

Date: 23<sup>rd</sup>December-2024

DEPRESSIYANI DAVOLASH: TUSHKUNLIKDAN MUSTAQIL QUTULISH  
UCHUN MASLAHATLAR

**Xudayberdiyeva Sevara**

International school of finance technology and science instituti  
Psixologiya va pedagogika kafedrası o'qituvchisi  
xudayberdiyevas@isft.uz

**Bahodirova Kamola, Qo'yliboyeva Gavhar**

International school of finance technology and science instituti  
2-kurs Psixologiya yo'nalishi 23-PSD-03 guruhi talabalari  
[olimovnagavhar@gmail.com](mailto:olimovnagavhar@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada depressiya va uning alomatlari hamda belgilari haqida bayon etilgan bo'lib, uni davolash usullari yoritilgan. Maqolaning maqsadi – tushkunlikdan mustaqil qutulish usullari haqida maslahatlar berish va ushbu mavzuni batafsil yoritib berish.

**Kalit so'zlar:** depressiya, davolash, fikr, og'riq, hayot, intilish, savol, muammo, sabab, yechim, o'tmish, tabiat.

**Kirish.** Depressiya (lot. *depressio* — tushkunlik, bosiqlik) — reaksiyalarning tormozlanishi bilan bog'liq psixikaning g'amgin va tushkun holati, o'zini yolg'iz, vaziyatdan chiqa olmasdek his qilishdir. Depressiyaga tushgan kishi umidsiz, odamlarga ishonmaydigan, asabiy bo'lib qoladi, hech bir ishga qo'li bormaydi. Lekin bu holat vaqtincha, uni davolasa, bartaraf qilsa bo'ladi.

Depressiyaning alomatlari va belgilari

- O'ziga bo'lgan bahoning pastligi yoki umuman bo'lmasligi;
- Bitta fikrga bog'lanib, to'xtalib qolish;
- Tushkunlik va umidsizlik;
- Hayot ma'nosini yo'qotish va maqsadlar bo'lmasligi;
- Biron narsa qilishni istamaslik;
- Adolat izlash;
- Kishining o'z «men» ini yo'qotish;
- Biron narsaga yoki kimgadir bog'liqlik.

Tanlovni amalga oshiring:

1. Yoki siz depressiya bilan kurashishni to'xtatasiz va unga sizdan ustun kelishiga yo'l ochib berasiz.

2. Yoki uning mohiyatini anglashga harakat qilasiz va nima uchun ruhiy tushkunlik hayotingizda mavjudligini tushunasiz.

Asosiy qism. depressiyani davolash

Depressiyani do'stingiz deb biling, u sizning dushmaningiz emas, uning vazifasi hayotning tartibda bo'lmagan qismlarini ko'rsatishdir. Depressiyani o'qituvchi sifatida



Date: 23<sup>rd</sup> December-2024



qabul qiling, shunda depressiyadan qanday qutulish mumkinligi va mustaqil yashashni boshlash haqida savolingizga javob topa boshlaysiz. aziyat chekishga og'riq emas, balki u mavjudligi haqidagi fikrlar sabab bo'ladi. Depressiya beradigan og'riq u mavjudligi tufayli emas, balki buni og'riq deb qabul qilganlik tufayli aziyat keltiradi. Og'riq o'z-o'zidan azob-uqubatlar keltirmasligini tushuning. Lekin, depressiya mavjudligi va nimadir o'z joyida emasligi haqidagi fikr bizga azob beradi. Og'riq faqatgina ba'zi noqulayliklar tug'diradi va bu nimadir noto'g'ri kechayotganini ko'rsatadi. 1. ichki og'riqni spirtli ichimlik va boshqa narsalar bilan to'ldirishga urinmang — bu depressiyani davolash usuli emas Agar siz ruhiy tushkunlikni spirtli ichimliklar yoki turli xil tashqi lazzatlar orqali bartaraf qilmoqchi bo'lsangiz, muammo hal bo'lmaydi. Depressiyadan mustaqil qutulish sevgi, chekish, spirtli ichimliklar va boshqa vaqtinchalik lazzatlarga bog'liq emas. Ular sizning muammoingizga barham bermaydi. Spirtli ichimliklar sizning histuyg'ulariningizni vaqtinchalik so'ndirishi mumkin, ya'ni siz o'zingizni yo'qotib qo'yasiz. Ertasi kuni esa depressiya yana o'zi haqida bildiradi, ichkilikdan keyingi bosh og'rig'i esa uni yanada chuqurlashtirib yuboradi. 2. qayergadir yugurishni to'xtating, ishlarni qo'ying Sizing depressiyangiz to'g'ridan-to'g'ri sizga ta'kidlamoqda: Nimagadir intilish va nimalardir bajarishni chetga surib, to'xta. Bu ichki muammoni hoziroq hal qil. Muammoni hal qilib bo'lgachgina oldinga harakatlanishda davom etish mumkin. Muammoni o'zingiz hal qilishingiz kerak! Depressiyadan tezda qutulish bo'yicha do'stlar va yaqinlaringiz maslahatlari butunlay samarasiz bo'lishi mumkin. Hech kim sizning ichingizdagi fikrlar va qo'rquvlaringizni sizchalik aniq ko'ra olmaydi. Imkon qadar muammoni ota-onangiz bilan bo'lishishga harakat qiling, ular sizdan ko'ra ko'proq narsani bilishadi, eng asosiysi sizning muammoingizga befarq bo'lmaydi. Bunday vaziyatda chindan ham ishlarni to'xtatish kerak, depressiya bilan keyinroq shug'ullanishim mumkin degan o'ylardan yiroq bo'ling. barcha rejalariningizni qoldiring va muammoni hozir hal qiling. agar buni doim ortga surib yursangiz, hech qachon munosib vaqt kelmaydi. chalkashib qolib, o'zingiz haqida unutib yuborish juda oson. bir muddat to'xtab, muammolarni hal qilganingizdan keyin qanchalar erkin va kuchli bo'lishingiz haqida o'ylab ko'ring. depressiya aynan hozir paydo bo'lganligi uchun rahmat ayting. bu kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan murakkab vazifalarni osonlik bilan yechishga imkon beradi. 3. ichki og'riq — eng yaxshi yordamchi va do'stingizdir Depressiya va og'riqda hech qanday yomon narsa yo'q. Bu sizning butun hayotingiz uchun ishlaydigan eng yaxshi yordamchingiz va do'stingizdir. U sizning zaifliklaringiz haqida so'zlaydi va ularni bartaraf etishni taklif qiladi. Va siz tuta oladigan eng yaxshi yo'l — bosh yordamchingizni tinglash va shuni bajarishdir. Keyinchalik u sizga eng katta hayotiy tajriba va keyingi safar uyda depressiyani qanday qilib davolay olish haqida yangi bilimlarni beradi. Shuning uchun barcha ishlaringizni chetga surib, o'zingizga keling. Bu dunyoda eng muhimi — siz. Ko'pchilik buni unutib, o'zlari ustida ishlaymay qo'yadi. 4. muammoning manbai va sababini toping, o'zingizni o'rganing o'zingizga quyidagi savollarni bering va ularga yozma tarzda javob qaytaring: meni hozir qiynab kelayotgan muammo haqiqatdan ham mavjudmi yoki men buni o'ylab topdimmi? Mendagi depressiv holat qanday boshlandi? Ushbu vaziyatga tushishimga

Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

o'zim sababchimi? Meni kim yomon holatga tushishga majbur qildi? Yuqoridagi savollarga javob berganingizdan keyin vaziyatga biroz aniqlik kiradi, sizda esa depressiyani davolashning yo'llari paydo bo'ladi. 5. o'zingizdan so'rang: «hayotdan zavqlanishni qayta tiklashim uchun nimadan qutulishim kerak?» Savollarga javob topgandan so'ng, darhol buni bajarishga kirishing! Hayotingizga qarang va nimani yo'qotish kerakligini o'ylang: Ehtimol siz kimnidir yoqtirib qolgandirsiz yoki kimgadir bog'lanib qolgandirsiz? Ehtimol, sizning muhitingizda sizni bezovta qiladigan va his-tuyg'ularingiz ekosistemasini buzadigan ahmoqlar bordir. Ularga kerakli yo'lni ko'rsating. Nima keragi bor ularni? Ehtimol, sizning kuchingiz keraksiz narsalar yoki safsatat gaplarga, ahmoq odamlarga sarflanayotgandir. Kundalik hayotingizda bunday holatlarni toping va ularga ortiqcha vaqt sarflamang. Ehtimol, ijtimoiy tarmoqlarda kamroq vaqt o'tkazib, real hayotga qaytishingiz kerakdir. Bunday tarmoqlarda hamma faqat o'z yutuqlarini ko'z-ko'z qiladi, shunday emasmi? Har kimning o'ziga yarasha muammosi bor, shu sababli ekran qarshisidan chetlashingda, yutuqlarga erishish yo'lida nimalar qilishingiz mumkinligi haqida fikr yuriting, psixologik va biznes yo'nalishidagi kitoblar o'qing. Ortiqcha narsalardan qutulib, o'zingizga bo'lgan ishonchni yanada kuchaytirasiz va depressiyadan qutulish uchun nima qilish kerak degan savolga nuqta qo'yasiz. 6. o'zingizga savol bering: «yana hayotdan zavq olishni boshlashim uchun hayotimga nimalar kiritishim kerak?»

Hayotingizga nimalar qo'shish kerakligi haqida o'ylab ko'ring. Masalan:

- Oddiy sokin ishga joylashish.
- Toza havoda ko'proq vaqt o'tkazish.
- Kun tartibini o'zgartirish va barvaqtroq yotishga harakat qilish.

Siz juda ko'p narsa qo'shishingiz mumkin, har kim o'z xohishlariga ega. Bularning barchasini qog'ozga yozing. 7. o'tmishdagi hafagarchilik va xotiralaringizni qoldiring, hammasini o'zingiz bilan olib yurmang Ba'zi odamlarda o'tgan salbiy vaziyatlarni, yomon lahzalarni, turli kelishmovchiliklarni yodda saqlab yurish odati mavjud. Ularni qo'yib yuborish kerak, salbiy o'y-fikrlar kundalik hayotingizga ta'sir o'tkazmasin. Muvaffaqiyatli va band bo'lgan odamlar deyarli har kuni qiyinchiliklar va noqulay vaziyatlarga duch kelishadi. Ular bunday salbiylikni o'zlariga olmasliklari tufayli yo'llarida davom etib, muvaffaqiyatga erishgan. Aynan mag'rur shaxsiyatiga juda yopishgan, o'zlarini oddiyroq his qila olmaydigan va hammadan ustun deb biladigan odamlar — eng zaif odamlardir. Ana shunday xudbin kishilarni hafa qilish juda oson, ular osonlikcha ruhiy jarohat oladilar. Dimog'dor kishi depressiya va tashvishlardan xalos bo'lish haqida tez-tez savollar berib turadi va unga javob topishi qiyin bo'ladi. O'zingiz va hayotga nisbatan osonroq bo'ling, ego ni chetga suring.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. – T: Noshir. 2010.
2. Davletshin M.G, Do'stmuhammedova Sh.A., Mavlonov M.M., To'ychiyeva S.M., "Yosh va pedagogik Psixologiya" T. TDPU, 2004



Date: 23<sup>rd</sup>December-2024

3. L.Beknazarova. "Ijtimoiy-psixologik trening". Toshkent 2016.
4. Nishonova.Z.T. "Psixik taraqqiyot diagnostikasi". Toshkent Nizomiy nomli TDP

