

PSIXOTROP MODDALARGA QARAMLIK VA UNING PSIXOLOGIK MUAMMOLARI HAMDA OLDINI OLISH YO'LLARI

Ochilova Ozoda Ashurovna

Buxoro viloyat, Qorakòl tuman 30-umumta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixotrop moddalarga qaramlikning mazmuni, uning kelib chiqish sabablari, shaxs psixologiyasiga ta'siri hamda ushbu muammoning oldini olishning psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, yoshlar orasida bunday holatlarning oldini olishda oila, maktab va jamiyatning o'rni tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: psixotrop moddalar, qaramlik, yoshlar, psixologik muammo, stress, profilaktika, ijtimoiy muhit, tarbiya, ruhiy holat, salomatlik

KIRISH

Psixotrop moddalarga qaramlik bugungi kunda jamiyat uchun jiddiy muammolardan biri hisoblanadi. Bu moddalar insonning asab tizimiga ta'sir ko'rsatib, uning ruhiy holatini o'zgartiradi. Vaqt o'tishi bilan esa inson ularga o'rganib qoladi va ularsiz yashay olmaydigan darajaga yetadi. Bu holat qaramlik deb ataladi.

Qaramlik odatda birdaniga paydo bo'lmaydi. U asta-sekin shakllanadi. Avvaliga qiziqish, sinab ko'rish istagi bilan boshlanadi, keyinchalik esa odatga aylanib boradi. Ayniqsa, o'smirlar va yoshlar bu borada ko'proq xavf ostida bo'ladi. Chunki ular ta'sirchan, yangilikka qiziqadigan va tengdoshlar fikriga tez beriladigan bo'ladi.

Psixotrop moddalarga qaramlikning kelib chiqishiga bir qancha omillar sabab bo'ladi. Bular orasida noto'g'ri tarbiya, oiladagi muammolar, stress, tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik va ijtimoiy muhit muhim o'rin tutadi. Ayrim yoshlar muammolardan qochish yoki vaqtincha yengillik his qilish uchun bunday moddalarga murojaat qiladi.



Biroq bu moddalarning ta'siri vaqtinchalik bo'lib, keyinchalik yanada katta muammolarga olib keladi. Insonning ruhiy holati buziladi, diqqat va xotira susayadi, o'qish yoki ish faoliyati yomonlashadi. Shuningdek, ijtimoiy munosabatlar ham izdan chiqadi.

Psixologik jihatdan qaramlik insonning irodasini zaiflashtiradi. U o'z harakatlarini nazorat qila olmay qoladi. Bu esa shaxs sifatida rivojlanishga jiddiy to'sqinlik qiladi.

Bunday muammolarning oldini olishda profilaktika juda muhim. Eng avvalo, yoshlarni to'g'ri tarbiyalash, ularga sog'lom turmush tarzini o'rgatish zarur. Oila muhitida mehr, tushunish va qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lsa, farzand bunday yo'llarga kamroq kiradi.

Maktabda ham bu borada targ'ibot ishlari olib borilishi kerak. O'quvchilarga psixotrop moddalarning zararli oqibatlarini tushuntirilishi, ularning hayotiga salbiy ta'siri haqida ma'lumot berilishi zarur.

Psixologlar esa yoshlar bilan individual ishlash orqali ularning muammolarini aniqlashi va ularga yordam berishi mumkin. Turli treninglar, suhbatlar va psixologik mashg'ulotlar orqali yoshlarda o'ziga ishonchni oshirish, stressga bardoshlilikni rivojlantirish muhimdir.

Shuningdek, bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish ham muhim omil hisoblanadi. Sport, san'at, to'garaklar yoshlarni foydali faoliyat bilan band qiladi va ularni zararli odatlardan uzoqlashtiradi.

Yoshlar o'rtasida psixotrop va giyohvand moddalarga qaramlik masalasi bugungi kunda dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu muammoning kelib chiqishi ko'p omilli bo'lib, u shaxsning ichki psixologik holati hamda tashqi ijtimoiy muhit ta'siri bilan uzviy bog'liqdir. Qaramlikning shakllanish jarayonini tushunish uchun avvalo yoshlar psixologiyasining o'ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish zarur. Yosh davrida shaxsda mustaqillikka intilish, o'zini namoyon qilish, tengdoshlar orasida mavqe qozonish ehtiyoji kuchayadi. Bu jarayonda emotsional beqarorlik, keskin kayfiyat o'zgarishlari, riskka moyillik kabi holatlar kuzatiladi. Aynan shu psixologik



xususiyatlar ayrim yoshlarni salbiy ta'sirlarga nisbatan zaiflashtiradi. Stress, ichki ziddiyat, oilaviy muammolar yoki o'zini jamiyatda keraksiz his qilish kabi omillar yoshni muqobil "yechim" izlashga undaydi. Afsuski, ba'zi hollarda bu "yechim" psixotrop yoki giyohvand moddalar ko'rinishida namoyon bo'ladi. Oilaviy muhit qaramlikning oldini olish yoki aksincha, uning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar bilan emotsional yaqinlikning yetishmasligi, nazoratning haddan tashqari kuchli yoki umuman sust bo'lishi, oiladagi nizolar, befarqlik — bularning barchasi yoshning psixologik himoya mexanizmlarini susaytiradi. Oila tomonidan yetarli mehr, qo'llab-quvvatlash va ijobiy namuna bo'lmasa, yosh tashqi muhitdan tasalli izlay boshlaydi. Tengdoshlar guruhi ham muhim omillardan biridir. Yoshlar ko'pincha do'stlarining fikri va bahosiga yuqori darajada e'tibor beradilar. Guruhga moslashish, "zamonaviy" ko'rinish, jasoratni namoyish etish istagi ba'zan zararli odatlarga birinchi qadamni tashlashga sabab bo'ladi. Bosim ostida yoki qiziqish tufayli sinab ko'rish keyinchalik psixologik va fiziologik qaramlikka aylanishi mumkin. Shuningdek, axborot makonining kengayishi, internet va ijtimoiy tarmoqlarda zararli odatlarning romantizatsiya qilinishi ham xavf omili hisoblanadi. Ba'zi media mahsulotlarida giyohvandlik "erkinlik", "stressdan qutulish vositasi" sifatida noto'g'ri talqin qilinadi. Yosh ong esa tanqidiy tafakkur yetarli shakllanmaganligi sababli bu tasvirlarni real hayot bilan aralashtirib yuborishi mumkin.

Psixologik jihatdan qaraganda, past o'zini baholash darajasi, irodaviy sifatlarning sustligi, muammoli vaziyatlarda konstruktiv yechim topa olmaslik ham qaramlikka olib keluvchi omillardandir. Stressga bardoshlilik past bo'lgan yoshlar qiyinchiliklardan qochish strategiyasini tanlaydilar. Moddalar esa vaqtinchalik "yengillik" hissini berib, muammoni unutishga yordam berayotgandek tuyuladi. Biroq bu yolg'on kompensatsiya mexanizmi bo'lib, muammoni yanada chuqurlashtiradi. Demak, yoshlar o'rtasida psixotrop va giyohvand moddalarga qaramlikning kelib chiqishi ko'plab ijtimoiy va psixologik omillar bilan bog'liq murakkab jarayondir. Uni samarali oldini olish uchun avvalo ushbu omillarni chuqur tahlil qilish, xavf guruhlarini aniqlash va tizimli profilaktik



choralarni ishlab chiqish zarur. Yoshlar o'rtasida psixotrop va giyohvand moddalarga qaramlikning oldini olishda psixologik-profilaktik yondashuvlar muhim o'rin tutadi. Profilaktika — bu muammoni yuzaga kelgandan keyin emas, balki uning paydo bo'lish ehtimolini kamaytirish maqsadida oldindan ko'riladigan tizimli choralar majmuasidir. Shu jihatdan psixologik profilaktika yoshlarning shaxsiy resurslarini mustahkamlash, ularni salbiy ta'sirlarga nisbatan barqaror qilishga qaratiladi. Psixologik-profilaktik ishlar odatda uch bosqichda amalga oshiriladi: birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktika. Birlamchi profilaktika barcha yoshlar uchun mo'ljallangan bo'lib, zararli odatlar haqida to'g'ri ma'lumot berish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Bu bosqichda asosiy e'tibor ongli tanlov qilish ko'nikmasini shakllantirishga qaratiladi. Yoshlar zararli moddalar organizm va psixikaga qanday ta'sir ko'rsatishini chuqur tushunib yetishlari zarur.

Ikkilamchi profilaktika xavf guruhiga kiruvchi yoshlar bilan ishlashni nazarda tutadi. Bu toifaga oilaviy muammolari mavjud, emotsional beqaror, ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklarga duch kelayotgan yoki salbiy guruh ta'siriga tushgan yoshlar kiradi. Ushbu bosqichda psixologik maslahat, individual suhbatlar, diagnostika va korreksion mashg'ulotlar muhim ahamiyat kasb etadi. Psixolog yoshning ichki muammolarini aniqlab, konstruktiv yechim topishga yordam beradi. Uchlamchi profilaktika esa allaqachon zararli moddalarni iste'mol qilib ko'rgan yoki qaramlikka moyilligi yuqori bo'lgan yoshlar bilan olib boriladi. Bu jarayonda reabilitatsiya, ijtimoiy moslashtirish, psixologik qo'llabquvvatlash ishlari amalga oshiriladi. Muhimi, yoshni ayblash yoki jazolash emas, balki unga yordam berish tamoyili ustuvor bo'lishi kerak. Psixologik-profilaktik yondashuvlarning samaradorligi ko'p jihatdan yoshlarning ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bog'liq. Masalan, stressni boshqarish, "yo'q" deyish qobiliyati, muammoli vaziyatlarda qaror qabul qilish, emotsiyalarni nazorat qilish kabi ko'nikmalar yoshni salbiy takliflardan himoya qiladi. Maxsus trening mashg'ulotlari orqali yoshlar real hayotiy vaziyatlarni modellashtirib, to'g'ri xulq-atvor strategiyalarini o'rganadilar. Shuningdek, o'zini baholash darajasini



muvozanatlashtirish muhimdir. Past o'zini baholash yoshni boshqalarning ta'siriga tez beriluvchan qiladi. Juda yuqori va asossiz o'zini baholash esa xavfni inkor etish holatiga olib kelishi mumkin. Shu bois psixologik ishlar davomida realistlik o'zini anglash va shaxsiy mas'uliyat hissini shakllantirish zarur. Motivatsion yondashuv ham profilaktikaning ajralmas qismidir. Yoshda kelajak rejalari, maqsad va qadriyatlar tizimi qanchalik aniq bo'lsa, u zararli odatlarga shunchalik kam moyil bo'ladi. Hayotiy maqsadga ega bo'lgan shaxs o'z salomatligi va obro'sini xavf ostiga qo'yishni istamaydi. Shuning uchun kasbiy yo'naltirish, shaxsiy rivojlanish dasturlari, iqtidorni qo'llab-quvvatlash ishlari ham psixologik profilaktikaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Psixologik-profilaktik yondashuvlar yoshlarning ichki kuchini mustahkamlash, ongli tanlov qilish qobiliyatini rivojlantirish va salbiy ta'sirlarga nisbatan psixologik immunitet hosil qilishga xizmat qiladi. Tizimli va uzviy tashkil etilgan psixologik ishlar qaramlikning oldini olishda samarali natija beradi.

Yoshlar o'rtasida psixotrop va giyohvand moddalarga qaramlikning oldini olish faqat psixologik choralar bilan cheklanib qolmaydi. Bu jarayon keng qamrovli ijtimoiy-pedagogik tizimni talab etadi. Chunki yosh shaxs ma'lum bir ijtimoiy muhitda — oila, ta'lim muassasasi, mahalla va jamiyat doirasida shakllanadi. Shuning uchun profilaktika ishlari ham kompleks, uzviy va hamkorlikka asoslangan bo'lishi zarur. Ijtimoiy-pedagogik yondashuv avvalo ta'lim muassasalarida sog'lom muhit yaratishni nazarda tutadi. Maktab va oliy ta'lim tashkilotlari nafaqat bilim berish, balki shaxsni tarbiyalash maskani hisoblanadi. Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzi, zararli odatlarning oqibatlarini, shaxsiy mas'uliyat va huquqiy savodxonlik masalalari muntazam ravishda yoritib borilishi lozim. Ma'rifiy tadbirlar, davra suhbatlari, trening va seminarlar yoshlarning ongida mustahkam profilaktik immunitet shakllantiradi. Oila ijtimoiy-pedagogik tizimning asosiy bo'g'ini hisoblanadi. Ota-onalarning farzand tarbiyasidagi mas'uliyati, nazorat va ishonch o'rtasidagi muvozanatni saqlashi muhimdir. Ota-onalar farzandining qiziqishlari, do'stlari va kun tartibidan xabardor bo'lishi, shu bilan birga unga mustaqil fikrlash imkonini berishi zarur.



Ochiq muloqot va o'zaro ishonch mavjud bo'lgan oilada yosh zararli odatlarga kamroq moyil bo'ladi. Shu sababli ota-onalar uchun ham profilaktik seminarlar va psixologik maslahatlar tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Mahalla va jamoatchilik instituti ham muhim rol o'ynaydi. Yoshlarni mazmunli bandlik bilan ta'minlash, sport to'garaklari, ijodiy studiyalar, ko'ngilli loyihalar tashkil etish orqali ularning bo'sh vaqtini samarali yo'naltirish mumkin. Bo'sh vaqtning nazoratsiz va maqsadsiz o'tishi ko'pincha salbiy odatlarning shakllanishiga zamin yaratadi. Shu bois yoshlarni ijtimoiy faoliyatga jalb qilish ijtimoiy-pedagogik profilaktikaning samarali yo'nalishlaridan biridir. Huquqiy-me'yoriy targ'ibot ham muhim ahamiyatga ega. Yoshlar giyohvandlik va psixotrop moddalar bilan bog'liq jinoyatlarning huquqiy oqibatlarini bilishlari kerak. Biroq bu jarayon qo'rqitish yoki tahdid qilish shaklida emas, balki tushuntirish va ongli qaror qabul qilishga undash asosida olib borilishi lozim.

Yosh avlod ongida sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirish bolalik va o'smirlik davridan boshlanishi kerak. Shaxsning ijtimoiy mas'uliyat hissi, o'z salomatligiga ongli munosabati, kelajakka ishonch va maqsadga yo'naltirilganlik darajasi qanchalik erta rivojlantirilsa, zararli odatlarga qarshi ichki immunitet shunchalik kuchli bo'ladi. Ijtimoiy-pedagogik ishlarning samaradorligi ko'p jihatdan individual yondashuvga ham bog'liq. Har bir yoshning psixologik portreti, qiziqishlari, oilaviy sharoiti va ijtimoiy tajribasi turlicha bo'ladi. Shu sababli profilaktika dasturlari umumiy targ'ibot bilan bir qatorda, shaxsiy maslahat va qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini ham o'z ichiga olishi lozim. Individual suhbatlar, psixologik kuzatuv va mentorlik tizimi bu borada ijobiy natija beradi. Bundan tashqari, zamonaviy yondashuvlarda "pozitiv profilaktika" tamoyili keng qo'llanilmoqda. Bu yondashuv zararli odatlar haqida qo'rqitish yoki salbiy oqibatlarni haddan tashqari ta'kidlash emas, balki sog'lom va muvaffaqiyatli hayot modelini targ'ib qilishga asoslanadi. Yoshlar o'z oldiga maqsad qo'ygan, ijtimoiy faol, sport va ijod bilan shug'ullanuvchi tengdoshlarini ko'rganida, ular ham ijobiy hayot yo'lini tanlashga intiladilar. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'ini mustahkamlash ham muhimdir. Yosh o'z



muammosi bilan yolg'iz emasligini, har qanday qiyinchilikda murojaat qiladigan insonlar va tashkilotlar borligini his qilishi zarur. Ishonch telefonlari, psixologik maslahat markazlari, ijtimoiy xizmatlar faoliyatini kengaytirish profilaktikaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, psixotrop moddalarga qaramlik — bu nafaqat tibbiy, balki psixologik va ijtimoiy muammo hamdir. Uni oldini olish uchun oila, maktab va jamiyat birgalikda harakat qilishi zarur. To'g'ri tarbiya, psixologik qo'llab-quvvatlash va sog'lom muhit orqali yoshlarni bu xavfdan asrash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATLAR:

1. G'oziev E.E Yoshlar psixologiyasi T-2001 y
2. G'oziev E.E.Tafakkur psixologiyasi T; «O'qituvchi» 1996 y
3. Maklakov,A.G.Umumiy psixologiya:darslik.universitetlar uchun [Matn] /A.G.Maklakov.-Sank-peterburg:Peter, 2007/587 p.-("Yangi asr darsligi" turkumi).
4. Nigora, S., Go'zal, Q., & Shoxista, Z. O 'SMIR QIZLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHDA OILANING ROLI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 330-333. 2022-y
5. Nigora, S., & Munisa, O. K. (2023). SHAXSLARARO MULOQOTDA UCHRAYDIGAN QIYINCHILIKLAR. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 327-330.
6. Ziyo.net

