

O'ZBEKISTON TUG'RUQDAN KEYINGI DEPRESSIYA PROFILAKTIKASINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI: MUAMMOLAR VA TAKOMILLASHTIRISH YO'NALISHLARI

G.T.Erolova¹ 

1. Psixolog, O'zbek xotin-qizlarini huquqini himoya qilish jamiyati (O'XQHH), Istanbul bo'limi) Toshkent shahri, O'zbekiston

Mas'ul muallif: Erolova Gulirano Tursunovna, Psixolog, O'zbek xotin-qizlarini huquqini himoya qilish jamiyati (O'XQHH), Istanbul bo'limi) Toshkent shahri, O'zbekiston.

e-mail: g_erolova@mail.ru

Accepted: 08 Sentabr 2026

Published: 08 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Erolova, G. T. O'ZBEKISTON TUG'RUQDAN KEYINGI DEPRESSIYA PROFILAKTIKASINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI: MUAMMOLAR VA TAKOMILLASHTIRISH YO'NALISHLARI / G. T. Erolova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 1. — B. 50–52.

Annotatsiya. Ushbu maqolada O'zbekiston ayollarida tug'ruqdan keyingi depressiyaning oldini olishga ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy-psixologik omillar ilmiy adabiyotlar tahlili asosida ko'rib chiqiladi. Oilaviy munosabatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi, iqtisodiy va madaniy sharoitlar tug'ruqdan keyingi depressiya xavfini belgilovchi asosiy omillar sifatida tahlil qilinadi. Shuningdek, amaldagi profilaktika tizimidagi muammolar - erta skrining usullarining yetarli joriy etilmaganligi, mutaxassislarning tayyorgarlik darajasi va jamiyatda mavjud stigma - ko'rib chiqiladi. Maqola yakunida ushbu sohani takomillashtirishga qaratilgan amaliy yo'nalishlar taklif etiladi.

Kalit so'zlar: tug'ruqdan keyingi depressiya, ijtimoiy-psixologik omillar, profilaktika, oilaviy qo'llab-quvvatlash, erta skrining, ijtimoiy stigma, ona va bola salomatligi.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ В УЗБЕКИСТАНЕ: ПРОБЛЕМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. В статье на основе анализа научной литературы рассматриваются социально-психологические факторы, влияющие на профилактику послеродовой депрессии у женщин Узбекистана. Семейные отношения, уровень социальной поддержки, экономические и культурные условия анализируются как основные факторы, определяющие риск послеродовой депрессии. Также рассматриваются проблемы существующей системы профилактики - недостаточное внедрение методов раннего скрининга, уровень подготовки специалистов и существующая в обществе стигматизация. В заключение статьи предлагаются практические направления совершенствования данной сферы.

Ключевые слова: послеродовая депрессия, социально-психологические факторы, профилактика, семейная поддержка, ранний скрининг, социальная стигма, здоровье матери и ребёнка.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE PREVENTION OF POSTPARTUM DEPRESSION IN UZBEKISTAN: PROBLEMS AND DIRECTIONS FOR IMPROVEMENT

Abstract. Based on an analysis of scientific literature, this article examines the socio-psychological factors influencing the prevention of postpartum depression among women in Uzbekistan. Family relationships, the level of social support, and economic and cultural conditions are analyzed as key factors determining the risk of postpartum depression. The article also addresses problems in the existing prevention system, including insufficient implementation of early screening methods, the level of specialist training, and social stigma. The article concludes by proposing practical directions for improving this field.

Keywords: postpartum depression, socio-psychological factors, prevention, family support, early screening, social stigma, maternal and child health.

Kirish. Tug'ruqdan keyingi depressiya dunyo bo'yicha ayollar salomatligining muhim muammolaridan biri hisoblanib, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, homiladorlik davrida yoki tug'ruqdan so'ng bir yil ichida har besh ayoldan deyarli bittasida turli darajadagi ruhiy salomatlik muammolari kuzatiladi [6]. Osiyo mamlakatlari, shu jumladan Markaziy Osiyo mintaqasida o'tkazilgan tadqiqotlar sharhi tug'ruqdan keyingi depressiyaning tarqalishi va xavf omillari madaniy, oilaviy va ijtimoiy sharoitlarga bog'liq holda sezilarli farq qilishini ko'rsatadi [2].

O'zbekistonda oila ko'p a'zoli, avlodlararo yaqin aloqalarga asoslangan tizim sifatida shakllangan bo'lib, bu holat bir tomondan onaga qo'llab-quvvatlash manbai bo'lsa, ikkinchi tomondan, oilaviy kutilmalar va nazorat tufayli qo'shimcha psixologik bosim omili ham bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, amaliyotda tug'ruqdan keyingi depressiyani erta aniqlash va psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini yanada kuchaytirish zarurati mavjud,

ruhiy salomatlik mavzusi esa jamiyatda ko'pincha ochiq muhokama qilinmaydigan, stigma bilan bog'liq masala sifatida qolmoqda.

Mazkur maqolaning maqsadi - O'zbekiston sharoitida tug'ruqdan keyingi depressiya profilaktikasiga ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish, amaldagi profilaktika tizimidagi muammolarni aniqlash va uni takomillashtirish yo'nalishlarini ko'rsatishdir.

Metodlar. Maqola tug'ruqdan keyingi depressiya profilaktikasi, uning ijtimoiy-psixologik omillari mavzusidagi ilmiy adabiyotlarni tahliliy ko'rib chiqish (narrativ sharh) usulida tayyorlandi. Materiallar PubMed, Google Scholar hamda International Journal of Nursing Studies, BMC Pregnancy and Childbirth, Issues in Mental Health Nursing, Depression and Anxiety kabi xalqaro retsenziyalanadigan jurnallar bazalaridan "postpartum depression risk factors", "social support", "Central Asia", "family support", "screening", "prevention" kabi kalit so'zlar bo'yicha qidirildi.

Tanlovga metodologiyasi aniq ko'rsatilgan sharh maqolalar, sistematik sharhlar va meta-tahlillar kiritildi. Olingan ma'lumotlar uch yo'nalishga guruhlandi: 1) ijtimoiy-psixologik xavf omillari; 2) oilaviy va madaniy kontekstning o'rni; 3) profilaktika va erta aniqlashning amaliy samaradorligi.

Natijalar. Ko'rib chiqilgan adabiyotlar tug'ruqdan keyingi depressiyaning ijtimoiy-psixologik xavf omillari keng doirada o'rganilganligini ko'rsatadi. Ko'p mintaqalik tadqiqotlar sharhida quyidagi omillar izchil tarzda xavf darajasini oshiruvchi omillar sifatida qayd etiladi: ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, turmush o'rtog'i tomonidan emotsional yordamning sustligi, oilaviy nizolar, rejalashtirilmagan homiladorlik, iqtisodiy qiyinchilik va avvalgi ruhiy salomatlik muammolari tarixi [3; 4]. Yaqin Sharq mintaqasida o'tkazilgan sistematik sharh va meta-tahlilda ham tug'ruqdan keyingi depressiyaning o'rtacha tarqalishi boshqa mintaqalarga nisbatan yuqoriroq bo'lib, past iqtisodiy holat, oilaviy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi asosiy omillar sifatida ko'rsatilgan [3].

Osiyo madaniyatlari bo'yicha o'tkazilgan adabiyotlar sharhi oilaviy tizimning ikki tomonlama rolini ko'rsatadi: katta oila a'zolari — xususan, er va qaynona — ona uchun amaliy va emotsional qo'llab-quvvatlash manbai bo'lishi mumkin, ammo ayni paytda ortiqcha talablar, bolaning jinsi bo'yicha kutilmalar yoki onaning ro'zg'ordagi roli yuzasidan tanqid kabi holatlar qo'shimcha stress omili sifatida ta'sir ko'rsatishi mumkinligi qayd etilgan [2].

Oilaviy yondashuvga asoslangan tadqiqotlar tug'ruqdan keyingi depressiyaning faqat onaning emas, balki butun oilaning holati sifatida ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi: otaning holati, oilaviy munosabatlar sifati va bolaga ta'sir bir-biri bilan uzviy bog'liq [4]. Shu bilan birga, perinatal depressiyaning davolash va profilaktika qilishga qaratilgan aralashuvlar bo'yicha sistematik sharhda psixologik yordam ko'rsatish nafaqat onaning holatini yaxshilashi, balki oilaviy munosabatlar va bolaga parvarishning sifatini ham sezilarli yaxshilashi aniqlangan [5].

Shu bilan birga, ko'rib chiqilgan manbalar erta skrining vositalarining (jumladan, Edinburg tug'ruqdan keyingi depressiya shkalasining) amaliyotga keng joriy etilishi depressiyaning o'z vaqtida aniqlash imkonini sezilarli oshirishini ko'rsatadi [1]. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2022 yilgi qo'llanmasida perinatal ruhiy salomatlikni birlamchi tibbiy-sanitariya xizmatiga integratsiya qilish, xodimlarni tayyorlash va stigmasiz, hurmatli muhit yaratish zarurligi alohida ta'kidlanadi [6].

Munozara. Olingan natijalar O'zbekiston sharoitida tug'ruqdan keyingi depressiya profilaktikasini takomillashtirish bir nechta yo'nalishda amalga oshirilishi lozimligini ko'rsatadi.

Birinchidan, antenatal va postnatal kuzatuv muddatlarida qisqa va sodda skrining vositalarini (masalan, Edinburg shkalasining moslashtirilgan varianti) amaliyotga joriy etish, bu orqali xavf ostidagi onalarni erta aniqlash imkonini berish maqsadga muvofiq. Ikkinchidan, oilaviy shifokorlar, akusher-ginekologlar va patronaj hamshiralari uchun tug'ruqdan keyingi depressiya belgilarini tanish va birinchi bosqich psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha qisqa muddatli o'quv dasturlarini joriy etish zarur, chunki mamlakatda ruhiy salomatlik sohasida malakali mutaxassislar, jumladan klinik psixologlar yetishmasligi qayd etilgan [7].

Uchinchidan, oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash muhim: erlar va katta avlod vakillari uchun tug'ruqdan keyingi davrda onaga qanday yordam berish mumkinligi haqida sodda, tushunarli ma'rifiy materiallar tayyorlash, oilaviy munosabatlarda tushunish va rahmdillikni rag'batlantirish lozim. To'rtinchidan, jamoat darajasida - mahalla, ayollar qo'mitalari, onalar maktablari orqali - ruhiy salomatlik mavzusidagi stigmani kamaytirishga qaratilgan ochiq muloqot va ma'rifiy tadbirlarni tashkil etish profilaktikaning muhim qismi bo'lishi mumkin.

Tug'ruqdan keyingi depressiya ayolning ruhiy-emotsional holatiga, ona va bola o'rtasidagi munosabatlarning shakllanishiga hamda oiladagi psixologik muhitga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan murakkab ijtimoiy-psixologik hodisalardan biridir. Mazkur holatni faqat individual psixologik muammo sifatida baholash yetarli emas, chunki uning yuzaga kelishi va davom etishida oilaviy munosabatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, kundalik yuklama, iqtisodiy sharoit, jamiyatdagi onalik haqidagi tasavvurlar va tibbiy-psixologik xizmatlardan foydalanish imkoniyati ham muhim o'rin tutadi.

Tadqiqot mavzusi doirasidagi tahlil shuni ko'rsatadiki, tug'ruqdan keyingi davrda ayolning psixologik barqarorligi ko'p jihatdan uning yaqinlari tomonidan qo'llab-quvvatlanish darajasi bilan bog'liq. Ayniqsa, turmush o'rtog'ining hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlashi, uy-ro'zg'or va bola parvarishi bilan bog'liq mas'uliyatni bo'lishishi ayolning kundalik psixologik zo'riqishini kamaytiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Aksincha, ayolning barcha mas'uliyatni mustaqil bajarishi, uning ehtiyojlari va hissiy kechinmalariga yetarlicha e'tibor berilmasligi ruhiy zo'riqishning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

O'zbekistonda ushbu muammoning ijtimoiy-psixologik jihatini tahlil qilishda milliy va oilaviy qadriyatlarni ham hisobga olish zarur. Jamiyatda onalik ko'pincha yuqori mas'uliyat, sabr-toqat va fidoyilik bilan bog'lanadi. Bunday ijobiy qadriyatlar bilan bir qatorda, "ona har qanday vaziyatda ham kuchli bo'lishi kerak" degan stereotip ayolning o'zidagi ruhiy

qiyinchiliklarni ochiq ifodalashiga to'sqinlik qilishi mumkin. Natijada ayrim ayollar o'zlaridagi tushkunlik, xavotir yoki charchoqni muammo sifatida tan olishdan yoki mutaxassisga murojaat qilishdan tortinishlari ehtimoli mavjud.

Tug'ruqdan keyingi depressiyaning oldini olishda psixologik savodxonlikning yetarli darajada shakllanganligi ham muhim ahamiyatga ega. Ayol va uning oila a'zolari tug'ruqdan keyingi davrda kayfiyatdagi o'zgarishlar, doimiy charchoq, uyqu va ishtaha bilan bog'liq o'zgarishlar, ijtimoiy faoliyatning pasayishi kabi belgilarni o'z vaqtida farqlay olishi kerak. Shu sababli profilaktika faqat depressiya belgilari yuzaga kelgandan keyingi yordam bilan cheklanmasdan, homiladorlik davridan boshlab psixosodukativ faoliyatni yo'lga qo'yishni nazarda tutishi maqsadga muvofiq.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat — tibbiy va psixologik xizmatlar o'rtasidagi hamkorlik masalasidir. Tug'ruqdan keyingi davrda ayolning jismoniy holati muntazam nazorat qilinishi bilan bir qatorda, uning ruhiy-emotsional holatini ham tizimli ravishda baholash zarur. Tibbiyot xodimlari tomonidan psixologik xavf omillarini erta aniqlash, zarur hollarda psixolog yoki boshqa tegishli mutaxassisga yo'naltirish profilaktik ishlarining samaradorligini oshirishi mumkin. Bunday yondashuv muammoni faqat individual davolash doirasida emas, balki multidisiplinar yordam tizimi sifatida ko'rish imkonini beradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning shakllari ham alohida e'tiborga loyiq. Yaqin qarindoshlarning amaliy yordami, turmush o'rtog'ining emotsional ko'magi, ayolning qisqa muddat bo'lsa-da dam olishi uchun sharoit yaratish va uning shaxsiy ehtiyojlariga hurmat bilan munosabatda bo'lish ruhiy zo'riqishni kamaytirishga xizmat qilishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, tug'ruqdan keyingi depressiya profilaktikasini faqat ayolning o'ziga qaratilgan tadbirlar bilan chegaralash emas, balki butun oilani profilaktik jarayonga jalb etish samaraliroq yondashuv sifatida qaralishi mumkin.

Muammoni takomillashtirish yo'nalishlaridan biri sifatida hududiy darajada psixologik maslahat xizmatlarining mavjudligi va ulardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish muhimdir. Ayniqsa, ona va bola salomatligi bilan bog'liq xizmatlar tarkibida qisqa psixologik konsultatsiyalar, psixosodukatsion materiallar va zaruratga ko'ra mutaxassisga yo'naltirish mexanizmlarini kuchaytirish mumkin. Raqamli texnologiyalar asosidagi maslahat va ma'rifiy platformalar esa psixologik yordamdan foydalanishda qo'shimcha imkoniyat yaratadi.

Shuningdek, profilaktika dasturlarini ishlab chiqishda ayollarning individual psixologik xususiyatlari bilan bir qatorda, ularning oilaviy va ijtimoiy sharoitlarini ham hisobga olish lozim. Bir xil profilaktik dastur barcha ayollar uchun bir xil natija bermasligi mumkin. Shu sababli xavf darajasini baholash, individual ehtiyojlarni aniqlash va shunga mos psixologik yordamni tanlash kompleks yondashuvni ta'minlaydi.

Umuman olganda, tug'ruqdan keyingi depressiyaning oldini olish O'zbekistonda tibbiy, psixologik va ijtimoiy yo'nalishlarning o'zaro integratsiyasini talab qiladigan vazifadir. Ayolning ruhiy salomatligiga nisbatan stigma va stereotiplarni kamaytirish, oilaning psixologik savodxonligini oshirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini kuchaytirish hamda tibbiy xizmatlar bilan psixologik yordamning uzviyligini ta'minlash profilaktikaning asosiy istiqbolli yo'nalishlari sifatida baholanishi mumkin. Bunday kompleks yondashuv nafaqat depressiv holatlarni erta aniqlashga, balki ona va bolaning psixologik farovonligini qo'llab-quvvatlashga ham xizmat qiladi.

Xulosa. Tug'ruqdan keyingi depressiya profilaktikasi yakka tartibdagi tibbiy chora emas, balki oilaviy va jamoat darajasidagi kompleks ijtimoiy-psixologik yondashuvni talab qiladigan vazifadir. Erta skrining, mutaxassislarni tayyorlash, oilaviy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish va stigmani kamaytirishga qaratilgan tizimli choralar - O'zbekistonda ona va bola salomatligini mustahkamlashning muhim zaxirasi bo'lib qolmoqda. Ushbu yo'nalishda mahalliy empirik tadqiqotlarni kengaytirish kelgusi ilmiy izlanishlarning dolzarb vazifasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Cox J.L., Holden J.M., Sagovsky R. Detection of postnatal depression: development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale // British Journal of Psychiatry. – 1987. – Vol. 150. – P. 782–786.
- [2] Klainin P., Arthur D.G. Postpartum depression in Asian cultures: a literature review // International Journal of Nursing Studies. – 2009. – Vol. 46, № 10. – P. 1355–1373.
- [3] Alshikh Ahmad H., Alkhatib A., Luo J. Prevalence and risk factors of postpartum depression in the Middle East: a systematic review and meta-analysis // BMC Pregnancy and Childbirth. – 2021. – Vol. 21. – Art. 542.
- [4] Letourneau N.L., Dennis C.-L., Benzie K., Duffett-Leger L., Stewart M., Tryphonopoulos P.D., Este D., Watson W. Postpartum depression is a family affair: addressing the impact on mothers, fathers, and children // Issues in Mental Health Nursing. – 2012. – Vol. 33, № 7. – P. 445–457.
- [5] Letourneau N.L., Dennis C.-L., Cosic N., Linder J. The effect of perinatal depression treatment for mothers on parenting and child development: a systematic review // Depression and Anxiety. – 2017. – Vol. 34, № 10. – P. 928–966.
- [6] World Health Organization. Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services. – Geneva: WHO, 2022.
- [7] Gazizova D., Mazgutov A., Kharabara G., Tsoyi E. Mental health in Uzbekistan // International Psychiatry. – 2011. – Vol. 8, № 1. – P. 10–11.