

**ALKOGOLIZMNING OLDINI OLISH PROFILAKTIKASI**

**Qudratova Shahlo Bahtiyorjon qizi**- *University of Management and Future Technologies universiteti, 551 PPO'-guruh talabasi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada alkogolizmning oldini olish profilaktikasiga bag'ishlangan tadqiqot olib boriladi. Alkogolizm – bu nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham zararlovchi, insonni alkogolga qaram qilib qo'yuvchi jiddiy kasallikdir. Maqolada alkogolizmning oldini olish uchun amalga oshirilishi kerak bo'lgan profilaktik tadbirlar, ularning ahamiyati va bu borada jamiyat va davlatning o'rni ko'rib chiqiladi. Oilada tarbiya, maktablarda ma'ruzalar o'tkazish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari kabi masalalar alohida e'tiborga olinadi. Ushbu maqola, alkogolizmning oldini olish uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqish va amalga oshirishda qo'l keladigan muhim resurslarni tahlil qiladi.*

**Kalit so'zlar:** *Alkogolizm, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, oilada tarbiya, psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, davlat siyosati, profilaktik tadbirlar.*

**Kirish**

Alkogolizm bugungi kunda butun dunyo bo'ylab keng tarqalgan va jiddiy muammo sifatida qaraladi. Alkogolga bo'lgan qaramlik nafaqat shaxsiy salomatlikka, balki oilalarga, jamiyatga va davlat iqtisodiyotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu kasallikning rivojlanishi, birinchi navbatda, genetik, ijtimoiy va psixologik omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shuningdek, alkogolizmning oldini olish profilaktikasi, uning ijtimoiy va shaxsiy hayotga bo'lgan salbiy ta'sirini kamaytirish uchun samarali vosita hisoblanadi. Alkogolizmning oldini olishga qaratilgan profilaktik tadbirlar ko'plab sohalarni o'z ichiga oladi, jumladan, oilada tarbiya, maktabda ta'lim, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini mustahkamlash. Ushbu maqola, alkogolizmning oldini olishda barcha jamiyat a'zolarining o'rni va roli haqida batafsil tahlil olib boradi.

**Oilada tarbiya va ta'lim**



Alkogolizmning oldini olishda oilaning roli alohida o‘rin tutadi. Oila – inson hayotidagi birinchi va eng asosiy ijtimoiy muhitdir, u yerda kishining axloqiy, psixologik va jismoniy rivojlanishi boshlanadi. Oila a'zolarining bir-biriga bo‘lgan munosabati, ularning sog‘lom turmush tarzini qadrlashlari va mas’uliyatli xulq-atvori farzandlar uchun beqiyos namuna bo‘lib xizmat qiladi. Shu boisdan, alkogolizmning oldini olishda oila tarbiyasi muhim profilaktik vosita hisoblanadi.

Alkogolizmga qarshi kurashishda, eng avvalo, ota-onalar farzandlariga ichkilikka qarshi salbiy munosabatni shakllantirishi zarur. Farzandlar oilada ulg‘ayish jarayonida ko‘plab xulq-atvor odatlarini, jamiyatdagi me’yorlarni o‘rganadilar. Shuning uchun, alkogolizmga olib keladigan xavfli odatlardan saqlanishni o‘rgatish oilada boshlanishi kerak. Ota-onalar farzandlariga ichkilikni ijtimoiy jihatdan noxush hodisa sifatida ko‘rsatishlari lozim. Bu, albatta, ular uchun alkogolning zararli tomonlarini, uning psixologik, jismoniy va ijtimoiy oqibatlarini tushuntirish orqali amalga oshiriladi.

Farzandlar uchun eng yaxshi o‘rgatish usuli – ota-onalar o‘zlari to‘g‘ri namuna bo‘lishlaridir. Agar ota yoki ona muntazam ravishda alkogol iste’mol qilsa, farzandda ichkilikka bo‘lgan qiziqish va ehtiyojning paydo bo‘lishi xavfi yuqori. Ota-onalar, shuningdek, yomon odatlardan (masalan, ichkilikka qaramlik) voz kechish, o‘zlarining sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish orqali farzandlariga to‘g‘ri yo‘lni ko‘rsatadilar. Ota-onaning hayotiy tamoyillari va ularning muammolarni qanday hal qilishi, farzandlarida to‘g‘ri qarorlar qabul qilish va jismoniy hamda ruhiy salomatlikni saqlash bo‘yicha ongli munosabatni shakllantiradi.

### **Ta'lim muassasalarida profilaktik dasturlar**

Alkogolizmning oldini olishda ta'lim muassasalarining roli nihoyatda katta. Maktablar, kollejlari va universitetlar nafaqat ilmiy va ijtimoiy rivojlanish uchun muhim joylar, balki yoshlarning axloqiy, ruhiy va psixologik shakllanishida ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida alkogolizmga qarshi profilaktik dasturlarni amalga oshirish, o‘quvchilarning va talabalarining salbiy odatlardan saqlanishiga yordam berib, ularni sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga undaydi. Alkogolizmning oldini olish uchun ta'lim muassasalarida maxsus dasturlar ishlab



chiqish va ularni amalga oshirish zarur. Ushbu dasturlar yoshlarni alkogolning salbiy ta'siridan ogoh qilish, shuningdek, ijtimoiy va psixologik muammolarni hal qilishda qo'llaniladigan vositalarni o'rgatishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan ma'ruzalar va seminarlar alkogolizmning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy oqibatlarini tushuntirishga qaratilgan bo'lishi kerak. O'quvchilarga alkogolning inson organizmidagi zararli ta'siri, uning ruhiy va jismoniy salomatlikka olib keladigan salbiy oqibatlari haqida ilmiy va tibbiy ma'lumotlar berilishi lozim. Shuningdek, ijtimoiy o'qituvchilar, psixologlar va tibbiyot mutaxassislari ishtirokida o'tkaziladigan seminarlar orqali yoshlar alkogolga qarshi qanday kurashish, stress va muammolarni boshqarish kabi mavzularni o'rganishlari mumkin.

Maktablar va boshqa ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgan faoliyatlar tashkil etilishi lozim. Sport musobaqalari, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni rag'batlantirishga yo'naltirilgan tadbirlar orqali yoshlarni alkogolni iste'mol qilishdan uzoq tutish mumkin. Shuningdek, o'quvchilarga ruhiy va jismoniy holatni yaxshilash, ichkilikka qaram bo'lmaslikni o'rgatish hamda stressni boshqarish metodlari haqida ma'lumot berish muhimdir. Psixologik yordam ko'rsatish, alkogolizmning oldini olishda muhim omil bo'lishi mumkin. Ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan psixologik treninglar, yoshlarni ichkilikka qarshi turishga tayyorlash, o'zini tuta olish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, farzandlar orasida o'zaro hurmat, muloqot va munosabatlarni boshqarish, shaxsiy stresslarni hal qilish kabi mavzularni muhokama qilish, ularni ichkilikka qarshi kuchliroq his-tuyg'ularga ega qilish imkonini yaratadi.

Ta'lim muassasalarida alkogolizmning oldini olish bo'yicha guruhli suhbatlar tashkil etish ham foydalidir. Bu suhbatlar orqali o'quvchilar o'zaro fikr almashadilar, yomon odatlardan qanday saqlanishni o'rganadilar va ijtimoiy mas'uliyatni anglaydilar. Shuningdek, alkogolizmga chalingan o'quvchilarni o'z muammolari haqida gapirishga undash, ularni yordamga murojaat qilishga chorlaydi. Alkogolga qarshi kurashishda yoshlar uchun sog'lom alternativallarni taklif qilish muhimdir. Masalan, sport turlari, san'at va madaniyat, musiqa, teatr yoki boshqa ijtimoiy



faoliyatlar orqali yoshlar o'zlarini namoyon qilishlari, bu orqali ichkilikdan uzoq turishlari mumkin. Ta'lim muassasalarida ushbu turdagi faoliyatlar orqali o'quvchilarni alkogolga bo'lgan ehtiyojdan xalos qilish mumkin. Ta'lim muassasalarida alkogolizmga qarshi ommaviy axborot vositalarini, jumladan, televiziya, internet va gazetalarni ishlatish orqali ham profilaktik tadbirlar o'tkazish mumkin. Yoshlar uchun yaratilgan reklama va targ'ibot materiallari, alkogolizmning salbiy oqibatlarini tushuntirib, ularni ichkilikka qarshi turishga undaydi.

### **Xulosa**

Alkogolizm – bu jismoniy va ruhiy salomatlikka jiddiy zarar yetkazadigan, shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy salbiy oqibatlarga olib keluvchi kasallikdir. Uning oldini olish, nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy, psixologik va tarbiyaviy yondashuvlarni talab qiladi. Alkogolizmning oldini olish uchun amalga oshiriladigan profilaktik tadbirlar, oilada tarbiya, ta'lim muassasalarida ma'lumot berish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi turli sohalarda amalga oshirilishi zarur. Oilada, o'quv muassasalarida va jamiyatda alkogolizmning salbiy oqibatlari haqida o'rganish, yoshlarni yomon odatlardan saqlanishga undaydi va ularni sog'lom hayotga yo'naltiradi. Ota-onalar, ta'lim muassasalari va ijtimoiy institutlarning hamkorligi, alkogolizmning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari orqali alkogolizmga qarshi kurashish mumkin.

Jamiyatdagi alkogolizmning oldini olishdagi umumiy yondashuv, har bir shaxs va tashkilotning mas'uliyatini anglashga asoslanishi lozim. Faqat birgalikda amalga oshirilgan profilaktik chora-tadbirlar alkogolizmning tarqalishini kamaytirishga, jamiyatda sog'lom va baxtli hayotni yaratishga yordam beradi. Shu sababli, alkogolizmga qarshi kurashishda barcha ijtimoiy qatlamlarning faolligi va hamkorligi nihoyatda muhimdir.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Sulaymon Amirqulovich Xaydarov. (2024). O'quvchilarni tarbiyashda ijtimoiy fanlarni o'qitishni didaktik imkoniyatlari. SCIENCE AND EDUCATION SCIENTIFIC JOURNAL. 5.1.B.271-275.



2. Хайдаров, С. (2023). Pedagogik faoliyatda o'qituvchi o'zida kompetentlik sifatlarini shakillantirishi. Цифровизация современного образования: проблема и решение, 1(1), 64–67.
3. Хайдаров, С. А. (2023). ТАРИХ ДАРСЛАРИДА САНЪАТ АСАРЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ УСУЛЛАРИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(1/2), 92-96.
4. Хайдаров С. (2024). Spiritual influence on child education in families. Web of Teachers: Inderscience Research. 2 (11). 203-205.
5. Хайдаров С. (2025). Oilalar da farzand tarbiyasiga ruhiy ta'sir etkazish. Modern Education and Development. 3 (17). 23-27.
6. Khaydarov S.A. (2025). The role of the use of fine arts in teaching the history of the country. Modern Education and Development. 3 (17). 28-33.
7. Xaydarov S.A. (2025). Ijtimoiy-gumanitar fanlarda raqamli metodlardan foydalanish yo'llari. NEW RENAISSANCE international scientific journal. 2(1). 91-94.
8. Xaydarov S.A. (2025). Yoshlarda vatanparvarlik hissinini tarbiyalashda Boburnoma asariga ishlangan miniatyuralarning ahamiyati. Til va adabiyot.uz. 2.11-12.