



HOMILADORLIK VA TUG'RUQDAN KEYINGI DEPRESSIYA: SABABLARI VA DAVOLASH USULLARI

Mirzayeva Umida Bosit qizi

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi

Pedagogika va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

Risbekova Iroda Avazbek qizi

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi

2-son davolash ishi fakulteti talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15211202>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 01-Aprel 2025 yil

Ma'qullandi: 07- Aprel 2025 yil

Nashr qilindi: 14-Aprel 2025 yil

KEYWORDS

*homiladorlik, tug'ruqdan
keyingi depressiya, psixologik
omillar, gormonal o'zgarishlar,
psixoterapiya, ruhiy
salomatlik.*

ABSTRACT

Homiladorlik va onalik ayol hayotidagi eng muhim davrlardan biri bo'lishiga qaramay, u turli xil psixologik muammolarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Tug'ruqdan keyingi depressiya ko'plab ayollarda uchraydigan holat bo'lib, uning rivojlanishiga gormonal o'zgarishlar, stress, uyqu yetishmovchiligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi sabab bo'lishi mumkin. Ushbu maqolada tug'ruqdan keyingi depressiyaning asosiy belgilari, rivojlanish mexanizmlari va diagnostikasi yoritiladi. Shuningdek, bu holatning ayolning umumiy ruhiy va jismoniy salomatligiga ta'siri tahlil qilinadi. Depressiyaning oldini olish va davolash usullari – psixoterapiya, farmakologik vositalar va turmush tarzini o'zgartirish kabi yo'nalishlarda ko'rib chiqiladi. Psixoterapevtik yondashuvlar, jumladan, kognitiv-behavioral terapiya va oilaviy qo'llab-quvvatlash usullari muhim ahamiyatga ega. Maqolada, shuningdek, turli davlatlarda tug'ruqdan keyingi depressiyaning kamaytirish bo'yicha olib borilayotgan tadqiqotlar va ularning natijalari haqida ham ma'lumot beriladi.

Homiladorlik — bu ayolning homila (bolaning) qornida rivojlanayotgan davri. Homiladorlik davomida ayol organizmida turli fiziologik va gormonal o'zgarishlar yuz beradi, shuningdek, bola o'sishi va rivojlanishi uchun kerakli barcha sharoitlar yaratiladi. Homiladorlik odatda 9 oy (40 hafta) davom etadi, bu davrni uch trimesterga bo'lish mumkin:

Birinchi trimester (1-12 hafta): Bu davrda homilaning asosiysi shakllanadi, ya'ni uning organlari va tizimlari rivojlanadi. Homilador ayolda ko'plab gormonal o'zgarishlar sodir bo'ladi, bu esa ularning kayfiyatiga, yengil charchoqqa va boshqalarga olib kelishi mumkin.

Ikkinchi trimester (13-26 hafta): Bu davrda homila tez o'sadi va ayolning jismoniy ko'rinishi o'zgaradi. Ko'plab ayollar bu davrni homiladorlikning eng oson davri deb hisoblashadi, chunki toksikoz va boshqa noxush holatlar kamayadi.

Uchinchi trimester (27-40 hafta): Homila to'liq rivojlanadi va tug'ilish uchun tayyorlanadi. Ayol organizmi tug'ilish jarayoniga tayyorlanmoqda, bu esa ko'pincha ba'zi noxush simptomlarga olib kelishi mumkin. Homiladorlikda stress, ko'plab fiziologik va

psixologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Ayollar homiladorlik davrida turli sabablar tufayli stressni boshdan kechirishi mumkin, va bu stress homilaning rivojlanishiga ham ta'sir qilishi mumkin. Homiladorlikni alomatlariga keladigan bo'lsak: hayz siklining to'xtashi, ko'ngil aynishi va qusish, tez-tez peshobning kelishi, charchoq va uyquchanlik, kayfiyatning o'zgarishi, ko'krak sezgirligining oshishi kabi holatlar kuzatiladi.

Homiladorlikda stressning sabablari:

➤ **Fiziologik o'zgarishlar:**

Homiladorlikda organizmda gormonal o'zgarishlar yuz beradi. Bu o'zgarishlar ayolning kayfiyatiga, ruhiyatiga va energiya darajasiga ta'sir qilishi mumkin. Masalan, progesteron va estrogen gormonlarining o'zgarishi kayfiyatning o'zgarishiga olib keladi, bu esa stressni keltirib chiqarishi mumkin.

➤ **Jismoniy noqulayliklar:**

Homiladorlikning dastlabki oylari ko'ngilsizlik va toksikozga olib kelishi mumkin. Keyingi oylarda esa qorin kattalashib, og'riq va charchoqlik alomatlari ko'payadi. Bularning barchasi ayolda noqulaylik va stressni keltirib chiqarishi mumkin.

➤ **Moliyaviy va oilaviy muammolar:**

Homiladorlikning boshlanishi ko'pincha oilaviy va moliyaviy muammolarni yanada kuchaytirishi mumkin. Yangi chaqaloqni kutish bilan bog'liq xarajatlar, ish bilan bog'liq tashvishlar va oilaviy masalalar ayolda stressni oshirishi mumkin.

➤ **Tug'ilishga tayyorgarlik:**

Tug'ilishga tayyorgarlik ham kuchli stressni keltirib chiqarishi mumkin. Tug'ilishni qanday o'tkazish, tug'ilish jarayonining xavfsizligi haqida tashvishlar, yangi hayotning boshlanishi bilan bog'liq qo'rquv va xavotirlar stressni kuchaytiradi.

Stressni homilaga salbiy ta'siri

✓ **Homiladorlikning rivojlanishiga ta'sir:** Ba'zi tadqiqotlar, agar ayol homiladorlikda uzoq vaqt davomida kuchli stressni boshdan kechirsa, bu homiladagi rivojlanish muammolariga olib kelishi mumkin.

✓ **Erta tug'ilish xavfi:** O'tkir yoki uzoq davom etgan stress homiladorlikning erda tug'ilish xavfini oshirishi mumkin.

✓ **Homiladorlikdagi yuqori qon bosimi:** Stress organizmda yuqori qon bosimi va boshqa yurak-qon tomir muammolariga olib kelishi mumkin, bu esa homila va ona uchun xavf tug'diradi.

✓ **Ruhiy salomatlik muammolari:** Stress, bezovtalik, depressiya va tashvishning kuchayishi onaning ruhiy salomatligiga ta'sir qilishi mumkin.

Homiladorlikda stressni yo'q qilish mumkinmi?

Homiladorlikda stressni kamaytirish yoki yo'q qilish uchun bir nechta usullar mavjud. Stressni boshqarish va uning salbiy ta'siridan saqlanish uchun onalarga quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

1. Dumaloq nafas olish va nafasni boshqarish: Stressni kamaytirishning eng samarali usullaridan biri bu nafas olish mashqlaridir. Bu mashqlar asab tizimini tinchlantiradi va kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi. Oddiy **chuqur nafas olish** texnikasini sinab ko'ring:

- Bir necha soniya davomida burundan chuqur nafas oling.
- Nafasni bir necha soniya ushlab turing.

• Keyin asta-sekin og'iz orqali nafasni chiqarib yuboring. Bu jarayonni bir necha marta takrorlash sizni tinchlantiradi va stressni kamaytiradi.

2. Yengil jismoniy mashqlar: Homiladorlikda jismoniy faollikni saqlash muhimdir, chunki bu stressni kamaytirish va sog'liqni yaxshilashga yordam beradi. Yengil yurish, yoga yoki suvo'ynash kabi mashqlar stressni kamaytirishda samarali bo'lishi mumkin. **Harakat qilish endorfinlar ishlab chiqarishga yordam beradi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi.**

3. Meditatsiya va mindfulness: Meditatsiya va mindfulness (hozirgi paytda bo'lish) mashqlari stressni kamaytirish va tinchlanishga yordam beradi. Bunday mashqlar ongni tinchlantiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va tashvishlarni kamaytiradi. Meditatsiyani boshlash uchun oddiy, qulay joyda tinch holatda o'tirib, nafas olishga e'tibor qarating.

4. O'zini yaxshi his qilish uchun vaqt ajratish: Homiladorlikda stressdan qochish uchun o'ziga vaqt ajratish juda muhim. Kitob o'qish, musiqaga quloq solish, tabiatda yurish yoki sevimli faoliyatlaringiz bilan shug'ullanish — bularning barchasi stressni kamaytirishga yordam beradi.

5. Sog'lom ovqatlanish: Homiladorlikda sog'lom ovqatlanish, vitaminlar va minerallarga boy bo'lgan mahsulotlarni iste'mol qilish organizmni kuchaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Sog'lom ovqatlanish stressga qarshi kurashishda muhim rol o'ynaydi.

6. Uyquni yaxshilash: Tinch va sifatli uyqu ham stressni kamaytirishga yordam beradi. Agar uyqusizlik bo'lsa, uyqu gigiyenasini yaxshilashni ko'rib chiqing: uxlashdan oldin ekranlar bilan vaqt o'tkazmaslik, qulay muhit yaratish (yengil yorug'lik, xona harorati) va stressni kamaytiruvchi mashqlarni bajarish.

7. **Shaxsiy qo'llab-quvvatlash tarmog'i:** Homiladorlik davrida yaqinlar va do'stlar bilan bo'lish, ular bilan his-tuyg'ularni baham ko'rish stressni kamaytirishga yordam beradi. Oila a'zolari yoki do'stlar bilan vaqt o'tkazish, maslahatlashish va qo'llab-quvvatlash muhimdir.

8. **Psixoterapiya yoki maslahatlar:** Agar stress haddan tashqari kuchli bo'lsa, psixolog yoki maslahatchi bilan suhbatlashish foydali bo'lishi mumkin. **Kognitiv-behavioral terapiya (CBT)** kabi usullar, stressni boshqarishga yordam beradigan samarali usul bo'lishi mumkin.

9. **Aromaterapiya:** Tabiiy aromaterapiya stressni kamaytirishda yordam berishi mumkin. Masalan, **lavanda yoki chamomile** efir moylari bilan aromatizator ishlatish, yengil massaj qilish, hammomda foydalanish tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin.

10. Stressni boshqarishning kundalik odatlari:

• **Rejalashtirish:** O'z vaqtini to'g'ri boshqarish, kunni rejalashtirish yordamida stressni kamaytirish mumkin. Kundalik ishlar va mas'uliyatlarni soddalashtirish uchun oldindan rejalashtirish foydalidir.

• **Kichik yutuqlarni nishonlash:** Har kuni kichik yutuqlarni ko'rib chiqish va o'zini rag'batlantirish motivatsiyani oshiradi va stressni kamaytiradi.

11. Bolaga bo'lgan munosabatni o'zgartirish: Homiladorlikda tug'ilajak bolaga nisbatan ijobiy his-tuyg'ularni rivojlantirish va unga bo'lgan munosabatni ijobiylashtirish ham stressni kamaytirishga yordam beradi.

Tug'ruq va uning turlari

1. Tabiiy tug'ilish (vaginal tug'ilish)

Tabiiy tug'ilish — bu bolaning bachadon yo'li orqali dunyoga kelishidir. Bu tug'ilishning eng keng tarqalgan va tabiiy shakli hisoblanadi. Tabiiy tug'ilish jarayonida bola bachadon yo'li

orqali chiqadi. Bu jarayon odatda kontraksiyalar (siqilishlar) yordamida boshqariladi, bu siqilishlar bachadon mushaklarini qisqarishiga va bola tug'ilish yo'li orqali o'tishiga yordam beradi. Ayol tug'ilishning barcha bosqichlarida o'zining tabiiy kuchini ishlatadi. Bu bosqichlar:

- **Birlamchi bosqich** — Bachadon bo'ynining ochilishi va kontraksiyalar boshlanishi.
- **Ikkinchi bosqich** — Bola tug'ilish yo'li orqali chiqadi.
- **Uchinchi bosqich** — Plasenta chiqarilishi.

Og'riq: Tabiiy tug'ilish jarayonida ayol ko'pincha og'riqlarni boshdan kechiradi. Biroq, ba'zi hollarda og'riqni kamaytirish uchun epidural anesteziya yoki boshqa og'riqni bartaraf etish usullari qo'llanilishi mumkin.

Afzalliklari:

Jismoniy tiklanish tezligi: Tabiiy tug'ilishdan keyin onaning tiklanishi odatda sezaryan (kesilgan tug'ilish)ga nisbatan tezroq bo'ladi.

Tabiiy jarayon: Bola bachadon yo'li orqali o'tganda, uning nafas olish tizimi va immuniteti tabiiy ravishda yaxshilanadi.

Kamroq tibbiy aralashuv: Tabiiy tug'ilishda ko'proq tabiiy jarayonlar davom etadi, bu esa ko'p hollarda kichikroq tibbiy aralashuvni talab qiladi.

Kamchiliklari:

Og'riq: Tabiiy tug'ilish odatda og'riqli bo'ladi, ayniqsa kontraksiyalar kuchli bo'lsa.

Komplikatsiyalar: Ba'zi hollarda tug'ilish jarayonida komplikatsiyalar yuzaga kelishi mumkin (masalan, homilaning pozitsiyasi noto'g'ri bo'lishi, tug'ilish kanali torligi va h.k.).

2. Keserva (sezaryan) tug'ilish

Keser tug'ilish yoki **sezaryan** — bu tug'ilish jarayonining jarrohlik usuli bo'lib, bunda bola ona qornidan kesilib olib chiqiladi. Sezaryan tug'ilishi, odatda, tabiiy tug'ilishning xavfli yoki murakkab bo'lishi sababli amalga oshiriladi.

Jarayon: Sezaryan jarrohligi ayolning qorin bo'shlig'ini kesib, bola va plasentani chiqarishga yordam beradi. Bu jarayon odatda og'riqsiz, chunki anesteziya (epidural yoki umumiy) qo'llaniladi. Sezaryan tug'ilishi ba'zi tibbiy holatlarda amalga oshiriladi, jumladan: Homilaning noto'g'ri pozitsiyasi (masalan, chaqaloqning oyoqlari bilan yoki ko'krak bilan joylashishi). Tug'ilishning uzilish xavfi. Onaning sog'lig'iga tahdid soladigan holatlar (masalan, yurak kasalliklari, yuqori qon bosimi). Tug'ilish kanalining torligi yoki boshqa tibbiy muammolar.

Afzalliklari:

Xavfsizroq ba'zi hollarda: Agar tabiiy tug'ilishda xavf bo'lsa, sezaryan bolaning va onaning hayoti uchun xavfsizroq bo'lishi mumkin.

Og'riqsiz: Sezaryan jarrohligi og'riqsiz amalga oshiriladi, chunki anesteziya qo'llaniladi.

Bola va onaning xavfsizligi: Ba'zan sezaryan tug'ilishi homilani xavfsiz tarzda dunyoga keltirishga yordam beradi, ayniqsa, tug'ilish davomida boshqa holatlar yuzaga kelganda.

Kamchiliklari:

Jarrohlik jarayon: Sezaryan tug'ilishi jarrohlik aralashuvini talab qiladi, bu esa jiddiy tibbiy muammolarga olib kelishi mumkin.

Tiklanish vaqti: Sezaryan tug'ilishi odatda tabiiy tug'ilishga qaraganda uzoqroq tiklanish davrini talab qiladi.

Komplikatsiyalar: Sezaryan jarrohligi ba'zi holatlarda qorin bo'shlig'ida infeksiya yoki qon ketishini keltirib chiqarishi mumkin. Bundan tashqari, kelajakda boshqa tug'ilishlarda sezaryan amaliyoti ehtimoli oshadi.

1-jadval. Tabiiy tug'ilish va keser tug'ilish farqlari.

Xususiyat	Tabiiy tug'ilish	Keser tug'ilish
Jarayon	Bola tabiiy ravishda bachadon yo'li orqali chiqadi.	Bola qorin bo'shlig'idan jarrohlik yo'li bilan chiqariladi.
Og'riq	Tug'ilish jarayonida og'riq seziladi, lekin epidural anesteziya yordamida kamaytirilishi mumkin.	Og'riqsiz, anesteziya qo'llaniladi.
Tiklanish vaqti	Odatiy ravishda tezroq tiklanadi.	Tiklanish vaqti uzoqroq, og'riqlar ko'proq.
Xavfsizlik	Ko'pincha tabiiy, ammo ba'zi holatlarda og'ir bo'lishi mumkin.	Komplikatsiyalar riski bor, lekin ba'zi hollarda xavfsizroq bo'ladi.
Tibbiy aralashuv	Kamroq tibbiy aralashuv talab qiladi.	Jarrohlik va anesteziya talab qiladi.
Rejalashtirish	Ko'pincha kutilgan holda amalga oshadi.	Ba'zan shoshilinch yoki rejalashtirilgan holda amalga oshiriladi.

Tug'ruqdan keyingi depressiya (yoki **postpartum depressiya**) — bu ayolda tug'ruqdan keyin yuzaga keladigan ruhiy holat bo'lib, unda ayol kuchli tushkunlik, kayfiyatning pasayishi, hissiy holatning o'zgarishi, tashvish va qiziqishning yo'qolishi kabi alomatlar kuzatiladi. Bu holat tug'ruqdan keyin bir necha hafta yoki oylar davomida davom etishi mumkin. Tug'ruqdan keyingi depressiya, ko'pincha, onaning ruhiy holatiga jiddiy ta'sir qiladi va u nafaqat uning sog'lig'iga, balki bolaga bo'lgan munosabatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tug'ruqdan keyingi depressiyaning sabablari: Tug'ruqdan keyingi depressiyaning sabablari ko'pincha murakkab bo'lib, fiziologik, psixologik va ijtimoiy omillarni o'z ichiga oladi. Ba'zi asosiy sabablar:

➤ **Gormonal o'zgarishlar:** Tug'ruqdan keyin ayolning organizmida gormonal o'zgarishlar ro'y beradi, bu esa kayfiyatning keskin o'zgarishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, estrogen va progesteron gormonlarining miqdori keskin tushishi ayolda depressiv holatni kuchaytirishi mumkin.

➤ **Jismoniy va ruhiy holat:** Tug'ruqdan keyin ayolda jismoniy va ruhiy holatdagi o'zgarishlar yuzaga keladi. Unga uyqu yetishmasligi, sog'likdagi o'zgarishlar, yangi onalik roli bilan bog'liq hissiy bosimlar tufayli kayfiyat pasayishi mumkin.

➤ **Stress va tashvish:** Yangi onalik roli bilan bog'liq tashvishlar va stress, bola parvarishi bilan bog'liq mas'uliyatlar, uy-joy muammolari yoki moliyaviy qiyinchiliklar depressiyaning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin.

➤ **Oila va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi:** Yangi onaga oila a'zolaridan yoki atrofdagilardan kerakli qo'llab-quvvatlashni olishda qiyinchiliklar tug'ilishi mumkin. Bu esa depressiya xavfini oshiradi.

➤ **Oldingi ruhiy kasalliklar:** Agar ayol ilgari depressiya yoki boshqa ruhiy holatlar bilan kurashgan bo'lsa, tug'ruqdan keyin depressiya xavfi yuqori bo'lishi mumkin.

➤ **Tug'ruqdan keyingi o'zgarishlar:** Tug'ruqdan keyin ayolning tanasidagi o'zgarishlar, masalan, vazn ortishi, shaklning o'zgarishi yoki chaqaloqni emizish jarayoni kabi fiziologik o'zgarishlar ham stress va depressiya sabab bo'lishi mumkin.

2-jadval. Tug'ruqdan keyingi depressiya: turlari, belgilari va davolash.

Turi	Alomatlar	Davolash usullari
Tug'ruqdan keyingi blues (baby blues)	- Kayfiyatning tez-tez o'zgarishi - Yig'lash va g'amginlik - Tez asabiylashish	- O'zini yaxshi his qilish uchun vaqt ajratish - Oila va do'stlardan qo'llab-quvvatlash - Yengil jismoniy mashqlar
Tug'ruqdan keyingi depressiya	- Umidsizlik - Kayfiyat pasayishi - Uyqu va ovqatlanish muammolari - Bolaga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi - O'zini ayblash	- Psixoterapiya (kognitiv-behavioral terapiya) - Antidepressantlar - Oila va do'stlar bilan qo'llab-quvvatlash
Tug'ruqdan keyingi psixoz	- Halusinatsiyalar - Delüzyonlar - Aqli xatolar - Bolaga zarar yetkazish xavfi	- Davolashni tezkor boshlash zarur (gospitalizatsiya va dori-darmonlar)

Davolash. Tug'ruqdan keyingi depressiyani davolashda zamonaviy usullar ancha samarali va turli usullardan iborat. Ushbu usullar nafaqat ayolning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi, balki ularning sog'lig'ini tiklashda ham muhim rol o'ynaydi. Tug'ruqdan keyingi depressiyaning davolashida ishlatiladigan zamonaviy usullar:

❖ **Kognitiv-Behavioral terapiya (CBT)** Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) — bu stress va depressiyani boshqarishda eng samarali usul hisoblanadi. Ushbu usulda, ayolning salbiy fikrlarini va xatti-harakatlarini aniqlash va o'zgartirishga qaratilgan. CBT ayolga o'z fikrlarini ijobiy va realistik tarzda ko'rishga yordam beradi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.

❖ **Psixodinamik terapiya.** Psixodinamik terapiya — bu psixoterapiya usuli bo'lib, u onaning ruhiy holatini va muammolarni bilish orqali chuqurroq ishlaydi. Ushbu terapiya tug'ruqdan keyin ayolda yuzaga kelgan o'zgarishlarning psixologik sabablarini o'rganishga yordam beradi. Bu usulda ayol o'z his-tuyg'ulari va bolaga bo'lgan munosabatini yaxshilashga yordam beradigan strategiyalarni o'rganadi.

❖ **Aromaterapiya va yoga.** Aromaterapiya va yoga kabi tabiiy va tinchlantiruvchi usullar ham tug'ruqdan keyingi depressiyaning yengil shakllarini davolashda samarali bo'lishi mumkin. **Lavanda** va **chamomile** kabi efir moylari stressni kamaytirish va tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Yoga va nafas olish mashqlari esa onaning ruhiy va jismoniy holatini yaxshilashga yordam beradi.

❖ **Transkranial magnit stimulyatsiya (TMS).** Transkranial magnit stimulyatsiya (TMS) — bu innovatsion davolash usuli bo'lib, unda bosh miya ustiga magnit maydonlar ta'sir qilinadi. Ushbu protsedura miyadagi faoliyatni tiklashga yordam beradi va depression alomatlarini kamaytiradi. TMS ayniqsa, antidepressantlar yoki psixoterapiya yordam bermagan hollarda ishlatiladi.

❖ **Emotsional qo'llab-quvvatlash va guruh terapiyasi.** Oila va do'stlarning qo'llab-quvvatlashi, shuningdek, boshqa yangi onalar bilan guruhlar o'rnatish ham yordam beradi. Bu usulda onalar bir-birlarining his-tuyg'ulari bilan bo'lishib, bir-birlarini qo'llab-quvvatlashadi. Bunday guruhlar o'zaro tajriba almashish va muammolarni muhokama qilish uchun juda foydali bo'ladi.

❖ **Vagus nervini stimulyatsiya qilish (VNS).** Bu usulda vagus nervi stimulyatsiyasi yordamida miyaga elektr signallari yuboriladi. Ushbu davolash usuli asosan og'ir depressiya holatlarida qo'llaniladi va boshqa davolash usullari yordam bermagandagina qo'llaniladi. Vagus nervini stimulyatsiya qilish miya faoliyatini yaxshilashga yordam beradi.

❖ **EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).** EMDR — bu psixoterapiya usuli bo'lib, u shaxsning travmatik tajribalarini qayta ishlashga yordam beradi. Ushbu usul tug'ruqdan keyingi depressiyani kamaytirish uchun ishlatilishi mumkin, chunki u onaning stress va travmalarini samarali ravishda boshqarish imkonini beradi.

O'zbekistonda tug'ruqdan keyin ayollarga e'tibor.

O'zbekistonda tug'ruqdan keyingi ayollarga bo'lgan e'tibor va chilla uyi an'anaviy madaniyatda muhim o'rin tutadi. Bu jarayon asosan onaning sog'lig'ini tiklash, bolaning salomatligini ta'minlash va oilaviy hayotning boshqarilishi uchun katta ahamiyatga ega. Tug'ruqdan keyingi davrda, ayollar uchun maxsus e'tibor beriladigan bir qancha qadriyatlar mavjud. Chilla uyi shular jumlasidandir. **Chilla uyi** — bu O'zbekistonda tug'ruqdan keyingi ayollar uchun tashkil etilgan maxsus joy yoki muhit bo'lib, unda onalarga jismoniy va ruhiy yordam ko'rsatiladi. An'anaviy ravishda, chilla uyi tug'ruqdan keyingi davrda, ya'ni tug'ruqdan keyingi bir necha hafta davomida onaning salomatligini tiklash va unga dam olish uchun maxsus sharoit yaratish uchun tashkil etilgan.

Chilla uyi asosiy vazifalari

➤ **Jismoniy tiklanish:** Tug'ruqdan keyin onaning tanasi kuchlanadi va vaqtincha salomatlikka ta'sir ko'rsatishi mumkin. Chilla uyida ona maxsus parvarishdan o'tadi, unda yengil massajlar, mashqlar, dam olish va oziqlanish tavsiya etiladi. Bu ona tanasining tiklanishiga yordam beradi.

➤ **Ruhiy qo'llab-quvvatlash:** Tug'ruqdan keyin ayol ko'pincha stressga, charchoq va kayfiyatning o'zgarishiga duch keladi. Chilla uyida ruhiy qo'llab-quvvatlash ta'minlanadi. Oila a'zolari, ayniqsa, yangi tug'ilgan bolani parvarish qilishda yordam berishadi, bu esa ayolning kayfiyatini yaxshilaydi.

➤ **Tibbiy ko'rik va maslahatlar:** Chilla uyida onalar uchun akusher-ginekologlar tomonidan muntazam tibbiy ko'riklar o'tkaziladi. Ayollarga tug'ruqdan keyingi davrda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan sog'liq muammolari haqida maslahatlar beriladi.

➤ **Emizish bo'yicha yordam:** Emizish davrida onaga kerakli maslahatlar beriladi. Chilla uyida yangi onalarga emizish jarayonini to'g'ri o'rganish va bolani to'g'ri emizish bo'yicha amaliy yordam ko'rsatiladi.

➤ **Dam olish va sog'lom ovqatlanish:** Tug'ruqdan keyin onaga dam olish va yaxshi ovqatlanish juda muhimdir. Chilla uyida ona sog'lom va vitaminlarga boy ovqatlar bilan ta'minlanadi. Bu uning energiyasini tiklashga yordam beradi.

Chilla uyidagi sharoitlar

Tinchlik va qulaylik: Chilla uyida ona va bola uchun tinch va qulay sharoitlar yaratiladi. Bu davrda ona o'zini tinch va xavfsiz his qilishi kerak.

Sog'lom muhit: Chilla uyida ona va bolaning salomatligini yaxshilash uchun yengil mashqlar, toza va havalandirilgan xonalar, salomatlikka zarar yetkazmaydigan muhit yaratiladi.

Oila qo'llab-quvvatlashi: Chilla uyida oila a'zolari, ayniqsa, er va boshqa yaqinlar onaga yordam berishadi, bu esa uning stressini kamaytiradi va ruhiy tiklanishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Pirmqulova, M. "Homiladorlikdagi depressiyadan qanday qutulish mumkin?" Darakchi.uz, 26-oktabr, 2016.
2. "Tug'ruqdan keyingi depressiya - kasallik belgilari, diagnostika va davolash." Med24.uz
3. Dauletova, M. J. "Miokarditli homilador ayollarda gestatsiya va tug'ruqning o'ziga xos kechishi." Toshkent, 2020.
4. "Tug'ruqdan keyingi depressiya: sabablari va davolash usullari." Oila va Xotin-qizlar, 2019.
5. Mirzayeva, U. (2025). TALABALARDAGI ICHKI NIZO NAMOYON BOLISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Инновационные исследования в современном мире: теория и практика, 4(3), 164-165.
6. Махаматжанова Н. М., Мирхайдарова Ф. С., Мирхайдарова С. М. Xavotir sindromi rivojlanishida qandli diabetning ahamiyati //Прикладные науки в современном мире: проблемы и решения. – 2023. – Т. 2. – С. 2.
7. Hamraev B., Махаматжанова N. Study and evaluation of the possibilities of cognitive behavioral therapy in psychosexual disorders //Центрально-азиатский журнал образования и инноваций. – 2023. – Т. 2. – С. 4.
8. Hamraev B., Махаматжанова N. Modern methods of treatment of sexual disorders //Инновационные исследования в современном мире: теория и практика. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 73-74.
9. Karakhonova, S. A., & Ishanhodjaeva, G. T. (2016). Cognitive disorders in Parkinsonism. Parkinsonism & Related Disorders, 22, e59.
10. Гафурова С. Ш., Юсупходжаева С. Т. Ta'sirlangan ichak sindromida nevrotik buzilishlarni differensial taxlili va tibbiy psixologik yordamni takomillashtirish (Doctoral dissertation) : дис. – Doctoral dissertation, 2023.
11. Гафурова С. Ш., Юсупхаджаева С. Т. Тревожные-фобические расстройства при синдроме раздраженного кишечника и эффективность психотерапии и психофармакотерапии //Innovative research in science International scientific-online conference. – 2022.
12. Gafurova S. S., Yusuphadjaeva S. T. ANXIETY-PHOBIC DISORDERS IN IRRITABLE BOWEL SYNDROME AND THE EFFECTIVENESS OF PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOPHARMACOTHERAPY //International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research. – 2023. – Т. 3. – №. 1. – С. 110-115.

13. Yusuphodjaeva S. T., Gafurova S. S. Methods Of Cognitive-Behavioral Psychotherapy In The Treatment Of Rheumatoid Arthritis //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2023. – Т. 3. – №. 1-2. – С. 701-706.
14. Бекмиров, Т. (2021). Психологические особенности неврозов у подростков. Общество и инновации, 2(10/S), 541-547.
15. Бекмиров, Т. Р. (2022). ПОНЯТИЯ НЕВРОЗА В ПСИХОЛОГИИ И ИХ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL JOURNAL, 3(3), 90-93.
16. Бекмиров, Т. Р. (2023). Психологическая травма у детей как фактор невроза. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 739-744.
17. Bekmirov, T. R. (2020). Psychological features of adaptation and integration of children with developmental disabilities. Pedagogy and psychology in the modern world: theoretical and practical research, 125-129.
18. Нарметова, Ю. К. (2016, July). Особенности психокоррекционной работы с беременными женщинами. In Контактная информация организационного комитета конференции (р. 35).
19. Нарметова, Ю. К. (2017). Актуальные проблемы организации психологической службы в клинических учреждениях. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 119-123.
20. Нарметова, Ю. (2015). Изучение социально-психологических подходов к проблемам здоровья и болезни. In От истоков к современности (pp. 304-306).
21. Narmetova, Y., Melibayeva, R., Akhmedova, M., Askarova, N., & Nurmatov, A. (2022). PSYCHODIAGNOSTICS ATTITUDE OF THE PSYCHOSOMATIC PATIENTS'DISEASE

INNOVATIVE
ACADEMY