GIYOHVANDLIKNI OLDINI OLISHDA VALEOLOGIK YONDOSHUVLAR: INSON OMILI VA SOG‘LOM TURMUSH MADANIYATI

Xudayberganova Sevar Azimovna
Sergeli Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi mutaxassislik fani o’qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada bugungi kunning eng global muammolaridan biri bo‘lgan giyohvandlik va uning tarqalishiga qarshi kurashishda valeologik yondashuvning o‘rni tahlil qilinadi. An'anaviy taqiqlovchi va jazolovchi usullardan farqli olaroq, preventiv pedagogika va tibbiyot markaziga inson omilini qo‘yish zarurati asoslab berilgan. Maqolada shaxsning ichki salomatlik zaxiralarini faollashtirish, iroda kuchi va ongli immunitetni shakllantirish mexanizmlari IMRAD formati talablari asosida yoritilgan.*

Kalit so‘zlar: *valeologiya, giyohvandlik, inson omili, birlamchi preventiv choralar, sog‘lom turmush tarzi, ruhiy barqarorlik, ongli immunitet.*

Bugungi jadal globallashuv va axborot asrida insoniyat sivilizatsiyasiga tahdid solayotgan eng jiddiy ijtimoiy-tibbiy muammolardan biri narkomaniyadir. Giyohvandlik shunchaki tibbiy tashxis yoki huquqbuzarlik emas, balki shaxsning chuqur ma'naviy, psixologik va ijtimoiy inqirozining mahsulidir.

Uzoq yillar davomida ushbu illatga qarshi kurash strategiyasi asosan taqiqlar, jazolash choralari va qo‘rqitish targ‘ibotiga tayandi. Biroq preventiv (oldini oluvchi) tizim markaziga inson omilini, ya’ni shaxsning ichki dunyosi va uning ongli tanlovini qo‘ymaslik kutilgan samarani bermasligi ma'lum bo‘ldi. Shu bois, bugungi kunda giyohvandlikning oldini olishda valeologik

yondashuv dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Valeologiya — salomatlik va uning qonuniyatlari haqidagi fan bo‘lib, u insonni kasallikdan qochishga emas, balki o‘z salomatligini ongli ravishda yaratish va boshqarishga o‘rgatadi.

Tadqiqot jarayonida tizimli tahlil, qiyosiy-pedagogik kuzatuv, psixologik modellashtirish va ijtimoiy so'rovnomalar natijalarini umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Giyohvandlik muammosi antropotsentrik (inson markaziy) nuqtai nazardan o‘rganildi. Yoshlarning deviant xulq-atvorga moyillik sabablarini aniqlash maqsadida ta'lim muassasalarida valeologik muhit va uning shaxsga ta'siri baholandi. Shuningdek, xorijiy davlatlarning preventiv valeologiya sohasidagi ilg‘or tajribalari va metodologik asoslari qiyosiy tahlil qilindi.

O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatdiki, an'anaviy davolash yoki taqiqlovchi targ‘ibot ishlariga qaraganda, inson omiliga yo‘naltirilgan valeologik profilaktika ancha yuqori samaradorlikka ega. Valeologik yondashuv doirasida shaxs hayotini quyidagi 5 ta fundamental element bilan to‘ldirish modeli ishlab chiqildi:

1. Jismoniy komponent: Tizimli jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish madaniyati va organizmning umumiy tonusini oshirish.
2. Ruhiy komponent: Stressga chidamlilik, depressiv holatlarni mustaqil bartaraf eta olish va hissiy intellektni rivojlantirish.
3. Ijtimoiy komponent: Sog‘lom mikromuhit (oila, do‘stlar), ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va atrofdagilar bilan konstruktiv muloqot.
4. Intellektual komponent: Doimiy kognitiv yuklama, ijodiy fikrlash, tahliliy qobiliyatlarni charxlash.
5. Ma'naviy komponent: Hayot mazmuni va maqsadlarini aniq belgilash, shaxsiy mas'uliyat va axloqiy mezonlarga rioya qilish.

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, hayotida ushbu besh element muvozanatda bo‘lgan yoshlarda zararli odatlarga, xususan, giyohvand moddalarga moyillik koeffitsiyenti keskin kamayadi.

Giyohvandlikka valeologik ko‘zgoda qarash uning tub ildizlarini tushunishga yordam beradi. Inson tabiati bo‘shliqni qabul qilmaydi. Agar yoshlarning hayoti qiziqarli maqsadlar va ijobiy faoliyat bilan to‘ldirilmasa, ushbu bo‘shliqni zararli illatlar egallaydi.

Inson omili nuqtai nazaridan yoshlarning giyohvandlikka ruju qo‘yishiga asosan psixologik yolg‘izlik, stress, atrofdagilar tomonidan tushunilmaslik va "yo‘q" deya olmaslik kompleksi (iroda kuchsizligi) sabab bo‘ladi. Valeologik yondashuv yoshlarni shunchaki axborot qabul qiluvchi ob'ekt emas, balki o‘z salomatligini yaratuvchi faol sub'ektga aylantiradi. Maqsad — narkotikning kimyoviy xavfini aytib qo‘rqitish emas, balki shaxsda "men o‘z tanam, kelajagim va hayotim uchun shaxsan mas'ulman" degan ichki ongli immunitetni uyg‘otishdir.

Tadqiqot doirasida giyohvandlik preventionasining uch bosqichli valeologik modeli tahlil qilindi:

1. Birlamchi profilaktika: Sog‘lom qatlam o‘rtasida valeologik darslar, interaktiv keys-stadilar va vaziyatli o‘yinlar orqali rad etish ko‘nikmalarini (assertiv xulq-atvorni) shakllantirish.
2. Ikkilamchi profilaktika: Xavf guruhidagi yoshlar bilan individual ishlash, ularga stressni boshqarish va art-terapiya usullarini o‘rgatish.
3. Uchlamchi profilaktika: Giyohvandlikdan qutilgan shaxslarni kineziterapiya (harakat bilan davolash), yoga va ijtimoiy-mehnat reabilitatsiyasi orqali normal hayotga qaytarish.

Zamonaviy media makonda ham profilaktika usullarini o‘zgartirish zarur. Narkotikning salbiy oqibatlarini qo‘rqinchli kadrlar orqali ko‘rsatish ba'zida teskari qiziquvchanlikni uyg‘otishi mumkin. Buning o‘rniga media-valeologiya trendlarini rivojlantirish — muvaffaqiyatli, sport bilan shug‘ullanuvchi, intellektual yoshlar qiyofasini ommaviy reklama qilish ko‘proq ijobiy samara beradi.

Giyohvandlik balosiga qarshi faqatgina ma'muriy taqiqlar bilan kurashish samarasizdir. Haqiqiy va uzoq muddatli yechim inson omiliga tayanish, shaxsning ichki dunyosini o‘zgartirish va unda valeologik madaniyatni yuksaltirishda yotadi.

Valeologik yondashuv yoshlar ongiga faqatgina "giyohvandlik — o‘lim" degan dogmani singdirish bilan cheklanmaydi. U shaxsga "sog‘lom yashash — nufuzli, maroqli va baxtli hayot garovidir" degan hayotiy falsafani taqdim etadi. Jamiyatning har bir a'zosida o‘z salomatligi va hayoti uchun shaxsiy mas'uliyat hissi shakllantirilsagina, ijtimoiy muhitning ushbu og‘u balosiga nisbatan barqaror immuniteti ta'minlanadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI (REFERENCES):

1. Amosov N. M. Razmishleniya o zdorove. - M.: Znanie, 2018. - 192 s.
2. Shaykhova G. I. Valeologiya asoslari: Darslik. - Toshkent: Tibbiyot, 2021. - 240 b.
3. Brekhman I. I. Valeologiya - nauka o zdorove. - SPb.: Nauka, 2019. - 208 s.
4. Karimov S. A. Preventiv pedagogika va sog‘lom turmush tarzi psixologiyasi. - Toshkent, 2023. - 185 b.