

YOSHLARNI PSIXOAKTIV MODDALARGA QARAMLIKDAN PSIXOLOGIK HIMOYALASH USULLARI

Doniyorova Gulzira Xursanovna
Urgut tumani 101-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yoshlarni psixoaktiv moddalarga qaramlikdan himoya qilishning psixologik jihatlari, ushbu muammoning kelib chiqish sabablari hamda profilaktik chora-tadbirlar yoritiladi. Shuningdek, oila, maktab va jamiyat hamkorligining ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit soʻzlar: psixoaktiv moddalar, qaramlik, profilaktika, yoshlar psixologiyasi, motivatsiya, xavf omillari, emotsional holat, sogʻlom turmush tarzi

KIRISH

Yoshlar oʻrtasida psixoaktiv moddalarga qaramlik bugungi kunda dolzarb ijtimoiy va psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Bu holat shaxsning ruhiy va jismoniy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi hamda uning ijtimoiy rivojlanishiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Psixologik jihatdan qaramlikning kelib chiqishiga qiziqish, tengdoshlar bosimi, oilaviy muammolar, emotsional beqarorlik va nazoratsizlik kabi omillar sabab boʻlishi mumkin. Ayrim yoshlar stress yoki muammolardan qochish maqsadida zararli odatlarga murojaat qiladi.

Bunday holatlarning oldini olishda maktab psixologining roli muhim hisoblanadi. Psixolog oʻquvchilarda sogʻlom fikrlash, toʻgʻri qaror qabul qilish va oʻzini boshqarish koʻnikmalarini shakllantiradi.

Profilaktik suhbatlar va treninglar orqali yoshlar psixoaktiv moddalarning zararli oqibatlari haqida maʼlumotga ega boʻladilar. Bu ularning ongli qaror qabul qilishiga yordam beradi. Oila ham muhim himoya omilidir. Ota-onaning farzand bilan yaqin munosabati, nazorat va qoʻllab-quvvatlashi qaramlik xavfini kamaytiradi. Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, sport va ijodiy faoliyatga jalb etish yoshlarni zararli odatlardan uzoqlashtiradi. Boʻsh vaqtni mazmunli tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy muhit ham katta taʼsirga ega. Ijobiy doʻstlar muhiti va sogʻlom jamiyat qadriyatlari yoshlarni himoya qiladi.

Yoshlarni psixoaktiv moddalarga qaramlikdan psixologik himoya qilish kompleks yondashuvni talab etadi. Oila, maktab va psixologik xizmat hamkorligi bu borada eng muhim omildir. Spirtli ichimliklarga ruju qoʻyish oʻz-oʻzidan sodir boʻlmaydi. Uni keltirib chiqaruvchi omillar bor. Xoʻsh, ular qaysilar? Aslida, ichkilikka moyillikning yuzaga kelishi turli faktorlarga bogʻliq. Shulardan biri irsiyatdir. Ota

maishatga berilgan bo'lsa, farzandlarida ham ushbu illatning kuzatilish ehtimoli yo'q emas. Shu o'rinda tashqi ta'sirlarni ham unutmaslik kerak. Aksariyat hollarda ichkilikbozlikning boshlanishi aynan biror voqea-hodisa asoratida yuzaga keladi.

Stress - ichkilikka ko'nikma hissini paydo qiladigan asosiy "da'vogar". Ishi yurishmagan, yaqinidan judo bo'lgan, tushkunlikka tushib qolganida aroqqa yuz buruvchilar, bora-bora "shisha"siz yasholmay qolishadi. Oshna-og'aynilarning qistovi, "yigitchilik" bahonasida oz-mozdan ichib turish esa vaziyat taqozosi bilan yuzaga keluvchi ichkilikbozlik ko'rinishidir. Bu kabi o'tirishlarning davomiyligi surunkali alkogolizmga yetaklaydi. "Mastlik oltita baxsizlik: muhtojlik, janjal, kasallik, obro'sizlik, sharmandalik va aqlsizlik keltiradi" – deyilgan yapon maqollarida.

Ichkilik odamni og'ir kasalliklarga olib keladi, obro'-e'tiborini yo'qotadi. Spirtli ichimliklarni uzoq vaqtgacha muntazam ichib yurish kishini alkogolizm kasalligiga duchor qiladi. Tekshirishlar shuni ko'rsatdiki, hatto yuz gramm spirtli ichimlik sog'lom kishining bosh miya faoliyatini birdan o'zgartirib yuborar ekan. Ma'lumotlarga qaraganda, psixonevrologik dispanserlarga murojaat qiluvchi ruhiy kasalliklarga duchor bo'lganlarning eng ko'pi alkogolizmga muhtalo bo'lgan kishilardir. Ichkilikka o'rgangan o'smir vujudi sekin-astalik bilan zaharlana boshlaydi. Keyinchalik esa bunday kishi ichmasdan tura olmaydigan bo'lib qoladi, og'ir mast bo'lguncha ichaveradi. Bunday o'spirinda dastlab asab ishdan chiqadi. U ta'sirchan, jahldor bo'lib qoladi, natijada uning oila a'zolari azob chekadi. Alkogolizm natijasida miyaning ish qobiliyati asta-sekin pasayadi, fikrlash, biror muhim masalani yechish qiyinlashadi. Keyinchalik serjahlilik, uyquning buzilishi, mas'uliyasizlik, boshqalarga va hatto o'ziga ishonmaslik, toliqish, umumiy holsizlik alomatlarini seziladi. Mayxo'rlik allaqachonlar kasallik nomini olgan. Tibbiyotda uning uch bosqichi farqlanadi. Onda-sonda, 2-3 oyda bir marta, bayram yoki biror tadbirlarda oz-ozdan ichkilik ichishni alkogolizm deb bo'lmaydi. Moyillikning paydo bo'lishi ruhiy va jismoniy qaramlikning mavjudligi, qachon va qancha miqdorda ichilayotganiga bog'liq.

Giyohvandlik butun dunyoda keng jamoatchilikni tashvishga solayotgan eng olzarb muammolardan hisoblanadi. Zero, giyohvandlik vositalari va psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilish bilan bog'liq jinoyatlarning ijtimoiy xavflilik darajasi juda yuqoridir. Narkotik va psixotrop moddalarni iste'mol qilishning ortishi birinchi o'rinda og'ir kasalliklar va jinoyatlar sodir etilishining ko'payishiga olib keladi.

Giyohvandlik - jinoyatchilik bilan bog'liq hodisadir. Birinchidan, narkotiklarni qo'lga kiritish yoki ularning oldini olish uchun pul topish maqsadida og'ir oqibatli qasddan jinoyatlar sodir etiladi. Ikkinchidan, narkotik moddalarni qabul qilish ta'siri ostida tez-tez jinoyatlar sodir etiladi. Nihoyat, giyohvandlik bilan jinoyatchilik o'rtasidagi bog'liqlik giyohvandlik moddalarining noqonuniy aylanishi oqibatida

yuzaga keladigan huquqbuzarlik harakatlarining sodir etilishida namoyon bo‘ladi. Giyohvandlik – kayf beruvchi giyohvand moddalarni yoki sun‘iy ravishda tayyorlangan moddani iste‘mol qilish, chekish, hidlash, tanaga surtish yoki nina sanchish (in‘yeksiya) yo‘li bilan qon tomirlarga yuborish bilan ifodalanadi.

Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan bog‘liq jinoyatlar aholining sog‘lig‘iga qarshi qaratilgan bo‘ladi. Ularning mazmunini esa, maxsus ijtimoiy munosabatlar tashkil etadi. Bugungi kunda dunyo miqyosida qonun bilan taqiqlanganligiga qaramasdan giyohvandlik moddalarni ishlab chiqaruvchi va u bilan savdo qiluvchilarning soni ko‘payib bormoqda. Buning asosiy sababi, ushbu jinoiy biznes yaratib beradigan juda katta boylik orttirish imkoniyatlari bo‘lib, uning ishtirokchilari xalqaro huquq normalari bilan ham, milliy qonunlar majmui bilan ham, ayniqsa, “oq ajal”ning halokatli oqibatlarini bilan ham hisoblashmay hamma ishni qilishga majbur etmoqda.

Butun dunyoda keng jamoatchilikni tashvishga solayotgan eng dolzarb muammolardan hisoblangan ushbu illat ortidan kelib chiqadigan salbiy oqibatlar haqida soatlab gapirish, ma‘ruzalar o‘qish mumkin. Shunga qaramasdan, giyohvandlik bilan bog‘liq jinoyatlarning kamaymayotgani, giyohvandlikka muhtalo bo‘lgan shaxslarni ushbu og‘u uchun har qanday jirkanch ishlarga, jumladan o‘g‘rilik, bosqinchilik va talonchilik tayyorligi har bir sog‘lom fikrlaydigan odamni tashvishga solmasdan qo‘ymaydi. Eng achinarlisi, giyohvandlik jamiyatdagi kriminogen vaziyatni izdan chiqarish bilan birga, millat genofondini ham buzadi. Giyohvandlikka qarshi kurashish, uning payini qirqish faqatgina huquqni muhofaza qiluvchi idoralarning vazifasi deb hisoblaydiganlar biladigan juda katta xato qiladi. Dunyo aholisining barcha qatlamini birdek tashvishga solib kelayotgan giyohvandlikdek xavfli illatga qarshi kurashishda nafaqat huquqni muhofaza qiluvchi idora xodimlari, balki jamiyatimizning barcha a‘zolari ishtirok etishi lozim. Shundagina bu illatning payi tezroq qirqiladi.

Jamiyat uchun xavfli ofatlardan biri xisoblangan giyoxvandlik muammosi so‘nggi yillarda nafaqat Respublikamiz, balki butun dunyo jamoatchiligini xam tashvishga solmoqda. Ayni paytda, kundan-kunga psixofaol moddalarning yangi turlari paydo bo‘layotgani natijasida bu kabi moddalarning tarkibini, farmakologik xamda kimyoviy xususiyatini aniqlash bilan bog‘liq muammolar borligi sababli, ularning muomalada bo‘lishini nazoratga olish, cheklash yoki taqiqlashda ayrim qiyinchiliklar yuzaga kelmoqda. Bu kabi moddalarga sintetik kannabinoid aralashmalari, dezomorfin va tarkibida psixofaol moddalar bo‘lgan dori vositalari xisoblanuvchi lirika, tramadol, lipre va boshqalar kiradi.

Shuningdek, psixoaktiv moddalarga qaramlikdan himoyalash jarayonida erta profilaktika muhim ahamiyatga ega. Ya‘ni, boshlang‘ich va o‘smirlik davridayoq

bolalarda to‘g‘ri hayotiy qadriyatlar, sog‘lom turmush tarzi va mustahkam irodani shakllantirish zarur. Psixologik nuqtayi nazardan, o‘ziga past baho berish, ichki bo‘shliq hissi va ijtimoiy rad etilish yoshlarni xavf guruhiga kiritishi mumkin. Shu sababli maktab psixologi har bir o‘quvchining emotsional holatini doimiy kuzatib borishi lozim.

Profilaktika ishlarida interfaol usullar — treninglar, rolli o‘yinlar, guruhiy muhokamalar va psixologik mashg‘ulotlardan foydalanish samarali natija beradi. Bu usullar yoshlarning fikrlashini rivojlantiradi va ularni mustaqil qaror qabul qilishga o‘rgatadi. Shuningdek, yoshlar orasida “hayotiy ko‘nikmalar” (life skills)ni rivojlantirish juda muhimdir. Bu ko‘nikmalar stressni boshqarish, muammolarni hal qilish, “yo‘q” deyish (rad etish) qobiliyati va ijtimoiy bosimga qarshi turishni o‘z ichiga oladi.

Ommaviy axborot vositalari va internet tarmoqlarida sog‘lom targ‘ibot olib borish ham muhim profilaktik vosita hisoblanadi. Yoshlar zararli axborotlardan himoyalaniishi uchun media savodxonlik darajasi oshirilishi kerak. Psixoaktiv moddalarga qaramlikning oldini olish faqat taqiq va nazorat bilan emas, balki psixologik tarbiya, ma‘rifiy ishlar va ijobiy muhit yaratish orqali amalga oshiriladi.

XULOSA

Psixoaktiv moddalar miyadagi kimyoviy muvozanatni o‘zgartiradi va inson ruhiyati va xatti-harakatlariga turli xil ta’sirlarni keltirib chiqaradi. Ular ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Masalan, giyohvand moddalar giyohvandlikka, ruhiy va jismoniy salomatlik muammolariga, boshqa tomondan, markaziy asab tizimiga ta’sir qiluvchi ba’zi dorilar depressiya, anksiyete kasalliklari yoki epilepsiya kabi turli kasalliklarni davolash uchun zarur bo‘lishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitusiyasi-T.,2023.
2. O‘zbekiston Respublikasining Jinoyat kodeksi-T.,2023.
3. O‘zbekiston Respublikasining Jinoyat-prosessual kodeksi-T.,2023.
4. O‘zbekiston Respublikasining Ma’muriy javobgarlik to‘g‘risidagi kodeksi-T.,2023.
5. O‘zbekiston Respublikasining “Tezkor-qidiruv faoliyati to‘g‘risida”gi Qonuni-T.2012.
6. O‘zbekiston Respublikasining “Giyohvandlik vositalari va psixotrop moddalar to‘g‘risida”gi Qonuni-T.,1999.
7. ziyo.net