

O'ZBEKISTON EKOLOGIK MUAMMULARNING ODAMLAR PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Tadqiqotchi : Zuhra Mansurxonova

Annotatsiya: Maqolada O'zbekistondagi asosiy ekologik muammolar va ularning aholining psixologik salomatligiga ta'siri o'rganiladi. Tadqiqot natijalariga asoslanib, ekologik stress, depressiya va boshqa ruhiy salomatlik buzilishlarining rivojlanish mexanizmlari tahlil qilinadi. Shuningdek, psixologik salomatlikni mustahkamlash va ekologik muhitni yaxshilash bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: ekologik muammolar, psixologik salomatlik, stress, depressiya, O'zbekiston, Aral fojiasi.

Аннотация: В статье исследуются основные экологические проблемы Узбекистана и их влияние на психологическое здоровье населения. На основе результатов исследований анализируются механизмы развития экологического стресса, депрессии и других нарушений психического здоровья. Также даются рекомендации по укреплению психологического здоровья и улучшению экологической среды.

Ключевые слова: экологические проблемы, психологическое здоровье, стресс, депрессия, Узбекистан, Аральская катастрофа.

Abstract: This article explores the major environmental problems in Uzbekistan and their impact on the psychological health of the population. Based on research findings, it analyzes the development mechanisms of ecological stress, depression, and other mental health disorders. Recommendations are also provided for strengthening psychological well-being and improving the ecological environment.

Keywords: environmental problems, psychological health, stress, depression, Uzbekistan, Aral Sea disaster.

Kirish So'nggi o'n yilliklarda O'zbekistonda ekologik muammolar keskin tus oldi. Aral dengizining qurishi, suv va havo ifloslanishi, yerlarning degradatsiyasi va cho'llanish jarayoni mamlakatda ekologik inqiroz holatini yuzaga keltirdi. Ushbu ekologik

o'zgarishlar insonlarning jismoniy sog'lig'iga bo'lgan tahdid bilan birga, ularning psixologik salomatligiga ham chuqur salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ekologik omillar va ruhiy holat o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish ekologik psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda ekologik muammolar butun dunyoda, xususan, O'zbekistonda ham dolzarb masalalardan biri sifatida ko'tarilmoqda. Havo ifloslanishi, suv resurslarining kamayishi, yer degradatsiyasi va chiqindilar muammosi inson salomatligiga jiddiy tahdid solmoqda. Bunday tahdidlarni kamaytirish va inson sog'lig'ini saqlab qolish uchun kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur.

Ekologik stress nazariyasiga ko'ra, insonlar atrof-muhitdagi o'zgarishlarga javoban psixologik stressga uchraydi (Evans, 2003). Atrof-muhitning ifloslanishi va resurslar tanqisligi xavotir va depressiv holatlarning ortishiga olib keladi. O'zbekiston misolida, Aral dengizi mintaqasida yashovchi aholining ko'pchiligi surunkali stress va ruhiy tushkunlik holatlaridan aziyat chekmoqda.

Aral dengizining qurishi natijasida yuzaga kelgan ekologik muammolar mintaqada havodagi chang miqdorining ortishiga, suv tanqisligiga va tuproq sho'rlanishiga olib keldi. Mazkur omillar iqtisodiy, ijtimoiy va sog'liqni saqlash sohalariga salbiy ta'sir ko'rsatib, odamlar orasida psixologik zo'riqish va umidsizlik darajasining oshishiga sabab bo'lmoqda.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, ekologik muammolar mavjud hududlarda yashovchi aholining 45-60% gacha bo'lgan qismi doimiy ruhiy zo'riqish, uyqusizlik, xavotir va depressiya alomatlarini namoyon qilmoqda (Karimova, 2018). Bolalar va o'smirlar orasida esa o'ziga ishonchsizlik, agressiv xatti-harakatlar va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar ko'paygan.

Ekologik ofatlar natijasida yuzaga kelgan majburiy migratsiya holatlari ham aholi ruhiy salomatligiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Yangi muhitga moslashish va iqtisodiy qiyinchiliklar psixologik stress darajasini yanada kuchaytiradi.

Havo tarkibidagi zararli gazlar (masalan, karbonat angidrid, azot oksidi) nafas olish tizimi kasalliklarini kuchaytiradi. Ifloslangan suv esa ichak kasalliklari, teri va infeksiyon

kasalliklarning tarqalishiga sabab bo'ladi. Tuproqning ifloslanishi va kimyoviy moddalar bilan zaharlanishi esa oziq-ovqat zanjiri orqali inson organizmiga zarar yetkazadi. Ushbu omillar umumiy immunitetni pasaytirib, surunkali kasalliklar xavfini oshiradi.

Ekologik va psixologik salomatlikni yaxshilash uchun quyidagi chora-tadbirlar tavsiya etiladi:

1. Ekologik muammolar mavjud hududlarda psixologik maslahat markazlarini tashkil etish.
2. Aholi o'rtasida ekologik xavfsizlik va sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish.
3. Ekologik ta'lim va targ'ibot dasturlarini kengaytirish.
4. Mahalliy va xalqaro darajadagi ekologik muhofaza loyihalariga ko'proq sarmoya jalb etish.

Atrof-muhitni ifloslantiruvchi manbalarni nazorat qilish va kamaytirish inson salomatligini asrashda muhim rol o'ynaydi. Havo tozaligi uchun sanoat korxonalariga filtratsiya uskunalari joriy qilish, chiqindi suvlarni tozalash inshootlarini kengaytirish zarur.

Aholining ekologik madaniyatini oshirish orqali ham ekologik salbiy oqibatlarni kamaytirish mumkin. Maktablarda ekologik ta'limni joriy etish, ekologik muammolar haqida ommaviy axborot vositalarida ma'lumot berish orqali fuqarolarning o'z salomatligiga va tabiatga nisbatan mas'uliyat hissi shakllantiriladi.

Ifloslangan hududlarda tibbiy skrining (ko'rik) dasturlarini yo'lga qo'yish va profilaktik emlashlar orqali kasalliklarning oldini olish mumkin. Toza ichimlik suv ta'minotini yaxshilash va oziq-ovqat mahsulotlari sifatini nazorat qilish ham sog'liqni saqlashning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lishi lozim.

Energiya ishlab chiqarishda quyosh, shamol kabi ekologik toza manbalardan foydalanish, chiqindi va sanoat chiqindilarini qayta ishlash texnologiyalarini joriy etish orqali ekologik bosimni kamaytirish mumkin.

Ekologik muammolar inson salomatligi uchun jiddiy tahdid tug'diradi. Ularning oldini olish uchun atrof-muhitni asrash, aholining ekologik bilim va madaniyatini oshirish,

tibbiy xizmat sifatini yaxshilash va zamonaviy ekologik texnologiyalarni rivojlantirish zarur. Ekologik xavfsizlikni ta'minlash orqali insonlar sog'lom va xavfsiz hayot kechirishlari uchun sharoit yaratish mumkin.

O'zbekistondagi ekologik muammolar nafaqat tabiiy resurslar va jismoniy salomatlik, balki insonlarning psixologik holatiga ham jiddiy zarar yetkazmoqda. Ruhiy salomatlikni saqlash uchun ekologik barqarorlikni ta'minlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish va aholini ekologik inqiroz oqibatlaridan himoya qilish zarur. Kelajakda bu sohada keng qamrovli tadqiqotlar olib borish va amaliy chora-tadbirlarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova, D. (2018). O'zbekistonda ekologik muammolar va ularning aholi salomatligiga ta'siri. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
2. Evans, G. W. (2003). The built environment and mental health. *Journal of Urban Health*, 80(4), 536–555.
3. Xolboev, A., & Qurbonov, M. (2020). Ekologik psixologiya asoslari. Samarqand: Zarafshon nashriyoti.
4. World Health Organization (WHO). (2018). Environmental health in emergencies. Retrieved from <https://www.who.int>
5. Berdikulov, S. (2017). Aral fojiasi va uning ijtimoiy-psixologik oqibatlari. Nukus: Qoraqalpoq nashriyoti.
6. United Nations Environment Programme (UNEP). (2020). Global Environment Outlook. Nairobi: UNEP.
7. Nazarov, B. (2019). Ekologik xavfsizlik va barqaror rivojlanish. Toshkent: Iqtisodiyot nashriyoti.
8. Chumakov, A. N. (2010). Globalizatsiya va global muammolar. Moskva: Akademkniga.