

**MAKTAB PSIXOLOGI TOMONIDAN O'QUVCHILAR BILAN
GIYOHVANDLIKNING OQIBATLARI YUZASIDAN PROFILAKTIKA
HAMDA KORREKSIYA ISHLARNI OLIB BORISH**

Rajapova Zebo Sheraliyevna

Surxandaryo viloyati Sho'rchi tumani 5-maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quvchi-yoshlar orasida giyohvandlikning oldini olish, uning salbiy oqibatlari haqida tushuncha berish hamda bu borada maktab amaliyotchi psixologining olib boradigan profilaktik ishlari yoritilgan. Giyohvandlik nafaqat inson salomatligiga, balki uning ruhiy holati, ijtimoiy munosabatlari va kelajak hayotiga ham jiddiy zarar yetkazadi. Maktab psixologi o'quvchilarning ongida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, zararli odatlarning oldini olish hamda ularning ijtimoiy-psixologik barqarorligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Mazkur maqolada giyohvandlikning kelib chiqish sabablari, uning yoshlar hayotiga ta'siri hamda profilaktik ishlarning samarali usullari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: giyohvandlik, profilaktika, o'quvchilar, maktab psixologi, sog'lom turmush tarzi, zararli odatlar, psixologik maslahat, yoshlar tarbiyasi, ijtimoiy muhit, psixologik yordam.

KIRISH

Bugungi kunda yoshlar orasida turli zararli odatlarning paydo bo'lishi jamiyat oldida turgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, giyohvandlik inson salomatligi va jamiyat taraqqiyotiga jiddiy xavf tug'diruvchi illat sifatida qaraladi. Shu sababli o'quvchi-yoshlarni giyohvandlikning salbiy oqibatlaridan ogoh etish va uning oldini olish bo'yicha tizimli ishlar olib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Giyohvandlik – bu inson organizmiga zarar yetkazuvchi moddalarni muntazam iste'mol qilish natijasida yuzaga keladigan og'ir kasallikdir. U insonning

jismoniy va ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Giyohvand moddalarni iste'mol qiluvchi shaxs asta-sekin o'z sog'lig'ini yo'qotadi, ijtimoiy hayotdan uzoqlashadi va turli muammolarga duch keladi. Shu sababli giyohvandlikka qarshi kurashish, ayniqsa yoshlar o'rtasida uning oldini olish muhim vazifa hisoblanadi.

O'quvchilar orasida giyohvandlikning paydo bo'lishiga turli omillar sabab bo'lishi mumkin. Bular qatoriga salbiy ijtimoiy muhit, noto'g'ri do'st tanlash, oiladagi muammolar, nazoratning yetishmasligi hamda o'smirlarning qiziqish va taqlid qilish xususiyatlari kiradi. Ayrim o'quvchilar tengdoshlar ta'sirida yoki qiziqish sababli zararli moddalarni sinab ko'rishga harakat qilishi mumkin. Bunday holatlar esa keyinchalik jiddiy muammolarga olib kelishi ehtimoli mavjud.

Maktab psixologi o'quvchilar orasida giyohvandlikning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Psixologning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilar ongida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularni zararli odatlardan himoya qilishdir. Shu maqsadda maktab psixologi turli profilaktik tadbirlar, suhbatlar, treninglar va ma'rifiy uchrashuvlar tashkil etadi.

Profilaktik ishlar jarayonida o'quvchilarga giyohvandlikning inson salomatligiga, ruhiy holatiga va kelajak hayotiga qanday salbiy ta'sir ko'rsatishi haqida tushuntirish ishlari olib boriladi. O'quvchilar giyohvand moddalar inson organizmiga jiddiy zarar yetkazishi, turli kasalliklarni keltirib chiqarishi hamda insonning ijtimoiy hayotini izdan chiqarishi mumkinligi haqida ma'lumotga ega bo'ladilar.

Psixolog tomonidan o'tkaziladigan trening va mashg'ulotlar o'quvchilarda mustaqil fikrlash, to'g'ri qaror qabul qilish hamda salbiy ta'sirlarga qarshi turish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Masalan, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, "yo'q" deb ayta olish qobiliyatini shakllantirish va stressni boshqarish bo'yicha mashg'ulotlar o'quvchilarning psixologik barqarorligini oshiradi.

O'quvchilar bilan individual suhbatlar ham profilaktik ishlarning muhim qismi hisoblanadi. Ba'zi o'quvchilar turli shaxsiy muammolar tufayli ruhiy tushkunlikka tushishi yoki salbiy ta'sirlarga berilishi mumkin. Psixolog bunday o'quvchilar bilan individual ishlash orqali ularning muammolarini aniqlaydi va

ularga psixologik yordam ko'rsatadi.

Ota-onalar bilan hamkorlik ham giyohvandlikning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologi ota-onalar bilan uchrashuvlar, seminarlar va suhbatlar o'tkazib, ularga farzandlarining xulq-atvorini kuzatish, ular bilan samimiy muloqot qilish va sog'lom muhit yaratish muhimligini tushuntiradi. Ota-onalar farzandlari bilan yaqin munosabatda bo'lsa, ular turli zararli odatlardan himoyalangan bo'ladi.

Shuningdek, maktabda sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi tadbirlarni tashkil etish ham muhim hisoblanadi. Sport musobaqalari, ma'rifiy tadbirlar, davra suhbatlari va uchrashuvlar o'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishga yordam beradi. Bunday tadbirlar yoshlarni sog'lom hayot tarziga undaydi va zararli odatlardan uzoq bo'lishiga xizmat qiladi.

Maktab psixologi sinf rahbarlari va o'qituvchilar bilan hamkorlikda o'quvchilarning xulq-atvorini kuzatib boradi. Agar o'quvchida salbiy o'zgarishlar yoki xavfli belgilar kuzatilsa, psixolog o'z vaqtida profilaktik choralarni ko'radi. Bu esa muammoning chuqurlashib ketishining oldini olishga yordam beradi. Giyohvandlik narkomaniya, bangilik-narkotik moddalarga o'rganib qolish, ruju qilish, aniqrog'i tabiiy yoki sintetik zaharli moddalar (ayrim dori moddalari)ni vaqtincha yoki surunkasiga iste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan kasallik holati.

Giyohvandlik organizm somatik va ruhiy holatining chuqur o'zgarishiga sabab bo'ladi va giyohvandni tanazzulga olib boradi. Giyohvandlikda o'zini to'xtatib bo'lmaydigan darajada giyohvand moddalarni iste'mol qilish mayli paydo bo'ladi, giyohvand moddaning miqdoriga nisbatan ehtiyoj, ruhiy va jismoniy bog'liqlik ortib boradi. Giyohvandlik asta-sekin boshlanib, surunkali davom etadi. Giyohvand moddalar dastlab xushnudlik, dimog'chog'lik (qarang Eyforiya), xotirjamlik hissini uyg'otib, kayf qildiradi, keyin bora-bora bu kasallikka aylanadi.

Giyohvandlikka, odatda, irodasi kuchsiz, o'zini tiya olmaydigan, o'tkir sezgilarni o'zida sinab ko'rishga qiziquvchan, ruhan zaif va o'ta xudbin o'zining mustaqil fikriga ega bo'lmagan, o'zgalarga bo'ysunuvchi kishilar beriluvchan

bo'ladi. Xalqimizda shunday naql bor "Tarbiyada tanaffus bo'lmaydi". Shunday ekan. Yoshlar tarbiyasidagi nuqson va kamchiliklar, giyohvand moddalarni iste'mol qilib yuruvchi katta yoshdagilarga taqlid va havas, giyohvand moddalarga bo'lgan qiziqish, ota-ona bolaning ehtiyojidan ko'proq miqdorda unga pul mablag'larini berishi, berilatgan mablag'larning nima uchun sarflanyotganligi bilan qiziqmaslik, atrofidagi insonlar, oiladagi noxush sharoit (ota-onaning ichkilikboz yoki giyohvand bo'lishi) oiladagi shaxslararo munosabatning yaxshi emasligi, ota-onaning farzand tarbiyasiga vaqt ajratmasligi oqibatda farzand ota-ona e'tiboridan, mehridan chekkada qolishi, hamda giyohvand moddalarning oson topilishi yoki qo'l ostida bo'lishi ham giyohvandlikka sabab bo'lishi mumkin.

Giyohvandlikka muhtalo bo'lganlarda xastalik borgan sari kuchaya borib, odatda, kutilmagan yomon oqibatlarga olib keladi. Giyohvandlik eyforiyasida, ya'ni kayfi chog'likda 2 bosqich kuzatiladi: qisqa muddatli 1-5 daqiqa davom etadigan o'tkir hissiyotli bosqich (haqiqiy eyforiya) va uzoq (1-3 soat) cho'ziladigan bo'shashish, tinchlanish davri. Bu bosqichlarning qisqa yoki uzoq bo'lishi qanday giyohvand modda qabul qilinganiga va miqdoriga bog'liq. Giyohvandlikning hamma turi ham o'z rivojida giyohvand moddalarga o'rganib qolish yo'li bilan Giyohvandlik sindromining shakllanishiga olib keladi.

Bu sindromning rivojlanishida ham 3 bosqich farqlanadi:

- 1) giyohvand moddaga nisbatan organizm reaktivligining o'zgarishi va ruhiy bog'lanishning paydo bo'lishi;
- 2) xumor (abstinent) sindromi ko'rinishida jismoniy bog'lanishning yuzaga kelishi;
- 3) organizm barcha sistemalarining zaiflashishi (tolerantlikning pasayishi, ya'ni giyohvand moddalarning avvalgi miqdorini ko'tara olmaslik, xumorning surunkali davom etishi va ayrim hollarda poli narkomaniyaning vujudga kelishi).

Giyohvandlik – narkotik moddalar jumlasiga kiruvchi dorilar yoki boshqa moddalarni iste'mol qilish natijasida yuzaga keladigan kasallikdir.

Giyohvandlik – inson sog‘lig‘iga xavf soluvchi illat bo‘lib, kishi organizmini ta’sirchan moddalarga o‘rganib qolishini anglatadi.

Giyohvandlik – insonning giyohvandlik vositalarini iste’mol qilishga mukkasidan ketish bilan bog‘liq hastalikdir.

Giyohvand – forsha - tojikcha so‘zdan olingan bo‘lib – nasha, qoradori, ko‘knori va shu kabi narkotiklarni iste’mol qilishga odatlangan odam; bangi, nashavand, ko‘knori - deyiladi.

Giyohvandlik – inson salomatligi uchun o‘ta xavfli hisoblanadi. Mutaxassislarni fikricha ba’zi hollarda giyohvandlikni belgisi ko‘zga tashlanmasligi xam mumkin. Narkotik moddaga o‘rgangan organizmda fizologik o‘zgarishlar yuz beradi. Narkotik moddaga tashnalik vujudga keladi, usiz tura olmaydigan holat yuz beradi, og‘ir kasalliklar paydo bo‘ladi. Yurak muskullari jarohatlanib surunkali yurak yetishmovchiligi boshlanadi. Mutaxassis shifokorlarni aytishlaricha gastrit, oshqozon yarasi, jigar serrozi, pnevmaniya va plevrit kasalliklari paydo bo‘ladi. Giyohvandlik davolab bo‘lmaydigan kasallik. Giyohvandlikka berilgan fuqaroni oxir-oqibat faqat o‘lim kutadi. Shuning uchun giyohvandlikni davosi yo‘q vaboga tenglashtiriladi. Ko‘chada, to‘y-marakada giyohvandni turli belgilaridan ham bilsa bo‘ladi. Giyohvand, avvalo, rangi uniqqan, sal sarg‘aygan, rangi chiqmaydigan, havo issiq bo‘lishiga qaramay uzun yengli kiyim kiyishi, qo‘l panjasining shishi, tishlarining qorayishi va sarg‘ayishi, sinishi, muomalasining g‘alatiligi, spirtni hidi kelmay turib sarxush holatda, o‘zicha kulib, xursand bo‘lib yurishi, serharakat bo‘lmasligi, tez ta’sirga tushishi, tajanglik, uyidan narsalar va pullarni yo‘qolishi kabilardan ham giyohvandni bilib olsa bo‘ladi.

Ko‘pincha giyohvandlik va giyohvandlik kabi o‘smirlar qiziqishlarini qondirishga intilgan shaxslar orasida mashhurdir, ammo bu kasbning oqibatlari haqida hech narsa bilishmaydi. Bundan tashqari, giyohvandlik – irodasi zaif yoshlar orasida keng tarqalgan. Giyohvandlik vositalari sotishni o‘ziga kasb qilgalar, oilasida moddiy ta’minoti yuqori bo‘lagan yoshlarni jalb qilib, ular hisobidan boylik ortirishadi. Ammo bu zaxri qotilni istemol qilayotgan yoshlar salomatligini yo‘qotishi, o‘lim bilan tugashi yoki ulardan nogiron farzandlar tug‘ilishi mumkin.

O‘smirlar o‘rtasida giyohvandlikning oldini olish

Afsuski, yoshlar ushbu turdagi (noqonuniy) moddani olish uchun turli xil manbalar mavjud. Giyohvand moddalarni ushbu manbalarini bilish bolalarini giyohvand moddalarni noqonuniy iste'mol qilishdan himoya qilishni istaydigan va giyohvandlik xavfini cheklaydigan ota-onalar uchun muhimdir. Giyohvandlik dunyoda ommaviy xarakterga ega bo‘lganligi uchun, profilaktika uni yengishning eng yaxshi usuli hisoblanadi. Eng yaxshi natijalarni olish uchun siz maksimal xususiyatlardan foydalanishingiz kerak:

- Farzandingizning ta'lim- tarbiyasida oilaning roli kuchaytirilishi kerak;
- Ota-onalar farzandlarining yosh psixologiyasiga sezgir bo‘lishi kerak;
- Maktablar va universitetlarda tegishli kirish darslari o‘tkazilishi kerak;

Televizion ekranlardan siz bema’ni va nosog‘lom turmush targ‘ibotiga jalb qilingan barcha film va dasturlarni olib tashlashingiz va ularning telefonlarini vaqti vaqti bilan tekshirib turishingiz kerak. Farzandingizning do‘stlari kimlar ekanligiga e’tibor berish kerak. Farzandingizning bo‘sh vaqtdan unumli foydalanishi uchun, farzandingizning qiziqishlaridan kelib chiqqan holda, biror kasb-hunarga bo‘lgan qiziqishini ortishi uchun, sharoitlar yaratishingiz turli xil fan va sport to‘garaklariga jalb qilinishini ta’minlashingiz kerak. Farzandingiz bilan do‘stona suhbatlar qurishingiz, uning orzu, istak va xohishlari bilan qiziqishingiz kerak. Shundagina, farzandingizning sizga bo‘lgan mehri, hayotga bo‘lgan qiziqishi ortadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchi-yoshlar orasida giyohvandlikning oldini olish jamiyat uchun muhim vazifalardan biridir. Bu jarayonda maktab amaliyotchi psixologining roli katta bo‘lib, u o‘quvchilarni zararli odatlardan ogoh etish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish hamda ularning psixologik barqarorligini mustahkamlashda faol ishtirok etadi. Tizimli profilaktik ishlar, ota-onalar va o‘qituvchilar bilan hamkorlik orqali yoshlarni giyohvandlik kabi xavfli illatlardan himoya qilish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimov I.A. “Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch” T.: 2008 y.
2. Sh. M. Mirziyoyev. Erkin va farovon , demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutqi . Toshkent: O‘zbekiston , 2016 – 56 b.
3. Sh.M . Mirziyoyev. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent: “O‘zbekiston” 2017 – 17, 448 b.
4. X.Ibragimova, Sh.Abdullayeva “Pedagogika nazariyasi” Toshkent-2008. 269bet.
5. Nodira Egamberdiya “Ijtimoiy pedagogika” Toshkent-2009. 77-15bet.7
6. T.G. Kobyakova, O.A. Smerdov “Giyohvandlik va alkogolga qaramlikning birlamchi profilaktikasi bo‘yicha o‘smirlar ko‘ngillilar xizmatini tashkil qilish nazariyasi va amaliyoti”.
7. Ziyo.net