

**NARKOMANIYA VA ZARARLI ODATLARNING INSON ORGANIZMI
VA RUHIYATIGA TA'SIRI**

Xojitoyeva Saodat Axadjonovna
Parkent tumani 53-son maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada narkomaniya va boshqa zararli odatlarning inson organizmi hamda ruhiyatiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilingan. Giyohvand moddalar, tamaki mahsulotlari, alkogol va boshqa psixofaol vositalarning markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish, reproduktiv va immun tizimlari faoliyatiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, narkomaniyaning psixologik, ijtimoiy va iqtisodiy oqibatlari, qaramlikning shakllanish mexanizmlari hamda uning oldini olish, profilaktika va reabilitatsiya chora-tadbirlari keng tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: narkomaniya, giyohvandlik, salomatlik, ruhiyat, psixofaol moddalar, qaramlik, profilaktika, reabilitatsiya, immunitet, yoshlar, organizm, psixologiya, tarbiya, xavfsizlik, sog'lom turmush.

Inson salomatligini asrash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish har qanday jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biridir. Biroq bugungi kunda narkomaniya va boshqa zararli odatlar dunyo miqyosida dolzarb tibbiy hamda ijtimoiy muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Giyohvand moddalar, tamaki mahsulotlari, alkogol va boshqa psixofaol vositalarni iste'mol qilish inson organizmiga jiddiy zarar yetkazib, uning jismoniy hamda ruhiy salomatligini izdan chiqaradi. Bunday odatlar nafaqat shaxsning hayot sifatini pasaytiradi, balki oila va jamiyat farovonligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli narkomaniya va zararli odatlarning inson organizmi hamda ruhiyatiga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish, ularning kelib chiqish omillari va oldini olish choralari tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Narkomaniya inson salomatligiga eng katta xavf tug'diruvchi ijtimoiy-tibbiy muammolardan biri bo'lib, u nafaqat alohida shaxsning, balki butun jamiyatning taraqqiyotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Giyohvand moddalar markaziy asab tizimiga bevosita ta'sir qilib, bosh miyada sodir bo'ladigan biokimyoviy jarayonlarni izdan chiqaradi. Odatda inson organizmida quvonch, xotirjamlik va ruhiy qoniqlash hissiyatini ta'minlovchi dopamin, serotonin hamda endorfin kabi biologik faol moddalar tabiiy ravishda ishlab chiqariladi. Narkotik moddalar esa ushbu moddalar almashinuviga sun'iy ravishda aralashib, dastlab qisqa muddatli eyforiya holatini yuzaga keltiradi. Ammo vaqt o'tishi bilan organizm tabiiy mexanizmlarini yo'qota boshlaydi va inson o'zini normal his qilishi uchun ham narkotik moddaga ehtiyoj sezadigan holatga keladi. Aynan shu jarayon giyohvandlik qaramligining shakllanishiga sabab bo'ladi. Dastlab psixologik qaramlik rivojlansa, keyinchalik jismoniy qaramlik ham yuzaga



keladi va moddani iste'mol qilmaslik organizmda og'ir abstinent sindrom – ya'ni "lomka" holatini keltirib chiqaradi. Bu holat kuchli og'riqlar, mushaklarning tirishishi, yurak urishining tezlashishi, uyqusizlik, xavotir, tajovuzkorlik va chuqur ruhiy iztiroblar bilan kechadi.

Narkotik moddalar inson organizmidagi deyarli barcha a'zo va tizimlarga zarar yetkazadi. Yurak-qon tomir tizimida qon bosimining keskin o'zgarishi, yurak ritmining buzilishi, infarkt va insult xavfining ortishi kuzatiladi. Nafas olish tizimida kislorod almashinuvi yomonlashadi, surunkali bronxit, o'pka to'qimalarining shikastlanishi va nafas yetishmovchiligi rivojlanadi. Jigar organizmni zaharli moddalardan tozalovchi asosiy organ bo'lganligi sababli giyohvand moddalar ta'sirida uning hujayralari tez zararlanadi, gepatit va jigar sirrozi rivojlanish xavfi ortadi. Buyraklar organizmdan toksik moddalarni chiqarishda ortiqcha yuklama ostida ishlaydi, natijada buyrak yetishmovchiligi, filtratsiya jarayonining buzilishi hamda moddalar almashinuvining izdan chiqishi kuzatiladi. Ayniqsa, narkotik moddalarni inyeksiya orqali qabul qiluvchi shaxslarda steril bo'lmagan shpritslardan foydalanish oqibatida virusli gepatitlar, OIV infeksiyasi va boshqa qon orqali yuqadigan kasalliklar keng tarqaladi. Shu bois narkomaniya nafaqat shaxsiy salomatlik, balki epidemiologik xavfsizlik nuqtai nazaridan ham jiddiy muammo hisoblanadi.

Narkomaniyaning eng xavfli oqibatlaridan biri uning inson ruhiyatiga ko'rsatadigan chuqur salbiy ta'siridir. Giyohvand moddalar bosh miya po'stlog'idagi nerv hujayralarining faoliyatini izdan chiqaradi, neyronlar o'rtasidagi axborot almashinuvini buzadi va natijada fikrlash, tahlil qilish, xotira, diqqat va qaror qabul qilish qobiliyatlari sezilarli darajada pasayadi. Moddalarni uzoq muddat iste'mol qiluvchi shaxslarda ruhiy beqarorlik, depressiya, doimiy xavotir hissi, vahima xurujlari, emotsional sovuqlik hamda ijtimoiy moslashuvning buzilishi kuzatiladi. Ayrim hollarda gallyutsinatsiyalar, paranoik fikrlar, shaxsning parchalanishi va psixoz holatlari rivojlanishi mumkin. Inson o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish qobiliyatini yo'qota boshlaydi, o'ziga va atrofdagilarga nisbatan xavf tug'diruvchi harakatlarni sodir etishi ehtimoli ortadi. Ruhiy salomatlikning izdan chiqishi esa oilaviy nizolar, ajralishlar, ijtimoiy yakkalanish va jinoyatchilikning ko'payishiga sabab bo'ladi.

Narkomaniya bilan bir qatorda tamaki mahsulotlari, alkogolli ichimliklar, elektron sigaretalar, energetik ichimliklar va boshqa zararli odatlar ham inson organizmiga sezilarli zarar yetkazadi. Tamaki tutuni tarkibida minglab kimyoviy birikmalar, jumladan kanserogen moddalar mavjud bo'lib, ular nafas yo'llari epiteliysini zararlaydi, o'pka saratoni, surunkali obstruktiv o'pka kasalligi va yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfini keskin oshiradi. Nikotin qisqa vaqt ichida kuchli qaramlik hosil qiladi, qon tomirlarni toraytiradi, arterial bosimni oshiradi va kislorod yetkazib berilishini kamaytiradi. Alkogol esa markaziy asab tizimini





susaytirib, reflekslar sekinlashishiga, muvozanat buzilishiga, xotira pasayishiga va jigar hujayralarining nobud bo'lishiga olib keladi. Uzoq muddat alkogol iste'mol qiluvchi shaxslarda jigar sirrozi, pankreatit, yurak mushaklarining zaiflashuvi va og'ir ruhiy buzilishlar yuzaga kelishi mumkin. So'nggi yillarda elektron sigaretalar nisbatan xavfsiz vosita sifatida targ'ib qilinayotgan bo'lsa-da, ularning tarkibidagi nikotin, og'ir metall zarrachalari va turli kimyoviy moddalar ham nafas yo'llari hamda yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy tadqiqotlarda qayd etilmoqda.

Zararli odatlarning shakllanishida biologik omillar bilan bir qatorda ijtimoiy va psixologik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Oiladagi nosog'lom muhit, ota-onaning befarqligi, tarbiyadagi kamchiliklar, tengdoshlarning salbiy ta'siri, moddiy qiyinchiliklar, ishsizlik, stress, ruhiy tushkunlik hamda shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchining pastligi giyohvandlik va boshqa zararli odatlarga moyillikni oshiradi. Ayniqsa, o'smirlik davrida shaxsning mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalari hali to'liq shakllanmaganligi sababli yoshlar tashqi ta'sirlarga tez beriladilar. Shu sababli maktab, oila va mahalla hamkorligida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sport va madaniy tadbirlarni rivojlantirish, yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish hamda psixologik maslahat xizmatlarini kuchaytirish zararli odatlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Narkomaniya va boshqa zararli odatlarga qarshi kurashish faqat tibbiy davolash bilan cheklanmaydi. Ushbu muammo kompleks yondashuvni talab qiladi. Bunda profilaktik ta'lim, psixologik rehabilitatsiya, ijtimoiy moslashtirish, huquqiy nazorat va sog'lom turmush tarzini ommalashtirish o'zaro uyg'un holda amalga oshirilishi lozim. Giyohvandlikdan davolangan shaxslarni jamiyatga qayta moslashtirish, ularni kasb-hunarga yo'naltirish, oilaviy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish ham qayta qaramlikning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, ommaviy axborot vositalari, ta'lim muassasalari, tibbiyot xodimlari va jamoatchilikning hamkorlikdagi sa'y-harakatlari orqali aholining tibbiy madaniyatini oshirish, ayniqsa yosh avlod ongida zararli odatlarga nisbatan salbiy munosabatni shakllantirish kelajakda sog'lom va barkamol jamiyatni barpo etishning muhim shartlaridan biri bo'lib qoladi.

Narkomaniya inson organizmida genetik va molekulyar darajada ham jiddiy o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Zamonaviy neyrobiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, giyohvand moddalarni uzoq muddat iste'mol qilish natijasida nerv hujayralarida genlar faoliyatining boshqarilish mexanizmlari o'zgaradi. Bunday epigenetik o'zgarishlar tufayli ayrim oqsillar ishlab chiqarilishi buziladi, neyronlar o'rtasidagi sinaptik bog'lanishlar zaiflashadi va bosh miyaning moslashuvchanlik xususiyati pasayadi. Natijada insonning yangi bilimlarni o'zlashtirish, muammolarni tahlil qilish va mantiqiy fikrlash qobiliyati izdan chiqadi. Ayrim ilmiy tadqiqotlarda narkotik moddalarni uzoq vaqt iste'mol qilgan shaxslarda bosh miya po'stlog'ining





ayrim qismlarida hajm kamayishi hamda oq modda tolalarining shikastlanishi aniqlangan. Ushbu o'zgarishlar davolanish boshlanganidan keyin ham uzoq vaqt saqlanib qolishi mumkin. Shu sababli narkomaniya oddiy zararli odat emas, balki organizmning biologik tizimlariga chuqur ta'sir etuvchi surunkali kasallik sifatida baholanadi.

Giyohvand moddalar insonning immun tizimiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Organizmning himoya mexanizmlari zaiflashishi natijasida turli bakterial, virusli va zamburug'li infeksiyalarga moyillik ortadi. Immun hujayralarining faolligi pasaygani sababli oddiy shamollash kasalliklari ham og'ir kechishi, yaralarning bitishi sekinlashishi va surunkali yallig'lanish jarayonlari rivojlanishi mumkin. Bundan tashqari, narkotik moddalar organizmdagi oksidlovchi stressni kuchaytirib, erkin radikallar miqdorini oshiradi. Erkin radikallar hujayra membranalari, oqsillar va DNK molekulalariga zarar yetkazib, organizmning biologik qarish jarayonini tezlashtiradi. Shu bois giyohvand moddalarni uzoq muddat iste'mol qilgan insonlar tashqi ko'rinishidan ham o'z yoshiga nisbatan ancha katta ko'rinadi, terining elastikligi kamayadi, soch va tishlar tez zararlanadi.

Narkomaniyaning reproduktiv salomatlikka ta'siri ham alohida e'tiborga loyiqdir. Erkaklarda giyohvand moddalar testosteron gormoni ishlab chiqarilishini pasaytirib, jinsiy faoliyatning susayishiga, spermatozoidlar soni va harakatchanligining kamayishiga olib keladi. Bu esa bepushtlik xavfini oshiradi. Ayollarda esa hayz siklining buzilishi, gormonal nomutanosiblik, homiladorlikning og'ir kechishi, muddatidan oldin tug'ruq va homila rivojlanishidagi nuqsonlar kuzatilishi mumkin. Homilador ayol tomonidan narkotik moddalar iste'mol qilinganda ushbu moddalar yo'ldosh orqali homilaga o'tadi va uning markaziy asab tizimining normal shakllanishiga jiddiy zarar yetkazadi. Natijada chaqaloqlarda tug'ma rivojlanish nuqsonlari, tana vaznining pastligi, nafas olish muammolari hamda tug'ilgandan so'ng abstinentsindrom belgilari kuzatilishi mumkin. Shu bois reproduktiv yoshdagi aholi orasida narkomaniyaning oldini olish kelajak avlod salomatligini ta'minlash nuqtai nazaridan ham muhim hisoblanadi.

Narkomaniyaning iqtisodiy va ijtimoiy oqibatlarini ham nihoyatda keng ko'lamlidir. Giyohvandlikka muhtalo bo'lgan shaxslarning mehnat unumdorligi keskin pasayadi, ish joyidagi intizom buziladi, ishlab chiqarishdagi baxtsiz hodisalar soni ortadi. Davlat budjeti esa narkomaniyaning oqibatlarini bartaraf etish uchun sog'liqni saqlash, huquqni muhofaza qilish, sud-huquq tizimi hamda rehabilitatsiya markazlariga katta mablag' sarflashga majbur bo'ladi. Oila darajasida esa giyohvandlik moliyaviy qiyinchiliklar, oilaviy nizolar, farzandlar tarbiyasining izdan chiqishi, zo'ravonlik va ajralishlar sonining ortishiga sabab bo'ladi. Shu tariqa bitta shaxsning narkotik moddaga qaramligi ko'plab insonlarning hayot sifati va farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan murakkab ijtimoiy muammoga aylanadi.



Zararli odatlarga qarshi kurashishda profilaktika ishlari davolashdan ko'ra samaraliroq hisoblanadi. Profilaktika birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi bosqichlarda amalga oshiriladi. Birlamchi profilaktikaning asosiy maqsadi sog'lom insonlarda zararli odatlar shakllanishining oldini olishdan iborat bo'lib, bunda ta'lim-tarbiya, tibbiy-ma'rifiy targ'ibot, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish va yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish muhim o'rin tutadi. Ikkilamchi profilaktika xavf guruhiga kiruvchi shaxslarni erta aniqlash va ularga psixologik hamda tibbiy yordam ko'rsatishga qaratiladi. Uchlamchi profilaktika esa giyohvandlikdan davolanayotgan bemorlarni qayta ijtimoiy moslashtirish, kasbiy reabilitatsiya qilish va qayta qaramlikning oldini olish choralari o'z ichiga oladi. Mazkur uch bosqichning uzviy amalga oshirilishi narkomaniya tarqalishini kamaytirishning eng samarali strategiyalaridan biri hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, narkomaniya va boshqa zararli odatlar insonning jismoniy hamda ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadigan, jamiyat taraqqiyotiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim ijtimoiy-tibbiy muammo hisoblanadi. Ularning oldini olishda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlar o'rtasida profilaktik ishlarni kuchaytirish hamda tibbiy va psixologik savodxonlikni oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Oila, ta'lim muassasalari, sog'liqni saqlash tizimi va jamiyatning hamkorlikdagi sa'y-harakatlari orqali zararli odatlar tarqalishini kamaytirish hamda sog'lom avlodni voyaga yetkazishga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. 2025–2030-yillarda aholi salomatligini muhofaza qilish va sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etishga oid normativ-huquqiy hujjatlar to'plami. Toshkent, 2025.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Sog'lom turmush tarzi asoslari va zararli odatlarning oldini olish bo'yicha uslubiy qo'llanma. Toshkent: SSV nashriyoti, 2023. – 156 b.
3. Ismoilov S.I., Agzamov A.A. Valeologiya va sog'lom turmush tarzi. Toshkent: Tafakkur, 2021. – 248 b.
4. Xudoyberdiyev A.X. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020. – 432 b.
5. Aripov M.A., Karimov Sh.K. Tibbiy psixologiya. Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2022. – 312 b.
6. Ahmedov R., Yuldashev B. Gigiyena va ekologiya. Toshkent: O'zbekiston, 2021. – 368 b.
7. Qodirov U.Q. Patologik fiziologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 394 b.
8. Rasulov A.A. Yoshlar salomatligi va sog'lom turmush madaniyati. Toshkent: Tafakkur Bo'stoni, 2022. – 214 b.