

SPIRTLI ICHIMLIKLARNING YOSHLAR SOG'LIG'IGA TA'SIRI VA OLDINI OLISH USULLARI

2- son Marg'ilon Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi Hamshiralik ishi fani o'qituvchisi

Yo'ldasheva Matluba Akramjon qizi

e-mail. abduqaxxorovoyatillo195@gmail.com

ANNOTATSIYA Ushbu maqolada spirtli ichimliklarning yoshlar sog'lig'iga ta'siri va ularni oldini olish usullari tahlil qilinadi. Zamonaviy pedagogik tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar natijalari asosida interaktiv va profilaktik yondashuvlar yoshlarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashda samarali vosita ekanligi ko'rsatildi. Maqolada guruh va individual maslahatlar, interaktiv mashg'ulotlar, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining ahamiyati ta'kidlangan.

Kalit so'zlar Spirtli ichimliklar, yoshlar sog'ligi, oldini olish, profilaktika, interaktiv mashg'ulotlar, sog'lom turmush tarzi

ANNOTATION This article analyzes the impact of alcohol consumption on youth health and methods of prevention. Based on modern pedagogical research and practical observations, interactive and preventive approaches have been shown to be effective in strengthening the physical, mental, and social health of young people. The article emphasizes the importance of group and individual counseling, interactive exercises, promotion of a healthy lifestyle, and social support systems.

Key words Alcohol, youth health, prevention, prophylaxis, interactive exercises, healthy lifestyle

Аннотация:

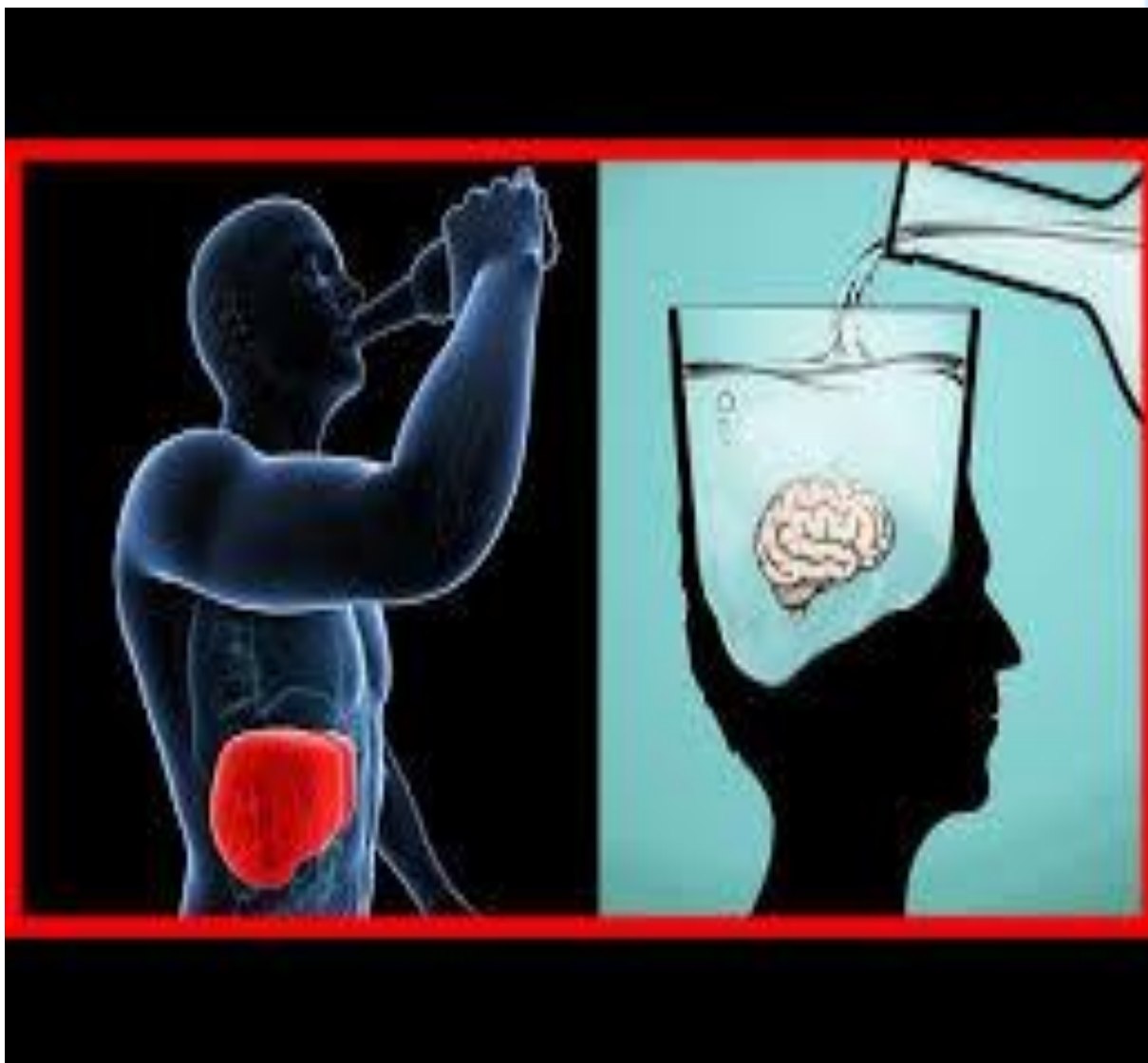
В статье анализируется влияние алкоголя на здоровье молодежи и методы его профилактики. На основе современных педагогических исследований и практических наблюдений показано, что интерактивные и профилактические подходы эффективно способствуют укреплению физического, психического и социального здоровья молодых людей. В статье подчеркивается значение групповых и индивидуальных консультаций, интерактивных упражнений, пропаганды здорового образа жизни и системы социальной поддержки.

Ключевые слова: Алкоголь, здоровье молодежи, профилактика, интерактивные упражнения, здоровый образ жизни

KIRISH Yoshlar sogʻligi jamoat salomatligining eng muhim koʻrsatkichlaridan biri hisoblanadi. Bu yosh davr — shaxsiy, jismoniy va ruhiy rivojlanishning keskin oʻsishi davri boʻlib, aynan shu paytda insonning turmush tarzi va odatlari shakllanadi. Shu bois, yoshlar orasida zararli odatlar — ayniqsa spirtli ichimliklarni isteʼmol qilish — salomatlik, taʼlim va ijtimoiy hayotga sezilarli salbiy taʼsir koʻrsatadi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (WHO) maʼlumotlariga koʻra, spirtli ichimliklar isteʼmoli dunyo boʻyicha oʻlim va nogironlikning yetakchi sabablardan biri boʻlib qolmoqda, va ayniqsa yoshlar orasida bu muammo dolzarb hisoblanadi (WHO, 2022).



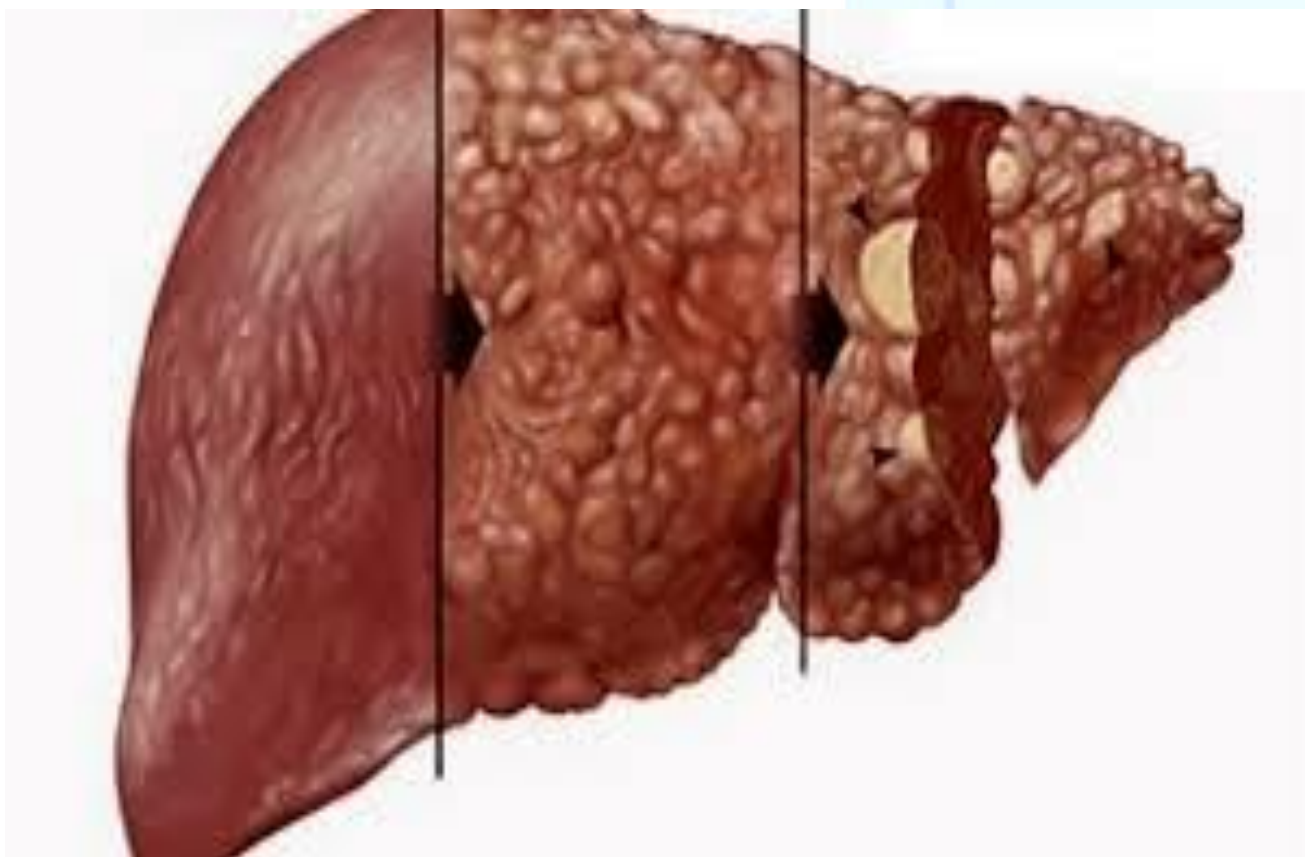
Spirtli ichimliklar nafaqat jismoniy sog'liqni, balki ruhiy va psixologik holatni ham buzadi. Yoshlar orasida haddan tashqari ichish odati depressiya, xavotir, kayfiyat o'zgarishi, agresiv xatti-harakatlar va ijtimoiy muammolarga olib keladi. Bundan tashqari, spirtli ichimliklar iste'moli o'quvchilar va talabalar orasida ta'limdagi muvaffaqiyatsizlik, jamoaviy ishlash qiyinchiliklari va kelajakdagi kasbiy faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli spirtli ichimliklarni yoshlar orasida kamaytirish va profilaktik choralarni joriy etish jamoat salomatligi va kasbiy tayyorgarlik nuqtai nazaridan muhim vazifa hisoblanadi.



Hamshiralik amaliyotida yoshlarni spirtli ichimliklar zararidan ogohlantirish, individual va guruh maslahatlar, motivatsion treninglar hamda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish orqali profilaktik ishlarni samarali tashkil etish mumkin. Ayniqsa jamoat salomatligi texnikumlarida hamshira yoshlar bilan yaqindan ishlaydi, ularni psixologik qo‘llab-quvvatlaydi va kasbiy faoliyatga tayyorlaydi. Shu nuqtai nazardan, maqolaning maqsadi — yoshlar orasida spirtli ichimliklar iste‘molining sog‘liqqa ta‘sirini tahlil qilish, uning oqibatlarini aniqlash va hamshiralik amaliyoti orqali oldini olishning samarali usullarini ilmiy asoslashdir. Mazkur tadqiqot doirasida spirtli ichimliklarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikka ta‘siri, profilaktik chora-tadbirlar va amaliy tavsiyalar o‘rganiladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI.

Spirтли ichimliklarning yoshlar sog‘lig‘iga ta’siri. Spirтли ichimliklarni yoshlar orasida iste’mol qilish bir qator jiddiy oqibatlarga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yosh organizm hali to‘liq rivojlanmaganligi sababli spirтли ichimliklar ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligiga yanada kuchli ta’sir qiladi (Rehm et al., 2018; WHO, 2022). Jismoniy salomatlikka ta’siri: Yurak-qon tomir kasalliklari, yuqori qon bosimi va ateroskleroz xavfi ortadi. Jigar, oshqozon-ichak va buyrak tizimlarining funksiyasi buziladi. Immunitet tizimi susayadi, bu esa kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini pasaytiradi. Spirтли ichimliklar markaziy asab tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, koordinatsiya va reflekslarni susaytiradi.



- Ruhiy va psixologik salomatlikka ta’siri:
 - Depressiya, xavotir va kayfiyat o‘zgarishlari kuzatiladi.
- Yoshlar orasida impulsiv xatti-harakatlar va agressivlik ortadi.

Konsentratsiya va diqqat qobiliyati pasayadi, bu esa ta'limdagi muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Ijtimoiy va akademik oqibatlar: Spirtli ichimliklarni iste'mol qiluvchi yoshlar ijtimoiy muammolarga duch keladi: do'stlar bilan munosabatlar buziladi, jamoaviy ishda qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Akademik ko'rsatkichlar pasayadi, sinfdoshlar bilan hamkorlik darajasi susayadi. Kelajakdagi kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishish imkoniyati cheklanadi. Spirtli ichimliklarga qaramlikning oldini olish va yoshlarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish bir necha yo'nalishda amalga oshiriladi:

Ta'lim va ma'lumot berish: Maktab va texnikumlarda o'quvchilarni spirtli ichimliklarning salbiy ta'siri haqida muntazam ogohlantirish. Interaktiv mashg'ulotlar, seminarlar, ma'ruzalar va video materiallar orqali yoshlarni profilaktik choralar bilan tanishtirish. Oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Oilalarda sog'lom muhit yaratish, ota-onalar bilan muntazam suhbatlar o'tkazish. Do'stlar va jamiyatning ijobiy ta'sirini kuchaytirish.

- Sog'lom alternativ faoliyatlar:

- Sport, san'at, ilmiy va ijtimoiy loyihalarda yoshlarni faol jalb qilish.

Klub va guruh mashg'ulotlari orqali ijtimoiy qiziqishlarni sog'lom yo'nalishga yo'naltirish.

Hamshiralik amaliyoti va maslahatlar: Hamshiralar individual va guruh konsultatsiyalarini olib boradi. Motivatsion treninglar, stressni boshqarish, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik bo'yicha maslahatlar beriladi.

Jamoat salomatligi texnikumlarida o'tkazilgan amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki: Guruh mashg'ulotlari:

Yoshlarni spirtli ichimliklar zararini muhokama qilishga jalb qilish, rolli o'yinlar orqali qaror qabul qilishni mashq qilish. Natija: o'quvchilarning spirtli ichimliklarga bo'lgan qiziqishi sezilarli darajada kamayadi. Individual maslahatlar: Hamshiralar yoshlar bilan sog'lom turmush tarzi, stressni boshqarish va kasbiy faoliyatga tayyorgarlik bo'yicha suhbatlar o'tkazadi. Natija: shaxsiy qaror qabul qilish ko'nikmalari va mustaqil fikrlash rivojlanadi. Profilaktik kampaniyalar: Posterlar,

broshyuralar, elektron materiallar va ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlar ogohlantiriladi. Natija: profilaktik xabardorlik darajasi oshadi, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish xavfi kamayadi. Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, hamshiralik amaliyotida interaktiv va individual profilaktik ishlar yoshlar orasida spirtli ichimliklar iste'molining oldini olishda yuqori samaradorlikka ega.

XULOSA VA TAKLIFLAR Zamonaviy pedagogik va jamoat salomatligi tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, spirtli ichimliklarning yoshlar sog'lig'iga ta'siri jiddiy va ko'p qirrali bo'lib, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikni bir vaqtda buzadi. Yoshlar orasida spirtli ichimliklarni iste'mol qilishning oldini olish nafaqat shaxsiy, balki jamiyatning umumiy sog'lig'i uchun ham muhim ahamiyatga ega. Amaliy tadqiqotlar va politexnikum, texnikum kabi o'quv muassasalaridagi kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, spirtli ichimliklar iste'molining oldini olishda interaktiv va amaliy yondashuvlar eng samarali vosita hisoblanadi. Bu yondashuvlar orqali yoshlar nafaqat spirtli ichimliklarning zararli oqibatlarini tushunadi, balki sog'lom turmush tarziga intilish motivatsiyasini ham oshiradi. Spirtli ichimliklarni oldini olishning samaradorligi bir necha asosiy jihatlar bilan izohlanadi:

Jismoniy va ruhiy salomatlikni himoya qilish:

Yoshlar orasida spirtli ichimliklar iste'molini kamaytirish yurak, jigar, buyrak va asab tizimining normal ishlashini ta'minlaydi.

Depressiya, xavotir va kayfiyat o'zgarishlari kamayadi, bu esa psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi.

Ijtimoiy va akademik faoliyatni yaxshilash:

Spirtli ichimliklardan voz kechish ijtimoiy muvozanatni saqlash, do'stlar bilan sog'lom munosabatlar va jamoadagi hamkorlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Ta'limdagi muvaffaqiyat va konsentratsiya oshadi, kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorgarlik yaxshilanadi.

Profilaktik choralarni kuchaytirish:

Hamshiralik amaliyoti va pedagogik ishlar doirasida interaktiv mashg'ulotlar, individual maslahatlar, motivatsion treninglar va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish

eng samarali hisoblanadi. Yoshlar bilan guruh ishlari, rolli o'yinlar va muammoli vaziyatlarni tahlil qilish mashqlari profilaktik ishlarning natijasini sezilarli darajada oshiradi.

Motivatsiya va sog'lom odatlar shakllantirish:

Yoshlarni sport, san'at, ilmiy va ijtimoiy loyihalarga jalb qilish spirtli ichimliklarga qiziqishni kamaytiradi. Shaxsiy yondashuv va individual maslahatlar yoshlarning mustaqil fikrlash va sog'lom qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu sababli, politexnikum va jamoat salomatligi texnikumlarida spirtli ichimliklarga qarshi profilaktik ishlarni tizimli va muntazam tashkil etish talab etiladi. Bu nafaqat yoshlar sog'lig'ini saqlash, balki ularni kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorlash va jamiyatda sog'lom ijtimoiy muhit yaratishga xizmat qiladi.

Tavsiyalar:

- O'quv muassasalarida spirtli ichimliklarning zararini o'rgatadigan muntazam interaktiv mashg'ulotlar o'tkazish.
- Hamshira va pedagoglar tomonidan individual va guruh maslahatlarini kuchaytirish.
- Yoshlarni sog'lom alternativ faoliyatlar, sport va ijtimoiy loyihalarga jalb qilish.
- Oilalar va jamoat bilan hamkorlikni kuchaytirish orqali ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish.
- Profilaktik ishlarni texnologik vositalar, multimedia va onlayn platformalar yordamida diversifikatsiya qilish.

Natijada, sistematik va amaliy profilaktika orqali yoshlar orasida spirtli ichimliklarga qaramlikning oldini olish mumkin bo'ladi va ularning jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy sog'lig'i mustahkamlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization. (2018). *Global status report on alcohol and health 2018*. Geneva: WHO.

2. Rehm, J., Shield, K. D., & Gmel, G. (2012). **Alcohol consumption and public health: Evidence and recommendations**. Lancet, 379(9820), 1470–1480.
3. Babor, T., Caetano, R., Casswell, S., et al. (2010). **Alcohol: No ordinary commodity – Research and public policy**. Oxford University Press.
4. Harmer, N. (2015). **Health education and promotion in youth populations**. New York: Springer.
5. World Health Organization. (2014). **Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade**. Geneva: WHO.
6. Faxriddin B., No'monbek A. ABS SISTEMASI BILAN JIHOZLANGAN M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNING TORMOZ SAMARADORLIGINI MATEMATIK NAZARIY TAHLILI //International journal of scientific researchers (IJSR) INDEXING. – 2024. – Т. 4. – №. 1. – С. 333-337.
7. Qurbonazarov S. et al. ANALYSIS OF THE FUNDAMENTALS OF MATHEMATICAL MODELING OF WHEEL MOVEMENT ON THE ROAD SURFACE OF CARS EQUIPPED WITH ABS //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – Т. 4. – №. 8. – С. 45-50.
8. Xuzriddinovich B. F. et al. ABS BILAN JIHOZLANGAN AVTOMOBILNI TORMOZ PAYTIDA O 'ZO 'ZIDAN VA MAJBURIY TEBRANISHLARINI TORMOZ SAMARADORLIGIGA TA'SIRINI TAHLIL QILISH //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 47. – №. 4. – С. 81-87.
9. Xusinovich T. J., Ro'zibayevich M. N. M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNI TURLI MUHITLARDA TORMOZLANISHINI TAHLIL QILISH VA PARAMETRLARINI O 'RGANISH.
10. Karshiev F. U., Abduqahorov N. ABS BILAN JIHOZLANGAN M1 TOIFALI AVTOMOBILLAR TORMOZ TIZIMLARINING USTIVORLIGI //Academic research in educational sciences. – 2024. – Т. 5. – №. 5. – С. 787-791.
11. Каршиев Фахридин Умарович, Н.Абдуқаҳоров ИЗУЧЕНИЕ МИКРОСТРУКТУРЫ СТАЛИ В

МАТЕРИАЛОВЕДЕНИИ//<https://www.iupr.ru/6-121-2024>

https://www.iupr.ru/files/ugd/b06fdc_15c4798c874a4ddab326a52bd3af34ea.pdf?index=true

12. Xusinovich T. J., Ro'zibayevich M. N. M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNI TURLI MUHITLARDA TORMOZLANISHINI TAHLIL QILISH VA PARAMETRLARINI O'RGANISH.

13. Farxadjonovna, Bekimbetova Elmira, and Abduqahorov No'monbek. "STARTING ENGINES AT LOW TEMPERATURES." Multidisciplinary Journal of Science and Technology 5.2 (2025): 83-87.

14. Xusinovich, Turdialiyeв Jonibek, and Mo'minov Nurali Ro'zibayevich. "M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNI TURLI MUHITLARDA TORMOZLANISHINI TAHLIL QILISH VA PARAMETRLARINI O'RGANISH."

15. Абдуқаҳоров Н., Турдиалиев Ж., Мўминов Н. АВТОМОБИЛИ М1 В РАЗНЫХ УСЛОВИЯХ АНАЛИЗ И ПАРАМЕТРЫ ТОРМОЖЕНИЯ УЧИТЬСЯ //Журнал научно-инновационных исследований в Узбекистане. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 377-386.

16. Каршиев Ф. У., Абдукахоров Н. ИЗУЧЕНИЕ МИКРОСТРУКТУРЫ СТАЛИ В МАТЕРИАЛОВЕДЕНИИ //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-2 (121). – С. 1142-1145.

17. Oybek o'g A. N. et al. ABS BILAN JIHOZLANGAN AVTOMOBILLARDA TORMOZLASH JARAYONIDAGI TEBRANISHLAR VA ULARNING TORMOZ SAMARADORLIGIGA TA'SIRI //PEDAGOGS. – 2025. – Т. 92. – №. 1. – С. 127-132.

18. Xuzriddinovich B. F. et al. SURXONDARYO VILOYATIDAGI TABIIY-IQLIM SHAROITLARIDA AVTOMOBILLARNING ISH SHAROITLARINI TASNIFLASH //Tadqiqotlar. – 2025. – Т. 63. – №. 2. – С. 26-32.

19. Abduqahorov N., Turdialiyeв J., Mo'minov N. M1 VEHICLES IN DIFFERENT ENVIRONMENTS ANALYSIS AND PARAMETERS OF

BRAKING LEARN //Journal of science-innovative research in Uzbekistan. –
2024. – Т. 4. – №. 4. – С. 377-386.