

**ГИЁХВАНДЛИКДАН ОГОҲ БЎЛАЙЛИК ВА ОЛДИНИ ОЛАЙЛИК !!!.
26 – ИЮНЬ “ХАЛҚАРО ГИЁХВАНДЛИККА ҚАРШИ КУРАШ КУНИ”.**

Зуфалиев Қўйлибой Ашурович

*Тошкент Тиббиёт Академияси Термиз филиали “Ички касалликлар кафедраси”
ассисенти*

Чоршанбиев Зайниддин Бахтиёр ўғли

*Бандихон тумани “Мактабгача ва мактаб таълими” бўлими № 4 мактаб
“ижодий-маданий масалалар бўйича” тарғиботчиси*

Туропова Сабоҳат Саматовна

*Бандихон тумани “Мактабгача ва мактаб таълими” бўлими № 24 - мактаб
“ижодий-маданий масалалар бўйича” тарғиботчиси*

Менглиқулова Мухаббат Абдумаликовна

*Бандихон тумани “Мактабгача ва мактаб таълими” бўлими № 36 –
мактабнинг “Ижодий-маданий масалалар бўйича ”тарғиботчиси.*

Аннотация: Мавзуда аср вабосига айланаётган гиёҳвандлик гирдобига тушиб қолишдан сақланиш, олдини олиш омиллари, охири хорлик ва зорлик билан яқунланувчи бу касаллик ҳақида аччиқ бўлса-да ҳақиқат жонли мисоллар берилган. Гиёҳвандликка қарши курашда “Мактабгача ва мактаб таълими бўлимига” қарашли мактабларнинг ижодий-маданий масалалар тарғиботчилари учун дастури-қўлланмалар соҳа мутахассислари фикри ва битиклари асосида сизларга ҳавола этилмоқда. Гиёҳванд бор жойда барокат ва осайишталик бўлмас экан, бу касалликка бефарқ бўлмасликка чорланади.

Калит сўзлар: Гиёҳванд, соғлиқ, комиллик, фарзанд, иллат, наркобизнес, касал, гуруҳ, ноинфекцион, ёшлар. “Ижодий-маданий масалалар бўйича тарғиботчи”.

Мавзунинг долзарблиги: Оилавий шифокорлар фаолиятида инсоният саломатлигини сақлашда ноинфекцион касалликларнинг профилактикаси муҳим ўрин тутмоқда. Айниқса зарарли иллатлар чекиш, ичимлик ва гиёҳвандлик қатор ноинфекцион касалликлар сабабчиси бўлмоқда. Сир эмас гиёҳванд модда харидоргир, мўмай даромадлиги сабабли наркодиллерлар иқтисодий тўқларни тузоғига илинтиришни мақсадлайди. Гиёҳвандлик жинс, ёш, сарҳад танламаслиги боис унинг тузоғидан фарзандлару-маҳалладошларимизни асрайлик. Зеро, ёшларнинг бўш вақти-наркодиллернинг иш вақти. 26-июнь “Халқора гиёҳвандликка қарши кураш куни” бўлса-да биз ҳар доим ҳамма жойда бу иллатдан тингловчиларни огоҳ этмоқчимиз!

Мавзунинг асоси: Гиёҳвандлик (наркомания) сўзи грекча нарке – занжир, маниа-мойил, эҳтирос маъносини беради. Бу иллат касаллиги наркотик моддаларни

истеъмол қилиш оқибатида рўй берадиган тизимли ёки сурункали заҳарланиш билан кечадиган қарамлик касаллигидир. Асосий клиник белгиси ёқумли руҳий ҳолат яъни эйфория чақириб мавжуж ҳаққоний таъсиротларни унитадиган, ўзгартириб юборадиган бирон кимёвий моддага қарамлик билан ифодаланади. Битикларга кўра Тошкентнинг Шивли маҳалласида “Опиум”га ўтирган Умар ота деган каттакон узумзори бор отахон яшаган. Юпқа яктакда боғни айланиб юрганда ногахон ари уясидан 30-40 тача ари яктак орасига кириб чақа бошлайди. Хумордаги отахон шу жойда пинакка кетади. Бирор соатдан сўнг рафиқаси Бибинисо ая хабар топиб, уйфотгач елкамни кимдир қашладими, дегач яктакни кўтарса 30-40 тача ари ўлиб ётганди. Ҳали қонга тарқалгангина гиёхванднинг кучи.

Мавзунинг мазмун моҳияти: Аср вабоси гиёхвандлик руҳий- қарамлик касаллиги бўлиб инсон организмни ўзига ром қилувчи касалликдир. Ушбу касаллик гирдобига аср бўлган беморни ҳамма ҳам кўрмаган бўлса-да ўқиган битику кўрган филмлардан билишади. Гиёхвандликка илакишиш ўз-ўзидан содир бўлмай, яшаш, ўқиш жойидаги стрессли муҳитдан чиқишга, кўнглидагидек суҳбатдош топишга ўзича уриниш сабабдир. Гиёхвандни характерловчи асосий 3 та белгиси бор. 1. Беморда гиёхванд моддани истеъмол қилишга жуда кучли ҳатто чидаб бўлмас даражада истак-хоҳиш пайдо бўлиши. 2. Бемор қабул қилаётган модда дозасига тобаро қониқмай, ошириб бориш билан характерланади. 3. Бемор қабул қилаётган моддага ипсиз боғланиб руҳий ва жисмонан қарам бўлади-қолади. БМТ (Бирлашган Миллатлар Ташкилоти) маълумотига кўра 2006-2007 йиларда 200 млн одам гиёхвандлик гирдобига чалинган. Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти бу иллатга қарам бўлиб қолишни: 1. Биофизиологик даражаси: ирсий майллик ген орқали; 2. Индивидуал-психиологик даражаси: ўзининг руҳий ҳолати ва қаноатланмаётган яшаш тарзини сунъий ўзгартиришга интилиш; 3. Микроижтимоий даражаси: яшаш, ўқиш, тенгқурлари орасидаги муҳит яъни наркоманияга майли ортиши; 4. Макроижтимоий даражаси: яшаётган жамиятидаги яшаш тарзи маънавий-иқтисодий жиҳатдан қўллаб-қувватланмаслиги. Бугун Узбекистонда аҳоли саломатлиги юрт ғамхўрлигида, айниқса ёшлар эътибору-эъзозда, барча эшиклар ланг очиқ.

Асосий қисм: Ноинфекцион касалликлар профилактикаси учун “Қайси уйда бор қари, у уйдан касаллик нари” сўзини шиор қилиб хонадон зарарли иллатлардан ҳоли ҳудудга яъни мактаб, маҳалла, оилага айлантиришни ўз олдига вазифа қилайлик. Мутахассис фикрича гиёхванд модда бош миянинг онг ва ҳис қилиб идрок этиш жароёнларини бошқарувчи бош мия пўстлоғидаги жойлашган ҳужайраларга таъсир этиб, унинг туйғуларини жисмоний-маънавий сусткашликка тамон тартади. Гиёхванд модда қиммат аммо мўмай даромад манбаи бўлиб айна пайтда харидорини топиш амри маҳол, шу сабаб наркодиллерлар истеъмолчисини топиш йўлида ҳар қандай тубанликдан тап тортмайди. Кўпинча иқтисодий тўқ, ўсмир-балоғат ёшидагиларни алдов-ёлғон йўли билан тенгқурлари ва қизларни жалб қилиб бўлса-да исканжасига

илинтиради. Мана ишонмасанг бир тотиб кўр ҳаётнинг лаззатли,гўзал эканлигини биласан,муаммоларинг тумандек бир зумда тарқалиб кетади,-дея 1-2 марта керак бўлса текинга ҳам улашади. Бу зормандага боғланиб-қарам бўлиш учун 1 маротоба татиб кўрса етишарли,кейин эса бу модда ўзи домига тобелик сари тортаверади.Наркодиллер амаллаб“ўлжа”сини киритиб олса бас, сўнгра ўлжаси дўппайган бойваччанинг“кисса”сини бўшатиб олаверади. Гиёҳвандликка элакишган жонини гаровга қўйиб,яна татиб кўриш,ўша вақти чоғлигу-лаззат учун ҳар қандай пасткашлик ва жиноятга ҳам қул уради.Гиёҳванд модда гирдобига тушган ўлжасини тез орада измига тортиб,ҳукмронлигини ўтказиб,керакли “доза”ни топиб қабул қилиш учун саломатлиги,шаъни,оиласини ҳатто ўзи ва ўзлигини гаровга қўяди ва охир-оқибат барча қадрият-инсоний хусусиятлардан мосуво бўлиб, аянчли ўлим топади.Мавзунини ёритишдан мақсадимиз бугунги кунда тиббиёт ходимидан тортиб педогоги-тарғиботчилар, аҳолининг барча қатлами гиёҳвандликдек жирканч касалликдан хабардор, улар орамизда юрганлиги-да бор гаплигини яхши англашади. Масала унинг гирдобига туширмаслик,тушганларни эса бошқаларни ўз давраси, домига тортишнинг олдини олишда. Аср вабоси номи билан дунё тамаддуни аҳлига бирдек қўрқинч солмоқда-ки,-гиёҳвандлик ёш,сарҳад,жинс танламаслиги учун ҳам унга элакишганинг бегонаси йўқ ,олдини олиш эса умум башарият бурчидир.Ушбу касаллик ҳақида,олдини олиш,эрта огоҳ бўлиб иродаси туфайли,гиёҳванд гирдобидан чиқиб кетишини истаб,кенгроқ оммабоп ҳолда касалликка чалинганларнинг даражаларини ёритишдан муддао шубҳа уйғотган замондошимизга ёрдам қўлимизни чўзайлик,-зеро 1 болага 7 маҳалла ота-она.1-босқичда. андиша,инсонийлик одоб-ахлоқ ва бурч-масъулиятни унитади. 2-босқичда “доза”ни топишга интилиш йўлида ҳеч қандан маслаҳат,насихатга қулоқ тутмай,жиззаки,безовта ҳолатга тушиб олдинги дозаларга қаноатланмай,бошқа яхшироғи-кучлироқ турларидан татишни,шу кайфиятда яшовчи дўстлар,гуруҳларни топиш илинжида яшайди.Дарсларга бормаслик,уйга кеч келиш,касби,оиласига лоқайдлик,соғлом турмушдаги дўсту-муҳитни тарк этиб,ўз хаёлотини билан яшайди.3-босқичда гиёҳванд моддага рўжу қўйиб,қарамлиги ортиб тобелик ҳолига тушади ва фақат ўшанинг “кайфи”ни олиш билан барча муаммолари бошини ачитиб турган барча нохуш,салбий фикрлардан қутилиш. Унда маданий-маънавий дунёсини торайган,сабр-бардошга зил етган,ирода-қобилият,ҳаётини дунёқараш инқироз томон юз тутган.4-босқичда тўлиқ “оғу”ўлжасига айланган,фикри-зикри ўз хуморини қондириш,ҳаётини,оилавий,одамийлик масъулиятлардан мосуводир. Фаол гиёҳвандларнинг умри 3 йилча бўлиб,фарзандли бўлса ногирон.чала ёки ўлик туғилади. Гиёҳванд иллатига элакишган жуда кучли ирода соҳибларини-на соғлом ҳаёт нашидасини қайта сура олади. Инсонийлик шаъни,авлоду-аждод баркамоллиги ва умрига зомин бўлишига сабаб бу иллатга барча баъни-башарият фарзандлари

биргаликда ва албатта биз ҳам қарши курашмоғимиз шарт,-зеро гиёҳвандликка элакишганнинг бегонаси бўлмас!!!

Гап бола тарбияси унинг баркамоллиги ҳақида бораркан,-унинг тарбияси муҳимлиги кўзга ташланади. Дунёдун аҳли қалбидан саломатлик соҳаси бўйича ўрин олган нуқтадун тиб илми султони Абу Али ибн Сино ҳазратлари билан боғлиқ ривоятни айтиб ўтсак.Илк бор фарзандли бўлган ёш ота-она фарзандини қачон тарбиялаб бошлашни сўраш учун тиб алломаси ҳузурига келади.

-Биз фарзандли бўлдик,- қачон тарбияни бошлайлик,-маслаҳат беринг?

-Фарзандингиз қачон туғилди, неча ойлик бўлди?

-Бир ёшга тўлди,- дедилар севинч ва ғурур билан ота-она.

-Аттанг ! –дебдилар улуғ ҳаким бош чайқаб.

-Нега афсусланаяпсиз?! Ажабланибдилар ота-она.

-Сизлар фарзанд тарбиясига сал кам 2 йил кечикибсизлар!

Бу жавоб замирида бугун замонавий тиббиёт тўлиқ тасдиқлаётган “Соғлом ва баркамол авлодга” эришиш учун жуфт танлаш ва ҳомилани она қорнидаёқ қайғуриш ва парваришлаш масаласини кун тартибига қўйиш лозимлигини эътибордан қочирмайлик. ТТАси 2-клиникаси иш фаолияти зарарли иллатларнинг организмга салбий таъсирини беморларга тушунтириб, даво стандартлари асосида фаолият кўрсатмоқда. Наркобизнес ва наркобаронлар ишонмасанг бир тотиб кўр ҳаётнинг лаззату-ғўзаллигини биласан,-дея 1-2 марта керак бўлса текинга ҳам улашади. 32 ёшли К. исмли бел-умуртқа радикулити билан қабулга келиб “доза” га ўтириб қолгани аён бўлгач талабалик даврида бор йуғи 1 марта татиб боғланиб қолганидан афсусда, аммо энди жуда кеч.Мавзумизни хулосалашдан олдин мактабларда гиёҳвандликка қарши ишлар олиб бориш маърифий дастурларни яратайлик.

-Профилактик маърифий йиғинларни тажрибали, гиёҳвандликка оид билимли, махсус тайёргарлиги борлар ўтказиши лозим.

-Маърифий дастурлар синфлардагиларнинг ёшига қараб, қабул қилиш савияси ва қобилятини эътибордан қочирмаслик.

-Гиёҳвандликка қарши кураш стратегиясини яратишда ўқувчи тарбияси ва ҳаёт тарзини билимдони, нуроний педагоглар, ота-оналар иштирокида болаларга мос шаклда тарбиявий тарғибот ҳолда олиб бориш.

Соҳа мутахассислари мактабларда гиёҳвандликка қарши маърифий профилактик ишларни олиб боришда қўйидаги тавсияларни беришади.

-Ўқувчини қўрқитиш услубидан воз кечиш (самара бермаслиги исботланган), оммабоп ва ҳаётий боп кўринишда ўтказиш.

-Ўқувчиларга гиёҳванд моддалар ҳақида аниқ-тиниқ фикрлар бериш, бўрттириб кўрсатмаслик (бу ҳақда улар ҳам маълумотга эга бўлиши мумкин).

-Ҳар қандай шароитда ҳам гиёҳванд моддани истеъмол қилиш оқлаб бўлмаслик, қатъиян таъқиқ ҳақида маълумот бериш.

Мавзу хулосаси: Гиёҳвандликка илакишганнинг бегонаси йўқ “зеро 1 болага 7 маҳалла ота-она”. Гиёҳванд 1-босқичда. андиша, инсонийлик, одоб-ахлоқ ва бурч-масъулиятни унитади. 2-босқичда “доза”ни топишга интилиш йўлида ҳеч қандай маслаҳат, насиҳатга қулоқ тутмай жиззаки, безовта ҳолатга тушиб олдинги дозаларга қаноатланмай бошқа яхшироғи кучлироқ турларидан татишни, шу кайфиятда яшовчи дўстлар, гуруҳларни топиш илинжида ўз ҳаёлотни билан яшайди. 3-босқичда гиёҳванд моддага ружу қўйиб, қарамлиги ортиб тобелик ҳолига тушади ва фақат ўшанинг “кайфи”ни олиш пайида бўлади. 4-босқичда тўлиқ “оғу” ўлжасига айланган, фикру-зикри ўз хуморини қондириш, ҳаётини барча масъулиятлардан мосуводир. Гиёҳванд фарзандли бўлса ногирон, чала ёки ўлик туғилади. Иммуни системаси пастлиги сабаб тез-тез касалланиб туради. Зарарли иллатларсиз ҳаёт тарзига риоя қилсак, кўпгина ноинфекцион касалликларнинг хосасан гиёҳвандлик иллатига элакишнинг олдини олган бўламиз, зеро касалликни даволашдан кўра олдини олиш осон.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ж.Мадиев, Қ.Зуфалиев ва бошқалар “Бахт белгиси-фарзанд кулгуси”. Тошкент-2021 йил. “Сурхон-нашр” нашриёти.
2. Ш.Б.Иргашев. Ташкент 2023 йил. Валеология превентив тиббиётнинг асоси. “PRINTXPRESS” босмаҳонаси.
3. Соғлом турмуш тарзини аҳоли орасида шакллантиришнинг замонавий йўналишлари. Валеология асослари. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент 2008.
4. Ш.Т.Отабоев, О.Хайдарова, Х.Муминов, С.Юлдошова. Тошкент 2011 йил. “Экология, оила, репродуктив саломатлик”
5. Жуманазар Мадиев. “Умрингизга зомин бўлманг”. Тошкент – 2014. “Тафаккур” нашриёти.
6. Ш.Ш.Шомансуров: “Узоқ умр кўриш сирлари”. Тошкент 2007 йил.