

Алкоголизм, инсон хулқ-атворининг жиддий муаммолари

Қаршиева Диловар Рустамовна
Бухоро давлат тиббиёт институти

Аннотация: Алкогол ва тамаки маҳсулотларининг салбий таъсирларидан инсонлар саломатлигини сақлашга қаратилган ҳуқуқий иқтисодий ва бошқа чора-тадбирларни кенг тарғиб этиш ҳозирги кунда долзарб ҳисобланади. Ушбу мақолада алкоголь ва тамаки маҳсулотларини организмга салбий оқибатлари ҳақида фикр мулоҳазалар юритилган.

Калит сўзлар: алкоголь, касалликлар даражаси, ичкиликбозлик, жигарнинг алкогольли циррози, ақлий заифлик

Alcoholism, a serious problem of human behavior

Karshieva Dilovar Rustamovna
Bukhara State Medical Institute

Abstract: Widespread propaganda of legal, economic and other measures aimed at protecting human health from the negative effects of alcohol and tobacco products is relevant. This article discusses the negative impact of alcohol and tobacco products on the body.

Keywords: alcohol, morbidity, alcoholism, alcoholic liver cirrhosis, mental retardation

Ҳозирги замонда алкоголизм муаммоси жиддий тус олган, ҳар йили ер юзида миллионлаб одамлар алкоголизмнинг жиддий оқибатлари туфайли ҳаётдан кўз юмади. Алкоголикларда касалликлар даражаси икки-уч марта, соматик касалликлардан ўлим уч-тўрт марта кўп учрайди.

Барча сабаблар туфайли ичкиликбозларнинг умр кўриши ўртача 12-18 йилга камаяди. Ашаддий ичкиликбозлик оқибатида барча ички аъзолар зарарланади, айниқса, энг кўп учрайдиган касалликларга қуйидагилар киради: жигарнинг алкогольли циррози, алкоголь кардиомиопатияси, бош мия қон-томирлар атеросклерози, келгусида энцефалопатия ва ақлий заифлик ҳамда бошқа қатор касалликлар алкогольдан захарланиш оқибатида келиб чиқади.

Бундан ташқари, ичкиликбозлик оилада, жамиятда ва давлатга бўлган муносабатларни издан чиқаради, бу нафақат мамлакат гепофондини бузиб, аҳоли саломатлик даражасини пасайтиради, балки жамиятга қарши иллат

ҳисобланади. Албатта сурункали ичиш барча нуқтаи назардан қараганда ҳам организм учун ўта хавфли оқибатларга олиб келади, ичкиликбозликни тушунтириш ва оқлаш умуман мантиққа тўғри келмайди. Айниқса, ўсмирлар ва ёшлар, оила қуриш арафасида турган инсонлар, бола яратиш даврида эркак ва аёллар, ҳомиладорлик, сурункали касалликлари мавжуд бўлган ҳамда жигар касалликларини бошидан ўтказган ва бошқалар умуман алкоғолли ичимликларни истеъмол қилиши мумкин эмас.

Алкоғол истеъмол қилиш масаласи ўта мураккаб ва қарама-қаршиликлардан иборат. Афсуски, ичкиликбозлик, ароқ ва бошқа спиртли ичимликларнинг зарарлари ҳақида ОАВ орқали кенг тарғибот ишлари олиб борилишига қарамай, бу иллат камаймаяпти, балки унинг миқдори аҳоли сони бошига ортиб бормоқда. Қадимдан маълум, *“ман этилган мева доим ширин туюлади”*, шунинг учун ушбу нозик масалага ўта эҳтиёткорлик билан ёндашиб, алкоғолга нисбатан муносабатни ва хулқ-атвори ўзгартиришга ҳаракат қиламиз. Алкоғолизм (ичкиликбозлик) ва алкоғолни даврий истеъмол қилишни бир-биридан аниқ фарқлаш лозим.

Алкоғолизм - бу касаллик, у махсус руҳий касалларни даволаш тиб- биёт муассасаларида реабилитация қилинади. Даврий (эпизодик) алкоғол истеъмол қилишга маълум анъаналар, байрам ва бошқа тадбирлар, стрессни ёки чарчоқни енгиш ва бошқалар сабаб бўлиши мумкин.

Зарарсиздек кўринган даврий ичишлар кейинчалик сурункали тус олмаслигига ким ҳам қафолат бера олади. Ибн Сино ўз таълимотида: *“Вино-маст одамнинг душмани, уни кам ичиш фойдали, ҳатто заҳарланишга қарши, кўп миқдорда заҳар. Уни ичиш ақлли одамларга мумкин, ахлоқларга ман этилади”*. Тиббий нуқтаи назардан тавсия: *“Вино (май, шароб)” кичик миқдорда дори, кўп миқдорда заҳарга айланади”*

Сўнги ўн йилликдаги тадқиқотлар кўрсатадики, кичик миқдордаги соф табиий қизил вино юрак қон томир тизимига атеросклерознинг олдини олиш нуқтаи назаридан ижобий таъсир этади, қонда юқори зичли липопротеидлар миқдори орғиб тож томирлар деворида холестерин тўпланишига йўл қўймайди. Алкоғолнинг юқори миқдори юрак ритмини бузади, юрак мушакларига салбий таъсир этиб, ўткир юрак етишмовчилигини чақиради. Истеъмол қилинган алкоғол миқдори тоза спирт сифатида мл.да ўлчанади.

Жамиятда *“алкоғолли ичимликларни истеъмол қилиш маданияти”* деган тушунчани киргизиш зарур, ҳар бир одам ўзи учун аниқлаб олиши лозим, агар у ичишга қарор қилса, умуман ичиш соғлиқ учун жуда хавфли эканини билиши лозим, ўткир ичимликлар эмас, балки дўстлар ва яқинлар билан жуда кам миқдорда соф енгил вино кайфият учун ичиш мумкин. Одам доимо ўз саломатлигига масъу.чиёт билан муносабатда бўлиши, онгли равишда уни

сақлаш ва мустахкамлашга ҳаракат қилиши лозим. Бунинг учун шифокорлар ичкиликка мойил бўлган одамларнинг хулқ-атворини, ичиш сабабларини ва механизмини ўргатиб, уларни бартараф этиши ваҳаёттарзини ижобийтомонгаўзгартиришгатаъсир кўрсатиши лозим.

1. *Шахснинг маънавий қашшоқлигининг сабаблари:* ўқишга лаёқатсизлик; ота-онанинг таълим даражасининг наслиги; ижтимоий фаоллик ва кўллаб-қувватлашнинг йўқлиги; қизиқишлар доирасининг торлиги ва беқарорлиги; маънавий эҳтиёж ва иштиёқнинг йўқлиги; касб танлаш бўйича аниқ фикр ва тасаввурнинг йўқлиги; меҳнатга лаёқатнинг йўқлиги; хулқни шакллантиришга мотивациянинг етишмаслиги; масъулиятли қарорлар қабул қилишдан қочиш; истиқболли ҳаётий имкониятларни бой бериш.

2. *Ижтимоий микромуҳитнинг бузилиши:* оиланинг тўлиқ эмаслиги; оилавий алкоголизм; салбий руҳий муҳит ва атрофдагиларнинг маънавийтсизлиги, ахлоқсизлиги; ота-онанинг билим даражаси, маълумотининг пиястлиги ва нотўғри тарбия.

3. *Шахснинг индивидуал-биологик хусусиятлари:* алкоголизм ва руҳий касалликларга ирсий мойиллик; оғир соматик касалликлар ва эрта болаликда турли нейроинфекциялар; миянинг органик бузилишлари; ақлий ривожланмаганлик ва руҳий инфантилизм.

4. *Шахснинг асабий-руҳий еа индивидуал-руҳий аномалияларига* турли касалликлар киради: неврозлар, психопатиялар.

Агар енгил алкоголизмда одамнинг руҳий ҳолати, маънавий-ахлоқий қарашлари тўлиқ бузилмаса ҳам, ичкиликбозга хос ҳаёт стили (хулқи) шаклланади, яъни бунда яшашдан мақсад ва баҳона ҳар куни ароқ топиб ичишга қаратилади. Алкоголли ҳаёт стили (хулқи) - бу турли вазиятларда такрорланиб турувчи алкоғолга бўлган патологик эҳтиёжини кондиритиш услубидир. Ичкиликбозлик энг асосий ҳаракатлантирувчи ҳаётий кучга айланиб боради. Алкоғол бежит "яшил илон"га қиёсланмайди, сездирмай одамнинг ичига кириб, аста-секин унинг виждони, ор-номуси, уяти ва ғурурини еб тугатади.

Алкоголизм жараёни қандай ривожланиб ва шаклланиб боради?

Биринчи босқич, алкоғолли ичимликларни қанчалик кўп миқдорда ичишга боғлиқ тарзда 1 йилдан 6 йилгача ва ундан ҳам кўпроқ муддат давом этади, ичишга қарамлик ривожланиб, доимий хоҳиш пайдо бўлади. Аста-секин ақлий ва жисмоний иш қобиляти сусайиб боради, масъулият, бурч, ижрочилик каби хусусиятлар йўқолиши сабабли оилада ва ишда низолар келиб чиқади. Бу даврда агар хулқни ўзгартиришга қаратилган аниқ чора-тадбирлар қўлланса, ароқ ичишни тўхтатиш мумкин.

Иккинчи босқич - бу спиртли ичимликларни кўп миқдорда ичишга ружу қўйиш авж олган давр бўлиб, тажаввузкорлик депрессив-сусайганлик ҳолати билан алмашилиб туради, фикри тарқоқ қанча ичаётганини назорат қила олмайди, бу ҳолат 10-20 йил чўзилиши мумкин. Одам озиб кетади, жисмоний ва ақлий имкониятлари тугаб боради, шахсинг маънавий бузилиши, ижодий қобилиятнинг йўқолиши, тез чарчаш, ишга қизиқишнинг йўқлиги, хотиранинг пасайиши, касбий маҳоратнинг сўниши, одам кўпол, инжик, таъсирчан ва тажанг бўлиб қолади.

Иккинчи босқичнинг етакчи белгиларидан бири, абстинент синдромнинг пайдо бўлиши - бу ҳолат хушёр пайтда кучли соматовегетатив ва руҳий бузилишларнинг намоён бўлиши билан ифодаланади, навбатдаги алкоголь миқдорини истеъмол қилгандан (похмел) сўнг ўтиб кетади.

Алкоголизм профилактикасида замонавий ёндашувлар икки хил стратегияга асосланади:

1. Алкоголизмга олиб келувчи хавф омилларини камайтириш;
2. Алкоголизмга мойилликни камайтирувчи омилларни кучайтириш.

Маълумки, баъзи ҳаётий вазиятлар алкоголь истеъмол қилишнинг олдини олади ёки аксинча уни кучайтиради. Алкогол истеъмол қилишга олиб келувчи омилларнинг барчаси хавфли ҳисобланади. Алкогол истеъмол қилишни камайтирувчи ҳолатлар ҳимоя омиллари деб аталади.

Инсон ҳаёти давомида қатор хавф омиллари ҳамда ҳимоя омилларига дуч келади, қанчалик хавф омиллари кўп бўлса, нгунчалик алкоголик бўлиш эҳтимоли кучаяди. Алкоголизмнинг ривожланишига олиб келувчи ягона омил йўқ.

Алкоголизмга қарши кураш - бу кўп қиррали чора-тадбирлар мажмуасидан иборат бўлиб, касалликнинг олдини олиш ва хулқ-атворни ижобий томонга ўзгартириш учун шарт-шароитлар яратиш орқали соғлом ҳдёт тарзини шакллантиришга қаратилган.

Ичкиликбозлик билан курашиш учун таълим-тарбия билан бирга ижтимоий-маиший шароитларнинг барчасига комплекс таъсир кўрсатиш лозим. Одамларнинг яшашдан мақсадлари олий бўлса, яшаш шароити, ижтимоий-маданий эҳтиёжлари уларни қониқтирса, спиртли ичимликлар савдоси қоидаларига риоя этилса, ўз-ўзидан алкоголизм ривожланиши пасаяди, буларнинг барчаси популяцион алгоритм бўлиб, мақсадли гуруҳларга йўналтирилади. Ичкиликбозлик ва алкоголизм бу мамлакатнинг интеллектуал ва маънавий потенциалига путур етказадиган хавф ҳисобланади. Шунинг учун алкогольга қарши курашнинг замонавий валеогик ёндашувлари, ўз саломатлигига масъулият билан қарайдиган, маънавий баркамол ва ижобий хулқ-атворга эга бўлган шахсни шакллантиришга йўналтирилади. Бу асосий

стандарт барча мақсадли гуруҳларнинг асосини ташкил этади, алкоғолизмга қарши курашда ижобий хулқ-атвори шакллантиришда ушбу стандартдан самарали фойдаланиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар

1. N.R Ochilova, G.S Muratova, D.R Karshieva. The Importance of Water Quality and Quantity in Strengthening the Health and Living Conditions of the Population Central Asian Journal of Medical and Natural Science 2 (5), 399-402

2. D.R Karshieva, F.A Nazarova, Z.H Tolibova. Atmospheric dust and its effects on human health ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 11 (3), 1168.

3. O.N Rakhimova, T.Z Hojiyevna, K.D Rustamovna. The role of Human healthy and safe lifestyle in the period of global pandemic-covid 19 The American Journal of Applied sciences 2 (11), 78-81.

4. А.А Маждов, Д.Р Каршиева, Н.Р Очилова. Физико-механические свойства напечатанных хлопчатобумажных тканей с загусткой на основе модифицированного крахмала, с карбокиметилцеллюлозой и серицином Universum: технические науки, 33-37.

5. М.Р Амонов, Р.А Исматова, Д.Р Каршиева, Н.Р Очилова. Разработка нового состава шлихтующей композиции Материалы международной научной конференции «Инновационные решения инженерно.

6. G.S Muratova, D.R Qarshiyeva. Basic Symptoms of Infectious Diseases European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630) 13, 117-121.

7. Д.Р Каршиева. Аналитический обзор создания шлихтующих и загущающих композиций на основе водорастворимых полимеров Ученый XXI века, 24-26.

8. H.O Kosimov, H.S Samadova, Z.R Mukhammedova, D.R Karshieva. Problems of agricultural hygiene Journal of pharmaceutical negative results, 1-7.

9. Y.D Kholov, Z.H Tolibova, D.R Karshieva. Treatment of upper respiratory diseases with the help of folk medicine Problems of Biology and Medicine, 124.

10. D.R Karshieva, Z.H Tolibova. Care of injured and sick children Problems of Biology and Medicine, 115.

11. Д.Р Каршиева. Атмосфера Ҳавоси Таркибидаги Чангларнинг Инсон Саломатлиги Таъсири Amaliy va tibbiyot fanlari ilmiy jurnali, 107-111.

12. Д.Р Каршиева. Доривор Ўсимликларнинг Инсон Саломатлигидаги Аҳамияти aliy va tibbiyot fanlari ilmiy jurnali, 112-114.

13. D.R Karshieva. Anthropometry of Schoolchildren Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences.

14. D.Karshiyeva. Yuqumli kasalliklarning asosiy belgilari **ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ** (buxdu. uz) 20 (20)
15. Д. Р Каршиева. Таянч-харакат аъзоларининг шикастланишлари *Science and Education* 3 (9), 71-78.
16. D. R Qarshiyeva. Zaharlanish, kuyish, suyaklar sinishi sovuq urishi, elektr toki urishi, cho 'kishda tibbiy yordam berish. *Science and Education* 3 (6), 171-178.
17. Д. Р Қаршиева. Ҳаёт фаолияти хавфсизлигининг тиббий биологик асослари *Science and Education* 3 (5), 231-238.
18. D Karshiyeva. INSON SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR **ЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ** (buxdu. uz) 8 (8).
19. D Karshiyeva. Вредное воздействие промышленного шума на организм человека. **ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ** (buxdu. uz) 2 (2).
20. F.A Fayziyeva, F.A Nazarova. Bioecology and useful properties of papaya or melon tree. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* 11 (3), 1778.
21. Ф.М Назарова, М.И Мустафаева. Экологический анализ водорослей биопрудов. *Ученый XXI века*, 24-26.
22. Ф Назарова. Охрана атмосферного воздуха и его роль в природе. **ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ** (buxdu. uz) 8 (8).
23. Ф.А Назарова. ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЭКОЛОГИЯ ДАРСЛАРИНИ ЎҚИТИШДА ИНТЕРФАОЛ УСЛУБЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ. *GEOGRAPHY: NATURE AND SOCIETY*, 81.
24. ФА Назарова. ВОСПИТАНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ НАРОДНОЙ ПЕДАГОГИКИ. *Молодежь в науке и культуре XXI в.: материалы междунар. науч* 127.
25. FA Nazarova, O Jabborova. Protection of Atmospheric Air and its Role in Nature. *Central Asian Journal of Theoretical and Applied Science* 2 (10), 139-143.
26. Ф Назарова. BIOECOLOGY AND USEFUL PROPERTIES OF PAPAYA OR MELON TREE **ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ** (buxdu. uz) 10 (9).
27. Ф. Назарова. АТМОСФЕРА, СУВ ВА ТУПРОҚ РЕСУРСЛАРИ МУХОФАЗАСИ. **ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ** (buxdu. uz) 8 (8).
28. Ф.А Назарова. АНТРОПОГЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА БИОСФЕРУ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ. *INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL 1 «GLOBAL SCIENCE AND INNOVATIONS 2020* .
29. F Nazarova. ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ПЛОДОРОДИЯ ЗЕМЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ УЗБЕКИСТАНА И МЕРЫ ИХ ОХРАНЫ. **ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ** (buxdu. uz) 30 (30).
30. ФА Назарова. Табий ресурслар ва улардан оқилон фойдаланиш. *Science and Education* 3 (10), 114-122.