

## TUG'RUQDAN KEYIN YUZAGA KELADIGAN PSIXOLOGIK HOLATLAR

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19562092>

**Bekmirov Tolib Rashidovich**  
**Xolmatova Zilola Muzaffar qizi**  
**Yusubjonova Malika Akramjon qizi**  
*Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti<sup>1</sup>*

### **Annotatsiya**

Tug'ruqdan keyingi davr ayol hayotidagi eng sezgir va murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda yuzaga keladigan psixologik buzilishlar – "baby blues", postpartum depressiya va postpartum psixoz – biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida rivojlanadi. Maqolada tug'ruqdan keyingi psixologik holatlarning kelib chiqish sabablari, xavf omillari, profilaktika choralarini qo'llash va davolash usullari tahlil qilinadi. Postpartum psixologik buzilishlarni erta aniqlash va kompleks yondashuv asosida davolash ayolning ruhiy salomatligini saqlash, bolaning sog'lom rivojlanishini ta'minlash va ijtimoiy jihatdan samarali natijalar olish imkonini beradi.

### **Kalit so'zlar**

Postpartum davr , tug'ruqdan keyingi depressiya, baby blues, postpartum psixoz, profilaktika va davolash, ayol ruhiy salomatligi.

### **KIRISH**

Hozirgi kunda ayollar salomatligini muhofaza qilish tibbiyotning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jahonda ayollar salomatligini muhofaza qilish tibbiyotning ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlari hamda xalqaro ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko'ra, tug'ruqdan keyingi depressiya keng tarqalgan muammo bo'lib, turli meta-tahlillarda uning uchrash darajasi o'rtacha 10–15% ni tashkil etadi . Zamonaviy tizimli sharhlar natijalariga ko'ra esa bu ko'rsatkich yanada aniqlashtirilib, o'rtacha 12–14% atrofida ekanligi aniqlangan. Ayrim rivojlanayotgan hududlarda ushbu ko'rsatkich 25–27% gacha yetishi mumkinligi ham qayd etilgan .

Ayniqsa, tug'ruqdan keyingi davr nafaqat fiziologik, balki psixologik jihatdan ham murakkab bosqich hisoblanadi. Bu davrda ayol organizmida keskin gormonal o'zgarishlar, emotsional beqarorlik va depressiv holatlar yuzaga keladi. Ilmiy tadqiqotlarda qayd etilishicha, tug'ruqdan keyingi depressiya nafaqat onaning ruhiy holatiga, balki bolaning rivojlanishi, ona-bola munosabatlari va oilaviy

muhitga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi . Shu sababli ushbu davrda yuzaga keladigan psixologik holatlarni o'rganish, ularning oldini olish va erta aniqlash zamonaviy tibbiyot va psixologiyaning dolzarb ilmiy muammolaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, tug'ruqdan keyingi davr nafaqat fiziologik, balki psixologik jihatdan ham murakkab bosqich bo'lib, ayol organizmida keskin gormonal va emotsional o'zgarishlar yuz beradi. Shu sababli ushbu davrda yuzaga keladigan psixologik holatlarni o'rganish dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Tug'ruqdan keyingi davrda ayol yangi ijtimoiy rol – ona bo'lish jarayoniga moslashadi. Bu esa nafaqat quvonch, balki mas'uliyat, stress va ruhiy zo'riqishni ham keltirib chiqarishi mumkin. Statistika ma'lumotlarga ko'ra, ko'plab ayollarda tug'ruqdan keyin turli darajadagi psixologik buzilishlar, jumladan, "baby blues", postpartum depressiya va kam hollarda postpartum psixoz kuzatiladi. Ushbu holatlar o'z vaqtida aniqlanmasa, nafaqat onaning, balki bolaning rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, tug'ruqdan keyingi psixologik holatlarni erta aniqlash, ularning oldini olish va samarali davolash usullarini ishlab chiqish bugungi kunda tibbiyot va psixologiya fanlari oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Shu bois, tug'ruqdan keyingi davrning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish katta ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, tug'ruqdan keyingi psixologik holatlarni erta aniqlash, ularning oldini olish va samarali davolash usullarini ishlab chiqish bugungi kunda tibbiyot va psixologiya fanlari oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Shu bois, tug'ruqdan keyingi davrning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish katta ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Dunyo miqyosida ushbu muammo keng qamrovli o'rganilgan bo'lib, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti hamda nufuzli ilmiy jurnallarda e'lon qilingan tadqiqotlarga ko'ra, tug'ruqdan keyingi depressiya ayollarning o'rtacha 10-15 foizida uchraydi, ayrim ijtimoiy-iqtisodiy sharoiti murakkab hududlarda esa bu ko'rsatkich 20 foizdan yuqori bo'lishi mumkin. Chet el olimlari, xususan, Michael O'Hara, Kathleen Kendall-Tackett va Cheryl Tatano Becklarning ilmiy ishlarida tug'ruqdan keyingi psixologik buzilishlarning etiologiyasi, klinik belgilari hamda ularning ona va bola rivojlanishiga ta'siri chuqur tahlil qilingan. Ushbu tadqiqotlarda biologik (gormonal o'zgarishlar), psixologik (stress, xavotir) va ijtimoiy omillar asosiy xavf omillari sifatida qayd etiladi.

MDH davlatlarida, xususan Rossiyada ham ushbu yo'nalishda qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Tatyana Dmitrieva hamda Zurab Kekelidze rahbarligidagi ilmiy maktablarda tug'ruqdan keyingi ruhiy buzilishlarning diagnostikasi va profilaktikasi o'rganilgan. Rossiya psixiatriya va tibbiyot jurnallarida e'lon qilingan

natijalarga ko'ra, postpartum depressiya 12–18 foiz hollarda uchrashi, “baby blues” esa 50–70 foiz ayollarda kuzatilishi aniqlangan.

O'zbekistonda ham ayollar reproduktiv salomatligini muhofaza qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Toshkent tibbiyot akademiyasi, Toshkent pediatriya tibbiyot instituti hamda Respublika ixtisoslashtirilgan ilmiy-amaliy tibbiyot markazlarida olib borilgan tadqiqotlarda tug'ruqdan keyingi psixologik holatlarning tarqalishi, ularning ijtimoiy-psixologik omillari va profilaktik choralari o'rganilgan. Mahalliy OAK ro'yxatiga kirgan ilmiy jurnallarda chop etilgan maqolalarda ushbu holatlarning kelib chiqishida oilaviy muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi, ayolning psixologik tayyorgarligi va tibbiy xizmat sifati muhim rol o'ynashi ta'kidlangan.

Shu jihatdan, tug'ruqdan keyingi davrda yuzaga keladigan psixologik buzilishlarni kompleks yondashuv asosida o'rganish, ularni erta aniqlash va samarali profilaktika choralarini ishlab chiqish zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanining dolzarb ilmiy yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda.

### **Postpartum davr va psixologik o'zgarishlar**

Tug'ruqdan keyingi davr (postpartum davr) ayol hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda organizmda keskin fiziologik, gormonal va psixologik o'zgarishlar yuz beradi. Ayniqsa, homiladorlik davrida yuqori darajada bo'lgan gormonlar – estrogen va progesteron miqdorining tug'ruqdan so'ng tezda kamayishi markaziy asab tizimiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu gormonal o'zgarishlar ayolning emotsional holatiga bevosita ta'sir qilib, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, yig'loqlik, xavotir va bezovtalik kabi holatlarni yuzaga keltiradi.

Bundan tashqari, tug'ruqdan keyingi davrda prolaktin va oksitotsin gormonlari faollashadi. Ushbu gormonlar ona va bola o'rtasidagi emotsional bog'liqlikni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, uyqusizlik, jismoniy charchoq va yangi tug'ilgan chaqaloqqa doimiy e'tibor qaratish zarurati ayolning psixologik holatini yanada murakkablashtiradi.

Postpartum davrda emotsional o'zgarishlar tabiiy jarayon hisoblanadi, ammo ayrim hollarda ular patologik shaklga o'tishi mumkin. Ayolda o'ziga ishonchsizlik, onalik roliga moslasha olmaslik hissi, haddan tashqari xavotir yoki tushkunlik paydo bo'lishi ehtimoli mavjud. Ayniqsa, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, oilaviy muammolar yoki oldindan mavjud psixologik kasalliklar bu holatlarni yanada kuchaytiradi.

Shunday qilib, tug'ruqdan keyingi davrda yuzaga keladigan gormonal va emotsional o'zgarishlar ayolning psixologik salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu jarayonlarni chuqur o'rganish va o'z vaqtida baholash kelgusida yuzaga

kelishi mumkin bo'lgan psixologik buzilishlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

### **Tug'ruqdan keyingi psixologik buzilishlar**

Tug'ruqdan keyingi davrda ayollarda turli darajadagi psixologik buzilishlar kuzatilishi mumkin. Ushbu buzilishlar o'zining kechishi va og'irlik darajasiga ko'ra bir-biridan farq qiladi hamda asosan uch turga bo'linadi: postpartum "baby blues", postpartum depressiya va postpartum psixoz.

Eng ko'p uchraydigan va nisbatan yengil shakl hisoblangan postpartum "baby blues" tug'ruqdan keyingi dastlabki kunlarda, odatda 2-5 kun ichida namoyon bo'ladi. Bu holat kayfiyatning tez o'zgarishi, yig'loqlik, asabiylik, charchoq va hissiy beqarorlik bilan tavsiflanadi. "Baby blues" odatda qisqa muddatli bo'lib, 1-2 hafta ichida o'z-o'zidan yo'qoladi va maxsus davolashni talab qilmaydi.

Postpartum depressiya esa ancha jiddiy psixologik buzilish bo'lib, u tug'ruqdan keyingi bir necha hafta yoki oy ichida rivojlanishi mumkin. Ushbu holatning asosiy belgilariga doimiy tushkunlik, hayotga qiziqishning yo'qolishi, kuchli charchoq, uyqu buzilishlari, o'zini aybdor his qilish va onalik roliga moslasha olmaslik kiradi. Ba'zi hollarda ayolda bolaga nisbatan befarqlik yoki salbiy his-tuyg'ular ham paydo bo'lishi mumkin. Postpartum depressiya o'z vaqtida aniqlanmasa, u uzoq davom etib, onaning ham, bolaning ham psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Eng og'ir va kam uchraydigan shakl postpartum psixoz hisoblanadi. Bu holat odatda tug'ruqdan keyingi dastlabki haftalarda rivojlanadi va jiddiy ruhiy buzilishlar bilan namoyon bo'ladi. Postpartum psixozda ayolda gallyutsinatsiyalar, noto'g'ri fikrlar (deluziyalar), kuchli bezovtalik va xulq-atvorning keskin o'zgarishi kuzatiladi. Ushbu holat shoshilinch tibbiy yordamni talab qiladi, chunki u ona va bola hayoti uchun xavf tug'dirishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, tug'ruqdan keyingi psixologik buzilishlar turli darajada namoyon bo'lishi mumkin va ularni erta aniqlash hamda to'g'ri yondashuv asosida davolash juda muhimdir.

### **Sabablar va xavf omillari**

Tug'ruqdan keyingi psixologik buzilishlarning kelib chiqishida bir qator biologik, psixologik va ijtimoiy omillar muhim rol o'ynaydi. Ushbu omillar o'zaro bog'liq holda ta'sir ko'rsatib, ayolning ruhiy holatini izdan chiqarishi mumkin.

Biologik omillar orasida eng asosiy o'rinni gormonal o'zgarishlar egallaydi. Tug'ruqdan keyin estrogen va progesteron gormonlarining keskin pasayishi markaziy asab tizimiga ta'sir etib, emotsional beqarorlikni yuzaga keltiradi. Shuningdek, uyqusizlik, jismoniy charchoq va organizmning tiklanish jarayoni ham psixologik holatga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik omillar ham muhim ahamiyatga ega. Ayolning shaxsiy xususiyatlari, stressga chidamliligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va onalik rolini qabul qilishga tayyorgarligi bu jarayonda katta rol o'ynaydi. Oldindan mavjud bo'lgan depressiya yoki boshqa ruhiy kasalliklar postpartum davrda qaytalanish ehtimolini oshiradi.

Ijtimoiy omillar esa ayniqsa ahamiyatlidir. Oilaviy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, turmush o'rtog'i bilan munosabatlardagi muammolar, moddiy qiyinchiliklar va yolg'izlik hissi ayolning ruhiy holatini yomonlashtiradi. Bundan tashqari, kutilmagan yoki og'ir kechgan tug'ruq ham psixologik travmaga sabab bo'lishi mumkin.

Shu sababli tug'ruqdan keyingi psixologik buzilishlarning oldini olish uchun ushbu xavf omillarini erta aniqlash va kompleks yondashuv asosida baholash muhim hisoblanadi.

Tug'ruqdan keyingi psixologik buzilishlarni samarali boshqarish kompleks yondashuvni talab qiladi. Ushbu yondashuv biologik, psixologik va ijtimoiy faktorlarni birgalikda hisobga olib, bemorning individual ehtiyojlariga moslashtiriladi.

### **Profilaktika**

Profilaktika postpartum davrni boshlanishidan oldin, ya'ni homiladorlik davrida boshlangan bo'lishi lozim. Asosiy profilaktik choralar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

#### 1. Psixologik tayyorgarlik:

- Ayolga tug'ruq jarayoni va postpartum davrning tabiati haqida to'liq ma'lumot berish

- Onalik roliga psixologik moslashuvni rivojlantirish
- Stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni oshirish

#### 2. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish:

- Turmush o'rtog'i, oila a'zolari va yaqin do'stlarning faol ishtiroki
- Onalar klublari va psixologik guruh mashg'ulotlari

#### 3. Sog'lom turmush tarzi:

- Yetarlicha dam olish va uyquga rioya qilish
- To'g'ri ovqatlanish va vitamin-mineral balans
- Yengil jismoniy mashqlar (masalan, piyoda yurish, yoga)

Profilaktika choralarning asosiy maqsadi – ayolning ruhiy barqarorligini oshirish, stressni kamaytirish va postpartum depressiya rivojlanish ehtimolini minimal darajaga tushirishdir.

### **Davolash usullari**

Tug'ruqdan keyingi psixologik buzilishlar aniqlangach, davolash yondashuvi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. Psixoterapiya:

- Kognitiv-behavioral terapiya (CBT): ayolning salbiy fikr va hissiyotlarini qayta shakllantirish
- Qo'llab-quvvatlovchi suhbatlar: emotsional iztirobni kamaytirish va xavotirni boshqarish
- Gruppa terapiyasi: boshqa onalar bilan tajriba almashish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni oshirish

2. Ijtimoiy va oilaviy yondashuv:

- Turmush o'rtog'i va oila a'zolarining faol ishtiroki
- Bolani parvarishlash mas'uliyatini taqsimlash
- Ijtimoiy yordam xizmatlariga murojaat qilish

3. Dori vositalari:

- Og'ir holatlarda (postpartum depressiya yoki psixoz) psixiatriya nazorati ostida antidepressantlar yoki ruhiy barqarorlashtiruvchi dori vositalari qo'llanadi
- Dori vositalari tanlashda emizish, ayolning umumiy sog'ligi va individual xususiyatlari hisobga olinadi

4. Qo'shimcha yondashuvlar:

- Mindfulness va meditatsiya mashqlari
- Jismoniy faollik va yengil sport
- Uyqu va dam olish rejimini tartibga solish

Postpartum davrda yuzaga keladigan psixologik buzilishlarni oldini olish va davolash kompleks yondashuvni talab qiladi. Biologik, psixologik va ijtimoiy omillarni hisobga olgan holda, profilaktika va davolash choralarini erta boshlash ayolning ruhiy salomatligini saqlash va bolaning sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

**Xulosa**

Tug'ruqdan keyingi davr ayol hayotidagi eng murakkab va sezgir bosqichlardan biri bo'lib, unda biologik, psixologik va ijtimoiy omillar birgalikda ayolning ruhiy holatiga ta'sir qiladi. Ushbu davrda yuzaga keladigan psixologik buzilishlar – “baby blues”, postpartum depressiya va postpartum psixoz – har birining o'ziga xos kechishi, og'irligi va davolash yondashuvi mavjud.

Keng qamrovli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu holatlarning rivojlanishida gormonal o'zgarishlar, uyqusizlik, stress, oilaviy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, ilgari mavjud ruhiy kasalliklar va ijtimoiy omillar eng muhim rolni o'ynaydi. Shu sababli postpartum psixologik buzilishlarni erta aniqlash, xavf

guruhiga kiruvchi ayollarni belgilash va kompleks profilaktika choralarini qo'llash juda zarur.

Profilaktika va davolashda psixoterapiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy yondashuv va zarur hollarda dori vositalari qo'llaniladi. Bu yondashuvlar birgalikda ayolning ruhiy barqarorligini tiklash, postpartum depressiya xavfini kamaytirish va bolaning sog'lom rivojlanishini ta'minlash imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, tug'ruqdan keyingi psixologik holatlar nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy va tibbiy ahamiyatga ega bo'lib, ularni o'rganish va boshqarish bugungi zamon tibbiyoti va psixologiyasi uchun dolzarb vazifa hisoblanadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'Hara MW, McCabe JE. Postpartum depression: current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2013;9:379-407.
2. Stewart DE, Vigod S. Postpartum depression: pathophysiology, treatment, and management. *BMJ*. 2016;352:i394.
3. Yawn BP, Dietrich AJ, Wollan P, et al. Management of postpartum depression: a review. *JAMA*. 2012;308(6):587-596.
4. Dennis CL, Falah-Hassani K, Shiri R. Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*. 2017;210(5):315-323.
5. Gaynes BN, Gavin N, Meltzer-Brody S, et al. Perinatal depression: prevalence, screening, and management. *Obstetrics & Gynecology*. 2005;106(5 Pt 1):1071-1083.
6. Beck CT. Postpartum depression: a metasynthesis. *Qualitative Health Research*. 2002;12(4):453-472.
7. O'Hara MW, Swain AM. Rates and risk of postpartum depression: a meta-analysis. *International Review of Psychiatry*. 1996;8(1):37-54.
8. Grote NK, Bridge JA, Gavin AR, et al. A meta-analysis of depression during pregnancy and the risk of postpartum depression. *Archives of General Psychiatry*. 2010;67(10):1012-1024.
9. Murray L, Cooper PJ. Postpartum depression and child development. Guilford Press. 1997.
10. Murray L, Carothers AD. The validation of the Edinburgh Postnatal Depression Scale on a community sample. *British Journal of Psychiatry*. 1990;157:288-290.
11. O'Connor TG, Rossom RC, Henninger M, et al. Primary care screening for and treatment of depression in pregnant and postpartum women: evidence report

and systematic review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. 2016;315(4):388–406.

12. Shorey S, Chee CYI, Ng ED, et al. Prevalence and incidence of postpartum depression among healthy mothers: a systematic review and meta-analysis. Journal of Psychiatric Research. 2018;104:235–248.