



UDK:159.923.2:618.4

Dilfuza MAMADIYAROVA,
Samarqand davlat tibbiyot universiteti dotsenti, p.f.d
Email: dilfuza-mamadiyarova@mail.ru

SamDTU dotsenti, Sh.Muratova taqrizi asosida

THE PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MENTAL TENSION THAT ARISE IN WOMEN DUE TO CHILDBIRTH INJURIES

Annotation

This article analyzes the states of psychological tension observed in women after childbirth and their psychological aspects. The postpartum period is accompanied not only by physical, hormonal, and emotional changes in the female body, but it can also cause mental health issues of varying degrees. Postpartum depression, anxiety states, and mental fatigue are particularly widespread and negatively affect a woman's personal life, her relationship with the child, and family dynamics.

Key words: postnatal stress, postpartum depression, anxiety, female psychology, mental health, psychological support, psychological tension, emotional state, changes after pregnancy, family support, hormonal changes, psychological pressure, and childbirth.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ, КОТОРОЕ ВОЗНИКАЕТ У ЖЕНЩИН ПРИ РОДОВЫХ ТРАВМАХ

Аннотация

В данной статье проанализированы состояния психического напряжения, наблюдающиеся у женщин после родов, и их психологические аспекты. Послеродовой период сопровождается у женского организма не только физическими, гормональными и эмоциональными изменениями, но и может вызывать проблемы с психическим здоровьем различной степени. Особенно широко распространены послеродовая депрессия, тревожные состояния и психическая усталость, которые негативно сказываются на личной жизни женщины, её отношении к ребёнку и семейных отношениях.

Ключевые слова: Постнатальный стресс, послеродовая депрессия, тревожность, женская психология, психическое здоровье, психологическая помощь, психологическое напряжение, эмоциональное состояние, изменения после беременности, семейная поддержка, гормональные изменения, психическое давление и роды.

TUG'RUQ TRAVMALARIDA AYOLLARDA YUZAGA KELADIGAN RUHIY ZO'RIQISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada tug'ruqdan keyin ayollarda kuzatiladigan ruhiy zo'riqish holatlari va ularning psixologik jihatlarini tahlil qilingan. Tug'ruqdan keyingi davr ayol organizmida jismoniy, gormonal va emotsional o'zgarishlar bilan birga, turli darajadagi ruhiy salomatlik muammolarini ham keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, tug'ruqdan keyingi depressiya, tashvishli holatlar va ruhiy charchoq holatlari keng tarqalgan bo'lib, ular ayolning shaxsiy hayoti, bolaga nisbatan munosabati va oilaviy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Postnatal stress, tug'ruqdan keyingi depressiya, anksiozlik, ayol psixologiyasi, ruhiy salomatlik, psixologik yordam, psixologik zo'riqish, emotsional holat, homiladorlikdan keyingi o'zgarishlar, oilaviy qo'llab-quvvatlash, gormonal o'zgarishlar, ruhiy ta'qib va tug'ruq.

Kirish. Inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri bo'lgan ona bo'lish jarayoni ayol organizmiga va ruhiyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Tug'ruq – nainki jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham ayol uchun jiddiy sinov hisoblanadi. Ko'plab tadqiqotlar tug'ruqdan keyingi davrda ayollar turli darajadagi ruhiy zo'riqish holatlarini boshdan kechirishini ko'rsatmoqda. Bu holatlar orasida tug'ruqdan keyingi depressiya, xavotir, o'zini yakkalikda his etish, motivatsiyaning pasayishi, xudbinlik yoki behurmatlik hissi kabi psixik muammolar keng tarqalgan.

Tug'ruqdan keyingi ruhiy zo'riqish ko'pincha nazardan chetda qoladi, chunki jamiyatda onalik tabiiy va xursandchilikka sabab bo'lishi kerak degan qarash mavjud. Biroq, bu davrda ayolning ichki dunyosida yuz beradigan o'zgarishlar, gormonal o'zgarishlar, uxlash tartibining buzilishi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi uning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur maqolada tug'ruqdan keyin ayollarda yuzaga keladigan ruhiy zo'riqishning asosiy psixologik jihatlarini tahlil qilinadi, ushbu holatlarning kelib chiqish sabablari, belgilari va oqibatlarini o'rganiladi hamda muammoni bartaraf etishda psixologik yordamning o'rnini haqida fikr yuritiladi.

Tug'ruq inson hayotidagi eng muhim voqealardan biri hisoblanadi. Ammo ko'pincha tug'ruqdan keyingi davr ayollar uchun faqat xursandchilik emas, balki jiddiy ruhiy sinovlar davri ham bo'ladi. Bu davrda ayollar nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham katta bosimga duch keladilar. Postnatal stress,

postnatal depressiya va boshqa ruhiy o'zgarishlar sog'lom ona va bola munosabatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ba'zi ayollarda tuqqanidan so'ng turli xil ruhiy-hissiy buzilishlar kuzatiladi. Atrofdagilarning yaxshi munosabatidan qat'i nazar, tuqqan ayolning kayfiyati keskin o'zgarishi mumkin. Ayniqsa, sababsiz jizzakilik, tez xafa bo'lish, yig'loqlik, vahima, xavotir, uyqu buzilishi kabi belgilar ko'p kuzatiladi va ular hech qanday tibbiy-psixologik yordamsiz o'tib ketishi mumkin. Bu holatlar, ayniqsa, birinchi bor tuqqan ayollarda ko'p kuzatiladi va charchoq bilan namoyon bo'ladi. Bunday vaziyatlarda umr yo'ldoshi, ota-onasi va boshqa yaqinlarining katta e'tibori, mehr-oqibati ushbu ruhiy o'zgarishlarni tezroq bartaraf etishga yordam beradi.

Mavzuga oid adabiuotlarning tahlili. Xollidey, K. (2010). "Postpartum Depression and Stress". Journal of Mental Health. Jeyms, M. (2015). "Psychological Impact of Birth Trauma on Women". Psychology Today. Friman, R. (2018). "Trauma and Women's Mental Health". Psychiatric Clinics of North America. Ushbu adabiyotlarda tug'ruq jarayonining ayollar ruhiyatiga ta'sirini ifodalashga empirik tadqiqotlariga va ayollarda ruhiy zo'riqishlarning oldini olish psixologik yordam strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilgan. Ushbu psixologik tadbirlarning ahamiyatiga e'tibor qaratadi. ravmadan so'nggi stress buzilishlari (PTSR) Judith Herman, "Trauma and Recovery" Ayollarda tug'ruqdan keyingi travmaga duch kelish holatida PTSR (posttravmatik stress buzilishi) simptomlari, ularning ruhiy holatiga ta'siri, jumladan, qo'rquv, ishonchsizlik, tushkunlik va

uyalish kabi holatlar bayon qilinadi. American Psychiatric Association, DSM-5 (Diagnostik va statistik qo'llanma) PTSR tashxisi uchun qo'llaniladigan mezonlar, tug'ruq bilan bog'liq holatda bu simptomlarni qanday aniqlash mumkinligi keltirilgan. Turli tadqiqot maqolalari va empirik ma'lumotlar "Postpartum PTSD: The Role of Birth Experience" – Ayers, S. (2007). Ushbu maqolada ayolning tug'ruq jarayonidagi subyektiv taassurotlari qanday qilib PTSR rivojlanishiga olib kelishi mumkinligi haqida so'z boradi. Ayniqsa, qiyin tug'ruq, shifokorlar bilan munosabat, nazoratning yo'qligi va og'riq muhim omillar sifatida qayd etiladi. "Psychological impact of traumatic birth" – Beck, C. T. (2004) Tadqiqot ayollarda tug'ruqdan keyingi ruhiy o'zgarishlarni chuqur tahlil qiladi. Depressiya, izolyatsiya hissi, ruhiy charchoq va uyg'unlik muammolari kabi jihatlariga e'tibor qaratiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Ko'zlash metodi – tug'ruq travmalariga uchragan ayollar bilan to'g'ridan-to'g'ri suhbatlar o'tkaziladi. Bu usul bilan ayollar bilan suhbatlar olib boriladi, ularning hissiyotlari va psixoemotsional holatlari bo'yicha ma'lumotlar yig'iladi. Maxsus psixologik testlar – tug'ruq travmasi bilan bog'liq psixoemotsional holatlarni o'lchash uchun maxsus testlar, masalan, stressli holatlarni o'lchash testlari va affektiv holatlarni tekshirish testlari. Psixologik intervyular – ayollar bilan har tomonlama chuqur intervyular olib borish, ularning ichki dunyosi, stressga reaksiyasi, tug'ruq travmasiga qanday javob berishini tushunish. Analitik usullar – yig'ilgan ma'lumotlar asosida statistik tahlillar olib borish va natijalarni umumlashtirish.

Mutaxassislar fikricha, tug'ruqdan keyingi bunday psixoemotsional buzilishlar deyarli 20 % ni tashkil qiladi va bir oygacha cho'zilishi mumkin. Ayniqsa, bola chala tug'lsa, unda nuqsonlar aniqlansa, ruhiy buzilishlar kuchayadi. Aksariyat ayollarda tug'ruqdan oldingi xavotir tug'ruqdan keyin ham saqlanib qoladi. Tuqqan ayolning atrofida salbiy muhit yaratilsa, ruhiy-hissiy buzilishlar zo'rayib, og'ir depressiyaga o'tish havfi bor. Tug'ruqdan keyin o'z farzandidan voz kechish yoki o'z joniga qasd qilish holatlari shu sababli ro'y berishi mumkin.

Ruhiy-hissiy buzilishlar ichida tug'ruqdan so'ng kuzatiladigan depressiyalar alohida o'rin tutadi va bunda albatta, psixolog yordami kerak bo'ladi. Ayolning o'zi bu holatdan chiqib keta olmasligi mumkin. Tug'ruq bilan bog'liq bo'lgan depressiyalar, ayniqsa, bola o'lik yoki biror bir kamchilik bilan tug'ilgan vaziyatlarda ko'p kuzatiladi. Bola tirik tug'ilgan holatlarda kuzatiladigan depressiyaning asosiy belgilaridan biri – bu o'z bolasi va eriga qiziqishning yo'qolishi. Bunday holatlarda bolani emizish zarurligini yaqinlari ayoldan yolvorib so'rashadi. Ona esa yig'layotgan bolaga e'tiborsiz bo'ladi, chaqaloqni uning ko'ksiga olib borishsa, uni qo'liga olmaydi, qo'liga berishsa ham qaytarib beradi, o'zi ham yig'layveradi. Ba'zan esa ko'ziga yig'i kelmaydi, bolasiga yoki atrofda qilargalarga teskari o'girilib yotib oladi.

Ko'p holatlarda depressiya qo'rquv, xavotir va turli darajada ifodalangan vegetativ va somatik buzilishlar bilan namoyon bo'ladi. Ayniqsa, niqoblangan depressiyaning tug'ruqdan so'ng yuzaga kelishi vrach uchun ham katta diagnostik qiyinchilik tug'diradi. Avvalgi boblarda aytib o'tilganidek, niqoblangan depressiya turli somatik kasalliklar yoki sindromlar ko'rinishida namoyon bo'ladi. Shuning uchun niqoblangan depressiyani to'g'ri aniqlash ham tibbiy, psixologik tekshiruvlar o'tkazishni talab qiladi. Odatda, niqoblangan depressiyada somatik buzilishlar subyektiv bo'lib, obyektiv tekshiruvlarda tasdiqlanmaydi.

Tug'ruqdan so'ng kuzatiladigan xavotirli-depressiv buzilishlarni davolashda zamonaviy antidepressantlardan keng foydalaniladi. Biroq ruhiy buzilishlarni ushbu dorilar bilan davolashda ularni emizuvchi ayolga monelik qiluvchi tomonlari, go'dakka nojo'ya ta'sirlari va ruhiy buzilishning og'irlik darajasini e'tiborga olish lozim.

Tug'ruqdan so'ng rivojlanishi mumkin bo'lgan xavotirli-depressiv buzilishlarning oldini olish o'ta muhim. Buning uchun har bir homilador ayolga "Tibbiy-psixologik anketa" to'ldirilishi va tibbiy psixolog ularni nazoratga olishi zarur. Chunki endi rivojlanib kelayotgan depressiyaning yashirin belgilarini faqat tibbiy psixolog aniqlay oladi va ularni o'z vaqtida psixoterapevtik yo'llar bilan bartaraf etadi, zaruratga qarab antidepressantlarni tavsiya etadi.

Bachadon olib tashlanishi deyarli barcha ayollar uchun endi yoshlikning orqada qolgani, hayot ma'nosiz bo'lib qolganini anglatadi. Bunday operatsiyadan keyin ayol bir necha oylab odatiy hayot tarziga qayta olmaydi, depressiya va apatiyaga tushadi, o'zini xuddi yaqin bir kishisidan judo bo'lgandek his qiladi. Bunday ayollarning somatik shikoyatlari ham ko'payadi, qornida har xil og'riqlar, oyoq-qo'llarida uvishishlar paydo bo'ladi, bel og'riqlari, tez-tez siyish, umumiy holsizlik, charchab qolish, o'z-o'zidan yig'i kelish kabi belgilar kuzatiladi.

Tibbiy psixolog psixoterapevtik muolajalarni erta boshlasa, ayoldagi mavjud psixoemotsional buzilishlar vaqtli orqaga chekinadi va u normal hayotga qaytadi. Mutaxassislar fikricha, bachadon olib tashlangan ayollarning odatiy hayotga qaytishi 2 yilga qadar cho'zilishi mumkin. Bu holat, ayniqsa, depressiyadan aziyat chekib yurgan yoki melanxolik ayollarda kuzatiladi. Albatta, tibbiy psixologning aralashuvi bu davrni bir necha oyga qisqartiradi. Ba'zan ginekologik operatsiyadan so'ng turli darajada ifodalangan vegetativ-endokrin buzilishlar kuzatiladi va ular dori vositalari bilan faol davolashni talab qiladi.

Xulosa. Tug'ruqdan keyingi davr ayol uchun faqat yangi mas'uliyatlar emas, balki yangi psixologik sinovlar davridir. Bu jarayonda yuzaga keluvchi ruhiy zo'riqishni erta aniqlash va samarali yordam ko'rsatish ayolning sog'lom va baxtli onalik rolini bajarishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham, tibbiyot va psixologiya sohasidagi mutaxassislar bunday holatlarga nisbatan yetarlicha e'tibor qaratishi lozim. Tug'ruq — ayolning hayotidagi eng muhim va mas'uliyatli jarayonlardan biri bo'lib, uning jismoniygina emas, balki ruhiy holatiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Tug'ruq paytida yoki undan so'ng yuzaga keladigan travmatik holatlar ayolda ruhiy zo'riqish, qo'rquv, xavotir, hatto depressiya kabi holatlarga sabab bo'lishi mumkin. Bu holatlar ayolning nainki shaxsiy ruhiy sog'lig'iga, balki onabola munosabati, oilaviy muhit va kelgusidagi reproduktiv qarorlariga ham ta'sir qiladi.

To'g'ri yig'ilgan tibbiy-psixologik anamnez va bemorning shikoyatlari xronologiyasi hayz oldi sindromini aniqlashni osonlashtiradi. Yuqorida ko'rsatib o'tilgan sindromlar hayz kelishidan 5-6 kun oldin kuchayib, hayz boshlanishi bilan keskin kamayib boradi yoki butunlay o'tib ketadi. Aynan mana shu holat hayz oldi sindromini to'g'ri aniqlashga yordam beradi. Psixologik nuqtai nazardan olib qaralganda, tug'ruq travmasining oldini olish va yuzaga kelgan holatlarni bartaraf etish uchun ayollarni tayyorlash, psixologik qo'llab-quvvatlash, malakali mutaxassislar tomonidan ruhiy suhbatlar o'tkazish juda muhim hisoblanadi. Shunday qilib, tug'ruq jarayonidagi va undan so'nggi ruhiy zo'riqishlarni kamaytirish orqali ayollarning umumiy sog'ligi va hayot sifatini yaxshilash imkonini yaratiladi.

ADABIYOTLAR

1. WHO. Depression. Information Bulletin No. 369, October 2015.
2. Marcus M. et al. Depression: A Global Public Health Concern. WHO Department of Mental Health and Substance Abuse, 2012.
3. Schore A. N. Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation, and Infant Mental Health. // Infant Ment. Health J., 2001. Vol. 22, pp. 7–66.
4. Kornetov N. A. Recognition and Management of Anxiety and Depressive Disorders During Pregnancy and Postpartum: A Methodological Guide. Tomsk, 2003, p. 78.
5. Kornetov N. A. Postpartum Depression – A Central Issue in the Protection of Early Motherhood Mental Health. Bulletin of Siberian Medicine, 2015. Vol. 14, No. 6, pp. 5–24.
6. Umirzaqovna, M. D. Faceted personalities of determinants of professional stress in doctors of general practice.
7. Umirzaqovna, M. D. (2022). Prevention of neuropsychic stress in future general practitioners using training sessions. № 1, 2025 "PSIXOLOGIYA" ILMIY JURNAL * НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ * SCIENTIFIC JOURNAL 107

8. Umirzakovna M. D. Эффективность программы тренинговых занятий по профилактике нервно-психического напряжения и ситуативной тревожности у будущих врачей общей практики //Journal of biomedicine and practice. – 2022. – Т. 7. – №. 3.
9. Umirzakovna M. D. Dynamics of the level of manifestation of personal adaptation potential in future general practitioners //International Journal of Philosophical Studies and Social Sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 230-234.
9. Umirzakovna M. D. Prevention of neuropsychic stress in future general practitioners //International Journal of Philosophical Studies and Social Sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 288-294.
10. Muratova S. Психик ривожланиш хакидаги асосий назариялар //Центральноазиатский журнал междисциплинарных исследований и исследований в области управления. – 2024. – Т. 1. – №. 9. – С. 44-48.
11. Muratova Sh.N. and Analysis of theoretical approaches to the pedagogical and psychological education of boys in the family. NamDU scientific news release. ISN: 2181, 2019, 6th edition, published by B. 409-415 14. Muratova Sh. N. (2024). The psychological structure of the person, the person and his activity. journal of education, ethics and value, 3(10), 11–14.
12. Muratova Sh. N. (2024). Motives of Social Behavior and Personal Motivation. American Journal of Alternative Education, 1(8), 30–34