

MAVZU: NARKOMANIYA

G'aybullayeva Gavxar Alijon kizi

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti

Psixologiya mutaxassisligi magistranti.

Annotatsiya: *Narkomaniya* — bu odamning psixologik va jismoniy holatini beqarorlashtiradigan, moddiy yoki ruhiy ta'sirlarning doimiy va o'z-o'zidan rivojlanadigan jarayonidir. Ushbu ilmiy maqolada narkomaniyaning rivojlanish sabablari, uning ijtimoiy va individual ta'sirlari, shuningdek, davolash va oldini olish usullari ko'rib chiqiladi. Maqolada narkomaniyaning fiziologik va psixologik aspektlari, shuningdek, uning tarqalishi va jamiyatdagi oqibatlarini tahlil qilinadi. Ushbu ishda narkomaniyani oldini olishda ilmiy va amaliy yondashuvlar, shu jumladan profilaktik tadbirlar, davolash metodlari va hukumat siyosatining roli muhokama qilinadi. Yozilgan maqola, narkomaniya muammosi bo'yicha tadqiqotlar olib borayotgan mutaxassislar uchun foydali manba bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Narkomaniya, psixologik qaramlik, jismoniy qaramlik, narkotik moddalar, davolash usullari, oldini olish, ijtimoiy oqibatlar, ruhiy salomatlik, profilaktika, sog'liqni saqlash siyosati, yoshlarda narkomaniya, jamiyatda narkomaniya, narkomaniya va huquq.

Аннотация: *Наркомания* — это хроническое заболевание, характеризующееся психологической и физической зависимостью от наркотических веществ. В данной научной статье рассматриваются причины возникновения наркомании, её социальные и индивидуальные последствия, а также методы лечения и профилактики. В работе анализируются физиологические и психологические аспекты наркозависимости, а также её распространение и влияние на общество. Особое внимание уделяется научным и практическим подходам к профилактике наркомании, включая методы лечения, роль государственных политик и профилактических мероприятий. Этот материал может быть полезен для специалистов, занимающихся исследованиями проблемы наркомании.

Ключевые слова: Наркомания, психологическая зависимость, физическая зависимость, наркотические вещества, методы лечения, профилактика, социальные последствия, психическое здоровье, профилактическая работа, политика здравоохранения, наркомания среди молодежи, наркомания в обществе, законодательство и наркомания.

Narkomaniya — bu odamning narkotik moddalar yoki psixotrop moddalar bilan yuzaga keladigan, jismoniy va psixologik qaramlikka olib keladigan holatdir. Bu qaramlik odamning hayoti, salomatligi va jamiyat bilan aloqalariga salbiy ta'sir

ko'rsatadi. Narkomaniya faqat moddaga qaramlikni o'z ichiga olmaydi, balki uning psixologik va jismoniy ta'siri ham mavjuddir. Shuningdek, narkomaniya nafaqat shaxsiy darajada, balki ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy jihatdan ham jiddiy oqibatlariga olib keladi. Narkomaniyaning ko'plab shakllari mavjud: giyohvand moddalar, spirtli ichimliklar, uyqu vositalari, energiya ichimliklari, psixotrop moddalar va boshqa kimyoviy moddalar. Bularning barchasi, insonning psixik holatiga, jismoniy salomatligiga va atrofdagi jamiyatga ta'sir qilishi mumkin.

Narkomaniya rivojlanishida psixologik omillar katta rol o'ynaydi. Shaxsning ruhiy holati va uning psixologik ehtiyojlari narkotik moddalar bilan bog'liq qaramlikka olib kelishi mumkin. Quyidagi psixologik omillar narkomaniyaning rivojlanishiga ta'sir qiladi:

Odamlar, ayniqsa, psixologik yoki hissiy izolyatsiya, stress, o'lim yoki boshqa og'ir ruhiy holatlar tufayli narkotik moddalarni qidirishlari mumkin. Narkotiklar vaqtinchalik ravishda ruhiy holatni yaxshilashi mumkin, ammo bu faqat vaqtinchalikdir va u narkomaniyaning rivojlanishiga olib keladi.

O'tgan davrdagi travmalar, masalan, oilaviy zo'ravonlik, jinsiy tajovuz yoki bolalikdagi qiyinchiliklar shaxsni psixologik jihatdan zaiflashtirishi mumkin. Bunday shaxslar narkotiklarni hayotdagi og'irliklarni yengillashtirish uchun ishlatishi mumkin.

O'ziga bo'lgan ishonchsizlik va past o'z-o'zini baholash narkomaniyaning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday shaxslar narkotiklardan vaqtinchalik ravishda o'zini yaxshi his qilish yoki diqqatni o'ziga jalb qilish uchun foydalanishlari mumkin.

Yoshlarda narkotik moddalarni qabul qilish ko'pincha ijtimoiy bosim va guruhlar bilan bog'liq bo'ladi. Do'stlar yoki jamiyatdan olingan "narkotikni sinab ko'rish" taklifi, yoshlarning moddaga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishi mumkin. Ba'zi odamlar biologik va psixologik jihatdan narkotik moddalarga moyil bo'ladi. Ular kimyoviy moddalarni qabul qilishni boshlaganda, bu moddalar miyaning mukofot tizimini stimulyatsiya qilishi, natijada qaramlik rivojlanadi.

Narkomaniyaning hayotga ta'siri juda keng qamrovli va turli sohalarda o'z ifodasini topadi. Bu ta'sirlar quyidagi jihatlarda ko'rinadi:

Narkotik moddalar, ayniqsa, jismoniy salomatlikka bevosita salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ular yurak, jigar, buyrak, oshqozon tizimiga, shuningdek, miya va asab tizimiga zarar yetkazishi mumkin. Bunday moddalar jismoniy qaramlikni va organlarning zaiflashishini keltirib chiqaradi.

Psixologik ta'sirlar: Narkomaniya odamning ruhiy salomatligiga ham salbiy ta'sir qiladi. Depressiya, xavotirlik, asabiylashish, ruhiy muvozanatning buzilishi narkomaniyaga chalingan shaxslarda ko'p uchraydi. Bundan tashqari, vaqt o'tishi bilan psixologik holat yanada yomonlashadi va odatdagi hayot tarzidan uzilishlar sodir bo'ladi. Narkomaniya insonning ijtimoiy aloqalarini buzishi mumkin. Aksariyat

hollarda, narkotiklar iste'mol qiluvchi shaxslar oilasi, do'stlari va ish joyidagi odamlar bilan aloqalarni yo'qotadilar. Bu izolyatsiyaga olib keladi va ijtimoiy zanjirni uzadi. Bunday shaxslar jamiyatdan ajralgan holda yashashni boshlaydilar.

Narkomaniya ko'pincha jinoyatga olib keladi. Odamlar moddalarni olish uchun jinoiy faoliyatga kirishadilar, masalan, o'g'rilik, qalbakilashtirish, odam o'ldirish va boshqa jinoyatlar. Bunday holatlar ijtimoiy muhitni buzadi va jamoada xavfsizlikka tahdid soladi.

Narkomaniyaga chalingan shaxslar ko'pincha moliyaviy qiyinchiliklarga duch keladilar. Ular moddalarni olish uchun katta mablag' sarflashadi, bu esa o'z navbatida oilaviy muammolarni, ishsizlikni va jamiyatda marginal holatlarni keltirib chiqaradi.

Ijtimoiylashuv jarayoni odamning jamiyatdagi o'rnini, qiymati va normativlarga muvofiqligini anglatadi. Narkomaniya ijtimoiylashuv jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Buning bir nechta aspektlari mavjud:

Oilaviy aloqalar: Narkomaniya oilaning ishonchiga zarar etkazadi. Oila a'zolari narkotiklar iste'mol qiluvchi shaxsni qo'llab-quvvatlash o'rniga, uning sog'lig'i va xulq-atvori tufayli tushkunlikka tushishadi. Bu oilaviy aloqalarni buzadi va ijtimoiy ishonchni kamaytiradi.

Ijtimoiy faoliyatdan ajralish: Narkomaniya odamni jamiyatdagi normativ va qadriyatlardan chetlashtiradi. Narkotik iste'mol qiluvchi shaxslar jamiyatning ijtimoiy faoliyatlaridan, masalan, ish, ta'lim va o'zaro munosabatlardan ajraladilar. Bu, o'z navbatida, ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi.

Jamiyatdagi qadriyatlar va ta'sirlar: Narkomaniya ijtimoiy qadriyatlarga, axloqiy me'yorlarga va qonunlarga salbiy ta'sir qiladi. Shaxs narkotik moddalarni iste'mol qilayotganida, u jamiyat tomonidan rad etiladi va jamiyatning boshqa a'zolariga yomon misol bo'ladi. Bu, jamiyatda narx va qadriyatlarining deyarli yo'qolishiga olib kelishi mumkin.

Xulosa va tavsiyalar.

Yoshlar narkomaniyaga moyil bo'lishning birinchi guruhini tashkil etadi, chunki ular kimyoviy moddalarni sinab ko'rishga qiziqishadi va jismoniy va psixologik bosimlarga duch kelishadi. Ularni yo'l-yo'riq berish va tushuncha yaratish orqali narkomaniyaga qarshi kurashish mumkin

Psixologik treninglar va seminarlar: Narkomaniya va uning salbiy oqibatlari haqida yoshlar uchun psixologik treninglar va ma'ruzalar tashkil etish. Bunday treninglarda o'quvchilar o'zlari bilan bog'liq ijtimoiy va psixologik muammolarni tushunib yetadilar, shuningdek, o'zlarini qanday himoya qilishni va ijtimoiy bosimdan qanday qochishni o'rganadilar.

Sog'lom ijtimoiy aloqalar: Yoshlarni sog'lom va konstruktiv ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga rag'batlantirish. Bu do'stlar, oila va ta'lim muassasalarida ijobiy va

Oila — shaxsning ijtimoiylashuv jarayonining birinchi bosqichi bo‘lib, unda psixologik barqarorlik va qat‘iy qoidalar shakllanadi. Narkomaniyaning oldini olishda oilaning roli juda muhim.

Oila ichidagi psixologik maslahat: Ota-onalar va oila a'zolariga narkomaniyaga qarshi kurashishda qanday yondashuvlar qo‘llanilishi kerakligi haqida ma'lumot berish. Bu, oila a'zolarining bir-biriga bo‘lgan ishonchini oshirish va sog‘lom o‘zaro munosabatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Agar oila muammolaridan kelib chiqsa: Agar oila ichida travmatik vaziyatlar yoki muammolar mavjud bo‘lsa, oila a'zolariga psixoterapiya va maslahatlar orqali ruhiy yordam ko‘rsatish zarur. Oila a'zolari o‘zaro yordamlashish, psixologik yordam olish va narkomaniya haqida xabardor bo‘lishlari kerak.

Psixoterapiya va ruhiy yordam

Narkomaniya, ko‘pincha psixologik muammolar va ichki konfliktlardan kelib chiqadi. Shuning uchun, narkomaniyaning oldini olishda psixoterapevtik yondashuvlar,

shaxslarning noto‘g‘ri fikrlari va hissiy reaksiyalarini to‘g‘rilash, ularni narkotiklarga qaramlikka olib keladigan holatlarni oldini olishga yordam beradi.

Gruppa terapiyasi: Psixologik qo‘llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etish, bunda shaxslar o‘z tajribalari va psixologik holatlarini boshqalar bilan baham ko‘rib, o‘z muammolarini hal qilishda yordam olishadi.

Stress va travmalarni boshqarish: Ko‘plab odamlar narkotik moddalarni hayotdagi qiyinchiliklarni, travmalarni va stressni engish uchun ishlatishadi. Shuning uchun, stress va travmalarni boshqarish metodlarini o‘rgatish narkomaniyaga qarshi kurashishda samarali vosita bo‘lishi mumkin.

Stressni boshqarish va relaxatsiya texnikalari: Nafas olish mashqlari, meditatsiya, yoga va boshqa relaxatsiya usullarini yoshlar va kattalar orasida o‘rgatish. Bu usullar psixologik salomatlikni yaxshilaydi va narkotik moddalarni ishlatishga ehtiyojni kamaytiradi.

Travmaga qarshi terapiya: Agar shaxs travma yoki stressga duchor bo‘lsa, unga maxsus psixologik yordam va terapiya berish. Trauma bilan ishlashda kognitiv-behavioral terapiya va EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) kabi usullarni qo‘llash mumkin. Ijtimoiylashtirish jarayonida shaxslar jamiyatning normativlariga moslashadi. Yoshlarda narkomaniya haqida to‘g‘ri tushunchalarni shakllantirish va salbiy ijtimoiy ta'sirlardan himoya qilish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

9. **J. R. DeLuca & M. D. Shiffman (2015).** *Addiction and Recovery: The Science of Addiction and the Psychological Strategies for Overcoming It.* Wiley-Blackwell.
10. **Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005).** *The role of emotion regulation in drug addiction.* *Clinical Psychology Review*, 25(2), 241-261.

11. **Shamsutdinov, A. (2012).** *Narkomaniya: Psixologik va tibbiy asoslar* (Narkomaniya: Psixologicheskie i meditsinskie osnovy). Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi.
12. **Mansurov, R. (2013).** *Jamiyatda narkomaniya: Psixologik profilaktika va profilaktik tadbirlar* (Narkomaniya v obshchestve: Psixologicheskaya profilaktika i profilakticheskie meropriyatiya). Toshkent: Akademiya.
13. **Sodiqov, A. (2018).** *Yoshlar va narkomaniya: Ijtimoiy-tarbiyaviy yondashuvlar* (Molodye i narkomaniya: Sotsial’no-vospitatel’nye podkhody). Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi.

