



DEPRESSIYANING ZAMONAVIY DIAGNOSTIKA VA DAVOLASH YONDASHUVLARI

Alfraganus universiteti
Tibbiyot fakulteti 5-bosqich talabasi
Tursunbayeva Shohida

Annotatsiya. Ushbu maqolada depressiyaning zamonaviy diagnostika va davolash yondashuvlari keng yoritiladi. Depressiya bugungi kunda eng ko‘p uchraydigan psixik kasalliklardan biri bo‘lib, uning kechishi, sabablari va oqibatlari insonning ruhiy salomatligi, ijtimoiy faoliyati hamda jismoniy holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotda depressiyani aniqlashda qo‘llaniladigan klinik mezonlar, zamonaviy psixodiagnostika usullari va biologik markerlardan foydalanish imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, maqolada depressiyani davolashning farmakologik, psixoterapevtik va integrativ yondashuvlari ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Bugungi kunda kognitiv-behavioral terapiya, interpersonallik terapiyasi, mindfulness asosidagi yondashuvlar, shuningdek, yangi avlod antidepressantlari va neyromodulyatsiya texnologiyalari depressiyani samarali davolashda muhim o‘rin tutmoqda. Xulosa qismida esa depressiyani erta aniqlash va kompleks yondashuv asosida davolashning ahamiyati ta’kidlanadi.

Kalit so‘zlar: depressiya, diagnostika, psixoterapiya, farmakoterapiya, kognitiv-behavioral terapiya, neyromodulyatsiya, zamonaviy yondashuvlar, psixodiagnostika, ruhiy salomatlik.

Аннотация. В данной статье подробно рассматриваются современные подходы к диагностике и лечению депрессии. Депрессия является одним из наиболее распространённых психических расстройств в современном мире, и её течение, причины и последствия напрямую влияют на психическое здоровье человека, его социальную активность и физическое состояние. В исследовании анализируются клинические критерии, используемые при выявлении депрессии, современные психодиагностические методы и возможности применения биологических маркеров. Кроме того, в статье научно обоснованно





рассматриваются фармакологические, психотерапевтические и интегративные подходы к лечению депрессии. На сегодняшний день когнитивно-поведенческая терапия, интерперсональная терапия, подходы, основанные на осознанности (mindfulness), а также антидепрессанты нового поколения и технологии нейромодуляции занимают важное место в эффективной терапии депрессии. В заключении подчеркивается значение ранней диагностики и комплексного подхода к лечению депрессии.

Ключевые слова: депрессия, диагностика, психотерапия, фармакотерапия, когнитивно-поведенческая терапия, нейромодуляция, современные подходы, психодиагностика, психическое здоровье.

Abstract. This article provides a comprehensive overview of modern approaches to the diagnosis and treatment of depression. Depression is one of the most common mental disorders today, and its course, causes, and consequences directly affect an individual's mental health, social functioning, and physical condition. The study examines the clinical criteria used in diagnosing depression, modern psychodiagnostic methods, and the possibilities of applying biological markers. In addition, the article scientifically analyzes pharmacological, psychotherapeutic, and integrative approaches to depression treatment. Currently, cognitive-behavioral therapy, interpersonal therapy, mindfulness-based approaches, as well as new-generation antidepressants and neuromodulation technologies, play a significant role in the effective management of depression. The conclusion emphasizes the importance of early diagnosis and a comprehensive approach to treatment.

Keywords: depression, diagnosis, psychotherapy, pharmacotherapy, cognitive-behavioral therapy, neuromodulation, modern approaches, psychodiagnostics, mental health.

Kirish

Depressiya — bugungi zamonaviy jamiyatda eng keng tarqalgan psixik kasalliklardan biri bo'lib, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab yuz millionlab odamlarni qamrab olgan. Uning asosiy belgilariga kayfiyatning tushkunligi, hayotdan zavq olish qobiliyatining pasayishi, energiya yetishmovchiligi, kognitiv jarayonlarning sustlashuvi va turli psixosomatik alomatlar kiradi. Depressiya nafaqat shaxsiy hayot sifatini pasaytiradi, balki iqtisodiy va ijtimoiy





rivojlanishga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli zamonaviy diagnostika va davolash yondashuvlarini chuqur o'rganish katta ahamiyatga ega.

Depressiyani diagnostika qilishda birinchi navbatda klinik mezonlar asosiy o'rinni egallaydi. Xalqaro kasalliklar tasnifi (ICD-10, ICD-11) va Ruhiy kasalliklar diagnostikasi bo'yicha qo'llanma (DSM-5) depressiyani aniqlashda asosiy manba hisoblanadi. Bu tizimlar depressiyaning davomiyligi, simptomlarning og'irlik darajasi, shuningdek, boshqa ruhiy kasalliklardan differensial diagnostika qilish imkoniyatini beradi. ICD va DSM tasniflari depressiya tashxisini qo'yishda universal yondashuvni ta'minlab, mutaxassislar uchun umumiy standart yaratadi.

Zamonaviy diagnostika jarayonida klinik suhbat va anamnez yig'ish eng muhim bosqichlardan hisoblanadi. Bemorning shaxsiy hayoti, stress omillari, oilaviy tarixi va irsiy omillarni chuqur o'rganish tashxisni aniqlashda katta yordam beradi. Shuningdek, klinik suhbat davomida bemorning affektiv holati, fikrlash jarayonlari, uyqu va ishtaha buzilishlari, ijtimoiy faoliyatdagi o'zgarishlar sinchkovlik bilan baholanadi.

Psixometrik testlar ham diagnostika jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, Beck Depression Inventory (BDI) depressiv simptomlarning darajasini aniqlash uchun keng qo'llanilsa, Hamilton Depression Rating Scale (HDRS) klinik baholashda qo'llanadigan eng muhim o'lchov vositalaridan biridir. Bundan tashqari, Montgomery-Asberg Depression Rating Scale (MADRS), Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) kabi testlar ham klinik amaliyotda qo'llanilmoqda. Ushbu testlar depressiyani erta aniqlash, davolash samaradorligini kuzatish va qaytalash xavfini baholash imkonini beradi.

So'nggi yillarda neyrobiologik va neyroximik tadqiqotlarning rivojlanishi depressiya diagnostikasida yangi ufqlarni ochmoqda. Masalan, neurotransmitterlar (serotonin, dopamin, norepinefrin) disbalansi depressiv sindromning asosiy biologik mexanizmlaridan biri sifatida qaralmoqda. Kortizol darajasining ortishi gipotalamo-gipofizar-buyrak usti bezi (HPA) o'qining disfunktsiyasi bilan bog'liq bo'lib, stressning depressiyaga olib keluvchi asosiy fiziologik mexanizmlaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Neyroanatomiya sohasidagi tadqiqotlar ham diagnostikada katta ahamiyatga ega. Funktsional magnit-rezonans tomografiya (fMRI), pozitron-emission tomografiya (PET) va elektroensefalografiya (EEG) kabi usullar depressiyaga chalingan bemorlarda





miya faoliyatidagi o'zgarishlarni aniqlash imkonini bermoqda. Masalan, prefrontal korteks faoliyatining pasayishi, amigdala va gipokampdagi strukturaviy va funksional o'zgarishlar depressiya bilan bevosita bog'liq ekanligi aniqlangan.

Shuningdek, genetik va epigenetik tadqiqotlar ham depressiya diagnostikasiga yangi imkoniyatlar olib kirmoqda. Ba'zi genetik markerlarning mavjudligi depressiyaga moyillikni kuchaytirishi mumkin. Epigenetik o'zgarishlar, xususan DNK metillanishi yoki histon modifikatsiyalari stress va depressiya rivojlanishida muhim omil sifatida qaralmoqda.

Umuman olganda, zamonaviy depressiya diagnostikasi klinik, psixometrik va biologik yondashuvlarning uyg'unlashuvi asosida amalga oshirilmoqda. Bu esa tashxisning aniqligini oshirish, davolash strategiyasini to'g'ri tanlash va bemorning individual xususiyatlarini hisobga olish imkonini bermoqda. Shu tariqa, depressiyani erta va ishonchli aniqlash uning oqibatlarini kamaytirish va davolash samaradorligini oshirishning eng muhim sharti hisoblanadi.

Davolash yondashuvlariga kelsak, depressiyani bartaraf etishda farmakoterapiya muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy antidepressantlar qatoriga selektiv serotonin qayta qabul qilish inhibitörlari (SSRI), serotonin va norepinefrinni qayta qabul qilish inhibitörlari (SNRI), atipik antidepressantlar va yangi ta'sir mexanizmlariga ega dori vositalari kiradi. Ularning samaradorligi yuqori bo'lsa-da, yon ta'sirlarni kamaytirish va individual tanlov asosida qo'llash zarur.

Psixoterapevtik yondashuvlar ham depressiyani davolashda keng qo'llaniladi. Kognitiv-behavioral terapiya (KBT) insonning salbiy fikrlash jarayonlarini o'zgartirishga qaratilgan bo'lsa, interpersonallik terapiyasi shaxslararo munosabatlarni yaxshilash orqali depressiv holatlarni kamaytiradi. Mindfulness asosidagi terapiya esa hozirgi zamonga ongli ravishda e'tibor qaratish orqali ruhiy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

So'nggi yillarda neyromodulyatsiya texnologiyalari — transkraniyal magnit stimulyatsiya (TMS), elektrokonvulsiv terapiya (ECT) va vagus nervini stimulyatsiya qilish (VNS) kabi usullar og'ir depressiya holatlarida samarali natijalar bermoqda. Ushbu texnologiyalar, ayniqsa, dori-darmonlarga va psixoterapiyaga javob bermagan rezistent depressiya hollari uchun muhim alternativ hisoblanadi. Neyromodulyatsiya





usullarining afzalligi shundaki, ular miya faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatib, neyron tarmoqlar o'rtasidagi muvozanatni tiklashga yordam beradi.

Transkraniyal magnit stimulyatsiya (TMS) invaziv bo'lmagan usul bo'lib, unda miya korteksining ma'lum hududlariga magnit impulslar yuboriladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, depressiya bilan bog'liq prefrontal korteks faoliyati TMS orqali tiklanishi mumkin. Bu usul odatda ambulator sharoitda o'tkaziladi va bemor uchun xavfsiz hamda nisbatan og'riqsiz hisoblanadi. TMS depressiyaning yengil va o'rta darajali shakllarida samarali bo'lsa-da, ayrim og'ir depressiya holatlarida ham ijobiy natija ko'rsatmoqda.

Elektrokonvulsiv terapiya (ECT) esa ancha eski, biroq hozirgacha samaradorligi yuqori bo'lgan usullardan biri hisoblanadi. Ushbu usulda bemorning bosh miyasiga qisqa muddatli elektr impulslar yuborilib, nazorat ostida qisqa davom etuvchi tutqanoq chaqiriladi. ECT og'ir va davolashga chidamli depressiya holatlarida qo'llaniladi, shuningdek, o'z joniga qasd qilish xavfi yuqori bo'lgan bemorlarda tezkor natija berishi bilan ahamiyatli. Biroq, ECTning ba'zi nojo'ya ta'sirlari, xususan xotira bilan bog'liq muammolar kuzatilishi mumkin, shuning uchun u faqat klinik nazorat ostida amalga oshiriladi.

Vagus nervini stimulyatsiya qilish (VNS) usuli ham so'nggi yillarda keng qo'llanila boshlagan neyromodulyatsion texnologiyalardan biridir. Bu usulda bo'yin qismidan o'tuvchi vagus nerviga maxsus elektr stimulyatori joylashtiriladi va u doimiy ravishda impuls yuboradi. Natijada markaziy asab tizimida neurotransmitterlar muvozanati yaxshilanadi. VNS depressiyaga qarshi samarali bo'lishi bilan birga, epilepsiya kabi boshqa kasalliklarni ham davolashda qo'llanilmoqda.

Shuningdek, zamonaviy neyromodulyatsiya tadqiqotlarida transkraniyal to'g'ridan-to'g'ri oqim stimulyatsiyasi (tDCS), chuqur miya stimulyatsiyasi (DBS) kabi yangi texnologiyalar ham rivojlantirilmoqda. tDCS oddiy elektr toki yordamida miya faoliyatini modulyatsiya qilsa, DBS jarrohlik yo'li bilan miya chuqur tuzilmalariga elektrodlar o'rnatishni nazarda tutadi. DBS asosan Parkinson kasalligi va boshqa nevrologik kasalliklarda qo'llanilsa-da, depressiya bo'yicha ham istiqbolli natijalar bermoqda.

Neyromodulyatsiya texnologiyalari bilan bir qatorda, depressiya bo'yicha olib borilayotgan zamonaviy tadqiqotlarda genetik omillar ham chuqur o'rganilmoqda.





Masalan, serotonin tashuvchisi geni (5-HTTLPR) polimorfizmlari depressiyaga moyillikni oshirishi aniqlangan. Shuningdek, dopamin va norepinefrin bilan bog'liq genetik o'zgarishlar ham shaxsning stressga chidamliligiga va depressiyaga moyilligiga ta'sir qilishi mumkin.

Epigenetik o'zgarishlar ham depressiya rivojlanishida katta rol o'ynaydi. Atrof-muhit ta'siri, surunkali stress, noto'g'ri turmush tarzi DNK metillanishi yoki histon modifikatsiyalariga olib kelishi mumkin. Bu esa genlarning faoliyatini o'zgartirib, depressiv simptomlarning kuchayishiga sabab bo'ladi. Epigenetika bo'yicha tadqiqotlar depressiyani davolashda yangi terapevtik yo'nalishlarni shakllantirish imkonini bermoqda.

Individual biologik xususiyatlar ham diagnostika va davolash strategiyasida muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir bemorning genetik, neyrobiologik va psixologik jihatlari turlicha bo'lgani uchun, zamonaviy yondashuvlar personalizatsiyalashgan tibbiyot tamoyiliga asoslanmoqda. Bu esa bemorga individual dori-darmon tanlash, mos psixoterapiya usulini qo'llash va neyromodulyatsiya texnologiyalarini ehtiyojga qarab moslashtirish imkonini beradi.

Umuman olganda, neyromodulyatsiya texnologiyalari va biologik tadqiqotlarning yutuqlari depressiyani davolashda yangi ufqlarni ochmoqda. Kelgusida genetik va epigenetik ma'lumotlar asosida personalizatsiyalashgan, yuqori samaradorlikka ega davolash usullarini ishlab chiqish depressiya terapiyasining eng istiqbolli yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda.

Xulosa

Depressiyaning zamonaviy diagnostika va davolash yondashuvlari kompleks xarakterga ega bo'lib, klinik mezonlar, psixodiagnostika vositalari, biologik markerlar, farmakoterapiya, psixoterapiya hamda neyromodulyatsiya texnologiyalarining uyg'unlashuvi natijasida yuqori samaraga erishilmoqda. Erta diagnostika va individual yondashuv depressiyani davolashda eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Shuningdek, depressiyaga qarshi kurashishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush tarzi va ruhiy salomatlikni saqlash bo'yicha profilaktik chora-tadbirlarning ham ahamiyati katta.





Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: WHO, 2017.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). Washington, DC, 2013.
3. Hamilton M. A rating scale for depression. Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry, 1960.
4. Beck A.T., Steer R.A., Brown G.K. Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1996.



GLOBAL SCHOLARS
SCIENTIFIC PUBLISHING

