

STRESS, DEPRESSIYA VA MODDA ISTE’MOLI O’RTASIDAGI BOG’LIQLIK

Turg’unova Iroda Xaydaraliyevna
RIRSIATMNXB Toshkent viloyati filiali

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy psixologiya va tibbiyotning dolzarb muammolaridan biri bo‘lgan stress, depressiya va psixofaol moddalar iste’moli o‘rtasidagi patologik bog‘liqlik tahlil qilinadi. Surunkali stressning depressiv holatlarni keltirib chiqarishi hamda insonning ushbu holatlardan "qochish" vositasi sifatida zararli moddalarga ruju qo‘yishining psixologik mexanizmlari ilmiy asoslab berilgan.

Annotation: This article analyzes the pathological connection between stress, depression, and substance abuse, which is one of the pressing problems of modern psychology and medicine. The psychological mechanisms of chronic stress causing depressive states and a person's resort to harmful substances as a means of "escaping" from these states are scientifically grounded.

Аннотация: В данной статье анализируется патологическая связь между стрессом, депрессией и употреблением психоактивных веществ, что является одной из актуальных проблем современной психологии и медицины. Научно обоснованы психологические механизмы возникновения депрессивных состояний под влиянием хронического стресса и обращения человека к вредным веществам как средству «бегства» от этих состояний.

Kalit so‘zlar: stress, depressiya, modda iste’moli, psixosomatika, koping-strategiya, addiktiv xulq-atvor, rehabilitatsiya.

Keywords: stress, depression, substance abuse, psychosomatics, coping strategy, addictive behavior, rehabilitation.

Ключевые слова: стресс, депрессия, употребление веществ, психосоматика, копинг-стратегия, аддиктивное поведение, реабилитация.

KIRISH

Bugungi shiddatli globallashuv va axborot oqimi davrida inson ruhiyati turli darajadagi emotsional bosimlarga duch kelmoqda. Stress va uning natijasida yuzaga keladigan depressiv buzilishlar nafaqat shaxsning ijtimoiy faolligini pasaytiradi, balki uni turli addiktiv xulq-atvor shakllariga, jumladan modda iste’moliga (alkogol, tamaki, narkotik yoki psixotrop moddalar) moyil qilib qo‘yadi. Tibbiyot va psixologiya chorrahasida ushbu uchlik — stress, depressiya va modda iste’moli — o‘zaro zanjirsimon bog‘liqlikni hosil qiladi. Maqolaning maqsadi mazkur zanjirning psixologik tabiatini yoritish va ushbu illatlarning oldini olishda tibbiy-psixologik yondashuvlarning ahamiyatini ko‘rsatib berishdan iboratdir.

ASOSIY QISM

Stress inson organizmining tashqi ta'sirlarga nisbatan fiziologik va ruhiy javob reaksiyasidir. Biroq stress surunkali tus olganda organizmdagi adaptatsiya zaxiralari tugaydi va bu bevosita depressiyaga olib keladi. Depressiya holatidagi inson o'zini chorasiz, quvvatsiz va doimiy mahzun his qiladi. Aynan shu bosqichda ko'pchilik bemorlar "o'z-o'zini davolash" (self-medication) mexanizmini qo'llashga harakat qiladilar. Ya'ni ichki ruhiy og'riqni pasaytirish, xavotirdan qutulish yoki vaqtincha bo'lsa-da eyforiya his qilish maqsadida psixofaol moddalarni iste'mol qilishni boshlaydilar.

Psixologik nuqtai nazardan modda iste'moli noto'g'ri shakllangan "koping-strategiya" (muammoni hal qilish usuli) hisoblanadi. Inson real hayotdagi stressorlar bilan kurashish o'rniga virtual yoki kimyoviy sarmastlik orqali muammodan qochishga urinadi. Ammo modda iste'moli depressiya alomatlarini vaqtincha bosganidek ko'rinsa-da, aslida markaziy asab tizimidagi dopamin va serotonin almashinuvini yanada izdan chiqaradi. Natijada modda ta'siri o'tgach, depressiya yanada chuqur va og'ir ko'rinishda qaytadi. Bu esa o'z navbatida dozani oshirishga yoki iste'mol chastotasini ko'paytirishga undaydi va yopiq patologik halqani hosil qiladi.

RIRSIATMNXB (Respublika ixtisoslashtirilgan norkologiya ilmiy-amaliy tibbiyot markazi) faoliyati va klinik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, addiktiv buzilishlar bilan murojaat qilgan bemorlarning aksariyatida chuqur ildiz otgan psixologik travmalar, oilaviy nizolar yoki ish joyidagi surunkali stress holatlari mavjud. Modda iste'moli faqatgina simptom bo'lib, uning negizida yotgan asosiy sabab ruhiy muvozanatning buzilishidir. Shuning uchun ham davolash jarayonida faqatgina detoksikasiya (organizmni tozalash) bilan cheklanib qolmasdan, chuqur psixokorreksiya ishlarini olib borish, bemorda stressga chidamlilik ko'nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

Stress, depressiya va modda iste'moli o'rtasidagi bog'liqlik murakkab bio-psixosotsial tabiatga ega. Ushbu patologik zanjirni uzish uchun jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bilan birga, aholining psixologik savodxonligini oshirish lozim. Inson stressli vaziyatlarda zararli moddalarga emas, balki professional psixologik yordamga murojaat qilish madaniyatini shakllantirishi zarur. Faqatgina kompleks yondashuv — tibbiy muolaja va psixologik rehabilitatsiyaning uyg'unligi ushbu muammolarni bartaraf etishda ijobiy natija beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi Toshkent 2021.
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya Toshkent 2010.

3. Seligman M.E.P. Helplessness On Depression Development and Death San Francisco 1975.
4. Xalilova M.A. Narkologiya va addiktiv psixologiya o‘quv qo‘llanma Toshkent 2018.
5. Lazaryus R. Stress assessment and coping Springer 1984.
6. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 10-iyundagi Narkologik kasalliklar profilaktikasi va ularni davolash to‘g‘risidagi qarori Lex.uz.