

YENGIL DEPRESSIYADA DORI VA PSIXOTERAPIYA KOMBINATSIYASINING SAMARADORLIGI

Alfraganus universiteti
Tibbiyot fakulteti 5-bosqich talabasi
Tursunbayeva Shohida

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada yengil depressiyani davolashda dori vositalari va psixoterapiya usullarining kombinatsiyasidan foydalanish samaradorligi keng tahlil qilinadi. Depressiyaning yengil shakli ko‘pincha insonning hayot sifati, ijtimoiy faoliyati va psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Maqolada farmakoterapiya (antidepressantlar, selektiv serotonin qayta qabul qilinishining inhibitorlari va boshqa vositalar) hamda psixoterapiya (kognitiv-xulqiy terapiya, interpersonallar terapiya, motivatsion suhbat)ning o‘zaro uyg‘unlashuvi bemor ruhiy holatini yaxshilashda qanday rol o‘ynashi tahlil qilinadi. Shuningdek, dori va psixoterapiya kombinatsiyasining afzalliklari, mumkin bo‘lgan cheklovlari va individual yondashuvning ahamiyati muhokama qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, yengil depressiyada faqat dori yoki faqat psixoterapiyani qo‘llashdan ko‘ra, ularning kompleks qo‘llanilishi samaradorlikni sezilarli darajada oshiradi, relaps (kasallik qaytalanishi) ehtimolini kamaytiradi va bemorning ijtimoiy rehabilitatsiyasini tezlashtiradi.

Kalit so‘zlar: yengil depressiya, psixoterapiya, farmakoterapiya, kombinatsiyalangan davolash, serotonin, ruhiy salomatlik, kognitiv-behavioral terapiya, antidepressantlar, motivatsion suhbat, interpersonallar terapiya.

Аннотация. В данной научной статье подробно анализируется эффективность сочетания медикаментозной терапии и психотерапевтических методов при лечении лёгкой депрессии. Лёгкая форма депрессии часто оказывает отрицательное влияние на качество жизни человека, его социальную активность и психологическое состояние. В статье рассматривается, какую роль играет сочетание фармакотерапии (антидепрессанты, селективные ингибиторы обратного захвата серотонина и другие препараты) и психотерапии (когнитивно-поведенческая терапия, интерперсональная терапия, мотивационное

интервьюирование) в улучшении психического состояния пациента. Также обсуждаются преимущества, возможные ограничения и значение индивидуального подхода при комбинированном лечении. Результаты исследования показывают, что при лёгкой депрессии комплексное применение медикаментов и психотерапии значительно повышает эффективность лечения, снижает риск рецидива (повторного проявления болезни) и ускоряет социальную реабилитацию пациента.

Ключевые слова: лёгкая депрессия, психотерапия, фармакотерапия, комбинированное лечение, серотонин, психическое здоровье, когнитивно-поведенческая терапия, антидепрессанты, мотивационное интервьюирование, интерперсональная терапия.

Abstract. This scientific article provides a detailed analysis of the effectiveness of combining medication and psychotherapy methods in the treatment of mild depression. Mild depression often negatively affects a person's quality of life, social activity, and psychological well-being. The article explores how the integration of pharmacotherapy (antidepressants, selective serotonin reuptake inhibitors, and other agents) and psychotherapy (cognitive-behavioral therapy, interpersonal therapy, motivational interviewing) contributes to the improvement of a patient's mental state. Additionally, the advantages, possible limitations, and the importance of an individualized approach in combined treatment are discussed. Research results indicate that in mild depression, using both medication and psychotherapy together significantly increases treatment effectiveness, reduces relapse (recurrence of illness) risk, and accelerates the patient's social rehabilitation.

Keywords: mild depression, psychotherapy, pharmacotherapy, combined treatment, serotonin, mental health, cognitive-behavioral therapy, antidepressants, motivational interviewing, interpersonal therapy.

Kirish

Depressiya – bu zamonaviy jamiyatda eng keng tarqalgan ruhiy salomatlik muammolaridan biri bo'lib, u har yili millionlab insonlarning hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, depressiya dunyo bo'yicha mehnatga layoqatli aholining asosiy nogironlik sababi sifatida qayd etilgan. So'nggi o'n yilliklarda global statistik ma'lumotlar depressiv buzilishlar sonining ortib borayotganini ko'rsatmoqda: 2000-yillarning boshida 150 millionga

yaqin inson depressiyadan aziyat chekkan bo'lsa, 2024-yil holatiga kelib bu ko'rsatkich 320 milliondan oshgan. Ayniqsa, pandemiya davrida (COVID-19, 2020–2022-yillar) depressiv simptomlar bilan bog'liq murojaatlar soni 25–30 foizga oshgani kuzatilgan.

Yengil depressiya o'zining tashqi belgilaridan ko'ra ichki kechinmalar bilan tavsiflanadi. U insonning kundalik faoliyatini to'liq izdan chiqarmasligi mumkin, biroq hayotdan zavq olish, ijodiy yoki kasbiy motivatsiyani saqlash, o'zini qadrlash tuyg'usi kabi muhim jihatlarga sezilarli zarba beradi. Psixologik jihatdan yengil depressiyada ko'p hollarda "ichki charchoq", "bo'shliq hissi" yoki "ma'nosizlik" kechinmalari kuzatiladi. Bu holatni vaqtida aniqlash va unga mos tarzda javob choralari ko'rish ruhiy salomatlikni saqlashning eng muhim omillaridan biridir.

Tibbiy nuqtayi nazardan, yengil depressiya neyrobiologik va psixosotsial omillarning o'zaro ta'siri natijasida kelib chiqadi. Neyroximik jihatdan u serotonerjik, dopaminerjik va noradrenergik tizimlarning disbalansi bilan bog'liq. Aynan shuning uchun ham davolashda faqat dori vositalariga tayanish yetarli natija bermasligi mumkin – insonning fikrlash modeli, ijtimoiy muhit va hayot tarzi ham e'tiborga olinishi zarur. Zamonaviy psixiatriya shuni ko'rsatadiki, yengil depressiya ko'pincha stress, ijtimoiy bosim, iqtisodiy noaniqlik, shaxslararo ziddiyatlar va o'z-o'zini qadrlash muammolari bilan chambarchas bog'liq.

JSST hamda Yevropa Psixiatriya Assotsiatsiyasi (EPA) tavsiyalariga ko'ra, yengil depressiyani davolashda birlamchi bosqichda psixoterapevtik yondashuvlar, hayot tarzi o'zgarishlari va ehtiyojga qarab past dozali farmakoterapiya tavsiya etiladi. Xususan, 2023-yilda The Lancet Psychiatry jurnalida chop etilgan keng ko'lamli tadqiqotda 7000 nafar yengil depressiyaga chalingan bemor ishtirok etgan va ularda dori bilan birgalikda olib borilgan kognitiv-xulqiy terapiya kursi 67 foiz hollarda mustaqil dori yoki mustaqil psixoterapiyadan samaraliroq natija bergani aniqlangan.

Shuningdek, zamonaviy psixologiya depressiyani shaxsiy inqirozning bir ko'rinishi sifatida baholaydi. Yengil depressiya ko'p hollarda insonning hayotdagi maqsadlari, qadriyatlari yoki o'zini anglash jarayoni bilan bog'liq bo'ladi. Shu bois, psixoterapiya nafaqat simptomlarni kamaytirish, balki shaxsni o'z ustida ishlashga, ichki muvozanatni tiklashga va yangi hayotiy maqsadlar qo'yishga undaydi. Bu esa, dori vositalarining fiziologik ta'sirini to'ldiruvchi, ruhiy tiklanishni tezlashtiruvchi muhim omil hisoblanadi.

Bugungi kunda yengil depressiyaning e'tiborsiz qoldirish ko'plab ijtimoiy oqibatlariga olib kelmoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, depressiyaning 40 foiz hollari dastlab yengil bosqichda namoyon bo'ladi, ammo davolash choralari ko'rilmaganda, ular o'rta yoki og'ir shaklga o'tadi. Bu esa nafaqat shaxsning salomatligiga, balki ish unumdorligi, oila munosabatlari va jamiyatdagi ijtimoiy barqarorlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, dori vositalari va psixoterapiya kombinatsiyasi yengil depressiyaning davolashda klinik, psixologik va ijtimoiy jihatdan eng optimal strategiya sifatida qaralmoqda. Bu yondashuvning samaradorligi ko'plab ilmiy tadqiqotlar bilan isbotlangan bo'lib, u bemorning nafaqat simptomatik sog'ayishini, balki ruhiy barqarorlikni mustahkamlashni ham ta'minlaydi. Shu sababli, kombinatsiyalangan yondashuv hozirgi zamon psixiatrik amaliyotida yengil depressiyaning davolashning ilg'or va kompleks modeli sifatida e'tirof etilmoqda.

Yengil depressiyaning xususiyatlari va tashxis mezonlari

Yengil depressiyada bemorda kayfiyatning pasayishi, charchoqlik, diqqatni jamlay olmaslik, ishtaha yoki uyqudagi o'zgarishlar, o'ziga past baho berish kabi simptomlar kuzatiladi. Ammo bu belgilar kundalik faoliyatni butunlay izdan chiqarmaydi. Diagnostika jarayonida shifokorlar DSM-5 yoki ICD-10 mezonlariga tayanadilar. Muhimi, yengil depressiyada somatik dori vositalari bilan bir qatorda psixologik yordam muhim rol o'ynaydi.

Farmakoterapiya: dori vositalarining roli

Farmakoterapiya, ya'ni antidepressantlardan foydalanish, yengil depressiyada ham muhim ahamiyatga ega. Eng ko'p qo'llaniladigan vositalar:

- Selektiv serotonin qayta qabul qilinish inhibitörlari (SSRI) – sertralin, fluoksetin, paroksetin. Ular serotonin darajasini oshirish orqali kayfiyatni barqarorlashtiradi.
- Serotonin-noradrenalin inhibitörlari (SNRI) – venlafaksin, duloksetin, ular energiyani oshirib, motivatsiyani kuchaytiradi.
- O'simlik asosidagi preparatlar – masalan, johann wort ekstrakti (Hypericum perforatum) yengil holatlarda tabiiy antidepressant sifatida qo'llaniladi.

Ammo faqat dori vositalaridan foydalanish bemorda muammolarning ildizini hal etmaydi. Ular simptomlarni yumshatadi, lekin ichki psixologik sabablarni bartaraf etolmaydi. Shu sababli, farmakoterapiya psixoterapiya bilan uyg'un qo'llanilganda natija ancha yuqori bo'ladi.

Psixoterapiya usullarining turlari va ahamiyati

Yengil depressiyani davolashda psixoterapiya ko‘pincha asosiy usul sifatida qaraladi. Quyidagi terapiya turlari eng samarali hisoblanadi:

- Kognitiv-behavioral terapiya (KBT) – bemorning salbiy fikrlarini aniqlab, ularni realistik va ijobiy fikrlar bilan almashtirishga qaratilgan.
- Interpersonallar terapiya (IPT) – insonlar o‘rtasidagi munosabatlarni yaxshilash, ijtimoiy izolyatsiyani kamaytirish orqali depressiyani yumshatadi.
- Motivatsion suhbatlar (MS) – bemorni o‘zgarishlarga undash va ichki motivatsiyani tiklashga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixoterapiya depressiyaning qaytalanish xavfini kamaytiradi va uzoq muddatli remissiyani ta‘minlaydi.

Dori va psixoterapiya kombinatsiyasining afzalliklari

Ko‘plab klinik tadqiqotlar (masalan, Cuijpers et al., 2019; Hollon et al., 2014) shuni ko‘rsatadiki, kombinatsiyalangan yondashuv alohida dori yoki psixoterapiyadan ko‘ra samaraliroq. Ushbu kombinatsiyaning asosiy afzalliklari:

- Dori simptomlarni tezda kamaytiradi, psixoterapiya esa ularning qaytalanishini oldini oladi.
- Bemorning hayot sifati tezroq tiklanadi.
- Ruhiy barqarorlik va ijtimoiy moslashuv yaxshilanadi.
- Relaps ehtimoli 40–50% gacha kamayadi.
- Davolash motivatsiyasi oshadi.

Masalan, fluoksetin bilan birgalikda olib borilgan KBT kursi o‘rtacha 12 haftada depressiya simptomlarini 65–70% gacha kamaytirgani kuzatilgan.

Individual yondashuv va xavfsizlik

Kombinatsiyalangan davolashda har bir bemorning yoshi, jinsiy holati, ijtimoiy sharoiti, shuningdek, ruhiy va jismoniy salomatligi inobatga olinishi zarur. Dori dozasi va terapiya turi individual tanlanadi. Ayniqsa o‘smirlar, keksa yoshdagilar va homilador ayollarda psixoterapiya ustuvor ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin.

Zamonaviy yondashuvlar va raqamli psixoterapiya

So‘nggi yillarda raqamli psixoterapiya, onlayn maslahatlar va mobil ilovalar yordamida kognitiv terapiya usullari keng joriy etilmoqda. Bu yengil depressiya bilan og‘rigan bemorlar uchun qulay, arzon va shaxsiy hayotga kamroq aralashuvchi usul sifatida foydali hisoblanadi.

Xulosa

Yengil depressiyani davolashda dori va psixoterapiya kombinatsiyasi eng optimal va samarali yondashuv hisoblanadi. Farmakoterapiya simptomlarni qisqa muddatda yengillashtirsa, psixoterapiya bemorning fikrlash tizimini o'zgartiradi, ruhiy barqarorlikni tiklaydi va uzoq muddatli natijalarni ta'minlaydi. Shu bois, tibbiyot amaliyotida ushbu ikki usulning integratsiyasi depressiyani davolashda yangi standartga aylanmoqda. Individual yondashuv, muntazam monitoring va bemor ishtirokidagi faol terapiya davolash samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. World Health Organization. (2023). Depression: Key facts. Geneva: WHO.
2. Qodirova, D. N. (2021). Depressiv buzilishlarda psixoterapiya va farmakoterapiya uyg'unligi. O'zbekiston Tibbiyot Jurnal, 3(5), 45–50.
3. Ismoilov, A. (2020). Yengil depressiyaning klinik xususiyatlari va davolash usullari. Psixiatriya va Psixologiya Tadqiqotlari, 2(4), 88–94.