

HAYOTNI TANLANG, GIYOHVANDLIKNI EMAS, YOSHLAR SALOMATLIGI, MA'NAVIY KAMOLOTI VA BAXTLI KELAJAGINI TA'MINLASHNING MUHIM OMILI

Ergasheva Yulduzxon Sobitovna

Is'hoqxon Ibrat nomidagi Namangan davlat chet tillari instituti filologiya fakulteti xotin-qizlar psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada giyohvandlikning inson salomatligi, ruhiy holati, oilaviy munosabatlari va jamiyat taraqqiyotiga salbiy ta'siri yoritilgan. Shuningdek, yoshlar orasida giyohvandlikning oldini olish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va hayotiy qadriyatlarni shakllantirish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: giyohvandlik, sog'lom turmush tarzi, yoshlar, profilaktika, salomatlik, tarbiya, psixologik yordam, zararli odatlar.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda inson salomatligini muhofaza qilish, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish hamda yoshlarni turli zararli illatlardan asrash davlat va jamiyat oldidagi eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlar o'rtasida giyohvandlikning oldini olish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Chunki giyohvandlik nafaqat alohida bir shaxsning sog'lig'i va hayotiga, balki uning oilasi, yaqinlari, ta'lim olishi, kasbiy faoliyati va kelajakdagi muvaffaqiyatlariga ham jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu illat jamiyatning ma'naviy muhitiga putur yetkazib, jinoyatchilik, ijtimoiy beqarorlik va iqtisodiy yo'qotishlarning ortishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois giyohvandlikka qarshi kurashish, yoshlar ongida sog'lom hayot tarzi va mas'uliyatli xulq-atvorni shakllantirish bugungi kunning ustuvor vazifalaridan biri sanaladi. Har bir yosh o'z hayoti va kelajagi uchun mas'ul ekanligini anglab, zararli odatlardan yiroq bo'lishi, bilim olish, kasb egallash va jamiyat ravnaqiga hissa qo'shishga intilishi zarur. Faqat shundagina sog'lom, barkamol va ma'naviy yetuk avlodni tarbiyalash mumkin bo'ladi. Giyohvand moddalar inson organizmiga o'ta salbiy ta'sir ko'rsatib, uning jismoniy va ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Ushbu moddalar markaziy asab tizimi faoliyatini izdan chiqarib, organizmda kuchli qaramlik holatini yuzaga keltiradi. Natijada insonning fikrlash qobiliyati susayadi, xotira jarayonlari buziladi, diqqatni jamlash qiyinlashadi va mehnat unumdorligi pasayadi. Giyohvand moddalarni muntazam iste'mol qilish oqibatida yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari, jigar, buyrak va boshqa muhim a'zolar faoliyatida turli kasalliklar yuzaga keladi. Ayrim hollarda esa bu holat nogironlik yoki muddatidan oldin vafot etish xavfini ham oshiradi. Giyohvandlikning eng xavfli jihatlaridan biri shundaki, u insonning nafaqat tanasini, balki ruhiy dunyosini ham izdan chiqaradi. Psixologik qaramlik tufayli

shaxsning irodaviy sifatlari zaiflashadi, hayotiy maqsadlari va qadriyatlari o'z ahamiyatini yo'qota boshlaydi. Giyohvandlikka muhtalo bo'lgan shaxslarda tushkunlik, xavotir, asabiylik, tajovuzkorlik, hissiy beqarorlik va o'zini nazorat qilish qobiliyatining pasayishi kabi holatlar tez-tez kuzatiladi. Bunday o'zgarishlar insonning oilaviy va ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Vaqt o'tishi bilan giyohvandlik insonning jamiyatdagi o'rniga ham putur yetkazadi. U oila a'zolari, do'stlari va yaqinlari bilan munosabatlarda muammolarga duch keladi, ta'lim olish yoki mehnat faoliyatini davom ettirishda qiyinchiliklarga uchraydi. Natijada ijtimoiy faollik pasayib, yolg'izlik, umidsizlik va hayotdan qoniqmaslik hissi kuchayadi. Shu sababli giyohvandlikka qarshi kurashish, uning zararli oqibatlari haqida keng targ'ibot ishlarini olib borish hamda yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jamiyatning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Giyohvandlikning yuzaga kelishi va tarqalishiga ko'plab ijtimoiy, psixologik hamda tarbiyaviy omillar ta'sir ko'rsatadi. Mutaxassislarining ta'kidlashicha, yoshlarning giyohvandlikka moyilligi ko'pincha tengdoshlar bosimi, oiladagi sog'lom psixologik muhitning yetishmasligi, nazoratning sustligi, bo'sh vaqtning mazmunli tashkil etilmasligi hamda hayotiy maqsad va qadriyatlarning aniq shakllanmaganligi bilan bog'liq bo'ladi. Ayrim hollarda yoshlar o'zlarini qiziqtirgan savollarga javob topish, yangi hissiyotlarni boshdan kechirish yoki mavjud muammolaridan vaqtincha qochish maqsadida giyohvand moddalarni sinab ko'rishga urinadilar. Biroq bunday qiziqishning oqibatlari ko'pincha og'ir bo'lib, bir martalik iste'mol ham qaramlikning shakllanishiga zamin yaratishi mumkin. Natijada insonning salomatligi, ta'limi, kasbiy faoliyati va kelajagi jiddiy xavf ostida qoladi. Giyohvandlikning oldini olishda profilaktik chora-tadbirlarning samarali tashkil etilishi alohida ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda oila, ta'lim muassasalari, mahalla va keng jamoatchilikning hamkorligi muhim omil hisoblanadi. Avvalo, ota-onalar farzandlari bilan ochiq va samimiy muloqot o'rnatishlari, ularning qiziqishlari, his-tuyg'ulari va muammolariga e'tibor qaratishlari lozim. Farzandning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, unga mustaqil fikrlash va to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini singdirish zararli odatlarga qarshi samarali himoya vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Ta'lim muassasalari ham yoshlarni giyohvandlik xavfidan ogoh etishda muhim rol o'ynaydi. Maktab, akademik litsey, kollej va oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar, seminar-treninglar, davra suhbatlari va psixologik mashg'ulotlarni muntazam tashkil etish yoshlarning ongida zararli odatlarga nisbatan salbiy munosabatni shakllantirishga yordam beradi. Psixologlar, pedagoglar va huquqni muhofaza qiluvchi organlar vakillari ishtirokidagi uchrashuvlar ham profilaktik ishlarning samaradorligini oshiradi. Shuningdek, sport, san'at, ilm-fan, kitobxonlik va ijodiy faoliyat bilan muntazam shug'ullanish yoshlarni turli zararli odatlardan uzoqlashtiradigan eng samarali vositalardan biri hisoblanadi.

Bo'sh vaqtini foydali mashg'ulotlarga sarflaydigan, o'z oldiga aniq maqsad qo'ygan va kelajagini rejalashtira oladigan yoshlar turli salbiy ta'sirlarga nisbatan barqarorroq bo'ladilar. Bilim olish, kasb-hunar egallash, jamiyat hayotida faol ishtirok etish va shaxsiy rivojlanishga intilish insonning hayotini mazmunli qiladi hamda giyohvandlik kabi xavfli illatlarga qarshi mustahkam ma'naviy immunitetni shakllantiradi. Shu bois har bir yosh o'z salomatligi va kelajagini qadrlab, hayotni tanlashi, zararli odatlardan esa qat'iy voz kechishi zarur. Hayot insonga ato etilgan eng bebaho va takrorlanmas ne'matdir. Uni mazmunli, baxtli va samarali o'tkazish, o'z oldiga ezgu maqsadlar qo'yib, ularga erishish yo'lida intilish har bir insonning eng muhim vazifalaridan biridir. Sog'lom tana va sog'lom ruh insonning shaxsiy kamoloti, jamiyatdagi o'rni hamda kelajakdagi muvaffaqiyatlarining asosiy omili hisoblanadi. Shu bois inson o'z salomatligini asrashga, bilim va ko'nikmalarini rivojlantirishga, foydali faoliyat bilan shug'ullanishga alohida e'tibor qaratishi lozim. Giyohvandlik esa inson hayotidagi eng xavfli va vayronkor illatlardan biri bo'lib, uning sog'lig'i, orzu-intilishlari, ma'naviy qadriyatlari va kelajak rejalariga jiddiy putur yetkazadi. Ushbu illat ta'siriga tushgan shaxs nafaqat o'ziga, balki oilasi va yaqinlariga ham katta zarar yetkazadi. Natijada insonning jamiyatdagi mavqei pasayadi, hayot sifati yomonlashadi va uning kelajakka bo'lgan ishonchi so'na boshlaydi. Shu sababli har bir yosh giyohvandlikning salbiy oqibatlarini chuqur anglab yetishi, sog'lom turmush tarzini o'z hayotining ustuvor yo'nalishiga aylantirishi zarur. Sport bilan shug'ullanish, bilim olish, kasb-hunar egallash, kitob mutolaa qilish va ijodiy faoliyat bilan band bo'lish yoshlarni turli zararli odatlardan himoya qiladi. O'z oldiga aniq maqsad qo'ygan, kelajagini ongli ravishda rejalashtira oladigan va hayotning qadriga yetadigan inson giyohvandlik kabi xavfli yo'llardan yiroq bo'ladi. Demak, bugungi kunda har birimiz "Hayotni tanlang, giyohvandlikni emas!" degan da'vatni hayotiy tamoyilga aylantirishimiz lozim. Zero, sog'lom avlod, mustahkam oila va taraqqiy etgan jamiyatni barpo etishning eng muhim shartlaridan biri ham zararli illatlardan xoli, ma'naviy va jismoniy jihatdan barkamol yoshlarni tarbiyalashdir. Hayotni tanlash — sog'lom kelajakni, baxtni va muvaffaqiyatni tanlash demakdir. Giyohvandlik bugungi kunda inson salomatligi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy farovonligiga jiddiy xavf tug'dirayotgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Uning salbiy oqibatlari nafaqat alohida bir shaxsning hayotiga, balki oilalar, mahallalar va butun jamiyat taraqqiyotiga ham ta'sir ko'rsatadi. Giyohvandlik insonning jismoniy sog'lig'ini izdan chiqaribgina qolmay, uning ma'naviy qadriyatlari, hayotiy maqsadlari va kelajakka bo'lgan ishonchining susayishiga ham sabab bo'ladi. Mazkur muammoning oldini olish va unga qarshi samarali kurashishda profilaktik tadbirlarni kuchaytirish, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ma'naviy-ma'rifiy ishlarni tizimli ravishda olib borish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, oiladagi sog'lom muhit, ota-onalarning farzand tarbiyasidagi mas'uliyati, ta'lim muassasalarining tarbiyaviy faoliyati hamda

psixologik qo'llab-quvvatlash xizmatlarining samarali tashkil etilishi yoshlarni giyohvandlik xavfidan himoya qilishda muhim omil hisoblanadi.

Har bir inson o'z salomatligi, hayoti va kelajagi uchun mas'ul ekanligini anglab yetishi, zararli odatlardan yiroq bo'lib, sog'lom va mazmunli hayot kechirishga intilishi zarur. Ayniqsa, yosh avlodning bilim olish, kasb egallash, sport va ijod bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishini qo'llab-quvvatlash orqali ularning kelajakka bo'lgan ishonchini mustahkamlash mumkin. Zero, **hayotni tanlash — sog'lom turmush tarzini, yuksak maqsadlarni, baxtli kelajakni va farovon jamiyatni tanlash demakdir.** Shunday ekan, har birimiz giyohvandlikka qarshi murosasiz munosabatni shakllantirib, sog'lom avlod tarbiyasiga o'z hissamizni qo'shishimiz lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayeva Sh. **Yoshlar psixologiyasi.** – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
2. Karimov I.A. **Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch.** – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
3. O'zbekiston Respublikasi "Giyohvandlik vositalari va psixotrop moddalar to'g'risida"gi Qonuni.
4. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlari va tavsiyalari.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi materiallari.