

## Хулқ-атвор омилларига таъсир кўрсатишнинг валеологик ёндашувлари

Румия Инфаровна Шарофутдинова  
Бухоро давлат университети

**Аннотация:** Инсоннинг хулқ-атворида алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг салбий таъсирларидан сақлашга қаратилган ҳуқуқий иқтисодий ва бошқа чора-тадбирларни кенг тарғиб этиш ҳозирги кунда долзарб муаммолардан ҳисобланади. Ушбу мақолада муаллиф томонидан тамаки ва алкоголь маҳсулотларини организмга салбий оқибатлари ҳақида фикр мулоҳазалар юритилган.

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

## Valeological approaches to influencing behavioral factors

Rumiya Infarovna Sharofutdinova  
Bukhara State University

**Abstract:** Widespread promotion of legal, economic and other measures aimed at preventing the negative effects of alcohol and tobacco products on human behavior is one of the urgent problems. In this article, the author comments on the negative effects of tobacco and alcohol on the body.

**Keywords:** alcohol, disease level, 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-атворни 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 кафолат бера олади. Ибн Сино ўз таълимотида: *“Вино- маст одамнинг душмани, уни кам ичиш фойдали, хатто заҳарланишга қарши, кўп миқдорда заҳар. Уни ичиш ақлли одамларга мумкин, ахмоқларга 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 гомир тизимига атеросклерознинг олдини олиш нуқтаи назаридан ижобий таъсир этади, қонда юқори зичли липопротеидпар миқдори оргиб 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 ўргапиб, уларни бартараф этиши ваҳаёттарзини ижобийтомонгаўзгартиришгатаъсир кўрсатиши лозим.

1. *Шахсинг маънавий қашшоқлигининг сабаблари:* ўқишга лаёқатсизлик; ота-онанинг таълим даражасининг настлиги; 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 паяслиги ва нотўғри тарбия.

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

4. *Шахсинг 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 кондириш услубидир. Ичкиликбозлик энг асосий ҳаракатлантирувчи ҳаётий кучга айланиб боради. Алкоғол бежиз "яшил илон"га қиёсланмайди, сездирмай одамнинг ичига кириб, аста-секин унинг виждони, ор-номуси, уяти ва ғурурини еб тугатади.

*Алкоголизм жсараёни 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 аклий ва жисмоний иш қобиляти сусайиб боради, масъулият, бурч, ижрочилик каби хусусиятлар йўқолиши сабабли оилада ва ишда низолар келиб чиқади. Бу

даврд 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 махоратнинг 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-атвори ижобий томонга ўзгартириш учун шарт-шароитлар яратиш орқали соғлом ҳдёт тарзини шакллантиришга қаратилган.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Шарофутдинова Р.И., Асадуллаев А.Н., Толибова З.Х. The Factors and Basic Concepts Determining Community Health. Central Asian Journal of Medical and Natural Science (Volume: 02 Issue: 05 Sep-Oct 2021 ISSN: 2660-4159) 376-379.

2. Қаршиева Д.Р., Очилова Н.Р., Толибова З.Х. The Role Of Human Healthy And Safe Lifestyle In The Period Of Global Pandemic-Covid 19. The American Journal of Applied sciences, 2020.

3. Sharofudinova R.I., Asadullayev A.N., Tolibova Z.X. The Factors and Basic Concepts Determining Community Health. Central Asian Journal of Medical and Natural Science. 05.Sep-Oct 2021 ISSN: 2660-4159) 376-379.

4. R.I Sharofutdinova, A.N. Asadullaev, Z.X. Tolibova. The Factors and Basic Concepts Determining Community Health. Central asian journal of medical and natural sciences 2 (5), 376-379.

5. Р.И Шарафутдинова, Г.С Муратова, М.Т. Турсунбаева. КОНЦЕПЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ И ИХ ФОРМИРОВАНИЕ В СОЗНАНИИ СТУДЕНТОВ. Биология и интегративная медицина, 156-161

6. Муратова.Г.С, Шарофутдинова Р.И, Турсунбаева.М. Талабаларда экологик тафаккур ва тарбия тушунчаларини шакллантириш. Тиббиётда янги кун 1 (1(29)), 105-107

7. Муратова.Г.С, Шарофутдинова Р.И, Турсунбаева.М. Concepts of ecological thinking and education and their formation in the minds of students. Биология и интегративная медицина, 156-161

8. Р.И ШАРАФУТДИНОВА, Г.С МУРАТОВА, М.Т.К ТУРСУНБАЕВА. ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНЦЕПЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ. Биология и интегративная медицина, 98-104

9. Р.И Шарафутдинова, Г.С Муратова, МТК Турсунбаева. Экологик таълим ва тарбия тушунчаларини шакллантириш тамойиллари. Биология и интегративная медицина

10. Р.И Шарафутдинова, Г.С Муратова, Г.А Жумаева, Ш.А Мустафаева Спорт тиббиёти фанидан амалий машгулотлар ўтказишда хамкорлик таълими усулларидан фойдаланиш-" Современное состояние, проблемы и перспективы медицинского образования.

11. S.R Infarovna, M.G Saitovna. Role formation of ecological thinking and education in higher education institutions. ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL 11 (2), 1400

12. Р.И.Шарофутдинова, Г.С.Муратова. Concepts of ecological thinking and education and their formation in the minds of students. Биология интегративная медицина электронний научний журнал, 156.

13. Р.И Шарафутдинова, Г.С Муратова, Г.А Жумаева, Ш.А Мустафаева. USING COLLABORATIVE LEARNING METHOD ON CONDUCTING PRACTICAL EXERCISES ON THE SUBJECT OF SPORTS MEDICINE. Новый день в медицине, 261-264

14. Р.И ШАРАФУТДИНОВА, Г.С МУРАТОВА, МТК ТУРСУНБАЕВА. ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНЦЕПЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО

**ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ. Биология и интегративная медицина, 98-104**

15. R.I Sharofutdinova, A.N. Asadullaev, Z.X. Tolibova. The Factors and Basic Concepts Determining Community Health. Central asian journal of medical and natural sciences 2 (5), 376-379.

16. Z.H. Tolibova, D.R. Qarshiyeva, N.R. Ochilova. The role of Human healthy and safe lifestyle in the period of global pandemic-covid 19. The American journal of applied scincer 2 (11)

17. 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.

18. Z.H. Tolibova, D.R. Qarshiyeva, N.R. Ochilova. The role of Human healthy and safe lifestyle in the period of global pandemic-covid 19. The American journal of applied scincer 2 (11)

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

20. Р.И.Шарофутдинова, Г.С.Муратова. Concepts of ecological thinking and education and their formation in the minds of students. Биология интегративная медицина электронный научный журнал, 156,

21. А.Н. Асадуллаев. Жамиятда соғлом турмуш тарзини ташкил қилишда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг ўрни. Педагогика ва психологияда инновациялар журналы, 3-махсус сон, 31-36 бетлар.

22. A.N. Asatullayev, O.G. Jabborova Bleeding and its Types, Organization of Emergency Assistance in Bleeding. European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630) 13, 111-116

23. A. Asadullyev. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 8 (8).

24. F.A Fayziyeva, F.A Nazarova. Bioecology and useful properties of papaya or melon tree. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 11 (3), 1778

25. М.И Мустафаева, Ф.А Файзиева. Сравнение альгофлоры биопрудов г. Бухары с аналогической флорой прудов Узбекистана. Евразийский Союз Ученых, 81-82.

26. A.M Mavlonov, A.N Nematov. THE INFLUENCE OF THE ZARAFSHAN RIVER ON THE DEVELOPMENT OF CITIES. Экономика и социум 11 (11 (78)), 228-231.

27. AM Mavlonov, I.E Mirzoeva, A.N Nematov, C.Z Jalilova. Grouping and assessment of tourism and recreation resources of Bukhara region. EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR) 7 (6), 66-68.

28. M.A Muhamadovich. DEVELOPMENT OF MIDDLE CITIES IN ZARAFSHAN REGION. EPRA International Journal of Research & Development (IJRD) 6 (12), 1-1.

29. A.M Mavlonov, C.Z Jalilova. GEOGRAPHICAL ASPECTS OF USE OF RECREATION RESOURCES FOR TOURISM (ON THE EXAMPLE OF BUKHARA REGION). THE ISSUE CONTAINS: Proceedings of the 8th International Scientific and.

30. A.M Mavlonov, N.Z Hayotova. Agglomeration Processes in Modern Urban Planning (On the Example of Bukhara Agglomeration). EUROPEAN JOURNAL OF LIFE SAFETY AND STABILITY (EJLSS), 9-12.