

Ochilova Nurbibi Raximovna
Buxoro Davlat Universiteti

INSON XULQ-ATVORINING JIDDIY MUAMMOLARI (ALKOGOLIZM)

Аннотация: Ushbu maqolada muallifi tomonidan inson xulq atvorining jiddiy muammosi alkogolizm haqida fikr yuritilgan. Insonning xulq-atvopida alkogol va tamaki mahsulotlarining salbiy ta'sirlaridan saqlashga qaratilgan huquqiy iqtisodiy va boshqa chora-tadbirlarni keng targ'ib etish hozirgi kunda dolzarb muammolardan hisoblanadi.

Kalit so'zlar: alkogol, kasalliklar darajasi, ichkilikbozlik, jigarining alkogolli sirrozi, aqliy zaiflik.

Hozirgi zamonda alkogolizm muammosi jiddiy tus olgan, har yili yer yuzasida millionlab odamlar alkogolizmning jiddiy oqibatlarini tufayli hayotdan ko'z yumadi. Alkogolik kasalliklar darajasi ikki-uch marta, somatik kasalliklardan o'lim uch-to'rt marta ko'p uchraydi.

Barcha sabablar tufayli ichkilikbozlarning umr ko'rishi o'rtacha 12- 18 yilga kamayadi. Ashaddiy ichkilikbozlik oqibatida barcha ichki a'zolar zararlanadi, ayniqsa, eng ko'p uchraydigan kasalliklarga quyidagilar kiradi: jigarining alkogolli sirrozi, alkogol kardiomiopatiyasi, bosh miya qon-tomirlar aterosklerozi, kelgusida ensefalopatiya va aqliy zaiflik hamda boshqa qator kasalliklar alkogoldan zaxarlanish oqibatida kelib chiqadi.

Bundan tashqari, ichkilikbozlik oilada, jamiyatda va davlatga bo'lgan munosabatlarni izdan chiqaradi, bu nafaqat mamlakat gepofondini buzib, aholi salomatlik darajasini pasaytiradi, balki jamiyatga qarshi illat hisoblanadi. Albatta surunkali ichish barcha nuqtai nazardan qaraganda ham organizm uchun o'ta xavfli oqibatlarga olib keladi, ichkilikbozlikni tushuntirish va oqlash umuman mantiqqa to'g'ri kelmaydi. Ayniqsa, o'smirlar va yoshlar, oila qurish arafasida turgan insonlar, bola yaratish davrida erkak va ayollar, homiladorlik, surunkali kasalliklari mavjud bo'lgan hamda jigar kasalliklarini boshidan o'tkazgan va boshqalar umuman alkogolli ichimliklarni iste'mol qilishi mumkin emas.

Alkogol iste'mol qilish masalasi o'ta murakkab va qarama-qarshiliklardan iborat. Afsuski, ichkilikbozlik, aroq va boshqa spirtli ichimliklarning zararlari haqida OAV orqali keng targ'ibot ishlari olib borilishiga qaramay, bu illat kamaymayapti, balki uning miqdori aholi soni boshiga ortib bormoqda. Qadimdan ma'lum, "man etilgan meva doim shirin tuyuladi", shuning uchun ushbu nozik masalaga o'ta ehtiyotkorlik bilan yondashib, alkogolga nisbatan munosabatni va xulq-atvorni o'zgartirishga harakat qilamiz. Alkogolizm (ichkilikbozlik) va alkogolni davriy iste'mol qilishni bir-biridan aniq farqlash lozim.

Alkogolizm - bu kasallik, u maxsus ruhiy kasallarni davolash tibbiyot muassasalarida reabilitatsiya qilinadi. Davriy (epizodik) alkogol iste'mol qilishga ma'lum an'analar, bayram va boshqa tadbirlar, stressni yoki charchoq engish va boshqalar sabab bo'lishi mumkin.

Zararsizdek ko'ringan davriy ichishlar keyinchalik surunkali tus olmasligiga kim ham kafolat bera oladi. Ibn Sino o'z ta'limotida: "Vino-mast odamning dushmani, uni kam ichish foydali, hatto zaharlanishga qarshi, ko'p miqdorda zahar. Uni ichish aqlli odamlarga mumkin, axmoqlarga man etiladi". Tibbiy nuqtai nazardan tavsiya: "Vino (may, sharob)" kichik miqdorda dori, ko'p miqdorda zaharga aylanadi"

So'nggi o'n yillikdagi tadqiqotlar ko'rsatadiki, kichik miqdordagi sof tabiiy qizil vino yurak qon gomir tizimiga aterosklerozning oldini olish nuqtai nazaridan ijobiy ta'sir etadi, qonda yuqori zichli lipoproteidpar miqdori ortib toj tomirlar devorida xolesterin to'planishiga yo'l qo'ymaydi.

Alkogolning yuqori miqdori yurak ritmini buzadi, yurak mushaklariga salbiy ta'sir etib, o'tkir yurak etishmovchiligini chaqiradi. Iste'mol qilingan alkogol miqdori toza spirt sifatida ml.da o'lchanadi.

Jamiyatda "alkogolli ichimliklarni iste'mol qilish madaniyati" degan tushunchani kirgizish zarur, xar bir odam o'zi uchun aniqlab olishi lozim, agar u ichishga qaror qilsa, umuman ichish sog'liq

uchun juda xavfli ekanini bilishi lozim, o'tkir ichimliklar emas, balki do'stlar va yaqinlar bilan juda kam miqdorda sof engil vino kayfiyat uchun ichish mumkin. Odam doimo o'z salomatligiga mas'uliyat bilan munosabatda bo'lishi, ongli ravishda uni saqlash va mustaxkamlashga harakat qilishi lozim. Buning uchun shifokorlar ichkilikka moyil bo'lgan odamlarning xulq-atvorini, ichish sabablarini va mexanizmi o'rgapib, ularni bartaraf etishi vahayottarini ijobiytomongao'zgartirishgata'sir ko'rsatishi lozim.

1. Shaxsning ma'naviy qashshoqligining sabablari: o'qishga layoqatsizlik; ota-onaning ta'lim darajasining nastligi; ijtimoiy faollik va ko'llab-quvvatlashning yo'qligi; qiziqishlar doirasining torligi va beqarorligi; ma'naviy ehtiyoj va ishtiyoqning yo'qligi; kasb tanlash bo'yicha aniq fikr va tasavvurning yo'qligi; mehnatga layoqatning yo'qligi; xulqni shakllantirishga motivatsiyaning etishmasligi; mas'uliyatli qarorlar qabul qilishdan qochish; istiqbolli hayotiy imkoniyatlarni boy berish.

2. Ijtimoiy mikromuhitning buzilishi: oilaning to'liq emasligi; oilaviy alkogolizm; salbiy ruhiy muhit va atrofda gilarining ma'naviyatsizligi, axloqsizligi; ota-onaning bilim darajasi, ma'lumotining pyastligi va noto'g'ri tarbiya.

3. Shaxsning individual-biologik xususiyatlari: alkogolizm va ruxiy kasalliklarga irsiy moyillik; og'ir somatik kasalliklar va erta bolalikda turli neyroinfektsiyalar; miyaning organik buzilishlari; aqliy rivojlanmaganlik va ruhiy infantilizm.

4. Shaxsning asabiy-ruhiy ea individual-ruhiy anomaliyalariga turli kasalliklar kiradi: nevrozlar, psixopatiyalar.

Agar yengil alkogolizm da odamning ruxiy holati, ma'naviy-axloqiy qarashlari to'liq buzilmasa ham, ichkilikbozga xos hayot stili (xulqi) shakllanadi, ya'ni bunda yashashdan maqsad va bahona har kuni aroq topib ichishga qaratiladi. Alkogolli xayot stili (xulqi) - bu turli vaziyatlarda takrorlanib turuvchi alkogolga bo'lgan patologik ehtiyojini kondirish uslubidir. Ichkilikbozlik eng asosiy harakatlantiruvchi hayotiy kuchga aylanib boradi. Alkogol bejiz "yashil ilon"ga qiyoslanmaydi, sezdirmay odamning ichiga kirib, asta-sekin uning vijdoni, or-nomusi, uyati va g'ururini eb tugatadi. Alkogolizm kasalligi qanday shakllanib boradi va quyidagibosqichlarga bo'linadi.

Birinchi bosqich, alkogolli ichimliklarni qanchalik ko'p miqdorda ichishga bog'liq tarzda 1 yildan 6 yilgacha va undan ham ko'proq muddat davom etadi, ichishga qaramlik rivojlanib, doimiy xohish paydo bo'ladi. Asta-sekin aqliy va jismoniy ish qobiliyati susayib boradi, mas'uliyat, burch, ijrochilik kabi xususiyatlar yo'qolishi sababli oilada va ishda nizolar kelib chiqadi. Bu davrda agar xulqni o'zgartirishra qaratilgan aniq chora-tadbirlar qo'llansa, aroq ichishni to'xtatish mumkin.

Ikkinchi bosqich - bu spirtli ichimliklarni ko'p miqdorda ichishga ruju qo'yish avj olgan davr bo'lib, tajavvuzkorlik depressiv-susayganlik xolati bilan almashinib turadi, fikri tarqoq qancha ichayotganini nazorat qila olmaydi, bu holat 10-20 yil cho'zilishi mumkin. Odam ozib ketadi, jismoniy va aqliy imkoniyatlari tugab boradi, shaxsning ma'naviy buzilishi, ijodiy qobiliyatning yo'qolishi, tez charchash, ishga qiziqishning yo'qligi, xotiraning pasayishi, kasbiy maxoratning so'nishi, odam qo'pol, injik, ta'sirchan va tajang bo'lib qoladi.

Ikkinchi bosqichning etakchi belgilaridan biri, abstinent sindromning paydo bo'lishi - bu holat hushyor paytda kuchli somatovegetativ va ruhiy buzilishlarning namoyon bo'lishi bilan ifodalanadi, navbatdagi alkogol mikdorini iste'mol qilgandan (poxmel) so'ng o'tib ketadi.

Alkogolizm profilaktikasida zamonaviy yondapguvlar ikki xil strategiyaga asoslanadi:

1. Alkogolizmga olib keluvchi xavf omillarini kamaytirish;
2. Alkogolizmga moyillikni kamaytiruvchi omillarni kuchaytirish.

Ma'lumki, ba'zi hayotiy vaziyatlar alkogol iste'mol qilishning oldini oladi yoki aksincha uni kuchaytiradi. Alkogol iste'mol qilishga olib keluvchi omillarning barchasi xavfli hisoblanadi. Alkogol iste'mol qilishni kamaytiruvchi holatlar himoya omillari deb ataladi.

Inson hayoti davomida qator xavf omillari hamda himoya omillariga duch keladi, qanchalik xavf omillari ko'p bo'lsa, ngunchalik alkogolik bo'lish ehtimoli kuchayadi. Alkogolizmning rivojlanishigaolib keluvchi yagona omil yo'q.

Alkogolizmga qarshi kurash - bu ko'p qirrali chora-tadbirlar majmuasidan iborat bo'lib, kasallikning oldini olish va xulq-atvorni ijobiy tomonga o'zgartirish uchun shart-sharoitlar yaratish orqali sog'lom xdyot tarzini shakllantirishga qaratilgan.

Ichkilikbozlik bilan kurashish uchun ta'lim-tarbiya bilan birga ijtimoiy-maishiy sharoitlarning barchasiga kompleks ta'sir ko'rsatish lozim. Odamlarning yashashdan maqsadlari oliy bo'lsa, yashash sharoiti, ijtimoiy-madaniy ehtiyojlari ularni qoniqtirsa, spirtli ichimliklar savdosi qoidalariga rioya etilsa, o'z-o'zidan alkogolizm rivojlanishi pasayadi, bularning barchasi populyacion algoritmi bo'lib, maqsadli guruhlariga yo'naltiriladi. Ichkilikbozlik va alkogolizm bu mamlakatning intellektual va ma'naviy potensialiga putur etkazadigan xavf hisoblanadi.

Shuning uchun alkogolizmga qarshi kurashning zamonaviy va teologik yondopshuvlari, o'z salomatligiga mas'uliyat bilan qaraydigan, ma'naviy barkamol va ijobiy xulq-atvoriga ega bo'lgan shaxsni shakllantirishga yo'naltiriladi. Bu asosiy standart barcha maqsadli guruhlarining asosini tashkil etadi, alkogolizmga qarshi kurashda ijobiy xulq-atvorni shakllantirishda ushbu standartdan samarali foydalanish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. N.R Ochilova, G.S Muratova, D.R Karshieva. The Importance of Water Quality and Quantity in Strengthening the Health and Living Conditions of the Population. Central Asian Journal of Medical and Natural Science 2 (5), 399-402.
2. А.А.Мажидов, Д.Р Каршиева, Н.Р. Очилова. Физико-механические свойства напечатанных хлопчатобумажных тканей с загусткой на основе модифицированного крахмала, с карбоксиметилцеллюлозой и серицином Universum: технические науки, 33-37.
3. М.Р Амонов, Р.А Исматова, Д.Р. Каршиева, Н.Р Очилова. Разработка нового состава шпигующей композиции. Материалы международной научной конференции «Инновационные решения инженерно».
4. Mukhtar Amonov, Shoira Shodiyeva, Erkin Niyozov, Rano Ismatova. Chemical and thermal Properties Properties of compositions based on PAA, PVA and Na-CMS for printing flowers on silk fiber fabrics. Bakhtiyor ...E3S Web of Conferences 2 (2), 28-34.
5. A.N Asadulloev, N.R Ochilova, O.G Jabbarova. Healthy lifestyle. Academicia: An international multidisciplinary research journal.
6. Ф.Б Ибрагимова, М.Р Амонов, Н.Р Очилова. Ресурс осберегающая технология получения загустителя печатных красок с использованием полимерной композиции на основе крахмала, серицина и полиакриламида. Universum: технические науки, 18-21.
7. S. Mardonova, G. Muratova, R.. Sharafutdinova. Principles of increasing the spiritual and spiritual integrity of the population in possible emergency situations. E3S Web of Conferences 2 (2), 34-40.
8. Н.Р Очилова. Внедрение в практику преподавания элементов проблемного и программированного обучения. Молодой ученый, 188-190.
9. R. Ochilova. Очистка сточных вод промышленных предприятий.. центр научных публикаций (buxdu. uz) 1 (1).
10. Н.Р Очилова. Исследование физико-химических особенностей рисового крахмала как основного компонента текстильно вспомогательных веществ. Ученый XXI века, 27-29.
11. N Ochilova. The issue of ecological education in the family. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 30 (30).
12. B.S Ganiev, M Amonov, D Eshankulova, E Niyozov, N Ochilova. Chemical and Thermal Properties of Eco-Friendly Adhesive-Binding Compositions for Printing Flowers on Silk Fiber Fabrics. Available at SSRN 4391592.
13. T. Ochilova. Chiqindilar muammosini bartaraf etishda oiladagi ekologik tarbiyaning roli.. Центр научных публикаций (buxdu. uz).
14. O.N Raximovna. Shikastlanishlarda va sinishlarda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. International journal of scientific researchers (IJSR) Indexing 4 (2), 420-425.

15. N Ochilova. Efir Moyli O'simliklar Biologiyasi va ularning ahamiyati haqida ma'lumotlar. Центр научных публикаций (buxdu. uz).
16. A.H. Asatullaev. Ўткир захарланишларда шошилич тиббий ёрдам. Science and Education 3 (5), 148-153.
17. R.I Sharofutdinova, A.N Asadullaev, Z.X Tolibova. The Factors and Basic Concepts Determining Community Health. Central Asian Journal of Medical and Natural Science 2 (5), 376-379.
18. A.N Asadulloev, N.R Ochilova, O.G Jabbarova. Healthy lifestyle. academia: an international multidisciplinary research journal 11 (1).
19. A. Asadullayev. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8).
20. A. asadullayev. Особенности врачебно-педагогических наблюдений на уроках физкультуры. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8).
21. С.М Мардонова. Ҳаёт хавфсизлиги қоидаларини ўқитишнинг самарадорлиги. Science and Education 3 (9), 492-497.
22. S.M Mardonova. Shikastlanganda tibbiy yordam ko'rsatish. Science and Education 3 (6), 152-159.
23. M.S Muzaffarova. The influence of bad habits on the human body. Thematics Journal of Education.
24. S Mardonova. Efficiency of creation and use of multimedia training courses in the education system. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8)
25. S Mardonova. Abu ali ibn sino asarlarida tibbiy-ekologik madaniyatni oshirish masalasi. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8).
26. Г.С. Муратова, Н.Р. Очилова. Хавфсизлик соҳасида “ҳаёт хавфсизлиги асослари” қоидаларини ўқитишнинг самарадорлиги. Хоразм маъмун академияси ахборотномаси.
27. G.S Muratova, S.D Sayfulloyeva. Matolarni yoyilgan holatda bo'yash jihozlari. Science and Education 3 (6), 367-374.
28. Г.С Муратова. Фавқулдда ҳолатларда биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш хусусиятлари
29. Science and Education 3 (9), 93-100.
30. R.I Sharofutdinova, A.N Asadullaev, Z.X Tolibova. The Factors and Basic Concepts Determining Community Health. Central Asian Journal of Medical and Natural Science 2 (5), 376-379.
31. S.R Infarovna, M.G Saitovna. Role formation of ecological thinking and education in higher education institutions. Academia: An International Multidisciplinary Research Journal.