

Ш. Ф.Мустафаева

CAMU (Central Asian Medical University) психолог-ўқитувчи,
психология фанлари номзоди (Phd)

ВОЯГА ЕТМАГАНЛАР ЎРТАСИДА НАЗОРАТСИЗЛИК ВА АДДИКТИВ ХУЛҚ-АТВОРНИНГ ПСИХОПРОФИЛАКТИК ЧОРА-ТАДБИРЛАРИ

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема аддиктивного поведения среди несовершеннолетних, проанализированы наркотические, алкогольные, никотинозависимые виды проявления аддиктивного поведения. Даны психопрофилактические меры для родителей и социальных педагогов по предупреждению зависимого поведения.

Ключевые слова: наркотик, алкоголизм, токсикомания, эйфория, аддикция, профилактика, девиантное поведение.

Сўнгги ўн йилликда ичкиликбозлик ўсмирлар орасида янада кенг тарқалмоқда, улар спиртли ичимликларни ўйин-кулгунинг ажралмас қисми, ичкиликбозликнинг ўзини эса – мардлик ва мустақиллик намоёниши сифатида қабул қилмоқдалар. Ичкиликбозлик девиант хулқ-атворга эга ўсмирлар ва вояга етмаган ҳуқуқбузарлар орасида анчагина кенг тарқалган. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, ўсмирлар гуруҳи қанчалик ҳуқуқбузарликка мойил бўлса, унда ичкиликбозлик шунчалик фаол авж олади.

Ичишни бошлаётган ўсмир учун мотив асосан тақлид қилишдан иборат бўлади, яъни ўсмир ичкилик туфайли юзага келадиган эйфория ва руҳий комфорт учун эмас, балки кўпроқ қизиқувчанликдан ичади. Бунда мустақиллик, ўз шахсини намоён қилишга интилиш ҳам кам бўлмаган аҳамиятга эга. Кўп ҳолларда ўсмирлар орасида ичкиликбозлик қаршилик кўрсатиш ва эркинликка интилишни намоён қилишга хизмат қилади.

Ўсмирлар учун мастликнинг ўзига хос шакллари характерли саналади: биринчидан, эйфория ва хотиржамликнинг ўрнига жahlдорлик, агрессивлик, унинг кетидан келадиган ҳуқуқбузарлик хатти-ҳаракатлари ва ҳаттоки суицидал хулқ-атвор; иккинчидан, ҳаракатчан бўшашганлик билан бирга тўсатдан кутилмаган, импульсив хулқ-атвор; учинчидан, ҳаттоки катта бўлмаган дозадаги алкоголь қабул қилганда ҳам ўзни билмай қолиш даражасигача етадиган чуқур қарахтлик.

Ичкиликбозликка ружу қўйиш жараёнида ўсмирлар шундай ҳам қатъий бўлмаган ўқишга бўлган қизиқишни тез юқотадилар. Спиртли ичимликлар истеъмол қилиш кетидан одатда сабабсиз дарс қолдириш, уйдан кетиш, саёқлик, ҳуқуқбузарлик кабилар кузатилади.

Ўсмирларда ичкиликбозлик ва алкоголизмнинг шаклланишига шароит яратадиган ижтимоий омиллар:

- халқнинг кундалик турмуши;
- ўсмирнинг ижтимоий мавқеи (оилавий шароит, моддий таъминот, турмуш тарзи);
- этник ва диний мансублик;
- яқин атрофдагилар таъсири (оила, дўстлар, ўтиришлар).

Баъзи маълумотларга қараганда, болалар ва ўсмирларнинг спиртли ичимликларга ўрганиши ҳолатларининг 75%и оилада, ота-оналар ва яқин қариндошлар таъсирида содир бўлади. Агар оилада ўсмирга ичишга рухсат берилган бўлса, алкоголизм унда болалар билан алкоголь ичишга йўл қўйилмайдиган жойдагилардан кўра тахминан 9 марта кўпроқ ривожланади.

Психологик омилларга, қуйидаги хусусиятлар тегишли бўлган шахсий хусусиятлар киради:

- кайфиятдаги кескин иккиланишлар;
- қизиқишларнинг беқарорлиги;
- таъсирчанлик;
- ўз руҳий ҳолати тўғрисида ўта кўп ўйлаш, уни таҳлил қилишга мойиллик;

- ортиқча ўзига ишонч;
 - ўз имкониятларини юқори баҳолаш;
 - бир вақтда бир-бирига тескари руҳий сифатларнинг намоён бўлиши (ўзига ишонч ва тез хафа бўлиш, сурбетлик ва уятчанлик, мулойимлик ва қаҳри қаттиқлик ва ҳ.к.).
- Биологик (туғма ва орттирилган) омилларга қуйидагилар киради:
- моддалар алмашинуви жараёнининг бузилиши;
 - эндокрин тизимидаги бузилишлар;
 - марказий асаб тизимининг юқори бўлимларининг тўлақонли эмаслиги;
 - характер патологияси;
 - баъзи руҳий касалликлар.

Тадқиқотчилар томонидан ичувчи ота-оналар оиласида туғилган болалар соғлом ота-оналарнинг болаларидан кўра алкоголизмга тезроқ чалиниши ҳақида гувоҳлик берувчи катта ҳажмдаги далиллардан иборат материал тўпланган. Аммо алкоголизм – наслий касаллик эканлигини асослаш учун етарлича далил йўқ.

Аслида алкоголизмнинг ўзи эмас, шахснинг ривожланишига имкон яратадиган характер ва биологик хусусиятлар наслдан ўтади.

Ўсмир гиёҳванд моддалар истеъмол қилиб бошлаганини қандай билиш мумкин?

Гиёҳвандлик ва токсикомания — бу сурункали касалликлар бўлиб, уларнинг сабаби одамда алоҳида ўзгарган ҳолат – наркотик мастликни чақирувчи турли моддалар истеъмол қилишдир. Организмда маст қилувчи моддалар бўлишига руҳий ва жисмоний қарамликда жуда тез юзага келади.

Гиёҳванд ва токсик моддаларни биринчи марта истеъмол қилгандаёқ унда руҳий қарамлик, яъни ушбу ўзгача ҳолатни яна ва яна ҳис қилишга азобли тарзда интилиш юзага келади, ўша препарат, гиёҳванд моддани яна қабул қилиш, ўша ҳиссиётни яна туйиш ҳақидаги фикр ҳадеб мияда айланаверади.

Агар гиёҳванд, токсик моддалар истеъмоли давом эттирилса, тезлик билан ушбу моддаларга жисмоний қарамлик юзага келади. Бу гиёҳванд моддаларнинг доимий қабул қилиниши таъсиридабун организмнинг шунга қараб ўзгариши оқибатида содир бўлади. Гиёҳванд модда таъсири тугаши билан оғир ҳолат бошланади, уни гиёҳвандликка ружу қўйганлар “ломка”, тиббиёт ходимлари эса – абстиненция ёки “бош тортиш синдроми”, деб атайди. Бу даврда одам ўта оғир жисмоний ва руҳий қийноқни бошдан кечирилади.

Гиёҳванд ўзи истеъмол қилаётган модданинг қулига айланади, шу туфайли тиббиётда “қарамлик” атамаси бекорга ишлатилмайди.

Ўсмир қандай қилиб гиёҳванд, токсикоманга айланади?

У у ёки бу моддани татиб кўришга қарор қилади. Бунга сабаблардан бири – нотаниш ҳиссиётни ҳис қилишга қизиқиш, маълум гуруҳга қабул қилиниш истаги. Кўпинча ҳаётдан қониқмаслик, “чегарадан чиқиш” истаги ўсмирни гиёҳвандликка олиб боради.

Одатда токсик ёки гиёҳванд моддани татиб кўришни ушбу “гиёҳ”ни қабул қиладиган одамлар таклиф этади, улар шунингдек, уни қабул қилиш усулини, препаратларни қабул қилишда ўзини қандай тутишни ҳам ўргатишади.

Кўпинча одамлар ўзлари учун болалари гиёҳванд ёки токсик моддалар қабул қилаётганини жуда кеч ва кутилмаганда билиб қолишади; аслида эса ўзгаришларни аввало унинг хулқи олдинроқ ҳам кўриш мумкин. Бола камгап бўлиб қолади, ота-онасидан қочади, телефонда қандайдир сирли сўзлашувлар олиб боради; эски дўстлари ва машғулоти, шунингдек мактаб унга энди қизиқ эмас. Унинг қийимлари пала-партиш, чўнтагида ва сумкасидаги нарсалар орасида шиша банкалар, пакет, шприц, нина, таблеткаларни учратиш мумкин. Ўсмирнинг пул харажатлари кўпаяди, уйдан тез-тез нарсалар юқолади.

Боланинг узоқ вақт давомида уйда бўлмаслиги ота-оналарни хушёр тортириши керак. У уйга ноодатий ҳолатда келиши мумкин, ахир бу ҳолат – гиёҳванд моддадан мастлик – гиёҳванд моддалар қабул қилиш мақсадику. Ҳаммасидан ҳам гиёҳванд моддадан мастликни ўсмир уйдан ташқарида ёки ота-онаси йўқлигида ҳис қилади, аммо ушбу ҳолатнинг бошқа белгиларини гиёҳванд моддани қабул қилгандан бир неча соат ўтгач кузатиш мумкин. Ота-оналар ўсмирда

ноодатий асабий ҳолат ёки ғазабланишни пайқашлари мумкин. Бола ланж ва уйқусираган, ҳаёли паришон, ўзини ташлаб қўйган бўлиши, мудраб туриши мумкин. Яна бўлса, ноодатий тарзда вақтичоғ, бесабаб қувноқ бўлиши мумкин. Уйга бу ҳолатда қайтиб очкўзлик билан очлик ва чанқоғини қондиради. Ўтибор қилинг, бу сизнинг болангизга ҳам хос эмасми, унинг доим ҳам иштаҳаси юқорими. Ўсмир қандай ҳаракатланишига ўтибор қаратинг. Балки, сиз қўпол, кескин бесўнақай ҳаракатларни, юришда ўзига ишончсизликни пайқарсиз.

Боланинг ташқи кўринишига ўтибор қаратинг. Унинг кўзларига қаранг – унда ғайриоддий учқун йўқми? Гиёҳванд ва токсик моддалар қабул қилгандан сўнг кўз қорачиқлари ёки ноодатий тор, ёки бўлмаса жуда кенгайиб кетади (сиз уни худди шу хонада бир хил ёритилган жойдаги бошқа одамнинг қорачиқлари билан солиштиришингиз мумкин), кўзнинг оқ пардаси қизарган, қовоқлар шишган бўлиши мумкин. Терининг оқарганлиги ёки ноодатий қизаришлардан сергак тортишингиз керак. Баъзан тери ёғ қатлами билан қопланган кўринишга киради. Ваниҳоят, болангизнинг қўлларига қаранг: тирсак букилмаларига, билакларда, панжаларнинг орқа томонида инъекция излари бўлиши мумкин. Баъзида эса ўсмирлар инъекция изларини юлиш-тимдалаш билан яширишга ҳаракат қилишади.

Болани, унинг кийимини ҳидлаб кўрилганда ғалати ҳидни пайқаш қийин эмас. Баъзида эса ҳиднинг йўқлиги ҳам ҳушёр торттириши мумкин: бола мастга ўхшайди, спиртли ичимлик ичдим дейди, аммо ундан алкоголь ҳиди келмайди.

Ноодатий ҳолатдан эртаси куни бола ўзини қандай ҳис қилаётганлигини текширинг: у секин ҳаракат қилади, ланж, синиқ кўринади, мушаклари кучсиз ва бўшашганлигини ҳис қилиши мумкин. Мана шу белгилар орқали ота-отаналар бола маст қилувчи моддалар истеъмол қилишни бошлаганлигини шубҳа қилишлари мумкин.

Юқорида гап кетган кўпгина белгиларни фақатгина бошланишида кузатиш мумкин, кейин эса организм сурункали интоксикацияга мослашишни бошлайди ва гиёҳванд моддалардан мастликнинг ташқи белгиларини фақатгина мутахассис аниқлай олиши мумкин.

Агар сиз бирор нарсадан шубҳа қилаётган бўлсангиз, ўсмирга қўпол танбеҳлар билан “ташланиш” ва “қатъий” чоралар кўриш керак эмас. У билан унга ишонч билдирган ҳолда гаплашиб кўринг, ҳар қандай ҳолатда ҳам шундай қилишга ҳаракат қилинг. Уни мутахассис нарколога олиб бординг. Болани врач-нарколог маслаҳати – бу жазо эмас, балки гиёҳванд модда истеъмол қилаётган инсонга реал ёрдам бериш имконияти эканлигини тушунтиришга уриниб кўринг. Даво курси қанча эрта бошланса – муваффақиятга эришишга умид шунча кўп бўлади.

Ота-оналарга ўмирларда зарарли одатларнинг эрта намоён бўлиши бўйича тавсиялар

Ўсмирлик ёшида олдинги тарбиянинг нуқсон ва камчиликлари намоён бўлади. Шу сабабдан, ота-оналарнинг энг муҳим вазифаси – бу бола ҳолатини назорат қилишдир. У қандай ҳолатда уйга келганлигини уйда чиқиб кетаётганидаги вазият билан солиштириш ва бунга ўтибор қаратиш лозим. Бу, мисол учун, бола биринчи марта чеккани, алкоголь ёки гиёҳванд модда қабул қилганини вақтида аниқлашга имкон беради.

Ижтимоий педагог ота-оналарни психоактив моддалар (ПАМ) – алкоголь, тамаки, гиёҳванд моддалар қабул қилишнинг симптомлари ва бунда бола ҳулкининг ташқи белгилари билан таништириши мумкин.

Алкогол ичимликлар (пиво, вино, ароқ ва ҳ.к.)

Симптомлари: реакциянинг пасайиши, уйқучанлик, ноаниқ нутқ, шахсининг ўзгариши (бошқача қадриятларнинг пайдо бўлиши).

Ташқи белгилар: бекитилган бутилкалар, бўшашиб туриш, жағлари осилган, ҳаракатларнинг қасдланганлиги, хотиранинг пасайиши.

Тамаки

Симптомлари: жисмоний кучнинг пасайиши, ҳаракатлар мувофиқлигининг ёмонлашуви, тез чарчаб қолиш, кучсизланиб бориш, меҳнатга лаёқатлилигининг пасайиши.

Ташқи белгилар: тамаки (тутуни) ҳиди, тез-тез ва зоқ вақт ҳожатхона, ювиниш хонасида ўтириш, чўнтакда гугурт, заживалка, тамаки олиб юриш, бармоқларнинг сарғайиб қолиши.

Елим ҳидлаш

Симптомлари: агрессивлик, юзнинг ҳаёл паришон ёки ифодасиз ҳолатда бўлиши.

Ташқи белгилар: маст одамдек кўриниш, елим тубалари, қоғоз ёки полиэтилен пакетлар, дастрўмолалиб юриш, уст-бошда елим доғларининг бўлиши.

Марихуана, “гиёҳ”, папирос

Симптомлари: уйқучилик, фикрлар чалкашлиги, кўз қорачиқлари кенгайган, ҳаракатлар мувофиқлиги йўқ, ширинлик ейишга мойиллик, иштаҳа юқорилиги, аранг илғанадиган галлюцинациялар.

Ташқи белгилар: кўз остидаги қизил шишлар, ёқилган баргдан келадиганга ўхшаш ўткир ҳид, кийим тахлами ва чўнтакларда майда уруғ доналари, папирос қоғозининг бўлиши, бармоқ терисининг рангпарлиги.

Кокаин

Симптомлари: юқори артериал босим, оғриқ ҳиссининг юқолиши, ўзини ўзгалардан устун ҳис қилиш, бекаму-кўстлик ҳисси, юқори фаоллик, чарчоқни ҳис қилмаслик.

Ташқи белгилар: кичик пластик пакетлар ёки алюмин фольгада оқ кристаллсимон кукуннинг бўлиши, бурун шиллиқ қавати гиперемияси.

Героин, морфий, кодеин

Симптомлари: талмовсираш, уйқучанлик, укол излари, рангпар кўзлар, қўйлак енгларида қон доғлари, тумов.

Ташқи белгилар: тери орасига инъекция қилиш учун ишлатиладиган игна ёки шприцлар, матодан қилинган жгут, чилвир, арқон, камар, шаффоф пакетлар олиб юриш, ичида олов ёқилган бутилка қопқоғи ёки қошиқ.

Крэк

Симптомлари: депрессия билан алмашинувчи қисқа вақтли эйфория, бошланғич даврдаги гиперфаоллик, лоқайдлик, тўхтамайдиган тумов.

Ташқи белгилар: шиша идиш ёки полиэтилен қопчалардаги кичик тошсимон парчалар, шамлар, устара олиб юриш.

Симптомларни ўрганиб, ташқи белгиларни кузатиганда зарарли одатни эрта босқичда пайқасак, қуйидагиларни амалга ошириш зарур:

— ПАМ профилактикаси бўйича тадбирлар — маъруза, суҳбат, тренинг ва ҳ.к.лар ўтказиш;

— интерактив методлардан фойдаланиш, болалар билан биргаликда ўзимиз ҳам ҳиссий ва ҳуқуқий тажрибада буни тадқиқ қилишга тайёр бўлиш;

— мулоқотнинг ахборот қисмидан кўра, ПАМга қарамликдан бош тортиш кўникмаларини шакллантиришга катта эътибор қаратиш;

— зарарли одатларнинг салбий кўринишлари билан курашмасдан, бунинг ўрнига унинг бўлмаслигининг ижобий томонларини тарғиб қилиш;

— болаларнинг ПАМга қарамлик профилактикасини параллел тарзда катталар ПАМ қарамлиги профилактикаси билан бирга олиб бориш зарур;

— ПАМ қарамлик профилактикаси катталар кадриятларига эмас, ўсмир кадриятларига асосланган бўлиши керак;

— ўсмирнинг бўш вақтидаги фаолиятини ташкил этиш, бу вақтдаги бандлигини таъминлашга эътибор қаратиш лозим. Профилактика ишларини ота-оналар ижтимоий педагог, мактаб психологи, наркологлар билан бирга олиб бориши керак.

Вояга етмаганларнинг назоратсизлиги ва ҳуқуқбузарлиги профилактикаси метод ва шакллари:

Синф раҳбарининг фаолиятида дарс қолдирадиган ўқувчиларга нисбатан муносабатини фаоллаштириш; синф раҳбарининг ўқувчилар билан индивидуал, шунингдек синф соатида суҳбатлашиши; ўқувчиларни спорт секциялари, ижодий жамоалар машғулотларига, синфнинг ижтимоий ҳаётига фаол жалб қилиш; ушбу ўқувчиларнинг ота-онасини ўз вақтида хабардор қилиб туриш (телефон қўнғироғи, уйига ташриф буюриш орқали); бу каби болалар билан ишлашга ота-оналар кўмитасини жалб қилиш; ижтимоий педагогнинг дарс қолдирувчи ўқувчи билан суҳбати; ушбу ўқувчилар билан психолог суҳбати; дарс қолдирувчи ўқувчини мактаб маъмурий кенгашига

чақириш; вояга етмаганлар иши бўйича комиссия йиғилишига чақириш; ўқувчини мактаб ўқувчисининг ахлоқ қоидалари билан таништириш; педагогик жамоа ва ота-оналарнинг ушбу қоидаларга амал қилиш талабининг бир хиллиги; ўқувчиларга экскурсия, дискотека, театр ва шу каби жамоат жойларига борганда ўзини тутиш қоидаларини тушунтириш; соғлом турмуш тарзи (меҳнат қилиш ва дам олиш тартиби, овқатланиш тартиби, гигиена, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, касалликлар профилактикаси ва ҳ.к.)ни тарғиб қилиш; синф ва мактаб ижтимоий ҳаётида иштирок этишини таъминлаш; мутахассислар: вояга етмаганлар иши бўйича назоратчи, вояга етмаганлар иши бўйича комиссиянинг масъул котибини жалб қилган ҳода ота-оналар билан ўсмирларнинг ҳуқуқбузарлиги учун жавобгарлиги тўғрисидаги маърифий суҳбат; ижтимоий педагог ва мутахассислар: вояга етмаганлар иши бўйича назоратчи, вояга етмаганлар иши бўйича комиссиянинг масъул котиби иштирокида вояга етмаганларнинг ҳуқуқбузарлиги учун жавобгарлигига доир мавзуларда синф соати ташкил этиш; мактаб қўриқлаш хизмати имконияти (ўқувчи дарс ёки танаффус пайтида ҳуқуқбузарлик содир этганда қўриқчига мурожаат қилиш)дан фойдаланиш; ота-оналар кўмитасининг алоҳида оилалар билан ишини ташкил этиш; ўқувчининг уйига профилактика инспектори билан бирга бориш; мактаб ички ҳисобига қўйиш; ота-оналарни мактабнинг маъмурий кенгашига, кичик педагогик кенгаш, катта педкенгашга, вояга етмаганлар иши бўйича комиссияга таклиф этиш; кузатиш, ишонтириш, талаб қўйиш, рағбатлантириш ва бошқа усуллар.

Зарарли одатлар, гиёҳвандлик, токсикомания профилактикаси

Нарколог мутахассисларни жалб қилган ҳолда ўқувчилар ва ота-оналар орасида чекиш, алкоголь ва гиёҳванд моддаларнинг зарари тўғрисидаги ташвиқот ишларини олиб бориш (ота-оналар маърузалари, синф соатлари тизими, видеофильм намойиши ва унинг синфда муҳокамаси ва ҳ.к.); ота-оналардан боланинг дарсдан бўш вақтларидаги ҳаёт тарзини назорат қилишини талаб этиш (дўстлари давраси, соат кечки 10дан сўнг кўчада юришига рухсат этмаслиги, чўнтагида пули бўлишини ва ундан фойдаланишини назорат қилиш, боланинг уст-бошига эътибор қаратиш ва ҳ.к.); спиртли ичимлик ичганлиги ёки чекиши аниқланган ўқувчилар билан индивидуал суҳбат; ушбу ўқувчининг ота-онасини бу ҳақда хабардор қилиш; ўқувчини нарколог кўригидан ўтказиш; ушбу ўқувчи юзасидан ижтимоий-психологик хизматига мурожаат қилиш; мактабнинг тиббий-соғломлаштириш мажмуаси имкониятларидан фойдаланиш; ўқувчини оила ва ўсмирга кўмаклашувчи шаҳар марказига консультацияга жўнатиш; ушбу муҳокамани ҳал қилишда вояга етмаганлар иши бўйича назоратчи ва вояга етмаганлар иши бўйича комиссиянинг масъул котиби имкониятларидан фойдаланиш; соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, ўқувчининг маданий даражасини ошириш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Степанов С. “Законы психологии” Санкт-Петербург 2000й.
2. Сонин В. “Психологический практикум” Москва 1998й.
3. Симатова О. “Профилактика аддиктивного поведения” Лань, 2023й.
4. Шнейдер Л.Б. “Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков: учебник и практикум для ВУЗов. Москва 2024й.

1.