

ИНТЕРНЕТ ҚУЛАЙЛИКМИ ЁКИ КАСАЛЛИК

Ш.Ахмаджанова

*Наманган вилояти тарихи ва маданияти ва тарихи
давлат музейи Бош мутахасиси*

Бугунги кунда дунё аҳлининг аксарият қисми Интернетдан фойдаланмоқда. Инсон ва жамият бир жойда турмайди, доим ўзгариб боради, биз яшаб турган ҳозирги вақтни глобаллашув даври деб номланиши одатий ҳолат бўлиб улгурган. Маълумотлар узатиш воситаларининг ривожланиши барча давлатлар киритилган ягона ахборот тизимини яратилишига хизмат қилди. Айнан Интернет туфайли локал ахборот тармоқлари ягона глобал тармоғига бирлашади.

Ушбу соҳанинг ривожланишига республикаимиз Раҳбарияти томонидан ҳам катта эътибор қаратилаётганини таъкидлаб ўтиш муҳим. Жумладан, республикада ахборот-коммуникациялар тизими ва технологияларини ривожлантириш ишларининг аҳволи, бу соҳадаги ислохотларни янада жадаллаштириш юзасидан 2018 йил 9 январь куни Ўзбекистон Президенти ҳузурида мажлис ўтказилди. Ушбу йиғилишда Ахборот технологиялари ва коммуникацияларини ривожлантириш вазирлиги раҳбарлари ҳисобот бердилар. Мажлисда белгиланган вазифаларни тўлиқ ва муддатида бажариш, жумладан Интернет тезлигини кескин ошириш ва сифатини яхшилаш, мобил хизмат турларини кўпайтириш, халқаро етакчи телекоммуникация компаниялари билан алоқаларни кучайтириш, “Электрон ҳукумат” тизимини янада ривожлантириш ҳамда ахборот хавфсизлигини таъминлаш бўйича тегишли топшириқлар берилди.

Ўзбекистонда Интернетга улаш хизматини кўрсатиш бўйича рақобатбардош муҳит мавжуд эмаслиги ҳамда шимолий, яъни Қозоғистон Россия интернет-каналига боғлиқ бўлган вазият юзага келганлиги сабаб Интернетга уланиш МДХ давлатлариникига нисбатан анча секин ва қиммат ҳисобланади. Ушбу муаммони Ўзбекистон янги ташқи каналлар очиш эвазига ҳал қилишни мўжалламоқда. Интернетга уланиш тезлигининг ошиши ва барқарорлигининг ўсишига Туркменистон, Эрон, Қирғизистон ва Хитой давлатлари орқали янги ташқи каналлар очиш орқали эришиш кўзда тутилмоқда. Шу йилнинг охиригача ушбу давлатларнинг миллий операторлари билан каналларни ижарага олиш ва сотиб олиш тўғрисидаги келишувлар имзоланади.

Бунда, шимолий йўналишдаги каналдан воз кечиш тўғрисида ҳеч ким фикр юритаётгани йўқ, шунчаки у қатори, аҳолининг эҳтиёжларини қоплайдиган янги

қўшимча каналлар пайдо бўлади. Айнан шу ишларнинг амалга ошиши мамлакатимизда Интернетнинг юқори тезлигини ва уни анча арзон бўлишини таъминлайди.

Бироқ, ушбу ишлар яқин келажакда амалга оширилиши режалаштирилмоқда. Хўш ҳозирчи, бугунги кунда миллий Интернет маконимизда ишлаш даражаси қай аҳволда? Ундаги ресурслардан оқилона ва унумли фойдалана оляпмизи? Интернетдан фойдаланиш маданияти онгимизда нечоғлик шаклланиб улгурган? Интернет деб аталмиш бу “билимлар уммонида” қандай улкан имкониятлар мавжуд эканлигидан ўзимизнинг ва болаларимизнинг қанчалик хабаримиз бор?

Интернетга бир бузғунчи ва ёт ғояларни тарғиб қилувчи ҳамда жиноят оламига етакловчи “бало”га қарагандай қараб, ҳа деганда болаларимизга Интернетга киришга тақиқ қўявермасдан, аввал ота-оналар ундаги фойдали ва зарарли томонларни фарқлашни, ажрата олишни ўрганишимиз зарур ва муҳим. Ана ундан сўнг фарзандларимизга у ёки бу ресурс ёхуд ижтимоий тармоқ уларга маънавий ёки моддий зарар етказиши мумкинлиги, бошқалари эса маънавиятини, билим ва кўникмаларини оширишга ёрдам бериши ҳақида тушунтиришимиз даркор. Бунинг устига Интернетда, шундай сайтлар борки, уларда бизнес очиш йўллари ва шунга ўхшаш бошқа кўплаб фойдали ресурсларга тўлиб-тошиб ётибди. Бир сўз билан айтганда, Интернет пул топишнинг бепоён имкониятлари манбасидир. Агар шуларни ҳаммасини ётиғи билан, фарзандларимизга тушунтириб бера олсак, ёшлигидан Интернетнинг тегишли ресурсларидан тўғри фойдаланган ҳолда ўз кучи билан даромад топа олиши мумкинлигини сингдириб борсак, болаларимизда вақтини бекор ўтказмасдан, ўз ота-онасига тушаётган оғирлигини камайтириб бориб, оила бюджетига ўзининг ҳам улушини қўшиш истаги пайдо бўлади.

Маълумот учун эслатиб ўтамиз, улғайиб келаётган ёш авлодга Интернет тармоғида қулай, хавфсиз муҳит яратиш, таълим ва билим берувчи ресурслардан ягона нуқтадан фойдаланишларини ташкил қилиш орқали соғликлари ва ривожланишларига салбий таъсир кўрсатувчи ахборот ҳамда киберхуружлардан ҳимоя қилиш мақсадида, “Ўзбектелеком” АК томонидан 2017 йилда махсус тариф режалари, “хавфсиз. Интернет” туркуми ва қўшимча хизматлар жорий қилди.



Энди компания Интернет фойдаланувчилари «Ziyonet» тариф режасининг хизматларига улаиб, фарзандларига ҳозирча 3 мингга яқин сайтни ўз ичига олган Ягона ахборот ресурсларидан фойдаланиш имкониятини беришади. Мазкур рўйхатдан илмий-таълимий, маънавий-маърифий ва боланинг етук ва соғлом бўлиб вояга етишига хизмат қиладиган бошқа миллий ва халқаро Интернет саҳифалари ўрин олган. Бу орқали болаларнинг Интернетдаги хавфлардан ҳимояланиши, турли бузғунчи ва ғоявий нобоп сайтларга кириши кафолатланади. Шунингдек, ота-оналар рўйхатга ўзлари маъқул топган, болалар учун қизиқарли сайтларни киритиш бўйича таклиф ҳам беришлари мумкин.

Internetga qaramlik

- bu ruhiy buzilish bo'lib, unda odam internetda o'tkazilgan vaqtni nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch keladi va doimiy ravishda tarmoqda bo'lish istagi bor. Bu holat shaxsiy hayot, ish va ijtimoiy munosabatlarga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sabablar

Internetga qaramlikning kelib chiqish sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin:

- Kuchli ta'sirchanlik va ranjish
- Depressiyaga moyillik
- O'z-o'zini past baholash
- Stressga chidamlilikning yomonligi
- Mojarolarni hal qila olmaslik
- Muammolardan qochish istagi
- Tengdoshlari va qarama-qarshi jins vakillari bilan munosabat qura olmaslik
- Jamoada yomon moslashish

Internetga qaramlikning belgilari

Internetga qaramlikka xos alomatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Internetdan foydalanishni nazorat qilish, qisqartirish yoki to'xtatishga muvaffaqiyatsiz urinishlar

- Internetda bo'lish vaqtini bosqichma-bosqich oshirish
- Internetdan foydalanishni cheklash yoki to'xtatishga urinishda bezovtalik, asabiylashish hissi

- Internetdan muammolardan qochish yoki kayfiyatni ko'tarish usuli sifatida foydalanish

Diagnostika

Internetga qaramlik diagnostikasi narkolog shifokor tomonidan amalga oshiriladi. Tegishli davolash usullarini aniqlash uchun u qaramlikning paydo bo'lish sabablari va uning hayotga ta'siri darajasini aniqlash uchun bemor bilan suhbatlashadi.

Internetga qaramlikni davolash

Internetga qaramlikni davolash uchun quyidagilar zarur:

- Xavotirga qarshi vositalar va antidepressantlar kabi psixotrop dorilarni qabul qilish;

- Psixoterapevtik davolash, shu jumladan kognitiv xulq-atvor terapiyasi va psixoterapiyaning boshqa shakllari.

Xavf

Internetga qaramlikni o'z vaqtida davolashni boshlamaslik quyidagi asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin:

- Xotira yomonlashuvi;
- Fikrlash faoliyatining buzilishi;
- Uyqusizlik;
- Ko'rish bilan bog'liq muammolar;
- Bilak orti tunneli sindromi;
- Bo'g'imlar va umurtqa pog'onasining skolioz, osteoxondroz va artroz kabi kasalliklari;

- Yurak-qon tomir kasalliklari, shu jumladan oyoq varikozi, taxikardiya va aritmiya.

Xavf guruhi

Internetga qaramlik muammosi ko'pincha o'smirlarga, shuningdek, o'zini o'zi past baholaydigan va yolg'izlik hissini yuqori his qiladigan odamlarga ta'sir qiladi. Ushbu omillar ularni internetning salbiy ta'siriga ko'proq moyil qiladi.

Oldini olish

Internetga qaramlikning oldini olish uchun ota-onalarga bolaning kompyuterda o'tkazadigan vaqtini nazorat qilish, shuningdek, ma'lum saytlarga kirishni cheklash tavsiya etiladi.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. «Интернет тизими сирлари» Хамдамов Равшан Аюпович
2. Интернет саҳифасининг Zamaxshariy.uz сайтидан
3. Интернет саҳифасининг Muslim.uz сайтидан