

O'ZBEK JAMIYATIDA RIVOJLANMAGAN TUSHUNCHA – TUG'RUQDAN KEYINGI DEPRESSIYA**Jo'rayeva Madinaxon Ziyodxon qizi***Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti**2 -son Davolash ishi fakulteti 2-kurs talabasi***Akmalova Munisaxon Jamolxon qizi***Toshkent Davlat Tibbiyot universiteti**2- son Davolash ishi Fakulteti 2-kurs talabasi**Ilmiy rahbar : Alijonov Zayniddinov**Toshkent davlat tibbiyot universiteti 1-son tibbiy**Radiologiya kafedrası Assistenti*

Annotatsiya. *Maqola “O‘zbek jamiyatida rivojlanmagan tushuncha – Tug‘ruqdan keyingi depressiya” mavzusiga bag‘ishlangan bo‘lib, ayollarimizni tug‘ruqdan keyingi davrlarida tushkunlik, stress, depressiya holatlarida o‘zlarini qanday tutishlari va bu holatlarni qanday yengib o‘tish holatlari ko‘rib chiqiladi. Depressiya qaysi holatlarda ko‘proq kuzatilishi, depressiya uzoq davom etsa qanday asoratlarga olib kelishi va depressiya holatini boshdan kechirgan ayollar bilan o‘tkazilgan suhbatdan namunalar keltiriladi.*

Kalit so‘zlar: *depressiya, psixoz, galyutsinatsiya, aromaterapiya, estrogen, progesteron.*

KIRISH

Tug‘ruqda keying depressiya – 9 oy homilani parvarish qilib, ona bo‘lganida ruhiyatida kuzatiladigan o‘zgarishlar natijasida kelib chiqadi. Ona bolasini yaxshi ko‘rib qola olmasligi, yoki haddan tashqari ko‘p o‘ylashi, hatto bolaga yoki o‘ziga zarar yetkazish kabi hayollarga ham borishi mumkin. Depressiya shunchaki o‘tib ketishi kutiladigan jarayon emas. Bu holatda ayolga ruhiy ko‘mak berish, uni qo‘llab-quvvatlash kerak bo‘ladi.

Asosiy qism. Tug‘ruq jarayonidan keyin 80% holatlarda ayollarda tushkunlik holati kuzatiladi. Lekin tushkunlik va depressiyani adashtirish kerak emas. Tushkunlik 2 hafta ichida o‘tib ketadi, bu paytda ayolda asabiylik, kayfiyatning tez o‘zgarishi, sababsiz xafa bo‘lish, charchoq holatlari kuzatiladi. 10-20% ayollarda tushkunlik 2 hafta ichida o‘tib ketmasdan, depressiyaga o‘tadi. [1] Homiladorlik paytida ayol organizmida estrogen va progesteron gormonlari muntazam ajralib turadi. Tug‘ruqdan keyin esa bu gormonlar ajralishi muntazam pasayib ketadi. Shu sababli ko‘pchilik ayollar tushkunlik, kayfiyat o‘zgarishi, depressiyani his qilishadi. Ba‘zi ma‘lumotlarga ko‘ra qalqonsimon bez gormonlari miqdori o‘zgarishi ham ayollarni charchoq his qilishiga sabab bo‘lar ekan. Uyqusizlik yoki uyqu tartibining o‘zgarishi, ishtahaning kamayishi kabi holatlar ham ko‘p kuzatiladi. Bundan tashqari yana bir holat borki, agar ayol genida tug‘ruqdan keying depressiyani boshdan o‘tkazgan ayollar bo‘lsa, unda katta ehtimol bilan unda ham depressiya kuzatiladi. Tushkunlik 2 hafta ichida o‘tib ketmasa

depressiya sodir bo'lishi haqida aytib o'tdik. Agar depressiya ham 2 oy ichida bartaraf etilmasa u psixoz holatiga o'tishi kuzatilgan.

Psixoz – patologik holat hisoblanadi. Endi bu bosqichda ayol bilan mutahassislar shug'ullanadi. Psixoz 0.1-0.3% ayollarda kuzatilgan. Bu holatda ayol o'zini anglay olmasligi, atrofidagilar unga zarar yetkazishiga ishonish hissi, o'ziga yoki farzandiga zarar yetkazishga urinishlar, uyqu va ishtaxa buzilishi, galyutsinatsiya, hayolparastlik kabi jarayonlar kechadi. Psixozni uzoq kutmasdan davolatish kerak bo'ladi.

Agar ayol ilgari ham tug'ruqdan keyingi depressiyani boshdan kechirgan bo'lsa, unda keyingi tug'ruq jarayonlarida depressiya havfi yuqoriroq bo'ladi. Bularni tabiiy yo'llar bilan ham bartaraf etish mumkin bo'ladi, masalan nafas olish mashqlari, aromaterapiya yoki yoga bilan shug'ullanish. Psixoterapiya muolajalari o'tkazish ham samarali foyda berganligi aytib o'tilgan. [2]

Ko'pchilik psixologlar olib borgan tadqiqotlarga ko'ra psixoterapiya yordamida ayollarga depressiyani yengib o'tishga yordam berish mumkin. [3] Psixoterapevtik usullar ustida ko'p tajribalar va izlanishlar olib borilgan. Bu ularning samarali ekanini isbotladi. Psixodinamik terapiya, aromaterapiya, yoga va boshqa bir qancha zamonaviy usullar hozirda qo'llanilmoqda.

Yana ko'plab ma'lumotlarga tayangan holda aytishimiz mumkinki, tug'ruqdan keyingi depressiya erkaklarda ham kuzatiladi. Shuning uchun bu tushunchani tug'ruqdan keyingi depressiya emas, perinatal depressiya deb atasak to'g'ri bo'ladi. Perinatal – tug'ruqdan keyingi va oldingi davrlarni qamrab oluvchi tushunchadir. Bu davrda erkaklar asosan birinchi marotaba ota bo'layotganida yoki hayajon, xavotir, qo'rquv holatlarida kuzatiladi. Ba'zida erkak sherigining homiladorlik paytidayoq depressiyaga tushushi mumkin. [4]

Depressiyani boshdan kechirgan ayol bilan suhbatda shu ma'lum bo'ldiki, ko'plab depressiyalarda ayollar turmush o'rtoqlarining uzoqda bo'lganidan yoki uni qo'llab-quvvatlamasliklaridan aziyat chekib, depressiyadan chiqib keta olishlari qiyin bo'lgan. O'zlarini tinchlantiruvchi turli usullar bilan (suhbatdagi ayol farzandining yonida bo'lib, uni hidlab tinchlanish orqali) depressiyani yengib o'tishgan.

O'zbekistonda bu tushunchalarga ko'p ham e'tibor qaratilmaydi. Sababi "kelin" bizning odatlarimizda "sabrli" bo'lishi kerakligi tushuniladi. Lekin hozirgi zamonlarda sun'iy ozuqalar, tez tayyor bo'luvchi ovqatlar, gazli ichimliklar iste'moli ko'paydi, tabiiy deb iste'mol qilayotgan meva va sabzavotlarimiz ham turli ozuqa moddalar bilan yetishtirilmoqda. Ishlab chiqarish korxonalari, avtomobillar tufayli havo sezilarli ifloslandi. Shuning uchun immun tizimida sustliklar ko'paydi, sog'lom hayot tarziga amal qilib yashash bir muncha qiyinlashdi. Shu sababli hozirgi avlod bilan oldingi odamlarning sog'lik darajasini taqqoslash to'g'ri emas.

Shunday bo'lsada bizning millatda "Chilla uyi" tushunchasi mavjud. Bu davrda ona va bola 40 kun mobaynida butunlay holi qo'yiladi. Yosh onalar bu davr ichida to'g'ri emizish, bola bilan kelishish, uyqu rejimini to'g'irlash, bolaning va o'zining parvarishini yaxshilash bilan mashg'ul bo'ladi. Bu ona uchun ham bola uchun ham juda foydali vaqtdir. Bu davrda ayollarga

iloji boricha og'ir ish qildirmaslik kerak va turmush o'rtoqlaridan har doim qo'llab-quvvatlash talab etiladi.

Xulosa: Depressiya – bu shunchaki o'tib ketadigan, yoki vaqtinchalik holat emas. U vaqtida to'g'ri yengib o'tilmasa o'zidan bir necha asoratlar qoldirishi, yoki psixoz va o'lim holatlariga ham olib kelishi mumkin. Ayollar bu davrda tushunilishga, e'tiborga muhtoj bo'ladi. Ayniqsa turmush o'rtoqlarining yoki eng yaqin deb hisoblagan kishisining ko'magi ayolga katta turtki bo'ladi. Depressiyani uzoq va qiyinchilik bilan yenggan ayollarning ko'pchiligi turmush o'rtoqlari uzoqda ekanligini yoki ular tomonidan tushinilmayotganini aytishadi. Ayolga tug'ruqdan keyin dam olish uchun, sog'liqni tiklash uchun vaqt kerak bo'ladi. Unga kelinlik, onalik, turmush o'rtoqlik vazifalarini birdan yuklash kerak emas. Ularga onalik ro'liga moslashguniga qadar yordam va ko'mak kerak bo'ladi. Vaqtida bu holatga e'tibor berilsa va yengib o'tishga yordam berilsa, depressiya holatini yengil o'tish mumkin bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Zilola G'aybullayeva. Kun.uz . <https://share.google/G8dTRkM7rYgfKQaaB> Toshkent 2023
2. Mirzayeva Umida Bosit qizi. Homiladorlik va tug'ruqdan keyingi depressiya: sabablari va davolash usullari. <https://share.google/bfB4KeACYpRvzFN7C> Toshkent 2025
3. Jalilova Dildora Murotovna. Tug'ruqdan keyingi depressiyada psixoterapiyani qo'llash. <https://share.google/LflEAGyBM6nPn5cu4> Samarqand 2025
4. Sevara Soliyeva. Daryo.uz . <https://share.google/OJoHAjsKHvzmXIKB5> Toshkent 2026