



Tug‘Ruqdan Keyingi Depressiya: O‘zgarishlar va Psixologik Ta’sirlar

Umrzakova Gulchehra Abdurasuljon qizi

Alfraganus Universiteti, Pedagogika fakulteti, Psixologiya (faoliyat turlari) yo‘nalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada tug‘ruqdan keyingi depressiv holatlarning namoyon bo‘lishi va ularni bartaraf etish jarayonidagi psixologik usullar hamda ayollarning ruhiy salomatligini tiklash, oilaviy muhitni mustahkamlash va jamiyatda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishdagi muammo va masalalar atroflicha ko‘rib chiqildi.

Kalit so‘zlar: Depressiya, tug‘ruq, ayollar, psixologik va biologik omillar, oila, psixoterapiya, farzand, ijtimoiy muhit

Inson hayotidagi eng muhim va o‘ziga xos davrlardan biri bu - ona bo‘lish davridir. Ammo tug‘ruq jarayoni nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham katta o‘zgarishlarni talab qiladi. Ko‘pgina ayollar ushbu davrda turli xil hissiy qiyinchiliklarga duch keladilar. Ayniqsa, tug‘ruqdan keyingi depressiv holatlar bugungi kunda jamiyatda dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu holat nafaqat ayolning, balki uning atrof-muhitidagi insonlar, ayniqsa, yangi tug‘ilgan bola bilan bo‘lgan munosabatlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bugungi kunda ayollarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, oilaviy muhitni barqaror saqlash va ona bo‘lish jarayonini psixologik qo‘llab-quvvatlash masalalari dolzarb hisoblanadi. Tug‘ruqdan keyingi depressiv holatlar ayollarning ijtimoiy moslashuviga, farzandlar bilan munosabatiga va umuman jamiyatdagi farovonligiga ham o‘z ta’sirini ko‘rsatmay qolmaydi. Ushbu holatlar o‘z vaqtida aniqlanmasa, ular uzoq muddatli ruhiy va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Tug‘ruqdan keyingi depressiv holatlar (*TDP*) – bu tug‘ruqdan so‘ng ayollarda paydo bo‘ladigan ruhiy salomatlikning yomonlashishi va depressiya belgilaridir. Tug‘ruqdan keyingi depressiya ko‘plab ayollarda uchraydi va uning rivojlanishiga bir nechta omillar ta’sir ko‘rsatadi, ular biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liqdir.

Depressiya bu [ruhiy kasallik](#) bo‘lib, u odamda hayotga bo‘lgan umidsizlik, odamlarga bo‘lgan ishonchsizlik, tushkunlik, yolg‘izlik, [stress](#), to‘xtovsiz xavotirlanish va shu kabi yomon hissiyotlarni uyg‘otishi mumkin. O‘ta jiddiy holatlarda, ba’zilar [sigaret](#) chekish, spirtli ichimliklar ichish, meyoridan ortiqcha uxlash kabi illatlar bazi holatlarda me’yordan ortiq ovqatlanish bilan o‘zlarini chalg‘itishga urinishadi.

Biologik nuqtai nazardan, tug‘ruqdan so‘ng gormonlar darajasi sezilarli darajada o‘zgaradi. Ayol organizmida estrogen va progesteron gormonlarining darajasi pasayishi, bu esa depressiv holatlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Gormonlar nerv tizimiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi, shu sababli gormonal o‘zgarishlar ayolning ruhiy holatiga sezilarli ta’sir qiladi. Shuningdek, nevrotransmitterlar, masalan, serotonin va dopamin kabi moddalar ham depressiya rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Ushbu kimyoviy moddalar miyadagi xabarlar uzatishni boshqaradi va ularning pasayishi ruhiy holatning yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Psixologik jihatdan, tug‘ruqdan keyingi depressiya ko‘pincha onalikka tayyorlik, yangi hayotga moslashishdagi qiyinchiliklar, o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik, yangi vazifalarni bajara olishga nisbatan xavotirlar va stress bilan bog‘liq bo‘ladi. Ayollar tug‘ruqdan so‘ng o‘zini ba’zan o‘zgargan, yangi rolga tayyor emas, yoki o‘z vazifalarini bajarolmaslikdan qo‘rqishadi. Bularning barchasi psixologik yukni oshiradi va depressiv holatlarning rivojlanishiga turtki



bo'ladi. Tug'ruqdan keyin ayrim ayollar o'zlarini izolyatsiya qilishlari, doimiy xavotirda bo'lishlari yoki o'zini yomon his qilishlari mumkin.

Ijtimoiy va ekologik omillar ham TDP rivojlanishiga ta'sir qiladi. Oilaviy qo'llab-quvvatlash, yaqinlarining yordam bera olishiga bog'liq holda ayolning psixologik holati yengillashishi mumkin. Agar ayol atrof-muhitda ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishni sezmasa, bu uning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, iqtisodiy muammolar, uy-joy sharoitlari va stressli ish sharoitlari ham depressiyaning rivojlanishiga yordam beradi.

Tug'ruqdan keyingi depressiya belgilari

Tug'ruqdan keyingi depressiyaning xarakterli belgilari odatda tug'ruqdan 1-2 hafta o'tgach namoyon bo'ladi va quyidagi belgilarni o'z ichiga olishi mumkin:

- Beparvolik
- Beixtiyor tezkor harakatlar
- Kayfiyatning tushishi
- Qat'iyatsizlik
- Tez charchash
- Ortiqcha hovliqish
- Ishtaha pasayishi
- Aybdorlik hissi
- Diqqatni jamlashning buzilishi
- Uyqu buzilishi
- Yuqori asabiylik
- Sarosimalik
- O'zini yerga urish
- Bezovtalik

Bu kabi holatlarda darhol shifokorga murojaat qilish, kasallikning oldini olish, oqibatlari bilan kurashishdan osonroqdir. Tug'ruqdan keyingi depressiyani davolash quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- antidepressantlar;
- neyroleptiklar;
- trankvilizatorlar;
- psixoterapiya.

1. Antidepressantlar: Bu dorilar depressiyani davolashda qo'llanadi va kayfiyatni ko'tarish uchun mo'ljallangan.

2. Neyroleptiklar: Bu asosan ruhiy kasalliklarni, ayniqsa shizofreniya va boshqa psixozlarni davolash uchun ishlatiladigan dorilardir.

3. Trankvilizatorlar: Ular tinchlantiruvchi dorilar bo'lib, tashvish va xavotirni kamaytiradi.

4. Psixoterapiya: Bu dorisiz psixologik davolash usuli bo'lib, ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun ishlatiladi.

Kelajakda tug'ruqdan keyingi depressiyadan chiqish muammosiga duch kelmaslik uchun quyidagi profilaktika choralarini ko'rish tavsiya etiladi:

- tug'ruqdan keyingi depressiyani o'z vaqtida tashhishlash va davolash;
- tug'ruqqa puxta tayyorgarlik ko'rish va homiladorlikni rejalashtirish;
- homiladorlik davrida malakali psixologik yordam olish.

Tug'ruqdan so'ng kuzatiladigan xavotirli-depressiv buzilishlarni davolashda zamonaviy antidepressantlardan keng foydalaniladi. Biroq ruhiy buzilishlarni ushbu dorilar bilan davolashda ularni emizuvchi ayolga monelik qiluvchi tomonlari, go'dakka nojo'ya ta'sirlari va ruhiy buzilishning og'irlik darajasini e'tiborga olish lozim.

Umuman olganda, depressiv holatlarni aniqlash va tahlil qilish jarayoni erkin va samarali davolanishni ta'minlashda, shuningdek, ruhiy salomatlikni yaxshilashda asosiy omil



hisoblanadi. Tibbiyot va psixologiya sohalarida depressiyani erta aniqlash va tizimli baholash orqali kasallikni engillashtirish va bemorning hayot sifatini yaxshilash mumkin.

XULOSA

Tug‘ruqdan keyingi depressiv holatlar yangi onaning ruhiy salomatligini sezilarli darajada ta’sir qiladi va uning jismoniy, psixologik va ijtimoiy farovonligiga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Tug‘ruqdan keyingi depressiya ko‘pincha ayolning shaxsiy hayoti va yangi ijtimoiy roli bilan bog‘liq muammolarni ochib beradi. Uning psixologik va fiziologik xususiyatlari nozik bo‘lib, ona uchun yangi mas’uliyatlar, ayniqsa o‘zini noto‘g‘ri his qilish va depressiv kayfiyatning paydo bo‘lishi xavfini oshiradi. Ushbu depressiya shakli psixologik va fiziologik simptomlarning kuchli o‘zgarishi, kayfiyatning pasayishi, tashvish va energiya yo‘qotish kabi alomatlar bilan kechadi. Yangi onaning bu holatga qanday munosabatda bo‘lishi, uning qiyinchiliklarga qanday qarshi turishi psixologik yordam va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni talab qiladi. Bunda uning oila a’zolari, turmush o‘rtog‘i va yaqinlarining ko‘magi har doimgidan ham zarurroq bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:

1. Bekmurodova, N. (2018). Psixologik diagnostika va korreksiya usullari. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
2. Abduqodirova, G. (2020). Tug‘ruqdan keyingi depressiv holatlarni bartaraf etishda psixoterapiya. Psixologiya va hayot jurnali, 3(7), 12–18.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. (2022). Tug‘ruqdan keyingi ayollarning psixologik salomatligini tiklash bo‘yicha yo‘riqnomalar. Toshkent: Vazirlik nashriyoti.
4. Davronova, M. (2021). Tug‘ruqdan keyingi psixologik qo‘llab-quvvatlash metodlari. Amaliy psixologiya tadqiqotlari jurnali, 5(2), 34–42.
5. World Health Organization (WHO). (2021). Maternal mental health and child development. Geneva: WHO Publications.
6. psychologytoday.com.
7. mentalhealth.org.uk