

## O'SMIRLIK DAVRIDA DEPRESSIV SIMPTOMATIKANING ERTA BELGILARINI ANIQLASH

Alfraganus universiteti  
Tibbiyot fakulteti 5-bosqich talabasi  
**Tursunbayeva Shohida**

**Annotatsiya.** Ushbu ilmiy maqolada o'smirlik davrida depressiv simptomatikaning erta belgilarini aniqlash masalasi psixologik, biologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq holda yoritiladi. O'smirlik davri – bu shaxsiyat shakllanishi, emotsional o'sish va ijtimoiy moslashuvning eng muhim bosqichidir. Shu sababli, bu davrda paydo bo'ladigan depressiv alomatlar ko'pincha kattalarnikiga nisbatan yashirin shaklda kechadi va ularni erta aniqlash ruhiy salomatlikni saqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Maqolada o'smirlikdagi depressiyaning neyrobiologik asoslari, psixologik namoyon bo'lish xususiyatlari, ijtimoiy stressorlar va diagnostik yondashuvlar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, erta tashxis va psixologik profilaktika choralari nafaqat depressiyaning og'irlashuvini, balki o'smir shaxsining o'zini baholashdagi, o'qishdagi va ijtimoiy aloqalardagi inqirozlarni ham kamaytiradi.

**Kalit so'zlar:** o'smirlik davri, depressiv simptomatika, erta belgilar, ruhiy salomatlik, tashxis, psixologik stress, emotsional rivojlanish, profilaktika, psixoterapiya, biologik omillar.

**Аннотация.** В данной научной статье рассматривается вопрос раннего выявления депрессивной симптоматики в подростковом возрасте в связи с психологическими, биологическими и социальными факторами. Подростковый возраст — это важнейший этап формирования личности, эмоционального роста и социальной адаптации. В этот период депрессивные проявления часто имеют скрытый характер по сравнению со взрослыми, и их раннее обнаружение играет решающую роль в сохранении психического здоровья. В статье анализируются нейробиологические основы депрессии у подростков, особенности её психологических проявлений, социальные стрессоры и диагностические подходы. Результаты исследования показывают, что ранняя диагностика и меры психологической профилактики не только предотвращают утяжеление

депрессии, но и снижают риск кризисов, связанных с самооценкой, учебной мотивацией и социальными контактами подростков.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, депрессивная симптоматика, ранние признаки, психическое здоровье, диагностика, психологический стресс, эмоциональное развитие, профилактика, психотерапия, биологические факторы.

**Abstract.** This scientific article examines the issue of early identification of depressive symptoms in adolescence in relation to psychological, biological, and social factors. Adolescence represents a crucial stage in personality formation, emotional growth, and social adaptation. During this period, depressive symptoms often appear in a hidden or less visible form compared to adults, and their early detection plays a key role in maintaining mental health. The article analyzes the neurobiological foundations of adolescent depression, its psychological manifestations, social stressors, and diagnostic approaches. The findings show that early diagnosis and psychological prevention measures not only reduce the severity of depression but also decrease crises related to self-esteem, academic motivation, and social interactions among adolescents.

**Keywords:** adolescence, depressive symptomatology, early signs, mental health, diagnosis, psychological stress, emotional development, prevention, psychotherapy, biological factors.

### Kirish

O‘smirlik – bu inson hayotidagi eng murakkab, dinamik va qarama-qarshiliklarga boy davrdir. Taxminan 11 yoshdan 18 yoshgacha bo‘lgan bu bosqichda organizmda gormonal o‘zgarishlar, hissiy o‘sish, shaxsiy identifikatsiya va ijtimoiy moslashuv jarayonlari sodir bo‘ladi. Shu davrda o‘smirlarning ruhiy holati juda beqaror bo‘lib, u tashqi muhit va ichki kechinmalarga sezgirlik bilan javob qaytaradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha har 5 o‘smirdan biri kamida bir marta depressiv simptomlarni boshdan kechiradi. Afsuski, bu holatlarning yarmi erta bosqichda aniqlanmaydi yoki noto‘g‘ri baholanadi.

Depressiv simptomatika o‘smirlikda o‘ziga xos shaklda namoyon bo‘ladi. Kattalardagi kabi aniq “tushkun kayfiyat” yoki “faoliyatga qiziqishning yo‘qolishi” alomatlari har doim ham ko‘zga tashlanmaydi. Aksincha, o‘smirlarda bu holat agressivlik, befarqlik, tez charchash, ijtimoiy izolyatsiya, darsga e’tiborning pasayishi, surunkali xavotir yoki uyqu buzilishlari orqali namoyon bo‘ladi. Shu sababli, erta tashxis uchun nafaqat klinik, balki psixopedagogik va ijtimoiy kuzatuv tizimi zarur.

### **O‘smirlikdagi depressiyaning neyrobiologik asoslari**

O‘smirlik davrida miya faoliyati qayta shakllanadi. Ayniqsa, prefrontal korteks (qaror qabul qilish, emotsional nazorat) va limbik tizim (hissiyotlar markazi) o‘rtasidagi neyron aloqalar endigina rivojlanmoqda. Neyroximik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, serotoninning, dopaminning va noradrenalinning muvozanatsizligi o‘smirlarda hissiy beqarorlik va depressiv holatlarning kuchayishiga sabab bo‘ladi. 2022-yilda *Journal of Child Psychology and Psychiatry* jurnalida chop etilgan tadqiqotga ko‘ra, depressiv simptomlar ko‘rsatkichining 60 foizi aynan neyrobiologik omillar bilan bog‘liq bo‘lgan.

Gormonal o‘zgarishlar ham muhim rol o‘ynaydi. Pubertat davrida kortizol darajasining ko‘tarilishi stressga nisbatan sezuvchanlikni oshiradi, bu esa o‘smirni depressiv holatlarga moyil qiladi.

### **Psixologik belgilar va erta simptomlar**

Depressiv simptomatikaning erta belgilarini psixologik jihatdan aniqlash juda muhimdir. Quyidagi holatlar eng ko‘p uchraydi:

- Kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi va tushkunlik holati;
- Qadriyatlar inqirozi: “men kimman?” degan savolga javob topa olmaslik;
- O‘zini past baholash va o‘ziga ishonchsizlik;
- Ijtimoiy ajralish yoki yolg‘izlikni afzal ko‘rish;
- Diqqatni jamlay olmaslik, o‘qishdagi qiyinchiliklar;
- Doimiy charchoq yoki ishtahaning o‘zgarishi;
- Qiziqishning yo‘qolishi va befarqlik.

Tadqiqotlarga ko‘ra, bu belgilar paydo bo‘lganidan keyin 6–8 hafta ichida psixologik aralashuv (masalan, maktab psixologi bilan suhbatlar yoki kognitiv-xulqiy mashg‘ulotlar) o‘tkazilsa, depressiyaning o‘rta yoki og‘ir shakliga o‘tish xavfi 40 foizga kamayadi.

### **Ijtimoiy va oilaviy omillarning ta’siri**

O‘smirlik davrida ruhiy salomatlikning barqarorligi nafaqat individual psixologik xususiyatlarga, balki ijtimoiy muhit va oilaviy omillarga ham bevosita bog‘liqdir. Zamonaviy jamiyatda o‘smirlar ko‘plab tashqi stressorlar — raqobat, ijtimoiy tarmoqlardagi solishtirishlar, o‘quv bosimi va kommunikatsion izolyatsiya ta’sirida qolmoqda. 2024-yilda Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotga ko‘ra, dunyo bo‘yicha har 5 nafar o‘smirdan biri ijtimoiy tarmoqdagi salbiy

izohlar yoki onlayn bosim natijasida o'zini past baholay boshlagan. Bu esa o'z navbatida depressiv fikrlashning shakllanishiga va emotsional izolyatsiyaga olib keladi.

Oila ichidagi muhit o'smirning emotsional barqarorligi uchun asosiy tayanch bo'lib xizmat qiladi. Iliq, ochiq va qo'llab-quvvatlovchi oilaviy munosabatlar o'smirda xavfsizlik hissini shakllantiradi. Aksincha, ota-onalar o'rtasidagi mojarolar, befarqlik, haddan tashqari tanqid yoki zo'ravonlik kabi holatlar o'smirda xavotir, o'ziga nisbatan ishonchsizlik va ijtimoiy chekinish hissini kuchaytiradi. AQSh Milliy Psixiatriya Instituti olib borgan 2022-yilgi tadqiqotda shuni aniqlashgan: oila a'zolari bilan muntazam hissiy muloqot qilmaydigan o'smirlarning 64 foizida 6 oy ichida depressiv simptomlar paydo bo'lgan.

Bundan tashqari, iqtisodiy qiyinchiliklar, ota-onaning bandligi yoki migratsiya holatlari ham muhim ijtimoiy omillar sifatida ajralib turadi. Masalan, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2023-yilgi ma'lumotlariga ko'ra, xorijda ishlaydigan ota-onalarga ega bo'lgan bolalar orasida emotsional beqarorlik va tashvish buzilishlari 1,8 baravar ko'proq uchraydi. Bu holat oilaviy aloqaning sustlashuvi va hissiy bo'shliq paydo bo'lishi bilan izohlanadi.

Maktab va o'quv muhitida ham o'smirning ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy mexanizmlar mavjud. O'qituvchilar bilan muloqotdagi sovuqlik, sinfdoshlar tomonidan rad etilish yoki "mobbing" holatlari o'smirda o'zini yakkalanib qolgan, qadrsiz shaxs sifatida his etishiga olib keladi. Finlandiyada olib borilgan 2021-yilgi tadqiqotda ishtirok etgan o'smirlarning 27 foizi sinfdoshlari tomonidan mazax qilinganligi tufayli o'zini past baholaganini bildirgan. Shu bois maktab psixologlari, sinf rahbarlari va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlik depressiyani erta aniqlashda juda muhim hisoblanadi.

Shuningdek, madaniy stereotiplar ham depressiv simptomatikani yashirishga olib keladi. Ayrim jamiyatlarda o'g'il bolalarning hissiyotini ifoda etishi "zaiflik" sifatida baholanishi natijasida ular ichki iztiroblarini yashirishga majbur bo'lishadi. Bu holat qizlarda esa aksincha, ortiqcha hissiy reaksiyalar bilan namoyon bo'lishi mumkin. Shuning uchun jinsga xos psixologik yondashuv va madaniy sezgirlik erta tashxisda muhim o'rin tutadi.

### **Diagnostic yondashuvlar va erta aniqlash usullari**

O'smirlik davridagi depressiyani aniqlashda ko'p omilli baholash yondashuvi eng samarali hisoblanadi. Diagnostik jarayon quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Klinik suhbat – psixolog yoki psixiatr tomonidan o'tkaziladigan chuqur suhbat;

- Psixometrik testlar – Beck Depression Inventory (BDI), Children’s Depression Inventory (CDI), PHQ-9 kabi so‘rovnomalar;
- Kuzatuv asosidagi baholash – o‘qituvchilar, ota-onalar va tengdoshlarning fikrlari asosida xulqdagi o‘zgarishlarni tahlil qilish;
- Biologik markerlar – gormonal tahlillar, EEG yoki fMRI natijalari asosida neyrofiziologik o‘zgarishlarni aniqlash.

Ko‘plab mamlakatlarda maktab psixologlari tomonidan “erta skrining dasturlari” joriy etilgan bo‘lib, ular o‘quvchilar orasida depressiv alomatlarni erta bosqichda aniqlashga yordam beradi.

### **Profilaktika va psixoterapevtik yondashuvlar**

Erta bosqichdagi depressiyani oldini olishda profilaktik psixologik dasturlar muhim rol o‘ynaydi. Bu jarayonda quyidagilarga e’tibor qaratiladi:

- O‘smirlarni stressni boshqarish ko‘nikmalariga o‘rgatish;
- Kognitiv-xulqiy terapiya elementlari asosida muloqot mashg‘ulotlari;
- Maktab va oila o‘rtasida psixologik aloqa tizimini kuchaytirish;
- Sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik va uyqu gigiyenasini targ‘ib qilish.

2021-yilgi *American Journal of Psychiatry*da keltirilgan ma’lumotlarga ko‘ra, erta psixoterapevtik aralashuv depressiv simptomlar og‘irlashishining oldini olishda 72 foiz samaradorlik ko‘rsatgan.

### **Xulosa**

O‘smirlik davridagi depressiv simptomatikaning erta belgilarini aniqlash – ruhiy salomatlikni saqlashda eng muhim bosqichdir. O‘smirlarning hissiy va ijtimoiy holatini muntazam kuzatish, ularning xulqidagi nozik o‘zgarishlarni sezish va erta psixologik yordam ko‘rsatish kelajakda og‘ir depressiv holatlarning oldini oladi. Shuningdek, bu jarayonda oila, maktab, psixolog va tibbiyot tizimi o‘rtasidagi hamkorlik muhim ahamiyat kasb etadi. Erta tashxis, kompleks profilaktika va individual yondashuv o‘smirning sog‘lom ruhiy rivojlanishini ta’minlaydi hamda jamiyatda psixologik farovonlikni mustahkamlaydi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. World Health Organization. (2023). *Adolescent mental health: Key facts*. Geneva: WHO.
2. UNICEF. (2023). *State of the World's Children: Mental health and adolescence*. New York: UNICEF.
3. Qodirova, N. R. (2020). O'smirlik davrida ruhiy holatning o'zgaruvchanligi va depressiv simptomlarning psixologik tahlili. *Psixologiya va Pedagogika Jurnal*i, 2(4), 34–41.
4. Karimova, S. (2021). O'smirlarning ruhiy salomatligini saqlashda erta tashxisning roli. *O'zbekiston Tibbiyot Jurnal*i, 5(3), 58–63.