

DEPRESSIYA VA STRESSNING YOSHLAR SALOMATLIGIGA TA'SIRI  
HAMDA PROFILAKTIKASI

Djo'rayev Amirshox Zavqiddin o'g'li

Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti " Tibbiyot " fakulteti Davolash  
ishi yo'nalishi 102-guruh talabasi  
E-mail: [djorayevamirshox97@gmail.com](mailto:djorayevamirshox97@gmail.com)

MAQOLA  
MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 04.06.2026

Revised: 05.06.2026

Accepted: 06.06.2026

KALIT SO'ZLAR:

Depressiya, stress,  
gipotalamo-gipofizar-  
adrenal tizim, kortizol,  
epidemiologik tadqiqot,  
asab tizimi, surunkali  
uyqusizlik, gormon,  
gipotalamus, qandli  
diabet, kognitiv  
funktsiyalar,  
aterosklerotik jarayon,  
individual, profilaktika.

Ushbu maqolada depressiya va stressning yoshlar salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi. Zamonaviy hayot tarzi, o'qish muammolari, ijtimoiy bosim va axborot oqimining ortishi natijasida yoshlar orasida ruhiy zo'riqish holatlari tobora ko'payib bormoqda. Tadqiqotda ushbu omillarning psixologik va jismoniy salomatlikka salbiy ta'siri, xususan, kayfiyat buzilishlari, uyqu muammolari, immun tizimining zaiflashuvi hamda ijtimoiy faollikning pasayishi kabi oqibatlari yoritilgan.

Shuningdek, maqolada profilaktika choralariga alohida e'tibor qaratilib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, psixologik yordamdan foydalanish, jismoniy faollikni oshirish va stressni boshqarish usullarining ahamiyati asoslab berilgan. Natijada yoshlar salomatligini mustahkamlash va ruhiy barqarorlikni ta'minlashda kompleks yondashuv zarurligi xulosa qilinadi.

Hozirgi zamonda yoshlar orasida ruhiy salomatlik muammolari tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Ayniqsa depressiya va stress keng tarqalgan bo'lib, ular yoshlarning umumiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, depressiya butun dunyoda nogironlikka olib keluvchi asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Yoshlarimiz orasida vujudga keladigan ruhiy buzilish holatlarining oldini olishda ota-onalarning hissasi bor.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, 2021-yilda 15–29 yosh oralig'idagi aholi orasida depressiya va stress eng keng tarqalgan ruhiy buzilishlardan biri hisoblanadi. Ushbu yosh davri psixologik jihatdan o'ta sezgir bo'lib, shaxsning ijtimoiy shakllanishi, mustaqil hayotga o'tishi va kelajak kasbini tanlash kabi muhim bosqichlarni o'z

ichiga oladi. Aynan shu davrda yuzaga keladigan psixoemotsional zo'riqishlar depressiv holatlarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Tashkilot hisobotlarida qayd etilishicha, depressiya nafaqat yoshlarning ruhiy holatiga, balki ularning jismoniy salomatligi, ijtimoiy faolligi va hayot sifati darajasiga ham sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Xususan, depressiv buzilishlar bilan og'rigan shaxslarda diqqat va xotira pasayishi, motivatsiya yo'qolishi hamda kundalik faoliyatga qiziqishning susayishi kuzatiladi.

Stress organizmda murakkab neyroendokrin javob reaksiyalarini yuzaga keltiradi. Xususan, McEwenning fikriga ko'ra Gipotalamo-gipofizar-adrenal tizim faollashuvi orqali organizm tashqi va ichki stress omillariga moslashishga harakat qiladi. Gipotalamus tomonidan kortikotropin-rilizing gormon (CRH) ajratilishi gipofiz bezini rag'batlantiradi, natijada adrenokortikotrop gormon (AKTG) ishlab chiqariladi. Bu esa o'z navbatida buyrak usti bezlari po'stlog'ini faollashtirib, glyukokortikoidlar, xususan kortizol sekretsiasini kuchaytiradi. Qisqa muddatli stress sharoitida ushbu mexanizm organizmning moslashuvchanligini ta'minlaydi, ya'ni energiya resurslarini safarbar etadi va hayotiy muhim funksiyalarni qo'llab-quvvatlaydi. Biroq uzoq davom etuvchi stress holatlarida Kortizol darajasining surunkali ravishda yuqori bo'lishi salbiy oqibatlariga olib keladi. Jumladan, yurak-qon tomir tizimida arterial bosimning oshishi, aterosklerotik jarayonlarning tezlashuvi hamda yurak faoliyatiga bosim oshishi kuzatiladi.

Aaron T. Beck tadqiqotlariga ko'ra, depressiya va stress nafaqat emotsional holatga, balki kognitiv funksiyalarga ham sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Xususan, depressiv holatda bo'lgan shaxslarda diqqatni jamlash qobiliyati pasayadi, ma'lumotlarni qayta ishlash tezligi sekinlashadi hamda qisqa va uzoq muddatli xotira jarayonlarida buzilishlar kuzatiladi. Bundan tashqari, depressiya qaror qabul qilish mexanizmlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday shaxslar ko'pincha noaniqlikdan qo'rqadi, qaror qabul qilishda ikkilanish kuchayadi yoki umuman faol qaror qabul qilishdan qochadi. Bu esa ularning kundalik hayot faoliyatiga, ayniqsa ta'lim jarayoniga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Ilmiy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, depressiya bilan og'rigan yoshlar o'qish jarayonida materialni o'zlashtirishda qiyinchiliklarga duch keladi, diqqatning tez chalg'ishi va motivatsiyaning pasayishi sababli ularning akademik natijalari yomonlashadi. Natijada, o'qish samaradorligi pasayib, bilim olish jarayoni izdan chiqadi.

Kessler va hamkorlari tomonidan o'tkazilgan epidemiologik tadqiqotlar natijalariga ko'ra, ruhiy buzulish kuzatilgan shaxslarda turli surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfi sezilarli darajada yuqori ekanligi aniqlangan. Xususan, depressiv buzilishlar yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va immun tizim faoliyati bilan bog'liq kasalliklarning kelib chiqishida muhim xavf omili sifatida namoyon bo'ladi. Bu holat depressiya natijasida yuzaga keladigan gormonal disbalans, jumladan stress gormonlari darajasining oshishi hamda sog'lom turmush tarziga amal qilmaslik bilan izohlanadi. Shuningdek, depressiya bilan og'rigan shaxslarda jismoniy faollikning pasayishi, noto'g'ri ovqatlanish va zararli odatlarga moyillik kabi omillar ham somatik kasalliklar rivojlanishiga turtki bo'ladi. Boshqa tomondan,

Jean M. Twenge tomonidan olib borilgan tadqiqotlar yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Xususan, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt davomida faol bo'lish uyqu rejimining buzilishiga, ijtimoiy taqqoslash hissining kuchayishiga hamda o'z-o'zini past baholashga olib keladi. Natijada, stress darajasi ortib boradi va depressiv holatlarning rivojlanish xavfi oshadi.

Matthew Walker ilmiy izlanishlariga ko'ra, uyquning yetishmasligi insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi hamda depressiya va stress holatlarining kuchayishiga olib keluvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Uyqu jarayonida markaziy asab tizimi tiklanadi, emotsional holat barqarorlashadi va stressga qarshi moslashuv mexanizmlari faollashadi. Biroq uyqu yetishmovchiligi sharoitida ushbu tiklanish jarayonlari buziladi, natijada insonda asabiylik, diqqatning pasayishi, emotsional beqarorlik va xavotir kuchayadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, surunkali uyqusizlik holatida miya faoliyatining ayrim qismlarida, xususan emotsiyalarni boshqarishga mas'ul bo'lgan tuzilmalarda disfunksiya kuzatiladi. Bu esa shaxsning salbiy voqealarga nisbatan sezgirligini oshirib, depressiv holatlarning rivojlanish ehtimolini kuchaytiradi. Shu bilan birga, uyqu yetishmovchiligi stress gormonlari darajasining ortishiga sabab bo'lib, organizmning umumiy moslashuv imkoniyatlarini pasaytiradi.

Bugungi kunda yoshlar orasida depressiya va stress keng tarqalib borayotgan dolzarb muammolardan biridir. Ushbu holatlar nafaqat yoshlarning ruhiy holatiga, balki ularning jismoniy salomatligi, o'qish faoliyati va ijtimoiy hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli bu muammoni bartaraf etishda kompleks yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Avvalo, individual darajada har bir yosh o'z salomatligiga e'tibor qaratishi zarur. Sog'lom turmush tarziga amal qilish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish va yetarli dam olish stressni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, turli xil psixologik mashqlar, meditatsiya va dam olish usullari orqali inson o'z ruhiy holatini boshqarishni o'rganadi. Oila ham yoshlarning ruhiy salomatligida muhim o'rin tutadi. Ota-onalar tomonidan qo'llab-quvvatlash, mehr va e'tibor, farzand bilan ochiq muloqot qilish yoshlarning o'zini ishonchli his etishiga yordam beradi. Sog'lom oilaviy muhit esa stress va tushkunlikning oldini olishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Bundan tashqari, ta'lim muassasalari ham bu jarayonda faol ishtirok etishi lozim. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni yo'lga qo'yish, turli trening va seminarlar tashkil etish yoshlarning muammolarini erta aniqlash va ularni bartaraf etishga xizmat qiladi. O'qish yuklamasini to'g'ri taqsimlash ham muhim ahamiyatga ega. Jamiyat darajasida esa ruhiy salomatlikka e'tiborni kuchaytirish, yoshlar uchun sport va madaniy tadbirlarni ko'paytirish zarur. Bu esa yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishiga va salbiy omillardan uzoq bo'lishiga yordam beradi. Shuningdek, profilaktika choralari o'z vaqtida amalga oshirish muhimdir. Mutaxassislar tomonidan maslahatlar berish, ruhiy holatni nazorat qilish va zarurat tug'ilganda tibbiy yordam ko'rsatish orqali salbiy oqibatlarining oldini olish mumkin. Xulosa qilib aytganda, depressiya va stressni bartaraf etish faqat bitta soha yoki shaxsning vazifasi

emas. Bu jarayon individual, oila, ta'lim muassasasi va jamiyatning hamkorligini talab etadi. Faqat shundagina yoshlar sog'lom, barkamol va ruhiy jihatdan barqaror bo'lib voyaga yetadi.

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

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. (2021). Depression and Other Common Mental Disorders.
  2. McEwen, B.S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation.
  3. Beck, A.T. (2011). Cognitive Therapy of Depression.
  4. Kessler, R.C. et al. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders.
  5. Twenge, J.M. (2019). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious.
  6. Walker, M. (2017). Why We Sleep.
- American Psychological Association. (2020). Stress in America Report.

