



INNOVATIVE
WORLD

ISSN: 3030-3591

ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

SHARQ TIBBIYOT VA TABIIY FANLAR
JURNALI

Scientific Journal



- Medicine
- Pharmaceuticals
- Biology
- Chemistry
- Geology
- Agriculture



+998 33 5668868



www.innoworld.net



ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

Volume 2, Issue 4
2025

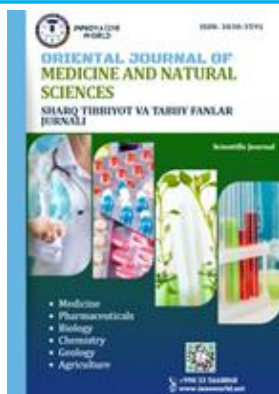
Journal has been listed in different indexings



The official website of the journal:

www.innoworld.net

O'zbekiston-2025



TUG'RUQDAN KEYINGI DEPRESSIYA PROFILAKTIKASI "RUHIY IMMUNINET" NAZARIYASI

Olimova Shahnoza Rafuqjon qizi
KUAF PS-25-01 talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada tug'ruqdan keyingi depresasiya (postpartum depressiya) holatining psixologik va ijtimoiy sabablariga tahliliy yondashuv keltirilgan. Muallif "Ruhiiy immunitet" nazariyasiga tayangan holda, ayollarda bu davrda kuzatiladigan ruhiy holat buzilishlarini oldini olishga doir kompleks profilattik chora-tadbirlarni taklif etadi. Tadqiqot shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy muhit, onalik psixologiyasi va ichki motivatsiyaning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: Tug'ruqdan keyingi depressiya, ruhiy immunitet, psixoprofilaktika, onalik psixologiyasi, emotsional barqarorlik, oilaviy qo'llab-quvvatlash.

Annotation: This article provides an analytical approach to the psychological and social causes of postpartum depression. Based on the "Mental Immunity" theory, the author proposes a set of preventive measures aimed at reducing emotional disturbances observed in women during the postnatal period. The study highlights the importance of social support, family environment, maternal psychology, and internal motivation in ensuring the woman's mental stability during the postpartum stage.

Keywords: Postpartum depression, mental immunity, psychoprophylaxis, maternal psychology, emotional stability, family support.

Аннотация: В данной статье представлен аналитический подход к психологическим и социальным причинам послеродовой депрессии. Автор, основываясь на теории "Психологического иммунитета", предлагает комплекс профилактических мер, направленных на предупреждение эмоциональных нарушений у женщин в послеродовом периоде. В исследовании освещается значение социальной поддержки, семейной атмосферы, психологии материнства и внутренней мотивации в обеспечении психического равновесия женщины после родов.

Ключевые слова: послеродовая депрессия, психологический иммунитет, психопрофилактика, психология материнства, эмоциональная устойчивость, семейная поддержка.

KIRISH. Tug'ruq jarajoni nafaqat fiziologik, balki chuqur psixologik o'zgarishlar bilan kechadigon tabiiy holatdir. Biroq ayrim hollarda bu davr ayollar ruhiy muvozanatning buzilishiga, ayniqsa tug'ruqdan keying deprssiya

rivojlanishiga olib keladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har o'n ayoldan kamida bittasida tug'ruqdan keyingi depressiv belgilar psixologiyada alohida ilmiy yo'nalish sifatida shakllanmoqda.[5] Bu nazariya insonning salbiy ruhiy omillarga qarshi ichki himoya tizimini mustahkamlash nazarda tutadi. Tug'ruqdan keyingi depressiyaning oldini olishda ruhiy immunitetni rivojlantirish muhim psixoprofilaktik yo'nalishlardan biridir.

ASOSIY QISM. Tug'ruqdan keyingi depressiyaning mohiyati va sabalari. Tug'ruqdan keyingi depressiya – bu ayollarda tug'ruqdan so'ng 2-8 hafta oralig'ida paydo bo'ladigan, hissiy beqarorlik, tashvish, befarqlik va o'zini aybdor his qilish holatlari kuzatiladi[2]. Asosiy omillar: a) gormonal o'zgarishlar-estrogen va progesteron miqdorining keskin pasayishi; b) psixologik omillar -ona sifatida yangi rolga moslashishdagi qiyinchiliklar; c) ijtimoiy omillar-oilaviy qo'llab- quvvatlashning yetishmasligi, iqtisodiy muammolar; d) shaxsiy omillar - past o'zini qadrlash,ichki xavotir va streeslarga sezuvchanlik. Bu omillar birgalikda ayolning ruhiy immunitetini zaiflashtiradi va depressiya uchun zamin yaratadi.

"Ruhiy immunitet" nazariyasining mohiyati. "Ruhiy immunitet" nazariyasi insonning ichki ruhiy qarshilik kuchini ifodalaydi[4]. U jismoniy immunitet kabi tashqi psixologik bosimlarga qarshi himoya tizimini shakllantiradi. Psixolog L. Xolbek va o'zbek psixologlari (M.Karimova, G.Raxmonova, B. Jo'rayeva) fikricha, ruhiy immunitetning asosiy tarkibiy qismlari quyudagilardir: emotsional barqarorlik - stress holatlarini boshqarish qobiliyatini; ijodiy dunyoqarash- hayotiy vaziyatlarni konstruktiv bahalash; o'z – o'zini qadrlash – shxsnning ichki ishonch manbai; ijtimoiy tayanch timini – oila, do'stlar, jamiyat bilan sog'lom aloqalar; motivatsional energiya - maqsad sari yo'naltirilgan ichki kuch. Bu komponentlar uyg'un holda faoliyat yuritganda ayol tug'ruqdan keyingi davrda psixologik muvozanatni saqlab qoladi.

Ruhiy immunitet asosida profilaktik yondashuvlar. Tug'ruqdan keyingi depressiyaning oldini olishda psixoprofilaktik tadbirlar uch yo'nalishda olib boriladi.a) Shaxsiy darajadagi yondashuvlar: Onaning o'zini tushunishi va qabul qilishi uchun psixologik treninglar," Ona sifatida o'zini anglash" mashg'ulotlari, kundalik hissiy holatni monitoning qilish. b) Oilaviy darajadagi yondashuvlar: Er va yaqinlarning hissiy yordam ko'rsatish madaniyatini oshirish, tug'ruqdan keyin oila a'zolari o'rtasida mas'uliyatni tasqimlash, qaynona- kelin, ona- qiz munosabatlarida empatiyaning kuchaytirish: c) Jamiyat darajasidagi yondashuv: Tug'ruqdan keyin ayollar uchun psixologik maslahat markazlarni kengaytirish, Ommaviy Axborot Vositalarida ruhiy sog'lom onalik targ'ibotini kuchaytirish, sog'liqni saqlash tizimida psixologik skrining tizimini joriy etish.

AMALIY TADQIQOT. Tadqiqot davonida bir qancha ayollar bilan suxbat o'tkazdik:

27-Yoshli ayol- birinchi farzandi tug'ilgach, Bolani qo'lga olishni istamagan, emotsional sovuqlik payda bo'lgan. Bu onaning ruhiy immuniteti

sustligi bilan izohladik. Hozirda uch nafar farzandi bor. Boshqa farzandlarini dunyoga keltirishda psixologik muammolar kuzatilmagan.

22-Yoshli ayol-birinchi tug'mada yuqorida sanab o'tilgan, psixologik muammolar kuzatilgan. Natijada uning psixologik holati juda yomonlashgan, o'ziga va bolasiga Zarar yetkazish, keraksizlik fikrlari kuzatilgan. Psixotr tomonlama hech qanday muammo yoqligi tufayli, psixologik maslahatlar va bilimlar orqali uning holati olti oy damovida avvalgi holatiga qaytgan.

18- Yoshli ayol- birinchi farzandini dunyoga keltirishda psixologik muammolarga duch kelgan.

-U homiladorlik davrida farzandimni eson-omon dunyoga keltira olamanmi?, degan xavotirda bo'lganilini bildirdi. Bu vaziyatdan oila a'zolari, turmush ortog'i ko'magida psixologik holati barqarorlashgan.

Tadqiqot davimada bir nafar ayolda tug'ruq paytida og'ir holatdagi psixologik muammolar natijasida oila ajrim yoqasigacha borganligi ma'lum bo'ldi.

Bir nechta ayolda qisqa muddatli tashvishlar kuzatilgan, lekin ijtimoiy qo'llab – quvvatlash va diniy e'tiqodlar tufayli o'zini tezda barqarorlashtirgan.

Mazkur suhbatlar shuni ko'rsatadiki, tug'ruqdan keyingi depressiyaning og'irlik darajasi onaning ruhiy immunitet darajasi bilan bevosita bog'liqdir.

XULOSA. Ruhiy immunitetni mustahkamlashlovchi psixitexnikalar. Meditativ nafas olish mashqlari asab tizimini tinchlantirishda samarali. Affirmatsiyalar ("Men yahshi onaman", "Men kuchliman") ijodiy o'z - qabulni shakllantiradi. Ruhiy resuslarni aniqlash – o'z hayotida ijobiy tajribalarni eslab, ichki kuchni faollashtiradi. Art – terapiya – hissiy ifoda uchun rasm, yozuv yoki musika orqali chiqish. Ushbu usular muntazam qo'llanilganda ayollarda ruhiy immunitet kuchayadi, demak depressiya xavfi kamayadi. Tug'ruqdan keyingi depressiya – bu jiddiy psixologik muammo bo'lib, uni e'tiborsiz qoldirish onaning ham, chaqaloqning ham kelajakdagi ruhiy salomatligiga xavf tug'diradi. "Ruhiy immunitet" nazariyasiga asoslangan profilaktika ayollarda ichki barqarorlikni mustahkamlash, ijodiy fikrlashni rivojlantirish va ijtimoiy qo'llab – quvvatlash tizimini yaxshilash orqali ushbu muammoni kamaytirishda samarali usul hisoblanadi. Shunday ekan, ruhiy immunitetni kuchaytirish – bu nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy sog'lomlik kafolatidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Karimova M. Psixologik barqarorlik va ayollarni salomatligi.Toshkent: O'zMU nashriyoti, 2021.
- 2.Raxmonova G. Onalik psixologiyasi asoslari Toshkent: Fan,2020.
3. Jo'rayev B. Ruhiy sog'lomlik va ijtimoiy barqarorlik.Toshkent: Ijtimoiy Fikr,2023.
4. Xolbek L. Mental Immunity Theory.Oxford University Press,2019.
5. World Health Organization. Pospartum Depressoon: Global Report.Geneva,2019.