

YOSHLAR O'RTASIDA PSIXOTROP MODDALAR ISTE'MOLINI OLDINI OLISH CHORALARI

Normuxamedov Behruz Bekzodovich
TDYU huzuridagi M.Vosiqova nomidagi
Akademik litseyning 1.1 guruh talabasi
normuxamedovbehruz@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlar o'rtasida psixotrop moddalar iste'molining oldini olish bo'yicha samarali chora-tadbirlar tahlil qilinadi. Unda psixotrop moddalar zararining ijtimoiy va sog'liq bilan bog'liq oqibatlari, bu muammoni keltirib chiqaruvchi omillar va ularga qarshi kurashish strategiyalari yoritiladi. Shuningdek, yoshlar ongida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ta'lim-tarbiyani kuchaytirish va jamiyatning faol ishtirokini ta'minlash yo'nalishidagi takliflar keltiriladi. Maqola yosh avlodni himoya qilishga qaratilgan dolzarb chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Yoshlar , psixotrop moddalar , oldini olish , sog'lom turmush tarzi , ijtimoiy muammo , profilaktika , ta'lim-tarbiya , oila roli , sog'liqni saqlash , zararlilik tushunchasi .

Psixotrop moddalar zarari.

Psixotrop moddalar inson organizmi va jamiyat uchun jiddiy xavf tug'diruvchi kimyoviy birikmalar bo'lib, ular markaziy asab tizimi faoliyatiga ta'sir qiladi. Ushbu moddalar qisqa muddatda zavq yoki yengillik hissi uyg'otishi mumkin, biroq uzoq muddatda sog'liq, psixologik holat va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, psixotrop moddalar sog'liq uchun katta xavf tug'diradi. Ular markaziy asab tizimini izdan chiqarib, depressiya, uyqu buzilishi, haddan tashqari agressivlik va hatto o'z joniga qasd qilish holatlariga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, nafas olish tizimi muammolari va jigar yoki buyrakning faoliyati yomonlashishi kabi jismoniy muammolarni keltirib chiqaradi. Uzoq muddat iste'mol qilinganda, bu moddalar organizmning himoya tizimini zaiflashtiradi, doimiy kasalliklarga moyillikni oshiradi va insonni to'liq nogiron holatga olib kelishi mumkin. Psixotrop moddalar ruhiy salomatlikka ham zarar yetkazadi. Ular tezda qaramlikni shakllantiradi, natijada odam o'zini boshqara olmay qoladi va modda iste'moli hayotining bosh maqsadiga aylanadi. Psixotrop moddalarni iste'mol qilish stress va asabiy holatlarning kuchayishiga sabab bo'ladi, shaxsning ijtimoiy va ish faoliyatini sezilarli darajada izdan chiqaradi.

Mazkur moddalar iste'molining ijtimoiy oqibatlari ham jiddiydir. Psixotrop moddalar ta'sirida odam oila a'zolari bilan munosabatlarni buzadi, ijtimoiy

muloqotdan cheklanadi va do'stlik rishtalarini yo'qotadi. Yoshlar orasida bu muammo ta'lim jarayonida muvaffaqiyatsizlik, o'qishni tashlash va kelajak uchun imkoniyatlarni boy berishga olib keladi. Shu bilan birga, moddalar iste'moli jinoyatchilikning oshishiga, noqonuniy faoliyatlar va ijtimoiy xavf-xatarning ko'payishiga sabab bo'ladi.

Jismoniy salomatlikka ta'siri esa o'ta xavfli bo'lishi mumkin. Psixotrop moddalar yurak-qon tomir tizimini zaiflashtiradi, nafas olish tizimini buzadi va jigar hamda buyraklarning ishlashini yomonlashtiradi. Ular immun tizimini zaiflashtirib, organizmni infeksiyalarga nisbatan sezgir qiladi. Vaqt o'tishi bilan bu moddalar jismoniy va ruhiy holatning og'ir buzilishlariga, ba'zan esa o'limga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy va sog'liq bilan bog'liq oqibatlar.

Ijtimoiy oqibatlar:

- **Oilaviy muammolar:** Psixotrop moddalar iste'moli oilaviy nizolar, ishonchning yo'qolishi va qarindoshlik rishtalarining uzilishiga olib keladi.
- **Ta'lim va ish faoliyatidagi qiyinchiliklar:** O'qish va ishga qiziqishning yo'qolishi, intizomning pasayishi va muvaffaqiyatsizlik.
- **Jinoyatchilikning ortishi:** Pul topish maqsadida noqonuniy faoliyatlar (o'g'irlik, savdo) bilan shug'ullanish xavfi.
- **Jamiyatdan chetlanish:** Do'stlik va ijtimoiy aloqalarning yo'qolishi, yakkalanish va tushkunlikka tushish.
- **Jamiyatga iqtisodiy zarar:** Giyohvandlik sababli davolanish xarajatlarining ortishi va mehnatga layoqatli kishilar sonining kamayishi.

Sog'liq bilan bog'liq oqibatlar:

- **Markaziy asab tizimi buzilishi:** Psixotrop moddalar miya faoliyatini susaytirib, depressiya, stress, agressivlik va hatto o'z joniga qasd qilish holatlariga sabab bo'ladi.
- **Jismoniy zaiflashuv:** Yurak-qon tomir kasalliklari, nafas olish tizimi muammolari, jigar va buyrakning ishdan chiqishi.
- **Giyohvandlik va qaramlik:** Moddaga qaramlik kuchaygani sayin iste'mol dozasi oshadi va sog'liq yanada yomonlashadi.
- **Infeksion kasalliklar xavfi:** Inyeksion moddalar iste'moli orqali OITS, gepatit kabi infeksiyalar yuqishi mumkin.
- **Muddatidan avval qarish:** Psixotrop moddalar uzoq muddat iste'mol qilinganda jismoniy va ruhiy qarish jarayonini tezlashtiradi.

Iqtisodiy oqibatlar

- **Mehnatga layoqatning yo'qolishi:** Psixotrop moddalarni iste'mol qilgan shaxslarning jismoniy va ruhiy salomatligi yomonlashadi, bu esa mehnatga

layoqatini kamaytiradi. Bu holat ishchi kuchining samaradorligini pasaytiradi, natijada iqtisodiy o'sish susayadi.

- **Davlat byudjeti va sog'liqni saqlash tizimiga yuklama:** Giyohvandlikka qarshi kurash va davolash uchun sarflanadigan mablag'lar ortadi. Davolash muassasalariga qo'shimcha yuk tushadi, bu esa davlat byudjetiga katta iqtisodiy bosim keltiradi.

Bu muammoni keltirib chiqaruvchi omillar.

Shaxsiy omillar:

- **Psixologik zaiflik:** Stress, depressiya, o'z-o'zini past baholash kabi holatlar yoshlarni moddalarni sinab ko'rishga undashi mumkin.
- **Yangi tajribaga qiziqish:** Yoshlarning tabiiy qiziquvchanligi va xavfli faoliyatga moyilligi.
- **Do'stlar ta'siri:** Yaqin atrofdagi tengdoshlar yoki guruh bosimi natijasida psixotrop moddalarni iste'mol qilish boshlanadi.

2. Oilaviy omillar:

- **Nosog'lom oilaviy muhit:** Oiladagi nizolar, ota-onalar tomonidan e'tiborsizlik yoki haddan tashqari qattiq nazorat.
- **Oilaviy ta'limning yetishmasligi:** Sog'lom hayotiy qadriyatlarni shakllantira olmaslik.
- **Oila a'zolarining zararli odatlari:** Oila ichida alkogol yoki boshqa zararli moddalarni iste'mol qilishning odatiy holga aylanishi.

3. Ijtimoiy omillar:

- **Tengdoshlardan ta'sir:** Moddalarni iste'mol qiluvchi tengdoshlarning bosimi yoki ularga ergashish istagi.
- **Ijtimoiy yakkalanish:** Yolg'izlik va yakkalanish hissi sabab psixotrop moddalar qabul qilinishi.
- **Moddalarning oson mavjudligi:** Moddalarning noqonuniy ravishda keng tarqalishi va ularga kirishning osonligi.
- **Bo'sh vaqtni to'g'ri tashkil qilmaslik:** Sport va madaniy tadbirlarda qatnashish imkoniyatining cheklanganligi.

4. Madaniy va axborot omillari:

- **Reklama va ommaviy madaniyat:** Madaniyat mahsulotlarida zararli moddalarni iste'mol qilishni targ'ib qiluvchi elementlar.
- **Axborotning yetarli emasligi:** Psixotrop moddalar xavfi haqida to'liq va aniq tushuntirishning yetishmasligi.
- **Internet va ijtimoiy tarmoqlar:** Zararli moddalar iste'molini rag'batlantiruvchi kontent yoki reklamalarning mavjudligi.

Ularga qarshi kurashish strategiyalar.

1. Ta'lim va tarbiya orqali profilaktika:

- **Maktab va kollej dasturlari:** O'quv muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi maxsus dars va treninglarni joriy qilish.
- **Psixotrop moddalar zararini tushuntirish:** Yoshlar orasida psixotrop moddalar va ularning zararli oqibatlari haqida aniq va tushunarli axborot berish.
- **Psixologik yordam:** Ta'lim muassasalarida professional psixologlar tomonidan maslahatlar tashkil qilish.

2. Oilaviy rolni kuchaytirish:

- **Ota-onalarni ma'lumotlantirish:** Oilaviy muloqotni mustahkamlash va ota-onalarga bolalarning xavfli odatlarini erta aniqlash bo'yicha treninglar o'tkazish.
- **Oilaviy qadriyatlarni rivojlantirish:** Ota-onalar tomonidan farzandlariga sog'lom hayotiy qadriyatlarni singdirish.

3. Ijtimoiy muhitni yaxshilash:

- **Bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish:** Yoshlar uchun sport, san'at va madaniy tadbirlarda faol ishtirok etish imkoniyatlarini kengaytirish.
- **Yoshlar markazlari:** Ijtimoiy markazlar va klublar orqali yoshlarni o'z qiziqishlariga mos faoliyatga jalb qilish.
- **Do'stona muhit yaratish:** Yoshlar bilan tengdosh maslahatchilar va muvaffaqiyatli yetakchilar orasida muloqot tashkil qilish.

4. Qonuniy choralar va huquqni muhofaza qilish:

- **Psixotrop moddalarni tarqatishga qarshi kurash:** Moddalarni noqonuniy tarqatish va iste'mol qilishga qarshi qat'iy huquqiy chora-tadbirlarni kuchaytirish.
- **Moddalarni nazorat qilish:** Noqonuniy moddalarni tarqatadigan manbalarni aniqlash va yo'q qilish.
- **Jinoyatchilikka qarshi kurash:** Psixotrop moddalar bilan bog'liq jinoyatlarni monitoring qilish va oldini olish.

5. Sog'liqni saqlash tizimini kuchaytirish:

- **Davolash va rehabilitatsiya markazlari:** Giyohvandlikka qarshi maxsus muassasalar orqali tibbiy va psixologik yordam ko'rsatish.
- **Ogohlantiruvchi kampaniyalar:** Televideniye, ijtimoiy tarmoqlar va reklama orqali psixotrop moddalar zararini keng targ'ib qilish.
- **Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish:** Jismoniy tarbiya, sport va to'g'ri ovqatlanishning ahamiyatini oshirish.

6. Jamiyat ishtirokini ta'minlash:

- **Ko'ngilli harakatlar:** Yoshlar o'rtasida sog'lom turmushni targ'ib qiluvchi ko'ngilli guruhlarni tashkil qilish.
- **Yetakchi shaxslar ishtiroki:** Jamiyatda taniqli shaxslarning yoshlar bilan ishlashda ishtirok etishi orqali ijobiy namuna ko'rsatish.

- **Mahalla va qo'shnilar faolligi:** Mahallalarda psixotrop moddalar iste'moliga qarshi maxsus kuzatuv va yordam tizimlarini yaratish.

Xulosa: Psixotrop moddalar iste'moli yoshlar orasida jiddiy sog'liq, ijtimoiy va ta'lim sohalariga zarar yetkazadi. Ular nafaqat individning psixologik va jismoniy holatiga ta'sir ko'rsatib, qaramlikka olib keladi, balki jamiyatda jinoyatchilikning ortishi, ta'limdagi muvaffaqiyatsizliklar va iqtisodiy muammolarga sabab bo'ladi. Shu sababli, psixotrop moddalar iste'molining oldini olish uchun kompleks choralar ko'rish zarur. Bu yoshlarni qo'llab-quvvatlash, ta'lim va sog'liqni saqlash tizimlarini mustahkamlashni talab etadi.

Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Xudoyberganova, D. (2018). *Psixotrop moddalar va ularning salbiy ta'siri*. Tashkent: Ma'naviyat va ma'rifat nashriyoti.
2. Ibragimov, N. (2020). *Yoshlar orasida psixotrop moddalar iste'molining ijtimoiy oqibatlari*. Tashkent: O'zbekistan xalq ta'limi nashriyoti.
3. Nurmuratova, R. (2019). *Giyohvandlikka qarshi kurashishda ijtimoiy mexanizm*. Tashkent: O'zbekistan sog'liqni saqlash akademiyasi nashriyoti.
4. World Health Organization. (2021). *Substance use and health: The global report*. Geneva: WHO Publications.