

**GIYOHVAND VA PSIXOTROP MODDALAR, ALKOGOL ICHIMLIKLAR VA
BOSHQA TURDAGI QARAMLIKKA MOYILLIGI BORLAR BILAN PSIXOLOGIK
XIZMAT OLIB BORISH**

Xoshimov Abdumutalib Xasanboy o'g'li
Toshloq tumani Inson ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda keng tarqalib borayotgan giyohvandlik, psixotrop moddalar, alkogol ichimliklar hamda boshqa turdagi (telefon, internet, kompyuter o'yinlari, chekish va h.k.) qaramliklarga moyilligi bo'lgan shaxslar bilan olib boriladigan psixologik xizmat turlari yoritilgan. Ayniqsa, Farg'ona viloyati Toshloq tumani "Inson ijtimoiy xizmatlar markazi" doirasida faoliyat olib borayotgan psixologlar uchun amaliy jihatdan foydali bo'lishi mumkin bo'lgan metodlar (diagnostika, individual maslahat, kognitiv-behavioral terapiya, oilaviy psixologik ishlar, guruhli terapiya) haqida batafsil ma'lumot berilgan. Maqolada qaramlikning psixologik sabablari, ijtimoiy-ruhiy oqibatlar va ularning oldini olish yo'llari ham chuqur tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Psixologik xizmat, giyohvandlik, qaramlik, CBT, diagnostika, guruhli terapiya, individual maslahat, alkogolga qaramlik, Toshloq tumani, ijtimoiy xizmatlar markazi, psixotrop moddalar, oilaviy psixologiya.

Abstract. This article covers the types of psychological services provided to individuals with addictions to drugs, psychotropic substances, alcohol and other types of addictions (telephone, Internet, computer games, smoking, etc.), which are widespread in modern society. In particular, detailed information is provided on methods (diagnostics, individual counseling, cognitive-behavioral therapy, family psychological work, group therapy) that may be practically useful for psychologists working within the framework of the "Center for Human Social Services" of the Toshloq district of the Fergana region. The article also provides an in-depth analysis of the psychological causes, socio-psychological consequences of addiction and ways to prevent them.

Keywords: Psychological service, drug addiction, addiction, CBT, diagnostics, group therapy, individual counseling, alcohol addiction, Toshloq district, center for social services, psychotropic substances, family psychology.

Kirish

Bugungi kunda giyohvandlik, psixotrop moddalarga, alkogol ichimliklarga va boshqa turdagi qaramliklarga (telefon, o'yin, internet, chekish va h.k.) moyillik jamiyatning dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlar va ijtimoiy himoyaga muhtoj shaxslar orasida bunday salbiy holatlarning avj olishi ularning ruhiy salomatligi, jamiyatga moslashuvi va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shunday sharoitda psixologik xizmatlarning samarali yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Toshloq tumani "Inson ijtimoiy xizmatlar markazi" faoliyati doirasida qaramlikka moyil fuqarolar, ayniqsa, nogironligi bo'lgan shaxslar, ishsizlar, kam ta'minlangan oilalar farzandlari bilan ishlash dolzarb masaladir. Chunki giyohvandlik va alkogolga qaramlik faqat tibbiy emas, balki psixologik va ijtimoiy muammo sifatida yondashishni talab etadi.

Qaramlikning psixologik sabablari

Qaramlik holatlarining yuzaga kelishida quyidagi psixologik omillar muhim o'rin tutadi:

- ❖ Past ijtimoiy moslashuv darajasi
- ❖ Ruhiy bo'shliq (emotsional yetishmovchilik)

- ❖ Oiladagi muammolar (noto'g'ri tarbiya, e'tiborsizlik)
- ❖ O'ziga bo'lgan ishonchning pastligi
- ❖ Stress, travmatik holatlar
- ❖ Guruh bosimi va muhit ta'siri

Tahlil va natijalar

Qaramlikka moyilligi bor shaxslar bilan psixologik ishlarning ilk bosqichi — bu to'g'ri va chuqur diagnostikadir. Psixologik diagnostika nafaqat hozirgi ruhiy holatni, balki shaxsning ichki ziddiyatlarini, o'ziga xos shaxsiy xususiyatlarini va qaramlikka olib keluvchi psixologik omillarni aniqlash imkonini beradi. Bunda turli psixodiagnostik metodlar, anketalar va testlardan foydalaniladi. Jumladan, MMPI (Minnesota Ko'p Aspektli Shaxs Testi), Lusher testi, Bek depressiya shkala testi, Dembo-Rubinshteyn o'zini baholash metodi, TAT (Tematik Appersepsiya Testi) kabi uslublar orqali shaxsiy xususiyatlar aniqlanadi.

Ushbu bosqichda asosiy e'tibor qaramlikka olib keluvchi quyidagi sabablarga qaratiladi: o'ziga ishonchsizlik, past o'zini baholash, hissiy bo'shliq, travmatik bolalik xotiralari, oilaviy zo'ravonlik, do'stlar bosimi, hayotda maqsad yo'qligi va boshqalar. Diagnostika natijalari psixologik xizmatning keyingi yo'nalishlarini aniqlash, individual yondashuvni tanlash uchun poydevor bo'ladi.

Shuningdek, guruhli diagnostika usullari orqali bir guruh a'zolarining umumiy psixologik fonini baholash, o'zaro ta'sir doirasini o'rganish ham muhim. Diagnostik bosqichda psixolog muhim axloqiy tamoyillarga amal qilishi kerak: ixtiyoriylik, maxfiylik, axborotga ehtiyotkorlik va neytrallik. Bundan tashqari, tibbiy psixologlar bilan hamkorlikda psixo-fiziologik baholash (yani moddalarga qaramlik darajasini tahlil qilish) ham dolzarb hisoblanadi. Umuman olganda, psixologik xizmatlar jarayonining muvaffaqiyati to'g'ri tashxisdan boshlanadi. Shu sababli, Toshloq tumani "Inson ijtimoiy xizmatlar markazi" psixologi ushbu bosqichni puxta va ilmiy asosda tashkil etishi muhimdir.

Individual maslahatlar

Qaramlikka moyil shaxslar bilan ishlashda individual psixologik maslahatlar eng samarali yondashuvlardan biridir. Har bir inson o'zining noyob psixologik portretiga ega bo'lib, u turli omillar ta'sirida shakllanadi: tarbiya, oilaviy muhit, ijtimoiy mavqe, travmatik hodisalar, shaxsiy qadriyatlar va boshqalar[1]. Shu bois, individual yondashuv orqali har bir mijozning ichki ehtiyojlari, muammolari va motivatsiyasi chuqur tahlil qilinadi.

Maslahat jarayonida psixolog avvalo shaxsni eshitadi. Bu oddiy tuyulgan bo'lishi mumkin, ammo ko'plab qaramlikka uchragan insonlar hayotlarida hech kim ularni chin yurakdan tinglamagan. Samarali tinglash, empatiya va samimiy qiziqish orqali psixolog mijozda ishonch muhitini shakllantiradi[2]. Keyinchalik, shaxsning ichki ziddiyatlarini aniqlash, uning hayotda nima uchun qaramlik yo'lini tanlaganini tushunishga yordam beriladi.

Individual maslahatlarda o'z-o'zini anglash, stressni boshqarish, muammoli holatlardan chiqish yo'llari o'rgatiladi. Shu bilan birga, real hayotiy maqsadlar qo'yish, ijobiy o'zgarishlarga bo'lgan ishonchni shakllantirish ustida ishlanadi. Maslahatlar davomida shaxsning hayotiy qadriyatlarini qayta ko'rib chiqish, ijtimoiy rolining qayta tiklanishi ham amalga oshiriladi.

Psixolog maslahatlarining samaradorligini oshirish uchun uning davomiyligi, ketma-ketligi va tizimliliigi muhim[3]. Har bir sessiya oldingi suhbatlarga tayanib rejalashtiriladi. Shu tariqa, qaramlikka qarshi individual kurashning mustahkam psixologik asosi yaratiladi.

Kognitiv-behavioral terapiya (CBT)

Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) — bu qaramlikka qarshi psixologik kurashda keng qo'llaniladigan zamonaviy va samarali yondashuvdir. Ushbu metod asosida insonning fikrlari

(kognitsiyalari), his-tuyg'ulari va xatti-harakatlari o'zaro bog'liqligi yotadi. Ya'ni, inson qanday fikrlasa — shunday his qiladi, qanday his qilsa — shunday harakat qiladi. Qaramlikka moyil insonlar ko'pincha “men yengilolmayman”, “men befoydaman”, “boshqacha yashay olmayman” kabi salbiy fikrlar ta'sirida yashaydi. CBT ana shu salbiy kognitsiyalarni aniqlash va ularni sog'lom[4], ijobiy fikrlarga almashtirishga qaratilgan.

Psixolog mijoz bilan birgalikda uning avtomatik salbiy fikrlarini aniqlaydi, ular qanday holatlarda yuzaga kelishini tushuntiradi va muqobil fikrlash shakllarini ishlab chiqadi. Misol uchun, “men doimo g'azablangan bo'laman” degan fikrni “men g'azablanganimda chuqur nafas olib o'zimni boshqarishim mumkin” tarzida o'zgartirish o'rgatiladi.

CBT jarayonida mijozga uyga topshiriqlar beriladi — stressli vaziyatda o'zini qanday tutgani, qanday fikrlar bilan o'zini boshqargani yozib boriladi. Bu orqali shaxs o'z ustida ishlashni o'rganadi[5]. Qaramlikka qarshi kurashda aynan bu metodning ustunligi — u qisqa muddat ichida amaliy natija beradi va shaxsning hayot sifatini oshiradi.

Oilaviy psixologik ishlar

Qaramlikka moyillikning ko'plab sabablari insonning oila a'zolari bilan bo'lgan munosabatlarida yashiringan bo'ladi. Oilaviy muhit — bolaning yoki yetuk shaxsning ijtimoiy va psixologik rivojlanishida hal qiluvchi o'rin egallaydi. Ayniqsa, bolalikda befarqlik, e'tiborsizlik, zo'ravonlik yoki haddan ortiq nazorat, past baho berish holatlari bo'lgan shaxslar katta bo'lganida qaramlikka moyil bo'lishi mumkin[6]. Shu bois, psixologik xizmat ko'rsatishda oilaviy muhitni o'rganish va shu asosda ishlash muhim yo'nalish hisoblanadi.

Oilaviy psixologik suhbatlarda psixolog ota-ona, turmush o'rtog'i, aka-uka yoki boshqa yaqin qarindoshlar bilan alohida yoki birgalikda ishlaydi. Maqsad — o'zaro tushunmovchiliklarning ildizlarini aniqlash, ruhiy yaqinlikni tiklash, muloqot madaniyatini rivojlantirishdir. Masalan, farzandi giyohvand moddalarni iste'mol qilayotgan ota-ona o'zini aybdor his qilishi yoki uni keskin tanqid qilishi mumkin[7]. Bu esa farzandda yanada yakkalanish hissini kuchaytiradi. Shunday vaziyatda psixolog oilaga sog'lom muloqot usullarini, sabr-toqatli munosabatlarni, qo'llab-quvvatlovchi iboralarni o'rgatadi.

Oilaviy mashg'ulotlar davomida shaxsiy chegaralarni aniqlash, mehr-muhabbatni ifodalash, nizolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalari shakllantiriladi. Bunday yondashuv qaramlikka chalingan shaxsning tiklanishiga kuchli turtki beradi[8]. Ayniqsa, oila bilan birgalikda belgilangan rehabilitatsiya rejasi samaradorlikni oshiradi.

Guruhli terapiya

Guruhli terapiya — bu bir necha o'xshash muammoga ega shaxslarning psixolog boshchiligida umumiy muhitda muloqot qilishi orqali o'zgarishlarga erishishni maqsad qilgan muhim xizmat yo'nalishidir. Giyohvandlik va boshqa qaramliklarga chalinganlar ko'pincha o'zini yolg'iz, tushunarsiz va rad etilgan deb his qiladi. Ular o'z muammolari bilan yolg'iz kurashadi. Guruhli terapiya esa bu kabi insonlarga bir-birlarini eshitish, tushunish, o'z his-tuyg'ulari bilan o'rtoqlashish imkonini beradi[9].

Tajribali psixolog boshchiligida olib boriladigan guruhli terapiyalarda ishtirokchilar o'z muammolari, ularni yengish yo'llari haqida gapiradilar. Bir-birining tajribasidan saboq olish, tushunish, empatiya ko'rsatish muhitida o'zgarishlar boshlanadi. Guruh ishtirokchilari orasida qo'llab-quvvatlash va ijobiy[10] raqobat muhiti yuzaga keladi. Bu o'z-o'zini qadrlash, ijtimoiy faol bo'lish va mustahkam irodani shakllantirishga yordam beradi.

Guruhli terapiya — jamiyatdan ajralgan insonni yana jamiyatga olib kirishning eng kuchli psixologik vositalaridan biridir. Bu orqali qaramlik yoʻlidan chiqishga intilayotgan insonlar yolgʻiz emasligini anglaydi.\

Xulosa

Qaramlikka moyilligi bor shaxslar bilan ishlashda psixologik xizmatlar tizimli, individual va jamiyatga yoʻnaltirilgan yondashuvni talab qiladi. Bu muammoni faqat tibbiy yoʻllar bilan emas, balki psixologik, oilaviy va ijtimoiy omillar asosida hal qilish mumkin. Toshloq tumani “Inson ijtimoiy xizmatlar markazi” psixologlari tomonidan olib borilayotgan faoliyatda quyidagi jihatlarga alohida eʼtibor qaratilishi lozim: toʻgʻri diagnostika, individual yondashuv, salbiy fikrlashni sogʻlom fikrlar bilan almashtirish (CBT), oilaviy qoʻllab-quvvatlash, guruhli muloqot va ijtimoiy moslashuvni tiklash. Ushbu psixologik xizmat yoʻnalishlari orqali qaramlikka uchragan shaxslarning sogʻlom turmush tarziga qaytishiga zamin yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bekhterev V.M. “Psixologiya qaramlikning asoslari”, Moskva, 2018.
2. Xudayberganov M., “Ijtimoiy psixologiya asoslari”, Toshkent: Oʻzbekiston nashriyoti, 2020.
3. Ellis A., “Kognitiv-terapevtik yondashuvlar”, New York: Springer, 2015.
4. APA (American Psychological Association), “Substance Use and Mental Health”, www.apa.org
5. Ergashev A.A., “Oila va tarbiya psixologiyasi”, Toshkent, 2019.
6. Karpov A.V. “Psixologik diagnostika asoslari”, Sankt-Peterburg, 2017.
7. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (WHO), “Mental Health and Substance Abuse Facts”, www.who.int
8. Rasulova G.T., “Psixoterapiya amaliyoti: usullar va yondashuvlar”, Toshkent, 2021.
9. Gʻaybullayev N., “Yoshlar va qaramlik muammolari”, Fargʻona, 2022.
10. Kazantsev V.V., “Guruhli psixoterapiya metodlari”, Moskva, 2016.