



Ижтимоий-гуманитар фанларнинг  
долзарб муаммолари. -2022. -№ 1(4).  
ISSN: 2181-1342 (Online)  
<https://scienceproblems.uz>

*Психология фанлари*

**REPRODUKTIV YOSHDAGI AYOLLARDA RO'Y BERADIGAN TUG'RUQ  
PSIXOZLARINI OLDINI OLISH VA AYOLLARNI RUHIY  
SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH**

**Nabiyeva Odina Rafikjonovna**

NamDU psixologiya kafedrasida doktoranti

**ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЗА БЕРЕМЕННОСТИ У ЖЕНЩИН  
РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН**

**Набиева Одина Рафикжоновна**

Докторант кафедры психологии НамГУ

**PREVENTION OF PREGNANCY PSYCHOSIS IN WOMEN OF  
REPRODUCTIVE AGE AND STRENGTHENING WOMEN'S MENTAL  
HEALTH**

**Nabiyeva Odina Rafikjonovna**

Doctoral Student of the Psychology Department of NamSU

*Иқтибос келтириш учун / For citation / Для цитирования:*

Nabiyeva O.R. Reproktiv yoshdagi ayollarda ro'y beradigan tug'ruq psixozlarini oldini olish va ayollarni ruhiy salomatligini mustahkamlash // Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари. – 2022. – № 1(4). – Б. 72–79. <https://doi.org/10.47390/B1342142022N9>

*Аннотасија. Ушбу мақоллада репродуктив yoshdagi ayollarda ro'y beradigan tug'ruq psixozlarini kelib chiqish sabablari, omillari bayon etiladi. Tug'ruq psixozlarini oldini olish, davolash, tug'ruq psixozlari ro'y bergan hollarda reprodktiv yoshdagi ayollarni ruhiy salomatligini saqlash bo'yicha ayolning oila a'zolariga, parvarish qiluvchi hamshiralariга tavsiyalar beriladi.*

*Калит so'zlar: reprodktiv davr, ayol, homiladorlik, chaqaloq, tug'ruq psixoz, ruhiy salomatlik, genetik moyillik, affektiv jinnilik*

**Аннотация.** В данной статье описаны причины и факторы врожденных психозов у женщин репродуктивного возраста. Даны рекомендации членам семьи и медсестрам женщины по профилактике и лечению послеродовых психозов, психическому здоровью женщины репродуктивного возраста при возникновении послеродовых психозов.

**Ключевые слова:** репродуктивный период, женщина, беременность, ребенок, родовой психоз, психическое здоровье, генетическая предрасположенность, аффективное помешательство.

**Abstract.** This article describes the causes and factors of congenital psychosis in women of reproductive age. Recommendations are given to the family members and nurses of the woman on the prevention and treatment of postpartum psychosis, the mental health of women of reproductive age in the event of postpartum psychosis.

**Key words:** reproductive period, woman, pregnancy, baby, birth psychosis, mental health, genetic predisposition, affective insanity

**DOI:** 10.47390/B1342142022N9

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy-ma'rifiy jabhalarda tub islohatlarni amalga oshirish jarayonida xotin-qizlar masalasiga ham katta e'tibor berila boshlandi. Vatanimiz taraqqiyotida, oila va jamiyat hayotida xotin-qizlar muhim o'rin va mavqega ega. Mamlakatimiz aholisini qariyb 50 foizini tashkil etadigan ayollar ijtimoiy-ma'naviy, siyosiy-iqtisodiy hayotninig barcha sohalari xususan, davlat boshqaruvi va vakillik organlarida, ishlab chiqarish, tadbirkorlik, fermerlik, sog'likni-saqlash, ta'lim va boshqa ijtimoiy sohalarda samarali mehnat qilmoqdalar. {3} Bugungi kunda reproduktiv yoshdagi ayollarni ruhiy salomatligini saqlash ularni jamiyatda munosib o'rinlarini topishlari va sog'lom avlodni dunyoga keltirib tarbiyalashlari uchun mamalakatimizda ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda. Amalga oshirilayotgan tadbirlarga qaramasdan ayollar o'rtasida turli ko'rinishdagi ruhiy buzilish holatlari kuzatilmoqda. Aynan bunday ruhiy buzilishlar reproduktiv yoshdagi ayollarda ko'p uchraydi. Reproductiv yoshdagi ayollarda ro'y beradigan tug'ruq psixozlarini oldini olish va ayollarni ruhiy salomatligini mustahkamlash mavzusidagi maqolamizning asosiy maqsadi ushbu yosh davridagi kuzatiladigan ruhiy buzilishlarni kelib chiqish omillari, sabablarini bayon etish orqali ayollarni, ularni oila a'zolarini bunday xastaliklardan xabardor etish, ushbu yoshdagi ayollarni ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlashga ko'maklashishdan iborat. Bizning fikrimizcha reproduktiv yoshdagi ayollarni oilaviy polkinikalarda, mahalla fuqorolar yig'inlari qoshidagi ayollar masalalari bo'yicha mutaxassislar tomonidan reproduktiv yosh davridagi o'zgarishlar, ruhiy holatlar bo'yicha ayollarga, ularning turmush o'rtoqlariga ma'lumotlar berib borishlari lozim. Oilalarda tibbiy va psixologik bilimlarning yetishmasligi bu kabi kasalliklarning kelib chiqishining asosiy

sabablaridan biridir. Agar ma'sul xodimlar tomonidan ayollarni homladorlikka, tug'ruq jarayoniga tayyorlashga oid darslar, seminarlar tashkil etilib, ma'lumotlar berilib borilsa turli ko'rinishdagi ruhiy buzilishlarni oldini olinadi va ayollarning ruhiy salomatligi mustahkamlanadi. Reproduktiv yosh - ayollar tug'ishining tibbiyot tomonidan xavfsiz va ayol sog'ligi uchun normal holat deb belgilangan yosh davri. Ayollarda reproduktiv yosh o'rtacha 30 yil (16 yoshdan 46 yoshgacha) davom etadi. {1.144.b} Ayrim adabiyotlarda 16-49 yosh deb qayd etilgan. {2.29.b} Bu davrda ayol kayfiyati, hayoti, ruhiyati, salomatligida keskin o'zgarishlar ro'y beradi. Bu o'zarishlardan biri farzandni dunyoga keltirgandan so'ng sodir bo'ladigan tug'ruq psixozlaridir. Tug'ilish - bu tanadagi ulkan stress, organlar va tizimlar uchun jismoniy ortiqcha yuk. Tug'ruqdan keyingi davr yosh onada juda ko'p qiyinchiliklarga duch keladi: laktatsiya davri, reproduktiv organlarning zo'ravon involyatsiyasi (teskari rivojlanishi), ichki sekretiya bezlarini qayta tuzilishi, og'riqli tikuv va yoriqlar, qon yo'qotish oqibatlari. Tabiiy tug'ruqdan yoki operatsiya bilan tuqqandan so'ng, ayol o'zini zaif va charchagan his qiladi. Ammo u dam olish, tiklanish imkoniyatiga ega emas: chaqaloq haftasiga 7 kun, kuniga 24 soat davomida maksimal e'tibor va g'amxo'rlikni talab qiladi. [5] Turmush tarzidagi muammolar, charchoqlar oqibatida ayolda turli ko'rinishdagi ruhiy buzilishlar kuzatiladi. Tug'ruq psixozlari. Tug'ruqdan keyin ko'proq amensiya, katatonik va maniya belgilari uchraydi. Og'ir hollarda qonda biokimyoviy o'zgarishlar – giperazotemiya, albuminuriya, qon bosimining ko'tarilishi kuzatiladi. Tug'uruqdan keyin bemorlarda shizofreniya yoki maniakal-depressiv psixozlar va boshqa kasalliklar kelib chiqadi. Hozirgi vaqtda tug'uruqdan keyingi psixozlar juda ham kam uchraydi. Bunday paytlarda bemorlar hamma vaqt hamshiralarning kuzatuvida bo'lishlari, hech qachon bir o'zini tashlab ketmasliklari kerak. Agar tug'uruqdan keyin psixozlar kuzatilsa, tezda psixiatr shifokorni chaqirib, psixiatriya shifoxonasiga o'tkazish tavsiya etiladi. [4.148.b]

Ayollarda tug'ruqdan keyingi psixoz - bu tug'ilishdan keyin gallyutsinatsiyalar va aldanishlar boshlanganda ruhiy kasallik. Tug'ruq paytida ayolning xulq-atvori atrofdagi hamma narsani shubhali ko'rinishda ko'rganida, noadekvat bo'ladi. Hatto yangi tug'ilgan chaqaloq ham o'zinikiga o'xshamasligi mumkin, lekin birovning bolasi, deyishadi, uni almashtirdilar. Bu og'riqli holat tug'ruqdagi ming ayoldan ikkitadan ko'p bo'lmagan hollarda uchraydi. Birinchi marta tug'ilgan ayollarda tug'ruqdan keyingi psixozga qayta tuqqanlarga qaraganda 35 marta ko'proq uchraydi. Tug'ilgandan keyin haqiqatan ham tuzalmagan yosh ona ko'z yoshlari oqadi, umumiy zaiflikdan shikoyat qiladi, yomon tush... Uning suti kam yoki umuman yo'qligi haqida doimo tashvishlansa, bola och qoladi. Chaqaloqdagi qichqiriqlar sababini biror organi og'riyapti deb o'ylay boshlaydi, masalan, qorin, chunki u juda qichqiradi. Asossiz g'amxo'rlik qo'zg'aluvchan holatga, notinchlikka olib keladi. U nosog'lom bola tug'gan

yoki olib ketilgandek tuyulishi mumkin bo'lsa, shubha paydo bo'ladi, xayolparast fikrlar paydo bo'ladi. Keyin birdan u keskin pasayish kayfiyat: melanxolik bo'ladi, zerikarli - stuporga tushadi. Kuchni yo'qotish bolaga bo'lgan barcha qiziqishni yo'qotish bilan birga keladi. Uni emizishni istamaydi, unga g'amxo'rlik qilishdan bosh tortadi. Bunday alomatlar hatto kasalxonada ham paydo bo'lganda, shifokorlar darhol ularni to'xtatishga harakat qilishadi, tug'ruq paytida ayolni normal holatga keltirish uchun ma'lum davolanishni buyuradilar. Shundan keyingina ular bo'shatiladi. Uyda tug'ruqdan keyingi psixoz paydo bo'lganda, bu juda ham yomon. Agar oila a'zolari o'z vaqtida yosh onaning g'alati tomonlarini sezmagani bo'lsa, bu uning uchun, yangi tug'ilgan chaqaloq yoki ikkalasi uchun yomon tugashi mumkin. Ona chaqaloq bilan o'z joniga qasd qilgan holatlar ham bo'lgan. Keling, ushbu holatlarning barchasini batafsil ko'rib chiqaylik. Postpartum psixoz quyidagi sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin:

- **Genetik moyillik...** Qachonki, ayol tomondan, qarindoshlaridan biri ruhiy kasallik bilan kasallangan, masalan, shizofreniya.

- **Affektiv jinnilik...** Bu kayfiyatning tez o'zgarishi bilan ajralib turadi. Tushkunlik o'z o'rnini ko'tarinkilikka olib keladi va aksincha, quvnoq kayfiyat o'rnini qayg'u egallaydi.

- **Tug'ilish kanali infeksiyasi...** Tug'ish paytida yoki tug'ruqdan keyingi davr stafilokokklar kiritiladi - tug'ruq paytida ayolning tanasida og'riqli jarayonlarni qo'zg'atadigan bakteriyalar. Tana harorati ko'tariladi, taxikardiya va mushak og'rig'i paydo bo'ladi, shilliq pardalar quriydi. Bu tashvishli kayfiyatni qo'zg'atadi. Natijada psixoz paydo bo'ladi.

- **Emotsionallikning kuchayishi...** Postpartum psixoz rivojlanishining omillaridan biri. U ilgari aqliy anormalliklarga ega bo'lmagan ayollarda o'zini namoyon qilishi mumkin, lekin juda hissiy, masalan, hayz paytida.

- **Spirтли ichimliklar, giyohvand moddalar, psixotrop dorilar ...** Spirтли ichimliklar, giyohvand moddalar va markaziy asab tizimini rag'batlantiradigan ba'zi dorilarni suiiste'mol qilish kasallikka olib kelishi mumkin.

- **Tug'ish paytida shikastlanish...** Tug'ilish, stress, g'amgin fikrlar va kayfiyat paydo bo'lganda, tug'ruqxona xodimlarining nazorati ostida toqat qilingan jarohatlar ayolning sog'lig'i bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin.

- **Gormonal o'zgarishlar...** Bolaning tug'ilishi - katta bosim ayolning tanasida, bu uning sezilarli qayta tuzilishiga olib keladi. Biologik faol moddalar, gormonlar, hayot jarayonlarining ritmini tartibga soladi, gormonal uzilishlar jiddiy kasalliklarga, shu jumladan ruhiy kasalliklarga olib keladi.

- **Charchoq...** Homiladorlik paytida surunkali charchoq kayfiyat uchun yomon va tug'ruqdan keyingi psixozga yordam beradigan omil bo'lishi mumkin.

• **Muvaffaqiyatsiz tug'ilish...** Og'ir, katta qon yo'qotish bilan, abort sodir bo'lganda yoki o'lik bola tug'iladi.

• **Har xil kasalliklar...** Bemor jigar, kuchaygan Qon bosimi, boshqa surunkali kasalliklar tug'ruqdan keyingi ruhiy kasalliklarni qo'zg'atishi mumkin.

• **Bosh jarohati...** Agar bu homiladorlik paytida bo'lsa, qiyin tug'ish paytida yoki undan keyin tug'ruq paytida ayolning ruhiy salomatligi buziladi.

• **Tug'ishga tayyor emaslik...** Ayol psixologik jihatdan ona bo'lishga tayyor emas. Tug'ilish tananing jiddiy qayta tuzilishi ekanligini umuman tushunmaydi yangi davr hayot. U onalikdan qo'rqadi. Bu psixikani tushkunlikka soladi, asabiy buzilish va ruhiy kasalliklarga olib keladi.

• **Nosog'lom oilaviy munosabatlar...** U kasalxonadan chiqdi, lekin eri bolasidan mamnun emas, o'zini qo'pol tutadi, yangi tug'ilgan chaqaloqqa g'amxo'rlik qilmaydi. Ayol asabiylashadi, janjal boshlaydi, suti yo'qoladi. Bu holat psixoz bilan yakunlanishi mumkin. Psixoz har doim hissiyotda bo'lgan ayollarga ko'proq ta'sir qiladi. Bunday holatda, tug'ruqdan keyingi doimiy depressiya, hatto mehnat jarayoni muvaffaqiyatli yakunlangan taqdirda ham paydo bo'lishi mumkin. Bunday tug'ruqdan keyingi psixoz ruhiy holatning keskin o'zgarishi bilan tavsiflanadi, lekin ko'pincha ayol o'zini juda tushkun his qiladi. Tug'ruqdan keyingi psixozning sababi hali ham tanadagi gormonal buzilish bo'lishi mumkin. Bu, ayniqsa, homiladorlikdan oldin uzoq vaqt davomida kontratsepsiya vositalaridan foydalangan ayollar uchun to'g'ri keladi. Bunday holatda psixozni gormonal dorilar bilan davolash maqsadga muvofiqdir. Ammo shunga qaramay, tug'ruqdan keyingi psixozni homiladorlik paytida yoki uning boshlanishidan oldin spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar yoki chekilgan sigaretlardan foydalanganlar ko'proq tahdid qiladilar. Bu omillarning barchasi nafaqat homiladorlik jarayoni va homila sog'lig'iga salbiy ta'sir qiladi, balki ayolning o'zi ham bundan aziyat chekmoqda.[6] Ammo agar ayol butunlay sog'lom bo'lsa, unda psixozning sabablari hech qachon topilmasligi mumkin. Va keyin shifokorlar ayolning bu holatini tug'ruq paytida bo'lgan stressdan boshqa narsa bilan izohlamaydilar. Psixoz ayniqsa og'ir va og'riqli tug'ilishdan keyin aniqlanadi.[7] Ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolari bo'lmagan 29 homilador ayolni o'rganish tug'ruqdan keyingi psixozning oldini olishda estrogenlarning sezilarli samaradorligini aniqlamadi. Patologiyaning boshlanishini qo'zg'atuvchi omillar tug'ilish muammosi, shuningdek, tanadagi nosozliklar bo'lishi mumkin. umumiy faoliyat(suvsizlanish, ko'rsatkichlarning o'zgarishi qon bosimi, jigar funktsiyasi buzilgan). Salbiy ta'sir ko'rsatish ruhiy holat ayollar: uyqu yetishmasligi, yaqinlaringiz tomonidan qo'llab-quvvatlanmaslik, onalikka tayyor emaslik. Kasallikning rivojlanishiga shubha, tashvish, ruhiy jarohatlar yordam beradi. Psixoz alomatlarini o'z vaqtida sezish va ularni yo'q qilish uchun tegishli choralarni ko'rish juda muhimdir. Darhaqiqat, oxir-oqibat, tug'ruqdan keyingi

psixoz ayolning o'z chaqalog'iga va o'ziga g'amxo'rlik qilishni butunlay to'xtatishi va o'zini nazorat qilishni yo'qotishiga aylanishi mumkin. Shunda psixiatrlarning ishtirokisiz yengish mumkin bo'lmaydi. Postpartum psixoz belgilari darhol yoki vaqt o'tishi bilan paydo bo'lishi mumkin. Ba'zi ayollarda psixoz tug'ruqdan so'ng darhol boshlanadi, boshqalarda alomatlar faqat ikki hafta o'tgach paydo bo'ladi. Ammo, ehtimol, dastlab, tugayadi doimo yomonlashadi, tirnash xususiyati paydo bo'ladi. Har qanday narsa g'azablantirishi mumkin: kichik uy-ro'zg'or buyumlaridan tortib, oila a'zolari bilan iliq suhbatlarga qadar. Ushbu bosqichda qarindoshlar maksimal darajada sabr-toqat ko'rsatishlari va ayol bilan ziddiyatga uchramaslikka harakat qilishlari kerak. Axir, aks holda hamma narsa asabiy buzilish va buzilgan munosabatlar bilan tugaydi. Siz suhbatni boshqa mavzuga tarjima qilishga urinib ko'rishingiz yoki hatto ayolni tinch qo'yishi uchun uni yolg'iz qoldirishingiz kerak. Gallyutsinatsiyalar paydo bo'lishi va o'lim, o'z joniga qasd qilish haqidagi fikrlar - aynan shu narsa ayolni darhol mutaxassisdan yordam so'rab, davolanishga majbur qilish kerak. Bu tezroq amalga oshirilsa, tezroq pessimizm optimizm bilan almashtiriladi. Bunday holatda, tug'ruqdan keyingi psixozning o'z yo'lini bosib o'tishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi, chunki u afsus bilan tugashi mumkin. Bundan tashqari, barcha alomatlar yetarli darajada izchil nutq bilan birga bo'lishi mumkinligini unutmang. Tug'ilgandan keyingi psixoz paytida ayol uchun o'z fikrlarini shakllantirish juda qiyin. Shuning uchun, ba'zida boshqalar nimani anglatishini o'zlari taxmin qilishlari kerak. Tug'ilgandan keyingi psixoz kabi tug'ruqdan keyingi depressiyani davolash mutaxassislarga topshirilishi kerak. Ayniqsa, bu tashvish **qiyin holatlar** ayol o'zini to'liq nazorat qila olmasa. Axir, bu bolaga bevosita ta'sir qilishi mumkin. Kasallikni davolashni boshlashdan oldin uning kelib chiqish xususiyatini aniqlash kerak. Dastlab, shifokor tanaga hech qanday infektsiya tushmaganligiga ishonch hosil qilishi kerak. Buning uchun qon tekshiruvi o'tkaziladi. Agar kerak bo'lsa, qalqonsimon bez, buyrak va jigarni qo'shimcha tekshiruvlari o'tkaziladi. Miyaning disfunktsiyasi psixozning keng tarqalgan sababidir. Va shifokor, albatta, shish paydo bo'lishini istisno qilish uchun tomografiya buyurishi kerak. Odatda, shifokor psixoz bilan kurashish va ayolning hissiy muvozanatini tiklashga yordam beradigan og'iz orqali dori-darmonlarni buyuradi. Olanzapin va Risperidon bugungi kunda eng keng tarqalgan dorilar hisoblanadi. Ular tug'rubqdan keyin ham zaiflashgan ayol tanasi uchun xavfsizdir. Ammo ularni shifokor bilan maslahatlashmasdan o'zingiz qabul qilish tavsiya etilmaydi. Bu, ayniqsa, emizikli onalarga tegishli. Axir, faol moddalar go'dakka qanday ta'sir qilishi hali ham aniq emas, uning tanasiga ular, ba'zi hollarda, ona suti orqali kirishi mumkin. Dori-darmonlarni psixoterapiya bilan birlashtirish kerak. Ilg'or holatlarda siz psixoterapevt yoki hatto psixiatr yordamiga murojaat qilishingiz kerak. Ammo agar tug'ruqdan keyingi psixoz juda uzoqqa borishga vaqt topolmagan bo'lsa, u holda siz o'zingizni qarindoshlaringiz

va do'stlaringizning ko'magi, eringizning uy ishlarida yordam berishdan iborat bo'lgan uy psixoterapiyasi bilan cheklashingiz mumkin. Tug'ruqdan keyingi psixozni e'tiborsiz qoldirmaslik kerak va buni barcha oila a'zolari tushunishlari lozim. Bunga ruhiy jihatdan tayyorgarlik ko'rish eng yaxshisidir, shunda asab kasalliklari namoyon bo'lganda siz emotsional munosabat bildirmaysiz, balki yosh onaning xotirjamligini ta'minlash uchun zarur bo'lgan barcha narsani qilasiz.[ 5] Parvarish qilish. Depressiv holatlarda bemorlar muntazam hamshiralar kuzatuvda bo'lishlari lozim. Ularga muloyimlik, mehribonlik bilan muomala qilish kerak. Ba'zi bemorlar g'amginlik holatida bo'lsa, ularni bu holatdan chiqarish va o'zini o'zi o'ldirishiga yo'l qo'ymaslik chorasini topish zarur. Hamshira bemorlarning ovqat yegan yoki yemaganligini va ruhiy o'zgarishlarni o'z vaqtida kuzatib turishi lozim.[4.154.b] Tug'ruqdan keyingi depressiya va tug'ruqdan keyingi psixozning oldini olish chaqaloq tug'ilishidan ancha oldin g'amxo'rlik qilish kerakligini tushunish kerak. Kelajakdagi ona doimo qulay muhitda bo'lishi va g'amxo'rlik va qo'llab-quvvatlashni his qilishi kerak. Ruhiy kasalliklarni rivojlanish xavfi yuqori bo'lgan ayollar uchun bunday sharoitlarni ta'minlash ayniqsa muhimdir. Bunday holda, sherigining ayolga bo'lgan munosabati ijobiy bo'lishi lozim. Er va xotin, hatto tug'ilishdan oldin ham, har bir ayolda tug'ruqdan keyingi depressiyani rivojlanish xavfi borligini tushunishlari kerak, shuning uchun bu holatni o'z vaqtida tanib olish va yetarli davolanishni ta'minlash muhimdir.

**Uyda yosh onaning tez tiklanishi uchun bir qator tavsiyalarga rioya qilish kerak:**

- bemorga dam olish holatini, dam olish uchun qulay shart-sharoitlarni, uy ishlaridan butunlay ozod qilishni ta'minlash, uyqu va ovqatlanishga rioya qilishni nazorat qilish;
  - uyning umumiy atmosferasi tinch, osoyishta, xayrixoh ekanligiga ishonch hosil qiling;
  - tashrif buyuradigan mehmonlarni istisno qiling, iloji bo'lsa, uyda yashovchi boshqa bolalarni kasal ayoldan ajratib qo'ying;
  - bemorni yolg'iz qoldirmang, shifokor tavsiyalariga qat'iy rioya qilgan holda dori-darmonlarni nazorat qiling;
  - bemorga iliqlik, rahm-shafqat va tushunish bilan munosabatda bo'ling, chunki u haqiqatan ham oila a'zolarining to'liq qo'llab-quvvatlashiga muhtoj. Bu davrda kimdir doimo u yerda bo'lishi, tasalli berish, rag'batlantirish, ko'ngil ochish, tashvish va depressiyaga yo'l qo'ymaslik juda muhimdir. Agar siz ushbu tibbiy va psixologik tavsiyalarga aniq rioya qilsangiz, davolanish kursini oxirigacha yetkazsangiz, bemorda tiklanish va chaqaloqqa qaytish uchun haqiqiy imkoniyat bo'ladi. Postpartum psixozni davolash tez ish emas va ayol tiklanishdan keyin ham uzoq vaqt davomida psixiatrning nazorati ostida qoladi. Afsuski, psixiatriya hali tug'ruqdan keyingi psixozning oldini

olishni bilmaydi. Ammo shifokorlar tug'ish uchun maxsus o'quv kurslarini tugatgan onalar kasallanish xavfini kamaytiradi degan xulosaga kelishdi. Buning sababi shundaki, bolaning tug'ilishidan stress darajasi pasayadi, onaga yangi mas'uliyatni yengish osonroq bo'ladi.[6] Aksariyat ayollar tug'ilishning barcha variantlarini bilishmaydi, yoki tug'ruqdan oldin va tug'ilish uchun kerakli parvarish turini olishga to'sqinlik qiladigan ko'plab to'siqlar mavjud. Tug'ilishga tayyorgarlik ko'rish uchun mablag' ajratish bizning ijtimoiy me'yorimiz emas. Ko'pchilik uchun 8 yoki 12 haftalik dars ortiqcha ish kabi ko'rinadi. Biroq, tug'ilish onalikni boshlashdir. Va tug'ilishning to'g'ri usuli bo'lmasa-da, tug'ilishni qiyinlashtiradigan va shikast yetkazadigan ko'plab narsalar mavjud. Jamiyat tug'ilishga, ayniqsa normal fiziologik tug'ilishga nisbatan ochiqroq bo'lsa, ayollar onalikka yanada ishonchli tayyorgarlikni his qilishlari mumkin. Ular fiziologik tug'ilish uchun yaxshiroq jihozlangan (bu murakkab gormonal jarayon) va hatto tug'ilish aralashuvlarni o'z ichiga olsa ham, ular faolroq ishtirok etib, o'zlari qaror qabul qilishlari mumkin, bu ham ularga ko'proq ishonch bag'ishlaydi.[7]

Xulosa qilib aytganimizda reproduktiv yoshdagi ayollarda tug'ruq psixozlari kuzatilmasligi uchun homilador ayol kishi uchun ruhiy tinchlik yaratish, oila a'zolari o'rtasida sog'lom psixologik muhitning bo'lishi, sog'lom turmush tarziga roiya qilinishi, tinch uyqu, turli kasalliklar, stresslarni oldini olinishi, bu davrda bo'ladigan fizologik, jismoniy va ruhiy o'zgarishlarga ayol iroda kuchi va aql-idroki bilan sabr qilsagina bunday holatlarni oldi olinadi va kuzatilmaydi.

### References / Адабиётлар рўйхати / Список литературы:

1. Akramova.F.A, Bilolova.B.Z, Jovliyev.S.I Oila ensiklopediyasi «O'zbekiston milliy ensiklopediyasi» davlat ilmiy nashriyoti T. 144 bet
2. Aripova.S.M; Bo'rixo'jayeva H.S. Sog'lom avlodning tibbiy- ijtimoiy asoslari o'quv qo'llanma. «Fan va texnologiya», Toshkent-2016 29 bet
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi | O'zLiDeP (uzlidep.uz)
4. X. Q. SHodmonov, X. SH. Eshmurodov, O. T. Tursunova “Asab va ruhiy kasalliklar” «O'qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi T.2013 148-154 bet
5. <https://letting.ru/uz/proidet-li-nevroz-posle-rodov-kak-perezhit-poslerodovuyu/>
6. <https://fingernal.ru/uz/disease/psihoz-posle-rodov-prichiny-simptomy-i-lechenie-poslerodovogo/>
7. Nimaga tushkunlikka tushgan yangi onalar aqldan ozishmaydi, ammo jamiyat shunday - Oila - 2022 (planetstern.com).