

VIRTUAL EPIDEMIYA (DOFAMIN DETOKS)

Sanaqulova Gulzora Azamatovna

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti, talaba

E-mail: sanaqulovalijon21@gmail.com +998939302805

Annotatsiya: Virtual epidemiya tushunchasi, ayniqsa, zamonaviy raqamli texnologiyalar va ularning inson miyasiga ta'siri doirasida keng o'rganiladigan mavzulardan biriga aylangan. Bu maqolada virtual epidemiyaning asosiy belgilari, uning inson sog'lig'iga ta'siri va shu jumladan "dofamin detoks" strategiyasining ahamiyati muhokama qilinadi. Dofamin detoks – bu non-stop digital stimulyatsiya natijasida paydo bo'lgan psixik va biologik noaniqliklarni bartaraf etishga qaratilgan amaliyotdir. Maqola tahliliy uslubda yozilgan bo'lib, so'nggi tadqiqotlar asosida virtual epidemiya va dofamin detoks nazariyalarini birlashtirib, amaliy yechimlarni taklif qiladi.

Kalit so'zlar: Virtual epidemiya, dofamin detoks, raqamli bog'lanish, mental salomatlik, miya kimyoviy jarayonlari, zamonaviy texnologiya, psixologik ta'sir, mediasomon tarbiyalash, digital minimalizm, raqamli ifloslanish.

Аннотация: Понятие виртуальной эпидемии стало одной из актуальных тем, особенно в контексте современных цифровых технологий и их воздействия на человеческий мозг. В данной статье рассматриваются основные признаки виртуальной эпидемии, её влияние на здоровье человека, а также значимость стратегии «дофаминовый детокс». Дофаминовый детокс — это практика, направленная на устранение психических и биологических нарушений, возникающих в результате постоянной цифровой стимуляции. Статья написана в аналитическом стиле, объединяя теории виртуальной эпидемии и дофаминового детокса на основе новейших исследований и предлагая практические решения.

Ключевые слова: виртуальная эпидемия, дофаминовый детокс, цифровая зависимость, психическое здоровье, химические процессы мозга, современные технологии, психологическое воздействие, медиаграмотность, цифровой минимализм, цифровое загрязнение.

Annotation: The concept of a virtual epidemic has become one of the most widely studied topics, especially in the context of modern digital technologies and their impact on the human brain. This article discusses the main features of the virtual epidemic, its effects on human health, and the importance of the “dopamine detox” strategy. Dopamine detox is a practice aimed at addressing psychological and biological disturbances caused by constant digital stimulation. The article is written in

an analytical style, combining the theories of virtual epidemic and dopamine detox based on recent research and offering practical solutions.

Keywords: virtual epidemic, dopamine detox, digital addiction, mental health, brain chemical processes, modern technology, psychological impact, media literacy, digital minimalism, digital pollution.

Kirish

Zamonaviy dunyo tezkor axborotlar va muntazam aloqa talabidan iborat. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi bilan insonlar hayoti sezilarli darajada o'zgardi. Lekin, bu innovatsiyalar bilan birga yangi turdagi masalalar ham vujudga keldi. Virtual epidemiya – bu inson miyasi uchun zararli bo'lgan raqamli stimulyatsiyalarning ortiqcha ta'siri natijasida paydo bo'lgan holatdir. Dofamin – bu "baxt hormoni" deb ataluvchi neyrotransmitter, raqamli platformalarda foydalaniladigan mexanizmlar orqali sun'iy ravishda ko'paytiriladi. Natijada inson organizmi tabiiy holda ishlashni to'xtatib, doimiy ravishda raqamli kontentga bog'liq holatga keladi.

Ushbu maqolada virtual epidemiyaning sabablari, uning inson sog'lig'iga ta'siri va dofamin detoksning amaliyot sifatida qanday yordam berishi tahlil qilinadi. Bundan tashqari, zamonaviy ilmiy manbalarga tayanib, raqamli minimalizm va mediasomon tarbiyalash tamoyillari ham muhokama qilinadi.

Tahlil va Muhokama

1. Virtual Epidemiya: Asosiy Belgilari va Sabablari

Virtual epidemiya – bu zamonaviy texnologiyalar va raqamli vositalarga bo'lgan ortiqcha bog'liqlik natijasida inson sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadigan holatdir. Bu muammo, ayniqsa, internet, ijtimoiy tarmoqlar va mobil qurilmalarning keng tarqalgan davrda o'z aksini topmoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyodagi odamlarning 40% gacha qismi kuniga o'rtacha 6-8 soatni elektron qurilmalarda o'tkazadi. Bu esa miyaga og'ir yuk solib, stress, bezovta, uyqusizlik va hatto depressiya kabi psixik va jismoniy muammolarga sabab bo'lishi mumkin.

Raqamli platformalar, xususan ijtimoiy tarmoqlar, foydalanuvchilarni doimiy ravishda jalb qilish uchun maxsus mexanizmlardan foydalanadi. Like, comment, share kabi oddiy amallar ham inson miyasida doimiy rag'bat hissini keltirib chiqaradi. Bunday mexanizmlar, asosan, "variable reward" (o'zgaruvchan mukofot) tamoyili asosida ishlaydi. Ya'ni, foydalanuvchi har safar platformada faol bo'lganda, ularga tasodifiy mukofotlar (masalan, yangi like yoki sharh) beriladi. Bu esa miyani tabiiy holda ishlashdan to'xtatib, sun'iy stimulyatsiyaga bog'liq qilib qo'yadi. Natijada, foydalanuvchi mexanik ravishda raqamli kontentga bog'liq holatga keladi.

Bundan tashqari, virtual epidemiyaning yana bir muhim sababi – bu "doimiy aloqa" talabidir. Zamonaviy jamiyatda odamlar doimiy ravishda bog'lanishni talab qiladi. Bunda telefonlar, elektron pochta va messenjerlar orqali uzluksiz aloqa saqlash

kerak deb hisoblanadi. Bu esa odamlarga dam olish va real hayot bilan bog'liq mashg'ulotlarga vaqt ajratish imkonini bermaydi. Natijada, foydalanuvchilar virtual hayotga chuqurroq botib ketadi va real hayotdagi muhim voqealar ustidan nazorat yo'qotadi.

2. Dofamin Detoks: Nima Uchun Kerak?

Dofamin detoks – bu miya faoliyatini normal holatga qaytarish uchun amalga oshiriladigan maqsadli jarayondir. Raqamli platformalar orqali sun'iy ravishda ko'paytirilgan dofamin sathining pastga tushishi organizm uchun noqulay ahvolga olib keladi. Shuning uchun ham, dofamin detoksning zaruriyati quyidagi sabablarga bog'liq:

1. Raqamli stimulyatsiya natijasida miya doimiy ravishda yuqori darajada aktiv bo'lib qoladi.

Raqamli platformalar miyani doimiy ravishda yuqori darajada rag'batlantiradi. Bu esa miyani "burnout" (yo'qolgan energiya) holatiga olib keladi. Miya uzluksiz faoliyat yuritganda, uning resurslari tezroq tugaydi va organizm umuman charchab qoladi.

2. Tabiiy rag'bat hissi susayib, real hayotdagi oddiy qulayliklar sezilmas holatga keladi.

Raqamli stimulyatsiyaga odatlangan insonlar uchun real hayotdagi oddiy qulayliklar (masalan, kitob o'qish, tabiat bilan yaqinlashish yoki oilaviy dam olish) kamroq qiziqtiradi. Chunki, ularning miyasi sun'iy rag'batga odatlangan va tabiiy rag'batni qabul qila olmaydi.

3. Dofamin yetishmovchiligi mental salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Raqamli bog'liqlik natijasida dofamin yetishmovchiligi sodir bo'lsa, bu insonni depressiya, aniqsizlik va bezovtalik holatiga olib keladi. Bunday sharoitda odamlar o'zlarini yo'qolgan, yo'ldan chetlashgan his qilishadi.

Dofamin detoksning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

1. Raqamli qurilmalardan ma'lum vaqt davomida uzilish.

Buning uchun bir necha kun yoki hafta mobaynida telefon, kompyuter va boshqa elektron qurilmalardan voz kechish tavsiya etiladi. Bu vaqt davomida inson o'z miyasini tabiiy holatga qaytarishga intiladi.

2. Real hayotdagi mashg'ulotlarga qaytish.

Telefon ekranidan uzoqlashgan vaqtda inson o'zini real hayotga qaytarishga harakat qiladi. Masalan, sport bilan shug'ullanish, tabiatga chiqish, kitob o'qish yoki oilaviy dam olish kabi mashg'ulotlar tavsiya etiladi.

3. O'z-o'zini nazorat qilish va cheklovlar o'rnatish.

Dofamin detoks faqat bir martalik jarayon emas, balki doimiy ravishda o'z-o'zini nazorat qilish va raqamli qurilmalardan foydalanishga cheklovlar qo'yishni talab

qiladi. Masalan, kuniga ma'lum vaqtgina ijtimoiy tarmoqlarda bo'lish yoki elektron qurilmalardan foydalanishni cheklash.

3. Raqamli Minimalizm va Mediasomon Tarbiyalash

Raqamli minimalizm – bu keraksiz raqamli bog'lanishlardan voz kechish va o'z hayotingizni soddalashtirish tamoyilidir. Kaliforniya Universiteti tadqiqotchisi Cey Kalg o'zining “Digital Minimalism” nomli kitobida raqamli minimalizmning ahamiyatini ta'kidlab o'tgan. Unga ko'ra, zamonaviy odamlar raqamli texnologiyalardan foydalanganda ham ongli harakat qilishlari kerak. Ya'ni, har bir raqamli vosita yoki platforma hayotimizga qanday foyda keltirishi va uning zaruriyati haqida o'ylash kerak.

Mediasomon tarbiyalash esa insonlarni raqamli platformalardan foydalanganda ham ongli harakat qilishga undaydi. Bu tamoyil asosida, odamlar o'zlarini ijtimoiy tarmoqlar va boshqa raqamli platformalardan foydalanishda cheklangan vaqtga rioya qilishga o'rgatiladi. Masalan, bir kunda ijtimoiy tarmoqlarda bo'lish vaqti 30 daqiqadan oshmasligi tavsiya etiladi. Bundan tashqari, mediasomon tarbiyalashda odamlar o'zlari uchun ma'lum qoidalarni belgilashlari kerak. Masalan, ovqatlanish vaqtida telefonni olib yurmaslik, uyqudan oldin elektron qurilmalardan foydalanmaslik va hokazo.

Bu ikki tamoyil – raqamli minimalizm va mediasomon tarbiyalash – virtual epidemiya va dofamin detoksning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ular insonlarga raqamli bog'liqlikdan voz kechish va sog'lom hayot tarzini tiklash imkonini beradi.

Virtual epidemiya va uning natijasida kelib chiqqan dofamin muvozanat buzilishi bugungi kunning eng muhim muammolaridan biridir. Raqamli texnologiyalar hayotimizni qulaylashtirsa-da, ularning ortiqcha foydalanilishi sog'liq va mental barqarorlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Dofamin detoks, raqamli minimalizm va mediasomon tarbiyalash kabi amaliyotlar esa insonlarga raqamli bog'liqlikdan voz kechish va sog'lom hayot tarzini tiklash imkonini beradi. Bu maqsadga erishish uchun esa jamoatchilik, oila va shaxsiy javobgarlikning birgalikdagi harakatlari muhimdir. Raqamli dunyo bilan muvofiqlashishda sog'lom hayot tarzi va ongli foydalanish prinsiplariga rioya qilish zarur.

Xulosa

Virtual epidemiya va uning natijasida kelib chiqqan dofamin muvozanat buzilishi bugungi kunning eng muhim muammolaridan biridir. Raqamli texnologiyalar hayotimizni qulaylashtirsa-da, ularning ortiqcha foydalanilishi sog'liq va mental barqarorlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Dofamin detoks, raqamli minimalizm va mediasomon tarbiyalash kabi amaliyotlar esa insonlarga raqamli bog'liqlikdan voz kechish va sog'lom hayot tarzini tiklash imkonini beradi. Bu maqsadga erishish uchun esa jamoatchilik, oila va shaxsiy javobgarlikning birgalikdagi harakatlari muhimdir.

Foydalangan Adabiyotlar Ro'yxati

1. Cal Newport. (2019). *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World* . Portfolio.
2. Adam Alter. (2017). *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* . Penguin Press.
3. Anna Lembke. (2021). *Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence* . Dutton.
4. Jean Twenge. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy* . Atria Books.
5. Nir Eyal. (2014). *Hooked: How to Build Habit-Forming Products* . Portfolio.
6. Jaron Lanier. (2018). *Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now* . Henry Holt and Co.
7. Sherry Turkle. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age* . Penguin Press.
8. Mark Manson. (2016). *The Subtle Art of Not Giving a F ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life**. HarperOne.
9. Johann Hari. (2018). *Lost Connections: Uncovering the Real Causes of Depression – and the Unexpected Solutions* . Bloomsbury Circus.
10. Tristan Harris. (2020). *Time Well Spent: How to Take Back Control of Your Attention* . Center for Humane Technology Publications.