

## TUG'RUQDAN KEYINGI DEPRESSIYADA HAMSHIRALIK YORDAM

*Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi  
texnikumi : Hamshiralik ishi kafedrasi o'qituvchilari :*

*Mustafayeva Zilola Ulmasovna,  
Abdullayeva Shohsanam Nasrulloevna,  
Najmiddinova Nazira P ardaboyevna.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada bemorlarning deyarli to'rt dan uch qismi hatto kasal ekanliklariga shubha ham qilmaydi. Bu juda xavflidir, chunki tug'ruqdan keyingi depressiya hayot uchun xatarli holat bo'lib, ba'zida o'z joniga qasd qilishga olib kelishi mumkin.

**Kalit so'zlar:** depressiya, stress, tibbiy-sanitariya, rehabilitatsiya, salomatligi va farovonlig, uyqusizlik.

### FIRST AID FOR POSTPARTUM DEPRESSION

**Anatation:** In this article, almost three-quarters of patients do not even suspect that they are sick. This is very dangerous because postpartum depression is a life-threatening condition that can sometimes lead to suicide.

**Keywords:** depression, stress, medical and sanitary, rehabilitation, health and well-being, insomnia.

Tushkunlik tug'ilgandan keyin barcha ayollarda yuzaga keladigan gormonal nomutanosiblikdir. Depressiya beqaror kayfiyat, apatiya, tajovuzkorlik va tashvish bilan birga keladi.

Depressiya, o'zgarishlar bundan mustasno gormonal fon, uy ishlarini og'irlashtiradi, mas'uliyatni oshiradi, charchoq va kundalik hayotning monotonligi. Ba'zi hollarda bu his-tuyg'ular og'ir depressiv holatga aylanadi. Jamiyatda tug'ruqdan keyingi depressiyaga nisbatan noaniq munosabatga qaramay, tibbiyotda bu juda jiddiy kasallik hisoblanadi. Depressiya odatda yangi tug'ilgan chaqaloq tug'ilgandan keyingi birinchi oylarda rivojlanadi.

O'zbekiston Respublikasi jadal rivojlanayotgan davlatlar safi ga kirib, uning barcha jabhalaridakeng qamrovli islohotlar olib borilmoqda. Jumladan, birlamchi tibbiy-sanitariya yordami tiziminitakomillashtirish yo'li bilan shahar va qishloqlarda oilaviy poliklinikalar tashkil etildi hamda aholiga qulayliklar yaratildi. Shuni ta'kidlash joizki, «Ona va bola salomatligini muhofaza qilish» davlatimizning ustuvor yo'nalishi bo'lib, bu esa hududlarda qo'llab-quvvatlovchi mexanizmlarni mustahkamlash bilan birga aholiningturmush tarzi va uzoq umr ko'rishi hamda hayot tarzini yaxshiroq yashashga yo'naltirish imkonini yaratadi.

Tibbiyotning asosiy vazifasi inson sog`ligini va yo`qotilgan sog`ligini tiklashdan iborat. Sog`likni saqlash borasida har bir insonning, har bir oilaning o`z maslakdoshi, o`z yordamchisi bo`lishi lozim. Oilaviy shifokor o`zi mas`ul oilaning barcha a`zolarining tibbiyot soxasidagi muammolarini hal etishi maqsadga muvofiqdir. Bular shu oila a`zolarining mukammal o`shishi, kasalliklarning profilaktikasi, reabilitatsiyasi va har bir oilaning uzluksiz tibbiy nazoratini ta`minlash, ularning tibbiy madaniyatini oshirish demakdir. Bu mavzu zamonaviy tibbiyot uchun katta ahamiyat kasb etadi.

Jahon sog`liqni saqlash tashkiloti ma`lumotlariga ko`ra, tug`ruqdan keyin ayollarning kamida 13 foizi depressiyani boshdan kechiradi. Shu bilan birga, bemorlarning deyarli to`rtidan uch qismi hatto kasal ekanliklariga shubha ham qilmaydi. Bu juda xavflidir, chunki tug`ruqdan keyingi depressiya hayot uchun xatarli holat bo`lib, ba`zida o`z joniga qasd qilishga olib kelishi mumkin. O`z vaqtida choralar ko`rish va shifokor bilan maslahatlashish uchun nafaqat ayolning o`zi, balki uning yaqinlari uchun ham depressiya rivojlanishining alomatlarini bilish juda muhim u holat o`z-o`zidan o`tib ketmaydi.

Hamma onalar bolaning salomatligi va farovonligi haqida qayg`uradi, shuningdek, uning ahvolidan xavotirda bo`ladi. Agar tashvish hissi kuchayib borsa, ayolga kecha-yu kunduz hamrohlik qilsa, iloji boricha tezroq shifokor bilan maslahatlashish kerak. Bu depressiya rivojlanishining belgilaridan biri bo`lishi mumkin. Albatta, uyqusizlik, yangi vazifa, yuqori mas`uliyat, shuningdek, boshqalarning yetarlicha qo`llab-quvvatlamasligi g`azab va asabiylikning paydo bo`lishiga olib kelishi mumkin. Ammo eng kichik muammolarga ham to`satdan kuchli g`azablanish tabiiy javob bo`ladigan bo`lsa, bu ruhiy tushkunlik rivojlanishining belgisidir. Yana bir ogohlantirish belgisi – diqqatni jamlashda qiyinchilik va qaror qabul qila olmaslik. Hatto eng oddiy va tanish vaziyatda ham tanlov qila olmaslik depressiya belgilaridan biri, shu jumladan, bu bola tug`ilgandan keyin rivojlanadi.

Emizikli ona suti yo`qolmasligi va laktatsiya muammosiz davom etishi uchun odatdagi me`yoriga qo`shimcha ravishda kuniga kamida 500 kaloriya kerak. Ammo ayol odatdagidan ko`ra ko`proq ovqat iste`mol qilsa yoki aksincha, deyarli hech narsa yemasa, bu juda jiddiy alomatdir. Va iloji bo`lsa, tezroq shifokorga ko`rinish kerak. Rostini aytganda bola tug`ilgandan keyin uyqu rejimi ham, uning ham sifati muqarrar ravishda o`zgaradi. Ammo ayol qanchalik charchagan bo`lsa ham ayol uxlay olmasa, bu juda jiddiy belgidir. Bunday vaqtda, albatta, shifokor bilan maslahatlashish kerak: davolanish uchun asab tizimini qo`llab-quvvatlaydigan va dam olish qobiliyatini tiklaydigan maxsus dorilar buyurilishi mumkin. Bola tug`gan ayollar har doim ham unga bo`lgan muhabbat va mehrni darhol his qilavermaydi – bu normal holat. Ammo agar ayol chaqaloqqa nisbatan faqat g`azablanish yoki befarqlikni his qilsa, uni doimiy noqulaylik manbayi sifatida qabul qilsa, nima bo`layotganiga ahamiyat bermasa, shoshilinch ravishda onaga yordam kerak.

“Men yomon onaman!” – har bir ona hayotida hech bo‘lmaganda bir marta o‘ziga aytadi. Ammo tug‘ruqdan keyingi depressiyaga duch kelgan ayollar tom ma’noda shu tuyg‘uga g‘arq bo‘ladi: ular hech qachon bolasiga g‘amxo‘rlik qila olmasliklariga, chaqaloq u bilan emas, balki boshqa bilan yaxshiroq bo‘lishiga ishonadi. Yana bir alomat – bu sezgi uzoq vaqt davomida yo‘qolmaydi. Homiladorlik va tug‘ruq kabi jiddiy hissiy tajriba, shuningdek, bu vaqtda yuzaga keladigan gormonal shoklar, nihoyat, uyqusizlik – bularning hammasi ayollarni hayajonlanishga va yig‘lashga moyil qiladi. Ammo tug‘ruqdan ikki hafta o‘tgach ham yig‘lash istagi yo‘qolmasa, bu haqda doktor bilan gaplashish kerak.

Ba’zan ayolning turmush o‘rtog‘i, oilasi yoki do‘stlari uning hayotida nimadir o‘zgarganligi yoki onalikni uddasidan chiqolmayotganligini birinchi bo‘lib sezishlari mumkin. Bunday o‘zgarishlarni sezish va bunday holatlarda nima qilishni bilish juda ham qiyin bo‘lishi mumkin, ayniqsa, ayol ushbu tashvishli holatni muhokama qilishga tayyor bo‘lmasa yoki yordam ko‘rsatilishiga rozi bo‘lmasa. Agar yosh ona nimadir bezovta qilayotganini sezsa, sabab nimadaligini aniqlash uchun eng yaxshisi turmush o‘rtog‘i, oilasi, do‘stlari va tibbiyot xodimlar bilan gaplashgani ma’qul. Ammo shunday ayollar borki, o‘z ruhiyatidagi muammolar va ularning yechimlarini muhokama qilishdan imkon boricha qochadilar. Vaqt o‘tishi bilan bunday ayollar juda og‘ir ahvolga tushishlari va ayni vaqtda ularning o‘z chaqaloqlari, boshqa farzandlari, turmush o‘rtog‘i va oilalari bilan munosabatlari juda ham taranglashishi mumkin. Bu esa ularning turmush o‘rtog‘i, oilalari va do‘stlarini tobora ko‘proq tashvishga tushishlariga sabab bo‘lish mumkin. Agar ularga befarq bo‘lmagan odamlar mazkur holatdan tashvishda ekanliklarini aytadigan bo‘lsalar, ayollar bundan juda achchiqlanishlari va himoyalaniishga o‘tib olishlari mumkin. Ular yordam olish yoki mutasaddi xizmatlarga murojaat qilishdan qaysarlik bilan bosh tortishlari mumkin. Turmush o‘rtog‘i va do‘stlariga ta’siri Agar ayol o‘zidagi tug‘uruqdan keyingi depressiya (TKD) ni tan olishdan bosh tortishda davom etaversa, unda bu holat uning turmush o‘rtog‘i, oilasi va do‘stlariga tobora qimmatga tushadi.

Turmush o‘rtog‘i farzandlariga qarashda yordamlashish va ayolini qo‘llab-quvvatlashi uchun ishxonasidan tez-tez javob olishiga to‘g‘ri kelishi mumkin. Ayolning go‘dagi va boshqa farzandlarining farovonligi hamda xavfsizligi xususidagi tashvishlanish darajasi tobora ortib boradi. Ayol hamma narsada erini, oilasini yoki do‘stlarini ayblashi mumkin. Oqibatda, u o‘z oilasi va do‘stlari bilan aloqalarini uzishi yoki eridan uydan ketishini so‘rashi mumkin. Ayol barcha omadsizliklariga erini sababchi deb bilishi va agar u bo‘lmaganida, ayol o‘zini bunchalik yomon his qilmasligiga ishonib qolishi mumkin. U o‘tmishda ularning munosabatlarida yuz bergan qiyin davrlarni ko‘p eslaydigan bo‘lib qolishi mumkin. Ayol agar eri ketsa, o‘zini yaxshiroq his etaman, deb o‘ylaydi. Bunday vaziyatda erlar qattiq aziyat chekishlari mumkin. Ular rafiqalari yomon ahvolda ekanligini, lekin har qanday

yordamni rad etayotganligini biladilar. Bu esa ularning oilalari butunlay buzilib ketilishining oldini olish uchun rafiqalariga hech qanday ta'sir ko'rsata olmasliklarini anglatadi. Bunday holatda erlariga ham depressiya va sarosimaga tushish tahdid soladi. Natijada, ular o'zlariga bo'lgan ishonchni va vaziyatni to'g'ri baholash qobiliyatidan mahrum bo'lish muammosiga yuz tutadilar.

Yosh oiladagi o'zaro munosabatlarning buzilishi TKD ni tan olmaslik va uni davolash mavjud emasligiga olib keladigan eng katta musibatlardan biridir.

Vaziyatning murakkabligini tan olishdan boshlang. Ayolga o'zining murakkab his-tuyg'ulari to'g'risida gapirib berish imkonini bering. Buning uchun ayollarga ona bo'lish qanchalik mashaqqatli ekanligini, ayniqsa, ushbu ayol yuz tutayotgan qiyinchiliklarni sanab o'tishingiz mumkin. Masalan, quyidagicha so'z boshlash mumkin: «Onalik roliga moslashishga majbur bo'lish — bu ayollarning hayotlarida amalga oshirishlari kerak bo'ladigan eng katta o'zgarishlardan biridir. Lekin biz buning qanchalik qiyin bo'lishi mumkinligi to'g'risida, ko'pincha, gapirmaymiz». Uning qiyinchiliklarini tan oling va uni qo'llab-quvvatlang Unga yordam berish uchun qiladigan harakatlaringizga rafiqangiz e'tibor bermaganga o'xshab tuyulishi mumkin. Uning tuyg'ulari qanchalik haqiqatdan yiroq yoki mulohazasiz bo'lmasin, unga uning hissiyotlari asosli ekanligini ayting. Unga o'zini qanday his qilishi kerakligi to'g'risida so'z ochmaslikka harakat qiling. U yaxshi bajaradigan eng mayda narsalar xususida ham ijobiy gapiring.

Masalan, unga shunday deyishingiz mumkin: «Siz ko'p narsalarni uddasidan chiqishingizga to'g'ri kelyapti (masalan, to'yib uxlamaslik, yetarlicha yordam yo'qligi, begona oilada yashayotganingiz). Sizning o'ringizda kim bo'lsayam qiynalgan bo'lardi». Yoki «Siz hamma narsani yaxshi uddalayapsiz». Uni o'z his-tuyg'ulari bilan o'rtoqlashishga undang Tug'uruqdan keyin o'ziga kelishiga ko'ra to'yib uxlamaslik va halovatsizliklarni bartaraf etib borayotgan bir davrda ayol turli-tuman fikrlar va his-tuyg'ularga berilishi mumkin. Unga ochiq savollar bering va u oddiygina «ha» yoki «yo'q» deyish bilan chegaralanmasin. Buning uchun quyidagi savollardan foydalanish mumkin:

- Agar o'zingizni shunday his qilayotgan bo'lsangiz hech ham ajablanmagan bo'lardim.
- Qiziq, siz o'zingizni chindan ham shunday his qilyapsizmi?
- Onalikni qanday qabul qildingiz?
- Aslida o'zingizni qanday his qilyapsiz?

Uni tinglang Uni xavotirlantirayotgan narsalar haqida gapirganida gapini bo'lmasdan, fikr yoki maslahatlar bermasdan, qunt bilan tinglashga harakat qiling. Siz unga maslahat berib, u o'zini qanday tutishi lozimligi to'g'risida fikr aytishni xohlashingiz mumkin. Lekin uni diqqat bilan tinglayotganingizni ko'rsatishga harakat qiling. Unga mustaqil ravishda qaror qabul qilish imkonini bering

Ayni vaqtda uni yordam olishga rag‘batlantirishingiz lozim. Uni tinglashgani ayolga o‘z muammolarini anglab olish imkonini beradi. Bu esa mazkur muammolarni yechish yo‘lida qo‘yilgan birinchi qadamdir. Ba‘zan qaror qabul qilish jarayonida sizning ko‘proq ishtirokingiz talab etilishi mumkin.

### Adabiyotlar

1. Atoyev A.Q. Farzandlaringiz barkamol bo‘lsin. – T.: “Ibn Sino”, 1990. – 204 b.
2. .K.Svyatkina, E.V.Belogorskaya, N.P.Kudryavsev. Bolalar kasalliklari fani. –T.: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 1990.
3. J.Eshqobulov; AMahmudov. Bolalar kasalliklari fani. –T.: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 1993.
4. <https://lex.uz/ru/docs/>