi, jinsiy baylanis siyaqlılarga da tásir qiladi. Bul ádettegiden de kóbirek qapa bolıw, sirtqa shıǵıwdı qálemew yáki kóz jaslar menen baslaniwi mu'mkin hám siz ómirden sheginiwdi baslaysız. Ózińizdi tanıp aliw qiyin bolıwi mu'mkin, ásirese siz buni aldın bastan keshirmegen bolsańiz hám kóbinese ómirimizde kimdur, máselen kásiplesińiz, dostińiz yáki shańaraq aǵzańiz buni sezedi.

Bul hár bir adamǵa ózine tán tárizde tásir qilatıǵın quramalai halat hám uliwma simptomlar bar bolsada, bazida bul belgilerdiń basqa sebepleri de bar. Misali ajrasiwdan keying qayǵı menen gu'resip atırǵanlar, joǵaltıwǵa tábiyiy juwap sipatında bir qiyli belgilerdi bastan keshiriwi mu'mkin. Bazi bir belgilerdiń uqsaslıǵı sebepli depressiya dep natuwri diagnoz qiliniwi mu'mkin, ADHD, xronik sharshaw sindromi, fibromyalgia, travmadan keying stress buziliwi.

Depressiya tu'rleri; Depressiyanıń hár qiyli tu'rleri bar, belgileriniń tu'ri, awırılıǵı, chastotasi qansha waqıt dawam etiwı hám ku'ndelik turmisqa tásiiri menen belgilenetuǵın jeńilinen awırına shekem.

Depressiyanıń eń keń tarqalǵan tu'ri kóbinese “klinik depressiya” yáki “major depressiyá” delinedi. Bul eki hápteden uzaq dawam etetuǵın ortasha yáki awır depressiya bolıp, ádette oni dawalawǵa járdem beretuǵın terapeya yáki dáriler talap qilinadi. Bul ádette klassik depressiya belgileriniń bar ekenligi, sonday aq siz oni bastan keshirgen waqtıńiz benen diagnozlanadi.

Distimiya (persistent depressive disorder) depressiyanıń jeńilrek biraq uzaq dawam etetuǵın formasi. Bul ádette eki jil dawam etetuǵın tómén keypiyat, biraq ol major depressiyaga qaraǵanda jeńilrek. Bul sizdiń ku'ndelik ómirińizge az tásir qiliwi mu'mkin, lekin siz kóbinese qapa hám baxitsiz sezinesiz. Bazida bul awır depressiyaga alıp keliwi mu'mkin. Soniń ushin erte dawalanıwdı baslaw zárú'r.

Depressiyanıń basqa tu'rleri ózine tán qozǵatiwshılar menen ju'zege keliwi mu'mkin.

Máwsimlik affektiv buziliw (seasonal affective disorder) halatında depressive epizodlar máwsimlerdiń jazdan gu'zge hám qisqa ózgeriwı menen baslanadi. Bul ádette qisqaraq ku'nler hám uzaq tu'nler menen baylanisli, soniń ushin dástu'rlik depressiyanı dawalawdı óz ishine aladi. Quayash nuri kemeygen pasillarda organizmdе zárú'r elementler teńsalmaqlıǵı buzılǵanda payda boladi.

SAD tiń tiykargı belgileri;

- Tu'skinlik hám motivaciya joqlıǵı;
- Uyqlawǵa bolǵan mu'tájlik artiwi;

- Energiya jetispewshiligi;
- Mazali yáki awir awqatlarğa ishtey ashiliwi;
- Diqqatti jámley almaw;
- Socialliq izolyaciya (adamlardan uzaqlasiw);

Sebepleri;

•Quyash nuri jetispewshiligi- bul melotonin hám serotonin (keypiyatti tártipke saliwshi gormonlar) dárejesin ózgertedi.

•Biologik saat buziladi- bul insan denesiniń ishki saati bolip, ol quyash nuri menen uyǵınliqta isleydi

Dawalaw usillari;

- 1. Fototerapeya- arnawli jariqliq lampalari menen dawalaw.
- 2. Psixoterapeya- kognitiv behavioral terapiya (CBT) asirese nátiyjeli.
- 3. Dári- dármanlar- antidepressantlar ayrim hallarda tásir qiladi.
- 4. Turmis tárzin ózgertiw- quyashqa kóbirek ju'riw, sport penen shuǵıllaniw, salamat awqatlaniw.

Postnatal depressiya- bul bala tuwılǵannan keyin dárhal yáki tuwılǵannan keyingi 12 ay ishinde ju'z beretuǵın ruwxıy tu'skinliktiń ózine tán halati. Bul salıstırmalı keń tarqalǵan bolıp, NHS(Britaniya) statistikasına kóre, u tuǵılǵandan keying bir jıl ishinde hár on hayaldan birine tásir qiladi. Postnatal depressiya tiykarǵı belgileri;

- Hádayimlıq qayǵı yáki boslıq sezimi;
- Sharshaw, energiyanıń joqlıǵı;
- Uyqı buzılıwı;
- Ishteydiń ózgeriwi;
- Ózin ayıplı seziniw yáki kerektsiz seziniw;
- Balanıń mu'tájliklerin qandira almawdan qorqıw;
- Qızıǵıwdıń joǵalıwı (balaǵa qarata)
- Kóp jılaw;
- Ózine yáki basqalarǵa zıyan jetkeriw;

Sebepleri;

•Gormonal ózgerisler- tuwiwdan keying estrogen hám progesterogen dárejesiniń keskin páseyiwi;

- Uyqınıń buzılıwı;
- Social qollap-quwatlawdıń jetispewshiligi;
- Aldin depressiya yáki ruwxıy mashqalalar bolǵan bolsa;
- Jańa rolge (analiq roline) u'yreniwdegi qiyınshılıq;

Dawalaw usillari;

- Psixoterapeya- ásirese kognitiv behavioral terapiya paydali;
- Farmakoterapeya- antidepressantlar, ásirese emizbey atirgan analarda qollaniladi.
- Socialliq qollap-quwatlaw- ómirlik joldasi, shańaraq aǵzalari, doslariniń sezimlik hám ámeliy járdemi u'lken áhmiyetke iye;

•Óz-ózine itibar beriw- dem aliw, salamat awqatlaniw, jeńil fizikaliq shınıǵıwlar;

Keyin, bipolyar buzılıw bar. Buni bazıda manic dep ataw mu'mkin. Bunday halatta adam awir ruwxıy tu'skinlikten hádden tisqari joqari keypiyatqa (maniya) ótedi, bule ki halatta insan ómirine tásir kórsetiwi mu'mkin hám insanniń awhalıń turaqlastırıwǵa járdem beretuǵın

dawalaniwdi talap etedi. Klassik u'lken depressiya bazida bipolyar buziliwdan pariqlaw ushin "unipolyar depressiya" dep ataladi, sebebi ol maniya dáwirlerin óz ishine almaydi.

Jáhán densawliqti saqlaw shólkemi maǵliwmatlarina kóre, dúnya boyınsha hár 100 adamnan 1-2 ewi bipolyar buziliwdan qiyınaladi. Bul buziliw jaslıǵında payda bolıwı mu'mkin hám medecinalıq kórsetpe talap etedi.

Depressiya sonday-aq spirtli ishimliklerdi kóp qabıllaw yáki náshebent zatlardı qabıllaw arqalı payda boladı. Bristol universitetiniń 2022- jıldıǵı esabati sonı kórsetedi, shewi depressiya rawajlanıw qáwpın 54% ten 132% ke shekem ku'sheytiwı mu'mkin.

Depressiya deneniń qorǵanıw mexanizmi bolıwı mu'mkinligi haqqında da dáliyler bar, onı toqtatıw yáki sezilgen qorqıtıwǵa juwanan energiyanı saqlap qalıwǵa alıp keledi, biraq házirgi waqıtta teoriyanı dáliyллеwge ámelyat jetispey atır. Sonday-aq dietaniń tásir qiliwin kórip shıǵatuǵın dáliyler bar; Sistemalı tekseriwlerden biri sonday nátiyjege keldi; "hár qanday jastaǵı adamlarda málim awqatlanıw is-háreketleri hám depressiya belgileri ortasında baylanis bar bolıwı mu'mkin. Anıqlanıwınsha, ju'da qayta islengen arzımas azıq-awqat hám junk fodtan waz keshiw hám kóbirek miywe hám paliz eginlerin paydalanıw depressiya belgileri qáwpın kemeytiredi. Omega-3 may kislotasin qabil qiliw depressiya rawajlanıw qáwpın kemeytiriw boyınsha da sheklengen maǵliwmat bar.

Jáne bir áhmiyetli factor- shańaraq tariyxı hám genetikası. Shańaraǵınızda ruwxıy tu'skinlik tariyxı bolsa, bul siz buni ózińiz basınızdan keshiriwınızdi ańlatpaydı, lekin bul qáwıp faktoridir hám onıń itimalin asiriwı mu'mkin. Stenford Medicine tárepinen baspadan shıǵarılgan "Joqarı depressiya hám genetika" atlı maqalada násillik 40-50% átirapında ekenligin kórsetedi, yaǵniy depressiyadan qiyınalatuǵınlar ushin bul genetika 50% hám 50% basqa sebepler bolıwı mu'mkin.

Bazi adamlar depressiyaǵa meyil boladima?

Bazi shaxslar tu'rleri hám ózgeshelikleri adamnıń ruwxıy tu'skinlikten qiyınalıw itimali kóbirek ekenligin kórsetiwı mu'mkin, unamsız pikirlewdiń basqa formalarına kóbirek meyil bolǵanlar depressiyanı rawajlanıw itimali kóbirek. Misali ushin; eger kimdur táshwishleniwge meyil bolsa, waqiyalar hám sawbetler haqqında kóp waqıt sarıplasa, ózine hu'rmeti pás boladı, unamsız óz-ózine sóylew menen gu'resi, bul potensial depressive epizodtı keltirip shıǵarıwı mu'mkin.

Nevrotizm shaxs ózgesheligine iye bolǵan adamlarda depressiya hám táshwishleniw qáwpi joqarı bolıwı mu'mkin, sebebi bul ózgeshelik adamda unamsız sezimler, ózini -ózin basqariw, stressti basqariw qiyınlıǵı hám shikayat qiliw meyilligi menen baylanisli mashqalar barlıǵın kórsetedi.

Introversiya ruwxıy tu'skinlik ushin qáwıp faktori bolıwı mu'mkin, sebebi introvertlar óz pikirlerin ishte saqlawlari hám olar u'stinde kóbirek waqıt sarıplawlari mu'mkin. Olar ózleriniń sezim-tuyǵıları haqqında sóylewdi kemrek seziwleri mu'mkin. Introversiya adamlardıń óz pikirlerine kóbirek mas keliwin ańlatıwı mu'mkin hám sonıń ushin ju'zege keletuǵın unamsız naǵıstan kóbirek xabardar bolıwı mu'mkin. Bul sonı ańlatıwı mu'mkin, birar narse natuwri ketkende, yaǵniy sirtqi stress faktori- introvert adam ishkerige burılıp, ocial járdemge mu'rátat etpewi mu'mkin. Salıstırmalı izertlewlerden biri sonı kórsetedi, "Nevrotizmniń uliwma dárejesi depressiya menen awrıǵan nawqaslarda uliwma adamlarǵa qaraǵanda sezilerli dárejede hám introversiya bir qansha joqarı."

Bir izertlewde dúnya boylap hayallar erkeklerge qaraǵanda 1,7 ese kóbirek depressiyaǵa duwshar boladı.

Óspirimlik dáwirine jetemen degenge shekem, ul balalar hám qizlarda dperessiya dárejesi bir qiyli boladi, biraq 14 jastan 25 jasqa shekemgi jas hayallar hám erkekler ortasında salistirmaliliq joqari dárejede bolip, qáwip derlik 2 ese kóp boladi.

Depressiya ushin járdem soraw qiyin boliwi mu'mkin. Baslaniwinda onıń ne sebepli ekenligin tanip qaliw qiyin boliwi mu'mkin, keyin járdem soraw ushin qayjerge bariwda qiyin boliwi mu'mkin. Dawalawdıń eki tiykargı tu'ri dári-dármanlar hám terapeyani óz ishin e aladi, ekewi de bir-birinen pariqli rawishte nátiyjeli, lekin ekewiniń aralaspasi eń nátiyjeli háreket jónelisi esaplanadi.

Depressiya- insan ruwxiyatındaǵı awır buziliw bolip, ol tek ǵana psixologik , bálki socialliq hám biologic faktorlar tásirinde payda boladi. Bul halatti erte aniqlaw hám oǵan qarata kompleks jantasiwdı qollaniw, keselliktiń awır formalariniń aldın aliwda zárú'r rol oynaydı.

REFERENCES

1. World Health Organization. (2023). Depression. Retrieved from <https://www.who.int>
2. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
3. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press.
4. Karimova, Z. M. (2019). Depressiya va uning yoshlar orasida tarqalish omillari. Psixologik tadqiqotlar jurnali, 3(1), 22–27.
5. Davlatov, R. (2020). Psixik buzilishlar va ularning ijtimoiy oqibatlari. Ózbekiston psixologiyasi jurnali, 2(4), 45–53.
6. Mahkamova, D. (2022). Psixologik salomatlik va ijtimoiy qóllab-quvvatlashning depressiyaga tási. Ilmiy-amaliy psixologiya jurnali, 5(2), 88–95.
7. National Institute of Mental Health. (2022). Depression: Overview, Symptoms and Treatment. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov>
8. Seligman, M. E. P. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York: Vintage Books.
9. Ilxomova, N. R. (2021). Talabalar orasida depressiv holatlarning psixologik xususiyatlari. Yosh psixolog olimlar konferensiyasi materiallari, Toshkent, 55–58.
10. Ǵafurova, M. S. (2020). Depressiyaning psixologik-pedagogik asoslari. Psixologiya va hayot ilmiy jurnali, 1(3), 34–39.
11. Aldjanova G., Bekmuratova G. ÓSPIRIMLER XARAKTERINDE TOLERANTLIQTİŇ ORNI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 5. – C. 39-42.
12. Aldjanova G., Yernazarova G. " MEN HÁM MENİŇ DENEM": DENESINE BOLǴAN QATNAS ÓSPIRIMNİŇ ÓZIN-ÓZI BAHALAW ÁHMIYETLI FAKTOR SIPATINDA //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 5. – C. 43-46.
13. Aldjanova G., Qosbawlieva Q. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A WAY TO CHANGE PERSONAL AND BEHAVIORAL FEATURES //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4.
14. Aldjanova G., Qosbawlieva Q. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A WAY TO CHANGE PERSONAL AND BEHAVIORAL FEATURES //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4.
15. Aldjanova G. A. TYPES OF LEARNING ACTIVITIES IN THE CREDIT-MODULAR TRAINING SYSTEM //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 15-21.

16. Didenko I. A., Frantseva E. N. Features of interaction between preschool teachers and “special” children and their parents //Procedia-Social and Behavioral Sciences. – 2016. – Т. 233. – С. 459-462.
17. Aljanova G. A. Development of creative thinking in the process of learning in higher school. – 2021.
18. Aljanova G. A. Formation of Young Teacher Professionalism Through Mentoring //European Scholar Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 128-130.
19. Альджанова Г. А. ЭФФЕКТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ //Путь науки. – 2017. – №. 4. – С. 66-67.
20. Альджанова Г. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘДЕНИЯТ КОНЦЕПЦИЯСЫ НЕГИЗЛЕРИ //ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА. – 2018. – Т. 38. – №. 1. – С. 53-56.
21. Альджанова Г. А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗНАКОВО-КОНТЕКСТНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №. 11. – С. 89-92.
22. Альджанова Г. А. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ПРОЕКТНО-КОНТЕКСТНОГО ОБУЧЕНИЯ