

843907

Ш.Б. ИРГАШЕВ

ВАЛЕОЛОГИЯ



84399

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKACASI
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

Ш.Б. ИРГАШЕВ

**ВАЛЕОЛОГИЯ
(ВАЛЕОЛОГИЯ АСОСЛАРИ)**

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус
таълим вазирлиги томонидан
тиббиёт олий таълим муассасаларининг
барча таълим йўналишлари учун дарслик
сифатида тавсия этилган

BADIIY ADABIYOTLAR

TOSHKENT TIBBIYOT
AKADEMIYASI KUTUBXONASI
№ 41848

Тошкент - 2015

КБК 51.201.0я73

УЎК 614.2(075)

И73

**Валеология (Валеология асослари): Ш.Б. Иргашев;
Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазирлиги,
Тошкент врачлар малакасини ошириш институти – Тошкент**

Мазкур дарсликда аҳоли орасида соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг валеологик тамойилларига асосланган замонавий ёндашувлари ва услублари баён этилган.

Аҳолига таъсир кўрсатишнинг бир неча даражалари ёритилган бўлиб, индивидуал, гуруҳлар ва популяцион даражада организмнинг резервларини инобатта олган ҳолда, таъсирларини баҳолаш ва аниқ механизмлари кўрсатиб ўтилган. Шу билан бирга, аҳоли орасида соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг замонавий валеологик ёндашувлари мақсадли гуруҳлар, тамойиллар, стандартлар ва алгоритмларни қўллаш механизми кенг тушунтириб берилган. Ушбу дарслик врачлар малакасини ошириш институтининг тингловчилари, тиббиёт институтларининг талабалари, валеолог врачлар, УАШ оила шифокорлари ҳамда барча тор мутахассисликлар ва аҳолини соғломлаштириш жараёнида иштирок этувчи барча тиббиёт ходимлари учун мўлжалланган.

Дарслик Тошкент врачлар малакасини ошириш институти илмий кенгаши томонидан нашрга тавсия этилган; Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2015 йил 2 февралдаги 32-сонли буйруғига асосан тиббиёт олий таълим муассасалари "Даволаш иши", "Педиатрия иши", "Олий ҳамширалик иши", "Касбий таълим", "Тиббий профилактика иши", "Стоматология", "Фармация (турлари бўйича)", "Биотехнология (Фармацевтик биотехнология)", "Касб таълими (Фармация)" таълим йўналишлари учун дарслик сифатида тавсия этилган.

Тақризчилар:

Д.А. Асадов – т.ф.д, профессор, Тошкент врачлар малакасини ошириш институти "Соғлиқни сақлашни ташкиллаштириш, молиялаштириш ва бошқариш" кафедраси мудири;

Х.Е. Рустамова – т.ф.д, профессор, Тошкент тиббиёт академияси "Жамоат саломатлиги, соғлиқни сақлашни ташкиллаштириш ва бошқариш" кафедраси мудири;

Ш.Т. Искандарова – т.ф.д, профессор, Тошкент педиатрия тиббиёт институти "Жамоат саломатлиги, соғлиқни сақлашни ташкиллаштириш ва бошқариш" кафедраси мудири.

© Ушбу китобга тегишли барча ҳуқуқлар ҳимояланган.

Муаллиф (Ш.Б. Иргашев)нинг ёзма рухсатисиз қўллангани чоп этиш ёки бошқа тилга таржима қилиш қатъий ман этилади.

ISBN 978-9943-392-13-7

© infoCOM.UZ МЧЖ нашриёти

Қисқартирилган сўзлар

- ЖССТ – Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти.
ССВ – Соғлиқни сақлаш вазирлиги.
Ккал - Килокалория.
Зарб/дақ. – Зарба дақиқада.
ТВИ –Тана вазн индекси.
ЮҚЧ – Юрак қисқариш частотаси.
ҚБ – Қон босими.
ЎТС – Ўпканинг тириклик сизими.
САБ – Систолик артериал босим.
ДАБ – Диастолик артериал босим.
ЮҚС – Юрак қисқариш сони.
ЯИМ –Ялпи ички маҳсулот.
ОТМ – Олий таълим муассасалари.
БМТ – Бирлашган миллатлар ташкилоти.
АГ – Артериал гипертония.
ХДМ – Ҳамдўстлик мамлакатлари.
ОАВ – Оммавий ахборот воситалари.
УАШ – Умумий амалиёт шифокори.
ОИВ – Одам иммун таңқислик вируси.
ОИТС – Орттирилган иммун танқислик синдроми.
ЖАОЮК – Жинсий алоқа орқали юқадиган касаллик.

Глоссарий

- Валеология – саломатлик тўғрисидаги фан.
- Донозологик ташхис – нозологик ташхисгача бўлган организм ҳолатини ва саломатлик миқдорини баҳолаш.
- Саломатлик миқдори – организм ҳолати ва резервлари кўрсаткичларининг йиғиндиси.
- Валеологик тамойиллар – соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг асосий омиллари.
- Мақсадли гуруҳлар – аҳолининг аниқ бир ёшга қаратилган гуруҳлари.
- Антистресс дастур – стресс(руҳий зўриқиш)га қарши дастур.
- Резерв – организм захиралари.
- Адаптация – организмнинг мослашувчанлик қобилияти.
- Рационал овқатланиш – тўғри овқатланиш.
- Жисмоний фаоллик – мушаклар фаолиятини тизимли ривожлантириш.
- Руҳий-эмоционал ҳолат – руҳий ва ҳиссий жараёнларни бошқариш фаолияти.
- Жинсий саломатлик – жинсий саломатлик даражаси.
- Репродуктив саломатлик – соғлом кўпайиш даражаси.
- Тана вазн индекси – тананинг ёшга нисбатан меъёрий оғирлиги.
- Маънавий тамойил – ички дунёни шакллантириш омиллари.
- Руҳий тамойил – руҳиятни соғломлаштириш омиллари.
- Жисмоний тамойил – жисмоний соғломликни таъминловчи омиллари.
- Тиббий тамойил – тиббий маданиятни шакллантирувчи билимлар мажмуаси.
- Гиёҳвандлик – гиёҳ моддаларига ўрганиб қолиш.
- Профилактика – касалликни олдини олиш, хавфли омиллар билан курашиш.
- Девиянт хулқ – муаммоли хулқ-атвор.
- Деонтология – шифокорнинг ахлоқий маданияти.

Кириш

Валеология – саломатликни ўрганувчи фан бўлиб, одам саломатлигини сақлаш ва уни мустахкамлашга йўналтирилган. Ушбу жараён ҳаёт тарзини ижобий томонга шакллантиришда турли услублар, замонавий ёндашувлар, механизмлар ва тамойилларни ўз ичига қамраб олади.

Валеология бу тиббиёт соҳасидаги янги йўналишдаги фан, Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан 2006 йил ноябрда тиббиёт ихтисосликлари реестрига киритилди. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил 28 ноябрдаги ПҚ-1652 сонли “Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилишни янада чуқурлаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”-ги Қарори ижросини таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2012 йил 11 сентябрдаги 263-сонли буйруғига мувофиқ соғлиқни сақлаш тизимида фаолият кўрсатувчи барча тиббиёт муассасаларида санитария профилактика ишларини янада кучайтириш ва аҳоли орасида соғлом ҳаёт тарзини кенг тарғиб қилиш масалаларини янада жадаллаштириш назарда тутилган. Шу билан бирга, Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазирлиги 2012 йил 27 мартдаги “Тошкент Врачлар малакасини ошириш институтида врачларни СТТнинг замонавий йўналиши мавзуида малакасини ошириш” тўғрисидаги 378-сонли Фармойиши қабул қилинди. Фармойишга мувофиқ, энг аввало, шифокорлар аҳоли орасида тиббий маданиятни ва ўз саломатлигига масъулиятни шакллантирувчи шахслар сифатида Валеология фанини ўрганишлари шарт этиб белгиланган. Валеология ҳозирги кунда фаол ва сифатли ҳаёт кечирishни ўргатувчи, етарли даражада илмий исботланган ва ўта зарур фан ҳисобланади. Ушбу соҳа мутахассисларининг ифодалашича, “агар аҳоли соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларига, яъни валеологик билимга эга бўлмас экан, жамиятда доимо шифокорлар етишмаслиги муаммоси кузатилади” бу ҳолат ҳозирги даврда ўз ечимини қутаётган долзарб масала ҳисобланади.

Қадимдан буюк алломаларимиз касалликларнинг олдини олишда одам саломатлигини тубдан ўрганишнинг долзарб аҳамиятга эга эканлигини алоҳида таъкидлаганлар.

Буюк бобокалонимиз Абу Али Ибн Сино ўзининг “Тиб қонунлари” асарида “соғлом одамнинг саломатлигига” алоҳида эътибор қаратган, мазкур тавсиялар ҳозирги даврда ҳам ўзининг қимматини йўқотмаган.

Дархақиқат, бугун Шарқ тиббиётининг аксарият даволаш услублари организмимизни мукаммаллаштиришга, резервларини очишга ва мослашув имкониятларини оширишга ундайди.

Тиббий валеология соҳа сифатида саломатлик ва касаллик орасидаги ҳамда ташхис қўйишдаги фарқни (валеогенез) аниқлайди. Саломатликни ташқи тарафдан қўллаб-қувватлаш ва касалликларнинг олдини олиш билан бирга, алоҳида индивидуум ҳамда бутун аҳолининг ҳолатини баҳолаш бўйича мезонларни ва услубларни яратади.

Мазкур предмет саломатликка таъсир этувчи ички ва ташқи хавфли омилларнинг таъсирини бартараф этиш чораларини ўрганади ҳамда соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш ва соғлом бўлиш бўйича тавсиялар беради.

Валеология саломатлик ҳақидаги фан бўлиб, (лотин тилида valeo – соғ бўл) – инсон саломатлигини асраш ва мустаҳкамлашнинг қоида, услублари ва механизмларини ўрганади. Ўқув фани сифатида саломатлик ҳамда соғлом ҳаёт тарзи ҳақидаги барча *тушунчаларни қамраб олади, у бутун тизим сифатида соғломлаштириш тиббиётининг асосини ташкил этади.*

Шуни қайд этиш лозимки, шу кунгача соғлом ҳаёт тарзининг меъёрлари ва тизимли кўникмалари чуқур ўқитилмаган, катта ёшдагилар ва санитария-маърифий ишлар мазкур йўналишдаги билимларнинг асосий манбаи сифатида хизмат қилган.

Бироқ ҳар доим ҳам *катталарнинг* ибрат олиш ёки тақлид қилишга муносиб эмаслиги, “санитария-маърифий” ишларининг тизимли эмаслиги, тавсияларнинг турли қарама-қарши фикрлар билан баён этилиши ҳамда шу кунгача жиддий валеологик ўқув адабиётларининг мавжуд эмаслиги долзарб масала бўлиб келмоқда. Шунинг учун ҳозирги кунда шифокорларнинг ҳаёт тарзини шакллантириш бўйича замонавий валеологик тамойиллар ва услублар асосида ўқитиш, улар орқали бутун аҳоли орасида иш олиб боришнинг зарурати пайдо бўлди.

XXI асрга келиб, санитария-маърифий ишларининг шакли ва услублари эскирди ҳамда амалий ҳаётга татбиқ этиш учун яроқсиз аҳволга келди. Шу сабабли аҳолини аниқ ёндашувлар орқали **қандай қилиш керак?** – деган саволга жавоб берган ҳолда ўқитиш лозим.

Тиббий валеология фани қуйидагиларни ўрганади:

1. Индивидуал саломатлик
2. Организм резервлари
3. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш.

Қадимги юнонларда **“Тиббиётнинг олий мақсади – саломатликдир”** – деган анъана бўлган. Бироқ шифокорлар узоқ йиллар давомида фақатгина касалликни даволаши туфайли, саломатликни ўрганишга кам эътибор берилган, чунки одам саломатлигини, унинг индивидуал хусусиятлари ва резервларини ўрганадиган илмий-асосланган шакллар ёки тамойиллар мавжуд бўлмаган.

Афсуски, тиббиёт соҳасидаги кадрлар, ихтисослашган илмий-амалий тиббиёт марказлари ва дори-воситалар сонининг ортиб бориши орқали бутун аҳоли саломатлигининг барқарорлигини таъминлаб бўлмади.

Саломатликни муайян сақлаш ва мустаҳкамлаш учун аввало, одам физиологияси, психологияси ва маънавий дунёсини билишга қаратилган саломатлик ҳақидаги фан яратилиши лозим. Демак, шифокорлар беморларни ва касалликни ўрганса, соғлиқ ҳақидаги фан саломатликнинг сабаби ва механизмларини тадқиқ этиши керак.

Шунинг учун тиббий валеология бу, нафақат, соғлом ҳаёт тарзи ҳақидаги, балки саломатликни мустаҳкамлаш услублари ва тадқиқот механизмларини ўрганувчи фандир. Шунинг учун валеологиянинг ўрганиш объекти – бу мутлақо соғлом одамлар ёки учинчи ҳолатдаги (касаллик олди ҳолатидаги) одамлар ҳисобланади. Ушбу иккала гуруҳдаги инсонлар тиббиёт ходимларига мурожаат қилмаган, яъни касалликка дучор бўлмаган шахслардир.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, **тиббий валеологиянинг асосий мақсади** одам организмнинг ички имкониятларини ошириб, саломатликни сақлашга ва мустаҳкамлашга йўналтирилган ижобий ҳаёт тарзини шакллантиришдан иборат.

Тиббий валеологиянинг асосий вазифаси одам организмидаги турли функционал тизимларининг наслий омиллари ва резервларидан юқори даражада фойдаланиш ҳамда ташқи ва ички муҳит таъсирларига организмнинг мослашув имкониятларини такомиллаштиришга қаратилади.

Шундай қилиб, **валеология** бошқа тиббиёт предметларидан фарқ қилади, хусусан, одам ҳаёт фаолиятининг шароити ва озикланиш муҳитини ўрганувчи фан **гигиенага** бирмунча яқин ҳисобланади.

Шу билан бирга, **тиббий валеология соҳалараро фан** бўлиб, биология, экология, физиология, гигиена, психология, социология каби турли фанлар билан чамбарчас боғлиқ.

Тиббий валеологияни соҳалараро ўрганиш жараёнида шунга эътибор қаратиш лозимки, бошқа тиббиётга оид предметларнинг барчаси амалда даволаш учун беморни ва касалликни ўрганади.

Ҳозирги вақтда тиббиёт фақат эътиборни беморларга қаратади ва даволаш билан шуғулланади, аксинча, соғлом одамнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш ҳақида ҳеч ким ўйламайди. Шифокор ҳам саломатлик ҳақида эмас, балки касаллик ҳақида кўпроқ тушунчага эга. Замонавий тиббиёт амалиётида инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, ички резервларини кўтаришга йўналтирилган бирорта ихтисослик мавжуд эмас. Шундан келиб чиқиб, тиббий валеология организмнинг индивидуаллиги ва резервларига таяниб, соғлом ва сифатли ҳаёт тарзини шакллантириш билан турли функционал тизимларнинг ҳамда бутун организмнинг ички имкониятларини кўтаради.

Жамиятнинг замонавий тараққиёт жараёни биздан ҳар томонлама етук, баркамол, соғлом ва илғор шахс бўлиш билан бирга мустақил Ўзбекистоннинг фаол аъзоси бўлишни талаб этади.

Шунинг учун тиббий валеология ўқув дастурининг асосида шифокорлар ва тиббиёт олий таълим муассасаларининг талабалари, энг аввало, ўзларида ўз саломатлигига масъулият билан ёндашишга йўналтирилган хулқ-атвор ҳамда соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш ётади.

Фақатгина тайёргарликдан ўтган, ички резервлари ва мослашув имкониятларини очиш услубларини билган, нотиклик санъатининг асосларини тушунган, шахслараро мулоқот маданиятига эга, мантиқий фикрлай оладиган ва деонтологияни амалда қўллай оладиган ҳамда ўзининг шахсий саломатлигини мустаҳкамлашга интилган шифокоргина аҳолининг онгига соғлом ҳаёт тарзини қандай шакллантиришни самарали даражада еткази олади.

Ҳозирги кунда тиббий валеология аҳолининг жисмоний ва руҳий саломатлигини баҳолаш услубларини ва индивидуал соғломлаштириш дастурларини яратишга йўналтирилган. Мазкур жараён мунтазам равишда, такомиллашиб, янги маълумотлар билан бойиб ниҳоят замонавий жамиятга зарур бўлган янги фан шаклланиб боради. Айниқса, бозор иқтисодиёти даврида саломатлик нафақат **маънавий**, балки **моддий** жиҳатдан ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Тайёргарликдан ўтган шифокор нафақат беморни муваффақиятли даволайди, балки соғлом ҳаёт тарзи элементларини, саломатлик фалсафасини тарғиб этиб, ҳар бир инсон ва бутун аҳолига ўз саломатлигига

масъулият ва эҳтиёткорлик билан ёндашишга туртки беради. Шунинг учун шифокорлар нафақат касаллик белгиларини тўғри талқин этиши, балки саломатлик даражасини тўғри баҳолай олиши, яъни саломатлик тўғрисидаги – валеология фанини ўзлаштириши лозим.

Ҳозирги даврда саломатликни ташхис қилиш тизимини яратиш долзарб масалага айланган. Динозолик ташхис организмнинг адаптацион-физиологик резервлари ҳолатини объектив баҳолашдан иборат. Бундай ёндашувлар, келгусида индивидуал соғломлаштириш дастурлари орқали саломатликни асраш бўйича илмий тавсиялар ишлаб чиқиш ва саломатликни олдиндан эҳтимоллаш (прогнозлаш) тизимини яратиш имконини беради.

Ушбу жараён мураккаб, бироқ (хорижий мамлакатлар мисолида) давлат ташкилотлари ва жамиятнинг тўлиқ иштироки ёрдамида эришса бўладиган мунтазам, тизимли характерга эга. Бунинг учун мутахассис врач-валеологлар фаолиятининг УАШ ва бошқа амалиёт шифокорлари билан интеграллашуви ҳамда мунтазам фаол тарзда ҳамкорлик қилиши аҳоли орасида касалланиш ва ўлим ҳолатларини камайишига олиб келади.

Тошкент врачлар малакасини ошириш институти Валеология кафедраси 2007 йилда ўз номига расмий тарзда эга бўлди. Илгари ушбу кафедра “Соғлом турмуш тарзи” деб юритилган.

Сўнгги йилларда Валеология кафедрасида аҳоли орасида ҳар томонлама соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг янги замонавий, тизимли услубий ёндашувлари яратиб келинмоқда. Валеология фани такомиллашиб тиббиёт фанлари орасида ўз ўрнига эга бўлиб бормоқда ва аниқ аҳамият касб этмоқда, бу ўз навбатида, ушбу соҳада илмий тадқиқотлар олиб боришга асос яратади.

Ҳозирги кунда “Тиббий валеология” фан сифатида қуйидагиларни ўз ичига олган бўлимларга ажратилади:

Умумий валеология:

- Валеологиянинг тарихий босқичлари;
- Валеология илмий фан ва унинг тавсифи;
- Саломатликни баҳолаш услублари, аҳолига маълумот етказиш услублари (мақсадли гуруҳлар) – риторика (нотиқлик санъати), деонтология, шахслараро мулоқот, мониторинг ва баҳолаш;
- Соғломлаштириш ишларининг самарадорлигини баҳолаш бўйича стандартлар, алгоритмлар ва протоколлар ҳақида тушунча;

- Саломатлик ҳақида тушунча (меъёр), саломатликка таъсир кўрсатувчи омиллар ва ижтимоий тамойиллар;
- Организм резервлари ва адаптация;
- Ҳаёт тарзи ва саломатлик механизмлари.

Хусусий валеология қуйидаги масалаларни ўрганади:

Мақсадли гуруҳлар, таъсир этиш тамойиллари, стандартлар ва алгоритмлар.

Мақсадли гуруҳлар: ёш оила, ҳомиладор аёл, гўдак бола, болалар ва ўсмирлар, ёшлар, етук ва ўрта ёш, кекса ва қариялар. Еттита мақсадли гуруҳлар қуйидаги таъсир этиш тамойиллари орқали ўрганилади: маънавий, рухий, жисмоний ва тиббий. Санаб ўтилган тамойиллар шахсга ҳар томонлама ижобий таъсир кўрсатиш имконини беради.

Сўнгра белгиланган мақсадли гуруҳда ҳар бир тамойилга хос **стандартлар** (мезон) кўриб чиқилади ва **алгоритмлар** тузилади, яъни ҳаётга татбиқ этиш бўйича аниқ механизмлар ва дастурлар яратилади.

Шунинг учун валеология асосини ташкил этувчи учта асосий йўналиш батафсил тушунтириб берилади: одамнинг индивидуаллиги, унинг резервлари ва организмнинг имкониятларини оширувчи ҳаёт тарзини шакллантириш.

Ҳаёт тарзини шакллантириш (соғлом ҳаёт тарзи) асосан қуйидагилардан иборат:

Рационал овқатланиш, жисмоний фаол ҳаракатлар, рухий-эмоционал ҳолат ва жинсий (репродуктив) саломатлик. Асосий тамойилларни (маънавий, рухий, жисмоний ва тиббий) мақсадли гуруҳларда қўллаш орқали индивидуал, гуруҳлар ва популяцион даражада самарали ҳаёт тарзини шакллантириш мумкин.

Хусусий валеологиянинг алоҳида бўлими **хулқ-атворга таъсир этувчи омилларга** бағишланган бўлиб, **ичкиликбозлик, тамаки чекиш, гиёҳвандлик, ОИВ/ОИТС** каби муаммоларни ўз ичига қамраб олади.

Мазкур ўқув дарслиги соғломлаштириш дастурларини самарали бажаришнинг услублари ва ёндашувлари халқимизнинг миллий анъаналари ва қадриятлари тимсолида батафсил ёритилган.

Мазкур ўқув дарслиги Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан тасдиқланган "Валеология бўйича мувофиқлаштирилган дастур" асосида яратилган.

Тақдим этилаётган дарслик барча врачлар учун мўлжалланган. Мазкур дарслик муаллифнинг Тошкент Врачлар малакасини ошириш

институтида фаолият юритиб, турли соҳалар, айниқса, валеология фанини ўқитиш жараёнида орттирилган тажрибаси ва билимлари асосида, индивидуал ҳамда аҳоли ҳаёт тарзини шакллантиришга алоҳида ёндашувлари бўйича кўп йиллик изланишлари, назарий таҳлиллар ва ҳаётий кўникмалари асосида яратилган.

Муаллиф Тошкент врачлар малакасини ошириш институти "Валеология" кафедраси ходимларига ушбу қўлланмани яратишда фаол иштироки учун миннатдорчилик билдиради. Мазкур ўқув қўлланмани ўзбек тилига таржима қилишда ва хулқ-атворга таъсир этувчи омилларга бағишланган ичкиликбозлик, тамаки чекиш, гиёҳвандлик, ОИВ/ОИТС каби муаммоларни ўз ичига қамраб олган бўлимини ўзбек тилида ёзишда, доцент Н. М. Маматова фаол иштирок этди.

Ҳозирги вақтда Республикада мазкур йўналишда валеология фани бўйича ўқув дарслиги деярли яратилмаган, шунинг учун илк мартаба ўқувчилар ҳукмига ҳавола этилаётган мазкур китобнинг тузилиши ва мазмунига билдирилган фикр-мулоҳазалар, танқидий қарашлар муаллиф томонидан қизғин қабул қилинади.

1 боб. Валеология ривожланишининг тарихий асослари

Валеология фанининг илдизи жуда қадим замонларга бориб тақалади ва бевосита тиббиётнинг ривожланиши билан боғлиқ ҳисобланади.

Инсон томонидан ўзининг саломатлигига бўлган муносабат, энг аввало, ҳаётини сақлаб қолиш ҳамда биологик ва ижтимоий вазифасини бажаришга асосланган. Қадим замонларда инсонлар табиат ҳодисалари олдида ожиз бўлгани учун ўзларининг жисмоний ва руҳий ҳолатларини илоҳий, ўта диний тасаввурлар билан боғлаганлар. Тиббиёт тарихи – бу инсон онгли фаолиятининг ҳаёт ва саломатликни сақлаш борасидаги кўп асрлик тарихидир.

Зардўштилик диний таълимотининг муқаддас китоби “Авесто” да (э.авв. биринчи минг йиллик) *тиббиёт бу – танани соғлом ҳолатда сақлаш санъатидир*, - дея таърифланган. Ўша даврдаёқ шахсий ва жамоат гигиенасининг қатъий қоидалари белгилаб берилган. Ичимлик суви, яшаш хоналари ва аҳоли турар-жойларининг ҳолатига, айниқса, катта эътибор қаратилиб, ўша пайтдаёқ профилактика элементлари ва асослари яратилган.

Ривожланиш босқичларида инсоният ижтимоий гуруҳ сифатида белгиланган ва инсон фаолияти жисмоний иш нуқтаи назаридан, таҳлил қилинган, бу қадим замонларда инсон ҳаётини сақлаб қолишнинг асоси бўлиб хизмат қилган.

Даволаш тиббиёти илмий фан сифатида тараққий топмаган даврларда, асосан организмнинг ички имкониятларига катта эътибор қаратилган ва бу тизимли характерга эга бўлган. Буюк Авесто китобида (эрадан 5000 йил аввал), Хитойда “Конг-фу” (э. авв. 2600 йил), Ҳиндистонда “Аюрведа,” (э. авв. 1800) йил саломатлик ва соғломлаштириш масалалари ҳар тамонлама ёритилган.

Масалан, Аюрведанинг асосий тамойили инсон онгининг танага таъсир ўтказишига асосланади. Касалликлардан халос бўлиш одамнинг ўз онги билан алоқага киришиб, уни мувозанатга келтира олишига боғлиқ.

Аюрведа таълимоти бўйича рисоладагидек меъёрий саломатлик организмнинг мукамал мувозанатига боғлиқ ва ҳар бир инсон аниқ ноёб дастур бўйича (праkritлар-организм тури) яратилган. Ушбу дастурда одам ўзининг табиати билан мос ҳолда қандай яшаш кераклиги кўрсатиб ўтилган.

Қадимги Хитойда Конг-фу таълимоти соғлиқни сақлаш тизимида касалликларнинг олдини олиш бўйича ҳар доим давлат сиёсатининг бир қисми бўлиб келган, бу борада энг муҳим эътибор жисмоний машқларга қаратилган бўлиб, ушбу анъаналар ҳозирги кунда ҳам сақланиб қолган.

Ушбу қадимги тизимлар аслида валеологиянинг фан ва илм сифатида асосини ташкил этади. Мазкур фан асосида касалликни даволаш эмас, балки соғлиқни шакллантириш, сақлаш ва мустаҳкамлаш, шунингдек, саломатликни доимий равишда қўллаб-қувватлаб туриш учун организмнинг заҳира имкониятларидан фойдаланиш ётади.

Қадимги Грецияда (Юнон) жисмоний машқлар билан шуғулланиш, сув муолажаларидан фойдаланиш ва организмни чиниқтириш усуллари яхши маълум бўлган. Эрамининг биринчи асрларида Рим шифокори Цельс даволашнинг учта усулини ажратган: турмуш тарзи, доривор гиёҳлар ва жарроҳлик йўли.

Дастлаб одамлар табиат ҳодисалари олдида ожиз ва уларнинг яшаш шароитлари жуда оғир бўлган, лекин инсоният тараққиёти даврида зарурат туфайли одамларнинг қобилиятлари аста-секин ривожланиб борди. Қадимги буюк шифокор, замонавий тиббиётнинг асосчиси Гиппократ (эр. авв. 460-377 йиллар), қадимги Грециянинг буюк алломаси Демокритнинг (эр. авв. 460-370 йиллар) таълимоти ва табиат фалсафаси асосида шифокор сифатида шаклланди. Инсон қобилиятининг тақомиллашиб бориши ҳақида сўз кетганда, Демокрит наслнинг муҳим аҳамиятига алоҳида эътибор қаратган. Наслнинг давомийлик жараёнида нафақат репродуктив тизимнинг, балки бутун организмнинг иштирокини таъкидлаб ўтган. Демокритнинг инсон табиати ҳақидаги таълимотини Гиппократ ривожлантириб борди ва иккита қондани шакллантирди. Ушбу қондалар замонавий тиббиётнинг асосчиси бўлган шифокор тафаккурининг асосини ташкил қилади:

- **биринчиси:** инсон табиатини уни ўраб турувчи атроф-муҳитнинг табиий хусусиятлари (физик) яратади;

- **иккинчиси:** жамият ўзининг кўрсатмалари ёки қонунлари билан (номос) издан чиққан инсон табиатини (физик) қайта қуриб шакллантиради.

Гиппократнинг **биринчи қондасини** кўриб чиқадаган бўлсак, унинг фикрича, инсон табиати турли-тумандир. Шунинг учун одамларнинг тана тузилиши, мижозига қараб, тўрт гуруҳга бўлиш мумкин. Буюк аллома уларнинг келиб чиқишини дунёнинг тўртта қутби Шарқ,

Ғарб, Шимол, Жанубнинг жойлашиши билан боғлади. Дунёнинг ушбу мамлакатлари билан боғлиқ ҳолда олим табиатнинг тўртта асосий хусусиятини ифодалади: куруқ, нам, совуқ ва иссик. Кейинчалик кўплаб қадимги алломалар ҳам шу тўртта хусусият билан боғлиқ ҳолда инсонни ўраб турувчи табиат инсоннинг табиатини ҳам яратади, деб ҳисобладилар. Гиппократ ана шу таълимотга асосланиб, инсон табиатининг турларини аниқлади ва қуйидаги тўрт гуруҳга кирувчи одамларни ажратди: *сангвиниклар, холериклар, флегматиклар ва меланхоликлар.*

Гиппократ яратган **иккинчи қоида** инсон табиатига жамиятнинг таъсири билан боғлиқ. Олим ушбу жараёни ўрганиб, жамиятдаги сиёсий тузум, одамларнинг турмуш тарзи, менталитети, урф-одатлар ва анъаналарнинг аҳамиятини белгилаб берди. Мазкур йўналишларнинг ҳар бири инсон табиатини шакллантиришда сезиларли аҳамиятга эга. Олим турмуш тарзига алоҳида муносабат билдирди: *"... одамларнинг турмуш тарзига ҳам алоҳида эътибор бериш лозим, улар кўп миқдорда ичиш, ейиш, бекорчилик ва фақат хурсандчиликка берилганми ёки жисмоний фаолликка катта эътибор қаратиб, меҳнат билан шуғулланишни, кўп емаслик ва ичмасликни афзал кўрадимиз".* Гиппократ чиниқиш, спорт ва жисмоний меҳнатга катта эътибор қаратиб, инсоннинг конституцион тавсифи ва унинг темпераментини атроф-муҳит омиллари белгилашини таъкидлади. Олим соғлом одамларда ижобий турмуш тарзини шакллантиришнинг фойдалари ҳақида ёзган. Шундай қилиб, Гиппократ инсоннинг табиатини унинг жисмоний, рухий ва ўзига ҳос хусусиятларини ўрганиш таълимотини яратди. Шунингдек, инсоннинг шаклланишига таъсир қилувчи ижтимоий омилларнинг ролини асослаб берди. Асосий моҳияти одамларда ижобий турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган фаннинг ривожланишига асос солинди.

Қадимги Римнинг машҳур шифокорларидан бири Клавдий Гален (129-199 йиллар) одам организмидаги "учинчи ҳолат" тушунчасига асос солиб, валеологияни ривожлантиришда буюк аллома сифатида тарихда қолди. Биринчиси – соғлиқ, иккинчиси – касаллик, "учинчи ҳолат" – бу организм захиралари тугаб бориши оқибатида тизимларнинг нормал фаолияти издан чиқади.

Учинчи ҳолатдаги инсонларнинг гуруҳи жамиятда кўпчиликни ташкил этади ва улар соғлом одамлар билан бир қаторда валеология фанининг ўрганиш объекти ҳисобланади.

Қулдорлик даврида аста-секин одамлар синфларга ажрала бошлади, кўп истеъмол қилиш, кам жисмоний ҳаракат уларнинг саломатли-

гига салбий таъсир кўрсата бошлади. Шу билан бирга, доимий эпидемия кўринишида юқумли касалликларнинг тарқалиши ва ўсиши ҳамда пандемиялар одамларнинг кўплаб кирилиб кетишига сабаб бўлди. Ушбу омиллар тиббиётнинг даволовчи фан сифатида ривожланишига сабаб бўлди.

Асрлар давомида тиббиётнинг шиддат билан самарали ривожланиши туфайли даволаш соҳасида катта ютуқларга эришилди, бироқ инсон саломатлигини ўрганиш муаммоларига ва уни мустаҳкамлашга нисбатан кам эътибор қаратила бошланди.

Жуда қадим замонлардан буён касалликларни даволаш усулларини кўп асрлик кузатувлари асосида ҳақиқий халқ табobati пайдо бўлди ва дастлабки халқ табиблари шаклланиб борди.

Тиббиёт тараққиёти жамиятнинг тарихий ривожланиш босқичлари, ишлаб чиқариш муносабатлари, илм-фаннинг ривожланиши ва халқнинг маънавий-маданий ҳаёти билан бевосита боғлиқ. Қадимги файласуфлар, шифокорлар инсон табиатини коинотга ўхшаш деб, тасаввур қилганлар. Инсон – кичик коинот сифатида сув, ҳаво, олов ва тупроқдан, шу билан бирга, каттиқ ва суюқ жисмларнинг элементларидан ташкил топган. Ушбу тасаввурлар саломатлик ва касалликлар моҳияти ҳақидаги таълимотнинг асосини ташкил қилар эди.

Буюк ватандошимиз Абу Али ибн Сино (980-1037) инсон саломатлиги ҳақидаги фаннинг асосчиларидан бири ҳисобланади. Унинг мизож ҳақидаги назарияси инсон табиатини белгиловчи худди шу: иссиқ-совуқ, нам-куруқ элементларга асосланади. Олим томонидан гомеостаз – ички муҳит доимийлигининг (баланснинг) бузилиши *дисгармонияга* ва касалликларга олиб келишини аниқ исботлаб берилган. Машхур “Тиб қонунлари” асари саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш ғоялари асосида ёзилган. Тиб қонунида “Саломатликни сақлаш ҳақида”ги бўлим алоҳида ажратилган бўлиб, организмга атроф-муҳит, овқатланиш тартиби, турмуш тарзи ва бошқа омилларнинг таъсир қилиши батафсил баён этилган. Олим тиббиёт тушунчасига таъриф берганда саломатликни сақлаш ҳақидаги фикрни акс эттирган. Ибн Сино шундай ёзган эди: “Саломатлик – бу қобилият ёки ҳолат бўлиб, у туфайли бажариладиган функцияси белгилаб қўйилган аъзо бенуқсон бўлади”. У инсонларни ўраб турган атроф-муҳит билан яқин алоқада бўлишини ва ташқи муҳит омиллари ўз навбатида, унинг саломатлигига таъсир қилишини таъкидлаб ўтган. Ибн Сино саломатликни сақлашда жисмоний машқларнинг муҳим ролини қайд этиб, саломатликни сақлашга

қаратилган тартибли ҳаёт тарзида биринчи жисмоний машқлар, ундан кейин эса овқатланиш тартиби ва уйқу деб белгилаган. У шундай ёзади: "Меъёрида ва ўз вақтида жисмоний машқлар билан шуғулланадиган инсон ҳеч қандай даволанишга муҳтож эмас".

Ибн Синонинг саломатликни сақлаш ҳақида яратган тамойилида жисмоний машқларнинг ўз вақтида тизимли ва меъёрий бўлиши қайд этилган. Буюк олим турар-жойни танлашда унинг жойлашиши, ернинг ҳолати, жойнинг баландлиги, иқлим ва айниқса, сувнинг сифатига алоҳида эътибор қаратади.

Саломатликни сақлашда олим қуйидаги еттита омилга амал қилишни тавсия этади: "вазмин феъли бўлиш, овқатни танлаш, танани ортиқча нарсалардан халос этиш, тўғри тана тузилишини сақлаш, бурун орқали нафасни яхшилаш, кийимни мослаштириш, жисмоний ва маънавий ҳолатни яхшилаш, бунга, энг аввало, уйқу ва уйғоқлик киради".

Ушбу тавсияларининг асосида, энг аввало, "Мизож" назарияси туради, у тиббиёт ривожланишида кенг тарғиб қилиниб, катта аҳамиятга эга бўлди. Мизож араб тилидан таржима қилинганда "ички муҳит", "табиат" маъносини билдиради. Ушбу назария асосан гомеостаз, организмнинг мослашиш механизмлари каби тушунчалар билан ифодаланади. Шу билан боғлиқ ҳолда рационал овқатланиш, овқатланиш тартибига амал қилиш, сув истеъмоли, организмни соғломлаштириш мақсадида шаробдан (вино) меъёрида фойдаланиш масалаларига катта эътибор қаратади.

Буюк аллома Абу Али ибн Сино соғлом турмуш тарзининг асосий омилларини белгилаб берган асосчилардан бири ҳисобланади. Олим томонидан ўша даврдаёқ инсон саломатлигини сақлашда индивидуал ёндашувнинг зарурати ҳамда организм захиралари ва имкониятларининг аҳамияти белгилаб берилган. У асарларида шундай ёзган: "Бир одамга фойдали бўлган нарса, бошқа одам учун зарарли бўлиши мумкин".

Тиббиёт фани улкан ютуқларга эришган бугунги кунда ҳам олим қолдирган тавсиялар ўз долзарблигини йўқотмади. Абу Али ибн Сино яратган "Тиб қонунлари"нинг олти ярим аср давомида инсониятга хизмат қилиши бежиз эмас ва энг кўп нашр қилинган асарлардан бири ҳисобланади. Бугунги кунда ҳам ушбу асар нафақат мутахассислар, балки бутун жамиятнинг катта қизиқишига сабаб бўлмоқда.

Валеологик ёндашувларнинг илмий куртаклари ўрта асрлардаёқ пайдо бўлган. Инглиз файласуфи Френсис Бэкон (1561-1626) тиббиёт инсон саломатлиги фалсафасига асосланган бўлиши кераклигини таъкидлади. У тиббиётни: саломатликни қувватловчи, ка-

салликларни даволовчи ва ҳаётни узайтирувчи бўлимларга ажратган, тиббиётда даволаш устунлигини ҳамда аҳоли саломатлигини сақлашга қаратилган ишлар яхши ривожланмаганлигини кўрсатиб ўтган.

Кейинчалик тиббиёт тарихининг ривожланиб бориши жараёнида саломатлик ҳақидаги таълимот Шарқий ва Ғарбий йўналишларга ажралди. Агар Ғарбий йўналиш борлиқни материалистик англаш, табиат ва инсонни ўрганишда эмпирик ва экспериментал ёндашувлар билан кўпроқ боғлиқ бўлса, Шарқда – бу асосан маънавий-руҳий, ҳиссий-эстетик англаш ва мушоҳада қилиш билан боғланди. Ушбу йўналишларга боғлиқ ҳолда дунёқараш асосан валеологик ёндашувлар билан бирга ривожланиб борди.

XVIII-XIX аср алломалари маънавий жиҳатнинг ролига ва инсонга хос хусусиятларнинг моҳиятини тушунишда руҳий, жисмоний ва моддий бирликка катта аҳамият бера бошладилар. Шу билан бирга, қадимда аксарият олимларда инсон саломатлигига таъсир қилувчи турмуш тарзининг ва хулқий омилларнинг аҳамияти ва роли ҳақида ишонч пайдо бўлган эди. Уша давр олимларининг фикрига асосан инсон моҳиятини ўрганиш – саломатлик ва касаллик тоифаларини аниқлашнинг калити ҳисобланган.

Қадимги Шарқ таълимоти инсон учта даражадан иборат ёки учта танага эга деб таъкидлайди: *жисмоний* (тананинг бутун анатомияси, унинг жисмоний тузилиши, унинг аста-секин қариши); *асрал* - инсоннинг руҳий-ҳиссий қирраси, яъни унинг аураси ёки маълум энергетикаси; *ментал* - инсон руҳиятининг ва тафаккурининг ифодаланиши, у энг аввало, онг, фикр ва ақл билан боғлиқ бўлади.

Замонавий фан инсон саломатлигини қуйидаги: функционал-тузилиши, физик-кимёвий, руҳий-ҳиссий ва маънавий таркибий қисмлардан иборатлигини белгилайди. Халқаро ЮНЕСКО ташкилоти саломатлик тушунчасини учта таркибий қисмга ажратади: *жисмоний соғломлик (соматик), руҳий соғломлик ва маънавий соғломлик*. Бундан кўринадики, саломатлик – бу етарли даражада чуқур, кўп қиррали тушунча бўлиб, мураккаблиги билан у нафақат инсон тузилишининг турли даражаларини таҳлил қилади, балки унинг индивидуал ўзига хослигини ифодалайди.

Сўнгги асрларда илмий, ортодоксал (замонавий) тиббиётнинг ривожланиш жараёнида соғлом инсон ҳолатига камроқ эътибор қаратилиб, барча билимлар асосан касалликларни даволашга йўналтирилган. Қадимги машҳур олимларнинг асарларида

ҳам асосий эътибор айнан саломатлик ва касалликларнинг олдини олишга қаратилиши лозимлиги таъкидлаб ўтилган.

Саломатлик ҳақидаги илмий асосланган фаннинг ривожланиши мақсадли йўналган жараён сифатида ўтган асрнинг иккинчи ярмида бошланди, чунки соғломлаштирувчи тиббиёт асослари бўйича кўп материал тўпланган эди. Кўплаб олимлар, шу жумладан, шифокорлар ҳам турмуш тарзини шакллантиришнинг назарий асосларини исботлаб бердилар ва амалий тиббиётда инсонларнинг заҳира (резерв) имкониятларини ривожлантириш йўли билан соғломлаштиришнинг афзаллигини кўрсатиб бердилар.

Валеологиянинг назарий тамойилларини ишлаб чиқиш инсон моҳиятини фалсафий англаш, касалликлар ва ўтиш ҳолатлари ҳақида тиббиётнинг умумий назариясини шакллантиришга хизмат қилади.

Валеология гигиена фанларининг асосида шаклланмаган, балки биринчи бўлиб, патолог олимлар томонидан (И.В. Давидовский 1962; П.Д. Павленок, 1968) баъзи тиббиёт муолажаларининг самарасизлиги нуқтаи назаридан тавсия этилган.

Кейинчалик валеология фани бир қатор тадқиқотчиларнинг, айниқса, Р.М. Баевский, Г.Л. Апанасенко, И.И. Брехманнинг олиб борган изланишлари туфайли сезиларли даражада ривожланиб борди.

Замонавий валеологиянинг асосчиларидан бири И.И. Брехман ҳисобланади, у 1982 йилда амалий жиҳатдан соғлом инсонларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашнинг методологик асосларини ишлаб чиқди. Адаптогенлар устида тадқиқот олиб борди ва янги илмий йўналиш – фармакосанацияга (саломатлик учун "дорилар") асос солди. У индивид саломатлигининг этиологияси, ташхислаш сифати ва миқдорини ўрганиш йўли билан соғлиқни сақлашнинг бутун стратегиясини ўзгартириш мумкин, деган фикрга келди. У саломатлик ҳақидаги фан фақат биргина тиббиёт билан чегараланмаслиги, балки у тиббиётга асосланган ҳолда биология, экология, психология ва бошқа қатор фанлар билан интеграллашуви кераклигини таъкидлаган.

Шундай қилиб, тиббиётнинг тарихий ривожланиш босқичларида унинг илк шаклланиш манбаларининг тармоғи сифатида *саломатлик ҳақидаги фан* инсоннинг имкониятлари ва организм заҳираларини англаб етиш нуқтаи назаридан, шаклланиб борди.

II боб. Валеология - илмий асосланган фан

Валеология – бу саломатлик ҳақидаги фан бўлиб, соҳалараро илмий йўналиш ҳисобланади. Саломатликнинг сабабини, аниқ ҳаёт шароитларида уни сақлаш ва мустаҳкамлашнинг механизмларини ўрганади.

Валеология фани – саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи ҳақидаги билимларнинг йиғиндисини ўзида мужассам этади, ушбу фан асосида индивидуал саломатлик ва организм заҳиралари ётади. Шунинг учун валеологиянинг асосини: *индивидуал саломатлик, организмнинг заҳиралари ва ҳаёт тарзини шакллантириш* ташкил этади.

Ўқув фани ва илмий-амалий йўналиш сифатида Валеологиянинг асосий вазифаси одам ўзини ва организмни англашга қаратилади. Яна бир муҳим жиҳати инсоннинг индивидуал ўзига хослигини ҳисобга олган ҳолда, унга ўз саломатлигини баҳолаш, уни мустаҳкамлаш ва функционал заҳираларини кенгайтириш усулларини ўргатиш ҳисобланади.

Валеология саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш билан бирга, касаллик ҳолатида даволаш учун одам организмда кечадиган асосий физиологик жараёнларни инобатга олади. Шунинг учун валеологик нуқтаи назардан, кўрсатилган соғломлаштириш усуллари одам организмга ижобий таъсир кўрсатади ҳамда организмнинг ҳимоя-мослашув жараёнлари ва заҳираларини кучайтиради.

Валеологиянинг ўрганувчи объекти амалий жиҳатдан соғлом одам, шунингдек, “учинчи ҳолат”да бўлган саломатлик ва касаллик орасидаги (хавф гуруҳидаги) инсон ҳисобланади. Валеология касал олди ҳолатидаги одамларнинг индивидуал имкониятларини инобатга олиб, заҳираларидан тўғри фойдаланган ҳолда, соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш орқали саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш бўйича соғломлаштириш дастурларини яратишни ўргатади.

Валеологиянинг усуллари инсон саломатлиги ва унинг заҳираларини миқдор ва сифат жиҳатидан баҳолаш ҳамда уни ошириш имкониятларини ўрганишдан иборат.

Буларнинг барчаси саломатликка мотивацияни шакллантиришнинг технологиялари, усуллари, тадқиқот воситаларига асосланган ҳолда соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришга йўналтирилади. Клиник тиббиётда асосан саломатликни сифат жиҳатдан баҳолаш қўлланади. Валеология фанининг асосий вазифасига эса ҳар бир одамнинг инди-

видуал саломатлик миқдорини баҳолаш ва уни сифат жиҳатидан таҳлил этиш киради.

Ирсий механизмлар ва инсон организми заҳираларидан максимал фойдаланиш, ички ва ташқи муҳит шароитларига унинг мослашиш имкониятларини юқори даражада ушлаб туриш валеологиянинг асосий мақсади ҳисобланади. Валеология инсоннинг индивидуал ўзига хослигини ҳисобга олган ҳолда, соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш механизмларини яратади.

Асосий мақсад амалий нуқтаи назардан, саломатликни доимий сақлаш ва ҳимоя қилишда шифокорнинг илмий асосланган чора-тадбирлари ва ҳаракатларини ўзида мужассамлаштиради.

Валеологиянинг асосий вазифалари:

- инсон саломатлиги ҳолатини ва организм заҳираларини ўрганиш;
- саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш, унинг заҳиралари миқдорини баҳолаш;
- инсон организмнинг индивидуал ўзига хослигини инobatга олган ҳолда, соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг йўллари-ни ўрганиш.

Валеология фан сифатида ҳаёт, гомеостаз, мослашиш, генотип, фенотип, саломатлик (касаллик), турмуш тарзи каби тушунчаларсиз ўрганилиши мумкин эмас.

Ҳаёт – бу тараққиёт даврининг маълум шароитларида қонуний пайдо бўладиган *моддийликнинг* олий шаклидир. Ҳаёт кўпайиш ва ўсиш, модда алмашинуви ва функцияларнинг фаол регуляцияси, ҳаракатнинг турли шакллари ва компенсатор-мослашув жараёнлари билан характерланади.

Гомеостаз – бу ички муҳитнинг доимийлиги, яъни организмнинг таркибий қисми бўлган моддалар алмашинуви жараёни, функционал (структуравий) фаолиятларининг баланси ҳисобланади. Бошқача айтганда, – бу организмнинг ички муҳит мўътадиллигига асосланган ҳолда, ўзининг кўрсаткичлари ва функцияларининг хусусиятларини маълум ижобий доирада сақлаб туришдир. Гомеостазнинг бузилиши организмда нокулайликка ва кейинчалик касалликка олиб келади. Шунинг учун гомеостазга кўпинча саломатликнинг биологик асоси сифатида қаралади.

Адаптация (мослашиш) – бу функционал тизимлар, аъзолар ва тўқималарнинг ўзаро алоқадорлиги ва фаол мўътадил даражаси,

шунингдек, организмнинг нормал ҳаёт фаолиятини таъминловчи бошқарув механизмидир.

Мослашиш имкониятлари реал ҳаёт шароитларида, организмнинг захира мослашув имкониятларини текшириш мумкин бўлган яшаш муҳитларида, жумладан, индивидуумнинг потенциал имкониятлари максимал йўналтирилиши зарур бўлганда намоён бўлади. Шунинг учун тирик организмнинг мослашиш хусусиятини индивидуал саломатликнинг ўлчовидир дейиш мумкин.

Инсон саломатлигининг ҳолати мавжуд бўлган мослашув захираларининг миқдори ва имконияти билан белгиланади.

Регулятор мослашишни бошқариш йўллари ва механизмларини аниқлаш, организмнинг муҳим функцияларини такомиллаштиришга ёрдам беради. Демак, инсонда захира имкониятларини кенгайтириш ва муҳитнинг экстремал шароитларида организмнинг чидамлилигини ошириш йўллари топилади.

Генотипик (биологик) ва фенотипик (индивидуал) мослашишлар фарқланади. Генотипик мослашиш анча умумий кўринишга эга бўлиб, генетик жиҳатдан мустаҳкамланади ва наслдан-наслга ўтади.

Фенотипик мослашиш организмнинг атроф-муҳит билан ўзаро алоқаси жараёнида шаклланади. Ҳаёт – бу атрофда бўлаётган чексиз ўзгаришларга доимий мослашишдир. Инсон доимий равишда турли сигналлар, кўзгатувчилардан таъсирланади. Мослашиш сабабли инсонда тана ҳарорати, қон таркиби, артериал босим ва бошқаларнинг мўътадиллиги сақланиб қолади.

Шундай қилиб, соғлом организмда ҳар қандай шароитда ички муҳит-гомеостазнинг нисбий мўътадиллиги таъминланади. Мослашиш жараёнида гомеостаз регуляциясидан ташқари организмнинг жисмоний, руҳий ва бошқа зўриқишларга чидамлилигини таъминловчи турли функциялар ўзгариши амалга ошади. Организмда бўладиган нохуш таъсирлар туфайли, турли кўрсаткичларнинг сезиларли даражада ўзгариши кузатилади, бу эса ўз навбатида, физиологик жараёнларнинг нормал кечишини бузади.

Валеологиянинг вазифаси – турли оғишлар ва зўриқишларнинг ҳаддан ташқари бўлмаслиги, чидаш мумкин бўлган чегарадан чиқмаслиги ҳамда саломатликка зарар келтирмаслигини таъминлаш мақсадида организмнинг мослашиш жараёнларини тўғри йўналтиришдан иборат. Одам организмни индивидуал нуқтаи назардан ўрганиш – саломатлик миқдорини баҳолаш билан ифодаланади.

Саломатликни мустаҳкамлаш ва ўлим ҳолатини камайтиришнинг индивидуал муаммоларини ҳал қилишнинг икки йўли мавжуд. *Биринчиси* – касалликнинг сабабларини аниқлаш ва патоген шароитларга қарши курашишга йўналтирилган. *Иккинчиси* – организмнинг резистентлигини оширишга қаратилади. Ҳар икки йўл ҳам ўз навбатида, инсон саломатлиги ва ҳаёт давомийлигини таъминловчи омилларнинг ўзаро алоқаси билан боғлиқ. Бир томондан, ҳаёт захирасининг даражасига қараб, организмни физиологик шароитларга ва патоген таъсирларни нейтраллашга мослашишини таъминлайди. Ҳаётий захиранинг ушбу қиймати маълум даражада генетик ўзига хосликка боғлиқ, шунинг учун одамлар саломатликнинг турли миқдорларига эга ҳолда туғилади. Бошқа омил – организмнинг ташқи ва ички муҳит таъсири остида зарарланиши ва ишдан чиқишига олиб келади. Инсоннинг касал ёки соғлом бўлиши, ҳаёти ёки оламдан ўтиши ташқи таъсирнинг жадаллиги, мослашишнинг мутаносиблиги ҳамда организмнинг қаршилигига боғлиқ.

“Патоген омил”, “зарарланиш” ва “организмнинг захиралари” каби тушунчалар орасидаги фарқни ҳисобга олган ҳолда тиббиёт соҳаларини ҳам фарқлаш мумкин.

Профилактик тиббиёт – хавф омиллари билан курашишга йўналтирилган. *Даволовчи тиббиёт* – касаллик сабабларини ва уларни даволашни ўзига мақсад қилиб қўяди.

Соғломлаштирувчи тиббиёт – организмнинг мослашиш имкониятларини ошириш орқали, саломатликнинг захираларини ошириш усулларини ва саломатлик сабабларини (механизмларини) ўрганеди. Албатта, бундай тасниф маълум даражада тўғри, чунки тиббий фаолиятнинг ҳамма санаб ўтилган жиҳатлари ва усуллари бир-биридан фарқ қилса ҳам битта умумий мақсадга эга – бу, инсон *саломатлигидир*.

Профилактик тиббиёт хавф омилларини ўлчаш ва аниқлашнинг кўплаб усулларига эга. Соғломлаштирувчи тиббиёт ҳаётий захираларни миқдор ва сифат кўрсаткичларини ўлчаш бўйича ҳали етарли даражада самарадор усулларига эга бўлмаган пайтда, клиник тиббиёт касалликларни ташхислаш ва даволашда катта ютуқларга эришганини тан олиш лозим.

Саломатлик миқдорини ўлчаш муаммоси қадимдан олимларнинг эътиборини тортиб келади. Мавжуд усулларнинг аксарияти организмнинг функционал имкониятларини аниқлашга асосланган (жисмоний юкламаларга толерантлик даражаси, азроб қобилятнинг

қиймати ва бошқалар). Шунга қарамай, бу усуллар инсон саломатлиги ҳолатини тўлалигича қамраб ололмайди. Инсон саломатлигини баҳолаб, шифокор нафақат инсон бажара оладиган (меҳнатга лаёқатлилик) меҳнат ҳажмини, балки у ўзини қандай ҳис қилаётганини (саломатлик сифати), шунингдек, яна қанча яшай олишини (саломатлик захираси) ўлчай олиши керак.

Саломатлик миқдори – бу тирик организмда ҳар доим мавжуд бўладиган узлуксиз кўрсаткичдир. Агар келажак ҳаётнинг давомийлиги ҳақида фикр юритсак, унда *саломатлик миқдори* аниқ вақт давомида касал бўлмаслик ва вафот этмаслик эҳтимолини аниқлашни таъминловчи организм захираларининг ҳолатини тавсифлайди. Саломатлик захираларини ошириш учун унга таъсир қилувчи омилларнинг самардор усулларини билиш лозим. Ҳаётнинг давомийлиги ва сифати турли омилларга боғлиқ: ирсият – 20 %, экология 20 %, тиббиёт (соғлиқни сақлаш) – 8-10 %, ҳаёт тарзи – 50-55 фоизга тўғри келади. Демак, инсон ҳаётининг давомийлиги кўп жиҳатдан ҳаёт тарзини тўғри шакллантиришга боғлиқ.

Шунинг учун бугунги кунда саломатликни ташхислаш тизимини ишлаб чиқиш, яъни организмнинг мослашувчи – физиологик захиралари ва ҳолатини объектив баҳолаш, уларни инсоннинг ҳаёт фаолияти шароитлари ва ёши бўйича ажратиб *градиациялаш* зарурияти пайдо бўлди. Саломатликни сақлаш бўйича тактик ва стратегик тавсияларнинг илмий ишланмалари комплекси билан бошқа ёндашувлар, гелеометротроп, тиббий-генетик ва саломатликни прогностлаш тизимини ҳам яратиш зарур.

Бундай ёндашувнинг йўқлиги туфайли асосий эътибор даволовчи тиббиётга йўналтирилади, бир вақтнинг ўзида профилактик ва айниқса, соғломлаштирувчи тиббиётга кам эътибор қаратилмоқда.

Бундан ташқари, инсон саломатлигини миқдорий ўлчаш ва баҳолашнинг усулларини яратиш соҳасида илмий асосланган замонавий ишланмалар деярли йўқ ва ривожланишдан ортда қолмоқда.

Соғлом одамнинг саломатлигини сақлаш муаммосини ҳал қилиш орқали, жамиятга валеолог – мутахассисларни тайёрлаб, уларни оилавий тиббиёт шифокорлари ва бошқа мутахассислар билан ўзаро яқин ҳамкорлигини интеграциялаш натижасида миллатнинг саломатлигини яхшилашга эришиш мумкин.

Таъкидлаш жоизки, валеология ўқув фани ва мутахассислик сифатида шаклланиб бўлди, бироқ у фан сифатида ривожланиш босқичида ту-

рибди. Валеология соҳалараро фан бўлиб, фанлар ўртасидаги алоқаларни интеграцияловчи комплекс предмет ҳисобланади, унинг бу жиҳати шаклланиш ва ривожланиш жараёнининг ўта мураккаблигидан дарак беради.

2.1. Илмий фанлар орасида валеологиянинг ўрни

Фанларнинг илмий тараққиёт даврида инсон моҳиятини ўрганиш бўйича замонавий ёндашувларнинг пайдо бўлиши мантиқан тўғри ҳисобланади. Шунинг учун валеологиянинг фан сифатида шаклланишига эҳтиёж пайдо бўлди, яъни саломатлик ҳақидаги таълимотни тизимга келтиришни англаган ҳолда зарурат туғилди. Ушбу фаннинг вужудга келиши ва шаклланиши кўплаб бошқа илмий фанлар билан боғлиқ бўлган замонавий ёндашувларга асосланади. Валеология инсон организмнинг анатомияси, биологияси, генетикаси, физиологияси, психологияси ва ҳаёт фаолиятининг бошқа кўп қирралари ҳақидаги билимлар даражасини белгилайди. Фан тараққиёти натижасида ташхислаш, ҳаёт давомийлигини прогностлаш ва инсон организми ҳолатини бошқариш бўйича мавжуд билимларни интеграллашнинг юқори даражасига эришиш мумкин.

Ҳар қандай илмий фанга хос бўлгани каби юқорида таъкидланганидек, валеология фани ҳам ўз мақсад ва вазифаларига, тамойиллари ва объектларига эга. Ушбу фан икки қисмдан таркиб топади: *умумий ва хусусий валеология*.

Шу билан бирга, саломатлик ҳақидаги валеология фанининг куйидаги фанлар (умумий биология, генетика, цитология) билан ўзаро алоқадорлигида умумий асослар мавжуд.

Биология фанида организм ҳаёт фаолиятининг қонунийлиги филогенезда ўрганилади, саломатликка эволюцион қараш шаклланади ва биологик дунёнинг бир бутун кўриниши яратилади.

Тиббиёт фани (анатомия, физиология, гигиена ва бошқалар) касалликнинг сабаблари ва механизмларини ўрганади, саломатликни таъминлашнинг меъёрларини ишлаб чиқади. Касалликларнинг олдини олиш ва даволаш, инсон ҳаётининг турли шароитларида унинг руҳий ҳолатини бошқариш орқали соғлиқни сақлаш бўйича билимларни шакллантиради ва амалий фаолият тизимини яратади.

Психология фани руҳий ривожланиш қонуниятларини ўрганади ва саломатликни таъминлашнинг психологик жиҳатларини белгилайди.

Педагогика фани инсонда соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришга

ва мўътадил саломатликка йўналтирилган тарбиянинг мазмун ва моҳиятини, валеологик таълим технологияларининг мақсад ва вазифаларини ишлаб чиқади.

Социология – саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш, қувватлашнинг ижтимоий (жамият) жиҳатларини ҳамда саломатликка хавф туғдирувчи омилларни аниқлайди.

Иқтисод саломатликни иқтисодий томондан таъминлаш жиҳатларини ва халқнинг обод ва фаровон ҳаёт тарзини таъминлашда, саломатликни мустаҳкамлашда иқтисоднинг аҳамиятини асослаб беради.

Фалсафа табиат ва жамиятнинг ривожланиш қонуниятини аниқлайди. Фалсафий дунёқарашнинг шаклланиши инсон ҳаётида саломатликнинг ролини тўғри баҳолашда муҳим омил ҳисобланади.

Маданиятшунослик инсонни маданий жиҳатдан тарбиялаш ва тайёрлашнинг мақсад ва вазифаларини белгилайди, унинг энг асосий қисми валеологик маданият ҳисобланади.

Юқорида келтирилган ўзаро алоқалар илмий фан сифатида валеологиянинг тўлиқ моҳиятини акс эттирмайди, чунки ушбу ўзаро алоқадорликларнинг сони анча кўп. Валеологиянинг асосий мақсади инсон саломатлиги ҳисобланади, соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашдаги билимларни ривожлантиради.

Бошқа фанлар билан ўзаро алоқадорлик икки томонлама характерга эга бўлиб, мазкур ўзаро алоқадор фанларнинг маълумотларидан фойдаланган ҳолда саломатлик муаммоларини аниқлаш орқали саломатликни ривожлантириш ва мустаҳкамлаш бўйича салмоқли натижаларга эришиш мумкин.

2.2. Валеологиянинг таснифи

Валеологиянинг фан сифатида кўплаб йўналишларини белгилаш ҳамда унинг қатор фанлар, жумладан, тиббиёт билан биргаликдаги динамик ривожланишини аниқлаш мумкин. Бу муҳим йўналиш бўлган соғломлаштирувчи тиббиётнинг ривожланиши ва такомиллашувига жиддий асос бўлиб хизмат қилади.

Тиббий валеология саломатлик ва касалликнинг ташхиси ора-сидаги фарқни, саломатликни ташқаридан қўллаб-қувватлаш, касалликларнинг олдини олиш усулларини ўрганади ҳамда саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда фаол ҳаракатларнинг тартиби, рационал овқатланиш, рухий-ҳиссий ҳолат ва жинсий саломатлик каби асосий

йўналишларни белгилайди. У индивидуал, ижтимоий (популяцион) ва ёшга қараб ажратилган гуруҳларда саломатликни тўлиқ баҳолашнинг янги услубларини ва уни мустаҳкамлашдаги замонавий валеологик тамойилларни яратади, саломатликни таъминлаш ва ижобий турмуш тарзини шакллантириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқади.

Шубҳасиз, яқин даврларда аҳолини соғломлаштириш соҳасида тиббий валеологиянинг имкониятлари анча кенгайди, фармакологик воситалар, маълум даражадаги хирургик аралашувлар ўрнига организм захираларининг битмас-туганмас имкониятларини ошириш ҳамда хавfli омилларнинг олдини олиш бўйича қатор янги усуллар яратилди. Тиббий валеологиянинг асосий мақсади ва фаолияти кўп жиҳатдан соғломлаштирувчи тиббиётга йўналтирилган бўлиб, УАШ, оилавий шифокорлари умуман соғлиқни сақлашнинг бирламчи тизимида фаолият юритувчи барча шифокорларни тайёрлашга қаратилган бўлади.

Педагогик валеология инсоннинг саломатлигига йўналтирилган ижобий ҳаёт тарзини шакллантириш бўйича ўқитиш ҳамда тарбиялаш масалаларини қамраб олади. Педагогик валеологиянинг асосий тушунчалари валеологияга асосланган ҳолда билим ва маданият, билим ва тарбия масалаларини ўз ичига олган валеологик таълим ҳисобланади.

Валеологик таълим – бу илмий ва амалий билим ҳамда кўникмалар, ҳулқ ва фаолият тизимини шакллантиришга йўналтирилган, ўзининг ва атрофдагиларнинг саломатлигига масъулиятли муносабатда бўлишни таъминлайдиган, инсон саломатлигинини ривожлантирадиган ҳамда тарбиялайдиган узлуксиз ўқитиш жараёнидир.

Валеологик таълим бериш – бу инсон саломатлигининг вужудга келиши, сақланиши ва ривожланиши, уни шакллантирувчи омилларни баҳолаш, саломатлик ҳамда турмуш тарзи ҳақидаги билимларни эгаллаш ва тарғиб этишдан иборат.

Валеологик тарбия – бу ҳаётий қадриятлар ва ижобий дунёқарашга асосланиб, саломатликни таъминлашга йўналтирилган кўрсатмадир. Ушбу тарбия орқали ижобий қизиқишлар ва маънавий эҳтиёжлар туфайли муқаммаллик, ижодкорлик, ички дунёни бойитиш ва тафаккурни ривожлантиришга асосланган ҳолда саломатликка масъулият билан ёндашишга онгли муносабат шаклланади.

Валеологик билим – бу саломатликни шакллантириш соҳасида инсоният томонидан тўпланган илмий асосланган далиллар, гоёлар ва тушунчаларнинг мажмуидир. Ўз саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш имконини берадиган, ижобий турмуш тарзини шакллантиришга

асосланган, маънавий, руҳий, ирсий, жисмоний, жинсий ва тиббий жиҳатларга оид амалий билимларга асосланиб, валеологик маданиятни ривожлантириш мумкин.

Ёшга оид валеология – ёш билан боғлиқ ҳолда инсон саломатлигининг вужудга келишини ўзига хослигини, турли ёш даврларида ташқи ва ички омиллар билан ўзаро муносабатини ҳамда ҳаёт шароитларига мослашиш жараёнини ўрганади. Шу билан бирга, ҳар бир даврда индивидуумнинг ёш жиҳатдан ривожланишини белгиловчи негиз бўлган генетик дастур ҳисобга олиниши керак.

Дифференциал валеология – индивидуумни генетик ва фенотипик баҳолашга асосланган саломатликнинг индивидуал-типологик ўзига хослигини ўрганиш билан шугулланади, саломатликнинг индивидуал соғломлаштириш дастурларини тузиш усулларини ишлаб чиқади.

Касбий валеология – касб танлаш муаммолари билан боғлиқ масалаларни ўрганиб, шахсни баҳолашда илмий асосланган усулларга таянади.

Шу билан бирга, ушбу йўналиш валеологияда касбий омилларнинг инсон саломатлигига таъсир қилиш хусусиятларини ўрганади, меҳнат жараёни ва кейинчалик бутун ҳаёт давомида касбий реабилитация воситалари ҳамда усулларини аниқлайди.

Оилавий валеология – саломатликни шакллантиришда оила ва унинг ҳар бир аъзосининг ўрни ҳамда ролини ўрганиб, бутун оиланинг саломатлигини таъминлаш механизмлари ва тавсияларини ишлаб чиқади.

Экологик валеология – атроф-муҳит табиий омилларининг инсон саломатлигига таъсирини ўрганади, ноқулай экологик шароитларда инсонни ўзини тутиш ва саломатлигини сақлаш бўйича тавсияларни ишлаб чиқади.

Ижтимоий валеология – инсоннинг жамияттаги (социумда) саломатлигини, шу жумладан, одамларнинг ўзаро муносабатларини, шунингдек, ижтимоий гуруҳларда саломатликнинг ҳолатини ўрганади.

**III Боб. Саломатлик ва касаллик олди
(учинчи ҳолат) тушунчаси**

Валеологиянинг ўрганиш объекти Жолиниус (Гален) бўйича соғлом (биринчи ҳолат) ва касаллик олди ҳолатида бўлган (учинчи ҳолат) инсон ҳисобланади, касаллик ҳолати (иккинчи ҳолат) асосан даволаш тиббиётига оид бўлади. Саломатликни тушуниш ва тадқиқ этиш учун инсон тузилмасига худди тизим сифатида қараш лозим.

Одам пирамидасимон тамойил (Maslow) асосида учта даража бўйича тасаввур этилади: паст (тана), ўрта (рухий) ва олий (маънавий). Ушбу пирамида ўзининг хусусияти ва тузилиш қонунларига эга бўлиб, учта даража бутун бир тизимни ташкил этади.

Организм хусусиятлари биосистема сифатида ўзининг фаолиятини ташкил этиш ҳисобига индивидуал ҳаётини сақлаб қолишга қаратилган қобилият ҳисобланади: ўзини қайта яратиш, ўзини қайта тиклаш ва бошқариш. Организмнинг бундай қобилияти биологик ҳаёт феноменини аниқлайди.

Одам тизим сифатида, атроф-муҳит билан мунтазам равишда фаол моддалар, биоқувват ва ахборот алмашилиб туради. Бу алмашинувнинг бир неча шакллари фарқлаш мумкин: овқатланиш, нафас олиш, ҳаракат, рухий ва биоқувват ахборот алмашиш. Мазкур алмашинувни тартибга солиш соғломлаштиришнинг асосий ёндашувларидан бири ҳисобланади.

Шундай қилиб, саломатликни аниқлаш тушунчасига қайтар эканмиз, шуни қайд этиш лозимки, бу энг аввало, одамнинг мўътадил ҳаёт фаолиятини таъминловчи гармония ва тизимнинг ички "тартиби"дан иборат.

Ҳозирги вақтда саломатлик бир неча таркибий қисмларни қамраб олади:

1. *Соматик (soma – тана)* – органларнинг ва организм тизимининг ҳолати. Соматик саломатликнинг асоси одам индивидуал ривожланишининг биологик дастури ҳисобланади. Ушбу жараёнга онтогенезнинг турли босқичларида доминант бўлган ҳолатлар ва шахс ривожланишининг турли эҳтиёжлари ўз таъсирини кўрсатади. Бундай асосий эҳтиёжлар бир томондан, одам ривожланишига тўртки берувчи механизм ҳисобланса, бошқа томондан, одамнинг индивидуаллигини таъминлайди.

2. *Жисмоний саломатлик* – органлар ва организм тизимининг функционал имкониятлари ва ривожланиш даражаси. Уларнинг асоси: турли омиллар таъсирига мослашувни таъминловчи ҳужайра, тўқима, орган ва тизимларнинг тузилма ва функционал резервларидан ташкил топган.

3. *Рухий саломатлик* – одамнинг рухий ҳолатини белгилаб беради. Унинг асосини одамнинг адекват хулқини таъминловчи умумий рухий хотиржамлик ташкил этади. Асосий эҳтиёжлар қондирилишининг тўғри шаклланганлиги одамнинг меъёрий рухий саломатлигини таъминлайди.

4. *Жинсий саломатлик* – одам жинсийлиги намоён бўлишининг соматик, эмоционал, интеллектуал ва ижтимоий жиҳатлари бўлиб, у одамни ижобий томондан бойитади, мулоқотчанлик қобилиятини ошириб, қалбида муҳаббат уйғотади. Асосида ҳаётдан лаззатланиш қобилияти, фарзанд дунёга келтириш ва жинсий хулқини назорат қилиш ижтимоий ва шахснинг ахлоқий меъёрларига мос келиши, шу билан бирга, жинсий функцияни чегараловчи функционал бузилишлар, касалликларнинг йўқлиги ётади.

5. *Маънавий-ахлоқий саломатлик* – бу қадриятлар тизими, ижтимоий ҳаётда индивидуумнинг хулқ-атвориغا хос тартиб-қоидалари билан ифодаланади. Саломатликнинг ушбу таркибий қисми одамнинг маънавий жиҳатдан саломатлиги, билими ва тарбияси, шу билан бирга, одам ҳаётининг хусусиятларини ҳар томонлама қамраб олади.

Шундай қилиб, саломатлик мезони бу: соматик ва жисмоний – “Менин кўлимдан келади”; рухий – “Мен хоҳлайман”, маънавий-ахлоқий – “Мен албатта бажараман”.

“Учинчи ҳолат” – бу соғлиқнинг ва касалликка ўтиш чегараси ҳисобланади, бир томондан, организм резервларининг камайиши, бошқа томондан, турли функцияларнинг бузилиши оқибатида патологик жараёнларнинг ривожланиши билан ифодаланади. Индивиднинг саломатлик резервлари кўп жиҳатдан унинг жисмоний ҳолати ва ҳаёт тарзига боғлиқ.

Учинчи ҳолат – бу организм тизимларининг меъёрий функционал резервлари камайиш томонига йўналиши ҳисобланади.

Баъзан бу функционал характерга эга бўлади, масалан, жинсий баҳоғат даври, туғишдан олдин ва кейинги давр, климактерик ва кексалик даври, овқатланиш бузилганда, гиподинамия ва бошқалар. Учинчи ҳолат аксарият ҳолларда, сурункали чарчаган, кашанда, ичкиликка

ружу қўйган одамларда учрайди. Салбий таъсиротлар туфайли ҳам организмда "учинчи ҳолат" тезлашиши мумкин, бироқ бу касалликка ўтади дегани эмас. Бунда организмнинг резервларини ишга солиб, қайта тиклаш зарурлигини ёдда тутиш лозим. Бундай тикланиш, тизимлар ичида ва тизимлараро ўзаро ҳамкорлик ҳисобига пасайган резервларни қоплаш масаласи яна организмнинг қобилятига таянади.

Шундай қилиб, касал олди ҳолати – бу ҳолатда организм резервларининг пасайиб кетиши оқибатида касаллик ривожланиши мумкин. Шунинг учун организмнинг резерв имкониятларини баҳолаш жуда муҳим ҳисобланади, шу билан боғлиқ тарзда азалдан саломатлик миқдорини баҳолаш олимлар эътиборини ўзига тортиб келган.

Қатор услублар организмнинг функционал имкониятларини аниқлашга асосланган, бироқ ҳар томонлама тўлиқ баҳолаш учун фақат одамнинг меҳнат ҳажмини (меҳнат қобиляти) билиш эмас, балки у қанчалик ўзини яхши ҳис этаётганини (саломатлик сифати) ва ҳаёт давомийлиги (саломатлик миқдорини) аниқлаш муҳим ҳисобланади.

Саломатлик сифатининг ортиши туфайли одам саломатликнинг юқори даражасига эришади, бу ўз навбатида, ўлим ҳолатини бир неча маротабага камайтиради. Агар саломатлик паст даражада бўлса, яқин саккиз йил ичида ҳар учинчи одам ўлиши мумкин, агар саломатлик юқори даражада бўлса, бу кўрсаткич ҳар юзинчи одамга тўғри келади.

Саломатлик сифатини баҳоловчи бошқа услуб уч шкаладан иборат: жисмоний, руҳий ва ижтимоий қаноатланиш. Булар ёрдамида одамнинг ўз саломатлигидан қониқишини аниқлаш мумкин, бу миқдорий стандарт бирликларда ифодаланади (сўровнома, стандарт ёндашувлар ва бошқалар).

Валеология илмий асосланган фан сифатида саломатликни баҳолашнинг замонавий услубларидан фойдаланади, бу ўз навбатида, ҳаёт тарзини аниқлашнинг янги ёндашувлари ҳамда шахснинг индивидуал жиҳатларини инобатга олиб, соғломлаштиришнинг самарали услубларини яратиш ва самарадорлигини назорат (мониторинг) қилиш имкониятини яратади.

Саломатлик миқдорини назорат қилишнинг замирида учинчи ҳолатдаги одамларни тадқиқ (ташхис) қилиш, яъни *донозологик диагностика* (В.П. Казначеев ва ҳаммуаллифлар) ёппасига профилактик кўрикларни ташкил этиш ётади. Бундай ёндашув организмнинг адаптацион имкониятлари билан касалланиш орасида узвий боғлиқлик борлигини кўрсатади:

1) атроф-муҳит шароитига қониқарли мослашувчанлик; 2) мослашувчанликнинг таранг механизмлари; 3) қониқарсиз мослашувчанлик; 4) мослашувчанликнинг бузилиши.

Қўплаб тадқиқотларнинг маълумотига кўра, саломатликнинг бу даражалари касалланиш ва ўлим кўрсаткичларини тартибга солади.

Баъзи тадқиқотчилар (Р.М.Баевский) организмнинг адаптацион имкониятларини (резервлари) баҳолашда функционал ўзгаришлар индексини аниқлайди, бунинг учун фақат пульс миқдори, КБ, бўй, тана вазни, ёши, жинси каби маълумотлар олинади. Шуни ёдда тутиш зарурки, саломатлик ҳолатини бутунлай баҳолаш, бу баланслашган организм дегани эмас, балки у кўп жиҳатдан одамнинг индивидуал сифатларига, саломатлигига хавф солувчи ёки уни мустаҳкамловчи хулқ-атвориغا боғлиқ бўлади. Шахсий хусусиятларни инобатга олмай, соғломлаштириш дастурларини самарали тузиб бўлмайди. Шунинг учун саломатликни баҳолаш ва шакллантиришда тўртта валеологик – *маънавий, руҳий, жисмоний ва тиббий тамойиллар* муҳим аҳамиятга эга.

3.1. Одамнинг индивидуал хусусияти

Жинсий тамойиллар. Қарама-қарши жинсларга бўлиниш ва уларнинг зурриёт қолдиришда ҳамкорликда иштирок этиши мустаҳкам мослашув тизимини яратади, бу тизим фақат кўпайишга эмас, балки ота-оналик туйғуларини ва қатор инсоний фазилатларни шаклланишига олиб келади.

Одам жинси ҳомила ривожланишининг биринчи ҳафтасида пайдо бўла бошлайди ва саккизинчи ҳафтадан бошлаб, ҳомила бир неча граммни ташкил этиши билан жинсий органлар шакллана бошлайди. Жинси туфайли ўғил ва қиз бола бир-биридан фаркланиб туради ва бу фаркланиш ёш улгайиб бориши билан янада яққолроқ намоён бўлади. Икки жинс орасидаги фарқ балоғат ёшига етганда, гармонлар фаолиятининг кучайиши туфайли аниқ юзага чиқади. Гармонлар организмда нафақат иккиламчи жинсий белгиларнинг ривожланишига олиб келади, балки иммун тизими, моддалар алмашинуви, руҳий ва жисмоний ўзгаришларга олиб келади.

Анатомик-физиологик фаркланишнинг асосида аёллик (эстроген) ва эркаклик (андроген) жинсий гармонлари миқдорининг турлича бўлиши ётади.

Эстрогенларнинг ортиб бориши туфайли аёл биологик фаолиятининг ўзига хос характерли функционал-тизими шаклланади, бу ўз навбатида, турни сақланиб қолиши учун репродуктивликни ва атроф-муҳитнинг салбий таъсирларига чидамликни таъминлайди. Андрогенлар миқдорининг ортиши эркакларга хос хусусиятларни шакллантиради ва бу ҳаётнинг ўзгариб турувчи шароитларига мослашувчанликни кучайтиради.

- Эркак организми чидамли, кучли, мустаҳкам, баланд, оғир, оёқ-қўллари узун, тана калта, реакция жараёнининг тезлиги юқори, ҳаракатлар тезлиги ва координацияси такомиллашган бўлади.
- Юқори ҳаётий беқарорлик ва ҳаёт шароитларининг ўзгаришига юқори таъсирчанлик. Очлик, совуқ, қон йўқотиш ва оғриққа чидамсизлик эркакларга хос.

Тараққиёт даврида одамнинг жисмоний эмас, балки руҳий зўриқишларга чидамлилигини оширишга эҳтиёж пайдо бўлди, яъни интеллектуал, ахлоқий, маънавий масалалар биринчи ўринга чиқади.

Жинсларнинг ўзига хос руҳий хусусиятларини қуйидагича таърифлаш мумкин:

Аёл: аниқлик, сабр, ҳимоя кутиш, эмоционаллик, орзу-умидларга берилиш, мағрурлик, кўникувчанлик хос. Аёллар ер юзида гўё "мустаҳкамроқ" туради ва доим ўзларининг гўзаллиги ва ёқимли эканини тан олинишини кутади.

Эркак: ишбилармон, мулоҳазали, шижоатли, авторитар, ўзининг ҳақлигини исботлашга интилиш хос. Эркак курашга интилади, ўзининг ягона эканини ва тан олинишини истайди.

Жамият тараққиёти даврида дунёқарашлар, қадриятлар ўзгариб бормоқда, бу эркак ва аёлнинг психофизиологик хусусиятларига ўз таъсирини кўрсатади ва жинсларга хос бўлган хусусиятларнинг аралашиб кетиши кузатилади. Жинсларнинг ривожланиш босқичларига қараб эркаклар кўпроқ умр кўриши керак деган хулосага келинади, чунки ўғил бола 3-4 ҳафта кеч туғилади, юриши ва гапириши кеч бошланади, жинсий етилиши ҳам қиз боладан 2-3 йилга орқада қолади.

Шу билан бирга, репродуктивлик даври эркакларда аёлларга нисбатан 10-15 йил узоқ давом этади, бироқ табиат қонунига кўра эркакларнинг умр кўриш давомийлиги аёлларга нисбатан қисқа бўлади, ўлим ҳолати 2-2,5 баравар кўп учрайди.

Бундай қарама-қарши фикрнинг туғилишига нима сабаб бўлади? Бунда эркакларнинг индивидуал сифатлари аҳамиятга эга бўлади, адаптацион қобилятнинг шаклланганлик даражасига боғлиқ, ҳаёт зарбаларига чидамсизлик эркаклар орасида касалланиш ва ўлим ҳолатининг ортишига олиб келади.

Маълумки, тестостерон эркаклик гармонининг таъсири организм учун хавф омили ҳисобланади. Мазкур гармоннинг ўзгариши ёки камайиши юрак – қон-томир касалликларининг ривожланишига олиб келади.

Аёллик гармони эстрогенлар юрак ва қон-томирларни ҳимоя қиладди, қонда холестерин миқдорини камайтириб, атеросклерознинг олдини олади.

Тестостерон эркакларнинг руҳиятига таъсир этади, агрессивлик ва бошқа ҳаётига ва саломатлигига хавф солувчи хатти-ҳаракатлар қилишга мойиллигини оширади. Буларнинг барчаси маълум даражада ҳаёт сифатига таъсирини кўрсатади, аксарият ҳолларда, климаксдан сўнг эркаклар ҳаёт давомийлиги ортиб боради. Шундай қилиб, жинсга хос хусусиятлар одам ҳаёт тарзида ўз ифодасини топади. Бироқ биз аёл ва эркак жинсини бир-бирига ўта қарама-қарши қўймаймиз, аксинча улар биргаликда бир бутунликни (гармония – уйғунлик) ташкил этади. Жамият ва оиладаги вазифалари ҳамда бурчларининг ўзига хос томонларини белгилаб олиш мақсадга мувофиқ бўлади. Эркак ва аёл муносабатларининг ҳар томонлама маънавий, руҳий, жисмоний ва тиббий тамойиллар асосида такомиллаштириб бориш соғлом оила ва жамиятнинг шакллантиришда муҳим омил бўлиб, хизмат қиладди.

Ёшга хос хусусиятлар

Асрлар давомида одам ўз организми имкониятларини ўрганиб келади. Кўплаб тадқиқотларнинг натижасига кўра бу муҳим муаммони қуйидагича талқин этиш мумкин:

1. Одамнинг имкониятлари ҳақиқатдан чексиз. Одам организмнинг резервлари ҳақида одамлар гуруҳи, баъзи жамиятлар ёки индивидуал шахслар ҳаётидан мисоллар кўп.

2. Ҳар бир одамда наслдан ўтган детерминацияланган сифатлар мавжуд, ижобий ҳаёт тарзи ва ўз устида ишлаш туфайли ана шу қобилятни шакллантириш ҳамда мисли кўрилмаган натижаларга эришиш мумкин. Маълумотларга кўра, имкониятларнинг 70% генотипга боғлиқ,

30% ташқи таъсирда шакллантирилади. Шундан насл-насабнинг қанчалик даражада муҳимлиги ва шахс камолотида таълим-тарбиянинг аҳамияти маълум бўлади. Албатта, ҳар бир боланинг физиологик, интеллектуал, эмоционал ва бошқа қобилиятларини ҳамда индивидуал сифатларини инобатга олиш лозим. Баъзи тадқиқотчиларнинг фикрича, тўрт ёшгача боланинг ақлий ривожланиши, ахборотларни таҳлил этиб, ўзига сингдириши 50 фоизга тенг бўлса, 8 ёшга келиб, бу кўрсаткич 80 фоизни ташкил этади. Шунинг учун болани вояга етказишда ва тарбия жараёнида оила, боғча, мактаб ҳамда жамиятнинг роли бекиёс.

Одам имкониятларининг шаклланиши ёшга боғлиқ бўлади, организм потенциални юзага чиқариш учун қанчалик эрта имконият яратилса, шунчалик ҳаётда кўп муваффақиятларга эришиш мумкин. Буларнинг барчаси ёшга оид ривожланишнинг генетик детерминациялашган дастури бўйича амалга ошади. Ҳар бир болага ушбу дастур доирасида ўзининг индивидуал ривожланиш траекторияси хос, шу траекториянинг характери ҳаёт шароитлари ва ривожланиш даврида ижобий ёки салбий омилларнинг таъсири билан белгиланади. Нохуш таъсир шароитида шаклланаётган шахс ривожланишнинг анча паст даражасига, яхши таъсирлар шароитида – анча юқори даражасига ўтади.

Ривожланиш даврининг ҳар бир босқичида мавжуд дастурга мос ҳолда, функционал тизимнинг қайсидир бир гуруҳида шаклланиш жараёни кечади, бу мослашишнинг оптимал шароитларини таъминлаши мумкин. Бу ҳаётнинг айнан ушбу босқичида турмуш тарзига ўзгартиришлар киритиш заруратини олдиндан белгилаб беради.

Масалан, миянинг жадал ривожланиш даврида овқат таркибида оқсилнинг етишмаслигига организмнинг юқори сезгирлиги аниқланади. Шунинг учун ҳаётнинг барча босқичларида (айниқса, болалик даври) организмнинг мослашиши ва ривожланишининг ўзига хос хусусиятлари ҳамда турмуш тарзини шакллантиришни инобатга олиниши лозим.

Инсоннинг ҳаёт тарзи ва бошқа экзоген ва эндоген омилларнинг таъсири индивидуал генетик дастур захирасининг ижобий ёки салбий самарадорлигини белгилайди. Шубҳасиз, генетик дастур ривожланишида маълум индивидуал фарқлар бор, шунинг учун ёшга оид шаклланиш характерини баҳолашда паспорт (хронологик) ёки *календарь ёши* каби тушунчалар киритилган, бу яшаган йиллар сонини, яъни туғилишдан бошлаб, текширувгача бўлган вақт, аниқ вақт кўрсаткичлари (йиллар, ойлар, кунлар)ни билдиради.

Биологик ёш ҳам вақтнинг функцияси ҳисобланади, лекин индивиднинг морфофункционал ҳолати ва ўзига хосликлари билан характерланади ҳамда шахснинг ривожланиш дастурини кенгайтиш тезлиги билан боғлиқ бўлади.

Масалан, биологик ривожланишнинг секинлашган суръати билан болаларнинг ушбу ёш учун жисмоний ривожланиши ва меҳнатга лаёқати анча паст бўлади. Уларда юрак-қон-томир ва марказий асаб тизими анча таранг, асосий алмашинув даражаси анча юқорилиги кузатилади. Ўқувчиларда календарь ёшнинг биологик ёшдан ортда қолиши турли сабабларга кўра беш йилгачани ташкил қилиши мумкин. Сабаблар қаторига қуйидагилар киритилиши мумкин: она қорнида ривожланиш давридаги бузилишлар, туғруқдаги жароҳатлар, баъзи касалликлар, нотўғри (ноадекват) овқатланиш ва бошқалар.

Мактабда ўқишни бошлагунча тахминан 15 фоиздан 20 фоизгача болалар ўзининг биологик ёшидан ортда қолади, кейинчалик ўқиш жараёнида эса уларнинг сони яна кўпаяди, деб ҳисобланади.

Акселерация – индивидуал ривожланишнинг тезлашган тури бўлиб, у жинсий етилиш даврида намоён бўлади ва кўпроқ қизларда учрайди. Ривожланишнинг бундай турини меъёрий деб бўлмайти, чунки бола организмда баъзи морфофункционал жараёнларнинг маълум оғишларига олиб келиши мумкин.

Антропометрик ўзига хосликларни ҳисобга олган ҳолда, инсоннинг конституционал биологиясига асосланган ёш бўйича таснифи мавжуд. Инсон ҳаётида қуйидаги ёш давлари фарқланади:

- янги туғилган чақалоқ (бир ойгача)
- кўкрак ёшидаги бола (бир ойликдан – бир ёшгача)
- эрта болалик (3 ёшгача)
- болалик (8 ёшгача)
- ўсмирлик (18 ёшгача)
- ёшлар (29 ёшгача)
- етуклик даври (44 ёшгача)
- ўрта ёш (59 ёшгача)
- кексалик (74 ёшгача)
- қарилик (89 ёшгача)
- узоқ умр кўрувчи (90 дан юқори)

Саломатликнинг шаклланиши ва турмуш тарзи масалаларини белгилаб, бу ҳақда фикр юритиб, шуни яна бир бор таъкидлаш лозим, ҳар бир ёш даврида организмга турли омилларнинг таъсирини инobatта

олиш, ҳаёт шароитларига мослашиш учун ўзига хос махсус муаммоларни ҳал қилиш ҳамда яшаб қолиш учун одам организми ички ва ташқи муҳитнинг кенг доирасида фаолият юритиш қобилиятига эга бўлиши керак. Бундай мослашиш қобилияти ривожланишнинг эрта даврдан бошлаб организмнинг захираларини белгилаб беради, бу ҳаёт фаолиятининг, умуман инсон саломатлигининг асосий механизмларидан ҳисобланади.

Тадқиқотларда аниқланганки, одамнинг 4-5 ёшида морфофункционал ўзгаришларнинг анча юқори суръатлари кузатилади, сўнгра 10-11 ёшида маълум дистармония туфайли бу жараён бироз сусаяди, 15-16 ёшларда организмнинг ҳаёт фаолиятининг фаол кучайиши юз беради ва ушбу жараён 22-23 ёшгача давом этади.

Шу билан бирга, айнан 10-12 ёшда организмнинг касалликларга чидамлилиги энг юқори, ўлимга эса – ўта паст бўлишини кўрсатувчи маълумотлар ҳам мавжуд.

Буларнинг барчаси яна бир бор организмнинг ҳолатини баҳолашда, унинг мослашиши мукамаллигини, ички захираларнинг шаклланишдаги имкониятлари етарли даражада эканини ифодаловчи индивидуалликни намоён қилади.

Турмуш тарзини шакллантиришнинг мазмунини, услубларини ва уни ташкил этишни баҳолашда одамнинг ёши катта аҳамият касб этади. Асосан таъсир қилишнинг ҳамма даражаларида мақсадли гуруҳларнинг ёшига қараб ёндашувлар олиб борилади, шунинг учун соғломлаштириш дастурларини ёшнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда тузиш керак. Уларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

- индивидуал кўрсаткичлар
- модда алмашинувининг характери
- вегетатив асаб тизимининг устун тури (симпатик, парасимпатик)
- руҳий ҳолат
- устун турувчи эҳтиёжлар ва қизиқишлар.

Турмуш тарзини шакллантиришнинг элементларини самарали олиб бориш учун соғлиқнинг асосий тўртта тамойили: *маънавий, руҳий, жисмоний ва тиббий* жиҳатларига асосланиш зарур. Бундай замонавий валеологик ёндашув аниқ мақсадга йўналган ҳолда нафақат саломатликни шакллантиради, балки организм ҳаётининг фаолиятининг барча қирраларини эгаллашга ёрдам беради ҳамда инсоннинг ёши ва индивидуал ўзига хослигини кўрсатади.

3.2. Организм заҳиралари (резервлари) ва мослашиш

Инсон организми атроф-муҳитга мослашувчанликнинг катта имкониятларига эга бўлган био-социал тизимни намоён этади. Инсон маълум жисмоний юкларга, атроф-муҳитнинг ўзгариш шароитларига, юқори ёки паст ҳароратга ва юқори намликка мослаша олади. Маълумки, мослашган организм ташқи муҳитнинг нохуш омиллари таъсирига чидамли бўлади. Фавқулудда кучланиш, ҳиссий зўриқиш ёки фаолиятнинг юқори даражада ифодаланиши таъсири остида инсон организми яққол ифодаланган функционал фаолликни намоён қилишга қодир, ушбу ҳолат инсоннинг тинч шароитда бўлган ҳолатидан тубдан фарқ қилади.

Мослашиш (адаптация) – нормал ҳаёт фаолиятини таъминловчи функционал тизимлар (аъзолар ва тўқималар) фаоллик даражасининг барқарорлигидир. Организм фаоллигининг мукамаллиги таъсир қилувчи экзоген ва эндоген омилларга боғлиқ.

Саломатликнинг имкониятлари (заҳиралари) – инсоннинг қобилияти, хулқи ва ўзига хос хусусиятларининг йиғиндиси бўлиб, олдиндан унинг қайси касаллик турига мойиллигини аниқлаш ва прогноз қилишга ёрдам беради.

Мослашиш имкониятлари организмнинг заҳираларининг потенциали ва мукамаллигига боғлиқ. Шунинг учун тирик организмнинг мослашувчанлик хусусияти унинг индивидуал саломатлигининг ўлчо-ви ҳисобланади. Регулятор мослашишнинг ўзгариш механизмлари ва бошқариш йўлларини аниқлаш ҳаётини функцияларнинг такомиллашувига имкон яратади. Демак, турли таъсирлар оқибатида одам организмнинг заҳира имкониятлари ва чидамлилиги ортади. Валеологиянинг муҳим вазифаларидан бири – бу одамни касалликлардан ва меъридан ортиқ зўриқишлардан асраш мақсадида мослашиш (адаптацион) механизмларини тизимли ва тўғри организмга йўналтиришдир.

Мослашиш заҳиралари умумий кўринишда хужайра, аъзолар, тизим ва бутун организмнинг турли даражадаги зўриқишлар таъсирига қарши туриш имконияти ҳисобланади. Заҳиралар зўриқишларнинг таъсирини бошқариб, ҳаёт фаолиятининг самарадорлик даражасини таъминлайди ва организмнинг ушбу зўриқишларга мослашиш имкониятларини намоён этади.

Морфологик ва функционал заҳиралар фарқланади. Морфологик заҳиралар организмни ташкил қилувчи (хужайралар, тўқималар, аъзолар ва

организм тизимлари) алоҳида элементлар тузилишининг ўзига хослиги сифатида белгиланади. Бу мушак ва суяк тўқималарининг ривожланиши ва мустаҳкамлиги, миофибриллар ва умуман мушак толалари тузилишининг ўзига хослиги, шунингдек, уларнинг васкуляризацияси характерида намоён бўлади ҳамда бу организмнинг функционал имкониятларига муҳим таъсир кўрсатади.

Функцияларни ижро этишда ўрнини босувчи бир қатор аъзоларнинг жуфтлиги ҳам организмнинг морфологик захираси сифатида намоён бўлади. Масалан, буйраклар, ўпка, эшитув аппарати, кўриш аппарати ва баъзи ички секреция безлари. Бу аъзоларнинг ҳар бири биттаси бўлмаганда, ҳамма функционал юкломани ўз зиммасига олиши мумкин, бунда аъзонинг гипертрофияси ёки гиперплазияси кузатилади.

Бундай жараёнларда ушбу аъзо ёки тизимга юқори функционал юкломалар тушиши мумкин, шунинг учун *функционал захиралар* каби атама киритилган. *Функционал захиралар* органларнинг функционал фаоллиги ўзгариши ва инсон фаолиятининг энг юқори натижаларига эришиш имкониятларини белгилайди, шунингдек, жисмоний, рухий-ҳиссий зўриқишларга ва организмга турли ташқи омиллар таъсирларига мослашишда фойдаланадиган ҳаракатларининг биргаликдаги имконият даражасини намоён этади. Бу имкониятлар моддалар алмашинуви, хужайра ва тўқимада энергетик ҳамда пластик жараёнларнинг жадал ўзгаришининг физиологик жараёнлар ҳолатига мос равишда аъзолар ва бутун организм даражасида намоён бўлади. Оқибатда жисмоний имкониятларнинг ортиши (куч, тезлик, чидамлик ва бошқалар) рухий ҳолатнинг яхшиланиши (мақсадни англаш, ютуқларга интилиш ва бошқалар) билан ифодаланади. Буларнинг барчаси мавжуд ҳаёт кўникмаларининг такомиллашувини ва янгиларини яратиш қобилиятини белгилаб бериши мумкин.

Организмнинг функционал захиралари учта турни ўз ичига олади: *биокимёвий, физиологик ва рухий.*

Биокимёвий захиралар – бу энергетик ва пластик алмашинувларнинг ҳолати ва бошқарилиши билан боғлиқ биокимёвий жараёнларнинг ҳажми ва кечиш тезлигининг ортиб бориш имкониятидир. Биокимёвий захиралар организм энергетик тизимининг куввати, анаэроб ва аэроб реакциялар, биокимёвий жараёнлар ва мослашиш жараёнида бузилган қайта синтезланувчи хужайралар тизимларининг бузилиши туфайли камайган энергетик ресурсларни тўлдириш имкониятлари билан белгиланади. Биокимёвий захираларни йўналтириш, улардан фойда-

ланиш ва мослашув жараёнлари натижасида организм ички муҳитининг динамик муътадиллиги сақланиб туради. Агар организмда модда алмашинуви маҳсулотлари тўпланиб қолса, унда гомеостазни сақлашнинг гуморал механизмлари ишга тушади.

Шундай қилиб, биокимёвий захиралар нафақат энергетик ва пластик жараёни, балки хужайра ва тўқима даражасидаги организм балансини – гомеостазнинг муътадиллигини таъминлайди.

Физиологик захиралар – бу физиологик функцияларнинг бошқариш механизмлари бўлиб, ички ва ташқи муҳит ўзгарувчан шароитларига мослашишнинг захиралари сифатида улардан фойдаланилади.

Рухий захиралар – бу хотира, эътибор, тафаккур, хиссиёт каби хусусиятларнинг пайдо бўлиши, инсон фаолияти мотивацияси, унинг ахлоқ интизомини белгиловчи, руҳий ҳамда ижтимоий мослашишнинг ўзига хослиги билан боғлиқ руҳий имкониятлардир. Рухий захиралар одам организмни атроф-муҳит билан боғлайди, уни функционал имкониятларнинг ўтувчи бўғини сифатида кўриб чиқиш мумкин. Рухий захираларга экстремал ҳолатлар ва қўйилган вазифаларнинг бажарилиш сифатини белгиловчи омил сифатида қаралади.

Организмнинг функционал захиралари мураккаб тизим сифатида пойдевори *биокимёвий заҳира*, чўққиси эса – *руҳий заҳиралар* кўринишида намоён бўлиши мумкин. Функционал захиралар тизимининг ўзаги нейро-гуморал регуляция ҳисобига бирлашади ва бу *физиологик заҳиралар* ҳисобланади. Физиологик захираларда фаолият ёки мослашиш натижаси асосий омил ҳисобланади. Натижанинг умуман йўқлиги ёки тизимли равишда натижанинг етарли бўлмаслиги нафақат функционал захиралар тизимининг шаклланишини тезлаштиради, балки унинг бузилишига олиб келиши ва ихтиёрий тарзда тўлақонли фаолият юритишини тўхтатиши мумкин.

Физиологик заҳиралар қуйидагича таснифланади:

1. Организмнинг даражаси бўйича қуйидагиларга ажратилади:
 субхужайравий (хужайра ички таркиби), хужайравий, тўқимага оид, аъзога оид, тизимли, тизимлараро ва бутун организмнинг захиралари ҳамда инсоннинг ҳар бир аъзо тузилиши ва ташкил топиши даражасида, жумладан, организмнинг турли хужайралари ҳамда уларнинг хужайра ичи ўзига хослиги, организм тўқималари (эпителиал, ўпка ва бошқалар), тизимлари (юрак-қон-томир, нафас олиш ва бошқалар) бутун организмнинг мослашиш (адаптив) захиралари ва *физиологик заҳиралар* ҳақида гапириш мумкин.

2. Жисмоний хусусиятлари бўйича:

а) *кучнинг жисмоний заҳиралари* – бу мушаклар кучига қўшимча ҳаракатлантирувчи бирликларнинг қўшилишидир. Уларда ҳаракатлантирувчи бирликларнинг қўзғалишини синхронизациялаш, турли мушак толаларининг энергетик ресурсларининг ортиши, мушаклар толаларининг бир марталик қисқаришларидан йирик қисқаришларга ўтиши, шунингдек, мушак толаларининг оптимал чўзилиш ҳолатидан қисқариш ҳолатига ўтиш кузатилади.

б) *тезликнинг физиологик заҳиралари* – бу синапслар орқали қўзғалишнинг ўтиш вақти, ҳаракатлантирувчи бирликларнинг қўзғалиш синхронизацияси, қўзғалишнинг қисқаришга ўтиш тезлиги, мушак фибриллалари қисқаришининг тезлиги ва баъзи вазиятларда маълумотни қайта ишлаш тезлигини ҳам киритиш мумкин.

в) *чидамлилиқнинг физиологик заҳиралари* – ички турғунликни (гомеостазни) сақлаиб туришини таъминловчи механизмларнинг кучи ва барқарорлигидир. Организмдаги энергетик моддалар заҳираларини киритган ҳолда ва улардан фойдаланиш имкониятларини, шунингдек, биоэнергетик жараёнлар (организмнинг анаэроб ва аэроб имкониятлари), соматик ва вегетатив тизимлар фаолиятининг координацияси тушунилади.

3. Бажарилган мушак иши характери бўйича (куввати, чидамлилиги)

а) *максимал* кувват билан ишлаш - асосан хужайра заҳиралари, гомеостаз ва энергетикани сақлаб туриш заҳиралари, шунингдек, қўзғалишнинг нерв хужайраларидан нерв ёки мушак хужайраларига ўтиш тезлигига йўналтириладиган физиологик заҳираларига тегишли. Масалан: холинэстеразалар фаоллиги, мембраналарнинг деполаризацияси ва реполаризациясининг тезлиги;

б) *субмаксимал* кувватда ишлашда йўналтириладиган физиологик заҳиралар, улар асосан гомеостаз ва энергетикани сақлаб туришнинг тўқима заҳираларига тегишли;

в) *катта* кувват билан ишлашда йўналтириладиган физиологик заҳиралар, улар асосан гомеостазни кувватловчи аъзо ва тизим заҳираларига тегишли;

г) *мўътадил* кувват билан ишлашда йўналтириладиган физиологик заҳиралар, улар асосан бутун организм заҳиралари, гомеостаз ва энергетикани (терморегуляция, сув-туз алмашинуви, гликогенез) кувватлашга тегишли.

4. Йўналтиришнинг кетма-кетлиги бўйича физиологик заҳиралар шартли равишда учта вариантга (хил) бўлиниши мумкин.

Заҳираларнинг биринчи варианты тинчлик ҳолатидан одатий фаолиятга ўтган заҳоти бошланиб, чарчаш хисси пайдо бўлгунга қадар йўналтирилади. Иккинчи вариант – экстремал ҳолатда, учинчиси эса – ҳаёт учун курашда, яъни ағонал ҳолатда бўлади.

5. Ўзига хослиги бўйича физиологик заҳиралар иккига – умумий (носпецифик) ва махсус турга бўлиниши мумкин. Биринчиси умумий фаолиятнинг ҳамма турларига йўналтирилади, иккинчиси махсус фаолиятда кўникмалар орқали амалга ошади.

Организмнинг мослашиш тамойилларига икки жараённинг бир бутунлиги сифатида қаралади. Бир томондан, организм ички муҳитнинг ҳаётий муҳим ўзгармас миқдорларини сақлаб қолишга мослашади, бошқа томондан, организм гомеостаз ўзгаришлари шароитларида мослашишнинг функционал тизими заҳираларини жалб қилган ҳолда, ихтисослашган фаолиятни бажаришга мослашади. Мослашиш жараёнида организмнинг заҳира имкониятларининг диапазони кенгайди ва уларни жалб қилиш қобилияти ортади.

Организм физиологик заҳираларининг жалб этилиши натижасида ички аъзолар функциясида баъзи ўзгаришлар кузатилади, бу мушак фаолияти мисолида намоён бўлиши мумкин.

3.3. Саломатликка таъсир қилувчи омиллар

Соғлом одамнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш жараёнини бошқаришда саломатликни шакллантиришнинг шартлари, ге-нофонд, атроф-муҳит ҳолати, ҳаёт тарзи ҳақидаги маълумотлар зарур бўлади.

1 жадвал. Функцияларни жалб этишнинг максимал даражаси

Кўрсаткичлар	Тинчлик даражаси	Максимал даражаси	Ўзгариш Сонда неча марта
Скелет мушаклари алмашинуви 3Q 10Q ккал/дақиқа/см.куб	0,3	30	100

III Боб. Саламатлик ва касаллик олди (учинчи ҳолат) тушунчаси

Мушакларда қон оқими, 100 г, тўқимада мл/дақиқа	4 мл/дақиқа	150	35
Скелет мушакларида умумий қон оқими	1,2л/дақиқа	34 л/дақиқа	30
1 куб мушак тўқимасида ҳаракатланувчи капиллярлар сони	35-85	2500-3000	40-70
1 куб/см мушак тўқимаси капиллярларининг умумий юзаси	3-8 см.кв	350-370 см.кв	500-100
Қон айланишининг дақиқадаги ҳажми	5,0 л/дақиқа	40,0 л/дақиқа	8
Қоннинг систолик ҳажми	50-70 мл	200 мл	3-4
Юрак қисқаришлари частотаси	60 зарб/дақ	240 зарб/дақ	40
Систолик артериал босим	110 мм Hg	200 ммHg	2
Артериал босим	40 мм Hg	80 мм Hg	2
Пульсли артериал босим	30 мм Hg	160 мм Hg	5
Нафас олишнинг дақиқалик ҳажми	6-10 л/дақиқа	200 л/дақиқа	20-30
Дақиқада нафас олиш частотаси	10-14	120	10

Нафас олиш ҳажми	0,4-0,7 л	3,5 л	5
Кислород истеъмоли	0,25л/дақиқа	5,0 л/дақиқа	20
Қон айланиш вақти	20-25 сония	8-9 сония	3
Сут кислотаси даражаси	90-120 мг/л	2500 мг/л	25
1 куб.см.да лейкоцитлар микдори	7000-8000	50000	7

Бу маълумотлар кейинчалик индивид ва бутун аҳолининг саломатлик кўрсаткичларини аниқлаш имконини беради.

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти (ЖССТ) экспертлари XX асрнинг 80-йилларида саломатлик сифати ва ҳаёт давомийлигига таъсир қилувчи тўртта омилнинг тахминий ўзаро нисбатларини аниқлади:

- Ирсий омиллар – 20 %;
- Атроф-муҳит таъсири – 20%;
- Тиббий таъминот (соғлиқни сақлаш) – 8 -10%;
- Одамларнинг ҳаёт тарзи – 50- 55%.

Ёш, жинс ва индивидуал типологик ўзига хосликка боғлиқ тарзда табиатдаги алоҳида омилларнинг саломатлик кўрсаткичларига таъсири турлича бўлади. Саломатликни таъминлашнинг ҳар бир омилни мазмунан қуйидаги тарзда аниқлаш мумкин (2-жадвал). Ушбу омилларнинг ҳар бири ҳақида батафсил тўхталиб ўтамиз.

2 жадвал. Инсон саломатлигига таъсир қилувчи омиллар

Омилларнинг таъсир қилиш муҳити	Омиллар	
	Саломатликни мустаҳкамловчи	Саломатликни ёмонлаштирувчи
Ирсий	Соғлом наслга эгалик, касалликларнинг пайдо бўлишига морфофункционал тахминларнинг йўқлиги	Наслий касалликлар ва бузилишлар. Касалликларга ирсий мойиллик

Атроф-муҳит ҳолати	Яхши турмуш ва ишлаб чиқариш шароитлари. Қулай иқлим ва табиий шароитлар. Экологик қулай яшаш шароити.	Яшаш ва ишлаб чиқаришнинг зарарли шароитлари. Ноқулай иқлим ва табиат шароитлари. Экологик ҳолатнинг бузилиши
Тиббий таъминот	Тиббий скрининг. Профилактик тадбирларнинг юқори даражаси. Ўз вақтида тўлиқ тиббий ёрдам	Саломатлик динамикасини назорат қилувчи доимий тиббий назоратнинг йўқлиги. Бирламчи профилактиканинг паст даражаси. Сифатсиз тиббий хизмат кўрсатиш.
Турмуш тарзи ва шароитлар	Ҳаёт фаолиятини рационал ташкиллаштириш; соғлом турмуш тарзи, адекват ҳаракат фаоллиги, соғлом овқатланиш ва бошқалар	Ҳаёт фаолиятининг тартибсизлиги, миграцион жараёнлар, норационал озикланиш ва бошқалар омиллар

3.3.1. Ирсий омиллар

Организмларнинг онтогенетик ривожланиши ота-она хромосома-ларидан оладиган наслий дастур билан белгиланади. Шунга қарамай, хромосомаларнинг структур элементлари – *генлар* зарарли таъсирларга тортилиши оқибатида, бўлғуси ота-оналарнинг бутун ҳаёти давомида салбий аҳамиятга эга бўлади. Қиз бола тухум ҳужайраларнинг маълум миқдори билан дунёга келади, улар етилиш жараёнида аста-секин уруғланишга тайёрланади. Қиз боланинг ҳаётида уруғланишгача юз берган ҳамма ҳодисаларда хромосомалар ва генларнинг сифати қайсидир даражада ўз аксини топади. Сперматозоиднинг ҳаёт давомийлиги тухум ҳужайраларникидан анча қисқа, лекин уларнинг яшаш даври генетик аппаратда бузилишларнинг пайдо бўлиши учун етарли бўлади.

Бўлажак ота-оналар бутун ҳаётлари давомида ҳомиладорлик ва яратиладиган авлод олдиди масъулдирлар. Кўпинча уларга боғлиқ бўлмаган омиллар ҳам намоён бўлади, буларга ноқулай экологик шароит, мураккаб ижтимоий иқтисодий жараёнлар, хавфсиз озикланиш муаммолари, фармакологик препаратлардан назоратсиз фойдаланиш ва бошқаларни киритиш мумкин. Бунинг натижасида наслий касалликлар ривожланади ёки наслий шартланган мойилликни юзага келтирувчи мутациялар пайдо бўлади.

Саломатликнинг авлоддан-авлодга ўтишида қуйидаги омиллар: асаб ва руҳий жараёнларнинг ўзига хослиги, морфофункционал конституциянинг тури ҳамда баъзи касалликларга мойиллик даражаси муҳим аҳамиятга эга.

Инсоннинг ҳаётий доминантлари ва дастурлари кўп жиҳатдан инсон – конституцияси билан детерминланган (белгиланган). Бундай генетик олдиндан белгиланган хусусиятларга инсоннинг етакчи эҳтиёжлари, унинг қобилиятлари, қизиқишлари, хоҳишлари, алкоголизм ёки бошқа зарарли одатларга мойиллиги киради. Муҳит ва тарбия таъсирининг ҳамма даражасида наслий омилларнинг роли белгиловчи ҳисобланади ва бу тўлиқ даражада турли касалликларга тегишли. Мўътадил ҳаёт тарзи, касб, ижтимоий алоқалардаги шерик, даволаш ва юкламаларнинг анча мос турини танлашда инсоннинг наслий хусусиятларини ҳисобга олиш зарурлиги ойдинлашади.

Жамият баъзан инсонга генларда мавжуд бўлган дастурларни амалга ошириш учун зарур бўлган шартлар билан зиддиятларга киришувчи талабларни қўяди. Натижада инсон онтогенезида доимий равишда, наслийлик ва муҳит, жумладан, организмнинг турли тизимлари орасида кўплаб зиддиятлар пайдо бўлади ёки йўқолади.

Наслийлик ва муҳит этиологик омиллар сифатида намоён бўлади ва инсоннинг ҳар қандай касаллиги патогенезида роль ўйнайди, шунга қарамай, уларнинг ҳар бир касалликдаги иштирокининг улуши ўзгача, битта омилнинг улуши қанча кўп бўлса, бошқасининг ҳиссаси шунча кам бўлади. Бу нуқтаи назардан, патологик ҳолатни ҳамма шаклларида наслийлигининг орасида кескин чегаралар бўлмаган тўртта гуруҳга ажратиш мумкин.

Биринчи гуруҳни хусусий наслий касалликлар ташкил қилиб, уларда этиологик ролни патологик ген ўйнайди, бунда муҳитнинг роли фақат касалликни намоён бўлиш модификациясидан иборат бўлади. Бу гуруҳга генетик касалликлар (фенилкетонурия, гемофилия каби), шу-

нингдек, хромосом касалликлар киради ва улар авлоддан-авлодгача жинсий хужайралар орқали ўтади.

Иккинчи гуруҳ – бу патологик мутация билан боғлиқ наслий касалликлар (иккиламчи), шунга қарамай, уларнинг намоён бўлиши учун ўвига/хос таъсирлар зарур бўлади. Баъзи ҳолатларда муҳитнинг “намоён қилувчи” таъсири ўта кўрғазмали ва муҳит омилининг таъсири йўқолиши билан клиник кўриниш камроқ ифодалана бошлайди. Масалан: гетерозигот ташувчиларда кислороднинг пасайган парциал босими кузатилганда HbS гемоглобин етишмаслиги намоён бўлади. Бошқа ҳолатларда (масалан, подаграда), патологик геннинг намоён бўлиши учун узоқ муддатли нохуш муҳит таъсири зарур.

Учинчи гуруҳни кенг тарқалган касалликларнинг асосий қисми ташкил қилади, айниқса, етук ва кексалик ёши касалликлари (гипертоник касалликлар, ЮИК, қандли диабет, ошқозон яра касаллиги, хавфли ўсмалар ва бошқалар) шулар жумласига киради, уларнинг пайдо бўлишида асосий этиологик омил бўлиб, муҳитнинг нохуш таъсири хизмат қилади. Шунга қарамай, омил таъсирининг амалга ошиши организмнинг индивидаул генетик детерминланган мойиллигига боғлиқ, шу сабабли бу касалликлар мультифактор ёки наслий мойилликка эга касалликлар деб, номланади.

Таъкидлаш зарурки, наслий мойилликка эга касалликлар ирсият ва муҳитнинг нисбий роли бўйича бир хил эмас. Улар орасида заиф, мўътадил ва юқори наслий мойил касалликларни ажратиш мумкин.

Касалликларнинг *туртинчи гуруҳи* – бу патологиянинг нисбатан кўп бўлмаган шакллари, муҳит омили уларнинг пайдо бўлишида алоҳида роль ўйнайди. Одатда бу экстремал муҳит омили бўлиб, унинг таъсирига нисбатан организм ҳимоя воситасига эга эмас (жароҳатлар, ўта хавфли инфекциялар). Генетик омиллар бу ҳолатда касалликнинг кечиши ва унинг якунига таъсир қилиши мумкин. Маълумотларга кўра, наслий патология тизимида асосий ўринни бўлажак ота-оналарнинг турмуш тарзи ва айниқса, онанинг ҳомиладорлик давридаги саломатлиги билан боғлиқ касалликлар эгаллайди.

Шундай қилиб, наслий омиллар инсон саломатлигини таъминлашда муҳим аҳамиятга эга. Аксарият ҳолатларда, инсоннинг рационал турмуш тарзи орқали наслий омилларни ҳисобга олиш, унинг ҳаётини сифатли ва давомли қилиши мумкин. Аксинча, баъзан инсоннинг типологик хусусиятларини ҳисобга олмаслик, ноқулай шароитлар ва ҳолатлар таъсири олдида уни ҳимоясизлик ва заифликка олиб келади.

3.3.2. Экологик омиллар ва атроф-муҳит ҳолати

Атроф-муҳит деганда инсонларнинг меҳнати, ҳаёти ва дам олиши кечадиган ўзаро боғлиқ табиий ва антропоген объектлар ҳамда ҳодисаларнинг яхлит тизими тушунилади. Бу тушунча ижтимоий, табиий ва сунъий яратилган жисмоний, кимёвий ва биологик омилларни, яъни бевосита ёки билвосита ҳаётга, саломатликка ва инсон фаолиятига таъсир қилувчиларнинг ҳаммасини ўз ичига олади.

Инсон тирик тизим сифатида биосферанинг таркибий қисми ҳисобланади. Инсоннинг биосферага таъсири нафақат унинг биологик, балки меҳнат фаолияти билан ҳам боғлиқдир.

Маълумки, техник тизимларнинг биосферага кимёвий ва физик таъсирини куйидаги йўналишларда кўрсатади:

1. Атмосфера орқали (турли газлардан фойдаланиш ва уларни чиқариш табиий газ алмашинувини бузади).
2. Гидросфера орқали (дарё, денгиз ва океанларнинг кимёвий воситалар билан ифлосланиши).
3. Литосфера орқали (фойдали қазилмалардан назоратсиз фойдаланиш ернинг sanoat чиқиндилари билан ифлосланиши ва бошқалар).

Шубҳасиз, техник фаолиятнинг натижалари сайёрада ҳаёт имкониятларини таъминловчи биосфера кўрсаткичларига таъсир қилади. Инсоннинг ҳаёти бутун инсоният жамиятининг ҳаёти каби атроф-муҳит ва табиатсиз мавжуд эмас.

Инсонга тирик организм сифатида атроф-муҳитнинг модда алмашинуви хос, бу ҳар қандай тирик организм мавжудлигининг асосий шarti ҳисобланади. Инсон организми кўп жиҳатдан биосферанинг бошқа таркибий қисмлари - ўсимликлар, ҳашаротлар, микроорганизмлар ва бошқалар билан боғлиқ, яъни мураккаб организм моддаларнинг умумий доирасига киради ва унинг қонунарига бўйсунди. Атмосфера кислородининг, ичимлик сувининг, озиқанинг узлуксиз оқими инсоннинг мавжудлиги ва биологик фаолияти учун абсолют жиҳатдан зарур. Инсон организми суткалик ва мавсумий ритмларга бўйсунди, у мавсумий ўзгаришлардан, атроф-муҳит хароратидан, қуёш нурланиши жадаллигидан ҳамда бошқалардан таъсирланади. Шу билан бирга, инсон алоҳида ижтимоий муҳит - жамиятнинг ажралмас бир қисми ҳисобланади.

Инсон нафақат биологик, балки ижтимоий мавжудот ҳамдир. Жамият тизимининг элементи сифатида унинг билвосита биологик мавжудлиги ва физиологик функцияларини йўналтирилиши инсон мавжудлигининг аниқ ижтимоий асосидир.

Инсонни ижтимоий мавжудлиги ҳақидаги таълимот шуни кўрсатадики, унинг ривожланишида барча шароитларни яратишни режалаштириш керак, уларда ҳамма потенциал имкониятлар (заҳиралар) очилган бўлсин. Истиқболли режаларга асосан инсоннинг саломатлигини барқарорлаштириш ва оптималлаштириш шароитларида энг муҳими биогеоценозлар ривожланишининг илмий асосланган дастурларини татбиқ қилиш ва жамият тузумини такомиллаштириш масаласи ҳисобланади.

3.3.3. Тиббий таъминот даражаси

Кўпчилик одамлар ўзларининг саломатликка бўлган умидини айнан тиббий омил билан боғлайди, шунга қарамай, ушбу омилнинг маъсулиятлилик улуши кутилмаган даражада паст. Тиббиётнинг асосий мақсади одамларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, умрини узайтириш, касалликларнинг олдини олиш ва даволаш бўлиб, илмий билимлар ва амалий фаолият тизими сифатида ушбу таъриф бутун ҳам ўз долзарблигини йўқотгани йўқ. Тиббиёт фани тараққиёти билан бирга касалликларнинг анча кенг тарқалиб бориши сабабли, тиббиёт асосан касалликларни даволашга ихтисослашиб, саломатликка камроқ эътибор қарата бошлади. Айнан дорилар билан даволаш кўпинча саломатлик заҳираларини пасайтиради, шу жумладан, дори воситаларининг салбий таъсири организм заҳираларининг ривожланишига имконият бермайди, охир-оқибатда даволовчи тиббиёт ҳар доим ҳам саломатликни мустаҳкамлайди дейиш ўринли эмас.

Касалланишлар профилактикасини учта даражага ажратиш мумкин:

- *Бирламчи* профилактика болалар ва катталарнинг тўлиқ контингентига йўналтирилган. Унинг вазифаси бутун ҳаёт цикли давомида уларнинг саломатлигини яхшилаш ҳисобланади. Бирламчи профилактиканинг асосини соғлом ҳаёт тарзи бўйича тавсиялар, профилактика воситаларини шакллантириш бўйича тўпланган тажрибалар, саломатликни сақлашнинг халқ анъаналари ва усуллари ташкил этади.

- *Иккиламчи* профилактика одамларнинг конституционал мойиллик кўрсаткичларини ва кўп касалликларнинг хавф омилларини, ўзига хос наслий касалликларнинг хавфини прогнозлаш, ҳаёт анамнези ҳамда ташқи муҳит омилларини аниқлаш билан шугулланади. Профилактиканинг бу тури аниқ касалликларни даволаш учун эмас, балки уларнинг иккиламчи профилактикасига йўналтирилган;
- *Учламчи* профилактика ёки касалликлар профилактикаси индивидуал даражада ҳам, популяцион (умумий аҳоли) даражада ҳам беморларни касаллик рецидивларидан огоҳлантиришни ўзининг асосий вазифаси қилиб қўяди.

Касалликларни тиббиёт томонидан ўрганишда йиғилган тажриба касалликларни ташхислаш ва даволашдаги харажатларнинг иқтисодий таҳлили ҳамдир. Ушбу таҳлил болалар ва катталарнинг саломатлик даражасини оширишда касалликлар профилактикасининг ижтимоий ва иқтисодий жиҳатдан самарадорлигини ишончли намоён қилди. Шубҳасиз, соғлом ёки касаллик олди ҳолатидаги инсонлар билан ишлашни назарда тутган, яъни тиббиётнинг янги тармоғи сифатида соғломлаштирувчи тиббиёт ва фан сифатидаги валеологиянинг фаолият соҳасига кирувчи бирламчи профилактика анча самарадор ҳисобланади. Шунга қарамай, даволовчи тиббиётда амалий жиҳатдан ҳамма эътибор иккиламчи ва учламчи профилактикага қаратилган.

Бирламчи профилактика шифокорнинг аҳоли билан узвий ҳамкорлигини назарда тутаяди, бироқ соғлиқни сақлаш тизими уни зарур вақт билан таъминлай олмайди, натижада шифокор аҳоли билан профилактика масалалари юзасидан учрашишга вақт ажратмайди. Одатда шифокорнинг асосий вақти бемор билан мулоқотга киришиш, анамнез йиғиш, текшириш, амалий жиҳатдан тўлақонли тиббий кўриқдан ўтказиш ва даволаш ишларига сарфланади.

Гигиена соҳасининг ходимлари бирламчи профилактикани амалга оширишга яқин фаолият олиб боради, лекин улар инсон саломатлигини таъминлаш билан эмас, балки соғлом муҳитни таъминлаш билан шугулланади.

Умумий диспансерлаш ҳақидаги тиббиёт концепциясининг асосида профилактика ва саломатликни мустаҳкамлаш масалаларига индивидуал ёндашув гоёси ётади. Бироқ мазкур гоёни амалиётга татбиқ этишга қуйидаги сабаблар халақит беради:

- Касалликларнинг эҳтимолий (прогноз) кўп миқдорини аниқлаб ва кейинчалик уларни гуруҳларга бирлаштириб, диспансер кузатиш учун кўп маблағ талаб қилинади;
- Прогнозлашга йўналтириш (кељагагини олдиндан айтиб бериш)га қараганда, ташхислаш (мавжудларини қайд этиш) етакчи бўлади;
- Етакчи фаоллик аҳолига эмас, шифокорларга тегишли бўлади;
- Шахснинг ижтимоий-руҳий хусусиятларини ҳисобга олмаган ҳолда, соғломлаштиришга тор тиббий ёндашувнинг мавжудлиги.

Саломатлик сабабларини валеологик нуқтаи назардан таҳлил этиш, эътиборни тиббий жиҳатдан физиология, психология, социология, маданиятшунослик ва маънавий соҳага ўқитишнинг аниқ тартиблари ва технологияларига, тарбия ва жисмоний фаолликка кўчиришни талаб қилади. Бошқача айтганда, организмнинг захираларини оширишга қаратилган соғломлаштирувчи тиббиётни ривожлантириш ва шакллантиришга ниҳоятда зарурат пайдо бўлди.

Инсон саломатлигининг генетик ва экологик омилларга боғлиқлиги иқтисодий сиёсатнинг асосий вазифаларидан бўлган – соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришда оила, мактаб, давлат, жамоат ташкилотлари ва соғлиқни сақлаш ташкилотларининг ўрнини белгилашни зарур қилиб қўяди.

3.4. Ҳаёт тарзи ва саломатлик механизми

Валеологик нуқтаи назардан, *касалликни* - асосан организм мослашишининг ўзгаришлари билан тушунтириш мумкин, у инсон организмиде захираларининг ҳолатига боғлиқ бўлади. Мослашишининг бузилиш назарияси машҳур патолог олим И.В. Давидовский (1966 йил) томонидан таклиф этилган бўлиб, унинг фикрига кўра, “Касаллик – бу мослашиш жараёнининг даражаси ва шакли, ўзига хос *чақирувлар* билан *тавсифланувчи* организмнинг мослашишидир”, яъни касаллик – бу мослашиш шакли бўлиб, якуний маънода организм мослашиш имкониятларининг маълум даражада бузилишидир.

Бир қатор машҳур олимлар организмда гомеостаз бузилиши ёки дистресс ҳолатини - организм балансини адаптив гармонлар билан таъминловчи мослашиш жараёнларининг бузилиши сифатида ифодалайдилар (У. Кеннор, Г. Селье ва бошқалар).

Инсон хулқи ва унинг ҳаёт тарзи турли кўринишларда ҳам касал-

лик тушунчасини англаб етишда муҳим аҳамиятга эга. Г.Гайненинг фикрига кўра: "Агар инсон хонадонига тушаётган қуёш нурларидан қувонмаса – у бемордир".

Касаллик моҳиятини тушунишда замонавий ёндашувларнинг таҳлили яна бир бор организмнинг заҳиралари ва индивидуал хусусиятлари, касаллик тавсифлари мажмуини, шунингдек, асосида валеологик ёндашувлар ётадиган хулқий омилларни ҳисобга олган ҳолда, тизимли ёндашув зарурлигини кўрсатмоқда.

Касаллик тушунчасига мос равишда, инсон саломатлиги ҳам ажратилади. Қадимги машҳур олимлар *саломатлик* ҳақида фикр юритганда, ҳаёт шароитлари, гигиеник тартиб-қоидалар, соғлом овқатланиш, жисмоний фаоллик ва руҳий барқарорликнинг ролини таъкидлаганлар.

Гиппократ ўзининг кузатишлари давомида - инсон фаолияти, унинг одатлари, яшаш шароити қандай бўлса, унинг саломатлиги ҳам худди шундай бўлишини аниқлаган.

Маълумки, **Валеология** саломатлик ҳақидаги фан бўлиб, унинг сабабларини, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш механизмларини ўрганади. Саломатликнинг миқдори ва сифатини аниқлаш истиқболли йўналишлардан бири ҳисобланади. Н.М.Амосов саломатлик миқдори муаммосини ўрганиб, унга функционал тизимларнинг "заҳира қувватлари" йиғиндиси сифатида ёндашади ва "заҳира коэффиценти" орқали саломатлик индексини аниқлаш мумкин деб, ҳисоблайди. Функцияларнинг максимал миқдори унинг нормал даражасига нисбатан ўлчанади. Бошқа тадқиқотчилар (Р.М. Баевский ва бошқалар) мослашиш имкониятининг солиштирма оғирлигини, яъни организм мослашишининг турли даражаларини аниқлаганлар.

Маълум бўладики, ҳозирги замон одамининг касалланиши энг аввало, унинг турмуш тарзи ва кундалик, хулқи билан асосланади. Ҳозирги вақтда соғлом ҳаёт тарзи юритишга касалликларнинг олдини олишнинг асоси сифатида қаралади. АҚШда болалар ўлимининг кўрсаткичи 80 фоизга ва бутун аҳолининг ўлим кўрсаткичи 94 фоизга камайгани, кутилган ҳаёт давомийлигининг ўртача кўрсаткичи 85 фоизга ошганини тиббиётнинг ютуқлари билан эмас, балки бундай ҳолатни ҳаёт даражаси, меҳнат ва аҳоли турмуш тарзининг рационализацияланиши шароитлари билан боғлайди.

Шу билан бирга, ХДМларда ўртача 78% эркаклар ва 52% аёллар тўлиқ соғлом ҳаёт тарзини олиб бормайдилар (Ю.П.Лисицин, 2010 йил).

Таъкидлаш зарурки, турмуш тарзи тушунчасининг ўзи ҳаётнинг моддий (номоддий) соҳасида маълум, тарихан шартланган фаолият тури сифатида тавсифланади. Ҳаёт тарзи қуйидагича таснифланиши мумкин:

Фаоллик хусусияти бўйича – интеллектуал, жисмоний.

Фаоллик шакллари бўйича – ишлаб чиқарувчи, ижтимоий, таълим, тиббий ва бошқа шакллар.

Ҳаёт тарзи тушунчасида ким? нима? ёки қандай шароитда яшаши, яъни моддий ва номоддий ҳаёт шароитлари тушунчаси катта аҳамиятга эга. Турмуш тарзига таъсир этувчи – фаолият, одамларнинг фаоллиги маълум маънода ҳаёт шароитларига таъсир ўтказиши ва улардан фойдаланади.

Ҳаёт тарзи – бу ҳаёт даражаси, ҳаёт тартиби (тизим), ҳаёт стили, ҳаёт сифати каби тушунчаларнинг ўзаро боғлиқлигидир.

Ҳаёт тартиби – одатда ҳаёт, меҳнат, яшаш, дам олиш регламенти тартиби сифатида тушунилади, унинг доирасида одамларнинг ҳаёт фаолияти ётади, яъни бу ҳаётнинг регламентни белгиловчи ҳаёт тизимидир (ёки тизимнинг йўқлиги).

Ҳаёт даражаси – моддий ва маънавий кўрсаткичлар тизимини белгилайди, яъни турмуш даражасининг кўрсаткичлар миқдорини аниқлаш имконияти бўлган фаровонликнинг даражаси, масалан: реал даромадлар, турар-жой билан таъминланганлик, билим олиш даражаси, интеллектуал имкониятлар ва бошқалар

Ҳаёт усули – бу инсон хулқининг индивидуал ўзига хослиги, шу жумладан, унинг юриш туриши, кийими, ташқи кўриниши, шунингдек, тафаккур тарзининг индивидуал хусусиятлари.

Ҳаёт сифати – кейинги пайтда бу атама тиббий амалиётда беморнинг ҳолатини баҳолашда тез-тез қўллана бошланди. Бу тушунча кўп жиҳатдан турмуш тарзи ва албатта одамларнинг саломатлигини белгиловчи ижтимоий тушунча, чунки саломатлик алоҳида кўрсаткичлар, индекслар билан чегараланмайди, у мураккаб, кўп қиррали яхлит тизимни акс эттиради. Масалан, оила аъзоларининг кун тартиби турмуш тарзини характерловчи яхлит кўрсаткичларнинг биридир. Аксинча, дам олиш, уйку, озикланиш, машғулот ритмининг бузилиши, касалликлар пайдо бўлишига олиб келади, саломатлик кўрсаткичларига салбий таъсир кўрсатади. Ҳаёт тартибига амал қилган оилаларда текширувлардан ўтганларнинг 59% - соғлиги яхши, 35% – қониқарли ва фақат 6% қониқарлидан пастроқ бўлди (Ю.П. Лисицин, 2010).

Шундай қилиб, саломатликни сақлашда энг муҳими ўз саломатлигига масъулият билан муносабатда бўлиш ҳисобланади, у энг аввало, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга ва аҳолининг тиббий маданиятини оширишга йўналтирилади.

Тиббий маданият - бу аввало, ўзининг саломатлиги ва эҳтимолий касалликлари ҳақидаги элементар билимлар, шифокорнинг қабулига нафақат қандайдир бетоблик ва касалликларда эмас, балки организм ҳолатини таҳлил қилиш ва текшириш мақсадида боришдир. Ривожланган мамлакатларда аҳолининг энг кўп қисми саломатлик томонидан ҳеч қандай шикоятлар бўлмагани ҳолда, ўз организмни текширувдан ўтказади.

Саломатлигининг ҳолатини билиш бўйича мурожаат қилишнинг пастлиги доимий равишда касалликларнинг ортишига, шу жумладан, қайтмас ўзгаришли патологик ҳолатларга олиб келади.

“Соғлом турмуш тарзи” тушунчаси ҳақида турли таърифлар берилган, улардан энг оддийси – бу “одамларнинг хулқи ва фаолияти уларнинг саломатлигига самарали таъсир қилади”. Анча кенг маънода, соғлом турмуш тарзи - ушбу инсоннинг генетик шартланган типологик хусусиятларига, ҳаётнинг аниқ шароитларига мос равишда, саломатликни шакллантириш, сақлаш ва мустаҳкамлашга, шунингдек, инсон томонидан унинг ижтимоий – биологик функцияларини тўлиқ бажаришга йўналтирилган ҳаёт фаолияти усулидир.

Соғлом турмуш тарзига берилган таърифда тушунчанинг индивидуаллашувига эътибор қаратилади, яъни қанча одам мавжуд бўлса, шунча соғлом турмуш тарзи бўлиши керак. Соғлом турмуш тарзи таърифида ҳар бир инсон учун унинг типологик (олий асаб фаолияти тури, морфофоункционал тур, вегетацион бошқарувнинг етакчи механизми ва бошқалар), ёш-жинсга тегишли хусусиятлари ва у яшайдиган ижтимоий ҳолат (оилавий аҳволи, касби, анъаналари, меҳнат шароитлари, моддий таъминланганлик, ҳаёти ва бошқалар) ҳисобга олиниши зарур. Бошланғич асосида инсоннинг шахсий - мотивацион хусусиятлари, ҳаётий йўналганлиги муҳим ўрин эгаллаши керак, булар ўз-ўзидан соғлом турмуш тарзининг мазмуни ва хусусиятларининг шаклланишига жиддий тўртки бўлиши мумкин. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш асосида бир қатор муҳим қоидалар ётади:

1. Ўз фаолияти ва ижтимоий ҳолатининг субъекти ва объекти сифатида соғлом турмуш тарзининг фаол етакчиси инсон ҳисобланади.

2. Соғлом турмуш тарзини амалга оширишда инсон ўзининг биологик ва ижтимоий хусусиятларини биргаликда намоён этади.
3. Инсоннинг мотивацион ички ижтимоий, жисмоний, интеллектуал ва рухий имкониятлари, шунингдек, қобилияти, иқтидори соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосини ташкил этади.
4. Соғлом турмуш тарзи саломатликни таъминлашнинг анча самарадор воситаси ва усули ҳисобланади. Касалликларнинг бирламчи профилактикаси ва ҳаётий муҳим эҳтиёжларни қондиришда унинг роли бекиёс.

Афсуски, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш имконияти қандайдир мўъжизакор хусусиятларга эга воситанинг (ҳаддан ташқари, ҳаракат фаоллиги, озиқага кўшимчалар, психотренинглар, организмни тозалаш ва бошқалар) ҳисобига жуда тез амалга оширилиши ўрганилмоқда ва таклиф қилинмоқда. Шубҳасиз, саломатликка қандайдир биргина восита ҳисобига эришиш принципиал жиҳатдан нотўғри, чунки таклиф қилинаётган ёндашувлар бирортаси ҳам инсон организмни ташкил қилувчи функционал тизимларнинг ҳамма қирраларини, охир-оқибат инсоннинг табиат билан алоқадорлигини, шу билан бирга, саломатлиги ва ҳаёт фаолиятининг уйғунлигини қамраб ололмайди.

Э.Н. Вайнер яратган таълимот бўйича соғлом турмуш тарзининг тузилиши куйидаги омилларни: оптимал ҳаракат тартиби, рационал овқатланиш, ҳаётнинг рационал тартиби, психофизиологик бошқариш, рухий-ҳиссий ва жинсий маданият, иммунитетни чиниқтириш, зарарли одатларнинг йўқлиги ҳамда валеологик маълумотни ўз ичига олиши лозим.

Саломатлик ҳақидаги янги таълимот академик Н.М. Амосов томонидан аниқ ва конструктив белгилаб берилган: "Соғлом бўлиш учун доимий ва аҳамиятли шахсий интилишлар бўлиши керак. Уларни ҳеч нарса билан алмаштириб бўлмайди".

Соғлом турмуш тарзи учта бир-бирини тўлдирувчи элементлар ва ўзаро боғлиқ бўлган маданият йўналишлари: *овқатланиш маданияти, ҳаракатланиш маданияти ва ҳиссиётлар маданияти*дан ташкил топган.

Овқатланиш маданияти. Соғлом турмуш тарзи таълимотида овқатланиш тизим ҳосил қилувчи, белгиловчи ҳисобланади, чунки у ўз навбатида, ҳаракат фаоллиги ва ҳиссий барқарорликка ижобий таъсир кўрсатади. Овқатни тўғри қабул қилиш эволюция жараёнида шаклан-

ган бўлиб, озиқа моддаларининг табиий ўзлаштириш технологиялари-га мос келади.

Харакатланиш маданияти. Табиий шароитларда азрб жисмоний машқлар (юриш, чопиш, сузиш, чангида учиш, пиёда юриш ва бошқалар) соғломлаштирувчи самарага эга. Улар ўз ичига қуёш ва ҳаво ванналарини, тозаловчи ва чиниқтирувчи сув муолажаларини олади.

Ҳиссиётлар маданияти. Салбий ҳиссиётлар (ҳасад, нафрат, кўрқув ва бошқалар) улкан вайрон қилувчи кучга эга, ижобий ҳиссиётлар (кулгу, қувонч, миннатдорлик ҳисси ва бошқалар) саломатликни сақлайди, муваффақиятга сабаб бўлади.

Соғлом турмуш тарзининг шаклланиши ғоятда узоқ муддатли жараён бўлиб, у бутун умр давом этиши мумкин. Соғлом турмуш тарзининг шаклланиши натижасидаги ўзгаришлар организмда бирданига рўй бермайди, ҳаёт тарзининг рационал тизимга ўтишининг ижобий самараси баъзан узоқ йиллар давомида юзага чиқиши мумкин. Афсуски, одамлар кўпинча фақат рационал тизимга ўтишнинг ўзига "гувоҳ бўлади", лекин тезда ижобий натижага эришолмагани учун, сабрсизлик қилади ва яна аввалги турмуш тарзларига қайтадилар. Бундай ҳолатнинг рўй бериши бежиз эмас, албатта, чунки ҳаётини фаолиятда қабул қилинган шароитлар (ҳаддан ташқари, тўйиб овқат ейиш, мунтазам алкоголь истеъмол қилиш ва бошқалар) одатга айланиб кетади. Соғлом ҳаёт тарзи қондалари мослашмаган инсонга бундай нохуш ва зарарли одатлардан воз кечишни ва аксинча, доимий ва узлуксиз оғир юкламаларни ҳамда турмуш тарзининг қатъий тартибини белгилашни назарда тутати. Соғлом ҳаёт тарзига ўтишнинг бошланғич даврида инсонни кўллаб-қувватлаш, интилишларига туртки берувчи зарур маслаҳатлар бериш, саломатлик ҳолатининг функционал кўрсаткичларидаги ижобий ўзгаришларни унга кўрсатиш ўта муҳим аҳамият касб этади.

Ҳозирги вақтда ҳаётда парадокс кузатилмоқда: соғлом турмуш тарзи, овқатланиш ва ҳаракат тартиби омилларига муносабат ўрганилганда, сўровдан ўтганларнинг фақат 10-15 % улардан фойдаланиши маълум бўлди. Бу нафақат валеологик билимларнинг етишмаслиги сабабли, балки шахснинг суст фаоллиги ва хулқ-атворнинг шаклланмаганлиги туфайли келиб чиқмоқда.

Шундай қилиб, соғлом турмуш тарзи инсон ҳаёти давомида доим шаклланиб бориши лозим, у шароит ва ҳаётини ҳолатларга боғлиқ бўлмаслиги керак.

Соғлом турмуш тарзи самарадорлигини бир қатор биосоциал тамойиллар бўйича аниқлаш мумкин. Улар ўз ичига қуйидагиларни олади:

- Саломатликнинг морфофункционал кўрсаткичларини баҳолаш: жисмоний ривожланиш даражаси, жисмоний тайёргарлик даражаси, организмнинг мослашиш имкониятлари даражаси;
- Иммунитет ҳолатини баҳолаш: маълум давр давомида яллиғланиш ва инфекция касалликларга чалиниш даражаси;
- Ҳаётнинг ижтимоий-иқтисодий шароитларига мослашишнинг имкониятларини баҳолаш; оила – рўзғор мажбуриятларини бажариш фаоллиги; ижтимоий ва шахсий қизиқишларнинг чексизлиги ва намоён бўлиш даражаси;
- Валеологик фаолият даражасини баҳолаш; шу жумладан, соғлом турмуш тарзига йўналишнинг шаклланганлик даражаси (руҳий жиҳат); валеологик билимлар даражаси (педагогик жиҳат); саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш билан боғлиқ бўлган кўникма ва амалий билимларни ўзлаштириш даражаси (тиббий-физиологик ва психологик-педагогик жиҳатлари); соғлом турмуш тарзи ва саломатликнинг индивидуал дастурини мустақил туза олиш кўникмаси.

3.4.1. Валеогенез ва одам саломатлигини бошқариш механизмлари

Валеология фани соғлом ва учинчи (чегаравий) ҳолатдаги одамларни тадқиқ қилади. Валеология предмет сифатида одамнинг саломатлигини, уни сақлаш ва мустаҳкамлаш механизмларини, яъни валеогенезни ўрганади. Булар организмнинг физиологик механизмлари бўлган ўзини сақлаш, бошқариш ва ўзини ривожлантириш қобилиятлари билан боғлиқ бўлган ташқи муҳитга мослашувчанлигидир.

Валеология профилактик тиббиётдан фарқ қилади. Энг аввало, профилактик тиббиёт касалликларнинг олдини олиш (хавф омилларига қарши кураш) билан шуғулланади, валеология организм резервларини, барқарор реализациясини таъминловчи компенсатор имкониятларини ҳамда генетик, физиологик, руҳий ва генератив фаолиятини ўрганади.

Саломатликни тадқиқ этиш учун аввало, одамнинг моҳиятини, унинг мавжудлик тамойилларини тушуниш лозим.

Маълумки, замонавий тиббий фанлар одам организмга ички ва ташқи муҳитдан бутун бир тизим сифатида қарайди. Одам организмнинг бир бутунлигини тизимли (интеграл) ёндашувлар ёрдамида тушунтириш мумкин (Г.Л. Апанасенко).

Тизим - тузилмалар йиғиндиси ва уларнинг ўзаро алоқаларини муҳассам этиб, бутунликда ягона фаолият юритади. Одам пирамида тамойили асосида тузилган тизимдан иборат (Maslow пирамидаси).

Пирамидани уч даража кўринишида ташкил этиш қонуни мавжуд – пастки, тана (soma-тана), ўрта, руҳий (psyche - қалб), чўққи – маънавий камолот (nous- рух), олий онг даражасининг намоён бўлиши. Бу ижодий муҳит, жумладан, шахснинг ўзини шакллантириши. Пирамида ичидаги элементлар ўртасидаги ўзаро муносабатлар мутаносиблик қонунларига бўйсунди, бу унинг мустахкам барқарорлигини ва ривожланиш имкониятини таъминлайди.

Шундай қилиб, одам организмни ташкил этишнинг тизимли тамойили одамнинг бутун фаолиятини белгилайди, яъни унинг ички бирдамлиги, бунда интеграциялашув маркази пирамиданинг чўққиси ҳисобланади. Бошқа томондан, одам ўзини ўраб турган атроф-муҳит билан чамбарчас боғлиқ.

Агар патологик жараёнларни (касалликни) тизимда гомеостазнинг бузилиши ва маълум аъзодаги жараён сифатида тасаввур этсак, одам саломатлигини эса организмнинг бутунлигича таҳлил қилиш лозим.

Саломатликни бошқариш – бу валеогенез механизмларини бошқариш, яъни тирик тизимнинг ўзини ташкил этишнинг мустахкам бақарорлигини таъминловчи механизмлари ҳисобланади.

Саломатликни бошқаришнинг қуйидаги тамойиллари ажратилади: *саломатликни шакллантириш, сақлаш ва мустахкамлаш.*

Айнан одамнинг бошқарув механизмлари, унинг соғлигини **шакллантириш, сақлаш** ва **мустахкамлаш**ни таъминлайди. Уларнинг асосида тўғри ва қайта боғланувчи бошқарув механизмлар ётади, шунинг эвазига организм ўзини тиклаб тартибга солиди бузилишга йўл қўймайди.

Ушбу механизмлар саломатлик даврида ҳам ва одамнинг бемор вақтида ҳам бирдай доимий ишлаб туради. Биринчидан, саломатлик тамойиллари бу ёшлиқдан тизимларни тўғри шакллантириб боришга таянса, иккинчи томондан, катта ёшда ҳам мунтазам ижобий ҳаёт тарзини шакллантириш асосида саломатлик мустахкамланиб боради.

Саломатликни сақлаш ижобий ҳаёт тарзининг тамойилларига риоя қилишни ўз ичига олади, жумладан, агар саломатлик миқдори пасайган бўлса, уни қайта тиклайди.

Саломатликни мустаҳкамлаш бу мунтазам машқлар билан шугулланиш эвазига саломатлик миқдори кўпайтирилади, айниқса, ёш улгайиб борган сари саломатлик миқдори аста-секин камайиб боради, уни олдинги ҳолатда ушлаб туриш учун қўшимча фаоллик талаб этилади. Мана шунинг учун биз саломатликни мустаҳкамлашнинг муҳим омили бўлган доимий жисмоний фаолликка диққат-эътибор қаратамиз.

Шундай қилиб, бевосита бирламчи пойдевори билан боғлиқ тарзда келгусида саломатликни шакллантириш, сақлаш ва мустаҳкамлаш механизмлари валеогенезнинг асоси ҳисобланади.

Валеогенезнинг механизмлари гомеостазнинг бошқарув (регулятор), энергетик ва таркибий тузилмасини қўллаб-қувватлашни таъминлайди.

Валеогенез механизмларининг ҳолатини баҳоловчи мезонлар бу физиологик ва патологик юкламаларда регулятор кўрсаткичларнинг ўзгариши ва олдинги ҳолатига қайтиш тезлиги билан характерланади.

Ушбу механизмларнинг имконияти қанчалик кўп бўлса, шунчалик соғлиқни сақлаш имконияти ва саломатлик миқдори юқори бўлади.

Саломатлик индивидуал хусусиятга эга ва ҳар бир одамда турлича эканлигини инобатга олиб, ўзига мос равишда саломатлик миқдорини ўлчаш эҳтиёжи пайдо бўлади ва шу асосда индивидуал соғломлаштириш дастурлари тузилади.

Маълумки, тиббиётда азалдан жисмоний саломатлик миқдорини баҳолаш, жисмоний юкламалар ёрдамида амалга оширилади. Шу билан бирга, руҳий саломатликни баҳоловчи тестлар ҳам мавжуд. Бирок бу ёндашувлар бир томонлама локал (чегараланган) характерга эга, бутун организмнинг тизимларини қамраб ололмайди. Шунинг учун организм ҳолатини аниқлашда, ёши, жинси, барча тузилма-фаолиятлари ҳақидаги маълумотларни инобатга олган ҳолда, тизимлар тўлиқ қамраб олиниши лозим.

Бундай ёндашувлар саломатлик миқдорини аниқлаш, уни бошқариш ва индивиднинг ҳолатини прогноз (эҳтимоллаш) қилишга имкон яратади.

Саломатлик механизмлари ўзини ташкил этиш орқали доимо организмда ҳаракатда бўлади, соғлиқ даврида ҳам ва касаллик шароитида эса соғайишини таъминлаб туради.

Ушбу механизмларнинг фаоллигини қўллаб-қувватлаш, фаоллаштириш, йўналтириш, чиниқтириш, намоён этишга шароит яратиш валеология стратегиясининг асосини ташкил этади ва врач-валеологнинг асосий вазифаси ҳисобланади.

Соғломлаштириш – бу саломатликнинг механизмларини фаоллаштириш йўллари орқали уни олдинги (хавфсиз) ҳаёт фаолияти даражасига қайтаришдир.

Саломатликнинг ҳар қандай пировард даражасида соғломлаштириш ишларини амалга ошириш мумкин, кўпинча бу жараён аҳоли орасида 60-70 фоизни ташкил этувчи учинчи ҳолат (касаллик олди)даги одамларда олиб борилади.

“Касаллик олди-саломатлик” орасидаги одамлар бу врач-валеологларнинг асосий вазифаси, уларнинг саломатлигини ошириш ва хавфсиз зонага қайтариш орқали касаллик пайдо бўлиши ва ривожланишини олдини олишга йўналитирилиши лозим.

Биринчи босқич соғломлаштириш – бу одам конституциясини инобатга олган ҳолда, организмнинг ташқи муҳит билан ўзаро уйғунлигини таъминловчи ҳаёт шароитлари ва оптимал муҳитни яратиш орқали амалга оширилади.

Одамнинг яшаш жойи, экология, турмуш даражаси, уй-жойи, кийим-кечак ва ҳаёт фаолиятининг бошқа омилларини баҳолашни буюк аждодимиз Ибн Сино ўз асарларида ёзиб қолдирган.

Соғломлаштириш жараёнида одам организмнинг биоритмлари ҳам аҳамиятга эга эканлигини ёдда тутиш ва лозим бўлса, уларни мувофиқлаштириш зарур. Биоритмларнинг бузилиши организмда гомеостазнинг ўзгаришига ва келгусида касаллик олди ҳолатини ёки касалликнинг ривожланишига олиб келади.

Иккинчи босқич – бу одам организмнинг ички гармонияси бўлиб, саломатликни тиклашда ва хавфсиз зонага қайтаришда соғломлаштиришнинг энг самарали ёндашуви ҳисобланади. Шу билан бирга, бу мураккаб жараён бўлиб, етарли билим ва кўникмаларни талаб этади.

Мазкур жараёнларнинг асосида, энг аввало, **валеогенез** тушунчасини аниқлаш ётади – бу индивид саломатлик даражасини ошириш, гомеостаз ва ўзини бошқаришни такомиллаштиришга йўналтирилган, фенотипик ва хулқ-атворнинг мослашув механизмлари ҳамда организмнинг морфофункционал резервларининг ўзаро уйғунлашган йиғиндисидир (Э.И. Вайнер, С.А. Костюнин 2003).

Валеогенезнинг бутун моҳияти умумий адаптацион синдромда ётади (Г. Селье).

Шунинг учун соғломлаштириш жараёни нафақат тугма омиллар ва онтогенетик шаклланиш, балки энг аввало, организмнинг функционал тизимларини мунтазам такомиллаштириш (шуғуллантириш) билан боғлиқ.

Ушбу жараёни тушунишда энг муҳими, саломатлик балансини ижобий томонга ўзгартирувчи организмнинг функционал ва руҳий имкониятларини инobatга олиш лозим. Бу борада, энг асосий омиллар, одам организмнинг *индивидуаллиги* ва унинг *резервлари* ҳамда *рационал овқатланиш, жисмоний фаоллик, руҳий-эмоционал барқарорлик (антистресс дастурлар) ва жинсий (репродуктив) саломатликка асосланган ижобий ҳаёт тарзи* ҳисобланади.

Организм резервларига тегишли масалалар анча мураккаб. Маълумки, турли вазиятларда организмни жалб этиш, айниқса, касалликлардан соғайиш даврида резервлар тақсимланиши намоён бўлади. Бошқарув (регулятор) механизмлар организмнинг адаптацион механизмлари билан бевосита боғлиқ бўлган ҳолда у ёки бу резервларнинг устиворлигини аниқлаб беради.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, одатда кун давомида одам ўзининг максимал имкониятларининг фақат 35 фоизини сарфлайди. Ирода кучларини сафарбар этиш орқали бу кўрсаткич 50 фоизга етади, фавқулodда ҳолатларда организмнинг 65% резервлари жалб қилинади. Қолган 35% организмнинг захира резервлари сифатида сақланади ва у экстремал ҳолатларда сафарбар этилади, бироқ келгусида, организмнинг компенсатор-мослашув жараёнларининг бузилиши оқибатида турли касалликлар пайдо бўлишига ва бошқа жиддий асоратларга олиб келади.

Шундай қилиб, организмни соғломлаштиришни янада самарали ташкил этиш, бошқа янги сифатли ҳаёт тарзига ўтиш орқали ўз саломатлигига масъулиятли муносабатни шакллантириш ва ҳаёт фаолиятининг барча даражаларида: *молекуляр, субҳужайравий, ҳужайравий, органлар, тизимлар ва организм даражасида* умуман организмнинг функционал имкониятларини кўтаришга йўналтирилади.

Бу ўз навбатида, организмнинг мослашув потенциалини оширади ва саломатлик анча ижобий ва сифатли даражага кўтарилади. Организм зарурий компенсатор ва химоя хусусиятларини ва функционал резервларнинг маълум миқдорини сақлаб қолса, атроф-муҳитнинг ташқи ва ички шароитларга мослашуви энгил кечади.

Мазкур жараёнларни тушуниш, шифокорга беморнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш учун фақат патологик жараёнларни ва касалликни эмас, балки интеграл тизим нуқтаи назаридан организмнинг тўлиқ ҳолатини чуқур ўрганиш имкониятини беради.

Бошқа тарафдан, мураккаб валеогенез жараёнларини етарли даражада тушуниш, соғлиқни шакллантириш, сақлаш ва мустаҳкамлаш борасида илмий-услубий, ташкилий базасини яратиш ҳамда валеологик тамойилларни ва соғлом ҳаёт тарзини шифокорлар орасида индивидуал даражада ва умуман бутун аҳоли орасида кенг тарғиб қилишга имконият яратилади.

Бу ўз навбатида, республикада аҳоли орасида ўз саломатлигига масъулиятли муносабат шаклланишига ва одамларнинг онг даражасида соғлом миллат-соғлом халқ тушунчаси пайдо бўлишига олиб келади.

IV боб. Тиббий валеология методологияси

4.1. Саломатликни баҳолаш усуллари

Саломатлик миқдорини баҳолаш. Инсон саломатлиги ва ҳаётнинг давомийлиги икки гуруҳга оид омилларнинг ўзаро таъсири билан боғлиқ. *Бир томондан*, бу ҳаётнинг захира даражаси бўлиб, у патоген таъсирларни нейтраллаш ва физиологик шароитларга мослашишни таъминлайди. Захиранинг миқдори маълум даражада генетик хусусиятларга боғлиқ, шунинг учун одамлар саломатликнинг турли миқдорларига эга ҳолда дунёга келади.

Бошқа томондан, ташқи ва ички муҳит таъсирлари организм тизимларининг шикастланиши ва заифлашишига олиб келади. Оқибатда инсоннинг касал бўлиши ёки эрта вафот этиши, ёки аксинча самарали соғлом узоқ умр кўриши иккала томон ўртасидаги нисбатга боғлиқ бўлади: таъсир интенсивлиги, мослашишнинг мукамаллиги ҳамда организмнинг қаршилиқ кўрсатиш даражаси.

Юқорида таъкидланганидек, "патоген омил", "жароҳатланиш" ва "саломатлик захиралари" тушунчалари орасидаги фарқни ҳисобга олган ҳолда, тиббиёт фаолияти соҳалари ҳам фарқланади, уни қуйидагиларга ажратиш мумкин: **профилактик тиббиёт**: у хавфли омиллар ва улар билан курашишни ўрганади; **даволовчи тиббиёт**: у касалликлар патогенези ва уларни даволаш йўллари ўрганади; **соғломлаштирувчи тиббиёт**: унинг вазифаси саломатлик механизмлари ва сабабларини, шунингдек, организмнинг мослашиш имкониятларини ошириш орқали саломатлик захираларини оширишни ўрганади.

Тиббиётнинг профилактик, даволовчи ва соғломлаштирувчи йўналишлари орасидаги фарққа қарамай, улар бир-бирига зид ва рақобатчи эмас. Масалан, патоген омилни йўқотиш ёки касалликни даволаш саломатлик захирасини ошириш ва сақлашга ёрдам бериши мумкин. Ўз навбатида, саломатлик захирасининг ортиши касалликнинг патогенлик даражаси ёки хавф омилни камайтиради. Юқорида санаб ўтилган тиббиётнинг жиҳатлари саломатликка эришиш усулларида бир-биридан фарқланса ҳам, ягона яқуний мақсадга эга бўлади.

Профилактика, даволаш ва соғломлаштиришга индивидуал ёндашувларни фақат инсон саломатлик даражасини аниқ баҳолагандан сўнг амалга ошириш мумкин. Профилактик тиббиёт хавф омилларининг даражасини ўлчаш ва аниқлаш бўйича кўплаб усулларга эга. Клиник тиббиёт касалликлар, жароҳатланишларнинг тарқалганлиги

ва чуқурлигини ҳисобга олган ҳолда ташхислаш ва даволаш борасида катта ютуқларга эришди. Улардан фарқли ҳолда соғломлаштируви тиббиёт ҳаёт заҳираларини миқдорий кўрсаткичларда ўлчашнинг етарли даражадаги усулларига ҳали эга эмас.

Организмнинг заҳира имкониятларини ўрганиш тиббиётнинг анча долзарб муаммоларидан ҳисобланади, шу билан боғлиқ ҳолда заҳиралар ҳолатини аниқлайди ва патоген омилларнинг таъсир этиш прогнози ва саломатлик эҳтимолини тўлиқ белгилайди. Масалан, куч жиҳатдан бир хил патоген омиллар, бир хил ҳолатларда хавфсиз, бошқа ҳолатларда ҳаётга хавф солиши мумкин. Бундай фарқ омилнинг даражаси билан эмас, балки саломатлик заҳирасининг турлилиги билан тушунтирилади.

Буларнинг барчаси шифокорга организм ҳолатини баҳолашда нафақат патологик бузилишлар даражасини, балки бир вақтнинг ўзида саломатлик заҳираларини ҳам инобатга олиш зарурлигини белгилаб беради.

Саломатликни ўлчаш муаммоси қадимдан олимларнинг эътиборини тортиб келган. Мавжуд кўпчилик усуллар организмнинг функционал имкониятлари (жисмоний юкламаларга толерантлик даражаси, аэроб қобилият миқдори)ни аниқлашга асосланган. Шунга қарамай, саломатликни ҳар томонлама баҳолаш учун булар етарли эмас, чунки саломатликни бу каби ёндашувлар орқали тўлиқ аниқлаб бўлмайди.

Баҳолаш тизими ўз ичига қандай кўрсаткичлар ва тамойилларни олади? Саломатликни баҳолаб, шифокор нафақат инсон бажариши мумкин бўлган (меҳнатга лаёқатлилиқ даражаси) иш ҳажмини ўлчай олиши, балки у ўзини қандай ҳис қилади (саломатлик сифати), шунингдек, у қанча яшаши мумкинлиги (заҳиралар, саломатлик прогнози) ҳақидаги кўрсаткичларни ўлчай олиши керак.

Санаб ўтилган талабларни ҳисобга олган ҳолда, саломатлик тушунчасининг куйидаги амалий таърифи (аввалгиларига қўшимча сифатида) ишлаб чиқилди.

Саломатлик – бу организмнинг ҳаётий фаолият шакли бўлиб, унинг самарали давомийлигини ва зарур сифатларини (маънавий, жисмоний, руҳий) шунингдек, ижтимоий фаровонлигини таъминлайди.

Саломатлик миқдори – бу узлуксиз миқдор бўлиб, у тирик организм фаолиятида иштирок этади. Ҳаётнинг давомийлиги ҳақида сўз борганда, саломатлик миқдори – организм заҳираларини тавсифлайди,

у одамнинг касалликка чалинмаслиги ва ҳаётининг аниқ бир даврида вафот этмаслигининг маълум эҳтимолий даражасини белгилаб беради.

Саломатлик миқдорини баҳолаш учун 30-60 ёшли эркеклар учун мослаштирилган усул ишлаб чиқилган. У асосий касалликлар (инфаркт миокард, мия инсульти, саратон) билан касал бўлмаслик ва яқин 8-10 йилда вафот этмаслик эҳтимолини таъминловчи организм захираларини ўлчашга асосланган.

Эҳтимолий баҳолашда (прогнозлаш) фойдаланиладиган кўрсаткичлар тўпламига оид мураккаблиги бўйича турли технологиялар мавжуд. Энг оддийси, ҳамма учун мумкин бўлган объектив ва субъектив кўрсаткичларнинг тўпланини ўз ичига олган.

Объектив кўрсаткичларга – ёш, вазн, бўй, систолик ва диастолик артериал босим, тинч ҳолатда ва 10 марта ўтириб-тургандан кейинги юрак қисқаришлари, уриши киради. Улардан формула бўйича юракнинг зарб ҳажми, шунингдек, бош томирларига қоннинг пульсли оқими ва мияда қон айланиш билан боғлиқ, уларнинг тонуси ҳисоблаб чиқилади.

Субъектив кўрсаткичлар стенокардия, таранглашиш белгилари, бош мия қон айланиши етишмовчилиги, сурункали бронхит, миокард инфаркти ва мия инсульти, зарарли одатлари чекиш, ичиш кабилар стандарт анкеталар ёрдамида аниқланади, сўнгра махсус алгоритмлар бўйича шахсий компьютер ёрдамида саломатлик индекси ҳисоблаб чиқилади. Текширувга ҳаммаси бўлиб, 10 дақиқагача вақт талаб этилади.

Саломатлик миқдорини ўлчаш тўғри бўлиши учун куйидаги шартларга амал қилиш зарур. Текширув куннинг биринчи ярмида оч қоринга ёки енгил нонуштадан 2 соат кейин ўтказилиши керак. Аввалги кунларда ҳаддан ташқари руҳий-ҳиссий ва жисмоний зўриқишларнинг бўлмаслиги, спиртли ичимликларни кўп истеъмол қилмаслик мақсадга мувофиқ. Текширувдан олдин бир соат давомида чекиш тақиқланади. Текширувни ўткир касалликларда ёки тузалгандан кейинги яқин ойда, шунингдек, тана ҳарорати кўтарилганда ва медикаментоз даволаш фонидида ўтказиш тавсия этилмайди. Текширув тинч ҳолатда ўтказилиши лозим. Агар у бир марта эмас, балки 1-2 ҳафта интервал билан икки-уч марта ўлчашга асосланса, баҳолашнинг аниқлиги янада ортади. Олти ой ёки бир йил интервал оралиғида ўтказилган такрорий текширувлар саломатлик ҳолати ва саломатлик миқдори ўзгаришлари тезлигини кузатиш имконини беради. Саломатлик индекси миқдори турлича бўлишига қараб, уни бешта гуруҳга ажратиш мумкин: ўта паст, паст, ўрта,

юқори ва ўта юқори саломатлик захираси. Бироқ адабиётларда бошқа таснифлаш ёндашувлари ҳам мавжуд.

Саломатлик сифатини баҳолаш учун учта шкала усули тавсия этилади: жисмоний, рухий, ижтимоий қониқиш даражасини аниқлаш. Улар ёрдамида инсон ўз саломатлигидан қониқишини ўрганиш мумкин, шкала етарли даражада оддий ва стандарт миқдорий бирликларда ифодаланган. Ҳар бир шкала учун жавобга боғлиқ ҳолда (жисмоний, рухий, ижтимоий) саломатлик сифатининг учта даражаси ажратилади: паст (0-30 балл), пасайган (31-60 балл), меъёрий (61-100 балл).

Хулосада бир қатор юқумли касалликлар ва хавф омиллари: ЮИК (юрак ишемик касаллиги), бош мияда қон айланишининг етишмовчилиги, АГ (артериал гипертензия) ва мия инсульти, анамнезда сурункали бронхит, чекиш, вазнининг ортиқлиги ва гиподинамияларнинг борлиги ёки мавжуд эмаслиги кўрсатилади. Ёшига қараб ўлчанган кўрсаткичларнинг миқдорий қиймати келтирилади: бўй, вазн, систолик ва диастолик артериал босим, пульс, бош томирлари тонуси, Кетле индекси.

Саломатлик миқдорининг ортиши ва паст саломатлик гуруҳидан анча юқорисига ўтиш туфайли ўлим хавфи 30-50 мартага камаяди. Яқин 8 йилда ўта паст саломатликда ҳар бир одамдан учинчиси, ўта юқори саломатликда – ҳар бир юзинчи одам вафот этади.

Саломатлик даражасига қараб ўлим хавфининг прогнози абсолют эмас, балки фақат эҳтимол қилинади. Агар инсон хавф гуруҳида бўлиб қолса, бу айнан у касал бўлиши ва яқин 8 йилда вафот этиши керак дегани эмас, балки бундай имконият унда етарли даражада эҳтимол қилинади.

Ҳаёт сифатини баҳолаш. Саломатлик захирасини оширишга таъсир қилувчи омиллар ва самарали усулларни билиш керак. Катта ёшдаги инсон ҳаётига асосий таъсирни турмуш тарзи кўрсатади, сўнгра аҳамияти жиҳатидан – наслий омиллар, – экология туради, фақат 8-10 % тиббиёт қўллаб-қувватлайди.

Турмуш тарзининг кўп қиррали томонларини комплекс баҳолаш учун ва эрта ўлим хавфи омилларини қидиришда ҳаёт сифатини аниқловчи анкетадан фойдаланилади. Инсоннинг моддий таъминоти, турар-жой шароити, ҳудуд экологияси, яшаш шароитидан қониқиши, оилавий муносабатлар, рационал овқатланиш маданияти, жинсий муносабатлар, дам олиш хусусиятлари, кундалик, жисмоний юкламалар, жамиятдаги ўрни, ишлаб чиқариш омиллари ва маънавий дунёси ҳақи-

да маълумотлар ҳамда ўз ҳолати, стресслар даражаси, зарарли одатлар, касалликларга наслий мойиллик ва яшаш географиясидан қониқиши 25-30 дақиқа давомида аниқланади.

Баъзи масалаларда турмуш тарзининг объектив шароитлари баҳоланади, бошқаларида – ҳаёт фаолияти шароитларидан субъектив қониқиш баҳоланади. Қониқиш даражасини миқдорий ўлчаш учун 100 баллик шкалалардан фойдаланилади, бунда 0 балл жуда ёмон, 100 балл эса жуда яхши ҳолатни билдиради.

Ҳаёт сифати кўрсаткичларини шарҳлашда аниқ тасаввур қилиш лозим, улар ҳаёт шароитини шунчаки акс эттирмайди, балки ушбу кўрсаткичларнинг инсон талабларига мослиги, ҳаёт фаолияти шароитларидан қониқиш даражасини ифодалайди. Шунинг учун бир хил ҳолатда турли шароитларда кўрсаткичлар ва жавоблар турлича бўлиши мумкин. Алоҳида хонадонда узоқ муддат яшаган ва турар-жой майдонини кенгайтириш учун навбатда турган оилага қараганда, эндигина ётоқхонадан икки хонали алоҳида хонадонга кўчиб келган уч кишидан иборат оила учун ҳаёт сифати юқори деб баҳоланади.

Шундай қилиб, ҳаёт сифатини икки хил йўл билан: ҳаёт фаолиятининг объектив шароитларини яхшилаш ёки талаблар даражасини пасайтириш орқали ёки уларнинг ҳаётий қадриятларини шахсий шкаласидан муҳимлигининг ўзгариши орқали ошириш мумкин.

Ҳаёт сифатини баҳолаш шартлари саломатлик миқдорини аниқлашдаги шартлар каби ўтказилади. Бир шифокор бир вақтнинг ўзида 10 нафар беморни текшира олишини ҳисобга олганда, бир соат давомида 15-20 кишини қабул қилиши мумкин. Текширувдан кейин уч қисмдан иборат компьютер хулосаси берилади.

Биринчи қисм – инсоннинг ҳаётдан тўлалигича ва турмуш тарзининг алоҳида томонларидан қониқишини намоён этади.

Иккинчи қисм – беморда аниқланган касаллик ва ўлимнинг санаб ўтилган хавф омилларини бартараф этиш ва назорат қилиш учун тавсиялардан иборат бўлади. Бунга фаровонлик, руҳий хотиржамлик, ижтимоий хусусиятлар, хулқ ва зарарли одатларга наслий мойиллик киради. Жисмоний фаоллиги суст ва чекувчи шахсларга бундан ташқари, ҳаракат фаоллигини ошириш ва чекишни ташлаш бўйича тавсиялар таклиф қилинади.

Учинчи қисм – беморда аниқланган асосий юқумли бўлмаган касалликлар рўйхати ва бошқа патологик ҳолатларни акс эттиради, улар бўйича мутахассислар маслаҳати таклиф этилади.

4.2. Аҳолига ахборот етказиш усуллари

Мақсадли гуруҳлар ва саломатликни шакллантиришга йўналтирилган таъсир жиҳатлари

Бир неча ўн йиллар давомида аҳолига соғлом турмуш тарзи асосларини етказиш санитар-маърифий ва маърифий иш сифатида, тарғибот ва ташвиқот фаолияти тамойилида шаклланган эди. Ушбу фаолият ўтказилган учрашувлар, суҳбатлар ва маърузаларни, ОАВ билан ишлаш ва информацион материалларни нашр этишга асосланган эди. Маълумотларни тарқатишга асосланган санитар-маърифий ишларнинг усуллари ва ёндашувлари бугунги кунда кам самарадор ва асосан формал хусусиятга эга эканлиги маълум бўлди. Бу энг аввало, таъсир объекти билан қайтувчи алоқанинг йўқлиги (умумий аҳоли, мақсадли гуруҳ) ҳамда шифокорларнинг анча паст малакавий тоифага эга эканлиги ёки уларнинг расмий муносабати билан боғлиқ бўлади. Кўп шифокорлар маълумотни аҳолига етказиб бериш кўникмаларига эга эмас ва бунда таъсирнинг якуний натижасига, аудиторияга кам эътибор қаратилади. Бундай ёндашув қилинган ишнинг қимматини йўққа чиқаради ва аҳолининг саломатлигига ижобий муносабатда бўлишга йўналтира олмайди. Бу саломатлик ва соғлом турмуш тарзи тушунчаларига тор ёндашув, шунингдек, соғлом турмуш тарзи асосларига ўргатиш, саломатлик шаклланишига йўналтириш ишланма воситалари ва усуллари-нинг йўқлиги билан асосланади.

Санитар-маърифий иши даражаси пастлигининг бошқа муҳим омили ҳар қандай маълумотни етказишда асосий тезис – **нима қилиш керак?** деган савол шаклида берилишидир. Ҳозирги кунда турмуш тарзини шакллантиришдаги замонавий ёндашувлар – **қандай қилиш керак?** – деган саволга жавоб кутмоқда.

Шундай қилиб, таҳлиллардан кўриниб турибдики, санитар-маърифий ишлари замонавий соғлиқни сақлаш тизимининг талабларига жавоб бермайди ва ушбу эскирган иборани замонавий тиббиёт лугатидан чиқариб, ўрнига **соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш деган** замонавий валеологик тушунчани киргизиш фурсати етди.

Замонавий валеологик талаблардан келиб чиқиб, шуни ёдда тутиш лозимки таъсир кўрсатиш объектлари бу соғлом (биринчи ҳолат) ва касаллик олди ҳолати (учинчи ҳолат)даги одамлар ҳисобланади. Ушбу гуруҳга кирувчи одамларга таъсир кўрсатиш самарали аҳамиятга эга.

Профилактик усулларини қўллаб, ҳаёт тарзини тўғрилаш йўли орқали ҳали пайдо бўлмаган касалликларни бартараф этиш мумкин, бу билан келгусида мавжуд наслий мойиллик, хавфли хулқ-атвор ва носоғлом ҳаёт тарзи туфайли келиб чиқадиган касалликларнинг олди олинади ва ҳаёт сифати ортади.

Аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда самарали натижаларга эришиш учун бир томондан, мақсадли гуруҳларни аниқлаш лозим ва бошқа томондан – турли даражаларда уларга таъсир кўрсатиш мумкин.

Мақсадли гуруҳларнинг модели ижтимоий ҳолати ва ёшига қараб қуйидагича тавсифланади: *ёш оила, ҳомиладор аёл, гўдак бола, бола-лар ва ўсмирлар, ёшлар, етук ва ўрта ёш, кекса ва қариялар.*

Соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришда таъсир этиш даражалари қуйидагича бўлинади: *индивидуал, гуруҳ ва популяцион.*

Индивидуал даража кўпинча амалиёт шифокорларининг иши бўлиб, умумий қабул қилинган анамнез йиғиш ва кўриқдан ўтказиш вақтида эътиборни саломатлик миқдорини аниқлаш ва уни прогноз қилишга қаратиш лозим. Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, мураккаб бўлмаган объектив ва субъектив маълумотлар асосида (АБ – артериал босим, гиперхолестеринемия, чекиш ва бошқалар) ҳамда беморнинг ёши ва ўпканинг ҳаёт сиғимини эътиборга олган ҳолда, саломатлик индексини аниқлашни амалга ошириш лозим. Жумладан, тўлдирилган махсус анкеталарнинг маълумотларини таҳлил қилиб, турли даражадаги саломатлик индексини аниқлаш мумкин, масалан: паст, жуда паст, ўрта, юқори ва жуда юқори. Ҳаёт тарзини тўғри олиб бориш, айниқса, хавфли омиллар таъсирини камайтириш орқали инсонни бир гуруҳдан, масалан, паст даражадан анча юқори ижобий гуруҳга олиб чиқиш мумкин бўлади, бу ҳолат ўз-ўзидан ҳаёт сифатини таъминлайди. Буларнинг барчаси самарали индивидуал соғломлаштирувчи дастурларни кириштириш орқали амалга оширилади.

Гуруҳ даражасида таъсир кўрсатиш деганда, 20-25 нафар кишидан иборат гуруҳда мақсадли иш олиб бориш тушунилади. **Популяцион даражада** иш олиб бориш учун бутун аҳолини камраб олиш зарур, масалан: маҳалла, ўқув муассасаларида учрашувлар ўтказиш. Ушбу даражаларнинг фарқи шундаки, мақсадли гуруҳларда ўтказиладиган учрашувлар ташкилий, мавзуси режалаштирилган тарзда маълум даврда амалга оширилади, аксинча популяцион даражада аҳолининг турли ёшдаги мақсадли гуруҳларида бир марталик учрашувлар ўтказилади.

СТТШ бўйича шифокорнинг вазифаларини аниқ белгилаб беришда инобатга олиш зарурки, барча таъсир кўрсатиш даражаларида қуйидаги асосий кўрсаткичлар: *мақсадли гуруҳлар, саломатлик тамойиллари, стандартлар ва алгоритмлар* қўлланилади.

Соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилишда ўтган даврлардаги катта камчилик, бу фақат бир томонлама ёндашувлар орқали ижобий ҳаёт тарзининг кўникмаларини шакллантиришга қаратилгани бўлди. Ҳар доимгидек ушбу масалага биргина жисмоний фаоллик ёки тиббий омиллар орқали ёндашувлар олиб борилди. Бундай ёндашувлар ҳаёт тарзини ҳар томонлама тўлақонли қамраб ололмайди ва унинг самарадорлиги паст ҳисобланади.

Шунинг учун соғлом ҳаёт тарзини самарали шакллантириш мақсадида шахсни ҳар томонлама қамраб олишга асосланган умуман янги тамойил таклиф этилмоқда. Бундай ёндашув саломатликка таъсир этиш тамойиллари орқали амалга оширилади, уларнинг ичида энг асосийларидан бири бу маънавий тамойил ҳисобланади.

Таъсир этиш тамойиллари. Стандартлар. Алгоритмлар

Инсон организми ўзининг ҳар томонлама индивидуал хусусиятларига эга бўлган яхлит бир тизим, шунинг учун шахсни ижобий шакллантириш (ҳаёт кўникмаларини ўзгартириш)га ҳам турлича қараш лозим. СТТШнинг турли ёндашувлари индивидуумнинг ҳаёт тарзини ҳар томонлама қамраб олади ва бунга қуйидагиларни киритиш лозим: *маънавий, руҳий, жисмоний ва тиббий тамойиллар*. Фақат ана шундай ёндашувлар ҳар бир мақсадли гуруҳга аниқ *стандартлар* (мезонлар) ва уларни *алгоритмлар* орқали тизимли амалга ошириш, аҳолининг турли қатламларида самарали таъсир кўрсатиш имконини яратади.

Стандартлар – бу *меъёрий кўрсаткичлар* (эталон, модел) олдинги ҳолатга солиштириш учун, шу билан бирга, тиббий ёрдамга қўйиладиган талаблар.

Стандартларни қўллаш аҳоли орасида СТТни шакллантиришнинг ҳар қандай моделини яратишда унинг самарадорлигини оширади ва кўрсаткичларни ижобий томонга ўзгартиради.

Маънавий тамойил таъсир этишнинг энг асосийларидан бири ҳисобланади, фақат маънавият орқали одамни камолотга етказиш ва ички дунёсини ўзгартириш мумкин. Ҳар бир одам унинг жамиятдаги

ўрни, муваффақиятлари, аввало, унинг ўзига, билимига ва саломатлигига масъулият билан қарашига боғлиқ эканини англаб етиши лозим.

Шунинг учун биринчи мақсадли гуруҳ ёш оила мисолида тўртта саломатлик тамойилларига хос бўлган стандартларни кўриб чиқамиз.

Маънавий тамойилга хос бўлган стандартлар: *маълумотга эга бўлиш (билим), масъулият, дунёқараш, умумий маданият, комилликка интилиш.*

Руҳий тамойил ҳар бир одамнинг индивидуал таъсирчанлигини, сезги ва ҳиссиётларини аниқлайди, уни шакллантириш ва такомиллаштириш ҳаёт сифатини ҳамда давомийлигини таъминлайди. Шунинг учун ёш оила мисолида ушбу тамойилга хос стандартлар куйидагилардан иборат: *сабр-бардош (чидамлилиқ), жонкуярлик, тартиб-интизом, эътиқод, виждон, иймон, хушмуомалалиқ.*

Жисмоний тамойил - организмга бўладиган турли индивидуал жисмоний юктамаларни аниқлайди, булар болалиқдан меъёрий тарзда шакллантирилиб, саломатликни мустаҳкамлашга йўналтирилган ҳолда мунтазам ва тизимли олиб борилиши керак. Ушбу тамойил СТПШда маънавий ва руҳий тамойиллар билан уйғунликда олиб борилади, шунинг учун асосий стандарти: *Жисмоний баркамолликка интилиш ҳисобланади.*

Тиббий тамойил - ноинфекцион касалликларнинг хавfli омилларига қарши профилактик чора-тадбирлар билан бирга соғлом овқатланиш ва жинсий саломатлик муаммоларини кўриб чиқади. Шу билан бирга, ҳаёт тарзининг шакллантиришнинг энг асосий вазифаларидан бири ўз саломатлигига масъулият ҳисобланади, олдинги айтиб ўтилган барча тамойилларнинг стандартлари ҳам айнан шу мақсадга қаратилган. Шунинг учун ушбу тамойилда сўнгги натижани, яъни ўз саломатлигига масъулият масаласининг ечимини топиш лозим.

Алгоритм – бу стандартларнинг таъсир этиш механизми. Алгоритмлар икки хил ёндашув билан амалга оширилади: *популяцион-оила, жамият ва давлат таъсири, мотивацион алгоритм* - индивидуал ва гуруҳ даржасида таъсир кўрсатиш. Популяцион алгоритмда таълим-тарбия жараёнлари аҳамиятга эга бўлса, мотивацион алгоритмда стандартлар самарали тарзда босқичма-босқич шахсни ишонтириш ва хулқини ўзгартиришга йўналтирилади.

Мотивацион алгоритм босқичлари куйидаги тизимдан иборат: **маълумот бериш** – стандартни тушинтириб беради - бу нима? Сўнг-ра **мотивация** – бу нима беради?, **ишонтириш** – жараённи амалга

ошириш учун нима халақит беради? **билим** – олинган маълумотни тафаккурда назарий жиҳатдан намоён бўлиши, **кўникма** – билимларни амалда қўллаш, хулоса босқичи: **хулқнинг ва ҳаёт тарзининг шаклланиши, ҳаёт сифатининг ортиши.**

Мазкур жараёнга ўқитиш давр талабидан, ҳаёт заруратидан келиб чиқади, Шу билан бирга, бу кўникмаларни ўзлаштириш оддий эмас, балки жиддий масъулият ва тизимли ёндашувни талаб этади. Республикада олиб борилаётган соғлиқни сақлаш тизимидаги замонавий ислохотлар даврида ҳар бир амалиёт шифокори ушбу билим ва кўникмаларга эга бўлиши лозим. Замонавий ёндашувларини қўллаганда мумтоз технологияларни ҳам ёдда тутиш керак, чунки улар иш самандорлигини таъминлашда катта аҳамият касб этади.

1. Аҳолини индивидуал ва гуруҳ даражасида ўқитиш технологияси, мақсадли гуруҳлар орқали СТТнинг кўникмалари шакллантирилади

- *аудио-видео ва СД – дискларни ҳамда ахборот-таълим материалларини кенг қўллаш.* Ўқитишнинг бу тури самарали бўлиб, тарқатма материалларнинг ўқиш жараёнида берилиши қуйидаги имкониятларни яратади:

- гуруҳда муҳокама этиш;
- семинар – тренинг;
- беморлар ва хавф гуруҳларига кирувчилар учун "саломатлик мактаби"ни ташкил қилиш.

2. Аҳолини популяцион даражада хабардор қилиш ўз ичига олади:

- аҳолини саломатлик ойлари фаол жалб қилиш, турли касалликларга қарши халқаро кураш кунлари (ОИВ/ОИТС, чекиш, ичиш, гиёҳвандлик, сил ва бошқалар);

- ОАВ (оммавий ахборот воситалари) билан ишлаш;
- суҳбатлар, маърузалар, давра суҳбати, оилада ва мактабда иш олиб бориш;
- ахборот материалларини тарқатиш.

Ахборот билан таъминлаш барча даража ва босқичларда мунтазам амалга оширилиши лозим:

- эслатма, буклет, брошюралар тарқатиш;
- хоналарни жиҳозлаш "СТТ бурчаги", кўргазмали ахборот, плакатлар.

Ушбу барча тадбирлар ҳозирги кунда жуда кенг қўлланилади, буни популяцион алгоритм деб, аташ мумкин. Шу билан бирга, ушбу тадбирлар мақсадли гуруҳлар орасида саломатлик тамойилларини қўлланган ҳолда ўтказилиши керак.

3. *Хавфли хулқ-атвор омилларини аниқлаш мақсадида ҳаёт тарзини баҳолаш технологияси*: -анкета; сўровнома; суҳбат; хавфли гуруҳни топиш; саломатлик миқдорини аниқлаш.

СТПШнинг замонавий ёндашувлари ва услублари интерфаол таълимни қўллашга асосланган. Тадқиқотларда маълум бўлишича, аудитория ахборотларни ўқитиш жараёнида, эшитиш орқали-20%, эшитиш ва кўриш орқали-40%, эшитиш, кўриш билан бирга амалда бажарса-80% қабул қилади.

Интерфаол услублар – бу доира стол атрофида ҳамма тенг, баҳс, мунозара, иштирокчилар фикрини хурмат қилиш, рағбатлантириш ва ўзаро ёрдам беришга ундаш, иштирокчиларга ягона гуруҳ аъзолари сингари муносабат ўрнатиш.

Интерфаол таълимнинг турлари:

- гуруҳда муҳокама қилиш;
- "ақлий хужуми" услуги;
- амалиётдан ҳаётий мисоллар;
- образли ўйинлар.

Гуруҳда муҳокама қилиш – бу жараён бирга фикрлаш жараёни, фикр алмашиш, муаммонинг ечимини ўрганиш. Тингловчилар ўқитувчи берган ёки курсантлар ўзи танлаган вазифалар устида биргаликда ишлайди. Ушбу вазифаларга муаммони муҳокама этиш, презентация, ҳисобот ва реферат маърузалари тайёрлаш кабилар киради.

Мия ҳужуми – фикрлаш жараёнини жадаллаштириш учун гуруҳ орасида муҳокама олиб бориш шакли. Ушбу услубда гуруҳ аъзолари мустақил равишда, ўзининг ўйлаб топган ғояси ва муаммонинг ечимини ҳақида гапиради.

Ғоялар жуда тез тартибда тингланади ва қабул қилинади, муҳокама этилмайди, фақат ҳамма ғоялар тинглангандан сўнг энг маъқул ва мос келадиган ғоялар чуқур таҳлил этиш учун муҳокамага қўйилади.

Амалиётдан ҳаётий мисоллар: Тингловчилар томонидан ишда ёки уйда, умуман ҳаёт фаолияти давомида дуч келган ёки келгусида учраши мумкин бўлган муаммолар кўриб чиқилади. Сўнгра муаммони ечимини топиш ва қарор қабул қилиш таклиф этилади.

Образли ўйинлар: Норасмий сахна чиқиши репетициясиз, бунда иштирокчилар маълум вазиятга тушиб қолган қаҳрамонлар ролини тайёргарликсиз ўйнайди. Шундай қилиб, улар атроф-муҳитга бошқача назар билан боқишни ўрганади, вазиятни ҳис этиш ва бошқара олиш каби кўникмаларни ўзида шакллантиради.

4.3. Мониторинг олиб бориш ва баҳолаш

Мониторинг (ингл. - кузатув) — жорий тадбирларни ва ютуқларни кузатиб бориш туфайли “дастур нима қиляпти?” – деган саволга жавоб беради.

Баҳолаш – дастурларни ва ютуқларни даврий таҳлил этиб бориш орқали “Дастур нимага эришди?” ва “У нима билан шугулланмоқда?” каби саволларга жавоб беради.

Мониторинг ва баҳолаш учун индикаторлар мавжуд: *миқдорий ва сифат*.

Миқдорий индикатор – мавжуд одамлар гуруҳи қанча ва ҳаёт тарзини шакллантириш бўйича ахборот етказишда уларнинг қамраб олинган қисми фоизларда кўрсатилади. Бошқача ифода этганда, қамраб олинган одамлар сони ва СТГШ бўйича таълим жараёнига қатнашганларнинг нисбати (мақсадли гуруҳлар).

Сифат индикатори - бу ахборотлар олиш туфайли ҳаётнинг кўникмаларни ўзгартирган ва ўз саломатлигига масъулиятни шакллантирган одамлар сони.

Масалан: чекиш ва спиртли ичимликларни кўп истеъмол қилишдан воз кечиш, рационал овқатланиш тартибига ўтиш, фаол жисмоний юклар ва бошқалар

Мазкур индикаторлар инсоннинг ҳаёт фаолияти билан боғлиқ бўлган ўзгаришларни қайд этиш орқали қўйилган вазифаларнинг ижросини қай даражада бажарилаётганини аниқлаб беради.

Мониторинг олиб бориш ва баҳолашни кенг қўллаш натижасида, қўйилган вазифалардан келиб чиқиб, иқтисодий ва самарадорлиги жиҳатидан келгуси режалар прогноз қилинади.

4.4. Деонтология, шахслараро мулоқот

Аҳоли орасида ижобий ҳаёт тарзини шакллантиришда самарали иш олиб бориши учун шифокорлардан чуқур билим ва касбий маҳоратдан ташқари, яна қатор кўникмаларни ўзида шакллантириш талаб этила-

ди, деонтология ва нутқ маданияти (риторика, нотиклик санъати) шулар жумласига киради.

Албатта янги ахборотларни ўзлаштириш ва уни аудитория эътиборига етказиш учун, доимий тарзда мантиқий ва тизимли фикрлаш талаб этилади. Маълумотларни етказишда тушунтиришнинг қуйидаги тамойилидан фойдаланилади "оддийдан мураккабга" ёки "кам аҳамиятлидан муҳимига" ва бошқалар.

Бундай ёндашув вазиятни доимо таҳлил этиши ва муҳокамага асосланади. Шунинг учун маъруза (назарий) машғулотларидан ташқари, таълим жараёнига курсант тингловчиларнинг ўзлари мустақил равишда семинар ва амалиёт дарсларига фаол жалб этилади. Бунда курсантлар таълим жараёнига киришиб, баҳс ва мунозараларда фаол қатнашади, реферат маърузаларини баён этади, амалий машғулотларда аудиторияни бошқаради, *вазиятли ўйинлар*, мия ҳужуми каби интерфаол услублардан кенг фойдаланилади.

Шифокорларни тайёрлашда бундай замонавий ёндашувлар, аҳоли орасида СТТШнинг қоидаларини тарғиб этишда деонтология фанининг асосларини кенг қўллаш, шахслараро мулоқот қоидалари ва шифокорнинг ахлоқий меъёрларига риоя этишни талаб этади.

Деонтология (грек. deontos - мажбур) – мажбурий хулқ-атвор ва хатти-ҳаракатлар ҳақидаги фан. Бошқача сўз билан ифода этганда, бу ахлоқий қоидалар, меъёрлар ва тамойилларнинг йиғиндиси бўлиб, шифокор уларга риоя этиши ва бажариши шарт.

Мазкур термин, инглиз диншуноси Бентам (XVIII аср) номи билан боғлиқ, у ушбу таълимотни диний-руҳий нуқтаи назардан илгари сурган.

Шуни ёдда тутиш зарурки, "шифокор бўлиб туғилмайди, балки шаклланади". Шунинг учун ҳақиқий баркамол шифокор шаклланишида учта асосий шартга амал қилиши лозим: **биринчидан** - шифокорлик билими, **иккинчидан** - ушбу билимларни амалда қўллаш, яъни ўзига хос шифокорлик услуги ва таъсирига эга бўлиш, **ниҳоят учинчиси** - шифокор ўзига хос характерга эга бўлиши: *фидойилик, ўз ҳаракатларига жавобгарлик ва беморга жонкуярлик ҳисси, юқори масъулиятга, мантиқий фикрлаш услуги, маънавий-ахлоқий сифатларга эга бўлиши шарт.*

Шифокорлик деонтологияси ижтимоий, руҳий ва касбий тамойилларни инобатга олган ҳолда, шахслараро мулоқот ва ўзаро муносабатларнинг баъзи йўналишларини чуқур таҳлил этиб, ўрганати ва деонтология классификацияси ўзаро муносабатларда асосланган:

1. Шифокор ва бемор (ўзаро ҳамкорлик ва муносабатларнинг маънавий-ахлоқий масалалари);
2. Шифокор ва беморнинг яқинлари (қариндошлар, оила аъзолари, дўстлар, ҳамкасблари ва бошқалар);
3. Шифокор ва жамият, давлат, ҳуқуқ, қонун;
4. Шифокор ва унинг ҳамкасблари, шифокор ва жамоаси, тиббиёт ходимлари билан муносабати;
5. Шифокорнинг ўзига бўлган муносабати, ўзини баҳолаш, ютуқлари ва камчилигини баҳолаш (ўзига талаб ва назорат).

Аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда шифокорлик деонтологияси бешта йўналишни ҳам қамраб олади.

Шифокорнинг маънавий қиёфаси, касбий маҳорати, дунёқараши, суҳбат қуриш маданияти, беморни СТТШ қондаларига риоя этишига ишонтира олиш қобилияти айниқса, *“шифокор ва бемор” муносабатида* жуда муҳим аҳамиятга эга.

Индивидуал ёндашувда, СТТнинг кўникмаларини қўллаш ва тиббиётнинг профилактика масалалари бўйича чуқур билимга эга бўлиш, беморнинг хавfli хулқини ижобий томонга ўзгартиришга самарали хизмат қилади (тамаки чекиш, ичиш, гиёҳвандлик, гиподинамия ва бошқалар).

Шифокорлик деонтологиясига фан сифатида ҳам стандартларни татбиқ этиш мумкин. Масалан, айниқса, аҳоли орасида СТТни шакллантириш фаолиятида шифокорнинг касбий ва ахлоқий сифатларини маълум стандартлар тарзида ифодалаш мумкин:

- маълумотга эгаллиги (тиббий билим);
- СТТШнинг барча кўникмаларини билиши;
- фикрни аниқ баён эта олиш ва вазиятни баҳолаш;
- ҳушмуомалалик;
- ихчамлик (интизом).

Шубҳасиз, санаб ўтилган барча стандартлар (мезонлар)ни етук шифокор ўзига қамраб олиши ва албатта деонтологиянинг бошқа қирраларини ҳам мукамал ўзлаштириши керак.

Шифокорнинг ахлоқий – маънавий қиёфаси кундалик, иш фаолиятида ўз ифодасини топади, аввало, беморлар, беморлар, беморнинг яқинлари, жамоа, хизматчилари билан ўзаро мулоқотда ва жамиятдаги обрў эътиборида намоён бўлади.

Мулоқот масаласи – одамлар орасида алоқаларни ўрнатишдаги кўпқиррали жараён ҳисобланади, у ахборот алмашилини, қабул қилиш ва тушуниш, шу билан бирга, суҳбатдошни баҳолаш имконини беради.

Мулоқот – ўзининг боғлиқ томонларига эга бўлган муҳим руҳий тоифа ҳисобланади.

Шахслараро мулоқот, кўпинча диалог кўринишида бўлиб, у тиббиёт фаолиятининг узлуксиз касбий таркиби ҳисобланади. У кўп жиҳатдан шифокор ва бемор орасидаги бир-бирига бўлган ишончни таъминлашга хизмат қилади.

“Шахслараро мулоқот” (ШАМ) ёки юзма-юз мулоқот – бошқа одамлар билан ахборот ва фикр алмашилининг асосий ҳамда энг самарали йўналиши ҳисобланади. ШАМ бевосита ва тезкор жараён бўлиб, тиббий ва профилактик ёрдамнинг барча соҳаларида қўлланилади.

ШАМ, юзма-юз мулоқот сифатида хулқнинг ўзгаришига олиб келадиган ёки мулоқотнинг янги шаклини қабул қилишга туртки беради. У ўз ичига қўйидаги жиҳатларни қамраб олади: *туртки бериш (мотивация), таълим ва маслаҳат бериш.*

Мотивация – бу қўшимча ахборотлар олиш мақсадида тиббиёт мурасасасига мурожаат этгани учун беморни рағбатлантиришдир.

Таълим – индивидуал ёки гуруҳ даражасида ахборот материалларини албатта тақдим этиш орқали амалга оширилади.

Маслаҳат – кўпинча индивидуал характерга эга бўлиб, тиббий тавсиялар беришга қаратилган. Шу билан бирга, СТТШ бўйича, асосан хулқ-атвор омиллари ва ҳаёт тартиби каби масалаларни ўз ичига қамраб олади. Шахслараро мулоқотда аниқ қоидалар (ёндашувлар) мавжуд: – олинган ахборотлардан фойдаланиб, аудитория (бемор) билан алоқани йўлга қўйиш, мулоқот бу икки томонлама жараён;

- фақат нимани гапирётганимизни эмас, балки қандай гапирётганимизни ҳам ёдда тутишимиз зарур;

- аудитория билан қайта алоқанинг фойдасини англаш ва доимо рағбатлантириш.

Қайта алоқа – бу жараён орқали бемор сизни тушунаётганини баҳолаш ҳамда ундан ўзини қандай ҳис қилаётганини, нимани яхши томонга ўзгартириш мумкинлигини сўраш мумкин. Қайта алоқани фақат ижобий бошлаш зарур, сўнгра аниқ ўзгартириш ёки яхшилаш чоралари ҳақида тавсия бериш ва яна ижобий оҳангда тугатиш лозим:

- ҳар қандай мулоқот ижобий оҳангда бошланиб, хушмуомилалик билан тугатилиши лозимлигини унутмаслик зарур;

- биз ишлаётган аудиторияни кадрлаш ва ҳурмат қилиш лозим.

Деонтологияда шифокорнинг хулқи руҳий-педагогик жиҳатдан муҳим аҳамиятга эга. Зиёлилик, жавобгарлик ҳисси, тинглаш маданияти ва бемор фикрини керакли томонга тўғри йўналтириш – бу каби фазилатлар замонавий шифокорга хос.

Мулоқотнинг ҳар қандай турида одамларнинг маънавий қиёфаси ва маданияти аҳамиятга эга: баъзилар хушмуомала, тушунишга ва ёрдам беришга ҳаракат қилади, бошқалари кўпол, интизомсиз, суҳбатдошини ҳурматсиз ва хафа қилишга уринади.

Мулоқотнинг муҳим жиҳатлари: алоқага кириш ва ўрнатиш, тушуниш ва муносабатларни йўлга қўйиш, бошқа одамнинг ички дунёсига кириш.

Алоқага кириш жараёнининг турли воситалари маълум: имо-ишоралар, мимика, интонация, оҳанг, имо-ишора ва бошқалар, бироқ энг асосийси, шифокорнинг нутқ маданияти.

Шифокор ва бемор ўртасидаги диалог ҳар иккала томоннинг хушмуомалалик билан самимий қизиқишлари руҳида ўтиши ҳамда умумий мақсад – *саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга* йўналтирилган бўлиши лозим.

Шифокорнинг асосий вазифаси умид уйғотиш ва ишонтиришдан иборат, айнан шу ҳолатнинг ўзи соғайишга яратилган биринчи шароит ҳисобланади. Қадимгилар “беморни фақат кўриш эмас, балки тинглаш керак” деб, таъкидлаганлар. Ҳақиқатан, ҳам бемор уни тинглашини, шифокор унга нисбатан бефарқ эмас, балки соғлиғига қайғуришига ишонишни хоҳлайди.

Шифокор ўзини қандай тутишига қараб, беморнинг соғайишига ёрдам беради ёки бунинг акси бўлади. Ҳеч қандай замонавий услуб ва қимматбаҳо жиҳозлар шифокорнинг ўрнини даволовчи сифатида боса олмайди.

Маълумки, касалликни эмас, балки беморни даволаш лозим, яъни турли одамлар организмнинг ўзига хос индивидуал хусусиятлари ва касалликларга турлича реакцияси кузатилади. Шу билан бирга, ҳар хил шахсларга турлича муомала қилишга тўғри келади.

Шифокорларни кўпинча педагог ёки тарбиячи деб аташади. Ҳеч бир касб тиббиёт каби инсон тақдирига ҳар томонлама дахлдор эмас. Қадимдан: “хаётда энг мураккаб амал: бу ўқитиш, даволаш ва ҳукм қилишдир” – деган ҳикмат мавжуд. Шунинг учун шифокорликни ўзига хос хусусиятларини инобатга олиб, мунтазам равишда, узлуксиз

ахлоқий маданиятни дипломгача ва ундан сўнг ҳам ҳаётининг охиригача шакллантириб бориш лозим. Шифокор шахсини ҳеч қандай илмий-техникавий ютуқлар билан алмаштириб бўлмайди. Шифокорнинг инсонпарварлик моҳияти, унинг беморга нисбатан инсоний муносабати ҳеч қачон фалсафий, диний ва сиёсий қарашларидан келиб чиқиши керак эмас. Машҳур немис шифокор-олими Эрвин Лик шундай ёзган: "Агар биз тиббиётга кириб келган ва шифокорнинг салоҳиятини пасайтирадиган камчиликларни бартараф этишни хоҳласак, унда фақат виждон амрига бўйсиниб ёрдам бериш ва даволашимиз керак, шифокорнинг қасамёди ҳам доим шундай бўлган".

"Шифокор ва бемор" муносабаотида бозор иқтисодиёти шароитлари ҳам ўз ифодасини топмоқда ва бемор шифокорни танлаш ҳуқуқига эга. Ҳар бир бемор шифокорни танлаб ва ишониб мурожаат этади, унга кулоқ солади ва бўйсунди. Ҳар бир бемор ўзига мос шифокорга эҳтиёж сезади, ўзаро муносабатлар жуда мураккаб ва кўпқиррали бўлиши мумкин. Агар шифокор беморга бор билимини, тажрибасини бағишлаб унга қайғурса, у ҳам бемор томондан, худди шундай муносабатга лойиқ ҳисобланади.

Шифокорнинг ғурури унинг салоҳияти, билими ва касбий маҳоратини белгилаб берувчи асосий фазилатларидан бири бўлиши лозим.

Шифокорни шахс сифатида таъсирини юқори баҳолаб бўлмайди, унинг беморда пайдо қила олган *ишончи* ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Тажрибали, обрўли, айниқса, илмга чуқур берилган шифокор кўпинча ўзининг шахсий таъсирини англамайди, у янги даволаш услуби ёки беморга бошқа таъсир усулларини топишга уринади. Шуни ёдда тутиш зарурки, кўп ҳолатда беморни муваффақиятли даволашда шифокор шахси муҳим роль ўйнайди (Эрвин Лик).

Шундай қилиб, шифокорнинг санъаткорлиги шундаки, алоҳида беморнинг ўзига ва унинг яқинларига нисбатан тўғри муносабатни шакллантириш маҳоратига эга бўлиши лозим.

Барча айтиб ўтилган сифатлар шифокорнинг даражасини, унинг салоҳияти ва жамиятдаги мавқеини белгилайди. Шифокорлар устидан қилинган шикоятлар ўрганиб, таҳлил этилганда 70-80% ҳолатда муаммоларнинг сабаби, шифокорларни деонтологик томондан тайёрлашдаги камчиликлар (эътиборсизлик, лоқайдлик, хушмомалаликни етишмаслиги, умуман мулоқот маданиятидаги камчиликлар) туфайли келиб чиқиши маълум бўлди.

Деонтология амалиётида шифокорнинг нутқ маданияти (сўзлаш, сўхбат) муҳим аҳамиятга эга. Шифокорнинг нутқи нафақат аниқ ва тушунарли, балки керакли ахборотларга эга бўлиши лозим. Бунда шифокорнинг нутқи равон, овоз оҳанги ёқимли, олийжаноб ва камтарона бўлиши муҳим аҳамият касб этади. Бемор билан тез, шошилиб, шовқинли, қўпол ва баланд овозда гаплашмаслик керак.

Деонтология амалиётида шифокорлик сири тушунчасининг келиб чиқиши қадим даврларга бориб тақалади, "Гиппократ қасамёди" да ушбу фазилат шифокорлик фаолиятида етакчи ўринни тутган. Мазкур масала тиббиёт амалиётида муҳим аҳамиятга эга бўлишига қарамай, ҳар доим ҳам етарли даражада амалиётда қўлланилмайди. Бу масала ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, ҳуқуқий ва этник хусусиятларга, шу билан бирга, тиббиёт фанининг ривожланиш даражаси ва мамлакатда соғлиқни сақлаш тизимининг ҳолатига боғлиқ. Шунинг учун қатор Гарбий мамлакатларда мавжуд вазият хавфли ўсма ташхиси ҳақида ҳам беморни очиқ огоҳлантирилади.

Шифокорлик сири - бу тиббиёт ходимига касбий вазифасини бажарётган жараёнда аён бўлган беморнинг касаллиги ёки унинг шахсий ва интим ҳаётига тааллуқли маълумотлардир.

Узоқ муддат давомида шифокорлик сирини сақлаш маънавий меъёр ва тиббиёт ходимининг ахлоқий мажбурияти ҳисобланган.

1996 йилда қабул қилинган Ўзбекистон Республикасининг "Фуқаролар саломатлигини муҳофаза қилиш" ҳақидаги Қонунига асосан шифокорлик сири ҳуқуқий мавқеига эга бўлди ва мамлакатимизда шифокорлик фаолиятининг ахлоқий-маънавий меъёри сифатида қолди.

Ушбу Қонуннинг "Шифокорлик сири" ҳақидаги 45-бандида белгилаб қўйилган, "*шифокорлик сири ошкор этилишига фақат қуйидаги ҳолатларда фуқаронинг ёки қонуний вақилининг розилигисиз йўл қўйилади*":

- ўз аҳволи туфайли ҳоҳши иродасини намоён этишга имкони бўлмаган беморни текшириш ва даволаш мақсадида;
- ялпи заҳарланиш ёки жароҳатланишда, юқумли касалликлар тарқалиши хавфи бўлганда;
- суд ёки кидирув жараёнларида ҳуқуқ-тарғибот, суд-прокуратура органлари томонидан маълумот талаб этилганда;
- вояга етмаган 15 ёшгача бўлган беморларга тиббий ёрдам кўрсатишда унинг ота-онаси ёки қонуний вақилига;
- бахтсиз ҳодиса туфайли ёки, ҳуқуқини паймол этиш оқибатида саломатликка зарар етказиш ҳолатларида.

Тиббиёт ва фармацевтика ходими даражасига тенглаштирилган шахс тиббий маълумотларни тартиб асосида етказиш ва шифокорлик сирини сақлашга қонун олдида катта жавобгарлик ва масъулиятга эга.

Шифокорлик сирини сақлаш мажбурияти тиббиёт олий таълим муассасаларида таълим олаётган талабаларга ҳам тааллуқли ҳисобланади, чунки уларнинг аксарияти 3 курсдан сўнг клиник шифохоналарда навбатчиликда туришади ҳамда машғулотлар жараёнида шифокорлик сирига оид маълумотларга эга бўлади.

Деонтология амалиёти беморга жуда эҳтиёткорлик билан эътиборли муомалада бўлишни талаб этади. Айниқса, даволаб бўлмайдиган оғир касалликларда касбий сирни сақлаш беморни тинчлантиради ва ҳатто ҳаётга, меҳнат ва ижодга интилиш пайдо қилиб, ўлим ҳолатини кечиктиради.

Шифокор ҳар доим ҳақиқий ташхисни беморга айтиш ёки айтмасликни мулоҳаза қилиб кўриши лозим. Ташхис тўғрисида тўлиқ маълумот бериш, касалликни кечиш босқичлари ва асоратлари ҳақида бирданига батафсил айтиш мумкин эмас, балки аста-секин уни руҳий тайёрлаб бориш мақсадга мувофиқ.

Ҳар қандай шароитда ҳам беморга индивидуал ёндашув талаб этилади, бу касалликнинг тури, мураккаблиги ва прогнози, беморнинг ёши ва руҳий ҳолатига қараб, амалга оширилади. Ҳақиқатни айтмасликка шифокорнинг ҳаққи йўқ, бироқ барча ҳақиқатни тўлиқ айтиш зарурати борми ёки йўқлиги шифокорнинг ўз ихтиёрида қонун доирасида қолади.

Мураккаб вазиятларда, яъни оғир тузатиб бўлмайдиган касалликлар ҳақидаги ахборотларни етказишнинг муҳим аҳамиятга эга бўлган яна бошқа томони, бу беморнинг яқинлари (оиласи, дўстлари, қариндошлари) орқали босқичма-босқич амалга оширилиши мумкин.

Умуман, деонтологик амалиётда *шифокор сир* куйидаги нуқтаи назардан ифодаланади: *касаллик* ҳақида, беморнинг *шахсий* ва *интим* ҳаёти ҳақида. Шунинг учун шифокор бу ҳақдаги маълумотларни атрофдаги бегона шахсларга, яъни яқин қариндошлари ёки танишларига ҳеч қачон айтиш ҳуқуқига эга эмас.

Афсуски, замонавий тиббиёт амалиёти шуни кўрсатадики, аксарият шифокорлар деонтологик билим ва кўникмаларга эга эмас, тиббиёт таълим тизимида ушбу муҳим фанга эътибор етарли даражада қаратилмайди. Шу сабабли шифокорнинг ахлоқий меъёрларни бузиш ҳо-

латларига ҳар қадамда дуч келамиз, бу ҳолат бутун соғлиқни сақлаш тизимининг обрўйига салбий таъсир кўрсатади.

Албатта, кўпинча ўзининг билим даражасини ва ҳулқ-атворини баҳолаш шифокорнинг шахсан ўзига боғлиқ, бу унинг салоҳиятини белгилайди ва касбий маҳоратини оширишга ундайди.

Шифокорнинг узлуксиз равишда ўзини шакллантириб бориши, ўз устида ишлаши ва касбий маҳоратини оширишнинг муҳим жиҳатларидан бири, тизимли қатъий тарзда ўзини баҳолаш ҳамда билими, кўникмалари ва ҳулқ-атворини назорат қилишдан иборат.

Шифокор ўзига нисбатан талабчан бўлиши лозим, ўз қилган хатосини кечиринишга ҳаққи йўқ. Кейинчалик такрорламаслиги учун шифокор ўзининг кўпол хатолари билан бирга, кичик камчиликларини ҳам муҳокама ва мушоҳада этиши керак. Ўзига нисбатан талабчанлик ва қаттиққўллик билан ёндашув ҳар қандай соҳада, жумладан, тиббиётда маҳоратга эга бўлишнинг энг тўғри йўли ҳисобланади. Шу билан бирга, шифокор ўзини англаши ва ўрганиши, имкониятлар даражаси, хусусиятлари, кучли ва нозик томонларини чиниқтириш, ривожлантириш ва шакллантириши лозим. Буларни амалга ошириш мураккаб, лекин шифокорлик илмининг ва касб маҳоратининг юқори поғонасига эришишда бошқа йўл йўқ.

Деонтология амалиётида энг муҳим жиҳатларидан бири, бу шифокорнинг ҳамкасблари (жамоаси) билан ўзаро муносабати ҳисобланади. Бу оддий масала эмас, бу фақат жамоадаги ҳамжиҳатлик ва ижобий муҳитга эмас, балки жамоадаги ҳар бир шахснинг салоҳиятига, обрў-эътиборига ҳам боғлиқ.

Ҳар бир шифокор жамоага нисбатан хушмуомала, бағрикенг, мулоқотга киришувчан, самимийлик, доим сўз орқали ёки амалий ёрдамга тайёр бўлиши талаб этилади. Ҳамкасблар, жамоага, шу жумладан, тиббиётнинг бошқа йўналиши бўйича фаолият юритувчи шифокорларга нисбатан ҳурматсизлик ёки менсимаслик каби туйғулардан йироқ бўлиши лозим.

Деонтологиянинг энг муҳим жиҳатларидан бири шуки, умуман бошқа шифокорнинг камчилиги ёки хатосини бегоналар орасида муҳокама қилишга ҳеч қачон йўл қўйиб бўлмайди. Тиббиёт муассасасининг жамоаси ҳақидаги турли миш-мишларни тарқатиш – бу тиббиёт этикасига хилоф ҳисобланади.

Шифокор учун ажратиб бўлмас хусусиятлардан бири доимий равишда, ўз ҳаёт тарзини шакллантириб боришидир. Шунинг учун ҳар

бир шифокор фаолиятининг бошиданоқ вақтнинг кадрига етиш ва уни тўғри режалаштиришга ўзини ўргатиши лозим. Шу билан бирга, у ҳар куни ўз устида ишлаши учун вақт ажратиши, мутахассислиги бўйича янгиликларни, илмий адабиётларни ўқиш ва Интернет тармоғидан фойдаланиши зарур. У албатта ўз мамлакатининг қолаверса, бошқа хорижий давлатларнинг сиёсий, ижтимоий, иқтисодий ҳаётидаги воқеа-ҳодисалардан хабардор бўлиши лозим.

Шифокор учун касбий томондан *соғлом ҳаёт тарзи* зарур, бу фақат ўзи ва саломатлиги учун эмас, балки атрофдаги одамларга ҳам аҳамиятли ҳисобланади.

Эрталабки бадан-тарбия билан шугулланган, кўп пиёда юрадиган, спорт билан қизиқадиган шифокор доим тетик, бардам ва жисмонан баркамол, оптимист, руҳан хотиржам, жисмонан ва руҳан кучли шахсга айланади ҳамда бундай шифокор барча учун ўрнак бўла олади.

Шифокорнинг ташқи қиёфаси, шахсий гурури унга нисбатан ишонч уйғотади ва обрў-эътибор келтиради, аксинча, манманлик ва ўзбилармонлик унинг обрўсига путур етказиши мумкин.

Маълумки, шифокор ҳар доим ўзининг беморларига ҳаёт тарзини шакллантириш ғояларини сингдириши лозим. Бу борада билим беришнинг тўғри ва таъсирчан услуби, бу энг аввало, шифокорнинг шахсан ўзи намуна бўлишидир.

Масалан, шифокорнинг чекишга бўлган муносабатини бунга мисол келтиришимиз мумкин. Бу масалада баъзи ахлоқий муаммоларни аниқ ечиш талаб этилади: шифокор шахс сифатида умуман чекиши мумкин эмаслиги ва тиббиёт ходимлари орасида чекишни қатъиян ман этиш масаласини қўйиши лозим.

4.5. Нотиқлик санъати. Омма олдида чиқиш кўникмаси

Риторика ёки нотиқлик - атрофдагиларни ишонтириш учун ўз фикрини тўғри ифода этиш.

Нотиқлик (риторика) – бу овоз чиқариб фикр юритиш, у мантиқий қонуниятнинг маълум қоидалари бўйича ихтиёрсиз тарзда амалга ошади. Шунинг учун фалсафанинг таркибий қисми ҳисобланган мантиқ асосларини билиш *нотиқ* – *маърузачи* учун шарт.

Унутмаслик лозим, ҳар қандай фикрлар ривожининг кетма-кетлиги ҳам мантиқий ҳисобланмайди. Фикрлар ривожининг мантиқий тўғри кетма-кетлиги шундан иборатки, ҳар бир фикр олдингисидан келиб

чиқади. Баъзи қоидаларга риоя этиш лозим, шунда маърузаларнинг мантикий кетма-кетлиги қабул қилишга қулайлик яратади.

Бу қоидалар қуйидагилардан иборат:

- номаълумдан маълумга;
- яқиндан узоққа;
- оддийдан мураккабга.

Шундай қилиб, ҳар бир нотик – бу фикрловчи, таъсир этувчи ва ижодкор шахс ҳисобланади.

Қадимги Рим нотиклик санъати мактабининг машҳур вакили Цицерон (106-43) шундай деган: “нотиклик – бу етарли мураккаб жараён, бу энг аввало, билим ва интилишдан иборат”. Шу билан бирга, у нотиклик санъатини ҳар бир одам эгаллаши мумкинлигини қайд этган, унинг бу сўзини қуйидаги ибора яна бир бор тасдиқлайди” шоир бўлиб тугилади, нотик бўлиб шаклланади”.

Цицерон нотик олдига учта вазифани кўяди:

1. Ўз ҳолатини кўрсатиш – факт ва маълумотларни исботлаш;
2. Тингловчиларга эстетик роҳатланиш етказиш;
3. Тингловчиларнинг руҳияти, иродаси ва хулқига таъсир кўрсатиш ҳамда одамларни фаол ҳаёт тарзига ундаш.

Нотиклик санъатини тарихий ватани қадимги Юнистон (Греция) ҳисобланади. Эрамизгача бўлган V асрда антик даврнинг нотиклик санъатининг ривожланиши буюк нотик ва сиёсий арбоб Демосфен номи билан боғлиқ. Ўзининг баъзи жисмоний камчиликларини бар-тараф этиш орқали Демосфен ўзида нотиклик санъатини такомиллаштириб, нотиклик қобилиятини етук даражага кўтара олди ва антик даврнинг буюк сиёсий арбобига айланди.

Яна бир машҳур файласуф ва аллома Арасту (Аристотель 384-322) биринчи бўлиб, нотиклик санъатини инсон ҳаётининг бир тури сифатида илмий жиҳатдан асослаган, унинг нотиклик санъати ҳақидаги “Риторика” мавзусидаги асари дунё адабиёти тарихига кирган.

Нотиклик бўйича юнонлар мактабининг яна бир машҳур вакили, моҳир нотик ва аллома Суқрот (469-399) ва унинг шогирди Платон (427-347) ҳисобланади. Мазкур файласуф олимлар ҳар томонлама нотиклик санъатини такомиллаштиришда янги услублар яратиш, мантикий фикр юритиш ва фикрлаш жараёнини кенгайтириш бўйича бебаҳо ҳиссасини кўшган.

Нотиклик санъатини таснифлаш қуйидаги турларини ўз ичига қамраб олади:

Академик риторика бу нотикликнинг асосий ва етакчи хусусиятга эга бўлган кўриниши бўлиб, ҳар қандай таълим бериш жараёни ва илмий ахборотларни етказишни ўз ичига олади (янги маълумотлар, маъруза, презентация ва бошқалар).

Ижтимоий – сиёсий риторика – бу турли анжуманлар, съездлар, митинглар, касаба уюшмалари ва партия йиғилишларидаги сиёсий чиқишлар.

Суд-ҳуқуқий риторика – бу прокурорлик нутқи, айбловчи нутқи, адвокатлик ҳимояси, жавобгар нутқи ва бошқалар.

Ижтимоий-маиший риторика - табрик сўзи, давраларда, таваллуд кунларда, мақтов нутқи, қадаҳ сўзи ва бошқалар.

Диний риторика - амри маъруф, диний чақириқлар, азон айтиш, жума номози ва бошқалар.

Бундан ташқари, яна қатор: *дипломатик риторика, ҳарбий, баҳс-мунозарали ва бошқалар* буларнинг барчаси ўзига хос хусусиятларга ва аҳамиятга эга.

Нотиклик маҳоратини таҳлил этганимизда, шифокорларни кўпинча *академик риторика* қизиқтиришига амин бўламиз.

Таълим жараёни билан боғлиқ барча нутқлар: олий таълим муассасаларидаги маърузалар, замонавий интерфаол ўқитиш технологиялари, илмий маърузалар ва ахборотлар, семинар машғулотлар ва аҳоли орасида учрашувлар ўтказиш ва қатор таълим ва ахборот маълумотлар *академик риторикага* киради.

Илмий-амалий анжуманларда (симпозиум, семинар, конгресс, съезд) қилинадиган илмий докладлар бу маърузага ўхшайди. Бироқ улардан фарқ қилади. Илмий маъруза ўтказилган тадқиқотлардан олинган натижаларни умумлаштиради ва бошқа ўтказилган тажрибалар билан солиштириб, таҳлил қилинади. У аниқ бир мавзуга тегишли ҳамда қатъий факт ва рақамли далилларга асосланган бўлади. Баъзан гипотезага хос характерга эга бўлади, муаммони ўрганиб, олдиндан ҳолатларни ва эҳтимолий натижаларни баҳолайди.

Илмий-ахборот илмий маърузадан фарқ қилади, дастлабки ёки ҳулосавий ахборотларни қамраб олади ва баён қилишга қисқа вақт ажратилади. Бунда аргументлар ва қатъий далиллар асосида батафсил баён этиш шарт эмас. Бироқ илмий ахборот албатта фанга асосланган аниқ мақсадни назарда тутлади.

Ҳар бир тавсифланган ёндашувлар, балки бир неча нотиклик маҳоратининг турларини ўзида мужассам этади ва ўз навбатида, кичик гу-

руҳларга ажратилади. Масалан, академик риторика: олий таълим муассасаси, мактаб ва илмий йўналишли турларга бўлинади. Шу билан бирга, барча нотиклик турларининг асосида очик маърузалар ўқиш ётади – илмий ахборотларни бошқа соҳа вакилларига ҳам тушунарли қилиб, оммабоп тарзда баён этилади.

Очик маърузаларга қўйиладиган талаблар ва унга хос белгилар қуйидагилардан иборат: *илмийлик даражаси, аниқлик ва мавзуну очиш учун кўрсаткичлар ва кўргазмали материалларнинг мавжудлиги, тартибли ва тизимли ёндашув аудиторияга таъсир этишининг самарасини оширади. Шу билан бирга, вазиятнинг фан билан боғлиқлиги ва мантиқий фикрга асосланганлиги муҳим аҳамиятга эга.*

Умуман, маърузачининг маҳорати, энг аввало, мантиқий, руҳий ва педагогик ёндашувларга асосланади.

Мантиқ (логика) – инсон тафаккурининг шакллари, билим олишнинг қонун ва қоидалари ҳақидаги фан. *Нотиклик маҳоратининг ўзига хос хусусиятларидан бири, фикрлар ривожининг мантиқий кетма-кетлиги ҳисобланади. Тўғри тафаккур этишининг сифати бу-ҳар бир янги фикр олдинги айтилган фикрдан келиб чиқиши лозим. Нотикликнинг мантиқий асосига тушунча ва муҳокама каби жараёнлар киради.*

Тушунча – бу белгиларига қараб, предметни акс эттирувчи фикрнинг мавжудлигидир. Тушунча мазмуни ва ҳажми бўйича характерланади. Тушунчанинг мазмуни – аниқ предметнинг моҳиятини очиб беришга қаратилган фикрлар йиғиндиси. Масалан, “фан” тушунчасининг мазмуни куйидаги белгиларнинг йиғиндиси ҳисобланади: тадқиқот фаолияти, табиат қонунлари ва ҳодисалари ҳақидаги билимлар тизими ва бошқалар Тушунчанинг ҳажми - бу предметнинг қандай даражада ифодаланиш йиғиндисидан иборат.

Шундай қилиб, тушунча бу бирор предмет ҳақидаги фикрлар бўлгани сабабли, у аниқ ва бир хил тарзда ифода этилиши лозим. Предметнинг сифати ва хусусияти, унинг бошқа предметлар билан ўзаро ҳамкорлиги ҳақидаги муҳокаманинг асосида *тушунча* ётади.

Муҳокама бу – предмет ҳақидаги маълумотларни тасдиқловчи ёки уни ифода этадиган фикрлар баёнидир. Ҳар қандай муҳокама иккита талабга жавоб бериши лозим: 1. Аниқлик (мавҳум муҳокама бўлмайди); 2. Соҳага йўналтирилганлик.

Фикрлаш жараёнида бир ёки бир неча муҳокама пайдо бўлади, бунинг натижасида янги фикр туғилади, яъни янги билим - бу *ақл маҳсули* деб аталади.

Бошқа фикрлаш жараёни *исбот-далил* ҳисобланади, бу уч қисмга бўлинади: 1. исбот талаб қилувчи муҳокама учун мавзу; 2. асос – далил исботлаш учун; 3. аргумент – асосни бошланғич сабаб, яъни далил билан мантиқий боғлаш.

Шундай қилиб, нотиклик санъатини шакллантиришнинг алоҳида фани сифатида ўрганиладиган мантиқ шифокорлар учун маълум мураккаблик туғдириши табиий, бироқ тинмай ўз устида ишлаш, дунёқарашни кенгайтириш, сўз бойлигини ошириб бориш, фикрларни тўғри ва равон баён этиш имконини яратади. Мазкур бўлимнинг хулосасида мантиқнинг баъзи энг аҳамиятли қонуниятларига тўхталиб ўтамиз.

Тенглик қонуни куйидагича шаклланади: ҳар бир фикр таҳлил этилганда аниқ бўлиши, такрорланганда ўзининг моҳиятини йўқотмаслиги керак.

Қарама-қаршилик қонуни: икки хил бир-бирига қарши фикр, бир вақтнинг ўзида фақат биттаси ҳақиқат бўлиши мумкин ёки иккала фикр ҳам ёлгон ҳисобланади.

Учинчи истисно қонуни: иккита бир-бирига қарши фикрнинг учинчиси истисно тариқасида келтирилади, албатта булардан бири ҳақиқат бўлади.

Етарли асос қонуни: ҳар қандай фикр етарли асосланганда ҳақиқат деб тан олинади.

Ушбу қонунларни билиш нотиклик маҳоратини шакллантириш ва тингловчиларни ишонтиришда муҳим аҳамият касб этади.

Нотикликнинг психологик асослари

Психология фани – мия фаолиятининг объектив ҳақиқатга жавобини ва уни акс эттириш хусусиятини ўрганувчи фан. Психологияни билиш нотик учун аудиторияни ўзига жалб этишда жуда муҳим аҳамиятга эга бўлиб, у маърузаларнинг самарадорлигини таъминлайди.

Нотикнинг вазифаси тингловчиларга керакли маълумотларни етказиш, уларнинг онгига ва руҳиятига ўз таъсирини ўтказиш, ишонтириш ҳамда амалиётга йўналтиришдан иборат.

Психология - нотиклик санъатининг илмий асосларидан бири ҳисобланади. Риториканинг психологик асосларига куйидаги тушунчалар: сезги, қабул қилиш, тасаввур ва диққат киради.

Сезги - бу психологик жараён бўлиб, организмнинг ички ҳолати ва ташқи предметлар таъсирини алоҳида акс эттиришдир.

Қабул қилиш – бу сезги, билим ва тажрибадан келиб чиқиб, ташқи предметларнинг тўлақонли акс эттириш жараёни ҳисобланади. Одам ташқи муҳитни субъектив қабул қилса ҳам, инсоният борлиқни англаш ҳисобига ташқи дунёни объектив қабул қилади.

Қабул қилишнинг хотирада тўпланиши тасаввурни пайдо қилади. Тасаввурлар ўзаро боғлиқ бўлиб, камдан-кам ҳолатда бир-биридан алоҳида пайдо бўлади, бундай алоқалар *ассоциация* дейилади. Ассоциациянинг уч хил тури мавжуд: аралаш хусусиятига қараб, ўхшашлик томони бўйича, бўёқ ранги бўйича ассоциацияланади.

Маърузачилик амалиётида диққатга алоҳида эътибор қаратилади, чунки бу нафақат нотиклик санъатида, балки инсон ҳаётида ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Диққат – бу одамнинг руҳий фаолиятини объектга йўналтириш ва унинг диққат эътиборини ушбу объектда ушлаб туришдир.

Ушбу жараён мия пўстлогининг фаол фаолияти билан боғлиқ бўлиб, ҳужайраларнинг қўзғалиш ўчоғида пайдо бўлади.

Аста-секин мия пўстлоғи ҳужайраларининг қўзғалиш ўчоқларидан бири **доминантга** айланади ва у диққатнинг физиологик асоси ҳисобланади.

Диққатнинг учта тури тафовут этилади: ихтиёрсиз, ихтиёрий ва ихтиёрийдан сўнг. *Биринчиси* диққат объектга кутилмаганда беихтиёр қаратилади, масалан, чалғитувчи омиллар. *Иккинчиси* – қўйилган аниқ мақсаддан келиб чиқади, онгли тарзда ирода кучи йўналтирилади. *Учинчиси* – тингловчи учун қизиқ бўлган ахборот етказилгандан сўнг ихтиёрий пайдо бўлади, бунда алоҳида иродавий кучни сарфлаш шарт эмас.

Шундай қилиб, кўриб чиқилган психологик тушунчалар, нотиклик маҳоратининг услублари ҳисобланади, улардан мунтазам равишда, унумли фойдаланиш, маърузаларни жозибали бўлишини таъминлайди ҳамда аудиторияга тушунарли тарзда ахборот етказиш маҳоратини шакллантиради.

Агар маърузанинг мавзуси тингловчиларнинг талабидан келиб чиқса, тушунарли ва кизиқарли қилиб, аудиторияга етказиб берилса, уларни фаоллаштиради ва фикрлашга ундайди. Аудитория кўпинча ўзлари қисман билган ёки эшитган мавзуларни эшитишни хоҳлайди ва бу тажрибада исботланган.

Тингловчиларни қизиқишини уйғотиш ва ушлаб туриш учун, нотикдан матнга қарамай, гапириш талаб этилади, бу мураккаб бўли-

шига қарамай, ахборотни ифодали ва оригинал тарзда етказишни уддасидан чиқиш мумкин. Маърузани бошлашдан аввал нотик турли саволлар ёки даъватлар билан аудиторияни фаоллаштириши ва жонлантириши мумкин.

Агар нотик аудиторияга нисбатан хурматсизлик қилса ёки ўзини кибрли тутса, бирданига тингловчиларнинг қизиқишини сўндиради. Ҳатто нотикнинг овоз оҳанги, тингловчиларнинг эмоционал ҳолатига мос келмаса, уларнинг қизиқиши пасаяди. Ҳар қандай маъруза (ахборот) натижада нутқнинг воситаси сифатида намоён бўлиши лозим. *Нутқ* - бу одамларнинг тил воситасида ўзаро мулоқот жараёни ҳисобланади.

Нутқ идрок ва ҳис-туйғу иштирокида қабул қилинади, айтилган фикрлар икки хил: *мантикий ва психологик* хусусиятга эга.

Психологик фикрларнинг мантикий фикрлардан фарқи шундаки, у ҳиссиётларига эмас, балки одамнинг онгига таъсир этади, бироқ одамларнинг фикри, қизиқиши ҳамда ҳиссиётларига таянади. Психологик фикрлар аудиторияни ўзига жалб этиш, буйсундириш, тингловчиларнинг онгига таъсир этиш ва қалбига йўл топишни ифодалайди, аммо уларнинг фикрини узоқ муддат банд этишда фақат мантикий фикрларнинг аҳамияти кучли ҳисобланади.

Аудиториянинг ишончини қозонишга икки хил - *таъсир ўтказиш ва ишонтириш* (қайта ишонтириш) усулида эришиш мумкин. Нотиклик маҳоратида масаланинг энг муҳим психологик ечими бу аудиторияни ишонтиришдир, бунда *исботлаш ва мунозара* қилиш санъатига ҳам эга бўлиш лозим.

Риториканинг педагогик асослари - маърузачилик маҳоратини саводли ва самарали намоён қилишда зарур билимларга эга бўлишдир.

Педагогика - одамларни ўқитиш ва таълим-тарбия бериш ҳақидаги фан бўлиб, ўқитиш ва таълим жараёнларининг замонавий услубларини яратади. Шунга кўра, риториканинг педагогик асослари - таълим жараёнида тарбиявий хусусиятларни ҳам мужассамлаштирган ҳолда ўзида намоён этади. Маълум йўналишларда аудиторияга муваффақиятли таъсир кўрсатишга имкон берадиган аниқ тамойиллар мавжуд.

Ушбу тамойилларга: *ўқитишнинг илмийлиги; ҳаммабоплиги; кўргазмали бўлиши; таълим жараёнида назария билан амалиётнинг боғлиқлиги; билимларни тизимли ва асосли ўзлаштириши; тингловчиларни индивидуал хусусиятларини инобатга олиш* киради.

Мазкур тамойиллар раҳбарлар учун маърузалар орқали ўқитишда ва таълимнинг ҳамма турларида жуда қўл келади. Очиқ чиқишларда аудиториянинг баҳоси муҳим ҳисобланади.

Нотиқлик санъатини учрашувларда самарали ўтказиш учун баъзи ахборотларга эга бўлиш лозим: аудитория таркиби кимлардан, қайси мақсадли гуруҳдан иборат; уларнинг билим даражаси; маърузага ажратилган вақт, яратилган шароит ва бошқалар. Маъруза мавзусининг муҳимлиги, қанчалик даражада тингловчиларга тегишли ва уларни қизиқтириши; нотиқнинг таниқли экани ёки у ҳақда эшитганлиги буларнинг барчаси учрашувнинг самарали ва ижобий тарзда ўтишини таъминловчи омиллар ҳисобланади.

Аҳоли орасида соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришда мақсадли гуруҳлар билан ишлаш самарали ҳисобланади. Бундай учрашувлар фақат ахборот етказишдан иборат бўлиши эмас, балки аудитория билан боғланиш, халқимиз анъаналарига ва менталитетига риоя этишдан иборат, айниқса, маҳаллалардаги учрашувларда бунга эътибор қаратиш лозим. Юқорида фикрларнинг барчаси аҳоли орасида оммавий чиқишларнинг ёрқин, самарали ва оммабоп бўлишини таъминлайди.

Очиқ чиқишларнинг тузилмаси

Қадим замонлардан ҳар қандай чиқиш (нутқ) 3 қисмга бўлинган: *кириш, асосий қисм ва хулоса*. Бу учта ягона бирлик академик чиқишларнинг асосини ташкил этади. Нотиқлик санъатида, энг аввало, мақсад ва вазифани баён этиш, муаммони аниқлаш, сўнгра асосий мавзунини деталларини кетма-кетликда очиш ҳамда маърузанинг сўнгги хулоса қисмида натижалар ва амалий аҳамиятига урғу бериш муҳим аҳамиятга эга.

Сўзамолликнинг тузилишидаги мазкур "учбирлик" қондасини қўллаш ҳар қандай ахборотни тизимли ва самарали тарзда қабул қилишга имкон яратади.

Шу ўринда тингловчиларга етказмоқчи бўлган ахборотнинг муҳимлигига ҳам эътибор қаратиш керак. Мавзусини очиш учун ахборот етарли даражада аниқ, замонавий ва кўرғазмали бўлиши билан бирга, тартибли, тизимли, фанга асосланган илмий ва амалий аҳамиятга эга бўлиши ҳам лозим.

Нотиқлик маданияти – аниқ вазиятларда мақсад ва вазифаларга мос равишда, аудиторияга самарали таъсир этадиган тил воситасидан фойдаланишдир.

Нотиклик санъатининг машхур намоёндаларидан бири Арасту (Аристотель) учта таркибий қисмига: *тил, услуб ва нутқнинг тузилишига* алоҳида эътибор қаратган.

Тил ҳақида фикр юритганда, маърузачининг маданиятида қуйидагиларни инобатга олиш зарур:

- *тил ва нутқнинг тўғрилиги;*
- *қисқа, лўнда, аниқ ва эмоция.*

Нотикнинг тили сўзлашда баландпарвоз ифодаларни, ноаниқ жумла ва сўзларни ишлатмаслик лозим. Тўғри талаффузга эътибор бериш ва синонимларни кўпроқ ишлатиш ҳар қандай ахборотни бойитади.

Тилни яхши мукамал билиш; юқори нутқ маданияти – нотиклик маҳоратининг муҳим омили саналади. Бунда унинг амалий томони аҳамиятга эга: лўнда ва содда тилда баён этиш, сўзларни моҳирона танлаш ва тўғри талаффуз этиш, саводхон ва тартибли жумлаларни тузиш, меъёрида оҳангдор гапириш ва бошқалар.

Кўп сўзлик нафақат оддий нарсаларни содда тушунтиришни билмаслик, балки кўпроқ "илмий тилда" тушунтиришга интилишдир. Образли муайян ифодалаш, нутқни сайқаллаштиради, мураккабни оддийга айлантиради. Бироқ бузиб кўрсатишга йўл қўймайди, у ўзига эътибор талаб қилади.

Тўғри ишлатилган сўзлар нафақат фикрларни аниқ етказишга ёрдам беради, балки нотикнинг унга бўлган муносабатини билдиради. Чунки сўзлар ҳодисани ёки вазиятни фақат ифодалаб қолмай, балки уни баҳолайди ҳам.

Нутқ маданияти – бу нотик гапираётган тилнинг барча имкониятларини қўллаш ва ундан самарали фойдаланиш. Ҳар бир миллий тилда бундай имкониятлар чексиз. Оғзаки нутқнинг қонун-қоидалари ва хусусиятларини билиш туфайлигина ушбу ёндашувлар, ўз навбатида, яхши натижалар беради.

Агар маъруза матни қогоздан ўқиб берилса, унинг самараси қандай бўлишини ҳаммамиз яхши биламиз. Бунда маърузачи аудитория билан алоқа ўрнатмаган ҳолда, уларни ахборотларни қабул қилишга жалб эта олмайди. Муаммо яна шундаки, оғзаки нутқ ва матн ёзув нутқи орасида фарқ мавжуд. Оғзаки нутқни бирламчи хусусияти шундаки, у бевосита эшитишга мўлжалланган. Шунинг учун яхши *дикция* зарур: талаффузда сўзларнинг аниқлиги ва раволиги, урғуни тўғри қўйиш, нутқни ишончли ва ривожланиб бориш суръатларида давом эттириш лозим.

Дикция нотиклик санъатида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, нутқнинг ҳар бир оҳанги аниқ талаффуз этилиши керак. Дикция тингловчилар эшитадиган етарли даражада балеңд, жарангли бўлиши лозим, маъруза тони хотиржам бўлиши, бироқ бир хил бўлмаслиги керак, муҳим маълумотлар айтилганда овозни кўтариш ва сўзга урғу бериш ўринли.

Чиройли оҳанг (овоз тембри) ўзига ишонч, босиқ ва ишонтира оладиган овозда янграши лозим.

Очиқ оммавий чиқишларнинг муҳим жиҳатларидан бири суръат (темп) ва маром (ритм) ҳисобланади.

Нутқнинг суръати (темп) – *бу жадаллик, нотикнинг сўзлаш, жумлани айтиш ёки матнни тўлиқ ўқиш тезлиги.*

Нутқнинг жадаллиги маърузачининг индивидуал қобилиятига, темпераменти, маърузанинг мавзуси ва моҳиятига, жойнинг вазияти ва шароитига ҳамда аудиториянинг хусусиятига боғлиқ.

Аксарият нотиклар бир дақиқада 120-140та сўз айтади, бироқ бу тез ёки секин гапириш мумкинлигини белгиламайди. Нутқнинг жадаллик суръатини шундай мўлжаллаш лозимки, бунда қабул қилиш, яъни фикрлаш хабарлардан, берилган ахборотлардан ортда қолмасин.

Нутқнинг мароми (ритм) - нутқ бўлаklarининг кетма-кетлиги, овоз оҳангининг давомли ёки қисқа янграши, нутқ ва паузанинг алмашиниши.

Оғзаки нутқда интонация алоҳида ўрин тутади, у фақат нутқнинг моҳияти, мазмуни ва вазиятни эмас, балки нотикнинг руҳий ҳолати, ички дунёсини, унинг нутққа ва тингловчиларга бўлган муносабатини ифодалайди. Интонация нутқни шакллантиради ва унга ҳиссиёт бағишлайди.

Нотикнинг ўзини тутиши ва услуби (стиль, манера). *Бунда энг аввало, нотикнинг шахси, индивидуаллиги, умумий маданияти, махсус билими, тўпланган ҳаёт тажрибаси ва нотиклик маҳорати намоён бўлади. Нотиклик услуби турли бўлиши мумкин.*

Биринчиси – қатъий мантикли, ташқи кўриниши хотиржам, ортиқча жўшқинлик ва жарангдор сўзлар ишлатмаслик билан характерланади. Бундай услубдаги нотиклар доим ақлга ва фикрлаш жараёнига таянади.

Иккинчи нотиклик услуби - эмоционаллик ва темперамент билан характерланади. Бундай нутқ ёрқин муҳокамаларга, турли хил мантикий ахборотлар, далил ва исботларга бой ва кўпинча ҳазил-мутойиба орқали ифодаланади.

Учинчи нотиклик услуби ўртача (сунъий) юқорида келтирилган иккита сўзамоллик услубининг оралигидаги шакли ҳисобланади.

Бундай таснифлаш шартли бўлиб, бир-биридан фарқланиши қийин, бироқ ўзининг хусусиятларига эга, уларнинг ҳар бири нотиклик санъатининг ижод маҳсулидир.

Аудиторияни бошқариш (хукмронлик) нотиклик санъатининг асосини ташкил этади, у нутқ маданияти, билим ва етказилаётган ахборотни чуқур тушуниш ва албатта, материални (матнсиз ва шпаргалка-сиз) эркин аудиторияга етказишдан иборат.

Матн бўйича ўқийдиган маърузачи ахборотни тўлиқ очиб беролмайди, натижада нутқ самарадорлиги пасайиб кетади. Шунинг учун ҳар қандай таркибдаги аудитория билан учрашув эркин бўлиши ва юқорида айтилган нотиклик санъатининг барча қонун ва қоидаларига асосланиш аудиторияни самарали бошқариш имконини беради.

Бундан ташқари, аудиторияни бошқаришнинг янгича ёндашувлари мавжуд:

Янгиликларни қабул қилиш – ҳали эълон қилинмаган ёки чоп этилмаган янги маълумотларга ургу берилади.

Муаммоли вазиятларни қабул қилиш - аҳамиятга эга бўлган, жумладан, тингловчиларга ҳам тегишли муаммо аниқланади (мисол: ОИВ/ОИТС ўсиши) *Овозли қабул қилиш* - бирор-бир масалага нисбатан нутқнинг жарангини овоз оҳангини ошириш.

Пауза – нутқни маълум қисқа вақтга тўхтатиш аудиториянинг диққатини маърузачи ўзига жалб этиш имкониятини яратади ёки аксинча.

Саволлар - бунда нутқ бузилади, диққат-эътиборни оширади, аудиториянинг қабул қилиши кучаяди ва тингловчиларни нотик билан бирга фикрлашга мажбур қилади.

Кутилмаганда фикрни бўлиш - тингловчиларнинг диққатини жамлаб олишга ундайди ("Ҳа, сал қолса, унутай дебман...") сўнгра яна олдинги фикрга қайтади.

Кўргазмали воситалар (иллюстрация, диаграмма ва бошқалар) – аудиториянинг диққатини жалб этишга ва қайта тиклашга ёрдам беради.

Риторикада мутуйиба (ҳазил, юмор) – аудиторияни жонлантиришнинг энг самарали услуби ҳисобланади, бироқ ҳазил-мутуйибани ўринли қўллаш лозим.

Умуман, агар нотикнинг нутқи ифодали, оҳангдор, интонацияли, маълум паузалар билан, мантиқий ёндашувлар билан олиб борилса, ҳар қандай аудиторияни олдида чиқишнинг самарадорлиги юқори бўлиши кафолатланади. Кўриб чиққанамиздек, аудиторияга таъсир кўрсатишнинг услублари кўп.

Албатта, маърузачининг шахси, салоҳияти ва шифокорнинг обрӯ-эътибори катта аҳамиятга эга. Шунинг учун кўпинча учрайдиган куйидаги "нима ҳақда ва қандай гапириш муҳим" деган иборага "ким гапириши ҳам муҳим" деб қўшиб қўйиш лозим.

Шифокор сўзга чиққанида, ўзининг ташқи қиёфасига алоҳида эътибор бериши лозим, тоза, ёқимли устки кийим ва тоза оёқ кийим ўзига ишонч бағишлайди ва аудитория ижобий қабул қилади.

Нотиклик санъатида нотикнинг имо-ишоралари ва юз ифодаси муҳим саналади. Риториканинг баъзи тадқиқотчилари нотиклик қобилияти 40% ахборотлар имо-ишора ва мимика орқали етказилади, деб ҳисоблашади. Нотикнинг минбарда қотиб туриши аудиторияни чарчатади ва диққатини пасайтиради.

Шунинг учун тажрибали нотик, айниқса, узок муддатли маърузаларда бир неча маротаба ўзининг ҳолатини ўзгартиради.

Имо-ишора ва мимика - ўз-ўзидан ихтиёрсиз рўй беради, нутқнинг мазмуни ва эмоционал даражасидан пайдо бўлади. У нотикнинг фикр юритиши билан ҳиссиётларининг ўзаро боғлиқлигини ифодалайди. Нотиклик санъатида эмоционал имо-ишоралар ҳам қўлланилади: қўл ва бош ҳаракати, қўлни мушт тугиш ёки чўзиш ва бошқалар.

Нотикнинг мимикаси - бу аудиторияга яхши ҳиссий стимулятор ҳисобланади. У орқали барча ҳис-ҳаяжон ва қайғуришларни етказиш мумкин: қувонч ва қайғу, гумон ва киноя, қарорга келиш ва нафрат туйғуси ва бошқалар. Булар, энг аввало, нотикнинг юз ифодасида ўз аксини топади, у нутқ мавзусига мос келиши лозим. Нотикнинг чехраси очиқ ва тингловчиларга дўстона муносабатда бўлиши мақсадга мувофиқ саналади.

Албатта, ушбу элементлар нутқни жонлантиради, уни янада ифодали қилади. Шу билан бирга, уларни суиистеъмол қилмаслик керак, бу тингловчиларни чалғитади. Имо-ишора ва мимика меъёрида ифодали бўлиши, айтилган жумлага мос келиши, Шу билан бирга, тингловчини фикрлашга ундаши лозим.

Шундай қилиб, нотиклик санъатини аҳоли орасида соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг предмети сифатида барча шифокорлар ўрганиши зарур. Ўзларида нотиклик маҳоратини шакллантириб, нафақат аҳолига тўғри ахборотларни етказиш имкониятига эга бўлиш, балки таълим соҳасида илгор ва эгаллаган касбий соҳаси жиҳатидан юқори чўққиларни забт этиши мумкин.

ХУСУСИЙ ВАЛЕОЛОГИЯ

V боб. Ҳаёт тарзини шакллантириш ва уни тарғиб қилиш механизмлари концепцияси

Концепция – бу энг аввало, соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг замонавий, тўлақонли ва самарали тизимини яратишнинг конструктив тамойили ҳисобланади.

Ҳар бир предмет бошқа соҳалар орасида ўз ўрнига эга бўлиш учун даъвогарлик қилар экан, у келгусида аниқ бир ихтисосликни шакллантириши учун маълум талабларга жавоб бериши лозим, шулардан бири услубий ёндашув (методология) бўлиб, у предметни илмий асослаб беради.

Валеологияни предмет сифатида ўрганишда илмий услубий ёндашувлар ва уларнинг аҳамияти олдинги бобда батафсил ёритиб берилди.

Предметга қўйиладиган бошқа бир муҳим талаб, бу аниқ тизим ва тамойилларга асосланган ёндашувлар орқали предметни амалий тиббиётга татбиқ этиш бўлиб ҳисобланади.

Китоб тузилишига “Хусусий валеология” ни киритиб, бир томондан, фанни янада чуқурроқ тушунишга тизимли ва тўлақонли ёндашув олиб борсак, бошқа томондан, амалий валеологиянинг тутган ўрни ва имкониятлари аниқланади.

Соғломлаштириш тиббиётининг масалалари етарлича мураккаб, кўп қиррали ва турлича режали бўлиши мумкин. Инсоният тараққиёти давомида ҳаёт тарзи турлича шакллантирилиб, саломатликнинг устувор йўналишларини белгилаш билан бирга, инсоннинг ўз саломатлигига бўлган муносабат тамойиллари аниқланиб, ўзгариб борди.

Соғломлаштиришнинг усулublари ва тизимлари ҳақида турли таълимотлар вужудга кела бошлади. Шунинг учун ҳам ҳозирга қадар соғломлаштириш бўйича турли тавсиялар, маслаҳатларга дуч келамиз, бироқ уларнинг кўпчилиги умуман илмий асосланмаган оммавий ва реклама тарзида берилади.

Замонавий соғломлаштириш тиббиёти нуқтаи назаридан, касаллик ривожланмай туриб, зарур чораларни кўриш лозим, шунда узоқ ва самарали ҳаёт сифатига ҳамда тўлиқ саломатликка эришишга муяссар бўламиз.

Агар тарихга назар солсак, қадимги Хитой халқи саломатлигини назорат қилиши учун ҳар ой ўз табибларига маош тўлаганлар, агар одам

касал бўлиб қолса, шифокорнинг меҳнати сифатсиз деб топилган ва у маошдан маҳрум этилган.

Маълумки, ҳар қандай организм мураккаб, кўпқиррали механизм ва индивидуал хусусиятга эга, шунинг учун эҳтиёткорлик билан ёндашувни талаб этади.

Ушбу тамойилларни билмаслик ва унга риоя этмаслик инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатади. Тиббиёт фанидан йироқ шифокор бўлмаган Пол Брэгг, Герберт Шелтон каби ва бир қатор оммалашган шахсларнинг саломатлик ҳақидаги фикрлари ва ёндашувлари, уларнинг ҳеч қандай илмий тадқиқот ва далилларга асосланмаган тавсиялар ва соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш бўйича ёндашувлари бунга мисол бўлади. Бу каби тавсиялар муаллифларнинг шахсий тажрибасидан келиб чиқиб, оммабоп характерга эга, жуда кам ҳолатларда ижобий натижа бериши мумкин, аксинча кўпчилик одамлар организмга салбий таъсир кўрсатиб, жиддий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Саломатлик учбурчаги, машҳур америкалик шифокорлар томонидан тавсия этилган уч босқичли тавсиялар: биринчиси – ҳаёт тарзини саломатликка таъсирини аниқлаш; иккинчиси – соғломлаштириш персонал карталарини тузиш; учинчиси – замонавий малакали тиббий ёрдам олиш.

Ушбу босқичлар ва ёндашувлар бир-бирини тўлдириб, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашни таъминлайди. Мазкур масалалар хусусий валеология қисмида батафсил кўриб чиқилади.

Таъкидлаш лозим, соғломлаштириш дастурлари ва ҳаёт тарзини шакллантириш билан фақат Тиббий валеология фани шугулланади. Малака ошириб, тайёргарликдан ўтган амалиёт шифокорларининг ўзлари саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашдек масъулиятли масала бўйича аҳолини ўқитади ва тавсиялар беради.

Шунинг учун “Хусусий валеология” бобини муҳокамасига киришар эканмиз олдимизга ягона мақсадни қўямиз – илмий асосланган, тизimli ёндашувларга ва амалий аҳамиятга эга бўлган тўлақонли предметни шакллантириш.

5.1. Соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришга индивидуал ёндашув тамойиллари

Саломатликни баҳолаш услубини қўллаш соғлом ҳаёт тарзи мезонларига янгича ёндашув имконини беради. Мавжуд бўлган соғлом

ҳаёт тарзини шакллантиришнинг услублари шу вақтгача расмий санитар-маърифий ёндашувларига таянган. Барчага бир хилда тавсиялар берган: чекиш, ичиш зарарли ва кўпроқ ҳаракат қилиш фойдали ва бошқалар. Бу каби тавсияларнинг бир хиллиги, инсон онгига ва руҳиятига таъсирини сусайтиради ҳамда вазиятни мураккаблаштиради.

Бундан ташқари, беморлар билан қайта боғланмаслик оқибатида уларнинг соғломлаштириш учун берилган тавсияларга риоя этиши, саломатлигини ижобий томонга ўзгаришини аниқлаш имконияти бўлмайди.

Буларнинг барчаси соғломлаштириш тадбирларининг савиясини тушириб, унинг самарадорлигини кескин пасайтириб юборади.

Замонавий ёндашувлар умуман бошқа тамойилларга асосланади: мезонларнинг индивидуаллиги, соғломлаштириш дастурларини энг самаралисини ва ўзига мосини шахсан танлаш, уларнинг таъсирини ўзи назорат қилиши.

Тиббиёт амалиётида мижоз (пациент) қайси хулқ-атворини соғлом деб, ҳисоблаш мумкинлигини фақат шифокор малакали тарзда муҳокама қилиш имкониятига эга бўлади.

Тавсия қилинаётган услубларни кузатиб, саломатлик миқдорини ва унинг вақтга қараб ўзгариб туришини, тиббий, психологик ва ижтимоий хавfli омилларни, соғломлаштириш ва профилактик дастурларнинг ҳажми ва баҳосини, самарадорлигини ҳамда уларни тарғиб қилиш шароитларини инobatта олган ҳолда, фақат беморнинг ўзи қарор қабул қилиши мумкин.

Юқори ва ўртадан юқори саломатлик миқдорига эга бўлган шахсларнинг амалда махсус тавсияларга эҳтиёжи йўқ. Агар ҳаёт тарзи оқилона ташкил этилган бўлса, бу меъёр ҳисобланади. Ҳатто бироз чекиши ва ортиқча вазни, жисмоний фаолликнинг пастлиги ва кам миқдорда алкоголь истеъмол қилишига қарамасдан келгуси 8 йил мобайнида уларда ҳаёт эҳтимоли ёмонлашмаслиги мумкин. Ҳар олти ойда саломатлик миқдорини аниқлаш бўйича тиббий кўрикдан мунтазам ўтиб туриш тавсия этилади.

Шу билан бирга, ўрта ва ўртадан паст саломатлик даражасига эга бўлган шахсларда ҳатто чекмаса, озгин ва ҳаракатчан бўлса, алкоголь истеъмол қилмаса ҳам уларни соғломлаштирувчи қўшимча дастурлар талаб этилади.

Мақсадни амалга ошириш учун иккинчи текширув ўтказилди ва бунда ҳаёт сифати баҳоланиб, касалланиш ва ўлимга олиб ке-

3 жадвал



лувчи хавфли омилар аниқланади. Текширув натижаларига қараб, хулқ-атворни шакллантиришнинг турли моделлари тавсия этилади.

1. Ноинфекцион касалликлар белгиси аниқланган шахслар (ЮИК, мия қон айланишининг етишмовчилиги, онкологик касалликлар, сурункали бронхит, гипертония) клиник текширувлар ва даволашга қадар мутахассисга маслаҳатга юборилади. Шуни назарда тутиш лозимки, ўлим кўрсаткичларига нисбатан олганда иккиламчи профилактика ишлари самарасизлигича қолмоқда. Шунинг учун ноинфекцион касалликларни олдини олишда ва ўлим кўрсаткичларини камайтиришда бирламчи профилактиканинг аҳамияти ҳақида чуқурроқ ўйлашимиз зарур.

2. Психоэмоционал толиққан, депрессияга, жинсий қаноатланмаслик ва юқори стрессга эга бўлган ҳаётий вазиятларга тушган шахслар асосан психолог-невролог ҳамда психолог-валеологга юборилади.

3. Касалликнинг хавфли омиллари мавжуд бўлган бироқ ҳали касаллик белгилари аниқланмаган шахсларга муаммоларни бартараф этиш

учун тавсиялар бериледи ва соғломлаштириш дастурлари ишлаб чиқилади.

Мижозларга (пациентларга) тақдим этиладиган қон босими, чекиш, гиперхолестеринемия, ортиқча вазн муаммоларини мунтазам назорат этиш бўйича бериладиган тавсиялар одатдаги шифокор тавсиясига нисбатан кенг қамровли бўлади.

Янги ёндашувларга заруратнинг пайдо бўлиши, шу пайтгача хавфли омилларга қарши олиб борилган соғломлаштириш тадбирларининг самарадорлиги паст бўлганидан далолат беради.

Юрак-қон-томир касалликларини профилактикаси бўйича олиб борилган йирик дастурлар доирасида тиббий соғломлаштириш моделлари ўлим кўрсаткичларини камайтириш имкониятини бермади.

Соғломлаштириш тавсияларининг турларини кенгайтириш аввало, ижтимоий-психологик шароитларни яхшилашга қаратилади.

Маълумки, касалланиш, меҳнатга лаёқатсизлик ва ўлим аксарият ҳолларда ёлғиз, депрессияга тушган, руҳий толиққан, ҳаётдан қониқмаган, ҳасадгўй ва пессимист шахслар орасида кўпроқ учрайди.

Масалан, ҳаётда ижтимоий қўллаб-қувватлаш паст бўлган одамларга нисбатан яхши дўстона алоқаларга эга бўлган эркаклар орасида ўлим 3,2 баробар кам учрайди.

Бўйдоқ эркаклар орасида, уйланган эркакларга нисбатан ўлим сил касаллигидан 8 марта, жигар циррози ва пневмониядан 5,7 марта, халқум хавфли ўсмасидан 3,1 марта ҳамда юрак – қон-томир касалликларидан 2 марта кўп учрайди. Эркаклар ўлими фарзандсиз оилаларда фарзандли оилаларга нисбатан 2,1 марта кўп қайд этилади. Келгуси режалари бўлмаган кекса ёшдаги эркаклар орасида, ҳаётини истиқболли режалари бор эркакларга нисбатан ўлим хавфи 2,4 мартага ортади.

Ижтимоий-психологик омиллар: объектив ва субъектив омилларга бўлиниши мумкин. Агар объектив шароитда яшаш майдонининг торлиги, субъектив жиҳатдан турар-жойдан қаноатланмасликка сабаб бўлади.

Бундай ҳолатда беморга саломатликни мустаҳкамлаш учун объектив ва субъектив шароитларни яхшилаш тавсия этилади. Агарда омиллардан биронтасини танлашга тўғри келса, унда саломатлик учун руҳият хотиржамлиги ва барқарорлиги энг муҳим ҳисобланади.

Ҳақиқатдан ҳам эришиб бўлмайдиган мақсадлар олдида, эҳтиёжларни камайтириш ёки унинг ўрнига ўринбосар бошқа чораларни

кўриш ёки ушбу эришиш мураккаб бўлган мақсадларни шахсий устувор йўналишларнинг энг охирига қўйиш лозим.

Бундай ҳолатларда бемор нима қилиш кераклигини аниқ тушуниб етсагина, у мавжуд муаммоларга қандай курашиш лозимлигини билади ва буни мустақил амалга оширади. Бошқа ҳолатларда беморга психовалеологнинг ёрдами тавсия этилади. Шу билан бирга, тиббиётнинг замонавий тараққиёт даврида, соғломлаштириш тиббиётини бирламчи тиббиёт бўғинида ҳамда ҳар бир амалиёт шифокори ўз фаолиятига татбиқ этиши лозим. Шунинг учун ҳар бир шифокор валеологиянинг замонавий услублари ва тамойилларини ўзлаштириши ва амалиётга татбиқ этиши мақсадга мувофиқ саналади.

Бугунги кунда, дифференциялашган ёндашувлар ёрдамида индивидумнинг ҳаёт фаолияти шароитларини ва ёшини инobatта олган ҳолда, одамнинг адаптацион-физиологик резервларининг ҳолатини объектив баҳолаш, умуман саломатликни ташхислаш тизимини яратиш долзарб масала бўлиб қолмоқда. Жумладан, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш бўйича тиббий-наслий, гелио-метеотроп ва бошқа ёндашувлар ёрдамида илмий асосланган стратегик аҳамиятга эга бўлган тавсиялар мажмуасидан иборат саломатликни прогнозлаш тизимини яратиш зарур.

Замонавий амалиёт шифокори сўровнома ўтказиш, анамнез йиғиш, беморни объектив кўриш ва ташхислашдан ташқари, саломатлик миқдорини ўлчаш кўникмаларига эга бўлиши, организм резервларини ва келгуси ҳаёт прогнозини аниқлаш ҳамда соғломлаштириш дастурларини тузишни билиши лозим.

Умуман касаллик тарихига стандартларга асосланган маълумотларни ёзиш билан бирга, ҳар бир беморнинг ҳаёт тарзи, хавфли омиллар, овқатланиши, жисмоний фаоллиги ҳамда руҳий-эмоционал ҳолатидан келиб чиқиб, саломатлик миқдорини ҳисобга олиш ва қайд этиш зарур ҳисобланади.

Шунинг учун бугунги замонавий ёндашувлар амалиёт шифокорининг фаолиятига қўшимча ахборот сифатида **саломатлик персонал карталари** тузишни талаб этади. Соғломлаштириш тиббиётининг услубларини жорий этиш қатор масалаларнинг ечимини топишга ёрдам беради. Жумладан, дори воситаларини истеъмолини чегаралаш, хавф омилларини камайтириш, хулқ-атвор омилларини бошқариш, ижтимоий-иқтисодий муаммоларни яхшилаш ва умуман ҳаёт сифатига ижобий таъсир кўрсатиш шулар қаторига киради.

Шундан келиб чиқадики, валеологик таъсир кўрсатишнинг объекти нафақат соғлом одамлар, балки учинчи ҳолатдаги (касал олди) одамлар ҳам ҳисобланади. Амалий тажрибалар кўрсатадики, соғломлаштириш тиббиётининг тамойиллари организм резервларини кўтариш мақсадида ҳатто беморлар учун ҳам самарали бўлиши мумкин, шунда қўлланиладиган дори воситаларининг миқдори камайиб умуман саломатликни тиклашга сифатли таъсир кўрсатади.

Шундай қилиб, соғломлаштириш тиббиётининг тамойилларини амалий тиббиётга татбиқ этиш, бирламчи бўғинда фаолият олиб боровчи шифокорлар фикрини янгича томонга ўзгартиради ва улар онгида профилактик (соғломлаштириш) тиббиёт етакчи ўринга чиқади. Маълумки, ҳамма даврда тиббиёт тараққиётида доимо профилактик тиббиёт соҳаси фундаментал асосий аҳамиятга эга бўлган.

Соғломлаштиришнинг янги услублари ва технологияларини ҳар томонлама ва чуқур эгаллаш амалиёт шифокори учун анча мураккаб. Бироқ у саломатлик миқдорини аниқлаш ва прогностлаш, соғломлаштириш дастурларини тузиш, ҳаёт тарзини ижобий томонга шакллантириш ҳамда беморда ўз саломатлигига масъулият билан қарашга туртки беришнинг уддасидан чиқади ва бу давр талаби ҳисобланади.

Жисмоний, руҳий ва жинсий саломатликни ва ҳаёт сифатини аниқлашни тестлар бўйича кенг қамровли чуқур ўрганишни махсус билимга ва кўникмага эга бўлган врач-валеолог ўтказиши лозим.

Саломатлик миқдорини аниқлаш бўйича жуда кўп услублар мавжуд бўлиб, улар турлича ёндашувлар ва тамойилларга асосланади. Амалиёт шифокори учун саломатлик даражасини аниқлашнинг содда услубларини билиш кифоя: ёш, жинс, қон босими, ўпканинг ҳаёт сигими, хавфли хулқ-атвор омиллари – чекиш, жисмоний фаолликнинг пастлиги, қонда холестерин миқдорининг кўплиги, ичкиликбозлик ва бошқалар. Олинган ушбу ахборотлар нафақат бемор организмнинг ҳолатини, балки унинг турмуш тарзини ҳам тўлиқ ифодалайди, бу эса ўз навбатида, саломатлик миқдорини аниқлашга ва соғломлаштириш дастурларини тузишга имкон беради.

Соғломлаштириш дастурлари билан ишлашда беморнинг вазнини аниқлаш муҳим аҳамиятга эга. Бунинг бир неча турлари мавжуд бўлиб, шулардан бири Кетле формуласи – *тана вазни индексининг* (ТВИ) ортиши ёки камайишини аниқлайди.

Ушбу индекс куйидаги формулада ифодаланади: $TBI = M(\text{кг}) : H(m^2)$,
M-вазн/кг

H – бўй (м/кв)

Формулага асосан тана вазнини (кг)да рақами бўй ўлчовининг метр квадратига бўлинади. M: вазн-65 кг, бўй-1 метр, 75 см. (метр/кв)

1) $1,75 \cdot 1,75 = 3,0625$ 2) $65 : 3,0625 = 21$

Шундай қилиб, 65 кг вазни, 175 м бўйга эга одамнинг TBI 21 га тенг, бу яхшими ёки ёмон?

Аёллар учун TBI 25 дан ошмаслиги лозим, акс ҳолда тезда вазни камайтириш зарур, чунки бундай индекс саломатликка хавф туғдирувчи ортикча тана вазнидан далолат беради.

Тадқиқотлар кўрсатадики, агар тана вазни 5-6 га меъёрдан ортиқ бўлса, зудлик билан уни камайтириш зарур. TBIнинг формуласи бўйича, тана вазни меъёридан ошса, бунда албатта организмнинг ёшга қараб ўзгаришни инобатга олиш зарур. Организмда кечадиган моддалар алмашинувининг ўзгариши оптимал тана вазнидан хабар беради, шунинг учун бир одамнинг ўзида турли ёшда TBI тана оғирлиги турлича бўлиши мумкин.

4 жадвал. Ёш гуруҳлари бўйича тана вазни индекси (TBI аёллар ва эркаклар учун)

Ёш гуруҳлари	Меъерий TBI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
65 ёшдан катта	24-29

Амосов бўйича саломатлик миқдорини аниқлаш

Баъзи функционал ўлчовларга қараб ўртача арифметик ҳисоблаш йўли билан саломатлик миқдори ўлчанади (5та ўлчовдан кам бўлмаслиги лозим), сўнгра ушбу кўрсаткичлар меъерий кўрсаткичлар билан солиштирилади.

Агар текширилаётган одамда тинч ётган ҳолатда пульс бир дақиқада меъёрида 66 марта урса, кун бўйи кузатув давомида бир дақиқада 72 уришга ўтади, бу нормадан 92% ни ташкил этади, яъни меъёрдан 8%

оған ҳисобланади. Вертикал ҳолатга ўтиши билан пульс бир дақиқада 86 марта уради, яъни 19,44 фоизга ўсди ва биргаликда 15% меъерий ортиши кузатилди, нормадан 77,3 фоизни ташкил этди. Шундай услублар билан яна 4-5та информатив кўрсаткичларни текширганда, уларни жамлаб сўнгра олинган сонни қўлланилган кўрсаткичлар сонига бўлсак, саломатлик миқдорини топиш мумкин бўлади.

Шундай қилиб, аввалги маълумотларни ва махсус соғломлаштириш дастурларини қўллаб, соғломлаштиришнинг беморга таъсирини аниқлаш ва баҳолаш мумкин.

Замонавий тадқиқотлар кўрсатадики, саломатлик даражаси деганда, организм функционал ҳолатининг миқдорий характеристикаси тушунилади.

Саломатликни комплекс баҳолаш қуйидаги имкониятларни беради: - тўғри таъсир этиш учун организмнинг нозиклашган томонларни аниқлайди;- индивидуал соғломлаштириш дастурларини тузади ва унинг самарадорлигини баҳолайди;- ҳаётга хавф солувчи касалликларнинг пайдо бўлиш эҳтимолини аниқлайди; - одамнинг биологик ёшини аниқлайди.

Баъзи тадқиқотларда 10 энг информатив ва содда кўрсаткичлар келтирилади, булар натижасида тезкорлик билан саломатлик миқдорини аниқлаш мумкин.

Бундай ёндашув қуйидаги балларнинг ўртача миқдорига мос келади: жуда юқори – 5,0; юқори – 4,0-4,9; ўрта – 3,0-3,9; паст – 2,0-2,9; жуда паст 1,0-1,9 балл.

5 жадвал. Саломатлик даражасини экспресс баҳолаш

Балл	(1) тинч ҳолатда ЮҚЧ дақ/уриш	(2) Тинч ҳолатда ҚБ мм см.уст.		(3) ЎТС тана вазнига мл/кг Эр. Аёл	
		1	90 кўп	140/90 кўп	80/50 кам
2	76 – 90	131 – 140/ 81 – 90	80 – 89/ 50 – 54	50 – 55	40 – 45
3	68 – 75		90 – 99/ 50 – 59	56 – 60	46 – 50

4	60 – 67	121 – 130/ 76 – 80		61 – 65	51 – 55
5	51 – 59				
6	50 ва кам	111 – 120/ 71 – 75	100 – 105/ 76 – 80	66 – 70	56 – 60
7	-	106 – 110/ 60 – 70		70 кўп	

5.1.2. Саломатлик даражасининг асосий кўрсаткичлари ва уларни коррекциялаш

1. Тинч ҳолатда юрак қисқаришларининг частотаси (ЮҚЧ)

Ушбу кўрсаткич юрак ишини баҳолайди. Пульснинг тезлашиши туфайли, чиникмаган юрак 1 суткада 14 минг марта кўшимча қисқаради ва тез яроқсиз ҳолатга келади. Тинч ҳолатда қанчалик ЮҚЧ кам бўлса, юрак иши шунчалик самарали бўлади.

Ётган ҳолатда 5 дақиқа дам олгандан кейин ёки эрталаб уйқудан сўнг ЮҚЧ ўлчанади. Меъёрида пульс одатда 1 дақиқада 68-72 марта уради. Ўрта ёшли соғлом одам учун ЮҚЧ бир дақиқада 100-120 марта уришгача етадиган меҳнат тури билан шугулланиб чиниқиш энг самарали ҳисобланади.

Катта ёшли одамда ЮҚЧ нинг максимал даражаси (ЮҚЧ мах.) қуйидаги формулада аниқланади: $ЮҚЧ_{мах.} (дақ./уриши) = 220 - ёши (йил)$

Шугулланиш натижасида пульс частотаси 58-65 марта уришгача пасаяди ва стабиллашади.

Шу билан бирга, балларни ҳисоблаганда тинч ҳолатда (эрталаб уйқудан сўнг) бир дақиқада пульс уриш миқдорини инобатга олишни ёдда тутиш зарур.

2. Қон босими (ҚБ)

Маълумки, энг меъерий ҚБ 120/80 ва бу кўрсаткични умр давомида сақлаб туриш мақсадга мувофиқ.

Ёш улғайиши билан ҚБнинг безовта қилиши табиий деган тушунча нотўғри ҳисобланади. Бу фақат носоғлом ҳаёт тарзи юритган ҳамда саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш қонуниятларига риоя этмаган шахсларга тааллуқли бўлиши мумкин. Бунда ёши улғайиши билан тана вазни ва ҚБ ортиб боради.

3. Ўпканинг тириклик сизими (ЎТС)

Одам бир маротаба нафас чиқаргандаги ҳаво ҳажми билан унинг меҳнат қобилияти, турли касалликларга чидамлилиги ва барқарорлиги орасида боғлиқлик мавжудлиги исботланган.

ЎТС – одам саломатлигининг асосий ҳаётий кўрсаткичларидан ҳисобланади. Унинг пастки чегарасида эркаклар учун 55 мл/кг, аёллар учун – 45 мл/кг да касаллик пайдо бўлишининг хавфи ортади. Соғломлаштириш дастурларини мунтазам қўллаш туфайли, ҳатто 60 ёшдан сўнг ҳам ЎХС эркакларда 70 мл/кг, аёлларда 60 мл/кг ни ташкил этади.

4. Бўй-вазн индекси

Бўй кўрсаткичларини ҳисоблаш йўли билан аниқланади (*см*) – *тана вазни(кг)*. 18-19 ёшдан сўнг индексларнинг ҳар қандай ўзгариши организмда моддалар алмашинувининг бузилиши бошланганидан далолат беради ва бу ҳолат зудлик билан бўй-вазн индексини муайян даражада ушлаб туриш учун зарурий чора-тадбирларни қўллашни талаб этади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш стажи

Саломатлик миқдорини баҳолашнинг энг муҳим омилларидан бири жисмоний фаоллик ҳисобланади, организмнинг чиниққанлигига қараб, организм саломатлик кўрсаткичлари ортиб боради.

5. Умумий чидамлилиқ

Жисмоний машқлар билан шуғулланмаслик туфайли организм чидамлилиги ёмонлаша бошлайди. Организмнинг чидамлилигини ва умумий меҳнат қобилиятини характерловчи муҳим тестлардан бири 2 км масофани босиб ўтиш ҳисобланади. Эркаклар ушбу масофани 8-9 дақиқада, аёллар 11 дақиқадан кам вақтда тез юриб ёки югуриб босиб ўтса, улар юқори ёки энг юқори саломатлик даражасини намоён этади.

6 жадвал

Балл	Югуриш 2 км (дақ./сония)		20га ўтириб-туриш машқидан сўнг 30 сония ичида ЮҚЧнинг тикланиши (дақ./сония)
	Эркаклар	Аёллар	
1	12 кўп	14.00 кўп	3.00 кўп
2	11.00 – 12.00	13.01 – 14.00	
3	10.01 – 11.00	12.01 – 13.00	2.01 – 3.00
4	9.01 – 10.00	11.01 – 12.00	

5	8.01 – 9.01	10.01 – 11.01	1.00 – 2.00
7	7.30 – 8.00	9.30 – 10.00	1.00 кам
9	7.30 кам	9.30 кам	

7. Куч чидамлилиги. Эркакларда юқори елка мушакларнинг кучининг чидамлилигини баҳолаш учун турникда юқорига тортилишлар ёки полга таянган ҳолда қўлларни тирсақдан букиб ёйишнинг сони. Эркакларда машқларнинг 10 мартадан кўпи яхши кўрсаткич ҳисобланади.

8. Чаққонлик, тезлик-кучи ва бошқа сифатлар

Тезлик-кучи кўрсаткичлари аниқлаш учун оёқ мушакларининг динамик кучи ва қорин мушакларини қотириш қўлланилади, чаққонлик ва умуртқа эгилувчанлигини аниқлаш учун жойидан туриб юқорига сакраш машқи қўлланилади.

9. Организм иммун тизимининг самарали ишлаши

Иммун тизимини қандай ишлашига ва унинг охиригги натижаларига қараб, оддий усулда баҳолаш мумкин, масалан, – йил давомида яллигланиш ва шамоллаш касалликларига чалиниш ҳолатларининг миқдорини аниқлаш.

10. Сурункали касалликларнинг мавжудлиги

Сурункали касалликларни ва уларнинг организмга ва ҳаёт сифатига таъсир этиш даражасини тўғри таҳлил этиш. Сурункали касаллик ҳолатларида соғломлаштириш дастурларининг таъсирини аниқлаш.

Балларни ҳисоблаш: жами балларни тўплаб, тестлар миқдори-га бўлиб, ўртача баллни оламиз, бу ўз навбатида, саломатликнинг умумий даражасини характерлайди.

Натижани баҳолаш 6,0 балл ва ундан баланд - юқори натижа. Хавф, ҳаётга хавф солувчи касаллик нолга тенг.

5,0-5,9 балл ҳам организмнинг юқори даражасини кўрсатади. Саломатликни бундай кўрсаткичлар билан турли касалликларга чалиниши 3-4 фоизни ташкил этади. 4,9 дан 3,0 баллгача касалликлар пайдо бўлиши ортади.

3,0-3,9 балл организмнинг касаллик олдида турганини кўрсатади (органлар ва тизимлар катта зўриқиш билан ишлайди)

2,0-2,9 балл ҳаёт тарзини зудлик билан ўзгартиришни талаб этади, аксинча ҳолатда организмда жиддий касалликлар пайдо бўлиш эҳти-моли бор.

2,0 баллдан пастлиги организмнинг жуда нимжон ва толиққанлигидан далолат беради, бундай ҳолатда тезда тиббий кўриқдан ўтиш тавсия этилади.

Махсус танланган индивидуал соғломлаштириш дастурлари саломатликнинг бир поғонасидан бошқа юқори даражасига кўтарилишга ёрдам беради.

Саломатлик миқдорини аниқлашнинг муҳим кўрсаткичларидан бири **биологик ёш**ни баҳолаш ҳисобланади. *Идеал биологик ёш* 7 баллга мос келади, ушбу рақам 20-25 ёшдаги соғлом ҳаёт тарзи юритадиган шахсларга хос.

6,0-6,9 балл кўрсаткичлар 30 ёшгача; 5,0-5,9 балл 40 ёшгача; 4,0-4,9 балл 50 ёшгача; 3,-3,9 балл 60 ёшгача; 2,0-2,9 балл 70 ёшгача ва 2 баллдан ками 70 ёшдан катталарга мос келади.

Организм резервлари турли тизимларнинг ва биринчи навбатда, юрак – қон-томир тизимининг мослашувчанлигига бевосита боғлиқ.

Юрак қон-томир тизимининг имкониятларини тадқиқ этишнинг турли ёндашувлари мавжуд. Шулардан бири, Р.М. Баевский ва ҳаммуаллифлар (1987) томонидан тавсия этилган юрак – қон-томир тизими адаптацион потенциалининг ҳисоб индекси ҳисобланади.

Вегетатив ва миокардиал-гемодинамик гомеостаз ҳақидаги маълумотларни таҳлил этиш асосида функционал ҳолатларни англаш учун, клиника ва физиология соҳаларида чуқур билим ва тажрибага эга бўлиш лозим.

Шу билан бирга, қатор формулалар ишлаб чиқилдики, улар берилган кўрсаткичлар тўпламига асосан қон айланиш тизимининг адаптацион потенциалини ҳисоблашга имкон яратади.

Аниқликни таъминловчи (71,8% экспертлар баҳосига нисбатан) содда формулалардан бири энг оддий ва ҳаммабоп тадқиқот услубларига асосланади: пульс частотаси, ҚБ даражаси, бўй ва тана вазни:

$AP = 0,0011x_{ЮҚЧ} + 0,014CҚБ + 0,008ДҚБ + 0,009x_{ТВ} - 0,009x_{Б} + 0,014x_{Ё} - 0,27$

Бу ерда AP – *адаптацион потенциалини қон айланиш тизимини баллда ҳисоблаш*. ЮҚЧ - *пульс частотаси* (дақ. \уриши); СҚБ ва ДҚБ – *систолик ва диастолик артериал босим* (мм см. уст.); Б-бўй (см); ТВ-*тана вазни* (кг.); Ё-*ёши*.

Адаптацион потенциалнинг аҳамиятидан келиб чиқиб, беморнинг функционал ҳолати аниқланади: намуна тракторкаси: 2,6-паст – қо-

ниқарли адаптация; 2.6- 3.9-адаптация механизмларининг зўриқиши; 3.10- 3.49-қоникарсиз адаптация; 3.5 ва юқори- адаптациянинг узилиши.

Адаптациянинг узилиши кўпинча ёши катта одамларда учрайди сурункали зўриқиш ва бошқарув механизмларининг толиқиши натижасида юракда резерв имкониятларининг кескин тушиб кетиши билан фарқланади, аммо ёшлик даврларда бундай ҳолатда қон айланиш тизими фаолият даражасининг ортишини кузатиш мумкин.

Бошқа информатив баҳолаш услубларидан бири Мартине пробаси ҳисобланади – юрак – қон-томир тизимининг реактив хусусиятини баҳолайди:

1. Мижоз (пациент) ўтирган ҳолатда 10 дақиқа дам олади, шундай қилиб хотиржам, бўшашган ҳолат шаклланади. Тинч ҳолатда 10 сония давомида пульс уриши сони аниқланади (P1).

2. Мижоз (пациент) 30 сония давомида қўлларни олдинга чўзган ҳолда 20 марта ўтириб – туриш буюрилади. Машқ бажарилгандан сўнг 3 дақиқа давомида дархол пульс ва ҚБ ўлчанади. Биринчи дақиқанинг биринчи 10 сониясида пульс ўлчанади (P2), кейинги 40 секунд давомида артериал босим ўлчанади ва охириги 10 сонияда яна пульс (P3) ўлчанади. Иккинчи ва учинчи дақиқаларда ўлчаш ушбу тартибда такрорланади. Бунда қуйидаги асосий реакция турлари қайд этилади:

- **Нормотоник** пульснинг тезлашиши 60-80 - фоизга, систолик босимнинг 10-30 мм. см.уст. га ортиши, диастолик босимнинг қисман ўзгариши кузатилади. 2-3 дақиқа давомида пульс ва ҚБ меъёрий ҳолатига қайтади.

- **Астенник** пульснинг тезлашиши 100 фоизга ошади, систолик ва диастолик босим бироз ўзгаради.

- **Гипертоник** пульснинг тезлашиши 100 фоизга ошади, систолик артериал босим бирданига ортади, диастолик босим қисман ўзгаради. Тикланиш даврида ўзгарган ҳолатда қолади.

Ҳисоблашнинг навбатдаги босқичи **Руфье индекси** = $(P1+P2+P3) - 200$ /10 P1 - тинч ҳолатдаги биринчи 10 сонияда юрак қисқаришлари сони, P2 – машқдан сўнг биринчи 10 сонияда юрак қисқаришлари сони, P3 – машқдан сўнг 50 сониядан кейин юрак қисқаришлари сони.

Бунда пульсни аввалги ҳолатига қайтиши баҳоланади: 3-дақиқадан кам – яхши натижа, 3 дан 4 дақиқагача - ўрта, 4 дақиқадан кўп бўлса – ўртадан паст ҳисобланади.

7 жадвал. Барча ёшлар учун Руфье индексининг баҳолаш жадвали

Баҳолаш	Аъло	яхши	қониқарли	қониқарсиз
натига (шартли. бирлиги)	0,1- 5,0	5,1 – 10	10,1 – 15	15,1- 20

Саломатлик персонал картасининг намунаси

сонли Амб.карта _____ Манзил _____

Ф.И.Ш. _____

Туғилган вақти _____

Жинс _____

Қисқа анамнез, ирсий мойиллик ва хавф омиллари билан

Клиник таъхис: _____

Юрак - қон-томир касалликларининг асосий омиллари

Тузатиб бўлмас ҳолатлар	Тузатиб бўлади
Кекса ёш ва қариялик	Артериал гипертония
Қандли диабет	Гиперхолестеринемия
Юрак ишемик хуружлари	Чекиш
Ирсий мойиллик	Гиподинамия
Ишемик инсульт	Ортиқча вазн

Объектив маълумотлари: _____

Буй _____

Тана вазни _____

СКБ _____

ДҚБ _____

Пульс _____

ЎТС _____

Панжа динамометрияси _____

30 дақ, 20 марта ўтириб – туришдан сўнг ЮҚЧ қайтиш вақти/дақ.

Саломатлик даражасининг умумий баҳоси балларда
хисобланади: _____

5.2. Гуруҳларга ва популяцион (умумий аҳоли) таъсир кўрсатиш тамойиллари

Таъсир этиш даражасига дифференциялашган ёндашувлар соғлом ҳаёт тарзини самарали шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади. Аудитория билан ишлашнинг мураккаб томони шундаки, булар қисқа учрашувлар хисобланади: тингловчиларга мантикий фикрлаш учун имконият бериш, материални тушунишлари ва олинган билимларни амалиётга татбиқ этишлари учун семинарлар, маърузалар, суҳбатлар жуда аниқ ва тизимли ахборотлардан иборат бўлиши лозим.

Шунинг учун ахборот материали ҳаёт тарзини шакллантиришнинг механизмлари ва тамойилларига асосланган аниқ шаклга эга бўлиши мақсадга мувофиқ.

Бундай концептуал ёндашув мақсадли гуруҳларга дифференциялашган таъсир этиш орқали шахсни ҳар томонлама қамраб олади. Мақсадли гуруҳларда саломатликнинг **маънавий, руҳий, жисмоний ва тиббий тамойилларига оид стандартлар** келгусида ҳаёт тарзини шакллантиришда алгоритмлар орқали татбиқ этилади.

Ахборотларни етказишда мана шундай тизимли ёндашувлар ҳақидаги билимга эга бўлган амалиёт шифокорлари (бир ойда 4 соат) аҳоли орасида соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш борасида олиб борадиган учрашувларда одамларда *ўз саломатлигига масъулият* билан қараш туйғусини пайдо бўлишига тўртки бера олади.

5.3. Саломатликнинг маънавий тамойили

Қадимги замоналардан буён инсоният пайдо бўлибдики, унинг ҳаётида ва шахс сифатида шаклланишида маънавиятнинг тутган ўрни беқийсдир. Халқимизнинг аънаналари ва менталитети чуқур тарихий маънавий илдизларга бориб тақалади, бу ҳар бир фуқаро ва бутун жамиятнинг маънавий онги ва дунёқаршида ўз аксини топади.

Мамлакатимизда Юртбошимиз Ислом Каримов томонидан ўсиб келаётган ёш авлоднинг маънавий тарбиясига алоҳида эътибор қаратилади ва келажагимиз бўлган баркамол ёшлар тарбияси давлат тараққиётининг устивор йўналиши этиб белгиланган.

Маънавият борасидаги махсус таълим дастурлари ва уларни аҳолига етказиш, жамият тараққиётида маънавиятнинг тутган ўрни ҳақидаги маълумотларни, айниқса, ёшлар орасида кўргазмали тарзда ёритиш, бугунги кунда ушбу йўналишдаги масъул мутасадди ташкилотларнинг фаолият олиб бориши ҳамда таълим тизимида маънавият ишларини такомиллаштириш борасидаги сай-ҳаракатларнинг барчаси ёш авлод тарбияси унинг порлоқ истиқболли келажагига қаратилган. Юртбошимиз томонидан маънавият борасида олиб бориладиган ислохотлар бугунги ҳуқуқий демократик давлатимиз ва келгусида фуқоралик жамияти тараққиётининг устивор йўналишларидан биридир. “Халқ маънавиятини ривожлантириш ва мустаҳкамлаш – Ўзбекистонда давлат ва жамиятнинг энг муҳим вазифаларидан бири бўлиб қолади. Маънавият халқнинг давлат ва жамиятнинг, қолаверса, ҳар бир инсоннинг куч-қудратидир, у йўқ жойда ҳеч қачон бахт – саодат бўлмайди” – деган эди Президентимиз Ислом Каримов.

Маънавият - бу энг аввало, инсоннинг ҳаёти давомида шаклланган ички дунёси, унинг дунёқараши, тафаккур доираси, идроки ва маданият даражасини белгиловчи омил.

Тарбия, таълим (билим), дунёқараш, умумий маданият, чидам ва бардош (толерантлик), эзгуликка интилиш, масъулият ва ўз фикрини эркин ифода этиш каби қатор фазилатлар инсон маънавиятини белгилайди.

Албатта, ушбу ижобий сифатлар ҳар биримизда қанчалик кўп бўлса, шунчалик маънавий жиҳатдан юксаламиз ва бу атроф-муҳитда ўз аксини топади.

Одам ҳеч қачон ёлғиз яшамайди, унинг ҳаёти доим жамият билан бевосита боғлиқ, шунинг учун ҳар бир одамнинг маънавий етуклиги унинг оиласида, жамиятдаги мавқеида ҳамда бутун мамлакатнинг гуллаб-яшнашида ўз ифодасини топади.

Шуни қайд этиш лозимки, маънавият фақат инсонларга берилган хислат бўлиб, бу илоҳий ёки диний тушунча эмас, балки бевосита инсоннинг фаолияти билан узвий боғлиқ бўлган ижтимоий ҳодиса ҳисобланади.

Маънавият – кўп қиррали мураккаб тушунча бўлиб, инсон онги ва тафаккурини, ишончи ва эътиқодини ҳамда халқнинг маданий мероси, анъаналари, урф-одатлари, диний тушунчаларини қамраб олади.

Маънавият инсонга берилган олий неъмат бўлиб, унинг эътиқоди, иймони, ишончи, ақлий салоҳияти ҳамда бутун инсоний фазилатларини мужассамлаштиради.

Бундан ташқари, маънавият нафақат инсоний фазилатларнинг йиғиндиси, балки ижобий сифатларнинг узлуксиз ривожланиши, комилликка интилиш ва инсоний қадриятларни англаш жараёни ҳисобланади.

Маънавият ақлий ва рухий потенциални тарғиб қилиш, ижодий қобилиятни юзага чиқаришга имконият яратади ва жамиятнинг маънавий муҳитини барқарорлаштиради, бу муҳитда индивидуал шахс ва бутун жамият тарбияланади ва шаклланади. Маънавий муҳит – бу шахсга ва ижтимоий гуруҳларга қўйиладиган талаб ҳамда шахснинг ўзини тарғиб қилиш услублари ва уни баҳолаш ҳисобланади. Юксак маънавият - бу эҳтиёжларнинг қондирилиши ва янги олдингисига нисбатан юқори эҳтиёжларнинг пайдо бўлишидир. Шунинг учун маънавиятли инсоннинг эҳтиёжлари (моддий ва маънавий) доимо ортиб бораверади ва бу табиий ҳисобланади.

Одамнинг битта эҳтиёжини қондириш янги ва юқори эҳтиёжларни келтириб чиқаради. Маънавиятни тўғри тушуниш ва тарғиб қилиш ҳар бир фуқаро ва бутун жамиятда соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг асосий йўналиши ҳисобланади.

Ҳар қандай жамиятда инсон ҳал қилувчи омил ҳисобланади, одамда ўз саломатлигига масъулиятни шакллантирмасдан туриб, ҳаёт тарзини шакллантириш самарадорлигига эришиб бўлмайди. Ушбу жараённинг асосини болалиқдан тўғри тарбия, таълим, миллий ва инсоний қадриятларни тизимли шакллантириш, ҳаётини кўникмалар, одатлар, хулқ-атвор каби масалалар ташкил этади. Ҳар бир одамнинг жамиятдаги мавқеи, муваффақиятлари унинг ўзига, билимига ва саломатлигига масъулиятли муносабатига боғлиқ экани унинг онгида қатъий шаклланиши лозим.

Ҳар бир авлод, юқори таълимга, ўз гурурига, доимо ўсиб борувчи ижобий эҳтиёжларини қондириш учун ижодий руҳга ва потенциалга эга бўлиши лозим, бу хислатларнинг замирида соғлом ҳаёт тарзи ва мустаҳкам саломатлик ётади.

Шундай қилиб, маънавий саломатлик жамиятимизда асосий ва муҳим омиллардан бири ҳисобланади, касалликларнинг пайдо бўли-

ши нафақат иммун тизими фаолиятининг пасайиши билан, балки жамиятда маънавий ва ички руҳиятнинг, Эзгулик, Ҳақиқат ва Гўзаллик каби гояларга мунусобати тушиб кетиши туфайли ҳам келиб чиқади.

Шунинг учун саломатликнинг маънавий тамойили шахсни шакллантиришда бирламчи ҳисобланади ва уни аҳоли онгига тўлақонли етказиш ўта муҳим аҳамиятга эга.

Юқориди қайд этилганидек, аҳолига таъсир этишда стандартлар ва алгоритмлар танлаб қўлланилади.

Саломатликнинг *маънавий тамойили* кўп қиррали ва мураккаб йўналишга эга бўлганлиги сабабли унга хос стандартлар чуқур ва тизимли бўлиши ҳамда ҳар бир мақсадли гуруҳга мос равишда танланиши керак.

Мақсадли гуруҳларнинг кўпчилигига амалий жиҳатдан стандартлар куйидагича бўлади: таълим (билим), мақсад сари интилиш, масъулият, дунёқараш, умумий маданият, меҳнатсеварлик, комилликка интилиш.

5.4. Саломатликнинг руҳий тамойили

Руҳий тамойил соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг муҳим таркибий қисми ҳисобланади, энг аввало, у одамнинг марказий нерв тизими ва унда кечадиган жараёнларнинг характери билан узвий боғлиқ бўлади. Мияга ташқи муҳитнинг таъсири оқибатида инсон руҳияти шаклланади.

Психика (руҳият) – бу миянинг хусусияти бўлиб, у атрофдаги ходисаларни ўзида акс эттиради, сўнгра одам ички субъектив образ асосида ўзини, дунёқарашини, хулқи ва фаолиятини яратади.

Психология – бу умуман одам руҳиятининг пайдо бўлиши, ривожланиши ва намоён бўлиши қонуниятларини ҳамда одам онгини шахс сифатида ўрганувчи фан ҳисобланади.

Психология фан сифатида нафақат руҳиятни ўрганиб, ундаги турли ходисаларни тушунтириш билан шугулланади, балки уларни бирлаштириб моҳиятини очиб бериш учун маълум қонуниятларни яратади. Ушбу қонуниятлар асосида руҳий жараёнлар ва ходисаларнинг сабабини, кечиш жараёнини тушунтириш ва унинг келгуси оқибатларини прогноз қилиш мумкин.

Одам руҳияти ва ташқи олам билан ўзаро таъсири икки хил шаклга эга: онг ва онгсиз.

Онг – миянинг юқори акс эттириш қобилияти бўлиб, у туфайли одам ўзининг ўй-фикрлари, ҳис-туйғулари, хатти-ҳаракатларига жавоб бериши ва назоратга олиши мумкин.

Онгсизлик- руҳиятда етарли даражада ўз вазнига эга бўлиб, ҳар қандай руҳий ҳаракатлар онгсиз тарзда бошланади ва кейин онг даражасига етади. Онгсиз хатти-ҳаракатларга одатлар, мойиллик, интуиция, организм автоматизми кабилар киради. Инсоннинг онгсиз руҳияти ҳақида қатор назариялар мавжуд, шулардан З. Фрейд (1856-1939) нинг тавсия этган руҳиятни таҳлил этиш усулбидир, бунда одамнинг онгсиз даражада амалга оширадиган фаолияти унинг ҳақиқий хулқ-атворини намоён этади ва уни онгсизликдан онг даражасига олиб чиқади.

Рухий жараёнлар турли-туман бўлади ва у ҳар бир одамда ўзига хос индивидуал кечади, у фаолликнинг аниқ даражасини характерлаб, шахснинг руҳий фаолиятини белгилайди. Бундай кўринишлар руҳий ҳолат дейилади, масалан: илҳомланиш ёки сусткашлик, ишонч, иккиланиш, безовталиқ ёки тушкунлик ва стресс ҳолатлари ва бошқалар Яна бир руҳий хусусият тушунчалари – бу ҳар бир шахснинг хулқ-атворидаги барқарор ҳолатлар темперамент, характер, қобилият, иқтидор ва бошқа руҳий сифатлар.

Шундай қилиб, одам руҳияти етарли даражада мураккаб ва кўп қиррали тизим ҳисобланади ва индивидуал жиҳатдан ёрқин фарқланади.

Психология кўпқиррали фан сифатида соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш масалалари билан узвий боғлиқ томонлари мавжуд ва бу асосан учта йўналишда ўз аксини топади:

- умумий психология, одам руҳий фаолияти қонуниятларини ўрганади;

- ёш психологияси, одамнинг руҳий ривожланишини турли ёшларда шахснинг руҳий хусусиятлари ва руҳий жараёнлар (хотира, фикрлаш) ни ўрганади;

- педагогик психология, одамга таълим бериш ва тарбиялашнинг руҳий асосларини ёш психологияси билан ўзаро ҳамкорликда ўрганади.

Саломатлик психологиясини ўрганиш жараёнида яна бир муҳим томони бу эмоция жараёнларидир.

Эмоция – турли тавсиротлар, хабарларга одамнинг субъектив муносабати, яъни қониқиш, қувониш ёки хафа бўлиш, кўрқув, даҳшат ёки энг қувончли ҳолатдан чуқур қайғуга ботишигача ва бошқалар.

Эмоциялар одамнинг турли эҳтиёжлари қондирилиши билан узвий боғлиқ, бу шахснинг ривожланишига ижобий таъсир этади. Эмо-

цияларга бевосита тааллуқли руҳий томон бу *кайфиятдир*. Бу ҳар хил давом этадиган ижобий ёки салбий эмоционал фон бўлиб, бизнинг жисмоний ва ижтимоий фаровонлигимиз даражасини белгилайди ва бирон соҳага руҳий чоғланишимизни баҳолайди.

Эҳтиёжларни қондириш эҳтимолининг пастлиги салбий эмоцияларни, аксинча эҳтиёжларнинг қондирилиши эса ижобий эмоцияларни келтириб чиқаради.

Шундай қилиб, эмоциялар ҳодисаларни баҳолашда, хулқни бошқаришда, шартли рефлексларнинг пайдо бўлиши ва мустаҳкаланишида муҳим роль ўйнайди.

Одамнинг руҳиятига таъсир этувчи ҳолатларни салбий баҳолаш организмда умумий тизимли реакцияларни чақиради бу – эмоционал стресс дейилади.

Стресс (руҳий зўриқиш) – *фавқулудда таъсирлар туфайли пайдо бўладиган организм-нинг умумий таранглик ҳолати ва мудофаа реакциясини намоён этиши*.

Ушбу ибора Г. Селье томонидан ўтган асрнинг 30-йилларида таклиф этилган бўлиб, энг аввало, руҳиятнинг эмоционал томонини акс эттиради ва бу стресс (дистресс) узоқ давом этганда организмда чуқур ўзгаришларга олиб келиши мумкин.

Эмоционал стресс, стресс-омиллар туфайли келиб чиқади, буларга мия салбий баҳолайдиган таассуротлар, вазиятлар киради.

Замонавий инсонларда хулқнинг ижтимоий мотивлари - *эмоционал стресслар таранглиги* деб аталади, у одамлар орасидаги низолар каби психоген омиллар оқибатида келиб чиқади.

Одамларда жисмоний фаолликнинг пасайиб кетиши, гиподинамия ва ортиқча вазн муаммоси ҳам кўпинча стрессларга сабаб бўлади.

Стресс ҳолати учта босқич(фаза)га ажратилади. Организмнинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ тарзда фазанинг давомийлиги ўзгариши мумкин.

Биринчи босқич – гипофизнинг таъсирланиши оқибатида буйрак усти бези АКТГ гармони қонга чиқади. Бир вақтнинг ўзида симпатик нерв тизими фаоллашади ва натижада юрак уриши тезлашади, артериал босим ошади, қон ивиши кучаяди ва бошқалар

Ушбу босқич "безовталиқ" деб аталади, бутун организмнинг стрессга қарши туриши эмоционал кўзғалишлар билан ифодаланади ва тизимлар катта зўриқиш билан ишлай бошлайди.

Иккинчи боққич - барқарорлик фазаси, гармонлар секрецияси маълум даражада стабиллашади, бироқ симпатик нерв тизимининг фаоллиги юқори даражада сақланади ва меҳнат қобилиятини қўллаб-қувватлаб туради.

Стрессли вазиятнинг узоқ давом этиши ва организмнинг мослашуви имкониятларининг пасайиши туфайли **учинчи боққич** – толиқиш юз беради, организмда иммунитет кескин тушиб кетади ва унинг иш қобилияти сусаяди.

Бу жараёнларнинг ўта стресс-зўриқишлар билан узоқ давом этиши организмнинг дезадаптациясига ёки дистрессга олиб келади.

Дистресснинг оқибатлари жисмоний ва (озиш, сурункали касалликларнинг қўзғалиши) рухий (депрессия, безовталиқ, ҳаяжон ва бошқалар) томондан ҳам оғир бўлиши мумкин.

5.4.1. Рухий тарангликнинг хавф омиллари ва белгилари

Рухий таранглик белгилари

Эмоционал:

- Безовталиқ ёки юқори даражада қўзғалувчанлик.
- Таъсирчанлик, жаҳл ва душманлик ҳисси, агрессия.
- Фикрни жамлашга имкон йўқлиги, фикрлар тарқоқлиги ва чалқашлиги ўзини ва вазиятни назорат эта олмаслик, ҳимоясизлик, айбдорлик ёки умидсизлик туйғулари.

Жисмоний:

- Мушакларнинг умумий таранглашуви туфайли кўкрак, қорин, бел, бўйинда оғриқлар, қалтираш ва асабийлик ҳолатлари кузатилади.
- Спазмлар билан боғлиқ ичак, буйрак, жигар санчиклари, қабзият, ич кетиш, ютишнинг қийинлашуви, тез-тез сийиш, нутқда дудуқланиш, бош оғриғи, бош айланиши, АБ ортиши, юрак уришининг тезлашуви, тез-тез ва қийин нафас олиш каби ҳолатлар кузатилади.

Хулқ-атвор:

- Ичкиликбозликка берилиш.
- Чекишни кучайтириш.
- Тартибсиз овқатланиш.
- Ташқи кўринишга эътиборсизлик.
- Ижтимоий хулқнинг кескин ўзгариши.
- Айбдор одамни қидириш.

Хавф омиллари

Дистресс ҳолатини чақирувчи омиллар жуда кўп, уларни иккига ажратиш мумкин: *биринчиси* - тўсатдан оғир вазиятлар, яқин одамнинг ўлими, ишни йўқотиш, озодликдан маҳрум этилиш ва бошқалар, *иккинчиси* - доимий руҳий тарангликка олиб келувчи омиллар йиғиндиси, хулқнинг шаклланмаганлиги, ўз қобиғига ўралиб олиш, ишда ва уйда носоғлом муҳит, гиподинамия, нотўғри овқатланиш, сурункали чарчоқ ва бошқалар.

5.4.2. Одам руҳиятини шакллантиришнинг баъзи хусусиятлари

Маълумки, организмдаги ҳар қандай функция ирсият, яъни генлар асосида шаклланади, жумладан, миянинг ривожланиш дастури ва одамнинг баъзи руҳий хусусиятлари ҳам.

Муҳитнинг маълум шароитларида, ирсий дастурларни тарғиб қилиш, жумладан, таълим тизимида ҳам, одам руҳиятининг барча бирикмалари билан тўлақонли шаклланишига олиб келади ва бу - *генотип* ҳисобланади.

Генотипнинг атроф-муҳит билан ўзаро таъсири натижасида морфологик, физиологик ва хулқий белгиларнинг шаклланиши *фенотип* дейилади.

Руҳиятнинг шаклланишида ирсий омилларнинг ҳам муҳим ўрни борлигини билиш лозим. Бундай боғланиш туфайли баъзи руҳий функциялар наслдан-наслга узатилади. Масалан, асаб тизими фаолиятининг ўзига хос наслий хусусиятлари фикрлаш жараёнлари, диққат, хотира кабилар кам миқдорда ташқи муҳитга ва тарбияга боғлиқ бўлади.

Шундай қилиб, ҳар бир одам ўзига берилган руҳий сифатларига қараб генотип ва фенотип хусусиятлари билан фарқланади.

Инсон руҳиятининг индивидуал хусусиятлари.

Бошқарув нерв тизими фаолиятининг турлари ҳақида қатор тавсифлар мавжуд. Улардан энг қадимгиси, Букрот (Гиппократ) томонидан тақдим этилган бўлиб, у тўрт хил (темпераментли) одамларни ажратади: *сангвиник, холерик, флегматик ва меланхолик.*

Сангвиниклар - барқарор, хушчақчақ, мулоқатчан, ҳаракатчан, мустаҳкам руҳиятга эга бўлган одамлар.

Холериклар - тез қўзғалувчан, бетгачопар, тез кечадиган жараёнларни яхши бошқара олиш қобилиятига эга одамлар.

Флегматиклар – инерт, суст ҳаракатли одамлар, секин ўйлайди, бироқ ўз мақсадига эришишда шижоатли.

Меланхоликлар – жуда таъсирчан, осон хафа бўладиган ва тез чарчайдиган одамлар.

Ўтган асрларда буюк физиолог олим И.П.Павлов Гиппократ таснифи бўйича илмий асосланган таълимот яратди. Қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг баланслашганлиги ёки ҳаракатчанлиги ушбу таълимот асосида ётади. Буюк олим шундай хулосага келди, сангвиник, холерик, флегматик олий нерв фаолиятининг кучли турлари бўлиб, бунда асаб жараёнлари юқори даражада намоён бўлади. Сангвиникларда қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари баланслашган бўлади. Холерикларда қўзғалиш жараёнлари, флегматикларда тормозланиш жараёнлари устун туради. Меланхоликларда асаблари нимжон бўлиб, кичик таъсирларга ҳам улар ўта сезувчан бўлади.

Одамнинг ўзига хос руҳий турларини ажратишни билиш, соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришда жуда қўл келади ҳамда бутун ҳаёт фаолиятида улардан самарали фойдаланиш мумкин.

Юқорида қайд этилган одам руҳиятининг турлари ирсий хусусиятга эга бўлиб, аммо уларни ҳаёт фаолияти давомида муҳитни ўзгартириш туфайли маълум миқдорда шакллантириб борса бўлади. Тарбиялаш (болалик даври) ўзини тарбиялаш (ёши улғайган даврда) туфайли одам характеридаги баъзи салбий хусусиятларни (таъсирчанлик, ноқулай шароитларда ночорлик ва.х.к.) бартараф этиш мумкин.

Албатта, бу узоқ ва машаққатли меҳнатни талаб этади, аммо натижа сарфланган кучни оқлайди. Одамнинг ўзига хос хусусиятларини шакллантириш (ўзгартириш) ташқи муҳит, ижтимоий ҳаёт ва генетик дас-турларни ўзаро таъсири натижасида келиб чиқади.

Шунинг учун одамнинг ҳаёт тарзини ва унинг руҳий хусусият турини аниқлаш муҳим аҳамият касб этади. Одамнинг билими ва индивидуал хусусиятларини инобатга олиш, имкониятларини таҳлил этиш албатта меҳнат фаолиятини ташкил этишда, таълим олиш ва касб эгаллашдаги муаммоларга дуч келмасликни таъминлайди ҳамда тарбиялаш ва ҳаёт тарзини шакллантиришда стрессли вазиятлардан чиқиш имконини яратади.

Шахснинг индивидуал руҳий хусусиятларининг барча мураккаб-лигини характерловчи бир қатор тавсифлар олимлар томонидан яратилганини қайд этиш зарур. Немис тадқиқотчиси К. Юнг ўз таснифи асосида одам руҳиятига хос жараёнларни фикрлаш, эмоция, сезги,

интиқиянинг намоён бўлиш даражаси ва унинг мойил эҳтиёжларини аниқлайди. Бунда олим одамларни икки турга ажратади: *экстравертлар* – уларнинг эҳтиёжи кўпроқ ташқи муҳитга қаратилган бўлиб, фаол, мулоқотчан, вазиятни ўзгартиришни хоҳлайди, лабил ва доим диққат марказида бўлади.

Интервертлар - ўзининг ички дунёсига йўналтирилган, ёпиқ, ёлғиз, иккиланадиган, жуда таъсирчан ва ночор, жуда тез ўзига оладиган, низоли вазиятларга чидамсиз одамлар.

Шундай қилиб, психологик типларнинг хулқ-атвор йўналиши ва эмоциялари одамнинг эҳтиёжини қондиришга йўналтирилади. Қадимги "Аюрведа" Хинд таълимотига кўра тавсифлар психосоматик турларга асосланади (вата, питта, капха) буларнинг ҳар бири маълум механизм (доша) туфайли юзага чиқади. Ушбу таълимот психосоматикага асосланиб, жисмоний ва руҳий саломатлик билан бирга ҳаётий заруратлар: ўзаро муносабатлар, ишдан қаноатланиш, маънавий юксалиш, ижтимоий барқарор алоқалар ва бошқаларни ҳам юқори даражага кўтаради.

Инсон руҳиятининг жинсий хусусиятлари

Эркак ва аёл ўртасидаги психофизиологик фарқланиш асосан ушбу жинс вакиллари миясининг анатомик-физиологик ўзига хос хусусиятлари билан боғлиқ. Аёлларда эмоционал ҳолатлар юқори намоён бўлади, бу эса уларнинг бош мия ўнг ярим шарларининг фаоллиги билан боғлиқ.

Эркак ва аёл миясининг функционал фарқланиши уларнинг ўзига хос равишда руҳиятини шакллантиради ва ўзгаришларни келтириб чиқаради. Шунини қайд этиш лозимки, эркак ва аёл руҳияти бир-бирига қарши эмас, аксинча улар ижтимоий-биологик эҳтиёжларидан келиб чиқиб, бир-бирини тўлдиради.

Руҳиятнинг қўшимча хусусиятларини ривожлантириш ёрдамида, ижобий ҳаёт тарзини шакллантириш орқали икки жинс вакиллари-нинг бир-бирларини ўзаро тушуниш ва қўллаб-қувватлаш, ён босиш, индивидуал муносабатларни оптималлаштириш каби руҳий имкони-ятларни янада кенгайтиради.

Инсон руҳиятининг ёшига қараб шаклланиш хусусияти

Асаб тизимининг онтогенез жараёнида шаклланиши етарли даражада кўп қиррали мураккаб жараён бўлиб, маълум жиҳатдан ирсий дастурланган хусусиятга эга. Руҳиятнинг шаклланиши ҳомиланинг ривожланиш даврида бошланиб, онтогенезнинг 3 ҳафтасида асаб ти-

зими ривожлана бошлайди, 6 ойда мянинг барча бўлимлари катта ярим шарлар шаклланиб бўлади. Мия ушбу даврда шиддат билан ўсиб ривожланади, ҳатто кичик салбий омиларга ҳам сезувчанлиги жуда юкори бўлади. Миянинг оғирлиги боланинг туғилиш даврида 340-400 гр етади.

Миянинг ривожланиш жараёнида тугма (шартсиз) рефлекслар механизми шаклланади ва улар билан бола дунёга келади. Рухиятнинг куртаклари пайдо бўлишида ташқи муҳитдан келаётган сигналлар маълум аҳамиятга эга.

Тадқиқотларда исботланишича, ҳомила она қорнида товушларни қабул қилади, айниқса, она овозини эшитади. Ҳомиладорлик даврида соғлом ҳаёт тарзининг барча қоидаларига риоя этиш лозим, соғлом овқатланиш, меъерий жисмоний ҳаракатлар ва бошқалар Постнатал онтогенез жараёнининг эрта босқичларида бош мянинг анатомик ривожланиши давом этади, бу янги рефлексларнинг пайдо бўлиши билан бирга кечади, анализаторлар шаклланади ва хулқ шакллари мураккаблашиб боради.

Индивидуал хусусиятлар бола ҳаётининг иккинчи ярмидан намоён бўла бошлайди. Бола рухиятининг шаклланиши учун тартибли ҳаёт тарзи, асосан соғлом овқатланиш ва онанинг ижобий руҳий эмоционал ҳолати жуда муҳим.

Гудаклик (1ойдан 1 йилгача) ва эрта болалик (1-3 ёш) даврида рухиятнинг меъерий ривожланиши учун боланинг она билан яқин мулоқотда бўлиши муҳим аҳамиятга эга. Биринчи яқин алоқа бу тана яқинлиги (силаш, эмизиш) ва эмоционал яқин муносабатлар. Болани севиш, эркалаш ва доимо эътибор қаратиш лозим. Бундай муносабатнинг йўқлиги бола рухиятининг бузилишига олиб келади. Ирсият ва атроф-муҳитнинг таъсирини гудаклик ва эрта болалик даври ўзида яққол намоён этади. Ирсий дастур рухиятнинг ривожланишига аниқ йўналиш беради ва уни мазмунан бойитади. Агар муҳитга ирсий дастур мос келмаса, унда рухиятнинг ривожланиши юз бермайди. Агар муҳитнинг фаоллиги паст бўлса, бола билан алоқалар чегараланса, келгусида нутқ ва интеллектуал қобилятнинг ривожланишида муаммолар келиб чиқади. Болада руҳий ривожланиш меъёрида кечиши учун у билан кўпроқ сўз орқали мулоқот қилиш ва бирга ўйнаш керак.

Мактабгача ёшда (3-6 ёш) боланинг рухияти навбатдаги ривожланиш босқичига ўтади ва маълум даражада асаб тизимининг тормозланиш жараёнлари такомиллашади. Марказий асаб тизимида етарли

даражада мураккаб структур-функционал ўзгаришлар рўй беради. Болалар бу даврда жуда эмоционал, беқарор ва уларнинг руҳияти аффект хусусиятга эга бўлади. Келгусида бу жараён сусаяди ва бола хулқида индивидуал мотивацион тизим шаклланиб боради. Бола руҳиятининг ривожланиш хусусиятлари бу даврда индивидуал тарбия муҳитини талаб этади, шунда ирсий дастурлар ривожланиши учун адекват шароитга эга бўлиши мумкин.

Болаликнинг келгуси босқичи бу (7-11 ёш) ёки эрта ўсмирлик даври (кичик мактаб ёши) бола ривожланишидаги руҳий инқироз даври ҳисобланади. Муносабатлар тизими ўзгариши туфайли қабул қилиш ҳам ўзгариб боради (ўзига, атрофдагиларга, мавқеига нисбатан). Боланинг эмоционал-мотивацион муҳити мураккаблашади. Бола бу ёшида дуч келиши мумкин бўлган омадсизликлар оқибатида унда ўзидан қониқмаслик, ўқиниш ҳафагарчилик ва норозилик каби туйғуларнинг йиғиндисини шаклланишига олиб келади. Бу комплекслар келгуси даврларда ёш улғайиши билан ҳам намоён бўлиши мумкин.

Психозэмоционал ҳолат бу даврда ҳали етарли даражада ривожланмаган, лозим барқарорликни (тормозланиш) намоён эта олмайди, шунинг учун болалар узоқ муддат фаол диққатни, фикрни жамлаш ҳолатини ушлаб туrolмайди ва жуда тез чарчаб қолади. Агар ақлий юклар катта бўлса, бу болани неврозга олиб келади, агар у кўзгалувчан ёки нимжон гуруҳга мойил бўлса, невротизация эҳтимоли янада кучаяди. Шунинг учун боланинг ушбу ривожланиш даври эҳтиёткорлик билан муносабатни талаб этади, буни ёдда тутиш лозим, чунки болани хўрлаш, жаҳлини чиқариш, таҳқирлаш, қўполлик қилиш каби ҳолатлар ҳали шаклланиб улгурмаган асаб тизимида турли бузилишларга сабаб бўлиши мумкин.

Ушбу даврнинг сўнгида вазиятни мантиқий таҳлил этиш маълум даражада ривожланиб боради. Агар таълим ва тарбия жараёнида баъзи болаларнинг руҳий ривожланишида бошқа болаларга нисбатан салбий жиҳатлар намоён бўлса, унда соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш орқали ижобий натижаларга эришиш мумкин.

Келгуси ёш ўрта ва катта ўсмирлик (12-15 ёш; 16-18 ёш) даври организмда мураккаб ўзгаришлар билан характерланади, энг аввало, жинсий етилиш ва эндокрин тизимдаги ўзгаришлар билан ифодаланади.

Организмда бундай жараёнларнинг кечиш тезлиги турлича ва индивидуал характерга эга бўлади, маълумки, ўғил болаларга нисбатан қиз болалар эрта етилади ҳамда ўзига хос руҳий хусусиятлар фарқланади.

Баъзан бу даврда бош миянинг қон билан таъминланиши сусаяди, бу ҳолат тез чарчаш, кайфиятни тезда тушиб кетиши, эмоционал беқарорлик, уйқунинг бузилиши каби ҳолатлар билан кечади.

Бу даврда аксарият ўсмирлар ўзини катта одамдек тутати, баъзан катталар томонидан билдирилган эътирозларга тушунарсиз тарзда ноадекват реакциялар, низолар келтириб чиқаради ҳатто асабийлик ҳолатига келиши ҳам мумкин. Бундай ҳолатда ўсмирга эҳтиёткорлик ва ҳурмат билан муносабатда бўлиш тавсия этилади. Шахсни шакллантириш учун барча имкониятларни сафарбар этиш лозим, ушбу давр келгусида ҳар томонлама етук баркамол одамни вояга етказишга омил бўлиб, хизмат қилади.

Хотиржам, фикрларга бой оҳанг, бирор муаммони биргаликда ҳал этиш, ўсмирнинг фикрига диққат қаратиш ва уни қўллаб-қувватлаш шахснинг шаклланиши учун ижобий муҳит яратади.

Яна бир маротаба қайд этиш зарур, ўсмирликнинг сўнгги босқичида асаб тизими тўлиқ шаклланиб бўлади.

Ёшлар мақсадли гуруҳи асосан 19-29 ёшгача бўлган даврни қамраб олади. Ёшлик – шахс сифатида ижтимоий-руҳий томондан ўзининг имкониятларини ишга солиш даври. Ушбу даврда шахс ва профессионал нуқтаи назардан мустақилликнинг ва меҳнат лаёқатининг ортиши кузатилади. Буларнинг барчаси асаб тизимида ўз изини қолдиради, шунинг учун тўғри ва эҳтиёткорлик билан ўз саломатлигига ёндашув ушбу даврда руҳий-эмоционал бузилишлар туфайли ривожланадиган қатор касалликларнинг олдини олади. Келгуси ёш даври: *етук ва ўрта, кекса ва қариялик* бўлиб, “Мақсадли гуруҳлар” га бағишланган бобда улар билан батафсил танишасиз. Шу билан бир қаторда, ушбу ёш даврларида ҳам одамнинг руҳий-эмоционал ҳолатида қатор ўзгаришлар рўй беради. Қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари ўртасидаги баланс бузилади, тормозланиш жараёнлари ортади. Фикрлаш жараёни, жавоб реакцияларининг тезлиги сусаяди. Ўрта ва кекса даврларда нерв тизими фаол ишласада, мавжуд стереотипларни ўзгартириш қийин кечади. Бу жараёнлар катта ҳаёт тажрибаси билан боғлиқ тарзда компенсацияланиб (мослашиб) боради.

Шубҳасиз, ёшга қараб ўзгариш шахснинг индивидуал хусусиятларига ўз таъсирини ўтказиши, агар инсон ўзини такомиллаштириб, шахс сифатида ижобий фазилатларни доимо шакллантириб борса, унда индивидуал типологик кўрсаткичлар ёшга хос камчиликларни беркитади.

5.4.3. Одам саломатлигининг руҳий жиҳатлари ва уни шакллантириш тамойиллари

Ҳаёт тарзини шакллантиришда руҳий тамойил бевосита одамнинг руҳий саломатлиги билан боғлиқ бўлади. Одам организмда руҳий эмоционал ҳолатларнинг меъёрида адекват кечиши руҳий саломатликдан далолат беради.

Руҳиятнинг таркибий қисми бўлган, диққат, қабул қилиш, хотира, кўзгалувчанлик, эмоционал ҳолатлар маълум даржада ижобий характерга эга бўлиши шарт. Руҳий саломатликка хос кўрсаткичлар: руҳий ёки руҳий-соматик касалликларнинг йўқлиги; руҳиятнинг ёш бўйича меъерий шаклланганлиги; одамнинг меъерий руҳий-эмоционал ҳолати.

Ҳаёт тарзини шакллантиришда соғлом овқатланиш, жисмоний фаоллик ва жинсий саломатлик билан бир қаторда одамнинг руҳий-эмоционал ҳолати соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашда муҳим аҳамиятга эга.

Шунинг учун ижобий руҳий-эмоционал ҳолат - бу энг аввало, одам руҳиятининг ёшига муносиб равишда барқарор ривожланиши ҳамда ҳаётнинг турли шароитларида ўзига тааллуқли вазифаларни самарали бажаришдир.

Инсон руҳияти функционал ҳолатининг етакчи кўрсаткичларидан бири бу ақлий меҳнат қобилияти бўлиб, у қабул қилиш, диққат ва хотирани интеграциялайди.

Юқори ақлий меҳнат қобилияти одам руҳий-эмоционал ҳолатининг (руҳий саломатлик) асосий кўрсаткичларидан бири ва бутун организм ижобий функционал ҳолатининг муҳим индикатори ҳисобланади.

Ижобий эмоционал ҳолат соғлом руҳиятга характерли ҳисобланади, бунда турли воқеа-ҳодисаларга барқарор жавоб реакцияси кузатилади. Қувонч, қайғу, ҳаяжон, безовталиқ, сабрсизлик кабилар кайфиятни ва эмоционал ҳолатни белгилайди, бу эса ўз навбатида, инсон ҳаётининг мазмунини ташкил этади. Эмоционал ҳолат руҳиятга фаол таъсир кўрсатади ва ишончли индикатор ҳисобланади, шунинг учун салбий эмоционал ҳолат бу руҳий саломатликнинг бузилишига олиб келади ва одам организмда бутун саломатлик издан чиқади.

Салбий эмоциялар неврозларни чақиради, бу олий асаб фаолиятининг бузилишидир. Неврозлар функционал касаллик ҳисобланади,

биноқ бу ҳолатда тез-тез бўлиш депрессияга олиб келади ва асаб тизимида жиддий ўзгаришларга сабаб бўлади.

Неврозлар бир неча турларга бўлинади: *истерия, психастения ва неврастения*. Ушбу ҳар бир невроз турларининг ўзига хос хусусиятлари, белгилари мавжуд бўлиб, шахсда ўзига хос рухий-эмоционал ҳолатнинг шаклланишига олиб келади.

Масалан, *неврастения* (астеник невроз) – бу юқори кўзгалувчанлик ва таъсирчанлик билан кечади, бунда фаол диққатнинг тезда сусайиши оқибатида чарчаш ҳамда кайфиятнинг тушиб кетиши кузатилади.

Невроз – ечимини топмаган ички низоларнинг оқибати ҳисобланади, рухий ҳимоя механизмлари самарадорлигининг етишмаслиги ва стресс вазиятларда ҳулқнинг сустлиги туфайли ривожланади. Ҳозирги тезкор нотинч замонда невроз жуда кўп учрайди ва тараққиёт даври касаллиги ҳисобланади. Айниқса, бу ўсмирлик даврига тегишли бўлиб, ёшларда рухий зўриқишлар мактаб давридан бошланади ва ортиб боради, зўриқишларнинг ноадекватлиги асабий бузилишларга олиб келади. Дунёда бутун аҳоли рухий зўриқишлардан азоб чекади ва соғлиқни сақлашнинг бирламчи бўғинига невроз ташхиси билан мурожаат этиш кундан-кунга ортиб бормоқда.

Сўнгги йилларда мамлакатда ижтимоий-иқтисодий ривожланишнинг янги босқичига ўтиш, яъни бозор иқтисодиёти туфайли одамларда ўзаро муносабатлар ҳам ўзгарди. Муносабатлар мураккаблашиб, кадриятларни баҳолаш ҳам маълум даражада ортди ва буларнинг барчаси одамларнинг рухий-эмоционал ҳолатида, жумладан, рухий саломатлигида ўз аксини топди.

Атроф-муҳитнинг ўзгариши ҳамда экологик омиллар, турли салбий об-ҳаво ва табиий офатлар маълум даражада инсон организми ҳолатига ўз таъсирини кўрсатади.

Асаб тизимига салбий таъсир кўрсатувчи омиллар ичида оммавий ахборот воситалари ҳам муҳим ўрин тутади, даҳшатли зўравонликлар, кўрқинчли фильмлар нафақат болаларда, балки катталарда ҳам атроф-муҳитни ва бутун дунёни нотўғри қабул қилишни шакллантиради.

Ҳозирги тезкор замонда одам шундай вазиятда қолдики, унинг рухий мослашув имкониятлари замонавий ҳаётнинг доимий ўсиб бораётган талабларидан ортда қолмоқда. Одам саломатлигининг, рухий ҳолатининг ёмонлашуви меҳнат қобилятини пасайтириб юборади. Бу рухий саломатликни баҳолашнинг энг муҳим интеграл кўрсаткич ҳисобланади.

Умуман, руҳий саломатлик ҳолатини назорат қилиш учун баъзи оддий баҳолаш услубларидан фойдаланилади. Масалан, аниқ иш фаолиятидан кейин меҳнат қобилиятини қайта тикланиш вақтининг уза-йиши, тананинг турли қисмларида ноқулайлик ҳис этиш, кайфиятнинг тушиб кетиши, сабабсиз кўркув ва бошқалар намоён бўлади. Руҳий саломатликнинг ижобий кўрсаткичларидан бири – бу тўлақонли уйқу, у одам ҳаёт фаолиятининг муҳим жиҳатларидан ҳисобланади. Замонавий шароитларда стрессли вазиятлардан ҳимояланиш мураккаблигича қолмоқда, шунинг учун индивидуал ва бутун жамият миқёсида руҳий мослашувларнинг валеологик ёндашувларини ривожлантириш учун максимал даражада шароитларни яратиш зарур.

Қадимдан инсон ўзига бир саволни бериб келади, ҳаёт жуда қисқа ва бир одамга бир марта берилади, бироқ биз шу ҳаётга, ўзимизга ва атрофга нисбатан қандай муносабатда бўламыз? Охир-оқибат арзимаган сабаблар туфайли соғлиғимизни қурбон қиламыз. Саломатликнинг руҳий тамойили бизни доимо соғлиғимизни сақлаш ва мустаҳкамлашга ундайди ҳамда масъулиятимизни оширади. Маънавий баркамоллик ва шахс руҳий жиҳатларининг шаклланиши ҳаётини вазиятларга ижобий муносабатда бўлиш имконини беради ва завқланиб яшаш кераклигини ўргатади. Буни ўрганиш мумкин ва шарт, у одам ҳаёт фаолиятидаги доимий, кундалик, кучни талаб этадиган жараён.

Ҳар бир кундан, табиат, об-ҳаво, иш ва атрофдаги одамлардан, бир сўз билан айтганда, бизга ҳаётият этилган ҳаёт учун шукроналик билан, завқли ҳаёт кечириш лозим.

Ҳаётдан завқланиб яшаш учун энг аввало, ўзини чуқур ўрганиш, нозик ва кучли томонларини билиш, хатти-ҳаракатларини вақти билан таҳлил этиб бориш зарур. Бошқача айтганда, ҳаётнинг маъноси нима? - деган савол пайдо бўлади: **ҳаётнинг маъноси - бу маъноли яшашда!** Шунда ҳар бир ўтган кундан эртанги кун тубдан фарқ қилади, у инсонга яхши кайфият ва кўп қиррали ҳаётига кўплаб бахтли онларни бахшида этади.

Буларнинг барчаси руҳий тамойилларни ўзида мужассам этади ва уни доимий равишда, шакллантириб ва такомиллаштириб бориш лозим.

Шахсни шакллантиришдаги замонавий ёндашувлардан бири бу: "Тафаккур тугёни" деб номланади. Муаммоларнинг ечимини топишнинг энг самарали шакли бу вазиятни яхши томонга ўзгартиришдан бошланади, бунда вазифалар юқори талаблардан келиб чиқади, сўнгра белгиланган режаларни амалга ошириш учун ҳар бир қадамни ман-

тикий тахлил этиш асосида қулай йўл ахтарилади. Бошқача айтганда, қўйилган вазифаларни самарали ечиш туфайли, мураккаб муаммолардан унинг оддий шаклига ўтилади.

Демак, саломатликка ва ҳаётга бўлган муносабатни ижобий томонга ўзгартириш учун албатта, ҳаёт маъносини чуқур тахлил этиш ва фикрлашга асосланиб замонавий ёндашувларни яратиш зарур. Бунинг замирида иккита муҳим хулоса ётади: *биринчиси* - табиат билан ҳамнафас яшаш, яъни "мукаммал соғлиқ, мукаммал барқарорликка асосланади", *иккинчиси* - "одам ўз онгини ўзгартириб, у ўзининг ҳаётини ўзгартириши мумкин". Буларнинг барчаси яна бир бор организмнинг чексиз ҳали очилмаган имкониятларидан гувоҳ беради, онгсиз тарзда организмда касаллик яратиш ўрнига онгли равишда соғлиқни ривожлантириш ва яратиш лозим.

Инсоният асрлар давомида юқорида муҳокама этилган муаммолар бўйича етарли даражада тажриба тўплади. Рухий саломатликни такомиллаштиришнинг келиб чиқиши қадимги Ҳиндистон, Хитой ва Тибет табobati билан боғлиқ.

Масалан, қадимги ҳинд Аюрведа таълимоти шундай тушунчани киритган *пракрити* – одамнинг рухий-физиологик турини белгилайди, бу онг(рух) ва тана (физиология, соматика) бирлигини ўз ичига олади. Шундан ҳар хил одамлар тоифаси ажратилади, бу одамнинг онги ва тана билан боғлиқ бўлиб, *доша* сифатида характерланади, ҳар бир одам ўзининг дошасига эга бўлади (Вата, Пита, Капха). Дошалар орасидаги баланснинг бузилиши – онг ва тана ўртасидаги ўзаро мутаносибликни ёмонлашганлигининг биринчи белгиси ҳисобланади. Агар одам ўзининг қайси *дошага* тегишли эканини билса, у ўзига муносиб парҳез, жисмоний юклар ва кун тартибини белгилайди, диққатини қайси муаммога қаратишни билади, бошқача айтганда, ижобий ҳаёт тарзини бошқара олади.

Организм ички мўътадиллигини қўллаб-қувватлаш ва онг даражаси балансини ушлаб туриш мақсадида қадимги алломалар аутотренинг машғулотларидан ҳисобланган *медитация* услубини қўллашни тавсия этганлар. Тадқиқотларда исботланишича, *трансцендентал медитация* оддий ақлий муолажа ҳисобланиб, одамнинг рухий ва жисмоний саломатлигини яхшилади, безовталикни камайтириб ўқиш ва иш самардорлигини оширади.

Бу дастур ақлий ва жисмоний стрессни камайтириб, ички қониқиш ва хотиржамликни ривожлантиради ҳамда ижобий инсоний муноса-

батларни шакллантиради. "Квант энергия" ажралиши туфайли, медитация организм ҳолатини баланслаштиради ва уни ҳаётнинг янада оптимал ва юқори даражасига олиб чиқади.

Одамнинг руҳий ҳолатини яхшилаш бўйича кўплаб воситалар ва ёндашувлар мавжуд. Масалан, *жисмоний юктамалар ва мунтазам ҳаракатлар* одам ақлий меҳнат қобилиятини тикловчи кучли омил ҳисобланади.

Уйқу – одам организми ҳолатининг муҳим функцияларидан бири бўлиб, саломатликнинг руҳий тамойилини шакллантиришда катта ҳамиятта эга.

Уйқу кучни қайта тиклайди, организмни ақлий ва жисмоний зўриқишлардан дам олишига имкон беради. Уйқуга валеологик нуқтан назардан ёндашув ва шарт-шароит яратиш унинг тўлақонли ва соғлом бўлишини, меъёрий руҳий ҳолатни ва организм кучга тўлишини таъминлайди, бунинг учун мунтазам тарзда, бир вақтда уйқуга ётиш ва уйғониш тизимли ижобий ҳаёт кўникмаларини шакллантиради.

Руҳиятни ижобий шакллантириш унинг ривожланишини етарли даражада қўллаб-қувватлаш оддий жараён эмас. Бу – айниқса, ўсиб келаётган ёш авлодга нисбатан доимий эътибор ва катта масъулиятни талаб этади. Ўз саломатлигига масъулиятни тизимли шакллантиришда оиланинг роли, мактаб, лицей, коллеж ва олий таълим муассасаларида ўқитувчи-мураббийларнинг тайёргарлик даражаси бу муаммони ижобий ҳал этишда муҳим аҳамият касб этади.

Юқорида қайд этилганидек, саломатлик руҳий тамойилининг имкониятлари чексиз, ҳаёт тарзини турли валеологик ёндашувлар орқали ижобий томонга ўзгартириб, ҳар қандай ёшда ва даврда ҳам қадимий "завқланиб яшаш" фалсафасига риоя этган ҳолда, ҳаётни мазмуни ташкил этиш мумкин. Агар биз стрессга қарши кураша олсак, 55% ҳолатда турли касалликларни бартараф эта олиш имкониятига эга бўлишимизни ёдда тутишимиз зарур. Шубҳасиз, саломатликнинг руҳий тамойили замонавий тиббиётда соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашнинг энг муҳим ва етакчи бўғини ҳисобланади. Ушбу тамойил организмнинг табиат ва ижтимоий муҳит билан динамик мувозанатини таъминлайди, шунинг учун бу жараённинг бузилиши мувозанатнинг қонуниятларини ўзгаришига олиб келади. Мазкур қонуниятларни билиш, одамнинг ички резервларини инобатга олган ҳолда, унинг руҳий имкониятларини такомиллаштириш ва ривожлантириш бўйича тавсиялар бериш имконини яратади.

Шундай қилиб, яна бир бор таъкидлаш жоизки, одам индивидуал сезгилари, эмоциялари, таасуротлари ва ҳиссиётлари орқали ўзининг яратувчанлик ва ижодкорлик қобилиятини яққол намоён этиши, мунтазам ўзини такомиллаштириши оқибатида ижобий ҳаёт тарзини шакллантиришнинг шароитларини белгилаши мумкин, шунда унинг сифатли ва самарали узоқ умр кўриши кафолатланади. Бунда, саломатликнинг руҳий тамойилига оид стандартлар: *сабр-бардош, жонкуярлик, интизом, ҳушмуомилалик, ирода, мақсад сари интилиш, руҳиятнинг тозалиги ва ҳасаднинг йўқлиги* каби ижобий инсоний фазилатлар замонавий муваффақиятли одамга хос ҳисобланади.

Стресс ҳолатларини назоратда ушлашни билиш сизга бебаҳо фойда олиб келади, ҳаётини кўникма ва дунёқарашни кенгайтиради, сизга яқин инсонлар, дўстлар билан муносабатларни янада мустаҳкамлайди. Энг асосийси, – бу мураккаб эмас, стрессни бошқаришни ўрганинг, шунда у сизни соғлом, давомли ва сифатли ҳаёт билан тақдирлайди. Японияликларда учта “*олтин қоида*” бор: доим *жилмайинг*; сизни хафа қилганларида *жилмайинг ва таъзим қилинг* ва эгилганда чуқур нафас олинг ва чиқаринг; жанжал кўтарган одамга – “*мен сиз айтган сўзнинг аҳамиятини тушунмадим*” деб жавоб қайтаринг (ҳақиқатан уни “тушунманг”).

Антистресс дастурлар

Тавсия этилаётган **антистресс дастурлар** умумлашган характерга эга бўлиб, ижобий руҳий-эмоционал ҳолатни шакллантиришда фойдали ҳисобланади.

1. Уйку алабатта 7-8 соат бўлиши шарт, ўзингизни бир вақтда уйкуга ётиб ва туришга ўргатинг.

2. Баъзи эрталабки юмушларни кечқурун бажариб қўйинг, бу сизга эртанги кун тартибли ва хотиржам ўтишини таъминлайди.

3. Ҳар бир ёшдагилар учун эрталабки бадан-тарбия тавсия этилади. Бу индивидуал характерга эга бўлиши, ҳар бир одам ўзига мос жисмоний юкламанинг танлаши ва албатта сув муолажаси қабул қилиши (душ, бассейн). Уйкуга ётишдан олдин 15-20 дақиқалик сайр.

4. Хотирангизга ишонманг, албатта кундалик тутинг ва унга кун давомида (ҳафта давомида) режалаштирган ишларингизни қайд этинг.

5. Агар бугун ниманидир режалаштирган бўлсангиз, албатта, уни бажаринг, эртага қолдирманг. Бу асабийлашиш манбаи бўлиб, хизмат қилади.

6. Уйда сизни ҳеч нарса асабийлаштирмасин: бузуқ уй рўзгор буюми, тозаланмаган хона, уй жиҳозларини ноқулай жойлаштириш ва бошқалар. кайфиятни туширувчи вазиятларни тезда бартараф этинг.

7. Ўтган кунингизни, вазиятларни мантикий фикрлаб таҳлил этинг, муваффақиятларингизни санаб кўринг ва унинг акси билан солиштириб вазиятнинг ижобий хусусиятларини топинг, яхши ёқимли хотиралар кайфиятингизни кўтаради.

8. Ҳаётдан нолийдиган, доим ташвишда бўлган, ношукур, айниқса, ҳар доим касаллигини гапириб тушкун кайфиятда юрадиган одамлар билан дўст тутинманг. Касаллик ҳақида доим гапириш одамнинг руҳиятини эзади ва касалликни янада авж олишига сабаб бўлади, бу ҳақда фақат яқин одамларингиз билан камроқ гаплашинг.

9. Ҳар бир нарсада тизим бўлиши керак, уйда тартибга, ишда интизомга риоя этиш, хужжатларни юритишда лоқайдликка йўл қўймаслик лозим.

10. Чуқур ва секин нафас олинг, қачон одамлар стрессга тушса, тез ва юзаки нафас олади. Стресс вазиятни сездингизми, мушакларни бўшаштириб, бир неча маротаба чуқур нафас олинг. Медитация усулларини ўрганиш тавсия этилади, бу ўз навбатида, руҳий-эмоционал ҳолатни бошқаришга ёрдам беради.

11. Ташқи кўринишингизни яхшиланг, бу ўзингизга ишончни ошириб, кайфиятингизни кўтаради. Ўзингизга ярашган соч турмаги ва либос ҳаётдан завқланиш ва ўзингиздан фахрланиш туйғусини уйғотади.

12. Кундалик, ҳаётда тез-тез учрайдиган баъзи "ёшим ўтди", "қариллик хурсандчилик эмас" ёки "тўлалигим халақит беради" ва бошқалар. каби иборалардан воз кечинг. Кўпроқ жилмайинг ва ҳаётдан қувониб юринг, атрофингизга ижобий назар билан боқинг.

13. Қахва, аччиқ чой ва бошқа тонусни оширувчи ичимликлар истеъмолини камайтиринг. Ширинликларни кам истеъмол қилиш тавсия этилади бу стресснинг олдини олади.

14. Кундалик, "кичик" байрамлар уюштиринг, айниқса, дам олиш кунлари. Бир хиллик "кулранг" зерикарли ҳаётга олиб келади. Театрлар, кино, кўргазмалар, шаҳар ташқарисига саёҳат, ҳатто уй жиҳозларининг жойини алмаштириш ҳам кайфиятга ижобий таъсир этади.

15. Кечиринг ва унутинг. Шикоят қилманг, бақирманг ва одамлардан норози бўлманг. Ҳар доим ёдда тутинг сиз яшаётган ҳаёт, атрофдаги одамлар ва бутун дунё мукамал эмас. Сиз доим ишонинг, аксарият одамлар доимо яхшилик қилишга интилади, фақат қўлидан келгунча.

16. Дикқатингизни ҳаётнинг ёруғ томониغا, яхши кунларга карантин ва ташвишли, хавотирли гапларни инкор этинг.

17. Стрессдан чиқишнинг энг услуби - чалғиш ҳисобланади. Бунда контраст душ, ёқимли суҳбатдош, қизиқарли китоб, фильм ёки ОАВдаги кўрсатув сизга яхши ёрдам беради.

18. Атрофдагиларга яхши муносабатда бўлинг, аммо "мураккаб", "чидамсиз" одамлар билан дўстлашмасликка ва умуман сизга маъқул бўлмаган одамлар билан учрашмасликка ҳаракат қилинг.

19. Ҳар қандай ҳаётий мураккаб вазиятларга дуч келганда оқибатини ўйлаб кўринг курашишга арзийдими, аммо ечимини кутаётган муаммо бўлса, уни орқага ташламанг.

20. Дам олинг ва яна яшашни давом этинг. Ҳар бир ўтаётган кунингиздан табиат, куёш ва атрофингиздагилардан қувонинг. Кўпроқ жилайинг, юзингиздан меҳр ёғилиб турсин, "очиқ чехра ва эзгу фикрлар" стрессдан чиқишга ёрдам беради.

21. Онг, тафаккур ва ўй-фикрларимиз ижобий бўлсин. Уларни доим таҳлил қилиб, салбий фикр ва муҳокамани ҳаёлингиздан чиқариб ташланг. Ҳаётдан завқланиш ва муносабатларга ханда қўшиш кайфиятни кўтаради. Ўзингизни ўрганишдан ва резервларингизни қидиришдан толманг - улар жуда чексиз!

5.5. Саломатликнинг жисмоний тамойили

Инсон пайдо бўлибдики, овқатланиш учун доимо ҳаракатда бўлган ва фақат оғир жисмоний зўриқишлар одамга яшаб қолиш учун овқат топишга ёрдам берган. Бундай ҳаёт тарзи туфайли бутун организм ва тизимлар ушбу ҳаёт фаолиятига мослашган. Айниқса, юрак-қон-томир тизими асрлар давомида катта юклар билан ишлашга мослашиб борди. Шунинг учун *"ҳаёт – бу ҳаракат"* деган фалсафанинг пайдо бўлиши ва одамнинг биологик ҳаёт тарзида ўз исботини топиши бежиз эмас албатта. Инсоният тараққиётида ва замонавий жамиятнинг шаклланиб бориш жараёнида одам маълум жисмоний юклардан холос бўлиб борди, аммо ижтимоий-иқтисодий ўзгаришлар ва цивилизация натижасида қатор касалликлар пайдо бўлди.

Ўтган асрнинг ўрталарида асосан юқумли касалликлар одамларни ҳаётдан олиб кетган бўлса, йигирманчи асрнинг 50-60 йилларга келиб, юрак – қон-томир касалликлари олдинга чиқа бошлади ва бугунги кунда пешқадамликни бермай келмоқда.

Жамиятда юрак – қон-томир касалликлари тараққиёт касаллиги деб ном олган, чунки, замонавий одам технологияларнинг энг юқори чўкки-сига эришда ва ўзи учун жисмоний юкламаларга ўрин қолдирмади.

Машхур кардиолог Уайтнинг ифодали талқинига кўра “замонавий одам ҳаддан зиёд кўп ўтиради, кўп ўйлайди ва кўп ейди” бу эса ноинфекцион касалликларнинг ортишига, биринчи навбатда, юрак – қон-томир касалликларининг кенг тарқалишига олиб келди.

Харакатнинг етишмаслиги – *гипокинезия* организм фаолиятида қатор ўзгаришларга олиб келади ва бу *гиподинамия* деб аталади.

Афсуски, бу жараён эрта ёшлик давридан бошланган мактабгача муассасаларда ҳаракатлар мажмуаси 30 фоиздан ошмайди, аслида, меъёри 50% бўлиши керак. Мактаб ўқувчиларида 6-8 ёшида 50%, 9-12 ёшида 60% ва юқори синфларда 80% ҳаракат фаоллиги етишмайди.

Гиподинамия - бугунги куннинг долзарб муаммоси бўлиб, кам ҳаракатли ҳаёт тарзи қатор касалликлар пайдо бўлишининг асосий омили ҳисобланади. Гиподинамия нафақат касалликларни келтириб чиқаради, балки ортиқча вазн муаммосига ҳам олиб келади, бу ўз навбатида, гипертония, юрак – қон-томир касалликлари, қандли диабет ва бошқа қатор касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлади.

Шунинг учун одамнинг жисмоний ҳолати унинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашнинг энг муҳим ва асосий жиҳатларидан бири ҳисобланади.

Шубҳасиз, бугунги кунда аҳоли орасида мунтазам жисмоний тарбия билан шуғулланишнинг зарурати пайдо бўлди.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия соҳасида кўплаб диққатга сазовор ишлар амалга ошириб келинмоқда ва спортнинг кўплаб турлари ривожланиб бормоқда. Спортчиларимизнинг жаҳон майдонларида ватанимиз шарафини ҳимоя қилиб келаётгани бунга яққол мисол бўла олади. Республикада болалар спортини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилган, кўплаб стадион, болалар спорт майдончалари, чўмилиш бассейнларнинг қурилиши ва фаолият кўрсатаётгани нафақат ёш авлодни соғлом ўсишида, балки уларнинг маънавий-руҳий баркамол бўлишида ва салбий таъсирлардан ўзини ҳимоя қилишда муҳим аҳамиятга эга.

Шу билан бир қаторда, афсуски, аҳолининг барча қатлами ҳам жисмоний тарбиянинг одам саломатлигига бўлган аҳамиятини чуқур англаб етгани йўқ. Аксарият оилалар оддий эрталабки бадан-тарбия билан шуғулланмайди. Япония, Хитой, АҚШ ва қатор Ғарбий Европа

мамлакатларида оилаларнинг жисмоний тарбия билан шугулланиши 80-92 фоизни ташкил этади, бу кўрсаткич Россия ва ҳамдўстлик мамлакатларида 40-45 фоиздан ошмайди. Ушбу рақамлар одамларнинг ўз саломатлигига бўлган муносабатини ва умуман жамиятнинг маданият даражасини белгилайди. Шундай давр етиб келдики, одамлар ўз саломатлигига қайғуриши, уни қандай сақлаб қолиш ва мустаҳкамлаши ҳақида ўйлаши, ҳаёт сифати ва давомийлиги унинг ҳаёт тарзига: жисмоний фаоллик, овқатланиш маданияти ва руҳий-эмоционал ҳолатга боғлиқ эканини чуқур англаши лозим. Инсон саломатлиги жисмоний тамойилининг илмий асосланган йўналишларини муҳокама этишдан олдин, ушбу муаммонинг баъзи умумий томонларини кўриб чиқиш мақсадга мувофиқ.

Аҳолининг ҳаёт тарзини шакллантиришда жисмоний тамойилнинг аҳамиятини муҳокама қилар эканмиз, шуни ёдда тутиш лозим организмга таъсир этувчи жисмоний юкларнинг турлари мавжуд. Эрталабки бадан-тарбия, мунтазам спорт машғулоти залига (фитнес клуб) қатнашиш – бу тананинг жисмоний баркамоллиги, саломатлиги ва ҳаёт сифати учун организмга етарли жисмоний юклама ҳисобланади.

Айниқса, эрталабки бадан-тарбия одам организми учун жуда зарур ҳисобланади, у нафақат орган ва тўқимларда моддалар алмашинувини кучайтиради, балки танадаги 639та мушакларни уйғотади ва 640 - бўлиб, юрак мушаклари ҳисобланади. Организмда кечадиган жараёнларга албатта кислород ва оксидланишнинг энергетик субстратлари озика сифатида зарур.

Умумий аҳолининг ўрта ва кекса ёшдагилар ўртасида спорт билан шугулланиш унчалик мақсадга мувофиқ эмас, чунки спорт рекорд кўйишга йўналтирилган бўлиб, организмнинг юқори компенсатор механизмларини максимал даражада ишга солиш ҳаёт сифатига ҳар доим ҳам ижобий таъсирини кўрсатмайди. Жисмоний тарбия ва спорт тунчаси бир-бирдан фарқ қилади.

Жисмоний тарбия – умуминсоний маданиятнинг бир қисми бўлиб, ўз саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш мақсадида ҳаракат фаоллигининг турли хилларидан фойдаланишга йўналтирилган.

Спорт - бу мусобақа шароитларида юқори натижаларга эришиш учун, аниқ мақсадга йўналтирилган махсус жисмоний юклар билан ҳисобланади.

Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади бу саломатликни ошириш бўлса, спортнинг мақсади эса катта жисмоний юкларнинг нати-

жаси ва рақиб устидан галаба ҳисобланади. Шубҳасиз, организмнинг резервлари имкониятларни ривожлантиришга ва рекорд қўйишга ёрдам беради, бироқ ўз резервларининг имкониятига ва меъёрига аниқ риоя этиш лозим. Аксинча организмда меъёрдан ортиқ кучли зўриқиш туфайли компенсатор механизмлар ишдан чиқади ва бу касалликларга олиб келади.

Шунинг учун спорт билан шугулланиш бевосита шифокор назорати остида бўлишни тақозо этади, бугунги кунда индивидуал жисмоний юкламаларни аниқлаш ва вазиятни баҳолаш бўйича Спорт тиббиёти ривожланиб, ютуқларни қўлга киритмоқда.

Саломатликнинг жисмоний тамойилини моҳиятини тушуниш долзарб масала ҳисобланади. Соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун йўналтирилган жисмоний юкламаларни, ютуққа эришиш учун рекорд ўрнатишга қаратилган спорт туридан фарқлаш зарур.

Яна бир учинчи гуруҳ одамлар борки, улар оғир жисмоний меҳнат билан шугуллангани учун эрталабки бадан-тарбияни инкор этади. Умуман кўпчилик одамлар, айниқса, аёллар жисмоний фаолликни рўқач қилиб, эрталабки бадан-тарбияни хоҳламайди ва бу, албатта нотўғри фикр. Чунки ҳар қандай жисмоний меҳнат ва уй юмушлари энг аввало, адреналин ажралиши билан боғлиқ аниқ бир тарангликни талаб этади, яъни бўшашиш йўқ, гимнастик машғулотларда одам руҳий-эмоционал ҳордиқ олади бу организмга ижобий таъсир этиб, саломатлик миқдорини оширади.

Организмда ижобий жараёнларни мақсадли шакллантириш учун жисмоний юкламалар бўйича баъзи талабларга риоя этиш зарур:

- жисмоний юкламалар, энг аввало, индивидуал ва меъёрида бўлиши ва уларни болалиқдан бошлаш лозим;
- спорт билан шугулланишдан мақсад аввало, саломатликка йўналтирилиши лозим, фақат юқори рекордларга эришиш учун эмас;
- эрталабки бадан-тарбия, сайр қилиш, тренажёр залга қатнаш мунтазам ва тизимли бўлиши ҳамда ҳар бир одамнинг ҳаёт тарзига айланиши лозим;
- саломатликнинг жисмоний тамойили ижобий маънавий ва руҳий тамойил билан биргаликда аҳоли орасида соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг самарали услуби ҳисобланади.

5.5.1. Жисмоний юкламалар ҳақида тушунча

Ҳар қандай жисмоний фаоллик агар маълум миқдорига етса ёки ундан ошса самарали бўлиши мумкин. Бунда иккита таркибий қисми белгиланади: бажарилган ташқи ишнинг миқдори ва бажарилган ишга организмнинг реакцияси.

1. Одамнинг бажарган ташқи иш *миқдори* унинг *интенсивлиги*, *давомийлиги* ва *жадаллиги* билан аниқланади, буларнинг барчаси биргаликда жисмоний юкламанинг ҳажмини белгилайди. Вақт бирлигида ташқи ишни бажариш учун организмнинг сарфлаган энергияси миқдори билан юкламанинг интенсивлиги аниқланади.

Юкламанинг *давомийлиги* ишнинг бажарилиши ва интенсивлигига боғлиқ.

Юкламанинг *жадаллиги* бошқа турдаги юкламалар билан ўзаро муносабатига, машғулотнинг мақсади ва турига, шуғулланаётган гуруҳга боғлиқ.

Муҳокама этилаётган юкламалар қуйидаги жисмоний бирликларда белгиланади: вазни, ҳаракат тезлиги, ёндашувлар жадаллиги, машқларни бажариш вақти, юкламалар ҳажми ва бошқалар. *Бажарилган ишга организмнинг реакцияси*, энг аввало, жисмоний юклага жавоб реакцияси ва организм функциялар кўрсаткичининг ўзгаришига қараб баҳоланади.

Организм реакцияси қуйидагича бўлиши мумкин:

Машғулотлар реакцияси енгил юкламаларга жавоб сифатида функционал тизимлар фаоллигининг бироз ортиши ва юкламалар тўхтатилгандан сўнг олдинги ҳолатига тезда қайтиши.

Фаоллик реакцияси - бу ўртача аҳамиятга эга бўлган юкламаларга жавоб реакцияси ва функционал тизимлар имкониятларининг аста-секин ортиб бориши билан *ифодаланади*.

Стресс реакцияси - бу кучли, организмга ноадекват жисмоний юкламалар бериш туфайли дистресс организмнинг мослашувчанлик жараёнларини бузилиши билан кечади.

Шундай қилиб, машғулотлар реакцияси организмнинг функционал резерв ҳолати ва даражасига ижобий таъсир кўрсатади. Фаоллик реакцияси одам организмнинг функционал резервларини оширади, стресс реакцияси эса - жисмоний юкламаларнинг сўнгги бўғини бўлиб, патологик жараёнлар бошланишига олиб келади.

Жисмоний юкламаларни баҳолашда яна иккита омилни инобатга олиш зарур: бу такрор машғулотлар орасида дам олиш интервали (тикланиш) ҳамда муносиб жисмоний юкламаларда организм ва функционал тизимларнинг жорий (умумий) ҳолати.

5.5.2. Жисмоний машғулотларнинг ўзига хос тамойиллари

Саломатликнинг жисмоний тамойилини қўллаганда рўй берадиган ижобий натижалар аниқ ёндашувлар ва тамойилларга асосланади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланганда зарурий **соғломлаштириш самарадорлигига** фақат қўйидаги тамойилларга риоя этган ҳолда эришиш мумкин: онгли равишда ёндашув ва фаоллик, тизимли (юкламаларнинг мунтазамлиги, кетма-кетлиги), навбатма-навбат (функционал имкониятларни ривожланишини таъминловчи жисмоний юкламани секин-аста ошириб бориш), адекватлик (юкламани индивидуаллиги).

Жисмоний машқларни тизимли бажариш тезкор мослашув реакцияларини узоқ муддатли адаптация жараёнига ўтишини таъминлайди. Узоқ муддатли адаптациянинг асосида хужайра структурасининг фаолиятини кучайтирувчи оксилларнинг кучли адаптив синтези ётади. Ушбу ўзгаришлар асосан юқори жисмоний фаолликдан сўнгги қайтарилиш даврида рўй беради.

Айнан шу даврда организм энергетик қувватининг ортиши ҳамда жисмоний фаоллик даврида сарфланган энергетик ресурсларнинг ўрнини мосланиши намоён бўлади. Агар маълум муддат давомида жисмоний юкламалар такрорланмаса, оксилларнинг кучли синтези тўхтайтиди ва жадал синтезланган оксил захираси парчаланиш билан алмашинади, яъни олдинги ҳолатига қайтиб, тикланган энергия манбаларининг захираси тугаб боради.

Шундай қилиб, биринчи ҳаракатни навбатдаги иккинчи мос ҳаракат тўлдириб борса, ижобий самарага эришиш мумкин. Мослашган энергетик ресурслар ва юқори ҳажмли хужайра структураларини характерловчи вазиятда янги машғулотлар бошланади.

Жисмоний машқларни бажариш пайтида ва ундан сўнг ижобий эмоциялар ва кўтаринки кайфиятнинг пайдо бўлиши организмда нейропептидлар: эндорфин ва энкефаминнинг ҳосил бўлишига асосланади.

Қон зардобиди улар миқдорининг ортиши – мушаклар ҳаракати вақтида одатдаги ҳодиса ҳисобланади (А.А. Виру ва бошқалар). Ней-

ропептидлар асаб марказлари фаолиятини қайта тиклайди, оғриқ сезгисини сусайтиради, ёқимсиз ҳиссиётларни йўқотади, руҳиятга таъсир этиб кайфиятни оширади ва ҳатто эйфория ҳолатини пайдо қилиши мумкин.

Такрорланувчи маълум юкламаларнинг таъсирида узоқ муддатли *адаптациянинг* пайдо бўлиши хужайра структурасининг ривожланиши билан боғлиқ, бунинг учун юкламаларни мунтазам ошириб бориш зарур. Агар жисмоний юкламалар олдингидай ўзгармаса, унда самараси камайиб кетади. Жисмоний фаоллик хужайра структурасини кучайган резервларининг қисмини қўллашни талаб этади. Шунинг учун *аста-секин жисмоний юкламаларни ошириб бориш – соғломлаштирувчи жисмоний тарбияни ташкил этишининг муҳим шarti ҳисобланади.*

Жисмоний машғулотларда кетма-кетлик тамойилининг бузилиши исталган соғломлаштирувчи самарани бермайди ва саломатликнинг жиддий бузилишларига сабаб бўлади. Юкламаларни ошириб боришда фақат қатъий индивидуал ёндашув муваффақиятни таъминлайди. Жисмоний юкламаларни индивидуал регламентга солиш машқларни йўналишига, ҳажми ва таъсир кучига қараб, тўғри танлаш имконини яратади. Маълум машғулот дастурларига ва тизимлилиқ тамойилига риоя этиб, шубҳасиз стереотипга айланган бирон хулқ ёки одатдан воз кечиш мумкин, бироқ бунга иродасиз эришиш қийин.

Машғулотлар натижасида организмда рўй берадиган асосий ўзгаришлар саломатликнинг мустаҳкамланиши, организм энергетик потенциалини ортиши, кислород ташиш имкониятининг кенгайиши, оксидланиш жараёнларининг такомиллашуви ва моддалар алмашинувининг яхшиланиши билан ифодаланади.

Шу билан бирга, эндокрин тизимнинг барқарорлиги, функционал қобилиятнинг ортиши ва антисклеротик самараси ҳам кузатилади, ион насосларининг стабиллиги ошади, буларнинг барчаси организм адаптациясининг узоқ муддатли мушак фаолиятига, яъни чидамлилиқ машқига ўзига хос мослашув натижаси ҳисобланади. Жисмоний фаолликнинг айнан шу тури саломатликни мустаҳкамлашнинг энг самарали услуби ҳисобланади.

Соғломлаштирувчи самарага эришиш учун машқларни бажаришнинг қуйидаги шароитларига диққатни қаратиш зарур: - катта мушаклар гуруҳининг иштироки; машқларни давомий бажариш имконияти; мушак фаолиятининг ритмик характери; аэроб жараёнлар ҳисобига мушаклар ишини энергия билан таъминланиши.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда кенг тарқалган гимнастика ва кучли машқлар билан тизимли шугулланиш организмда ижобий силжишларга олиб келади ҳамда одамнинг жисмоний ривожланиши ва ҳаракатланиш қобилиятини такомиллаштиришнинг самарали воситаси ҳисобланади. Гимнастик машқлар ўзига хос таъсири бўйича аэроб юкламаларнинг ўрнини босолмайди.

Аэроб юкламалар (аэробика) деганда, катта мушаклар гуруҳининг (2/3 тана мушак вазни) ишини қамраб олган жисмоний машқларни тизимли бажариш тушунилади ва узоқ давом этувчи (15–40 дақ. танаффуссиз) аэроб жараёнлар ҳисобига организм энергия билан таъминланади. Оддий аэроб машқлар бу: югуриш (жойида югуриш), тез юриш, чангида учиш, сузиш, велосипедда юриш, арконда сакраш ва бошқалардан иборат. *Тизимли ва кетма-кетлик тамойили* жисмоний юкламаларни режалаштириш ва уларга тизимли ёндашувга асосланади. Энг аввало, бу жисмоний машқларга тегишли, уларни бир вақтнинг ўзида тизимли бажариш лозим: эрталабки бадан-тарбия (қоматни расо қилади) ёки кечки пиёда сайр кайфиятни яхшилайти.

Бунда организм маълум вақтда индивидуал хусусиятга эга бўлган жисмоний юкламалар олишга мослашади. Жисмоний юкламаларга аста-секин мослашиб бориш саломатликни сақлайди ва мустаҳкамлайди, энг асосийси, тўғри жисмоний юкламаларда организмнинг резервлари ва функционал ҳолатининг имкониятлари ортади.

Жисмоний юкламаларнинг кетма-кетлиги тартиб билан уларни ошириб боришни тақозо этади, бу ўз навбатида, жисмоний юкламаларнинг организмга таъсир этиш самарасини оширади ҳамда ушбу юкламаларни баҳолаш ва бошқариш имконини яратади.

Жисмоний юкламаларнинг миқдори бошланғич босқичларда навбатма-навбат ошириб борилиши керак, бу машқлар ҳажмини кўпайтириш (бажариш вақти оралиқ масофа) ҳисобига бўлиши лозим, аксинча, юкламалар интенсивлиги (тезлаштириш, оралиқ масофани камайтириш) ҳисобига эмас.

Жисмоний юкламалар ёрдамида ўз саломатлигингиз даражасини кўтармоқчи бўлсангиз, бир ҳафтада 30–60 дақиқалик жисмоний машғулотлар билан камида 3 маротаба шугулланиш зарур. Шу билан бирга, кундалик, мунтазам жисмоний машғулотлар ҳаёт давомида ҳар қандай ёшда организмда ижобий ва кўринарли ўзгаришларни таъминлайди.

**Жисмоний юкламаларнинг индивидуаллиги
ва адекватлиги тамойиллари**

Жисмоний юкламалар ҳар бир одамнинг ўзига хос хусусиятларига мос келиши лозим.

Бунда қуйидагиларни инобатга олиш зарур: ёши, жинси, тана тузилиши (астеник, гиперстеник, нормастеник), 4та тур бўйича (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик) индивидуал хусусиятлар. Албатта, бирон касалликнинг борлиги ёки унга мойиллик мавжудлигини инобатга олиш зарур, олий нерв фаолиятининг турини, оилавий аҳволи, касбий сифатлари, иш тартиби ва шу каби бошқа омилларни аниқлаш самарали жисмоний юкламаларни танлашга ёрдам беради.

Шундай қилиб, жисмоний юкламаларнинг миқдори одамнинг функционал имкониятларига ва унинг чиниққанлик даражасига тўлиқ мос келиши лозим.

Касалликларнинг пайдо бўлиш хавфини камайтирувчи оптимал жисмоний юклама эркаклар учун ушбу формула бўйича аниқланади: $N=(t+i+s) - (a+u+v)$, N - алоҳида машғулотлардаги юклама даражаси, шартли бирликда.

8 жадвал

Т	Юкламалар давомийлиги битта машғулотда, (балл)	Юклама 15 дақ. – 1 балл, 16 – 30 дақ. – 2 балл, 31 – 45 дақ. – 3 балл, 46 – 60 дақ. – 4 балл, 61 – 90 дақ. – 5 балл, 91 – 120 дақ. – 6 балл, 120 дақ. юқори – 7 балл
I	Юкламаларнинг интенсивлиги, юрак қисқаришлари сони билан аниқланади (балл)	ЮҚС до 100 ур/ дақ. – 1 балл, 100 – 119 ур/ дақ. – 2 балл, 120 – 129 ур/ дақ. – 3 балл, 130 – 139 ур/ дақ. – 4 балл, 140 – 149 ур/ дақ. – 5 балл, 150 – 159 ур/ дақ. – 7 балл, 160 ур/ дақ. ва кўп – 10 балл

S	Юкламаларни тизимли бажариш (балл)	2 – 3 марта ҳафтада – 1 балл 4 – 5 марта ҳафтада – 2 балл, 6 – 7 марта ҳафтада – 3 балл, Ҳафтада 7 мартадан кўп – 4 балл.
A	Жисмоний юклама ишда ва уйда машғулот кунлари (балл)	Кучли жисмоний меҳнат - 1 балл, Ақлий меҳнат даврий ҳаракатлар билан – 3 балл, Ўтириб ишлаш – 4 балл, Жисмоний юкломанинг йўқлиги – 5 балл
U	Саломатлик даражаси (балл)	Саломатлик даражасини баҳолаш жадвали бўйича аниқланади
V	Ёши (балл)	18 – 39 ёш – 5 балл 40 – 60 ёш – 4 балл, 61 – 70 ёш – 3 балл, 71 – 75 ёш – 2 балл, 75 ёш – 1 балл

Тезлик, куч ва чидамликни ривожлантириш учун жисмоний юкламаларга янги машқлар қўшилса, олинган натижаларга яна балл қўшилади: агар бу бир ҳафта давомида киритилса, унда 2 баллга баҳоланади; машғулотларда 1 ҳафтадан кўп танаффусдан сўнг – 3 балл; 2 ҳафталик машғулотлар стажига эга бўлса - 4 балл; 2 ҳафтадан 6 ойгача - 3 балл; 6 ойдан 1 йилгача - 2 балл; 1 йилдан 3 йилгача - 1 балл.

Аёллар учун оптимал жисмоний юклама ҳам ушбу формулада аниқланади, фақат олинган натижаларга 1 балл қўшилади. Агар натижалар +1 ва ундан ортиқ бўлса, унда жисмоний юкламалар организм имкониятларидан ортиб кетган бўлади; агар – 1 ва ундан кичик бўлса, юклама даражаси, организмнинг функционал имкониятидан паст; + 0,9 юклама организмнинг функционал ҳолатига тўғри келади. Жисмоний юкламаларнинг охириги диапазонида ҳаракатлар ривожланишининг сифатини ошириш билан бирга саломатлик даражасини кўтариш учун жуда қулай шароит яратилади.

Жисмоний юкламаларнинг минимал даражаси 2 балл ҳисобланади, максимал даражаси +2 балл. Ушбу чегарадан чиқиш организмнинг ҳаётий қобилятини кескин тушириб юборади.

Жисмоний юкламаларнинг етишмаслиги биринчи ўринда уларнинг даражасини кўтаришни тақозо этади, биринчи давомийлигини (t), сўнгра интенсивлиги (I) ва машғулотлар сонини орттириш (s) лозим. Агар жисмоний юкламалар даражаси организмнинг резерв имкониятларидан ошиб кетса, аввало, юкламанинг интенсивлигини пасайтириш тавсия этилади (I). Мабодо бу етарли бўлмаса, унда юкламанинг давомийлиги (t) ва охирида машғулотлар сони камайтирилади (s).

Таъсирларнинг мажмуа тамойили

Комплекс машғулотлар энг юқори самарадорликни намоён этиб, турли хусусиятга эга бўлган машқларни ўз ичига қамраб олади: *тезлик, куч, чидамлилиқ, чаққонлик ва эпчиллик*. Машғулот самарасини ҳар қандай машқда кўриш мумкин, бироқ бир хил кўринишдаги машқларнинг самараси ижобий натижа бериши қийин. Шундай ҳулоса қилиш мумкинки, бир органга юкламанинг етишмаслиги бошқа органга ортиқча зўриқиш келтиради, демак, фақат бир томонлама жисмоний машғулотлар мушакларнинг атрофияси ёки гипертрофиясига олиб келади ва уларнинг эрта адо бўлишига сабаб бўлади.

Шундай қилиб, жисмоний юкламаларни фақат комплекс қўлланганда саломатликнинг баланслашган жисмоний тамойилига эришиш мумкин.

Жисмоний тарбиянинг умумий мустаҳкамловчи ва ривожлантирувчи машқлари соғломлаштирувчи ёки махсус даволовчи, қайта тикловчи бўлиши мумкин. Юриш, югуриш, сузиш, чанғида учиш каби машқлар организмни чиниқтирувчи, касаллик туфайли бузилган функцияларни қайта тикловчи умумий ривожлантирувчи воситалар ҳисобланади. Одам саломатлигининг аҳволига ва жисмоний имкониятларига қараб мос равишда меъёрий жисмоний юкламалар белигилаш муҳим аҳамият касб этади. Меъёрий юкламалар асосан юриш, сузиш ва бошқа машқларнинг оралиги, давомийлиги ва жадаллигига ҳамда юклама ва дам олиш давомийлигининг нисбатига қараб белгиланади,

Масалан, баъзи муассасаларда сузиш бўйича машғулотлар муваффақиятли ўтказилади, қуйидаги ҳолатларда махсус машғулотлар услуби яратилган:

- 1) ҳаракат-таянч тизимининг бузилиши ва деформацияси;
- 2) юрак – қон-томир касалликлари;

- 3) нафас аъзолари касалликлари;
- 4) неврозлар;
- 5) моддалар алмашинуви ва ҳазм тизими аъзолари касалликлари;
- 6) миопия.

5.5.3. Жисмоний кўникма ва сифат

Организмнинг жисмоний ҳолатини чуқур ва тўлиқ тушуниш учун куйидаги тушунчаларга тўхталиб ўтиш лозим: *жисмоний (ҳаракатлар) кўникмаси ва жисмоний сифат*. Жисмоний кўникмаларнинг физиологик асоси - МНСнинг қўзғалиш ва тормозланиш тизими ҳисобланади, у ҳаракат динамик стереотип – ҳаракатларнинг кетма-кетлик қонуниятини таъминлайди.

Масалан, ушбу жараёнлар кечишида МНС орқали терморегуляция, оёқ ва қўллар, тана, бош ва нафас аъзоларининг бир-бирига мутаносиб ҳаракатлари таъминланади.

Жисмоний кўникмаларнинг ўзи вегетатив компонентга эга бўлиб, кўникмаларни бажариш учун ҳаётий зарур тизимлар (нафас, қон айланиши, терморегуляция, моддалар алмашинуви, ажратиш ва бошқалар) фаоллик даражасини оширади. Жисмоний кўникмаларни шакллантириш етарли мураккаб жараён ҳисобланади, у 3та фазадан иборат: *қўзғалишнинг генерализацияси, қўзғалишни концентрацияси, жараённинг стабилизацияси*. Ушбу фазаларнинг шаклланишида одам томонидан ўзлаштирилган кўникмаларнинг алоҳида қисмида ихтиёрсиз тарзда назорат ва эътибор бошланади. Бу жараён ҳаракатлар автоматизацияси дейилади. Автоматизация даражаси ҳар хил бўлиши мумкин, бу куйидагиларга боғлиқ:

- кўникмаларнинг тузилишига;
- жисмоний кўникмаларнинг бажарилиш шароитларининг стандартлиги, яъни улар қанчалик стабиллашса, шунчалик мустаҳкам кўникма бўлади;
- кўникмаларни намоён қилиш жадаллиги, яъни қанчалик тез бўлса, автоматизм даражаси шунча юқори.

Кўникмалар нисбатан доимий шароитларда ва оддий тузилишда бажарилса, улар шунчалик мустаҳкам бўлади. Агар улар юқори автоматизация даражасида бажарилса, унда деярли назорат қилмас ҳам бўлади (м: тиш тозалаш).

Аксинча, мураккаб тузилишга эга ҳаракат кўникмалари (сувга сакраш, диск отиш ва бошқалар) машгулотлар жараёнида мустаҳкамланиб боришига қарамай, кам автоматлашган ҳисобланади. Кўникмаларнинг бажарилиши эҳтимол бўлса, уларнинг мустаҳкамлиги камайиб кетади (м: баскетболда тўп, боксда мушт тушириш). Шундай ҳулоса қилиш мумкин, кўникма қанчалик мустаҳкам бўлса, шунчалик уни синдириш кийин бўлади.

Шундай қилиб, жисмоний кўникмалар бу тугалланган координациялашган ҳаракатлардан ташкил топган бўлиб, оддий ҳаракатларнинг кетма-кетлигининг бажарилиши ва уларнинг маълум автоматизм даржасига етганлигидан иборат.

Жисмоний сифат ҳаракатларнинг сифат ва миқдор жиҳатидан ҳарактерлайди ва одатда 5 сифати мавжуд: *куч, жадаллик, чидамлилиқ, чаққонлик ва эпчиллик.*

Куч - бу одамнинг ташқи қаршилиқни бартараф этиш қобилияти ёки мушак таранглиги орқали унга фаол қарши туриш ҳисобланади. Намоён бўлиш хусусиятига қараб, машқлар қуйидагиларга ажратилади: соф кучли (м: оғир кўтариш), тезлик-кучли (баландлиқка сакраш) ва кучли чидам талаб этувчи машқлар (узоқ муддатли статик ҳолатлар).

Кучни ривожлантириш учун меъёрий ва юқори юкламаларни тизимли қўллаш зарур шароит ҳисобланади.

Кучни шакллантириш организмда қатор ўзгаришлар билан кечади. МНСда нерв жараёнларининг кучи ортади, бу куч импульсларнинг катта оқими орқали маълум мушаклар гуруҳига йўналтирилади, натижада фаол мушаклар миқдори ортади. Мушакларда кучли моддалар алмашинуви ва оқсил синтези кечади, оқибатда мушак толалари тўлишиб, мушакларнинг *шичи гипертрофияси* кузатилади.

Кучли машқлар капиллярлар миқдорини ошириш ҳисобига мушакларнинг қон билан таъминланишини кучайтиради, бу нафақат кўп миқдорда қон келишини таъминлайди, балки оқсил синтезини ҳам оширади. Бу юракка маълум юклама беради, шунинг учун баъзи спортчиларда, айниқса, ноадекват жисмоний юкламаларда миокард чап қоринча гипертрофияси кузатилади. Шунинг учун соғломлаштириш тиббиётида кучли юкламалар албатта чидамлилиқ машқлари билан биргаликда олиб борилади, бу ўз навбатида, юрак - қон-томир тизмининг фаолиятини мустаҳкамлайди.

Иккинчидан болалик даврида балоғатга етгунга қадар, кучли юкламаларни эҳтиёткорлик билан қўллаш лозим, чунки бу машқлар говак

суюқлар ўсишини тўхтатиб қўяди ва болаларнинг бўйи ўсишдан тўхташи мумкин.

Соф кучли машқлар катта ёшдагилар учун ҳам тавсия этилмайди, чунки ушбу гуруҳдаги кекса одамларнинг организмда геронтологик ўзгаришлар жараёни бошланган бўлади.

Жадаллик жуда қисқа вақт ичида одамнинг максимал даражадаги ҳаракати билан белгиланади.

Жадал чиниқтириш барча функционал тизимларнинг кўрсаткичларини ижобий томонга ўзгартиради: МНС да нерв жараёнларининг ҳаракати ва кучи ортади, қоннинг дақиқалик ҳажми ошиб, юракка ва мушакларга қон келиши кўпаяди, организмда кислород ўзлаштирилиши кучаяди.

Жадал ишлаш организмда ҳаётий зарур кўрсаткичларни юқори даражага кўтаришнинг ва ушлаб туришнинг шартли омили саналади.

Болалар, ўсмирлар ва катталарнинг ёш жиҳатларига қараб жадал чиниқтириш машқлари соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг фойдали ва асосий шартларидан бири ҳисобланади.

Шу билан бирга, жадал юкламаларни катта ёшдагилар учун чегаралаш лозим, чунки бу машқлар организмнинг функционал имкониятларини ва резервларини жуда тез жалб қилади ва уларнинг сарфланишига олиб келади. Кекса ёшдагиларнинг организм имкониятларини ва хусусиятларини инobatга олиб, уларга *чидамлик* билан боғлиқ юкламалар тавсия этилади.

Чидамлик - узоқ муддат давомида маълум интенсивликда самардорликни туширмасдан одамнинг ишлаш қобилияти.

Намоён бўлиш шартига қараб, чидамликнинг бир неча турлари фаркланади:

тезкорлик – ҳаракатларнинг юқори тезлигини сақлаб туриш қобилияти (югуриш);

кучлик – узоқ муддат катта жисмоний юкламаларни ушлаб туриш (штанга, юк кўтариш).

статик – ҳаракатсиз ҳолатда мушак таранглигини узоқ муддат ушлаб туриш (мушаклар таранглигида тана ва қўл-оёқлар ҳолатини ушлаб туриш) ва бошқалар

Бошқа тасниф бўйича чидамлик тури: *умумий ва махсус* бўлади.

Умумий чидамлик, қандайдир ҳаммабop юкламаларнинг зарурий даражасини узоқ муддат мобайнида одамнинг бажариш қобилиятини белгилайди (юриш, югуриш, сузиш). Айниқса, умумий чидамлик-

нинг юқори даражаси велосипедчилар, чанги спорти ва умуман узок муддатли юкламаларни талаб қилувчи спорт турлари билан шуғулланувчиларга хос.

Махсус чидамлилик - узок муддат давомида одамнинг маълум махсус ҳаракатларнинг юқори жадаллик билан бажариш қобилияти ҳисобланади. Бу юқори малакали спортчилар (штангистлар, сузувчи, боксерлар) ёки баъзи жисмоний юкламалар билан боғлиқ касб эгалари (юк ташувчилар, монтажчилар ва бошқалар)

Шубҳасиз, бундай тасниф маълум маънода шартли аҳамиятга эга, чунки қайд этилган ҳаракатлар ўзаро алмашинуви мумкин.

Чидамлилик машғулотларининг самарадорлик мезонлари организм фаолиятининг иқтисоди ҳисобланади: моддалар алмашинуви пасаяди, тинч ҳолатда кислород ўзлаштириш камаяди, нафас ва пульс уриши тезлиги сусаяди, организмнинг шлаклардан тозаланиш жараёни кечади ва қонда эритроцитлар миқдори ортади.

Чидамлилик машғулотлари жараёнида циклик машқлар алоҳида аҳамият касб этади: юриш, югуриш, сузиш, чанги, велосипед, коньки ва бошқалар буларни бажаришнинг оптимал вариантыда пульс бир дақиқада 120-150 уришдан ошмаслиги лозим ва энг самарали бажариш давомийлиги 40-60 дақиқа, бир ҳафтада қайтарилиш тезлиги 3-5 марта бўлиши зарур.

Чидамлиликка жисмоний юкламалар барча ёшдаги гуруҳларда саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун ижобий таъминот ҳисобланади, айниқса, кекса ва қариялар учун унинг аҳамияти бекиёсдир.

Чаққонлик вазиятнинг ўзгариш тезлиги, вақти ва жойи шароитларига мос равишда одамнинг мақсадли ҳаракатларни бажариш қобилияти билан белгиланади. Чаққонлик жисмоний ҳолат сифатида куч, тезлик, чидамлилик, қайишқоқлик билан боғлиқ. Бироқ у учун асосан ҳаракатчанлик, куч ва МНСдаги кўзгалиш ва тормозланиш жараёнларининг барқарорлиги муҳим аҳамиятга эга. Айнан шулар маълум мушаклар гуруҳининг қисқаришини ва бошқаларининг бўшашини ўз вақтида таъминлайди.

Чаққонлик машғулотларида қуйидагиларга эътибор қаратиш лозим: - зўриқишсиз, бўшашган ҳолда, эркин бажариладиган машқлар ёрдамида мушакларнинг рационал бўшашига эришилади.

- кийин шароитларда маконда тана ҳолатини ўзгартириб, мувозанат ҳиссини тарбиялашга эришиш (оғирликни қўллаш, ғайриодатий ҳолат ва бошқалар);

- аниқ ҳаракатли машқлар орқали вақт ва маконни ҳис қилишни тарбиялашга эришиш.

Чаққонлик саломатлик нуқтаи назаридан, ҳаёт фаолияти жараёнида муҳим аҳамиятга эга. У кундалик ҳаётда ва ишлаб чиқаришда шикастланиш ҳамда жароҳатланишларни олдини олади. Шунинг учун болаликдан чаққонликка ўргатиш ва шугуллантириш керак, бу ўз навбатида, нафақат жисмоний бақувват бўлишга олиб келади, балки турли жароҳатланишлардан ҳимоя қилади.

Қайишқоқлик бу одам организми имкониятлари, ҳаракатларни максимал амплитудада намоён қилиш.

Қайишқоқлик ҳам умумий ва махсус турларга бўлинади: умумий қайишқоқлик бўгинлар ҳаракати юмшоқ, эластик энг юқори амплитудали бўлади. Махсус қайишқоқликда бўгинлар бевосита профессионал ёки спорт фаолиятига киришади.

Қайишқоқлик барча ёш гуруҳларида саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун ижобий аҳамиятга эга. Айниқса, ёш улғайиб бориши билан қайишқоқликка катта эътибор қаратилади, чунки кекса ёшда бўгинларда туз йиғилиши, юмшоқ тўқималар ёпишқоқлигини ортиши ва бошқалар кузатилади.

Қайишқоқликни ривожлантириш учун қуйидаги ёндашувларга риоя этиш лозим:

- машқларни катта юкламаларсиз бажариш;

- асосий юкламани беришдан олдин организмни ҳаракат аппаратурини тайёрлаш (қиздириш), бўгин атрофи тўқималари эластиклигини етарли даражада таъминлаш ва ёпишқоқлигини камайитириш.

- машқларни кўп миқдорда ва тез-тез такрорлаш зарур.

Шундай қилиб, жисмоний сифатлар билан боғлиқ ушбу бўлимни яқунлар эканмиз, шуни албатта таъкидлаш зарурки: жисмоний сифатларнинг ривожлантиришнинг чегараси йўқ. Шу билан бирга, ҳар бир одам учун индивидуал чегарага ҳам эга.

Шунинг учун тўғри танланган ва яратилган жисмоний соғломлаштириш дастури динамик характерга эга бўлиб, ёши, жинси, хавф омиллари, касалликлар мавжудлиги ва касбий хусусиятларига қараб, маълум жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилади.

5.5.4. Жисмоний ҳолатни назорат қилиш услублари ва уни ташкил этиш йўллари

Индивидуал жисмоний соғломлаштириш дастурлари маълум динамика ва тартибга эга бўлишини ёдда тутиш зарур, чунки организмнинг жорий ҳолати маълум даврда ўзгариб туради. Бу эса маълум вақт оралиғида жисмоний юктамаларнинг давомийлиги, интенсивлиги, такрорланиб туриш тезлиги ҳамда ҳажмини ўз вақтида тўғрилаш имконини беради. Сўнгра қайсидир вақт оралиғида яна қўшимча ўзгаришларни киритиш мумкин. Шундай қилиб, *организмнинг жорий ҳолати – бу ушбу вақт оралиғидаги унинг меҳнат қобилияти ва саломатлик даражасини ифодалайди.*

Организм ҳолатининг аниқ кўрсаткичлари мавжуд бўлиб, уларни шартли равишда қуйидагиларга ажратиш мумкин: *объектив ва субъектив.*

1. *Субъектив кўрсаткичлар* - бу одамнинг ўз саломатлик ҳолатини ўзи баҳолаши. Умуман олганда, бу интеграл тушунча бўлиб, ўзини қандай ҳис этиши, ўз ҳолатини таҳлил қилиш ва ўз организми ҳақида маълум билимларга эга бўлишдир. Ушбу кўрсаткичларга қуйидаги мезонлар киради: *касалликнинг мавжудлиги ёки йўқлиги, кайфият, ишга лаёқат, чарчаш, атрофдагиларга муносабат, жисмоний тарбия машғулотларига мотивация* ва бошқалар - буларнинг барчаси ҳаёт тонусини белгилайди. Субъектив кўрсаткичлар ҳар доим ҳам одамнинг объектив саломатлик ҳолатига мос келавермайди ва кўп жиҳатдан унинг индивидуал рухий-физиологик сифатлари билан белгиланади.

2. *Объектив кўрсаткичлар* – одам ҳолатининг ушбу мезонлари унинг хоҳиш иродаси билан боғлиқ бўлмайди ва нимагадир солиштириб баҳоланади. Бунга тана вазни, тана айланаси ва тузилиши, пульс ва нафаснинг жадаллиги ва ритми, тана ҳарорати, тери ранги, тер ажралиш хусусияти, диққатнинг барқарорлиги, ҳаракатларнинг мутаносиблиги ва бошқалар киради.

Жорий саломатлик даражасини комплекс баҳолаш, одам учун ўз ҳаёт тарзини назорат қилиш ва ўз вақтида саломатликни таъминлаш учун чоралар кўришга имконият яратади. Жорий ҳолатни назорат қилиш маълум тизим асосида амалга оширилиши керак. Улар қуйидагича бўлиши мумкин:

- *Ўзини назорат этиш*, аниқ тест вазифаларини бажариш ва уларни олдингиси билан таққослаш. Улардан энг оддийси, эрталаб тинч ҳолат-

да, ётган жойда пульсни ҳисоблаш. Чиниққанлик даражасига қараб, пульс тезлиги бир дақиқада 50-60 уришгача камайиши ва стабиллашиши мумкин.

- *Даврий назорат*, маълум вақт оралиғида ўтказилиб (ҳафта, ой) олинган натижалар солиштирилади.

- *Жорий назорат*, субъектив ва объектив маълумотларни ўз ичига олади. Бу баҳолаш нафақат мустақил амалга оширилади, балки мутахассислар шифокорлар ва педагогларни жалб этиш мумкин. Жорий назорат натижалари жисмоний юкламалар таркибига аниқ ўзгартиришлар киритиш мумкинлиги ҳақида қарор қабул қилишга имкон беради, яъни бу одамнинг чарчаш даражаси ва ҳозирги вақтдаги ҳаёт тарзининг ҳолатига қараб белгиланади.

- *Босқичли назорат*, даврий равишда йилига 2-3 марта шифокор назорати остида ўтказилади, бу ерга организмнинг функционал кўрсаткичларини аниқлаш услублари киритилади. Бу жисмоний юкламаларнинг самарадорлигини назорат қилишга имкон яратади, соғломлаштириш дастурлари коррекция қилинади ва беморнинг саломатлик ҳолати тўлиқ баҳоланади.

Организм ҳолатини объектив назорат этиш, айнан шу аҳволнинг ривожланишига олиб келган таъсирлар мажмуасини ва олинган натижаларнинг таҳлилини ўз ичига олади. Бунинг учун нафақат бажарилган жисмоний юкламаларни, балки ушбу даврдаги ҳаёт тарзининг барча қирраларини инobatта олиш зарур: маиший ва касбий хусусиятлар, рухий-эмоционал ҳолат, уйку ва овқатланиш характери, об-ҳаво иқлим шароитларини ва бошқалар. Буларнинг барчаси ҳаёт тарзини тўғри баҳолаш ва оптималлаштиришни таъминлаб, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилади.

5.5.5. Жисмоний машқларнинг аҳамияти

Нима учун жисмоний машқларни бажариш керак? Энг муҳим сабаб – бу ҳаёт сифатини ошириш. Машқлар ва ҳар қандай жисмоний фаоллик нафақат стрессларни бартараф этади, балки организм ҳолатини яхшилаб, ҳаёт давомийлигини узайтиради.

Бундан ташқари, жисмоний соғломлик учта сабаб бўйича тана вазнини назорат қилишнинг муҳим жиҳати ҳисобланади:

- давомли жисмоний юкламалар, организмдаги калорияни сарфлаш эвазига тана вазнини камайишини тезлаштиради.

- тизимли жисмоний фаоллик организмда тўпланган ёғ қатламларини ўзлаштирилишига ёрдам беради ва мушак оғирлигини кўпайтиради.

- тизимли машгулотлар диққатингизни овқатдан жисмоний фаолликка йўналтиради ва бевосита истеъмол калорияси миқдорини камайтиради. Сўнгги йиллардаги тадқиқотларнинг натижаларига кўра, жисмоний машқлар нафақат ортиқча вазнини камайтиради, балки артериал қон босимини туширади, қонда қанд миқдорини камайтиради, бу диабетга дучор бўлган беморлар учун жуда муҳим. Шу билан бирга, қонда холестерин паст зичли липопротеидлар ЛПНП (ёмон холестерин) миқдорини камайтиради, юқори зичли липопротеидлар ЛПВП (яхши холестерин) миқдорини оширади.

Жисмоний юкламалар қон-томирлар деворининг эластиклигини оширади, айниқса, бу эркак ва аёллар учун 50 ёшдан сўнг жуда муҳим аҳамиятга эга. Ниҳоят жисмоний фаоллик аксарият одамда рухий-эмоционал ҳолатни яхшилади.

Қандай машқларни бажариш лозим.

Жисмоний машқларнинг икки тури мавжуд:

1. *Аэроб машқлар* - бу енгил жисмоний юкламалар, бунда йирик мушаклар гуруҳи иштирок этади, кўпинча тана мушаклари, ушбу машқларни узоқ вақт давомида бажариш мумкин. Бу жисмоний юкламаларга юриш, югуриш, сузиш, теннис, велосипедда учиш, ритмик гимнастика киради ва бошқалар

Аэроб машқлар организмда кислородни жадал ўзлаштирилишини таъминлайди ва бу юрак, ўпка ва бутун қон айланиш тизими учун жуда фойдали.

2. *Анаэроб машқлар* қисқа вақт ичида юқори жисмоний фаоллиқни таъминлайди. Улар мушаклар қучини ошириб, бўгинлар ва суякнинг боғлам аппаратини мустаҳкамлиги ва чидамлилигини оширади. Бундай машқларга оғир атлетика ва бодибилдинг киради. Шуни эътиборга олиш лозим, мазкур машқлар қисқа вақт ичида организмга жуда катта юклама беради, улар нафасни ушлаб бажарилади ва организм кам кислород олади. Шунингдек, бу машқларда юрак – қон-томир тизими чиниқмаганлиги туфайли, айниқса, қон босими юқори ва бошқа юрак касалликлари бўлган одамларда зарар келтириши мумкин.

Шу билан бирга, кўплаб махсус яратилган жисмоний машқлар аэроб ва анаэроб элементларни ўз ичига олади.

Жисмоний юкламаларнинг вақтинчалик кўрсаткичлари

Сўнгги йиллардаги америкалик тадқиқотларнинг кўрсатишича, энг фойдали жисмоний фаоллик бу бир кунда 30 дақиқа давомида енгилдан оғирга қараб, бир ҳафтада 4-6 марта шуғулланиш лозим. Жисмоний машқларни тўғри бажараётганингизни назорат қилиш учун "енгил", "давомли", "мунтазам" каби сўзларни ёдда тутинг, шунда юрак ва қон-томирларга фойдали таъсир кўрсатади фақат:

- енгил жисмоний юкламалар;
- давомли жисмоний фаоллик бир кунда 30 дақиқа ва ундан кўп;
- мунтазам машғулотлар бир ҳафтада 4 марта ва ундан кўп.

Жисмоний юкламаларни бажаришда уларнинг *интенсивлиги* муҳим аҳамият касб этади. Индивидуал юкламаларнинг *интенсивлигини* назорат қилишнинг энг қулай усули бу (ЮКС) юрак қисқаришлари сонини ҳисоблаш.

Жисмоний юкламаларни бажараётган вақтда ЮКС "хавфсиз зона"да бўлиши, яъни максимал пульснинг 50-75 фоизни ташкил этиши лозимлигини ёдда тутиш зарур.

Ёш улғайиб бориши билан максимал ЮКС камайиб, вақт ўтиши билан "хавфсиз зона" кўрсаткичлари эса қисқариб боради. Индивидуал "хавфсиз зона"ни аниқлаш учун аввало, бир дақиқада энг юқори юрак қисқаришларини сонини ҳисоблаш лозим, *220 дан ёшингизни айирасиз.*

Сўнгра "хавфсиз зонани"нинг юқори ва пастки чегарасини аниқлаш учун олинган натижа 0,50 ва 0,75 га кўпайтирилади. Масалан, сиз 50 ёшдасиз, сиз учун мўътадил юклама юракни бир дақиқада 85 дан 128 мартагача қисқаришига мажбур қилади ($220-50=170$; $170 \times 0,50=85$; $170 \times 0,75=127,5$). Ушбу кўрсаткичлар сизнинг "хавфсизлик зонангизни ташкил этади.

Машқлар организмга зарар келтирмаслиги учун қуйидагиларни албатта, ёдда тутиш ҳамда мавжуд бўлган бир неча ҳолатларга риоя этиш зарур:

1-ҳолат. Оддий машқлардан мураккабига қараб аста-секин шуғулланишни бошланг.

Олдинги ҳар бир машқлар организмни навбатдагисига тайёрлаши лозим. Шошилмасдан олдинга аста-секин интилинг, шунда саломатликни ошириш учун сизда янада кўпроқ имконият пайдо бўлади.

2-ҳолат. Ҳар бир янги машқлар олдидан организмни қиздириш.

Ҳар қандай жисмоний фаолликни бошлашдан олдин 4-5 дақиқа қизишиб олинг. Шошилмасдан, юринг, ҳаракатланинг ва хотиржам

машқларни бажаринг, ҳар қандай машқларни секин бошланг. Ўз танангизга аста-секин қизиш имкониятини беринг, шундан сўнг ўзингизни "хавфсизлик зона"нгиз доирасида жисмоний юкламаларнинг жадаллигини оширинг.

3-ҳолат. Тортилинг ва чўзилинг (қайишқоқлик машқлари)

Профессионал спортчилар ушбу машқларнинг фойдасини яхши билади, бу машқлар кундалик жисмоний фаолликнинг бир қисмини ташкил этиши лозим. Бундан ташқари, улар мушак ва бўғинларнинг турли касалликларининг олдини олади ва улардан холос этади.

4-ҳолат. Меъёр ҳиссини бошқаринг.

Ҳар қандай жисмоний юкламалар организмнинг жисмоний имкониятлари доирасида бўлиши лозим. Машқларни бажараётганда ўз организмнингизга "қулоқ тутинг". Тўсатдан, бирданига ёки секин ортиб борувчи оғриқ сизни эҳтиёткорликка чақиради. Биринчи ноқулай ҳиссиётдан сўнг, сабабини аниқламагунча дарров машқларни тўхтатинг. Бирданига бўшашиш, бош айланиши, совуқ тер ёки ранг оқариши ҳам машқларни зудлик билан тўхтатиш кераклигини билдиради.

Жисмоний машқларни ҳаётингизнинг бир қисмига айлантинг, бу кундалик ҳаёт сифатини ошириб, юрак – қон-томир тизимини мустаҳкамлайди, эрта қаришнинг олдини олади ҳамда миокард инфаркти ва инсульт каби оғир касалликларни бартараф этади.

5.6. Саломатликнинг тиббий тамойиллари

Организмнинг табиий ҳолати – соғлом бўлишдир. Валеологик тамойилларнинг юқорида кўриб чиқилган жиҳатлари саломатликни ўрганиш ва моҳиятини тушунишга йўналтирилган, уларнинг замирида, энг аввало, тиббий тамойил ётади.

Тиббий тамойилнинг асосида валеологик нуқтаи назардан қараганда: *ҳар бир одамнинг ва бутун жамиятнинг ўз саломатлигига масъулияти ётади.*

Шу билан бирга, тиббий тамойилнинг асосий таркибий қисми сифатида энг долзарб масалалардан бири бу рационал овқатланиш ҳамда репродуктив ва жинсий саломатлик ҳисобланади. Ушбу бўлимда кўпроқ профилактика (превенция) тушунчасининг моҳиятини очамиз, яъни ирсият ва хавф омиллари билан боғлиқ турли касалликларни эрта бартараф этиш чораларини ўрганамиз. Саломатлик тиббий тамойилининг

аҳамиятини максимал даражада очишнинг муҳим жиҳати - бу индивидуал соғломлаштириш дастурларини яратиш ҳисобланади.

Шундай қилиб, саломатликнинг тиббий тамойили ҳаёт тарзини шакллантиришнинг турли таъсир этиш даражаларида асосий ва тугалланган йўналиш ҳисобланади.

5.6.1. Рационал овқатланишнинг валеологик тамойиллари

Республикада соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилаётган ислохотлар тиббиётнинг турли жабҳаларида ўзининг ижобий натижаларини бермоқда, айниқса, бу бирламчи тиббиёт тизими, шошилинч тиббий ёрдам, репродуктив саломатликни асраш, замонавий ташхис ва даволаш услубларида ўз аксини топмоқда. Соғлиқни сақлаш тизимига соғломлаштириш тиббиётини жорий этиш ҳамда ҳар бир инсонда ва бутун аҳоли орасида ижобий турмуш тарзини шакллантириш асосий ва долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Мазкур йўналишни ривожлантириш мақсадли равишда аҳоли орасида касалланиш ва ўлимни, биринчи ўринда, сурункали юкумсиз хасталикларнинг тизимли пасайишига олиб келади.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асл моҳиятини ташкил этувчи асосий омиллардан бири бу соғлом (*туғри*) - *рационал овқатланиш*дир. Овқатланиш гигиенаси фани қадимдан мавжуд бўлишига қарамай, рационал овқатланиш тушунчаси пайдо бўлганига унча кўп вақт бўлмаган. Озиқ-овқат маҳсулотлари турининг кўпайиб бораётганлиги, озиқ-овқат саноатида ирсий ўзгартирилган технологияларнинг қўлланилиши бевосита маҳсулотларнинг хавфсизлигини таъминлаш учун рационал овқатланиш (*соғлом, баланслашган овқатланиш*) тушунчасининг киритилишини тақозо этади. Рационал овқатланиш муаммоси, аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг энг асосий ва етакчи тамойилларидан бири ҳисобланади.

Овқатланиш - бу, озиқаларнинг организмга тушиши, ҳазм бўлиши, сўрилиши ва ўзлаштирилиши билан кечадиган тўқима ва ҳужайраларнинг таркиб топишида зарур бўлган, организмда сарфланган энергияни қопловчи ва унинг функциясини бошқарувчи мураккаб жараёндир.

Қадим даврларда ҳам овқатланиш жараёнларига эътибор қаратганлар, шунинг учун овқатланиш гигиенаси узоқ тарихга эга бўлган тиббиётнинг алоҳида жабҳаси ҳисобланади.

Букрот (Гиппократ) ўзининг тадқиқотларида овқатланиш муаммоларига доир қатор тавсияларни бериб, ҳар бир инсон истеъмол қиладиган барча озиқа моддалар ва ичимликлар ҳақида тушунчага эга бўлиши, уларнинг табиий хусусиятларини қандай қилиб пасайтириш ёки кучайтириш услубларини ҳам билиши кераклигини алоҳида таъкидлаган. Қабул қилинадиган овқат миқдори билан жисмоний юклама мос келиши лозимлигини қайд этиб шундай ёзади: *“инсон истеъмол қиладиган озиқалар унинг тана тузилишига, ёшига, йилнинг фаслига, об-ҳавога, яшаи жойига муносиб бўлиши керак”*. Букрот овқатланишнинг муҳим жиҳатлари ҳақидаги ўз фикрларини қуйидагича баён этади: *“Беморни жуда мўл овқатлантириш, бу унинг касаллигини боқшидир. Унутма – ҳар қандай ортиқча юк табиатга қаршидир”, “инсон барча нарсада меъёрни билиши лозим, меъёр – бу доно ҳаёт кечирши гарови”*.

Буюк бобоколонимиз Ибн Сино турли озиқ-овқат маҳсулотлари ҳақида, уларнинг организмда ҳазм бўлиши ва ўзлаштирилиши, озиқаларни мизожга, ёшга ва мавсумга қараб истеъмол қилиш ҳақида батафсил тавсиялар қолдирган. Олим ўз асарларида оч қолиш ва турли парҳез усулларига катта аҳамият қаратган.

Тиббиёт тараққий этган сари турли касалликларнинг олдини олиш ва даволашда баъзи озиқ-овқат маҳсулотларининг дориворлиги, парҳез, овқатланиш тартиби ва халқ табобатининг фойдали эканини исботловчи тадқиқотлар пайдо бўла бошлади. Натижада овқатланиш муаммоларининг турли йўналишларини ўрганувчи тиббиётнинг алоҳида соҳаси – махсус фан *овқатланиш гигиенаси* яратилди.

Ўтган юз йиллик мобайнида саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш фанининг ривожланиб бориши туфайли, хавфсиз (соғлом) овқатланиш билан боғлиқ бўлган овқатланиш муаммосини алоҳида йўналиш этиб белгилаш зарурати пайдо бўлди.

Валеологик (соғлом) овқатланиш – одамнинг меъерий ўсиши, ривожланиши ва ҳаёт фаолиятини таъминлайди, саломатлигини мустаҳкамлайди ва касалликлар ривожланишининг олдини олади.

Соғлом овқатланиш турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий таркибий қисмларидан бири ҳисобланади. Овқатланиш жараёнининг ўзи инсон ҳаётининг асоси бўлиб, унинг саломатлиги, узоқ умр кўриш ва самарали меҳнат қилиш омили ҳисобланади. Шунинг учун овқатланиш рационал, тизимли, мувофиқлашган, ёшига, жинсига, касб фаолиятига ҳамда саломатлик ҳолатига мос келиши лозим.

Оқилона овқатланиш соғлиқни асраб ва мустаҳкамлаб, ташқи муҳитнинг зарарли таъсирларига организмнинг қаршилигини оширади, юқори ақлий ва жисмоний меҳнат қобилиятини ҳамда фаол узок умр кўришни таъминлайди.

Тўғри ва тартибли овқатланиш юрак – қон-томир касалликлари бўйрак, ошқозон-ичак хасталиклари, қандли диабет, баъзи хавфли ўсмалар ва қатор турли касалликларнинг ривожланиш хавфини камайтириши исботланган.

Соғлом овқатланиш ҳақидаги замонавий тасаввур учта асосий ёндашувга асосланади: **баланслашган, адекват ва оптимал** овқатланиш.

Баланслашган овқатланиш истеъмол қилинган ва сарфланган энергия ўртасидаги баланс билан ифодаланади, бир кунлик ўртача овқат билан истеъмол қилинган энергиянинг асосий қисми кун давомида сарфланиши лозим. Озиқ-овқатларни кўп истеъмол қилиш ёки энергиянинг кам сарфланиши (гиподинамия оқибатида) тана вазнининг ортишига, кейинчалик семизликка олиб келади.

Баланслашган овқатланишда шахснинг ёши, жинси, касб фаолияти турмуш тарзи ва унга тегишли омилларни инобатга олиш жуда муҳим ҳисобланади

Адекват овқатланиш кўп жиҳатдан индивидуал хусусиятга эга бўлиб, одамни у ёки бу озиқ-овқат маҳсулотларига муносабати билан ифодаланади. Озиқа маҳсулотларнинг турли-туманлиги сабабли организм уларни турлича қабул қилади, шунинг учун соғлиқ учун фойдали, яхши ҳазм бўладиган, умумий аҳволни яхшилаб кайфиятни кўтарадиган овқат одам учун адекват ҳисобланади.

Оптимал овқатланиш тушунчаси озиқ-овқат маҳсулотларини турли-туман бўлиши билан характерланади. Тадқиқотчиларнинг маълумотига кўра, инсон овқати таркибида организмнинг меъёрий ҳаёт фаолияти учун зарур бўлган юзлаб моддалар мавжуд бўлиши лозим. Озиқ-овқатлар таркибидаги ноорганик ва органик бирикмалар доривор хусусиятларни намоён этиши лозим. Саломатлик сифати мазкур фойдали моддаларнинг озиқалар таркибида қандай нисбатда ва қанча миқдорда бўлишига боғлиқ.

Ҳаётнинг турли даврларида организмда кечадиган функционал жараёнлар ҳамда моддалар алмашинувининг ўзгаришлари туфайли одамнинг овқатланиши ҳам кескин ўзгариб боради. Болаларда озиқ моддаларга ва энергияга бўлган эҳтиёжнинг абсолют меъёри тана вазни ва ёшига қараб, бир-бирига тўғридан-тўғри боғлиқ бўлади.

Кекса ва қарияларда озиқ моддаларга, айниқса, оқсил, ёғлар ва углеводларга нисбатан бўлган эҳтиёж камайиб боради,

Агар 30-40 ёш оралиғида тавсия этилган кундалик калория миқдори 100% қабул қилинган бўлса, унда бу кўрсаткични 41-50 ёшда 90 фоизга, 51-60 ёшда 80 фоизга, 61-70 ёшда 70 фоизга ча, 71 ёшдан катталар учун 60 фоизга пасайтириш лозим.

Овқатланиш тартиби – бу кун давомида неча маротаба, қанча вақт оралиғида, қанча давомийликда озиқа маҳсулотлари ва таомларни тақсимлаш ҳамда истеъмол қилиш билан ифодаланади.

Кундалик овқат ҳажмининг 60-65 фоизини куннинг биринчи ярмида 15:30 гача, яъни биринчи ва иккинчи эрталабки нонушта ҳамда тушлиқда истеъмол қилиш тавсия этилади. Кечки овқат уйқудан икки соат олдин ёки ундан ҳам илгари истеъмол қилиниши керак.

Овқатланиш оралиғи 3-4 соатдан ошмаслиги, озиқани кам миқдорда қабул қилиш ва жуда тўйиб кетмаслик, овқатдан энгил иштаҳа билан туришни одат қилиш лозим. Кун давомида овқатни бир вақтда тартибли қабул қилиш мақсадга мувофиқ. Масалан, тушлиқда шошилмасдан, 30 дақиқа давомида овқатни майда чайнаб истеъмол қилиш, ҳазм тизимидаги ферментларни яхши ажралиб чиқишига ва озиқаларни тўлиқ парчаланиши ҳамда ҳазм бўлишига имкон яратади. Шошилиб овқатланганда одам эҳтиёжига нисбатан кўп овқат истеъмол қилади, чунки марказий асаб тизимига тўқлик ҳисси секин етиб боради. Тўқлик ҳисси қондаги глюкоза ва аминокислоталар миқдори етарли даржада бўлганда пайдо бўлади. Одам овқатланишни тартибли ва доимий равишда, бир вақтда йўлга қўйиши лозим. Овқатланиш жараёнида шартли рефлекслар катта роль ўйнайди, чунки у одам организмини озиқани қабул қилиш ва ҳазм қилишга тайёрлайди. Соғлом инсонга 4-5 маротаба овқатланиш тавсия этилади, эрталабки нонушта озиқ миқдори калориясига қараб, 30%, иккинчи нонушта -10%, тушлиқ 30-40%, кун ярми 10%, кечки овқат 20 фозни ташкил этиши керак. Қайси гуруҳ моддалари ҳисобига килокалория ҳосил бўлиши организм учун муҳим аҳамиятга эга.

Инсон организмнинг меъёрий ҳаёт фаолияти учун оқсил, ёғ ва углеводларнинг, витамин ва минерал моддаларнинг маълум миқдордаги нисбати лозим, шунинг учун овқатланиш таркибини белгилашда озиқаларнинг бирикмаларига эътиборни қаратиш керак. Чунки аксарият моддалар организмда фермент тизими орқали ишлаб чиқарил-

ни ҳар томонлама қўллаб-қувватловчи ҳаққоний эҳтиёжларга муносиб бўлиши керак.

Суюқлик миқдори кун давомида икки литрдан кам бўлмаслиги керак. Овқатлар таркибидан ўткир хидли ва аччиқ қаҳва, чой, спиртли ичимликлар, пиво, саримсоқ-пиёз каби маҳсулотларни олиб ташлаш лозим, тамаки чекиш ҳомиладорлик ва эмизикли даврда қатъиян ман этилади. Кўрсатилган моддалар нафақат сут сифатини бузади, балки унга ёқимсиз хид ва таъм беради. Масалан: алкоголь жуда тез сўрилиб она сутига ўтади ва болада асаб бузилишларни чақиради. Аллергик хусусиятга эга бўлган маҳсулотларни истеъмол қилишдан эҳтиёт бўлиш ва боланинг аҳволини доимий назорат қилиш лозим. Бундай хусусиятга эга бўлган маҳсулотларни кўп миқдорда (ўрик, қора олхўри, анжир, узум, бодринг) истеъмол қилиш болада диспептик ва метеоризм ҳолатларини келтириб чиқаради.

Рационал овқатланиш ва жисмоний фаолликка риоя қилинса, 6-9 ойлик лактация даврида аёл организмида ижобий ўзгаришлар рўй беради ва тана вазнининг меъёрлашуви кузатилади. Шунини қайд этиш зарурки, замонавий шароитда нафақат ўсимлик маҳсулотларидан тайёрланган озиқалар камёб, балки уларнинг сифатида ҳам муаммолар бор. Масалан: Россиялик олимларнинг маълумотига кўра, 1963 йилдан 1995 йилгача бўлган давр мобайнида бета каротин миқдори олма таркибида 41 фоизга, бананда 57,4 фоиз, апельсинда 89,5 фоизга камайган. Шу билан бир қаторда, олма таркибидаги С витамини 42,5 фоизга, карамда калий миқдори 58 фоизга, темир моддаси 81 фоизга, магний ва фосфор 84 фоизга, кальций 85,7 фоизга камайган. Бу ҳолат хавфсиз ва оқилона овқатланишнинг кўп қиррали муаммоларини ҳал этишда хушёрликка чорлайди. Ҳозирги кунда аҳоли орасида баланслашган, тартибли овқатланишни жорий этиш шарт ва зарур ҳисобланади ва юқоридаги тамойилларни инобатга олган ҳолда, айниқса, ҳомиладор ва эмизикли аёлларда овқатланиш масалаларига илмий асосланган ёндашувларни талаб этади.

Афсуски, овқатланиш муаммоларининг асосий сабабларидан бири бу, аҳолининг рационал, соғлом, оқилона, тўлақонли овқатланиш тамойиллари ҳақидаги билим, тушунча ва тасаввурларининг йўқлигидир. Овқатланиш тартибининг йўқлиги ёки етишмовчилиги оқибатида болаларда 60 фоизгача камқонлик, катталарда ортиқча вазн ва семизлик муаммолари келиб чиқади, бунинг заминида аҳоли саводхонлигининг пастлиги ётади. Бу муаммо тиббиёт ходимларига ҳам тегишли бўлиб, рационал овқатланиш қондаларига риоя этишлари лозим.

Кўплаб тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ҳар бир мамлакатда озиқ-овқат муаммолари бўйича назорат тизимини жорий этиш, болаларнинг ўсиш ва ривожланиши ҳамда уларнинг овқатланиш ҳолатларини баҳолаш зарур. Ушбу маълумотларга мамлакатнинг турмуш фаровонлигини белгиловчи индикатор сифатида қаралади. Мазкур йўналишдаги муҳим муаммоларни зудлик билан ҳал этишда микроэлементларга бойитилган озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш, аёллар ва болалар (6-24 ойлик) орасида темир етишмовчилиги камқонлигини бар тараф этиш чораларини кўришдир. Бундан ташқари, ош тузини йодлаш бўйича давлат стратегиясини кучайтириш лозим.

Кекса (қария)ларнинг овқатланиш тартиби

Кекса ва қария ёшидаги инсонларнинг овқатланиши уларнинг ёшига муносиб равишда, организмнинг моддаларга бўлган эҳтиёжларини қоплаши ва эрта қаришнинг ривожланишини олдини олиши керак.

Кекса ва қарияларда оқилона овқатланиш тамойиллари қуйидагиларга таянади:

- озиқ-овқатларнинг энергия баланси: организм сарфлаган энергиянинг ўрнини қоплаши;
- овқатланиш таркибини антиатеросклеротик хусусиятга йўналтириш;
- озиқ-овқатларнинг турли-туман бўлиши;
- ферментлар тизимини фаоллаштирувчи моддалар билан озиқ-овқат таркибини бойитиш;
- енгил ҳазм бўладиган озиқ-овқат маҳсулотларини қўллаш;
- тез-тез ва кам миқдорда озиқ-овқатларни истеъмол қилиш.

Мазкур гуруҳга кирувчи инсонларнинг овқатланишида муҳим таълаблардан бири, бу ёш улгайган сари умумий калория миқдорини пасайтириб боришдир. Калорияни пасайтириш қарияликка мослашиб бориш эҳтиёжидан келиб чиқади.

Шу билан бирга, ёдда тутиш зарурки, кекса инсонларнинг озиқ-овқатларининг таркиби хилма-хил бўлиб, қуйидагиларни албатта ўз ичига олиши лозим: гўшт, балиқ, тухум; кўпроқ ўсимлик ёғлари; сабзавот ва кўкатлар; мевалар; сут маҳсулотлари ва углеводга бой озиқалар.

Шунинг учун уларга ёғсиз ёш мол гўшти ва балиқ, сут, творог, пишлок, қора нон, донли маҳсулотлардан тайёрланган бўтқалар, жўхори ва кунгабоқар ёғлари, турли кўкатлар ва сабзавотлар, мевалар тавсия

этилади. Сариёғ, тухум, шпрот, қаҳва, какао, ҳайвон ёғлари, қандолат маҳсулотлари, оқ нон каби маҳсулотларни истеъмол қилишни чегаралаш лозим.

Ушбу мақсадли гуруҳнинг асосий озик-овқат маҳсулотларига бўлган эҳтиёжини аниқлашда оқсил ҳар доим ҳам организмда тўлиқ ўзлаштирилмаслигини инобатга олиш зарур, чунки қариётган организмда гармонлар, ферментлар фаолияти ҳамда тўқималарнинг ўзидан янгилашни жараёнлари сусайиб боради.

Оқсилнинг парчаланиш жараёни унинг ҳосил бўлишидан устун туради. Кексаларнинг оқсилга бўлган кундалик эҳтиёжи унинг жинси, ҳаракатчанлик даражаси, маиший ва иқлим шароитлари ҳамда турмуш тарзига қараб белгиланади.

Оқсилларнинг кўпроқ қисми ўсимликлардан олинган маҳсулотларга тўғри келиши, шу билан бирга, сут ва унинг маҳсулотларидан ҳам фойдаланиш лозим.

Маълумки, оқсилларнинг озика баҳоси унинг таркибидаги аминокислоталарга боғлиқ. Шунинг учун ҳайвон маҳсулотлари таркибида мавжуд бўлган алмашинмайдиган аминокислоталар организм учун жуда муҳим саналади ҳамда баъзи донли маҳсулотларда (нўхат, мош, ловия, соя, картошка, қора нон) мавжуд бўлган оқсиллар таркиби жиҳатидан ҳайвон оқсилларига яқинлашади.

Ёғлар кекса ва қариялар гуруҳида юқорида келтирилганидек ўсимликлардан олинган бўлиши мақсадга мувофиқ, чунки ҳайвон ёғлари қонда холестерин ортишига, атеросклероз ва бошқа касалликларга олиб келишини назарда тутиш керак. Мазкур ёшдаги гуруҳда ёғга бўлган кундалик эҳтиёж 1 кг тана вазнига 1 г ни ташкил этиши ва унинг энергетик баҳоси умумий кундалик калориянинг 25-30 фоиздан ортмаслиги зарур.

Кекса ва қарияларнинг овқатланиш таркибида *углеводларга* бўлган эҳтиёжни чегаралаш тавсия этилади. Бу ҳолат ёш ўтиши билан қондаги углеводларга нисбатан гомеостазнинг регулятор механизмларини бузилиб бориши билан ифодаланади. Кексаларнинг қонида глюкоза миқдорининг ортиши гипергликемия ривожланишига олиб келади. Ушбу жараённинг, яъни гликемиянинг илгариги ҳолатига қайтиши секин кечади, углеводларга нисбатан толерантлик пасаяди ва постгликемик коэффициентнинг ортиши кузатилади. Кекса ёшдагиларнинг овқатланиш таркибида углеводлар миқдори умумий кундалик калориянинг 50-55 фоизни ташкил этиши лозим.

Углеводларнинг кундалик миқдори эркаклар учун 300-320г, аёллар учун 280-290 г бўлиши керак. Рационал овқатланишда углеводларнинг миқдорини қанд, оқ нон, қандолат маҳсулотлари, мураббо ва бошқа ширинликлар ҳисобига камайтириш лозим. Озиқ-овқат таркибида клетчатка ва пектин миқдорини ошириш керак, бу моддалар айниқса, карам, сабзи, ловия, нўхат, анжир ва бошқаларда кўп бўлади. Ушбу моддалар ичакларнинг ҳаракат-секреция фаолиятини ошириб, қабзятнинг олдини олади, организмдан холестеринни чиқиб кетишини таъминлайди ва ичаклар микрофлорасини кучайтиради.

Ёш улғайиб бориши билан моддалар алмашинуви сусайиб боради, шунинг учун озиқ-овқатлар таркибини витаминларга бойитиб бориш муҳим аҳамиятга эга. Кекса ва қарияларнинг организми, айниқса, оксидланиш жараёнларининг стимулятори бўлган С, В2, РР витаминларига, ёғлар алмашинувининг регуляторлари бўлган юқори липотроп эффектни намоён этадиган холин ва В6, В12 витаминларга эҳтиёж сезади.

Кундалик овқатланиш таркибига янги сабзавот ва мевалар, кўкатлар, цитрус мевалар, кефир, сут маҳсулотлари, донли маҳсулотларни киритиш, организмнинг витаминларга бўлган эҳтиёжини қондиришни таъминлайди.

Шундай қилиб, таҳлиллар шуни кўрсатадики, узоқ ва самарали ҳаёт кечириш ҳамда сифатли қариялик даврига эришишда рационал, оксидланиш (валеологик) овқатланишнинг аҳамияти беқиёсдир.

Озиқ-овқатларнинг энергетик кўрсаткичлари ва уларнинг соғлом (валеологик) овқатланишдаги аҳамияти. Маълумки, энергия миқдори килокалорияларда (ккал) баҳоланади, масалан: *1г ёғ одамга 9 ккал, 1г оқсил 4 ккал, 1г углевод 4 ккал беради.* Ушбу рақамлардан фойдаланиб, кундалик овқатдаги килокалория миқдорини аниқлаш мумкин. Озиқ-овқатларнинг калорияси кун давомида турли фаолият натижасида сарфланган энергияга тенг бўлиши ва организмнинг ҳаёт фаолиятини қўллаб-қувватлаши лозим. Бунинг учун сарфланган энергия миқдорини аниқ белгилаш мақсадида биринчи навбатда, кундалик ҳаётни хронометраж қилиш лозим. Бу – уйку, ўқиш, уй юмушлари, турли дам олишга ва жисмоний тарбия машғулотларига кетган вақтни аниқлашдан иборат. Ҳар бир фаолият учун аниқ энергия миқдори сарфланади. Масалан, ўқувчи: агар китоб ўқиса, соатига 110 ккал; ўқитувчининг дарсини тингласа, ёдлаган материални жавоб берса, имтиҳон топширса 100 ккалдан; аниқ амалий иш бажарса, 150 ккалгача энергия сарфлайди. Энг кўп энергия югурганда, спорт билан

шугулланганда, жисмоний машқлар бажарганда сарфланади. Пиёда сайр – соатига 170-200 ккал, ўртача тезликда пиёда юриш – 300 ккал; тезликни ошириш ҳисобига энергия сарфланишини 600 ккал/с.га етказиш мумкин. Автотранспортда юрганда, энергия кам сарфланади 100 ккал/с.дан ошмайди.

Спорт турлари билан шугулланганда қуйидагича энергия сарфланади: югуриш (10 км/с) – 670 ккал; югуриш (18 км/с) – 1180 ккал; велосипедда – 180-570 ккал; сузишда – 230-950 ккал; қайиқда сайр қилганда – 200 ккал. Кундалик овқатланиш таркибининг калорияси эҳтиёжга қараб аниқланади. Бунинг учун яна бир бор, қанча энергия сарфлаш ва унинг ўрнини тўлдириш учун қанча озиқ-овқат истеъмол қилиш зарурлигини белгилаб олиш лозим.

Энергия сарфланиши билан боғлиқ овқатланиш мавзусини муҳокама этаётганда шуни инобатга олиш лозимки, одамнинг кун давомида фаол вақт ўтказиши 11-13 соатга тенг бўлиб, ана шу вақт мобайнида 4-4,5 соат оралиғида 4 маротаба овқатланиш зарур. Овқатланиш оралиғи энг камида 3 соат бўлиши лозим, бу ўз навбатида, ошқозон ичак фаолиятининг ишини яхшилайти, иштаҳани оширади ва овқат ҳазмини осонлаштиради. Доимий бир вақтда 4-5 маротаба озиқалар истеъмол қилиш энг оқилона рационал овқатланиш ҳисобланади. Рационал овқатланишнинг асосий шартларидан бири бу: одамда пайдо бўладиган тўқлик ҳисси кун давомида қабул қилинадиган озиқаларнинг ҳажмига қараб тақсимланишига боғлиқ бўлади. Бироқ калорияси етарли лекин ҳажми кам бўлган озиқалар тўқлик ҳиссини уйғотмаслиги мумкин, унинг ҳажмини фақат нон ёки иккинчи қосадаги шўрва ҳисобига эмас, балки турли-туман таомлар ва маҳсулотлар, энг яхшиси, мева ва сабзавотлар ҳисобига оширган маъқул. Ортиқча овқат зарар ва организмга керак эмас, у ҳазм тизимининг фаолиятини бузади.

Кундалик озиқа миқдори (суюқликлар билан бирга) 2,5-3 кг бўлиши керак, нонни ҳисобга олмаганда, ушбу миқдор қуйидагича тақсимланади: 600 г – эрталабки нонушта (400 г асосий таом ва 200 иссиқ чой, қаҳва ёки сут); 900 г – тушлик (300-400 г - биринчи, 300 г - иккинчи ва 200 г - ичимлик); 300г ярим кунлик; 500г кечки овқат (300 г асосий таом, 200 г ичимлик).

Шуни ёдда тутиш лозимки, уйку пайтида (тунги уйку) одам 500 ккал йўқотади, шуни инобатга олиб, кечки овқатланиш мунтазам тартибда бўлиши лозим.

Энергия сарфланиши билан боғлиқ бўлган соғлом овқатланиш бўйича тавсиялар:

- Ҳеч қачон ҳаддан зиёд тўйиб кетгунча овқатланманг, одам ошқозонида оғирлик ҳис этса, озиқа тури ва уни эслаш одамда кўнгилсиз ҳиссиётни уйғотади, уйқу келиши қийинлашади, кескин ҳаракатлар қилганда кекириш пайдо бўлади;

- Қатъий белгиланган вақтда овқатланинг ҳамда 3-4 маротабалик асосий овқат истеъмол қилиш оралиғида ҳеч нарса еманг;

- Овқатланиш пайтида жиддий суҳбатга киришманг, ўқиманг, телевизор кўрманг, чунки ҳар қандай чалғитувчи ҳолатлар ошқозон-ичак тизимини фаолиятининг бузилишига олиб келади ва бу ҳазм жараёнида салбий ўзгаришлар келтириб чиқаради;

- Овқатланиш пайтида шошилманг, озиқаларни ёмон чайнаб ютиш ҳазми қийинлаштиради ва шиллиқ қаватларни таъсирлантиради;

- Жуда совуқ ва ўта иссиқ озиқаларни истеъмол қилманг. Қизилўнғач ва ошқозон шиллиқ қаватининг жуда совуқ ёки иссиқ таомлар билан тез-тез таъсирланиб туриши турли яллиғланиш касалликларига олиб келади.

- Ичакларнинг тизимли равишда бир вақтда ҳар куни бўшаниб туришини кузатинг ва бунга ҳаракат қилинг

Ҳазм қилишнинг асослари ва озиқ-овқатларнинг хусусиятлари

Организм ҳаёт фаолиятининг асоси бўлган соғлом валеологик овқатланиш тамойилларини аниқлашда ҳазм жараёнини ёдда тутиш зарур.

Маълумки, озиқаларнинг парчаланиш жараёни оғиз бўшлиғида махсус ферментлар ёрдамида бошланади, сўнгра ошқозонга тушади, бу ердаги ошқозон шираси ва қатор ферментлар таъсирида ҳазм жараёни давом этади. Энг асосий ҳазм жараёни ингичка ичакда кечади ва қуйидаги турлари тафовут этилади: *бўшлиқ, мембрана ва ҳужайра ичидаги ҳазм.*

Бўшлиқда кечадиган ҳазм - муҳим аҳамиятга эга бўлиб, ошқозон ости безининг ферментлари билан боғлиқ равишда кечади.

Мембранада кечадиган ҳазм – парчаланиш жараёнини тўлдириб, ичак деворидаги сўрувчи ҳужайралар мембранасида ферментлар таъсирида рўй беради.

Ҳужайра ичида кечадиган ҳазм – эпителиал (сўрувчи) ҳужайралар ичида махсус ферментлар таъсирида ҳазм жараёни ниҳоясига етади.

Санаб ўтилган ҳазм жараёнининг турлари ўзаро чамбарчас боғлиқ ва улар бир-бирини тўлдириб келади.

Парчаланган озиқа моддалари (оксидланиш субстратлари) қонга тушиб, жигар тизими орқали турли органларнинг хужайраларига етиб боради ва у ерда митохондрияларнинг мембранасида реакция жараёни рўй беради: Кребс цикли, оксидланиш ва фосфорилланиш жараёни туфайли энергия манбаи бўлган макроэрглар – АТФ (адинозинтрифосфат) ва КФ (креатинфосфат) ҳосил бўлади.

Овқат ва озиқа бирикмалари: Организмни меъёрий фаолият юртиши учун ҳар қандай ҳолатда, ҳатто тунги уйқуда йўқотиладиган 500 ккал ҳисобига ҳам турли-туман озиқа моддалари талаб этилади,

Маълумки, озиқа моддаларини куйидагича тасаввур этиш мумкин: оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минераллар. Барча ушбу озиқа моддаларини истеъмол қилишимиз зарур, рационал оқилона овқатланиш қоидалари уларни тўғри танлаш ва биргаликда тановвул қилишни, ҳажмини ва истеъмол қилиш тартибини ўргатади. Мутахассисларнинг тавсияларига кўра кундалик овқат таркибининг энергетик манбаини 10-15 фоизни оқсиллар, 30-35% ёғлар ва 50 фоизни углеводлар таъминлаши лозим.

Оқсиллар – организмда турли вазифаларни бажаради, энг асосийларидан бири бу – *пластиклик вазифаси* хужайра, тўқима, хужайралараро моддалар, хужайра мембранасини шакллантиради; - *каталитик* вазифаси шундан иборатки, оқсиллар кўплаб ферментларнинг асосий таркибий қисмини ташкил этади; - *гармонал вазифаси* организмдаги кўплаб ферментларнинг асосий қисми оқсилдан ҳосил бўлади; - *иммун* вазифаси ҳар бир ҳимоя хусусиятининг индивидуаллигини таъминлайди; - *транспорт* вазифаси қон-томир тизимига кўплаб моддаларнинг етказиб берилишини таъминлайди.

Озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги мавжуд оқсил 20та аминокислотани ўз ичига олади, шундан 10таси алмашинмайдиган тури бўлиб, яъни организмда ҳосил бўлмайди, 10таси алмашинадиган, яъни организмда ҳосил бўлиши мумкин. Буларнинг нисбати турлича бўлиб, одамнинг ёшига ва турмуш тарзига боғлиқ. Ҳаракатчанлиги юқори бўлган болаларда алмашинмайдиган аминокислоталар миқдори 40 фоизга етади, кекса ва қарияларда бу кўрсаткич 30 фоизга тенг.

Оқсиллар (протеинлар) ҳайвонлар ёки ўсимлик оқсиллари турларига бўлинади.

Шуни ёдда тутиш зарурки, истеъмол қилинадиган озиқ-овқатлар таркибида ҳайвон ёғлари ортиб кетса, қонда холестерин миқдорини оширади. Ўсимлик протеинлари асосан нон, картошка, макарон, гуруч, нўхат, ловия, ёнғоқ ва бошқа донли маҳсулотларда бўлади.

ЖССТ (Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти) кундалик оқилон овқатланишда 1 кг тана вазнига 0,75-1г. оқсил тўғри келишини таъкидлайди, бу кун давомида 2-3 мартаба гўшт, парранда, балиқ, донли маҳсулотлар, тухум ва ёнғоқ ейишни ўз ичига олади.

Инсон кундалик ҳаётида овқатланиш таркибида ҳайвон протеинлари билан бирга ўсимлик протеинларини истеъмол қилади. Оқсилларнинг организмда ўзлаштирилиши нафақат уларнинг тўла қийматига, балки озиқаларнинг умумий таркиби ва ундаги С витаминига ҳам боғлиқ бўлади.

Ёдда тутиш зарурки, оқсиллар миқдорининг ортиб кетиши организмда нафақат ҳайвон ёғларининг тўпланишига, балки қонда холестерин миқдорини ортиб кетишига олиб келади, чунки гўшт маҳсулотлари ўз таркибида тўйинган ёғларни тутати.

Шунинг учун юрак – қон-томир касалликлари бўйича муаммолари бор инсонлар, иложи борича, ҳайвонот ёғларини истеъмол қилишни кескин чегаралаш лозим.

9 жадвал. Таркибида кўп миқдорда оқсил тутувчи маҳсулотлар (100 г)

Маҳсулотлар номи, 100 граммда	Оқсил, г	Ёғлар, г	Углеводлар, г	Калорияси, ккал
Ёғли творог (18%)	14	18	1,3	226
Қаттиқ пишлоқ	23,5	30,9		351
Эритилган пишлоқ	22	27		340
Мол гўшти	20	7		144
Қўй гўшти	20	9		164
Чўчқа гўшти	14,6	33		355
Ветчина	22,6	20,9		279
Қайнатилган колбаса	17	39		420
Яримдудланган колбаса	16	44		466

Балиқ (осетр)	16.4	10.9		163
Нўхат	20	2	50	298
Ловия	22,3	1,7	54,5	309

Ёғлар организмнинг барча ҳужайралари таркибига киради, ёғ тўқимасини ҳосил қилади ва тўпланишини таъминлайди, захирадаги энергия манбаи ҳисобланиб, озиқалар етишмаганда сарфланади.

Ёғлар куйидаги вазифаларни бажаради:

- Ҳужайралар ва уларнинг мембранасини ҳосил бўлишида қатнашади, яъни пластик вазифасини бажаради;
- Гормонлар синтезида, асосан гипофиз, буйрак усти бези, жинсий гормонлар ҳосил бўлишида фаол иштирок этади;
- Организмнинг юқори энергетик манбаи ҳисобланади;
- Ёғда эрийдиган витаминлар (А, Д, Е, К) фаолиятини тарғиб қилишда иштирок этади.

Одатда 1г ёғ ёнганда 9,0 ккал иссиқлик ажралиб чиқади, бу оқсил ва углеводларнинг энергия ҳажмидан икки марта ортиқ.

Замонавий инсонларнинг овқатланиш таркибига ҳайвон ва ўсимликлардан олинган ёғлар киради. Овқатланиш таркибининг 30-35% энергетик калориясини асосан ёғлар таъминлайди, бунга сариеғ, маргарин, ўсимлик ёғи, чарви, ҳайвон, парранда, шу билан бирга, кўринмайдиган кўплаб озиқ-овқат маҳсулотлари (сут, гўшт ва қандолат маҳсулотлари, турли ширинлик ва пишириклар ва бошқалар) таркибида бўладиган ёғлар киради.

Ёғларнинг ҳаддан зиёд истеъмол қилиш, айниқса, ҳайвон ёғлари юрак – қон-томир касалликларини пайдо бўлишида ва умуман саломатлик учун катта хавф тугдиради.

Ҳазм қилиш тизимида ёғлар глицерин ва ёғ кислоталарига парчаланadi. Ёғларга бўлган кунлик эҳтиёж катта ёшдаги инсонлар учун 80-100 грамм ҳисобланади, шундан 25-30 г ўсимлик ёғларини ташкил қилиши зарур. Ёғлар таркибига уч турдаги, яъни тўйинган, моно тўйинмаган ва ўта тўйинмаган ёғ кислоталари киради. Аксарият ёғлар ўз таркибида тўйинган ёғ кислоталарни тутати ва улар асосан ҳайвон ёғларида (ёғли гўшт ва сут маҳсулотлари) бўлади. Бундай ёғлар тож томирлар хасталигини чақиради, чунки улар жигарда холестерин ҳосил қилиш учун меъёридан зиёд ишлатилади. Ортиқча холестерин қон-томир деворларида тўпланиб, атеросклеротик бляшкалар ҳосил қилади.

Ўсимлик ёглари тўйинмаган ёғ кислоталардан иборат бўлиб, улар моно ва ўта тўйинмаган ёки алмашинмайдиган ёғ кислоталарига бўлинади. Улар кўплаб ўсимликлар (жўхори, соя ва бошқалар) ҳамда баллиқ ёғларида мавжуд бўлади. Моно-тўйинмаган ёғлар зайтун, бодом ва ерэнгоқ мойларида мавжуд бўлиб, улар қонда холестерин миқдорига ижобий таъсир кўрсатади.

Шундай қилиб, баланслашган (тенглаштирилган) овқатланиш тартибида одам ёгли маҳсулотларга эҳтиёж сезади, улар организмни алмашинмайдиган ёғ кислоталари билан таъминлаши ва уни (кимёвий) фаолиятининг мувозанатини қўллаб-қувватлаши лозим.

Углеводлар – баланслашган парҳезда асосий энергия манбаи саналади. Углеводлар мия, марказий асаб тизими, мушаклар, тўқималар ва бошқа аъзоларнинг энергияга бўлган эҳтиёжини қоплайди. Углеводлар одам организмда ҳосил бўлмайди, шунинг учун унга бўлган эҳтиёж озиқ-овқатлар билан қопланади. Улар организмда энергетик вазифаларни бажариш билан бирга пластик жараёнларида иштирок этади.

Углеводлар хужайралар, тўқималар, ферментлар, баъзи гармонлар ва қон ивиш омилларининг таркибига киради, қуйидаги турларга бўлинади: оддий (моносахаридлар) ва мураккаб (дисахаридлар ва полисахаридлар). Организмда 1г углеводни ўзлаштирилишидан 4 ккал ажралади. Организмга тушган углеводлар парчаланиб, глюкоза ҳосил қилади. Глюкозанинг бир қисми организмда сарфланади, ортиқчаси қанднинг бошқа турига, яъни гликогенга айланиб, жигар ва тўқималарда тўпланади. Оддий углеводлар, яъни моносахаридларга глюкозадан ташқари: фруктоза, галактоза, маннозалар киради. Глюкоза ва фруктоза - меваларда, асалда, манноза – цитрус меваларда, галактоза сут қанди лактоза таркибида бўлади.

Дисахаридларга сахароза, мальтоза ва лактозалар киради, улар организмда моносахаридларга (глюкоза) парчаланади ва тез сўрилиб қонда қанд миқдорини оширади.

Глюкоза молекулалари бир-бири билан боғланиб, турли-туман катта ҳажмли молекуляр занжирлар ҳосил қилади, булар полисахаридлар ёки мураккаб углеводлар деб аталади. Уларга крахмал ва клетчатка киради.

Нон, бўтқа, жўхори, нўхат, картошка, макарон, гуруч ўз таркибида жуда кўп миқдорда крахмал тутати. Баланслашган (рационал) парҳезда маҳсулотлар ўз таркибида мураккаб углеводларни (крахмал) тутиши ва булар кун давомида организм талаб қиладиган умумий калори-

янинг 50 фоизни ташкил этиши лозим. Шунинг учун нон, бўтқа, гуруч ва макаронлар етакчи озиқалар бўлиб, хизмат қилади.

Клетчатка икки хил бўлади: эрувчан хусусиятга эга клетчатка кўплаб ўсимликлардан олинган озиқа маҳсулотлари таркибида бўлади, айниқса, у сабзавот ва мевалар, донли ва дуккакли маҳсулотларда бўлади.

Эримайдиган хусусиятга эга клетчатка - бугдой кепаги, бўтқа, дон, гуруч ва макаронда бўлади. Тўғри овқатланиш учун ҳар куни 20-25г. дан кам бўлмаган миқдорда клетчаткаларнинг эрийдиган ва эримайдиган турларидан истеъмол қилиш зарур. Клетчатка ошқозон-ичак йўлига ва юрак - қон-томир тизимига ижобий таъсир кўрсатади. Клетчатка организмда деярли ҳазм бўлмайди ва сувнинг ушланиб туришига ёрдам беради, ични юмшатиб, ичакларини осон бўшанишига имкон яратади. Ичаклар фаолиятини бошқаришдан ташқари, клетчатка қонда холестерин миқдорини пасайтиради, тана вазнини камайишига ёрдам беради, чунки клетчаткада ёғ жуда кам ёки умуман бўлмайди.

Клетчаткага бой озиқ-овқатлар узок вақт давомида одамни тўқ тутади, бу ўз навбатида, организмда етарли калорияни сақлаган ҳолда, ортиқча овқат истеъмол қилинишини чегаралайди. Клетчаткага энг бой сазавотлар карам -1,3%; сабзи-1,3%; нўхат-4%; ловия-3,4%; яшил нўхат -2,5%; анжир - 1,75%.

Витаминлар - органик моддалар бўлиб, организмнинг ўсиши ва ривожланиши ҳамда фаолияти учун жуда муҳим вазифаларни бажаради. Бундан ташқари, у организмда моддалар алмашинувида иштирок этиб, кундалик, фаолият (уйку, пиёда юриш, тафаккур ва бошқалар) давомида сарфланадиган энергияларни бошқаради. Витаминларга бой озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш организмни тўлиқ соғлом бўлишини таъминловчи асосий омил ҳисобланади.

Витаминлар сувда ва ёғда эрувчи гуруҳларга бўлинади:

Сувда эрувчи витаминлар ферментларнинг тузилиши ва фаолиятининг шаклланишида иштирок этади, ёғда эрийдиган витаминлар эса хужайра мембраналарини ҳосил қилишда қатнашади. Сўнгги йиллардаги тадқиқотлар шуни кўрсатадики, витаминлар (ёғда эрувчилардан ташқари) организмда ҳосил бўлмайди ва тўпланмайди, шунинг учун улар доимий равишда, организмга озиқ-овқатлар орқали тушиб туриши лозим. Инсон организми учун ҳаётий зарур бўлган 13 витаминларга: В гуруҳ витаминлари, РР, С, А, Д, Е, К, фолий ва пантотенат кислоталари, биотин киради. Бундан ташқари, қатор витаминсимон моддалар

ҳам маълум булар, липой кислотаси, холин, инозит, биофлаваноидлар (Р витамини) ва бошқалар.

10 жавдал

Витаминлар	Вазифалари	Кунлик эҳтиёж	Манбалари
Егда эрувчи витаминлар			
А-(ретинол)	Скелетнинг ўсиши ва шаклланиши, тунги кўрув, биологик мембрана вазифаси, жигар, буйрак усти беzi, суяклар ҳолати, тиш, соч, тери ва репродуктив тизим фаолиятида иштирок этади.	0,5 мг	Жигар, сариёғ, тухум, пишлок, балиқ ёғи, буйрак, сут
Провитамин А (каротин)	Организмда А витамини қайта ҳосил бўлади, у антиоксидант ва антиканцероген таъсирларга эга.	1,0 мг	Сабзи, ўрик, кизил гармдори, кўк пиёз, шовул, қора смородина, ўрик, шафтоли
Д (кальциферол)	Са алмашинувини бошқаради, тишларни мустаҳкамлайди, рахитнинг олдини олади.	0,3 мг	Донли маҳсулотлар, пиво ачитқиси, балиқ мойи, тухум, сут
Е (токоферол)	Антиоксидант, биологик мембрана вазифаси, жинсий безлар, гипофиз, буйрак усти беzi ва қалқонсимон безлар фаолияти, мушаклар фаолиятида қатнашади, узок умр кўриш гарови.	12 – 15 мг	Ўсимликлар ёғи, бошоқли ўсимликлар, сабзавот ва кўкатлар, пахта, кунгобоқар, жўхори, гўшт, сут, тухум

*V боб. Ҳаёт тарзини шакллантириш ва уни тарғиб қилиш
механизмлари концепцияси*

К विकासол, филлохинон,	Қон ивиши, анаболик хусусиятта эга	1,5 мг	Карам, кўк салат, исмалоқ, наъматак , помидори, жигар
Сувда эрувчи витаминлар			
B1 (тиамин)	Углеводлар алмашинувида иштирок этади, ошқозон, юрак, асаб тизими фаолиятига таъсир кўрсатади	2,0 мг	Бошоқли ўсимликлар, жигар, гўшт, буйрак, тухум сариги, картошка, ачитқилар
B2 (рибофлавин)	Оқсиллар, ёғлар ва углеводлар алмашинуви, ўсиш ривожланиш, тунги ва кундузги кўрув қобилиятига таъсир этади.	2,0 мг	Жигар, тухум, бошоқли ўсимликлар, кўк сабзавотларда мавжуд
PP (никотин кислота)	Асаб тизими, тери ҳолатига, қондаги холестерин миқдори, буйрак усти бези ва қалқонсимон без фаолиятига таъсир этади.	10 мг	Жигар, тухум, балиқ, гуруч, бошоқли ўсимликлар, донли маҳсулотлар, пишлоқ, ёнғоқ, куритилган мевалар, ачитқилар
B12 (цианко боламин)	Эритроцитлар ҳосил бўлиши, оқсиллар алмашинуви, ўсиш ва ривожланиш, умумий аҳволни яхшилайд	3 мкг	Жигар, буйрак, балиқ, тухум, пишлоқ, творог

<p>C (аскорбин кислота)</p>	<p>Оксидланиш- қайтарилиш жараёнлари, артериола ва капиллярлар деворининг ҳолати, антиоксидант организмни салбий ташқи таъсирларга чидамлигини оширади</p>	<p>100 – 300 мг</p>	<p>Наъматак , қора смородина, малина, карам, помидори, кўкатлар, цитрус мевалар,</p>
<p>B6 (пиридоксин)</p>	<p>Оқсиллар алмашинувида иштирок этади, дерматитларга қарши таъсир этади</p>	<p>100 – 200мг</p>	<p>Жигар, мия, буйрак, тухум сариғи, нўҳат, ловия,</p>
<p>B9 (фолий кислотаси)</p>	<p>Кам қонликнинг олдини олади, анемия, гипотрофия, жигар касаликларини даволашда қўлланади.</p>	<p>100 – 300 мг</p>	<p>Сабзи, помидори, салат, кўкатлар, исмалоқ барги</p>
<p>B3 (пантотен кислотаси)</p>	<p>Ёғ кислоталари, холестерин стероид гармонлар алмашинуви, биосинтезида иштирок этади, ацетиланиш жараёнида қатнашиб, ацетилхолин ҳосил бўилишини таъминлайди.</p>	<p>5 мг</p>	<p>Барча маҳсулотлар таркибида учрайди</p>
<p>B4 (холин)</p>	<p>Жигар ва буйрак ёғли инфильтрацияси, геморрагик дегенерациясининг олдини олади, фосфолипидлар алмашинувида, организмда кечадиган биокимёвий жараёнларда фаол иштирок этади.</p>	<p>0,5 – 1,5 г</p>	<p>Жигар, тухум сариғи, карам, донли ўсимликлар, исмалоқ</p>

*У боб. Ҳаёт тарзини шакллантириш ва уни тарғиб қилиш
механизмлари концепцияси*

В8 (инозит)	Асосий биологик функцияси липотроп омил ҳисобланади, фосфолипидлар алмашинувида қатнашади.	500 мг	Витамин В8 жигар, гўшт, мия, тухум сариғи, замбурут, нон, нўхат, кунжут ёғи, балиқ икриси, соя, грейпфрут
В13 (орат кислотаси)	витамин В13; грекча сўздан <i>oros</i> — молозиво) — витаминсимон модда. Моддалар алмашинувида фаол иштирок этиб, организмни ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади.	0,5 – 1,5 мг	Жигар, сигир сути ва сут маҳсулотлари, ачитқилар
В15 (пангам кислотаси)	Моддалар алмашинувида ижобий таъсир этади, липидлар алмашинувини яхшилайдди, тўқималарда кислород ўзлаштирилишини оширади, мушакларда креатинфосфат ва гликоген миқдорини кўпайтиради, гипоксияни бартараф этади.	50 – 150 мг	Барча ўсимликлар уруғида бўлади, ўрик данағи, гуруч, ачитқилар (грекча сўздан <i>pan</i> – ҳамма ерда ва <i>gamu</i> - уруғ).

<p>Вт (карнитин)</p>	<p>Карнитин – витаминлар гуруҳига кирувчи аминокислота (витаминсимон модда) ҳисобланади. Митохондрияга эркин ёғ кислоталарни ташиб, оксидланиш жараёнида фаол иштирок этади ва организмни энергия билан таъминлайди. Ҳазм тизимига ижобий таъсир этиб, ошқозон шиллиқ пардасининг регенерациясини оширади. Анаболик хусусияти бор, мушакларда оксил синтезини кучайтиради, ўсиш витамини дейилади. Мия фаолиятига ижобий таъсир этади.</p>	<p>200-500 мг</p>	<p>Табиий L-карнитин деярли барча тўқима ва органларда мавжуд бўлади. Ички аъзоларнинг меъёрий фаолияти учун зарур.</p>
<p>Н (биотин)</p>	<p>Инсулин гармони билан ўзаро таъсирлашиб, углевод алмашинувида ижобий аҳамиятга эга. Глюкоза алмашинувида фаол иштирок этадиган глюкокиназа ҳосил бўлишини таъминлайди, диабетиклар учун жуда зарур.</p>	<p>30-100 мкг.</p>	<p>Ичак микрофлорасида ҳосил бўлади, ёнғок, соя, тухум, жигар, буйрак, ачитқилар, сут ва сут маҳсулотлари, деярли барча озиқ-овқат маҳсулотлари ва мева-сабзавотларда бўлади.</p>

Ҳар бир витамин жуда кўплаб вазифаларни бажаради, улардан биронтасининг етишмовчилиги турли касалликларни ривожланишига сабаб бўлади. Афсуски, аҳоли орасида маълум даражада витамин етишмовчилиги кузатилади ва бу ҳолат барча ёшдаги гуруҳларда учрайди.

Инсон саломатлигида учрайдиган турли салбий ўзгаришлар витаминларнинг етарли даражада истеъмол қилмаслик оқибатида келиб чиқади ва аҳолининг касалланишида бу ҳолат асосий омил бўлиб, хизмат қилади.

Аҳолининг витаминлар билан етарли даражада таъминламаслигининг қатор сабаблари бор, шулардан бири бу озиқ-овқат маҳсулотларини сақлашдаги бузилишлар бўлса, иккинчиси уларга технологик қайта ишлов берилганда витамин тутувчи моддаларнинг парчаланиб кетиши туфайли рўй беради. Масалан, олий навли бугдой унини тайёрлашда 90% ҳолатгача В витамини гуруҳи йўқолиб кетади, шарбатлар ишлаб чиқаришда озиқа толалари ва қатор витаминлар деярли тўлиқ равишда олиб ташланади.

Маҳсулотларни узоқ асрашда улардаги витаминлар йўқолиб боради, масалан: 2 ой ичида картошка таркибидаги витаминлар ярмига камаяди.

Минерал моддалар (минераллар) инсон организмида жуда муҳим ва турли вазифаларни бажаради: кўплаб фермент тизимлари ва жараёнларнинг тузилиши ва функцияларини белгилаб беради;

- кўплаб физиологик жараёнларнинг меъёрида кечишини таъминлайди;
- суяклар ва тўқималар тузилишининг пластик жараёнларида иштирок этади
- ишқорий-кислота мувозанатини қўллаб-қувватлайди;
- қоннинг таркибини ва шакли элементлар тузилишини аниқлайди;
- сув-туз алмашинувини меъёрлаштиради.

Организм учун минерал моддаларнинг манбаи бу сабзавот ва мева-лар ҳисобланади. Уларнинг ўзига хос бебаҳо хусусияти шундаки, ўсимлик маҳсулотлари ва шарбатларнинг таркибидаги минерал моддалар биологик структуралар билан табиий ўзаро боғланган ҳолда бўлади, шунинг учун бу бирикмалар организмда яхши ўзлаштирилади.

Организмнинг меъёрий фаолияти учун 16та минерал элементлар зарур ҳисобланади шулардан: кальций, калий, магний, натрий ва фосфор организм учун нсбатан кўп миқдорда талаб этилади.

11 жадвал

Асосий минерал моддалар

Минераллар	Вазифалари	Манбалари
Кальций	Соғлом суяклар ва тишлар, асаб толалари ўтказувчанлиги, мушаклар қисқарувчанлиги, қон ивиши, энергия ҳосил бўлиши, им-мунитетни қўллаб-қувватлайди.	Сут ва сут маҳсулотлари, кўк сабзавотлар ва кўкатлар
Хлор	Организмда суюқлик ва электролит мувозанатини сақлайди, ошқазон ширасини таъминлайди.	Ош тузи
Магний	Барча биологик жараёнлар, глюкоза алмашинувида, протеин ва нуклеин кислоталар синтезида, хужайра энергияси ҳосил бўлишида иштирок этади.	Гўшт, балик, кўк сабзавотлар, сут маҳсулотлари
Фосфор	Мустаҳкам суяклар, хужайраларнинг ва мембрананинг барча жараёнларида қатнашади.	Сут маҳсулотлари, тухум, балик, гўшт, парранда гўшти, сабзавотлар
Калий	Қўплаб муҳим биологик жараёнлар, мушаклар қисқариши, асаб толалари ўтказувчанлиги, протеин ва нуклеин кислоталар синтези, энергия ҳосил бўлиши	Сабзавот ва мевалар
Натрий	Тўқималарда осмотик мувозанатни сақлайди	Ош тузи
Олтингугурт	Олтингугурт тутувчи аминокислотлар фаолиятида иштирок этади.	Пиёз, саримсоқ, тухум, гўшт, сутли маҳсулотлар

Организмнинг меърий фаолияти учун 16та минерал элементлар зарур ҳисобланади шулардан: кальций, калий, магний, натрий ва фосфор организм учун нсбатан кўп миқдорда талаб этилади.

Кўпгина минераллар ички аъзолар ва тизимларнинг, айниқса, юрак – қон-томир фаолиятида муҳим роль ўйнайди.

Магний ва кальций юрак қисқаришлари ритмига ёрдамлашади. Озиқ-овқатлар таркибида магний, кальций ва калийнинг меъёрада бўлмаслиги юрак аритмияларига сабаб бўлади.

Магний, углеводларни энергияга айланишига ёрдам беради ҳамда баъзи гармон ва ферментларнинг ҳосил бўлишида иштирок этади. Озиқалар таркибида магнийнинг етишмовчилиги артериал қон босимининг ортишига олиб келади. Магний кўп миқдорда мевалар, сабзавотлар, бўтқа ва дуккакли маҳсулотлар таркибида бўлади.

Кальций соғлом тишлар ва суяклар учун жуда зарур бўлиб ҳисобланади, шу билан бирга, мушаклар, юрак мушаклари, асаб тизими фаолиятида, қон ивишида, инсулин ажралишида ва баъзи ферментларнинг бошқарувида муҳим аҳамиятга эга. Кальций кўк баргли сабзавотлар, дуккакли ўсимликлар, ёнғоқ ва сутли маҳсулотлар таркибида мавжуд бўлади.

Калий организмнинг кўплаб функцияларининг бажарилишида зарур ҳисобланади, катта ёшдаги инсонларга кун мобайнида 2000 мг калий зарур бўлади. Калий кўп миқдорда сабзавот ва мевалар, жумладан, банан, узум, қуритилган анжир, сабзи, картошка, донли маҳсулотлар, гўшт, турли шарбатлар ва денгиз маҳсулотлари таркибида бўлади.

Микроэлементлар организм ҳаёт фаолияти учун муҳим аҳамиятга эга бўлиб, 76-та микроэлементларнинг роли белгилаб берилган. Уларнинг орасида энг аҳамиятлиси қуйидагилар: темир-қон таркибига кирувчи; цинк (рух) - ошқозон ости ва жинсий безлар; йод – қалқонсимон без фаолияти; мис – жигар; никель – ошқозон ости беzi; литий – ўпка; стронций – суяклар; хром ва марганец – гипофиз фаолияти учун жуда зарур бўлиб ҳисобланади. Одам учун микроэлементларнинг энг асосий манбаи ўсимликлар ишлаб чиқарувчи органик бирикмалар бўлиб ҳисобланади. Бу ерда мева ва сабзавотларнинг мавсумий характери роль ўйнайди. Баҳорда эртанги кўкатлар ва сабзавотлар (редиска, кўк пиёз ва бошқалар), ёзда – қулупнай, гилос, бодринг, помидори, кўкатлар ва бошқалар, кузда – қовун ва тарвуз, узум ва бошқалар, қишда – қуритилган мевалар, асал ва бошқалар

Микроэлементлар орасида темир моддасининг аҳамияти катта бўлиб, унинг асосий вазифаси ўпкадан барча тўқима ва органларга кислород ташийди.

Эритроцитлар махсус оксил орқали темир билан боғланади ва гемоглобин ҳосил қилади. Темирнинг бир қисми ферментлар, мушаклар ва бошқа тўқималар орқали ўзлаштирилади.

Овқатланишдаги бузилиш муаммолари, уларнинг эҳтимоли ва оқибатлари

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) томонидан овқатланишдаги бузилишлар – озиқаларнинг нисбий ва абсолют етишмовчилиги ёки баъзи озиқа моддаларининг, яъни оксил, ёғлар ва углеводларнинг ортиб кетиши билан характерланади.

Овқатланишдаги бузилишларнинг бир неча шакллари тафовут этилади:

1. *Кам овқат истеъмол қилиш* – бу ҳолат узоқ муддат давомида озиқаларни етарли даражада истеъмол қилмаслик билан боғлиқ. Озиқаларнинг организмга кам тушиши “*тўймаслик*”, умуман тушмаслиги эса “*очлик*” деб аталади, бундай ҳолатлар организмнинг ҳолсизланишига, ҳатто ўлимга олиб келади.

2. *Озиқ-овқатлар етишмовчилигининг махсус шакли* – шундай ҳолатки, бирон-бир озиқ моддасининг нисбий ёки абсолют етишмовчилиги туфайли турли касалликлар ривожланади. Масалан, йод етишмовчилиги буқоқ касаллигига, темир ва фоли кислотасининг етишмовчилиги анемияга олиб келади.

3. *Тўйиб овқатланиш*, узоқ вақт мобайнида меъеридан ортиқ озиқ моддаларини истеъмол қилиш билан ифодаланади, бу ҳолат юрак – қон-томир касалликлари ва қандли диабетнинг ривожланишига туртки бўладиган асосий омил семизликка олиб келади.

4. *Овқатланишнинг баланслашмаган шакли*, озиқ-овқат таркибида организм учун зарур бўлган озиқ моддалар нисбатининг нотўғри тақсимланиши билан боғлиқ ҳолатдир. Масалан, организмда танин миқдорининг ортиб кетиши темир моддасини фаоллигини пасайтириб, сўрилишига тўсқинлик қилади. Ёғларнинг ортиб кетиши кальцийни ўзлаштирилишини сусайтиради, бу эса ўз навбатида, болаларнинг ўсишдан орқада қолишига олиб келади.

Яна бир бор шунини таъкидлаш лозимки, юқорида қайд этилган овқатланишнинг нотўғри (хавфли) шакли афсуски, ҳаётимизда тез-тез учраб туради ва бу ҳолат зудлик билан чора-тадбирлар кўриш кераклигини тақозо этади.

**Баланслашмаган овқатланишнинг асосий
эҳтимолий оқибатлари**

1. Болалар ва чақалоқлар ўлимининг ўсиб бориши, уларнинг ўсиш ва ривожланишдан ортда қолиши. Энг ночор гуруҳлар бу ҳомиладор аёллар, гўдак болалар ва 18 ёшгача бўлган ўсмирлар.

2. Анемия касаллиги сонининг ўсиб бориши. Энг ночор гуруҳлар – репродуктив ёшдаги ва ҳомиладор аёллар (65%), барча ёшдаги болалар (40%).

3. Йод етишмовчилиги туфайли қалқонсимон без касаллигини ортиб бориши. Ночор гуруҳлар – республиканинг барча аҳолиси ҳисобланади, йод етишмовчилиги касалликларининг тарқалганлиги 25 фоизни ташкил этади.

4. Юрак – қон-томир касалликларининг ўсиб бориши. Ночор гуруҳлар – катта ёшдаги, асосан 40 ёшдан катта бўлган аҳоли орасида кенг тарқалган.

5. Жигар ва ҳазм тизими аъзоларининг хавфли ўсма касалликлари сонининг ортиб бориши, ночор гуруҳлар – катта ёшдаги аҳоли.

6. Семизлик билан боғлиқ ривожланадиган касалликларнинг ортиб бориши, ночор гуруҳлар – ўсмирлар, кўп қисми катта ёшдаги аҳолига тўғри келади.

7. Микронутриентлар етишмовчилиги туфайли ривожланадиган касалликларни ортиб бориши, ночор гуруҳлар – барча аҳоли. Масалан, фолий кислотасининг етишмовчилиги катта ёшдаги аҳоли орасида юрак – қон-томир касалликларини кўшимча тарзда 10 фоизга ортишига олиб келади.

8. Қорин тўймаслиги оқибатида жисмоний ва ақлий ривожланишдан ортда қолиш кузатилади. Ночор гуруҳлар – болалар, ўсмирлар ва ёшлар ҳисобланади.

9. Алиментар йўл билан ривожланадиган турли юкумли касалликларнинг ўсиши кузатилади. Ночор гуруҳ – бутун аҳоли саналади.

Замонавий рационал, баланслашган овқатланиш меъёрларининг инобатга олинмаслиги ва аҳолининг ушбу йўналишдаги билим даражасининг пастлиги туфайли келиб чиқадиган оқибатлар:

1. Аҳоли орасида рационал, оқилона, соғлом ва хавфсиз овқатланиш ҳақида маълумотларнинг йўқлиги турли касалликлар ривожланишига олиб келади. Оқсиллар, ёғлар ва углеводлар миқдорининг тенглашмаганлиги, микроэлементларнинг етишмовчилиги ёки ортиб

кетиши ҳаёт сифатини, давомийлигини ва самарадорлигини пасайтириб юборади, бу эса ўз навбатида, соғлиқни сақлаш тизимида муаммолар тугдиради.

2. Билимларнинг етишмовчилиги кўкрак сути билан боқишда муаммоларга олиб келади, ёш организмда ва ҳомиладор аёлларда бутунлай оқилона овқатланиш тартибининг бузилиши улар ҳаётининг энг муҳим ҳал қилувчи даврида микроэлементлар етишмовчилигига олиб келади.

3. Баланслашмаган нотўғри овқатланишнинг салбий оқибатлари аҳолининг интеллектуал салоҳиятида, қолаверса, жаҳон бозорида меҳнат кучининг ва мамлакатнинг рақобатбардошлигида ҳам акс этади. Микроэлементлар етишмовчилигининг иқтисодий оқибатлари анча юқори: темир моддасининг етишмаслиги оғир меҳнат қилувчининг иш самарадорлигини 17 фоизга, ўрта ва енгил меҳнат билан шуғулланувчиларнинг иш самарадорлигини 5 фоизга камайтиради. Йод ва темир етишмовчилигида билиш қобилияти 4 фоиздан 11 фоизга пасаяди. А витаминининг етишмовчилиги болалар ўлимини 20-23 фоизга оширади.

4. Мамлакатимиздаги алоҳида миллий анъаналаримизга хос овқатланиш тартиби (наҳорга ош, кечки ёғли, қовурилган тўйимли таомлар) замонавий рационал оқилона овқатланиш қоидаларига тўла мос келмайди ва ошқозон ичак касалликларининг ривожланиш хавфини кучайтиради.

5. Саломатлик учун фойдали озиқ-овқат маҳсулотларини танлай билмаслик, аҳолининг аксарият қатламларида ёғли овқатларни кўп миқдорда, мева-сабзавотларни эса кам истеъмол қилишга сабаб бўлади ва ортиқча вазн ҳамда семизликка олиб келади.

6. Аёллар орасида семириш 40 фоиздан ортиқ, эркаклар орасида 50 фоизга яқин, йиллар мобайнида бу кўрсаткичнинг ўсиб бориши кузатилади. Бунга асосий сабаб аҳолининг даромадини ортиб бориши, мамлакат бозорига генетик модификацияланган озиқ-овқат маҳсулотларининг кириб келишидир, бу ҳолат аҳоли орасида семизликни тарқалиш хавфини оширади ва яқин ўн йилликда миллат генофондининг ёмонлашувига олиб келиш эҳтимоли бор. Шунинг учун аҳоли орасида тиббий билимларни шакллантириш энг яхши самарали услуб ҳисобланади ва бу касалликларнинг олдини олиш, аҳоли саломатлигини ва унинг интеллектуал салоҳиятининг ривожланишини таъминлайди.

Носоғлом овқатланиш билан боғлиқ ҳолда ривожланадиган сурун-кали юқимсиз касалликларнинг асосий омиллари Ўзбекистонда тан олинган (ССВ 2006):

- ўсимлик ва ҳайвон ёғлари, қанд ва тузни ҳаддан зиёд истеъмол қилиш;
- биологик қиймати юқори бўлган озиқ-овқат маҳсулотларини етарли даражада истеъмол қилмаслик: сабзавот, кўкатлар, мевалар, гўшт ва сут маҳсулотлари;
- чойни меъеридан ортиқ истеъмол қилиш.

Озиш учун тавсиялар, тўғри овқатланиш тартиби

Кун давомида бутун рационнинг 20- 30% - эрталабки нонушта (турли бўтқалар –каша, творог), иккинчи нонушта -10%, тушлик 30- 40%, ярим кунлик - 10% (1 олма), кечки овқат – 20-25 фоизни ташкил этиши лозим.

- Тузсиз, қуритилган, кепакли бугдой нон. Ширин булочка ва янги узилган нон ман этилади;
- Гўшт, парранда, колбаса ва дудланган маҳсулотлар мумкин;
- Балиқ ёғи кам тури мумкин, дудланган балиқ ва икра ман этилади;
- Бўтқа ва шўрва учун дуккакли маҳсулотлар;
- Мева-сабзавотларнинг барчаси мумкин;
- Фақат 1 дона тухум омлет кўринишида;
- Десерт ва ширинлик сифатида фақат мевалар, қуритилган ёки мураббо шаклида;
- Сутли маҳсулотлар миқдори умуман чегараланмайди, фақат ёғли ва шўр пишлоқ ман этилади;
- Ичимликлар: чой, минерал сув, шарбатлар мумкин. Газланган, рангли ичимликлар, қаҳва ва алкогольни яхшиси истеъмол қилмаслик керак;
- Кун давомида 2-2,5 литр оддий сувни ёки кўк чойни порциялаб ичинг;
- Бир кунда 7-8 соат туйиб ухланг.

Тўғри овқатланишда озиш ва ўзини яхши ҳис этиш учун баъзи тавсиялар:

Биринчидан: бир кунда 5 марта овқатланиш, ҳар бир луқмани астойдил чайнаш лозим;

Иккинчидан: кун давомида фақат 100 гр. бугдой нон истеъмол қилиш, бошқа барча озиқ-овқат маҳсулотларини кам миқдорда истеъмол қилиш мумкин;

Учинчидан: кун давомида шакар 2 чой қошиқдан ошмаслиги, туз 5 гр. ни ташкил этиши лозим, маҳсулотлар таркибидаги туз ҳам шунга киреди;

Тўртинчидан: дастурхон атрофидан энгил иштаҳа билан туриш лозим, овқатдан кейин дам олиш тавсия этилмайди, кечки овқатни вақтли истеъмол қилиш керак, уйкудан олдин 1 стакан қатиқ ичиш фойдали;

Бешинчидан: ҳафтада бир марта энгил овқатланиш куни мақсадга мувофиқ;

Энгил овқатланишни ҳар қандай паст калорияли маҳсулотлар билан ташкил этиш мумкин масалан, кефир;

Озиқ-овқатлар таркибида албатта **клетчатка, оқсил, ёғ ва углеводлар** баланслашган миқдорда бўлиши лозим. Уларнинг тўғри нисбати қандай бўлиши керак? – Агар кундалик меъёрни 100% деб белгиласак, 50% углеводлар, 20% ёғ, 30% оқсил бўлиши лозим.

Кундалик озиқ-овқатлар калориясини ҳисоблаш

Озиш учун истеъмол қилишга нисбатан кўп миқдорда энергия сарфлаш зарур. Аёллар вазнини ушлаб туриш учун кун давомида 2000 ккал, эркаклар 2500 ккал сарфлаши лозим. Шунинг учун озишни истаган аёллар бир кунда 1500 ккал, эркаклар 2000 ккал истеъмол қилиши ҳамда жисмоний фаолликни ошириши мақсадга мувофиқ саналади, шунда вазн камайиши жуда тез рўёбга чиқади.

Ешига, жинсига, вазни ва жисмоний фаоллигига қараб, кундалик калорияни тўғри аниқлаш мумкин.

Харрис-Бенедикт формуласи — тана вазнини ўзидай ушлаб туриш учун кундалик калория меъёрини аниқлаш услуги. Формула бўйича ҳисобланган калорияни истеъмол қилиш туфайли одам озмайди ва тана вазни кўпаймайди.

Метаболизмнинг асосий даражаси

Харрис-Бенедикт формуласи метаболизмнинг асосий даражасини аниқлайди (basal metabolic rate, BMR) — қўшимча энергияларни инобатта олмаган ҳолда, организмнинг энергияга эҳтиёж даражаси, жисмоний фаоллик учун зарур.

• BMR ўз ўрнида “хотиржамлик энергияси” — ҳаёт фаолиятини қўллаб-қувватлаш учун организмга зарур бўлган калория ҳисобланади. Ҳар қандай жисмоний фаоллик энергияга бўлган ҳақиқий эҳтиёжни оширади, шунинг учун қўшимча коэффициент талаб этилади.

Эркаклар:

$$\text{BMR} = 66,47 + (13,75 \times \text{вазн, кг}) + (5,0 \times \text{бўй, см}) - (6,76 \times \text{ёш, йил})$$

Аёллар:

$$\text{BMR} = 655,1 + (9,56 \times \text{вазн, кг}) + (1,85 \times \text{бўй, см}) - (4,68 \times \text{ёш, йил})$$

Фаоллик даражасини аниқлаш

• Жисмоний фаолликнинг 5 тури ажратилади: минимал (жисмоний юкламалар йўқ), паст (ҳафтада 1-3 марта жис.юклама), ўрта (ҳафтада 3-5 кун), юқори (ҳафтада 6-7 марта), жуда юқори (ҳар куни бир неча марта).

• Организмнинг энергияга бўлган тўлиқ эҳтиёжини аниқлаш учун жинсингизга мос BMRни ёш, вазн ва бир ҳафтада жисмоний фаоллик даражаси коэффициентига кўпайтирамиз:

$$\text{Минимал даража, калория меъёри} = \text{BMR} \times 1,2$$

$$\text{Паст, калория меъёри} = \text{BMR} \times 1,375$$

$$\text{Ўрта, калория меъёри} = \text{BMR} \times 1,55$$

$$\text{Юқори, калория меъёри} = \text{BMR} \times 1,725$$

$$\text{Жуда юқори, калория меъёри} = \text{BMR} \times 1,9$$

Кундалик калория меъёрини ҳисоблаш усуллари

Эркак, 25 ёш, бўйи 178 сантиметр, вазни 72 килограмм, ҳафтада 3 марта спорт билан шуғулланади, бошқа кунлари кам ҳаракатли ҳаёт тарзи, офисда ишлайди:

$$\text{BMR} = 88,36 + (13,4 \times 72) + (4,8 \times 178) - (5,7 \times 25) = 1765$$

Калория меъёри = BMR x фаоллик даражаси = 1765 x 1,55 = 2735 ккал.

Одам соғлом бўлиши учун албатта тўғри овқатланиши лозим. Тўғри овқатланиш, сархил, табиий мева ва сабзавотларни кўп миқдорда истеъмол қилишдан, яримтайёр ва музлатилган маҳсулотларни эса иложи борича, кам истеъмол қилишдан иборат.

1. Бундан ташқари, захарланмаслик учун ҳар доим маҳсулотларнинг яроқлилиқ муддатига эътибор қаратиш лозим. Одам ўз саломатлигига қараб юриши, организмни витаминларга бойитиши лозим, шунда саломатлик юқори даражада бўлади.

Шолғом - картошкага осон алмаштириш мумкин, у енгил ҳазм бўлувчи фойдали микроэлементларга бой.

Лавлаги - микробларга қарши самарали хусусиятга эга ва табиий антиоксидант ҳисобланади.

Сабзи - А витаминига бой, иммунитетни ошириб, кўриш қобилиятини яхшилайди.

Карам – таркибида лизоцим мавжуд – кучли микробларга қарши восита, клетчатка ва қатор витаминларга бой. Қиш даврида тузланган карам витамин С-га бой озиқ-маҳсулоти ҳисобланади. Карам шлакларни ҳайдайди, қон айланишини яхшилайти ва оздиради.

Турп – иммунитетни оширади ва ичакларни тозалайти.

Пиёз – таркибида фитонцидлар мавжуд, микробларга қарши хусусияти кучли, витамин С кўп миқдорда бўлади.

Латук ёки салат барги – диетик маҳсулот, озиқавий баҳоси юқори. Таркибида витаминлар комплексини тутати, магний - хужайра ва тўқималарни янгиланти, кальций суяк ва тишларни мустаҳкамлайди, фосфор ва олтингутурт тери рангини тозалайти сочни ўстиради.

Ёзда қуритилган меваларни қишда чойга дамлаб ичиш мумкин, жуда фойдали витаминли коктейл бўлади.

Энг асосийси, ҳар қандай об-ҳаво шароитида ҳам ўзингизни фаол, соғлом ва гўзал ҳис этишингиз учун тўғри овқатланиш, сайр қилиш ва тоза ҳавода бадан-тарбия билан шуғулланишга доимо риоя қилинг.

Йигирма ҳафтада 10 кг озишни истасангиз, ҳафтасига 0,5 кг дан вазнини камайтиринг, организмдаги 0,5кг ёғ 4000 калорияга тенглиги тажрибаларда исботланган. Шундай қилиб, ҳафтада машқлар ёрдамида 0,5кг ёғни йўқотиш учун, ҳар куни қўшимча 600 калория сарфлаш лозим.

Рационал оқилона овқатланиш муаммолари бўйича халқаро тажрибалар

Сўнгги 20 йил давомида аҳолининг соғлом овқатланиши бўйича мақсадли аниқ шакллантирилган дастурлар ривожланиб борди. Кейинги йилларда қатор мамлакатларда, аҳолининг соғлом овқатланиш бўйича регионал ва миллий даражадаги сиёсатининг шаклланиб бориш босқичи бошланди. Ушбу дастурлар эпидемиологик маълумотларга ва соғлиқни мустаҳкамлашнинг замонавий тамойилларига асосланади. Аҳолининг саломатлик ва ўлим кўрсаткичларига таъсир этувчи асосий омиллардан бири, бу овқатланиш экани, аниқ белгилаб берилган. Овқатланиш тартибига ўзгартиришлар киритиш аҳоли ўлимининг камайишига ёки ортишига таъсир кўрсатади.

Қайд этилишича, юқори калорияли парҳезлар ёғларнинг кўп, сабзавот ва меваларнинг кам миқдорда бўлиши юрак – қон-томир касалликлари, хавfli ўсмалар, инсулинга боғлиқ бўлмаган қандли диабет ва семизлик ривожланишига сабаб бўлувчи бевосита омил саналади.

Ғарбий Европа ва Шимолий Американи забт этган юқимсиз касалликларнинг эпидемиясига асосий сабаб II жаҳон урушидан сўнг аҳолининг овқатланиш хусусияти ўзгарди ва кундалик истеъмол маҳсулотлари орасида гўшти ҳамда сутли маҳсулотлар хиссаси ортиб борди.

Юрак – қон-томир касалликларидан ўлиш эҳтимоли Франция ва Ўрта ер денгизи мамлакатларида кам учрайди. Бу ҳолат аҳолининг овқатланиш таркибига боғлиқ бўлиб, улар анъанавий тарзда донли маҳсулотлар, сабзавот ва меваларни етарли даражада, ҳайвон ёғларини эса кам миқдорда истеъмол қилади.

Юқимсиз касалликларнинг жамиятга салбий таъсирини камайтириш, айниқса, юрак қон-томир касалликларининг олдини олиш мақсадида кўпгина мамлакатларда кескин ҳаракатлар амалга оширилмоқда. Асосий мақсад индивидуал ва популяцион даражада қон таркибидаги холестерин миқдорини аниқлашдан иборат. Аксарият мамлакатлар бу борада ўлим кўрсаткичларини камайтириш бўйича муваффақиятларга эришди:

- АҚШ да 20 йил давомида юрак – қон-томир касалликларидан ўлим 50 фоизга яқин камайди. Бунга асосий сабаб аҳолининг ёғли озиқ-овқатларни кам истеъмол қилиши оқибатида қон таркибидаги липидлар миқдорининг камайиши бўлди.

- Финляндияда ўтган йили юрак – қон-томир касалликларидан аҳоли ўлимининг 50 фоиздан ортиқ камайиши бунга ёрқин мисол бўлади.

- Истеъмолда ёғли, сутли маҳсулотлар ва гўшти камайтириш, бошоқли ва дуккакли маҳсулотларни, сабзавот меваларни кўпайтириш чора-тадбирларига катта эътибор қаратилди.

АҚШ ва Финляндияда ўтказилган тадбирларнинг ўхшаш томонлари:

- Соғлом овқатланишдаги муаммоларнинг ечими юзасидан тиббиёт ходимлари билан ўзаро ҳамкорликдаги ёзма келишув (АҚШда "Миллий тавсиялар" Финляндияда "Шимолий Карелия");

- Оммавий ахборот воситалари орқали тарғибот ишларини кучайтириб, аҳолининг соғлом овқатланиш масалаларида хабардорлигини ва фаоллигини ошириш;

- Қишлоқ хўжалик маҳсулотларини етиштириш ва қайта ишлаш бўғинларида маҳсулотлар таркибида ёғлар миқдорини камайтириш, бошоқли, дуккакли, донли, сабзавот ва меваларни сифатини ошириш;

Олинган натижалар шундан далолат берадики, келгусида хавфли омиларни бартараф этишга қаратилган профилактик чора-тадбир-

ларни тарғибот қилишдан кўра, аҳолининг барча қатламларида соғлом овқатланиш сиёсатини шакллантиришга ўтиш юқимсиз касалликларнинг ривожланишини бартараф этади.

АҚШда овқатланиш сиёсати бўйича кенгаш ташкил этилган бўлиб, унинг асосий вазифаси барча давлат ташкилотлари ва муассасалари, овқатланиш бўйича тавсия берувчи профессионал жамоат ташкилотлар, ишлаб чиқариш корхоналари ва фондларнинг фаолиятини мувофиқлаштириб боради ва соғлом овқатланиш бўйича ўқитиш, илмий тадқиқотлар олиб бориш, аҳолининг овқатланиш даражасини мониторинг қилиш, озиқ-овқатлар хавфсизлигини текшириш ва ушбу соҳада халқаро ҳамкорликларни йўлга қўяди.

Миллий сиёсат доирасида овқатланиш бўйича мақсад ва вазифалар шакллантирилган бўлиб, бу "Америкаликлар учун овқатланиш бўйича миллий тавсиялар" да ўз ифодасини топган. Ушбу тавсиялар АҚШ нинг соғлиқни сақлаш ва ижтимоий ҳимоялаш вазирлиги ҳамда Қишлоқ хўжалиги вазирлиги томонидан ҳар 5 йилда қайта нашрга берилади. Шу билан бирга, "Миллат саломатлиги 2000" Миллий сиёсати ҳужжатининг энг муҳим йўналишларидан бири соғлом овқатланиш муаммоларига қаратилган.

Ғарбдаги кўплаб мамлакатларда ҳам овқатланиш муаммолари бўйича миллий режалар ишлаб чиқишга киришилди, энг илғор мамлакатлардан бири, бу Норвегия бўлиб, бу ерда қишлоқ хўжалиги ишлаб чиқаришининг вазифалари миллат саломатлиги ва овқатланиш сиёсати ҳамда атроф-муҳитни муҳофаза этиш масалалари билан уйғунликда, босқичма – босқич олиб борилмоқда. Тўққизта турли мутасадди вазирликлар овқатланиш бўйича Миллий кенгаш сиёсатининг доирасида ўзаро ҳамкорликни амалга ошириб, аҳоли саломатлигига қартилган барча масалалар ечимини излаб топиш ва мувофиқлаштиришни таъминлайди.

Шотландияда ҳам 1993 йилда яратилган "Шотландча парҳез – соғлиқ учун енг" мавзусидаги овқатланиш сиёсати билан ибрат бўла олади.

Ушбу ҳужжатда Шотландия Давлат котибининг бевосита раҳбарлиги остида озиқ-овқат маҳсулотлари ва овқатланиш бўйича кенгаш тузилиши тавсия этилган.

Кенгаш раҳбарияти таркибига фермерлар ассоциацияси, балиқчилик саноати, касаба уюшмалари, озиқ-овқат ва савдо саноати, маҳал-

лий маъмурият, соғлиқни сақлаш, таълим, истеъмолчилар ва бошқа жамоат ташкилотларидан аъзолар киритилиши кўзда тутилган.

Кенгаш умумий истиқбол йўналишлари бўйича қатор ишчи гуруҳлари яратган: қишлоқ хўжалиги, озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва қайта ишлаш, овқатланиш соҳасида таълимни ривожлантириш, жамоа ва иш жойида овқатланиш, тиббий хизмат, ижтимоий хизмат турлари, иқтисодий тамойиллар, ахборот технологиялари ва илмий тадқиқотлар бўйича янги сиёсатни йўлга қўйиш.

Ғарбда маҳаллий ва миллий даражадаги ЖССТ Европа бюроси ва қатор етакчи ташкилотлар ҳамда экспертларнинг ҳамкорликда ишлаб чиққан “Озиқ-овқат маҳсулотлари ва овқатланиш ҳамда унинг жамоат саломатлигига таъсири бўйича ЖССТ 2000–2005 йилларга мўлжалланган режалар дастури ва сиёсатни амалга ошириш” мавзусидаги хужжати ташаббускорликнинг мантикий якуни бўлди.

Россия Федерациясида соғлом овқатланиш бўйича Давлат сиёсатининг Концепцияси ва давлат дастурини жойларда амалга оширишнинг миллий режаси қабул қилинган.

Ўзбекистон Республикасида овқатланиш билан боғлиқ бўлган аҳоли саломатлигининг асосий муаммолари

Овқатланиш – аҳоли турмуш фаровонлигининг муҳим жиҳатларидан бири бўлиб, у халқнинг маданияти, турмуш шароити ва ҳаёт даражаси, анъана ва миллий урф-одатлари билан боғлиқ тарзда шаклланади. Булар озиқ-овқатларни тайёрлаш ва истеъмол қилишда, миллий овқатланиш таомларини, хулқ қондаларини ва чекланишларни белгилаб беради.

Ўзбекистонда туб аҳолининг овқатланиш тартиби уларнинг менталитети, шарт-шароитлари, озиқа манбаларининг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқади. Углеводлар ва ёғларга бой маҳсулотлар, витаминларга бой сабзавот ва меваларнинг кам истеъмол қилиниши туфайли микроэлементларнинг етишмаслиги кузатилади, кўп чой ичиш эса уларни сўрилишига тўсқинлик қилади. Буларнинг барчаси, маҳсулотлар таркибида темир, фолий кислота, ретинол (А витамини), сувда йод етишмаслиги миллат саломатлигида акс этади. ЖССТ томонидан жорий қилинган аксарият индикаторлар болалар овқатида нутриентларнинг меъёрига нисбатан етишмаслигини кўрсатади. Кам вазн билан туғилиш кўрсаткичи 4,8 фоизни, кўкрак сути билан боқиш 74 фоизни,

анемия 49 фоизни, ретинол (А витамини) етишмаслиги 53% ни, ўсишдан орқада қолиш 19 фоизни ташкил этади.

Катта ёшдаги аҳолининг нутриентларни кам миқдорда истеъмол қилиши туфайли аёллар орасида 60% анемия, йод етишмовчилиги касалликлари эса 24% учрайди. Фолий кислотасининг етишмовчилиги катта ёшли аҳоли орасида юрак – қон-томир касалликларини қўшимча 10 фоизга оширади. Ўзбекистон аҳолиси орасида кенг тарқалган ортиқча вазн ва семизлик муаммоси сурункали ноинфекцион касалликлар ривожланишининг асосий омили ҳисобланиб, артериал гипертония, қандли диабетнинг 2-типи, юрак ишемик касаллиги ва қон айланишининг бузилишларига олиб келади.

Тахлилий маълумотлар шуни кўрсатадики, аёллар орасида семириш 40%, эркакларда 50% учрайди. Юқориди қайд этилганидек, оқилон овқатланиш замирида одамнинг генотипик хусусиятлари: ёши, жинси, ҳаёт фаолияти, одатлари, касби, ҳаракат фаоллиги ва бошқалар ётади.

Рационал овқатланишнинг ташкил этилмаслиги оқибатида, болалар организмнинг қаршилиги пасайиб кетади ва уларда турли касалликлар ривожланишига олиб келади. Масалан, темир ва фолий кислотанинг етишмаслиги ҳомиладор аёллар ва болаларда анемияга олиб келади, болалар ва ёшларнинг ақлий ва жисмоний ривожланишдан орқада қолишига сабаб бўлади, болалар ўлимини кескин оширади, катта ёшдаги аҳолининг меҳнат самарадорлигини пасайтириб юборади. Жаҳон банкининг маълумотига кўра, темир танқислиги анемиясига кетадиган харажатлар Марказий Осиё мамлакатларида ички ялпи маҳсулотни (ИЯМ) 5 фоизни ташкил этади.

Гемоглобинни 10 фоизга ортиши, ишлаб чиқаришда меҳнат унумдорлигини 10-20 фоизга оширади. Бу ўринда гўдакларни кўкрак сути билан боқиш – соғлом ва баркамол авлодни шакллантиришнинг муҳим омили саналади.

Болани ёшига муносиб равишда баланслашган овқатлантириш организмнинг эҳтиёжини тўлиқ қоплаб, унинг пластик таъминловчи энергетик манба бўлиб, хизмат қилади. Овқатланишда миқдорий етишмовчилик ва сифатнинг пастлиги боланинг жисмоний ва асаб-руҳий ҳолатининг ривожланишига салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун 6 ойгача фақат кўкрак сути билан боқиш ва 2 ёшгача давом эттириш тавсия этилади.

Аҳолининг овқатланиш даражасини такомиллаштириш бўйича Ўзбекистонда қўлланилаётган чора-тадбирлар

Ўзбекистон аҳолиси орасида рационал овқатланишни ташкил этиш бўйича турли дастурлар тарғиб қилинмоқда ва бунинг меъёрий-ҳуқуқий асоси яратилган:

- Ўзбекистон Республикаси миллий хавфсизлигининг тамойиллари 29 август 1997 йилда Олий Мажлис томонидан тасдиқланган;
- “Фуқаролар саломатлигини муҳофаза қилиш” Ўзбекистон Республикаси Қонуни;
- Йод танқислиги касалликларининг олдини олиш чоралари тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси Қонуни;
- Микронутриентлар етишмовчилигининг олдини олиш бўйича Ўзбекистон Республикаси Қонуни;
- Ўзбекистонда минг йиллик тараққиёт мақсадлари;
- 2008-2012 йилларга мўлжалланган соғлом овқатланиш ва озиқ-овқат маҳсулотларининг хавфсизлигини таъминлаш бўйича Европада Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг иккинчи ҳаракат Дастури;
- Семизликка қарши кураш Европа хартияси 2006 йилда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан имзоланган;
- “Аҳолининг овқатланишини яхшилаш бўйича миллий стратегиянинг тарғиботи “Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қароридан 2009 йил 05.02 даги 07/1-70 сонли Кўчирма.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси томонидан қабул қилинган ушбу стратегиянинг мақсади – ушбу йўналишдаги бошқарувнинг умуммиллий механизмларини яратиш ҳамда мамлакатнинг барча ҳудудларидаги аҳоли орасида оқилона овқатланишни такомиллаштиришни мувофиқлаштирувчи ва фаолиятни кенгайтиришни таъминлашга қаратилган.

Қуйидаги вазифалар белгиланган:

1. - 80% аҳолини фортификация қилинган ун истеъмол қилишини барқарор тарзда таъминлаш.
 - 85% аҳоли – йодланган туз истеъмол қилишини таъминлаш;
 - Темир ва фолий кислота препаратлари билан саплементация қилиш бўйича 99% ҳомиладорлар, 6 ойдан 60 ойгача фарзандлари бўлган 90% оналар ва болаларни қамраб олиш;
 - 6 ойдан 60 ойгача бўлган болаларни ретинол (А витамин) билан 90% саплементация қилиш;

- 6 ойгача бўлган 95% гўдакларни фақат она сути билан боқиш.

2. Кўшимча лойиҳаларни яратиш ва тарғиб қилиш:

- пахта ёғини ретинол (А витамин) билан фортификация қилиш;

- 12-16 ёшли мактаб ўқувчилари ва ўсмир қизларни темир ва фолий кислота препаратлари билан саплементация қилиш.

Ушбу стратегиянинг асосий бандлари:

- Аҳолининг овқатланишини такомиллаштиришга йўналтирилган меъёрий-ҳуқуқий асосларни тарғиб этиш;

- Озиқ-овқат маҳсулотларини фортификация қилиш ва ҳаёт учун муҳим микронутриентлар билан саплементация қилиш бўйича ҳаракатдаги дастурларни кенгайтириш;

- Хавфсиз овқатланиш масалалари бўйича тизимли ўқитишни ташкил этиш ва кадрлар тайёрлаш, аҳоли орасида соғлом овқатланиш бўйича тушунтириш ишларини кенг тарғиб этиш.

Ҳозирги вақтда Республикада овқатланишнинг тавсия этиладиган ўртача кундалик меъёри ишлаб чиқилган бўлиб, улар қуйидаги меъёрий ҳужжатларда ўз аксини топган:

- Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг ёш, жинс ва касбига қараб турли гуруҳлари учун оқилона овқатланишнинг меъёрлари, СанПиН Ўзбекистон Республикаси. 2001 йил 7.06, 0105-01 сонли.

- Ўзбекистон аҳолисининг минимал бюджет эҳтиёжини аниқлаш учун озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилишнинг ўртача кундалик меъёрий тавсиялари. СанПиН 0135-03 сонли, 2003 йил 11.03 ;

- Ўзбекистон Республикасидаги болалар ва ўсмирлар муассасаларида озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилишнинг ўртача кундалик оқилона меъёрлари. СанПиН 097-сонли, 2000 йил 30.6.;

- Ҳарбий хизматчилар ва махсус ходимлар (ГУИН) учун ўртача кундалик оқилона овқатланиш меъёрлари;

- Зарарли омилар таъсири бўлган корхоналар шароитида ишловчи ишчи ва хизматчилар учун овқатланишнинг даво-профилактик меъёрлари. СанПиН 0184-сонли, 2005 йил 11.02;

- Профессional спортчилар учун оқилона овқатланишнинг ўртача кундалик тавсия этилган меъёрлари.

Мамлакат аҳолисининг овқатланиш даражасини такомиллаштириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси томонидан қуйидаги тавсиялар берилган:

- Аҳолини овқатланиш одатларини ўзгартирган ҳолда уларнинг мева ва сабзавотларни кўп истеъмол қилишини таъминлаш, аҳоли-

нинг эҳтиёжини қондириш учун мева ва сабзавотлар етиштиришни кўпайтириш;

- Болалар истеъмол қиладиган озиқ-овқат маҳсулотларнинг энергетик қийматини баҳолаш ва микронутриентлар миқдорини аниқлаш юзасидан тадқиқотлар ўтказиш, натижаларга асосланиб, "носоголом озиқ-овқатлар" бозорини чегаралаш ва ман этиш масаласини кўриб чиқиш мақсадга мувофиқ.

Қуйидаги йўналишларда тадқиқотлар ўтказиш ва дастурлар яратиш:

- мактаблар ва мактабгача таълим болалар муассасаларида болаларнинг озиқ-овқатларини яхшилаш ва хавфсизлигини таъминлаш.

- жамоатчилик озиқ-овқатларини тарғиб этувчи корхоналар томонидан аҳолини хавфсиз ва сифатли маҳсулотлар билан таъминлашни такомиллаштириш;

- Аҳолининг жисмоний фаоллик даражасини аниқлаш ва оқилона овқатланиш бўйича давлат дастурларига мос равишда, аҳолининг турли қатламларида уларнинг фаоллик имкониятларини кенгайтириш.

Ўзбекистон Республикаси аҳолиси орасида анемиянинг олдини олиш ва унга қарши кураш бўйича давлат стратегияси қуйидагиларни ўз ичига олади:

- Буғдой унини темир моддаси, фолий кислота, В1, В12 витаминлари, ниацин ва рух(цинк) билан фортификация қилиш;

- Эҳтимолий гуруҳлардаги туғиш ёшдаги аёллар, ҳомиладорлар, 12-14 ёшдаги ўсмир қизлар, 6-24 ойлик болаларни ҳар ҳафтада темир моддаси ва фолий кислота билан саплементация қилиш;

- ЖССТ тавсияларига биноан соғлом овқатланишни тарғиб этиш;

- Оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш бўйича тadbирларни қўллаб-қувватлаш: А витамини саплементацияси, йодланган туз истеъмол қилиш, кўкрак сути билан боқшни тарғиб қилиш ва бошқалар.

Темир ва фолий кислота етишмовчилигига қарши кураш бўйича орттирилган тажрибалар

Оммавий профилактика тамойиллари: Темир етишмовчилиги ҳолатини даволашдан кўра унинг олдини олиш мақсадга мувофиқ саналади. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, анемияга дучор бўлган бир беморга нисбатан икки темир етишмовчилигининг яширин шакли мавжуд бўлган бемор тўғри келади, шундай қилиб, эҳтимолий гуруҳда

анемия 30%, темир етишмовчилиги 60%, жами 90% одам кўшимча темир моддасига муҳтож деб ҳисобланади.

Халқаро тажрибалар шуни кўрсатадики, темир етишмовчилигини олдини олишнинг энг яхши стратегияси куйидагилардан иборат:

1. Эҳтимолий гуруҳларда темир препаратини қўллаш ва саплементация қилиш;

2. Миллий даражада озиқ-овқат маҳсулотларини темир моддаси ва бошқа микронутриентлар билан бойитиш, яъни фортификация қилиш;

3. Оқилона овқатланиш ва озиқ-овқатларни яхши ўзлаштириладиган темир моддаси билан таъминлаш;

4. Ўзбекистон Республикасининг қатор вилоятларида халқаро ташкилотлар иштирокидаги 2002-2004 йилларга мўлжалланган темир моддаси ва фоллий кислота саплементацияси бўйича Дастурнинг тарғиботи олиб борилди.

Ушбу дастур, 6-24 ойлик болалар, 12-14 ёшли ўсмир қизлар, туғиш ёшдаги аёллар (15-49ёш) ва ҳомиладорларда анемияни ва ҳомиланинг асаб тизими ривожланишидаги туғма касалликларнинг олдини олиш мақсадида аҳоли орасида кенг тарғиб этилди.

Натижалар шуни кўрсатдики, ушбу ҳудудларда анемиянинг тарқалганлик даражаси 15-35 фоизга камайди, бу маълумотлар ушбу дастурнинг юқори самарадорлигидан далолат беради.

Озиқ-овқат маҳсулотларини темир моддаси билан фортификация қилиш анча арзон ва темир етишмовчилигини оммавий тарзда олдини олишда энг қулай чора-тадбир ҳисобланади. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, кун давомида таркиби бойитилган ун маҳсулотларидан 250-300 г истеъмол қилиш, ҳафта мобайнида 30 мг темир моддасини истеъмол қилишга тенг келади. Бу темир моддасига бўлган кундалик эҳтиёжни ярмини қоплайди. Унни фортификация қилишнинг иқтисодий харажатлари бир киши учун йил давомида атиги 10-15 центни ташкил этади.

Доимий равишда фортификация қилинган маҳсулотларни истеъмол қилиш темир етишмовчилигини ва умуман анемиянинг олдини олади. Халқаро тажрибалар шуни кўрсатадики, узоқ муддат (10-15 йил) давомида темир моддаси билан бойитилган маҳсулотларни истеъмол қилиш туфайли темир етишмовчилиги касалликларининг ривожланиши кескин пасаяди.

Шуни ёдда тутиш зарурки, темир етишмовчилигида унинг сўрилишига тўсқинлик қилувчи ингибиторлар ҳамда озик-овқат таркиби муҳим аҳамиятга эга. Маълумки, ўсимлик маҳсулотларида темирни сўрилишига тўсқинлик қилувчи ингибиторлар 60 фоизга бўлади, шунинг учун овқатланиш одатини ижобий томонга ўзгартириш организмда темир моддасини яхши ўзлаштирилишини таъминлайди ҳамда фортификация ва саплементация дастурларининг самарадорлигини оширади.

Шундай қилиб, фақатгина унни фортификация қилиш Миллий дастурининг ўзи 5 йил давомида аҳоли орасидаги анемия тарқалиш даражасини 20 фоизга камайтириш имконини яратади. Ҳафталик саплементация дастури 2 йил мобайнида анемия тарқалиш даражасини ўртача 12-35 фоизга камайтириш имконини беради.

Бунда фортификация ва саплементация дастурларининг муваффақиятини таъминловчи асосий омиллар: аҳолининг алоқадорлиги, ижтимоий ёндашуви ва овқатланиш одатини ўзгартиришига боғлиқ бўлиб, овқатланишнинг валеологик тамойилларига риоя этишдан иборат.

Рационал овқатланишнинг асосий тамойиллари

Шундай қилиб, соғлом оқилона овқатланиш баланслашган, адекват ва оптималлашган бўлиб, куйидаги валеологик тамойилларга асосланади:

1. Овқатланиш организмнинг энергия сарфини қоплаши (энергия балансини таъминлаши) зарур ва тана вазнини меъёрида ушлаб туриши лозим. Бунда албатта ёш, жинси, бўйи, меҳнат тури, мавсум инobatга олинади.

2. Озик-овқатлар турли-туман бўлишига эътиборни қаратиш лозим, шунда ферментлар томонидан яхши парчаланadi ва осон ҳазм бўлади. Шу билан бирга, маҳсулотларда оқсил, ёғлар ва углеводлар, алмашинмайдиган аминокислота ва ёғ кислоталар, фитонцидлар миқдори баланслашган бўлиши зарур.

3. Ёғлар ва холестерин миқдори кам бўлган парҳезде бўлиш тавсия этилади. Ҳайвон ёғлари ва гўшт маҳсулотларини ҳаддан зиёд кўп истеъмол қилиш ярамайди, ёғли гўшт ва гўшт маҳсулотларини мош, нўхат, ловия, балиқ ва парранда гўшти маҳсулотларига алмаштириш мумкин.

4. Озиқ маҳсулотлари билан организмга тушадиган калий миқдори етарли даражада ош тузи эса кам миқдорда бўлиши лозим.

5. Овқатланиш таркибига кўп миқдорда сабзавот ва меваларни киритиш зарур. Океан бўйи мамлакатлари аҳолисининг овқатланиш таркиби ўрганилганда, улар ўртача кун давомида 18 хил маҳсулот истеъмол қилар экан, шундан 78% ўсимликлардан олинган.

6. Организм саломатлиги учун фойдали бўлган клетчаткага бой бўлган маҳсулотларни овқатланиш таркибига киритиш мақсадга мувофиқ, чунки улар қатор касалликлар ривожланишининг олдини олади.

7. Агар кун давомида организмнинг эҳтиёжини қоплаш учун озиқ-овқат маҳсулотлари кам ва тез-тез қабул қилинса, жуда фойдали бўлиб, қонда қанд ва холестерин миқдори камайишини таъминлайди.

8. Ҳар қандай мавсумда шу ернинг ўзида етиштирилган мева ва сабзавотларни, маҳсулотларни истеъмол қилиш маъқул, чунки одам сув, тупроқ ва иқлим шароитига генетик мослашган бўлиб, айниқса, мураккаб иқлим шароитларида яшайдиган одамлар буни инобатга олиши лозим.

9. Миллатнинг саломатлиги ва интеллектуал салоҳияти кўп жиҳатдан уларнинг оқилона, соғлом овқатланишига ва тоза ичимлик суви билан таъминланганига боғлиқ. Миллатнинг интеллектуал ривожланиши ва генофонди, самарали ҳаёт кечириш давомийлиги, меҳнат унумдорлиги кўп жиҳатдан тиббий меъёрларга мос келувчи минерал ва витаминларга бой бўлган маҳсулотлар билан оқилона овқатланишга боғлиқ экани исботланган.

Баъзи халқаро ташкилотлар томонидан берилган рационал овқатланишни ташкил этиш бўйича керакли тавсияларни ўрганиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Ўзбекистонда ЖССТ билан қабул қилинган соғлом овқатланишнинг ўн икки тамойили

1. Турли- хил озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилинг.

2. Кунига бир неча маҳал ҳар хил сабзавот ва мевалар истеъмол қилинг – яхшиси, янги узилган маҳаллий сабзавот ва мевалар (кунига камида 400 г) истеъмол қилинг.

3. Нон (250-300 гр), йирик тортилган (қора ёки 2 - навли) ун маҳсулотлари (50 г), ёрмалар (50-80 г) ва картошка (150-200 г) ҳар куни истеъмол қилиниши лозим.

4. Тана вазнини меъёрида сақлаб туриш учун ҳар куни жисмоний ҳаракатлар қилиб туриш.

5. Ёғ истеъмол қилишни назорат қилиб туриш, ҳайвон ёғларини ўсимлик ёғларига (20 -25 г) алмаштириб бориш.

6. Ёғли гўшт ва улардан тайёрланган маҳсулотларни дуккакдиларга, балиқ, товуқ (100 г) ёки ёғсиз гўшт (100 г) ларга алмаштириш.

7. Таркибида ёғ кам бўлган сут (200 мл) ва қатиқ ёки кефир (200 мл), шунингдек, ёғ ва туз миқдори кам бўлган сут маҳсулотлари - творог, йогурт ва пишлоқ (60- 80 г) истеъмол қилиш.

8. Таркибида қанд миқдори кам бўлган маҳсулотларни танланг ва қандни озроқ истеъмол қилиш, ширинликларнинг истеъмолини чеғараланг.

9. Тузни кам истеъмол қилиш. Кунлик овқатланиш рационидаги умумий ош тузи миқдори бир чой қошиқ, яъни 5 гр дан ошмаслиги лозим. Фақат йодланган тузни истеъмол қилиш.

10. Овқатланаётганда чой ичманг. Чой ўрнига сабзавот ва меваларнинг табиий шарбатлари ёки оддий қайнатилган сув ичишингиз мумкин. Чойни асосий овқатланишлар орасидаги танаффусларда истеъмол қилиш.

11. Овқат тайёрлаш жараёнида унинг хавфсизлиги таъминланиши зарур. Таомларни бугда димлаш, микроволновкада ёки духовкада пишириш, қайнатиш унинг хавфсизлигини таъминлашга ва тайёрлаш жараёнида сарф қилинган ёғ, туз ва қанд миқдорини камайтиришга ёрдам беради.

12. Чақалоқлар ҳаётининг дастлабки 6 ойи мобайнида фақат она сuti билан боқишга ҳаракат қилиш. Кейинчалик она сutiдан ажратмасдан, аста-секинлик билан қўшимча овқатлар бериш лозим бўлади.

5.6.2. Репродуктив ва жинсий саломатликнинг валеологик тамойиллари

Репродуктив саломатлик – одамнинг, оила ва бутун жамиятнинг умумий саломатлигидан таркиб топган тушунча сифатида ЖССТ томонидан белгилаб берилган. Бу тушунча - одамнинг жисмоний, руҳий ва ижтимоий фаровонлигини, унинг ҳомилани яратиш ва болани дунёга келтириш қобилиятини ифодалайди. Шу билан бирга, репродуктив саломатлик жинсий алоқа орқали юқадиган касалликларнинг хавфи бўлмаган жинсий муносабатлар, ҳомиладорлик, туғишнинг хавфсиз

кечишини, соғлом боланинг туғилиши ва яшаши, онанинг саломатлиги ва келгуси ҳомиладорликни режалаштириш имкониятини, жумладан, исталмаган ҳомиладорликнинг олдини олишни кафолатлашни ўзида мужассам этади.

Репродуктив саломатликнинг ҳолати энг аввало, туғилиш, болалар ва оналар саломатлигининг кўрсаткичлари билан характерланади, шу билан бирга, оналар ва болар ўлимини ҳам ўзида акс эттиради. Аҳоли ўртасидаги умумий ўлим кўрсаткичларидан фарқли равишда оналар ўлими, перинатал ва гўдак болалар ўлими мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий фаровонлигини белгилаб беради.

Одамнинг репродуктив тизими бошқа органлар тизими сингари ҳомила ривожланиши давридаёқ шаклланади. Шунинг учун болалар репродуктив тизимининг соғлом бўлиши ҳақида ота-оналар қайгуриши лозим. Бўлажак бола репродуктив тизимининг тўлақонли соғлом бўлиши оналарда ҳомиладорлик ва туғиш даврининг меъёрий кечишига боғлиқ. Ота-оналар тўлақонли соғлом бўлса, албатта фарзанд соғлом туғилади, бироқ ёш улғайиб бориши билан аёллар саломатлигида турли муаммолар пайдо бўла бошлайди. Шунинг учун биринчи туғиш 20-25 ёш, кейингиси 35 ёшгача бўлган даврда энг самарали ҳисобланади. Ҳомиладорлик ва туққандан сўнг организмнинг тўлиқ ўз ҳолатига қайтиши учун камида 3 йил керак бўлади, чунки тадқиқотларнинг натижаларига кўра ҳомиладорликлар орасидаги муддат 2 йилдан кам бўлганда бола вақтидан олдин ёки кам вазн билан туғилиши кузатилади. Боланинг исталган ва соғлом туғилиши учун ҳар бир замонавий одам ўз репродуктив саломатлигини қандай сақлаш ва мустаҳкамлашни билади. Репродуктив саломатликка таъсир этувчи омиллардан бири бу исталмаган ҳомиладорликнинг олдини олишдир. Аёллар кўпинча болани дунёга келтириш ёки ҳомилани сунъий туширишни танлаш каби мураккаб аҳволда қолади. Айниқса, бу ҳолат ўсмирлик ёшида исталмаган ҳомиладорлик юз берганда жиддий муаммолар туғдиради. Ҳомиладорликни сунъий тўхтатиш, энг аввало, руҳиятни жароҳатлайди ва репродуктив тизимда жиддий бузилишларга олиб келади.

Шу билан бирга, болани дунёга келтириш ўсмирни тенгдошларидан ажралиб қолиш, ўқишдан воз кечиш, келгусида касб танлаш каби имкониятлардан маҳрум этади. Бундай муаммоли вазиятлар малакали мутахассислар томонидан индивидуал ўрганиб чиқилади ва қарор қабул қилинади. Бироқ катта ёшдаги никоҳдаги аёллар учун ҳам ис-

талмаган ҳомиладорлик катта муаммоларга олиб келиши мумкин. Айнан шунинг учун оилани режалаштириш, исталмаган ҳомиладорлик ва абортларнинг олдини олади.

ЖССТнинг берган маълумотига кўра, ривожланаётган мамлакатларда ҳар йили ҳомиладорлик ва туғиш билан боғлиқ бўлган сабаблар оқибатида 6 млн аёллар ҳаётдан кўз юмади. Бир йилда 175 млн исталмаган ҳомиладорлик юз беради, шундан 45млн аборт қилинади, 30 млн исталмаган болалар дунёга келади ва аксарияти болалар уйига топширилади, 70 минг аёл малакасиз қилинган аборт асоратларидан оламдан ўтади, аёллар бу операция ва муолажалар вақтида қанча аёллар қандай инфекциялар юқтиришини ҳеч ким билмайди.

Исталган ҳомиладорликка тайёргарлик – Бўлажак ота-оналар режалаштирилган ҳомиладорликка қадар 2 ой олдин барча зарарли одатларидан (алкогол, тамаки, гиёҳванд модда) воз кечиши лозим. Рационал овқатланиши, жисмоний машқлар билан шуғулланиши, соғлом ва ҳаётдан завқланиб яшаши лозим. Оналар учун энг қулай туғиш даври 20-35 ёш ҳисобланади, оралиқ танаффус 2-3 йил бўлиши лозим, 5 йилдан ошиб кетиши мақсадга мувофиқ эмас. Агар ўткир инфекцион касалликлар ўтказган бўлса, соғайгандан сўнг 2 ойдан кейин ҳомила яратиш мумкин. Ҳомила яратиш куз ва қишда иммун тизими мўътадил бўлган вақтда мақсадга мувофиқ бўлади. Сурункали касалликларга дучор бўлган аёлларда касаллик 1-5 йил давомида авжига чиқмаган бўлса, ҳомиладорлик мумкин.

Жинсий саломатлик

Жисмоний интим яқинлик организмнинг табиий эҳтиёжи ҳисобланади, бу қадимдан барча халқлар учун одам турини сақлаб қолишнинг шарти ҳисобланган. Айниқса, бу масалага ахлоқий-маданий жиҳатдан ёндашув Шарқ мамлакатларига хос, қадимги Хитой ва Ҳиндистонда интим муносабатлар санъат даражасига олиб чиқилган ва уларнинг чуқур тарихий-фалсафий илдиэлари пайдо бўлган. Доно ҳукмдорлар, файласуфлар одамнинг ташқи лаззатланиш туйғуларини бошқариш билан бирга, ички эҳтиросларини ҳам меъёрлаштирувчи жинсий муносабатларнинг нозик қоидаларини яратганлар: “Ким ўзининг жинсий ҳолатини бошқара олса, умрининг охиригача хотиржам яшайди, агар одам ушбу масаладаги нозик қоидаларга риоя этмай, лаззатланиш қурбонига айланса, касалликка дучор бўлади ва шахсий ҳаётига зарар етказади” – дея таъкидлаган донолар.

ЖССТнинг мутахассислари томонидан белгиланган таъриф бўйича: *Жинсий саломатлик - бу одамнинг соматик, эмоционал, интеллектуал ва ижтимоий жиҳатлари йиғиндиси бўлиб, шахсни мулоқатчанлигини оширади ҳамда унинг муҳаббатга муносабати ва қобилиятини ижобий бойитади.*

Жинсий саломатлик тушунчаси ўз ичига учта асосий элементни олади:

1. Ижтимоий ва шахсий ахлоқий меъёрларга мос равишда лаззатланиши ҳамда ўзининг жинсий ва бола яратиш хулқ-атворини назорат қилиш қобилиятининг мавжудлиги.

2. Жинсий муносабатда қўрқув, уят ва гуноҳкорлик ҳисси, ёлгон тасаввур ва ва бошқа салбий руҳий омиллар бўлиши керак эмас, чунки булар жинсий эҳтиросни сусайтириб, ўзаро муносабатларнинг бузилишига олиб келади.

3. Жинсий муносабатларга ва бола яратишга монелик қилувчи органик бузилишлар ва касалликларнинг йўқлиги.

Жинсий саломатлик даражаси кўп жиҳатдан маънавий-ахлоқий тарбия ва маданиятга боғлиқ. Қанчалик даражада интим муносабатларда ахлоқий-эстетик туйғулар юқори бўлса, шунчалик даражада жуфтларнинг бир-бирини тўлиқ англаш, хоҳиш истакларини ўзаро тушуниш жараёнини бойитади, бу муҳаббат дейилади.

Жуфтлик муносабатларида ўзаро жинсий мослик, энг аввало, ички дунёси ва руҳиятининг мослиги ҳамда жисмонан жинсий соғломлик билан белгиланади.

Салбий руҳий-эмоционал муносабатлар ва ўзаро ишончсизлик оилада жуфтларнинг интим алоқаларида дисгармониянинг вужудга келишига сабаб бўлади, бу ҳолат меҳр-муҳаббатнинг йўқолишига олиб келади.

Бошқа сабаблар ҳам мавжуд бўлиши мумкин, ўзаро жинсий мос келмаслик ёки жинсий функцияларнинг бузилиши. Меъёрий соғлом жинсий ҳаёт – бу ҳар иккала жуфтликни жинсий жиҳатдан тўлиқ қониқтириши керак.

Сир эмас, аксарият жуфтликларда жинсий ҳаёт жадаллиги ва унинг сифати, ўзаро жинсий қониқиш вақт ўтиши билан сусайиб кетади, бу ёш улғайиши билан боғлиқ эмас. Баъзан ёшларда никоҳнинг биринчи йилидаёқ бу ҳолат кузатилади ва бу оилавий муносабатларнинг бузилишига олиб келади. Жинсий қаноатланмаслик ва дисгармония – асаб касалликлари ва ажримларнинг энг муҳим сабаби ҳисобланади. Агар

аёл ва эркак ўзининг жисмоний ва руҳий табиати жиҳатидан бир-бирига мос келмаса бу ўз навбатида, жинсий гармониянинг бузилишига сабаб бўлади.

Жинсий дисгармония бу касаллик эмас, балки функционал бузилиш ҳисобланади ва бу ҳолатни учинчи ҳолат, яъни касаллик олди ҳолатига (Гален бўйича) киритиш мумкин, у маълум шароитларда жинсий фаолиятнинг бузилишларига олиб келади.

Интим муносабатларда аёл кишида тўлиқ қониқиш ҳосил бўлгандан сўнг эркак киши жараёни ниҳоясига етказиши лозим бўлади, акс ҳолда, бу ҳолат дисгармонияга сабаб бўлади. Яна бир сабаби жуфтларнинг бир-бирига етарли даражада ёқимли эмаслиги ёки кўнгил йўқлиги ва бошқалар.

Ижодий жуфтлик иттифоқи кўп жиҳатдан бир-бирининг эҳтиёжларини билиш ва уни қондиришга интилишдан келиб чиқади. Эгоизм нафақат жинсий муносабатларни бузади, балки ўзаро инсоний қадриятларга ҳам путур етказиши мумкин. Жинсий муносабатларда қайта адекват жавобнинг йўқлиги, жинсий қаноатланиш шартларини билмаслик туфайли келиб чиқади, оқибатда бир-бирини ўзаро тўлиқ тушуниш ва ҳис этиш гармониясини бузилади. Кўпинча оилавий муносабатларда ўттиз ёшдан сўнг жинсий ҳаётдаги бир хиллик ва оддийлик интим муносабатларнинг совишига, дисгармонияга олиб келади.

Жинсий дисгармония – бу жуфтларнинг физиологик, ижтимоий-руҳий ва жисмоний томондан мос келмаслиги туфайли келиб чиқадиган бузилиш ҳисобланади. Жинсий (сексуал) маданият ҳақида тушунча ва билимга эга бўлиш бахтли ва мустақкам оила яратишнинг муҳим омилли ҳисобланади. Шунинг учун жинсий муносабатларни шакллантириш орқали ҳар бир одам ва бутун оиланинг саломатлигини таъминлашда валеологик тамойилларнинг аҳамияти бекиёс. Жинсий маданият шахснинг бошқа кўринишдаги маданият турлари каби бирданига шаклланиб қолмайди. Кундалик ҳаётда ота-онанинг ўзаро муносабатларини кузатиш жараёнида болада эркак ва аёл ўртасидаги муносабатлар ҳақида тушунча пайдо бўлади. Шунинг учун ота-она муносабатлари келгусида фарзандларнинг жуфтлик оилавий ҳаётида асосий модел бўлиб, хизмат қилади. Агар ота аёлига кўпол муомалада бўлса, уриб, ҳақоратласа, ўғил болада, демак, аёлга шундай муомала қилиш мумкин, деган тушунчани пайдо қилади. Қиз бола эса оила куриши, жуфт бўлиб, яшаш азоб, аёлни барча имкониятларини чегаралаш, унинг

хоҳиш – истакларидан воз кечишга мажбурлашдан ва шахсий гурури-ни паймол этишдан иборат, деган фикрларга боради.

Инсоннинг шахсий гурури унинг кадр-қиммати, ҳаётдаги маънавий қарашлари, кадриятлари билан баҳоланади. Одам ўзининг шахсий қад-рини яхши хислатлари, ахлоқий қарашлари ва хатти-ҳаракатлари билан тасдиқлайди. Онг ва гурур туйғуси қаерда бўлмасин: шахсий ҳаёти, жамиятда, ишда ва оилада ўзига мос хулқ-атворни намоён қилади. Шунинг учун муҳаббат инсоннинг кадри бўлган ва шаъни ҳимоя қилинган жойда пайдо бўлади.

Интим муносабатларда, энг аввало, жуфтликнинг бир-бирига бўлган ишончи муҳим аҳамиятга эга, бу фазилат ноқулайликни, низоли ҳолатларни, жинсий ҳаётдаги руҳий тарангликни бартараф этади ва бир-бирига мослашишнинг қулай, ўзларига мос услубларни биргаликда топишга ёрдам беради. Ҳар бир оилада жинсий муносабатларда ўзаро келишмовчиликлар чиқиши мумкин, бундай низоли ҳолатларни биргаликда, албатта, бир-бирларини қўллаб-қувватлаган ҳолда, маданиятли ҳал қилиш лозим. Тушкунликка тушмасдан, юзага келган муаммони таҳлил этиб, вазиятни тушунишга ҳаракат қилиш керак, чунки ҳар бир муаммонинг албатта ечими бўлади. Шунинг учун илиқ муносабат, интизом, ўзаро тушуниш чин юракдан бир-бирларини қўллаб-қувватлаш ҳар қандай вазиятдан чиқиб кетиш имкониятини яратади. Шунини ёдда тутиш жуда муҳимки, жуфтликнинг бахтли бўлиши учун интим муносабатларда меъёр бўлиши, бу одатий ҳолга айланмаслиги, балки икки бир-бирини севувчи инсон яқинлигининг энг юқори чўққиси бўлиши лозим.

Валеологик (соғлом) интим ҳаёт бир-бирларини чуқур ўрганишни, ижодий ёндашувни, муҳаббат, ғамхўрлик ва нозик туйғуларни талаб этади.

Жуфтликлар барча ҳаётий (никоҳ) омиллари жиҳатидан бир-бирига мос келсагина, бундай оилаларни бахтли деб аташ мумкин. Бироқ реал ҳаётнинг ўз қоидалари мавжуд, баъзан умр йўлдошлар бу муаммоларни бартараф этишга тайёр бўлмайдилар. Бу ҳолат никоҳга қадам қўйган ёшларнинг етарли ва зарур маълумотга эга эмаслиги туфайли келиб чиқади. Мазкур муаммога “Ёш оила” мақсадли гуруҳи мисолида батафсил тўхталиб ўтамиз.

5.6.3. Превентив (соғ одамни соғломлаштириш) тиббиёт валеологик тамойилларнинг асоси. Индивидуал соғломлаштириш дастурлари

Соғломлаштириш тиббиётининг профилактик тиббиётдан фарқли томонлари мавжуд. Шу билан бирга, чамбарчас боғлиқлигининг асосида, энг аввало, касалликларнинг олдини олиш ётади. Маълумки, профилактика куйидаги: бирламчи, иккиламчи ва учламчи профилактикага бўлинади. Валеология учун энг аҳамиятга эга бўлгани - бу бирламчи профилактика бўлиб, касалликларнинг олдини олиш учун чора-тадбирларнинг мажмуини белгилаб беради.

Сўнги йилларда турли илмий ва ахборот манбааларида превенция деган тушунча пайдо бўлди, тиббиётда бу превентив йўналишни англатади, таржима қилинганда (prevention) - бартараф этиш, олдини олиш ёки кенг маънода профилактика тушунилади, шу билан бирга, ушбу тушунча соғлом одамнинг соғлигига эътибор бериш деган маъносидир.

Адабиётлар таҳлили ва кузатувлар шуни кўрсатадики, превенция кенг маъноли ва тизимли тушунча бўлиб, индивидни нафақат ёш, хавф омиллар нуктаи назаридан, балки баъзи, жумладан, ирсий касалликларга мойиллигини ва уларнинг бирон белгилари пайдо бўлгунга қадар чуқур ёндашувлар асосида ўрганишни талаб этади ва олдини олишга қаратилган.

Бундай превентив ёндашув, маълум даражада бирламчи профилактикадан шу билан фарқ қиладики, у организмга бутун бир тизим сифатида қараб барча организмга таъсир этувчи омилларни чуқур ўрганади ва нафақат касалликнинг олдини олиш учун эмас, балки индивиднинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш йўллариини ҳам белгилаб беради.

Замонавий валеологик ёндашувларни қўллаш учун соғлом турмуш тарзини шакллантириш куйидаги услублар билан боғлиқ: *мақсадли гуруҳлар ва таъсир кўрсатиш даражалари: индивидуал, гуруҳлар ва популяцион даражалар.*

Шубҳасиз, энг самарали ва аҳамиятлиси *индивидуал даража* ҳисобланади. Назарий ва ахборот ишланмалар нуктаи назаридан гуруҳ ва популяцион таъсир этиш даражалари келгусида индивидуал ёндашувларга асосланади. Превенция услуги энг аввало, *саломатлик персонал карталари* тузишни талаб этади, бунда индивиднинг ҳолатини

баҳоловчи анамнез йиғилади ва саломатлик даражаси (саломатлик индекси) аниқланади. Сўнгра йиғилган ахборот жамланиб, махсус компьютер дастурига киритилади ва саломатлик даражаси аниқланади: юқори, ўртадан юқори, ўрта, ўртадан паст ва паст даражаси.

Еш, жинс, ҚБ, ЎТС каби кўрсаткичларни ўз ичига олган натижалар астойдил таҳлил қилинади, чекиш ва бошқа хавфли омилларни инобатга олиб, ҳаёт эҳтимоли (прогноз) аниқланади, сўнгра индивидуал соғломлаштириш дастурлари тузилади.

Ушбу соғломлаштириш дастурлари албатта чуқур индивидуал характерга эга бўлиши ва нафақат ҳаёт сифатини, балки саломатлик миқдорини (индекси) ошириши лозим, бунинг яққол кўрсаткичи сифатида саломатлик паст даражадан анча юқори даражага кўтарилади.

Баъзи тадқиқотларда саломатлик даражасини, энг аввало, организмнинг адаптивлик қобилияти билан боғлиқлиги кўрсатилган ва бу *индивиднинг донозологик адаптив ҳолати* деб белгиланади.

Индивиднинг донозологик адаптив ҳолати турли даражада намоён бўлади, яъни регулятор механизмларнинг таранглиги, рухий ва физиологик жараёнларнинг организм ҳаёт фаолиятини бошқаришдаги роли, унинг ички ва ташқи муҳит шароитларига мослашувини таъминдашга қараб, умум қабул қилинган тартиб бўйича организмнинг саломатлик даражаси баҳоланади (В.А.Панин, 1995; О.Н.Московченко 2002).

Шундай қилиб, қанчалик даражада (*Индивиднинг донозологик адаптив ҳолати*) юқори бўлса, шунчалик даражада организмнинг ички резервлари кучли бўлади, бу физиологик ва рухий функцияларнинг яққол интеграциялашувида кўринади.

Ушбу тадқиқотлар ва юқорида қайд этилганларни барчасини инобатга олиб, саломатлик даражаси (*Индивиднинг донозологик адаптив ҳолати*) 5га ажратилади: *Юқори* – организм асосий тизимларининг юқори адаптив резервлари ва нейрофизиологик жараёнларнинг барқарорлиги билан ифодаланади.

Ўртадан юқори – нейрофизиологик жараёнлар барқарорлигининг юқори даражаси, бироқ организм асосий тизимлар функционал резервларининг бироз сусайиши.

Ўрта – организм адаптив имкониятларининг пастлиги билан ифодаланади, “чегара ҳолат” меъёр ва патологиянинг оралиги.

Ўртадан паст – организм тизимларининг адаптивлик имкониятлари қониқарли эмаслиги билан характерланади, “преморбид ҳолат”га мос.

Паст – организм тизимларининг паст адаптивлик имкониятлари билан ифодаланади, адаптациянинг бузилиши вақтинчалик меҳнат лаёқатининг йўқолиши, адаптациянинг узилиш ҳолати компенсатор хусусиятига мос келади.

Юқорида айтилганидек, саломатлик даражасини ўрганиш туфайли организмдаги камчилик ҳолатлар соғломлаштириш дастурлари орқали бартараф этилади.

Юқори ва ўртадан юқори саломатлик даражаларида - албатта шифокорнинг индивидуал тавсиялари зарур бўлади, ушбу гуруҳлар учун турли ўзига мос соғломлаштириш дастурлари яратилади: улар *коррекциялувчи, реабилитацион, соғломлаштирувчи ёки қайта тикловчи ҳамда профилактик йўналишга* эга бўлади.

Ушбу соғломлаштириш дастурлари умумий соғломлаштириш ва келгусида организмнинг функционал имкониятларини оширишга қаратилади; салбий экологик иқлим шароитларига чидамлиликини ошириш; қайтарилиш жараёнларининг тезлаштириш; чарчашни камайтириш; организм резервларини ошириш; тана вазнини камайтириш буларнинг барчаси одамнинг ҳаёт сифатини оширишга йўналтирилади.

Ўрта, ўртадан паст ва паст саломатлик даражаларида - организмнинг адаптивлик имкониятларини оширишга, иммун тизими ва компенсатор-мослашув жараёнларини такомиллаштиришга қаратилган махсус персонал соғломлаштириш дастурлари яратилади

Мазкур масалалар бўйича барча амалиёт шифокорлари билимга эга бўлиши ва бошқа тор мутахассисларни ҳам бунга жалб этиш зарур. Валеология фанининг соғлом ва касаллик олди ҳолатидаги одамни ўрганишини назарда тутиб, соғломлаштириш дастурларини айнан ана шу гуруҳлар учун яратиш лозим. Масалан: юқори ёки ўртадан юқори бўлган етук ва ўрта ёшдаги (30-60 ёш) одамнинг саломатлик миқдорини аниқлаб, превенция мақсадида унинг келгуси саломатлик даражасини прогноз қилиш ҳамда ҳаёт тарзини шакллантиришга ва сифатини оширишга қаратилган соғломлаштириш дастурларини тузиш мумкин. Соғломлаштириш дастурларини тузишнинг валеологик тамойиллари саломатлик даражасини инобатга олиб, ҳаёт тарзини шакллантиришнинг тўртта асосий омилига асосланади: рационал (соғлом) овқатланиш, руҳий-эмоционал ҳолат, жисмоний ҳолат ва репродуктив ҳамда жинсий саломатлик.

Соғломаштириш дастурлари саломатлик миқдорининг индивидуал хусусиятлари ва анамнез маълумотларига асосланиб, қатор нозологик бирликлар бўйича ҳам яратилиши мумкин.

Бироқ аҳоли орасида тез-тез учрайдиган юрак – қон-томир каби касалликлар эътиборни ўзига тортади.

Кўплаб мамлакатларда, жумладан, Ўзбекистонда ҳам, юрак – қон-томир касалликлари эрта ҳаётдан кетишнинг бош сабабига айланиб бормоқда. Бундан ташқари, аҳолининг меҳнатга лаёқатсизлиги ортиб ва саломатликни муҳофаза қилишга харажатлар кўпаймоқда.

Индивидуал саломатлик дастурларини тузиш бўйича тавсияларда эътиборни шунга қаратиш зарурки, юрак – қон-томир касалликларининг ривожланиши ҳаёт тарзи ва мавжуд хавф омилларига боғлиқ.

Шунинг учун биринчи навбатда, ҳаёт тарзини ўзгартириш масаласи, хавфли омилларни бартараф этиш ва саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун бошқа превентив воситаларни қўллаш муҳокама қилинади.

Дастурларини тузишда қуйидаги йўналишлар ва индивидуал соғломлаштириш кўрсатмаларига асосланиш зарур:

- соғлом овқатланиш қоидаларига риоя этиш (овқатланишнинг валеологик тамойиллари);

- жисмоний фаолликни ошириш;

- руҳий эмоционал ҳолатни мунтазам мукаммаллаштириб бориш;

- репродуктив ва жинсий саломатлик қоидаларига риоя этиш.

Қуйидаги кўрсаткичларга риоя этиш зарур:

- Тана вазни индекси 25 кг/м² кам;

- ҚБ 140/90 мм см. уст.паст (ёки маълум гуруҳларда 130/80мм см. устунига тенг);

- Умумий холестерин 5 ммоль/л (190 мг%)дан кам ёки баъзи гуруҳларда 4,5 ммоль/л (175 мг%)дан кам;

- Холестерин (ЛПНП) 3 ммоль/л (115 мг%)дан кам ёки баъзи гуруҳларда 2,5 ммоль/л (100 мг%)дан кам;

- Қондаги қант миқдорини адекват назорат қилиш.

5.6.3.а. Соғлом овқатланиш - юрак – қон-томир касалликларининг ривожланишига превентив таъсир этувчи омил сифатида

Энг кўп учрайдиган касалликлар сифатида *артериал гипертензия* ва *атеросклероз* оқибатда, юрак ишемик касалликлари, инфаркт ва инсульт каби оғир асоратларга олиб келади.

Шунинг учун анамнез маълумотлари, хавф омиллари ва ирсий мойилликка қараб индивиднинг ҳаёт тарзига ва овқатланишига нисбатан муносабатини тизимга солиш зарур.

Соғлом овқатланиш тамойиллариға риоя қилиш беморнинг онгли танлови бўлиши лозим, бунда зарур тавсияларни бажаришга шифокор мажбурлаши шарт эмас. Артериал гипертония касаллиги ва атеросклеротик жараёнларни бартараф этиш учун рационал овқатланиш бўйича тўғри соғломлаштириш дастурини қандай тузиш мумкин?

Артериал гипертония – касаллигининг асосий белгиси қон босимининг кўтарилиши ҳисобланади. Статистика бўйича АГ билан катта ёшдаги аҳолининг 30% касалланган, ёш улғайиши билан ва 60 ёшдан кейин бу кўрсаткич 50-60 фоиздан ошиб кетади. Артериал гипертониянинг ривожланиши ва пайдо бўлишини бартараф этишнинг превентив ёндашувларида албатта шуни инобатга олиш лозим, кўп овқат ейиш ошқозонни тўлдиради ва диафрагмани кўтариб, юрак ишини қийинлаштиради.

Ортиқча ичилган суюқлик ҳам организмни зўриқтиради, агар овқатда туз кўп бўлса, тўқималарда сувнинг ушланиб қолиши туфайли қон босими ортади ва шишлар пайдо бўлади.

Замонавий қарашларга асосланиб айтганда, артериал гипертония замирида марказий асаб тизимининг (мия пўстлоғи) таранглашуви туфайли қўзғалишларнинг димланиш ўчоқлари пайдо бўлиши ётади. Мазкур касаллик одатда холестерин алмашинувининг бузилиши билан кечади ва аксарият ҳолларда, унга атеросклероз йўлдош бўлади. Бу ўз навбатида, органлар озикланишининг бузилишига ва оқибатда миокард инфаркти, қон айланишининг етишмовчилиги, инсульт каби оғир асоратлар олиб келади.

Шунинг учун артериал гипертензиянинг олдини олиш бўйича соғломлаштириш дастурлари ушбу касалликни ривожланишига олиб келувчи патогенетик механизмларни бартараф этишга мосланиб тузилади.

Атеросклероз – бу сурункали касаллик, ёғлар, оқсил ва холестерин алмашинувининг бузилиши билан боғлиқ. Атеросклерозда қон-томир-

лар деворининг ҳолати ўзгаради, унда холестерин тўпланиб, атрофида бириктирувчи тўқима шаклланади ва склероз бошланади. Артериялар девори қалинлашиб, ичи тораяди оқибатда орган ва тўқималарнинг қон билан таъминланиши бузилади. Атеросклероз бош мия томирлари, юрак тож томирлари ва маҳаллий қон-томирларни жароҳатлайди. Тож томирларининг жароҳатланиши оқибатида юрак етишмовчилиги касаллиги ривожланади ва инфарктга олиб келади. Атеросклерознинг ривожланиш сабаблари ва механизми турлича бўлади, бироқ энг асосий омилларидан бири, бу носоғлом овқатланишдир. Шунинг учун атеросклерознинг асосий профилактикаси бу хайвон ёғлари, холестерин ва осон ўзлаштириладиган углеводлар тутувчи озиқ-овқатларни чегаралаш ҳисобланади.

Аҳён-аҳёнда, аммо кўп миқдорда овқат ейиш каби ва бошқа овқатланиш тартибини бузувчи ҳолатларни бартараф этиш зарур. Ўткир суюқ овқатлар ва ош тузи миқдорини кўп миқдорда истеъмол қилиш ман этилади. Умуман, соғлом овқатланиш нуқтаи назаридан, энг кўп миқдорда сабзавотлар, кўкатлар, мевалар, шарбатлар, асал, унли ва донли маҳсулотлар, турли бўтқалар, ёғсиз сут маҳсулотлари тавсия этилади. Овқат тайёрлашда ўсимлик ёғи ишлатган маъқул. Овқатланишнинг тартибига риоя этган ҳолда, бир кунда 4-5 марта овқатланиш ҳамда ортиқча вазн тўпланмаслигини назоратга олиш зарур. Ҳафтада бир марта енгиллаштирилган кун ўтказиш тавсия этилади: творог, сут маҳсулотлари, сабзавот ва мевалар. Албатта овқатланиш рационининг витаминга бой сабзавот ва мевалардан иборат бўлишига эътибор қаратиш лозим.

Артериал гипертензия ва атеросклерознинг олдини олиш учун индивидуал соғломлаштириш дастурларини яратишда овқатланиш масаласига аниқлик киритиш мақсадида қуйидаги ёндашувларга амал қилиш зарур:

- овқатлар турли-туман 15-20 хил маҳсулотлардан иборат бўлиши лозим, шунда организм керакли минераллар билан таъминланади;
- рацион оғирлиги 2-2,5 кг, биринчи ва учинчи таомларни киритган ҳолда, бир кунда 1,2 литргача суюқлик чегараланади;
- даврий равишда гўшти балиқ ёки парранда гўштига ва дуккакли маҳсулотларга (нўхат, ловия, мош ва бошқалар) алмаштириш. Гўшдан ёғни ва товукдан терисини албатта ажратинг, колбаса, сосиска, дудланган гўшт, гамбургер, хот-дог, сало, паштет, чипслар ман этилади;
- овқат тайёрлашда ўсимлик ёғлардан: зайтун, маккажўхори, кунгабоқар, соя бир кунда 2 ош қошиққача ва енгил маргарин тавсия этилади;

- ош тузи чегараланади (6-8г.) сув-туз алмашинуви бузилиш эҳти-моли бор;
- организмда калий етишмаслиги юрак мушакларининг қисқари-шига салбий таъсир кўрсатади, шунинг учун овқат рациониди калийга бой озиқалар ўрик, анжир, ёнғоқ, қора олхўри, шарбатлар, картошка, қарам, кўкат ва петрушка бўлиши лозим;
- юрак – қон-томир фаолиятида магний тузи муҳим аҳамиятга эга, бундан ташқари, асаб кўзгалувчанлигини пасайтириб, ичак пери-стальтикасини оширади;
- юрак – қон-томир касалликларини бартараф этишда аскорбин кислота ва витамин В гуруҳи истеъмол қилиш тавсия этилади, ушбу витаминлар смородина, рябина, цитрус мевалар лимон, кўк чой тар-кибида кўп бўлади;
- сабзавот ва меваларни бир кунда 400 г. картошкани инобатга олмаган ҳолда, истеъмол қилинг, сабзавот меваларда В, С витамин гу-руҳлари ва минераллар: магний, калий, кальций кўп миқдорда бўлади, клетчатка холестеринни организмдан чиқаради, салатларни сметана ва майонез ишлатмасдан, фақат ўсимлик ёғида тайёрлаш тавсия этилади;
- Ёғсиз гўшт ва балиқни бугда ёки сувда қайнатиб пиширган, сўнг-ра ёғда қовурган маъқул. Имкон қадар, денгиз маҳсулотлари ва балиқ-дан кўпроқ фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Қуйидаги маҳсулотлар ва уларни тайёрлаш услублари тавсия этилади:

- Нон – биринчи ва иккинчи нав бугдой унидан, оқсил-кепакли, бугдой унидан қиздириб қотирилган (сухари) ва бошқалар;
- Совуқ таомлар – мевали ва сабзавотли салатлар (хом сабзавот, помидори, бодринг, салат барги, қирғичдан ўтказилган сабзи) ўсимлик ёғи билан, ўткир бўлмаган пишлоқ, бўктириб ювилган сельд (ҳафтада бир марта);
- Шўрвалар (ярим порция) – суякли қайнатма, сабзавот, сутли ёки дон ёрмаси(крупали қайнатмалар, ширинликлар (мевали);
- Гўшти таомлар – ёғсиз мол гўшти, бузоқ гўшти, парранда, қуён гўшти қайнатилган, сўнгра қовурилган;
- Балиқдан тайёрланган ёғсиз таомлар қайнатилган ёки димланган;
- Тухум таомлар таркибида фойдаланилади (бир кунда бир дона) ёки буғланган, димланган омлет;
- Сут ва сутли маҳсулотлари ёғ кам миқдорда, нордон йогурт, кефир 1% ёғли, творог 9%, пишлоқ, сметана чегараланган миқдорда (таомлар таркибида);

- Сабзавотлардан таомлар ва гарнирлар – барча сабзавотлар қайнатилган ёки димланган шаклда, яшил нўхатдан оқ карамгача ва бошқалар;

- Крупали таомлар ва гарнирлар донли крупа ва макорон маҳсулотлари, дуккаклилардан фақат соя тавсия этилади;

- Ширин таомлар – барча мевалар хом, қайнатилган, димланган, компот, кисел ва желе кўринишида (туршак, анжир, узум, қора олхўри). Шакар, оқ қант, асал, мураббо ва бошқа ширинликларни чегаралаш лозим;

- Турли соус, хушбўй кўкатлар тавсия этилади: кашнич, райхон, петрушка, лавр япроғи, укроп, корица, ванилин;

- Ичимликлар (фақат суюқлик), кўк чой, мевали ва сабзавотли шарбатлар, наъматак қайнатмаси, мевали кампотлар, бугдойдан тайёрланган тиндирмалар тавсия этилади ва газли ичимликлар ман қилинади.

- Ёғлар чегараланган миқдорда, сариёғ, кам тузли ва ўсимлик ёғлари маъқул.

Ушбу гуруҳ одамларга истеъмолида бўлган носоғлом озиқ-овқатлар: гўшти, балиқли, замбуруғли, ёғли ўткир қайнатмалар; ўткир таомлар, дудланган; холестеринга бой маҳсулотлар – мия гўшти, икра; аччиқ чой, табиий қаҳва, какао, шоколад, газли ичимликлар мумкин эмас.

Таомларнинг мазасини яхшилаш мақсадида тузи пастлиги учун турли махсус хушбўй воситалар (корица, ванилин, гвоздика), хушбўй кўкатлар (райхон, кашнич, укроп, петрушка ва бошқалар), сабзавотли ва мевали шарбатлардан фойдаланилади.

Бир кунга тавсия этиладиган таомнома:

- Биринчи нонушта: сутли бўтқа сариёғ билан (манна, гречка, гурч), тухум, чой (бир пиёла);

- Иккинчи нонушта: қайнатилган гўшдан рагу туз кам миқдорда, қирғичдан ўтказилган сабзи, олма;

- Тушлик: вегетарианча борш (ярим тарелка), қайнатиб димланган гўшт, пиширилган лавлаги, мевали кисел ёки олма;

- Кечки овқат: творог сут ёки кефир билан, қайнатилган угра сариёғ билан ёки картошкали котлет, қора олхўри, сутли чой ёки ярим стакан сут;

- Тунга яқин: сутли чой ёки ярим стакан сут.

Шундай қилиб, кўплаб тадқиқотлар натижаси шуни кўрсатадики, тўғри тузилган ва тартибли қабул қилинган соғлом озиқ-овқат маҳсу-

лотлари юрак – қон-томир касалликларининг олдини олади ва ҳатто хавфли омиллар ҳамда ирсий мойиллик бўлган тақдирда ҳам ривожланишига йўл қўймайди.

5.6.3.б. Юрак – қон-томир касалликларининг олдини олишда соғломлаштирувчи жисмоний юкламалар

Юқорида айтиб ўтганимиздек, инсоният пайдо бўлибдики, унинг мавжудлиги фақат ҳаракат туфайлидир. Минг йиллар давомида одам ўзи учун озиқ-овқатни турли ҳаракатлар натижасида топиб, истеъмол қилган, масалан, югуриш каби ҳаракатлар одамнинг филогенез ва онтогенез ривожланиш давридаёқ бутун организм ва юрак – қон-томир тизимини адаптивлик қобилиятини такомиллашувини белгилаб берган.

Сўнгги юз йилликда, йигирманчи асрдан бошлаб, одам кам ва жуда кам ҳаракатли мавжудотга айланди, оқибатда асрнинг ўрталарига келиб, аҳоли орасида юрак – қон-томирлари касалликлари кескин ортиб кетди.

Мунтазам тарзда замонавий технологияларнинг ривожланиб бориши, фан ва техника тараққиёти касбий фаолиятни кам ҳаракатли жарёнга айлантириб, одамнинг ҳаёт фаолиятида *гиподинамиянинг* авж олишига олиб келди. Соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришда *ҳаракатлар фаоллиги* энг асосий йўналиш ҳисобланади.

Маълумки, агар организм кам ҳаракатли бўлса, ҳатто арзимас жисмоний юкламалар ва чиниқиш организмга ҳар қандай ёшда, болалик, кексалик даврида ҳам соғломлаштирувчи таъсир кўрсатади.

Жисмоний машқлар билан доимий шуғулланиш организмни чиниқтириб, натижада индивиднинг резерв имкониятларини оширади. Жисмоний юкламалар юқори калорияли ёғли овқатларнинг ва ўтроқ ҳаётнинг зарарли таъсирини бутунлай бартараф этади.

Жисмоний юкламадан кейин қонда холестерин ва қанд миқдори камаяди. Мушакларнинг жадал ишлаши туфайли қон босими мўътадиллашади, буларнинг барчаси жисмоний юкламаларнинг юқори самарадорлигидан ва юрак – қон-томир касалликларининг олдини олувчи муҳим омил эканидан далолат беради. Касалликларни бартараф этишда жисмоний юкламаларнинг асосий вазифаси: организмда мунтазам қон айланиши ва моддалар алмашинувини яхшилаш, бунинг оқибатида, юрак – қон-томир тизимининг фаолияти меъёрий даражада ишлайди. Шу билан бирга, қўл-оёқ мушакларининг ишлаш қобили-

яти ортади. Харакатли юкламалар рухий-эмоционал ҳолатга ижобий таъсир кўрсатиб, стрессларга қарши чидамлилиқни оширади. Жисмоний машқларни бажариш даврида қон-томирлар, юрак мушаклари, ўпка ва бошқа органлардан чиқаётган импульслар оқими қон айланиш тезлиги, веноз босим ва артериал босимни мўтадиллаштириб, мушакларнинг қон билан таъминланишини яхшилади.

Шунинг учун қадимдан буюк алломалар жисмоний машқларга алоҳида эътибор қаратиб, турли касалликларни бартараф этишда ва юрак – қон-томир, бош миё ва асаб тизими, ўпка нафас аъзолари фаолиятини оширишда ва бутунлай ҳаёт сифатини оширишда жисмоний юкламаларнинг роли беқийс эканини уқтириб ўтганлар.

Жисмоний юкламаларнинг организмга асосий даволовчи-профилактик таъсирлари ва самарадорлигини қуйидагиларга ажратиш мумкин:

- Физиологик функцияларни стимуллаш (ферментли, гармонли, нейро-гуморал жараёнлар ва бошқалар).

- Функционал тизимларга адаптив (компенсатор) таъсири (тўқима, хужайра, органлар ва бошқалар)

- Носпецифик (патогенетик) таъсири (мотор-висцерал рефлексларни стимуллаш ва бошқалар)

- Морфо-функционал бузилишларни яхшилаш (репаратив регенерация ва бошқалар)

Таъсири ва самарадорлиги:

- Рухий-эмоционал ҳолат, моддалар алмашинуви, кислота-ишқор муҳити мувозанатини мўтадиллаштириш ва бошқалар

- Ижтимоий-маиший ва касбий кўникмаларга функционал мослашув жараёнларини стимуллаш;

- Касалликлар ривожланишининг олдини олиш;

- Иммунитетни ошириш, ташқи муҳит омилларига чидамлилиқни шакллантириш.

- Ҳаётий кўникмалар тизимини, ирода кучини шакллантириш, хулқ-атворни ижобий томонга ўзгартириш ва умуман ҳаёт сифатини ошириш.

Жисмоний юкламаларга саломатликни мустаҳкамловчи, жисмоний ва ақлий меҳнат қобилиятини юқори даражасини таъминловчи восита сифатида қараш лозим. Шунинг учун баъзи ҳолатларни билиш ва уларни бажариш албатта самарали натижалар беради:

- Жисмоний юкламалар албатта *организмнинг кундалик энергия сарфлашидан юқори бўлиши* лозим. Баъзан аёлларнинг: "бизга ба-

дан-тарбиянинг ҳожати йўқ, ўзи хўжалик юмушлардан ортмаймиз” - дегани кулогимизга чалинади, бу нотўғри фикр, чунки бу юкламалар организм учун камлик қилади ва соғломлаштирувчи аҳамиятга эга эмас.

- Машгулотлар давомида юкламалар аста-секин ошириб борилади, вақт-вақти билан машқларнинг жадаллиги секинлашади ёки оширилади, умуман ўзгартириб турилади, яъни жисмоний юкламалар тўлқинсимон, ўз ҳолатини инобатга олган ҳолда, шифокор маслаҳати-га амал қилиб бажарилади;

- Жисмоний юкламаларни *тизимли* олиб бориш зарур. Агар машқлар икки ёки ундан кўп ҳафта давомида бажарилмаса, илгари бажарилган жисмоний юкламаларнинг самараси пасайиб кетади, бир ой танаффус қилинса, самараси умуман йўқолади.

- Жисмоний юкламаларни ошириш (кенгайтириш) масалан: югуриш, сузиш, тоғ чанғи ва бошқалар юкламалар имкониятга қараб, муҳокама ва таҳлил қилинади сўнгра танланади;

- Соғломлаштирувчи жисмоний юкламаларнинг тизимини аниқлаш ва яратишда *оммабоп машқларнинг* учта асосий шакли қўлланилади: *ҳар куни эрталабки бадан-тарбия, тизимли жисмоний машқлар (юкламалар) ҳафтада 3-4 марта, кундалик, пиёда юриш (кечки сайр) 3 - 4 км;*

- Машгулотларни организмнинг *биоритмига* мос равишда ўтказиш мақсадга мувофиқ, яъни моддалар алмашинуви, тана ҳарорати ва марказий асаб тизимининг кўзғалиш жараёнлари энг юқори даражага кўтарилган вақтга тўғри келиши лозим. Аксарият одамларда бундай фаоллик вақти куннинг биринчи (10:00-12:00) ёки иккинчи ярмида (16:00-18:00) кузатилади

- Ҳар бир машгулот энгил машқлардан бошланади, аввало, организмни “қиздириб” олиш зарур, моддалар алмашинувининг ортиши, кислородни тўқима ва ҳужайраларга етиб бориши асаб тизими кўзгалувчанлигини оширади. Сўнгра машгулот давомида, юкламалар навбатма-навбат ошириб борилади ва машгулотлар энгил машқлар билан яқунланади.

Соғломлаштирувчи жисмоний юкламалар куйидагиларга ажратилади:

- Қўл-оёқлар учун гимнастик машқлар;
- Умумий ривожлантирувчи машқлар;
- Махсус динамик ва статистик характерга эга машқлар;

- Бўшаштирувчи машқлар;
- Нафас машқлари.

Машқлар турган, ўтирган, ётган ва юрган ҳолатда бажарилади. Машғулотлар муддати мақсадга қараб, 20-30 дақиқа ёки 1 соатгача давом этади.

Бутун дунёда маълум ва машхур бўлган *"Бешта тибет машқлари"* номли жисмоний машқлар мажмуига тўхталамиз. Мазкур машқлар тўплами қадимги йоглар таълимотига тааллуқли бўлиб, етарли даражада динамик ва самарали соғломлаштириш таъсирига, организмни ёшартирувчи ва кучни мустаҳкамловчи ҳамда резерв имкониятларни оширувчи хусусиятга эга. Ушбу машқлар асосий мушаклар гуруҳи тонусини ва кучини оширади ҳамда баркамол жисмоний шаклга эга бўлишга ёрдам беради. Бешта тибет машқлар тўпламини шарҳлашдан олдин ёдда тутиш зарур, ҳар бир машқ 21 марта такрорланиши керак, бу навбатма-навбат 10-12 тадан аста-секин ошириб борилади ва 1-2 ой мобайнида 21 мартага етказилади.

Машқлар шарҳи:

1-тибет машқи. Тўғри туринг, қўлларингизни ён тарафга ёйинг. Бармоқлар бирлашган, кафт очик ва пастга қаратилган. Қўллар ҳолатини ўзгартирмасдан, соат стрелкаси бўйича тўлиқ айланинг (ўнганга). Танафус қилмасдан, 21 марта айланишни такрорланг. Қачон айланишни тўхтатсангиз, тўғри туринг, оёқлар жуфт ҳолда, қўллар сонда, бурун орқали чуқур ва тўлиқ нафас олинг ва оғиз орқали чиқаринг, лабингиз "О" ҳарфи шаклида бўлсин. 2-тибет машқига ўтишдан олдин нафас олиш ва чиқаришни 2 марта бажаринг.

Эҳтимол, сиз ушбу машқни биринчи бажараётганингизда бош айланишини ҳис этишингиз мумкин. Эҳтиёткорлик билан ёндашинг. Бу машқ вестибуляр аппаратни мустаҳкамлайди, мунтазам машқлар давомида бош айланиши йўқолади, ҳатто катта тезлик билан айланганда ҳам бош айланмайди, ҳаракатлар энгил ва майинлашади.

2-тибет машқи. Чалқанча ётинг (гилам ёки шолчада), оёқлар чўзилган, бир-бирига тегиб турган ҳолатда. Қўллар тана бўйлаб чўзилган, кафт полда. Бурундан нафас олинг, оёқларни бироз кўтаринг, 90 градусгача ва бошни ҳам кўтаринг ияк кўкракка тегсин. Бу бир мартада энгил ҳаракат билан бажарилади. Оёқ бармоқлари юқорига қаратилган, бел полдан узилмайди. Бурун ёки оғиздан нафас чиқаринг, оёқ ва бошни аввалги ҳолатига келтириб – полда танани тўлиқ бўшаштиринг. Машқларни узлуксиз 21 марта такрорланг, оёқ ва бошни бирданига

кўтарганда нафас олинг, туширганда нафас чиқаринг. Тугатгандан сўнг турунг, оёқлар жуфт, қўллар сонда. Икки марта бурундан чуқур нафас олинг ва оғиздан чиқаринг, лаблар "О" шаклида бўлсин.

3-тибет машқи. Тиззада турунг, бармоқ ёстиқчалари полга тиралган. Тиззалар 10 -12 смга ажралган, кафтлар соннинг орқа тарафида, думба остида. Бел тўғри, ияк кўкракка тиралган. Бурундан нафас олинг, белдан орқага ёйсимон эгилинг. Ўзингизга ноқулай бўлмаган ҳолда бошни имкон қадар орқага ташланг. Орқага эгилганда қўлларингиз сизга таянч бўлади. Аввалги ҳолатга қайтганда, бурун ёки оғиздан нафас чиқаринг. Машқни 21 марта текис ва ритмик тарзда такрорланг. Тугатгандан сўнг турунг, оёқлар жуфт ҳолатда, қўллар сонда. Икки марта чуқур бурундан нафас олинг ва оғиз орқали чиқаринг, лаблар "О" ҳарфи шаклида бўлсин.

4-тибет машқи. Тўғри ўтирунг, оёқларни олдинга узатинг, кафтларни сонлар ёнидан полга босинг. Қўлларнинг ҳолати аҳамиятга эга кафтлар албатта аниқ сон бўйлаб йўналган бўлиши лозим. Ияк кўкракка тегиши лозим. Бурундан нафас олиб, сонни кўтаринг, оёқларни тиззадан букиб, оёқ кафтларига таяниб, танани кўтаринг, бошни тўлиқ орқага ташланг. Сизнинг ҳолатингиз: тана ерга паралел, қўл ва оёқ перпендикуляр тарзда бўлади. Бурун ёки оғиздан нафас олиб, аввалги ҳолатга қайтамиз. Машқни 21 марта текис ва ритмик равишда такрорланг. Оёқ кафти силжиб кетмаслигига эътибор беринг. Товонлар машқни охиригача бир жойда ўзгармасдан туриши лозим. Қўллар букилмаслиги керак, ҳаракатлар елка ҳисобига амалга оширилади. Машқни тугатиб, оёқлар жуфт ҳолатда, қўллар сонда, икки марта чуқур бурун орқали нафас олинг ва оғиз орқали чиқаринг, лаблар "О" ҳарфи шаклида бўлсин.

5-тибет машқи. Аввалги ҳолат – қўл кафтига ва оёқ бармоқлари ёстиқчаларига таяниб, қўл ва оёқ кенглиги 60-70 см. Бош кўтарилган ва орқага ташланган. Қўлларни ва оёқларни букмасдан, бурун орқали чуқур нафас олинг, бир вақтнинг ўзида думбани кўтариб, иякни кўкракка теккизинг, сизнинг танангиз тўғри учбурчак (илон ҳолати)га келади. Оғиз ёки бурун орқали нафас чиқаринг, олдинги ҳолатга қайтинг. Бутун машқларни бажариш жараёнида танангиз ерга фақат кафтлар ва оёқ бармоқларининг ёстиқчалари орқали тегиб туради ва бунда оёқ ва қўллар букилмаслиги лозим.

Машқларни доимий тарзда 21 марта бажаринг. Тугатгандан сўнг, турунг, оёқлар жуфт ҳолатда, қўллар сонда, бурун орқали чуқур нафас олинг, оғиз орқали чиқаринг, лаблар "О" ҳарфи шаклида бўлсин.

Барча бешта машқларни ниҳоясига етказиб, бир неча дақиқа давомида ётиб дам олинг. Енгил ва хотиржам нафас олинг. Танангиздаги янги туйғулар ва ўзгаришларни кузатинг.

Юриш – энг қулай машғулот шакли бўлиб, махсус тайёргарлик ёки асбоб-ускуналар талаб этмайди.

Юриш деярли ман қилинмайди, барча ёшдагилар учун фойдали ҳисобланади, фақат ётиб қолган беморлар бундан мустасно.

Бир кунда 30-40 дақиқа давомида жадаллик билан юриш (тўхтамасдан), балки ундан кўпроқ тавсия этилади.

Соғломлаштирувчи юришнинг маршрутлари катта магистрал йўллар бўйлаб танланса мақсадга мувофиқ бўлади, оралиқ масофа 500 метрдан 5 км.гача белгиланади. Узоқ муддатли сайрларда юриш жадаллиги чарчатмаслиги ва юриш тезлиги ўртача соатига 4-4,5 км.дан кўп бўлмаслик керак.

Юрак, қон-томирлар касалликларига превентив таъсир кўрсатиш учун юкламалар кичик масофалардан бошланиши керак, бунда юриш тезлигини ошириш ярамайди, лекин масофа ва тезликни аста-секин ошириб бориш давомида, 1 соат ичида 4-5 км босиб ўтиш мақсадга мувофиқ.

Тўғри нафас олиш - бу ҳар қандай жисмоний юкламаларнинг муҳим элементи ҳисобланиб, мушакларни энергия билан таъминлайди. Бурун орқали нафас олиш маъқул, бироқ катта жисмоний юкламаларда оғиз орқали нафас олишга ўтиш мумкин. Бу ютиб чиқарилаётган ҳаво окимининг қаршилигини камайтиради. Кўкрак қафасида босимнинг тушиши, нафас олиш ва чиқаришда ўпканинг вентилизациясини таъминлайди, бироқ веноз қоннинг юракка келишини таъминлаб, унинг ишини енгиллаштиради, бироқ узоқ нафасни ушлаб туришнинг кераги йўқ.

Бундан ташқари, нафас ҳаракатлари маълум даражада ҳазм жараёнига ҳам таъсир кўрсатади, бу нафас олаётганда диафрагманинг қисқариши билан боғлиқ, у қорин бўшлигини босиб, ичаклар фаолиятини оширади. *Тўлиқ нафас* деб аталадиган машқлар жуда фойдали ҳисобланади (ушбу машқларнинг элементи пранаямага киради, йоғлар таълимотида қўлланади).

Аввал кўкрак қафаси секин ростланади, олинаётган нафас ўпканинг юқори бўлимларини кўтариб, сўнгра секин қоринни шиширади ва пастки бўлимларни тўлдиради. Кейин ўпкани ҳаводан бўшатиб, қайта тартибда ҳаракат бошланади: қоринни охиригача ичига тортиб, сўнгра

кўкрак қафасини сиқинг. Нафас чиқариш нафас олишдан давомли, 1:2 нисбатда бўлиши лозим. Масалан: юрганда икки қадамдан сўнг нафас олинади, тўртинчисида нафас чиқарилади. Келгусида бундай ритм автоматлашиб, сўнгра тўғри нафас олишни назорат қилмаса ҳам бўлади. Шу билан бирга, чарчаганда нафас ритмини эркин ўзгартириш мумкин.

Жисмоний юкламаларнинг сўнггида, чуқур нафас олиш ва давомли нафас чиқариш жуда фойдали ҳисобланади. Бу бўшаштирувчи ва тинчлантирувчи самара беради. Шу билан бирга, тарангликни йўқотади.

Хаддан зиёд (ноадекват) жисмоний юкламалар тескари самара бериши мумкин, шунинг учун жисмоний ўта толиқишнинг белгиларини билиш зарур: одат бўлмаган толиқиш, апатия, иштаҳанинг йўқолиши, кўнгил айнаш, уйқусизлик ва бошқа нохуш ҳодисалар. Бундай ҳолатда жисмоний юкламаларни камайтириш, давомийлигини қисқартириш ёки мураккаб машқларни олиб ташлаш тавсия этилади. Ушбу ҳодисалар таҳлил қилиниб, шифокор билан биргаликда муҳокама этилади. Юрак – қон-томирлари касалликларини олдини олиш бўйича соғломлаштириш дастурларида фаол жисмоний юкламалар билан бир қаторда фаол дам олиш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Фаол дам олиш – турли жисмоний ва ақлий фаолиятнинг иш қобилятини тиклашга туртки беради, бироқ унинг самарадорлиги меҳнат ва маиший шароитларга, чарчоқнинг характериға, ушбу машғулот тури фаолиятиға чиниққанлик даражаси ва бошқа сабабларға боғлиқ. Жисмоний юкламаларни танлашда *фаол дам* учун фақат қизиққан спорт турини эмас, балки ўз характерининг хусусиятларини ҳам инобатта олиш зарур. Агар одам жуда тез ишдан чалғиса ва унга тезда киришса, атрофдагилар билан мулоқотга осон киришса, баҳс мунозараларда эмоционал бўлса, унда спортнинг ўйинли турларидан бирини ёки якка курашни танлашда тўхташ лозим; агар унинг тинимсиз меҳнатга лаёқати юқори бўлса ва бир хил фаолиятға мойил, диққатни узоқ вақт бузмасдан, давомли оғир жисмоний меҳнат бажарса, демак, унга югуриш, чанғида учиш, сузиш ва велоспорт мос келади.

Жисмоний машқларнинг воситаси, шакли ва услубларининг йўналиши турлича, шу сабабли уларни қўллаш муҳит ва маиший шароитта ва шахснинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ бўлади. Масалан, кун тартибига эрталабки бадан-тарбия, иш вақтида жисмоний тарбия танаффусларини киритиш нафақат саломатликни мустаҳкамлашға ижобий таъсир кўрсатади, балки умумий жисмоний ҳолатни чиниқтиради. Баъзи тадқиқотчиларнинг фикрича, ақлий меҳнат билан шугулланув-

чи шахсларнинг жисмоний машқлар билан шугулланиш фаоллигининг оптимал миқдори ҳафта давомида 6-9 соатни ташкил этиши лозим. Бунда фаол ва самарали дам олиш сифатида рекреацион йўналишдаги жисмоний тарбия машғулотлари қўлланилади – бу кайфиятнинг кўтарилиши ва ўзини яхши ҳис этиш, мушакларнинг яйраши ва ижобий эмоциялар пайдо бўлиши билан кечади.

Рекреацион йўналиш - жисмоний тарбия ва спорт воситаларини индивидуал ва оммавий тарзда фаол дам олиш, дам олиш кунларини ташкил этиш, таътил даврида саломатликни тиклаш ва мустаҳкамлаш учун қўллашдан иборат. Юқорида санаб ўтилганлардан ташқари ушбу йўналиш воситаларига сайёҳлик сайрлари, экскурсия, спорт ва ҳаракатчан ўйинлар, ритмик ва гимнастик, табиий сув ҳавзаларида ва бассейнларда сузиш, чангида учиш ва бошқа спорт оммавий тадбирлари ҳам киради.

Жисмоний машқларнинг қайта тикловчи йўналиши жисмоний тарбия воситаларини сурункали касалликлар ёки стресс туфайли организмнинг бузилган жисмоний функцияларини тиклаш учун қўлланилади. Юқорида қайд этилганидек бундай воситаларга меъёрий юриш, чангида юриш, сузиш ва машқларнинг жадаллиги секин ва ҳаракатлари майин бўлган гимнастикалар (даволаш гимнастикалари), руҳий ва мушак тонусини бошқарувчи аутотренинг элементларини қўллаш киради.

Юқорида қайд этилган юрак ва қон-томир касалликларини олдини олишга қаратилган жисмоний машқлар бўйича берилган тавсиялардан ташқари, шуни айтиш зарурки, замонавий жамият аъзолари жисмоний юкламаларнинг аҳамиятини англаб, онгли равишда, уни соғломлаштириш дастурларига киритмоқда. Шунинг учун ўзининг жисмоний имкониятларини аниқлаб, улар ўзи учун турли жисмоний воситаларни киритган ҳолда индивидуал жисмоний юкламаларни танлайди, бу ўз навбатида, одамнинг ўзини яхши ҳис қилишига ва бутун саломатлигига ижобий таъсирини кўрсатади. Бундай ижобий ёндашувлар туфайли тўлиқ соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришга мотивация кучаяди, бундай замонавий қарашга эга бўлган соғлом фикрли инсонлар атрофдаги одамлар ва бутун жамиятга ибрат бўлади.

Албатта бу каби ёндашувларнинг шифокор назорати остида бўлиши мақсадга мувофиқ, шунинг учун аҳолини тизимли ва самарали соғломлаштиришда шифокорлик-жисмоний тарбия диспансерлари тармоғини кенгайтириш ўринли ҳисобланади.

Юқорида қайд этганимиздек, жадал мушак фаолияти стресс туфайли гомеостазда рўй берган ўзгаришларини маълум даражада бартараф эта олади ҳамда пайдо бўлган таранг вазиятни юмшатади.

Шунинг учун индивидуал соғломлаштирувчи дастурлар тузаётганда жисмоний юклама ва руҳий-эмоционал ҳолатнинг ўзаро алоқадорлигини ёдда тутиш зарур.

5.6.3.в. Юрак ва қон-томир касалликларининг олдини олиш мақсадида руҳий-эмоционал ҳолатга превентив таъсир кўрсатишнинг аҳамияти

Руҳий-эмоционал ҳолатга салбий таъсир кўрсатиш одамда юрак қон-томир касалликларининг пайдо бўлишига туртки берувчи хавфли омил ҳисобланади.

Маълумки, қон босимининг кўтарилиши аксарият ҳолларда, стресс туфайли ва 80-85 фоизи миокард инфаркти жиддий эмоционал зўриқиш оқибатида келиб чиқади.

Тож томирлар касалликларининг пайдо бўлишида шахснинг руҳияти муҳим роль ўйнайди. Ўта фаол, доимий вақтнинг етишмаслигидан нолиб ва шошиб юрадиган одамларда юрак қон-томир касалликларига мойиллик хавфи кучли бўлади. Бундан ташқари, тож томирлар касаллигига "муносиб эмаслик" ҳолати сабаб бўлади, бу ҳолат турли ижтимоий даражага боғлиқ тарзда шахснинг ўзига ишончсизлиги ва асаб таранглигидан келиб чиқади.

Кундалик ҳаётини ва ишдаги ташвишлар, оила ва жамиятда одамлар орасидаги низоли вазиятлар ҳар бир одамнинг қолаверса, бутун жамиятнинг руҳий-эмоционал ҳолатида маълум маънода ўз изини қолдиради. Шунинг учун стресс вазиятларнинг олдини олиш, эмоцияларни ва бутун асаб тизимини чиниқтириш турли касалликларнинг олдини олишда ва бутун жамиятни соғломлаштиришда муҳим аҳамият касб этади.

Бунинг учун энг аввало, узлуксиз таранглик ҳолатини келтириб чиқарадиган давомли руҳий эмоционал юкламаларнинг таъсирини камайтирувчи шароитлар яратиш лозим. Бу биринчи ўринда руҳий муҳит, бошқалар билан мулоқотда бўладиган ўзи яшайдиган ва ишлайдиган жойдаги маънавий иқлим билан боғлиқ. Руҳий иқлимга нисбатан реакциялари ва индивидуал хусусиятлари ҳам муҳим роль ўйнайди, яъни шахснинг ўзига хос характери ва одатлари мавжуд бўлади. Маъ-

лум ҳаётӣ таҷриба, қийинчиликларни бартараф эта олиш қобилияти, мураккаб вазиятдан чиқиб кетиш йўлини топиш, етарли ахборотлар базаси, маълум энергетик ресурсларнинг барчаси жавоб реакциясини тезлаштиради ва пайдо бўлган масалалар ечими учун кетадиган зарур вақтни камайтиради.

Ахборотларни кўп миқдорда таҳлил этиш ва таранг фаолият асаб тизимини емирмайдӣ, балки унинг ривожланиши ва такомиллашуви учун муҳим шароит ҳисобланади, шуни доим ёдда тутиш зарур.

Мия доим мушакларга ўхшаб доим чиникишга муҳтож, бунинг ягона йўли фаол фаолият ҳисобланади.

Шунинг учун превентив кардиологияда тизимли ва тартибли, баланслашган ва ритмик меҳнат фаолиятини ташкил этиш муҳим омил ҳисобланади.

Аксинча, дангасалик, тизимсизлик, шошқалоқлик, тартибсизлик ва бошқа салбий ҳолатлар неврозга ва юрак қон-томир касалликларига олиб келади. Айниқса, бажарилаётган юкларнинг мазкур асаб тизими имкониятига мос келмаслиги кўнгилсиз вазият ҳисобланади. Келтирилган индивидуал превентив соғломлаштириш дастурларини умумлаштириб оптимал неврозларни бартараф этиш бўйича узоқ муддатли услублар ишлаб чиқилади ва бу ақлий машғулотлар, чиникиш, қийинчиликларни бартараф этиш, режалаштириш, вақтини чамалаш каби кўрсаткичларни ўз ичига олади, яъни одам шундай ҳаёт тарзини шакллантириш лозимки, у ўз фаолиятидан қониқиш ҳосил қилсин ва бу келгусида унинг ҳаёт сифатини белгилаб берсин.

Амалий нуқтаи назардан ёндашганда превентив жараёнларда ҳар бир одам учун антистресс дастурлар тузиш, медитация услубларини ўқитиш ва асаб тизимини бўшаштирувчи машқлар тўпламини яратиш - аутотренинг билан шуғулланиш тавсия этилади. Меҳнат ва дам олиш тартибини таҳлил этиш ва тўлдириш соғлом ҳаёт тарзини белгиловчи тизим яратишга имкон беради.

Шунинг учун ҳар бир одамни ва бутун аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлашда руҳий омилни такомиллаштириш асосан психогигиена тамойилларини қўллашга таянади. Ушбу жараённинг муҳим таркибий қисми умумий жисмоний чиниққанликни ушлаб туришдан иборат. Бошқа муҳим талаблардан бири баъзи медитатив машқларни билишдан иборат. Ибодат, ижодий илҳом, ёқимли мусиқа вақтида одамнинг руҳий ҳолати ва табиатнинг уйғунлашуви *медитация* билан чамбарчас боғлиқ.

Оддий медитация – нафас олишга диққатни жамлаш. Бу универсал психогигиеник чора бўлиб, уни безовталиқ ва таъсирланганда, уйқусизлик ва бошқа стресс вазиятларда қўллаш мумкин.

Медитатив машқларга мисол тариқасида: “Ўз танангиз бўйлаб ҳаёлан сайр қилинг” – диққатингизни навбатма-навбат бир аъзодан бошқасига йўналтиринг. Оёқ бармоқларидан бошланг, бош мия тепасида тутатинг, ҳар бир нуқтада 5-7 сония диққатингизни жамланг. Энг муҳими аъзо тузилишини ёки шаклини тасаввур қилиш эмас, балки ушбу аъзога диққатни максимал даражада жамлаш, гўёки бутун онг ушбу аъзога йўналтирилди ва оламда шундан бошқа нарса йўқдек.

Медитатив машқларни бажараётганда аввалига диққатнинг чалғиши, бекорчи фикрлар ва ташқи таъсирлар ҳалақит бериши табиий. Булардан қочиб бўлмади, шунинг учун уларга аҳамият бермасдан ўзингизни зўриқтирмасдан машқларни давом эттиринг. Ушбу камчиликларни белгилаб олинг, ташқаридан кузатинг, сўнгра диққатни яна нафасни тўғрилашга ёки айнан эътиборингиз қочган аъзога қаратинг.

Айниқса, кўникмаларни шакллантиришда машқларнинг мунтазам ва тизимли экани катта аҳамиятга эга. Бир кунда 15-20 дақиқа шуғулланишга ҳаракат қилинг.

Шундай қилиб, аутоген машқларни тавсия қилишда шуни назарда тутиш зарур, уларни танлаш нафақат индивидуалликка таянади, балки медитациянинг ижобий таъсирини кузатиш учун маълум вақт ҳам белгиланади. Икки ҳафта давомида кундалиқ, машғулотлар баҳолаш имконини беради.

Стрессларни бартараф этиш жараёнида кўпчилик мутахассислар, ўта фаоллик зарар, пассивлик ва ҳаракатсизлик ундан ҳам кўпроқ зарар деб ҳисоблайдилар.

Ҳар қандай қийин ишни уддалаш мумкин, вазиятни таҳлил қилиб, масаланинг ечимини тизимга солиш мумкин. Ифодали қилиб айтганда, “агар нима қилишни билмасанг, ақлингни ишлат”, энг муҳими ўз диққатини ва қувватини икки йўналиш бўйича тақсимлашни бошлаш: *муаммонинг ечимини топиш ва ўз ҳолатини бошқариш.*

Пассив тинчлик ёки уйқу билан стрессни енгиш қийинлигини ёдда тутиш зарур. Бошқа даражадаги қувват манбаини топиш зарур, масалан: ўйинлар, болалар билан шуғулланиш. Фавқулудда қисқа муддатли стрессларда оддий ҳаракатлар: масалан, шошмай, овқатланинг ёки одатдагидан кўпроқ сувни шошилмай, ичинг.

Ҳар қандай стрессни енгиш мумкин, жумладан, зарарли одатлардан воз кечишда организмда рўй берадиган стресс ҳолатларидан чикиб кетиш мумкин, бунинг учун маълум руҳий тайёргарлик лозим. Ушбу муаммони ечиш учун қуйидаги маслаҳатларга амал қилиш фойдадан ҳоли бўлмайди:

- Одатни ўзгартириш учун бутун жараёни сингдириш лозим ва ҳар куни кичик бир ютуққа эришинг. Агар 1200 калорияли асосда парҳез қилмоқчи бўлсангиз, унда 1800 ккалдан бошланг, сўнгра 1500 ккалга ва ниҳоят 1200 ккалга ўтинг. Бундай ёндашув организмда катта ноқулайлик тугдирмайди ва бу ҳолатни хотиржам ўтказиш мумкин.

- Янги одатни яратишга танлаб ёндашинг. Масалан, сўнгги вақтда спиртли ичимликларни кўп миқдорда истеъмол қилаётган бўлсангиз, унда вақти-вақти билан ичишни ўтказиб юборинг ва ўз аҳволингизни баҳоланг. Одатда бу соғлиққа ижобий таъсир кўрсатади ва маълум даражада кайфиятни кўтаради.

- Ижобий хусусиятларни белгиланг, ҳисобланг ва таҳлил этинг, неча маротаба муваффақиятга эришдингиз ва доим ўзингизни яхши кайфиятингизни мустаҳкамланг.

Руҳий саломатлик энг аввало, ҳаёт сифати билан чамбарчас боғлиқ, бу ўз навбатида, одамнинг этиқоди, ўзига ишончини синайди, инсон моҳиятини тушуниш ва ҳаёт йўлини тўғри танлаш, ҳаётнинг энг юксак ва ҳақиқий маъносини англаш, бошқача айтганда, одамнинг барча имкониятларини тарғиб қила олиш қобилиятини англатади.

Шунинг учун руҳий саломатликни такомиллаштириш қатор касалликларни ва энг аввало, юрак – қон-томир касалликларини бартараф этишда муҳим превентив аҳамиятга эга. Шу билан бирга, алоқадорлик бўйича толерантлик даражасини доимий ошириб бориш масаласи индивидуал соғломлаштириш дастурларига киритилиши зарур. Бунда қуйидаги тавсияларга этибор қаратинг:

- агар мавжуд вазиятда ижтимоий меъёрларга зид бўлмаса, ҳар қандай вақтда ҳар бир одам ўзининг индивидуаллигини намойиш этиш ҳуқуқига эга эканини тан олиш лозим. Бироқ одам ўз индивидуаллигини сизга қараб тақлид қилади ёки сиз хоҳлагандай бажаради;

- шеригингизни индивидуаллигига мослашишга ҳаракат қилинг, аксинча уни ўзингизга мослаштиришга уринманг. Бунинг учун бошқа одамларни баҳолаганда бағрикенг бўлинг, уларнинг ҳаракатидаги ижобий ҳолатни ва мотивларни инобатга олинг, шеригингизни қайта тарбиялаш ёки ўзгартиришга, ўзингизга мослаштириб олишга урин-

манг, бошқаларни муҳокама қилишга одатланманг, чунки одамлар ҳар хил табиатга эга, вазиятга қараб ўзини намоён этади ва умуман ҳаёт давомида улар ўзгариб боради;

- бошқа одамларнинг хатти-ҳаракатларини, қарашларини, дидини муҳокама этиш ва баҳолашда ўзингиздан мезон сифатида фойдаланманг. Едда тутинг одамлар умуман ҳақиқатни англашда, баҳс мунозараларда, дид ва баҳолашда рисоладагидек етук эмас;

- ўз онгингизда шерикни қабул қилиш ёки қилмаслик даражасини белгилаб қўйинг, бу сизга вазиятни тўғри талқин этишга ёрдам беради;

- агар шерикни ёқимсизлигини ҳис этсангиз, у сизни асабийлаштирса, аввало, бунинг сабабини аниқланг, сўнгра қулай хулқ-атворни танланг.

Ушбу тавсияларнинг барчаси ўз-ўзини бошқариш ва ўзини назорат қилиш тушунчасига киради, буларнинг барчасини умумлаштирсак руҳий саломатликни мустаҳкамлашга йўналтирилган индивидуал соғломлаштириш дастурларини тузишда ёрдам беради:

1. Мунтазам равишда ўзингизни тарбиялаб ва такомиллаштириб бординг, аввало, ўзингизга сўнгра бошқаларга талабчан бўлинг;

2. Безовталиқ билан курашнинг энг ишончли услуби – доимий бандлик ҳисобланади. Фаол ижтимоий фаолият мулоқатчанлик қобилиятини шакллантиради, шахснинг резервларини очишга ёрдам беради. Бошқаларга яхшилик истаги, ўзингизга яхшилик келтиради, ёмон кайфиятда бўлишдан сақланинг, ўз нафратингизни атрофдаги инсонларга сочманг.

3. Агар хато қилсангиз, дарров буни самимий тан олинг, агар ноҳақ бўлсангиз, тезда тузатишга ҳаракат қилинг ва бошқаларга эътиборли бўлинг. Ҳар бир қараш нисбий, бироқ ҳар бир нуқтаи назарда ҳақиқат бор. Ишонинг, аммо ўта ишонувчанлик ҳам тажрибасизлик туфайли ва шахсни изтиробга тушишига сабаб бўлади ва энг ёмони ҳаммадан хафвсираб юради.

4. Ўзингизни бошқаришни, ўрганинг! Ғазаб, ўта таъсирчанлик, жаҳл одам ҳаётини издан чиқаради. Вазиятни таҳлил этинг, салбий эмоциялар манбаини топиб, уни бартараф этинг. Салбий эмоциялар ва ноадекват ўзини тутиш бу ўта ўзини яхши кўришдир, яъни эгоизм туфайли қатор низолар келиб чиқади. Энг яхши чиниқиш услуби таъкидлаганимиздек бу бандлик ва меҳнат. Ўзингизни сабр тоқатни, қаноат каби фазилатларни шакллантиринг, арзимаган икир-чикирлар учун безовта бўлманг ва ўзингиздан чиқиб кетманг.

5. Доим ёдда тутиш зарурки, ҳар қандай узоқ саёхатлар биринчи қадамлардан бошланади ва ҳар қандай қийинчиликлар бизга сабримизни, қатъиятлиликни, мардлик, жасурлик ва руҳий кучимизни шакллантириш учун берилади. *Мияни фақат ижобий, эзгу фикрлар яхшилик қувонч, саломатлик каби истаклар билан бойитиш зарур. Ҳаётимизни фикрларимиз белгилаб беради.* Сизга боғлиқ бўлмаган нарсалар учун олдиндан безовта бўлманг. Эртанги кунга тайёргарлик, бугунги куннинг юмушларини муваффақиятли бажаришдан бошланади. Бунинг учун сизга ижобий туртки ва далда бера оладиган оптимист одамлар билан кўпроқ мулоқотга киришинг.

6. Одам ўзини такомиллаштириш учун чексиз имкониятларга эга, бу имкониятдан унумли фойдаланинг. Танқиддан жиғибийрон бўлманг, аксинча ўзингизни такомиллаштириш жиҳатларини ва уни тарғиб қилиш йўлларини топинг.

Шундай қилиб, юқоридагиларни умумлаштириб, таҳлил этиб ва шахснинг индивидуал хусусиятлари ҳақида фикр юритиб, бу ўз навбатида, нафақат хотиржам ва сифатли ҳаётни таъминлайди, балки юрак қон-томир касалликларининг ҳам олдини олади.

VI боб. Мақсадли гуруҳлар

6. Мақсадли гуруҳлар – ҳаёт тарзини самарали шакллантириш асоси

Ҳаёт тарзини самарали шакллантириш учун мақсадли гуруҳларнинг киритилиши маълум гуруҳларнинг ўзига хос хусусиятларини белгилаш ва уларга таъсир этишда муҳим аҳамият касб этади. Ушбу мақсадли гуруҳлар одамнинг ҳаёт цикли ва ривожланиш даврларини тўлиқ қамраб олишини ёдда тутиш зарур. Ҳар бир мақсадли гуруҳлар ўзига хос хусусиятлари ва валеологик тамойиллар (маънавий, рухий, жисмоний ва тиббий) орқали бир-бири билан ўзаро боғлиқ бўлиб, одамнинг бутун ҳаёт циклининг ягона тизимини ташкил этади.

Шунинг учун ҳаёт тарзини шакллантиришда мақсадли гуруҳлар орқали иш олиб бориш амалий аҳамиятга эга ва самарали ҳисобланади.

Юқорида қайд этилганидек, ҳаёт тарзини шакллантиришда таъсир кўрсатиш *индивидуал, гуруҳий ва популяцион* даражаларга бўлинади. Ўтган бўлимда биз кўпроқ таъсир кўрсатишнинг индивидуал жиҳатларига эътибор қаратдик, соғлиқни сақлашнинг бирламчи бўғинида ҳар бир беморнинг саломатлик миқдорини аниқлаш ва уларга индивидуал соғломлаштириш дастурларини тузиш мумкин.

Гуруҳ ва популяцион даражада таъсир кўрсатишга келсак, бу аҳоли билан тизимли, ташкилий тарзда (гуруҳ, ўқув муассаса) ва ташкиллашмаган ҳолда (популяцион ёндашув - умумий аҳоли: маҳалла, жамоа ва бошқалар) амалга оширилади.

Мақсадли гуруҳлардан самарали фойдаланиш орқали аҳолининг турли тоифаларига ижтимоий ҳолати, ёши, жисмоний ҳолатига қараб таъсир кўрсатиш ҳамда саломатликнинг валеологик тамойиллари, стандартлар ва алгоритмлар орқали уларда аниқ ҳаётий ижобий кўникмаларни ва бутун аҳоли орасида соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш мумкин.

Мақсадли гуруҳларни аниқлаш орқали маълум тоифа одамларга уларнинг хусусиятларини инобатга олган ҳолда, стандартлар ва алгоритмлардан фойдаланиб самарали таъсир ўтказиш мумкин, бироқ аралаш тоифа (мисол: ўсмирлар ва қариялар) гуруҳига бундай таъсир кўрсатишнинг имкони йўқ.

Мақсадли гуруҳларни таснифлаб, энг қулайи уларга тартибли кетма-кетликда тизимли ёндашув мақсадга мувофиқ саналади: *ёш оила,*

ҳамиладор аёл, гўдак бола, болалар ва ўсмирлар, ёшлар, стук ва ўрта ёш, кекса ва қариялар.

Ушбу тасниф бўйича мақсадли гуруҳларни еттитага ажратиб, энг аввало, ҳаёт тарзини шакллантиришни ёш оиладан бошлашни лозим топдик, чунки ҳали шаклланиб улгурмаган оилада бўлажак ёш она-оналарнинг шаклланганлик даражаси бўлажак фарзандлар тақдирида ўз ифодасини топади.

Шу билан бирга, бошқа мақсадли гуруҳларнинг ўрни ҳам ёш оиладан кам эмас, уларнинг барчаси муҳим асосий ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Шунинг учун улар биргаликда тўртта валеологик тамойиллар, уларга хос стандартлар ва алгоритмлар асосида кўриб чиқилади ва ўрганилади.

Машхур психолог Моррис Деббеснинг фикри билан ифодали қилиб айтганда: "Бизнинг ҳар бир ривожланиш босқичларимиз ўз қадрига ва вазифасига эга. Ҳаётимиз босқичларга ажратилган бўлсада, улар ягона ҳар бир босқичда одам қанчалик даражада ўзининг имкониятларини сафарбар эта олган бўлса, бу шунчалик келгуси даврларда ўзининг чуқур изини қолдиради. Шунинг учун бизда ҳаракат кучи сифатида фақат ижобий хислатлар қолиши лозим, бунга жонли мисол келажак учун ҳаракат дастурини яратиш".

Ҳар бир мақсадли гуруҳ билан ишлашда уларнинг ўзига хос хусусиятларини ўрганишдан бошлаш лозимлигини ва ҳар бир валеологик тамойилларнинг (*маънавий, руҳий, жисмоний, тиббий*) ўзига хос стандартлар билан фарқланишини ёдда тутиш зарур. Мақсадли гуруҳлар билан ишлаганда аудитория иштирокчилари билан савол-жавоб шаклида олиб борилган учрашувларда *муҳокама услуби* самарали ҳисобланади.

6.1. "Ёш оила" - мақсадли гуруҳи

Оила бу – ҳар қандай жамиятнинг ижтимоий бир бўлаги ҳисобланади, ёшларни оилага болалиқдан тайёрлаб бориш, уларни оила ҳаётига тайёрлашда масъулият билан тизимли ёндашув лозим. Бу ёндашув нафақат тарбия билан, балки ҳар бир оилада ижобий ҳаёт тарзини, барқарор муҳитни шакллантириш билан боғлиқ.

Фақат ана шундай тизимли ёндашув фаровон, бахтли ва мустақкам оилаларни шаклланишига ҳамда ажримлар сонининг камайишига олиб келади. Бахтли ва фаровон оилаларни шакллантириш мураккаб

жараён бўлиб, валеологик (маънавий, рухий, жисмоний ва тиббий) та- мойиллар бўйича аниқ билим ва масъулиятни талаб этади.

Оила ҳаёти – ҳар куни, қолаверса, ҳар соатда шугулланиш лозим бўлган иш, бу кундалик иш ҳар иккала умр йўлдошнинг бир-бирларини диққат билан чуқур ўрганишни ҳамда оила ҳаётига ижодий ёндашувни талаб этади.

Оила ижтимоий бўлак сифатида қатор мажбурият ва вазифаларни ўз ичига олади: *ташкилий, иктисодий, валеологик, яратувчанлик, тарбиявий, репродуктив ва хўжалик ишлари*. Масалан, яратувчанликсиз оилада гармония ва ривожланиш бўлмайди.

Ушбу вазифаларни барчасини мукамал қилиб, бажаришда ва оилада ижобий муҳитни шакллантиришда, ҳар иккала оила куриш истагида бўлган шахслар биргаликда оиланинг вазифаларини чуқур ўрганиши ва таҳлил этиб чиқиши керак.

Оилаларнинг ўхшаш томонлари, икки ёшнинг туғилиб ўсган муҳити, анъаналари, қадриятлари ва урф-одатлари таҳлил этилади. Айниқса, муаммоларни ечишда дунёқарашларнинг мос келиши, уларнинг тарбия даражаси муҳим аҳамиятга эга.

Шу билан бирга, ёш оила куруш учун бешта омил муҳим аҳамиятга эга: *жисмоний, моддий, маънавий, жинсий ва рухий омиллар*.

1. Жисмоний омил - жозибадорлик, ёқимтойлик – бундай муносиблик *“юракнинг жиз этиши”* жисмоний баркамоллик ва ташқи кўринишга боғлиқ бўлади. Юзнинг чиройи, қадди-қомат, овоз оҳанги, хулқ-атвори, нутқи, мимика, жестикуляция, кийиниш маданияти ва ҳатто ўзига хос хиди партнёрда ижобий ҳис-ҳаяжон уйғотади. Бундай ҳис туйғулар ишқий муносабатларнинг шаклланишига олиб келади.

Биринчи учрашувдаёқ жисмоний омил қарор қилишга ундайди ва ҳаёт давомида ўзининг ижобий, ҳатто салбий томонларини узоқ вақтгача саклаб қолади.

2. Моддий омил - ҳар иккала томоннинг имкониятлар даражасини моддий жиҳатдан баҳолаш. Бунда ҳар бир оила куришга даъвогар ўз эҳтиёжидан келиб чиққан ҳолда талаб қўяди, бу жуда юқори ёки енгил талаблар бўлиши мумкин.

Ушбу омил бозор иқтисоди шароитида янада кенг тарқалиб бормоқда. Шу билан бирга, бу омил ҳар бир шахснинг қадриятларни белгилаш даражасидан келиб чиқади.

3. Маънавий омил - ушбу омил жуфтликнинг интеллектуал-маданий эҳтиёжларидан келиб чиқади, уларнинг дунёқараши, тарбияси, ички дунёси билан баҳоланади.

Бу борада жуфтликнинг маънавий ривожланиш даражаси, ҳаётдаги кадрятлари муҳим аҳамият касб этади. Оилавий бахт учун зарур бўлган соғлом турмуш тарзини шакллантириш маънавий, интеллектуал ва эстетик кадрятларга асосланади.

Оилада **маънавий муҳит** қанчалик даражада шаклланган бўлса, шунчалик даражада осойишталик, тотувлик ва меҳр-оқибат кучли ривожланади, бу ўз навбатида, оиланинг хотиржамлигини, барқарорлигини таъминлайди.

Агар бир-бирини севувчи икки инсоннинг маънавий дунёси мос келсагина, улар бир-бирини тўлиқ равишда тушунади ва қўллаб-қувватлайди.

Оиланинг маънавий ҳаёти бу жуфтликнинг нимага қизиқиши ёки қайси соҳа эгаси экани, илмий йўналишлари ва уларнинг ўзига хос кадрятлари билангина чегараланмайди, балки уларнинг бир-бирларини ўзаро тушунишида акс этади.

Оила мустаҳкамлигида маънавий дунёнинг мослиги, ички дунёнинг ўхшашлиги, маданият даражасининг шаклланганлиги муҳим аҳамият касб этади.

Шундай ҳолатда жуфтлик бир-бирининг фикрини тўғри тушунади ва қўллаб-қувватлайди, уларнинг бой маънавияти туфайли ҳаётдаги турли тўсиқлар, қийин вазиятлардан чиқиб кетиш чораларини биргаликда излаб топади. Оиланинг маданияти ривожланиб юксалиб боради, бу ўзаро муносабатларда кўринади.

4. Жинсий (жинсий) бу иккала жуфтнинг интим ҳаётини ифодалайди. Уларнинг жинсий эҳтиёжларининг ва дунёқарашларининг мос келиши иккита мезон билан баҳоланади:

А) Жинсий конституцияси турига қараб мослиги;

Б) Жинсий мулоқот турининг мослиги.

Агар жуфтлик жинсий томондан мос келмаса, бахтли ва мустаҳкам оиланинг шаклланиши қийин кечади, ҳатто ажримлар билан тугайди. Бироқ оила фаровонлигини фақатгина битта омил билан баҳолаб бўлмайди, лекин уларнинг аҳамиятини ҳам инкор этиш қийин.

Замонавий сексопатология жуфтларнинг жинсий томондан муносиблик таълимотини яратди. Яратилган қатор назариялар жинсий яқинликни ифода этиб, баъзи кўрсаткичларни қамраб олади.

Жинсий эҳтиёжни қондириш кўрсаткичига қараб одамлар уч гуруҳга бўлинади: *кучли, ўрта, нимжон*.

Яна бир кўрсаткич бу жинсий муносабатнинг шакли ёки турининг мос келишидир, бу жинсий тарбия, ўзаро ҳурмат, жуфтани қаноатлантира олиш, унинг дидига мос келиш, жинсий ҳаёт ва тарбия ҳақида тушунча ва билимга эга бўлиш, жинсий муносабатларнинг оила мустаҳкамлигидаги роли қабиларни қамраб олади. "Жинсий саломатлик" бу - онгли ва ижодий ёндашувни талаб этади.

Оилада гармония ва фаровон муҳитни яратиш учун иккала жуфт бир-бирига қизиқарли бўлиши учун, ҳаётдан зерикмаслик учун бир-бирини хоҳиш истакларини тушуниши ва қўллаб-қувватлаши лозим. Бундай билим ва тушунчалар ёшларга оила қуришга қадар етказилиши лозим. Маълумки, қадимда ёзилган хинд мумтоз рисоласи "Камасутра" (муаллиф номи) "Ишқ санъати", ушбу рисола ўша даврларда балоғатга етаётган 12-14 ёшли ўсмирларни оилага тайёрлаш мақсадида тарқатилган.

Ҳозирги замондаги жинсий муносабатларга нисбатан турлича қарашлар, хулқ-атвор омиллари, тарбия даражаси, ёндашувлар, ахборот ва ғайритабиий муносабатлар ёшларнинг ўзаро жинсий ҳаётида дезадаптацияга олиб келади. Мазкур ўта нозик масалада юқори савиядаги маданий муносабатлар шакллантирилсагина, жуфтлик орасида мустаҳкам ришталар вужудга келади.

5. Рухий омил - бу жуфтликнинг руҳий томондан мос келиш муаммоларини ифодалайди, яъни нафақат характер хусусиятлари, балки эмоционал (эҳтирос) ҳолатларини қамраб олади. Рухан мослашув ва никоҳдан қониқиш, ўзаро муносибат ва дунёқараш даражасига боғлиқ бўлади.

Узоқ муддатли мустаҳкам муносабатларнинг шаклланиши, бир-бирини тушуниб, қўллаб-қувватлаш, жуфтларнинг ўзига хос хусусият ва индивидуаллигини сақлаб қолиши, бурч ва вазифаларини чуқур англаб етишида руҳий омил катта аҳамиятга эга.

Ёш фаровон оилани шакллантиришда валеологик ёндашувларнинг ўрни бекиёс; *маънавий, руҳий, жисмоний ва тиббий тамойилларни* татбиқ этишда стандартлар белгилаб олинади ва улар популяцион ва мотивацион *алгоритмлар* асосида ҳаётга татбиқ этилади. Мақсад фаровон, мустаҳкам ёш оилани шакллантиришдан иборат.

Маълумки, сўнгги ўн йилликда соғлиқни сақлаш тизимида касалликларни ташхислаш ва даволашда стандартлар ва протоколлардан фой-

даланиб келинмоқда. Бундай замонавий ёндашув шифокорни қўпол хатоликка йўл қўйишдан асрайди десак, муболага бўлмайди.

Стандартлар

Бу – ҳаёт тарзини шакллантиришда қўлланиладиган меъёрий мезонлар (*эталон, норма, кўрсаткич*). Шу билан бирга, ушбу ибора агар клиник характердаги даволаш стандартларига солиштирилса, баъзи саволларни ҳам келтириб чиқариши мумкин. Ҳар иккала ҳолатда ҳам меъёрга интилиш мақсади ётади ва қандай қилиш керак? – деган саволга жавоб беради. Буларнинг бирида *касаллик*, иккинчисида *саломатлик*, яъни етуклик ҳақида фикр юритилади. Шунинг учун мазкур ибора ўз ўрнига тўлиқ мос келади, баъзан *стандарт* ўрнига *мезон* деб аталади.

Замонавий валеологик тамойилларга оид стандартлар оилада соғлом турмуш тарзини қандай қилиб, шакллантиришни ўргатади, яъни одамда соғлиқни қандай сақлаш ва мустаҳкамлаш механизмларини ўргатиб, ўз *саломатлигига масъулиятни* шакллантиради.

6.1.1. “Ёш оила” мақсадли гуруҳига оид маънавий тамойил

Биз маънавий тамойилнинг ҳаёт тарзини шакллантиришдаги ўрни ва аҳамиятини юқоридаги бўлимларда батафсил кўриб чиқдик, шунинг учун асосий вазифамиз ушбу тамойилга оид стандартларни белгилашдан иборат. Ёш оила мақсадли гуруҳининг маънавий тамойилига оид стандартларга қуйидагилар киради: *билим, меҳнатсеварлик, савия, дунё қараш, маданият, эзгуликка интилиш, хулқ одоб, масъулият*.

Ушбу стандартларга тарбия жараёнида болалик давриданоқ интилиб бориш, шахсни шаклланиш жараёни ва ёш оилани яратиш каби масъулиятли даврларда санаб ўтилган стандартларга риоя этиш зарур. Мақсадга эришиш йўлида мазкур стандартлар популяцион алгоритмлардан фойдаланган ҳолда ўсмирлар, ёшлар орасида ҳаётга татбиқ этилади, жамиятда фарзандларимизни тизимли, мақсадли ва босқичма-босқич тарбиялаш жараёни шаклланади. Ижобий натижаларга эришишда давлат, жамият, нодавлат ташкилотлар, сиёсий институтлар ва таълим муассасаларини ушбу жараёнга жалб этиш мақсадга мувофиқ. Болалар боғчасидан бошлаб мактаб, коллеж, лицей, ОТМлар ва жамоат ташкилоти сифатида маҳалла оилани шаклланишида бевосита иштирок этади.

Шу билан бирга, ёшлар орасида ижобий стандартларни шакллантириш халқимизнинг менталитети, тарихий миллий қадриятлари ҳамда аجدодлардан авлодларга ўтиб келаётган ҳар бир оиланинг ўзига хос анъаналари ва урф-одатларига асосланади. Аجدодлар меросини қадрлаш ва тарғиб қилиш ёшлар тарбиясида муҳим аҳамият касб этади. Албатта ёшлар орасида маънавий тамойилга оид стандартларни шакллантириш етарли даражада мураккаб ва кўп қиррали, оиланинг мустақам анъаналари, атроф-муҳитдаги вазият доимий тарзда тафаккурни шакллантириб боришни талаб этади.

Мамлакатимизда ёшларнинг маънавий тарбиясига алоҳида эътибор қаратилади. Нафақат маънавият ва маърифат масалалари бўйича яратилган муассасалар фаолият юритади, балки қатор Камолот ЁИХ, Хотин-қизлар кўмиталари, маҳалла сиёсий институти, "Оила" марказлари каби жамоатчилик нодавлат нотижорат ташкилотлари ёшлар маънавиятини шакллантириш масаласини устивор йўналиш этиб белгилаган ва бу борада масъул шахслар фаолият юритади.

Юқорида айтиб ўтилган барча фикрлар ёшлар орасида маънавиятни шакллантиришга самарали таъсир этишнинг *популяцион алгоритмларини* ўз ичига олади. Қайд этганимиздек, *мотивацион алгоритм* таъсири индивидуал ва гуруҳ даражасида самарали ҳисобланади. Бу аниқ "ишонтириш механизмлари" оддий жараён эмас, шахснинг шаклланишида бир неча босқичларни ўз ичига олади. Мотивацион алгоритмда барча стандартлар билан бирданига иш олиб борилмайди, аксинча битта стандарт босқичма-босқич кўриб чиқилади.

Масалан, ёш оилага мансуб маънавий тамойилдан битта "*таълим ва билим*" стандартини танлаб оламиз. Юқорида қайд этилганидек, мотивацион алгоритм қуйидаги босқичлардан иборат: *ахборот – мотивация – ишонтириш – билим – кўникма – хулқни ўзгарттириш – ҳаёт тарзини шакллантириш*.

Маълумот – бу биз киритмоқчи бўлган стандартга берилган таъриф.

Биринчи босқич - ахборот бериш

Таълим – умумий ва махсус билимларни эгаллаш, амалий кўникмаларни шакллантириш ва бажариш, билиш, англаш қобилиятининг ривожланиши, тафаккурнинг, дунёқарашнинг бойиши ва амалий ҳаётга тайёргарлик махсус дастурлар асосида таълим муассасаларида ёки ўзи мустақил ўрганиш жараёнида шаклланади. Ушбу стандартнинг мазмун-моҳиятини индивидуал ва гуруҳ даражасида тушунтириш лозим.

Иккинчи босқич - Мотивация – таълим стандарти ёш оила учун нима беради? – деган саволга жавоб беради.

Мотивация (туртки бериш) – бу одамни ҳаракатга келтирувчи эмоционал ҳолат. Мотивацияни икки даражага бўлиш мумкин: *сақлаш* ва *эришиш* мотивацияси. *Сақлаш мотивацияси*дан одам кўпинча фойдаланади ва бу эмоционал ҳолат узоқ муддатли рухий куч талаб этмайди, бунда фаоллик паст бўлиб, мавжуд нарсаларни сақлаб қолишга ҳаракат қилинади. *Эришиш мотивацияси* кўп миқдорда эмоционал куч ва кўзланган мақсадига эришиш учун фаоллик талаб этади. Ҳар иккала *сақлаш ва эришиш мотивацияларини* амалга ошириш учун аввало, одамнинг ўзида ички мотивациядан фойдаланиш лозим.

Биринчидан, сифатли фаолият учун ички рухий кучни шакллантириш (мен бу вазифани аъло даражада бажараман).

Иккинчидан, ўзида бурч туйғусини, биринчи навбатда, ўз олдида жавобгарликни шакллантириш (айтдим-бажараман, ўз сўзимга жавоб бераман).

Учинчидан, энг муҳими, бу охирги натижани кўриш ва онгли равишда унга тезда эришишга интилиш. Келгусида нима олиш мумкинлигини олдиндан кўра билиш (маълум ҳаракат натижасида шунга эришаман).

Агар ушбу учта таркибий йўналиш “таълим” стандартининг моҳиятини белгиласа, унда ички мотивация бор дейиш мумкин ва бу эришиш мотивациясини рўёбга чиқаради. *Алгоритмнинг мотивация босқичида “таълим” стандарти бизга нима беради? – деган саволга жавоб берамиз.*

Биз таълим олиш орқали нималарга эришамиз: атрофдагиларнинг эътирофига, жамиятда ўз мавқеига, муваффақиятли ўқиш, фаровон оила, юқори маошли иш ва ниҳоят ўз имкониятларини тўлиқ тарғиб қилиш мумкин бўлган сифатли ҳаёт.

Учинчи, “ишонтириш” босқичи – маънавий тамойилнинг “таълим” стандартини ўрганишда, биринчи навбатда, таълим туфайли биз оладиган манфаатларни тўлиқ англаб етиш лозим. Сўнгра таълим олишимизга нима халақит беради? – деган саволга жавоб излаймиз.

Ишонтириш – мантикий фикрларга асосланган сўзлар орқали таъсир этиш услуби сифатида ифодаланади. Муваффақиятли ишонтириш одамда вазиятга бошқача қараш ва ёндашишни шакллантиради, дунёқарашни кенгайтириб хулқни ижобий тарафга ўзгаришига асос яратади

Ишонтириш берилган ахборот ва ғояни таҳлил этиш ва баҳолаш, мантикий фикрлаш жараёнида такомиллашиб боради. Ишонтириш маълум вақтни талаб этади, турли ахборотлар ва нотиклик санъатини ишга солиш бир зумда самарасини кўрсатади. Ишонтириш услуги илмий йўналишда ҳам таълим-тарбия жараёнида ҳам муҳим аҳамиятга эга. "Таълим" стандартини муҳокама қилиш жараёнида шунга эътибор қаратиш лозимки, ҳамма ҳам бирдай таълим олишга ижобий қарамайди. Бунинг сабаблари бор албатта: дангасалик, эринчоқлик айниқса, аксарият ёшларга хос, иқтисодий қийинчиликлар, вақтни беҳуда сарфлаш, бетартиб ҳаёт тарзи (эҳтиросли ўйинлар, компьютер-мания, алкоголизм, чекиш, гиёҳвандлик ва бошқалар).

Бундай ёндашув нафақат ёшларнинг таълимга бўлган муносабатининг механизм ва сабабларини очиб беради, балки таълимнинг ёшлар ҳаётидаги ўрни ва аҳамиятига ишонтиради.

Тўртинчи босқич – "Билим" – бу олинган ахборотларнинг, яъни назарий билим ва тушунчаларнинг инсон тафаккурида намоён бўлиши.

Албатта олдинги босқичлар жараёни натижасида амалий аҳамиятга эга бўлган тушунча ва билим инсон тафаккурида пайдо бўлади. Шундай қилиб, "таълим" стандарти тингловчи тафаккурида мақсадга эришишнинг ягона йўли сифатида қолиши лозим. Билим олиш амалий кўникмага айланиши учун ҳар куни одам камида 2-3 соат турли соҳага оид китобларни мутоала қилишни, олинган маълумотларни таҳлил этишни одат қилиши лозим.

Бешинчи босқич – кўникма – бу такрорлаш туфайли шаклланган ва автоматлашган даражага етган ҳаракат. Ҳар қандай ҳаракат услуги аввалига мустақил, кенгайтирилган ва онгли тарзда амалга ошади, сўнгра кўп марта такрорлаш туфайли ўз-ўзидан автоматлашган тарзда бажариладиган ҳаракатга айланади.

Кўникма одатдан фарқ қилади, у маълум шароитларда фаоллашув характериға эга эмас. *Кўникмаларни шакллантириш* – бу машқларни бажариш йўли билан эришиладиган жараён (мақсадли, махсус ташкил этилган, такрорланадиган ҳаракатлар). Машқларни такрорлаш эвазига ҳаракат услуги такомиллашади ва мустаҳкамланади. Одам ҳаракатни бажаришни бошлайди, бу ҳақда олдиндан ўйламайди ва бу учун махсус тайёргарлик кўрмайди, айнан шундай ҳаракатлар кўникмаларнинг салмоғини белгиловчи кўрсаткич ҳисобланади. Кўникмалар шаклланиши ҳисобига ҳаракатлар тез ва аниқ бажарилади, ривожланишга, янги билим ва кўникмаларни билишга диққат жамланади, натижада мавзу-

ларни эслаб қолиш, шеър ёдлаш, хотирани мустаҳкамловчи машқлар, имтиҳонга тайёргарлик ва бошқалар шаклланади. Буларнинг барчаси мотивацион алгоритмининг *кўникмани шакллантириш* босқичи амалий аҳамиятга эга эканлигини кўрсатади. Шунинг учун “таълим” стандартини кўриб чиқишда шундай хулосага келамиз, ушбу стандартнинг аҳамиятини тафаккурни ривожлантириш нуқтаи назаридан, ёш оила мақсадли гуруҳи чуқур англаб етади.

Кейинги босқич *хулқнинг ўзгариши* билан боғлиқ.

Олтинчи босқич – “Хулқнинг ўзгариши”

- Хулқ - тушунчаси бу муҳит билан ўзаро ҳамкорлик жараёни бўлиб, унга мослашиш мақсадида фаол ўзгариб туриши билан ифодланади. “Таълим” стандартига нисбатан хулқнинг ўзгариши – бу инсон онгини фаол шаклланиши ва билимларни фаол ўзлаштиришга ҳаракатнинг бошланиши, яъни хулқ таълим олишга нисбатан ижобий томонга ўзгаради. Чунки олинган билим ва эгалланган маълумот асосида ҳаётда ўз яшаш сифатига эга бўлиш, турмуш тарзини шакллантириш, ҳаёт сифатини таъминлаш, бунинг барчаси хулқ-атворда намоён бўлади. Мотивацион алгоритмда сўнгги босқич ҳаёт тарзини шакллантириш ҳисобланади.

Еттинчи босқич – “Турмуш тарзини шакллантириш»:

Барча сайъ-ҳаракатлар охир-оқибатда ўз саломатлигига масъулиятли муносабатни шакллантиради.

Ёш оила мақсадли гуруҳига маънавий тамойил бўйича олинган “маълумот, билим” стандартини мотивацион цикл бўйича ҳаётга тўлиқ татбиқ этиш, шахснинг ёки бутун мақсадли гуруҳнинг хулқ-атворини ўзгартиради ва унинг турмуш тарзига айланади.

Ёш оила мақсадли гуруҳининг маънавий тамойилига оид “Таълим” стандартини мотивацион алгоритм асосида кўриб чиқиб, шундай хулосага келдик, барча мақсадли гуруҳлар, уларга хос тўртта валеологик тамойил ва стандартларнинг бир-бирига ўхшашлиги табиий албатта, бироқ танланган стандартнинг аҳамияти инсон моҳиятига боғлиқ.

Қисқача айтганда, мотивацион алгоритмнинг моҳияти: *“Миядаги чигалликларни олиб ташланг, фикрлар ҳаракатга ўтиши, ҳаракатлар эса – турмуш тарзига айланиши лозим”*.

6.1.2. "Ёш оила" мақсадли гуруҳига оид руҳий тамойил

Ҳаёт тарзини шакллантиришда руҳий-эмоционал тамойилнинг роли ва хусусиятларини юқорида кўриб чиқдик. "Ёш оила" мақсадли гуруҳига оид руҳий тамойил стандартлари куйидагича бўлиши мумкин: *чидамлилиқ, сабр-тоқат, жонкуярлик, севги туйғулари, одоб-ахлоқ, хушмуомилалиқ, садоқат, вафодорлик, мардлик, жасурлик, камтаринлик, нозиклик, мақсад сари интилиш, ирода кучи.*

Популяцион алгоритм руҳий тамойил бевосита маънавий тамойилга чамбарчас боғлиқ бўлиб, у ёшлар тарбияси ва бутун таълим даражасини белгиловчи омил ҳисобланади.

Шу билан бирга, фаровон оилани шакллантиришда энг муҳим омиллардан бири бу жуфтликнинг руҳий томондан бир-бирига мос келишидир. Валеологик амалиёт нуқтаи назардан, оила қуришга қарор қабул қилган ёшлар албатта маълум вақт давомида учрашиб юриши тавсия этилади, чунки улар бир-бирининг ички дунёси ва индивидуал хусусиятларини ўрганиши лозим. Шу билан бирга, оила қуришдек масъулиятли қарор қабул қилишдан олдин психолог маслаҳатини олиш, оилага руҳий тайёргарлик кўриш жараёнлари жадал ривожланиб бормоқда.

Шунинг учун популяцион алгоритм куйидаги йўналишлар бўйича олиб борилади: руҳий томондан мос келиш – психолог маслаҳати; ёшларни оилага руҳий жиҳатдан тайёрлаш дастурларини таълим тизимига киритиш; жинсий тарбия ва жисмоний интим ўзаро муносабатларда маданиятни шакллантириш.

Мотивацион алгоритм бўйича иш олиб бориш 7-босқичга асосланади. Масалан, "Ёш оила" мақсадли гуруҳида руҳий тамойилга оид "Сабр-бардош", (толерантлик) стандартини оламиз. Аввало, сабр-бардош (толерантлик) ҳақида тушунча, ахборот бериш лозим.

Биринчи босқич, "маълумот" сабр-бардош (чидамлилиқ) – бу бошқа ҳаёт тарзига, хулқ-атвор, урф-одатлар, ҳиссиётлар, фикрлар, ғоялар, эътиқодга чидам билан муносабатда бўлиш. Сабрсизлик одамда турли муаммоларга олиб келади. Айниқса, ижтимоий ҳаётнинг бир бўлаги бўлган оила қуришдек масъулиятли вазифани бажаришда сабр-бардош жуда зарур.

Иккинчи босқич, "мотивация" сабр-бардош оилавий ҳаёт учун муҳим аҳамиятга эга эканини тушунтириш лозим. Сабр-бардош одамга нима беради? – деган саволга жавоб бериш учун аввало, маъ-

лум омилларга эътиборимизни қаратамиз: *ўзаро ҳурмат, бир-бирини тушуниш муҳити ва оилада тўлиқ гармония шаклланганлиги.*

Оилада "сабр-бардош" стандартини пайдо қилиш ва ривожлантириш учун аввало, ўзини мотивация қилиш лозим. Бунда ушбу стандарт сизга нима беради? – деган саволга биргалашиб, жавоб топамиз. Сабр-бардошга эришиш мумкин, қандай қилиб? Албатта, одам ўзида бурч масъулиятини ҳис этса, буни бутун тафаккуридан ўтказса ва таҳлил қилса, аввало, ўзининг олдидаги масъулият келгусида мақсадга эришиш жараёнини тезлаштиради.

Учинчи босқич, "ишонтириш" сабр-бардош туфайли оилага келадиган ютуқлар таҳлил этиш жараёнида бу фазилатни оилада шакллантиришга халақит берувчи омиллар ўрганиб чиқилади

Оилада сабр-бардошнинг аҳамиятини белгилаб олдик, бу оилавий муносабатларда тўлиқ гармонияга олиб келади. Бироқ оилавий муҳитда сабр-бардошнинг етишмаслигига кўп сабаблар бор. Тарбия даражаси, руҳиятни мос келмаслиги, эгоизм, ҳаётий кўникмаларнинг шакланмаганлиги буларнинг барчасини мақсадга эришиш йўлида тўғрилаш, изга солиш мумкин.

Тўртинчи босқич, "билим" мотивацион алгоритмнинг юқоридаги босқичларида ёш оила тимсолида руҳий тамойилга оид сабр-бардош стандартини муҳокама этиш жараёнида инсон тафаккурида билим пайдо бўлади. Бу ўз навбатида, индивидуал ва гуруҳ даражасида сабр-бардош тушунчасини шакллантириш ҳақида фикрлаш жараёнининг бошланишига асос бўлади. Мазкур *билимлар* амалий аҳамиятга эга бўлиши ва индивидуум ёки бутун гуруҳ онгида муҳрланиб қолиши лозим. Шундай қилиб, сабр-бардош стандарти инсон онгида мақсадга эришишнинг зарурияти сифатида шаклланиши лозим.

Бешинчи босқич, "кўникма" амалий аҳамиятга эга қисм сифатида ҳаётга сингдириш учун сабр-бардош стандартини *ҳаётий кўникмага* айлантириш лозим. Юқоридаги босқичларни инобатга олиб, ушбу стандартни батафсил муҳокама қилар эканмиз, умуман сабр-бардошга эришишни қандай амалга оширамыз? – деган ўринли савол туғилади. Ҳар бир инсон сабр-бардош кўникмаларини ўзининг яратган ёш оиласига нисбатан ва яқинларига муносабатда шакллантириб боришни одатта айлантириш лозим. Одам ўзининг умр йўлдошига нисбатан сабр-бардошли муносабатда бўлса, шундагина оилада ўзаро ҳурмат ва ҳар қандай ҳаётий вазиятларда ҳам бир-бирини тушуниб қўллаб-қувватлаш муҳити вужудга келади.

Олтинчи босқич, хулқ доимий такрорланиб турадиган ҳаракатлар (кўникма) натижада хулқни шаклланишига олиб келади. Оилада сабр-бардош стандартини шакллантириш борасида қилаётган уринишлар албатта мавжуд шароитларга мосланишини кучайтиради ва хулқнинг ижобий томонга шаклланишига сабаб бўлади. Шуни ёдда тутиш зарурки, хулқни ўзгартириш эмас, балки уни шакллантириш ҳақида фикр юритаяпмиз, бу ўз навбатида, фаровон оила яратишнинг зарурати ҳисобланади.

Еттинчи босқич, ҳаёт тарзини шаклланиши хулқ-атворни сабр-бардош нуқтаи назаридан шакллантириш ҳаёт сифатини оширади ва у оилада соғлом ҳаёт тарзини шаклланишига олиб келади.

6.1.3. “Ёш оила” мақсадли гуруҳига оид жисмоний тамойил

Жисмоний тамойилга оид стандартлар қуйидагича: *жисмоний баркамолликка интилиш ва ёшларнинг жисмоний саломатлиги.*

Жисмоний тайёргарликнинг популяцион алгоритми спортга бўлган қизиқишни болалиқдан ривожлантиришга асосланади.

Ёшлар албатта ўзларининг жисмонан баркамол етук даражага эришишига интилиши лозим, бу нафақат жисмоний саломатликни таъминловчи омил сифатида намоён бўлади, балки фарзандларини тарбиялашда уларга ибрат бўлиш ҳамда вақтдан режали ва самарали фойдаланиш имконини беради.

Мамлакатимизда кўплаб спорт иншоотлари, спорт майдонлари ва сузиш ҳафзалари қурилган, махсус “Болалар спортини ривожлантириш фонди” яратилган бўлиб, бу борадаги олиб борилаётган ишлар бевосита Президентимиз назорати остида амалга ошириб келинмоқда. Амалга оширилаётган сай-ҳаракатларнинг натижаси ёшлар орасида жисмоний кўрсаткичларнинг ижобий томонга ўзгараётганини кўрсатмоқда. Бизнинг асосий вазифамиз аҳоли орасида ва оилаларда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамиятини ошириш. Афсуски, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланадиган оилалар сони анча кам, шунинг учун бу муаммо устида барча даражада жамият ва бутун давлат миқёсида иш олиб бориш зарур.

Популяцион алгоритмларга қуйидагиларни киритиш мумкин: *жисмоний баркамолликка интилиш бўйича таълим тизимини такомиллаштириш ва спорт тушунчаси ва кўникмаларини боғча ва мактабдан*

бошлаб кейинчалик ўқув муассасаларида давом эттириш; оилаларни жисмоний тарбияга қизиқтириш ва фаоллигини ошириш учун ОАВ орқали мунтазам спорт ва жисмоний тарбияни тарғиб этиш; оилаларни спорт ва жисмоний тарбияга оммавий жалб этиш тизими ва шароитларини келгусида янада такомиллаштириш.

Мотивацион алгоритм, юқорида қайд этилганидек, одамнинг биорухий-эмоционал табиатини ва ҳаётий эҳтиёжларини инобатга олган ҳолда амалга оширилади. Шунинг учун “жисмоний баркамолликка интилиш” ва “жисмоний саломатлик” каби стандартларни муҳокама қилаётганда, буларнинг аҳамиятини ҳаётий эҳтиёжлардан келиб чиққанлигини тушунтириш зарур, ушбу стандартларсиз тўлақонли фаровон бахтли оила бўлмайди. Одамнинг биорухий ижтимоий табиати қандай бўлишидан қатъий назар, мазкур стандартларнинг аҳамияти **ахборот** бериш орқали онгига етказилиши лозим. Маълумки, ушбу алгоритмнинг навбатдаги босқичи - **мотивация**, ўз эҳтиёжларини қондириш билан боғлиқ ҳолда фаолиятга туртки беради. “Бу нима беради?” – деган саволга жавоб бериш орқали ундайди: ҳаёт фаолиятининг аниқ ижобий тизими; соғломлик ва кўтаринки кайфият; оилада фаровонлик ва ўзаро тушуниш; жамиятда ва ишда муваффақиятга эришиш; ташқи кўринишнинг гўзаллашуви; иқтисодий ютуқлар ва бошқалар.

Ишонтириш босқичида жисмоний тамойил стандартларининг фойдасини тўлиқ англаб етиши ва мотивация жараёнини кучайтириш лозим.

Шунинг учун жисмоний юкламаларнинг фойдаси ҳақида ҳар доим ҳам ижобий фикр эшитмаслигининг сабаби нимадалигини таҳлил этиш зарур. Сабаблар албатта турлича бўлади, шулардан энг кўп тарқалгани: дангасалик, индивид ёки бутун оиланинг ҳаёт фаолиятида тизимнинг йўқлиги.

Сабабларни тўғри таҳлил этиш кўриб чиқиладиган стандартга ижобий таъсирини кўрсатиши, яъни онгли равишда ушбу стандарт ҳақида билим, сўнгра унга эҳтиёж пайдо бўлиши мумкин.

Шунинг учун “жисмоний баркамол бўлишга интилиш” ва “жисмоний саломатлик” стандартлари мақсадга етишнинг муҳим омили сифатида одам онгида муҳрланиб қолиши зарур.

Кўникма – бу босқичда маълумки, *олинган билимлар амалиётга татбиқ этилади, бу эса аниқ хатти-ҳаракатларни бажаришда намоён бўлади.*

Бу куйидаги тарзда ўтказилади: назарий ёндашувлар бўйича ҳар бир иштирокчининг фикри (билими, аргументлар) тингланади ва ушбу стандартларнинг аҳамияти ҳақида қайта боғланиб (тушунча, ўзлаштириш), фикри аниқланади. Олинган ахборотларнинг назарий ва амалий аҳамияти солиштириб кўрилади ва олдиндан хулқни ўзгариш механизлари (кўникма) белгиланади. Ҳар бир вазиятда “бу менга нима беради?” - деган савол берилади.

Мотивацион алгоритмнинг асосий мақсади охир-оқибатда ижобий хулқни шакллантиради, бу ўз навбатида, бутун ҳаёт тарзининг шаклланишига олиб келади.

Ўрганилаётган стандартларга асосан, хулқ фаол ва онгли равишда, жисмоний машқларга ҳамда жисмоний саломатликни мустаҳкамлашга йўналган бўлиши лозим.

Шундай қилиб, жисмоний юкламаларга йўналтирилган хулқ-атвор ҳаёт тарзининг шаклланишига, яъни саломатликка асос яратади.

6.1.4. “Ёш оила” мақсадли гуруҳига оид тиббий тамойил

Шубҳасиз, оила тиббий нуқтан назардан, тўлақонли соғлом бўлиши лозим.

Яна бир бор эслатиб ўтамиз, ЖССТнинг берган тушунчаси бўйича “саломатлик - бу фақат касалликлар ва жисмоний нуқсонларнинг йўқлиги эмас, балки тўлиқ жисмоний, рухий ва ижтимоий фаровонликдир”.

Бутун аҳолининг ва ёш оилаларнинг соғлом бўлиши кўп жиҳатдан куйидаги омилларга боғлиқ:

- одамнинг биологик ва психологик хусусиятлари (насл, тана тузилиши типи, темперамент, марказий нерв фаолиятининг тури ва бошқалар);
- табиат таъсирлари (иқлим, об-ҳаво, флора, фауна, жой ва бошқалар), атроф-муҳит ҳолати – экология;
- ижтимоий-сиёсий омиллар;
- соғлиқни сақлаш, тиббиёт фани ва тиббий хизматнинг ҳолати; ушбу муҳитда яшаётган одамнинг ҳаёт тарзи.

Кўриб чиқилган тамойилларнинг барчаси тиббий тамойилнинг асосий муаммосини ечишга қаратилганлигини ёдда тутиш зарур: ўз саломатлигига масъулият энг асосий валеологик тамойил ҳисобланади ва ижобий ҳаёт тарзини шакллантиришнинг асосини ташкил этади.

Шунинг учун тиббий тамойилнинг асосий стандартлари: “Ўз саломатлигига масъулият” ва “Ўз саломатлиги ва касалликлари тўғрисида билимга эга бўлиш”, “репродуктив ва жинсий саломатлик”, “соғлом овқатланиш”.

Популяцион алгоритмлари - оила қуришдан олдин ёшлар, энг аввало, ўз саломатлигига эътиборни қўйиши ва никоҳдан олдин тиббий кўрикдан ўтиши лозим. Соғлиқни сақлашнинг бирламчи бўғини ва ФХДЕлар томонидан бериладиган ҳужжатларнинг ишончли эканига масъулиятни ошириш бир томондан бўлса, иккинчи томондан, УАШ (оила шифокори)лари ёшларда учрайдиган касалликларнинг олдини олиш ҳақида маслаҳатлар ва тавсиялар бериши лозим. Популяцион алгоритмни амалга ошириш механизмида Саломатлик институтининг роли беқиёс, аҳоли орасида ёш оила қуришга интилаётган ёшларни оиллага тайёрлаш, дунёқрашни кенгайтириш, уларда саломатлик ҳақида тушунча уйғотиш билан бирга, “Ўз саломатлигига масъулият”ни шакллантириш каби мураккаб вазифани амалга ошириш мазкур ташкилотнинг масъулиятини янада оширади.

Оила аъёнлари ҳам популяцион алгоритмнинг энг муҳим жиҳатларидан бири ҳисобланади, саломатликка ижобий муносабат, соғлиқни сақлаш ва мустақкамлашга қилинадиган сайъ-ҳаракатлар, жисмоний фаоллик, табиий маҳсулотлардан истеъмол қилиш соғлом овқатланиш аъёнаси, ўзаро иззат-ҳурмат, хотиржамлик ва ҳамжиҳатлик авлоддан-авлодга ўтиб келаверади. Ҳаёт тарзига бундай ёндашув ёшларга ибрат бўлади.

Мотивацион алгоритм ҳар доимгидек, босқинча-босқин ахборот

жумладан, репродуктив саломатлик нуқтаи назаридан ҳам тушунтириш мақсадга мувофиқ.

Учинчи босқич, ишонтириш маълумки, бу онгли эҳтиёж, яъни саломатлик ва ушбу масаладаги билимларга бўлган табиий эҳтиёж.

Кўриб чиқилган тамойиллар маълум даражада тиббий тамойилнинг аҳамиятини англашга ёрдам беради, лекин яна бир маротаба ёшларга ўз саломатлигига масъулиятли бўлишига нималар халақит беришини кўриб чиқиш лозим. Энг кўп халақит берувчи сабаблар: ҳаётининг кўникмаларни шакллантириш тизимининг йўқлиги; ҳаёт тартиби, усулининг шаклланмаганлиги, дангасалик, масъулиятсизлик каби иллатларни бартараф этиш устида ишлаш зарур.

Тўртинчи босқич, билим маълумки, ўз саломатлигига масъулиятнинг зарурлиги инсон тафаккурида аниқ намоён бўлиши лозим. Нима қилиш керак? - деган саволга жавоб топишда ўз саломатлигига муносабатнинг ютуқ ва камчиликлари муҳокама қилинади, ҳар бир мотивацион омил таҳлил этилади ва албатта тингловчи (гуруҳ) қанчалик даражада ушбу стандартни тушунганлигини билиш учун у билан қайта алоқа ўрнатилади.

Бешинчи босқич, кўникма кўриб чиқилаётган стандартларнинг амалий томонини белгилаш лозим. Бу менга нима беради? - деган саволга жавоб бериш жараёни бошланади, саломатлик одамга нима беради - жамики имкониятларнинг барчасини, шундай экан, муҳокама этиш шарт эмас. Шунинг учун келгуси босқичга ўтиш ўринли. Олдин кўриб чиқилган босқичлар келгусида хулқнинг ва ҳаёт тарзининг шаклланишига замин яратади ва ўз саломатлигига масъулиятли бўлиш каби ижобий ҳаёт тарзига асос солади.

Шундай қилиб, "Ёш оила" мақсадли гуруҳи ҳақида батафсил фикр юритиш, фаровон оилани яратишда валеологик ёндашувларнинг анча мураккаб эканини англаб етишга имкон беради.

Мақсадли гуруҳларга таъсир кўрсатишнинг тамойиллари ва замонавий ёндашувлари аҳолининг барча қатламларига самарали таъсир этиш ҳамда жамиятда тизим ва мантикий исботланган тузилма яратиш имконини беради.

Шунинг учун буларни қабул қилиш маълум даражада мураккаб бўлишига қарамай, шифокорлар аввало, ўзларини ва яқинларини ҳамда келажақда жамиятти шакллантириш учун ушбу услубларни албатта ўзлаштириши ва билиши зарур.

6.2. "Ҳомиладор аёл" мақсадли гуруҳи

Юқорида қайд этилганидек мақсадли гуруҳ билан ишлашда аввало, ушбу гуруҳ ҳақида батафсил маълумот берилади.

Ҳомиладорлик – бу ҳар бир аёлнинг ҳаётидаги бетакрор ва жуда масъулиятли давр ҳисобланади.

Ҳомиладорлик даврида аёл шахс сифатида шаклланади, унинг гендерлик ва шахсий хусусиятлари очилади, жинсий ҳолати ва тана тузилиши ўзгаради. Шу билан бирга, касбий маҳорати ҳам ортиб боради.

Ушбу даврда аёлда руҳий-физиологик кучнинг ортиши соғлом бола туғилишини ва аёлнинг руҳий-жинсий томондан улгайишини таъминлайди. Ҳомиладор аёл оналик даврига ҳар томондан тайёрлана бошлайди

Ҳомиладорлик табиий ва физиологик жараён бўлиб, ўзига юқори диққат-эътиборни талаб этади. Бу даврнинг ўзига хос биологик ва ижтимоий аҳамияти шундан иборатки, нафақат аёл соғлом фарзанд кутади, балки бутун жамиятга соғлом авлод керак.

Ҳомила пайдо бўлиш жараёни жуда муҳим аҳамиятга эга эканлигини алоҳида қайд этиш зарур.

Қадимги тавсияларда: "болани пайдо қилиш яхши ва кўтаринки кайфиятда, аёл ва эркакнинг жисмоний ва руҳий саломатлиги юқори даражада, касаллик аломатлари бўлмаган ҳолатда амалга оширилиши лозим" эканлиги уқтириб ўтилган.

Бундан кўринадики, соғлом ва етук боланинг туғилиши нафақат ҳомиладор аёлга нисбатан диққат-эътиборда бўлишга, балки ҳомилани пайдо бўлиш жараёнига ҳам кўп жиҳатдан боғлиқ эканини назарда тутиш керак.

Боланинг тез-тез касалланиши, инжиклиги, йиғлоқлиги, юқори кўзгалувчан ёки аксинча ўта пассивлиги айтиб ўтилган ҳолатлар билан боғлиқ бўлиши эҳтимолдан холи эмас.

Ҳомиладорлик белгилари: ҳайзнинг тўхташи, кўкрак безларининг катталашиб оғриши, тонги кўнгил айнаш, толиқиш аломатлари. Ушбу белгилар аёлнинг ҳомиладорлигидан далолат беради. Демак, бу даврда хулқ-атвор ва турмуш тарзини ижобий томонга ўзгартириш тавсия қилинади.

Ўзбекистонда сўнги йиллар ичида оналарнинг репродуктив саломатлигига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Соғлиқни сақлаш тизими-

даги бу борадаги ислохотлар устувор этиб белгиланган. Ҳомиладор аёл узлуксиз равишда скрининг ва перинатал марказларнинг назоратида бўлади. Бу сайъ-ҳаракатларнинг барчаси республикада оналар ва бола-лар ўлимини камайишига олиб келди.

Кўпинча ҳомиладорлик исталган ва ижобий жараён бўлиб, ҳисобланади. Бу даврда онада юқори даражадаги осойишталик ва барқарор муҳитни шакллантириш лозим.

Ҳомила пайдо бўлиши билан унинг интенсив ривожланиши кечади, стресс, уйку бузилиши, нотўғри овқатланиш, ноадекват жисмоний юкламалар ҳомила ривожига салбий таъсир этиб, перинатал онтогенез жараёнини бузилишига олиб келади.

Ҳар қандай салбий таъсирларнинг оқибатида постнатал ривожланиш босқичи ҳам ўзгариб кетади, яъни бола туғилгандан сўнг турли патологик жараёнларга мойил бўлиб, туғилиш жараёни ҳам асоратлар билан кечади. Шунинг учун ҳомиладорлик даврида (перинатал) аёлга алоҳида парвариш ва эътибор зарур бўлади.

Ҳомиладорлик даврини муваффақиятли ўтказиш нафақат тиббий текширувларга, балки ҳомиладор аёлнинг руҳий эмоциоанал ҳолатига кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Шунинг учун оналик бахтини ҳис этиш, кўтаринки кайфият, аёллик латофати, оналик меҳри аёл шахсини янада ёрқинроқ намоён бўлишини таъминлайди.

Рухий нуқтаи назардан, ҳомиладорлик даврида қуйидагиларга эътибор қаратилиши зарур:

- Ҳомиладорлик даврининг физиологик кечиш жараёни ва унда бўладиган ўзгаришлар билан танишиш;

- Боланинг она қорнида ривожланиш даврида оналар хулқ-атворининг ва руҳий - эмоционал ҳолатининг аҳамияти ҳақида ахборот ва тушунча бериш;

- Кутилаётган боланинг жинси, унга муносабат ижобий характерга эга бўлиши, яратиладиган шарт-шароитлар олдиндан режалаштирилиши керак;

- Яқин ва аҳамиятли одамлар билан ўзаро муносабатлардаги вазиятлар, руҳий-эмоционал ҳиссиётлар ёки шахслараро низолар ижобий томонга ўзгартирилиши лозим;

- Ҳомиладорлик ҳолатига мослашиш учун ижодий ёндашув, аниқ қарорлар қабул қилиш, бу даврни масъулият билан фаол, кўтаринки кайфиятда ўтказишга ҳаракат қилиш лозим, буларнинг барчаси маънавий ва ижтимоий талаблардан келиб чиқади;

- Барча сайъ-ҳаракатларимиз валеологик тамойилларга асосланган ҳолда аниқ стандартларни яратишга, ҳомиладор аёлнинг хулқ-атворини ижобий томонга ўзгартиришга ва ниҳоят ўз саломатлигига масъулиятли муносабатни шакллантиришга ва соғлом бола тугилишини таъминлашга қаратилган;

- Тўрт хил валеологик тамойилларнинг ҳомиладорлик даврини ижобий кечишига таъсири, кўпинча аёлнинг ўз ҳолати ҳақида онгли тарада тушунчага эга бўлишига боғлиқ бўлади;

- Бу кўп жиҳатдан унинг билим даражасига, тарбиясига, маданиятига, дунёқарашига боғлиқ бўлиб, маънавий ва руҳий тамойилларни қамраб олади;

- Афсуски, аксарият ҳолатларда ҳомиладорлар ўз ҳолатига ва организмда кечаётган ўзгаришларга бефарқ бўлиб, турмуш тарзини, руҳий эмоционал ҳолатини шакллантиришга эҳтиёж сезмайди.

Юқоридаги фикрлар ҳомиладорлик даврида валеологик тамойилларга ҳар томонлама мос келадиган аниқ стандартларни яратишга имкон беради ва бу ўз навбатида, соғлом бола тугилишини таъминлайди.

Ҳомиладорлик даврининг ижобий кечишини таъминловчи тўртта валеологик тамойилларнинг аҳамиятини аёл онгли тарзда тушуниши ва ўз ҳолатига ижобий ёндашиши муҳим аҳамият касб этади. Афсуски, баъзи ҳомиладор аёллар ўзининг ҳаёт тарзини жуда қийинчилик билан ўзгартиради, организмдаги ўзгаришлар билан боғлиқ шифокор тавсияларига риоя этмайди.

Бундай салбий ҳолатлар маънавий ва руҳий тамойилдаги муаммоларга бориб тақалади, онги ва хулқи шаклланмаган аёлларда ўзининг ҳолатини англаш қийинчилик билан узоқ вақт давом этади.

6.2.1. Маънавий тамойил, маълумки, ҳомиладор аёллар мақсадли гуруҳига оид шахснинг онгини белгиловчи ва энг аҳамиятли **стандартлар**: *билим, масъулият, ижобий хулқ*.

Мазкур стандартлар ўзаро боғлиқ ҳолда бир-бирини тўлдириб, ҳомиладор аёлнинг ҳаёт тарзини ижобий шакллантиришда муҳим роль ўйнайди. Масалан, *билим* ҳомиладор аёл ўзининг ҳолатини, ҳиссиёт ва сезгиларини, организмда кечаётган ўзгаришларни аниқ билиш учун керак. Маълум билимларга риоя этиш маънавий тамойилнинг бошқа стандартлари *масъулият ва ижобий хулқ* билан ҳам боғлиқ.

Популяцион алгоритм бўйича стандартларнинг асосий моҳияти асосан республика соғлиқни сақлаш тизимида амалга оширилаётган

ислоҳотларнинг устивор йўналишларидан бири бўлган репродуктив саломатликка ва соғлом бола туғилишига қаратилган.

Популяцион алгоритмда қуйидаги масалаларга эътиборни қаратиш зарур: - *таълим муассасаларида ёшларни репродуктив масалаларида билимларини ошириш*; - *ОАВ орқали ёшлар учун репродуктив саломатлик ҳақидаги кўрсатувларнинг тизимли дастурини янада такомиллаштириш*; - *репродуктив саломатлик масаласида УАШ – оила шифокорларининг билимини ва масъулиятини такомиллаштириш*.

Мотивацион алгоритм, маълумки, жуда самарали таъсирга эга, ҳомиладор аёллар мақсадли гуруҳида индивидуал ва гуруҳ даражасида таъсир этишда кенг фойдаланилади ва ушбу гуруҳда ижобий ҳаёт тарзини шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади.

Мисол тариқасида, **билим** стандартини кўриб чиқамиз, билимни шакллантириш бевосита яна иккита стандартга самарали таъсир кўрсатади, булар: *масъулият ва ижобий хулқ*, ушбу алгоритмнинг барча босқичлари ҳомиладор аёлда онгли равишда ўз саломатлигига масъулиятни шакллантиришга қаратилади. Шунинг учун **ахборот босқичида бу нима?** - деган саволни, иккинчи **мотивация босқичида бу менга нима беради?** - деган саволга жавоб топамиз.

"**Билим**" – бу умумий ва махсус билимларни эгаллаш, амалий кўникмаларни шакллантириш ва бажариш, билиш, англаш қобилиятининг ривожланиши, тафаккурининг, дунёқарашнинг бойиши ва амалий ҳаётга тайёргарлик.

"**Билим**" **стандарт**ни ҳомилани тўғри ривожланишини, ўз вақтида туғилишини, ҳомиладорликни яхши кечишини, соғлом бола туғилишини ҳамда оилада фаровонлик ва хотиржам муҳитни таъминлайди.

Ишонтириш босқичида ушбу стандартни тушунишга ва уни ҳаётга татбиқ этишга халақит берадиган сабаблар таҳлил этиб, уларни барта раф этиш чоралари муҳокама қилинади.

Билим олишга халақит берувчи сабаблар: дангасалик, билим олишга лаёқатсизлик, билимга эҳтиёжнинг йўқлиги, моҳиятини англамаслик. Билимсизлик ҳомиладор аёл ҳаётида қандай оқибатларга, ҳатто фожиаларга олиб келишини далил ва исботларга асосланган мотивацион характерга эга мисоллар билан тушунтириш лозим.

Навбатдаги босқичлар назарий **билим** ва **кўникмалар**нинг пайдо бўлиши натижасида *ижобий хулқнинг* шаклланиши келгусида бўлажак оналарнинг хулқини хавфлидан бехатарга ўтишига олиб келади. Бу ҳомиладор аёлга нисбатан турли хавфли омилларнинг таъсирини камай-

тиради ва хатарларнинг олдини олади ҳамда организм резервларини оширади. Буларнинг барчаси оқибатда ҳаёт сифатини ошириб, ижобий ҳаёт тарзини шаклланишига ва ўз саломатлигига масъулият билан ёндашувга олиб келади.

6.2.2. Рухий тамойил

Ҳомиладорлик даврида руҳият энг мураккаб жараён ҳисобланади, қадимда ҳомиладорлик даври ҳақида шундай ибора бўлган: - "бу топишмоқ ва ундан нима кутиш мумкинлигини ҳеч қачон билмайсан". Аёл организмида кечадиган чуқур ўзгаришлар нафақат ҳаётий зарур ички аъзоларнинг функционал ўзгаришларига, балки яққол руҳий ўзгаришларга ҳам олиб келади.

Аёлнинг руҳияти ўта нозиклашиб боради, жуда ўзига олувчан хафа бўлишга мойиллиги ортади, кўпинча ўзи нима хоҳлаётганини билмайди, тажанглик, таъсирчанлик ва юқори эмоционаллик кузатилади. Баъзан зеркиш, ёлғизлик ҳисси, ишини ёки мулоқотни қўмсаш ҳолатларининг авж олиши бўлажак онада депрессияга олиб келади.

Ҳомиладорликнинг биринчи ойдан бошлаб ҳомила эътиборга, меҳр-муҳаббатга муҳтож бўлишини бўлажак оналар билиши зарур, болани ҳис этиши ва ўз ҳолатини ҳомиладорликни тушуниши лозим.

Бўлажак оналар доим руҳиятини ижобий томонга ўзгартира олиш қобилиятини ўзида шакллантириши зарур, баъзан тўхталиб қолиш ёки ҳаяжонга тушиш керак эмас, аксинча кўпроқ мулоқотда бўлишлари лозим. Ҳаётга бошқача назар билан қараши, атрофга меҳр-муҳаббат билан қараши, табиатдан завқланиши ва бўшашиб дам олиш қондаларини ҳам билиши керак. Сокин мусиқа, медитация, чуқур нафас ва секин бўшашган ҳолда, нафас чиқариш, тафаккурида яхши ва эзгу фикрларнинг бўлиши аёлда яхши кўтаринки, кайфиятни таъминлайди, бу доимий равишда, ҳомилага узатилиб туради ҳамда буларнинг барчаси келгусида соғлом бола ривожланишини ва туғиш жараёнини юқори сифатли кечишини кафолатлайди.

Рухий тамойилга оид стандартлар белгиланган ва уларга қуйидагилар киради: *сабр-бардош*; ўзига ва атрофдагиларга *меҳр-муҳаббат* ва *эътибор*; ҳомиладор аёлга *хушмуомалалик* ва *хурмат*.

Популяцион алгоритм ушбу мақсадли гуруҳда санаб ўтилган стандартларни шакллантириш оиладаги вазият билан чамбарчас боғлиқ. Оилада фаровонлик, ўзаро муносабатлар ва бир-бирини тушуниш

қанчалик мустаҳкам шаклланган бўлса, буларнинг барчаси ижобий тарзда ҳомиладор аёлнинг руҳиятида ўз аксини топади. Шунинг учун олдинги мақсадли гуруҳда алгоритмлар, валеологик тамойиллар ва стандартларни ҳар томонлама ривожлантириш, яъни оилада доимий *ижобий муносабатни* шакллантириш лозим.

Бошқа популяцион алгоритм *психология асослари* ва ҳомиладор аёллар бор оилаларда *масъулиятни ошириш* бўйича оила шифокорларининг (УАШ) валеологик тамойиллар асосида билимини ошириш ва тайёрлаш билан боғлиқ.

Мотивацион алгоритмдан босқичма-босқич тўғри фойдаланилса, юқорида қайд этилганидек яхши натижалар беради, руҳий тамойилнинг ҳар бир стандарти аёлларга ҳомиладорлик даврида самарали таъсир кўрсатиш имкониятини беради.

6.2.3. Жисмоний тамойил

Ҳомиладорлик даврида жисмоний машқларнинг аҳамияти беқиёс, у билан мунтазам шугулланиш тана тузилиши ўзгариши ва вазнини ортишига қарамай, ҳомиладор аёлнинг доимо тетик ва кўтаринки кайфиятда бўлишини таъминлайди.

Махсус машқлар туғиш жараёнида иштирок этадиган асосий юк тушадиган қорин, тос ва белнинг пастки мушаклар гуруҳини мустаҳкамлашга ёрдам беради. Жисмоний машқлар тўғри нафас олиш, қон айланишини яхшиланиши ва туғиш учун куч йиғиш ҳамда тўлғоқ пайтида танани тўғри бошқариш имкониятини беради.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, ҳомиладорликнинг сўнги уч ойи давомида энгил меъёрий жисмоний машқлар билан мунтазам шугулланган аёлларда туғиш жараёнлари, шугулланмаган аёлларга нисбатан энгил ўтган. Жисмоний машқлар билан шугулланадиган аёллар организмда табиий фаол эндорфинлар кўп миқдорда ажралади ва оғриқни энгиллаштиради. Мунтазам жисмоний машқлар организмда эндорфинлар ишлаб чиқарилишини фаоллаштиргани учун ҳам кайфият кўтаринки ва организм стрессларга чидамли бўлади.

Бошқа яна бир муҳим омил: ҳомиладорлик даврида жисмоний шакл яхши сақланган бўлса, қувватнинг қайта тикланиши, куч ва тананинг олдинги ҳолатига қайтиш осон кечади.

А.Эйзенбернинг фикрига кўра, "энг аввало, ҳомиладорликдан олдин яхши кўриниш ҳақида ўйлаш лозим, бироқ жисмоний машгулот-

лар билан шугулланиш ҳатто ҳомиладорликнинг тўққизинчи ойида ҳам ҳеч қачон кеч бўлмайди”.

Шунинг учун жисмоний тамойилларга оид стандартлар қуйидаги талабларга жавоб бериши лозим: *меъёрий жисмоний юкламалар; тизимли даволаш-профилактик гимнастика машқлари; туғишга жисмоний тайёргарлик.*

Ҳомиладорлик даврида юқорида келтирилган стандартларга албатта риоя қилиш зарур, бироқ аксарият аёллар ўзининг кундалик ҳаётида саломатликни мустаҳкамлашга йўналтирилган жисмоний юкламаларга кам эътибор қаратишади. Афсуски, жамиятимизда соғломлаштириш спорти ва жисмоний тарбия билан мунтазам шугулланидиган аёлларни кам учратамиз, демак, ҳомиладорлик даврида кўпчиликдан ўз жисмоний ҳолатига нисбатан алоҳида эътибор талаб этилади.

Ушбу муаммонинг алгоритмлари шубҳасиз олдинги “ёш оила” мақсадли гуруҳидан келиб чиқиши лозим. Шу билан бирга, ҳомиладорлик даврига оид **популяцион алгоритмлар** қуйидаги массаларни ечишга қаратилади: *барча репродуктив саломатлик ва скрининг марказлари мутахассисларининг мақсадли тавсиялари; УАШ, оила шифокорлари ҳомиладор аёлларнинг жисмоний тайёргарлик услубларини билиши ва ўзининг жамоасини ўқитиши лозим.* Ушбу йўналиш бўйича махсус ва юқори савиядаги дастурлар тизимини яратишда ОАВ, телевидения ва радионинг фаолиятини такомиллаштириш муҳим аҳамият касб этади.

Мотивацион алгоритм, бизга маълумки, қўйилган мақсадга эришишнинг энг самарали услуби ҳисобланади. Бизнинг асосий валелогик вазифамиз ушбу мақсадли гуруҳни жисмоний фаолликка ундаш (ишонтириш)дан иборат. Мотивацион алгоритмнинг босқичларидан фойдаланиб, бўлажак оналарда ўзининг жисмоний ҳолатига нисбатан ижобий муносабатни аста-секин шакллантирамыз.

Ахборот босқичида яна бир маротаба юқоридаги фикрларга диққатни қаратиш лозим, чунки ҳомиладорликда тезлик билан тана шаклининг ўзгариши ва вазн ортиши кузатилади, бу эса аёлда ноқулайлик ва ноўнгайлик ҳиссини пайдо қилади.

Шунинг учун диққатни жисмоний қоматнинг шаклига қаратиш ва уни меъёрий даражада ушлаб туриш ушбу ўзгаришларга енгил мослашишни таъминлайди, ҳатто жисмоний ҳолатни янада яхшилаши мумкин.

Шундай қилиб, биз **мотивация** босқичига ўтамиз, бунда жисмоний юкламаларнинг фойдаси ҳақида тушунтириш жараёни кучаяди:

жисмоний фаол ва рухий тетик бўлган аксарият аёллар ўзининг ҳомиладорлик ҳолатидан қониқишни ҳис этади.

Аёллар доимо яхши кўринишни хошлашни ёдда тутиш зарур, шунинг учун уларнинг ташқи кўриниши чиройли ва кўркем бўлишига ишонтирсак, “жисмоний машқлар нима беради?” деган мотивацияни қўллаш самарали бўлиши мумкин.

Ишонтириш босқичида жисмоний фаолликнинг сустлигига сабабчи бўлган асосий омилларни аниқлашда куйидагиларга эътибор қаратиш лозим: *булажак оналарнинг дангасалиги ва тартибли ҳаёт тизимининг йўқлиги.*

Агар мотивацион далиллар тўғри тузилса ва жисмоний машқларнинг ҳомила ривожига (қон айланиши, метоболизм ва бошқа жараёнлар) аҳамияти инобатга олинса, шундагина аёлларда жисмоний баркамол қоматни сақлаб қолишга бўлган эҳтиёж ва билим пайдо бўлади.

Ушбу алгоритмнинг келгуси босқичларида ҳомиладор аёлларда маълум даражада жисмоний юкламаларга нисбатан эҳтиёж пайдо бўлади, аста-секин бу **кўникма** ва хулқни шаклланишига олиб келади. Натижада онгли равишда фаоллашган ижобий ҳаёт тарзи шаклланади.

6.2.4. Тиббий тамойил

Ҳомиладор аёл мақсадли гуруҳида олдинги барча тамойилларга асосланиб аёлларни *ўз саломатлигига масъулиятли муносабатда* бўлишга тайёрлайди. Бу ҳар бир мақсадли гуруҳнинг асосий стандарти ҳисобланади. Мазкур масалани самарали ҳал этиш замирида яна иккита муҳим муаммо ётади, буларсиз аёлнинг тўлақонли саломатлигига эришиб бўлмайди. Юқорида қайт этилганидек гап ҳомиладорларнинг *овқатланиши* ва *жинсий* муносабатлари ҳақида боради.

Кўплаб тадқиқотлар кўрсатадики, мутлоқ кўпчилик аёллар (95%дан кўп) ҳомиладорлик пайтида тўғри овқатланишга риоя қилади ва натижада соғлом фарзандларни дунёга келтиради. Нотўғри овқатланадиган аёлларнинг 8 фоизида соғлом, 65 фоизида эса чала, тугма нуқсонлар ва бошқа аномалиялар билан болалар дунёга келади. Маълумки, ҳомиладор аёлларнинг овқатланиши ҳомилада ички аъзоларнинг ривожланишига таъсир кўрсатади. Масалан, ҳомиладорликнинг сўнгги уч ой давомида овқат таркибида оқсил ва калориянинг етишмаслиги ҳомиланинг миясини тўғри ривожланишига ҳалақит беради. Тўла қон-

ли соғлом овқатланиш ҳомиладорлик кечишига, туғиш жараёнига ва туғишдан кейинги даврга катта таъсир кўрсатади.

Ҳомиладорлик даврида тўғри овқатланиш ривожланаётган ҳомирани озиқа моддалар билан таминлаши лозим, бола камида ўртача уч киллограммгача ва ундан ортиқ вазнда туғилиши керак. Боланинг ҳаётини таъминловчи тизимдан иборат бўлган йўлдош, бачадон, ҳомила пуфаги, қоғонок суви ва бачадон қон айланиши унинг эҳтиёжларини қондириш учун ҳомиладорлик даврида ўсиб, ривожланади. Аёл организми туғиш жараёнига ва болани кўкрак сути билан боқишга тайёрланади, ушбу барча вазифаларни муваффақиятли бажариш учун тўла қонли ва соғлом овқатланиш зарур.

Ҳомиладорликни ижобий натижасини таминлаш учун қандай маҳсулотларни қанча миқдорда ейиш тавсия этилади? Ушбу тавсияларни валеологик тамойиллар нуқтаи назаридан таҳлил этиш керак.

Умуман олганда, ҳомиладорлик даврида тўғри овқатланиш учун турли озиқ маҳсулотларидан фойдаланиш лозим. Кун давомида янги узилган мева ва сабзавотлар, дуккакли ва донли маҳсулотлар, сутли ва оқсилли (гўшт, балиқ, ёнғоқ, тухум ва дуккакли) маҳсулотлар, кам миқдорда ўсимлик ёғи ёки сарийғ ва икки литрдан камроқ сув истеъмол қилиш тавсия этилади. Ҳомиладор аёл кун давомида ўртача 2500 ккал олиши лозим, овқатланиш таркибида оқсил, кальций ва темир моддалари етарли миқдорда бўлишига эътибор қаратиши зарур. Бунда юқори калорияли, бироқ озиқа моддаларига бой бўлмаган озиқ-овқат маҳсулотлари (печенье, ширинликлар, конфетлар, ширин ва рангли сувлар)ни овқатланиш рационига қўшиш ман этилади.

Ҳомиладорлик даврида жинсий муносабатлар ўз ўрнида бўлиши лозим. Аксарият гинекологлар ҳомиладорлик даврида агар бола тушиш хавфи бўлмаса, қиндан қон кетмаса ва жинсий алоқа оғриқли кечмаса, жинсий муносабатларни давом эттиришни тавсия этади.

Айниқса, туғишдан олдинги давр тўққизинчи ойдан бошлаб, жинсий муносабатларга нисбатан эҳтиёткорлик талаб этилади. Албатта, доимий равишда, даволовчи шифокорнинг кўригидан ўтиб туриш, маслаҳат ва тавсияларига риоя этиш лозим.

Ҳомиладор аёллар мақсадли гуруҳида тиббий тамойилга оид стандартлар: ўз саломатлигига масъулиятли муносабат; ҳомиладорликнинг кечиши ҳақида билим; ҳомиладорлик даврида СТТ қондаларига риоя этиш.

Популяцион алгоритм олдинги тамойиллар каби репродуктив саломатлик марказларининг фаолиятига йўналтирилади, поликлиника акушер гинекологлари ва УАШ оила шифокорларини тайёрлаш керак, улар ҳомиладор аёллар орасида доимий тушунтириш ишларини олиб бориши лозим.

Мотивацион алгоритм жараёнида босқичма-босқич иш олиб бориш натижасида ҳомиладорликни мўътадил кечиши ва соғлом бола туғилишига йўналтирилган хулқ-атвор ва ижобий ҳаёт тарзи шаклланади. Агар юқоридагиларни инобатга олсак, “ҳомиладор аёл” мақсадли гуруҳида тиббий тамойилга оид стандартларни мотивацион алгоритм бўйича қандай очиш жараёни бизга равшан бўлади.

6.3. “Гўдак бола” мақсадли гуруҳи

Она орагнизмидан бевосита алоқа узилиб, боланинг дунёга келиши ва ҳаётининг илк – *чақалоқлик* эрта постнатал давр ҳисобланади.

Туғилгандан сўнг 28-30 кундан бошлаб, иккинчи ҳаёт даври – *гўдаклик* ёши то 1 ёшнинг охиригача давом этади.

Ушбу даврда барча аъзолар тизими ва органларнинг интенсив ривожланиш жараёни кечади. Гўдаклик даврининг ўзига хос хусусияти бўйнинг чўзилиши ва тана вазнининг ортиб бориши билан характерланади.

Бўй ва тана вазни 3 мартага, узунлик бир ярим бараварга ортади. Бош айланасининг ва кўкрак қафасининг катталашуви кузатилади. Моддалар алмашинуви, аъзолар тизими ва органлар шаклланиши шиддат билан тўхтовсиз кечади.

Гўдак ёшидаги бола – бу жуда юмшоқ, эгиловчан материалдан иборат бўлиб, уни ким парвариш қилишига боғлиқ бўлади.

Бу жараёнда шуни назарда тутиш лозимки, гўдакни парваришlash унинг тарбияси билан шуғулланиш демак. Чунки бу даврда гўдакнинг асаб тизими ва руҳияти жадаллик билан ривожланади.

Ушбу даврнинг муваффақиятли кечиши шахснинг ҳар томонлама етук шаклланишига асос бўлиб, хизмат қилади. Гўдак болага фақат меҳр-муҳаббат, эркалаш ва мулойимлик билан ижобий руҳий-эмоционал муносабатда бўлиш, гўдакнинг ҳар томонлама шаклланишида, жисмоний ва руҳий баркамоллигини таъминлашда муҳим омил бўлиб, хизмат қилади. Гўдаклик даврида жисмоний саломатлик муҳим аҳами-

ятга эга. Боланинг соғлом ўсиши ва ривожланиши учун эрта гўдаклик ёшидан оқ жисмоний тарбияни бошлаш лозим.

Ушбу жараён болада ўз вақтида ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга қаратилган бўлиб, машқларни бажариш қобилияти ва жисмоний сифатлари, унинг келгусида шахс сифатида маънавий-руҳий жиҳатларини ҳамда ирода кучини шаклланишига асос бўлиб, хизмат қилади.

Гўдак бола мақсадли гуруҳида валеологик тамойилларни жорий этиш, унга таъсир этиш аспекти ва стандартлар асосан онага ва бола парвариши билан шугулланувчи яқин кишиларга қаратилади, бу ўз навбатида, гўдак тарбиясида акс этади.

6.3.1. Маънавий тамойил

Агар ушбу тамойил ҳомиладорлик даврида аниқ белгилаб олинган ва самарали фойдаланилган бўлса, унда ўзлаштирилган билим ва кўникмалар бола туғилгандан сўнг ҳам давом эттирилади ва бу туққан аёл ҳаётининг энг муҳим ва масъулиятли даври ҳисобланади.

Шу билан бирга, мазкур мақсадли гуруҳнинг маънавий тамойилига оид қуйидаги она учун стандартларни шакллантириш лозим: *билим* (таълим); *масъулият*; маълум *ҳаётий кўникмалар* (дунёқараш, бажариш қобилияти) ва айниқса, гўдаклик даврида туққан она учун болани фақат *кўкрак сuti билан боқиш* – жуда долзарб ҳисобланади.

Популяцион алгоритмнинг стандартлари қуйидаги йўналишлар бўйича аниқланади: УАШ оила шифокорларининг билим даражасини ва масъулиятини ошириш; таълим муассасаларида мазкур масалада ўқув дастурларини такомиллаштириш; ОАВ орқали ушбу мавзудаги ахборот дастурларининг сифатини ошириш. Туққан аёл атрофидаги муҳит, оиладаги анъаналар, яқинларнинг қўллаб-қувватлаши, менталитет, ушбу мақсадли гуруҳга тааллуқли халқимизнинг миллий урф-одатлари ва бошқалар катта аҳамиятга эга.

Мотивацион алгоритм - ушбу гуруҳнинг маънавий тамойилидаги барча стандартлар учун долзарб ва самарали ҳисобланади. Шу билан бирга, бу ёшда *кўкрак сuti билан боқиш* муаммосининг долзарблиги ҳам алоҳида аҳамият касб этади.

Мотивацион алгоритмнинг босқичма-босқич таъсир кўрсатишини назарда тутган ҳолда, *кўкрак сuting аҳамияти* тўғрисида энг биринчи ахборот бериш ҳисобланади.

Туғилган даврда иккита муҳим органлар тизими – бу *суяклар* ва *асаб тизими* (бош мия) тўлиқ ривожланиб улгурмаган бўлади.

Суякларнинг ривожланиши ҳомиладорлик давридан бошлаб гўдак ҳаётининг биринчи йилида ҳам жадаллик билан кечади, шунинг учун нотўғри овқатлантириш боланинг ўсиб ривожланишини тўхтаб қолиши ёки бузилишларига олиб келиши мумкин.

Бош миянинг жадал ривожланишида иккита муҳим давр қайд этилади: ҳомиладорликнинг 15 ва 20 - ҳафта оралигида ва ҳомиладорликнинг 30 - ҳафтасидан то 1 ёшгача *гўдаклик даврида* давом этади.

Бир йил давомида гўдакнинг мия ҳажми, катталар бош миясининг 82 фоизга етиб олади. Шунинг учун айниқса, 6 ойгача сифатсиз овқатланиш мия ривожланиши ва фаолиятининг жиддий бузилишига олиб келади.

Болаларни озиқ-овқат билан таъминлашда ота-оналарнинг зиммасига катта жавобгарлик юклатилган. Айниқса, кўкрак сути билан эмизиш даврида болага ғамхўрлик қилиш ва меҳр бериш, нафақат боланинг жисмоний саломатлигини, балки унинг рухий-эмоционал баркамоллигини ҳам таъминлайди.

Бугунги кунда туғилгандан бошлаб, олти ойгача фақат соф кўкрак сути билан боқиш, сўнгра 2 ёшгача давом эттириш тўғрисида шифокорлар тавсиялар беради, чунки кўкрак сутининг боланинг жисмоний ва интеллектуал ривожланишига кўрсатадиган ижобий таъсири амалиётда тадқиқотларда илмий асосланган ва исботланган.

Кўкрак сути билан боқиш қўйидаги сабаблар тўғрисида тавсия этилади:

- бола учун кўкрак сутининг таркиби жуда афзал ва табиий;
- кўкрак сути енгил ҳазм бўлади;
- кўкрак сути таркибида антителалар мавжуд, у болани инфекциялардан ҳимоя қилади;
- кўкрак сути билан боқиш турли аллергияларнинг олдини олади;
- кўкрак сути билан боқиш туққан аёл бачадонини меъёрий ҳолатигача қисқаришини таъминлайди;
- кўкрак сути билан боқиш она ва боланинг жисмоний яқин алоқанда бўлишини ва бир-бирига меҳри тушишини таъминлайди;
- кўкрак сути билан боқиш табиий физиологик жараён бўлиб, иқтисодий жиҳатдан ҳам қулай.

Навбатдаги босқичда гўдак бола учун она сутининг аҳамиятини ба-тафсил ёритиб, туртки берамиз ва *бу нима беради?* – деган саволга жавоб

бериш орқали кўкрак сути билан боқиш учун мотивацияни кучайтирамиз. Маълумки, кўкрак сути билан боқилган бола энг аввало, соғлом ва руҳий баркамол бўлади. Шу билан бирга, туққан аёл ўз саломатлигини анча тиклайди. Қатор илмий тадқиқотларда исботланган: болани эмизиш иммун тизимига, организмнинг гармонал ҳолатига, юрак – қон-томир фаолиятига ижобий таъсир этади, кўкрак саратонини олдини олувчи энг самарали омил ҳисобланади ва бутун гомеостази мўътадил шаклланишига таъсир кўрсатиб, адаптив жараёнларни кучайтиради ва демак, аёл организмнинг резерв қобилятини оширади.

Мотивацион алгоритмнинг *ишонтириш* босқичида кўкрак сути билан боқишга ҳалақит берувчи сабаблар ва механизмлари аниқланади, туққан аёлнинг индивидуал сифатларига ва руҳий-эмоционал ҳолатига алоҳида эътибор қаратиш лозим, суҳбат чоғида эмизмасликнинг ҳақиқий сабабларини аниқлаш ва уни бартараф этиш чора-тадбирларни ҳақида мулоҳаза юритиш керак.

Сабаблар икки хил бўлиши мумкин: *объектив ва субъектив*. Биринчиси *объектив сабаблар* - онанинг саломатлиги билан боғлиқ жиддий муаммолар туфайли кўкрак билан боқиш ман этилади; кўкракни катта резекция қилиш туфайли қон айланишининг бузилиши ва сут йўллари тизимининг ўзгариши; сил касаллигининг фаол босқичи; ОИВ инфекцияси; кўкрак билан боқиш онада чуқур руҳий тушқунлик (депрессия) ни чақирса, ўзини бахтсиз ва хўрланган ҳис этса.

Субъектив сабаблар – кўкрак сути билан боқмасликка қатъий ишонч ҳосил қилиш, эмизиш юз терисининг рангига, қома тига, кўкрак безининг шаклига салбий таъсир кўрсатади, яъни барчаси аёлнинг ташқи кўриниши билан боғлиқ салбий фикрларга ишониш. Баъзан аёлларда мустақил ва эркин, болага ғамхўрлик қилиш ва унга боғланиб қолишдан озод бўлиш истагининг пайдо бўлиши туфайли, улар болани боқишда сунъий аралашмалардан ёки боқувчи она хизматидан фойдаланади. Аксарият аёллар аниқ тизимли шаклланган ҳаётий кўникмаларига эга эмас, улардаги маълум даражадаги эринчоқлик ҳам кўкрак сути билан боқишдан бош тортишга сабаб бўлиши мумкин.

Шунинг учун кўкрак сути билан боқмасликнинг асил механизмлари ва сабабларини аниқлаб, уларни бартараф этишда кўкрак сутининг аҳамиятини далилларда кўрсатиб, боланинг жисмонан соғлом ўсиши, унинг келгуси ҳаётий қадриятлари, онага меҳр-оқибатли бўлиши билан бирга, кўп жиҳатдан интеллектуал ривожланишига ижобий таъсирини асослаб бериш лозим.

Бу ўз навбатида, юқорида айтиб ўтилганидек, боланинг бош мия ривожланиш жараёнида она сутининг ижобий таъсири ва унинг муҳим аҳамияти билан боғлиқ.

Мотивацион алгоритмнинг - билим босқичида *кўкрак сутининг аҳамияти* нақадар муҳим эканини аёл онгига муҳрлаш зарур, бу амалий кўникмаларнинг шаклланишига замин яратади. Бошқача айтганда, туққан аёл билан кўкрак сутининг аҳамияти ҳақида фикр алмашиш, унинг салбий шубҳаларини бартараф этиш учун етарли даражада билимга эга бўлиш, маълум ютуқлар ва масалаларни муҳокама этиш зарур. "Нима қилиш керак?" – деган саволга жавоб топиш натижасида аёл боласини ўзининг кўкрак сути билан боқиш зарур эканини англаб етиши лозим. Назарий билимлар мажмуи келгусида **кўникма** босқичига амалий ҳаракатларга ўтишни жадаллаштиради. Кўникма ортирилган билимлар натижасидаги *ҳаракат* жараёни табиий ҳисобланади. Ҳаракатнинг онгли равишда мунтазам такрорланиши туфайли у автоматизм даражасига етади, яъни ҳаётий кўникма пайдо бўлади.

Маълумки, кўникмаларнинг шаклланганлик кўрсаткичлари бу аёлнинг олдиндан қандай бажариш ҳақида ўйланмаган ҳаракатлари йиғиндисидан иборат бўлади, шунинг учун у аниқ ва тез амалга оширилади. Кўникмалар келгусида аёлнинг янги билимлар, тажриба ва қўшимча кўникмалар олишига имкон яратади.

Кўникмаларнинг бу тарзда шаклланиб бориши аста-секин мотивацион алгоритмнинг навбатдаги босқичи – **хулқнинг шаклланишига** ўтади.

Ортирилган билим ва кўникмалар туққан аёлда хулқ шаклланишига олиб келади, бу нафақат кўкрак сути билан болани боқишда, балки атрофдагиларга ижобий муносабатда бўлиш, ўз боласига юқори даражада боғланиш ва меҳр қўйиш, ҳаётга муҳаббатда ўз аксини топади, барча эътибор биринчи ўринда, юқори интеллектуал ва баркамол фарзанд тарбиясига қаратилади.

Бундай ёндашув туққан аёлда ижобий **ҳаёт тарзини шаклланишига** олиб келади, она фарзандининг ҳар томонлама баркамол ўсиши ва порлоқ келажаги учун уни кўкрак сути билан боқиш ҳар томонлама афзал ва фойдали эканини онгли равишда тушуниб етади, аёлда ижобий ҳаётий кўникмалар шаклланади ва бу бола тарбиясида ўз ифодасини топади.

6.3.2. Рухий тамойил

“Гўдак бола” мақсадли гуруҳида ҳам жуда муҳим аҳамиятга эга бўлиб, туққан аёлнинг руҳий саломатлиги ва эмоционал ҳолати боланинг соғлом ривожланиш жараёнида ҳамда гўдак парваришида ўз аксини топади. Низоли вазиятларнинг таъсири ва онанинг кайфияти нафақат болага кўкрак сути орқали ўтади. Шунинг учун куйидаги стандартларни билиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади: *сабр-бардош (чидамлилик); туққан аёлга ҳурмат ва эътибор; онага ва болага муҳаббат ва ғамхўрлик; нозиклик ва озодалик.*

Популяцион алгоритм, ушбу мақсадли гуруҳдаги бошқа тамойиллар каби куйидагиларга асосланади: *оиланинг таъсири, жамоанинг, касбдошларнинг муносабати, жамият ва давлатнинг таъсири.* Белгиланган стандартларни тарғиб қилишда популяцион алгоритмлар: *оилада доимий барқарор ижобий хотиржам руҳий муҳитни яратиш; перинатал марказларнинг аҳамиятини ошириш, поликлиникаларда УАШ, оила шифокорлари, психологлар, акушер-гинекологларнинг тавсияларини такомиллаштириш; мазкур масалада ОАВларининг фаолиятини такомиллаштириш.*

Мотивацион алгоритм маълумки, аниқ бир стандартни очиш учун босқичма-босқич амалга оширилади. “Гўдак бола” мақсадли гуруҳи учун энг муҳим бўлган *“туққан аёлга ҳурмат ва эътибор”* стандартини мотивацион алгоритм орқали кўриб чиқамиз.

Ушбу стандарт, оиладаги муносабатларни ижобий шакллантириш ёш оила давридан бошланиб, ҳомиладорлик даврини қамраб олади ва янада такомиллашиб, сайқалланиб гўдаклик даврига ўтади. Шу билан бирга, аксарият оилаларда ўзаро муносабатлар бола дунёга келиши билан янада мустаҳкамланиб боради. Умуман қараганда, мазкур стандарт бироз оддийга ва тушунарлига ўхшаб кўринади, бироқ одамлараро муносабатларнинг рағб-баранглиги ва ҳис-туйғуларнинг турлича намоён бўлишини ёдда тутиш зарур.

Туққан аёлнинг атрофида нафақат умр йўлдоши, балки бошқа оила аъзолари ҳам мавжуд бўлиб, уларнинг дунёқараши ҳар доим ҳам реал руҳий эмоционал ҳолатларга мос келмаслиги мумкин. Шунинг учун ушбу стандартни мотивацион алгоритмнинг босқичларида очиш орқали уни оила муҳитига самарали сингдиришнинг барча имкониятларини инобатга олиш ва батафсил кўриб чиқиш лозим.

Ахборот, биринчи босқичда барча оила аъзоларига туққан аёлга нисбатан хурмат ва эътиборли бўлишнинг аҳамияти ҳақида тушунтириш. Бундай ёндашувлар далил ва исботларга таяниб, боланинг соғлом ривожланиши ва асосан мия фаолиятининг шаклланиши билан боғлиқ томонларини муҳокама этиш орқали амалга оширилади. Масалан, нимага бола инжиқ? – агар бола бемор бўлмаса, қорни тўқ, таги қуруқ парваришланган бўлса, унда унинг инжиқлиги онанинг руҳий таранг ҳолати ва салбий биомайдон таъсири орқали рўй бериши мумкин, шунинг учун аёлда стресс ҳолатларда катехоламинлар (адреналин) миқдорининг ортиши кузатилади, шубҳасиз бу болага узатилади ва натижада гўдакнинг кайфияти бузилади.

Мотивация, иккинчи босқич бўлиб, мазкур стандартнинг боланинг соғлом ривожланишидаги аҳамияти ва долзарблигини батафсил тушунтириб беради ва бу нима беради? – деган саволга жавоб бериши лозим, яъни боланинг *онасига хурмат ва эътиборли муносабатда бўлиш* туфайли қандай ижобий натижаларга эришиш мумкин.

Гўдаклик даврида боланинг ривожланиш жараёни жадал кечиши ҳақидаги билимларни жамлаб, туққан аёлни асраш, унга нисбатан хурмат ва эътиборли муносабатда бўлиш, боланинг ҳар томонлама баркамол вояга етиши, ички аъзоларининг ва шахснинг интеллектуал қобилиятини шаклланишида функционал-тузилма бирлиги бўлган миянинг мукамал ривожланиши учун зарурлигини атрофдагиларнинг онгига етказиш лозим.

Аёлга нисбатан хурматда бўлиш, атроф-муҳитнинг хотиржамлиги нафақат кўкрак сутининг миқдори ва сифатининг ортишига сабаб бўлади, балки боланинг ривожланиши ва оила муҳитининг мустаҳкам бўлишига ижобий таъсир кўрсатади.

Ишонтириш – бу навбатдаги босқич бўлиб, аёл атрофида ушбу стандартни мотивацион далилларга таяниб, аҳамиятини ошириш ва уни шакллантиришга қаратилган, стандартни жорий этишга ҳалақит берувчи сабаблар ва механизмлар таҳлил қилиниб, уларни бартараф этиш йўллари ўрганилади.

Оиланинг бошқа аъзолари (қайнона, қайнота, қайниэгачи, қайниука, қайнисингил ва бошқалар) билан ўзаро муносабатлар ўрганиб чиқилади. Хурмат ва эътиборли муносабат йўқлигининг сабаблари аниқланиб, ушбу стандарт ҳақида билим ва тушунча шакллантирилиши натижасида *хулқ-атвори ижобий томонга ўзгартириш* мумкин.

Муваффақиятли ишонтириш келгусида муносабатларнинг мустақамланишига, янги билим тушунчаларга интилиш дунёқарашнинг кенгайишига ва натижада хулқнинг ижобий шаклланишига олиб келади.

Билим, олдинги босқичларда стандартни муҳокама этиш натижасида олинган билим ва тушунчалар дунёқарашни шакллантириб, мазкур стандарт соғлом бола шаклланиши учун муҳим омил сифатида аёл тафаккурида муҳрланиб қолади.

Кўникма мотивацион алгоритмнинг навбатдаги босқичи ҳаракат ҳисобланади, яъни олинган ахборот, билимни амалий ҳаётга сингдириш, аёлга доимо ҳурмат ва эътиборда бўлиш одатга айланиши лозим. Кўриниб турибдики, мазкур стандарт бўйича кўникмаларни шакллантириш анча мураккаб ва вақт талаб қилади, бироқ атрофдаги одамлар томонидан бироз ҳаракат ҳам ўзининг ижобий натижаларини беради ва келгусида *ижобий ҳаёт тарзини шаклланишига* олиб келади.

Хулқ онгли жараён ҳисобланади, тукқан аёлга нисбатан муносабатда ижобий ҳаракатларнинг йўналтирилиши билан ифодаланди.

Шундай қилиб, атрофдаги одамларнинг хулқ-атворини босқичма-босқич шакллантириш орқали, тукқан аёл атрофида *ижобий ҳаёт тарзи шаклланади*, бу гўдак тарбияси билан шуғулланаётган онага нисбатан ҳурмат ва эътиборда намоён бўлади.

6.3.3. Жисмоний тамойил албатта гўдак болага йўналтирилади, Шу билан бирга, аёлни жисмонан бақувват ва қадди-қоматини сақловчи омил сифатида хизмат қилади.

Биринчи навбатда, уқалаш, баъзи жисмоний машқлар ва чиниқтиришлар гўдак болани жисмоний ривожланишини таъминлайди.

Бу ўз навбатида, барча аъзолар ва органларнинг фаолиятини яхшилайди, бола организмни пропорционал ривожланишини ва яхши қадди-қоматга эга бўлишни таъминлайди.

Бундан ташқари, тўғри танланган машқлар ва уқалаш иммунитетни ошириб, ноқулай салбий омилларга нисбатан гўдак организмнинг қаршилигини ва мослашувчанлик қобилиятини оширади.

Уқалаш(массаж) гўдаклик даврида энг қулай жисмоний тарбия ҳисобланади. Уқалашнинг гўдак учун энг маъқул тури бу силашдир, бунда мушаклар тонуси пасайиб, бўшашади, силаш тана қисмларини майин массаж қилиш билан яқунланади.

Уқалашни 3-4 ҳафталикдан бошлаб, ҳар куни 5-15 дақиқагача давом эттириш мумкин. Тоза, шамоллатилган хонанинг ҳаво ҳарорати 20-22

градусдан паст бўлмаслиги лозим, ёз пайтлари ойналарни очиб қўйса бўлади.

Уқалаш қулай йўргаклаш столи устида амалга оширилса, мақсадга мувофиқ, уқаловчининг қўллари ювилган куруқ ва иссиқ бўлиши лозим, вазелин ёки тальк ишлатиш тавсия қилинмайди.

Уқалаш йирик, ўрта ва кичик мушакларда ўтказилади ва уларга мос машқлар ҳам қилинади.

Машгулот вақтида гўдак бола учун зарур бўлган ҳаракат машқларини ривожлантириб, такомиллаштириб бориш керак. Масалан, чалқанча ётишдан қоринга ўгирилиши ёки аксинча.

Тузқан аёлнинг жисмоний ҳолати доимий назоратда бўлиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Чунки бола дунёга келиши билан баъзи аёллар вақти етишмаслигини баҳона қилиб, ўзига қарамай қўяди.

Бу ҳолат нафақат аёлнинг ташқи кўриниши ва саломатлигида акс этади, балки болага ҳам таъсир ўтказади. Масалан, кўкрак сутининг миқдори ва сифатига, гўдакнинг соғлиги ва кайфиятига таъсир этади.

Шунинг учун кундалик гигиеник машқлар, гўдак билан тоза ҳавода сайр қилиш, баъзи махсус жисмоний машқлар аёлнинг кайфиятига ва жисмоний ҳолати, қадди-қоматига ижобий таъсир кўрсатади. Бу ўз навбатида, оналик меҳрини ошириб, унинг саломатлигини мустаҳкамлайди, оналик бахтини тўлиқ ҳис этишга ёрдам беради.

Гўдак бола мақсадли гуруҳида жисмоний тамойилга оид стандартларга қуйидагилар киради: *боланинг жисмоний ривожланиши; аёлнинг саломатлигини сақловчи ва мустаҳкамловчи омил сифатида жисмоний машқлар (юкламалар).*

Қайд этилган мазкур стандартларни жорий этиш ҳар бир шифокор фаолиятининг ажралмас бир қисми ҳисобланади, бу эса ўз навбатида, жамиятда жисмоний тарбияга нисбатан мақсадли ва ижобий муносабат шаклланишига олиб келади.

Шунинг учун **популяцион алгоритм** қуйидаги вазифаларни ечишга қаратилади: *УАШ, оила шифокорлари ва бошқа тор мутахассислар учун замонавий ахборот ва аниқ самарали тавсиялар тизимини яратиш; таълим муассасаларида махсус дастурларни такомиллаштириш; ОАВда мазкур йўналишдаги кўрсатув ва эшиттиришларнинг тизимли замонавий дастурларини яратиш.*

Мотивацион алгоритм ҳар иккала стандарт учун ҳам самарали қўлланилади. Шу билан бирга, фақат болага тааллуқли стандартни кўриб чиқиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ахборот биринчи босқичида "Боланинг жисмоний ривожланиши" ҳақидаги стандартнинг зарурлиги ва аҳамияти юқорида батафсил ёритилди. Шунинг учун биз иккинчи босқича **мотивацияга** ўтамиз ва бу нима беради? – деган саволга жавоб бериш билан билим ва тушунчаларимиз доирасини янада кенгайтираемиз. Бола организмда барча аъзо ва тизимларнинг гармоник ривожланиши, иммун тизимининг мустақам шаклланиши, адаптив жараёнларнинг, ҳазм тизими фаолиятининг ва бошқа қатор органларнинг такомиллашувини таъминлайди.

Тўғри танланган жисмоний машқлар организмнинг баланслашган ҳолда ишлашига олиб келади, бу боланинг кайфияти ва саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади. Илмий тадқиқотларда кўрсатилишича, бу даврда боланинг тўғри жисмоний ривожланиши унда маънавий-руҳий, иродавий сифатларнинг шаклланишига олиб келади.

Ишонтиришда мотивацион алгоритмнинг олдинги босқичлари жисмоний саломатлик ҳақидаги далилларга асосланиб, унинг фойдасини янада кучайтириб кўрсатади. Шу билан бирга, ушбу стандартнинг қўлламаслик сабабларини таҳлил этишда иккита омилга эътиборни қаратиш лозим, зёлнинг ўзига ёки атрофдаги кишиларнинг муносабатига. Халақит берувчи сабаблар: вақтнинг етишмаслиги, муаммонинг моҳиятини ёки жисмоний ривожланишнинг аҳамиятини тушунмаслик, дангасалик, баъзан иқтисодий қийинчиликларни ҳам келтиришади. Буларнинг барчаси жиддий аҳамиятга эга бўлмаган асосиз сабаблар ва уларни бемалол бартараф этса бўлади.

Гўдаклик даврида бола организмнинг жадаллик билан ривожланишини ҳисобга олсак, жисмоний саломатликнинг долзарблигини яна бир бор ёдда тутиш зарур. Эринчоқликдан воз кечиб, вақтдан тизимли фойдаланиш, жисмоний машқлар ва уқалашнинг элементар услубларини ўзлаштириш, ҳеч қандай харажатларсиз боланинг жисмоний соғлом ривожланишини самарали таъминлаш мумкин.

Билим, алгоритмнинг навбатдаги босқичи ҳисобланади, олинган ахборотларни тизимга келтириб, боланинг соғлом жисмоний ривожланиши ҳақидаги тушунча ва дунёқарашни кенгайтиради, бу ўз навбатида, кейинги босқич **кўникмаларни** шаклланишига олиб келади. Бу босқич олинган билимларни амалда ҳаётга татбиқ этиш, ҳаракатларнинг мунтазам такрорланиши билан ифодаланади.

Шакланган амалий ҳаракатлар аста-секин хулқ-атвор омилига айланади. Она ўз боласининг жисмоний саломатлигига онгли равишда ёндашиб **хулқини** ижобий томонга шакллантиради, шундай қилиб,

Ўзининг ва боласининг жисмоний саломатлигига нисбатан муносабат ҳаёт тарзига айланади.

6.3.4. Тиббий тамойил, маълумки, энг асосий стандарт "Ўз саломатлигига масъулиятли муносабат" билан характерланади. Юқорида кўриб чиқилган тамойилларга оид стандартларнинг барчаси айнан мана шу стандартни шакллантиришга қаратилган эди. Шу билан бирга, ушбу тамойилни кўриб чиқаётганда албатта соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг муҳим йўналиши бўлган *рационал овқатланиш* масаласига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Ушбу мақсадли гуруҳда гўдак бола ва эмизувчи онанинг соғлом овқатланиши ҳақида сўз боради.

Боланинг соғлом ривожланишида ва шахс сифатида шаклланишида кўкрак сутининг аҳамиятини юқорида айтиб ўтдик.

Эмизувчи аёл учун қатъий парҳез амалга оширса бўладиган тартибда тузилиши лозимлигини ёдда тутиш зарур. Тукқан аёл биринчи ойдан бошлаб, бир кунда ўртача 600 г. кўкрак сути ажратади, 3 ойликда миқдори 700-750г. етади, 6 ойликда кўкрак сутининг миқдори 750-810г.га тенг бўлиши керак. Мунтазам равишда, шунча миқдорда сифатли сут ажратиш учун нима қилиш керак?- деган ўринли савол туғилади. Албатта соғлом овқатланиш лозим. Рационал, баланслашган тартибли овқатланиш ва организмга тушаётган ккал.ни тўғри тақсимлаш бу вазифани муваффақиятли ечишга ёрдам беради. Эмизувчи аёлларнинг овқатланиш тартиби ўзига хос хусусиятга эга, чунки у кўкрак сути ҳосил бўлиши билан боғлиқ. Аёлларнинг кундалик овқатланиш рационалида ўртача 110-115г. оқсил (60% ҳайвон оқсили), 115г. ёғлар (30% ўсимлик ёғи) ва 450 г. углеводлар бўлиши лозим. Овқатланиш рационали ўртача 3200 ккал.га тенг бўлиши керак. Эмизувчи аёлларда витаминлар ва минералларга бўлган эҳтиёж ҳомиладорликнинг иккинчи ярми давридаги каби етарли даражада юқори бўлади.

Бу даврда темир моддасига бўлган эҳтиёжнинг ортишини билиш жуда муҳим (бир кунда 25 мг). Эмизувчи аёлларда камқонлик ривожланиши асосан организмда темир моддасининг етишмаслиги туфайли келиб чиқади. Организмда етарли миқдорда кўкрак сути ажралиши учун кун давомида 2-3 литргача суюқлик ичиш зарур. Бундан ташқари, тез-тез сут маҳсулотлари, витаминлар истеъмол қилиш керак, бир кунда сут ва кефир миқдори 0,5 л.дан ошмаслиги лозим. Овқатланиш тартиби эмизувчи аёл учун бир кунда 6 мартани ташкил этади, агар кўкрак сутининг ажралиши камайса, унда сутли маҳсулотларни, суюқ овқатлар

ва меърида шарбатлар ичишни кўпайтириш фойдали ҳисобланади. Истеъмол қилинадиган калория миқдори кўп жиҳатдан қатор омилларга боғлиқ эканини билиш лозим, буларга: юқори жисмоний фаоллик, биттадан кўп болани кўкрак сути билан боқиш, йирик бола туғилиши ва бошқа омиллар аёлнинг калорияли овқатланишини талаб этади, рационал овқатланиш туфайли аёл саломатлигида муаммолар пайдо бўлмайди. Шу билан бир қаторда, онанинг баъзи озик-овқат маҳсулотларини истеъмол қилиши бола организмига ёқмаслиги мумкин мисол: аллергия реакциялар чақирадиган маҳсулотларга сугир сути, тухум, баллик, денгиз маҳсулотлари, ёнғоқ, шоколад ва бошқалар киради.

Темир танқислиги анемия касаллиги кўпинча эмизикли ва ҳомиладор аёлларда учрашини ёдда тутиш зарур. Тадқиқотларда исботланишига кўра, бунга нотўғри (баланслашмаган) овқатланиш ва тез-тез туғиш сабаб бўлади. Ҳар иккала патогенетик механизмларни келтириб чиқарувчи омиллар аёлнинг шахсан ўзига боғлиқ, агар тўғри валеологик ёндашувларга риоя этилса, бу омиллар ўз-ўзидан бартараф этилади. Бу мақсадли гуруҳнинг тиббий тамойилида мотивацион алгоритм орқали кўриб чиқилиши лозим. Агар гўдак она сутини яхши ҳазм қилса, болани кўкрак сути билан боқиш - туғишдан кейин онанинг организмини эмизишга тайёрлаш жараёнига боғлиқ бўлади. Ўтган узоқ йиллар давомида кўкрак сути билан боқиш жадвал асосида маълум вақт оралиғида амалга оширилар эди. Ҳозирги замонавий ёндашувларга асосан 1-3 соат оралиғида боланинг эҳтиёжи ва хоҳишига қараб, эркин эмизиш услуги қўлланади, кун давомида 8-11 маротабагача кўкрак тутиш меъерий лактация жараёнини таъминлайди. Эмизувчи оналар кўкракни навбатма-навбат тутиш лозимлигини жуда яхши биладилар, бунда эмизишни сут билан кўпроқ тўлган кўкракдан бошлаш керак. Биринчи кўкракдан бола қанча хоҳласа, шунча эмизиш лозим, (ўртача 10-20 дақиқа), сўнгра иккинчи кўкракни тутиш зарур. Шунинг назарда тутиш лозимки, агар бола кўкрак сутига тўйса ва тез-тез хоҳишига қараб, ҳар иккала кўкракдан эмизиб турилса, бошқа қўшимча (сунъий) овқатларга эҳтиёж сезмайди.

Яна бир бор эслатиб ўтамиз тиббий тамойилнинг стандартлари-га қуйидагилар киради: *туққан аёл ва боланинг саломатлигига маъсулиятли муносабат; соғлом ҳаёт тарзи элементларини билиш ва қоидаларига риоя этиш; ўз функционал ҳолатининг асосини ва болада ривожланиш эҳтимоли бўлган касалликлар ҳақида билиш.* Мазкур стандартларни қўллашда популяцион алгоритмлар қуйидагиларга асосла-

нади: туққан аёл атрофида ота-оналарнинг бой тажрибаси, нафақат маслаҳат, балки амалий ёрдам кўрсатади; перинатал марказлар роли ва аҳамиятини аҳоли орасида шакллантириш; УАШ оила шифокорларнинг ролини кучайтириш; ОАВ да ушбу мақсадли гуруҳга оид дастурларни такомиллаштириш.

Республиканинг соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилаётган ислохотлар тиббий тамойилнинг давлат даражасида олиб борилаётган популяцион алгоритмига яққол мисол бўлади, буларнинг барчаси тиббиётнинг турли йўналишларида ўзининг ижобий самарасини бермоқда. Айниқса, бу репродуктив саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш борасида олиб борилаётган тизимли ёндашувларда ўз ифодасини топган, бирламчи тиббий ёрдам кўрсатишнинг сифати ортганлиги, янги замонавий ташхис-даволаш услубларини қўллаш, скрининг ва перинатал марказларнинг ишга тушиши ва бошқа замонавий ютуқлар мамлакатда оналар ва болалар ўлимининг камайишига олиб келди.

Мотивацион алгоритм энг аҳамиятли стандарт *"бола ва она саломатлигига масъулиятли муносабат"* ига йўналтирилади. Юқорида кўриб чиқилган барча тамойилларнинг асосий мақсади айнан ушбу стандартга қаратилган эди. Бундан ташқари, *соғлом овқатланиш* борасидаги тавсиялар тўлиқ **ахборот босқичига** киритилади.

Мотивация, олдинги босқичнинг давоми сифатида бу бизга нима беради? – деган саволга жавоб беради. Биз интилаётган бола ва она саломатлигига эришишни назарда тутган ҳолда, ушбу стандартга нисбатан барчанинг масъулиятини янада оширади. Санаб ўтилган вазифаларни тўла қонли бажариш кўзланган мақсадга *бола ва она саломатлигига* эришишга ёрдам беради.

Ишонтириш, мотивацион далилларни кучайтириб, баъзи аёлларнинг ўз саломатлигига бефарқ қарашининг сабабини очиб беради. Таҳлиллар натижасида қуйидаги сабабларга тўхталиш мумкин: ушбу стандартнинг моҳиятини тушунмаслик, эринчоқлик, тизимли ҳаётий кўникмаларнинг шаклланмаганлиги. Буларнинг барчаси туққан аёл тафаккурида фикрларни тиниклаштириб, мазкур стандарт ҳақида **билим** пайдо бўлишига олиб келади.

Тўғри шакллантирилган **билим** ўз навбатида, кейинги кўникма босқичига ўтади, мунтазам такрорланиб турадиган амалий ҳаракатлар одамда кўникма пайдо қилади.

Хулқ. Маълумки, амалий ҳаракатларнинг мунтазам такрорланиб туриши туфайли кўникмалар такомиллашиб боради, бу ўз навбатида,

хулқни шакллантиради. Хулқ-атворни аста-секин шаклланиб бориши, тукқан аёл ҳаёт тарзининг ўзгаришига олиб келади, бу ўз навбатида, онада боласининг соғлиги ва ўзининг саломатлигига бўлган масъулиятни оширади.

6.4. "Болалик ва ўсмирлик" мақсадли гуруҳи

"Инсон ривожланишининг ҳар бир босқичида ўзига хос кадрятлар мавжуд. Босқичлар бир-бирига шунчалик боғлиқки, агар одам ўзини имкониятларини юзага чиқара олса, бу албатта кейинги босқичда бу ўз аксини топади.

Ўсмирлар тарбияси бўйича мутахассис Морис Дебесснинг фикрича, шиддатли ва ғайрат шижоатга тўла ўсмирлик даври улғайишга ундайди ва бу етуклик даврида ҳам давом этади. Ёшликни унутиш - нотўғри, ундан афсусланиш - заифлик, доим уни қўмсаб яшаш эса - хатолик бўлар эди.

Ёшликнинг энг яхши хислатларигина бизда келажак учун ҳаракат кучи ва дастуриламал сифатида сақланиб қолиши зарур".

Болалар ва ўсмирларнинг нафақат жисмоний ривожланиши, балки шахсни шакллантириш сифатида ушбу мақсадли гуруҳ жиддий ёндашувни талаб этади.

Болалик 1 ёшдан 8 ёшгача:

- эрта мактабгача тарбия даври;
- мактабгача тарбия даври;
- эрта мактаб даври.

Ўсмирлик даври 9 ёшдан 18 ёшгача:

- эрта (9-11 ёш);
- ўрта (12-15 ёш);
- катта (16-18 ёш).

Маълумки, болаликда қатор орган ва тизимлар шаклланиб боради ва бу жараён тугалланмаган бўлади. Айниқса, асаб ва эндокрин тизим шулар жумласига киради, болага нотўғри ёндашув салбий оқибатларга олиб келиши муқаррар.

Бола организмнинг ривожланиш хусусиятларидан келиб чиқиб, ҳаётий кўникмаларни шакллантириб бориш зарур.

Ушбу давр ўта фаол ва ҳаракатчанлиги билан ажралиб туради. Абу Али ибн Сино: "Ҳар бир ёшнинг ўз қонуниятлари бор, болалик даврининг қонунияти – бу ўйинлардир" - деган эди.

Болаликни эсласак, бу фикрга эътироз қолмайди, чунки жўшқин куч-қувватга тўла болаликда энергияни фақат ўйинга сарфлаш ва бу ўз навбатида, боланинг жисмоний ва руҳий ҳолатига ижобий таъсир этишини ҳам биламиз.

Афсуски, ҳозирги кунда болаларимиз аксарият ҳолларда, виртуал ўйинлар билан банд ва бу уларнинг соғлигида ўз аксини топмоқда.

Россиянинг Болалар ва ўсмирлар, ИТИнинг маълумотида кўра, 1-синф ўқувчиларнинг соғлигида 30% физиологик оғишлар, 10-синфгача бу кўрсаткич 80 фоизгача етиш эҳтимоли мавжуд экан.

Мамлакатимизда баркамол авлодни вояга етказиш давлатимиз ва халқимиз олдидаги энг асосий вазифалардан ҳисобланади. Зеро, Юртбошимиз Ислоҳ Каримов таъкидлаганидек: **“Фарзандларимиз биздан кўра кучли, ақлли, билимли, доно ва албатта бахтли бўлишлари шарт”**. Шу мақсад йўлида: **“ёш авлоднинг маънавий, руҳий ва жисмоний ривожланишини уйғунликда олиб борилишига алоҳида эътибор қаратилади”**. Мустақиллик йилларида олиб борилаётган таълим соҳаси ва соғлиқни сақлаш тизимидаги ислоҳотлар замирида энг асосий ўринни соғлом авлод тарбияси эгаллайди.

Маълумки, инсон ҳаётида ўсмирлик даври мураккаб жараён бўлиб, бунда болаликнинг физиологик ва ижтимоий асослари катталиқ даврига ўтишга тайёрланиб боради.

Эндокрин тизимдаги чуқур ўзгаришлар асаб тизимида маълум даражада ўз изини қолдиради ва бу шахснинг шаклланишида, унинг характерида ва руҳий ҳолатида акс этади.

Ўсмирлик даври болалик сингари шахснинг маънавий-ахлоқий ва жисмоний шаклланишида асос бўлиб, хизмат қилади. Шунинг учун ҳам бу давр инсон ҳаётида муҳим аҳамиятга молик.

Ҳар бир инсон ҳаётида ўсмирлик даврининг роли, биринчи навбатда, **ҳаёт ва ўзлигининг англаб етишда намоён бўлади**. Ўзининг индивидуал нуқтаи назаридан, дунёни англаётган ўсмир ўзини шахс сифатида тасдиқлайди.

Ўсмир ўзининг ички имкониятларини (дунёқарашини) кенгайтириш, захираларини ишга солиш, олдига аниқ мақсад қўйиш ва қарор қабул қилиш имкониятига эга бўлади.

Ўсмирнинг фаолияти болаликдаги ўйиндан фарқ қилади, бироқ ҳали самарасиз ва тўлиқ англаб етилмаган ҳаракатлардан иборат бўлиши мумкин.

Буни "жиддий ўйин" деб қабул қилиш мумкин, чунки мажбурият, вазиятни чамалаш, ўзининг имкониятларини ишга солиш каби ҳаракатларни амалга оширади.

Ўсмирлик даври барча ҳаракатларимизнинг натижаси сифатида келажак ҳаётга пойдевор бўлиб, хизмат қилади.

Катталар сафига қўшилганда кўпинча болалик ва ўсмирликда бошимиздан кечирган қийин вазиятларни ижобий хотирлаймиз.

Баркамол авлодни шакллантиришда самарали тизимни қандай яратиш мумкин? - деган саволга замонавий валеологик тамойиллар, стандартлар ва алгоритмлар орқали жавоб топамиз.

6.4.1. Маънавий тамойилга оид стандартларга қуйидагилар киради: *билимга интилиш; масъулият; дунёқарашни кенгайтириш; ҳаётий кўникмаларни шакллантириш; маданиятга интилиш.*

Популяцион алгоритм белгиланган стандартларни татбиқ этиш учун қуйидагиларга асосланади: *Буюк мерос, анъаналар, менталитет, урф-одатларнинг болага тарбиявий таъсири; ҳар бир оилада ўзига хос чуқур ижобий анъаналарни ўзлаштириш ва яратувчанлик муҳитини ташкил этиш; мактабгача тарбия муассасалари ва мактаб болаларига ижобий таъсир кўрсатишни такомиллаштириш; ОАВ орқали ушбу мақсадли гуруҳнинг онгини шакллантиришга қаратилган қизиқарли замонавий дастурлар тизимини яратиш.*

Ушбу тадбирлар нафақат таълим муассасалари, мактабгача тарбия муассасаси, матабларда, балки маҳалла, оила даражасида ҳам тарбия жараёнини кенг қамраб олиши зарур. Баркамол авлод тарбияси жамият давлат миқёсида мамлакатнинг генофондини соғломлаштиришга қаратилган энг устивор йўналишлардан бири бўлган жамият фаровонлигини таъминловчи долзарб масала ҳисобланди.

Мустақиллик йилларида мамлакатимизда таълим тизими тубдан ислохот қилинди, жамиятда оиланинг роли оширилди. Болалар тарбиясида нодавлат ташкилотлар муҳим бўгин бўлиб, хизмат кўрсатмоқда, яъни Республикада барча имкониятлар ва бутун жамият баркамол авлод тарбиясига сафарбар этилган.

Мотивацион алгоритм, аниқ мақсадга эга – қўйилган вазифаларни қандай амалга ошириш мумкин, бунинг учун муҳим бир стандартни белгилаймиз. Маънавий тамойилга кирадиган барча стандартлар ичидан муҳим аҳамиятга эга бўлган *"билимга интилиш"*ни мотивацион алгоритм орқали босқичма-босқич очамиз. Юқорида қайд этилган

нидек мазкур гуруҳда шундай муҳим сифатларни ривожлантириш керакки, келгусида бу турли йўналишларда шахснинг ривожланиши ва ўз имкониятларини тарғиб қилишига имкон берсин.

“Билимга интилиш” стандарти одамнинг шахс сифатида шаклланишида асосий тушунчалардан бири ҳисобланади. Сўнгги йилларда қатор тадқиқотчилар болалар ва ўсмирлар тарбиясидаги муаммоларни ўрганишда эътиборни одамнинг эҳтиёжлари масаласига қаратмоқда.

Баъзи тадқиқотчилар (П.В.Симонов 1987 йил) ҳар бир инсон шахс сифатида индивидуал такрорланмас туркум ва унинг ички дунёси индивиднинг асосий эҳтиёжлари билан боғлиқ (хаётий, ижтимоий, руҳий, ҳиссий, иқисодий ва бошқалар) Шунинг учун одам шахсини шакллантириш аввало, унинг эҳтиёжларини аниқлаш ва асосийларини қондиришдан бошланади. Бу жараён замирида ўсиб келаётган ёш авлоднинг тарбияси ётади, унинг эҳтиёжларини қондириш учун интилиш, чуқур билим ва кўникма зарур бўлади. Шунинг учун мактабда, оилада ўсмирларнинг ижобий характерга эга бўлган эҳтиёжларини қондиришга қаратилган шарт-шароитларни яратиш зарур.

Энг муҳим эҳтиёжлардан бири бу - *билимга интилиш*. Эҳтиёжни шакллантириш жараёни мураккаб ҳисобланади ва у ҳар доим ирода ва ақлга бўйсунмайди. Шу билан бирга, маълумки, онг остида тўғри таъсир кўрсатадиган энг самарали усул бу – бевосита болалар ва ўсмирларга ибрат бўлиш. Ўзининг ижобий хулқ-атвори билан атрофдагиларга ўрнак бўлиш мақсадга мувофиқ, чунки ўсмирларда катталарга нисбатан тақлид қилиш эҳтиёжи устун туради. Шунинг учун тақлид қилиш ҳислатни мотивацион алгоритм билан ишлашда асос қилиб, олиш зарур.

Ахборот босқичида ушбу стандарт бўйича маълумот етказиш ўсмирнинг шахс сифатида шаклланишида зарур бўлган ҳислатларнинг мазмун-моҳиятини очишга қаратилган бўлиши лозим. Мазкур стандартнинг асосида, энг аввало, ўқув фаолиятига ва умуман билим олишга ўсмирни ундаш ётади.

Билимга эришиш мотиви – бу шахснинг ўз фаолиятида ўзига нисбатан ҳурматни, ўз қадрини баҳолашни сақлаб қолиш мақсадида ютуқларга интилиши ва омадсизликлардан қочишидир.

Бундай ёндашувда билим олишда маълум ютуқларга эришиш учун эҳтиёж шаклланади, яъни келгусида фаолиятини янада юқори даржада ижро этиш мойиллиги пайдо бўлади. Билим олишда ютуқларга эришиш эҳтиёжи қанчалик юқори бўлса, ўқувчи шунчалик мураккаб вазифани танлайди.

А.Маслоу таълимоти бўйича «шахсий фаоллаштириш мотивация» кўзда тутилган, бунда билим олиш жараёнида ютуқларга интилишнинг механизми шахснинг ўзини етук даражада ҳар томонлама шакллантириш мотивига асосланади. Ушбу концепциянинг моҳияти шундан иборатки, ўсмир ўзи учун қизиқарли бўлган ижодий фаолиятни амалга оширса, унинг шахс сифатида ўсишига бўлган мотиви шунчалик даражада қониқарли бўлади.

Учинчи механизм бу педагогнинг хулқ-атвори, унинг бошқариш услуби бўлиб, у ўқувчида ўз кучига бўлган ишончни (ўзини ижобий баҳолаш) қўллаб-қувватловчи энг асосий мезонлардан бири ҳисобланади.

Мотивация, мазкур стандартни очиш учун асосий босқичлардан бири ҳисобланади, бунда ўсмирнинг ҳаёти ва саломатлиги, шахс сифатида шаклланишида билим стандартининг роли ва аҳамияти ҳақида ахборот бериш давом эттирилади ва унинг амалий аҳамияти мисолларда кенг ёритилади.

Бу нима беради? - деган саволга жавоб бериш жараёнида, ёдда тутиш зарур, ушбу стандарт ўсмир учун ижобий аҳамиятга эга бўлиши билан бирга, юқоридаги механизмларни амалга ошириш анча мураккаб ҳисобланади.

Ўсмир билан биргаликда ушбу муаммони ечишда, ижодий ёндашув талаб этилади, ўсмирнинг фикрларини тинглаш ва унга ҳайрихоҳлик билан билим олиш муаммолар ечимининг энг яхши йўли эканини, мақсадга эришишдаги натижалар ҳақида мисоллар билан ўсмирнинг онгига етказишга ҳаракат қилиш лозим. Юқори билим даражаси нима беради: *ўзини юқори баҳолаш; атрофдагилар орасида салоҳият ва обрў; тенгдошлар орасида ҳурматга сазовор бўлади; жамоада этакчилик қилади; ҳаётий кўникмаларни муваффақиятли эгаллайди; юқори касбий маҳорат; жамиятда ҳурмат; ижтимоий мавқеининг ортиши; яхши юқори маош тўланадиган иш; иқтисодий ютуқлар; фаровон оила ва бошқалар. Мавнавий тамойилга оид билим стандартининг афзалликларини тўлиқ ҳаммасини санаб ўтмадик, демак, билим олиш ўсмир учун чексиз имкониятлар эшигини очади.*

Ушбу стандартни шакллантириш жараёни етарли даражада мураккаб, бу нафақат алоҳида ёндашувни талаб этадиган кўпқиррали, шижоатли ва қайсар ўсмир ёшдаги гуруҳ билан ишлашда билинади, балки билим олиш жараёни ўсмирдан ва атрофдагилардан катта ирода кучи, гайрат-шижоат ва масъулият ҳам талаб этади.

Ушбу жараёнда ўсмирнинг атрофидаги одамларни ўрнак қилиб, кўрсатиш ижобий аҳамият касб этади: дўстлари, қариндошлари, яқинлари, таниқли инсонлар ва бошқалар. Баъзан болалар фильмлар, китоблар ва ўйинлардаги қахрамонларга тақлид этадилар. Ибрат олувчи образлар албатта ижобий характерга эга бўлиши ва бу учун ўсмирларни рағбатлантириш лозим. Албатта тақлид қиладиган инсонлар болаларга яқин бўлса, улар билан доимий алоқада бўлиб, уларнинг таъсирини хис этиб туришади. Бу борада устоз мураббийларнинг роли жуда катта, улар болаларга яққол намуна ҳар томонлама ибрат бўлади, афсуски, бу каби муаллимларнинг сони кўп эмас.

Ишонтириш маълумки, бу босқич олдинги тамойилларни кучайтирувчи хусусиятга эга, мазкур стандартни қабул қилмаслик сабабларини, халақит берувчи омилларни ўрганади.

Ўсмирларга хос бўлган еттига хусусиятни таҳлил этиб ўрганиш муҳим аҳамият касб этади: бошқалардан ажралиб туриш; ўзини англашга ва ўрганишга эҳтиёжнинг юқорилиги; мактабда ва атрофда аҳамиятга эга фаолиятга эга бўлиш; жисмоний фаолликка интилиш; омадли ва мулоқатчан бўлишга эҳтиёж; ривожланишга ва барқарор бўлишга эҳтиёж; тенгдошлар ва катталар билан хушмуомалада бўлишга эҳтиёж.

Бу эҳтиёжлар болалар ва ўсмирларнинг тафаккурига сингиб кетган, бизнинг вазифамиз ушбу эҳтиёжларни янада ривожлантириш ва ўз ўрнида рағбатлантиришдан иборат, бу эса ёшларни маънавий баркамолликка етаклайди ва уларда билимга интилиш истаги пайдо бўлади.

Бунга нима халақит беради? – ушбу муаммога ўсмирнинг атрофини ўраб турган омилларга уч тарафдан ёндашиш зарур: оила, мактаб ва кўча.

Оилада, балки ижобий мақсадларни рўёбга чиқариш учун баъзи ҳаётий қадриятлар ва тамойиллар мавжуд бўлмаслиги мумкин. Атрофдаги муҳит ўсмирга аксинча таъсир этиб, унинг салбий ривожланишига олиб келиши мумкин.

Мактаб, лицей, коллежларда шахсни шакллантириш ва ўсмирларнинг билимга интилиши учун ижодий муҳит яратилиши лозим.

Ўқитувчиларнинг бу муаммога тизимли ёндашуви ва синфдошларнинг ижобий таъсири ўта муҳим. Болалар ва ўсмирларнинг мактаб ва оиладан ташқарида ўз тенгдошлари билан мулоқотлари албатта маъ-

лум даражада ота-оналарнинг назоратида бўлиши шарт. Бу эса бутун тарбия жараёнини бошқариш имкониятини беради. Мазкур мақсадли гуруҳ учун қадриятлар тизими кун тартибини тўғри тузиш орқали (бўш вақтнинг йўқлиги) қўйилган мақсадга эришиш тамойиллари билан белгиланиши лозим ҳамда вақтни баҳолаш энг катта шараф ҳисобланади.

Билим алгоритмнинг олдинги босқичларида шаклланиб боради, “билимга интилиш” стандартини жорий этишда тизимли ёндашувларга асос солинади. Ютуқлар сарҳисоб қилинади индивидуал таъсир кўрсатиш ва гуруҳлар билан ишлашда эҳтиёжлар тамойилини қўллаймиз. Ушбу жараёни (билим олиш) самарали татбиқ этиш учун қайта боғланиш орқали ўсмир қанчалик даражада ахборотни қабул қилди, унинг тушуниш даражаси ва шахсни шакллантиришдаги аҳамиятини ўрганиш зарур.

Кўникма қўйилган мақсад ва вазифаларни тўлиқ қабул қилиш ва тушуниш орқали пайдо бўлади, назарий билимлар босқичма-босқич амалий ҳаракатларга ўтади, сўнгра ҳаётий тамойилларга ёки кўникмаларга айланади.

Арасту: “Болаликда орттирилган одатлар, бизнинг бутун ҳаётимизни белгилаб беради” деганди.

Яна шуни қайд этиш лозим, ушбу стандарт ўз имкониятларини тўлиқ очишга ёрдам беради ва уларни қандай амалда тарғиб қилиш йўллари ҳам олдиндан кўради.

Хулқ, билимларни ўзлаштириш ва амалиётга татбиқ этиб, кўникмалар орттириш туфайли шаклланади. Ушбу стандартда хулқда қуйидаги ижобий ўзгаришлар кузатилиши мумкин: мақсадга эришиш йўлида интилиш; ўз вақтини тизимга солиш; ўзини ижобий баҳолаш; ўз ишига масъулият.

Бу стандарт ўсмир ҳаётининг энг муҳим мезонларидан бири ҳисобланади, тўғри ва самарали ёндашув орқали у мазкур мақсадли гуруҳнинг **ҳаёт тарзига** айланади.

Шундай қилиб, “Болалар ва ўсмирлар” мақсадли гуруҳида маънавий тамойилни шакллантириш анча мураккаб ва кўп қиррали жараён ҳисобланади. Шунинг учун болаларнинг тарбия жараёнида нафақат валеологик билимлар, балки ҳаётий тажриба ҳам талаб этилади.

6.4.2. Рухий тамойил ушбу мақсадли гуруҳда баркамол шахсни шакллантиришда жуда муҳим аҳамият касб этади.

Соғлом шахсни тарбиялаш руҳий тамойил ҳамда болалик ва ўсмирлик даврининг кўп қиррали шаклланиш жараёнлари билан бевосита боғлиқ.

Биринчи босқич – эрта болалик, мактабгача тарбия ёши (3 ёшгача), бу пайтда болада оддий биологик (витал) эҳтиёжлар устун туради, овқатга, сувга, уйкуга ва бошқалар. Уларнинг қаноатланиши бу даврда она томонидан амалга ошириладиган бола парваришига боғлиқ.

Иккинчи босқич – мактабгача ва кичик мактаб ёши (3-9 ёш). Бу даврда мураккаб биологик эҳтиёжлар катталарга тақлид қилиш ва турли ўйинларга нисбатан қизиқишлар юзага чиқади, атроф-муҳитни ва табиатни ўрганишга эҳтиёж, эркин ва мустақил бўлишга интилиш кузатилади. Бу даврда атрофдаги одамларнинг ахлоқий хулқ-атвори ибрат бўлади ва болалар улар (эртак ва фильм қахрамонлари ва бошқалар) га-тақлид қилади. Болалар тарбиясида уларнинг руҳий эмоционал ҳолатига таъсир этишининг яна бир шarti бу тақлид қилувчи объектни, ўйин ва ижодий фаолият турини танлашда болага эркинлик бериш ва уни қўллаб-қувватлаш лозим.

Учинчи босқич – кичик ва ўрта ўсмирлик даври (9-11 ёш, 12-15 ёш). Бу даврда мустақил бўлишга ва атрофдагиларни англашга эҳтиёж юқори бўлади, шунинг учун ўзини ўрганиш ва ҳаёт моҳиятини тушуниб етишга ҳаракат қилиш жадал кечади. Фаол тарзда ўзини ўрганиш вақтида (индивидуал хусусиятларини) ўсмирларда маълум фикрлаш доираси шаклланади ва шахсий ҳаёт фаолиятини тушуниш жараёни кечади. Бундай зарурий эҳтиёжларни қондириш воситалари куйидагилар: организмни мустаҳкамлашга, руҳиятни бошқаришга, жинсий шаклланиш ва ҳаётга ахлоқий-маънавий муносабатларга йўналтирилган турли самарали ижодий фаолият билан шуғулланишдан ташкил топади.

Турли синов ва тестлардан ўтказиш ўсмирга ўзини таҳлил этиш ва баҳолаш имконини беради, ўзининг табиатига “хос хусусиятларини” аниқлайди ва ўз қадрини белгилайди.

Ижодий фаолият ҳаётнинг моҳиятини ва унинг алоҳида қирраларини ўрганиш учун зарур ҳисобланади.

Туртинчи босқич – катта ўсмир ёшидагилар (16-18 ёш) кўпроқ даражада ижтимоий эҳтиёжларни ўзида акс эттиради, ўзини намоён этиш, ўзини тасдиқлаш, ўзини такомиллаштириш каби мураккаб ижтимоий эҳтиёжларнинг барчаси ўсмирнинг ўзлигини англашга қаратилган.

Ушбу ижтимоий эҳтиёжлар катта ёшда ҳам одамда юқори даражада сақланиб қолади. Юқорида қайд этилган ижтимоий эҳтиёжлар биологик (витал) ҳаётий эҳтиёжлар замирида шаклланади, масалан: ўзини намоён қилишга эҳтиёж – тақлид қилиш эҳтиёжидан келиб чиқади; ўзини тасдиқлаш – ўйинга бўлган эҳтиёжидан; ўзини такомиллаштиришга бўлган эҳтиёж – ўзини ривожлантиришга бўлган эҳтиёждан келиб чиқади. Ўз навбатида, яна қатор эҳтиёжлар бундан юқори эҳтиёжларнинг шаклланишига сабаб бўлади, масалан: ўзини бошқариш фаолияти ва ижодий фаоллик.

Кўрсатиб ўтилган эҳтиёжларни тарғиб қилиш ва юзага чиқариш, одамнинг ўзи қизиққан соҳалари касб танлаш, маданий қизиқиш йўналиши, спорт тури ва бошқа турли соҳалар билан боғлиқ бўлган таълим, маданий ва амалий фаолият воситалари орқали амалга оширилади.

Шахсни ҳар томонлама шакллантириш жараёни ижодий фаолиятни танлаш, тарғиб қилиш ва натижасини баҳолашда ўз ифодасини топиши лозим.

Бундай батафсил мушоҳада юритиш ушбу жиддий ёндашувни талаб этадиган мақсадли гуруҳнинг руҳий эмоционал ҳолатини шакллантиришда стандартларни аниқлаб олиш: *уроода кучини шакллантириш; сабр-бардош (чидамлилик); ўзини намоён этиш ва шахсий ғурур; ижобий томондан ўзини тасдиқлашга интилишга ёрдам беради.*

Популяцион алгоритм, болалар ва ўсмирлар ҳаётий даврининг барча босқичларини қамраб олади: оила, мактаб, жамият, давлат. ҳар бир таъсир этиш даражаларида шахсни шаклланишига таъсир кўрсатувчи тизимли ёндашувлар дастури яратилиши лозим. Оилада боланинг ҳаёт тартиби бўлиши, ўқиш ва кундалик юмушларнинг барчаси тизимга солиниши, бунда ота-она ва катта ёшдаги оила аъзолари болаларга ибрат бўлиши лозим. Бу тарбиянинг энг катта таъсир кучига эга бўлган тури тақлид қилиш туфайли амалга ошади. *Шунинг учун оилада меҳнатсеварлик, хушмуомалалик ва масъулиятни шакллантириш лозим.*

Яна бир муҳим кўрсаткич – оилада ва мактабда ўсмирларга эҳтиёткорлик ва хушмуомалалик билан муомалада бўлиш керак. Ушбу мураккаб руҳий даврда, ҳали асаб тизими тўлиқ шаклланиб улгурмаган бўлади, шунинг учун катталар назарида шарт ва зарур бўлган ишлар учун ўсмирга эътироз билдириб, таъйиқ ўтказиб уни қаттиқ асабий ҳолатга солиш мумкин эмас. Шу билан бирга, воқеа-ҳодисаларга ўсмир кўзи билан қаралса, ўзъаро тушуниш пайдо бўлади. Буюк аллома Абу Али ибн Сино ўзининг "Бола тарбияси" рисоласида шундай ёзган –

“ҳар қандай шароитда (хатти-ҳаракатида) болани ҳеч қачон қаттиқ уришиш ва қўл кўтариб, жазолаш мумкин эмас”.

Ўсмир руҳиятини эзилиши бу даврда катта асоратларга олиб келиши мумкин, бегоналашиш, депрессия ва тажаввузкорлик ҳолатлари шаклланади.

Оқибатда бундай руҳий ҳолатлар: *уйдан кетиб қолиш, чекиш, гиёҳвандлик, эрта ичишни бошлаш ва ҳатто суиқасд* ҳаракатларга ҳам олиб келади. Шунинг учун бизнинг ҳаракатларимиз нафақат ўсмирга, балки унинг ота-онаси ва атрофидагиларга йўналтирилиши лозим. Мутахассисларнинг ота-оналар билан учрашуви нафақат ахборот беришга асосланиши, балки огоҳлантирувчи аҳамиятта эга бўлиши лозим.

Мактаб бу билим бериш билан бирга, ҳаётий кўникмаларни, ирода кучи, атрофдагиларга нисбатан сабр-бардошни шакллантирадиган ва ўсмирларни ўзини англашга ёрдам берадиган маскан ҳисобланади.

Шунинг учун мактаб ва ота-оналар шахсни шакллантиришда биргаликда ҳаракат қилиши лозим.

Мактабларда (лицей ва коллеж) ўсмирларни шакллантиришда замонавий ўқув дастурларини яратишда руҳий-эмоционал тамойилларга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Мазкур таълим муассасаларида ўқувчиларнинг руҳий-эмоционал ҳолатига эътиборли бўлиш ва эҳтиёткорлик билан ёндашув талаб этилади.

Республикада болаларнинг интеллектуал ривожланишига катта аҳамият берилади. Турли йўналишларда ўтказиладиган олимпиадалар, турли мусобақалар (жумладан, халқаро) болалар ва ўсмирларнинг интеллектуал салоҳиятини, иқтидорини аниқлаш ва ривожлантириш одатий тизимга айланган.

Шу билан бирга, хорижий тилларни ўрганиш масаласи, компьютер технологиясини чуқур ўзлаштириш, ОАВ орқали болалар ва ўсмирларни баркамол шакллантиришда турли тамойиллар бўйича замонавий дастурларни яратиш ҳаётнинг замонавий талабларидан бири ҳисобланади.

Мотивацион алгоритм, маълумки, кўпроқ индивидуал ва гуруҳ даражасида самарали таъсир кўрсатади. Ушбу мақсадли гуруҳнинг руҳий тамойилига оид бирор стандартини очишда ўсмирнинг руҳиятига ижобий таъсир кўрсатиш учун албатта шахснинг руҳиятини шакллантиришдаги мураккаб томонларини эътиборга олиш лозим. Ана шундай ўсмирнинг ижобий шаклланишига таъсир кўрсатувчи аҳамиятли стандартлардан бири - бу *“иродани шакллантиришдир”*.

Ахборот, бошланғич босқичда стандартнинг моҳиятини ўргана-миз. Энг аввало, *"ирода"* – бу мақсадли фаолиятга йўналтирилган ўз хулқ-атворини билиш ва бошқара олиш демак дир.

"Ирода" – мақсадга эришиш йўлида ички ва ташқи барча тўсиқларни енгиш учун инсоннинг онгли фаоллигидир. Рухий нуқтаи назардан ёндашганда, *ирода* – эмоциялар, интеллект ва ҳаракат жараёнларининг йиғиндиси бўлиб, (танлаш, қарор қабул қилиш, таққослаш ва муҳокама қилиш) онгли равишда: хоҳиш, истакни белгилайди.

"Ирода" кучини шакллантириш учун қуйидагиларни билиш зарур:

Қатъий қарор қабул қилиш – тезлик билан қарор қабул қилиш ва уни амалга ошириш; мақсад сари интилиш – бу тўсиқларга қарамай, мақсадга эришиш;

Бундай *ирода*: ўзини намоён қилиш (чидам, сабр-бардош) – ўз навбатида, кўркув ҳиссини йўқотиш, совуққон бўлиш, жаҳлни енгишга, зарарли одатлардан ва кераксиз истаклардан воз кечишга олиб келади. Масалан: имтиҳонда сабр қаноатли бўлиш, ҳаяжонланишни босади.

Ирода кучининг белгиси бу *ботирлик, жасурлик* – баъзан ҳаётни, жисмоний баркамолликни ёки маънавий барқарорликни хавф остига қўйиб, тўсиқларни енгиш.

Ботирлик, жасурлик – қачон ўсмир ўзининг ҳақлигига ишонса, ҳаттоки, фикрлари ва ғоялари бошқаларникига тўғри келмаса ҳам, ўз фикрида қатъий туради, истакларини аниқ ва эркин баён этади.

Ироданинг олий тавсифи бу – *мардлик*.

Ўсмирларда *ирода* кучини шакллантиришда бир вақтнинг ўзида онгли дунёқарашни ва юксак ахлоқий сифатларни тарбиялаш лозим.

Мактаб ёшигача бўлган болаларда *иродани* шакллантиришнинг учта асосий йўналиши мавжуд бўлиб, ота-оналар ва тарбиячилар бунга аҳамият беришлари лозим:

- мақсад сари йўналтирилган ҳаракатлар;
- ахлоқий-маънавий мақсадларни шакллантиришга туртки бериш;
- ҳаракатларни бажаришда нутқнинг аҳамиятини ошириш.

Мактабгача бўлган ёшда *ирода* кучини шакллантиришнинг турли усуллари мавжуд бўлиб, бунда энг аввало, ўйинларнинг аҳамияти бекиёсдир.

Ўйинларнинг ўз қоида ва хусусиятлари мавжуд, бунда болалар чидамлик, сабр, мустақиллик, кунг билан ёндашув, ўзини чегаралаш

ва бошқа ирода сифатларини шакллантириб боради. Болалар ривожланиш босқичларида мақсад нима эканлигини, хатти-ҳаракатларини режалаштиришни ва уларни кетма-кетлигини эслаб қолишга ўрганади. Ирода кучини шакллантириш дунёқарашни кенгайтириш ва юксак ахлоқий сифатларни ривожлантиришга асосланади.

Иккинчи **мотивация** босқичида *бу нима беради?*- деган саволга жавоб топиш орқали *ирода* ҳақидаги тасаввурни янада кучайтирамиз.

Болаларда уларнинг жинсидан қатъий назар, кучли иродани шакллантириш келгуси ҳаётида катта муваффақиятларга эришиш имкониятини беради. Бошқача айтганда, ушбу фазилатни қайси фаолиятга татбиқ этсак ҳам фақат ижобий натижалар беради. Бу шахснинг ўқишдаги муваффақиятлари, касбидаги ютуқлар, жамиятдаги мавқеи, обрў-эътибор қозониши ва бошқалар билан ифодаланади.

Шунинг учун айнан ўсмир ёшданоқ ўзини англашга ва такомиллаштиришга интилиш мазкур даврнинг энг асосий мақсади бўлиши лозим.

Учинчи босқич **ишонтириш**, бунда иродани шакллантиришда *нима халақит беради?*- деган саволга жавоб топиш орқали ўсмирларда иродага бўлган ишончни янада оширамыз.

Халақит берувчи қатор омиллар мавжуд: ўзини шакллантирмаслик ва ўз устида ишламаслик, ирсий мойиллик туфайли бўлиши ҳам мумкин, дангасалик, ҳаётга лоқайд муносабатда бўлиш, мақсаднинг бўлмаслиги, фақат ўйин кулгу ва энгил ҳаётга интилиш, шахснинг маънавиятини ва баркамоллигини бузувчи турли зарарли иллатларга берилиш.

Тадқиқотлар натижаси кўрсатадики, боланинг ички имкониятлари, интеллектуал интилишлари ва характерининг 60-70% ирсий хусусиятга эга бўлиб, қолган 30-40% тарбия жараёнида шахсни шакллантириш туфайли юзага чиқади.

Билим – ушбу тўртинчи босқичда *нима қилиш керак?* - деган саволга жавоб бериш орқали, инсон тафаккурида **“ирода кучи”** ҳақида назарий тушунча пайдо бўлади. Етарли даражада маълумот бериш, тўғри ва тизимли ёндашув натижасида барча ёш даврларида *ирода кучини шакллантириш* мумкин.

Кўникма – бешинчи босқичда *қандай қилиш керак?* – деган саволга жавоб бериш орқали ҳаётда қандай услублардан фойдаланган ҳолда ирода кучини амалий татбиқ этиш механизми. Мунтазам бадан-тарбия ва спорт билан шуғулланиш, режали, кун тартибини таш-

кил этиш, вақт, диққат ва сабрни тақозо этувчи фаолиятга жалб этиш. Бундай ёндашувлар иродани шакллантиради ва мақсадга эришишни таъминлайди.

Олтинчи хулқ босқичида - хулқнинг ижобий томонга ўзгариб бориши кузатилади, агар хатти-ҳаракатлар тизимли ва мунтазам амалга оширилса, сифатли ҳаёт тарзини шакллантиришга асос бўлиб, хизмат қилади. Қўйилган мақсадга эришиш бунга мисол бўлади.

Еттинчи босқич – ҳаёт тарзини шакллантириш

Кучли иродани шакллантириш орқали шахснинг баркамол ривожланишига йўналтирилган ҳаёт тарзи шаклланади.

6.4.3. Жисмоний тамойил

Кўриб чиқиладиган мақсадли гуруҳ жадал ўсиш билан бўй, тана ва ҳаракат-таянч тизимининг кескин ўзгариши билан характерланади. Асосан бу ўсмирларда яққол кўзга ташланади, организмнинг жадал ўсиши қиз болаларда 12 ёшда, ўғил болаларда 14 ёшда энг юқори чўққисига етади. Жадал ўсиш даврининг 10-15 йили оралиғида қиз ва ўғил болалар ўртасида бўй ва тана вазни кўрсаткичларида бир оз фарқлар кузатилиб туради. Масалан, 11-13 ёшда қизлар ўғил болаларга нисбатан оғир ва бўйи баланд бўлиши мумкин.

Ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши баъзи қонуниятлар асосида тизимли ўзгаришлар тарзида кечади, бироқ ўсиш жадаллиги ва характери индивидуал хусусиятга эга бўлади. Жисмоний етилиш жадаллигининг турлича кечиши ўсмирларда ўзини баҳолаш, ўзини ҳис қилиши ва бошқа рухий-эмоционал ҳолатларига таъсирини кўрсатади.

Жисмоний ривожланишнинг муҳим хусусиятларидан бири бу жинсий етилиш бўлиб, у репродуктив тизимнинг ривожланиши бўйича баҳоланади.

Ўсмирликнинг жинсий ривожланиш даврида индивидуал фарқлар бўлади, бироқ 80% ўғил болаларда, 90% қиз болаларда 13-14 ёшда жинсий томондан етилади. Қизларда бу жараён эрта бошланади ва ташқи инкюламчи жинсий белгиларнинг пайдо бўлиши билан характерланади (10-14 ёш оралиғида ҳайз кўриш, сут безларининг катталашуви). Ўғил болаларда жинсий етилиш даври жинсий аъзоларни ўсиши ва биринчи поллюциянинг кузатилиши билан баҳоланади. Бу давр ўсмирларда жисмоний ўзгаришларига қайғуриш туфайли дискомфорт ҳолатини келтириб чиқариши мумкин.

Юқорида қайд этилганидек ўсмирларда хавотир, эмоционал таранглик пайдо бўлади бу диққат, ички мотивация ва ўқув фаолиятига эътиборни кучайишига таъсир кўрсатади. Бу ҳолат баъзан ўсмирларда фанларни ўзлаштиришига салбий таъсир кўрсатиши ҳам мумкин.

Шунинг учун ўқув ва тарбия дастурларини тузишда ушбу муаммоларни албатта инобатга олиш ва популяцион алгоритмга киритиш лозим. Жисмоний тарбия ўсмирларнинг ўзини англаш эҳтиёжидан келиб чиқиши керак. Ўсмирлар ўзининг индивидуал хусусиятларини англаган ва эҳтиёжларидан келиб чиққан ҳолда саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний баркамолликка интилади.

Болалар ва ўсмирлар жисмоний тамойилига оид стандартлар: *жисмоний баркамоллик ва тарбия; спорт ҳаётий кўникмаларнинг ривожлантирувчи омил.*

Популяцион алгоритм болалар ва ўсмирлар мақсадли гуруҳини ҳар томонлама мукамал шакллантиришга йўналтирилган бўлиши ва бир сўз билан айтганда, уларнинг баркамол вояга етишлари учун шароит яратиш лозим. Республикамизда мустақиллик йилларида баркамол авлодни вояга етказиш борасида қатор салмоқли ишлар амалга оширилди. Юртбошимизнинг ташаббуслари ва шахсан раҳбарлиги остида “Болалар спортини ривожлантириш” жамғармаси фаолият олиб боради. Минглаб спорт майдонлари, сузиш ҳавзалари Республикамизнинг барча вилоят, шаҳар ва туманларида ишга туширилмоқда.

Ўзбекистонда болалар ва ўсмирлар орасида спортни ривожлантириш устувор йўналиш этиб белгиланган ва бугунги кун ёшларининг ҳаёт тарзига айланмоқда. Тизимли равишда “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” спорт мусобақаларининг анъанавий тарзда ўтказилиши фикримизнинг яққол далилидир.

Ёшлар орасида спорт ва жисмоний фаолликка бўлган бундай ёндашувлардан асосий мақсад нафақат катта мусобақаларда ютуқларни қўлга киритиш ва Ўзбекистонни спорт орқали бутун дунёга танитиш, балки уларнинг маънавий-ахлоқий жиҳатдан камол топишига ҳам хизмат қилади.

Давлатимиз томонидан яратилаётган имкониятлар ўсиб келаётган ёш авлоднинг буюк келажаги учун мустаҳкам пойдевор бўлиб, хизмат қилади.

Шунга мос равишда барча таълим муассасаларида болалар ва ўсмирларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланишларига тизимли

мотивацион услубда ёндашилади. Ўқув фаолияти ўсмирнинг ўзгарувчан эҳтиёжидан келиб чиқиши, жисмоний фаоллик унинг келгуси ҳаётида шахс сифатида шаклланишида муҳим роль ўйнайди. Жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланишни ўсмирларнинг ҳаёт тарзига айлантиришга интилиш лозим.

Бошқа популяцион алгоритм бўйича - *оилани тўлиқ қамраб олиш*, оилада жисмоний баркамолликка интилиш ва спорт билан шуғулланиш муҳитини яратиш, жисмоний фаоллик кундалик эҳтиёж пайдо қилиши лозим.

ОАВнинг масъулияти янада оширилиши, болалар ва ўсмирларга йўналтирилган замонавий кўрсатувлар дастурларини кенгайтириш мақсадга мувофиқ. "Спорт" телеканалининг фаол юритиши, спорт соҳасидага янгилıklar, маълумотларни оммага етказиши ва ёшларнинг спортга иштиёқини оширади.

Шу билан бирга, жисмоний фаоллик ва спорт саломатликни мустаҳкамловчи муҳим омил эканини ёшларнинг онгига тизимли етказиш бўйича замонавий дастурлар яратиш долзарб масала бўлиб, қолади. Ёшларни спортга жалб қилишни янада кучайтириш мақсадида уларни рағбатлантириб боришнинг янгича услубларини ишлаб чиқиш лозим.

Мотивацион алгоритм, мисол тариқасида "спорт ҳаётий кўникмаларни ривожлантириш омили" стандартини спорт асосида баркамол шахсни тарбиялаш нуқтаи назаридан унинг характери, ирода кучи ва бошқа ижобий хусусиятларини такомиллаштиришга йўналтирамиз.

Ахборот ушбу стандарт бўйича маълумот берганда спорт нафақат жисмоний ривожланишни таъминлайди, балки шахсда ижобий ҳаётий кўникмаларни шакллантиради.

Юқорида қайд этганимиздек, болалар ва ўсмирларни тарбиялашда ҳаётий кўникмаларнинг тизимини яратиш рухий-эмоционал ҳолатнинг барқарорлигини таъминлайди. Спорт билан шуғулланиш ушбу масъулиятли ва мураккаб жараёнда энг асосий ва самарали услуб ҳисобланади.

Биринчидан, спорт ҳаётий жараёни ташкиллаштиради, тизимга солади ва аниқ тартибли ҳаёт тарзини белгилаб беради, бекорчи вақт қолмайди.

Бошқа томондан, спорт ўқишга ёрдам беради, беллашув жараёни ўсмирни ўқишга жалб этиб, унда рухий тамойилда кўриб чиққан *ирода кучини* шакллантиради.

Мотивацион алгоритм билан ишлаганда ўсмирлар спорт билан икки масала туфайли шугулланиши мумкин: катта рекордларни қўлга киритиш ютуқларга эришиш учун ўз устида ишлаб, шунчалик даражада спортга шўнғиб кетадики, у ҳаётининг мазмунига айланади. Иккинчиси жисмоний баркамол бўлиши, ҳаётининг маънавий-ахлоқий томонларини янада бойитиши учун шугулланади.

Биринчи мақсадни амалга ошириш учун ўсмир мунтазам равишда ўзининг жисмоний имкониятларини ривожлантириб боради, турли рекордларга эришади, организмнинг чексиз имкониятларини намоён этиб, профессионал спортга ўтади.

Иккинчи мақсадни амалга оширишда ўзини такомиллаштириш ва саломатлигини мустаҳкамлашга эътибор қаратади. Шунинг учун соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришда жисмоний фаоллик ва спорт билан мунтазам шугулланиш асос бўлиб, хизмат қилади.

Мотивация мазкур стандартни муҳокама этишни давом эттириб, бу нима беради? – деган саволга ўсмир билан биргаликда жавоб ахтарамиз ва суҳбат жараёнида шифокор мутахассис сифатида спортнинг афзалликларини ҳаётини мисолларда тушунтирамиз.

Масалан, ҳар куни жисмоний машқлар, ҳафтада уч марта спорт билан шугулланиш жисмоний баркамоллик ва саломатликни, баланслашган мушак-таянч тизими фаолияти қадди-қоматни тик тутиб юришни таъминлайди, энг асосийси, иммун тизимини фаоллаштириш ҳисобига организмни турли касалликлардан асрайди. Спорт билан шугулланиш болалар ва ўсмирларда иродани шакллантиради, ўқиш жараёнига ижобий таъсир кўсатади, тенгдошлари орасида ҳурмат қозонади. Шу билан бирга, ўзини ҳимоя қила олади.

Шундай қилиб, жисмоний фаолликни тўлиқ муҳокама қилиш асоида унинг болалар ва ўсмирлар организмига, ҳаётига кўп киррали ижобий таъсирини исботлаймиз.

Ишонтириш мотивацияни давом эттириб, ёшлар спорт билан шугулланишни нима учун хоҳламаслигини ўрганамиз. Объектив сабаблар касаллик туфайли, кўпинча субъектив сабаблар эринчоклик, дангасалик, тартибсизлик, аниқ мақсад сари интилмаслик ва бошқалар. Одатда бундай болалар мактабда фанларни ёмон ўзлаштиради, уйда беқарор тартибсиз, низоли вазиятларни келтириб чиқаради.

Жисмоний тарбиянинг организм учун аҳамиятини тушунтириб болалар ва ўсмирларни бунга ишонтирар эканмиз қуйидаги ҳақиқатни уларнинг онгига сингдириш лозим: "Омад бу ҳаммасига улгуришдир",

бунинг учун соғлом, чаққон ва эпчил бўлиш, аниқ мақсад сари интилиш ва мустаҳкам ирода кучига эга бўлиш керак буларнинг барчаси спорт билан шуғулланиш орқали шакллантирилади.

Алгоритми муваффақиятли амалга ошириш учун боланинг атрофидагиларнинг спортга иштиёқи (ота-она, устозлар, қариндошлар, дўстлар, тенгдошлар) юқори бўлиши болани янада рағбатлантиради.

Билим ушбу босқичда спорт ва жисмоний машқларнинг фойдали томонларини яна бир бор тизимли равишда синчиклаб ўрганиш ва муҳокама қилиш лозим. Муҳокама даврида спорт яна қандай ҳаётий кўнималарни шаклланишига олиб келади? – деган саволга жавоб бериш ўринли бўлади.

Мазкур мақсадли гуруҳнинг ҳар қандай фаолиятида ҳам спортнинг ижобий таъсири ва аҳамияти беқиёсдир. Билим пайдо бўлиш босқичида спорт ва жисмоний фаоллик ҳақидаги маълумотлар ўсмирда назарий тайёргарликни шакллантиради ва унинг онгида спорт билан шуғулланишга кучли хоҳиш уйғотиши табиий.

Кўникма, маълумки, амалий ҳаракатлар олдинги босқичларнинг тўғри ва тизимли олиб борилиши самарали натижа беради: ҳаракатлар эрталабки бадан-тарбиядан бошланади, сўнгра спорт тўғарақларига қатнаш билан давом этади.

Вазифамиз амалий ҳаракатларни бошлашга ишонтиришдан иборат бўлади, доимий такрорланиб турадиган жисмоний ҳаракатлар кўникмага, бу эса **хулқни шаклланишига** олиб келади. Хулқнинг спорт билан шуғулланиш учун ижобий томонга ўзгариши жисмоний баркамоллик омили бўлиб, хизмат қилади ва бундай хулқ эгасида тўлақонли соғлом ҳаёт тарзи шаклланади.

Шундай қилиб, *жисмоний тамойил* бошқа кўриб чиқилган (маънавий, рухий) тамойиллар билан чамбарчас боғлиқ ҳолда болалар ва ўсмирларни баркамол қилиб, тарбиялашда асосий йўналишлардан ҳисобланади.

6.4.4. Тиббий тамойил асосан иккита муҳим масалани қамраб олиши лозим: қандай қилиб, болаларда *ўз саломатлигига масъулиятни шакллантириш* ва болалар, ўсмирларнинг *саломатлигини сақлаш* ва мустаҳкамлашда атрофидагиларнинг ролини қандай қилиб, ошириш лозим.

Тиббий тамойилни муҳокама қилиш жараёнида юқорида рационал овқатланиш ва жинсий саломатлик масаласига эътиборни қаратган

эдик. Тиббий тамойилнинг кўп қиррали ва кенг моҳиятга эга эканлигини инобатга олсак, кўтарилган масалалар алоҳида ёндашувни талаб этади.

Олдин кўриб чиқилган тамойилларнинг асосида *саломатликни мустақамлаш ва ўз саломатлигига масъулият* орқали соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришга эришиш ётади. Шу билан бирга, ҳар бир босқичда бу қандай амалга оширилади? - деган саволга жавоб бериш керак.

Ҳаёт тарзини шакллантиришнинг муҳим омилларидан бири бу - *рационал* (соғлом, хавфсиз) *овқатланиш* ҳисобланади.

Организмнинг жадал ривожланиши, аъзо ва тизимларнинг шаклланиши давом этаётган даврда баланслашган тартибли овқатланишни йўлга қўйиш муҳим аҳамиятга эга ва бу жараён нафақат физиологик жараён ҳисобланади, балки алоҳида индивидуал ёндашувни талаб этади.

Болалар ва ўсмирларга 3-4 марталик юқори миқдорда оқсил, витаминлар ва минералларга бой озиқ-овқат маҳсулотлари тавсия этилади.

Қандай тўғри овқатланишни болаларга ўргатиш лозим: шошилмасдан, обдон чайнаб, бир вақтда тартибли овқатланиш керак, овқатланаётганда компьютерда ишлаш ва телевизор кўриш ман этилади.

Болалар ва ўсмирлар тезда тайёр бўладиган овқатларни (*fast food*) хуш кўришади: хотдог, гамбургер, лаваш ва бошқалар, буларнинг барчаси ўсувчи организмга зарарли таъсир этади. Афсуски, турли рангдаги ширин ичимликлар болалар ва ўсмирлар орасида оммабоп бўлиб улгурган, айниқса, кока-кола, пепси, фанта, спрайт ва бошқалар, буларнинг таркибидаги қўшимча таъм берувчи ароматизаторлар, ранг берувчи кимёвий моддалар ёш организмга хужайра даражасида зарарли таъсир кўрсатади.

Қурук ва қаттиқ озиқ-овқатлар, чала ва тезда тамади қилиш, умуман нотўғри овқатланиш айнан ўсмирлар орасида кўп учрайди ва бу нафақат ҳазм тизими аъзоларида қатор касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлади, балки уларнинг ўсиб ривожланишига ҳам салбий таъсир этади.

Таълим жараёнидаги бериладиган юкламалар кўпинча ноадекват бўлади, жумладан, жисмоний юкламалар ҳам ўрни келса, оширишни талаб этади, чунки мактаб даврида ўсмирларнинг аксарияти гиподинамия ва таранг руҳий эмоционал ҳолатда бўлади бу эса кўплаб касалликларнинг сабабчиси ҳисобланади.

Шунинг учун ушбу муаммоларга алгоритмлар тузганда эътибор қаратиш лозим. Мазкур даврда кўплаб руҳий физиологик жараёнларга асос

солинишини ёдда тутиш зарур. Ривожланиш жараёнидаги баъзи камчиликлар туфайли саломатлик ёмонлашиб боради ва етук ёшда қатор касалликлар юзага чиқади. Яна бир муҳим масала, болалар ва ўсмирлар мақсадли гуруҳининг тиббий тамойилига оид бўлган жинсий тарбия муаммоси ҳисобланади, афсуски, кўп ҳолатларда бу омилга ота-оналар, тарбиячилар унчалик ҳам эътибор қаратишмайди ёки умуман бу мавзуда гапиришмайди, сабаби қандай ёндашувни билишмайди.

Ўсмирлар мақсадли гуруҳи жинсий етилиш даври, яъни болалиқдан балоғат ёшига ўтишнинг энг масъулиятли босқичи ҳисобланади. Қайд этганимиздек организмда мураккаб ўзгаришлар, асосан репродуктив аъзоларда нафақат анатомик шаклланиш жараёни, балки руҳий-эмоционал томондан қарама-қарши жинсга нисбатан қизиқиш ҳам пайдо бўлади.

Уларда севги, муҳаббат, эҳтирос, қайғуриш ва бошқа руҳий кечинмалар юз беради, бундай ҳолатларга ўсмирлар маълум даражада тайёр бўлиши керак, акс ҳолда салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Аввало, болаларни балоғат ёшига, сўнгра жинсий ҳаёт нуқтаи назаридан катталар ҳаётига тайёрлаб бориш ота-оналарнинг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланиди.

Она қизига ишончли маслаҳатчи сифатида жинсий етилиш ва жинсий ҳаёт ҳақида тўғри тушунча бериб бориши, турмушга тайёрлаши, вақти келганда оиладаги нозик муносабатлар (интим ҳаёт) ҳақида ҳам тавсиялар бера олиши лозим. Ота ўғлини балоғат ёшида организмда кечадиган физиологик ўзгаришларга тайёрлаши, оила бошлигининг ўрни ва вазифалари, оталик бурчи, оила қургандан сўнг бўладиган интим ҳаётнинг аҳамияти ва қоидалари ҳақида тўғри маълумот ва тушунча бериши керак.

Табийки, ушбу жараён оддий эмас, ота-она ва болалар ўртасидаги ишончли ҳурмат ва иззатга асосланган ўзаро муносабатларни тақозо этади. Шу билан бирга, тизимли билимга эга бўлиш, қатъиятлик, ишонтира олиш маҳорати бўлиши лозим, бу каби суҳбатларга ота-оналар олдиндан тайёргарлик кўриши мақсадга мувофиқ.

Ушбу масала бўйича тузилган алгоритмлар болаларнинг руҳий-эмоционал хусусиятларини инобатга олган ҳолда ота-оналар, тенгдошлари ва дўстлари билан мулоқати, ўқишга ва спортга интилишлари чуқур индивидуал характерга эга бўлиши лозим. Буларнинг барчасини эътиборга олиб ота-оналар билан ҳамкорликда муаммоларни ечишга қаратилган аниқ алгоритмлар тузиш зарур. Ёдда тутиш зарур, ёмон

тайёргарлик, интим ҳаётнинг асосларини тушунмаслик ва бу ҳақда билимга эга эмаслик оилавий низолар, ҳатто ажримларга олиб келади, баъзи касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлади. Аёлларда фригидлик, эркакларда импотенция пайдо бўлиши мумкин. Буларнинг барчаси нафақат тиббий характерга эга, балки ижтимоий аҳамият ҳам касб этиб жамиятда фаровон оилаларни шакллантиришга ва оила институтини мустаҳкамлашга олиб келади.

Мазкур мақсадли гуруҳнинг тиббий тамойилга оид стандартлар: *ҳаёт тарзини шакллантириш орқали ўз саломатлигига масъулият; ушбу ёшда учрайдиган касалликлар ва уларнинг олдини олиш ҳақида билимга эга бўлиш.*

Популяцион алгоритм орқали белгиланган стандартлар турли даражада амалга оширилади, уларни куйидагича характерлаш мумкин: *оилада соғлом ҳаёт тарзи муҳитини яратиш; мактабгача таълим муассасалари, мактаб, лицей ва коллежларда СТТ шакллантириш ҳақида узулуксиз ахборот бериб боришни такомиллаштириш "Саломатлик мактаби" ташкил этиш; таълим муассасаларида профилактик тиббий кўриклар; ОАВ орқали болалар ва ўсмирлар учун соғлом ҳаёт тарзини онгига етказувчи қизиқарли замонавий кўрсатувлар, эшиттиришлар дастурини яратиш.*

Шубҳасиз, болалар ва ўсмирларнинг ўз саломатлигига масъулиятли бўлишига, соғлигини асраш ва мустаҳкамлашга ижобий ёндашувларига илк бор оилада пойдевор яратилади.

Валеолог-шифокорлар, УАШлари мазкур муаммолар бўйича боланинг индивидуал хусусиятларини ва оиладаги ўзъаро муносабатларини инобатга олиб, мотивацион алгоритм тузишлари лозим.

Таълим муассасаларида кўп қиррали тадбирлар мажмуини олиб бориш зарур. Умуман таълим муассасаларида соғломлаштирувчи ва профилактик тадбирларни ташкил этиш ва ўтказиш тамойиллари куйидагилардан иборат:

- ўқувчиларнинг саломатлик ҳолатини, ўқув йилининг тузилиши, экологик ва иқлим шароитларини инобатга олган ҳолда профилактик ва соғломлаштирувчи технологияларни қўллаш мажмуи;

- профилактик ва соғломлаштирувчи тадбирларни тизимли ва узулуксиз ўтказиш;

- тадбирларда соғломлаштиришга муҳтож барча ўқувчиларни кенг қамраб олиш, қатъий индивидуал тиббий ман этиш кўрсатмаларини инобатга олган ҳолда;

- таълим жараёнида профилактика ва соғломлаштириш дастурларини интеграциялаш;
- дори бўлмаган воситалардан фойдаланишнинг афзалликлари;
- ўқувчиларда, тиббиёт ходимлари, ота-оналар ва педагогларда профилактика ва соғломлаштириш тадбирларига ижобий мотивацияни шакллантириш;
- белгиланган тадбирларни мунтазам ўтказиш, натижаларини мониторинг қилиш, таълим муассасаларида “саломатлик мактаб”ларини яратиш, баъзи лицей ва коллежларда йўлга қўйилган.

Профилактика ва соғломлаштириш тадбирларини янада самарадорлигини оширишда таълим муассасасининг раҳбарияти, ўқитувчилар жамоаси, тиббиёт ходимлари ва ота-оналарнинг ўзъаро ҳамжиҳатликдаги фаолияти ва қўллаб-қувватлаши муҳим аҳамият касб этади.

Соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришда ўқувчилар билан биргаликда ота-оналар ва педагогларни жалб этиш ўта муҳим ҳисобланади.

Мотивацион алгоритмда аҳамиятли стандартлардан бири бу “ҳаёт тарзини шакллантириш орқали ўз саломатлигига масъулият” ушбу алгоритмнинг еттита босқичида кўриб чиқилади.

Ахборот, ушбу стандартнинг аҳамияти бошқа мақсадли гуруҳларда ҳам кўриб чиқилган, бироқ болалар ва ўсмирлар мақсадли гуруҳи учун ушбу стандарт янада аҳамиятли чунки бу даврнинг ҳаёт тарзи асосида ўйинлар ётади, қувватга тўлган, саломатликда жиддий камчиликлари йўқ, жадал ривожланиш даври бўлгани учун биз стандартни “ўз саломатлигига масъулият” деб атаймиз.

“Соғлиқ бу ҳаммаси эмас, бошқалари соғлиқсиз ҳеч нарса эмас” - деган донолар фикрини яна бир бор ёдга олиб, олдинги тамойилларни барчасини ва кўриб чиқилган алгоритмни жараёнга татбиқ этамиз. Ҳаёт тартиби, спорт билан шугулланиш, тўғри овқатланиш, билимга интилиш, кучли иродани ривожлантириш ва бошқа кўриб чиқилган қатор стандартлар соғлом ҳаёт тарзини белгилайди ва оқибатда ўз саломатлигига масъулиятли бўлишни шакллантиради.

Мотивация ушбу муаммони муҳокама этиб, зарур бўлса, олдинги тамойиллардаги (маънавий, руҳий, жисмоний) баъзи стандартларга урғу бериб, асосий масалага қайтамиз ва ўз саломатлигига масъулиятли бўлиш нима беради? - деган саволга жавоб берамиз.

Жуда кўп нарса беради: нафақат баркамол ўсиб, ривожланиш, балки қўйилган мақсадга эришиш имкониятини; интеллектуал, жисмоний,

маънавий йўналишларда ўзини намоён этиш; етук ёшга борганда пайдо бўлиши мумкин бўлган касалликларни олдини олади. Маълумки, келгусида саломатликка болалик ва ўсмирлик давридан пойдевор яратилади. Шубҳасиз, мотивация жараёнига ота-оналар ва педагоглари ҳам жалб этиш мақсадга мувофиқ.

Ишонтириш бу босқичда олдинги ёндашувларни давом эттириб, далил ва исботлар келтириб ўтилади. Болалар нима учун ўз саломатлигига масъулиятсиз ёндашади? ва бунга нима халақит беради? – деган саволларни муҳокама қилиб, халақит берувчи сабабларини қидирамиз. Ўзини шаклантиришга бўлган эҳтиёжнинг йўқлиги, ҳаётий кўникмаларнинг шаклланмаганлиги. Ўзига паст баҳо бериш, эринчоқлик, аниқ мақсаднинг йўқлиги ва бошқалар, бу сабаблар олдинги тамойилларда кўрсатиб ўтилган, чунки болани шаклланиши узвий занжирсимон тизимдан иборат бўлиб, ҳар бир тамойил ва босқичлар бир-бирини тўлдириб келади. Шунинг учун бу муаммони олдинги стандартлар билан биргаликда ечса ҳам бўлади. Бундай ёндашувлар биргаликда самарали натижаларни беради.

Билим кўриб чиқилаётган алгоритмнинг олдинги босқичларини сифатли ўтказиш натижасида ўсмирлар тафаккурида ўз саломатлигига масъулиятли бўлиш ҳақида назарий тушунча билим пайдо бўлади. Бу тушунчалар ўсмир томонидан ҳаёт тарзига қараб онгли равишда таҳлил этиб борилади. Ўсмир онг даражасида ушбу стандартнинг аҳамиятини тушуниб етсагина кейинги босқичга ўтади: **кўникма** – бу ўсмирнинг амалий ҳаракатлари, ўз саломатлигига бўлган муносабатни белгилайди. У ўзи учун ҳаракат режасининг тартибини белгилайди: *ўз саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш учун нима қилиш зарур?* Ўз мақсадига эришиш учун ўсмир яратган вазиятни тафаккуридан ўтказиши ва таҳлил этиши лозим.

Бундай ёндашув аста-секин хулқнинг шаклланишига олиб келади. **Хулқ** – бу чуқур англаб етилган ҳолда тез-тез такрорланиб турадиган ҳаракатлар йиғиндисидан иборат, секин-аста ҳаёт тарзига айланади.

Шундай қилиб, ўз саломатлигига масъулиятли муносабатда бўлишга йўналтирилган **ҳаёт тарзи** валеологик йўналишларнинг баркамол шахсни шакллантиришдаги энг олий ютуғидир. Ўз саломатлигига масъулиятли муносабатда бўлиш олий ижтимоий қадрият ҳисобланади.

6.5. "Ёшлар" мақсадли гуруҳи

Ёшлар мақсадли гуруҳи 19 ёшдан 29 ёшгача бўлган фаол ижодий, жўшқин, шиддатли даврни қамраб олади.

Ушбу даврда интеллектуал ривожланиш, жисмоний ва руҳий шаклланиш шиддат билан кечади, бу давр ҳаёт кўникмаларини тўлиқ ўзлаштириш билан тугайди.

Мазкур даврда илм олиш жадаллашади, маълумот олиш, касб-хунар эгаллаш, жамиятда ўз ўрнига ва мавқеига эга бўлиш, оила қуриш, фарзандларни дунёга келиши, уларнинг тарбияси ва таъминоти, ижтимоий ҳаётий масалалар авж олади.

Ушбу даврнинг ўзига хослиги шундан иборатки, нафақат олий мақсадлар амалга оширилади, балки бу давр кучли руҳий ва жисмоний зўриқиш билан кечади.

"Ёшлар" мақсадли гуруҳларида ҳаёт тарзини шакллантириш учун, уларнинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда валеологик тамойилларга оид стандартлар ва алгоритмлар танланади.

Ёшлар - анча мураккаб, ўзига хос хусусиятларига эга бўлган мақсадли гуруҳ ҳисобланади. Бу ёшда улғайиш билан бирга улар оёққа туради, олган билими ва маълумотлари асосида дунёқараши шаклланиб боради, ёшларда ўзига юқори баҳо бериш ва ишонч барқ уриб туради.

Мазкур гуруҳда иш олиб бориш анча мураккаб бўлиб, олдиндан режали бўлишни ва алоҳида тайёргарликни талаб этади.

6.5.1. Маънавий тамойил

Ёшлик даври- бу ўзини ўрнини аниқлаб, белгилаб олиш даври десак муболага бўлмайди.

- Ижтимоий;
- Шахсий;
- Касбий;
- Маънавий ўзига маъқул жиҳатларини аниқлаб олиш ёшларга хос.

Мазкур жараённинг асосида келгуси ҳаёт йўлини ва фаолиятини танлаш ётади.

Бироқ касб танлаш кўпинча ижтимоий ва шахсий жиҳатлар билан уйғунашиб Ким бўлсам? Қандай инсон бўлсам? - деган саволлар истиқболли, аниқ келажак режаларни тузишга ундайди

Касб танлаш энг масъулиятли вазифа ҳисобланади, чунки у кейинги

ҳаёт йўлини белгилаб беради, шунинг учун бунда адашмаслик лозим. Ҳаётда ҳамма нарса бир-бирига боғлиқ, тўғри танланган касб ўз ўрнида тақдирнинг бошқа жиҳатларига ҳам таъсирини ўтказиши мумкин.

Нотўғри танланган касбнинг салбий оқибатлари ўз саломатлиги, оиласи ва бутун жамиятга таъсир этади.

Ўзбекистонда ёшларнинг маънавий-ахлоқий тарбиясига таълим тизимида алоҳида эътибор қаратилади ва бу давлат сиёсати даражасига кўтарилган.

Ёшлар касб-ҳунар коллежлари ва академик лицейларда бирламчи ихтисосликни эгаллаш билан бирга аниқлаб олган йўналиши бўйича олий таълим муассасаларига кириш ҳуқуқига эга. 1997 йил 29 августда қабул қилинган «Таълим тўғрисидаги Қонун» ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»нинг асосий мақсади баркамол авлод тарбиясига йўналтирилган.

Ёшлар мақсадли гуруҳида маънавий тамойилга оид стандартлар: билим, савия, жамиятдаги ўрни, оилада ва ишда масъулият, ҳаёт кўникмаларини шакллантириш, мақсад сари интилиш.

Популяцион алгоритм *оила, жамият ва давлат* миқёсида амалга оширилади ва ёшларни тарбиялашда куйидаги жиҳатларига аҳамият берилади: *буюк меросимиз ва аجدодларимизнинг ибратли анъаналари; ҳар бир оиланинг ўзига хос анъаналари; лицей, коллеж, олий таълим муассасаларининг тарбиявий ишларда, ёшларни шакллантиришда маҳалла фаолларининг масъулиятини ошириш.*

Оила миқёсида аجدодларнинг анъаналари, ибрати ёшларни шаклланишида муҳим омил бўлиб, хизмат қилади. Чунки ҳар бир оиланинг ота-боболаридан кейинги ёш авлодга ўтиб келаётган ўзига хос анъаналари бор. Ўзининг шажараси ҳақида билиш ёшларнинг тарбиялашнинг муҳим йўналишларидан бири, бунинг замирида ёшларнинг маънавий камолоти ётади.

Жамият миқёсида олиб бориладиган ишларда аллома зотлар томонидан қолдирилган буюк маънавий-маданий мерос, менталитетимизга хос урф-одатлар, халқимизнинг миллий анъаналари муҳим аҳамият касб этади.

Давлат миқёсида таълим тизимининг ролини ошириш, маҳалланинг фаолиятини ва ОАВнинг вазифаларини такомиллаштириш ёшларнинг тарбиясига ҳар томонлама ўз таъсирини кўрсатади.

Ўзбекистонда ёшлар сиёсатини кучайтириш давлат аҳамиятига эга, мамлакат тараққиётининг муҳим устувор йўналиши этиб белгиланган.

Чунки аҳолининг 60 фоиздан ортигини ёшлар ташкил этади ва бу жамиятда жуда катта куч ҳисобланади. Юртбошимиз томонидан 2008 йил "Ёшлар" йили деб, эълон қилинди ва мазкур йил муносабати билан қабул қилинган давлат дастурида маънавий баркамол, жисмоний соғлом ва ҳар томонлама етук комил шахсни тарбиялаб, вояга етказишда давлат идоралари, нодавлат ва жамоат ташкилотлари томонидан амалга ошириладиган вазифалар аниқ белгилаб берилди.

Мотивацион алгоритм. Шахсни шакллантириш ёшлар гуруҳида кўп қиррали ва анча мураккаб вазифа ҳисобланади, белгиланган стандартларнинг барчаси шахс ривожига ўз ўрнига ва аҳамиятига эга. Шу билан бирга, маънавий тамойилнинг яна бир муҳим стандартларидан *"Мақсад сари интилиш"*га эътиборимизни қаратамиз, бунда нафақат ушбу стандартнинг муҳимлиги аҳамиятга эга, чунки биз юқорида бошқа стандартларнинг аксариятини деярли мотивацион алгоритм босқичлари бўйича ўрганиб чиқдик.

Ахборот *"Мақсад сари интилиш"* стандарти биринчидан ўз олдига мақсад қўйиш ва иккинчидан эса уни бажаришни кўзда тутди. Фақат мақсадни қўйиш камлик қилади, уни амалга ошириш учун тинмай самарали меҳнат қилиш туфайли ҳаёт кўникмаларини орттиради ва камолотга эришади.

Инсон мақсадсиз яшаса (айниқса, ёшлар) "кулранг" ва зерикарли ҳаёт кечиради, ҳеч нарсага интилмайди ва масъулиятни ҳам ҳис этмайди, унинг эҳтиёжи вақтни беҳуда ўтказиш ва маъносиз яшашдан иборат бўлиб қолади. Қўйилган мақсад сари интилиш ёшларда қатор ижобий фазилатларни шакллантиради, унинг маънавий ва интеллектуал салоҳиятини оширади, бу эса жамиятда ўз ўрнига эга бўлиш имкониятларини янада кенгайтиради.

Мотивация бир хил номга эга алгоритмнинг навбатдаги босқичи ҳисобланади, бунда танланган стандарт – *бу менга нима беради?* – деган савол асосида таҳлил этилади. Мақсад сари интилишнинг афзалликлари: *вазиятни тизимга солиш ва режалаштириш; мақсадга эришиш учун тинмай меҳнат ҳаракат қилиш; маънавий ва ақлий ривожланиш; мақсадга эришилганда ижобий ҳолатлар; мақсад йўлидаги ҳаракатларидан қониқиш ҳисси; ўз қадрини баҳолай олиш; атрофдагиларнинг (жамият) тан олиши; жамоа орасида салоҳияти, обрўси; бошқа ҳаётий соҳаларда ўзини тарғиб қилиш имкониятларининг очилиши.*

Ишонтириш мақсад сари интилишга - нима халақит беради? - деган саволга жавоб бериш билан сабабларни аниқлаймиз: *Ўзбилармонлик*

(амбициозность); ёшларни баркамол шаклланишига қаратилган қадриятларни инкор этиш; ҳаётий кўникмаларнинг йўқлиги ёки тизимга солинмаганлиги; ўзини паст баҳолаш; дангасалик ва ёшларни ривожланишига халақит берувчи бошқа хислатлар.

Ёшлар олдига қўйган улкан мақсадларига эришиш учун уларда энергия куввати етарли, ўзларининг келажак тақдирини белгилаб олишлари учун ёшлигиданоқ жамиятда ўзига муносиб ўринга эга бўлиши лозим.

Билим ушбу босқичда, ёшларнинг мақсад сари интилиши ҳақидаги тушунчалар доирасини кенгайтириб, ёшлар тафаккурида назарий билим пайдо қиламиз ва бунни қайта боғланиб ушбу стандартнинг мазмунини моҳияти ҳақида гапириб беришларини сўраймиз, бу жараён ишимиз самарадорлигини янада оширади. Ушбу фикрларни баён этиш ва таҳлил этиш жараёнида назарий тушунчалар аста-секин ҳаракатга ўтади.

Кўникма қандай қилиш керак? - деган саволга жавоб бериш билан бирга ёшларда қуйидаги ҳаётий кўникмаларни шакллантиради: *ҳаётдаги ўрнини аниқлаб олиш; фикрларни, режаларни аниқ тартиб асосида тизимли амалга ошириш; ўз фаолиятини тартибга солиш; ўтган ҳар бир кунни фикр юритиб таҳлил қилиш.*

Аниқ тизимга эга бўлган ҳаракатларни такрорланиши, орттирилган ҳаётий кўникмалар мақсадга эришишни таъминлайди. Бундай ҳаётий кўникмаларнинг тез-тез такрорланиб туриши *хулқнинг шаклланишига* олиб келади.

Хулқ – бу жараён, маълум вақт давомида такрорланиб туриши натижасида олдига қўйилган ижобий режаларни амалга ошириш учун **“Мақсад сари интилиш”** ёшлардан тинимсиз меҳнат талаб этади, бу эса ўз навбатида, уларнинг шахс сифатида шаклланишига ва маънавий баркамолликка ундайди. Шундай қилиб, ёшларда мотивацион алгоритмнинг еттинчи босқичи **ҳаёт тарзи шаклланиб** боради.

6.5.2. Рухий тамойил

Ёш психологиясида ёшлик даври қадриятларнинг мустаҳкам тизимини пайдо бўлиши, ўзликни англаш, шахснинг ижтимоий мавқеининг шаклланиб бориши билан билан характерланади. Ёшларнинг онги жуда катта ахборотлар оқимини қабул қилиш, уларни таҳлил этиб, кераклисини ўзлаштиришни ўзига хос намоён этади.

Бу даврда, танкидий фикрлаш, турли ходисаларга ўз фикрини билдириш, далиллар қидириш ва табиий фикрлаш жараёни кечади. Шу билан бирга, ёшлик даврида руҳиятнинг шу авлодга тегишли бўлган ўзига хос стереотиплари мавжуд. Ёшларнинг ҳаётий фаолияти ўта жадал ва фаоллик билан кечади. Шу билан бирга, жамият муносабатлар тизимига тўлиқ мослашмагани учун баъзан чекланишларга ҳам дуч келади.

Шунинг учун ёшларнинг характерида бир-бирига қарама-қарши фикрлар ва хусусиятлар намоён бўлади: *идентификация қилиш; ўзгача ҳис этиш; конформизм; негативизм; тақлид қилиш; умум қабул қилинган меъёрларни инкор этиш; мулоқотга интилиш ёки аксинча ундан четлашиш; ташқи ҳаётдан узилиб қолиш ва бошқалар.*

Ёшлар онгининг беқарорлиги ва қарама-қаршилиги хулқ-атворнинг шаклланиши ва шахс фаолиятига таъсир кўрсатади.

Ёшлар онги баъзи объектив омиллар билан белгиланади:

1. Замонавий шароитларда ижтимоийлашиш даражаси мураккаблашиб узоқ давом этади, бу ўзаро муносабатларда ўз аксини топади ва ижтимоий етуклик мезонлари ҳам шунга мос ўзгариб боради. Бу фақат мустақил меҳнат фаолиятининг бошланиши билан белгиланмайди, балки таълим соҳасини тугатиб, касб эгаллаш, ўзининг ҳаққоний сийёсий ва фуқаролик ҳуқуқларига эга бўлиш, ота-онасидан моддий қарам бўлмаслик каби омилларда ўз аксини топади. Ушбу омиллар турли ижтимоий гуруҳларда бирданига ва бир хилда амалга ошмайди, шунинг учун ёшларда катталарнинг ижтимоий ролини ўзлаштириш қарама-қаршилиқ билан қийин кечиши мумкин. Ёшлар бирон муҳитда ўзини жиддий ва катталар каби тутса, бошқа муҳитда ўзини ўсмирдек тутади.

2. Ёшларнинг ижтимоий етукликка эришиши қатор мустақил омиллар замирида кечади: оила, мактаб, меҳнат фаолияти, меҳнат жамоаси, ОАВ, ёшлар ташкилотлари ва норасмий гуруҳлар. Ижтимоийлашишда ушбу тизимлар ва механизмлар шахсни ривожлантиришда ўзига хос вазифани бажаради.

Ёшлик – даври ўз тақдирини ўзи белгилаш вақти келганидан далолат беради, бу даврда ҳар бир инсон муваффақиятга элтувчи, ягона ишончли бўлган ўзининг ҳаёт йўлини белгилаб олади ва бунда ўзининг имкониятларини, иқтидорини ишга солиб меҳнат қилади. Бу давр ўзини англашнинг энг қийин даври, шахсий "Мен" шаклланиш даври ҳисобланади. Одам ўзининг имкониятларини объектив баҳолаб, нимага қурби етишини ва жамиятдаги ўрнини белгилаб олиши керак.

Бироқ бошқа томондан, бу вақтда атроф-муҳит ҳақида ўз тасаввурларини кенгайтириш ҳам зарур ҳисобланади. Ёшлар ўзига хос қадриятлар тизимини яратиши, ўзининг сиёсий, маънавий-ахлоқий ва эстетик дунёқарашини шакллантириб бориши лозим.

Ёшларнинг ҳаёт тажрибаси етарли бўлмаган шароитда ҳаёт уларнинг олдига ечимини кутаётган долзарб вазифаларни қўяди: *касб танлаш, умр йўлдош танлаш, дўстлар танлаш*. Бу ҳали ҳамма муаммо эмас, бироқ бу жиддий масалаларни ечиш жараёнида ёшларнинг ҳақиқий хусусияти шахс сифатида шаклланиб боради.

Ёшлар мақсадли гуруҳининг руҳий тамойилига оид стандартлар: *иродани шакллантириш, бардошлик, чидамлик, ҳаётий кўникмаларни такомиллаштириш, шахсий гуруҳ туйғусини ривожлантириш, меҳр-муҳаббат ва жонкуярлик*.

Популяцион алгоритм руҳий тамойил стандартлари оила, давлат ва жамият даражасида амалга оширилади. Шубҳасиз қатор руҳий фазилатлар болаликдан шаклланади ва биз уларни олдинги мақсадли гуруҳларда кўриб чиқдик. Шу билан бирга, оила, таълим муассасалари ва ишлаш жойларида ижобий руҳий муҳитни шакллантириш белгиланган стандартларни рўёбга чиқаришда муҳим роль ўйнайди.

Ушбу мақсадли гуруҳ учун аجدодлардан авлодларга ўтиб келаётган оилавий анъаналари катта аҳамиятга эга, чунки бу урф-одат ва қадриятлар оила даврасида шахснинг ички дунёси ва маданий-ахлоқий сифатларининг шаклланиб боришига сабаб бўлади. Юқорида келтирилган стандартларни аҳоли орасида тизимли жорий этишда ОАВнинг роли катта. Ушбу жараёнлар оддий эмас ва фикрни мажбурлаб инсон онгига сингдириш керак эмас, аксинча суҳбат ва учрашувларни муҳокама қилиб, фикр юритиб қизиқарли тарзда олиб бориш лозим, шунда уларда эҳтиёж пайдо бўлсин. Донолик ва саводхонлик билан тизимли олиб борилган суҳбат ёшлар онгига ўз устида тинимсиз ишлаш, қобилиятини янада такомиллаштириш ва шахс сифатида шакллантиришни зарурлигини етказди.

Бундай ёндашувлар таъсир этишининг барча даражаларида самарали бўлади: индивидуал, гуруҳ ва популяцион. Шунинг учун УАШ ва оила шифокорларининг фаолияти қўйилган вазифаларни бажаришга қаратилган бўлади, бунинг учун популяцион алгоритмни етказиш кўникмасига эга бўлиш лозим.

Мотивацион алгоритм ёшлар онгига бирон-бир стандартни индивидуал ёки гуруҳ даражасида босқичма-босқич етказишдан иборат.

Ёшларда рухий баркамолликни шакллантириш кўп қиррали жараён бўлиб, бунда "шахсий гурурни шакллантириш" стандарти муҳим аҳамиятга эга.

Ахборот ушбу стандарт, инсон кадриятини, шахснинг маънавиятини юксалтиришга таъсир кўрсатади, шахснинг аввало, ўзига нисбатан қолаверса жамиятнинг унга нисбатан муносабатини белгилаб беради.

Шахсий гурурнинг асосида одамнинг ўзини англаш ва назорат қилиш эҳтиёжи ётади, бу ўзига нисбатан талабчанликдан келиб чиқади. Шунинг учун ўз гурурини химоя қилиш, шунга мос равишда, ўзининг ахлоқий-маънавий хусусиятларни шакллантириш билан ифодаланади.

Шу маънода, шахсий гурур, виждон ва бурч каби инсоний сифатлар одамнинг шахс сифатида аввало, ўз олдига масъулиятини оширади. Бошқа томондан шахсий гурур атрофдаги одамлар томонидан ўзига нисбатан ҳурмат ва ўзининг ҳуқуқ ва имкониятларини эътироф этилишини талаб этади.

Замонавий тушунчаларга асосан шахсий гурурни шакллантириш шахснинг жамиятдаги мавқеи ва маълум меҳнат турига боғлиқ эмас.

Шахсий гурур тор маънода инсоннинг қанчалик даражада бу ҳислатни ўзида намоён этиши, бунга лойиқлиги, маънавий-ахлоқий баркамоллиги ва ўзининг инсонийлик ва фуқаролик бурч-вазифаларини сикқидилдан адо этишига ҳар томонлама шахсан ўзига боғлиқ,

Мотивация. Ушбу стандартни амалда шакллантиришга ундаш жараёнида ҳар бир ёш шахс эканини назарда тутиш лозим. Ўзида маънавий-ахлоқий сифатларни ривожлантириш, дунёқараш, вазиятни манتيкий баҳолаш ва умуман ёшлар доимо жамиятдаги ўрнини таҳлил этиб ўрганиб туриши зарур.

Бир томондан муносиблик назариясини ёдда тутиш зарур, одам қанчалик даражада ўз ўрнига ва мавқеига, вазиятларда ўзини тутиши муносиб шаклланган. Бошқа томондан, эҳтимолий ўзъаро муносабатларни таҳлил этиб ўрганиш ва кўпол хатоларга йўл қўймаслик учун, олдиндан прогноз қилиб, шахсий гурурини сақлаш.

Шахсий гурур билан атрофдагиларга бўлган ҳиссиётлар орасидаги чегарани билиш жуда муҳим ҳисобланади, аксинча бу ҳолда яқинлари ва атрофдагиларга салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Ўзар (амбициоз), маънавий қашшоқ, дунёқарашни тор, билим даражаси паст одамлар ўзларининг камчилигини ман-манлик билан беркитишга ҳаракат қилади.

Ф.Вольтернинг доно фикрини айтиб ўтиш ўринли: “Чексиз кичик одамлар, мағрурликда ҳам чексиз буюк”. Шекспирнинг фикрича: “Агар мағрур ва кибри одам кичик ва қисқа муддатли ҳокимиятга эга бўлса, Оллоҳ назарида шундай таажжубли спектакл намойиш этадики, ҳатто бунга самодаги фаришталар ҳам кўз ёш тўкади”.

Мазкур стандартни муҳокама этиш жараёнида Гурур нима беради? - деган саволга жавоб бериш орқали биз мотивацияни кучайтирамиз. Ушбу масала энг аввало, оиладаги тарбиядан бошланади, шахснинг дунёқараши, маданияти, маънавий-ахлоқий сифатлари, тафаккур доираси ва бошқа омиллар буни белгилаб беради. шунинг учун ушбу стандартни муҳокама этиш жараёнида бу нима беради? - деган саволга жавоб берамиз: жамиятда обрў-эътибор, атрофдагиларнинг ҳурмати ва ишончи, ўзига нисбатан ҳурмат, шахс сифатида доимо шаклланиб бориш, қўйилган мақсадларга эришишнинг самарадорлиги ва бошқалар, бундай шахс бошқаларга айниқса, болалар тарбиясида доимо ибрат бўлади.

Ишонтириш мотивация берувчи далилларни муҳокама этар эканмиз, шахсий гурурни шаклланишига халақит берувчи омиллар ва уни ривожлантиришни хоҳламаслик сабабларини ўрганамиз. Шу билан бирга, ўзини ҳурмат қиладиган ёш одамга “Бу жараёнда нима халақит беради?” - деган саволни муҳокама қиламиз.

Асаб тизимининг тури, характери, ҳаёт тарзи каби омиллар одамда ўзини шахс сифатида шакллантиришни хоҳлаши ёки хоҳламаслик кайфиятини пайдо бўлишига таъсир кўрсатади.

Шу билан бирга, куйидаги омиллар ҳам шахсий гурурнинг шаклланишига тўсқинлик қилади: дангасалик, бепарқлик, ҳаётга лоқайдлик, ўзини паст баҳолаш, мақсад сари интилишнинг ва ҳаётий кўникмаларнинг йўқлиги, ҳаётдан узилиб қолиш тизимсиз, мақсадсиз яшаш каби салбий ҳолатлар мазкур стандартни шакллантиришга йўл қўймайди. Шунинг учун индивидуум ҳаёт даврининг ҳар бир босқичида мақсадли равишда ушбу муаммони ечимига қаратилган шахсий гурурни шакллантириб бориш зарур. Ёшлар гуруҳининг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда ёшларнинг фикрига ёндашиб биргаликда муҳокама этиш мақсадга мувофиқ.

Билим - бу босқич олинган ахборотларни тафаккурда намоён бўлиши билан назарий билимларни пайдо қилади ва натижада ушбу стандартни шаклланишига олиб келади. Ушбу назарий билимлар муҳокама жараёнида келгусида амалий кўникмаларга ўтади. Бу босқичда ёшлар

билан қайта боғланиб, уларнинг шахсий гурур ҳақидаги фикрларини ўрганамиз ва қанчалик ишончли даражада шаклланганлигини аниқлаб амалий босқич кўникмага ўтамыз.

Кўникма бу орттирилган билимларни ўзида шахсий гурурни шакллантириш учун амалиётда қўллаш. Бунинг учун куйидаги омилларга эътиборни қаратиш лозим: индивидуумнинг ҳаракатлари аниқ ва назоратда бўлиши, ҳаёт тартиби (сифати) таҳлил этилган ва тизимли бўлиши даркор.

Мунтазам такрорланиб турувчи ҳаракатларга риоя қилиб, уларни таҳлил этиб **хулқ-атворни** шакллантириш мумкин. Сўнгра бу жараёнлар **шахсий гурурни** шакллантиришга йўналтирилган **ижобий ҳаёт тарзига** ўтади.

6.5.3. Жисмоний тамойил

Ёшларни шакллантиришнинг муҳим жиҳатлари бўлган жисмоний баркамоллик даври, юқори ҳаёт қуввати буларнинг барчаси ижобий ишларни амалга оширишга йўналтирилади.

Республикамизда ёшларнинг жисмонан баркамол вояга етишлари учун алоҳида эътибор қаратилган: спорт майдонлари, турли спорт тўғарақлари, стадионлар сони ҳам вилоятлар, узоқ туманларда ҳам кундан-кунга ортиб бораётгани, ҳамда ёшлар орасида турли йўналишдаги спорт мусобақаларининг мунтазам ўтказиб келиниши фикримизнинг яққол далилидир. Бизнинг спортчи ёшларимиз халқаро спорт ареналарида жаҳон биринчилигини, чемпионликни қўлга киритиб келмоқдалар.

Давлат миқёсида ёшларга бундай эътибор уларнинг жисмонан ва руҳан камол топишида, интеллектуал салоҳиятида ўз аксини топмоқда.

Ёшлар мақсадли гуруҳида жисмоний машқлар ва спортнинг энг аввало, саломатликни сақловчи ва мустаҳкамловчи омил сифатида аҳамияти жуда катта. Биз юқорида жисмоний тамойилнинг муҳим жиҳатлари ҳақида батафсил тўхталиб ўтдик, шу ўринда яна бир бор қўндалик жисмоний юкламалар юқори кўрсаткичларга эришишга йўналтирилган спортдан тубдан фарқ қилишини эслатиб ўтамыз. Спорт – рекорд қўйиш мақсадида резервларни максимал даражада чиқаришга йўналтирилган доимий машғулотлар билан шугулланишдан иборат. Жисмоний юкламалар – соғломлаштириш ва жисмоний баркамолликка қаратилган.

Жисмоний тамойил, валеологик нуқтаи назардан организмни жисмонан соғломлаштиришга қаратилган. Шу билан бирга, ёшлар ўзларининг жисмоний резервларини маълум даражада очиши зарур, бу жисмоний баркамоллик, қадди-қоматни расо бўлиши ва саломатлик даражаси билан ифодаланади.

Бунда жисмоний юкламаларнинг даражаси организмнинг физиологик потенциалига, имкониятларига мос келиши зарур. Бошқача айтганда, машғулотлар, юкламалар ва спорт натижалари одамнинг руҳий-соматик конституцияси билан белгиланади. Берилган тавсияларга риоя этмаслик организмнинг адаптацион имкониятларини издан чиқаради ва келгусида патологик жараёнлар ривожланишига олиб келади.

Ёшлар мақсадли гуруҳига оид жисмоний тамойилни кўриб чиқар эқанмиз Юртбошимиз Ислом Каримовнинг: "Ёшларимиз жисмоний баркамол ва маънавий бой шахс бўлиб, камол топишлари лозим" – деган фикрларини кундалик ҳаётимизнинг шиорига айлантиришимиз лозим эканига амин бўламиз. Мана шу икки муҳим жиҳат ёшларнинг шахс сифатида даражасини белгилайди. Шунинг учун жисмоний тамойилга оид стандартлар: *жисмоний баркамолликка интилиш, ёшларни болаликдан жисмоний тарбияга жалб этиш.*

Популяцион алгоритм, маълумки, турли даражада: *оила, жамият ва давлат* миқёсида жорий этилади. Мустақиллик йилларида давлатимиз томонидан оила муҳитини соғломлаштиришга жуда катта эътибор қаратилди. Оилада жисмоний тарбия урфга айланиб улгурди, болалар ва ёшлар спорт клублари, бассейн, фитнес клубларга фаол қатнашади. Республиканинг барча шаҳар ва қишлоқларида спортни ривожлантириш ва ёшлар орасида оммалаштиришга кенг имкониятлар яратилган, бунинг ёрқин далили қишлоқ жойлардан ёшларимизнинг халқаро спорт мусобақаларида қатнашиб, фахрли ўринларни қўлга киратаётганидир.

Жамиятда болаларни ва ёшларни спортга кенг жалб этишга йўналтирилган чора-тадбирлар олиб борилади, ушбу жараёни янада такомиллаштириш бўйича давлат томонидан кенг қамровли сиёсат амалга оширилади. ОАВ, турли нодавлат ташкилотлар, "Маҳалла" жамғармаси, "Камолот" ЕИХ ва бошқа ташкилотлар ёшларни спортга жалб этиш бўйича ишларни ташкил этиш лозим. Соғлиқни сақлаш ходимлари, УАШ оила шифокорлари ва барча шифокорлар энг аввало, ўзлари

жисмоний фаоллиги билан ўрнатилган бўлиши ҳамда ёшларни жисмоний тарбия ва спортга рағбатлантира олиши зарур.

Мотивацион алгоритм олдимизга қўйилган мақсадни босқич-ма-босқич амалга ошириш механизмини белгилайди: жисмоний баркамолликка интилиш зарурлигини ёшларнинг онгига қандай етказиш мумкин. Ушбу алгоритмдан индивидуал ва гуруҳ даражасида фойдаланамиз.

Ахборот - мазкур стандарт ҳақида юқорида тўлиқ батафсил этилишига қарамай, ёшлар билан муҳокама жараёнида яна бир маротаба жисмоний фаоллик ва спорт билан шугулланиш нафақат саломатлик ва ҳаёт сифатини таъминловчи омил, балки бу чиройли ташқи кўриниш, ёқимтой ва гўзал қомат, юз терисининг тоза ва тиниқлиги, табиийликни бундан ҳеч бир косметика билан алмаштириб бўлмаслиги ҳақида тўхталиб ўтамиз.

Ўзининг жисмоний баркамоллиги билан шугулланувчи одам доимо яхши кайфият, юқори тонусда ва куч-қувватга эга бўлади. Маълумки, одам гўзаллиги биологик асосга ва биотузилмали мўътадилликка эга бўлиши лозим. Ички мўътадиллик – саломатлик ва тананинг муносиб фаолиятини таъминлайди. Цицерон фикрича: "Нозиклик ва гўзаллик саломатликдан алоҳида мавжуд бўла олмайди" - демак, унга эришиш учун доимо жисмоний баркамолликка интилиш лозим.

Мотивация - спорт билан шугулланиш ва жисмоний баркамолликни муҳокама қилиш жараёнида бу менга нима беради? - деган саволга урғу берамиз. Бунинг учун, жисмоний баркамолликка бўлган эҳтиёж қандай белгиланади.

Маълумки, табиий ва иктымий чегараланишлар доирасида ўз эҳтиёжларини кондиритиш услуби, ҳаёт тарзи билан белгиланади. Шунинг учун ҳаёт сифати – атроф-муҳитга таъсир кўрсатишнинг чегараси одамнинг ҳулқ-атворида намоён бўлади. Ҳаёт сифати кўп қиррали ва унинг меъёри бор, жисмоний баркамоллик унинг бир бўлаги ҳисобланади.

Ушбу стандартни муҳокама этиш ва амалда қўллашнинг ижобий натижалари: соғломлик, яхши кайфият, ташқи гўзаллик, муваффақиятли меҳнат, атрофдагилар орасида обрў, мавқеанинг ортиши, фаровонлик каби ҳаётга бўлган эҳтиёжлардан келиб чиқиб, ёшларнинг онгли равишда ушбу стандартни ўзининг ҳаёт фаолиятида қўллаш зарур.

Ишонтириш – жисмоний баркамоллик ва спортга бўлган қизиқишни янада ошириш мавзусида суҳбатни давом эттириб, жисмоний фаол бўлиш учун ёшларга нима халақит беради? – деган саволга биргаликда

жавоб топамиз. Албатта мотивациянинг йўқлигига турли сабаблар бўлиши мумкин, бироқ биз муаммонинг ҳар бирига индивидуал ёндашамиз. Жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланишга ҳалақит берувчи омиллар: вақт етишмаслиги, дангасалик, иқтисодий қийинчилик ва бошқалар, қатор ўзини оқлашга қаратилган сабабларни келтириш мумкин. Буларнинг барчасининг сабаби тизимсизлик, мақсадсиз яшаш, тартибсиз ҳаёт тарзига бориб тақалади. Шунинг учун *ишонтириш* босқичида келтирилган сабабларни муҳокама қилиб, уларни бар-тараф этиш чора-тадбирларини қидириб топамиз.

Билим – ушбу босқичда олинган ахборотларни таҳлил этиб, тафаккурда мужассамлаштирамиз, яъни назарий билим пайдо бўлади ва нима қилиш керак? – деган саволга жавоб берамиз. Мақсадли гуруҳ аъзолари билан қайта боғланиб, мустақил фикрларини тинглаймиз ва камчиликларини тўлдирамиз. Агар юқоридаги босқичлар тўғри ва сифатли олиб борилган бўлса, *билимлар* келгусида кўникмага айланиши табиий.

Кўникма - маълумки, ёндашувлар тўғри олиб борилса, амалий ҳаракатлар онгли равишда такрорланиб аниқ мақсад, яъни жисмоний соғлом ва баркамол бўлиш учун мунтазам амалга оширилади ва ҳаётий кўникмага айланади.

Хулқ - мотивацион алгоритмнинг якуний босқичларидан бири бўлиб, бунда хулқ-атворнинг ижобий тарафга ўзгариши кузатилади. Онгли равишда жисмоний баркамолликка йўналтирилган амалий ҳаракатлар мунтазам такрорланиб туради ва бу ҳаракатлар аста-секин **ҳаёт тарзига** айланиб боради.

6.5.4. Тиббий тамойил энг муҳим ва асосий тамойиллардан бири ҳисобланади. Юқорида кўриб чиқилган барча тамойилларнинг асосий мақсади “Ўз саломатлигига масъулиятли муносабат”ни шакллантиришга йўналтирилган. Мазкур мақсадли гуруҳда организм физиологик ва руҳий жиҳатдан шаклланиб бўлгани туфайли саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун мунтазам тизимли фаолият талаб этилади. Шунинг учун ёшлар ўз организмига доимо эътиборли ва уни такомиллаштириш бўйича маънавий, руҳий ва жисмоний ҳолатига йўналтирилган чора-тадбирларини олиб бориши лозим.

Ўзининг интеллектуал, жисмоний имкониятларини билган ҳолда ва уларни қандай ривожлантириш йўллари ҳам белгилаб олиш за-

рур, ҳаёт тарзини тизимли шакллантириш натижасида ўзини яхши ҳис этиш ва сифатли ҳаёт кечириш имкониятига эга бўлади.

Ушбу даврда ҳаёт билим олиш, касб эгаллаш, оила куриш, фарзанд кўриш, тарбиялаш каби ва бошқа жуда кўп юкламаларни ёшлар зиммасига қўяди.

Шунинг учун тартибли ва тизимли йўлга солинган ҳаёт, тўлақонли уйку, яхши антистресс дастур, адекват жисмоний юкламалар, шу билан бирга, яна иккита асосий йўналиш: рационал овқатланиш ҳамда репродуктив ва жинсий саломатлик ушбу ёшда сифатли ҳаётни таъминлайди ва саломатликни сақлайди.

Ёшларнинг овқатланиши тўлақонли ва рационал, валеологик таъминланишига асосланган: баланслашган, адекват ва оптимал бўлиши лозим.

Кун давомида 4-5 маҳал овқатланиш оқсил, углевод, ёғлар ҳамда витамин ва минералларга бой озиқ-овқатлар саломатликни сақлайди ва мустаҳкамлайди.

Ёшларнинг тамаки чекиши ва спиртли ичимликлар ичиши умуман мумкин эмас, чунки булар организмга жуда катта зарар келтириши билан бирга, молиявий инқирозларга олиб келади.

Ёшлик даврида репродуктив ва жинсий саломатлик масаласи муҳим ва долзарб масала ҳисобланади, бу жиҳатлар жинсий тарбия орқали шакллантирилади. Албатта оила қургандан кейин ёшларнинг интим ҳаёти бошланади, ҳомиладорлик давридан сўнг фарзандлар дунёга келади. Интим ҳаёт ҳақида тўғри тушунча ва билимга эга бўлган ёшлар бир-бирларига нозик муҳаббат туйғулари орқали узвий боғланади. Афсуски, аксарият ҳолларда, ажримларнинг сабаби кўпинча ёшларда жинсий маданиятнинг шаклланимаганлиги туфайли келиб чиқмоқда.

Қадимдан маълумки, тўғри ташкил этилган интим ҳаёт, айниқса, ёшлиқда саломатликни асrovчи муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Қоникмаслик ҳисси асабийлашишга ва организмда турли касалликларнинг ривожланишига ҳам сабаб бўлиши ҳамда ҳаёт сифатига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шунинг учун ёшлар мақсадли гуруҳида тиббий таъминот оид "Ўз саломатлигига масъулият" жинсий саломатликни ҳам ўз ичига олади.

Албатта, ушбу мавзу анча мураккаб ва нозик масала ҳисобланади ва алоҳида ёндашувни талаб этади, чунки миллий менталитетимизда интим ҳаёт фақат икки ёшнинг ўзига ҳавола этилади, тушунчанинг йўқлиги натижасида нозик муносабатнинг салбий оқибатлари ҳам

келиб чиқади. Шунинг учун ёшларни оилавий ҳаётга ҳар томонлама тайёрлаш долзарб масала ҳисобланади. Умуман турмуш қуришдан олдин қиз болаларни аёллик ҳаётига ва оналикка, йигитларни эркаклик даврига ва оталикка тайёрлаш лозим.

Популяцион алгоритмда ушбу жараённинг механизмларига тўхталиб ўтамиз.

Икки инсоннинг бир-бирига тақдирини боғлаши бу масъулиятли ва мураккаб жараён. Қадимда шундай нақл бор "Одам хато қилишга мойил бўлади, бироқ эр киши икки нарсада *касб* танлаш ва *хотин* танлашда адашмаслиги лозим".

Жинсий саломатлик – бу нафақат репродуктив вазифа ҳисобланади, балки энг аввало, икки инсоннинг муҳаббати, бир-бирини ўзаро тушуниши ва қайғуришлари каби ҳиссиётларнинг йиғиндисидан иборат. Шунинг учун умр йўлдош, ўзига жуфт танлаш масаласи маънавий, рухий ва жисмоний омилларга таяниб, таҳлил этилган ҳолда, чуқур фикр мулоҳаза билан ҳал этилса, мақсадга мувофиқ бўлади. Ёшлар оила ҳаёти давомида бир-бирларини мунтазам ўрганишлари, жумладан, интим муносабатларда ҳам ўзларини такомиллаштириб боришлари лозим. Албатта интим муносабатлардаги гармония соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш билан бирга яхши кайфиятда бўлишни, бошқача айтганда, ҳаёт сифатининг юқори бўлишини таъминлайди.

Умуман юқоридаги фикрларни мужассамлаштириб, тиббий тамоийилга куйидаги стандартлар белгиланади: *ўз саломатлигига масъулиятли муносабатда бўлиш ва ижобий хулқ-атворга эга бўлиш.*

Популяцион алгоритм. Белгиланган стандартларнинг оила даражасида таъсир этиш механизмини аниқлаб, ота-оналарнинг роли, оилавий аъёналар ва миллий кадриятларнинг ёшлар тарбиясидаги аҳамиятини қайд этиш зарур.

Ёшларни шакллантириш жараёнида юқоридаги муаммоларни оила муҳитида ҳар томонлама қамраб олиш лозим. Оилада фаол ижодий муҳит, ҳар бир оила аъзосининг ўз саломатлигига масъулиятли муносабати шаклланган бўлса, ёшлар учун ибрат ва хулқини ижобий томонга ўзгаришига сабаб бўлади.

Саводли соғломлаштириш дастурларига асосланган УАШ оила шифокорларининг суҳбати, ОАВнинг таъсири самарали меҳнат ижобий натижалар бериши табиий. Бу борада белгиланган стандартларни жорий этишда тиббий кўриқлар (диспансеризация)нинг ўтказилиши ва мутахассислар томонидан берилган тиббий маслаҳатларнинг аҳамияти жуда катта.

Мотивацион алгоритм ўз саломатлигига масъулият стандартини татбиқ этишда ёшларнинг турмуш тарзига муҳим омилларни киритиш зарур: *рационал овқатланиш ва репродуктив (жинсий) саломатлик*. Ушбу тамойилга оид иккинчи "Ижобий хулқ омиллари" стандарти ҳам ўз саломатлигига масъулиятли муносабатни таъминлашда алоҳида ўрин тутди.

У юқорида қайд этилган асосий стандарт билан ҳар томонлама боғлиқ, фақат ёшларда ижобий хулқни шакллантириш саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга олиб келади.

Ахборот ўрганилаётган стандарт босқичма-босқич амалга ошириб келаётган барча тамойилларнинг энг сўнгги сарҳисоби ҳисобланади, чунки уларнинг асосий мақсади ўз саломатлигига масъулиятни шакллантиришга мотивацияни пайдо қилишга йўналтирилган.

Шу билан бирга, рационал овқатланиш ва репродуктив саломатлик, жинсий тарбия ҳақида индивидуал ва гуруҳ даражасида батафсил ахборот бериш лозим, чунки бу иккала йўналиш нафақат ҳаёт тарзини шакллантиради, балки саломатликни мустаҳкамловчи муҳим омиллардан ҳисобланади.

Бундан ташқари, тамаки чекиш ва ичкиликбозлик, нос чекиш каби қатор салбий хулқ-атворга эга ёшларнинг саломатлик даражаси кескин тушиб кетишини мисоллар билан тушунтириш керак.

Мотивация. Ёшлик куч-қувватга тўла давр, аниқ мақсадга эришиш, яхши таълим олиш, касб эгаллаш, бахтли оила қуриш учун мустаҳкам соғлиққа эга бўлиш лозим.

Бироқ ёшлар саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда валеологик тамойилларга кам эътибор қаратади ёки умуман бу ҳақда унутиб қўйишади. Ёшлар нотўғри хатти-ҳаракатлари билан ўз саломатлигини бузади: тамаки чекиш, спиртли ичимликлар ичиш, гиёҳванд психотроп моддалар истеъмол қилиш, тартибсиз жинсий ҳаёт, баланслашмаган тартибсиз овқатланиш ва бошқалар. Носоғлом ҳаёт тарзи юритиш оқибатида ёшлар шу давриданок турли касалликларга дучор бўлиб ва улар кейинчалик сурункали тус олади ҳамда жиддий оқибатларга олиб келади. Шунинг учун мотивация сўнгра ишонтириш босқичларида ўз саломатлигига масъулиятсизлик билан қарашнинг оқибатларини, сурункали касалликлар, шахсий бахтсизликларни мисолларда очиб бериш лозим.

Ишонтириш мазкур стандартни самарали татбиқ этиш мақсадида ёшларга таъсир этиш чораларини ахтариб топишда олдинги тамо-

Йилларга асосланамиз. Шу ўринда рационал овқатланиш, репродуктив саломатлик ва жинсий тарбия масалаларига алоҳида урғу бериб, ўз *саломатлигига масъулият* билан ёндашишга ёшларга нима халақит беради? – деган саволга биргалашиб жавоб топамиз.

Шифокор ўз фикрига ёшларни индивидуал ва гуруҳ даражасида ишонтириш учун энг аввало, соғлом бўлишни хоҳламаслик сабабини топиши лозим.

Ўз саломатлигига масъулиятсизликнинг сабаблари: саломатлик ҳақида уни сақлаш ва мустаҳкамлаш йўллари ҳақидаги билимнинг йўқлиги, ҳаётдан завқланиб яшашга эҳтиёжнинг баландлиги, ўзини паст баҳолаш, ўзига нисбатан масъулиятнинг йўқлиги, эринчоқлик ва бошқалар.

Сабабларни топиб, муҳокама этиш жараёнида ёшларда ўз саломатлигига масъулиятни уйғотиш мумкин, чунки бу уларнинг бахтли ва фаровон ҳаёт тарзи юритишга олиб келувчи, оиласи ва яқинлари учун доимо қадрли бўлишни таъминловчи омил ҳисобланади.

Тамаки чекиш, ичкиликбозлик ва гиёҳвандликнинг оқибатларини муҳокама этаётганимизда албатта илмий асосланган фикрларга таянган ҳолда ишонтирамиз. Бу ҳақда “Хулқ-атвор омилларининг таъсири” га тегишли бўлимда батафсил тўхталамиз.

Билим мотивацион алгоритмнинг олдинги босқичлари асосида шаклланади. Назарий жиҳатдан асосланган ўз саломатлигига масъулиятли бўлиш тушунчаси аста-секин амалий ҳаракатларда ўз ифодасини топади, яъни **кўникма** босқичига ўтади. Кўникма бу етарли даражада билим ва ахборотга эга бўлиш туфайли мантиқий жиҳатдан асосланган ҳаракатларнинг такрорланишидир. Ҳаёт тартибига риоя этиш назарий билимларни амалда қўллаш хулқни шакллантиради.

Хулқ доимий равишда такрорланиб турган ҳаракатлар одатга айланади ва инсоннинг хулқини белгилайди. Ёшларда ўз саломатлигига масъулиятли бўлиш ўз ичига ижобий хулқ-атворни ҳам олади. Бу жуда мураккаб жараён, шунинг учун юқорида таҳлил этилган барча стандартлар тизимли ҳаёт тарзи, кучли ирода, масъулият ва бошқа шахсни шакллантирувчи барча омиллар ёшларда ўз саломатлигига масъулиятли муносабатда бўлишни шакллантиради. Шу ўринда таъкидлаш зарурки, фақат тизимли ва комплекс ёндашувлар, шахсни босқичма-босқич шакллантириб бориш, ёшларда ўз саломатлигига масъулиятли бўлишдек ижобий натижаларни бериши мумкин.

Бундай хулқ аста-секин тизимли ёндашувлар асосида ҳаёт тарзига айланиб боради, умуман соғлом ҳаёт тарзининг асосида ўз саломатлигига масъулиятли муносабат ётади.

6.6. "Етук ва ўрта ёш" мақсадли гуруҳи

"Етук ёш" белгиланган тавсифномага асосан 30 ёшдан 44 ёшгача бўлган вақтни ўз ичига олади. Ҳаётнинг энг сермахсул даври ҳисобланади.

Ушбу давр ҳаётда ўз мавқеига ва юқори профессионализмга, оилали ва жамиятдаги ўрнига эга бўлган шахс сифатида тўлиқ шаклланган соғлом инсон қиёфасида характерланади.

"Ўрта ёш" 45 ёшдан 59 ёшгача бўлган даврни қамраб олади. Ушбу даврда инсон катта ҳаёт тажрибасига ва юқори касб маҳоратига, жамиятда ўз мавқеига, оилада ўз қарашлари ва анъаналарига эга бўлган шахс сифатида намоён бўлади.

Бироқ ушбу даврда саломатликда муаммолар пайдо бўлади, тўсатдан касалликларнинг бошланиши ушбу даврга олдиндан маълум тай-ёргарликни талаб этади.

Инсон ҳаётининг етуклик ва ўрта ёшлик даври узоқлиги билан ажралиб туради ва бу даврда одам маънавий, ақлий, жисмоний жиҳатдан камолотга эришади, унинг барча ички имкониятлари юзага чиқади.

Албатта, бу даврда ҳеч қандай мўъжизаларга умид қилмасдан, саломатликни асраш ва мустаҳкамлашга ҳаракат қилиш лозим.

Бунинг учун энг аввало, маъноли ҳаёт тартибига, юксак маданият ва ахлоқий сифатларга эга бўлиш билан бирга, фикр юритиш, сўз айтиш ва эътиқод маданиятига ҳам эга бўлиш тақозо этилади.

Мазкур давр, эътиборга лойиқ ва масъулиятли эканлиги билан ҳам диққатга сазовордир.

Етук ва ўрта ёшда ҳар бир одам ўз ҳаётига, ўзидан катталарнинг ҳаётига ва ўсиб келаётган ёшлар ҳаётига ибрат сифатида намоён бўлади ва бу эса унинг зиммасига катта масъулият юклайди.

Шунинг учун ўзини шакллантиришни давом этиш, ривожлантириш ва такомиллаштириб бориш ҳаётнинг узвий ажралмас қисми бўлиши шарт.

Карама-қаршиликлар ва инқирозлар, ютуқлар ва муваффақиятсизликлар, ўзини англаш ва такомиллаштириш, ҳаёт мазмуни ва моҳиятини қидириш ва унга эришиш йўлларини қидириш, умидли бўлиш ва

афсусланишлар, оилада, ишда, ўзаро муносабатларда низолар ва уларни бартараф этиш, ҳаётда фақат олға бориш (оптимизм) ёки тушқунликда яшаш (пессимизим) – буларнинг барчаси етук ва ўрта ёшга тўғри келади.

Психологларнинг тадқиқотларига кўра, шахснинг эгаллаган касбига қараб, илмий ижодкорликнинг энг жўшқин даври 35 ёшдан 40 ёшгача ва 40 ёшдан 55 ёшгача бўлган вақтга тўғри келади

Ушбу ёшдаги катта одамларда турли шакллардаги ижодий фаоллик ва ақлий салоҳият энг юқори чўққига кўтарилади. Мазкур ёшда саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш учун барча валеологик тамойиллардан фойдаланилади.

6.6.1. Маънавий тамойил

Ушбу даврда шахсни шакллантириш ва хулқ-атворини ўзгартириш жуда мураккаб, чунки бу ёшдаги одамлар мустаҳкам оёққа турган, жамиятда ўз ўрнига ва обрўйига эга, шу билан бирга, ҳаёт тарзига ҳам эга бўлган шахслар ҳисобланади. Бу гуруҳда иш олиб бориш синалган тамойиллар асосида ташкил этилиши лозим: шахсни шакллантириш орқали баркамолликка эришишда мотивация услуби ҳар бир мақсадли гуруҳларда ўтказиладиган тадбирларнинг асосида ётади.

Маънавият одамнинг ажралмас хислати, унинг ички дунёси, тафаккур доираси ва унинг инсоний қиёфасини акс эттирувчи асосий омил ҳисобланади. Маънавий баркамолликнинг моҳияти бу доимий фикрлаш, ўзининг билим доирасини кенгайтириш, хулқини, инсоний фазилатларини, хатти-ҳаракатларини ва муносабатларини шакллантиришдан иборат.

Ўзини такомиллаштириш ҳақида икки хил тушунча мавжуд: Сукротнинг фикрича, Ғарб фалсафасига оид “Ўзингни англа”, Конфуций таълимотига асосан Шарқ фалсафасига оид “Ўзингни ярат”. Айнан англаш ва яратиш шахс камолотининг асосида ётади, жумладан, ушбу мақсадли гуруҳга оид маънавий тамойил ҳам шунга асосланади. Афсуски, аксарият одамлар ўзини шакллантириш тушунчасидан анча йироқ эканини қайд этиш зарур.

Маънавий тамойилга оид стандартларни шифокор саломатлик билан боғлаб олиб борса, шунда уларни ушбу мақсадли гуруҳда самарали шакллантириш мумкин. Албатта юқорида кўриб чиқиладиган тамойилларда ҳам барча стандартлар инсон саломатлиги билан чамбарчас

боғлиқ ҳолда тушунтирилади, чунки мақсадимиз “Ўз саломатлигига масъулиятли муносабат”ни шакллантиришдан иборат. Мазкур мақсадли гуруҳда қуйидаги маънавий тамойилга оид стандартлар баён этилган: *касбий маҳорат, жамиятдаги ўрни, ишда, оилада ва болаларни тарбиялашда масъулиятли бўлиш, билим олиш ва савияни оширишга эътибор, яратувчанлик хусусиятларини такомиллаштириш, маданиятини доимо шакллантириш.*

Популяцион алгоритм. Шубҳасиз, белгиланган стандартлар учун одам узоқ йиллар давомида шаклланган муҳит катта аҳамиятга эга. Шу билан бирга, ҳар бир оиланинг анъаналари, миллий кадриятлари оила аъзоларининг маънавий юксалишига ижобий таъсирини ўтказди.

Инсон етуқлигининг асосий кўрсаткичларидан бири маънавий камолот ҳисобланади. Маънавий баркамол инсон ўз фикрларини, ҳиссиётлари ва ҳаракатларини барқарорлаштириш қобилиятига, аниқ қарор қабул қилиш ва унга нисбатан масъулиятни ҳис этиш каби фазилатга эга бўлади.

Одамнинг ахлоқий тарбияси бу ёшда, аввало, ўзига, атрофдагилар ва умуман ҳаётга бўлган муносабати билан белгиланади.

Ушбу ёш энг етакчи фаолиятни ўзида мужассам этади, ўзининг барча имкониятлари, резервларини ишга солиш, жамият ҳаётида фаол қатнашиш, касбий маҳоратга эга бўлиш каби қатор имкониятларга эга бўлган ижодий сермахсул давр ҳисобланади. Шунинг учун комил шахсни шакллантириш жараёнида тинимсиз меҳнат, ўз устида ишлаш, ўқиб ўрганиш ва ўзини шакллантиришдан тўхтатмаслик лозим.

Мотивацион алгоритм мазкур мақсадли гуруҳга оид ҳар бир стандарт шахсни комил инсон сифатида шакллантиришда жуда катта аҳамиятга эга, аммо мотивацион алгоритм орқали тушунарли бўлиши учун битта стандартни босқичма-босқич кўриб чиқамиз. Юқоридаги фикрларимизнинг ўзида мужассамлаштирган ўзини *такомиллаштириш* стандартини мотивацион алгоритм орқали очиб берамиз.

Ахборот энг аввало, шуни ёдда тутиш зарур, одам нафақат биологик мавжудот, балки ижтимоий муҳит ва муносабатларнинг маҳсулидир. Одамда икки бирлик: организм (биологик), шахс (ижтимоий) мужассамлашган. Одамнинг ижтимоий-шахсий эҳтиёжлари, хоҳиш-истаклари организм орқали бошқарилади.

Донишмандлар ҳақиқий шифокор нафақат танани даволайди, балки инсон руҳиятини ҳам биргаликда даволайди, - деган пурмаъно

фикрни айтиб кетганлар. Буюк Аллома Суқрот шундай деган: "Қалбни даволамасдан танани даволаб бўлмайди, чунки ҳар иккаласи ягона одамда мужассам". Шунинг учун *ўзини шакллантириб бориш* ана шу фикрларимизга асосланиши лозим.

Ўзини шакллантириш – бу энг аввало, ўзини тарбиялаш ёки одамнинг яратувчанлик, мақсад сари интилиш каби туйғуларни ўзида мужассамлаштириш натижасида маънавий-ахлоқий сифатлар ва шахсий кўникмаларга эга бўлишдир. Шу билан бирга, бу фақат одамнинг маънавий-ахлоқий сифатларини шакллантириш эмас, балки инсон моҳияти ва етуқлигини ҳар томонлама қамраб олади. Ўзини шакллантириш инсон онги даражасида шахсий сифатларни ривожлантириш орқали амалга оширилади, шунинг учун биз одамнинг маънавий баркамоллигига алоҳида урғу берамиз.

Шундай қилиб, кўриб чиқилаётган ушбу муҳим стандарт, маънавийят нуқтаи назаридан жуда катта аҳамият касб этади, фақат ахлоқий сифатларни шакллантириш орқали ижобий натижаларга эришиш мумкин.

Мотивация "Ўзини шакллантириш" стандартини мазкур мақсадли гуруҳда муҳокама қилиш алоҳида ёндашув талаб этади.

Албатта ушбу стандарт ҳар қандай ёшда ҳар бир одам учун аҳамиятли ҳисобланади, аммо биз етуқ ва ўрта ёшдаги инсонларда бу стандартни ўрганишда саломатликка боғлаб олиб борсак, мақсадга мувофиқ бўлади.

Мотивация жараёнида ўзини шакллантириш бизга нима беради?– деган саволга жавоб бериш орқали ўз саломатлигини асраш ва мустаҳкамлашга туртки берамиз. Ушбу стандарт одамда қатор ижобий инсоний фазилатлар билан бирга ўз саломатлигига масъулиятли муносабатни шакллантиради.

Ишонтириш саломатликка эътиборни қаратиб, мазкур стандартни муҳокама этар эканмиз, одам ўзини шакллантиришига нима халақит беради деган? – саволни муҳокама этамиз. Халақит берувчи сабаблар: уйда, ишда ва умуман ҳаётда ўзи одатланган турмуш тарзини ўзгартириши жуда қийин, қундалиқ, ташвишлар, ишлар билан ўта бандлик, ғамхўрлик қилиш ва муаммоларни ҳал этиш каби юмушлар ижобий ҳаёт тарзини шакллантиришга халақит беради, эринчоқлик ва тизимли ҳаёт тартибининг йўқлиги ва бошқалардан ортмаслик бу жараёнга таъсирини ўтказади. Буларнинг барчаси фикрлашни ва муҳокамани талаб этади.

Қандай сабаб ва баҳоналар бўлмасин, ўзини шакллантириш долзарблигича қолади ва ҳаётнинг кейинги босқичларига мустаҳкам саломатлик билан тайёр ҳолда ўтишни, кексалик ва қариялик даврини самарали ўтказишни таъминлайди.

Бошқача айтганда, сифатли ҳаёт фақат бу даврда фақат ўзини яхши ҳис этишни эмас, балки келгуси йилларда мустаҳкам соғлиқни ҳам таъминлаб берувчи омил бўлиб, хизмат қилади.

Билим – олинган билимлар кейинги босқичда кўникмалар ҳосил бўлишига хизмат қилиши керак. Бунинг учун ўзини шакллантириш албатта далилларга асосланган мисоллар асосида саломатликни мустаҳкамловчи омил экани ушбу мақсадли гуруҳнинг онг даражасига етказилиши лозим.

Мазкур стандартга саломатликни мустаҳкамлаш ва келгусида соғлиқ даражасининг қандай бўлишини эҳтимоллаш нуқтаи назаридан ёндашилса, амалий кўникмаларни шакллантириш осон кечади.

Кўникма олдинги босқичларда фақат ушбу стандартнинг ўзига аҳамият бердик, аммо айнан нимани “такомиллаштириш”га тўхталмадик. Бу саволга жавоб аниқ, яъни барча валеологик тамойиллар асосида саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган билимлар асосида ўзини шакллантиришга эътибор қаратилади: рационал овқатланиш, жисмоний фаоллик, руҳий-эмоционал ва репродуктив саломатликка йўналтирилган соғломлаштириш дастурлари аввало, ҳаётий кўникмаларни шакллантиришга натижада соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришга хизмат қилади.

Хулқнинг шаклланиши маълумки, бу мунтазам ҳаракатларнинг так-рорланиб туриши туфайли одатларнинг пайдо бўлиши, соғломлаштириш дастурларида келтирилган аниқ ҳаётий кўникмалар орқали иш олиб борилади ва одамда оғли равишда хулқ шаклланиб боради.

Ҳаёт тарзини шакллантириш маълумки, хулқ ҳаёт тарзининг шаклланишига асос яратади. Албатта саводли олиб борилган мотивацион алгоритм, самарали индивидуал соғломлаштириш дастури саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун ижобий ҳаёт тарзини шакллантиришга олиб келади.

6.6.2. Руҳий тамойил

Ушбу ёш кўп жиҳатдан шахснинг аввало, ўзини шакллантириб ҳамда жамият ва ижтимоий муҳитга мос равишда онгини ривожлан-

тириб бориши билан боғлиқ, бу кўп жиҳатдан шахснинг индивидуал хусусиятларига ва ривожланиш шароитларига ҳам боғлиқ бўлади. Одам энг аввало, яшаши керак, шунинг учун унинг руҳиятини шакллантириш аввало, индивидуал ва ижтимоий ҳаётини сақлаш ва ривожлантиришга қаратилади. Одам жамиятсиз мавжуд бўла олмайди, демак, инсоннинг фикри бирвақтнинг ўзида индивидуал ва ижтимоий характерга эга бўлади.

Мазкур даврнинг яна бир нозик томони бу “ўрта ёш инқирози” деб аталади. Жисмоний қувватнинг пасайиши ва навқиронликни чекиниши энг асосий муаммо бўлиб, айнан ўрта ёшда шу инқирозга дуч келади ва бу кейинчалик давом этади. Бу ҳолат албатта одам руҳиятига ўзини салбий таъсирини ўтказиши ва депрессияга олиб келади. Шунинг учун шахсни руҳий томондан чиниқтириб шакллантириб бориш туфайли ҳаётининг турли даврларида юз берадиган стресс ҳолатларига бардош беради.

Рухий чиниққанлик, айниқса, ўрта ёшда жуда керак ота-оналар оламдан ўтиб кетишади, яқинлардан бирин - кетин жудолик бошланади, фарзандлар улғайиб мустақил ҳаётга қадам қўяди ва шундай бир даврда одам ўзини ёлғиз ҳис эта бошлаши мумкин.

Ушбу даврда одамлар босиб ўтган ҳаёт йўлини сарҳисоб қила бошлайди, олдига қўйган мақсадларига эриша олдими? – деган саволни ўзига беради. Балки одамда ўзаро муносабат ва кадриятларнинг ўзгариши туфайли касбий йўналишини ўзгартириш истаги пайдо бўлиши ҳам мумкин. Буларнинг барчаси руҳий ҳолатни шакллантиришга алоҳида ёндашувни талаб этади.

Шунинг учун етук ва ўрта ёш мақсадли гуруҳининг руҳий тамойилига оид асосий стандартлар: *руҳий мувозанат; сабр-бардош атрофдагиларга нисбатан; шахсий ғурур ва обрў-эътиборни сақлаш; яқинларига муҳаббат ва ғамхўрлик.*

Популяцион алгоритм, энг аввало, оилага, у ишлайдиган жамоасидаги муҳит ва у яшайдиган жамиятга йўналтирилади.

Оилада ҳурмат ва иззатда бўлиш, хушмуомалалик, умр йўлдош орасида меҳр-муҳаббат, ўзаро келишув, жамоадаги мўътадил руҳий муҳит доимо ўз имкониятларини тарғиб қилишни, яхши кайфиятни ва руҳий барқарорликни таъминлайди.

Шу билан бирга, бугунги кунда одамлар орасидаги ўзаро муносабатлар анча мураккаблашди, бу қийинчиликлар оила, жамоа ва жами-

ят даражасида ўз аксини топади. Бизнинг вазифамиз ушбу мақсадли гуруҳ доирасида самарали стрессга қарши дастурларни яратишдан иборат.

Инсонлар орасидаги ўзаро муносабатларда маънавият алоҳида ўрин тутаяди, у қанчалик юқори бўлса, жамиятда шунчалик даражада тараққиётга эришамиз.

Республикамиз миқёсида маънавият ва маърифат ишларига барча соҳаларда алоҳида эътибор қаратилади. Юртбошимиз Ислон Каримовнинг "Юксак маънавият – энгилмас куч" асарида маънавият ва маърифат ўзи нима? - деган саволга тўлиқ жавоб топамиз, ушбу асарда маънавиятнинг минг йиллик тарихий илдизлари, миллий қадриятларимиз ўзбек халқининг маънавий жасорати ҳақида сўз боради. Бу борадаги ишларнинг мамлакатимиз раҳбарининг шахсан ўзи раҳномолигида олиб борилаётгани, маънавият ва маърифат масалаларини янада тақомиллаштириш ва самарадорлигини оширишга даъват этади. Албатта, барча таълим муассасаларида, шу билан бирга, ОАВ орқали жамият миқёсида ҳам маънавият ва маърифат масаласи алоҳида муҳокама ва таҳлил этилади.

Ҳар бир шифокор, жумладан, УАШлар тиббиётнинг қайси соҳасида фаолият юритмасин, албатта маънавий баркамол шахс бўлиши лозим, чуқур билимга эга бўлиш билан бирга, атрофдагиларга ўзининг юксак ахлоқий-маънавий тарбияси билан ибрат бўлиши ҳамда уларнинг руҳий саломатлигини сақлаши ва мустаҳкамлаши зарур.

Мотивацион алгоритм. Юқорида санаб ўтилган ҳар бир стандарт шахснинг руҳиятини шакллантиришда муҳим аҳамиятга эга. Барчасининг муҳимлигини қайд этган ҳолда мотивацион алгоритмнинг етти-та босқичи орқали битта танлаб олинган стандарт: *руҳий мувозанатни* ўрганамиз.

Ахборот. Руҳий мувозанат – бу организмнинг яхши эмоционал кайфиятга йўналтирилган равшан ва ижобий фикрларга эга бўлган, тўлиқ руҳий хотиржамлик ҳолати.

Бундай мувозанатни сақлаш осон эмас, бироқ мумкин ва зарур. Ҳар қандай стресс руҳий мувозанатни бузишини ёдда тутиш лозим, адреналин миқдорининг қонда ортиши одам саломатлигига путуртказади.

Қундалик турмушимизда стресслардан қочиб бўлмайди, шунинг ҳар қандай ёшда ҳам стрессларга қарши туришни билиш лозим. Ай-

ниқса, етук ва ўрта ёшдагилар буни уддасидан чиқиши зарур, бироқ ушбу ёшда улар етарли ҳаёт тажрибасига эга бўлиши билан бирга, ўта таъсирчан ва руҳияти нозиклашиб қолади. Шунинг учун стрессга қарши индивидуал дастурлар яратиш стрессларга қарши организмнинг чидамлилигини оширишга ёрдам беради.

Мотивация. Бозор иқтисодиёти даврида кадрятлар ҳам ўзгариб бориши туфайли, одамлар орасидаги муносабатлар ҳам мураккаб-лашиб бормоқда. Шунинг учун ҳар бир мақсадли гуруҳларда руҳий кўникмаларни шакллантириш мақсадга мувофиқ. Индивидуал антистресс дастурлар асосида руҳий кўникмалар шакллантирилади. Бугунги кунда ҳар бир одам сифатли ҳаётга олиб келувчи руҳий муҳит ҳақида ўйлаши лозим. Индивидуал ва гуруҳ даражасида мотивация қилар эканмиз, стрессга қарши соғломлаштириш дастурларининг асосларини тушунтириб ўтамиз, бу ҳақда юқорида руҳий тамойилнинг хусусиятлари ҳақидаги бўлимда батафсил баён этилган.

Дастурнинг асосини белгилаб олгандан сўнг одамнинг характеридаги ўзига хос хусусиятларини муҳокама ва таҳлил этамиз, бу ўз ўрнида инсон руҳияти ва саломатлигига таъсир кўрсатиш имконини беради.

Маълумки, бу босқичда бу нима беради? - деган саволга жавоб берамиз, яъни стрессга қарши соғломлаштириш дастури аввало, ўзи сўнгга оиласи ва атрофдагилар учун нима бериши ҳақида фикр юритамиз.

Замонавий ҳаёт бу ҳақда барчамизни ўйлашга мажбур қилади, чунки кундалик асаб таранглиги ва стрессдан ҳоли одам топилмаса керак. Яна бир бор эслатиб ўтамиз, стресс ҳолатлари келгусида сурункали касалликларни авж олишига, оқибатда давосиз дардга айланишига сабаб бўлади.

Ишонтириш. Мотивацион жараёни давом эттириб, индивидуал антистресс дастурларни яратиш зарурлигига урғу бериб, нима учун одамлар ўзларини стресс ҳолатлардан асрамаслиги ҳақида мулоҳаза юритамиз.

Бунга қуйидаги сабаблар: *стресс туфайли пайдо бўладиган муаммоларни моҳиятини тушунмаслик, саломатлигига бефарқ қараш, дангасалик ва ҳаёт тартибининг йўқлиги.*

Олиб борилаётган суҳбат чоғида ва қўйилган вазифани муҳокама этиш жараёнида индивидуал характерга эга бўлган бошқа сабабларни аниқлаш мумкин.

Билим берилган ахборот ва олиб борилган босқичлар жараёнида инсон тафаккурида тушунча, яъни стрессга қарши соғломлаштириш

дастурини тузиш ҳақида назарий билим пайдо бўлади. Қайта боғла-ниш орқали олинган билимларни аниқлаб, уларни турли вазиятларда ҳаётга татбиқ этиш ҳақида мулоҳаза юритамиз. Бу биргаликда стрессга қарши дастур тузишга ёрдам беради.

Кўникма, бу босқичда тузилган антистресс дастурни тўлиқ ўрга-намиз, муҳокама этамиз ва амалий ҳаракатлар ҳақида қандай амалга ошириш мумкинлигини тушунтирамиз.

Биргаликда дастурни амалий ҳаётга татбиқ этишни муҳокама қи-либ, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашдаги аҳамиятига урғу берамиз. Шундай қилиб, биз ушбу мақсадли гуруҳидаги инсонларга руҳиятини стрессдан сақловчи ва руҳий саломатлигини мустаҳкам-ловчи хулқни шакллантириб боришга ишонтиришимиз лозим.

Хулқни шакллантириш. Агар стрессга қарши дастур индивидуал хусусиятларни инобатга олиб тўғри тузилган бўлса, нафақат тушуниш, балки ҳаётий турли вазиятларда ўзини қандай тутишни билса, хулқ-ни шаклланиш жараёни муваффақиятли кечиши табиий. Шунинг учун мотивацион алгоритмнинг олдинги босқичларини самарали ўтказиш одамда ишонч пайдо қилади, яъни тизимли, доимий ижобий хулқ шаклланади.

Ҳаёт тарзини шаклланиши, мазкур мақсадли гуруҳ учун, асаб ти-зимини асраш ва мустаҳкамлашга қаратилган тамойиллар асосида иш олиб бориш руҳий саломатликни таъминловчи асосий омил ҳисоблана-ди. Шунинг учун мотивацион алгоритмни тўғри олиб бориш натижаси-да фикрлар ҳаракатга, тизимли ҳаракатлар эса сифатли ва соғлом ҳаёт тарзига айланади.

6.6.3. Жисмоний тамойил ушбу мақсадли гуруҳ учун муҳим аҳа-мият касб этади. Етук ва ўрта ёшда моддалар алмашинувининг ўзга-риши, гармонлар фаолиятининг сусайиши ва бир неча хавфли омил-ларнинг мавжудлиги туфайли жисмоний қоматни сақлаб туриш учун адекват индивидуал юкламалар зарур. Камҳаракатли турмуш тарзи, жисмоний юкламаларнинг пастлиги қатор касалликларни, жумладан, юрак – қон-томир касалликларини келтириб чиқаради.

Шунинг учун қуйидагиларни жисмоний тамойилнинг асосий стан-дартлари этиб белгилаш мумкин: *жисмоний юкламаларга мотивация; мунтазам эрталабки бадан-тарбия; спорт клублари (фитнес) ва шифо-корлик физкультура диспансерларига қатнашиш; пиёда сайр; жисмоний баркамолликка интилиш.*

Популяцион алгоритм. Юқорида санаб ўтилган барча стандартлар мазкур гуруҳ учун саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш борасида муҳим аҳамиятга эга. Оилада спорт ва жисмоний машқларга тизимли муносабатни шакллантиришга йўналтирилган ижобий муҳит яратиш. Бундай ташаббускорлик аввало, етук ва ўрта ёшлардан чиқиши лозим, чунки улар оила бошлиғи сифатида ўзлари спорт ва жисмоний фаоллик масаласида ибрат бўлиши зарур.

Оилавий спорт ва жисмоний фаоллик оилани мустаҳкамлайди, соғлиқни асрайди ва ўзаро муносабатларда маънавий кўтаринкиликни таъминлайди. Бироқ доимий жисмоний юкламалар билан тизимли тарзда оиласи билан спорт клублари, фитнес ва спорт залларига ташриф буюргангани кам учратамиз.

УАШ ҳар бир оила аъзолари учун спорт турлари билан шуғулланиш саломатликни тиклаш ва мустаҳкамлаш учун жуда фойдали эканини уқтириши лозим. Айниқса, мазкур мақсадли гуруҳга кирувчи инсонларнинг ташқи кўринишлари ҳақида гап кетганда, спорт билан шуғулланишга ишонтириш янада самарали кечади. Чунки бу ёшда одамлар семира бошлайди, ортиқча тана вазни гипертония, юрак – қон-томир касалликларига олиб келиш билан бирга қадди-қомат бузилади, умуман ҳаёт сифатига салбий таъсир этади.

Шунинг учун ушбу далил, исботлар билан рағбатлантириб, ушбу гуруҳ аъзоларида жисмоний машқлар ва спортга қизиқиш уйғотиш мумкин. Шубҳасиз, шу тарзда суҳбат олиб борган шифокор аввало, ўзи ҳар тарафлама мукамал назарий билимлар, амалий кўникмаларга эга бўлиши ва ташқи кўриниши билан ибрат бўлиши керак.

ОАВ орқали жамият ва давлат миқёсида ушбу йўналишда тизимли равишда кенг тарғибот ишлари олиб борилиши лозим. Врачлик-физкультура диспансерлари, соғломлаштириш комплексларини кўпайтириш ва аҳолини бунга жалб этиш мақсадга мувофиқ. Айниқса, етук ва ўрта ёшдаги аҳолининг бу каби муассасаларга мунтазам тизимли тарзда фаол иштирок этиши улар орасида кенг тарқалган юрак – қон-томир касалликлари ва бошқа қатор сурункали касалликларнинг олдини олади, саломатликни сақлаб мустаҳкамлаб ҳаёт сифатини оширади.

Мотивацион алгоритм. Жисмоний тамойилдан энг аҳамиятли стандартни танлаб, уни тизимли эрталабки бадан-тарбиядан бошлаб жисмоний юкламаларга йўналтирамиз, келгусида сифатли саломатликни таъминласин.

Шунинг учун жисмоний тамойилга оид барча стандартларни тизимли равишда, бир мақсад йўлида бирлаштирамиз – жисмоний юкламалар, саломатлик омили бўлиб, хизмат қилади.

Ахборот ушбу мақсадли гуруҳда саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда жисмоний юкламаларнинг аҳамияти муҳим эканини яхши биламиз. Бироқ шифокорлар жисмоний юкламаларни буюришда беморнинг индивидуал ҳолатини, саломатлик даражасини (саломатлик миқдори), касалликлар мавжудлиги, ирсий мойиллик ва хавfli омиллари инobatта олиши лозим. Олинган ахборотга қараб, жисмоний юкламаларнинг таъсири таҳлил қилинади ва танланади. Жисмоний юкламаларнинг аҳамияти, умуман жисмоний машқлар ҳақида фикр юритганда, албатта, унинг организм резервларини шакллантириши, организм химоя қобилиятини ошириши ҳамда ҳаёт сифатига таъсир этувчи бошқа қатор ижобий ўзгаришларни таъкидлаб ўтамиз.

Мотивация. Таъкидлаб ўтганимиздек мазкур мақсадли гуруҳ вакилларининг аксарияти жисмоний юкламаларнинг саломатлик учун аҳамиятини англаб етади. Бироқ ўзи ва оиласи учун жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланишга йўналтирилган ҳаётини кўникмаларни инкор этади. Жисмоний юкламаларнинг аҳамиятини саломатлик билан боғласак, ушбу мақсадли гуруҳни жисмоний тарбия билан шуғулланишга жалб этиш мураккаб эмас.

“Агар узоқ умр кўришни ва соғлом бўлишни хоҳласанг – кўпроқ ҳаракат қил” – деган донолар.

Эрталаб уйқудан сўнг организмни “уйғотиш” кераклигини доим эсда тутиш лозим: чунки 639 мушаклар ва 640–юрак мушаклари коллатерал қон айланиши, моддалар алмашинувини яхшилаш, тўқима ва ҳужайралар учун кислород талаб этади.

Юрак мушаги доимий жисмоний юклама талаб этади, бу унинг ритминини ва тўлиқ ижобий фаолиятини ҳамда организмнинг функцияларини меъёрида бўлишини таъминлайди. Маълумки, “кам ҳаракатли ҳаёт тарзи” тушунчаси юрак – қон-томир касалликларининг пайдо бўлишига олиб келувчи асосий омил бўлиб қолди. Шунинг учун ҳаётини мисолларда жисмоний пассивликнинг оқибатларини тушунтириш орқали жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга рағбатлантирамиз.

Ишонтириш. Жисмоний тарбиянинг ҳаёт сифати ва саломатлик даражасига ҳамда қадди-қоматга ижобий таъсири ҳақидаги фикрларимизни давом эттирган ҳолда, жисмоний фаол бўлишга ҳалақит бе-

рувчи омилларни кўриб чиқамиз. Аксарият ҳолларда, бунга сабаблар: дангасалик, баланслашмаган ҳаёт тарзи, ҳаётий кўникмаларнинг йўқлиги, ўз саломатлигига масъулиятсизлик, ҳаётига доқайдлик ва бошқалар.

Агар оддинги маънавий ва руҳий тамойиллар тўғри ўтказилган бўлса, унда ушбу сабабларни тўлиқ бартараф этиш мумкин.

Шунинг учун юқорида айтилган барча саломатлик учун аҳамиятли бўлган далиллар асосида ишонч уйғотиш жараёни самарали кечади.

Билим. Мотивацион алгоритмнинг барча bosқичлари жисмоний юкламаларнинг аҳамиятини назарий томондан тушунтириб беради ва инсон тафаккурида жисмоний тарбиянинг одам саломатлигига ижобий таъсири ҳақида тушунча ва билимларни пайдо қилади.

Жисмоний фаолликнинг ушбу гуруҳдаги аҳамиятини далиллар асосида тушунтириб, ҳаётий кўникмаларни шакллантириш учун чуқур билимларни шакллантириш лозимлигини, яъни нима қилиш керак? – деган саволга жавоб топиш орқали олиб борамиз.

Умуман, онгли равишда жисмоний юкламаларнинг аҳамиятини тушуниб етиш, унинг механизм ва тамойилларини, хулқ-атвор омилларини муҳокама этиш орқали тажрибали шифокор осон кейинги bosқич кўникмаларни шакллантиришга ўтади.

Кўникмалар, маълумки, биз юқоридаги bosқичларда жисмоний фаолликка рағбатлантирдик, ундадик, туртки бердик, энди эса буни қандай амалга оширамиз? – деган саволни муҳокама этиб тавсиялар берамиз. Шубҳасиз, соғломлаштириш дастурида амалий тавсияларимиз ўз ифодасини топади.

Индивидуал хусусиятлардан келиб чиқиб, эрталабки бадан-тарбиянинг вақти ва юкламаларини тавсия этамиз: *пиёда юриш ва бошқа жисмоний юкламалар.* Бунда енгил жисмоний машқлардан бошлаб секин-аста кўпайтириб борилади.

Ўртача кўрсаткичлар куйидагича бўлади: 20-30 дақиқа эрталабки бадан-тарбия, ҳар куни 3-5 км. пиёда юриш, ҳафтада 2-3 марта врачлик-физкультура диспансерлари ва спорт клубларига (фитнес) бориш.

Бу ҳаётий кўникмаларнинг мунтазам такрорланиб туриши *хулқ-атворни* ўзгаришига олиб келади ҳамда саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган ҳаёт тарзини шакллантиради.

Ҳаёт тарзини шаклланиши, қачонки одам “жисмоний юкламалар саломатлик омили” эканини, унга соғлиқ, қувонч ва ҳаёт сифати олиб келишини англаб етса, шунда *барқарор ижобий ҳаёт тарзи* шаклланади.

6.6.4. Тиббий тамойил етук ва ўрта ёшдаги мақсадли гуруҳ учун бошқа гуруҳлар сингари “Ўз саломатлигига масъулият” энг аҳамиятли ва барча тамойиллар бўйича охирги натижага олиб келувчи асосий стандартлардан бири ҳисобланади.

Шу билан бирга, рационал овқатланиш, репродуктив ва жинсий саломатлик, хулқ-атвор омилларининг организм ҳолатига таъсири тиббий тамойилни тўғри олиб боришда муҳим аҳамият касб этади.

Маълумки, ушбу ёшдаги аксарият одамларда зарарли одатлар, соғлиқ учун хавф омиллари мавжуд. Айниқса, эркаклар орасида кенг тарқалган тамаки чекиш, алкоголизм, кам ҳаракатлилиқ, ортиқча тана вазни, ҚБнинг ортиши, гиперхолестеринемия ва бошқа қатор хавф омиллари сурункали касалликларнинг авж олишига ҳамда ҳаёт давомийлиги ва сифатининг пасайишига олиб келади.

Шунинг учун ушбу тамойилда юқорида келтирилган муаммоларни тўғри тушуниш ва бартараф этиш бўйича тизимли ҳаёт тартибига эга бўлиш тақозо этилади. Шу ўринда “ўрта ёш инкирози” апатия, депрессив кайфият, ҳаётга қизиқишнинг сўниши ҳақида яна бир бор, эслатиб ўтамиз. Бу рухий омиллар турли сабаблар туфайли юзага чиқади: ҳаётий ва касбий юкламаларнинг ноадекватлиги, атрофдагилар билан муносабатларнинг мураккаблиги, ташқи гўзалликнинг пасайиши, касалмандлик ҳолатига олиб келувчи бошқа қатор омиллар ва бошқалар. Ушбу қаторга жинсий фаолликнинг сусайиши ёки либидонинг, яъни жисмоний яқинликка мойилликнинг йўқолишини ҳам киритиш мумкин.

Бу ҳолат кўпинча тестостерон ва эстрогенларнинг (эркак ва аёл жинсий гармонлари) етишмаслиги оқибатида келиб чиқади. Масалан, тестостерон моякларда ишлаб чиқилади, у бош миёда рухий-эмоционал ҳолатни стимуллади ҳамда жинсий аъзоларнинг қон-томирларига кенгайтирувчи буйруқ беради натижада ғовак танага қон тўлиб эрекция юз беради. Тестостерон етишмаганда ва ушбу ёшда тез-тез учраб турадиган доимий стресслар жинсий майилни сусайтиради, атеросклероз туфайли қон-томирлар ўтказувчанлигининг сусайиши ва яллигланиш туфайли механик тўсиқлар пайдо бўлиши эрекцияга йўл қўймайди.

Шунинг учун тестостерон миқдори, ижобий рухий ҳолат, қон-томирлар ўтказувчанлигининг яхшилиги ва яллигланиш жараёнларининг йўқлиги эркакларнинг соғлом қувватини (потенцияси) таъминлайди.

Ушбу ахборотларни етук ва ўрта ёшдаги эркак беморлар онгига етказиш лозим.

Тиббий тамойилга оид стандартлар: "Ўз саломатлигига масъулиятли муносабат" ва "хавф омилларга қарши кураш". Ҳар иккала стандартнинг аҳамиятини назарда тутган ҳолда мазкур мақсадли гуруҳ одамларида ривожланган хавф омилларини қандай бартараф этиш чораларини ишлаб чиқиш зарур.

Популяцион алгоритм, илгари айтиб ўтилгани каби оиланинг роли ва оилавий анъаналарнинг саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашдаги аҳамияти бекиёсдир. Ушбу мақсадли гуруҳда оила қатъий тартиблар асосида шаклланиб бўлган, одам катта ҳаёт тажрибасига, ўзаро муносабатларга эга ва ўзи ҳамда болалари учун катта масъулиятни ҳис этган даври ҳисобланади.

УАШ ва оила шифокорлари аҳоли орасида ўз саломатлигига масъулият ва оила саломатлигига эътиборни кучайтирган ҳолда етук ва ўрта ёшда учрайдиган хавф омилларининг касалликлар ривожланишидаги аҳамияти ҳақида муҳокама қилиши зарур.

Статистик (ижтимоий) маълумотлар бўйича ҳозирги вақтда аксарият одамлар ҚБ ўлчамайди, ўз касалликлари ҳақида тушунчага эга эмас, натижада даволанмайди ҳам, ўзлари учун соғломлаштириш чора-тадбирларини ҳам кўрмайди. Шунинг учун ушбу ёшда инсульт, инфаркт каби жиддий касалликларга дучор бўлади.

ОАВ аҳолига етук ва ўрта ёшда кўп учрайдиган хавф омиллари ҳақида самарали тарзда ахборот етказилади. Шунинг учун нутқ маданиятига эга бўлган билимли ва етук мутахассислар ҳаётий мисолларда аудиторияни ишонтириши ва мотивация қилиши мумкин.

Мотивацион алгоритм. Ушбу мақсадли гуруҳда "Хавф омилларига қарши кураш" стандартини мотивацион алгоритм босқичларида кўриб чиқиш ўринли.

Юрак – қон-томир касалликларининг ривожланишига туртки берадиган замонавий хавф омиллари: гиперхолестеринемия, артериал гипертония, чекиш, кам ҳаракатлик, ортиқча тана вазни, мунтазам рухий-эмоционал зўриқишлар ва алкоголизм.

Ахборот айтиб ўтилган хавф омиллари маълум, бироқ ушбу омилларга икки хил ёндашув мавжуд. Биринчиси - умуман лоқайдлик, иккинчиси - ушбу хавф омилларининг аянчли оқибатлари ҳақида ва унга қарши қандай курашиш тўғрисида тушунчанинг етишмаслиги.

"Хавф омилларига қарши кураш" бўйича аҳолига бериладиган ахборотнинг тўғри ташкил этилгани туфайли АКШда юрак – ва қон-томир касалликлари бўйича ўлимнинг кескин камайганлиги фикримизга

якқол мисол бўлади. Сўнги 20-30 йил мобайнида ушбу касалликлардан ўлим 40-45 фоизга, деярли икки маротаба камайди. Бунга холестерин истеъмолининг камайиши, ҚБ назорат этиш ва бошқариш, тамакига қарши кураш, доимий самарали жисмоний юкламалар (спорт клуб, фитнес), тана вазнини назорат қилиш ва деярли ҳамма америкаликлар рухшуносга мурожаат этишади.

Америка (АҚШ) аҳолиси орасида олиб борилган барча тадбирлар соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг энг асосийси, стандарти бўлган “Ўз саломатлигига масъулиятли муносабатни” белгилаб берди. Жамиятда саломатликка устивор қараш шаклланди, натижада аҳоли ўз соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга интилади. Касал одам, айниқса, бунга ўзи сабабчи бўлса, (носوғлом турмуш тарзи) жамиятдан ортда қолади. Ҳозирги бозор иқтисоди шароитида жамиятимизда ҳам саломатликка масъулиятли ёндашув мақсадга мувофиқ саналади. Биз жамиятда саломатликни урфга айлантиришимиз зарур, қаерда ўз саломатлигига жиддий ва масъулиятли ёндашув бўлса, ўша ерда чекиш, ичишга ва кам ҳаракатга ўрин қолмайди. Рационал овқатланиш, ҚБ назорат қилиш, адекват жисмоний юкламалар, тана вазнини назорат этиш, самарали антистресс соғломлаштириш дастурлари етук ва ўрта ёшдагиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш учун йўналтирилган тизимли валеологик ёндашувларнинг рўйхати шундан иборат.

Мотивация. Шифокор ушбу гуруҳдаги инсонлар билан хавф омилларининг ҳар бирини муҳокама қилиши зарур. Масалан, холестерин миқдорини муҳокама этиш, унинг миқдорини ошиб кетиши атеросклероз ривожланишига олиб келади. Юрак – қон-томирлар атеросклерозини кучайтирувчи хавф омиллари никотин, стресс ва бошқалар. Худди шундай тарзда кам ҳаракатлилиқ ва ортиқча вазн муаммосини ҳам муҳокама этамиз.

Етук ва ўрта ёшдаги одамлар ҳаёт тарзини муҳокама этар эканмиз, зарарли одатларни қандай бартараф этишни белгилаймиз ва ўз саломатлигига масъулиятни шакллантириб, соғлом ҳаёт тарзини шаклланишига олиб келамиз. Индивидуал соғломлаштириш дастурларини тузиш энг самарали услуб ҳисобланади, бу рационал овқатланиш, жисмоний фаоллик, тамакидан воз кечиш ва стрессга қарши дастурларни қамраб олади.

Мотивация босқичида яна бир бор бу нима беради? – деган саволга батафсил жавоб берамиз.

Ишонтириш бу босқичда тушунтиришни, суҳбатни жонли мисолларда давом эттириб, ўз саломатлигига масъулиятли муносабатда бўлиш соғлиқда рўй бериши мумкин бўлган жиддий муаммоларнинг ва сурункали касалликларнинг олдини олади деган фикрга ишонч уйғотамиз. Бу тушунтиришлар орқали ҳаёт тарзини шакллантиришга халақит берувчи омилларни аниқлаймиз ва уларни бартараф этишни муҳокама қиламиз. Тажрибалар ва тадқиқотлар натижаси кўрсатишича бунга сабаблар: ироданинг сустлиги, ўз саломатлигига масъулиятнинг йўқлиги, руҳий тайёргарликнинг йўқлиги, йиллар давомида тарбия жараёнида ҳаётий кўникмаларнинг салбий шаклланиши ва бошқа қатор сабаблар ўз саломатлигига масъулиятсизлик билан ёндашувга олиб келади.

Шифокорнинг вазифаси беморни, ушбу гуруҳ аъзоларини СТТга мотивация қилиш, юқорида айтиб ўтилган ёндашувларга, вазиятни баҳолаш, ўзига ва атрофдагиларга ижобий муносабатда бўлишга ишонтиришдан иборат.

Билим олинган ахборотлар назарий тушунча ва билим пайдо қилади ва нима қилиш керак? - деган саволга гуруҳ аъзолари билан муҳокама тариқасида назарий жавоб беради.

Шубҳасиз, амалий кўникмаларнинг асосий манбаи бу соғломлаштириш дастурлари бўлади. Мазкур соғломлаштириш дастурларини индивидуал нуқтаи назардан таҳлил этсак, шунда амалиётга жорий этиш ва ҳаётий кўникмаларни шакллантиришга имкон беради.

Кўникма бу амалий ҳаракатлар ва бажариш, доимий такрорланиб турадиган ҳаракатлар одатга айланади ва ҳулқ-атворни шакллантиради.

Мазкур мақсадли гуруҳда йиллар давомида шаклланган ҳаётий кўникмаларни ўзгартириш етарли даражада мураккаб эканини тушунамиз. Бироқ бизнинг вазифамиз саломатликни мустаҳкамлашга қаратилган ҳаёт тарзини босқичма-босқич шакллантиришдан иборат, бунда албатта ёшга хос хусусиятларни инобатга оламиз, акс ҳолда, бу жиддий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Шунинг учун барча имкониятлардан олдинги тамойиллардан ҳам кетма-кетликда осондан мураккабга қараб, босқичма-босқич самарали фойдалансак, шундагина эски одатларни ўзгартириш, ўзида ва атрофдагиларга нисбатан ижобий ҳаётий кўникмаларни шакллантиришга эришиш мумкин.

Хулқ шахсни шакллантиришнинг асосий босқичларидан бири бўлиб, барча валеологик тамойилларга оид стандартларни доимо қабул

қилиш ва тарғиб этиш натижасида ўз саломатлигига масъулиятни шакллантиришга йўналтирилган.

Маълумки, ижобий хулқ аста-секин мотивацион алгоритмнинг сўнгги босқичи ҳаёт тарзини шакллантиришга ўтади. Агар ушбу мақсадли гуруҳда астойдил олиб борилган ишлар бироз самара берган бўлса, ҳам бу ютуқ ҳисобланади. Кейинчалик бу гуруҳ аъзолари ўз саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш мақсадида соғломлаштириш дастурларига риоя этишни олдига вазифа қилиб қўяди ва бу ижобий ҳаёт тарзининг шаклланаётганидан далолат беради.

6.7. "Кекса ва қариялар" мақсадли гуруҳи

Мазкур гуруҳга оид масалаларни муҳокама этганда, шуни алоҳида инобатга олиш лозимки, "Геронтология" фани ушбу гуруҳга оид барча хусусиятларни батафсил ўрганади.

Ривожланган мамлакатларда кекса ва қариялар умумий аҳолининг 15-17 фоизни, ривожланаётган мамлакатларда 8-10 фоизни ташкил этади.

Сўнгги йилларда аҳоли таркибининг ўзгариши аксарият мамлакатларда кузатилмоқда, жумладан, Ўзбекистонда ҳам кекса ва қариялар сонинг ортиши кузатилмоқда. Инсоният тараққиётининг муҳим кўрсаткичларидан бири маълумот даражаси билан бир қаторда узоқ умр кўриш ҳам ҳисобланади.

Инсоният тараққиётининг концепцияси узоқ умр кўришни аниқлайди ҳамда қандай қилиб, соғлом ва узоқ умр кўриш қобилиятини шакллантиришни тугилган даврдан бошлаб, то ўртача кутилаётган ҳаёт давомийлигини белгилайди. Шундай қилиб, саломатлик ва узоқ умр кўриш нафақат инсоният тараққиётининг таркибий қисмини, балки асосини ҳам ташкил этади. Шунинг учун кексалар сонининг ортиб бориши билан бирга уларнинг саломатлик ҳолати ва уни сақлаш ҳам муҳим аҳамият касб этади. Ҳозирги вақтга келиб, кекса ва қариялар сонининг ортиб бориши геронтологиянинг ривожланишига туртки бўлади.

БМТнинг тамойилларида ҳам узоқ умр кўриш масалалари ўз аксини топган бўлиб, кексаларни қўллаб-қувватлаш, уларнинг самарали ҳаёт кечиришлари ва жамиятга фойда келтиришлари учун шарт-шароитлар яратиш ҳамда ҳаёт сифатини кўтаришга қаратилган.

Ўзбекистонда 60 ва ундан катта ёшдагилар икки миллионга яқин кишини ташкил этади, 80 ёшдан катталар эса икки юз мингдан ортиқ,

90 ёшдан катталарнинг сони 35-36 минг кишига етади, мамлакатимизда 2013 йилда одамларнинг ўртача умр куриш давомийлиги 74,5 йилни ташкил этди, ушбу кўрсаткич турмуш даражаси ва ҳаёт сифатининг ортганлигидан далолат беради.

Геронтология (gerontos-қариш) - қариш ҳақидаги фан бўлиб, учта асосий қисмдан иборат: 1. *Қарилик биологияси* – организмнинг турли даражаларида қариш жараёнининг сабабини ва механизмини ўрганади: молекуляр, субхужайравий, хужайра, тўқима, орган ва тизимлар.

2. *Гериатрия* – кекса ва қарияларнинг касалликлари ҳақидаги таълимот, уларнинг клиник кечиши, даволаш, олдини олиш, тиббий ва ижтимоий ёрдамни ташкил этишни ўрганади.

3. *Ижтимоий геронтология* – ҳаёт шароити ва турмуш тарзининг (меҳнат, тартиб, ҳаёт стили, жамиятдаги мавқеи, овқатланиш маданияти, жисмоний юкламалар ва бошқалар) қариш жараёнига таъсирини ўрганади. Ушбу бўлимда руҳий омилларга, жумладан, нафақа ёшига етган қарияларнинг руҳий ҳолатларига алоҳида эътибор қаратилади.

“Қарилик ва қариш” тушунчалари бир-биридан фарқ қилади. Қарилик – бу ёш улғайиб бориши билан юз берадиган қонуний давр.

Қариш - бузгунчи жараён бўлиб, ёш улғайиб бориши билан экзоген ва эндоген бузувчи омиллар туфайли организмнинг етишмовчилиги ривожланиб боради.

Қариш жараёнида орган ва тизимларнинг табиий тарзда морфологик ва физиологик ўзгаришлари патологик ҳолатларининг ривожланишига шароит яратади. Ташқи омилларнинг таъсирида қарияларда мослашув жараёнларининг сусайгани сабабли касалликлар тез ривожланади ва бу бошқа ёшдагилардан фарқ қилади. Касалликнинг кечиши, клиник белгилари, бирданига 5-7 хил касалликнинг кечиши ва бошқалар кузатилади.

Қариликда ҳам организм резервларини жалб қилиш ва организмнинг қобилятини тиклаш имконига эга бўлади, бироқ адаптивлик жараёнларининг етишмаслиги туфайли организмнинг ҳолдан тойиши кузатилади.

Календар ёш (паспорт) ва биологик ёш турга бўлинади: **календар ёш** – яшаган умрининг йили (миқдори). **Биологик ёш** – бу организмнинг қариш миқдори, унинг саломатлик даражаси ва кузатиладиган ҳаёт давомийлиги (эҳтимоли). Календар ёш биологик ёшдан илгарилаб кетса, шунчалик қариш жараёни секин кечаётганидан ва умр давомийлигини кўплигидан далолат беради.

Соғлом ҳаёт тарзи кекса ва қарияларнинг умрини самарали узайтиришнинг асосий омили ҳисобланади. Шифокорлар ушбу ёшдаги мақсадли гуруҳ билан ишлаганда организмнинг ички резервларини оширишга ва *маънавий, руҳий, жисмоний ва тиббий тамойиллар* орқали ҳаёт тарзини шакллантиришга эътибор қаратиши лозим.

6.7.1. Маънавий тамойил олдинги мақсадли гуруҳлардаги каби маънавий тамойил ушбу гуруҳда муҳим аҳамиятга эга. Бу масала анча мураккаб бўлиб, маънавий тамойил кекса ва қарияларнинг аввало, ўзига ва уларнинг атрофдагилар билан муносабатига йўналтирилади. Кексалар ва қариялар мақсадли гуруҳида *маънавий тамойилга* оид стандартлар: *кекса ва қарияларга нисбатан ҳурмат ва эътиборни шакллантириш; жамиятдаги ўрни, донолик, ҳушмуомалалик ва мураббийликдан иборат.*

Популяцион алгоритм. Мамлакатимизда кекса ва қарияларни кадрлаш, эъозлаш уларни жамиятга фойдали шахс эканлигини англатиш борасида давлат миқёсида эътиборга молик ишлар амалга оширилмоқда, бунда маҳалла институтининг роли ва аҳамияти беқиёс.

Ўзбек оилаларида ёши улуг инсонлар – оқсоқол сифатида кадрланади ва отахонлар умрининг охиригача фарзандлари ва набираларининг гамхўрлигида ва эътиборида бўлади. Бу энг муҳим маънавий тамойиллардан бири бўлиб, у халқимизнинг миллий қадриятларидан бири одамларнинг узоқ ва самарали ҳаёт кечиришининг омили ҳисобланади. Афсуски, замонавий ёшларнинг алоҳида яшашни афзал кўриши туфайли, бу каби миллий оилавий анъаналаримизнинг бироз қадри пасайгани кузатилади.

Замонавий одамлар, айниқса, шаҳарларда мустақил оила муҳитида яшашни орзу қилишади ва бунга эришади ҳам. Натижада ёши улуг кекса ва қарияларимизга оила аъзолари, фарзандлари томонидан меҳр-эътибор ва гамхўрлик ётишмаслиги оқибатида оилавий миллий қадриятлар йўқолиб боради. Бундай шароитларда қарияларда "ижтимоий ҳимоясизлик" кайфияти пайдо бўлади ва турли руҳий ва физиологик муаммоларнинг ривожланишига олиб келади.

Яна бир муҳим омиллардан бири бу – кекса ва қарияларнинг жамиятдаги роли ва уларга бўлган талаб. Вақти келиб, нафақа ёшига ўтиш натижасида фаол ҳаётнинг сусайиши фарзандлар, яқинлар, бирга ишлаган ҳамкасблар ва таниш билишларнинг эътиборини етишмаслиги оқибатида, ижтимоий геронтология муаммолари бошланади.

Ўзбекистонда мустақиллик шарофати билан Маҳалла институти фаолияти янада жонланди, маҳаллаларга кенг ваколатлар берилди. Ёши улуг кекса ва қарияларнинг тажрибасидан фойдаланиш мақсадида маҳалла ҳаётида жамоат ишларига фаол жалб этиш орқали уларнинг жамиятдаги фаоллиги ортиб боради. Кекса ва қариялар ёшларга доимо ибрат бўлиб, ёш авлод тарбияси борасидаги масалаларни ҳал этишда фаол иштирок этади, маҳаллани ободонлаштириш, тозалик ва ҳамжиҳатликни сақлашда отахон ва онахонларнинг бош-қош бўлиши, сайловларда иштирок этиши ушбу ёшдагиларнинг жамиятдаги фаоллигини янада оширади.

Шунинг учун кекса ва қарияларнинг жамиятдаги ролини янада ошириш учун уларнинг саломатлик даражасини кўтариш, соғлигини сақлаш ва мутаҳкамлашга ундашимиз жуда муҳим аҳамиятга эга.

Буюк бобоколониимиз Ибн Сино ва қатор файласуфлар қарилик ҳақида ўз фикрларини баён этганлар: "Кексалик – бу кенг тафаккурга ва дунёқарашга эга бўлиш ва оламни олий онг даражасида тасаввур этиш даври" - деб ҳисоблаганлар.

Ибн Сино учун қарилик даврининг рухий муаммолари бўлмаган, "қариш" сўзини у "одамнинг узоқ умр кўриш йиллари," "улғайган ёш" деб атаган, бу билан одам қайси ёшда бўлмасин жамиятнинг тўла қонли аъзоси, шунинг учун уларнинг саломатлигини сақлаш давлатнинг устивор вазифасига киради, деб таъкидлаб ўтган.

Ҳозирги кунда кекса ва қарияларни кадрлаш ва эъзозлаш, ёшларимиз томонидан уларга иззат-икром, ҳурмат ва эътибор кўрсатиш жамиятимизнинг ноёб, кўп йиллик умуммиллий қадриятларидан бири ҳисобланади.

Ўзбекистонда мустақиллик йилларида ёшларнинг маънавий-ахлоқий тарбиялашда маҳаллаларда, таълим муассасаларида оқсоқоллар, отахон-онахонларнинг тажрибасидан келиб чиқиб, минг йиллик урф-одатлар ва анъаналардан кенг фойдаланиб келинмоқда.

Мустақиллик йилларида "Нуроний" жамғармасининг ва унинг вилоятларда филиалларини ташкил этилиши ушбу ёшдагиларни ҳар томонлама ижтимоий ва маънавий қўллаб-қувватлашга қаратилган. 2002 йилнинг Президентимиз ташаббуси билан "Қарияларни кадрлаш йили" деб эълон қилиниши ушбу ёш вакилларига бўлган ҳурмат эҳтиромнинг намунаси дир. Давлат дастурида қарияларга ва ногирон, кам таъминланган, ёлғиз қарияларга ёрдам кўрсатиш белгилаб берилди. Чунки миллий қадриятларни тарғиб этишда ва баркамол авлодни

тарбиялашда оиладаги кекса ва қарияларимизнинг ўрни бекиёс, шу билан бирга, уларга кўрсатилаётган меҳр-оқибат ва гамхўрлик муҳим аҳамиятга эга. Аҳолининг ушбу ёшдаги қатламига йилдан-йилга имтиёзлар ортиб бормоқда, нафақалар миқдорининг ортиши, доимий тиббий-ижтимоий ёрдамни сифатли ташкил этиш, уларнинг ҳақ-ҳуқуқларини химоя қилишга алоҳида эътибор қаратилган.

Шу билан бирга, жамиятимизда кекса ва қарияларнинг меҳнат фаложиятини давом эттиришларига имконият берилган. Саломатлиги тақозо этса, улар ишини давом эттиради, жумладан, соғлиқни сақлаш тизимида ҳам тажрибали мутахассислар ёшларга ўз билим ва кўникмаларини ўргатиб келади.

Шунинг учун яна бир бор эслатиб ўтамиз, Ўзбекистонда оила, жамият, давлат миқёсида ёши улуг одамларга алоҳида ҳурмат ва эътибор билан муносабатда бўлиш йўлга қўйилган.

Мотивацион алгоритм маънавий тамойилга кирадиган барча стандартларни батафсил кўриб чиқар эканмиз, ушбу мақсадли гуруҳга оид муҳим саналган *“донолик, эзгулик ва мураббийлик”* стандартига тўхталиб ўтамиз. Бу фазилатларни қандай асраш ва ривожлантириш, уни жамият тараққиётига ва ёш авлод тарбиясига қандай йўналтириш мумкин?

Ушбу мақсадли гуруҳ аъзолари билан суҳбат олиб бориш етарли даражада мураккаб жараён ҳисобланади. Чунки улар нафақат кўп йиллик катта ҳаёт тажрибасига эга, балки бу ёшда руҳий жиҳатдан ўта ноциклашиб ҳам қолади.

Шунинг учун фақат ишонч асосига қурилган самимий суҳбат бирон муаммони ечимига қаратилган ўзаро фикр алмашиш, муҳокама самарали натижа беради, бу ёшдагиларга маъруза ўқиш эмас, балки дилдан суҳбат ўтказиш мақсадга мувофиқ.

Шундай қилиб, нафақат ҳурмат билан ёндашамиз, балки уларнинг жамиятдаги ўрни ва аҳамиятини ҳаётий мисолларда кўрсатиб ўтамиз, маҳалла ёшлари тарбиясида кекса ва қарияларнинг катта ҳаётий тажрибасидан кенг фойдаланиш мумкинлиги жамиятнинг уларга нисбатан этиёжини янада оширишига уруғ берамиз. Фақат ана шундай ёндашув ушбу мақсадли гуруҳда ижобий натижаларга олиб келиши мумкин.

Ахборот улуг ёшида кўпчилик одамлар *“донолик, эзгулик ва мураббийлик”* каби фазилатларга эга бўлиш билан бирга, бунинг моҳиятини ҳам чуқур англаб етган бўлади. Бу умуминсоний кадриятлар йиллар давомида шаклланади, нафақат ҳаётни қадрига етиш, балки муам-

моларни олдиндан кўра билиш, жиддий хатоликларга йўл қўймаслик каби қобилият ривожланиб боради.

Эзгулик - бу яхшилик истаги, ҳаётий сифат. Бизнинг оқсоқол ота-хонларга ва нуруний онахонларга хос бўлган бағрикенглик, меҳр-мурувват, яқинларга муҳаббат, олийжаноблик ва кечиримли бўлиш каби маънавий-ахлоқий инсоний фазилатлар барчамизга ибрат бўлади.

Мураббийлик жамиятимизда кенг тарқалган, устоз ва шогирдлик анъаналари минг йиллик тарихга эга миллий қадрият ҳисобланади, шунинг учун халқимиз устозларни отадай қадрлашади.

Фарзандларни, набираларни тарбиялаш, маҳалла ҳаётида фаол қатнашиш, ёшлар билан учрашувлар ташкил этиб, уларга ижобий ҳаёт сабоқларидан маънавий озиқа бериш буларнинг барчаси кекса ва қарияларимизнинг фаол ҳаётидан дарак беради. Бундай эзгу-амалларни бажариш учун улар албатта жисмонан соғлом ва руҳан тетик бўлишлари муҳим аҳамиятга эга.

Мотивация аксарият отахон ва онахонлар бу каби инсоний фазилатларга эга бўлади, биз эса уларда ана шундай сифатларни шакллантиришга ҳаракат қилишимиз лозим.

Мазкур муаммони ҳал этишда ушбу сифатларни уларда шакллантириш учун эмас, балки бу хислатлар атрофдагиларни шакллантиришда, жамият учун ўта зарур экани ҳақида жонли суҳбат олиб бориш, бу борада улар барчага ибрат бўла олиши, уларнинг ўрни ва таъсири бекиёс аҳамиятга эга эканлигини уқтириб ўтиш лозим.

Мотивацион алгоритмнинг ушбу босқичида донолик, эзгулик ва мураббийлик фазилатларини ёшларга қандай сингдириш йўлларининг энг қулай механизмларини улар билан бирга ишлаб чиқсак, янада суҳбатимиз самарали бўлади. Суҳбат чоғида этакчиликни уларнинг ўзига ҳавола этинг.

Шубҳасиз, жуда тартибли ҳурмат билан ёндашув асосида ўтказилган суҳбат оқсоқолларнинг онгига етиб борса, уларнинг руҳиятига ижобий таъсир кўсатади, уларнинг жамиятдаги обрўйини янада ошириб, фаоллигини кучайтиради.

Шундай қилиб, кекса ва қарияларни мотивация қилиш ўзига хос хусусиятларга эга бўлиш билан бирга олдиндан ўйлаб, ҳурмат билан ёндашувлар каби омилларга боғлиқ.

Ишонтириш маълумки, бу мотивацион алгоритмнинг навбатдаги босқичи бўлиб, ўрганилаётган стандартга тўртки бериш билан бирга

унинг шаклланишига ҳалақит берувчи омилларнинг сабаби ва механизмларини аниқлайди.

Сухбат чоғида ушбу мақсадли гуруҳдаги баъзи одамларга хушмуомала ва доно бўлишига, ёшлар тарбияси билан шугулланишига нима ҳалақит беради?– деган саволни улар билан биргаликда муҳокама этамиз.

Шубҳасиз, оқсоқолларни хафа қилмаслик учун гаплар учинчи шахсда гапирилади ёки “шундай ҳолатларнинг бўлмаслиги учун”, “баъзи ҳолларда учраб турадиган” деган иборалар билан сухбат олиб борилади.

Шу билан бирга, баъзи одамларда юқорида айтиб ўтилган фазилатларни (стандартлар) шакллантиришга мотивация паст ва хоҳиш умуман йўқ бўлиши мумкин. Бу энг аввало, ушбу ёшда кенг тарқалган турли касалликлар билан боғлиқ, сурункали чарчаш, руҳий омиллар хафагарчилик, стресслар, атрофдагиларни тушунмаслик, депрессия ва бошқа қатор омиллар атрофга лоқайдликни уйғотади.

Албатта, шифокор бу ҳолатнинг сабабини ва механизмини топибгина қолмай, балки ҳаётга оптимистик нигоҳ билан қараш ва кайфиятни кўтариб, тетиклаштирувчи маслаҳатлар бериши ҳам лозим. Бу тавсиялар индивидуал сухбат чоғида берилиши маъқул ҳисобланади.

Билим, кўникма, хулқ ва ҳаёт тарзининг шаклланиши – ушбу босқичлар бошқа мақсадли гуруҳлардан фарқ қилади, яъни популяция ва индивидуал даражада ҳам бироз бошқа услубда мулоқот, сухбат тарзида олиб борилади. Чунки бу ёшда улардан билим даражаси, қандай кўникмаларга эгаллиги, хулқ-атвори ва ҳаёт тарзи ҳақида сўраш мақсадга мувофиқ эмас, балки учинчи шахс мисолида муаммоларни муҳокама қилиш ва ечимини улар билан биргалашиб топиш лозим.

Ушбу саволлар ва муаммолар оқсоқолларнинг ўзи томонидан, ўртага ташланиши лозим, шифокор бунга туртки бериши мумкин. Баъзида кўтарилган масалларни уларнинг ўзи муҳокама қилиб, амалий тавсиялар ҳам беришади, ўз тажрибалари билан ўртоқлашади. Шундай қилиб, маънавий тамойил стандартларини ўрганиш ва ушбу мақсадли гуруҳда сингдириш мураккаб жараён бўлиб, алоҳида валеологик ёндашувларни, самимийлик ва очик кўнгил бўлишни талаб этади.

6.7.2. Руҳий тамойилни улуғ ёшдагиларда олиб бориш мураккаб ва кўп қиррали жараён. Қариш психологиясини ўрганишда аввало, шахсга эътибор қаратишимиз лозим: “Шахс индивидуал характерга

эга бўлган, ўз хулқ-атворига эга, ўз муҳитига ҳар томонлама мослашган объект” (Higard, Atkinson 1979).

Қаришнинг психологик жараёнларига таъсир этувчи омиллар: ижтимоий-иқтисодий ҳолат, оилавий муносабатлар, атроф-муҳит ва бошқа омиллар ўзаро таъсир этиб мураккаб вазиятларни яратиши мумкин.

Масалан, нафақа ёши баъзи одамлар учун инқироз ёши ҳисобланади. Меҳнат фаолияти туташа билан кекса одамларда ҳаётга муносабат тубдан ўзгаради.

Балки уларнинг ўзига берадиган баҳоси пасаяди, ижтимоий кераксиз шахс сифатида ўзини ҳис этиши ҳам мумкин, ўзига нисбатан ҳурмати пасаяди, буларнинг барчаси салбий руҳий кечинмаларни уйғотади. Эркакларда бу ҳолат, аёлларга нисбатан анча кўпроқ кузатилиши мумкин, уларда бегоналашиш, ҳаётга қизиқишнинг сўниши, қизиқишлар доирасининг торайиши, кераксизлик ҳисси пайдо бўлади. Шунинг учун кексалик ва қариялик даврида одамлар руҳиятида ижобий ҳолатлар билан бирга салбий хусусиятга эга кечинмалар ҳам пайдо бўладики, буларни бартараф этиш учун ҳаёт тарзини шакллантиришга ҳаракат қилиш зарур. Кўплаб кузатувлар кўрсатадики, фаол ҳаёт тарзи юритиш натижасида қариллик даври муваффақиятли ва самарали кечади. Кекса ва қариялар учун энг афзал ҳаёт тарзи бу фаол бўлишга интилишдир.

Қарилликнинг олдини олишдан олдин, стресс вазиятларни ўрганиш ва омилларни аниқлаш, кекса кишини таъсирлантириб, аҳволини ёмонлаштирадиган ҳолатларни бартараф этиш лозим.

Асосий стрессорларга қуйидагилар қиради:

- ҳаёт тартибининг йўқлиги;
- мулоқот даврасининг торлиги;
- фаол меҳнат фаолиятдан кетиш;
- оилавий муаммолар - одам ўз дунёсига кўмилиши;
- касалликлар ва ёлғизлик;
- ҳаёт тарздан зерикаш;
- бошқа воқеа ва ҳодисалар.

Кўпчилик мутахассислар қариш психологияси бўйича қуйидагиларни тавсия этишади:

- кайфиятни назорат қилиш;
- атрофдаги гап-сўзларга таъсирчанликни камайтириш;
- ҳасад, алам, газаб каби руҳий ҳолатлар асаб тизимини емиради;

- безовталиқдан воз кечиб, атрофдагилардан шикоят қилманг;
- атрофдаги одамларни ўзингизга мослаштиришга ҳаракат қилманг;
- келажакка жуда катта ҳашаматли истиқболли режаларни қўйманг, камтарона ҳаёт тарзи юритинг;
- ҳар куни ўтган соғлом ва хотиржам кундан хурсанд бўлинг, ҳаётдаги муваффақиятларингиз, ютуқларингиздан, фарзандлар камолидан қувониб яшанг.

Кекса ва қариялар мақсадли гуруҳида руҳий тамойилга оид стандартлар: *хушмуомалалик, сабр-бардош, руҳий мувозанат, жонкуярлик ва яқинларга муҳаббат.*

Популяцион алгоритм. Барча санаб ўтилган стандартлар кўп жиҳатдан нуроний онахон-отахонларнинг оила, жамият ва давлат миқёсидаги роли ва уларга бўлган муносабатга боғлиқ бўлади. Белгиланган мезонлар (стандартлар) ушбу гуруҳдаги инсонларнинг меъёрий руҳий саломатлигини аниқлайди, бевосита уларнинг саломатлигига ва ҳаёт сифатига ўз таъсирини кўрсатади.

Ўзбекистонда оилада, жамият ва давлат даражасида катталарга ҳурмат билан қараш, уларга иззат-икром кўрсатиш аجدодлардан асрлар оша ўтиб келаётган миллий қадриятлардан ҳисобланади. Шунинг учун бу анъаналарни ёшлар орасида янада кенг тарғиб қилиш ва такомиллаштириш лозим.

Шубҳасиз, қачонки катталарга нисбатан иззат-ҳурмат кўрсатилса, улар ҳаётга фаол жалб қилинса, шунчалик кексаларда руҳий муаммолар кам учрайди ва улар доим ўзларини керакли эканини ҳис этиб, ҳаётдан завқланиб яшайди. Албатта бундай ёндашувлар оилада хушмуомалалик, толерантлик, руҳий барқарорлик муҳитини яратади, яқинлари учун жонкуярлик, маслаҳатгўй, қувонч ва ташвишларига шерик бўлиб, тўлақонли ҳаётдан завқланиб яшайди.

Мотивацион алгоритм. Руҳий тамойилга оид стандартлар оксоқолларни сифатли ҳаёт кечиришида муҳим аҳамиятга эга. Шу билан бирга, энг аҳамиятли битта стандартни мотивацион алгоритм босқичларида ўрганамиз. Масалан, "Руҳий барқарорлик" жуда муҳим фазилат, айниқса, кекса ва қарияларнинг ҳаётида пайдо бўлган муаммоларни вазиятларга мослашишини таъминлайди.

Ахборот. "Руҳий барқарорлик" баъзи қийинчилик, руҳий юкламаларни узоқ вақт давомида бардош билан енгиш, мақсадга эришиш йўлида ўз ҳаракатларини назорат этиш.

Рухий барқарорлик сабр-бардошга ҳам тааллуқли фазилат, кийинчиликларга ва бошқа одамларнинг хулқ-атвorigа сабрли бўлишда намоён бўлади.

Мотивация ушбу стандарт кекса-қариялар мақсадли гуруҳида юқорида келтирилган айнан шу гуруҳга оид қатор ёндашувлар асосида амалга оширилади.

Рухий барқарорлик атрофдагиларнинг ҳурмати, эътибори, муҳаббатига асосида шаклланади, уларда ўзига нисбатан ишонч, ҳурмат уйғотади.

Шу билан бирга, учрашув ва суҳбатларда шифокорлар индивидуал ва гуруҳларда албатта ҳаётида учрайдиган руҳий тамойилга оид масалаларни муҳокама этиши лозим. Бундай муҳокамалар индивидуал антистресс соғломлаштириш дастурларини яратиш билан яқунланади. Баъзи руҳий муаммолар барча учун асосий аҳамиятга эгаллиги ҳақида юқорида батафсил тўхталиб ўтдик, шунинг учун кекса ва қариялар албатта, ҳар куни кайфиятини назорат қилиши ва ўтган яхши кунидан хурсанд бўлиши керак.

Шундай қилиб, стандартларни муҳокама этар эканмиз, доим "Рухий барқарорлик" стандартини шакллантиришга алоҳида эътибор қаратамиз, чунки бу стандарт ҳар бир индивидуал шахс ва атрофдагилар учун ҳам аҳамиятли бўлиб, нафақат яхши кайфият, балки сифатли ҳаёт беради ҳамда саломатликни таъминлайди.

Ишонтириш. Мотивацион алгоритмнинг ушбу босқичида оқсоқоллар томонидан "руҳий барқарорлик" стандартини қабул қилмасликнинг сабаби ва механизмларини муҳокама этамиз. Бунда шифокор жуда эҳтиёткорлик билан суҳбатни ташкил этиши кўпроқ уларни эшитиши ва биргаликда далилларни топиши: *ҳаёт тартибига риоя этмаслик, мулоқот доирасининг торлиги, ички дунёсига кўмилиши, ёлғизлик ва бошқалар.*

Соғлом фаол ҳаёт тарзи юритиш, антистресс соғломлаштириш дастурлари ва жисмоний фаоллик орқали келтирилган муаммоларни ечиш мумкин.

Буларнинг барчаси жамоат ишларидаги фаоллиги билан биргаликда оқсоқолларда яхши кайфиятни уйғотади ва тафаккурида нима қилиш керак? - деган саволга жавоб, тушунча ва билим пайдо бўлади.

Билим, гуруҳ вакиллари билан руҳий барқарорлик ҳақида муҳокама қилар эканмиз, бу ҳақидаги билимларни мунтазам шакллантириш йўллари ҳақида гапириб, бу мезон нафақат ўз саломатлигини

сақлашда, балки атрофдагиларнинг ҳам саломатлигига ижобий таъсир кўрсатишини қайд этиб ўтамиз.

Ушбу босқичда тайёрланган антистресс соғломлаштирувчи дастурини муҳокама қилар эканмиз дастурнинг мақсадини аниқлаб оламиз: набираларни тарбиялаш, фаол ҳаётга тайёрлаш оёққа тургазиш, уй қурилишида, тўйларни ташкил этиш ва ўтказишда фаол фикрлар бериш ва бошқариш ва бошқалар учун. Буларнинг барчаси оқсоқолларни руҳлантиради, оилада ва жамиятда ролини оширади.

Рухий барқарорликни шакллантиришда энгил ақлий юкламалар фойдали ҳисобланади, бу қарилқда рўй бериши мумкин бўлган ақлсизлик ва бошқа руҳий касалликларнинг олдини олади.

Бунда фақат китоб ўқиш эмас, балки ижод қилиш ҳам тавсия этилади, шулардан бири крассворд ечиш.

Кўникма маълумки, ҳаракатларни доимий такрорланиб туриши натижасида амалиётга татбиқ этиш ҳаётий кўникмаларни шакллантиради, бу эса ўз навбатида, хулқнинг ўзгариши ва ҳаёт тарзининг шаклланишига олиб келади.

Рухий барқарорлик стандартини оқсоқоллар билан муҳокама қилар эканмиз, буни амалиётга қандай киритиш, хотиржам ва осойишта ҳаётга йўналтирилган хулқни ва ҳаёт тарзини қандай шакллантириш мумкинлигини улардан эҳтиёткорлик билан сўраш лозим.

Шу билан бирга, масала мураккаб ўта эътиборли ва ҳурмат билан ёндашувни талаб этади, ўз фикрини уларга уқтиришга ҳаракат қилиш керак эмас. Оқсоқоллар билан антистресс дастурини муҳокама этар эканмиз, бироз бошқача хулқ-атвор ва ҳаёт тарзини ўзгартириш имкони борлигини айтиб ўтамиз.

Шундай қилиб, ушбу мақсадли гуруҳда руҳий тамойилнинг стандартлари устида ишлаш жиддий профессионал тайёргарликни, деонтология ва шахслараро мудоқот қондаларини чуқур ўзлаштиришни талаб этади.

6.7.3. Жисмоний тамойил

Физиологик қариш жараёнини характерловчи асосий патофизиологик бузилишлар организмнинг умумий реактивлиги ва метоболик жараёнларнинг пасайиши билан ифодаланади. Шу билан бирга, организмнинг сув-туз мувозанати ва кислота-ишқор балансини қувватлаб турувчи регулятор механизмлари бузилади. Организмда азот ва оксил

бирикмаларининг нисбати ўзгаради, қон айланиши ва газ алмашинуви жадаллигининг сусаяди. Қариш жараёнида организмда пульс, тана ҳарорати, ҚБ, тўқималардаги сув, туз ва минерал бирикмалар каби физиологик кўрсаткичларнинг силжиши кузатилади. Қариш жараёнида регулятор-адаптацион механизмларда функционал ўзгаришлар рўй беради ва гомеостатик жараёнларни назорат қила олмайди. Қариш даврида организмда рўй бераётган ушбу жараёнлар, геронтология амалиётида жисмоний юкламаларнинг роли ва аҳамиятини белгилаб беради.

Саломатлик масаласи, қарилик даврида жисмоний ва ақлий фаолликни сақлаб қолиш шифокорлар учун қолаверса, жамият учун долзарб муаммолигича қолади. Буни биз билан замондош бўлган қатор машҳур фаол ва ижодкор инсонлар ҳаётида кўриш мумкин, атрофга назар солсак, 90 ёшга етганда ҳам ҳаётий фаол куч-қувватга тўла одамларни учратамиз. Самарали узоқ умр кечиришнинг сири нимада? – деб ўйланамиз.

Ҳаёт тарзини ўрганиб, шунга амин бўламлики, узоқ ва соғлом ҳаёт кечиришнинг сири тизимли жисмоний юкламалар ва фаол ҳаёт тарзи юритишда экан.

Қариш жараёнининг патофизиологик механизмларини муҳокама қилганимизда равшан бўлади, одамлар қариялик даврида ҳам жисмоний тарбия билан шуғулланиши зарур.

Тизимли жисмоний юкламалар нафақат қон айланиши, орган ва тўқималарда метобализмни яхшилайдди, балки қариётган организмнинг регулятор-адаптацион имкониятларини оширади ва иммун тизимини яхшилайдди.

Йиллар давомида организм резервлари пасайиб боради, бироқ тизимли жисмоний юкламалар қўшимча компенсатор механизмларни ишга тушириб, адаптацион имкониятларни маълум даражада қувватлаб туради.

Шунинг учун геронтологик амалиётда жисмоний тарбия кекса ва қариялар ҳаётининг ажралмас қисми бўлиб қолади. Шубҳасиз, беморнинг аҳволи, анамнези, ҳаёт тарзи ва саломатлик (индекси) миқдорига қараб, жисмоний юкламалар индивидуал ва адекват бўлиши лозим.

Кекса ва қариялар мақсадли гуруҳи **жисмоний** тамойилига оид стандартлар: *жисмоний ҳолатни сақлаш, жисмоний тарбия билан шуғулланиш, кундалик даволаш бадан-тарбияси, врач-физкультура диспансерларига қатнаш, пиёда юришлардан иборат.*

Популяцион алгоритм энг аввало, оила ва жамиятда одамларни жисмоний юкламаларга мотивация қилиш ва шарт-шароит яратишга қаратилган. Бу масалалар билан оила поликлиника шифокорлари, УАШ фаол шугулланиши лозим. Шу билан бирга, Геронтологик марказларни (гериатрик кабинет) кенгайтириш ва фаолиятини такомиллаштириш, ёши улуг инсонларни фаол жисмоний тарбияга жалб этиш учун врачлик-физкультура диспансерлари тармоғини янада кенгайтириш масалаларига алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Шу ўринда аҳолига жисмоний тарбия масаласидаги муаммоларни ҳал этишда, самарали ва сифатли ахборотларни етказишда ОАВнинг ҳам аҳамияти жуда катта.

Мотивацион алгоритм – барча стандартлар ушбу мақсадли гуруҳ учун аҳамиятли ҳисобланади, айниқса, “жисмоний ҳолатни(қоматни) сақлаш” кекса ва қарияларда жисмоний юкламаларга янада қизиқиш уйғотади.

Ахборот агар инсон нимагадир чуқур эҳтиёж сезаётганини англаб етсагина, унга интилади. Жисмоний юкламаларга интилиш – жисмоний қоматини онгли равишда сақлаб қолиш мақсадида, руҳий ва жисмоний қониқиш берадиган маълум жисмоний юкламаларни бажариш оқибатида яхши кайфият ва саломатликка эга бўлиш.

Жисмоний юкламаларга бундай муносабат ҳақида шифокор фикр юритганда жисмоний ҳолатини, қадди-қоматни сақлашга қандай эришади деган? – саволга ҳам жавоб бериб ўтади. Жисмоний тарбия билан мунтазам ва тизимли шугулланиш, бунда саломатлик ҳолатини доимо назоратда тутиш (пульс, ҚБ, ЭКГ, саломатлик миқдори ва бошқалар) организмни мўътадиллигини сақлаб сифатли ҳаёт кечиришга шароит яратади.

Мотивация – бу босқичда ёши улуг одамлар организмда қандай ўзгаришлар кечиши ҳақида фикр юритиб, жараёнларни таҳлил қилиб, жисмоний юкламаларнинг организм учун фойдали жиҳатларини аниқлаймиз.

Жисмоний юкламаларнинг турларини муҳокама қилиб, энгил, навбатма-навбат амалга ошириб, жадаллаштириб бориладиган индивидуал жисмоний соғломлаштириш дастурлари тузилади. Ушбу соғломлаштириш дастурларига қуйидагиларни киритиш мумкин: эрталабки бадан-тарбия, пиёда сайр, врачлик-физкультура диспансерлари ёки соғломлаштириш-физкультура марказларига қатнашиш ва бошқалар.

Ишонтириш шифокор жисмоний юкламаларнинг фойдаси ҳақида мотивацияни давом эттириб, нима учун бу ёшдаги одамлар жисмоний машқлар билан шугулланишни хоҳламастик сабабини муҳокама қилади. Сабаблар турлича: жисмоний тарбияга хоҳиш йўқлиги, ушбу ёшда жисмоний машқлар билан шугулланиш ва унинг саломатлик учун фойдаси ҳақида тасаввурнинг йўқлиги, эринчоқлик, ушбу масалада ҳаётий кўникмаларнинг ва қадриятларнинг шаклланмаганлиги бўлиши мумкин. Балки мавжуд касалликлар кекса ва қарияларнинг жисмоний фаол бўлишига монелик қилиши ҳам мумкин.

Агар мантикий алгоритмни тўғри тузиб, ҳалақит сабабларни биргаликда топиб бартараф этиш йўллари муҳокама қилсак, жисмоний юкламаларнинг саломатлик учун фойдаларини ҳаётий мисолларда кўрсатиб ўтсак, шунда улуг ёшдаги одамларда жисмоний фаол ҳаёт тарзига қизиқиш уйғота оламиз.

Ушбу мақсадли гуруҳда нафақат муаммони тушунтириш, балки бу борадаги билимларини ҳам ошириш лозим.

Билим жисмоний юкламаларни тўғри ва самарали бажариш учун зарур. Бунинг индивидуал жисмоний соғломлаштириш дастурларини тузиш мақсадга мувофиқ. Масалан: 15-20 дақиқа энгил жисмоний машқлардан иборат эрталабки бадан-тарбия, саломатлик ҳолатига қараб мослаштирилади. Сув муолажалари ва сочиқда энгил артиниш. Геронтология қарияларга албатта 4-6 км. шошилмай, пиёда сайрни тавсия этади. Транспортлар шовқинидан йироқда, икки қисмига бўлиб, 2-3 км.дан алоҳида, дам олиб, сўнгра давом эттириш мақсадга мувофиқ саналади. Шу билан бирга, ҳафтада 2-3 марта врачлик-физкультура диспансерларига (соғломлаштириш марказлари) қатнаш ва шифокор назорати остида 1,5-2 соат жисмоний машқлар бажариш.

Кўникма. Жисмоний машқларнинг одам организми ва саломатлиги учун фойдали эканини онгли даражада тушунгандан сўнг амалий кўникмаларга ўтиш мумкин. Бу босқич шифокор назорати остида бўлади: жисмоний юкламалар жараённинг қандай бажарилиши ва кекса ёшдаги одамлар организмига таъсири, ўзини ҳис этиши ва кайфияти кузатиб борилади. Бу жараёнлар доимий ва тизимли назоратда бўлиши лозим. Агар жисмоний юкламалар адекват танланган бўлса, беморларимиз ўзларини яхши ҳис этади ва кайфияти кўтаринки бўлади, шунда кейинги босқичга ўтиш имкониятига эга бўламиз.

Хулқ шаклланиши. Юқорида санаб ўтилган барча ижобий натижалар амалий тарзда мунтазам такрорланиб тургандан сўнг онгли ра-

вишда эҳтиёжга айланади. Бу айниқса, ёши улуғ одамларда жуда зарур ҳисобланади, айниқса, жисмоний юклардан ҳар томонлама қонқиш олиш ва хурсандчилик ҳаёт сифатига таъсир кўрсатади. Буларнинг барчаси саломатликни сақлаш ва мустаҳкамловчи ҳаёт тарзини шаклланишига олиб келади.

6.7.4. Тиббий тамойил

Геронтологияда (гериатрия) шундай тушунча мавжуд "сифатли (соғлом) қариялик". Қадимги машҳур файласуфлардан бири Вергилий шундай ёзган: "Қариллик ҳаётнинг сўнгги эмас, балки илк даври бўлиши лозим".

Кўпчилик одамларнинг узоқ ва самарали ҳаёт кечиришни хоҳлаши табиий, бироқ қариб қолишни ҳеч ким хоҳламаса керак. Қандай қилиб, узоқ ва самарали умр кўриш, ҳаёт йўлининг ҳар бир босқичини завқ билан яшаб ўтиш мумкин?

Кўплаб тадқиқотларнинг натижасига кўра, 4-5% қариялар физиологик қарийди, яъни қайсидир касалликнинг асорати туфайли эрта қариб кетмайди.

Физиологик қарийдиган одамлар ҳеч қандай қўшимча геропротекторларга, биоэнергия манбаини кучайтирувчи, қувват оширувчи дори-дармонларга эҳтиёж сезмайди. Ҳатто бундай ҳолатларда фармакотерапия энергетик дисбалансга олиб келади (В.Г.Вогралик 1980).

Маълумки, узоқ умр кўриш ва "сифатли қариялик" кўпинча ирсиятга ҳам боғлиқ бўлади. Бироқ умр давомийлиги 55% ҳолатда ҳаёт тарзига боғлиқ эканини яна таъкидлаб ўтамиз. Шу сабабли ҳаёт давомида ўз саломатлигимизга қанчалик даражада масъулиятли муносабатда бўлсак, ҳаёт сифати ва йиллар самарадорлиги шунчалик юқори бўлади.

Тиббий тамойил ушбу мақсадли гуруҳда алоҳида аҳамият касб этади, чунки инсонлар бу ёшда баъзи касалликларга чалинади, айниқса, сурункали касалликлар авж олади, шунинг учун бизнинг вазифамиз, энг аввало, ушбу касалликларни бартараф этиш ва уларнинг олдини олишга қаратилади.

Кекса ва қариялар мақсадли гуруҳи тиббий тамойилга оид стандартлар: *фаол узоқ умр кўришга интилиш (соғлом қариялик); ўз саломатлигига масъулиятли муносабат; ўз касалликлари ҳақида билим (ахборот) га эга бўлиш; шифокор тавсиялари ва СТТ қоидаларига риоя этишдан иборат.*

Популяцион алгоритм. Ўзбекистонда мустақиллик йилларида қарияларни ижтимоий-иқтисодий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш ва уларга тиббий ёрдам кўрсатиш юзасидан диққатга сазовор ишлар амалга оширилди. Юртбошимиз томонидан 2002 йилнинг "Қарияларни кадрлаш йили" деб номланиши ва ушбу йил муносабати билан ишлаб чиқилган ҳукумат томонидан қабул қилинган давлат дастурларида кексалар, ногиронлар, кам таъминланганлар ва ёлғиз қарияларни иқтисодий-ижтимоий ҳимоя қилиш масалаларига катта эътибор қаратилди. Ҳуқуқий ҳимоя қилиш, ижтимоий-тиббий ёрдам кўрсатиш, нафақаларни ошириш масалалари амалда ижро этилади, республикада гериатрия хизматини такомиллаштиришга эътибор қаратилмоқда. 2001 йилдан "Нуроний" клиникаси фаолият юритади, у 2005 йилдан 150 ўринли Республика геронтология марказига айлантирилди. Қариялар учун "Нуроний оромгоҳи" пансионат-санаторий фаолият кўрсатади, кекса ва қарияларни соғломлаштиришга мўлжалланган даволаш-ташхис санаторияларда даволанувчиларнинг 44% 70-80 ёш ва 13,6% 80 ёшни ташкил этади.

Қўлга киритилган ушбу ютуқлар узоқ йиллар давомида аҳамиятли ва ижобий натижалар берди, ҳозирги вақтга келиб, республика аҳолисининг ўртача умр давомийлиги 74,5 йилни ташкил этмоқда. Яна шуни қайд этиш лозимки, стационар ўринлар сонининг кекса ва қариялар билан бандлиги, меҳнатга лаёқатли ёшдагиларга нисбатан 4-6 марта кўп. Ушбу даврда касалликлар структураси ҳам ўзига хос, ўткир касалликларга нисбатан сурункали касалликлар кўпроқ қайд этилади. Буларнинг барчаси келгусида республикада гериатрик хизматни янада такомиллаштириш, тиббий ёрдам сифатини ошириш ва тармоғини янада кенгайтиришни тақозо этади.

Ихтисослаштирилган геронтология марказларининг давлат тармоғини кенгайтириш, кабинетларни ташкил этиш ва гериатр мутахассисларни тайёрлаш долзарб бўлиб қолмоқда.

Тиббий профилактик кўрикларни кенгайтириш, "уйда" тиббий кўрикларни ва мунтазам равишда назоратни ташкил этиш, замонавий тавсиялар бериш ва бошқалар.

Кекса ва қарияларни соғломлаштиришда замонавий валеологик таъмоийилардан, стандартлардан ва алгоритмлардан ўринли фойдаланиш янада умрни узайтириш ҳамда самарали бўлишига хизмат қилади.

Мотивацион алгоритм. Тиббий таъмоийилнинг барча стандартлари кексалик ва қариялик даврига хос ижобий ҳаёт тарзини шаклланд

тиришда муҳим аҳамият касб этади. Агар биз олдинги мақсадли гуруҳларда "Ўз саломатлигига масъулиятли муносабат" стандартига урғу берган бўлсак, ушбу мақсадли гуруҳда эса "фаол узоқ умрга интилиш" (соғлом қариялик) стандартига аҳамият берамиз. Чунки бу стандарт маълум маънода бошқа стандартларни ҳам ўз ичига қамраб олади.

Ахборот. Фаол узоқ умр кўришга интилиш ҳар бир кекса ёшга етган инсон учун зарурат ва эҳтиёжга айланиши лозим. Аксарият инсонлар бунинг моҳиятини англаб этади ва самарали ҳаёт кечиришга маълум даражада тайёргарлик кўради. Агар одам ҳаёти даврида ўз саломатлигига масъулиятли муносабатда бўлиб, ўзини шакллантириб борган бўлса, бу каби инсонларда нафақат қариялик даврини самарали кечириш, балки фаол узоқ умр кўриш имконияти ҳам пайдо бўлади.

Шу билан бирга, баъзи одамлар ҳаёти давомида ўз саломатлигига масъулиятсиз муносабатда бўлади, қачон кексалик ва қариялик даври келганида ўз касаллигига кўмилиб, саломатлигидан шикоятлар билан шифокорга мурожаат этади.

Фаол узоқ умр кўришнинг валеологик тамойиллари ҳақида фикр юритганда, аввало, соғлом қарияликка бевосита алоқадор бўлган гериятрияни ёдга олиш зарур. Маълумки, юқорида валеологиянинг таркибий йўналишларида кекса ва қарияларнинг рационал овқатланиш қоидалари, жисмоний фаоллиги ва рухий-эмоционал ҳолатларига батафсил тўхталиб ўтдик.

Шу билан бирга, гериятриянинг аҳамиятга эга йўналишлардан бири – фармакотерапия ҳисобланади. Шифокорлар дори воситалари сони ва миқдорини камайтириб ёзиш ҳақиқатини ёдда тутишлари лозим.

Албатта, ёш ўтган сари жигарнинг детосикацион вазифаси сусайиб боради, маълумки, қатор дори воситалари жигарда зарарсизланади. Ушбу ҳолатларни инобатга олмаслик оқибатида, беморлар геронтологик амалиётда тез-тез учраб турадиган токсик гепатитга дучор бўлиши мумкин.

Кекса ва қариялар турли мамлакатларда бутун аҳолининг 8 фоиз - 14 фоизни ташкил этади, шу билан улар дори воситаларининг 25-35 фоизни истеъмол қилади. Ёши улғу одамларда дори воситаларнинг ноқўя таъсирлари етук ва ўрта ёшдагиларга нисбатан 2-3 маротаба кўп учрайди.

Кўпинча 70-80 ёшли кекса ва қарияларда дори воситаларининг асоратларидан ўлим ҳолати учрайди. Ухлатувчи дори воситаларини ушбу ёшда қўллаганда яна бир хусусиятига эътибор қаратиш лозим, жуда

қисқа вақтга ва ўрта интервал билан кейин давом эттириш лозим. Чунки узоқ муддатли қабул қилганда, организмда кумуляцияга учрайди заҳарланишга олиб келади.

Гериатрик фармакотерапияси ҳар томонлама ўйланган таҳлил этилган, рационал бўлиши лозим ва қуйидаги муҳим омилларни албатта инобатга олиш керак: индивидуаллик, фаоллик ва хавфсизлик.

Мотивация. Дори воситаларидан эҳтиёткорлик билан фойдаланиш ҳақидаги ахборотларни шифокорлар ҳам, беморлар ҳам яхши билиши зарур. Шу билан бирга, асосида "фаол узоқ умр кўришга интилиш" стандарти ётган соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш ёши улуг кишиларнинг ҳаётий дастурига айланиши лозим.

Шунинг учун ушбу ёшдаги инсонларнинг саломатлик ҳолатини муҳокама этар эканмиз, уларнинг ҳаёт тарзининг барча тамойилларини кўриб чиқиш ва таҳлил этиш натижасида соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашдаги афзалликларини топиш ҳамда биргалликда янги мотивация усулларини қўллаш ўринли бўлади. Яна бир маротаба рационал овқатланиш, жисмоний фаоллик, стрессга қарши дастур, уйқу тартиби ва фаол дам олиш ҳамда ҳаётнинг бошқа йўналишларининг аҳамияти ҳақида батафсил тўхталиб ўтамиз. Табиий, ушбу жиҳатлар ушбу мақсадли гуруҳнинг юқорида кўриб ўтилган тамойилларида кенг қамраб олинган. Шубҳасиз фаол узоқ умр ва соғлом қариялик ушбу ёшдаги одамларнинг кўпчилигига тушунарли ва бунинг моҳиятини англаб етган. Бироқ баъзи кексалар ҳаёт тарзини шакллантириш ҳақидаги билимларга эга эмас ва фаол ҳаётни ташкиллаштириш қондаларини тасаввур қилишмайди ҳам. Хотиржамлик билан қарияларга тушунтириш орқали, уларнинг ўзини муҳокамага жалб этган ва фикрларини қўллаб-қувватлаган ҳолда фаол ҳаёт тарзи нима беради? – деган саволга биргалашиб жавоб топамиз.

Биринчи навбатда, ўзини яхши ҳис этади, баъзи касалликлар чекинади, дори воситаларни ичиш камаяди ва умуман ҳаёт сифати ортади, бу одамларга янги фаол ҳаёт тарзини бошлаш учун яхши туртки беради.

Ишонтириш. Фаол узоқ умр кўришнинг аҳамиятини муҳокама қилар эканмиз, нафақат бунинг афзалликлари ҳақида гапирамиз, балки бунга халақит берувчи омилларни ҳам таҳлил этамиз. Фаол умр кўришни тарғиб қилишга халақит берувчи сабабларга қуйидагиларни киритиш мумкин: руҳий тайёргарликнинг йўқлиги, аниқ ҳаёт тизимининг, кўникмаларнинг шаклланмаганлиги, дангасалик ва бошқа сабабларни

тушунтириш ва муҳокама қилиш зарур. Вазминлик билан тўғри олиб борилган суҳбат бу мақсадли гуруҳ кишиларини соғлом қариялик ва узоқ умрга элтувчи фаол ҳаёт тарзи бошлашга ишонтиради. Ушбу жараёни янада такомиллашувига тафаккурда билим пайдо қилиш туртки беради.

Билим юқорида келтирилган ахборот, агар мантиқан тўғри таҳлил этилса, кекса ёшдаги одамларда ўз саломатлигига масъулиятли муносабатни шакллантиради. Муҳокама жараёнида яна бир маротаба урғу бериш лозим, бу ёшда касалликлар 3-4 маротаба ёшларга нисбатан кўп учрайди, шунинг учун сурункали касалликлари мавжуд одамларнинг ўз вақтида ва тўлиқ текширувлардан ўтмаслиги оқибатида, масалан, хавфли ўсмалар ва бошқа касалликлар сўнгги оғир босқичларига ўтиб кетиш эҳтимоли кучаяди.

Аксарият ҳолларда, бу ёшдагиларда дори воситаларини қабул қилиш зарурият ҳисобланади, бироқ юқорида қайд этганимиздек, жуда эҳтиёткорликни талаб этади.

Шу ўринда дори воситаларининг ўзаро таъсири оқибатида қатор ножўя асоратлари келиб чиқади: геморрагик диатез, кучли тинчлантирувчи таъсир, қабзият ва бошқалар умуман организм ҳолатига салбий таъсир кўрсатади.

Шунинг учун барча айтилган далиллар ва мисоллардан кўриниб турибдики, фаол узоқ умр кўришга интилиш учун кекса ва қария ёшдагилар ўз вақтида диспансер кузатувларига мурожаат этиши ва дори воситаларнинг ножўя таъсирлари ҳақида билиши зарур. Бундан ташқари, қатор тадқиқотлар натижаси кўрсатадики, кекса ёшдагиларнинг организми ўз ички резервларига эга бўлади, шунинг учун ички имкониятларни ривожлантириш ва улардан самарали фойдаланиш зарур.

Кўникма аниқ билимлар ва кўникмаларга эга бўлган ҳолда фаол ҳаёт тарзини шакллантириш туфайли одамларда рационал овқатланиш, фаол жисмоний ҳаракатлар, антистресс дастурлар ва аниқ ҳаёт тизимига эга бўлиш эҳтиёжи пайдо бўлади, бу ўз ўрнида завқли, қулай ва сифатли ҳаёт кечиритиши таъминлайди. Бу каби эҳтиёжлар эмоционал эмас, балки ҳаётний зарур бўлган амалиётда бажаришни талаб этадиган (витал) эҳтиёжларга айланади.

Хулқ шаклланиши амалий кўникмалар онгли тарзда такрорланиб турса, бу жараён ўз-ўзидан ижобий хулқни шакллантиради ва маълум вақтдан сўнг, бу кекса ва қарияларнинг ҳаёт тарзига айланади.

Шундай қилиб, "Мақсадли гуруҳлар"га оид бўлимнинг муҳокамасини ниятсизга етказиб, яна бир бор таъкидлаш зарурки: бундай замонавий мақсадли равишда олиб борилган валеологик ёндашувлар барча таъсир этиш даражаларида етарли самара ва ижобий натижалар беришига ишонамиз.

VIII боб. Хулқ-атвор омилларига таъсир кўрсатишнинг валеологик ёндашувлари

Инсон хулқи – бу шахснинг эҳтиёжларини қондириш мақсадида вазиятни ўзгартиришга йўналтирилган мослашув жараёнларининг йиғиндисидир. Бу жараёнлар шахснинг рухий-эмоционал эҳтиёжларидан, яъни меҳр-муҳаббатга, хавфсизликка, эътироф ва тан олиншига, ўзини намоён этиш, қўллаб-қувватланиш ва бошқа қатор *ҳаётий* эҳтиёжларидан келиб чиқади.

Хулқнинг ўзгариши – бу шахсни ўзини ҳимоя қилиш мақсадида мавжуд тўсиқларни бартараф этиши ёки унга дуч келишдан қочиши билан ифодаланади (В.В.Лозовой 2000).

Валеологик ёндашувлар ва тамойиллар одамга, яъни бутун бир тизимга йўналтирилади. Ҳар бир инсон – биологик, психологик ва ижтимоий жиҳатдан маълум даражага эга булган бутун бир тизимни ташкил этади.

Машхур америкалик психиатр Ж.Энгель (1989) бу тизимни шундай тасаввур қилган: **БИОСФЕРА – МИЛЛАТ ВА ЖАМИЯТ – МАДАНИЯТ ВА ИЧКИ МАДАНИЯТ – МУЛОҚОТ ДАВРАСИ – ОИЛА – ИККИ ШАХС – ШАХС – АСАБ ТИЗИМИ – ИЧКИ АЪЗОЛАР ТИЗИМИ – ТЎҚИМА – ХУЖАЙРА-ОРГАНЕЛЛА – МОЛЕКУЛА.**

Агар ушбу тизимнинг бирор қисми ўзгарса, бевосита бутун тизимда ўзгариш содир бўлади. Инсон ушбу ижтимоий тизимнинг бутун қисми ҳисобланади. Жамиятдаги муносабатлар, маданият даражаси, ижтимоий ҳаётдаги ёки оиладаги масъулиятнинг ва вазифаларнинг ўзгариши – буларнинг барчаси бутун биопсихоижтимоий тизимга таъсир кўрсатади.

Ҳар қандай тизимнинг асосий хусусияти – **адаптивлик**, яъни тизимнинг муҳитга мослашувидир. **Адаптивлик** асосан тизимнинг ўзгарувчанлик ва мослашувчанлик даражасига ҳамда мукамаллигига боғлиқ.

Дезадаптация ташқи муҳитга мослашувчанлик қобилиятининг етишмаслигидир, бу ҳолат турли инқироз, жароҳатланиш, захарланиш, жонсий етилиш, рухий стресс, низолар, объектнинг аҳамиятини йўқолиши, ижтимоий мавқеининг ва ижтимоий қўллаб-қувватлашнинг ўзгариши туфайли рўй беради.

Дезадаптацияга олиб келувчи омиллар:

1. *Биологик омил:* ички аъзолардаги функционал ва органик бузилишлар, тутма ва орттирилган касалликлар, мия фаолияти билан боғлиқ бўлган баъзи аномалия ва бузилишлар.

2. *Психологик омил:* ички дунё, ўзига баҳо бериш, руҳий ҳолат, мотивация, ўрганиш қобилияти, ёшига қараб ривожланиш босқичи, инкирозларни бартараф этиш қобилияти, ички руҳий мувозанатнинг бузилишлари.

3. *Ижтимоий омил:* шахслараро мулоқот, ижтимоий мавқеи, ижтимоий муҳитдаги вазият ва қўллаб-қувватлашни ўзгариши (*оиладаги низолар, ғамхўрликни етишмаслиги, ота ёки онанинг оламдан ўтиши, болалар уйда тарбияланиш, ота-оналарнинг ҳаддан зиёд, ўта ғамхўрлиги, жазолаш тизимини шаклланмаганлиги ва бошқалар*).

Инсон руҳияти ва унинг хулқи бир-бирига боғлиқ ягона тизим ҳисобланади: *руҳият* – инсон кўзидан яширин бўлган томон, чуқур ички ва биологик хусусиятга эга. *Хулқ* – доимо инсонларга кўриниб турган томони, ташқи ва ижтимоий хусусиятга эга.

Биологик, психологик ва ижтимоий омиллар чамбарчас биргаликда хулқ-атворни намоён қилади, бу болалиқдан кўзга ташланади. Инсоннинг хулқ-атворига қараб, унинг ҳаётда ва жамиятда тутган ўрнини, ўз ҳаётидан қониқадими ёки йўқми, қайси гуруҳга мансублигини, атрофдагиларга муносабатини, унинг изтиробларини ва ҳис-туйғуларини англаб олиш мумкин.

Болаларнинг руҳий шаклланиши автоном тарзда рўй бермайди: жамият, оила доимо шахсни бошқаради ва стандартлар, моделлар, қадриятлар тизими, ҳаётий меъёрлар ва кўникмаларни шакллантиради. Бола ёки ўсмир шахс сифатида доим изланишда бўлади ва ўзининг шахсий ижтимоий ва оилавий муносабатлари, қадриятларининг тизимини яратишга ҳаракат қилади. Бола ёки ўсмирда бундай шаклланиш жараёни кўпинча мослашув жараёнларнинг қийин кечиши билан ифодаланади. Бу ҳолат бутун биопсихоижтимоий тизимга таъсир кўрсатиб, шахснинг хулқ-атворини ўзгаришида намоён бўлади.

Хулқнинг ўзгариши – турли тўсиқларни бартараф этиш ёки уларга дуч келмаслик учун инсоннинг ўзини мудофаа қилиш ҳаракатидир.

Адаптация тизимининг таранглиги – патологик жараён ҳисобланмайди, бунда хулқ умумқабул қилинган маданият доирасидан четга чиқмайди. Бироқ одам ўзини нохуш, ноқулай ва бемор ҳолда, ҳис этиши мумкин, лекин касаллик кузатилмайди.

Хулқ-атворнинг шаклланмаганлиги ва ҳаёт кийинчиликларига чидамсизлик дезадаптациянинг куйидаги турларига олиб келиши мумкин:

- Рухий-ижтимоий ривожланишни тўхтаб қолиши;
- Хулқ шаклланмаслиги;

- Хулқнинг салбий оғишлари, *девиация* (deviatio-оғиш) – хулқнинг меъёрдан салбий томонга оғишини англатади. Масалан, тарбиявий жараёнларни олиб борилишига қарамай, салбий одатларнинг такрорланиши, жанжал, кеч қолиш, дарс қолдириш ёки хафагарчилик ва бошқалар.

Девиант хулқ – тиббий ташхис ҳисобланмайди, бироқ тарбиячилар учун жиддий муаммоларга ва тиббий оқибатларга олиб келади.

Баъзи муаллифлар шартли равишда девиант хулқнинг куйидаги турларини ажратган (В.В.Лозовой 2000),:

- *Хулқнинг деструктив вариантлари (хавфли)* – бу ижтимоий меъёрларга зид бўлиб, шахснинг саломатлигини ва биологик фаолиятини издан чиқаради: *аддиктив, диссоциал ва суиқасд хулқ.*

- *Хулқнинг нодеструктив вариантлари* ижтимоий меъёрларга кескин равишда зид эмас ва бузгунчи биологик оқибатларга олиб келмайди. Бироқ шахсда салбий ўзгаришлар кузатилади, ривожланишдан орқада қолади, фақат бир томонлама фикр юритади ва ўзаро мулоқотларда жиддий асоратларга олиб келади. Куйидаги турлари мавжуд: *конформистик, нарцисс, фанатик ва аутистик.*

Аддиктив хулқ - рухий ҳолатни сунъий йўллар билан ўзгартириш, ҳаёт ҳаққонийлигидан қочиш мақсадида мунтазам ёки эпизодик тарзда баъзи психотроп воситаларни истеъмол қилиш билан ифодаланади (алкогол, тамаки, гиёҳванд моддалар, маиший кимё ашёлари, психотроп дори воситалари, ширинликлар ва бошқалар ёки диққатни фақат маълум объектга ёки фаолиятга қаратиш, узлуксиз ўқиш, теле ва видеофильмларни кўриш, компьютер ва эхтиросли ўйинлар, тартибсиз жинсий ҳаёт ва бошқалар).

Қарамлик (аддиктизм)нинг туридан қатъий назар, мақсади ягона хафагарчиликдан қочиш, зерикиш, ёлғизлик, рухий ва шахслараро муаммолар, изтироб, ғам, алам, қайғу, стрессдан чиқиш ва бошқалар

Диссоциал хулқ - инсон маънавияти ва этикасига зид келадиган хатти-ҳаракатларни амалга ошириш, бошқаларнинг ҳуқуқларини паймол этиш ва қонуларни инкор этиш билан ифодаланади. Болалар ва ўсмирларда агрессив ва ноагрессив турлари қайд этилади. Биринчи турида онлада ёки тенгдошлари даврасида тажаввузкор, низоли улар

билан доимо салбий муносабатда бўлади. Бу ҳолатлар негативизм, эмоционал эҳтиёжнинг йўқлиги, шафқатсиз, кўпол, очиқ агрессия, қасоскорлик, ёлгончилик, душманлик кайфияти, ҳасадгўйлик, ичиқоралик, кўролмаслик ва бошқаларларда намоён бўлади.

Диссоциал хулқнинг *ноагрессив шакли* болалар ва ўсмирларда бир неча кўринишда намоён бўлади:

- нисбатан ижтимоийлашган хулқ, яъни жамиятга қарши гуруҳларга жуда тез мослашади, уларнинг хатти-ҳаракати жамиятда мавжуд қонуниятлар ва меъёрларга зид бўлади, бироқ оила муҳитига, тенгдошлари даврасига мос келади.

- Ёмон мослашув имкониятига эга бўлган хулқ эгалари, таълим ва тузатишга қаршилиқ кўрсатади, бундай болалар ва ўсмирлар ўзининг ножўя хатти-ҳаракати билан доим низо чиқаради.

Суиқасд хулқ - ўз ҳаётини тугатишга қаратилган хавfli хатти-ҳаракатлар билан ифодаланади. Жонига қасд қилиш болалар орасида катталарга нисбатан кам учрайди, бироқ ўсмирлар орасида суиқасд ҳолатлари кўпайиб бормоқда.

Нодеструктив – ижтимоий меъёрларга кескин равишда, зид эмас ва бузгунчи биологик оқибатларга олиб келмайди. Бироқ шахсда салбий ўзгаришлар кузатилади, ривожланишдан орқада қолади, фақат бир томонлама фикр юритади ва ўзаро мулоқотларда жиддий асоратларга олиб келади. Ушбу хулқ турлари деструктив хулқнинг (аддиктизм, диссоциал, суиқасд) ривожланишига асос бўлади.

Конформистик хулқ – атрофдаги инсонларнинг фикр мулоҳазасига юқори тобелик, пассивлик, ташаббускорлик, ижодкорлик ва табиийликнинг йўқлиги, ўзига танқидий назар билан қарамаслик.

Нарциссик хулқ – ўзини юқори баҳолашни ва бошқалардан ажралиб туришини тан олишларини доимий равишда, атрофдагилардан талаб этади. Ўзини жуда эътиборга лойиқ, аҳамиятли, доимо ҳақ деб ўйлаб, хатоларини ҳеч қачон тан олмайди. Бошқаларнинг фикрини инкор этади, бу ҳолат уларни ўз тенгдошларидан ажралиб қолишига олиб келади ва ўсмирлар учун жуда хавfli ҳисобланади.

Фанатик хулқ – нимагадир кўр-кўрона кучли ишониш, қандайдир таълимот ёки гоёга ўта садоқат туйғуларини намоён этиш билан ифодаланади. Бошқаларнинг фикр-мулоҳазалари, нуқтаи назари ва дунё қарашига тоқат қилолмайди. Хаққонийликдан ва ҳаётдан сурункали қоникмаслик туфайли ўзининг ҳаёлот дунёсига берилади (*диний оқим-*

лар, ўз қаҳрамони, рок гуруҳи, спорт командаси ва бошқаларга ўта ружу қўйиш ёки сиғиниш)

Аутистик хулқ – ижтимоий алоқалардан чегараланиб ёки умуман узилиб қолиш ҳамда хаёлот дунёсига берилиб кетиш билан ифодаланади. Бундай болалар ва ўсмирлар дўстликка эҳтиёж сезмайди, ўзаро муносабатларда ўзини ноқулай ва ғайри табиий сезади. Улар ёлғиз, тунд бўлиб, атрофдагилар уларни ғалати (ўзга оламдан) деб аташади.

7.1. Қарамлик туфайли рўй берадиган тиббий-ижтимоий оқибатлар ва уларни бартараф этиш чора-тадбирлари

Одамнинг хулқ-атворини таҳлил этиб, уларнинг оқибатларини келиб чиқиш механизмини муҳокама қиламиз. Девиант хулқнинг муаммоларини олдини олиш ва бартараф этиш бўйича мақсадли аниқ дастурлар яратиш лозим.

Девиант хулқ-атворнинг оқибатлари икки турга бўлинади: тиббий ва ижтимоий.

Тиббий оқибатлари

- Ичкиликбозлик, гиёҳвандлик, ОИТС ва гепатитларнинг ривожланиши.
- Аддиктив хулқ-атвор оқибатида гиёҳванд моддасининг дозасини ошириб юбориш туфайли ўлим содир бўлиши.
- Тажаввузкор болалар ва ўсмирларнинг жанжаллари оқибатида оғир шикастланиш ва жароҳатлар олиш.
- Ўз жонига суиқасд қилиш – хатти-ҳаракати туфайли оғир органик бузилишлар ёки ўлим.
- Нодеструктив хулқ туфайли невроз ёки психосоматик касалликларнинг ривожланиши.
- Болаларнинг жиззақидиги, беқарорлиги туфайли мактабда ёмон ўзлаштириши ва қийинчилик билан мослашиш.

Ижтимоий оқибатлар

- Аддиктив хулқ туфайли ижтимоий алоқаларнинг бузилиши ёки йўқолиши;
- Хавfli гуруҳларга мойиллик, жиноят ва ҳуқуқбузарликлар содир этиш (ўғирлик, дайдилик, тамагирлик, безорилик, ўт қўйиш, тан жароҳати етказиш) диссоциал хулқ кўринишлари;
- Таълим олиш, касб-хунар эгаллаш, оила қуриш каби имкониятлардан маҳрум бўлиш.

- Мустақил бўла олмаслик, тобелик ва ижтимоий ҳимоясизлик.
- Елғизлик, тенгдошлари томонидан "зерикарли одам" сифатида ажралиб қолиш.
- Ижтимоий стигматизация "эси паст", "иккичи", "руҳий касал", "ғалати" деган ёрлик осиб қўйиш.

В.В.Лозовой ўзининг амалий тадқиқотларида қуйидагиларни аниқлаган:

"Шахснинг атрофини ўраб турган ижтимоий муҳитни ўрганмасдан туриб, хулқида салбий оғишлар бўлган бола ёки ўсмирни муҳокама этиш керак эмас. Девиант хулқ-атворнинг олдини олиш учун аввало, унинг сабабини ўрганиш лозим, сўнгра уни бартараф этиш чора-тадбирларини қўллаш керак. Ривожланишнинг инқироз (ўтиш) даврида ижтимоий муҳитни ўзгартириш шахсга кучли таъсир этади ва унинг тақдирини ўзгартиришга ҳам олиб келади". Одам ўзини ва хулқини ўзгартириши учун ўз устида тинмай ишлаши, талабчанликни ошириши лозим, шундагина у ўз эҳтиросларини жиловлай олиши ва мавжуд камчиликларини бартараф эта олиши мумкин.

Хулқ-атвор омилларини, жумладан, девиант хулқни муҳокама этиш жараёнида шахсни тўлақонли шакллантириш учун қандай ёндашувлар ва профилактик тамойиллар лозим бўлади? – деган ўринли савол туғилади.

Девиант хулқ-атворнинг шаклланишида уч хил назария мавжуд: биологик, руҳий ва ижтимоий.

Биологик назария – одамнинг физиологик хусусиятларини белгилайди, қўшимча хромосомалар туфайли агрессив хулқ-атвор шаклланади. Шу ўринда ирсий омилнинг ҳам аҳамияти катта, узок муддатли депрессиялардан кейин суицидларнинг содир бўлиш эҳтимоли кучаяди.

Аксарият тадқиқотчилар девиант хулқ-атворни кўпинча руҳий омиллар билан боғлайди - яъни у ҳимоя воситаси сифатида шаклланади. Масалан, қарамлик болага ота-она тарафдан, айниқса, онанинг нотўғри муносабати туфайли ривожланиб боради.

Ижтимоий омиллар – девиант хулқнинг ривожланиши жамиятдаги муҳит билан боғлиқ, баъзи вақтда давр ўзгариши билан маданият даражаси, тарихий қадриятлар ва ижтимоий алоқаларнинг аҳамияти ҳам ўзгариб боради.

Бошқача айтганда, йиллар давомида шахс сифатида шакллантирилган қадриятлар юқори баҳоланади, ўзбилармонлик ва бошқалар.

Натижада ўсмирлар ва ёшларда ишончсизлик, лоқайдлик, руҳий-эмоционал ҳолатларнинг ўзгариши, яъни девиант хулқнинг барча хусусиятлари намоён бўлиши мумкин.

Юқорида қайд этганимиздек, одам организмга тўлиқ бир тизим сифатида қараш мумкин. Шундагина девиант хулқ тўғрисидаги санаб ўтилган барча назарияларни мужассамлаштириш имконияти яратилади. Ўзаро ҳамкорликлар булар адаптация ёки дезадаптацияга олиб келувчи асосий омил бўлиб, хизмат қилади.

Бунда ижтимоий омиллар умумийлашган ҳолда, барчага бирдай таъсир этади, биологик омил эса фақат индивидуал шахсга таъсир кўрсатади.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, жамиятда рўй берадиган кескин ижтимоий-иқтисодий инқирозлар, турли ўзгаришлар ҳамда руҳий-ижтимоий таранглик туфайли девиант хулқнинг барча вариантлари келиб чиқади.

Ўсмирлар орасида девиант хулқнинг тарқалишига ўтган аср 90-йилларда оила, жамият, таълим, маданият ва иқтисод соҳаларидаги кескин ўзгаришлар сабаб бўлган.

Шунинг учун мамлакатимизда ёш авлод тарбиясига алоҳида эътибор қаратилган. Маънавий маърифий ишларнинг таълим тизими ва жамиятнинг барча соҳаларини кенг қамраб олаётгани, спорт соҳасининг болалар, ўсмирлар, ёшлар орасида кенг ривожланиб ва оила даражасида татбиқ этилаётгани, шу билан бирга, қатор давлат дастурларининг жорий этилиши жамият барқарорлиги ва шахс баркамоллигини таъминлашга хизмат қилади.

Девиант хулқ профилактикасида яна бир муҳим жиҳат оила таъсирини ва ота-оналарнинг фарзандларга ибрат бўлишини ёддан чиқармаслик лозим. Тарбия жараёнида ота-оналарнинг хулқ-атвори, нима ҳақида гапириб, сўнгра унинг аксини бажариши ёш авлод тарбиясига салбий таъсирини кўрсатади.

Ота-оналар орасидаги низо ва келишмовчиликлар оқибатида бола сурункали невроз ҳолатида бўлиши туфайли нафақат хулқ-атворида ўзгаришлар, балки баъзи касалликлар ҳам келиб чиқади.

Болалар ва ўсмирлар ота-онасидан олган қатор ижобий намуналарни ўзида мужассам этади, ҳаётини муаммоларга дуч келганда чидамлик ва тез мослашувчанлик қобилияти намоён бўлади.

Шундай қилиб, қанчалик ота-она тарбияси яхши йўлга қўйилган бўлса, шунчалик девиант хулқ-атвор шаклланиши кам учрайди.

7.1.1. Хулқ-атвор омилларининг аҳоли саломатлигига таъсири

Мазкур муаммони муҳокама этар эканмиз, хулқ-атвор ва ҳаёт тарзи орасида узвий боғлиқлик мавжудлигини ёдда тутиш зарур. Мотивацион алгоритмнинг "Хулқнинг шаклланиши" босқичи ҳаёт тарзидан олдин турибди, бу нафақат боғлиқликни акс эттиради, балки аниқ хатти-ҳаракатларнинг давомий жараёни ҳисобланади. Қанчалик даражада ижобий хулқни шакллантирсак, шунчалик даражада ҳаёт тарзи индивидуал ва популяцион даражада юксалиб боради.

Афсуски, жамиятимизда аксарият одамлар ижобий хулқ-атвор саломатликка йўналтирилганини тан олмайдилар. Чекиш, алкоголь ичиш, тўйиб овқатланиш, фаол ҳаёт тарзи ва тартибига риоя этмаслик каби тушунчалар улар учун кулгили туюлади.

2008 йилда Россия Федерациясининг 24та худудида 15 ёшдан катта 2204 нафар одам танлаб тадқиқот ўтказилди. Натижалар кўрсатадики, аксарият одамлар ўз саломатлигига масъулиятсизлик билан қарайди. Баъзи одамлар ҳаёт тартиби, усули ва хулқни шакллантиришга ўрганмаган оқибатда турли касалликларга чалиниш эҳтимоли кучаяди. Ўз саломатлигига масъулият билан ёндашиб, уни сақлаш ва мустаҳкамлашга ҳаракат қиладиган одамлар фақатгина 25 фоизни ташкил этади.

Шундан, 64,1% - овқатланиш тартибига риоя қилмайди; 76,4% - эрталабки бадан-тарбия билан шугулланмайди; 33,7% мунтазам чекади, шундан 48% бир кунда 11- 20та ва ундан кўп дона сигарет чекади; 84,7% - алкогольли ичимликлар истеъмол қилади.

Эркаклар орасида 60,8%, аёлларнинг 72,0% турли касалликларга дучор бўлган. Эркаклар аёлларга нисбатан икки маротаба кўп ошқозон ва ўн икки бармоқ яраси билан, аёллар эса эркакларга нисбатан кўпроқ остеохондроз гипертония, холецистит ва панкреатит билан оғриган.

Ушбу тадқиқот кўрсатадики, ижтимоий-руҳий стресслар дезадаптацияга олиб келади, уларнинг 71,9% ўз келажагидан жуда катта хавотирда яшайди.

Аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга қизиқиши ўрганилди. Натижалар кўрсатадики, 23,6% эрталабки бадан-тарбия билан, 31,3% одам эса фақат бўш вақтида жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланади.

Маълумки, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга жисмоний тарбия билан эпизодик шугулланишнинг самарали таъсири кам бўла-

ди. Бунинг учун ҳафтада 2-3 маротаба жисмоний юкламалар билан шугулланиш лозим. Тадқиқотлар натижасига кўра жисмоний тарбия ва спорт билан одамлар жиддий шугулланмайди, 20,1% бадан-тарбия қилади, 5,9% иш вақтида корхоналарда енгил гимнастика билан, фақат 18,8% спортнинг бирон тури билан ҳафта давомида 2-3 маротаба шугулланади.

Хўш, соғлиқ нуқтаи назаридан, жисмоний тарбия ва спортта қизиқиш пастлигининг асосий сабаблари нимада? – дангасалик, вақтнинг камлиги, хоҳиш ва қизиқишнинг йўқлиги, ёмон кайфият, иқтисодий қийинчилик, спорт ҳақида билим етишмаслиги, хавфли омиллари (чекиш, ичиш).

Аҳоли орасида жисмоний тарбияга бундай лоқайд муносабатда бўлиш узоқ йиллардан буён шаклланиб келганлигини қайд этиш лозим. Мамлакатимизда ҳам аҳоли орасида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамиятини оширишда шифокорлар ўрнатилган бўлиши ва буни саломатликнинг сақлаш ва мустаҳкамлашнинг муҳим омили эканини амалда кўрсатиб бера олиши лозим.

Бу ҳақда турли популяцион гуруҳлар билан учрашувлар гувоҳлик беради. Шу билан бирга, замонавий болалар, ўсмирлар ва ёшларимиз ўзига хос мотивацияга эга, яъни уларнинг асосий мақсади жисмоний фаоллик ва баркамол шахс бўлишга интилишдан иборат.

Яна бир маротаба одамнинг хулқ-атвори билан боғлиқ бўлган ва турли касалликларнинг ривожланишига олиб келувчи хавф омиллари ҳақида тўхталиб ўтамиз.

Нотўғри (норационал) овқатланиш, ҳаёт фаолиятининг тартиби ва тизимининг йўқлиги, чекиш, ичкиликбозлик, доимий стресс ҳолатлар ва кўнгилсиз ҳодисалар ва бошқалар одамнинг хулқ-атворига чамбарчас боғлиқ бўлган ва турли касалликларнинг ривожланишига олиб келувчи қатор омилларни санаб ўтдик.

АҚШ да хавф омилларига қарши кураш бўйича олиб борилган тизimli чора-тадбирлар натижасида сўнгги 20 йил ичида юрак – қон-томир касалликларидан ўлим 41 фоизга камайди.

Маълумки, ҚБ ва қонда холестерин миқдори бўлган чекувчи одамларда бундай хавф омили бўлмаган одамларга нисбатан юрак ишемик касаллиги 10 марта кўп учрайди (Е.И.Чазов 2010).

Шунинг учун хулқ-атвор омилларини ижобий томонга ўзгартириш орқали касалликнинг ва ўлим ҳолатини олдини олиш ёки камайтириш мумкин.

Бунда аҳолининг хабардорлиги, тиббий маданияти ва ўз саломатлигига муносабати катта роль ўйнайди. Буларни қуйидаги ҳолатларда кўриш мумкин: умумий аҳоли ўз қон босимини ўлчашга катта эътибор беради, АГ билан оғриган беморларнинг фақат 22% даволанади ва уларнинг фақат 6% самарали ва тўлиқ даволаниш муолажаларини олади.

АГнинг олдини олишнинг асосий тамойили ҳисобланган хулқ-атвор муаммоларига қарши кураш масаласида қуйидагиларга эътибор қаратиш лозим:

- тиббиёт ходимларининг соғломлаштириш тиббиёти ва АГ профилактикасига қаратилган билимларини янада такомиллаштириш лозим.

- аҳоли орасида хулқ-атворни шакллантириш бўйича таълим дастурларини жорий этиш, ўз саломатлигига ва ҚБни назорат қилишга масъулиятни шакллантириш, иш жараёни босқичларида мониторинг қилиш ва баҳолашни ўтказиш.

Замонавий тадқиқотларда соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг стратегик аҳамиятга эга бўлган асослари келтирилган, хулқни ўзгартиришнинг учта модели: - саломатликнинг фойдасига ишонтириш модели (*Health Belief Model*), ижтимоий-когнитив назария (*Social Cognitive Theory*) ва хулқни ўзгартиришнинг трансназарий модели (*Transtheoretical Model of Stages of Change*).

Ушбу моделларни таҳлил этиб, қуйидаги асосий ҳолатларни белгилаймиз:

- инсон хулқи унинг биологик ва психологик характериға, когнитив ва аффектив хусусиятларнинг йиғиндиси: билим, ҳис-туйғулари, ишонтириши, қадриятлари, ўзини баҳолаши, ўзига ишонч ва қобилиятига қараб аниқланади;

- хулқ атроф-муҳит таъсири остида шаклланади ва вақт ўтиши билан ўзгариб боради;

- ҳаётнинг турли давларида атроф-муҳитнинг қўллаб омиллари одамнинг хулқ-атворига турлича таъсирини ўтказиши;

- хулқ ўзгаришининг турли босқичлари мавжуд.

Баъзи тадқиқотчилар хулқ ўзгаришини (шаклланиш) узоқ муддатли жараён ҳисоблашади. Бу бир неча навбатма-навбат келадиган босқичлардан иборат: *хулқни ўзгартиришга интилиш; тайёрлик ва қарор қабул қилиш; хулқни белгилаш ва қўллаб-қувватлаш*. Ҳар бир босқичда

атроф-муҳит ушбу хулқни мустаҳкамлайди ёки унга қаршилик кўрсатиб таъсирини ўтказиши (Н.В.Вартапетова, А.В. Карпушкина 2011).

Шундай қилиб, қатор тадқиқотлар кўрсатадики, хулқ-атвор омиллари соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришда жуда катта аҳамиятга эга бўлиб, соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган.

Бундай ёндашувларнинг энг аввало, хавф омилларини бартараф этишга қаратилиши табиий: *алкоголизм, тамаки чекиши, гиёҳвандлик ва бошқалар.*

7.1.2. Алкоголизм, инсон хулқ-атворининг жиддий муаммоси

Ҳозирги замонда алкоголизм муаммоси жиддий тус олган, ҳар йили ер юзиде миллионлаб одамлар алкоголизмнинг жиддий оқибатлари туфайли ҳаётдан кўз юмади. Алкоголикларда касалликлар даражаси икки-уч марта, соматик касалликлардан ўлим уч-тўрт марта кўп учрайди.

Барча сабаблар туфайли ичкиликбозларнинг умр кўриши ўртача 12-18 йилга камаяди.

Ашаддий ичкиликбозлик оқибатида барча ички аъзолар зарарланади, айниқса, энг кўп учрайдиган касалликларга қуйидагилар киради: жигарнинг алкогольли циррози, алкоголь кардиомиопатияси, бош мия қон-томирлар атеросклерози, келгусида энцефалопатия ва ақлий заифлик ҳамда бошқа қатор касалликлар алкогольдан захарланиш оқибатида келиб чиқади.

Бундан ташқари, ичкиликбозлик оилада, жамиятда ва давлатга бўлган муносабатларни издан чиқаради, бу нафақат мамлакат генофондини бузиб, аҳоли саломатлик даражасини пасайтиради, балки жамиятга қарши иллат ҳисобланади.

Албатта сурункали ичиш барча нуқтан назардан қараганда ҳам организм учун ўта хавфли оқибатларга олиб келади, ичкиликбозликни тушунтириш ва оқлаш умуман мантиққа тўғри келмайди. Айниқса, ўсмирлар ва ёшлар, оила қуриш арафасида турган инсонлар, бола яратиш даврида эркак ва аёллар, ҳомиладорлик, сурункали касалликлари мавжуд бўлган ҳамда жигар касалликларини бошидан ўтказган ва бошқалар умуман алкогольли ичимликларни истеъмол қилиши мумкин эмас.

Алкогол истеъмол қилиш масаласи ўта мураккаб ва қарама-қаршиликлардан иборат. Афсуски, ичкиликбозлик, ароқ ва бошқа спиртли ичимликларнинг зарарлари ҳақида ОАВ орқали кенг тарғибот ишлари олиб борилишига қарамай, бу иллат камаймаяпти, балки унинг миқдори аҳоли сони бошига ортиб бормокда. Қадимдан маълум, *"ман этилган мева доим ширин туюлади"*, шунинг учун ушбу нозик масалага ўта эҳтиёткорлик билан ёндашиб, алкогольга нисбатан муносабатни ва хулқ-атворни ўзгартиришга ҳаракат қиламиз.

Алкоголизм (ичкиликбозлик) ва алкогольни даврий истеъмол қилишни бир-биридан аниқ фарқлаш лозим.

Алкоголизм – бу касаллик, у махсус руҳий касалларни даволаш тиббиёт муассасаларида реабилитация қилинади. Даврий (эпизодик) алкоголь истеъмол қилишга маълум анъаналар, байрам ва бошқа тадбирлар, стрессни ёки чарчоқни енгиш ва бошқалар сабаб бўлиши мумкин.

Зарарсиздек кўринган даврий ичишлар кейинчалик сурункали тус олмаслигига ким ҳам кафолат бера олади. Ибн Сино ўз таълимотида: *"Вино-маст одамнинг душмани, уни кам ичиш фойдали, ҳатто заҳарланишга қарши, кўп миқдорда заҳар. Уни ичиш ақлли одамларга мумкин, ахмоқларга ман этилади"*. Тиббий нуқтаи назардан тавсия: *"Вино (май, шароб)" кичик миқдорда дори, кўп миқдорда заҳарга айланади"*

Сўнгги ўн йилликдаги тадқиқотлар кўрсатадики, кичик миқдордаги соф табиий қизил вино юрак қон-томир тизимига атеросклерознинг олдини олиш нуқтаи назаридан ижобий таъсир этади, қонда юқори зичли липопротеидлар миқдори ортиб тож томирлар деворида холестерин тўпланишига йўл қўймайди.

Алкоголнинг юқори миқдори юрак ритмини бузади, юрак мушакларига салбий таъсир этиб, ўткир юрак етишмовчилигини чақиради. Истеъмол қилинган алкоголь миқдори тоза спирт сифатида мл.да ўлчанади. Бунда 10 мл. соф спирт бир бокал пива (285мл), кичик бокалдаги қуруқ вино(120 мл), 1 рюмка ўткир вино (60мл), 1 рюмка ароқ (20-30мл)га тўғри келади.

Алкоголни истеъмол учун мумкин бўлган юқори миқдори: эркаклар учун 25-60 ёшда алкоголь истеъмол қилиш бир кунда 10-20 мл, бир ҳафтада 120 мл дан ошмаслиги зарур.

Ўтказилган тадқиқотларни таҳлил этиб, қуйидаги хулосага келиш мумкин: шифокорлик фаолиятида алкоголизмга қарши кураш энг долзарб масала бўлиб қолади. Гуруҳ бўлиб, ичкиликбозликка йўл қўймас-

лик, айниқса, хавф гуруҳларида жуда ёмон оқибатларига олиб келишини ёдда тутиш зарур.

Жамиятда "алкоголли ичимликларни истеъмол қилиш маданияти" деган тушунчани киргизиш зарур, ҳар бир одам ўзи учун аниқлаб олиши лозим, агар у ичишга қарор қилса, умуман ичиш соғлиқ учун жуда хавфли эканини билиши лозим, ўткир ичимликлар эмас, балки дўстлар ва яқинлар билан жуда кам миқдорда соф енгил вино кайфият учун ичиш мумкин. Одам доимо ўз саломатлигига масъулият билан муносабатда бўлиши, онгли равишда уни сақлаш ва мустаҳкамлашга ҳаракат қилиши лозим.

Бунинг учун шифокорлар ичкиликка мойил бўлган одамларнинг хулқ-атворини, ичиш сабабларини ва механизмни ўрганиб, уларни бартараф этиши ва ҳаёт тарзини ижобий томонга ўзгартиришга таъсир кўрсатиши лозим.

1. *Шахснинг маънавий қашшоқлигининг сабаблари:* ўқишга лаёқатсизлик; ота-онанинг таълим даражасининг пастлиги; ижтимоий фаоллик ва қўллаб-қувватлашнинг йўқлиги; қизиқишлар доирасининг торлиги ва беқарорлиги; маънавий эҳтиёж ва иштиёқнинг йўқлиги; касб танлаш бўйича аниқ фикр ва тасаввурнинг йўқлиги; меҳнатга лаёқатнинг йўқлиги; хулқни шакллантиришга мотивациянинг етишмаслиги; масъулиятли қарорлар қабул қилишдан қочиш; истиқболли ҳаётий имкониятларни бой бериш.

2. *Ижтимоий микромуҳитнинг бузилиши:* оиланинг тўлиқ эмаслиги; оилавий алкоголизм; салбий руҳий муҳит ва атрофдагиларнинг маънавиятсизлиги, ахлоқсизлиги; ота-онанинг билим даражаси, маълумотининг пастлиги ва нотўғри тарбия.

3. *Шахснинг индивидуал-биологик хусусиятлари:* алкоголизм ва руҳий касалликларга ирсий мойиллик; оғир соматик касалликлар ва эрта болаликда турли нейроинфекциялар; мианинг органик бузилишлари; ақлий ривожланмаганлик ва руҳий инфантилизм.

4. *Шахснинг асабий-руҳий ва индивидуал-руҳий аномалияларига* турли касалликлар киради: неврозлар, психопатиялар.

Агар енгил алкоголизмда одамнинг руҳий ҳолати, маънавий-ахлоқий қарашлари тўлиқ бузилмаса ҳам, ичкиликбозга хос ҳаёт стили (хулқ) шаклланади, яъни бунда яшашдан мақсад ва баҳона ҳар қуни ароқ топиб ичишга қаратилади. Алкоголли ҳаёт стили (хулқ) – бу турли вазиятларда такрорланиб турувчи алкогольга бўлган патологик эҳтиёжини қондириш услубидир. Ичкиликбозлик энг асосий ҳа-

ракатлантирувчи ҳаётий кучға айланиб боради. Алкогол бежиз "яшил илон"ға қиёсланмайди, сездирмай одамнинг ичига кириб, аста-секин унинг виждони, ор-номуси, уяти ва гурурини еб тугатади.

Алкоголизм жараёни қандай ривожланиб ва шаклланиб боради?

Биринчи босқич, алкогольли ичимликларни қанчалик кўп миқдорда ичишга боғлиқ тарзда 1 йилдан 6 йилгача ва ундан ҳам кўпроқ муддат давом этади, ичишга қарамлик ривожланиб, доимий хоҳиш пайдо бўлади. Аста-секин ақлий ва жисмоний иш қобилияти сусайиб боради, масъулият, бурч, ижрочилик каби хусусиятлар йўқолиши сабабли оилада ва ишда низолар келиб чиқади. Бу даврда агар хулқни ўзгартиришга қаратилган аниқ чора-тадбирлар қўлланса, ароқ ичишни тўхтатиш мумкин.

Иккинчи босқич – бу спиртли ичимликларни кўп миқдорда ичишга ружу қўйиш авж олган давр бўлиб, тажаввузкорлик депрессив-сусайганлик ҳолати билан алмашиниб туради, фикри тарқоқ қанча ичаётганини назорат қила олмайди, бу ҳолат 10-20 йил чўзилиши мумкин. Одам озиб кетади, жисмоний ва ақлий имкониятлари тугаб боради, шахснинг маънавий бузилиши, ижодий қобилиятнинг йўқолиши, тез чарчаш, ишга қизиқишнинг йўқлиги, хотиранинг пасайиши, касбий маҳоратнинг сўниши, одам қўпол, инжиқ, таъсирчан ва тажанг бўлиб қолади.

Иккинчи босқичнинг етакчи белгиларидан бири, абстинент синдромнинг пайдо бўлиши - бу ҳолат хушёр пайтда кучли соматовегетатив ва руҳий бузилишларнинг намоён бўлиши билан ифодаланади, навбатдаги алкоголь миқдорини истеъмол қилгандан (похмел) сўнг ўтиб кетади.

Шундай қилиб, туганмас доира – яъни алкогольик шахс шаклланади.

Учинчи босқич - алкогольга бўлган эҳтиёж ҳаётий тус олади, гўё овқат, нон ва сувга бўлган эҳтиёж каби ичмаса, туролмай қолади. Алкоголсиз меъерий ҳаёт йўқ, орият, танқид йўқолади ичкиликбозлик очиқчасига тус олади.

Абстинент синдром – кучли соматовегетатив ва неврологик бузилишлар билан намоён бўлади. Бу пайтда бемор "ўлиб қолмаслик учун" албатта ароқ ичиш керак, аутоагрессия қайтмас тус олади, шахс турғун деградацияга учрайди, оила ва жамиятда бу одам ўз ўрнини йўқотади.

Алкоголизм профилактикасида замонавий ёндашувлар икки хил стратегияга асосланади:

1. Алкоголизмга олиб келувчи хавф омилларини камайтириш;
2. Алкоголизмга мойилликни камайтирувчи омилларни кучайтириш.

Маълумки, баъзи ҳаётий вазиятлар алкоголь истеъмол қилишнинг олдини олади ёки аксинча уни кучайтиради.

Алкогол истеъмол қилишга олиб келувчи омилларнинг барчаси хавфли ҳисобланади. Алкогол истеъмол қилишни камайтирувчи ҳолатлар ҳимоя омиллари деб аталади.

Хавф омиллари:

- индивиднинг руҳий ва жисмоний саломатлиги билан боғлиқ муаммолар;
- алкоголь ота-оналардан туғилган ва улар тарбиялаган болалар;
- доимий ичиб юрадиган одамлар билан мулоқот;
- шахсий сифатлар (аклий заифлик, ўзига паст баҳо бериш, кайфиятнинг ўзгарувчанлиги, ўзига ишончсизлик ва бошқа салбий хулқ-атворга хос хусусиятлар);
- эрта жинсий ҳаётни бошлаш, оиладаги доимий низолар, ўқишга лаёқатсизлик, атрофдагилар билан мулоқотдаги муаммолар.

Ҳимоя омиллари:

- Оила фаровонлиги ва аъзоларнинг ҳамжиҳатлиги, яхши тарбия, низоларнинг йўқлиги.
- Юқори ақлий салоҳият, жисмоний ва руҳий саломатлик, стрессларга бардош бериш.
- Ижтимоий фаровонлик, уй-жой билан таъминланганлик.
- Мунтазам тиббий кўриқдан ўтиш.
- Яшаш жойида жиноятчилик даражасининг пастлиги.
- Ўзига юқори баҳо бериш, муаммоларни ечиш қобилияти, босимга чидаш, ўзининг эмоцияларини ва хулқини бошқара олиш.
- Жамиятдаги анъаналар, қонунлар ва меъёрларга риоя этиш.

Айтиб ўтилганлардан кўринадики, аҳоли орасида алкогольизмни олдини олишнинг асосий мақсади – энг аввало, ҳимоя омилларини кучайтириш ва хавф омилларини камайтиришдан иборат.

Инсон ҳаёти давомида қатор хавф омиллари ҳамда ҳимоя омилларига дуч келади, қанчалик хавф омиллари кўп бўлса, шунчалик алкоголь булиш эҳтимоли кучаяди. Алкоголизмнинг ривожланишига олиб келувчи ягона омил йўқ.

Алкоголизм профилактикаси, бошқа касалликлар сингари қуйидагича ажратилади: - бирламчи, иккиламчи ва учламчи.

Валеологик ёндашувлар умуман ичмаган одамлар орасида алкоголизмнинг олдини олишга қаратилган хулқ-атворга таъсир этувчи бирламчи омилларни белгилайди. Бирламчи профилактика, энг аввало, болалар, ўсмирлар ва ёшларга йўналтирилади. Бирламчи профилактиканинг асосий мақсади алкоголикларнинг миқдорини камайтириш билан бирга одамларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган.

Яратилган замонавий ёндашувлар руҳий-ижтимоий ва шахсий омилларни инобатга олган ҳолда, алкоголизмни бошланишига йўл қўймайди.

1. Алкоголизм ҳақида ахборотлар ва унинг оқибатлари ҳақидаги маълумотларни аҳолига етказишнинг замонавий ёндашувлари, бунда икки хил вариант мавжуд: - алкогол ҳақида маълумот, аҳоли орасида алкоголизмнинг тарқалганлик даражаси, унинг организмга кўрсатадиган таъсир механизми, хулқ-атвордаги салбий ўзгаришлар ҳақидаги ахборотларни етказиш; - алкоголизмнинг салбий, қайтмас ва оғир оқибатлари ҳақида гапириб, аҳолининг ҳушёрлигини ошириш; - ичкиликбоз шахсни деградация даражагача қандай тарзда ўзгариб бориши ҳақида маълумот.

2. Эмоционал таълимга асосланган ёндашув. Бундай ёндашув доирасида ўзига баҳо бериш ортади, шахсий мақсадлари белгиланади, кўникмалар пайдо бўлади ҳамда стрессга қарши кураш имкониятлари ортади.

3. Ижтимоий омилларга асосланган ёндашув. Бундай ёндашувда ичкиликни орқасидан кетмаслиги учун дўстлар ва оила аъзоларининг таъсири асосий роль ўйнайди.

4. Соғлом ҳаёт тарзига мотивация ва ҳаётий кўникмаларни шакллантириш бўйича замонавий ёндашувлар. Соғлом ва ижтимоий-самарадор хулқ-атворнинг химоя омилларини ривожлантириш. Ўзини шахс сифатида хулқини шакллантириб боришни стратегик мақсад қилиб қўйган инсонлар, доимо ақлий, маънавий-руҳий, жисмоний имкониятларини ривожлантириб боради ва бундай одамлар стрессга чидамли бўлиб, уларда алкоголизмга мойиллик эҳтимоли кам бўлади.

Ичкиликбозликни бошлаган одамлар, энг аввало, соғлом ҳаёт тарзини бошлайман деган бир қарорга келиши лозим, фаол тарзда бундай кайфиятни пайдо қилиш учун тизимли иш олиб бориш керак. Бунинг учун уларнинг қизиқишлар доирасини янада кенгайтириш, ижодий меҳнатга жалб қилиш, бўш вақтини қолдирмаслик ва бошқалар.

Алкоголизмга қарши кураш – бу кўп қиррали чора-тадбирлар мажмуасидан иборат бўлиб, касалликнинг олдини олиш ва хулқ-атворни ижобий томонга ўзгартириш учун шарт-шароитлар яратиш орқали соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришга қаратилган.

Ичкиликбозлик билан курашиш учун таълим-тарбия билан бирга ижтимоий-маиший шароитларнинг барчасига комплекс таъсир кўрсатиш лозим. Одамларнинг яшашдан мақсадлари олий бўлса, яшаш шароити, ижтимоий-маданий эҳтиёжлари уларни қониқтирса, спиртли ичимликлар савдоси қоидаларига риоя этилса, ўз-ўзидан алкоголизм ривожланиши пасаяди, буларнинг барчаси популяцион алгоритм бўлиб, мақсадли гуруҳларга йўналтирилади.

Ичкиликбозлик ва алкоголизм бу мамлакатнинг интеллектуал ва маънавий потенциалига путур етказадиган хавф ҳисобланади.

Шунинг учун алкоголизмга қарши курашнинг замонавий валеологик ёндашувлари, ўз саломатлигига масъулият билан қарайдиган, маънавий баркамол ва ижобий хулқ-атворга эга бўлган шахсни шакллантиришга йўналтирилади. Бу асосий стандарт барча мақсадли гуруҳларнинг асосини ташкил этади, алкоголизмга қарши курашда ижобий хулқ-атворни шакллантиришда ушбу стандартдан самарали фойдаланиш мумкин.

Шифокорлар амалиётда турли таъсир этиш тамойилларини қўллаб, стандартларни индивидуал танлаб мотивацион алгоритмдан фойдаланган ҳолда хулқни ижобий томонга шакллантиришга ҳаракат қилади.

Беморлар билан индивидуал ишлаганда албатта қуйидагиларни инобатга олиш лозим: ёшга хос хусусиятлар, касби, ижтимоий-маиший шароити, ирсий мойиллиги, спиртли ичимликларни қабул қилиш стажи ва ҳаётий маълумотларга қараб стандартлар индивидуал танланади ва хулқни ижобий томонга ўзгартириб, соғлом ҳаёт тарзини шакллантирилади.

Соғлиқни сақлашнинг бирламчи бўғинида ичкиликбозлик ва алкоголизмнинг олдини олишга қаратилган истеъмол қилинган алкогольнинг миқдорини аниқлаш бўйича аниқ алгоритмларга асосланиб, тавсиялар берилади. Истеъмол қилинган алкогольнинг даражасини аниқлаш услублари қуйидагиларга ажратилади:

- хавф омилининг аниқлаш сўровнома орқали амалга оширилади (ҳар қандай спиртли ичимликни ҳар қандай дозада бир ойда 2 марта ичиш);

- спиртли ичимликларни ҳажми ва қабул қилиш частотаси аниқланади;

- алкогольни истеъмол қилиш даражаси аниқланади.

*Алкогол истеъмол қилишининг олдини олиш бўйича тиббиёт ходи-
мининг ҳаракатлар алгоритми*

1-босқич – алкоголь истеъмолини аниқлаш (ҳа/йўқ);

2-босқич – ичишдан воз кечишни хоҳлашни аниқлаш (ҳа/йўқ);

Агар **ҲА** - алкогольни истеъмол қилиш даражаси аниқланади (енгил, ортиқча, ашаддий ичкиликбоз); – профилактик ва соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш; – хавф омилини назорат этиш.

Агар **ЙЎҚ** ичишни ташлашга хоҳиш бор – ташлашнинг сабабини аниқлаш, алкоголь ичишининг оқибатларини тушунтириш; – нарколог, психолог маслаҳати.

*Соғлиқни сақлашнинг бирламчи бўғинида алкоголизмнинг олди-
ни олиш бўйича маслаҳатлар ва тавсиялар:* Аҳоли орасида алкого-
лизм-нинг бирламчи профилактикаси соғлом ҳаёт тарзини шаклан-
тиришда замонавий валеологик тамойилларни қўллашда популяцион
ҳамда мотивацион алгоритмлардан унумли фойдаланилади. Шу билан
бирга, алкоголь истеъмол қилишининг зарарли оқибатлари ва ундан воз
кечишнинг афзалликлари ҳақида аниқ тушунчалар бериш;

- ичиш сабабини ва истеъмол қилинган спиртниң миқдорини аниқлаш бўйича маслаҳат бериш;

- алкоголь истеъмолини камайтириш бўйича тавсиялар бериш;

- рационал овқатланиш ва жисмоний фаоллик бўйича тавсиялар бериш;

- индивидуал антистресс дастурлар тузиш бўйича маслаҳатлар бериш;

- ашаддий ичкиликбоз шахслар учун нарколог, психотерапевт маслаҳатини ташкил этиш.

Ўзбекистон аҳолиси орасида барча мақсадли гуруҳларга йўнал-
тирилган алкоголизмга қарши аҳамиятга эга чора-тадбирлар амал-
га ошириб келинмоқда. 2011 йил 5 октябрда қабул қилинган ЎЗРҚ
302-сонли “Алкогол ва тамаки маҳсулотларини тарқалиши ва истеъмол
қилинишини чеклаш тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни
ушбу муаммоларни бартараф этиш бўйича чора-тадбирларни ҳар то-
монлама кенг қамраб олган.

Ушбу Қонун фуқаролар саломатлигини сақлаш, энг аввало, 20 ёшга
тўлмаган ўсмирларни алкоголь ва тамакининг зарарли таъсиридан хи-

моя қилиш, ушбу муаммолар туфайли келиб чиқадиган ижтимоий ва турли кўнгилсиз оқибатларнинг олдини олиш ҳамда жамиятда соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш учун шарт-шароитлар яратишнинг ҳуқуқий ва ташкилий масалаларининг ечимига йўналтирилган.

Қонуннинг 3-банди: "Алкогол ва тамаки истеъмолининг салбий таъсирларини олдини олиш" ижтимоий, ҳуқуқий, тиббий ва бошқа чора-тадбирларнинг мажмуасидан иборат бўлиб, буларнинг барчаси бутун аҳоли, ёшларнинг саломатлигини алкоголь ва тамакининг таъсиридан ҳимоя қилиш, шахсларнинг жамиятда ҳар томонлама баркамол бўлишига, жисмоний, маънавий-руҳий ривожланишига салбий таъсирини камайтиришдан иборат.

Қонуннинг 4-банди: "Алкогол ва тамаки маҳсулотларини тарқалиши ва истеъмоли қилишни чеклаш орқали уларнинг салбий оқибатларининг олдини олиш Давлатимиз сиёсатининг устивор йўналиши этиб белгиланган".

Давлат сиёсатининг бу борадаги асосий йўналишлари:

- алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг салбий таъсирларидан фуқаролар саломатлигини сақлашга қаратилган ҳуқуқий, иқтисодий, ижтимоий ва бошқа чора-тадбирларнинг мажмуини кенг тарғиб этиш;

- соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг замонавий ёндашувлари асосида аҳоли орасида, ёшлар гуруҳини кенг қамраб олган ҳолда, алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг организмга кўрсатадиган салбий оқибатларини олдини олишга қаратилган профилактик-маърифий, маънавий-ахлоқий тадбирлар ўтказиш;

- Алкогол ва тамаки маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва тарқалишида давлат назоратини таъминлаш, ушбу маҳсулотларнинг истеъмолини ва тарқалишини чеклаш, уларнинг салбий таъсирларини олдини олиш мақсадида жамиятда соғлом ҳаёт тарзи юритиш бўйича Давлат дастурларини амалга ошириш;

- алкоголь ва тамакига қарам бўлиб қолган шахсларга тиббий-санитария ёрдам тизимини самарали тарзда яратиш;

- алкоголь ва тамаки маҳсулотларини истеъмоли қилишнинг салбий оқибатларини ўрганиш бўйича илмий тадқиқотлар ўтказиш, ҳамда ушбу қарамликни ташхислаш ва даволаш;

- алкоголь ва тамаки маҳсулотларини истеъмоли қилиш туфайли келиб чиқадиган салбий оқибатларини бартараф этишга йўналтирилган давлат дастурлари бўйича профилактик маърифий чора-тадбирларни

тарғиб қилиш, соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш бўйича ОАВ, нотижорат нодавлат ташкилотларнинг фаолиятини кучайтиришга қаратилган ҳуқуқий-ташкилий шароитлар яратиш;

Қонуннинг 6-банди: Қонунда "Алкогол ва тамаки маҳсулотларини тарқалиши ва истеъмол қилинишини чеклашга қаратилган тадбирларни тарғиб қилиш"ни белгиланган.

Давлат ҳокимияти ва бошқарув органлари, фуқароларнинг ўзини бошқариш органлари, нодавлат ва нотижорат ташкилотлари, корхоналар, таълим ва бошқа муассасалар ўз фаолиятлари доирасида алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг истеъмоли туфайли келиб чиқадиган салбий оқибатларнинг профилактикасига қаратилган ижтимоий, ҳуқуқий-ташкилий тадбирлар мажмуини тарғиб қилади.

7.1.3. Тамаки чекиш

Тамаки чекиш инсон хулқ-атворидаги жиддий муаммолардан бири ҳисобланади. Чекишнинг инсон организмига салбий таъсири узоқ даврлардан буён маълум, бироқ кашандалар сони ортиб бормоқда ва инсоният саломатлигига хавф солувчи глобал муаммога айланиб бормоқда.

Чекиш – одам хулқ-атворидаги ўта зарарли (ахлоқона) одат ҳисобланади, заррача фойдаси бўлмаган фақат инсониятга зарар келтирувчи ҳатто уруш давридан ҳам кўпроқ одамларнинг ҳаётига зомин бўладиган иллатдир (дунё бўйича бир йилда 1млн. дан 1,5 млн.гача ўлим). Органларнинг хавфли ўсмалари, юрак – қон-томир касалликлари ва қатор бошқа аҳамиятли ўзгаришлар, тамаки чекиш туфайли одам организмида кечади.

Чекиш кўплаб ички аъзолар ва тизимлар касалликларининг ривожланишида етакчи омиллардан бири ҳисобланади. ЖССТнинг ҳисоботлари ва тавсияларида *тамаки чекиш – замонавий соғлиқни сақлашнинг жиддий муаммоси ва эрта ўлимнинг энг асосий, бироқ олдини олса бўладиган сабабчиси этиб белгиланган.*

Сигаретларда 4000дан ортиқ кимёвий бирикмалар мавжуд, шулардан энг асосийси, никотин ҳисобланади. Битта сигаретда 15-20 мг никотин мавжуд, чекиш жараёнида одам организмига камида 1-2 мг никотин тушади.

Никотин заҳарлиги жиҳатидан синил кислотасига тенглашади, шунинг учун бир кунда 20 дона сигарет чеккан одамнинг организмида

никотиннинг ўлим чакирувчи миқдори тўпланади. Бироқ одам ўлиб қолмайди, чунки никотиннинг бир қисми формальдегид таъсирида зарарсизланади, у организмга кун давомида аста-секин тушади, организмдан ўпка, буйрак, сўлак ва тер безлари орқали ажралиб чиқади. Тамакининг кимёвий таркиби жуда мураккаб, кўпчилиги канцероген хусусиятга эга, шундан энг хавфли моддаларга: ис гази (углерод оксиди), аммиак, смола (курум), полоний (радиоактив изотоп)лар киради.

Тамаки чекишга бўлган одатнинг шаклланишига унинг бироз тинчлантирувчи хоссаси, яъни никотиннинг суст кўзғатувчи ва наркотик таъсири сабаб бўлади. Шу билан бирга, никотин асаб тизимини емиради, натижада чекиладиган сигаретлар сони ортиб боради.

Орган ва тизимларни функцияларининг бузилиши, биринчи навбатда, нафас аъзолари зарарланади: 98% халқум саратон(раки)дан, 96% ўпка ракидан, 75% сурункали бронхит ва ўпка эмфиземасидан ўлади.

Яллиғланиши туфайли нафас аъзолари фаолиятида рўй беради:

- шиллик қаватларнинг сурункали яллиғланиши оқибатида кўп миқдорда шилимшиқ ажралиши кузатилади;
- ўпкада шилимшиқ тўпланиши туфайли доимий йўтал;
- пиридин ва унинг ҳосилалари ҳам доимий йўтал чакиради;
- балғам ажралишининг кўплиги организмнинг инфекцияларга қаршилигини пасайтиради;
- бронхлар спазми, ларингитлар, трахеитлар ва ўткир респиратор касалликлари;
- турли смола (бензпирен), канцероген моддалар – халқум ва ўпка ракига олиб келади;

Марказий асаб тизимига киритилган ўзгаришлар, эндокрин тизим:

- аввалига кўзгалувчанлик, сўнгра сусайтириш;
- таъсирчанлик, осон кўзгалувчанлик;
- уйқу ва иштаҳанинг бузилиши;
- жинсий марказлар регуляциясининг сусайиши;
- эркаларнинг жинсий заифлиги;
- аёлларда гармонал бузилишлар, танада тукларнинг ўсиши, овоз оҳангининг кўполлашуви;
- ақлий қобилиятнинг ва меҳнатга лаёқатнинг сусайиши, хотиранинг бузилиши;
- кайфиятнинг ўзгарувчанлиги;
- бош мия қон-томирларининг спазми бош айланишига олиб келади, хушни йўқотиш ва бошқа ҳодисалар;

- бош мия қон-томирларининг склерози туфайли мия тўқималарининг озикланиши бузилади ва бу тортишиб қолиш ҳодисаларига олиб келиш эҳтимоли бор.

Юрак қон-томир тизими:

- чеккандан сўнг томирлар спазми 20-30 дақиқа давомида сақланиб қолади;

- артериялар ўзининг эластиклигини йўқотади, нозик ва синувчан бўлиб қолади;

- узоқ муддатли спазмлар тўқималарнинг озикланишини бузади ва облетерацияловчи эндоартрит ривожланади, қўл оёқлар жонсизланади, совқотади, аста-секин тўқималар ўлади, натижада оёқларнинг ампутация қилиш эҳтимоли ортади;

- томирлар атеросклерози, юрак ишемик касаллиги, гипертоник касаллик, миокард инфаркти.

Ҳазм аъзолари:

- сўлак ажралишининг кучайиши туфайли барча зарарли моддалар эрийди;

- аммиак оғиз бўшлиғини таъсирлантириб, милкларни қонаб туришини кучайтиради;

- тишлар смола билан қопланади, сарғаяди, кариес тез ривожланади;

- зарарли моддаларнинг сўлак билан ошқозонга тушиши туфайли қискарувчанлиги пасаяди, гастрит ривожланиши кучаяди;

- ошқозон суюқлигида кислота таркиби ортади, иштаҳа пасаяди;

- сурункали ва панкреатит кузатилади.

Пассив чекиш – бугунги кунда жамиятда катта муаммога айланди.

Тадқиқотларда аниқланишича, 25% тамаки тутуни кашандаларнинг организмига киради, 5% сигарет қолдиғида ушланиб қолади ва 70% атроф-муҳитга тарқалиб, атрофдаги инсонларнинг саломатлигига жиддий зарар етказилади. Ҳавода никотин миқдори 5мг/м³ бўлганда чекмайдиган одамларнинг саломатлиги учун хавfli ҳисобланади, ёпиқ биноларда 2-3 дона сигарет чекилганда бундай муҳит жуда тез яратилади. Атрофдагилар пассив чекувчига айланади.

Қатор мамлакатларда ўтказилган тадқиқотлар натижасида қуйидаги омиллар аниқланган:

- ота-онаси, ака-опалари чекадиган болалар эрта чекишни бошлайди;

- чекилмайдиган оилага нисбатан, ота ёки онасидан бири чекадиган оилада болаларнинг касалланиш кўрсаткичлари юқори;
- агар ота-она чекса, улардан фақат бирининг чекишига нисбатан болаларда бронх-ўпка касалликлари ортиб боради;
- ота-онаси чекувчи болалар ҳаётининг биринчи йилида бронхитлар ва ўпка яллиғланиш касалликлари, ота-онаси чекмайдиган болаларга нисбатан 2 марта кўп учрайди.

Статистик маълумотларнинг кўрсатишича, бошлангич синфдаги ўқувчиларнинг учдан бири сигарет чекиб кўрган. Бу жуда жиддий муаммо бўлиб, кейинчалик тургун одатга айланиб, хулқ-атворни шакллантиради натижада чекишга нисбатан ҳаётий зарурат пайдо бўлади.

Тадқиқотлар кўрсатадики, чекувчилар орасида ўлим чекмайдиганларга нисбатан 30-80% ортиқ ва бу кўрсаткичлар чекиладиган сигаретлар миқдори ҳамда қанчалик ёшлик даврдан чекишни бошлаганига (стажи) боғлиқ тарзда ўсиб боради.

АҚШда узоқ муддатли кузатувлар натижасида, бир кунда 20 донга сигарет чекадиган одамларда чекмайдиганларга нисбатан ўлим коэффициенти 20 фоизга юқори эканлиги аниқланди.

Баъзи статистик маълумотларга кўра, дунёда 40-45% эркаклар ва 20 фоиздан ортиқ аёллар чекади. Ер шарида бир дақиқада 300 минг сигарет донаси чекилиши ҳисоблаб чиқилган, аҳоли томонидан тамаки маҳсулотларини сотиб олиш учун бир йилда 100 млрд. доллар сарфланади.

Ўзбекистонда ҳозирги вақтда бу борада аҳамиятли ишлар амалга оширилмоқда, "Ўзбекистон Республикасида тамаки чекишга қарши кураш бўйича 2008-2012 йилларга мўлжалланган Миллий дастур" қабул қилинган. Шу билан бирга, 2011 йил 5 октябрда ЎРК №302 "Алкогол ва тамаки маҳсулотларини тарқалиши ва истеъмолини чеклаш тўғрисида"ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни қабул қилинди ва қатор расмий, меъёрий қонуности ҳужжатларининг барчаси давлат, нодавлат ва халқаро ташкилотларда тамаки чекишга қарши фаол фаолият юришига йўналтирилган.

Ўзбекистон Республикаси ССВ ва Жаҳон Банки ҳамкорликда ўтказган тадқиқот (2007 йил) натижаларига кўра, тамаки чекиш оқибатида давлат бюджетига етадиган зарар 61,9 млрд. сўмни ташкил этади. Жумладан, 33% соғлиқни сақлаш тизимига; 35,4% – ногиронликка тўланадиган нафақа; 7,2% - касалланиш туфайли ички ялпи маҳсулотнинг

йўқолиши оқибатида давлатга тўланмайдиган солиқлар; 23,3% - ногиронлик сабабли солиқ тўловларининг келиб тушмаслиги; 0,8% - ўлим туфайли солиқ тўловларининг келиб тушмаслиги.

Шу билан бир қаторда, тамаки маҳсулотларидан давлат бюджетига келадиган фойда 23,5 млрд.сўми ташкил этди. Жумладан, 85,1% давлат бюджетига тамаки маҳсулотларининг сотишдан келиб тушган акциз солиқ тушумлари ва 14,9% – эрта ўлим ва қариялик нафақалари (тамаки чекиш билан боғлиқ касалликлардан ўлим) оқибатида тўланманган нафақалар эвазига давлат бюджети иқтисод қилинган. Олинган натижалар таққослаб кўрилганда, бир йилда тамаки маҳсулотларини истеъмол қилиш оқибатида *давлат бюджетига 38,4 млрд. сўм зарар* етган.

Тамаки чекишнинг жамиятга етказадиган зарари ИЯМнинг камайиши эвазига кузатилади бу 88,5 млрд. сўми ташкил этади, жумладан, 23,1% касалланиш туфайли ИЯМнинг йўқолиши, 74,3% – ногиронлик туфайли ИЯМнинг йўқолиши ва 2,6% - тамаки чекиш оқибатида рўй берган эрта ўлим туфайли ИЯМнинг йўқолиши.

Ижтимоий сўровнома натижаларининг кўрсатишича, тамаки маҳсулотларини истеъмол қилиш республикада эркаклар орасида аёлларга нисбатан кенг тарқалган, аҳолининг 21% доимий тамаки чекувчиларни ташкил этади, шундан фақат 1 фоизни аёллар ташкил этади. Жумладан, шаҳарликлар қишлоқда яшайдиган аҳолига нисбатан кўп сигарет чекади. Айниқса, бу кўрсаткич Тошкент шаҳрида жуда юқори 44 фоизни ташкил этади. Кўпчилик чекувчилар эркаклар орасида 25-29 ёшдагилардан иборат (жами чекувчиларнинг 25-35 фоизга тенг), 15-19 ёшдаги аёллар (20%). Жумладан, 47% эркаклар бир кунда 5 данадан 20 донагача сигарет чекади.

Соғлиқни сақлаш тизимида сигарет чекиш муаммоси билан бир қаторда нос чекиш ҳам долзарб масалага айланган. Ҳозирги вақтда нос чекишнинг организмга етказадиган жиддий зарарлари ҳақида маълумотлар мавжуд, носга кучли қарамлик пайдо бўлиши билан бирга, узок муддатли истеъмол қилиш оқибатида нафақат оғиз бўшлиғи саратони, балки халқум, қизилўнғач ва қатор бош ва бўйинда учрайдиган турли хавфли ўсмалар ҳамда соматик касалликлар ривожланиши аниқланган.

Ўтказилган тадқиқотлар натижаси (2002 йил) кўрсатадики, қишлоқда яшайдиган эркаклар орасида нос чекиш 45%, шаҳарда 27 фоизни ташкил этган.

Ўзбекистон Республикасида 2008 – 2012 йилларга мўлжалланган тамаки маҳсулотларини истеъмол қилишга қарши кураш бўйича Миллий дастур ҳар томонлама халқаро талабларга жавоб беради, унинг асосий мақсади аҳоли орасида тамаки чекишнинг олдини олишга қаратилган.

ЖССТнинг Ҳадли Конвенциясининг асосий мақсади “аҳолини ва бўлажак авлоднинг саломатлигини тамаки маҳсулотларининг жиддий зарарли оқибатларидан асраш, уларнинг тўлиқ саломатликка бўлган ҳақ-хуқуқларини ҳимоя қилиш, тамаки чекишнинг ижтимоий, иқтисодий ва экологик ножўя асоратларини олдини олишга қаратилган.

Бу каби қатор масалалар “Тамаки чекишга қарши кураш Миллий дастур стратегияси”га киритилган бўлиб: *қийматли ва солиқ тўловларини*; - *қийматсиз тадбирларни* ўз ичига олади.

Ушбу тадбирларга қиради: – тайёр тамаки маҳсулотларининг ички бозорини бошқариш;

- тамаки маҳсулотларига бўлган эҳтиёжга билвосита таъсир кўрсатиш асосан унинг легал сотувига солиқ тўловларини бошқариш орқали амалга оширилади;

- тамаки маҳсулотларини трансчегаравий айланма савдосини чегаралаш, мамлакат ичкарисида ноқонуний йўл билан уй шароитида тамаки ишлаб чиқаришни қисқартириш;

- тамаки маҳсулотларини ишлаб чиқаришни мамлакат ичкарисида легаллаштириш сертификациялаш ва лицензиялаш;

- тамаки маҳсулотларининг легал савдосини лицензиялаш;

- тамаки маҳсулотларини легал ишлаб чиқаришни йўлга қўйган корхоналарнинг алоқаларини чегаралаш.

Қийматсиз чора-тадбирлар:

- тамаки тутуни таъсиридан ҳимоя қилиш;

- тамаки маҳсулотлари таркибини назорат қилишни бошқариш;

- тамаки маҳсулотларини қадоқлаш ва маркировка қилишни бошқариш;

- тамаки маҳсулотларини рекламаси, сотувини ташкил этиш ва хомийлик қилишни бошқариш;

- тамаки чекишга қарамликни даволаш ва чекишдан воз кечиш;

- аҳолини хабардор қилиш, ОАВ орқали маърифий-тарғибот ишларини кучайтириш;

- тамаки чекишга қарам бўлган шахсларга тамакидан воз кечиш учун давлат тиббиёт муассасаларида юқори малакали ёрдам кўрсатишни таъминлаш;

- дастур доирасида халқаро алоқаларни йўлга қўйиш.

Миллий дастурнинг стратегик масалалари доирасида **"Мақсадли гуруҳларда хулқ-атворға таъсир кўрсатиш"**га йўналтирилган бандлар келтирилган, бошқача айтганда, популяцион алгоритм орқали жамият ва давлат миқёсида қуйидаги ишларни амалга оширишга эътибор қаратилган:

1. *Мақсадли аудиторияларда бевосита тарбиявий-ахлоқий ишлар олиб боровчи шахслардан махсус тренерлар тайёрлаш орқали тўғридан-тўғри ахборот етказиш.*

Тамаки чекишга қарши кураш бўйича Миллий дастурда ҳаёт тарзини шакллантиришга тегишли масалалар ечимини топишга алоҳида эътибор қаратилади, чунки эскича ёндашувларга фақат ахборот беришга асосланган тарғибот ишлари етарли самара бермади.

Бундай муваффақиятсизликлар сабаби таҳлил этилганида, мақсадли гуруҳларни мотивация қилиш, уларнинг хулқ-атворини ўзгартиришга тўртки бериш ва қайта боғланиш бўйича аниқ тизим шакланмаганлиги аён бўлди.

Одамнинг хулқ-атворидаги стереотиплар узлуксиз жадал таълим жараёнида шаклланади. Ушбу жараёнлар оила, атроф-муҳитнинг таъсирида, бериладиган ахборотларнинг қабул қилиниши ёшлик даврдан бошлаб, то етуклик давригача давом этади. Мазкур жараёнларнинг мантикий талаби, ҳаёт тарзини ҳар бир даврда шакллантириб бориш масаласига эътибор қаратишдан иборат.

Шунинг учун асосий мақсадли гуруҳлардан болалар ва ўсмирлар гуруҳида (3-16 ёш ва алоҳида 18-20 ёш) самарали иш олиб бориш мумкин. Бу ёш даврида ота-оналар, тарбиячи-мураббийлар бевосита хулқ-атворни шакллантириш бўйича иш олиб боради, бу борадаги ишларни самарали ташкил этишда мактабгача бўлган ва умум таълим муассасаларида, лицей ва коллежларда врач-валеологларнинг, УАШ оила шифокорларининг ҳам роли бекиёсдир.

Уларнинг барчаси ушбу мақсадли гуруҳ билан мулоқотга киришади ва фаол тренер вазифасини ўтиши ҳамда хулқ-атворни ижобий томонга ўзгаришига олиб келувчи мотивацион алгоритмдан самарали фойдаланиши мумкин.

Популяцион алгоритмдан оилада қўллаш жуда муҳим аҳамиятга эга, айниқса, ҳар бир оилада мавжуд бўлган оилавий анъаналар, урф-одат ва кадриятлар хулқ-атворни шакллантиришда катта роль ўйнай-

ди. Ота-оналарнинг ушбу элементларни тарбия жараёнига татбиқ эта олиши хулқ-атворни ижобий томонга ўзгаришига тўртки беради.

2. *ОАВ орқали билвосита ахборот етказиш (кинематография, адабиёт) орқали таъсир кўрсатиш*

Ўсиб келаётган ёш авлодга мактаб ёши ва мактабгача бўлган таълим муассасаларида билвосита ахборотлар орқали таъсир этиш имконияти пайдо бўлди. Болалар 5 ёшдан турли кўрсатувларнинг, ўқиб эшиттирилган адабиётларнинг моҳиятини тушунишга ҳаракат қилади ва бунинг уйдасидан чиқади.

Шу билан бирга, компьютер ўйинлари, интернетдан фойдаланиш ҳар доим ҳам болалар ва ўсмирларнинг хулқ-атворига ижобий таъсир кўрсатмаслиги аниқ, шунинг учун бу жараёнларни доимий назоратда ушлаш лозим.

Ахборот материалларда тамаки чекишнинг салбий оқибатлари билан бирга, чекмасликнинг ижобий томонлари баён этилади, соғлом ҳаёт тарзи юритишнинг инсон тақдирига таъсири машҳур одамлар, қаҳрамонлар мисолида уларнинг сўзлари орқали ёритиб берилади.

Бундай ёндашув хулқ-атворга ижобий таъсирини ўтказиб, тамаки чекишдан воз кечишга олиб келиши мумкин.

3. *Чекмайдиганлар учун пассив чекишнинг хавфини қисқартириш*

Республика аҳолисининг чекадиган ва чекмайдиган қатлами бир нарсанинг моҳиятини албатта тушуниб етиши лозим, тамакининг ту-туни нафақат кашандаларга, балки атрофдаги чекмайдиган одамларнинг саломатлигига катта зарар етказиш билан бирга, уларнинг тоза ҳаводан нафас олиш ҳуқуқини паймол этади. ЖССТнинг баҳолашича, дунё болаларининг деярли ярми ота-оналар, қариндошлар, ўқитувчи мураббийлар атрофдаги одамларнинг чекиши туфайли уйда, ёпиқ биноларда ва жамоат жойларида тамаки тутунидан нафас олишга мажбур. Пассив чекиш қатор ўпка ва юрак касалликларининг ривожланишига олиб келади, бироқ жамиятда бошқа одамларнинг саломатлигига масъулият билан қарайдиган инсонлар кам топилади. Шунинг учун жамиятда тамакининг зарарли тутунидан аҳолининг саломатлигини сақлаш мақсадида қонуний меъёрларни яратишга зарурат туғилди.

Республикамызда 2011 йил 5 октябрда қабул қилинган "Алкогол ва тамаки маҳсулотларининг тарқалиши ва истеъмол қилишни чеклаш тўғрисида" ги Қонуннинг 19-банди "Жамоат жойларда алкоголь ва тамаки маҳсулотларини истеъмол қилишни ман этиш"га қаратилган: "Тамаки маҳсулотларини иш жойларида, соғлиқни сақлаш муассасаларида,

таълим, спорт ва соғломлаштириш муассасаларида, ёнгин хавфи мавжуд бўлган жойларда, автомобил ёқилги куйиш шаҳобчалари ва бошқа жамоат жойларида ҳамда жамоат транспортларида чекиш учун алоҳида жой ажратилади ёки умуман тамаки чекишга йўл қўйилмайди”.

Барча айтиб ўтилган талаблар тамаки чекиш каби аҳоли саломатлигига салбий таъсир кўрсатувчи хавфнинг олдини олиш ва унга қарши курашга қаратилган ҳамда соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш масаласи давлатимиз сиёсатининг устувор йўналиши этиб белгиланган. Шу ўринда Қонуннинг яна бир 13- бандига тўхталамиз: *“Алкогол ва тамаки маҳсулотлари тарқалишини чеклаш ҳақида”*.

Алкогол ва тамаки маҳсулотларини сотиш ва тарқатиш умуман тақиқланади:

- йигирма ёшга тўлмаган шахсларга;
- савдо объектлари таълим, спорт ва диний муассасалардан 500 метр радиусда узоқликда жойлашиши шарт;
- техник бошқарувда меъёрий ҳужжатларга мос келмаслиги ёки бошқа қонуний талабларга жавоб бермаслик;
- акциз маркаларнинг мавжуд эмаслиги (пиводан ташқари) ёки қалбакилаштирилган акциз маркалар;
- ишлаб чиқаришдаги ноаниқ маркировкаларга йўл қўйиш;
- тамаки маҳсулотларини доналаб, қутисиз сотиш;
- Ўзбекистон Республикасида тамаки маҳсулотларини ишлаб чиқаришга лицензияси бўлмаган корхоналар томонидан ишлаб чиқарилган тамаки маҳсулотларини тарқатиш, олиб сотувчиларнинг фаолияти ҳам қонунбузарликка киради. Алкогол ва тамаки маҳсулотларини тарқатиш чегараланади, акс ҳолда, қонун асосида тартибга солинади.

Тамаки чекишдан воз кечиш бўйича тавсиялар ва дастурлар

Ким чекишдан воз кечишни хоҳласа, кўплаб дастурлар ва тавсиялардан фойдаланиши мумкин.

Албатта тамакидан воз кечиш оддий жараён эмас, бироқ буни тўлиқ амалга ошириш мумкин, аммо кашанданинг ўзида бунга ишонч ва ирода кучи етишмайди шунинг учун ҳеч бўлмаганда чекишга бўлган эҳтиёжни ва унинг организмга салбий таъсирини камайтириш лозим.

“Халқаро ракка қарши иттифоқ” куйидаги қондаларга қатъий риоя қилишни тавсия этади, булар сигарет чекишдан қутилишга ёрдам беради:

- аввало, кам сигарет чекишга ҳаракат қилиш керак, кундалик чекиладиган сигаретлар сонини ҳар куни камайтириб бориш зарур;
- тамаки тутунини ичга тез-тез ва чуқур тортмаслик;
- оч қоринга ва айниқса, эрталаб наҳорга чекмаслик лозим, чунки тамаки тутуни таркибидаги заҳарли моддалар сўлак билан аралашиб ошқозон шиллиқ қаватини таъсирлантиради ва улар ичакка тушиши билан бирданига қонга сўрилади, овқатланиш ва суяклик ичиш жараёнида чекиш таъқиланишининг сабаби ҳам шунда;
- ичга тортишлар оралиғида оғизда сигаретни ушлаб туриш мумкин эмас;
- сигаретни охиригача чекиш мумкин эмас, учдан бири чекилгандан сўнг ташлаб юбориш лозим, чунки айнан шу қисмида канцероген ва никотин энг кўп миқдорда тўпланади;
- пиёда юрганда, айниқса, зинапоядан кўтарилаётганда ёки тоққа чиқаётганда чекмаслик керак, чунки тамакининг заҳарлари нафас тизимининг тубига тушади;
- жисмоний машқлар пайтида ва ундан сўнг узок муддат чекмаслик мақсадга мувофиқ;
- филтрли сигаретлар афзал (20% заҳарли моддаларни тутиб қолади).

Маълум бир самарали таъсирга эга бўлган бошқа тавсиялар ҳам мавжуд:

- атрофдагиларга чекишни ташлашга қатъий қарор қабул қилганингиз ҳақида эълон қилинг;
- уйни, хонани, иш кабинетини чекишни эслатадиган нарсалардан холи қилинг;

Агар бирданига ташлаш қийин кечса, унда қуйидагиларга эътибор қаратинг:

- чекиш оралигини бир соат ва ундан кўп вақтга чўзиш зарур;
- сигаретни охиригача чекманг ва қолдиғини кўздан йўқотинг;
- спиртли ичимликлардан ўзингизни тийинг, чунки у чекишга тортади;
- бир кунда 8-10 стакан сув ичинг, қаҳва ичманг, хом сабзавот ва мевалардан кўпроқ истеъмол қилинг;
- 7-8 соат тўйиб ухланг, ўзингизга антистресс дастур яратинг, шифокорлар ёрдамида мотивацион алгоритмни қўлланг, бу сигаретдан воз кечишга ёрдам беради.

Илмий тадқиқотларнинг натижаларига кўра, 70% кашандалар тамаки чекишдан осон воз кечиш мумкин, чунки уларнинг организмида тамакига нисбатан ҳақиқий эҳтиёж йўқ, фақат 10-15% кашандалар шифокор ёрдамига муҳтож. Бунда фақат кашанда иродасининг мустақамлиги ва чекишни ташлашга қатъий қарор қилиши энг асосий муҳим аҳамиятга эга.

Агар ким сигаретдан мустақил равишда воз кечмоқчи бўлса, унда чекишни бирданига ва бир умрга ташлаш лозим. Агар урдасидан чиқа олмаса, унда немис олими, профессор М.Кенлехтер томонидан таклиф этилган яна бир дастур билан таништирамиз:

Биринчи қадам: ўзингдан сўра, чекишни ташлаш учун қанчалик жиддий қарор қабул қилдинг ва ўзинга сўз бердинг. Кейинги қадамни ташлаш айнан ана шу қарорнинг қатъийлигига боғлиқ бўлади, чунки бунда чекишнинг сабаблари аниқланади.

Иккинчи қадам: чекишга сабаб бўлувчи омилларни аниқлаш, аксарият одамлар уйда, ишда ва жамиятдаги стресс вазиятларни тамаки чекишга сабаб қилиб кўрсатишади. Ўйлаб кўриш лозим, бу сабаблар шунчалик жиддийми ёки бир баҳонами, ҳаёт стресслардан иборат уларни чекмасдан туриб ҳам бартараф этиш ҳақида ўйлаб кўриш керак.

Аксарият одамлар (айниқса, қизлар) чекишни замонавийлик белгиси сифатида қабул қилади, чунки ўртоқлари чекаёпти, демак, бу урфга кирган деб ўйлашади. Ҳар доим одам ўзига савол бериши керак, чекишга сабаблар шунчалик жиддийми?

Учинчи қадам: ўрганиб қолинган одатга қарши курашни бошлаш, чекишни камайтириш ёки бутунлай воз кечиш бўйича берилган тавсияларга риоя қилиш, чекишга қилинган таклифларни рад этиш. Умуман услублар индивидуал характерга эга турлича бўлиши мумкин, бунда энг асосийси, хоҳиш ҳисобланади.

Кўрсатиб ўтилган тавсиялар ва дастурларни таҳлил қилиб, муҳокама этар эканмиз, бир нарсага амин бўламиз, энг аввало, одамнинг шахсан ўзи чекишдан воз кечишга қатъий қарор қилиши керак. Йиллар давомида шакланган хулқни одатни қандай қилиб, ўзгартириш мумкин? – деган ўринли савол туғилади. Албатта валеологик тамойиллар ёрдамида, кашанда хулқини ўзгартириш асосида, энг аввало, мотивация ётиши зарур.

Узоқ йиллар давомида чеккан одамнинг организмида эҳтиёж пайдо бўлади, бунинг замирида ўз саломатлигига масъулиятли муносабат-

нинг, ҳаётини кўникмаларнинг йўқлиги ётади, демак, хулқни ўзгартириш жараёни жуда мураккаб кечади. Шунинг учун шифокор кашанда билан иш олиб боришда ва индивидуал соғломлаштириш дастурларини тузишда бор билимлари ва тажрибасини ишга солиши, тўртта валеологик тамойиллар, стандартлар ва алгоритмлардан самарали фойдаланиши лозим.

Барча тамойилларнинг энг асосий стандарти ҳисобланган “Ўз саломатлигига масъулият” стандартини мотивацион алгоритм бўйича босқичма-босқич очиш ёрдамида кашанда онгига таъсир ўтказиш мумкин. Муҳокама жараёнида индивидуал соғломлаштириш дастурини тузиш вақтида рационал овқатланиш, жисмоний фаоллик, репродуктив (жинсий) саломатликка ва антистресс дастурларга оид муаммо ва масалаларни ечишга тўғри келади.

Шундай қилиб, тузилган индивидуал соғломлаштириш дастури асосида тўғри ёндашувлар олиб борилса, чекувчиларнинг хулқ-атворини ижобий томонга ўзгартиришга, чекишдан воз кечишга ва соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришга эришиш мумкин.

7.1.4. Ҳаёт тарзини шакллантириш гиёҳвандликни олдини олишнинг асоси

Гиёҳвандлик (*наркомания*) (грекча *нарке* – занжир, *маня* – майил, эхтирос) – бу наркотик моддаларни истеъмол қилиш оқибатида рўй берадиган тизимли ёки сурункали заҳарланиш ҳолатидир. Гиёҳванд моддалар таасирида ривожланган ушбу касалликни даволаш жуда қийин кечади. Касалликнинг энг асосийси, белгиси ёқимли рухий ҳолат, яъни эйфория чақириб, ҳаққоний таассуротларни ўзгартиридиган бирон *кимёвий моддага қарамлик* билан ифодаланади.

Гиёҳвандлик касаллигини характерловчи учта асосий белги мавжуд: *биринчиси* – гиёҳванд моддани истеъмол қилишга чидаб бўлмас хоҳиш, *иккинчиси* – қабул қиладиган моддани миқдорини ошириб бориш, *учинчиси* – қабул қилинадиган наркотик моддага рухий ва жисмоний қарамлик.

Дунё бўйича энг хавfli муаммолардан бири бу гиёҳвандлар сонининг ортиб бориши ва наркотик моддаларнинг тарқалиб бораётганидир. Гиёҳванд моддаларнинг (мафия) халқаро айланма савдоси 800-1000 млрд. долларни ташкил этди. Гиёҳвандлар сони кундан-кунга ортиб бормоқда, БМТнинг маълумотига кўра, 2006-2007 йилларда дунё

бўйича 200 млн. одам гиёҳванд сифатида қайд этилган (ер шари аҳолисининг 3,2%, 15-64 ёшгача бўлганлар 5,% ташкил этган) афсуски, бу рақамлар йилдан-йилга ўсиб боради.

Ўзбекистонда 2008-2009 йилларда диспансер ва профилактик рўйхатда турган тиббий кўрсатмасиз психотроп моддаларни қабул қилган шахслар сони 21 мингдан ортди. Агар мамлакатимиз транзит давлат эканини инобатга олсак, наркотрафик имконият бу масалани янада кескинлаштиради.

Республикамызда гиёҳвандликка қарши улкан ишлар амалга оширилмоқда, наркотик моддаларнинг айланишини назорат қилиш бўйича ҳукуматнинг қонуний ва меъёрий-ҳуқуқий базаси яратилган. Гиёҳванд моддаларни ноқонуний айланмасини назорат қилиш ва тарқалишини олдини олишнинг самарали чора-тадбирларини яратиш бўйича идоралараро Ўзбекистон Республикаси Давлат комиссияси 1994 йилдан буён фаолият олиб боради..

Гиёҳвандлик асосида касаллик сифатида энг аввало, одамнинг хулқ-атвор омилли ётади. Юқорида хулқ-атворнинг турли кўринишларини муҳокама этдик, шулар орасида гиёҳвандликнинг ривожланишида аддиктив хулқ алоҳида аҳамият касб этади.

Аддиктив (қарамлик) хулқ (addiction, инглиз тилидан - мойиллик, зарарли одат) – бу бирон моддани ҳаддан зиёд истеъмол қилиш оқибатида шахснинг хулқ-атвор бузилиши билан ифодаланади. Одам бирор объект таъсирига тушиб, унга қаттиқ боғланади, ундан роҳатланади ва кайф олади. Ушбу объект одам устидан ҳукмронлик қилади.

Қарамлик (аддиктив) – ушбу хулқ-атворнинг турлари кўп бўлиб, объектга қанчалик даражада боғланганликка қараб фарқланади.

Ҳаққоний ҳаётда жуда кенг тарқалган: психотроп моддалар (легал ва нолегал турлари), эхтиросли ўйинлар, ширинликларга ружу қўйиш, нотартиб жинсий ҳаёт, диний оқимлар ва комьютерга қарамлик.

Ҳар қандай қарамлик замирида одамнинг табиий эхтиёжи ётади, бироқ бу боғлиқлик ҳаётини заруратга айланиб боради, оқибатда одамда энгиб бўлмайдиган хоҳишни пайдо қилиб, назоратдан чиқиб кетади.

Қарамликнинг барча турлари бир-бирига боғлиқ тарзда шаклланади, чунки уларнинг ривожланиш механизмлари бир хил бўлади. Масалан, ашаддий кашанда сигаретдан воз кечса, доимий овқат ейишга эхтиёж сезади. Героинга қарам одам уни қабул қилишни тўхтатса, алкоголли ичимликларга муккасидан кетади.

Қарамлик ривожланишининг асосий сабаблари - хафагарчиликдан қочиш, зеркиш, ёлғизлик, ҳаётий қийинчиликлар ва руҳий тарангликни енгишдан иборат.

Гиёҳванд моддаларга ўрганиб қолиш аввалига одамда ижобий ҳислар уйғотади (роҳатланиш, кайфиятни кўтарилиши, муаммоларни унутиш, кайф, қувонч ва бахт туйғуси, лаззатланиш, руҳий ва жисмоний хотиржамлик) ёки салбий эмоцияларни бартараф этади (ҳаяжон, кўрқув, тушқунлик, гуноҳкорлик, зеркиш, ҳаётдан қониқмаслик ва бошқалар). Қарамлик ўз эҳтиёжини қондириш, руҳий қаноатланиш учун такрорланиб турувчи хатти-ҳаракатларни ифода этади.

Аддиктив хулқ-атвор бирданига пайдо бўлиб қолмайди, аксинча узлуксиз шаклланиб бориш оқибатида қарамлик ривожланади.

Гиёҳвандлик мисолида аддиктив хулқнинг ривожланиш босқичларини кўриб чиқиш мумкин: синаб кўриш, эпизодик истеъмол қилиш, мунтазам истеъмол қилиш, руҳий қарамлик ва жисмоний қарамлик.

Бундай хулқ-атвор яққол бузғунчи характерга эга бўлиб, одам организми ва шахсни инқирозга олиб келади. Аддиктив хулқнинг шаклланишида қатор руҳий ва ижтимоий омиллар мавжуд.

Гиёҳвандликни шаклланишига олиб келувчи руҳий омиллар

Аддиктив хулқ-атворнинг шаклланишида айнан гиёҳванд моддаларга қарамликнинг ривожланишида шахснинг индивидуал хусусиятлари муҳим роль ўйнайди.

Доимо кўнгилсизликларни кутиб яшайдиган, ўзини хавфсиз сезмайдиган, низолардан кўрқадиган, кучли руҳий қийинчиликларни кўтара олмайдиган, иродасиз одамларда қарамлик шаклланишининг хавфи кучли бўлади.

Шу билан бирга, бундай одамларда бошқаларга нисбатан ишончсизлик бўлади шунинг учун улар бошқа воситалар ёрдамида ўзини тинчлантиришга шошилади ва бу уларда қарамлик чақирувчи гиёҳванд моддалар бўлиши мумкин.

Ўзига паст баҳо берувчи (кераксиз, фойдасиз, камситилган, ишончсизлик ва бошқалар) одамларда қарамлик ривожланишининг хавфи кучли бўлади. Бундай одамлар ўзини ҳурмат қилишда ва ҳаётий эҳтиёжларини қондиришда жиддий қийинчиликларни ҳис этади. Гиёҳванд моддалар эса кайфиятни кўтаради ва ўзини ҳурмат қилишга бўлган эҳтиёжни қондиради, ўзига баҳо бериш ортади.

Шахснинг хулқига таъсир этувчи энг муҳим индивидуал омиллардан бири, *стрессларга чидамлик* ҳисобланади. Тадқиқотчиларнинг

фикрига кўра, аддиктив хулқ-атвор қатор стрессларга чидамсизлик оқибатида келиб чиқади.

Бундай характерли одамларда: маънавийсизлик, ҳаёт мазмуни ва мақсадининг йўқлиги, қатъий қарор қила олмаслик, эмоционал юқори кўзгалувчанлик, иродасизлик ва ўта тобелик юқори даражада намоён бўлади ҳамда қарам хулқ – атворнинг ривожланишига олиб келади.

Гиёҳвандликни шаклланишига олиб келувчи ижтимоий омиллар

Ижтимоий омилларга одамнинг турмуш даражаси, атрофдаги одамлар, мулоқот давраси ҳамда унинг бевосита ҳаёти кечадиган муҳит киради. Рухиятга таъсир кўрсатувчи моддаларга ружу қўйиш жамиятда шакланган муносабатлар, қадриятлар, давлат сиёсати ва умуман наркотик моддалар айланиш жараёнларига ва унинг тарқалишига, наркодиллерларга қарши кураш бўйича чора-тадбирларнинг аҳамиятига ҳамда ҳукумат томонидан чиқарилган меъёрий ҳужжатларнинг ижросига ҳар томонлама боғлиқ бўлади.

Гиёҳвандликнинг олдини олишда оиланинг роли

Илк болалик давридан тарбия жараёнининг муҳити, оиладаги ота-онанинг муносабати жуда катта аҳамият касб этади. Оилада қарам инсонларнинг борлиги, ота-она орасидаги низолар, ўзининг фикрини ва ҳис туйғуларини сўз орқали ифода эта олмаслик каби ҳолатлар жиддий муаммо ҳисобланади. Бундай вақтда бола нафақат салбий хиссиётларга берилади, балки ўзининг изтиробларини айтмасликка ўрганади ва ички сиқилишга дучор бўлади.

Болаларни куйидаги ёндашувлар асосида тарбия қилиш уларда қарамлик ривожланишига сабаб бўлиши мумкин: *1. гипертропекция; 2. гипопропекция; 3. шафқатсиз тарбия.*

Гипертропекцияда ота-оналар болага ҳаддан зиёд гамхўрлик қилади, ҳар қадамини назорат этиб, унинг вазифаларини ўрнига ўзи бажаради, ўртоқлар танлаб беради, мактабдаги муаммоларни ечади, ўқитувчилари, синфдошлари билан бўладиган низоларни бориб ҳал қилади.

Баъзи ҳолатларда ота-оналар ўз салоҳиятларини шунчалик юқори қўядики, фарзандалар сўзсиз уларга итоат этишларини талаб этади, боланинг кичик хатосини бўрттириб масхара қилиши ёки шахсиятига тегиши мумкин, муваффақиятларини эса бўлиши лозимдек пинагини бузмасдан қабул қилади. Бошқа бир ҳолатда ота-оналар болани барча юкламалардан озод этади, қийинчиликлардан авайлаб худди кичик

ёшдаги бола каби муомалада бўлади. Ҳар иккала ҳолатда ҳам шахсда мустақиллик ва масъулият каби сифатлар шаклланмайди, болаларча содда, ёрдамга муҳтож, ўзига баҳо бериши жуда паст даражада бўлади.

Гипопротекцияда ота-оналар фақат ўзларининг муаммоларини ечиш билан овора, бола нима билан шугулланаётгани, нимага қизиқиши ва нимани хоҳлашига кам эътибор қаратади. Лоқайд ота-оналар болаларни рағбатлантиришни ҳам уддалай олмайди, гўёки бола мустақил ўз вазифаларини бажариши мумкин.

Аксарият ота-оналар болаларни пул ёки совғалар бериш билан ўзига қаратиб йўлга солишни афзал кўради ва бу билан улар болада таъмагирлик хислатини шаклантиради. Моддий қадриятлар шахс ҳаётининг асосий мазмунига айланади ва хулқ-атворни ҳеч қандай назоратсиз эҳтиёжларини қондириш амалга оширилади. Бундай ўз бўларчилик, назоратнинг йўқлиги болаларда етарли ҳаётий ижтимоий кўникмаларни шаклантирмайди. Натижада болаларнинг безори болалар гуруҳининг таъсирига тушиб қолиш эҳтимоли кучаяди.

Шафқатсизлик ва зўрлаш оқибатида болада қўрқув ҳисси пайдо бўлади, рухий зўриқиш, маънавий тазйиққа учраш, ўзини тўлақонли ҳис этмаслик, ўзига паст баҳо бериш каби ҳолатлар бирданига қарма-қарши реакция бериши ва аддиктив хулқ-атвор кўринишида юзага чиқиши мумкин.

Тарбиянинг бундай услуби шахсда тажаввузкорлик, юқори қўзғалувчанлик, ичи қоралик, ҳасадгўйлик, бошқаларни кўра олмаслик ва ёмон ниятда бўлиш, салоҳиятли одамларни тан олмаслик каби иллатларни пайдо қилади.

Боланинг шахс сифатида шаклланиши ҳақида шундай фикрлар мавжуд "бола тарбиячининг дастури асосида шаклланади", яъни болага катталар қандай муносабатда бўлса, келгусида у худди шундай шахсга айланади.

Агар бола ижобий хулқ эгаси (тўғри, ҳақгўй) бўлишга интилса, бу ота-она тарафидан рағбатлантирилиши лозим, шунда у мустаҳкамланиб барқарор бўлади.

Агар ота-она болада фақат нимжонлик ва салбий хусусиятларни кўриб, унинг юзига тўхтовсиз камчиликларини солаверса, ҳақиқатдан ҳам бу камчиликлар мустаҳкамланиб шахснинг етакчи характер хусусиятига айланади.

Шу билан бирга, оилада ота-оналарнинг ўзаро муносабатлари, улар орасидаги тез-тез бўлиб турадиган низоли ҳолатлар бола тарбиясига

жиддий таъсирини ўтказди. Ҳар қандай келишмовчилик, айниқса, ўсмирларда жуда ўткир руҳий-эмоционал изтироблар билан кечади. Ота-оналар орасидаги уруш-жанжаллар, ажралишлар болани эзиб қўяди, у ўзини ёлғиз, кераксиз, алданган ҳис этади ва бу ички руҳий зўриқишларга олиб келади.

Шубҳасиз, болаларда аддиктив хулқ-атворнинг шаклланишига аввало, қарамликка дучор бўлган ота-оналар сабабчи бўлади, бунда наслий омиллар ҳақида гап кетаётгани йўқ, аксинча уларнинг ташқи хулқ-атвори болаларга ибрат бўлади ва болалар ўз ота-оналаридан андоза олиб, уларга тақлид қила бошлайди. Масалан: алкоголик отанинг фарзандлари ҳам ўундай ва баъзан гиёҳванд бўлиб қолиши бежиз эмас.

Қарам хулқ-атворнинг ривожланишига баъзан *мактаб дезадаптацияси* сабаб бўлиши ҳам мумкин. Фанларни ёмон ўзлаштириш, тенгдошлар ва ўқитувчилар билан келиша олмаслик туфайли мослашувчанлик бузилади.

Агар ўқувчининг қобилияти унга қўйиладиган талабларга мос келмаса, жумладан, дарс жадвали, ўқув юкламалари, уйга вазифаларни бажара олмаслик оқибатида ўқувчида дискомфорт, эмоционал зўриқиш, чарчаш ва дарсга қизиқишни сўниши кузатилади. Бу каби болалар албатта руҳий тарангликдан кутилиш чораларини ахтаради, талаблардан қочади, юкламаларни енгиллаштиришни хоҳлайди. Масалан, ўқитувчини тингламайди, уй вазифасини бажармайди, мактаб интизомини бузади. Бундай ҳолатлар, энг аввало, ўқитувчилар билан низоларга олиб келади, ўқувчининг устидан шикоятлар кўпаяди бу руҳий-эмоционал ҳолат таранглигини янада кучайтиради, мактабдан қўрқиш бошланади.

Айниқса, ўқитувчи мураббийлар томонидан ҳақоратланган, тазйиққа учраган, қобилиятсиз, дангаса деб камситилган ўқувчиларда, аввало, мактаб шароитида хавфсизликка бўлган ҳис-туйғу йўқолади, ўзига баҳо бериш пасаяди, катталарга ишонч пасаяди ва руҳий дискомфорт бошланади.

Айниқса, ўқитувчилар ва ота-оналар орасидаги низоли ҳолатлар болаларга салбий таъсир кўрсатади. Агар болага ўқитувчи томонидан қўйиладиган талаб ота-онанинг талабига қарама-қарши бўлса, унда бола низоли вазиятга тушиб қолади ва мактабга мослашувчанлик бузилади.

Боланинг фикрлари сўнади, ўзини ташландикдек хис этади гўё уни ҳеч ким тушунишни ҳам эшитишни ҳам хоҳламайди, бу руҳий сиқилишдан қочиш учун гиёҳванд моддалардан таскин ахтаради. Болалар ва ўсмирларнинг тенгдошлари билан муносабати жуда катта аҳамиятга эга. Баъзида тенгдошлар давраси ўқувчига жамиятда ўзининг ижтимоий ўрнини топишига ёрдам беради, аксинча ҳолатларда эса болага босим ўтказиб ўзларига бўйсиндиришга ундайди. Босим ўтказиш турли психотроп моддаларни қабул қилиш билан шугулланувчи безори болаларнинг кичик норасмий гуруҳларига хос.

Шундай қилиб, гиёҳвандлик моддаларга ўрганиб қолишнинг сабаблари:

- стрессларга чидамсизлик;
- ўзига паст баҳо бериш, тўлақонли эмаслик ҳиссиёти;
- ўта тобелик, шахсий қарор қабул қила олмаслик;
- эмоционал беқарорлик, қўзғалувчанлик, тажаввузкорлик;
- ота-она ғамхўрлиги ва меҳрининг етишмаслиги, тарбиядаги камчиликлар;
- мактаб дезадаптацияси;
- норасмий гуруҳларда тенгдошлар билан турли психотроп ёки гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш.

Психофаол моддаларнинг инсон организмга таъсири

Психофаол моддалар кимёвий ёки ўсимликлардан олинган моддалар бўлиб, улар организмга тушганда, бош мия фаолиятига таъсир кўрсатиб, руҳиятни ўзгартиради. Ушбу моддаларнинг қайси турини қанча миқдорда, қанчалик тез-тез, қанча узоқ муддат давомида қайси усулда қабул қилиш муҳим аҳамиятга эга.

Гиёҳванд моддалар – сунъий ва табиий йўл билан олинадиган препаратлар, ўсимликлар бўлиб, наркотик ва психотроп моддалар қаторига киритилган, улар Ўзбекистон Республикаси Қонуни билан назоратга олинган.

Гиёҳванд моддалар таъсир этиш кучига ва сифатига қараб, турли гуруҳларга ажратилади: *легал ва нолегал*.

Легал гиёҳванд моддаларга қуйидагилар киради: никотин, алкоғол, кофеин, баъзи дори воситалари (транквилизаторлар, стимуляторлар, ухлатувчи моддалар ва бошқалар), маиший кимё воситалари (бензин, лак ва бўёқлар эритмалари, "Момент" ва "Суперцемент" клейлари, ацетон ва бошқалар).

Нолегал гиёҳванд моддаларга: наша ҳосилалари (гашиш, анаша, марихуана), опиятлар (героин, морфий, омнопон, промедол), галлюци-

ногенлар (ЛСД, мескалин), синтетик наркотиклар (экстази, эфедрон), коповчилар (метадон, кетальгин), кокаин ва крэк.

Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилганда кузатиладиган белгилар

Умумий физиологик белгилари: тери рангини ўзгариши (қизариш ёки оқариш), кўз қорачиқларининг кенгайиши ёки торайиши, кўзнинг қизариши ва хиралашуви, озиш, иштаҳанинг йўқолиши ёки ҳаддан зиёд кучайиб кетиши, ҳаракатлар координациясининг бузилиши (тебраниш), сурункали йўтал, уйқунинг ва руҳий тетикликнинг бузилиши.

Бу ҳодисалар индивидуал характерга эга бўлиб, гиёҳванд модданинг тури ва миқдорига ва таъсир этиш механизмига боғлиқ.

Хулқдаги ўзгаришлар:

- сабабсиз кўзгалишлар ва бўшашишнинг, меҳнат қобилиятининг ортиши ва барча нарсага лоқайдликнинг даврий алмашилиб туриши;

- кайфиятнинг тез-тез ўзгариб туриши;

- диққатни жамлашнинг қийинлашуви, хотира ва фикрлашнинг бузилиши;

- чарчоқни ортиб кетиши, уйқусизлик;

- мактабда ўзлаштиришнинг пасайиши, дарс қолдириш;

- танқидга чидамсизлик, яқин одамлар билан мулоқатдан қочиш;

- илгари қизиққан ишидан совиш;

- ёлгончилик, худбинлик, тўғри саволларга жавоб беришдан қочиш;

- янги дўстларнинг пайдо бўлиши, телефон қўнғироқларидан сўнг доим тез-тез уйдан чиқиб кетиш;

- устки кийимларга эътиборсизлик, шахсий гигиенага риоя этмаслик;

- доимий пул сўраш, уйда қимматбаҳо буюмларнинг йўқолиши;

- уй дорихонасига ва фармакологик қўлланмаларга қизиқишнинг ортиши.

Бундай ҳолатларда педагоглар, ота-оналар ва шифокорлар болага диққат эътиборни кучайтириши, болада шубҳа уйғотмасдан ундаги хулқ ўзгаришларининг сабабини аниқлаши лозим.

Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилишининг ўзига хос хусусиятлари:

Терида укол излари, тилинишлар, кўкаришлар, шприцлар, трубка қилинган қоғоз ўрамлари; капсулалар, шарлар, шиша банкачалар; сигарет қутисигадики қўлбола папирослар; уйқу ёки тинчлантирувчи дори қутилари; полиэтилен пакетлар, кимёвий эритма шимдирилган латта; ноаниқ кукун, қуритилган ўт, рангли таблеткалар ва бошқалар йиғиндилари.

Ҳозирги вақтда одам организмда гиёҳванд моддаларнинг борлигини аниқловчи тезкор объектив услублари ҳам мавжуд, бу экспресс-тестлар. Бу бир неча кимёвий аралашмалар шимдирилган йўл-йўл қоғозлар йиғиндисидан иборат. Қоғоздаги ҳар бир йўлак гиёҳванд модданинг фақат битта турини аниқлашга мўлжалланган. Қоғоз йўлакчанинг пастки қисми белгиланган горизантал чизикгача 5 сония сийдикка ботирилади. Агар 5 дақиқа давомида қоғоз йўлакчанинг ўрта қисмида иккита кўндаланг чизикча пайдо бўлса, демак, гиёҳванд модда аниқланмади. Агар чизикча фақат битта бўлса, гиёҳванд модда организмда мавжуд.

Гиёҳвандликнинг олдини олиш

Ўсмирларда мустақил, самарали ва масъулиятли ҳаёт тарзини ташкил этиш қобилиятини шакллантириш масаласи, ўсмирлар билан мулоқотга кириша олиш қобилиятига эга бўлган ва ҳаётий муаммоларни бартараф этишга қодир, билимли, тажрибали махсус мутахассислар тайёрлашни талаб этади.

Ушбу масалани ечиш мақсадида ўсмирларда стрессларни енгиш, ҳаётий муаммоларни ҳал этиш ҳамда соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришга йўналтирилган турли замонавий профилактика дастурлари ишлаб чиқилган. Мазкур дастурларнинг асосий мақсади – гиёҳванд моддаларни истеъмол қилишдан йироқ бўлган баркамол шахсни шакллантиришга йўналтирилади.

Психофаол моддаларни суиистеъмол қилишнинг асосий замонавий профилактик ёндашувлари қуйидагиларга бўлинади (Н.А. Сирота ва бошқалар 2001).

- *Гиёҳванд моддалар ҳақидаги ахборотни тарқатишга асосланган ёндашув*, энг кўп қўлланиладиган шакл бўлиб, гиёҳванд моддалар ҳақида тасаввурга асосланади, унинг салбий оқибатлари ва организмга етказадиган жиддий зарарлари тўғрисида маълумотлар бериш, яъни санитар-маърифий ишларидан иборат.

- *Аффектив (эмоционал) таълимга асосланган ёндашув*, ўзига баҳо беришни оширишга асосланади; аҳамиятли шахсий кадриятларни аниқлаш; қарор қабул қилиш, англаш ва эмоцияларни намоён этиш кўникмаларини ривожлантириш; стрессларни бартараф этиш қобилиятини шакллантириш.

- *Ижтимоий омилларга асосланган ёндашув*, ижтимоий муҳитга тенгдошлар, онлага таъсир кўрсатишга йўналтирилган қуйидагилардан иборат: тренинглар, ижтимоий босимга қарши туриш кўникмаси-

ни шакллантириш, ОАВ орқали ахборот етказиш, меъёрий кўникмаларни коррекциялаш.

- *Ҳаётий кўникмаларни шакллантиришга асосланган ёндашув*, хулқни ўзгартириш тушунчасига ва хулқнинг модификациялаш услубларини қўллашга асосланади. Муаммоли хулқнинг назариясига асосланган махсус дастур бўйича иш олиб борилади.

- *Саломатликни мустақкамлашга асосланган ёндашув*, дастурнинг асосий мақсади – одамда ҳаётий мулоҳазани шакллантириш, соғлом шахсни ривожлантириш, ушбу хулқни шакллантириш алоҳида эмас, балки ижтимоий муҳит билан биргаликда олиб борилади.

Профилактик дастурларни тузиш тамойиллари

1. *Тизимлилик тамойили* долзарб ижтимоий ва наркотик вазият-ни тизимли таҳлил этишга асосланган профилактик чора-тадбирлар дастурини яратиш ва самарали ўтказиш.

2. *Истиқболли бутунлик тамойили* аниқ йўналишлар ва чора-тадбирларга асосланган профилактик фаолиятнинг ягона, бутун стратеги-ясини белгилайди.

3. *Кўпжихатлилик тамойили* профилактик фаолиятнинг турли жиҳатларини бирлаштириш афзаллиги: шахсий, хулқ-атвор ва атроф-муҳит. Масалан, шахснинг ижобий ресурсларини ривожлантиришга йўналтирилган омилларни белгилаш.

4. *Профилактик фаолиятнинг вазиятга мутаносиблик тамойи-ли* профилактик чора-тадбирларнинг ижтимоий-иқтисодий, ижтимо-ий-руҳий ва наркологик вазиятга мос равишда ташкил этилиши.

5. *Узлуксизлик ва барқарорлик тамойили* профилактик фаолият-нинг доимийлик, узлуксизлик, бутунлиги ва барқарорлигини ривож-лантириш ва янада такомиллаштиришни таъминлаш.

6. *Бирдамлик тамойили* давлат ва жамоат ташкилотлари ҳамда идоралараро ўзаро ҳамкорликни назарда тутати.

7. *Легитимлик тамойили* профилактик фаолиятнинг асосий го-яларини тарғиб этишда аҳолининг ишончли қўллаб-қувватлашини назарда тутати. Профилактик ҳаракатлар инсон ҳақ-хуқуқларини пай-мол этмаслиги лозим.

8. *Кўпқирралилик ва максимал дифференциаллашув тамойили* фақат ягона услубга таяниб қолмасдан, балки профилактик фаолият-нинг турли услублари ва ёндашувларидан самарали фойдаланиш.

Профилактиканинг асосий йўналишлари

Профилактик дастурларини тузишда қатор тавсияларга риоя этиш мақсадга мувофиқ саналади, чора-тадбирлар аҳолининг қайси қатламга йўналтирилганлиги, вақтинчалик лойиҳа доирасининг муддати, унинг шахсга ёки атроф-муҳитга йўналтирилганлиги ва қайси шаклда олиб борилишига аҳамият бериш лозим. Ушбу омилларнинг барчасини инобатга олган ҳолда, ишнинг асосий йўналишлари белгилаб олинади.

Профилактик ишлар асосан аҳолининг қайси қатламларига йўналтирилганига қараб, баъзи тадқиқотчилар фаолиятнинг қуйидаги стратегияларини белгилаб берган:

1. Тиббиёт ва тиббий-ижтимоий муассасаларда хавfli гуруҳлар билан ишлашга асосланган профилактика. Ижтимоий қўллаб-қувватловчи муассасалар тармоғини яратиш;

2. Мактабларда иш олиб боришга йўналтирилган профилактика, мактаб ўқув дастурларига саломатлик машғулотларини тизимли жорий этиш, "Саломатлик мактаби" тармоғини яратиш.

3. Оилада мақсадли иш олиб боришга асосланган профилактика;

4. Ёшлар жамоат гуруҳларида ва иш жойларида профилактикани йўлга қўйиш;

5. ОАВ орқали профилактикани амалга ошириш;

6. Маҳаллаларда хавfli гуруҳга кирувчи безори болалар гуруҳи билан ишлашга ва уларни назорат қилишга қаратилган профилактика;

7. Гиёҳвандликни олдини олиш бўйича мутахассисларни тизимли тайёрлаш;

8. Мотивацион профилактик оммавий фаоллик.

Олдин ёзилган фикрлар асосида (Ш.Б. Иргашев, Л.А. Турсунходжаева 2006; 2011 йиллар) гиёҳвандлик профилактикаси бўйича қуйидаги тамойиллар келтирилган:

Ўсиб келаётган ёш авлод ўртасида гиёҳвандликни олдини олишнинг энг аввало, бирламчи вазифаси соғлом ҳаёт тарзига йўналтиришдан иборат. Бу болалар ва ўсмирларнинг ҳаётий фаолиятининг барча жабҳаларида гиёҳвандликни олдини олишга қаратилган тўлиқ ёндашувлар комплексини белгилайди: *таълим муассасалари; оила; атроф-муҳит, яшайдан мақсад.*

Қарамликнинг замонавий профилактика услублари унинг сабабларини топишга асосланади, бу илгари гиёҳвандликнинг оқибатлари билан қўрқитиш орқали олиб борилган санитар-маърифий ишларидан тубдан фарқ қилади.

Замонавий ёндашувлар қарам хулқ-атворни ривожланишига олиб келувчи омилларни бартараф этишга йўналтирилади.

Мактабда гиёҳвандликка қарши олиб бориладиган маърифий дастурларни яратиш тамойиллари:

- Мактабда олиб бориладиган профилактика дастурларининг мажмуи доирасида гиёҳвандликка қарши маърифий ишларни махсус тайёргарликдан ўтган ходимлар ўтказиши лозим;

- Маърифий дастурлар мактаб даврида кичик синфдан то битирувчи синфга қадар ўтказилиши лозим;

- Дастурларни тарғиб этишда гиёҳванд моддалар тўғрисида тўлиқ ва аниқ маълумотлар бериш лозим. Одам организми ва турмуш фаровонлигига рухий, ижтимоий ва иқтисодий томондан салбий таъсир этиши ва саломатликнинг бутунлай йўқолишига олиб келиши ҳақида ҳаётий мисоллар билан тасаввурли тушунчалар пайдо қилиш мақсадга мувофиқ;

- Ахборотлар ёшга махсус тайёрланган бўлиши лозим, ҳар бир ёшда гиёҳвандлик тўғрисидаги тушунчалар тўпланиб, ўсмирларда унга қарши хулқ-атворни шакллантириб боради;

- Гиёҳвандликка қарши стратегияни яратишда бола тарбиясида ва ҳаётида муҳим роль ўйновчи шахслар, ота-оналар ва бошқа катта ёшдагиларнинг фаол иштирокини таъминлаш;

Гиёҳвандликка қарши маърифий ишларни олиб бориш жараёнида қуйидагиларга йўл қўйилмаслиги лозим:

- Қўрқитиш услубини қўллаш мумкин эмас (самарасизлиги исботланган);

- Гиёҳванд моддаларни салбий оқибатлари ҳақида ногўгри тушунчалар бериш ва бўрттириб кўрсатишга йўл қўйилмаслик;

- Ёлгон ахборотлар бериш, тизимсиз ёндашув, бир марталик профилактик ҳаракатлар ўсмирда гиёҳванд моддаларга доимий қарши туриш кўникмаларини шакллантирмайди;

- Қандай сабаб бўлмасин, гиёҳвандлик моддасини истеъмол қилишни оқлаш мумкин эмас.

Маърифий ишлар доимо тарбиявий ишлар билан уйғунликда ташкил этилиши лозим:

- самарали қарорлар қабул қилишга ўргатиш;

- хавфли хулқ-атвор турларини танқидий баҳолашга ўргатиш;

- адекват вазиятларда хулқ-одобни шакллантиришга ўргатиш.

Болага ўз саломатлигини қандай асрашни ўргатиш лозим; ОАВ, рекламалар ва тенгдошларнинг босимига қарши тура олиш; чекиш, ичиш, хидлаш ва укол қилишни синаб кўришдан ўзини ишончли тарзда тезда тийишга ўргатиш. Шу билан бирга, стрессдан, зериктишдан, кўрқув, чарчоқ ва уйқусизликни психофаол моддалар ва дори воситаларисиз бартараф этишни ўргатиш; ҳеч қандай допингсиз қувноқ ва қизиқарли мулоқотга киришишни ўргатиш; ҳаётий низоларни бартараф этиш ва омадсизликларни қандай енгишга ўргатиш.

Шундай қилиб, олинган натижалар ва тавсияларни таҳлил этиб, гиёҳвандликнинг бирламчи профилактикасини олиб бориш жараёни мураккаб ва кўпқиррали эканига амин бўламиз.

Гиёҳванд моддаларга қарам бўлиб қолишнинг олдини олишда қандай валеологик ёндашувлар ва тамойиллар мавжуд?

Шубҳасиз, мақсадли гуруҳлар бу соғлом ўсмирлар (ёшлар) ёки касаллик олди ҳолатидаги хавфли гуруҳга кирувчилардан иборат (носоз оила, атроф-муҳитда эпизодик гиёҳвандларнинг борлиги).

Гиёҳвандликка қарши соғломлаштирувчи дастурларни тузишда, албатта, ўсмирлар (ёшлар)нинг индивидуал хусусиятлари, ижтимоий ҳолати ва уларнинг маънавий, руҳий ҳамда жисмоний ривожланишини инобатга олиш лозим.

Шифокорлар гиёҳвандликнинг олдини олиш бўйича индивидуал ва гуруҳ даражасида иш олиб бориши мумкин. Соғломлаштириш дастурларини тузиш асосида, ижобий ҳаёт тарзини шакллантириш ва натижада "Ўз саломатлигига масъулиятли муносабат" да бўлиш ётади.

Шунинг учун мақсадли гуруҳни белгилаб, тўртта асосий валеологик тамойилларни батафсил тушунтириб, стандартларга алоҳида тўхталиб ўтиш, улар орасидан "ирода кучи, масъулият, мақсад сари интилиш, спортга иштиёқ" кабилар ажратиб олинади ва мотивацион алгоритм бўйича ўсмирлар онгига етказилади. Шунда ўсмирларнинг руҳиятига самарали таъсир кўрсатиб, уларда ижобий хулқ шаклланишига эришамиз.

Юқорида қайд этиб ўтганимиздек, соғломлаштириш дастурларини тизимли олиб бориш жуда муҳим аҳамиятга эга. Замонавий тадқиқотларнинг кўрсатишича, профилактик ишларни ташкил этишда наркотик моддалар ҳақидаги ваҳимага солувчи ахборотлар ва аянчли салбий оқибатларини ўта бўрттириб кўрсатиш самарасиз ҳисобланади.

Шу билан бирга, мотивацион алгоритмнинг "ахборот бериш" босқичида фаол гиёҳвандларнинг умри қисқа 5-7 йилгача бўлиши мумкин-

лиги, кўпинча захри қотилнинг ортиқча миқдори (передозировка)дан ҳаётдан эрта кўз юмиш эҳтимоли борлигини албатта айтиб ўтиш ўринли ҳисобланади.

Гиеҳванд моддаларни истеъмол қилишнинг яна бир катта хавфи ОИВ/ОИТС инфекцияси ҳамда гепатитларнинг ривожланиш эҳтимолининг ошириши билан боғлиқ.

7.1.5. ОИВ ва ОИТС муаммолари

Одам иммун танқислиги вируси (ОИВ) биринчи бўлиб, 1983 йилда иккита тадқиқотчи томонидан (Монтанье ва Галло) бир-биридан беҳабар ҳолда аниқланган. 1985 йилда ОИВнинг энг сезгир ташхис услуби ИФА (иммунофермент анализи) яратилди, бу ўз навбатида, ОИВ инфекциясининг тарқалишини баҳолаш имкониятини берди. Ушбу вирус лентовируслар оиласига кирувчи (ленти-секин, узоқ) ретровирус ҳисобланади. Булар ўзига хос генетик тузилишга ва ферментга эга бўлиб, генетик ахборотларни қайта йўналтириш хусусиятини намоён этади: ДНКдан РНКга эмас, балки аксинча РНКдан ДНКга йўналтиради. Иккита антиген вариантдан (ОИВ-1, ОИВ-2) бири ОИВ-1 вируси жуда кенг тарқалган.

ОИВнинг ривожланиши фақат маълум ягона хужайралар билан боғлиқ, яъни вирус танлаб фаол тарзда фақатгина қобиғида CD4 рецептор тутувчи хужайраларнинг ичига киради ва ўзаро таъсирини бошлайди. Бундай рецепторлар иммун хужайраларининг аксариятида учрайди, бундай хужайралар вирус билан "қариндошлик" хусусиятини намоён этади ва уларни ўзининг юзасига ёпишиб олишига имкон беради, айникса, (Т-хелперлар). Бирлашгандан сўнг вирус қобиғи ва хужайра мембранаси ўзаро қўшилиб кетади ва вирус осонгина унинг ичига киради.

Протеаза ферменти таъсирида янги вирус зарраси пайдо бўлади ва у хужайрадан қонга чиқади. Вируснинг ҳаёт цикли жуда тез 1-2 кун давомида кечади, бир кунда 1 млрд. вирус зарралари пайдо бўлади шунинг учун организмда ОИВнинг жуда катта миқдордаги мутант вариантлари тўпланади.

Инфекциянинг манбаи ОИВ ташувчи одам ҳисобланади, вирус ташиниш даври 3 ойдан 10 йилгача чўзилиши мумкин. Инфекция юқтириб олган одамнинг организмда қуйидаги биологик суюқликларда вирус жуда кўп миқдорда бўлиши мумкин: қон; сперма; қин ажралмаси; кўкрак сuti.

Тери, сўлак, сийдик, кўз ёши каби биологик суюқликларда ва ахлатда вируснинг концентрацияси жуда паст даражада бўлади, шунинг учун булар орқали юқишнинг эҳтимоли кам ва исбот қилинмаган.

Вирус 56 градусда 30 дақиқада, 70 градусда 10 дақиқада, қайнатилганда 1-2 дақиқада ўлади. Оддий дезинфекцияловчи эритмалардан 3% перекис водороди, 5% лизол, 0,2% гипохлорид натрий, 1% глютар альдегиди, 70% этанол, эфир, ацетон ташқи муҳитда вирусни тезда йўқотади. Шу билан бирга, ультрабинафша нурлар ва ионизацияланган радиацияга чидамли, 25-27 градусда қуриган ҳолатда 7 кунгача, донорлар қонида йиллар давомида сақланади, паст ҳароратни жуда яхши кўтаради.

Юқиш механизмлар: вирус юқишининг 3 хил йўли мавжуд.

Жинсий йўл – инфекция юқиши гетеро – (эркак ва аёл) ва гомо – (эркак ва эркак) жинсий алоқа орқали.

Вертикал йўл – ОИВ инфекцияси юқтирган онадан ҳомиладорлик даврида ҳомилага ўтиши, туғиш жараёнида ва кўкрак сути орқали болага юқтириш.

Парентерал йўл – қон ва унинг бирикмалари қуйилганда, органлар ва тўқималар кўчириб ўтказилганда, инфекция тушган шприцлар ва тиббий асбоблардан фойдаланганда. Парентерал йўл орқали юқиш ҳолатлари, айниқса, инъекция орқали гиёҳванд моддаларни қон-томирга юборувчиларда кўп учрайди, чунки гиёҳванд модда ва стерилизация қилинмаган ниналардан гуруҳ аъзоларининг барчаси умумий фойдаланади.

Ҳатто вируснинг кундалик маиший ҳаётда шахсий гигиена воситалари орқали юқиши ҳам кафолатланмаган, қон қолдиқлари билан ифлосланган (тиш чўткаси, соқол олиш учун, терининг бутунлигига зарар етказувчи тешувчи ва қирқувчи ўткир асбоблар ва бошқалар)

ОИВ юқмайдиган ҳолатлар:

- Умумий ҳожатхонадан фойдаланганда;
- бассейнда чўмилганда;
- суҳбатлашганда (ҳаво-томчи йўли);
- қўл билан кўришганда ва умумий идишлардан фойдаланганда;
- ўпишганда ва озиқ-овқатлар орқали.

ОИВ инфекциясининг босқичлари

ОИВ инфекциясининг кечиш даври қуйидаги босқичларга ажратилади:

Юқши 2-3 ҳафта; ўткир ретровирус синдром 2-3 ҳафта; симптомларнинг йўқолиши (ойна даври) + сероконверсия 2-4 ҳафта; белгисиз кечиш даври ўртача 6-8 йил ва ундан кўп; ОИТСнинг клиник намоён бўлиши 1-3 йил, сўнгра ўлим.

ОИВ билан зарарланган 95% одамларда антитела 3 ойдан баъзи ҳолатларда 6 ойдан сўнг пайдо бўлади, бу оралиқ "серонегатив ойна даври" ҳисобланади. Айнан ана шу даврда стандарт ташхис тестлари (ИФА, экспресс-тестлар) манфий бўлиши мумкин.

ОИВ инфекциясини ташхислаш алгоритми

- Бирламчи тадқиқотлар: ИФА (иммунофермент анализ) тест-тизимлари 3, 4 ёки тезкор тестлар;
- Tasдиқловчи тест: ИФА (тест –тизимлари 3-4 авлод)
- Иммуноблот: хулоса якуний босқичда.

Вирус таъсир кўрсатишининг патогенетик механизмлари, энг аввало, организмнинг иммун тизимини бузилиш жараёнлари билан кечади. Юқорида қайд этилганидек, антиген СД4 иммунодефицит вируси учун рецептор ҳисобланади. Т-лимфоцитларнинг деярли барчаси ўз мембранасида ушбу антиген (оқсил)ни тутати, периферик қондаги 40% моноцитлар, лимфатик тугунлар, тери ва бошқа аъзоларда жойлашган баъзи иммунокомпетент хужайралар, В хужайраларнинг 5% СД4 рецепторларга эга, улар вирус билан зарарлангандан сўнг ўлади.

Шундай қилиб, иммун тизимининг асосига зарар етади ва бутун организмнинг ҳимоя функцияси бузилиши оқибатида оппортунистик инфекциялар (ОИ) ва қатор касалликлар авж олиб ривожлана бошлайди.

Энг кўп тарқалган оппортунистик инфекциялар:

- сил; турли бактериал инфекциялар; пневмоцист пневмония; герпетик инфекциялар; кандидоз;
- криптококки менингит; токсоплазмоз.

Хавфли ўсмалар ҳам ривожланиб боради - Капоши саркомаси.

Ўзбекистон Республикасида ОИВ инфекциясининг олдини олишга қаратилган сиёсатнинг шаклланиш босқичлари.

Маълумки, дунё бўйича ОИВ инфекцияси эпидемиясининг тарқалиши жадал давом этмоқда, жумладан, Марказий Осиё мамлакатларида ҳамда Республикамизда, сўнгги йилларда, ОИВ инфекциясининг тарқалишига қарши кураш борасида салмоқли ишлар амалга оширилмоқда. Ўзбекистон халқаро ташаббусларни қўллаб-қувватлаган ҳолда, 2000 йилда БМТнинг "Минг йиллик ривожланиш мақсадлари" Конвенциясига қўшилди. Ушбу ҳамкорлик БМТнинг Бош Ассамблеясининг

махсус сессиясида (2001 йил) қабул қилинган ОИВ/ОИТС га қарши кураш бўйича Декларациясини ҳамда Европада ҳамкорлик ва шерикчилик алоқалари ҳақидаги Дублин Декларациясини (2003 йил) имзолаш билан тасдиқланган. Республикада ОИВ/ОИТС га қарши кураш бўйича олиб бориладиган чора-тадбирларни мувофиқлаштирувчи "Мамлакат Координацион Кўмитаси" ташкил этилган. Эпидемиянинг ривожланиши ва авж олиб боришини олдини олиш мақсадида "2007-2011 йилларга мўлжалланган Ўзбекистон Республикасида ОИВ инфекцияси тарқалишининг олдини олишга қаратилган стратегик Дастур" ишлаб чиқилди.

Ушбу дастурлар муаммони ечишда кўптармоқли ёндашувларни камраб олади:

- Ўзбекистон Республикасида ОИВ инфекциясига қарши кураш доирасида давлат сиёсатини такомиллаштириш стратегияси;
- Профилактика доирасида стратегия олиб бориш;
- ОИВ инфекциясини даволаш, ОИВ юктириб олган одамларни парваришлаш ва қўллаб-қувватлаш стратегияси.

Ўзбекистонда "ОИВ инфекцияси чақирадиган касалликлар профилактикаси ҳақида"ги Қонун қабул қилинган.

Ушбу қонун ОИВ инфекцияни юктириб олган одамлар ва ОИВ юктирган оналардан туғилган болаларнинг ҳақ-хуқуқлари ва бурчларини қатъий белгилаб берган. Шу билан бирга, Қонунда ОИВ га текшириш натижаларини конфеденциаллигини таъминлаш, ОИВга текширувдан ва тестлардан ўтиш ихтиёрий эканлиги белгилаб қўйилган.

2007 йилда Ўзбекистон Республикаси ССВнинг "Ўзбекистон Республикасида ОИВнинг олдини олиш ва тиббий-ижтимоий ҳимояни ташкил этишни янада такомиллаштириш ҳақида"ги 480 – сонли буйруғи кучга кирди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2008 йил 26 декабрдаги "Ўзбекистон Республикасида ОИВ инфекцияси тарқалишига қарши кураш самарадорлигини оширишга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги 1023-сонли ва Вазирлар Маҳкамасининг 2009 йил 5 январдаги "ОИТСга қарши кураш марказларининг ташкилий тузилмаси ва фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги 1-сонли Қарорларининг ижросини таъминлаш ва ОИВ инфекциясини профилактикаси, диагностикаси, ОИВ инфекцияли беморларни даволаш ва уларни парвариш қилиш ҳамда ОИВ инфекцияси ўчоғида эпидемияга қарши тадбирлар самарасини янада ошириш мақсадида 2012

йил 28 мартда ЎзР.ССВнинг “Ўзбекистон Республикасида ОИВ инфекциясини олдини олиш чора-тадбирлари ва тиббий ёрдамни ташкил этишни янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 80-сонли буйруғи жорий этилди.

Мамлакатда ОИВ инфекцияли беморларнинг парвариши ва қўлаб-қувватлаш, профилактика, диагностика ва даволаш тўғрисидаги меъёрий хужжатларни тартибга солиш ва янада такомиллаштириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси ССВнинг 2012 йил 30 мартда “ОИВ инфекцияси бўйича ЖССТнинг мослаштирилган миллий протоколларини киритиш ҳақида”ги 88-сонли буйруғи амалиётга жорий этилди.

Мамлакатимизда турли халқаро лойиҳалар амалга ошириб келинмоқда, жумладан, Глобал Фонд томонидан ОИВ/ОИТС муаммоси бўйича олиб борилаётган амалий ишлар молиялаштирилган.

Республикада эпидемиянинг ривожланишига таъсир кўрсатувчи асосий омиллар куйидагилардан иборат:

- инъекцион гиёҳванд модда қабул қилувчилар сонининг ортиши, бу ҳолат мамлакатнинг наркотрафик транзит давлат эканига ҳам кўп жиҳатдан боғлиқ;
- ОИВ инфекциясининг юқиш ва тарқалиш йўллари ҳамда унинг олдини олиш ҳақида аҳолининг билим даражасининг пастлиги;
- сил, ЖАОЮК даражасининг ортиб бориши;
- ночор қатламлар сонининг ортиши;
- миграция.

ОИВ инфекциясининг профилактикаси ва аҳоли билан иш олиб бориш услублари

ОИВ/ОИТС эпидемияси тарқалишининг асосий муаммоларидан бири – аҳоли орасида ушбу инфекция тўғрисида тўлиқ тушунча ва билимларнинг етарли эмаслиги, айниқса, ночор гуруҳлар, ўсмирлар ва ёшлар шулар жумласига киради. ОИВни юктириб олишнинг янги ҳолатлари ёшлар орасида кўп учрайди, бундай вазият профилактик тадбирларни кучайтириш лозимлигини одамлар қандай ҳалокат ёқасида турганини тўғри англаб етишини ва ўз саломатлигига масъулият ёндашувини тақозо этади. Одам хулқини ўзгартириш учун фақат билимнинг ўзи етарли эмаслиги амалиётда тасдиқланган.

Профилактик таълим халқимизнинг менталитети ва маданиятига мос равишда ташкил этилиши лозим. Бошқача айтганда, индивидуал, гуруҳлар ва популяцион даражада барқарор мотивацияни кучайтириб,

хулқни ижобий томонга шакллантириш орқали хавф омилларининг таъсирини камайтиришимиз лозим.

Профилактик таълим – ОИВ инфекцияси тарқалишининг олдини олувчи энг самарали услуб эканлиги ўтказилган қатор кузатувлар жараёнида тасдиқланган.

Амалиёт кўрсатадики, ОИВ инфекциясининг олдини олишда мақсадли гуруҳларда мотивацион алгоритмни қўллаш мақсадга мувофиқ саналади. Бу тадбирларни ташкил этишда мақсадли гуруҳлардан “ўсмирлар” ва “ёшлар” гуруҳини оламиз ҳамда мотивацион алгоритмнинг барча босқичларини батафсил ёритиб борамиз, “ахборот”, “мотивация”, “ишонтириш” ва “билим” босқичларида тўлиқ назарий билимларни мустаҳкамлаймиз, бешинчи кўникмалар пайдо қилиш босқичига алоҳида эътибор қаратамиз, чунки ҳаётини кўникмалар хулқни ўзгартиришга ва бу ўз навбатида, ҳаёт тарзини шакллантиришга олиб келади. ОИВ инфекциясининг тарқалишига қарши олиб бориладиган бундай ёндашувларда валеологик тамойилларнинг олтин стандарти ҳисобланган “Ўз саломатлигига масъулиятли муносабат”ни шакллантириш орқали куйидаги кўникмалар ривожланади: қарор қабул қилиш, мулоқот маданияти, тенгдошлар босимига қарши туриш, “йўқ” деган жавобни бериш, хавфли вазиятларда ўзини ҳимоя қилиш ва бошқалар.

Хулқ-атвор тамойилларини шакллантириш йўллари:

- ижобий қадриятлар ва салбий омиллар доирасини аниқлаш;
- ўзига ижобий баҳо бериш, шахсий гуруҳ, масъулият, мустақил фикр юритиш, баркамол шахс сифатида шакллантириш;
- қатъий қарор қилишга ўргатиш, ўзига ишонч ва қатъиятлик фазилатларини шакллантириш;
- хавфли вазиятларда, мослашувчан, масъулиятли ва хавфсиз хулқга эга бўлиш кўникмаларини шакллантириш;
- самарали ва мазмунли суҳбатлашиш ва мулоқотга киришиш қоидаларини ўрганиш;
- ўз ҳиссиётлари, эҳтирослари, кайфиятини ва хулқига таъсир этувчи ҳолатларни бошқара олиш, стрессларга қарши туриш;
- ўз саломатлигини қадрлаш ва масъулиятли муносабатда бўлиш, ўзининг ҳолатини тўғри баҳолаш ва руҳиятини бошқара олиш, соғлиққа таъсир этувчи хавф омилларини билиш ва уларни бартараф этишни ҳамда саломатлигини асрашни ва мустаҳкамлаш қоидаларини билиш натижасида “Ўз саломатлигига масъулият”ни шакллантириш.

Амалий тажрибаларнинг кўрсатишича, ушбу дастурларни кетма-кетликда, тизимли равишда болалиқдан бошлаб то ўсмирлик ва ёшлик даврларида ҳам узлуксиз давом эттириш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Бу каби маърифий ишларни ёшлар жинсий ҳаётга киргунларига қадар олиб бориш ўринли. Чунки фаол жинсий ҳаёт даври бошлагандан сўнг соғлом интим муносабатларни шакллантириш, ўз саломатлигига масъулият билан ёндашув жинсий маданиятга эга бўлиш асосан жинсий саломатлик ҳақидаги тушунча ва билимларга боғлиқ бўлади, бу ахборотлар балоғат ёшидан тушунтириб борилиши лозим.

Саломатлик бўйича профилактик таълим ҳар томонлама кенг қамровли бўлиши ва соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириши, ўз ичига репродуктив ва жинсий саломатлик масалаларини ҳамда турли ҳаётий вазиятлар ва қадриятларни муҳокама этишни қамраб олиши лозим.

Шундай қилиб, ОИВ инфекциясининг профилактикаси, комплекс, узлуксиз характерга эга бўлиб, жамиятнинг ривожланиш қонунларини билиш ва дунёдаги глобал жараёнлар ҳақидаги тушунчаларга асосланган ҳолда ўтказилади. Шу билан бирга, халқнинг менталитети, кўп йиллик анъаналари, урф-одатлари ва маданиятини инобатга олган ҳолда профилактик ишлар олиб борилади. Ушбу тавсияларга риоя этмаслик, ижобий натижаларга олиб келмайди аксинча профилактик ишларга халақит беради.

Шунинг учун бу ишларни яхши тасаввур эта оладиган врач-муахасисларни тайёрлаш зарур, айниқса, УАШларнинг фаолияти асосан турли профилактик ишларга йўналтирилади, жумладан, ОИВ инфекциясининг тарқалишини камайтириш ишларига ҳам.

Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан тақдим этилган УАШлар учун "ОИВ инфекцияси профилактикаси, аҳолининг ночор қатламларига нисбатан дискриминация ва стигматизацияни камайтириш" мавзусидаги тренинг машғулотлар модулида (2008 йил) мазкур ишнинг мураккаблик томонлари батафсил ёритиб берилган.

Босқичма-босқич тавсиялар:

- ҳаётий кўникмаларни шакллантириш мақсадида, аҳолининг турли қатламларида, жумладан, ОИВни юктириб олганлар орасида ҳам профилактик ишларнинг услубларини танлаш ва ташкилий тадбирларни амалга ошириш;

- таълим муассасаларида ва умуман тарбиявий ишларни ўтказишда қўллаш учун ОИВ/ОИТСнинг профилактик таълими ҳақидаги ўқув-услубий қўлланмаларни яратиш;

- ОИВ/ОИТС масалалари бўйича ёшларнинг билим ва кўникмалари даражасини аниқлаш, мониторинг ўтказиш ва баҳолаш асосида келгуси профилактик ишларни режалаштириш ва координациялаш-мувофиқлаштириш;

- соғлом ҳаёт тарзини тарғиб этиш, гиёҳвандлик, ЖАОЮК (жинсий алоқа орқали юқадиган касалликлар), ёшлар орасида хавфли хулқ-атворни камайтириш бўйича "Тенгдошга тенгдош" тамойилини самарали қўллаш;

- ёшлар ва ўсмирларни маънавий-маърифий тадбирларга кенг жалб этиш ва фаоллигини ошириш асосида нафақат билимга интилиш, балки уларнинг спортга ва умуман турли ютуқларга бўлган қизиқишини янада ошириш ётади.

Ушбу барча тавсиялар ва ёндашувларнинг асосида хулқнинг хавф омилларини олдини олишга қаратилган валеологик тамойиллар ётади, бу ҳақда юқорида батафсил тўхталиб ўтдик. Шунинг учун валеологик тамойилларга асосланган барча стандартлар ва алгоритмларни самарали қўллаш ОИВ инфекциясининг олдини олишнинг энг самарали услубларидан ҳисобланади.

Яна бир бор эслатиб ўтамиз, ёшлар ОИВ инфекциясини юктириб олишга мойил бўлган ночор гуруҳлардан бири ҳисобланади, бу энг аввало, қуйидаги омиллар билан боғлиқ:

- профилактик кўникмалар ҳақида таълим ва ахборотнинг етиш-маслиги;

- ўсмирликка хос қизиқувчанлик ва эксперимент қилиш хавфли хулқ-атвор эгаларининг мавжудлиги, жинсий ҳаётни эрта бошлаш, жинсий шерикларни тез-тез алмаштириб туриш, ҳимоясиз жинсий алоқа қилиш ва бошқалар.

Жамиятда шундай вазият шаклланган ёшлар ўзларининг интим ҳаётига оид масалаларни ёки муаммоли вазиятларни ҳеч қачон ота-онаси ёки тиббиёт ходимлари билан муҳокама қилишга одатланмаган ва буни ўзи билганича юритади. Бу борада асосий ахборот манбаи тенгдошлар, дўстлар ҳисобланади, афсуски, улар ҳар доим ҳам ушбу муаммо ҳақида тўғри жавоб ёки ахборот бермайди.

Ўзбекистон Республикасида ратификация қилинган Болаларнинг ҳуқуқларини ҳимоя қилиш Конвенциясига асосан болалар ва ўсмирлар

хам катталар каби ишончли ва сифатли ахборотлар олиш ҳуқуқига эга.

Шунинг учун БМТ Декларациясига асосланиш зарур (2001 йил):

- ёшлар ўз вақтида ахборот ва билим олишлари учун уларни кўлаб-қувватловчи муҳит яратиш;
- ОИВ инфекцияси профилактикасини ҳар томонлама амалга ошириш учун таълим тизимига жалб қилиш;
- Долзарб мавзуларни муҳокама қилиш: ёшлар катталар билан ўзаро ҳамкорликда жинсий ҳаётга тааллуқли масалалар, жинсий саломатлик тўғрисидаги муаммоларни, жинсий зўравонлик ва бошқаларни муҳокама қилиши ва ечимини топиши.

Ёшлар орасида ОИВ инфекциясининг олдини олишда профилактик таълимга асосланиб, ҳаётий кўникмаларни самарали ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилади.

“Ҳаётий кўникмалар” тушунчаси алоҳида фан йўналишига кирмайди, маълумки, мотивацион алгоритмнинг бир босқичи ҳисобланади. Кўникмалар бу инсон ҳаётини ҳар томонлама қамраб олувчи билимларга асосланади (руҳий-эмоционал, жисмоний, ижтимоий ва бошқалар), адаптация жараёнларига ва шахснинг шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади.

ЖССТнинг берган маълумотиға асосан “Ҳаётий кўникмалар – бу адаптация қобилияти ва ижобий хулқ амалиётиға эга бўлиш орқали одамларға ҳаётдаги кундалик қийинчиликларни енгиш ва муаммоларни самарали ечишға имкон беради”.

Яна бир бор эслатиб ўтамиз, кўникмалар – бу қобилият, маълум бир хулқни амалда синаш учун одамға имкон беради. Ҳаётий кўникмалар – руҳий-ижтимоий мослашувчанлик ва шахслараро мулоқот маданияти одамларға муаммоларни қабул қила олишға ва уларни ечишға ёрдам беради. Танқидий ва ижодий фикр юритиш, самарали мулоқотга киришиш, яхши ўзаро ҳамкорликни йўлга қўйиш, атрофдагиларға жонқуярлик ва ўз саломатлигиға масъулият билан ёндашувларнинг барчаси ҳаётий кўникмаларға киради.

Хавфсиз хулқ кўникмалари:

- қарама-қарши жинс вакили билан мулоқотга киришиш кўникмаси;
- танқидий фикр юритиш қобилияти;
- қарор қабул қилиш қобилияти;
- гиёҳванд моддаларни қабул қилишға, эрта жинсий ҳаётни бошлаш, ҳимоясиз жинсий муносабатларға ЙЎҚ деб жавоб бера олиш кўникмаси;

- химоя воситаларини қўллаш кўникмаси.

Шундай қилиб, фақат ахборот бериш етарли эмас, чунки ёшлар реал ҳаётда қўллаш кўникмаларига ҳам эга бўлиши зарур. Шунинг учун ОИВ инфекциясига дучор бўлган одамларга муносабат, гиёҳванд моддалар истеъмоли, интим ҳаёт билан боғлиқ бўлган хулқни ижобий томонга ўзгартиришга йўналтирилган дастурларни амалга ошириш ҳаётини кўникмаларни шакллантиришда жуда самарали ҳисобланади.

Хавфни ва ночорликни камайтириш тушунчаси

ОИВ билан зарарланиш хавфи ва ОИВга нисбатан ночорлик бир хил тушунча эмас.

Хавф – кўп қиррали тушунча: ҳар қандай одам қайси ижтимоий гуруҳга мансуб бўлишидан ва унинг хулқи жамият томонидан қанчалик қўллаб-қувватланишидан қатъий назар, ОИВ инфекцияси билан зарарланиши мумкин.

ОИВ билан зарарланиш хавфи кўп жиҳатдан қуйидагиларга боғлиқ бўлади:

- зарарланган суяқлик билан контактда бўлиш турига;
- организмга тушган вирус миқдорига;
- йўлдош касалликларига;
- химоя воситаларидан фойдаланишга.

Ночорлик – тушунчаси жамиятнинг барчасига тегишли эмас, балки турли аянчли ҳолатлар (камбағаллик, дискриминация, ҳуқуқсизлик, ахборот олишга имконият йўқлиги ва бошқалар.) ўзини химоя қилиш ва хавфли вазиятдан қочиш имкониятига эга эмас. ОИВга нисбатан ночорлик гуруҳига кирувчилар: *гиёҳвандлар, тижорат секс хизматчилари, мигрантлар, қочоқлар, маълум даражада ёшлар гуруҳи.*

Стигма ва дискриминация

Стигма – “ёрлик” ёки “тамга” деган маънони англатади, фавқулодда кучли ижтимоий характерга эга тамга босиш, ўзига ва бошқа одамларга нисбатан муносабатни тубдан ўзгартиради, бунда одамга юктирувчи сифатида шубҳа билан қараш шаклланади. Стигма туфайли одамлар кўз олдида ўзини айбдордай ҳис этиш оқибатида онгини салбий томонга ўзгаришига ҳам олиб келади.

Стигматизация – ёрлик илиб қўйиш, бу жараён шахсни кадрсизлантириш, шахсиятини камситиш ҳисобланади. Аксарият ҳолларда, ОИВ инфекциясини юктириб олганларга, бу уларга тижорат секси билан шугуллангани ёки гиёҳвандлиги туфайли берилган жазо деб қараш ва бошқалар..

Дискриминация – лотинча “ажратиш”, “хуқуқини паймол қилиш”, “камситиш”, “тенг хуқуқликдан маҳрум этиш”, бунинг ўзи амалдаги стигма ҳисобланади. Дискриминацияга мисол, ОИВ юқтирган шахсни ишдан ҳайдаш ёки ўқувчилар ва талабаларни таълим муассасаларига ўқишга қўймаслик ва бошқалардир.

ОИВ билан яшовчи шахсларни стигматизацияга дучор бўлиш омиллари:

- ОИВ инфекцияси одамнинг ҳаётига хавф солувчи ва ўлимга олиб келувчи касаллик ҳисобланади, жамиятда ўлим мавзуси одамларни ваҳимага солади.

- Юқиш йўллари ҳақида беҳабарлик. Шунинг учун одамлар ОИВга дучор бўлган шахслар билан мулоқотдан қочади.

- Маълум гуруҳларга хос шахслар жамиятда ўз-ўзидан стигматизацияга учрайди, масалан: гиёҳвандлар, тижорат секс хизматчилари ва бошқалар.

- Жамиятда кўпинча тенгсизликка учраган, ўз ўрнини йўқотган одамлар ОИВга дучор бўлади ва дискриминацияга учрайди: аёллар, болалар, ўсмирлар, гомоистлар, инъекцион гиёҳвандларни қабул қилувчилар ва бошқалар

Стигма и дискриминация ҳар бир жойда учраши мумкин: соғлиқни сақлаш тизимида, таълим тизимида; оилада; ишда; ОАВда, хуқуқни ҳимоя қилиш органларида (қонунчиликда, суд) ва бошқалар.

Профилактик дастур ОИВ юқтириб олган одамларга нисбатан адолатли муносабатни шакллантиришга йўналтирилган бўлиши лозим. Индивидуал, гуруҳлар билан ва популяцион даражада иш олиб бориш жуда катта аҳамиятга эга, бу айниқса, ОИВ ижобий бўлган одамлар атрофида самимий, уларни қўллаб-қувватловчи, ўзаро тушуниш ва очиклик муҳитини яратишга имкон беради.

Стигматизация ва дискриминацияни камайтурувчи чора-тадбирлар

- ОИВ/ОИТС ҳақида аҳолининг хабардорлик даражасини ошириш;

- хавфсиз хулқ кўникмаларини шакллантириш;

- умуминсоний кадриятлар асосида муносабатни ва фикрларни шакллантириш;

- таълим жараёнида руҳий қўллаб-қувватлаш;

- фаровон хуқуқий муҳит яратиш (миллий ва халқаро манбаларга мурожаат этиш имкониятини таъминлаш).

ОИВ инфекциясининг профилактикаси билан шугулланаётган шифокорлар фаолиятидаги асосий йўналишлардан бири бу – *ушбу инфекция билан боғлиқ бўлган масалалар бўйича маслаҳатлар бериш* ҳисобланади.

Консультация - бу бемор ва унга ёрдам берувчи шахс орасидаги конфиденциал диалог бўлиб, беморга ўзидаги руҳий тарангликни бартараф этиш ва ОИВ/ОИТС бўйича аниқ қарор қабул қилишга имконият беради.

Консультант ибораси - фақат тиббий ёрдам кўрсатувчи расмий шахсларга эмас, балки айнан шу соҳада таълим олган маслаҳат берувчи шахсларга ҳам тегишли.

Консультантлар беморларнинг ўзига хос гуруҳи билан ишлайди, шунинг учун уларнинг бошқалардан фарқ қиладиган ўзига хос характери, қадриятлари, ишончи ва ёндашувлари мавжудлигини назарда тутиши лозим. Шунинг учун консультантга унинг ҳамма беморлари ёқиши шарт эмас, бироқ уларга бўлган туйғулари, фикр-мулоҳазалари ва ишончи ҳақида ўзига ҳисоб бериши лозим. Ушбу омиллар ҳеч қачон консультант ва бемор орасидаги муносабатнинг самарадорлигига салбий таъсир этиши керак эмас.

Консультацияни беморнинг ижтимоий яшаш тарзи, ҳаёт даражасини муҳокама этишдан бошлаш лозим. Шунда бемор билан дўстона муносабат яратилади, бу даволаш жараёнида ҳам давом этади. Шифокорлар ОИВ ижобий одамларни консультация қилганида, қатор масалаларни биргаликда муҳокама этади ва албатта бемор буларнинг барчасини тушунганини текшириб кўриши ва ишонч ҳосил қилиши лозим. Энг аввало, ОИВ инфекциясини юктириш хавфининг олдини олиш ва камайтиришга қаратилган чора-тадбирларга риоя этишни тушунтириш зарур.

Консультациянинг асосий мақсади: - руҳий қўллаб-қувватлаш ва ахборот етказиш; - ОИВ инфекцияси тарқалишини бартараф этиш.

Консультациянинг асосий вазифалари:

- ОИВ/ОИТС ҳақида аниқ ахборот бериш (юқиш йўллари, профилактика тадбирлари, тест натижалари ва бошқалар);
- ОИВ ижобий жавобини олган беморларга, яқинларига, дўстларига руҳий ёрдам кўрсатиш;
- ҳаётний вазиятлардан келиб чиқиб келгуси хулқи ва хатти-ҳаракатларини, даволаш режасини белгилаб бериш;

- зарарланиш хавфини камайтирувчи воситалар ва услублар билан таништириш.

Консултация - саломатликка йўналтирилган маърифий ишлардан тубдан фарқ қилади, чунки у беморининг эҳтиёжидан келиб чиқади ва конфиденциал характерга эга бўлади. Маърифий ишлар эса жамият саломатлигидаги муаммолар ечимига қаратилган таълим беришга асосланган ва конфеденциал характерга эга эмас.

Шундай қилиб, одам саломатлигига таъсир этувчи хулқ-атвор омиллари ҳақидаги ушбу бўлимни яқунлар эканмиз, яна бир бор қайд этиш зарурки, ОИВ муаммоси глобал тус олган, шунинг учун бу масала кўп-тармоқли профилактик ишларни янада такомиллаштиришни тақозо этади.

Шу билан бирга, шахснинг хулқини фақат ижобий томонга ўзгартириш, унинг маънавий-ахлоқий сифатларини янада оширишда қадимий анъаналаримиз, менталитетимизга хос урф-одатлар, миллий кадриятларнинг аҳамияти бекиёсдир ҳамда рухий, жисмоний, тиббий тамойиллардан ўринли фойдаланиш уларга оид стандартларни алгоритмлар орқали жорий этиш ОИВ инфекциясини мамлакатда тарқалишининг олдини олишда самарали ёрдам беради. Хулоса қилиб, айтганда, Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримовнинг "Баркамол авлодни тарбиялаб вояга етказиш зарур..." – фақат ана шундай эзгу мақсад билан яшаш ва замонавий валеологик ёндашувлар ОИВ/ОИТСга қарши қатъият билан курашга чорлайди.

ХУЛОСА

Республикада соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилишнинг энг асосий устивор йўналишларидан бири бу соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришдан иборат бўлиб, аҳолига саломатлик тушунчасининг мазмун-моҳиятини етказиш орқали ҳар бир одамда ва бутун аҳолида ўз саломатлигига масъулиятни шакллантиришга қаратилган. Сўнгги йилларда соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилаётган ислохотлар натижасида тиббиётда қўлга киритилган ютуқлар, айниқса, аҳолига бирламчи бўғинда сифатли тиббий ёрдам кўрсатиш ва шошилинч тиббий ёрдамни ташкил этиш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш ва қишлоқ жойларда аҳолига малакали тиббий ёрдам кўрсатиш каби қатор йўналишларда сифат кўрсаткичларининг ортишига олиб келди. Буларнинг барчаси соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилаётган ислохотларнинг оқилона сиёсати туфайли Ўзбекистон тиббиётини жаҳон андозалари даражасида ривожлантиришга ва дунё миқёсида салоҳиятини юксалтиришга қаратилганидан далолат беради.

Соғлиқни сақлаш тизимида қўлга киритилган ютуқлар ҳар йили Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг ҳисобот мажлисида мамлакатимиз Президентининг маърузаларида ёрқин ифодасини топмоқда. Соғлиқни сақлаш тизимини янада такомиллаштиришда аҳоли орасида тиббий маданиятни ошириш, ўз саломатлигига масъулиятли муносабатни шакллантириш вазифалари Юртбошимиз томонидан аниқ белгилаб берилган.

Афсуски, қўлга киритилган ютуқларга қарамай, асосий касалликлар бўйича аҳолининг ўлим кўрсаткичлари камаётгани йўқ, аксинча юрак қон-томир касалликларидан юз берадиган ўлим аҳоли орасида етакчи ўринни эгаллаб келмоқда ва ўсиб бориши кузатишмоқда.

Шунинг учун бугунги кунда саломатлик механизмларини ўрганиш, хавф омилларига қарши курашиш, касалликларнинг олдини олиш мақсадида келгусида профилактик ва соғломлаштириш тиббиётини ривожлантириш масаласи долзарб аҳамият касб этади.

Бозор иқтисодиёти даврида саломатлик нафақат маънавий, балки моддий жиҳатдан ҳам катта аҳамиятга эга, аҳоли орасида "бепул ва қулай тиббий ёрдам" ҳақидаги эскича дунёқарашдан воз кечиб, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга, ўз саломатлигига масъулиятли

муносабатни шакллантиришга қаратилган янгича валеологик ёндашувларни ҳаётга жорий этиш зарурати пайдо бўлди.

Соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш тамойилларини бутун аҳоли орасида жорий этиш ҳамда соғлиқни сақлашнинг бошқарув тизимида киритиш энг долзарб масала ҳисобланади.

Бу айниқса, тиббий ёрдамдан ва дори-воситаларидан маҳсулот сифатида ноўрин фойдаланиш авж олган ҳозирги вақтда жуда муҳим аҳамият касб этади.

Республикада соғлиқни сақлаш тизимида қўлга киртилган ютуқларга қарамай, аҳоли томонидан профилактик ва соғломлаштириш тиббиётига етарлича эътибор берилмаяпти. Шифокорлар асосий эътиборни даволаш ишларига қаратган, яъни "саломатлик ҳақида гапирамиз, лекин касаллик ҳақида ўйлаймиз" – тамойили асосида фаолият олиб борадилар. Шунга қарамай, профилактик тиббиёт (хавф омилларини ва уни бартараф этишни ўрганади) ва соғломлаштириш тиббиёти (организмнинг индивидуаллигини, резервларини ва ҳаёт тарзини шакллантиришни ўрганадиган фан)га эҳтиёж, жумладан, узоқ йиллар давомида тўпланган маълумотлар таҳлилига эътибор жуда кам.

Замонавий соғлиқни сақлаш тизимида ихтисосликлар реестрида 120дан кўп тиббиёт предметлари мавжуд бўлиб, улар фақат касалликларни даволаш билан шуғулланади, бироқ **одам саломатлигини** ўрганувчи аниқ фан шу пайтгача шаклланмаган эди фақатгина 2006 йилда тиббиёт ихтисосликлари қаторига соғломлаштирувчи тиббиётнинг асосий фани сифатида янги Валеология фани киритилди.

Дунё бўйича ҳозирги кунга келиб, саломатлик муаммоларини ўрганувчи фанларга катта қизиқиш пайдо бўлди. Бунга аҳоли саломатлигида юзага келган жиддий ўзгаришлар, турли касалликларнинг авж олиши ва тарқалиб бориши сабаб бўлди. Юқорида қайд этиб ўтилганидек, касалликлар структурасида сурункали ноинфекцион касалликлар, юрак қон-томир ва онкологик касалликлар биринчи ўринда туради. Бироқ замонавий тиббиёт аксарият ҳолларда кўрсатиб ўтилган касалликларни бутунлай соғайтириш имкониятига эга эмас. Шунинг учун тиббиётнинг диққат марказида доим соғлом одам туриши ва унинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш масалалари ўз ечимини топиши лозим. Сўнги йилларда ушбу масала ЖССТнинг диққат марказида турибди.

АҚШнинг Саломатлик миллий институтларидан бирида ўтказилган тадқиқотлар натижасида шундай формула яратилди: 1-8-326: *профи-*

лактик (соғломлаштириш) тадбирларига сарфланган 1 доллар, лаборатор таҳлилларга кетадиган 8 долларни ва касалликларни даволашга сарфланадиган 326 долларни тежаб қолади.

Республикамизда соғлиқни сақлаш тизимини ислох қилишга қаратилган барча расмий директив ҳужжатларда энг асосий устивор йўналишлардан бири аҳоли орасида соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш этиб белгиланган.

Шубҳасиз, мавжуд муаммоларни чуқур ўрганиб ва илмий асосланган ҳолда, уларни таҳлил этмай туриб, юқорида келтирилган вазифаларни бажариш анча мураккаб. Бироқ амалиётда бу вазифаларга энг биринчи ўринда эътибор қаратилмаяпти, шунинг учун давлатимиз раҳбарияти томонидан белгиланган устивор масалаларнинг ечими самарасиз бўлган эскича услуб ва ёндашувлар асосида олиб борилмоқда.

Кўп йиллик, жумладан, халқаро тажрибаларнинг натижалари тарғибот ва ахборот тарқатишга асосланган санитар-маърифий ишлари фақат расмий характерга эга ва самарасиз эканини исботлади. Бу энг аввало, таъсир этувчи объект (аҳоли, мақсадли гуруҳлар) билан қайта боғланишнинг йўқлиги ҳамда шифокорларнинг ўз саломатлигига масъулиятли муносабатни шакллантиришда тажрибасизлиги, билим ва амалий кўникмаларга эга эмаслиги билан боғлиқ.

Мазкур ишларнинг самарадорлиги баҳоланмайди, аудиторияга таъсир этишнинг охириги натижалари инобатга олинмайди. Ҳаёт тарзини шакллантириш ишларининг паст даражадалигига яна бир сабаб, аҳоли онгига ҳар қандай ахборотлар **нима қилиш керак?** – тарзида етказилади. Замонавий валеологик ёндашувлар эса аҳоли орасида соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришда **қандай қилиш керак?** – деган саволга жавоб беради ва амалий ҳаётини кўникмаларни ўргатади.

Валеология – саломатлик ҳақидаги фан, у биринчи бўлиб, индивидуал саломатликни тадқиқ этиш ва бошқариш предмети сифатида ажралиб чиқди.

Қатор тадқиқотлар, тажрибалар асосида индивидуал саломатлик (ҳаётчанлиги) миқдорини баҳолаш бўйича унинг назарий асослари ва услубий ёндашувлари яратилди ҳамда бу баҳолашнинг ҳаққонийлиги ва эҳтимолий (прогнозлаш) аҳамияти кўрсатиб берилди.

Шундай қилиб, умумқабул қилинган нозологик ташхислашдан фарқли равишда, янги ташхис модели яратилди: донозологик – индивиднинг саломатлик миқдорини баҳолаш. Соғлиқни сақлаш тизимида иккита асосий йўналишлар: касалликларнинг профилактикаси ва да-

волашдан ташқари, яна бир батамом ўзгача – индивиднинг ва бутун аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ва мониторинг қилиш бўйича янги йўналиш пайдо бўлди.

Республика соғлиқни сақлаш тизимида саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган янги стратегия шаклланиб келмоқда. Соғлиқни сақлаш тизими етарли даражада такомиллашганига қарамай, популяцион даражада саломатлик кўрсаткичлари ижобий томонга ўзгараётгани йўқ, шундай вазиятда янги стратегия тиббиётни яна бир талофатдан асраб қолади.

Кўрсатиб ўтилган масалаларни амалиётга киритиш ва ҳаётга татбиқ этиш учун яна бир маротаба соғломлаштириш тиббиётига сарфланадиган иқтисодий харажатларни, касалликларни даволашга кетадиган маблағлар билан солиштириб, таҳлил этиб кўриш керак.

Валеологиянинг ривожланиш истиқболларида у соғломлаштириш тиббиёти ва фан сифатида соғлиқни сақлаш тизимининг бирламчи бўғини ва барча тузилмаларини кенг қамраб олади.

Бугунги кунда ихтисослаштирилган клиникаларда ҳам, соғлиқни сақлашнинг бирламчи бўғини ҚВП ва амбулатор-поликлиника муассасаларида ҳам валеологик тамойиллардан фойдаланиш шифокорларнинг бурчи ҳисобланади ва улардан соғломлаштириш тиббиёти қоидаларига амал қилиши талаб этилади.

Республика бўйича реабилитацион марказлар фаолиятини такомиллаштириш ва врачлик-физкультура диспансерларини яна қайта тиклаш масаласи долзарб аҳамият касб этади, афсуски, сўнгги йилларда уларнинг сони жуда камайиб кетган. Аҳоли орасида соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришга масъул бўлган тузилмалар фаолиятининг моддий техника базасини мустаҳкамлаш, уларни иқтисодий қўллаб-қувватлаш муҳим аҳамият касб этади.

Мамлакатимиздаги барча тиббиёт олий таълим муассасаларида соғломлаштириш тиббиёти нуқтаи назаридан, ўқув дастурларини қайтадан кўриб чиқиш зарурати пайдо бўлди. Шу билан бирга, республиканинг барча шифокорлари ҳамда тор ихтисосликлар бўйича мутахассислари аҳоли саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашнинг замонавий ёндашувлари ҳақидаги билимларга эга бўлиши лозим.

Бу тавсиялар “Саломатлик-2” лойиҳаси бўйича халқаро экспертларнинг берган таклифи бўйича: Ўзбекистонда амалиёт шифокорларининг барчаси замонавий тиббий Валеология курсини ўтиши шарт этиб белгиланган.

Аҳоли орасида соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш масалаларини янада такомиллаштиришнинг муҳим йўналишларидан бири таъсир кўрсатиш объектини аниқлаб олишдан иборат.

Валеология – соғлом одамларга ва аҳоли орасида энг кўп учрайдиган учинчи ҳолатдаги (касаллик олди ҳолати) одамларга йўналтирилган. Бу касалликка чалинган одамларни эътибордан четда қолдиради, дегани эмас.

Қандай қилиш керак? – деган саволга жавоб бериш учун, учта таъсир кўрсатиш даражасини белгилаб олишимиз ўринли бўлади: *индивидуал, гуруҳлар ва популяцион (умумий аҳоли)*.

Индивидуал даражада иш олиб бориш амалиёт шифокорларига хос бўлиб, уларнинг асосий вазифаси соғломлаштириш тиббиётининг аҳамиятини тушунтириш, индивидуал саломатликни ва организм резервларини баҳолаш, саломатлик персонал картасини тузиш ва саломатлик миқдорини аниқлаш ҳамда прогноз қилиш (эҳтимоллаш)дан ва охир-оқибатда индивидуал соғломлаштириш дастурларини тузишдан иборат.

Гуруҳлар ва популяцион даражаларда аҳолига таъсир кўрсатиш масаласи кўп жиҳатдан валеолог-врач, КВП ва оилавий поликлиникаларнинг УАШлари ва маълум даражада бошқа ихтисосликлар бўйича шифокорларнинг фаолиятини қамраб олади.

Ўз саломатлигига масъулиятли муносабатда бўлиш ҳақидаги ахборотларни одамларнинг онгига етказиш куйидагиларга: мақсадли гуруҳлар, валеологик тамойиллар, стандартлар ва алгоритмларга асосланади. Аҳолининг барча қатламларини кенг ва самарали қамраб олиш учун етти та мақсадли гуруҳлар белгиланган: *ёш оила, ҳомиладор аёл, гўдак бола, болалар ва ўсмирлар, ёшлар, етук ва ўрта ёш, кекса ва қари-ялар (геронтология)*.

Мақсадли гуруҳлар билан ишлаш асосан инсонга хос бўлган барча жиҳатларни ҳар томонлама қамраб олган **тўртта валеологик тамойилларга** асосланган: **маънавий, руҳий, жисмоний ва тиббий**. Ҳар бир тамойилда ҳар бир мақсадли гуруҳга оид **стандартлар ва алгоритмлар** мавжуд. Масалан: **ёш оила** мақсадли гуруҳида **маънавий тамойилга** оид **стандартлар** куйидагича белгиланади: *билим (таълим даражаси), масъулият, эзгуликка интилиш, маданият, ахлоқ-одоб, яратувчанлик, ватан туйғуси ва бошқалар*

Ёш оила мақсадли гуруҳида руҳий тамойилга оид стандартлар куйидагича белгиланади: *сабр-бардош (толерантлик, чидам), интизом, ирода, жонкуярлик, вафодорлик, севги-муҳаббат ва бошқалар*

Алгоритм – бу ҳаётга татбиқ этиш механизми икки турда бўлади, **популяцион** тури оила, жамият ва давлат миқёсида амалга оширилади, **мотивацион** турида – мантиқий асосланган билимлар, кўникмалар ва ҳаёт тарзини такомиллаштириш асосан ўз саломатлигига масъулиятли муносабатни шакллантиришга йўналтирилади.

Стандартларга асосланган бундай услублар ва ёндашувлар аҳоли орасида соғлом ҳаёт тарзини тизимли шакллантиришнинг аниқ механизмларини белгилаб беради.

Ўз саломатлигига масъулиятли муносабатни самарали шакллантиришда куйидагилар инobatга олинади.

Биринчидан, ҳаёт тарзини шакллантириш – бу комплекс жараён бўлиб, инсон ҳаётини ҳар томонлама қамраб олади. Шунинг учун соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришда маънавий, руҳий, жисмоний ва тиббий тамойилларга хос стандартларни белгилаб олиш ва алгоритмлар асосида уларни ҳаётга татбиқ этиш зарур.

Иккинчидан, соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришни (СХТШ) одам ҳаётининг ҳар бир даврига (мақсадли гуруҳлар) киритиш зарур. Бу жараёнларни ёш оила мақсадли гуруҳидан бошлаш ўринли бўлади, чунки жисмоний ва руҳий соғлом боланинг дунёга келиши ҳар томонлама соғлом ва тафаккур доираси кенг бўлган ота-оналарга боғлиқ.

Ҳаёт тарзини мақсадли гуруҳлар орқали шакллантириш самарали усуллардан бири ҳисобланади, маълум бир гуруҳга оид хусусиятлардан келиб чиққан ҳолда, саломатликни прогностлаш ва уларга индивидуал соғломлаштириш дастурлари ҳақида тавсиялар бериш мақсадга мувофиқ саналади. Айниқса, бу геронтологик мақсадли гуруҳга (кекса ва қариялар) тегишли.

Учинчидан, аҳоли орасида ҳаёт тарзини шакллантиришда индивидуалликни инobatга олиш зарур. Саломатликнинг индивидуал мезонларини яратиш нафақат ҳар бир организмнинг резервларини аниқлашга, балки зарурий индивидуал соғломлаштириш дастурларини танлаш ва ўтказилган ишлар самарадорлигини назорат этишга ёрдам беради.

Тўртинчидан, ушбу дастурлар албатта халқимиз анъаналарига, унинг чуқур тарихий илдизларига асосланган бўлиши зарур, яъни

халқимизнинг менталитетига хос бўлиши лозим, шундагина буларни аҳоли томонидан қабул қилиш энгил ва самарали кечади.

Бу ишларни ким амалга ошириши лозим? Ҳар бир одам ва бутун аҳоли орасида саломатлик маданиятини шакллантириш ҳамда доимий ва тизимли саломатлик фалсафасини тарғиб этиш бутун жамиятимиз олдида турган долзарб масала ҳисобланади. Бу салмоқли ишларни амалга оширишда барча давлат идоралари, корхоналар, ташкилотлар, сиёсий институтлар, нодавлат ва нотижорат ташкилотлар ва жамиятларнинг мувофиқлашган фаолиятини ташкил этиш мақсадга мувофиқ саналади, бунинг натижасида халқнинг саломатлиги ва ҳаёт сифати ортади. Шу билан бирга, бу ишларни амалга оширишда яхши тайёргарликдан ўтган мутахассислар зарур бўлади, афсуски, республикада саломатлик бўйича мутахассисларни тайёрлаш тизими шаклланмаган. Кўриб чиқилган масалалар тиббиёт таълим муассасаларида етарли даражада йўлга қўйилмаган, шунинг учун бугунги кунда етишиб чиқаётган врач-валеолог ва жамоат саломатлиги бўйича мутахассислар фақат санитар-маърифий ишлари билан шугулланиб келмоқда.

Республика соғлиқни сақлаш тизимида ушбу йўналишда илмий асосланган ўқув дастурлари яратиш ва тадқиқотлар ўтказиш зарурати пайдо бўлди. Шу билан бирга, республикада соғломлаштириш тиббиётининг аҳамиятини янада ошириш ҳамда врач-валеологларнинг салоҳиятини юксалтириш зарур. Бу ишларни, энг аввало, соғлиқни сақлашнинг бирламчи бўғинида амалга оширишга эътиборни кучайтириш ҳамда аҳоли орасида соғломлаштириш тиббиётининг услублари ва ёндашувларини жорий этишни ташкиллаштириш лозим.

Мазкур масалаларни давлат миқёсида чуқур таҳлил этиш ва тушуниш нафақат саломатлик ҳақидаги фаннинг замонавий ёндашувларини жорий этиш ва ўз саломатлигига масъулиятли муносабатни шакллантиришга олиб келади, балки жамиятда ҳар бир одам ва бутун аҳоли онгида саломатликни русумга айлантиради.

Ўзбекистонда "Соғлом одамнинг саломатлиги" моделини киритиш учун илмий ва ташкилий **концепцияни** яратиш лозим. Ушбу концепциянинг замирида давлат ва нодавлат ташкилотлар фаолиятини иқтисодий рағбатлантириш, қонуний-ҳуқуқий базани янада мустаҳкамлаш, жамият ва ҳар бир одамнинг саломатлигини сақлаш, халқнинг маънавияти, маданият даражаси ва ижтимоий фаровонлигини такомиллаштириш ётади. Концепциянинг яна бир таркибий мақсади бу йиллар

давомида шифокорлар онгида шаклланган стереотип: "беморнинг саломатлигини баҳолаш эмас, энг аввало, касалликни қидириш лозим," – деган тушунчани ўзгартиришга йўналтирилади. Шифокорлар онгли равишда, организмнинг резервлари нуқтаи назаридан, саломатлик ҳолатини аниқлаши, беморнинг индивидуаллигини ва ҳаёт тарзини ўрганиши лозим, сўнгра касалликни қидиришга ўтиши лозим.

Бундай ёндашувлар касалланиш ва ўлим ҳолатини камайтириш ҳамда аҳолини соғломлаштириш мақсадида валеологик тамойилларни самарали татбиқ этиш имкониятини яратади.

«Инсон – табиатнинг буюк мўъжизоси. Шундай экан, инсон ўз соғлиғини асраган тақдирда табиатни, ҳаёт давомийлигини асраган бўлади»

И. А. Каримов

АДАБИЁТЛАР

- Ислом Каримов. Ўзбекистон иқтисодий ислохотларни янада чуқурлаштириш йўлида. Тошкент, 1995 йил.
- Ислом Каримов. Ўзбекистон, Миллий истиқлол ғояси, экология, сиёсат, мафкура. Китоб. 1 – Т, Ўзбекистон, 1996 йил, 77, 78б.
- Ислом Каримов. Баркамол авлод орзуси. Тошкент 1998 йил.
- Ислом Каримов. Юксак маънавият – энгилмас куч. Тошкент 2008 йил.
- Ислом Каримов. Жаҳон молиявий иқтисодий инқирози, уни Ўзбекистон шароитида бартараф этиш чора-тадбирлари ва йўллари. Тошкент 2009 йил.
- Ислом Каримов. Асосий ва пировард мақсадимиз мамлакатимизни модернизациялаш ва кучли фуқаролик жамияти қуриш. Тошкент 2010 йил.
- Абу Али ибн Сино. Тиб Қонунлари. Тошкент, 1978, т. 1; 1979, китоб 3, т. 1; 1980, китоб 3, т. 2; 1981. китоб 1; 1982 китоб 2.
- Амосов Н.М. Муравёв И.В. Сердце и физические упражнения. Москва, 1985.
- Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. Москва, 1987.
- Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. Москва, 1987.
- Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. 1992.
- Апанасенко Г.Л. Теоретические вопросы валеологии, здоровья. Журнал "Валеология", №3 2008.
- Ананич Ю.Г. и соавт. Методы, средства диагностики, мониторинга, прогнозы и коррекции здоровья. 2008.
- Алиев Х.М. Ключ к себе: этюды о саморегуляции. 1990.
- Апресян Г.З. Нотикское искусство. Москва, 1969.
- Боровикова Н.В, Посохова С.Т. Психологическая помощь беременным. Интернет-сайт <http://www.rusmedserv.com>
- Брэг П.С. Системы оздоровления. Москва, 1983.
- Брехман И.И. Введение в валеологию – наука о здоровье. Москва, 1987.
- Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. Москва, 1990.
- Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. Москва, 1999.
- Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. Москва, 2008.

- Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. Москва, 2010.
- Вартапетова Н.В. Карпушкина А.В. Формирование здорового образа жизни: основные стратегии. Журнал "Здравоохранение" № 9, 2011 г.
- Верткин А.Л. и соавт. Поликлиника – 2009: "Там, где прежде были границы науки, там теперь её центр". Справочник поликлинического врача № 1, 2009 г.
- Веденов А.В. Воспитание воли у ребёнка в семье. Москва, 1953.
- Гериатрия в деятельности врача общей практики. Под редакцией профессора Н.Н. Насриддиновой. Ташкент, 2004 г.
- Гиппократ. Афоризмы. 2008.
- Гримак Л.М. Резервы человеческой психики. Москва 1989 г.
- Горбенко П.П. Поваженко А.А. Основы направления и перспективы развития валеологии. <http://www.gorbenko.ru>
- Горбенко П.П. Поваженко А.А. Современные подходы и приоритеты формирования государственной системы обеспечения высокого качества жизни. Интернет-сайт <http://www.gorbenko.ru>
- Голицына И.И. Карасева Т.В. Основы валеологии. Москва, 1996.
- Гримак Л.М. Резервы человеческой психики. М. 1989.
- Давыдовский И.В. Проблема причинности в медицине. Москва, 1962.
- Давыдовский И.В. Общая патология человека. Москва, 1969.
- Демосфен. Речи. Москва, 1954.
- Дильман В.М. Четыре модели медицины. 1987 г.
- Дипак Чопра. Идеальное здоровье, издательство "Древо жизни", Москва, 1992 г.
- Джон Кехо, Нэнси Фишер. Сила разума, для детей. Минск, 2005 г. 173 с.
- Закон Республики Узбекистан от 19 августа 1998 года "О профилактике заболеваний, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ- инфекции)".
- Зайцев Г.К. Зайцев А.П. Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. Самара, 2003 г.
- Иргашев Ш.Б, Турсунходжаева Л.А. Первичная профилактика наркозависимости среди учащихся образовательных школ. Учебно- методическое пособие для учителей. Министерство народного образования Республики Узбекистан, Ташкент, 2006.

- Иргашев Ш.Б. "ОИВ, ОИТС ОЛДИНИ ОЛИШ (ПРОФИЛАКТИКА-СИ)". Тошкент, 2007 йил.
- Иргашев Ш.Б. "ОИВ/ОИТС МУАММОЛАРИ ВА ПРОФИЛАКТИКА-СИ". Тошкент, 2008 йил.
- Иргашев Ш.Б. Современные направления формирования здорового образа жизни среди населения. Ташкент, 2008.
- Иргашев Ш.Б. Формирование здорового образа жизни или санитарно- просветительная работа. Журнал "Организация и управление здравоохранением". № 12. 2010.
- Иргашев Ш.Б. Валеологические принципы рационального питания. Ташкент, 2010.
- Иргашев Ш.Б. Турсунходжаева Л.А. Первичная профилактика наркозависимости среди учащихся образовательных школ. Учебно- методическое пособие для учителей. Министерство здравоохранения Республики Узбекистан. Ташкент, 2011.
- Иргашев Ш.Б. Медицинская валеология. Учебное руководство. Ташкент, 2012.
- Иргашев Ш.Б. "Валеология вчера, сегодня, завтра. Валеогенез и механизмы управления здоровьем человека", журнал Неврология №5, материалы 1 ой Республиканской научно- практической конференции «Валеология и пути её интеграции в здравоохранение», 2014 г.
- Казначеев В.П. Теоретические основы валеологии. Новосибирск, 1993.
- Кассирский И.А. О врачевании. Москва, 1970.
- Каменская Е.Н. Основы психологии, конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2009 г.
- Кон И.С. Междисциплинарные исследования. Социология. Психология. Сексология. Антропология. Ростов-на-Дону, 2006.
- Лещинский Л.А. Деонтология в практике терапевта. Москва, 1989.
- Лозовой В.В. "Профилактика наркомании: школа, семья". Учебное пособие, Екатеринбург, Издательство Уральского университета, 2000 г.
- Лисицын Ю.П. Санологина. Валеология. Образ жизни – стратегия профилактики. Журнал "Экономика здравоохранения" № 2 2008.
- Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. Учебник. Москва, 2010.
- Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. Москва, 1982.

- Личко А.Е. Психопатии акцентуации характера у подростков. 1977.
- Маляренко Т.Н. Завтра будет поздно. Журнал "Валеология" №2 2001.
- Маслоу А. Мотивация личности/ СПб: Евразия, 1999, 478 с.
- Московченко О.Н. Интегральная оценка и коррекция донозологического адаптивного состояния индивида с помощью компьютерных технологий. Интернет <http://revolution.allbest.ru/medicine/000692430.html>
- Морис Дебесс. Подросток "Питер". 2004 г. 124 с.
- Национальная программа по борьбе против табака в Республике Узбекистан на 2008 – 2012 гг. Ташкент, 2007 г.
- Никифорова Г.С. Психология здоровья. 2000 год. "Стратегическая программа противодействия распространению ВИЧ-инфекции в Республике Узбекистан на 2007 – 2011 гг.". Ташкент, 2007.
- Приказ № 480 МЗ РУз от 30 октября 2007 года "О совершенствовании профилактических мероприятий и организации медико-социальной помощи в связи с ВИЧ-инфекцией в Республике Узбекистан".
- Панин В.А. Некоторые подходы к диагностике здоровья человека. Методическое указание. 1995 г.
- Петленко В.П. Валеология человека: Здоровье – Любовь – Красота. Тома 1 – 5, Санкт-Петербург, 1998.
- "Профилактика ВИЧ-инфекции, снижение стигмы и дискриминации по отношению к уязвимым группам населения, модуль тренинга для врачей общей практики". Ташкент, 2008.
- Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. Москва, 1960.
- Селье Г. Стресс без дистресса. Москва. 1979.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажиллина И.И., Видерман Н.С., Профилактика наркомании у подростков. Москва. 2001.
- Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. Москва, 1986.
- Симонов П.В. Мотивированный мозг. Москва, 1987.
- Татаринцева Р.Я. Медицинская валеология. Журнал "Медицинская картотека" № 8, 1998.
- Фролькис В.В. Старение и биологические возможности организма. Москва, 1975.
- Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. Пер. с нем. Москва, 1989.

-
- Цицерон. Речи в 2-х томах. Москва, 1962.
 - Чазов Е.И. Проблемы первичной и вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в России и СНГ. Кардиология Узбекистана № 2-3, 2010.
 - Эркаев А. Духовность – энергия независимости. Ташкент, 2001.
 - Энциклопедический справочник медицины и здоровья. Москва, 2005 г. 940 ст.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	5
УМУМИЙ ВАЛЕОЛОГИЯ	12
I БОБ Валеология ривожланишининг тарихий асослар	12
II БОБ Валеология - илмий асосланган фан	19
2.1. Илмий фанлар орасида валеологиянинг ўрни	24
2.2. Валеологиянинг таснифи	25
III БОБ Саломатлик ва касаллик олди (учинчи ҳолат) тушунчаси	28
3.1. Одамнинг индивидуал хусусияти	31
3.2. Организм захиралари (резервлари) ва мослашиш	37
3.3. Саломатликка таъсир қилувчи омиллар	41
3.3.1. Ирсий омиллар	44
3.3.2. Экологик омиллар ва атроф-муҳит ҳолати	47
3.3.3. Тиббий таъминот даражаси	48
3.4. Ҳаёт тарзи ва саломатлик механизми	50
3.4.1. Валеогенез ва одам саломатлигини бошқариш механизмлари	56
IV БОБ Тиббий валеология методологияси	62
4.1. Саломатликни баҳолаш усуллари	62
4.2. Аҳолига ахборот етказиш усуллари	67
4.3. Мониторинг олиб бориш ва баҳолаш	73
4.4. Деонтология, шахслараро мулоқот	73
4.5. Нотиклик санъати. Омма олдида чиқиш кўникмаси	82
ХУСУСИЙ ВАЛЕОЛОГИЯ	94
V БОБ Ҳаёт тарзини шакллантириш ва тарғиб қилиш механизмлари концепцияси	94
5.1. Соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришга индивидуал ёндашув тамойиллари	95
5.1.2. Саломатлик даражасининг асосий кўрсаткичлари ва уларни коррекциялаш	103
5.2. Гуруҳларга ва популяция (умумий аҳоли) таъсир кўрсатиш тамойиллари	109

5.3. Саломатликнинг маънавий тамойили.....	109
5.4. Саломатликнинг руҳий тамойили	112
5.4.1. Руҳий тарангликнинг хавф омиллари ва белгилари.....	115
5.4.2. Одам руҳиятини шакллантиришнинг баъзи хусусиятлари	116
5.4.3. Одам саломатлигининг руҳий жиҳатлари ва уни шакллантириш тамойиллари	122
5.5. Саломатликнинг жисмоний тамойили.....	129
5.5.1. Жисмоний юкламалар ҳақида тушунча	133
5.5.2. Жисмоний машғулотларнинг ўзига хос тамойиллари	134
5.5.3. Жисмоний кўникма ва сифат.....	140
5.5.4. Жисмоний ҳолатни назорат қилиш услублари ва уни ташкил этиш йўллари.....	145
5.5.5. Жисмоний машқларнинг аҳамияти	146
5.6. Саломатликнинг тиббий тамойиллари	149
5.6.1. Рационал овқатланишнинг валеологик тамойиллари	150
5.6.2. Репродуктив ва жинсий саломатликнинг валеологик тамойиллари	192
5.6.3. Превентив (соғ одамни соғломлаштириш) тиббиёт валеологик тамойилларнинг асоси. Индивидуал соғломлаштириш дастурлари	198
5.6.3.а. Соғлом овқатланиш - юрак – қон-томир касалликларини ривожланишига превентив таъсир этувчи омил сифатида	202
5.6.3.б. Юрак – қон-томир касалликларининг олдини олишда соғломлаштирувчи жисмоний юкламалар	206
5.6.3.в. Юрак ва қон-томир касалликларининг олдини олиш мақсадида руҳий-эмоционал ҳолатга превентив таъсир кўрсатишнинг аҳамияти	214
VI БОБ. МАҚСАДЛИ ГУРУҲЛАР	220
6. Мақсадли гуруҳлар – ҳаёт тарзини самарали шакллантириш асоси.....	220
6.1. “Ёш оила” мақсадли гуруҳи.....	221
6.1.1. “Ёш оила” мақсадли гуруҳига оид маънавий тамойил.....	225
6.1.2. “Ёш оила” мақсадли гуруҳига оид руҳий тамойил	230
6.1.3. “Ёш оила” мақсадли гуруҳига оид жисмоний тамойил.....	232
6.1.4. “Ёш оила” мақсадли гуруҳига оид тиббий тамойил	234
6.2. “Ҳомиладор аёл” мақсадли гуруҳи.....	237

6.2.1. "Ҳомиладор аёл" мақсадли гуруҳига оид маънавий тамойил	239
6.2.2. "Ҳомиладор аёл" мақсадли гуруҳига оид руҳий тамойил	241
6.2.3. "Ҳомиладор аёл" мақсадли гуруҳига оид жисмоний тамойил.....	242
6.2.4. "Ҳомиладор аёл" мақсадли гуруҳига оид тиббий тамойил.....	244
6.3. "Гўдак бола" мақсадли гуруҳи	246
6.3.1. "Гўдак бола" мақсадли гуруҳига оид маънавий тамойил.....	247
6.3.2. "Гўдак бола" мақсадли гуруҳига оид руҳий тамойил	251
6.3.3. "Гўдак бола" мақсадли гуруҳига оид жисмоний тамойил.....	253
6.3.4. "Гўдак бола" мақсадли гуруҳига оид тиббий тамойил	256
6.4. "Болалик ва ўсмирлик" мақсадли гуруҳи	259
6.4.1. "Болалик ва ўсмирлик" мақсадли гуруҳига оид маънавий тамойил	261
6.4.2. "Болалик ва ўсмирлик" мақсадли гуруҳига оид руҳий тамойил	265
6.4.3. "Болалик ва ўсмирлик" мақсадли гуруҳига оид жисмоний тамойил.....	271
6.4.4. "Болалик ва ўсмирлик" мақсадли гуруҳига оид тиббий тамойил	275
6.5. "Ёшлар" мақсадли гуруҳи	281
6.5.1. "Ёшлар" мақсадли гуруҳига оид маънавий тамойил.....	281
6.5.2. "Ёшлар" мақсадли гуруҳига оид руҳий тамойил.....	284
6.5.3. "Ёшлар" мақсадли гуруҳига оид жисмоний тамойил	289
6.5.4. "Ёшлар" мақсадли гуруҳига оид тиббий тамойил	292
6.6. "Етук ва ўрта ёш" мақсадли гуруҳи.....	297
6.6.1. "Етук ва ўрта ёш" мақсадли гуруҳига оид маънавий тамойил	298
6.6.2. "Етук ва ўрта ёш" мақсадли гуруҳига оид руҳий тамойил	301
6.6.3. "Етук ва ўрта ёш" мақсадли гуруҳига оид жисмоний тамойил.....	305
6.6.4. "Етук ва ўрта ёш" мақсадли гуруҳига оид тиббий тамойил.....	309
6.7. "Кекса ва қариялар" мақсадли гуруҳи.....	313

6.7.1. "Кекса ва қариялар" мақсадли гуруҳига оид маънавий тамойил	315
6.7.2. "Кекса ва қариялар» мақсадли гуруҳига оид руҳий тамойил	319
6.7.3. Кекса ва қариялар" мақсадли гуруҳига оид жисмоний тамойил.....	323
6.7.4. "Кекса ва қариялар" мақсадли гуруҳига оид тиббий тамойил.....	327
VII БОБ. Хулқ-атвор омилларига таъсир кўрсатишнинг валеологик ёндашувлари	333
7.1. Қарамлик тиббий-ижтимоий муаммо ва уларни бартараф этиш чора - тадбирлари	337
7.1.1. Хулқ-атвор омилларининг аҳоли саломатлигига таъсири.....	340
7.1.2. Алкоголизм, инсон хулқ-атворининг жиддий муаммоси	343
7.1.3. Тамаки чекиш	352
7.1.4. Ҳаёт тарзини шакллантириш гиёҳвандликни олдини олишнинг асоси	363
7.1.5. ОИВ ва ОИТС муаммолари	376
ХУЛОСА	389
АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ	397

Иргашев Ш.Б.

Валеология (Валеология асослари): тиббиёт олий таълим муассасаларининг барча таълим йўналишлари учун дарслик.

Иргашев Ш.Б. Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги. – Тошкент: infoCOM.UZ, 2015.

КБК 51.201.0я73

УЎК 614.2(075)

И73

ВАЛЕОЛОГИЯ (ВАЛЕОЛОГИЯ АСОСЛАРИ)

Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан
Тиббиёт олий таълим муассасаларининг
барча таълим йўналишлари учун дарслик
сифатида тавсия этилган

Иргашев Шухрат Боисович - Тошкент врачлар малакасини ошириш институти Валеология кафедраси мудир, профессор,

Муҳаррир: М. Азизова
Саҳифаловчи дизайнер: А. Ежов

Босишга рухсат этилди: 2015 йил 20 август
Адади: 300 дона
Буюртма: №134
Шартли босма табоғи: 64x96 1/16

infoCOM.UZ МЧЖ нашриёти
Тошкент шаҳри, Ал Фарғоний кўчаси, 19

«PRINTXPRESS» босмахонасида чоп этилди
Тошкент шаҳри, Мустақиллик кўчаси, 79/172

ISBN 978-9943-392-13-7



9 789943 392137