

GIYOHVAND MODDALARNING TURLARI

*Sobirova Gulshoda Murodjon qizi
Roxipjonova Sayyora Yigitali qizi
Andijon Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi
Maxsus fanlar kafedirasi o'qituvchilari*

Annotatsiya: Giyohvandlik, narkomaniya, bangilik — narkotik moddalarga o'rganib qolish, ruju qilish, aniqrog'i tabiiy yoki sintetik zaharli moddalar (ayrim dori moddalari)ni vaqtincha yoki surunkasiga iste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan kasallik holati.

Kalit so'zlar: giyohvandlik, fizik, psixologik.

Giyohvandlik - biror faoliyatni amalga oshirishga bo'lgan obsesif istak yoki uni amalga oshirishga shoshilinch ehtiyoj. So'nggi paytlarda bunday kasalliklar haqidagi fikr keskin o'zgardi va giyohvandlikka qaramlik xulq-atvor anormalliklari bilan bir qatorda ko'rib chiqilmoqda.

Giyohvandlik shartli ravishda 2 ta asosiy toifaga bo'linadigan kasallikdir. Keling, ularni batafsil ko'rib chiqaylik. Giyohvandlik turlari:

1. Kimyoviy (asosiy yoki fizik).
2. Xulq-atvor (asosiy bo'lmagan yoki psixologik).

Kimyoviy giyohvandlik - bu turli moddalarni iste'mol qilish bilan bog'liq bo'lib, ularni qabul qilgan odamning jismoniy holatini o'zgartiradi. Ularning ko'pchiligi zaharli (yoki toksik), bu esa organik lezyonlarga olib keladi. Kimyoviy giyohvandlik rivojlanishining boshidanoq salomatlikka jiddiy zarar yetkazadi.

Kimyoviy navlar orasida alkogolga qaramlik eng yaxshi o'rganilgani hisoblanadi. Bu tanadagi ko'plab kasalliklarga olib keladi. Undan hamma narsa azoblanadi: ichki organlar, psixika, asab tizimi. Biroz vaqt ichishdan so'ng va birinchi ikki bosqichdan so'ng, xotira susayishi va ozgina osilganlik asosiy muammo bo'lib, uchinchi bosqich boshlanadi. Bu erda odam endi kuchli, cheksiz osilib qolish istagi, ichki noqulaylik, dunyoqarashdagi keskin salbiy his-tuyg'ular bilan kurasha olmaydi, chunki tanada jismoniy darajada qaytarib bo'lmaydigan o'zgarishlar allaqachon sodir bo'lgan.

Giyohvandlik bilan og'rikan bemorlarda turli xil psixotrop va zaharli moddalarga ishtiyoq bor. Ya'ni, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish ushbu turga ham tegishli. Shunga o'xshash qaramlik ushbu moddalarni birinchi marta qo'llashdan deyarli darhol sodir bo'ladi. Giyohvandlik alkogolizmdan ham yomonroqdir. Chunki bu erda qaramlikning ikki turi birlashtirilgan: psixologik va jismoniy. Bunday giyohvandlik bilan bemor har safar organizmni asta-sekin o'ldiradigan giyohvand moddalarning

ortib borayotgan miqdoriga muhtoj. Unda qaytarib bo'lmaydigan jarayonlar sodir bo'ladi va ko'pincha natija o'linga olib keladi.

Xulq-atvorga qaramlik ma'lum bir faoliyatga bog'liqlik bilan tavsiflanadi. Va shuningdek, o'z-o'zidan qutulolmaslik. Giyohvandlik xulq-atvori ko'pincha undan voz kechish istagidan kelib chiqadihaqiqat va ong tomonidan yaratilgan dunyoga kirish. Hozirgi vaqtda bunday giyohvandlikning inson uchun maqbul va xavfsiz shakllari mavjud: sevish, meditatsiya, ijodkorlik, ruhiy amaliyotlar, ishchanlik va ekstremal sport.

Xulq-atvorga qaramlik kimyoviy bo'lmagan xilma-xildir. Ya'ni, u qandaydir harakat namunasi ta'sirini ifodalaydi. Insonning deyarli har qanday sevimli mashg'uloti, u uchun o'ta qadrli bo'lgan yoki uning xatti-harakatida asosiy yo'l-yo'riq bo'ladigan sevimli mashg'ulotlar giyohvandlikning o'xshash variantidir.

Kimyoviy bo'lmagan qaramliklarga, shuningdek, odam o'z hayotini qimorsiz tasavvur qila olmaydigan qimor o'yinlariga qaramlikni ham o'z ichiga oladi. Bular kazino, o'yin avtomatlari, rulet va boshqalar bo'lishi mumkin. Ko'pgina psixologlar har qanday qimor o'yinlari aholi uchun haqiqiy xavf tug'diruvchi o'ta jiddiy ijtimoiy muammo ekanligini ta'kidlaydi. Giyohvandlik o'yin natijasida bo'shshish, hissiy stressning pasayishi bilan kuchayadi.

Qimorga qaramlikning asosiy belgilarini: deb atash mumkin.

- Bu jarayonga doimiy sodiqlik.
- O'yin vaqti oshdi.
- Ijtimoiy doira va qiziqishlar o'zgarishi.
- Nazoratni yo'qotish.
- Asta-sekin tirnash xususiyati kuchayishi.
- Ko'tarilgan stavkalar.
- O'yinga qarshilik ko'rsatish qobiliyatining yo'qligi.

Agar odamda bu belgilarning kamida bir nechtasi paydo bo'lsa, darhol buni qilish kerak. Terapevt yoki psixologdan professional yordam so'rang.

Quyidagi munosabatlarga qaramliklarni ajratish mumkin: qochish, sevgi va jinsiy. Bunday buzilishlarning sababi ko'pincha o'z-o'zini hurmat qilmaslik, shuningdek, o'zingizni seva olmaslikdir.

Sevgiga qaramlik - boshqa odamga manik bog'lanish, unga bog'lanish. Ko'pincha bunday munosabatlar bir-biriga qaram bo'lgan ikki kishida, qo'shma giyohvandlikda paydo bo'ladi. Bunday munosabatlar ota-ona va bola, er va xotin, do'stlar o'rtasida paydo bo'lishi mumkin.

Sevgiga qaramlik quyidagi xususiyatlarga ega:

- Giyohvandlik qaratilgan ob'ektga ko'p vaqt va e'tibor beriladi.
- Obsessiyaning ko'rinishi, undan qutulib bo'lmaydi.
- Hayoliy munosabatlarni boshdan kechirish.

- Shaxsiy sevimli mashg'ulotlarga qiziqishning yo'qolishi.

Giyohvandlikdan qochish belgilari:

- ilgari ahamiyatli kishi bilan qizg'in munosabatlardan qochish.
- Boshqa odamlar bilan, garchi ular umuman qiziq bo'lmasa ham, ular bilan ataylab vaqt o'tkazish.

- Intim aloqadan qochishga urinishlar.

- Psixologik masofani saqlash.

Ong osti darajasida qochishga qaram bo'lgan bemorlarda tashlab ketish qo'rquvi mavjud. Bu xatti-harakatning asosiy sababi u.

Sevgiga qaram va qochqin giyohvand odatda har doim bir-biriga yaqinlashadi. Ushbu jozibadorlik, yoqimsiz bo'lsa-da, sabab bo'ladigan tanish psixologik xususiyatlarning mavjudligidan kelib chiqadi. Hissiy og'riq, lekin tanish.

Jinsiy qaramlik quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

- Jinsiy xulq-atvorni nazorat qila olmaslik.
- Barcha salbiy va xavfli oqibatlarga qaramay, bunday harakatlar bilan shug'ullanishning mumkin emasligi.

Insonda jinsiy qaramlik kabi buzilishning paydo bo'lishida bolalikdagi jinsiy travma katta ahamiyatga ega.

Mehnatkorlik, boshqa har qanday giyohvandlik kabi, aqliy holatni o'zgartirish orqali haqiqatdan qochish bo'lib, bu ishga qat'iy rioya qilish orqali erishiladi. Bunday qaramlikka ega odam faqat pul yoki maqsad uchun ishlashga intilmaydi. U turli faoliyat turlarini ish bilan almashtiradi: mehr, o'yin-kulgi, sevgi, do'stlik va hokazo.

Mehnatkorlikning sezilarli va ravshan xususiyatlaridan biri bu ma'qullash va muvaffaqiyatga bo'lgan majburiy istakdir. Giyohvand odam muvaffaqiyatsizlikdan, boshqalardan bir oz yomonroq bo'lishdan yoki qobiliyatsiz va dangasa sifatida ko'rishdan juda qo'rqadi. Bunday odamlar do'stlari va oila a'zolari bilan o'zini juda beparvo tutadilar. Mehnatkash faqat o'z tajribalari tizimida yashaydi, ishda to'g'ridan-to'g'ri qaror topadi.

Ushbu buzuqlikdan aziyat chekayotgan odam nafaqat o'zini, balki atrofida qilarni ham faqat pul yoki mansab ko'rish uchun harakat qilayotganiga ishontiradi. Darhaqiqat, bu jamiyat tomonidan qabul qilingan ma'lum bir himoyadir va insonning o'zi bunday yo'l boshi berk ko'cha ekanligini va uning salohiyatini ro'yobga chiqarishga yordam bermasligini tushunmaydi. Agar amehnatkash ishdan bo'shatiladi, u bunday stressga dosh bera olmaydi. Mutaxassisga o'z vaqtida murojaat qilish kelajakda muammolarni oldini olishga yordam beradi. Chunki bunday odamlarda kimyoviy giyohvandlik boshqalarga qaraganda tez-tez rivojlanadi. Shu bilan birga, giyohvandlik yoki alkogolizmni rehabilitatsiya qilish usullaridan biri bu ishxo'rlikdir.

Zamonaviy dunyoda bu muammo o'z ko'lami bo'yicha deyarli kimyoviy qaramlikka yetib keldi. Internetga qaramlik kabi kasallikning bir nechta turlari mavjud:

- Obsesif qaramlik (o‘yin yoki dasturlash).
- Majburiy sayt navigatsiyasi.
- Internet qimorga qaramlik.
- Ijtimoiy tarmoqlarga qaram.
- Internet pornografiyasiga qaramlik.

Kompyuterga qaramlik quyidagi asosiy psixologik alomatlariga ega:

- Eforiya bilan chegaradosh ajoyib davlat.
- To‘xtatib bo‘lmadi.
- Kompyuter vaqtining uzluksiz ortishi.
- Yaqinlaringizga butunlay e‘tiborsizlik.

Internetga qaramlik quyidagi jismoniy alomatlariga ega:

- Haddan tashqari zo‘riqish natijasida qo‘lning nerv magistrallarining tunnel shikastlanishi tufayli bilakdagi doimiy og‘riq.
- Quruq ko‘zlar va bosh og‘rig‘i.
- Shaxsiy gigienaga rioya qilmaslik.
- Uyqu buzilishi.

Kompyuterga qaramlik, ayniqsa, o‘smirlik davrida qayg‘uli oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bunday qaramlik natijasida odam yaqinlarini, do‘stlarini yo‘qotishi va qaytib kelishi mumkinhaqiqiy hayotga faqat psixolog yordami bilan erishish mumkin.

Zamonaviy ilm-fan sog‘lomlashtirish uchun zarur bo‘lgan sport va professional sportni ajratib turadi. Bundan tashqari, uning ekstremal turlari ham bor, ular hozirda tobora ommalashib bormoqda.

Sportga qaramlik - bu ijtimoiy jihatdan maqbul xatti-harakatlar va jismoniy qaramlik chegarasida joylashgan kasallik. Shuni esda tutish kerakki, sportga haddan tashqari ishtiyoq yo‘nalishi va shaklini osongina o‘zgartirishi mumkin, buning natijasida u boshqa turga, hatto kimyoviy turga ham o‘tadi. Shu sababli, sobiq sportchilar orasida giyohvandlik, alkogolizm va giyohvandlik darajasi ancha yuqori.

Shopaholizm xarid qilishga qaramlik va ularni nazorat qilmaslikni anglatadi. Ular faqat qisqa vaqt ichida qoniqish keltiradi, bu esa kelajakda katta qarzlar va qonun bilan bog‘liq muammolar kabi jiddiy oqibatlarga olib keladi.

Shopaholizmning asosiy belgilari:

- Tez-tez xarid qilish bilan bog‘liq muammolar.
- To‘satdan, biror narsaga ega bo‘lish istagi kuchayishi.
- Imkoniyatingizdan tashqari xarid.
- Keraksiz narsalarni xarid qilish.
- Xarid qilish uchun ko‘proq vaqt sarflandi.
- Biror narsa sotib olishga to‘satdan turtki bo‘lish.
- Vaqtni behuda sarflash.

Yuqorida aytilganlarning barchasi asta-sekin oddiy kundalik hayotda jiddiy to'siqlarga aylanib bormoqda. Shuningdek, ta'sir qiladikasbiy sohaga katta zarar yetkazadi va moddiy muammolarni keltirib chiqaradi.

Doimiy pul sarflash va keraksiz narsalarni sotib olish istagiga qaramlik juda ko'p miqdorda sotib olish uchun takrorlanadigan, qaytarib bo'lmaydigan istaklar shaklida namoyon bo'ladi. Ularning orasidagi intervallarda odatda keskinlik kuchayadi, bu faqat keyingi xaridni amalga oshirish orqali engillashishi mumkin. Shundan so'ng, odatda aybdorlik hissi paydo bo'ladi. Bunday giyohvandlar mavjud salbiy his-tuyg'ularning juda keng doirasi bilan ajralib turadi, ijobiy his-tuyg'ular esa faqat xarid qilish jarayonida paydo bo'ladi. Ushbu turdagi qaram odamlarning qarzlari, qarzlari, qarindoshlari va do'stlari bilan munosabatlarida muammolar bor. Siz hatto qonun bilan muammoga duch kelishingiz mumkin. Zamonaviy texnologiyalar dunyosida virtual do'konlarda onlayn xarid qilish orqali shopoholizm tobora ko'proq amalga oshirilmoqda.

Oziq-ovqatga qaramlik ortiqcha ovqatlanish va ro'za tutishni o'z ichiga oladi. Ularni oraliq turlar ham deyiladi. Adabiyotda ko'pincha oziq-ovqatga qaramlikning yanada kengaytirilgan talqinini topish mumkin. Bularga anoreksiya nervoza va bulimiya kiradi. Endi shokoladga alohida qaramlik paydo bo'ldi. Kakao loviyalaridan tayyorlangan shokolad giyohvandlikni shakllantirish qobiliyatiga ega degan fikr bor. Bunga loviya tarkibida kimyoviy tarkibida endogen kannabinoidlarga yaqin birikmalar borligi sabab bo'ladi. Keyin, oziq-ovqat bilan bog'liq giyohvandlik turlarini ko'rib chiqing.

Oziq-ovqatga qaramlik ham psixologik qaramlik, hamqandaydir jismoniy. Chunki u o'zingizni to'liq his qilishingizga yordam beradi. Oddiy oziq-ovqat ko'proq o'ziga qaramlik potentsialiga ega bo'lganligi sababli, aynan ochlikning sun'iy rag'batlantirilishi sodir bo'ladi. Ortiqcha ovqatlanishga moyil bo'lgan har qanday odam shunga o'xshash tarzda ortiqcha baholangan almashinuv balansi zonasini yaratishi mumkin. Natijada, keyingi ovqatdan so'ng qondagi glyukoza kontsentratsiyasi pasayganda, ochlik hissi darhol paydo bo'ladi va odam tinchgina chiday olmaydi. Fiziologik mexanizmlar juda tez mos kelmaydi. Giyohvand odam ko'p, tez-tez va beg'araz, hamma narsani eyishni boshlaydi. Bir nuqtada, ovqatdan keyin o'sadigan bunday xatti-harakatlarga doimiy uyat hissi qo'shiladi. Natijada, odam o'z qaramligini intensiv ravishda yashiradi, yashirin ovqat eyishni boshlaydi, har qanday yukdan keyin uning ochligi kuchayadi. Bularning barchasi oxir-oqibat salomatlik uchun juda xavfli oqibatlarga olib keladi: metabolik kasalliklar, kilogramm ortishi, ichki organlar va ovqat hazm qilish tizimining noto'g'ri ishlashi. Inson o'zini nazorat qila olmaydi va hayot uchun xavfli bo'lishi mumkin bo'lgan ko'p miqdorda oziq-ovqat iste'mol qila boshlaydi.

Hozirgi vaqtda ro‘za tutishning ikkita asosiy mexanizmi mavjud: tibbiy va tibbiy bo‘lmagan. Tibbiy variant tushirish dietoterapiyasidan foydalanishni o‘z ichiga oladi. Ochlikka kirishning dastlabki bosqichi ishtahani bostirish uchun doimo paydo bo‘ladigan ehtiyoj bilan bog‘liq ma‘lum qiyinchiliklarga ega. Keyingi bosqich holat o‘zgarishi bilan tavsiflanadi. Natijada, tuyadi kamayadi yoki yo‘qoladi, paydo bo‘ladikuch, go‘yo ikkinchi shamol ochiladi, kayfiyat ko‘tariladi, jismoniy faoliyatga intilish paydo bo‘ladi. Ko‘pgina bemorlar bu holatni juda yaxshi ko‘radilar va ular bu holatni uzaytirish uchun uzoqroq qolishni xohlashadi.

Qayta ro‘za mustaqil ravishda amalga oshiriladi. Natijada, ro‘za tutish natijasida yuzaga keladigan eyforiyaning ma‘lum bir darajasida nazoratni yo‘qotish mavjud. Giyohvand odam sog‘lig‘i va hayoti uchun xavfli bo‘lgan taqdirda ham och qolishda davom etadi, davlatga tanqidiy munosabatni yo‘qotadi.

Har qanday qaramlik, qaramlik, xoh jismoniy, xoh ruhiy, o‘z-o‘zidan o‘tib ketmaydi. Harakatsizlik va u bilan kurashishni istamaslik qayg‘uli oqibatlariga olib kelishi mumkin, ba‘zan esa qaytarib bo‘lmaydigan. Ko‘pincha giyohvandlik bilan og‘rigan odam o‘z ahvolini tanqidiy baholay olmaydi va yordam so‘ray olmaydi. Qimor o‘yinlari, do‘konchilik, oziq-ovqatga qaramlik bilan og‘rigan bemorlar kasallik ko‘lamini tushuna olmaydilar.

Giyohvandlikning oldini olishni maktabda boshlash kerak, bunda bolalarga uning mavjud turlari, ularning sabablari va oqibatlari haqida batafsil ma‘lumot beriladi. Agar bola kimyoviy giyohvandlik kabi halokatli oqibatlar haqida bilib qolsa, u hatto spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar yoki sigaretalar iste‘mol qilishni ham xohlamaydi.

Bolalarda giyohvandlikning oldini olishda ota-ona namunasi ham muhim o‘rin tutadi. Qiyin vaziyatlarda yaqinlaringizning yordami va yordami, muammolar haqida gapirish - bularning barchasi odamning xayoliy dunyoga ketish istagini oldini olishga yordam beradi.

Psixolog va unga o‘z vaqtida murojaat qilingpaydo bo‘layotgan giyohvandlik sabablarini bartaraf etishda bevosita ishtirok etish, albatta, uni engishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Anisimov L.N. Yoshlar orasida giyohvandlikni va alkogolizmni oldini olish – M., 1987
2. Matveev V.F., Groysman A.L. Maktab o‘quvchilarida zararli odatlarni oldini olish – M., 1987
3. Yagodinskiy V.N. Maktab o‘quvchilari nikotinni zarari haqida – M., 1986
4. M.A.Galaguzovoy tahririyati ostida Ijtimoiy pedagogika: ma'ruzalar kursi – M: VLAD OS, 2000 Str 227-240? 307-319.