



SEMIZLIK VA TANA VAZNINI KORREKSIYALASH MUAMMOSINING PSIXOLOGIK VA IJTIMOY AHAMİYATI

Aminova Iroda Temirpulatovna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti,

Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha) - yo'nalishi magistranti

iroda.temirpulatovna1989@gmail.com

Annotatsiya: *Semizlik va tana vaznini korreksiya qilish muammosi zamonaviy jamiyatda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ushbu mavzu nafaqat tibbiy, balki psixologik va ijtimoiy jihatlari bilan ham muhim ahamiyatga ega. Ortiqcha vazn insonning o'ziga bo'lgan bahosiga, ruhiy holatiga va ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Semizlik ko'pincha stress, depressiya va noto'g'ri turmush tarzining natijasi sifatida yuzaga keladi. Shu sababli tana vaznini korreksiya qilishda kompleks yondashuv, ya'ni sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim hisoblanadi. Ushbu jarayonni samarali tashkil etish insonning hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *Semizlik, tana vazni, psixologik holat, ijtimoiy muammo, stress, depressiya, sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish, jismoniy faollik, korreksiya*

Аннотация: *Проблема ожирения и коррекции массы тела является одной из актуальных задач современного общества. Она имеет не только медицинское, но и важное психологическое и социальное значение. Избыточный вес негативно влияет на самооценку человека, его психоэмоциональное состояние и уровень социальной активности. Ожирение часто связано со стрессом, депрессией и неправильным образом жизни. Поэтому коррекция массы тела требует комплексного подхода, включающего рациональное питание, физическую активность и психологическую поддержку. Эффективное решение данной проблемы способствует улучшению качества жизни человека.*



Ключевые слова: Ожирение, масса тела, психологическое состояние, социальная проблема, стресс, депрессия, здоровый образ жизни, питание, физическая активность, коррекция.

Abstract: *The problem of obesity and body weight correction is one of the most pressing issues in modern society. It has not only medical but also significant psychological and social importance. Excess body weight negatively affects a person's self-esteem, emotional well-being, and social activity. Obesity is often associated with stress, depression, and unhealthy lifestyle habits. Therefore, body weight correction requires a comprehensive approach, including balanced nutrition, physical activity, and psychological support. Effective management of this issue contributes to improving the overall quality of life.*

Keywords: *Obesity, body weight, psychological state, social issue, stress, depression, healthy lifestyle, nutrition, physical activity, correction*

Kirish. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2025-yil 8-dekabrdagi "Semizlik va ortiqcha tana vazni" bo'yicha hisobotlariga ko'ra:

- 2022 yilda dunyoda har sakkizinchi odam semizlikdan aziyat chekkan;
- 1990 yildan buyon kattalar orasida semizlik ko'rsatkichlari ikki martadan ko'proq, o'smirlar orasida esa to'rt baravar oshgan;
- 2022 yilda 18 yosh va undan katta 2,5 milliard kishi ortiqcha tana vazniga ega bo'lgan, ularning 890 millioni semizlikka chalingan;
- 2022 yilda 18 yosh va undan kattalar orasida 43 foizida ortiqcha tana vazni kuzatilgan, 16 foizi semizlikka chalingan;
- 2024 yilda 5 yoshgacha bo'lgan 35 million bolada ortiqcha tana vazni qayd etilgan;
- 2022 yilda 5 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan 390 milliondan ortiq bola va o'smir ortiqcha tana vazniga ega bo'lgan, ularning 160 millioni semizlikka chalingan.



Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti semizlikni irsiyat, asab tizimi va bosh miya faoliyati bilan bog'liq mexanizmlar, ovqatlanish xulqi, sog'lom ovqatning mavjudligi, bozor omillari hamda kengroq atrof-muhitning murakkab o'zaro ta'siri natijasida rivojlanadigan surunkali va qaytalanuvchi kasallik sifatida tasniflaydi. So'nggi o'n yilliklarda semizlik dunyo bo'ylab keng tarqaldi. Bunga oziq-ovqat tizimlarining globallasuvi va sanoatlashtirilishi ta'sirida mamlakatlarda oziq-ovqat xavfsizligi hamda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish darajasi oshgani, ovqatlanish ratsionlari, jismoniy faollik odatlari va jamiyat hamda alohida shaxs xulqidagi o'zgarishlar sabab bo'lgan. Ushbu omillar semizlikka moyil muhitni shakllantirdi va natijada jamoat salomatligi sohasida hozirgi global inqiroz yuzaga keldi: bir milliarddan ortiq odam semizlikdan aziyat chekadi va uning tarqalganligi deyarli barcha mamlakatlarda ortib bormoqda [1].

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ortiqcha tana vazni va semizlikni quyidagicha belgilaydi. Kattalarda ortiqcha tana vazni tana massasi indeksi 25 ga teng yoki undan yuqori bo'lganda qayd etiladi. Kattalarda semizlik tana massasi indeksi 30 ga teng yoki undan yuqori bo'lganda qayd etiladi. Bolalarda ortiqcha vazn va semizlikni aniqlashda yosh omilini hisobga olish zarur. 5 yoshdan 19 yoshgacha bo'lganlarda ortiqcha vazn tana massasi indeksi/yosh ko'rsatkichi Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining bolalar jismoniy rivojlanishi bo'yicha standart ko'rsatkichlarida keltirilgan o'rtacha qiymatdan bir standart og'ishdan ko'proq yuqori bo'lganda aniqlanadi. Semizlik esa ushbu o'rtacha qiymatdan ikki standart og'ishdan ko'proq yuqori bo'lganda aniqlanadi. Ortiqcha tana vazni va semizlik energiya qabul qilish (ovqatlanish) bilan energiya sarfi (jismoniy faollik) o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladi.

Ko'p hollarda semizlik ko'p omilli kasallik bo'lib, u atrof-muhit omillari, ruhiy-ijtimoiy omillar va irsiy moyillik bilan bog'liq bo'ladi. Ba'zi bemorlarda semizlikka olib keluvchi bitta yetakchi sababni aniqlash mumkin, masalan ayrim dori vositalarini qabul qilish, boshqa kasalliklarning mavjudligi, harakatchanlikning pasayishi, tibbiy muolajalar yoki monogen kasallik hamda irsiy sindromlar. Ortiqcha vazn va semizlikning tarqalishiga ta'sir qiladigan asosiy atrof-muhit omillari



qatoriga sogʻlom va barqaror ishlab chiqarilgan oziq-ovqat mahsulotlarining mahalliy aholi uchun maqbul narxlarda yetarli boʻlmasligi, jismoniy faollik uchun joy va sharoitning cheklanganligi hamda tegishli meʼyoriy-huquqiy asosning yetarli emasligi kiradi. Yana bir omil, sogʻliqni saqlash tizimlarida ortiqcha vazn ortishi va yogʻ toʻqimasi toʻplanishini erta bosqichlarda aniqlashga imkon beradigan samarali choralar yetishmasligidir.

Ortiqcha tana vazni va semizlik bilan bogʻliq sogʻliq xavflarini tushunishga yordam beradigan dalillar tobora koʻpayib bormoqda. Baholashlarga koʻra, 2021 yilda tana massasi indeksining maqbul darajadan yuqori boʻlishi yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, saraton, asab tizimi kasalliklari, surunkali nafas yoʻllari kasalliklari hamda ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari kabi yuqumli boʻlmagan kasalliklardan 3,7 million oʻlim holatiga sabab boʻlgan [3].

Bolalik va oʻsmirlik davrida ortiqcha tana vazni bolalar va oʻsmirlar salomatligiga taʼsir koʻrsatadi hamda qandli diabetning ikkinchi turi va yurak-qon tomir kasalliklari kabi yuqumli boʻlmagan kasalliklar xavfini oshiradi va ularning erta rivojlanishi bilan kechishi mumkin. Bolalar va oʻsmirlardagi semizlik noxush ruhiy-ijtimoiy oqibatlariga ham olib keladi. U maktabdagi oʻqish natijalariga va hayot sifatiga taʼsir qiladi, shuningdek, atrofdagilarning salbiy munosabati, kamsitish va tazyiqi tufayli yanada kuchayishi mumkin. Semizlikka chalingan bolalarda bu holat koʻpincha voyaga yetgan davrda ham saqlanib qoladi va kelajakda yuqumli boʻlmagan kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi.



Semizlik epidemiyasi jiddiy iqtisodiy oqibatlarga ham olib keladi. Agar muammoni hal qilish bo'yicha choralar ko'rilmasa, 2030 yilga borib ortiqcha tana vazni va semizlik bilan bog'liq global xarajatlar yiliga 3 trillion AQSh dollariga yetadi, 2060 yilga kelib esa 18 trillion AQSh dollaridan ham oshadi [4].

WORLD
OBESITY

Country	Income group	Year	Area	Age	Males Overweight (BMI 25-29.9kg/m ²)	Males Obesity (BMI ≥30kg/m ²)	Females Overweight (BMI 25-29.9kg/m ²)	Females Obesity (BMI ≥30kg/m ²)	All adults Overweight (BMI 25-29.9kg/m ²)	All adults Obesity (BMI ≥30kg/m ²)
Trinidad and Tobago	High income	2024	National	18-69	29.30	24.90	28.40	39.30	28.90	31.60
Tunisia	Lower-middle income	1997	National	20-60	23.30	6.70	28.20	22.70	-	-
Turkey	Upper-middle income	2023	National	15+	41.30	20.00	29.70	30.80	35.50	25.40
Turkmenistan	Upper-middle income	2018	National	18-69	38.40	12.70	27.90	17.50	33.40	15.00
Tuvalu	Upper-middle income	2015	National	18-69	27.00	70.70	18.50	55.20	23.20	62.20
Uganda	Low income	2023	National	18-69	10.70	6.20	18.40	12.30	14.60	9.30
Ukraine	Upper-middle income	2019	National	18-69	37.80	20.10	30.40	29.80	34.30	24.80
United Arab Emirates	High income	2017-2018	National	18-69	45.70	25.10	34.30	30.60	40.10	27.80
United Kingdom	High income	2014	National	18+	40.50	19.80	31.40	20.40	35.60	20.10
United States	High income	2021-2023	National	20+	36.20	38.40	28.60	41.30	32.10	40.30
Uruguay	High income	2013-2014	National	15-64	38.60	22.10	31.30	25.10	34.80	23.70
Uzbekistan	Lower-middle income	2019	National	18-69	34.00	21.50	31.80	25.50	32.90	23.50

2-rasm World Obesity Federation statistikasi

O'zbekiston bo'yicha kattalar aholisida (18–69 yosh) ortiqcha vazn va semizlik tarqalishini yorituvchi xalqaro jamlanma ma'lumotlar mavjud. World Obesity Federation tomonidan keltirilgan milliy darajadagi 2019-yil ko'rsatkichlariga ko'ra (2-rasm), erkaklarda ortiqcha vazn 34,0% va semizlik 21,5% ni, ayollarda esa ortiqcha vazn 31,8% va semizlik 25,5% ni tashkil etadi. Umumiy (erkaklar va ayollar birgalikda) bahoda ortiqcha vazn 32,9%, semizlik 23,5% darajasida qayd etilgan [5]. Mazkur statistik ko'rsatkichlar, bir tomondan, semizlik va ortiqcha vaznning O'zbekistonda keng tarqalganini, ikkinchi tomondan esa jinslar kesimida farqlar mavjudligini ko'rsatadi: ayollar guruhida semizlik ulushi erkaklarnikiga nisbatan yuqoriroq. Shu bilan birga, manbada turli davlatlar bo'yicha ma'lumotlar cheklanganligi sababli barcha so'rovlar to'liq taqqoslanmasligi mumkinligi ham qayd etiladi; bu holat natijalarni talqin qilishda metodologik ehtiyotkorlikni talab qiladi.



O‘zbekistonda ortiqcha vazn va semizlikning oldini olish masalalari alohida “semizlik to‘g‘risida” yagona qonun bilan emas, balki YUBK profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzi, sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan davlat siyosati hujjatlari orqali tizimli ravishda tartibga solinadi. Xususan, PQ-4063-son Prezident qarori bilan 2019–2022-yillarda yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faollikni oshirish bo‘yicha Konsepsiya hamda uni amalga oshirish chora-tadbirlari dasturi tasdiqlangan bo‘lib, unda sog‘lom ovqatlanishni ta‘minlash, jismoniy faollikni kuchaytirish, monitoring va baholash tizimini takomillashtirish kabi yo‘nalishlar belgilangan. [6]

Shuningdek, PF-6099-son Farmonda sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish doirasida sog‘lom ovqatlanish sharoitlarini yaratish, tarkibida tuz, qand va yog‘ miqdori yuqori bo‘lgan mahsulotlar iste‘molini qisqartirish, zararli odatlardan voz kechish orqali kasallanish, “ortiqcha vazn holatlari (semizlik)” va bevaqt o‘limni kamaytirish maqsadlari bevosita tilga olinadi. Farmonda hududiy boshqaruv organlari faoliyatini baholashda sog‘lom ovqatlanish va ortiqcha vazn (semizlik) ko‘rsatkichlarining kamayishi bilan bog‘liq monitoring mexanizmlarini joriy etish g‘oyasi ham aks etgan. [7]

Profilaktika yo‘nalishining muhim tarkibiy qismi sifatida, PQ-4887-son Prezident qarori bilan 2020–2025-yillarda aholida sog‘lom ovqatlanish odatini shakllantirish bo‘yicha chora-tadbirlar dasturi va uning samaradorlik indikatorlari tasdiqlangan. Bu hujjat sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha institutsional va axborot-tashkiliy choralarni kuchaytirish, shuningdek, tegishli standart va me‘yorlarni qayta ko‘rib chiqish kabi mexanizmlar orqali ortiqcha vazn va semizlik xavf omillarini kamaytirishga xizmat qiladigan davlat darajasidagi yondashuv mavjudligini ko‘rsatadi. [8]

Yuqorida keltirilgan statistik va normativ manbalar O‘zbekistonda ortiqcha vazn hamda semizlik masalasi alohida e‘tibor talab qiladigan, aholining salomatligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatuvchi muammo ekanini tasdiqlaydi. Kattalar (18–69 yosh) kesimida 2019-yil ma‘lumotlari ortiqcha vazn va semizlikning keng



tarqalganini ko'rsatadi: umumiy bahoda ortiqcha vazn 32,9% va semizlik 23,5% darajasida qayd etilgan bo'lib, bu holat muammoni individual turmush tarzi darajasida emas, balki ijtimoiy-sog'liqni saqlash tizimi miqyosida ko'rib chiqishni talab qiladi. Jinslar kesimida farqlar kuzatilishi ham (ayollarda semizlik ulushining nisbatan yuqoriroq bo'lishi) profilaktika va sog'lom turmush tarzini targ'ib etish chora-tadbirlarini maqsadli guruhlar asosida rejalashtirish zarurligini anglatadi.

Normativ-huquqiy jihatdan esa O'zbekistonda ortiqcha vazn va semizlikni oldini olish bo'yicha yondashuv bevosita "semizlik to'g'risida" alohida qonun orqali emas, balki yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan strategik hujjatlar orqali tizimli yo'lga qo'yilganini ko'rsatadi. Xususan, PQ-4063 qarori YUBK profilaktikasi va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashni davlat siyosati darajasida belgilab, ushbu yo'nalishda konsepsiya va amaliy chora-tadbirlar dasturini mustahkamlagan. PF-6099 farmoni esa sog'lom turmush tarzini ommalashtirish doirasida ortiqcha vazn (semizlik) ko'rsatkichlarini kamaytirish vazifasini ochiq qayd etib, monitoring va baholash mexanizmlarini kuchaytirish g'oyasini ilgari suradi. PQ-4887 qarori esa 2020–2025-yillarda sog'lom ovqatlanish odatini shakllantirish bo'yicha dasturiy yondashuvni belgilab, profilaktikaning amaliy infratuzilmasini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, mavjud dalillar O'zbekistonda ortiqcha vazn va semizlikning tarqalishi salmoqli ekanini hamda davlat darajasida profilaktik choralar uchun normativ asos shakllantirilganini ko'rsatadi. Biroq muammoni barqaror kamaytirish uchun statistik monitoringning muntazamligi, maqsadli guruhlar bilan ishlash (ayollar, jismoniy faolligi past qatlamlar va boshqalar), sog'lom ovqatlanish muhitini yaratish hamda jismoniy faollikni rag'batlantiruvchi tizimli dasturlarni hududlar kesimida natijadorlik indikatorlari bilan kuchaytirish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb yo'nalish bo'lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

[1] Yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavf omillari bo'yicha hamkorlik guruhi. 1990–2022 yillarda ozg'inlik va semizlik bo'yicha dunyo tendensiyalari: 222 million bola,



o'smir va kattani qamrab olgan, aholini ifodalovchi 3663 ta tadqiqotning birlashtirilgan tahlili. "Lanset", 2024; 403(10431):1027–1050. doi: 10.1016/S0140-6736(23)02750-2

[2] Birlashgan Millatlar Tashkilotining Bolalar jamg'armasi, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, Xalqaro tiklanish va taraqqiyot banki hamda Jahon banki. Bolalardagi noto'g'ri ovqatlanish darajalari va tendensiyalari: bolalardagi noto'g'ri ovqatlanishni baholash bo'yicha qo'shma hisob-kitoblarning 2025 yilgi nashridan asosiy xulosalar. Jeneva: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti; 2025.

[3] 2021 yil uchun global kasallik yuklamasi tadqiqotida xavf omillari bo'yicha hamkorlar guruhi. 1990–2021 yillarda 204 mamlakat va hududda 88 ta xavf omilining global yuklamasi: 2021 yilgi global kasallik yuklamasi tadqiqoti bo'yicha tizimli tahlil. "Lanset", 2024; 403:2162–2203.

[4] Okunogbe va hammualliflar. Ortiqcha tana vazni va semizlikning iqtisodiy ta'siri. 161 mamlakat bo'yicha baholar keltirilgan ikkinchi nashr. Jahon Semizlik Federatsiyasi, 2022.

[5] World Obesity Federation. *Prevalence of adult overweight & obesity (%)* (Uzbekistan, 2019; National; 18–69; BMI mezonlari bilan). [PDF jadval].

[6] O'zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori PQ-4063 (18.12.2018). "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida".

[7] O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni PF-6099 (30.10.2020). "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida".

[8] O'zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori PQ-4887 (10.11.2020). "Aholining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" (2020–2025 dasturi va indikatorlari).