

## Alkogolizmni oldini olish profilaktikasi

Sarvinoz Yusupova  
Xusanova Shaxina  
TMCI

**Annotatsiya:** Ushbu maqola “Alkogolizmni oldini olish profilaktikasi” undagi yechimlar haqida fikr yuritiladi. Bartaraf etish usullari, dolzarb muammolar haqida misollar asosida yozilgan.

**Kalit so'zlar:** jahon statistikasi, dipsomaniya, psixik kasalliklar, toksikomaniya, olimlarning fikrlar, jahondagi yangiliklar, global strategiya, alkogolni ko'payishiga qarshilik

## Prevention of alcoholism

Sarvinoz Yusupova  
Khusanova Shakhina  
TMCI

**Abstract:** This article discusses the solutions to prevent alcoholism. Methods of elimination are written on the basis of examples of actual problems.

**Keywords:** world statistics, dipsomania, mental illness, toxicomania, opinions of scientists, world news, global strategy, resistance to the increase of alcohol

Hozirda alkogolga ruju qo'yish ko'payib bormoqda maktab yoshidagi 9-10-11-sinflar ham o'zlari bilmagan holda ichkilikboz bo'lib ketmoqda. Alkogolizm (lot. alcoholismus), shuningdek ichkilikbozlik, surunkali alkogolizm, surunkali alkogolli intoksikatsiya, etilizm, alkogolli toksikomaniyadir. Bu kasallikga oddiy nazar bilan qarash befarqlik alkogolizmni ko'payishiga imkon yaratayabdi. Insonga qancha sharoit yaxshi bo'lib imtiyozlar berilib, ishonch berilsa odamlar shu ishonchni suiste'mol qilishyabdi. Aytingchi buni qanday to'xtatish mumkin? Kattalarni o'zi chekib tursayu lekin boshqalarga chekish zaraz desa shu insofdanmi? Qani kim uning gaplarini tog'ri deb ma'qullaydi? Yoki bo'lmasa ayrim ustozlarning o'zi maktab hovlisida chekib bolalarga chekma sog'liqqa zarar degani tog'rimi? Ularga o'rnak bo'lishi kerakku xalqda bir maqol bor “Qush inida ko'rganinj qiladi” ichkilik ham hudi shunaqa. Alkogolning bir tomchisi ham zarar tanamiz uchun. Agar har bir bola kitob o'qib matkab tarafidan qo'yilgan talablarni barchasiga javob bera olsa hech qanday alkogol degan ofat-u balo unga yaqin kela olmasdi. Jahon statistikasida 2000-yilda dunyoda

140 millionga yaqin odam alkogolizmga chalingan bo'lsa, 2010-yilda bu ko'rsatkich 208 millionga yaqin kishiga yetdi: bunday tendentsiya bilan, 2050-yilga kelib dunyodagi alkogolizmga chalinganlar soni tobora oshib ketgan. Ana shu alkogolizmni ko'payib borgani uchun ham jahonda har 10 soniyada bir kishi halokatli ta'siri oqibatidan vafot etmoqda. Dunyoda taxminat 25-39 yoshli insonlar orasida o'lim soni 13,5%ni tashkil etmoqda. Shuncha zararliligini bilsa ham insonlar bu odatni tashamaslik oqibatida bu kasallik avj etib ketti. Insoniyat ijtimoiylashgan bir davrga alkogol, sigaret va shunga o'xshash odat tusiga kirgan bu kasalliklar inson tanasini osonlikcha tark etmaydi. Hozirda reklamalarda mahsulot nomi a'lo navli ekanligi ko'rsatilib kelinmoqda. Xalqqa bu ofat balosni yog'drsa, kimgadir foyda topadiki bu mahsulot foydalanishga yaroqsiz deya nom olmadi. Alkogoldan qutilish uchun ruhiy o'zgarishlarda aminazin, tizersin, galoperidol, teralin, melleril, depressiyada amitriptilin buyuriladi. Agar odamlar vaqti vaqti bilan kasalxonalarga yotqizilib tez tibbiy yordam ko'rsatib davolansa sog'ayib ketish kayfitsenti yuqori bo'ladi. Amerika tibbiyot assotsiatsiyasi jurnali (*Journal of the American Medical Association*) alkogolizmga: "spirtli ichimlik ichishni nazorat qilishning buzilishi, alkogolga ruju qo'yish, salbiy oqibatlariga qaramasdan spirtli ichimliklarni ichishni davom ettirish va fikrlashning buzilishi bilan tavsiflanadigan birlamchi surunkali kasallik" deb ta'rif bergan ekan. «Surunkali alkogolizm» atamasini birinchi marta 1849-yilda Shvetsiyalik shifokor va jamoat arbobi M.Guss tomonidan qo'llanilgan, bu termin spirtli ichimliklarni uzoq muddat va me'yordan ortiqcha ichishda inson organizmida yuzaga keladigan patologik o'zgarishlarning umumiyligini ta'riflash uchun ishlatilgan. Lekin uzoq vaqt davomida mastlik (spirtli ichimliklarni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish) va alkogolizm (kasallik) orasida farq yo'q edi. XIX asr va XX asrning boshlarida alkogolga qaramlik odatda dipsomaniya deb atalgan lekin hozir bu atama boshqa ma'noga ega. Surunkali alkogolizmning rivojlanishi bilan qaram odamda salbiy fazilatlar kuchayadi, u xudbin, qattiqqo'l va boshqalarga toqat qilmay qoladi. Alkogolizmning kasallik sifatida tasavvurlari E.Krepelin, K.Bongefera, E.Bleuler, S.S.Korsakov, S.G.Jislin, I.V.Strelchukning mehnatlari bilan mustahkamlangan. Agarda insonda ijtimoiy muhit, irsiyat, talim-tarbiya yaxshi rivojlangan bo'lsa alkogolizm kasalligidan oson va zararsiz chiqib keta oladi. Insonda iroda, matonat, bardoshi kuchli bo'lishi kerak buning uchun hozirdan boshlab ota-onalar farzandlari bilan shug'ullanishi bo'sh vaqtlarida nima bilan mashg'ul bo'layotganini bilishlari habar olib turishlari kerak. Alkogol ham ruxan ham jismonan insonni zaif qilishi bilan bir navbatda bepusht ham qilishi mumkin. 2010-yil may oyida Jenevadagi Jahon sog'liqni saqlash assambleyasi "Spirtli ichimliklarni suiste'mol qilishni kamaytirish bo'yicha global strategiya"ni qabul qildi. Haydovchilar qonida spirtli ichimliklarning ruxsat etilgan darajasini bosqichma-bosqich kamaytirish bilan e'tirof etilgan edi. Aslida alkogolni kamaytirishni birgina yo'li yoshlarga ham kattalarga ham ichimliklarni

sotmaslik, va shu bilan birga to'y bazmlarda, mehmondorchilik, tug'ilgan kunlarda, dasturxonga qo'ymaslik qo'ygan odamga katta miqdorda jarima solishni yo'lga qo'yishdir. Eng asosiysi yon atrofimizda kimlar bilan birga bo'lishimiz muhim o'rinda. Agarda insonni ishi rejali bo'lib, har soniyasi mazmunli bo'lsa noo'rin ishlar, chekish, ichish, ko'chadagi bezoriliklar bo'lmasdi. Biz ko'proq maktab yoshidagi bollarga e'tiborni qaratib to'g'ri tarbiya berib katta qilishingizni so'rab qolamiz, chunki bu bosqichdan so'ng bolani eplab bo'lmay qoladi. Kitobxonlikni oshirish va yon atrofidagi do'stlarni to'g'ri tanlab bersak yosh avlod o'zi qiziqib do'stlari bilan musobaqalar o'ynagan holda fanlarni o'zlashtirib yomon odatlardan yiroq bo'ladi. Bir o'ylab ko'raylik qaysi kitob o'qigan inson yomon odatlarga yaqin bo'ladi? Olim-olima farzandlar bo'lishi o'zimizning qo'limzda yosh avlodni qay holda tarbiyalasak shu ahvolda bizga javob qaytaradi. Oddiygina alkogoldan juda yomon kasalliklar kelib chiqadi, uning sababchisi farzandlar emas balki ota-onalar hamdir. To'g'ri idrok qilish va ota-onalar birgalikda farzandlari qiziqishlari, hohish-istaklarini so'ndirmasligi eng birinchi o'rinda bo'lishi kerak. Shu zailda biz alkogoldan uzoqlashtiramiz.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O'ZME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil.
2. X. Q. Shodmonov, X. Sh. Eshmurodov O. T. Tursunova. ASAB VA RUHIY KASALLIKLAR. «Bilim» nashriyoti, 2004 .
3. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi (2000-2005).
4. "Surunkali alkogolizm"(2022).
5. Salomatlik ensiklopediyasi,(1985-yil)