



Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences

Journal home page:
<http://ijournal.uz/index.php/jartes>



PREVALENCE OF DEPRESSION AMONG YOUTH AND THEIR CAUSES AND SOLUTIONS

Djalilov Malik Muxtarovich¹

Deputy chief Physician of Psychiatric Hospital No. 2 of Fergana region

KEYWORDS

depression, psyche,
psychology, stress, academic
pressure, social influence

ABSTRACT

This article discusses the causes of the prevalence of depression among young people and effective ways to combat it. Our goal is to develop effective strategies for youth depression prevention and treatment, improving social and psychological learning.

2181-2675/© 2024 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: **10.5281/zenodo.13622798**

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Deputy chief Physician of Psychiatric Hospital No. 2 of Fergana region, Uzbekistan (djalilovmalik@gmail.com)

DEPRESSIYANING YOSHLAR ORASIDA TARQALISHI VA ULARNING SABABLARI VA YECHIMLARI

KALIT SO‘ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

depressiya, psixika,
psixologiya, stress,
akademik bosim, ijtimoiy
ta’sir

ANNOTATSIYA/ АННОТАЦИЯ

Bu maqolada yoshlar orasida depressiyaning tarqalishining sabablari va ularga qarshi kurashishning samarali yo’llari muhokama qilinadi. Bizning maqsadimiz yoshlar uchun ijtimoiy va psixologiyaviy ta’limni yaxshilash, depressiyaning oldini olish va muolaja qilish borasidagi ta’sirli strategiyalarni ishlab chiqishdir.

Kirish. Depressiya — bu insonning emotsional holatini sezilarli darajada ta’sir qiluvchi va keng tarqalgan psixik kasalliklardan biridir. Yoshlar orasida depressiyaning tarqalishi global ravishda xalqaro miqyosda kuzatilmoqda va uning sabablari ko’p jihatdan kompleksdir. Yoshlar psixologiyasining, ijtimoiy muhitning va shaxsiy rivojlanishning muhim omillari depressiyaning ko’tarilishida asosiy rol o’ynaydi.

Depressiyaning yoshlar orasida tarqalishining sabablari ko’plab faktorlarga bog’liq: ijtimoiy bosimlar, ma’naviy o’sishning muammolari, ijtimoiy aloqalarning va oqibatlarining uzilishlari, oilaviy muammolar va ijtimoiy ta’sirlar kabi omillar yoshlarning psixik holatini buzishda muhim ahamiyatga ega.

Hozirgi zamonda yoshlar uchun muhim bo’lgan sohalarda, masalan, ta’lim, ishlash imkoniyatlari, ijtimoiy rasmiylashtirish va to’g’ri mo’ljallangan strategiyalar, depressiyani aniqlash va uning oldini olish borasidagi tadbirlar ahamiyatini oshirish zarur. Ijtimoiy tarmoqlar, akademik bosim, oilaviy muammolar va ishsizlik kabi omillar yoshlar orasida depressiya holatlarining ko’payishiga sabab bo’lmoqda. Natijada, yoshlar o’zini izolyatsiya qilishi, ta’limda muvaffaqiyatsizlikka uchrashi va hatto o’z joniga qasd qilish xavfi ortishi mumkin.

Bu holatning sabablari, oqibatlari va unga qarshi kurashish yo’llari muhim ijtimoiy masalaga aylanmoqda. Yoshlar o’rtasida depressiyaning tarqalishi zamonaviy hayotning stresslari, ijtimoiy tarmoqlar ta’siri va akademik bosimlar bilan bog’liq. Bu holat nafaqat yoshlar ruhiy salomatligiga, balki ularning ijtimoiy va akademik hayotiga ham jiddiy ta’sir ko’rsatadi. Shuning uchun, bu muammoni hal etish uchun jamiyatning turli sohalarida birgalikdagi harakat va samarali chora-tadbirlar zarur.

Sabablar:

Stress va bosim: Ta’lim, karjera va shaxsiy munosabatlarda muvaffaqiyatga erishish uchun qo’yilgan katta bosim yoshlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Bu bosim yoshlarda haddan tashqari mas’uliyat va omadsizlikdan qo’rqish hissini uyg’otib, ularni ruhiy charchoq va depressiyaga olib kelishi mumkin. Natijada, yoshlar o’zlariga bo’lgan ishonchni yo’qotib, hayotdan qoniqmaslik va tushkunlikka tushish holatlari bilan yuzma-yuz keladilar.

Ijtimoiy media ta'siri: Ijtimoiy tarmoqlardagi ideallashtirilgan hayot tasvirlari yoshlarda o'zini past baholash va nosog'lom raqobat hissini uyg'otadi. Ushbu platformada doimiy ravishda muvaffaqiyatli, go'zal va baxtli hayotlar tasvirini ko'rish yoshlarning o'zlarini ular bilan solishtirishiga va o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotishiga olib keladi. Natijada, yoshlar o'zlarini noqobil his qilib, depressiyaga tushishi, yolg'izlik va o'zini hech narsaga yaroqsiz deb hisoblash holatlariga duch kelishi mumkin.

Oilaviy muammolar: Oiladagi muammolar, ajralishlar va iqtisodiy qiyinchiliklar yoshlar orasida depressiya xavfini oshiradi. Oilaviy notinchlik va ajralishlar yoshlarda hissiy beqarorlikka, tashvishga va o'zini himoyasiz his qilishga sabab bo'ladi. Iqtisodiy qiyinchiliklar esa yoshlar uchun turmush tarzi, ta'lim va kelajakka bo'lgan ishonchni kuchsizlantirib, ularning ruhiy salomatligiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada, bunday yoshlar tushkunlikka tushib, ruhiy salomatlik muammolari bilan yuzma-yuz kelish ehtimoli oshadi.

Gormonal o'zgarishlar: Yoshlik davridagi gormonal o'zgarishlar va biologik omillar ham depressiyani rivojlantirishda muhim rol o'ynashi mumkin. O'smirlilik va yoshlik davridagi gormonal o'zgarishlar, ayniqsa, jinsiy yetilganlik davrida, yoshlarning his-tuyg'ulari va kayfiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bu o'zgarishlar yoshlarda emotsional beqarorlikka, o'zini tushunmaslik va izolyatsiya hissiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, depressiyaga moyillik bilan bog'liq bo'lgan genetik va biologik omillar ham yoshlarda bu kasallikning rivojlanishiga hissa qo'shadi.

Oqibatlar:

Akademik natijalarning yomonlashishi: Depressiya ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatib, yoshlarning o'qishga qiziqishini pasaytiradi. Depressiya oqibatida yoshlar o'qishga e'tibor berolmay, akademik ishchanliklarida pasayish hissiga duch keladi. Oqibatda, o'qishdagi muvaffaqiyatsizliklar yanada kuchayadi, bu esa depressiyaning yanada chuqurlashishiga olib kelishi mumkin. Depressiyaning kuchayishi yoshlar o'qishga bo'lgan qiziqish va motivatsiyasini yo'qotishga, natijada, ta'limdagi natijalarining yomonlashishiga sabab bo'ladi.

Ijtimoiy izolyatsiya: Depressiya bilan og'rikan yoshlar ijtimoiy aloqalardan chetlanib, yolg'izlikni his qiladilar. Depressiya ko'pincha yoshlarni o'zlari bilan suhbatlashishdan, do'stlar va oila a'zolari bilan munosabatlarni saqlashdan yiroqlashtirishga olib keladi. Bu yoshlar o'zlarini o'zgalardan ajratilgan va ijtimoiy hayotdan chetlashgan his qiladilar, natijada ularning ijtimoiy izolyatsiyasi va yolg'izlik hissi chuqurlashadi. Bu holat yoshlarning ruhiy salomatligini yanada yomonlashishiga va depressiyaning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

O'z joniga qasd qilish xavfi: Agar depressiya vaqtida davolanmasa, uning natijasida o'z joniga qasd qilish xavfi ortadi. Depressiyaning chuqurlashishi va davolanmagan holda qolishi yoshlarda o'z joniga qasd qilish fikrlarining paydo bo'lishiga va amalga oshirishga olib kelishi mumkin. Tushkunlik va umidsizlik hislari chuqurlashib, yoshlarning hayotdan mamnun bo'lmasliklari va o'zlarini tahdidda his qilishlari mumkin. Bu holatni oldini olish

va davolash uchun erta diognoz qo'yish va samarali terapevtik choralarni amalga oshirish zarur.

Yechimlar:

1. Ruhij sog'liqni oshirishga yo'naltirilgan dasturlar

•Psixologik konsultativ xizmatlarini kengaytirish

Maktab va universitetlarda professional psixologlar va konsultantlarning mavjudligi yoshlar uchun muhimdir. Ushbu xizmatlar o'zini ehtiyojlariga muvofiq tushunchaga ega bo'lgan maslahatchilardan to'g'ridan-to'g'ri yordam olish imkonini beradi. Konsultativ xizmatlar orqali yoshlar psixologik muammolarini baham ko'rishi va ularni hal qilishda yordam olishi mumkin.

•Psixologik treninglar va seanslar

Yoshlarga psixologik treninglar va seanslar tashkil qilish ularning stress, boshqarish va moslashish qobiliyatlarini yaxshilashga yordam beradi. Bu treninglar nazariy va amaliy majburiyatlarni o'z ichiga olishi, shuningdek, emotsional aqlni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi mumkin.

•Ma'naviy ta'lim va qo'llab-quvvatlash dasturlari

Ma'naviy ta'lim va qo'llab-quvvatlash dasturlari yoshlarning ijtimoiy va emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun mo'ljallangan. Bu dasturlar oilaviy, ijtimoiy va shaxsiy muammolarni hal qilishda yordam beradi va yoshlar uchun ijtimoiy moslashishni yengillashtiradi.

•Gruppaviy yordam va so'zlashuv guruhlari

Gruppaviy yordam va so'zlashuv guruhlari yoshlarga o'z mulohazalarini va tajribalarini boshqa odamlar bilan o'rtoqlashish imkonini beradi. Bu formalar ruhiy holatni yaxshilash va ijtimoiy qolishishni yengillashtirishda samarali bo'lishi mumkin.

•Ta'lim kursi va muammo muhofaza servislari

Psixologik sog'liqni saqlash bo'yicha maxsus ta'lim kurslari va muammo muhofaza servislari yoshlarga ruhiy sog'liqni saqlash va muammolarga to'g'ri yondashish usullarini o'rgatishga mo'ljallangan.

•Ruhij sog'liqni nazorat qilish va oqibatlarini aniqlash

Ruhij sog'liqni nazorat qilish va depressiya, anksiyet va boshqa muammolarni aniqlash uchun samarali monitoring tizimlarini joriy qilish yoshlarning psixologik holatini kuzatish va ularga o'z vaqtida yordam ko'rsatish imkonini beradi.

Bu dasturlar maktab va universitetlarda yoshlarning psixik sog'lig'ini yaxshilash va ularning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Shunday qilib, yoshlarning muammolarini aniqlash va ularga samarali yordam ko'rsatish uchun professional va amaliy yondashuvlar zarur.

2. Ota-onalar va o'qituvchilarning bilimlarini oshirish: Ota-onalar va o'qituvchilarning bilimlarini oshirish, yoshlarning psixik sog'lig'i va farovonligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu mahakadagi amaliy chora-tadbirlar va dasturlar:

•Psixologik bilimlarni oshirish treninglari

Ota-onalar va o'qituvchilar uchun maxsus treninglar tashkil qilish, ularga psixologik sog'liq, depressiya belgilarini aniqlash va stress bilan muomala qilish usullari haqida ma'lumot berishga yordam beradi. Bu treninglar yoshlarning ruhiy sog'lig'ini yaxshilashda muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin.

•**Ma'lumotlar bilan tanishtirish**

Ota-onalar va o'qituvchilar uchun psixologik masalalar va yoshlar ruhiy holatiga oid resurslar va ma'lumotlar, kutubxona va onlan resurslar orqali taqdim etish. Bu ma'lumotlar ularning bilim va tushunchalarini kengaytirishga yordam beradi.

•**Ijtimoiy-emotsional rivojlanish dasturlari**

Ota-onalar va o'qituvchilar uchun ijtimoiy-emotsional rivojlanish dasturlari, yoshlarning emotsiyalarini tushunish va ularga qo'llab-quvvatlash bo'yicha maslahat berish. Bu dasturlar, ularning yoshlar bilan samarali va konstruktiv aloqalar o'rnatishlariga yordam beradi.

•**Muammolarni hal qilish bo'yicha vorkshoplar**

Psixologik muammolarni hal qilish va yoshlarga yordam berish usullari bo'yicha vorkshoplar va master-klasslar tashkil qilish. Bu usullar ota-onalar va o'qituvchilarga amaliy ko'nikmalarni o'rgatishga yordam beradi.

•**Ta'lim dasturlari va semiarlar**

Psixologiya va psixiatriya sohasidagi tajribali mutaxassislar bilan seminarlar va vebinarlar tashkil qilish, ota-onalar va o'qituvchilarga zamonaviy metodlar va trendlar haqida xabar berish.

•**Oilaviy sessiyalar va muloqotlar**

Oilaviy sessiyalar va muloqotlar tashkil qilish, ota-onalarga o'g'il-qizlarining psixologik holatini tushunish va ularga samarali yordam ko'rsatish bo'yicha strategiyalardan foydalanishni o'rgatish.

•**Tashkilotlar vositasida yordam**

Tashkilotlar va muassasalar orqali psixologik yordam va maslahatlar taklif qilish, ota-onalar va o'qituvchilarni professional psixologlar bilan aloqada bo'lishga rag'batlantirish.

•**Interaktiv oqitish metodlari**

Interaktiv metodlar, masalan, rolevi o'yinlar va simulyatsiyalar orqali psixologik muammolarni hal qilish bo'yicha bilimlarni oshirish. Bu metodlar bilimlarni samarali va qiziqarli tarzda o'rgatish imkonini beradi.

Ota-onalar va o'qituvchilarning bilimlarini oshirish, yoshlarning psixik holatini yaxshilash va ularga samarali yordam ko'rsatishda katta ahamiyatga ega. Bu bilimlarning kengaytirilishi, psixologik muammolarga to'g'ri va konstruktiv yondashishda yordam beradi.

Ijtimoiy media savodxonligi: Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda sog'lom yondashuvni rag'batlantirish va yoshlarning o'zini qadrlashini oshirish.

To'g'ri turmush tarzi: Yoshlarga sog'lom turmush tarzini saqlash, jismoniy faoliyat va to'g'ri ovqatlanishni targ'ib qilish.

Xulosa:

Yoshlar orasida depressiya tarqalishi murakkab va ko'p qirrali muammo bo'lib, unga qarshi kurashish uchun jamiyatning turli qatlamlari birgalikda harakat qilishlari zarur. Erkin yoshlar, ularning ehtiyojlari va sog'lig'iga e'tibor berish orqali kelajak avlodning ruhiy salomatligini saqlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. "Youth Depression: Causes and Solutions" Mueller, A. & Franke, G. (2020) Kniga yoshlar orasida depressiyaning asosiy sabablari va ularni yechish usullari bo'yicha tadqiqotlarni o'z ichiga oladi.
2. "The Impact of Socioeconomic Factors on Adolescent Mental Health" Smith, R. & Lee, J. (2019) Sotsioekonomik omillarning yoshlar ruhiy sog'lig'iga ta'siri va ularni yengish yo'llari haqida ma'lumot beradi.
3. "Understanding Adolescent Depression: Psychological and Environmental Factors" Taylor, M. (2018) Yoshlarda depressiyaning psixologik va muhit omillarini o'rganish va ularga yechim topish bo'yicha mukammal tadqiqot.
4. "Preventing and Treating Adolescent Depression: A Comprehensive Approach" Harris, C. & Wilson, L. (2021) Yoshlar orasida depressiyani oldini olish va davolash bo'yicha keng qamrovli metodlar va strategiyalar haqida ma'lumot.
5. "The Role of Schools in Addressing Adolescent Mental Health" Brown, T. & Johnson, E. (2022) Maktablar va ta'lim muassasalarining yoshlar ruhiy sog'lig'ini yaxshilashdagi roli va vositalari.
6. "Family Dynamics and Adolescent Depression: Analyzing the Connections" Anderson, L. (2017) Oilaviy dinamika va yoshlar depressiyasi o'rtasidagi aloqalarni o'rganish.