

**O'SMIRLARDA RUHIY TUSHKUNLIK HOLATI VA UNI BARTARAF  
ETISH USULLARI***Asliyeva Mahliyo Sharif qizi**Koson tuman 36- maktab psixologi*

**Annotatsiya:** *O'smirlardagi aqliy tiklanish jarayoni mavzusining mavhumi, ehtimol, o'smirlar ruhiy salomatlik muammolari, masalan, ruhiy tushkunlik, tashvish va jarohatlardan xalos bo'lishda duch keladigan qiyinchiliklarga qaratilgan bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, u o'smirlarning ruhiy salomatligi va tiklanish umidlarini shakllantirishda texnologiya va ijtimoiy media rolini ta'kidlashi mumkin.*

**Kalit so'zlar:** *ruhiy tiklanish, o'smirlik davri, salomatlik muammolari, ijtimoiy bosim, stress, psixotik kasalliklar.*

**KIRISH**

O'smirlar uchun ruhiy tiklanish juda muhim, chunki bu ularning uzoq muddatli aqliy va hissiy farovonligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. O'smirlik rivojlanishning muhim bosqichi bo'lib, ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar ularning hayoti va kelajagiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ruhiy tiklanish bilan shug'ullanish o'smirlarga hayotiy stress omillarini engish, chidamlilikni oshirish, hissiy tartibga solish va o'z-o'zini hurmat qilishni yaxshilash va sog'lom kurashish mexanizmlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu, shuningdek, ularning akademik ko'rsatkichlarini yaxshilash, ijtimoiy izolyatsiyani oldini olish va uzoq muddatli ruhiy salomatlik muammolarini rivojlanish xavfini kamaytirishi mumkin. Shu sababli, aqliy tiklanishga sarmoya kiritish sog'lom rivojlanishni rag'batlantirish va o'smirlarning umumiy hayot sifatini yaxshilash uchun juda muhimdir.

Ruhiy salomatlik muammolari butun dunyo bo'ylab o'smirlar orasida keng tarqalgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 10 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan har olti yoshdan biriga qadar ruhiy salomatlik buzilishi kuzatiladi. O'smirlardagi ruhiy salomatlik buzilishlari tashvish, depressiya, ovqatlanish buzilishi, o'z-o'ziga zarar etkazish va giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish kabi turli xil sharoitlarga bog'liq bo'lishi mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar ko'pincha tashxis qo'yilmaydi va holatlar ko'pincha davolanmaydi, bu esa keyingi hayotda keyingi asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. O'smirlarning ruhiy salomatligi bilan bog'liq muammolar turli omillar, jumladan genetik moyillik, atrof-muhit omillari, akademik yoki ijtimoiy bosim kabi stresslar, travma yoki zo'ravonlik tarixi kabi sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Ogohlikni oshirish, erta aniqlash, oldini olish va davolash bilan o'smirlardagi ruhiy

salomatlik muammolarini samarali boshqarish mumkin, bu esa umumiy farovonlikning yaxshilanishiga olib keladi.

Ruhiy tiklanish chiziqli jarayon emas va bosqichlar shaxsning holatiga qarab farq qilishi mumkin. Biroq, ko'plab o'smirlar uchun umumiy bo'lgan ba'zi umumiy bosqichlar mavjud. Bu bosqichlarga quyidagilar kiradi:

1. Ogohlik: O'smirlar o'zlarining ruhiy salomatligi muammolari va ularning hayoti va munosabatlariga ta'siridan xabardor bo'lishadi.

2. Qabul qilish: O'smirlar o'z muammolarining mavjudligini tan olishni boshlaydilar va ularning ruhiy salomatligi bilan bog'liq kurashlari ularning hikoyasining muhim qismi ekanligini qabul qiladilar.

3. Tayyorgarlik: O'smirlar o'z xatti-harakatlari va fikrlash jarayonlarini o'zgartirish uchun o'zini ruhiy va hissiy jihatdan tayyorlay boshlaydi.

4. Harakat: O'smirlar yordam va yordam so'rash, turmush tarzini o'zgartirish, terapiya yoki dori-darmonlar bilan shug'ullanish va boshqa tiklanish usullari bilan harakat qila boshlaydi.

5. Ta'minot: O'smirlar sog'lom odatlarni qo'llashni davom ettirish, muntazam ravishda terapiya yoki dori-darmonlar bilan shug'ullanish va har qanday muvaffaqiyatsizliklarni bartaraf etish strategiyalarini ishlab chiqish orqali o'z taraqqiyotini saqlab qolish ustida ishlaydi.

6. O'sish: O'smirlar ruhiy salomatligi ustida ishlashda davom etar ekan, shaxsiy o'sishni, o'z-o'zini anglash hissini va chidamlilikni boshdan kechiradilar.

O'smirlarda ruhiy tiklanishning turli bosqichlari sabr-toqat, qat'iyat va izchillikni talab qiladi. Bu qiyin bo'lsa-da, bu bosqichlarni bosib o'tish ijobiy o'zgarishlarni rag'batlantirish va o'smirlar uchun umumiy hayot sifatini yaxshilash uchun juda muhimdir.

O'smirlar hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan turli xil ruhiy kasalliklarni boshdan kechirishi mumkin. Ushbu buzilishlar quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

1. Anksiyete buzilishi: O'smirlar umumiy tashvish buzilishi, ijtimoiy tashvish buzilishi, kompulsiv buzuqlik va vahima buzilishi kabi anksiyete kasalliklarini boshdan kechirishi mumkin.

2. Kayfiyat buzilishlari: O'smirlarda ruhiy tushkunlik, bipolyar buzuqlik va mavsumiy affektiv buzilish kabi kayfiyat buzilishlari rivojlanishi mumkin.

3. Ovqatlanishning buzilishi: O'smirlarda anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza va ortiqcha ovqatlanish buzilishi kabi ovqatlanish buzilishlari rivojlanishi mumkin.

4. Psixotik kasalliklar: O'smirlar shizofreniya, shizoaffektiv buzuqlik va qisqa psixotik buzilish kabi psixotik kasalliklarga duch kelishi mumkin.

5. Shaxsiyat buzilishlari: O'smirlar chegaradagi shaxsiyat buzilishi, antisosyal shaxsiyat buzilishi va narsisistik shaxsiyat buzilishi kabi shaxsiyat buzilishlarini rivojlanishi mumkin.

6. Giyohvand moddalarni iste'mol qilishning buzilishi: o'smirlarda giyohvand moddalarni iste'mol qilish kasalliklari, jumladan, giyohvandlik va alkoholizm rivojlanishi mumkin.

7. Shikastlanishdan keyingi stress buzilishi: O'smirlar jismoniy yoki jinsiy zo'rvonlik, beparvolik yoki zo'rvonlikka duchor bo'lish kabi travmatik tajribalar tufayli shikastlanishdan keyingi stress buzilishini boshdan kechirishi mumkin.

Ushbu ruhiy salomatlik buzilishlari ularning zo'rvonligi va davomiyliги bo'yicha farq qilishi mumkin va o'smirlar uchun natijalarni yaxshilash uchun o'z vaqtida yordam va davolanishni izlash juda muhimdir. Erta aralashuv va yordamni izlash simptomlarni boshqarishga, chidamlilikni oshirishga va uzoq muddatli asoratlar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

O'smirlar uchun terapiya va davolanishga yagona yondashuv yo'q, chunki har bir shaxsning o'ziga xos tajribasi, afzalliklari va ehtiyojlari bo'lishi mumkin. Biroq, o'smirlar uchun mavjud bo'lgan ba'zi umumiy terapiya va davolash usullari quyidagilardan iborat:

1. Kognitiv-xatti-harakat terapiyasi (CBT): O'smirlarga ruhiy salomatlik muammolariga hissa qo'shadigan salbiy fikrlar va xatti-harakatlarni aniqlash va o'zgartirishga yordam beradigan psixoterapiya shakli.

2. Oila terapiyasi: Oila birligi ichida muloqot, munosabatlar va muammolarni hal qilishni yaxshilash uchun ishlaydi.

3. Dialektik xulq-atvor terapiyasi: o'smirlarga haddan tashqari kuchli histuyg'ularni boshqarish va shaxslararo munosabatlarni yaxshilash uchun ko'nikmalarni o'rgatishdan foydalanadigan terapiya turi.

4. Dori-darmonlar: miyadagi kimyoviy moddalarni muvozanatlash orqali ruhiy salomatlik buzilishlarining alomatlarini engillashtirishga yordam beradi.

5. Shaxslararo terapiya: O'zaro munosabatlarni yaxshilash va shaxslararo nizolarni hal qilishga qaratilgan qisqa muddatli terapiya.

6. Travma terapiyasi: Shikastlanishdan keyingi stress buzilishi belgilari va travma bilan bog'liq boshqa ruhiy salomatlik muammolarini hal qilish uchun maxsus ishlab chiqilgan.

7. Art-terapiya: O'smirlarga rasm chizish, chizish yoki aktyorlik kabi san'at asarlarining turli shakllari orqali o'zini namoyon qilishga yordam beradigan ijodiy jarayon.

8. Jismoniy mashqlar va jismoniy faoliyat: Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, muntazam mashqlar kayfiyatni yaxshilaydi, tashvishlarni kamaytiradi va depressiya alomatlarini engillashtiradi.

9. Ehtiyotkorlikka asoslangan terapiya: O'smirlarga hozirgi paytdan ko'proq xabardor bo'lishga va tashvish va depressiya alomatlarini boshqarishga yordam beradi.

O'smirlarning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan eng yaxshi terapiya yoki davolash usullarini aniqlashga yordam beradigan ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassis bilan ishlash juda muhimdir.

Qayta tiklash jarayonini boshdan kechirgan va hozir gullab-yashnagan o'smirlarning ko'plab muvaffaqiyatlari bor. Mana ikkita ilhomlantiruvchi misol:

1. Demi Lovato: Mashhur qo'shiqchi va aktrisa Demi Lovato o'smirlik davridan beri bipolyar buzulqik, o'z-o'ziga zarar yetkazish va giyohvandlik bilan kurashayotgani haqida juda ochiq va ochiq gapirdi. Davolanish va terapiyadan so'ng Demi ruhiy salomatlik himoyachisiga aylandi va ruhiy salomatlik muammolari bo'yicha yordam so'rash muhimligi haqida gapirishda davom etmoqda.

2. Maykl Felps: Mashhur olimpiya suzuvchisi Maykl Felps ham ruhiy tushkunlik va o'z joniga qasd qilish g'oyalari bilan kurashayotgani haqida juda baland ovozda gapirdi. Depressiya tashxisi qo'yilgach, Maykl terapiya, dori-darmonlar va yordam so'rashga qaror qildi. Maykl endi o'z platformasidan ruhiy salomatlik muammolari haqida xabardorlikni oshirish va ushbu shartlar atrofidagi stigmani kamaytirish uchun foydalanadi.

Bu ilhomlantiruvchi shaxslar tiklanish jarayonini muvaffaqiyatli o'tkazgan va kuchliroq va bardoshli bo'lgan ko'plab o'smirlarning bir nechta misolidir. To'g'ri qo'llab-quvvatlash, erta aralashuv va samarali terapiya va davolash usullaridan foydalanish bilan o'smirlar ruhiy salomatlik muammolaridan xalos bo'lishlari va baxtli va muvaffaqiyatli hayot kechirishlari mumkin.

O'smirlarning ruhiy tiklanishi ularning umumiy farovonligi va uzoq muddatli rivojlanishi uchun juda muhimdir. O'smirlik - bu inson hayotidagi muhim davr va ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar uning hayoti va kelajagiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ruhiy tiklanish bilan shug'ullanish o'smirlarga chidamlilikni oshirishga, hissiy tartibga solish va o'zini o'zi qadrlashni yaxshilashga, sog'lom kurashish mexanizmlarini rivojlantirishga va sog'lom rivojlanishga yordam beradi. Qayta tiklash jarayonida yordam va yordam so'rash ijtimoiy izolyatsiyani oldini oladi, akademik ko'rsatkichlarni yaxshilaydi va uzoq muddatli ruhiy salomatlik muammolarini rivojlanish xavfini kamaytiradi. O'smirlarni ruhiy salomatligini birinchi o'ringa qo'yishga, tiklanish yo'lida ishlashga va mavjud resurslar va yordamdan foydalanishga undash ijobiy natijalarga olib kelishi va umumiy hayot sifatini oshirishi mumkin.

Ruhiy salomatlik muammolari bilan kurashayotgan har qanday o'smir uchun siz yolg'iz emasligingizni bilish juda muhimdir. Yordam va yordam so'rash tiklanish yo'lidagi birinchi qadamdir va yordam so'rash uchun katta jasorat kerak bo'ladi. Esda

tutingki, ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar tez-tez uchraydi va yordam so'rashdan uyat yo'q.

Ota-onangiz, o'qituvchi, maslahatchi yoki ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassis bilan gaplashasizmi, asosiysi gapirish va yordam so'rashdir. Ruhiy tiklanish yo'li oson bo'lmasligi mumkin, ammo bu yo'lda sizga yordam beradigan qo'llab-quvvatlash tarmog'i va resurslarga ega bo'lish juda muhimdir.

Ota-onalar, oila a'zolari va do'stlari ham o'smirlarni ruhiy tiklanish yo'lida qo'llab-quvvatlashda hal qiluvchi rol o'ynashi mumkin. Ochiq muloqotni rag'batlantirish, hamdardlik bildirish va amaliy yordam ko'rsatish ruhiy salomatlik va farovonlikni mustahkamlashda uzoq yo'l bo'lishi mumkin.

Esingizda bo'lsin, ruhiy salomatlik jismoniy salomatlik kabi muhim va yordam va yordam so'rash zaiflik emas, balki kuch belgisidir. Yordam so'rashdan qo'rqmang, chunki umid bor va tiklanish mumkin.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. The Recovery Village » Mental Health in Teens: Importance, Stigma, and Treatment: <https://www.therecoveryvillage.com/mental-health/mental-health-inteens-importance-stigma-and-treatment/#gref>
2. Child Mind Institute » Adolescent Mental Health:
3. <https://childmind.org/topics/concerns/adolescent-mental-health/>
4. National Alliance on Mental Illness » Mental Health Conditions: Teens and Young Adults: <https://www.nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults>
5. Okhunov, M., & Minamatov, Y. (2021). Application of Innovative Projects in Information Systems. *European Journal of Life Safety and Stability* (2660-9630), 11, 167-168.
6. Minamatov, Y. E. U. (2021). APPLICATION OF MODULAR TEACHING TECHNOLOGY IN TECHNOLOGY. *Scientific progress*, 2(8), 911-913.
7. Minamatov, Y. E. O. G. L., & Nasirdinova, M. H. Q. (2022). APPLICATION OF ICT IN EDUCATION AND TEACHING TECHNOLOGIES. *Scientific progress*, 3(4), 738740.
8. Minamatov, Y. E. O. G. L., & Yusupova, N. M. (2022). SMART TEXNOLOGIYALARDA TA'LIM JARAYONI. *Central Asian Academic Journal of Scientific Research*, 2(6), 441-445.