

ANOREKSIYA. BULIMIYA

АНОРЕКСИЯ, БУЛИМИЯ

ANOREXIA, BULIMIA

Toshkent davlat tibbiyot universiteti Termiz filiali

Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasida dotsenti

Sahiyeva Matluba Toshpulat qizi

matlubasahiyeevattatf@gmail.com

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Termiz filiali talabalari

Rahmonova Lobar Ilhom qizi

lobarraahmonova876@gmail.com

Xolmatjonova Anoraxon Doniyorbek qizi

xolmatjonova_anora@icloud.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada ovqatlanish buzilishlari turiga kiruvchi anoreksiya va bulimiya kasalliklarining mohiyati, kelib chiqish sabablari hamda ularning inson salomatligiga ta'siri tahlil qilinadi. Xususan, anoreksiya nervoza va bulimiya nervoza kasalliklarining psixologik, ijtimoiy va biologik omillari yoritiladi. Shuningdek, ushbu kasalliklarning asosiy belgilari, diagnostika usullari va davolash yo'llari haqida ma'lumot beriladi. Maqolada muammoning dolzarbligi, ayniqsa, yoshlar orasida keng tarqalib borayotgani bilan asoslanadi hamda profilaktika choralariga alohida e'tibor qaratiladi.

Kalit so'zlar: Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, ovqatlanish buzilishlari, psixologik omillar, tana tasavvuri, vazn nazorati, ruhiy salomatlik, stress, depressiya, psixoterapiya, profilaktika.

Аннотация

В данной статье анализируются расстройства пищевого поведения, в частности Anorexia nervosa и Bulimia nervosa, их сущность, причины возникновения и влияние на здоровье человека. В частности, рассматриваются психологические, социальные и биологические факторы анорексии нервозы и булимии нервозы. Также приводится информация об основных симптомах, методах диагностики и способах лечения данных заболеваний. Актуальность проблемы обосновывается тем, что эти расстройства особенно широко распространяются среди молодежи, и особое внимание уделяется мерам профилактики.

Ключевые слова: Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, расстройства пищевого поведения, психологические факторы, образ тела, контроль веса, психическое здоровье, стресс, депрессия, психотерапия, профилактика.

Annotation

This article analyzes eating disorders, particularly Anorexia nervosa and Bulimia nervosa, their nature, causes, and impact on human health. In particular, the psychological, social, and biological factors of anorexia nervosa and bulimia nervosa are examined. The article also provides information on the main symptoms, diagnostic methods, and treatment approaches for these disorders. The relevance of the issue is justified by the fact that these conditions are increasingly widespread, especially among young people, and special attention is paid to preventive measures.

Keywords: Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, eating disorders, psychological factors, body image, weight control, mental health, stress, depression, psychotherapy, prevention

Ovqatlanish buzilishlari zamonaviy jamiyatda keng tarqalib borayotgan sog'liq muammolaridan biridir. Bu buzilishlar insonning ovqatga bo'lgan munosabati va tana vazniga nisbatan qarashlari bilan bog'liq bo'ladi. Ayniqsa yoshlar va o'smirlar orasida bunday kasalliklar ko'proq uchraydi. Anoreksiya va bulimiya eng keng tarqalgan ovqatlanish buzilishlari hisoblanadi. Ushbu kasalliklar nafaqat jismoniy, balki ruhiy sog'liq uchun ham xavf tug'diradi. Ular insonning kundalik hayotiga va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli bu kasalliklarni o'rganish va ularning oldini olish muhim hisoblanadi.

Ovqatlanish buzilishlari — bu insonning ovqatlanish odatlarida yuzaga keladigan jiddiy psixologik va jismoniy muammolardir. Bunday holatda inson ovqatni juda kam yoki juda ko'p iste'mol qilishi mumkin. Ko'pincha bu buzilishlar tana vazni va tashqi ko'rinish haqida haddan tashqari tashvishlanish bilan bog'liq bo'ladi. Ovqatlanish buzilishlari insonning sog'lig'iga katta zarar yetkazadi. Ular yurak, oshqozon va boshqa ichki organlar faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bundan tashqari, bu muammolar ruhiy holatni ham yomonlashtiradi. Eng ko'p uchraydigan turlari anoreksiya va bulimiya hisoblanadi.

Anoreksiya tushunchasi

Anoreksiya — bu insonning vazn ortishidan kuchli qo'rqishi va ovqat iste'molini keskin cheklashi bilan tavsiflanadigan kasallikdir. Bu kasallikka chalingan odam o'z vaznini doimiy ravishda kamaytirishga harakat qiladi. Hatto juda ozg'in bo'lsa ham, u o'zini semiz deb hisoblashi mumkin. Anoreksiya ko'pincha o'smir qizlar orasida uchraydi. Kasallik jismoniy zaiflik, charchoq va boshqa sog'liq muammolariga olib keladi. Bu holat uzoq davom etsa, ichki organlar faoliyatiga jiddiy zarar yetkazishi

mumkin. Shu sababli anoreksiya tibbiy yordam talab qiladigan jiddiy kasallik hisoblanadi.

Bulimiya tushunchasi

Bulimiya — bu ovqatlanish buzilishlarining yana bir turi hisoblanadi. Bu kasallik ortiqcha ovqat yeyish epizodlari bilan tavsiflanadi. Bunday holatdan so'ng inson o'zini aybdor his qiladi. Shuning uchun u qusish yoki boshqa usullar bilan ovqatdan qutulishga harakat qiladi. Bulimiya ham ko'pincha yoshlar orasida uchraydi. Kasallik jismoniy va ruhiy salomatlikka zarar yetkazadi. Davolanmasa, u uzoq muddatli sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Bulimiyaning kelib chiqish sabablari

Bulimiya turli xil psixologik, ijtimoiy va biologik omillar ta'sirida paydo bo'lishi mumkin. Psixologik omillar orasida o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi va tashqi ko'rinishdan norozi bo'lish muhim rol o'ynaydi. Jamiyatda ozg'inlik ideal sifatida ko'rsatilishi ham bu kasallik rivojlanishiga ta'sir qiladi. Stress, ruhiy bosim va kuchli hissiy holatlar ham bulimiya paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Ba'zan oila ichidagi muammolar yoki tengdoshlar bosimi ham muhim omil hisoblanadi. Bundan tashqari, genetik moyillik ham kasallik rivojlanishiga ta'sir qilishi mumkin. Odatda bulimiya bir nechta omillar birgalikda ta'sir qilganda yuzaga keladi.

Bulimiyaning oqibatlari

Bulimiya inson organizmiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Tez-tez qusish oshqozon va qizilo'ngach shilliq qavatiga zarar yetkazadi. Bundan tashqari, tish emali yemirilishi va tish muammolari paydo bo'lishi mumkin. Organizmda suyuqlik va mineral moddalar muvozanati buziladi. Bu esa yurak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ruhiy holatda ham o'zgarishlar kuzatiladi, masalan depressiya yoki tashvish kuchayadi. Agar kasallik vaqtida davolanmasa, u uzoq muddatli sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Davolash usullari

Anoreksiya va bulimiyani davolash murakkab va uzoq davom etadigan jarayon bo'lishi mumkin. Davolash jarayonida shifokor, psixolog va dietologlar birgalikda ishlaydi. Psixoterapiya kasallikning asosiy sabablarini aniqlash va bartaraf etishga yordam beradi. Tibbiy davolash organizm faoliyatini tiklash uchun qo'llaniladi. Ba'zi hollarda maxsus ovqatlanish dasturi ham tuziladi. Oila a'zolarining qo'llab-quvvatlashi ham juda muhim hisoblanadi. To'g'ri davolash orqali bemorning sog'lig'ini tiklash mumkin.

Profilaktika

Ovqatlanish buzilishlarining oldini olish uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish muhimdir. Insonlar o'z tana tuzilishini to'g'ri qabul qilishni o'rganishlari kerak. Yoshlar orasida sog'lom ovqatlanish haqida tushuntirish ishlari olib borilishi zarur.

Oila va maktab muhitida psixologik qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi. Stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ham foydali hisoblanadi. Ijtimoiy tarmoqlarda tarqatiladigan noto'g'ri go'zallik standartlariga tanqidiy qarash kerak. Profilaktika orqali ko'plab kasalliklarning oldini olish mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak anoreksiya va bulimiya jiddiy ovqatlanish buzilishlari hisoblanadi. Bu kasalliklar insonning jismoniy va ruhiy sog'lig'iga katta zarar yetkazadi. Ular ko'pincha yoshlar orasida uchraydi va vaqtida aniqlanmasa og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin. Kasalliklarning sabablari ko'p bo'lib, psixologik va ijtimoiy omillar muhim rol o'ynaydi. To'g'ri davolash va psixologik yordam orqali bemorning ahvolini yaxshilash mumkin. Jamiyatda bu muammo haqida xabardorlikni oshirish muhimdir. Shunda kasalliklarning oldini olish imkoniyati ortadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Psixologiya – **E. G'oziyev, B. Qodirov**, Toshkent: O'qituvchi, 2003.
2. Umumiy psixologiya – **E. G'oziyev, Z. N. Nishonova**, Toshkent: Asian Book House, 2020.
3. Psixologiya – **O. U. Avlayev, Z. F. Sharopova**, Toshkent: Navro'z nashriyoti, 2019.
4. Psixologik parvarish – **Z. S. Yunusdjonova, S. A. Mirzayeva, E. I. Bositxonova**, Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
5. Ijtimoiy psixologiya – **N. Ismoilov, D. Abdullayeva**, Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2015.
6. Psixologiya – **V. Karimova, J. To'raxonov**, Toshkent: A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002.