

## DEPRESSIYADAN XALOS BO'LISHNING SAMARALI USULLARI

*Sadriddinova Mohichehra**O'zbekiston Davlat Jahon tillari universiteti talabasi**Ilmiy rahbar: Yuldasheva F.F**O'zbekiston Davlat Jahon tillari universiteti katta o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada inson ko'p hollarda depressiyaga tushib qolishi mumkinligi, qanday qutilishni bilmay qiynalishi, shunday paytda inson o'ziga va tuyg'ulariga ishonishi kerakligi, umid qilishda davom etishi kerakligi batafsil yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** depressiya, tan olish, sport, his qilish, sevgi, qayta tiklash.

**Annotation:** This article explains in detail that in many cases a person can fall into depression and struggle not knowing how to get out of it, and in such a situation, a person should trust himself and his feelings and continue to hope.

**Keywords:** depression, recognition, sport, feeling, love, recovery

**Аннотация:** В этой статье подробно объясняется, что во многих случаях человек может впасть в депрессию и бороться, не зная, как из нее выйти, и в такой ситуации человек должен доверять себе и своим чувствам и продолжать надеяться.

**Ключевые слова:** депрессия, узнавание, спорт, чувство, любовь, выздоровление.

Agar siz depressiv holatingizni tushunmasdan u bilan qanchalik ko'p kurashsangiz, bu kurash shunchalik uzoq davom etadi. Bu haqida ilmiy-psixologik adabiyotlar va internet materiallaridan ko'plab misollarni topishingiz mumkin. Masalan, siz o'z qalbingizga azob chekishni ta'qiqlasangiz, u bilan sodir bo'layotgan voqealarning ahamiyatini inkor etasiz. Agar bu holat yaqin odamni yo'qotish, ish yoki bir qator muvaffaqiyatsizliklardan so'ng paydo bo'lgan bo'lsa, o'zingizni qayg'urishga imkon bering. Tuyg'ulardan qochishning hojati yo'q, chunki ularni blokirovka qilish faqat murakkab hissiy buzilishga olib keladi.

Internet tarmog'ida depressiyadan halos bo'lish uchun quida ba'zi bir amaliyotlar keltirilgan ekan:

1. Tan olish

Depressiyani boshdan kechirayotganda, ko'p his-tuyg'ular chalkashib ketganda, ruhiy tushkunlik paydo bo'ladi, bu juda qiyin va yashashni xohlamaydi. Bu odam shunchaki biror narsani his qilishni to'xtatib qo'yishiga olib keladi. Shuning uchun, birinchi navbatda, haqiqatni, farovonligingizni tan olish uchun jasoratga ega

bo'lishingiz kerak, chunki depressiya kasallikdir, bu uyatli va dahshatli emas va u bilan kurashish juda mumkin.

Tushunish uchun birinchi qadamlar:

O'zingiz bilan yolg'iz qolishingiz mumkin bo'lgan, hech kim sizni bezovta qilmaydigan joy va vaqtni tanlang. Bir varaqni oling va ichingizda yashiringan narsalarni yozishga yoki chizishga harakat qiling. O'z his-tuyg'ularingizni tinglang, o'zingizga savol bering: "Men hozir qanday his qilyapman? Menga nima bo'lyapti? Qanday his-tuyg'ularni boshdan kechirmaslik uchun itarib yubordim? Agar javoblar xayolingizga kelmasa, paydo bo'lgan his-tuyg'ularni yozish uchun qo'lingizga paydo bo'lgan tasvirlarni va bu nima bo'lishi mumkinligi haqidagi fantaziyalarni ifodalashiga imkon bering.

Qanday tuyg'ular paydo bo'lishidan qat'i nazar, ularga qarshilik ko'rsatmang, hatto chidab bo'lmas darajada og'riqli bo'lsa ham, ular bilan kurashishni to'xtating. Chunki e'tiborsiz va his qilmasdan, biz ulardan xalos bo'lmaymiz, aksincha, biz ularga juda uzoq vaqt davomida o'z ichimizda yashashlariga imkon beramiz. Axir, agar biz biror narsani ko'rmasak, bu uning mavjud emasligini anglatmaydi, shunday emasmi? Sog'inch, dard, ojizlik, qayg'u va hokazolarni boshdan kechirib, yarim yo'lda tiqilib qolmasdan, hayotdan mahrum bo'lgan holda chiqishga chiqamiz. Salomatlik holati tushkunlikka tushadi, lekin shunday bo'lsin. Azob cheking, agar yig'lamoqchi bo'lsangiz - yig'lang. Agar siz erkak bo'lsangiz ham, menga ishonib, his-tuyg'ularni ushlab tursangiz, g'azab, iktidarsizlik yoki spirtli ichimliklarga qaramlik paydo bo'ladi. Erkaklar yig'lamaydi degan qadimiy e'tiqoddan voz keching, chunki biz hammamiz insonmiz va hammamiz xafa bo'lamiz. O'z his-tuyg'ularingizni yig'lash, qichqirish (cho'milish va suvga baqirish) uchun imkoniyat toping, masalan, yostiqni urib yoki o'zingizning tajribangizni tasvirlaydigan kichik bo'laklarga qog'oz varaqlarini yirtib, ulardan xalos bo'ling.

O'z his-tuyg'ularingizdan xabardor bo'lganingizda, siz hayotda nima sodir bo'layotgani haqida ma'lumot olasiz, undan o'zingizni yaxshiroq bilish uchun foydalanishingiz mumkin, keyin esa umidsiz vaziyatdan chiqish variantlarini topish mumkin bo'ladi. (1,145-bet)

## 2. Qayta tiklash

Keyingi qadam bizning hissiy va jismoniy holatimizni tiklash bo'ladi, ya'ni biz uyqusizlikka qarshi kurashni e'lon qilamiz.

Dam olish va uxlab qolishingizga yordam beradigan boshqa usullar:

Siz uxlashga yotganingizda, lekin orzuingiz ro'yobga chiqmasa va boshingizda juda ko'p fikrlar aylanayotganda - qarshilik qilmang, aksincha, ularga ruxsat bering. Tasavvur qilishga harakat qiling, sizning ichingizda issiq to'p shakllangan bo'lib, u asta-sekin tananing barcha qismlarida aylanadi: bosh, elkalar, qo'llar, ko'krak, oshqozon, dumba va oyoqlar. Tananing har bir qismini o'rganib chiqing va agar u

taranglik joyiga duch kelsa, bu taranglikni o'zining issiqligi bilan bartaraf etish uchun uni ushlab turing. Va to'liq dam olish uchun qancha marta takrorlang.

Agar siz yarim tunda uyg'ongan bo'lsangiz yoki umuman uxlay olmasangiz, o'zingiz uchun qilishni xohlamaydigan, lekin kerak bo'lgan biznesni oldindan o'ylab toping. Va o'zingizga intilgensiya qilmasdan, darhol unga o'ting. Haddan tashqari holatlarda, siz nihoyat uzoq vaqtdan beri qoldirgan ishni qilasiz. Ammo ko'pincha odam uxlab qoladi, chunki uxlash - bu psixika o'tkazib yubormaydigan noxush hodisadan qochishning eng yaxshi usuli.

3.Sport. Qarshilikni yengishga harakat qiling va sport bilan shug'ullaning. Bu har qanday vaziyat uchun eng yaxshi dori. Siz faqat tanangizni yo'q qiladigan to'plangan energiyani va shuning uchun tashvish, g'azab, umidsizlik va og'riq kabi his-tuyg'ularni ozod qila olasiz. Sport paytida, har kim tomonidan tanada endorfinlar chiqariladi, biz bilganimizdek, quvonch gormonlari deb ataladi. Agar siz, masalan, yugurish va suzishni birlashtirasangiz, uning yordamida siz to'plangan energiyani meditatsiya bilan sarflaysiz, siz ulkan muvaffaqiyatlarga erishasiz. Chunki u sizga o'zingizga yaqinlashishga, ichki muvozanat va uyg'unlikni topishga yordam beradi.

4.Sevgi. Chuqur tushkunlik paytida odam hayotga qiziqishini, undan zavq va quvonchni yo'qotadi. Shuning uchun, sizning vazifangiz, garchi bunday paytda buni amalga oshirish juda qiyin bo'lsa ham, o'zingiz yoqtirgan va sevgan narsalarni eslab qolish va eslatishdir. Yana bir varaq qog'ozni oling va fikrlarni yozishni boshlang, siz buni boshqa tartibda va turli kunlarda qilishingiz mumkin:

Sizga yoqqan narsa, sizni xursand qilishi mumkin bo'lgan har qanday kichik narsa, hatto shamol yoki qor yog'ishi ham. Bu katta xarid yoki chet elga sayohat kabi katta narsa bo'lishi shart emas. Baxtli odam - bu ko'pchilik sezmaydigan arzimas daqiqalardan zavqlana oladigan odam. Masalan, siz sevadigan narsa. Ha, bu juda oddiy, lekin menga ishonib, inson ruhiy tushkunlik davrida ba'zan hatto sevimli taomlarini ham nomlay olmaydi, ba'zan esa shunchaki ta'mini yo'qotadi. Shuning uchun, o'zingizni torting va bolaligingizda nimani eyishni yaxshi ko'rganingizni, qanday idishlar sizni quvontirganini eslang.

Qaysi harakatlar sizni tinchlantirgani va sizga qoniqish hissi bergani haqida o'ylab ko'ring? Siz nima qilishni yoki yaratishni yoqtirdingiz, lekin bo'shlik va og'riq tuyg'ulariga botib, buni qilishni to'xtatdingizmi? Balki to'quv, bo'yash, baliq ovlash yoki avtoulavlarni ta'mirlash sizga o'zingiz bilan yolg'iz qolishingizga yordam berdi?

Qanday orzularingiz bor edi yoki hali ham bor edi? Bugun, bir oy ichida yoki umuman olganda, sizga nimani xohlaysiz? Ha, bunday holatda, ba'zida o'lishdan boshqa hech qanday fikr va istaklar yo'q, lekin hali ham uxlab yotganingizda nimani xayol qilganingizni eslashga harakat qilasizmi? Bolalikdagi amalga oshmagan orzular nima edi?



Ushbu ro'yxatni tuzganingizdan so'ng, uni iloji boricha amalga oshirishga harakat qiling. Ehtimol, vaqt o'tishi bilan siz hayotning ta'mini his qilasz, asta-sekin butunlay qarama-qarshi holatga yaqinlashasz, ko'p istaklar va hayajonlar mavjud bo'lib, energiya to'la.

Depressiya hozirgi globallashuv zamonida odatiy holga aylanib bormoqda. Lekin albatta buni yechimini toppish kerak. Depressiyada bo'lgan odam o'zini to'laqonli kashf eta olmaydi. U odamni rivojlanishga halaqit beradi. Depressiyani yengish uchun avvalo mustahkam iroda va kuch kerak. Siz buni uddasidan chiqa olasiz. Avvalo umidingizni so'ndirmang va hammasi yaxshi tarafga o'zgarishni boshlaydi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Ibodullayev Z. Asab va ruhiyat.- "Sharq", 2015. 145-bet.
2. G'oziyev E. Umumiy psixologiya.- "Universitet", 2002. 94-bet.

#### **Internet saytlari:**

1. sayt:<https://servier.ru/depressiya-osnovnaya-prichina-netrudosposobnosti-v-mire/>
2. <https://neuroprofi.ru/articles/depressiya-kak-vylechit/>