

RUHIY SALOMATLIK INQIROZI: STRESS, DEPRESSIYA VA TASHVISH SINDROMLARINI GLOBAL BOSHQARISH

Raxmatullayeva Zebiniso

Alfraganus Universiteti davolash ishi

3-kurs talabasi

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received:03.10.2025

Revised: 04.10.2025

Accepted:05.10.2025

KALIT SO'ZLAR:

Ruhiy salomatlik

Stress Depressiya

Tashvish sindromi

Global sog'liq

muammolari

Psixoterapiya

Profilaktika

Ushbu maqolada ruhiy salomatlikning global inqirozi, xususan stress, depressiya va tashvish sindromlarining keng tarqalishi, ularning jamiyat va sog'liqni saqlash tizimiga ta'siri yoritilgan. Maqolada ruhiy buzilishlarning zamonaviy tashxis va davolash usullari, psixoterapiya va farmakoterapiya uyg'unligi, shuningdek, global miqyosda ularni boshqarish strategiyalari tahlil qilingan. Shuningdek, ruhiy salomatlikni mustahkamlashda profilaktika, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi hamda davlatlararo hamkorlikning o'rni ko'rsatib o'tilgan.

Ruhiy salomatlik bugungi kunda global sog'liqni saqlash tizimining eng dolzarb muammolaridan biridir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining qariyb 25% hayotining ma'lum bir bosqichida ruhiy salomatlik buzilishlarini boshdan kechiradi. Stress, depressiya va tashvish sindromlari inson hayot sifatini pasaytiruvchi, mehnat unumdorligini kamaytiruvchi va jiddiy ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlariga olib keluvchi omillar sifatida e'tirof etilmoqda. Ruhiy salomatlik inqirozi: global muammo sifatida Ruhiy kasalliklarning keng tarqalishi pandemiyalarga qiyos qilinmoqda. Stress va depressiya XXI asrning "yashirin epidemiyasi" sifatida baholanmoqda. COVID-19 pandemiyasi bu jarayonni yanada kuchaytirib, insoniyatda tashvish, depressiya va yolg'izlikni keng tarqalishiga sabab bo'ldi. Stress

organizmning moslashuv mexanizmlarini buzadi, yurak-qon tomir, endokrin va immun tizim kasalliklari xavfini oshiradi. Uzoq muddatli stress depressiya va tashvish sindromlarining rivojlanishida asosiy risk omili hisoblanadi. 3. Depressiya: keng tarqalgan ruhiy buzilish Depressiya dunyo bo'yicha mehnat qobiliyatini yo'qotishga olib keluvchi yetakchi sababdir. JSST ma'lumotlariga ko'ra, depressiya bilan og'rikanlar soni 300 milliondan oshadi. U nafaqat psixologik, balki jismoniy kasalliklar xavfini ham oshiradi.

Tashvish sindromlari va ularning oqibatlari; Tashvish buzilishlari dunyo bo'yicha eng ko'p uchraydigan ruhiy kasalliklardan biridir. U insonning ijtimoiy faolligini pasaytiradi, ish samaradorligini kamaytiradi hamda surunkali stress va depressiyaga zamin yaratadi.

Davolash strategiyalari. Psixoterapiya: kognitiv-behavioral terapiya (KBT), oilaviy terapiya, onlayn psixologik yordam. Farmakoterapiya: antidepressantlar, anksiolitiklar, yangi generatsiya psixotrop dori vositalari. Integrativ yondashuv: psixoterapiya va farmakoterapiya uyg'unligi, jismoniy faollik, meditatsiya va mindfulness texnologiyalari. Ruhiy salomatlikni boshqarishda profilaktika muhim rol o'ynaydi. Davlatlararo hamkorlik, xalqaro dasturlar (masalan, JSST Mental Health Action Plan) ruhiy kasalliklar yukini kamaytirishga qaratilgan. Maktablarda, ish joylarida va sog'liqni saqlash tizimida psixologik yordam tizimlarini kuchaytirish zarur.

Xulosa

Ruhiy salomatlik inqirozi bugungi kunda global sog'liqni saqlash tizimining asosiy muammolaridan biridir. Stress, depressiya va tashvish sindromlari nafaqat individual, balki ijtimoiy-iqtisodiy darajada ham salbiy oqibatlarga olib kelmoqda. Ularni samarali boshqarish uchun kompleks yondashuv – psixoterapiya, farmakoterapiya, profilaktika va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining uyg'unligi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Mental health action plan 2013–2030. Geneva: WHO; 2021.
2. Patel V., Saxena S., Lund C. et al. The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. The Lancet, 2018; 392(10157): 1553–1598.
3. Kessler R.C., Bromet E.J. The epidemiology of depression across cultures. Annual Review of Public Health, 2013; 34: 119–138.