

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ МУҚИМИЙ
НОМИДАГИ ҚЎҚОН ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ**

ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ

Педагогика психология таълим йўналиши
3 босқич талабаси
Сатторова Гулбаҳорнинг

“ПЕДАГОГИК ВАЛЕОЛОГИЯ”

фанидан тайёрлаган

РЕФЕРАТИ

Мавзу: “Зарарли одатлар саломатлик кушандаси”

Ўқитувчи:

Ш.Мелибоева

Қўқон – 2011 йил.

МАЪРУЗА Зарарли одатлар саломатлик кушандаси.

1. Зарарли одатлар ва уларнинг келиб чиқиш сабаблари.
2. Тамаки, нос чекишнинг келиб чиқиши ва тарқалиши тарихи.
3. Тамаки таркиби ва организмга таъсири
4. Тамаки чекишнинг даволаш ва олдини олнш усуллари.
5. Алкоголизмни келиб, чиқиши ва тарқалиши тарихи.
6. Спиртли ичимликларнинг таъсир этувчи моддаси.
7. Алкоголизмга қарши кураш.

Мустақил Ўзбекистон яънада равноқ топаётган ҳозирги даврда ёшларнинг чекиш, гиёҳвандлик, наshawандлик, наркомания, спиртли ичимликларни истеъмол қилиш каби зарарли одатларни олдини олиш масаласи муҳим муаммо бўлиб қолмоқда. Ёш авлоднинг ўз соғлиғини сақлаш ўспиринлар ҳақидаги фойдали одат, кўникмалар ва билимлар бериш ўсмирлар вояга етаётган давр яни академик лицей, касб-ҳунар коллежлар, олийгоҳларда “Ёшлиқдан соғлиқни сақлаш”, “Тиббий билимлар асослари”, “Анатомия ва физиология”, “Ёшлар физиологияси ва гигиенаси” курсларида зарарли одатлар ҳақида алоҳида дарслар ўтиш муҳим ўринни эгаллайди. Шунини айтиш керакки, талаба ёшлар чекиш гиёҳвандлик ва спиртли ичимликларни истеъмол қилиш ҳақида тўлиқ тушунчага эга эмаслар. Чекувчи талабаларнинг карталари ўрганилганида кўпгина чекувчилар соғлиғи 2 – 3 гуруҳга тўғри келади. Улар орасида нафас юрак – қон томир, ошқозон ичак касалликлари, баъзиларида жинсий ожизлик, жисмоний камқувватлик, кўриш хусусиятининг зайифлашганлиги ва бошқа касалликлар турининг мавжудлиги кузатилди. Афсуски, кейинги йилларда ўсмир, ўспиринлар орасида тамаки, нос чекиш, спиртли ичимликлар ва гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш ҳоллари кўзга ташланмоқда. Шунинг учун аҳоли айниқса ёшлар орасида бундай зарарли одатларни олдини олиш муҳим аҳамиятга эга.

Тамаки нос чекишининг келиб чиқишининг тарихи.

Тамаки чекиш ҳақидаги дастлабки маълумотни қадимги Гречиялик тарихчи Геродот асарларида баён этади. У Скифлар ўсимликни ёқиб ундан нафас олардилар дейди. Машҳур сайёҳ Христофор Колумб XV асрда Америкага Гуанаан оролига келганда, оролда яшовчилар Колумбга ва унинг денгиз саёҳатчиларига совғалар қаторида қуритилган ўсимлик барглари хам тақдим қиладилар. Улар бу ўсимликни “Петум” деб аташар эдилар. Йерли халқни бу ўсимликни тутатиб чекиш, чайнашини шунингдек ютишларини кўрадилар. Тамаки баргининг найча қилиб ўралганини улар “Табако” ва “Сигаро” деб номлар эдилар. Қуритилган тамаки найча қилиб ўраб чекилганда, дастлаб уни шифобахш модда, тутини турли касалликларни даф этади, кишини тетиклаштиради, тинчлантиради деб ўйлаган эдилар.

Колумбнинг денгиз саёҳатчилари 1493 йилнинг 25 мартида Испанияга қайтганда тамакидан олиб келадилар. Шунинг натижасида чекиш одати аста – секин Овропо мамлакатларига тарқала бошлади. Кейинчалик Америкада бўлган чет элликларни Англияга қайтиши билан тамаки ўсимлиги уруғини экиш ва уни кўпайтириш оқибатида тамаки кўп мамлакатларга тарқалади.

XV асрнинг ўрталарида тамаки Франсияга тарқалади. Бунга Франсиянинг Португалиядаги элчиси 1560 йилда сабабчи бўлган Жак Нико Франсия шоҳи Йекатрина Медига ва унинг ўғилларидан биттасига бош ўғриғини қолдириш учун тамаки пилюласини тавфсия этган. Тамакидаги никотин моддаси Нико номи билан аталган. Франсияда тамакини ҳидлаш кенг равишда авж олиб кетади. XV асрнинг охирида тамаки чекиш Испания,

Англия, Голландия, Португалия ва бошқа Овропо мамлакатларига тарқалади. Россияга тамаки 1585 йилда Иван Грозний даврида савдогарлар томонидан келтирилган. Тамаки чекиш ёки унинг эритмасини қабул қилиш кўп ҳолларда каттиқ заҳарланиш ёки ўлим билан тугар эди.

М.Ф. Романов подшоҳлигида тамаки чекиш ман этилган. ХВИ асрнинг охирида Англияда тамаки чекувчиларнинг боши олинган. 1697 йилда Россияда Пётр I чекишни ман этади. XIX асрнинг охирларида Россиянинг 30 тадан ортиқ губернияларида тамаки ўсимлиги экилади. Улуғ Ватан уриши даврида тамаки ишлаб чиқариш анча камаяди. Улуғ Ватан урушидан сўнг тамаки ишлаб чиқариш йилдан – йилга ортиб боради.

Кейинги ярим асрда дунёнинг барча мамлакатларида ишлаб чиқариш ва уни истеъмол қилиш анча ортди. Нидерландияда жон бошига тамаки ишлаб чиқариш 2 марта, АҚШ да 2,8 марта Шветсияда 5 марта ортган. Чехославакияда 1 йилда 27 миллиард дона сигарета сотилади. Бу ҳар бир одамга 1800 тага тўғри келади. 1976 йилда Франтсияда 81 миллиард сигарета, 1977 йилда эса 84 миллиард дона сигарета сотилган. АҚШ, Канада ва Англияда, Франтсияга нисбатан 2 марта ортиқ папирўз чекилади. АҚШ да 50 миллион одам чекувчилар бўлиб бу аҳолининг 37 фоизни ташкил этади, чекиш туфайли 1 минутда 6 та одам ўлади. Дунё бўйича ҳар йили чекиш туфайли 3 миллион одам ўлади. Тамаки турли мамлакатларда аҳолининг 20 фоизини ўлимига сабаб бўлмоқда. 1995 йилда 43 фоиз эркаклар, 7 фоиз аёллар тамаки чекишдан ўлган.

Бизнинг давримизда тамаки чекиш бутун дунёда тарқалган. Англияда 75 фоиз эркаклар, 27 фоиз аёллар тамаки чекадилар. АҚШ да 18 – 19 ёшдаги ўспиринларнинг ярми, мактаб ўқувчиларининг тўртдан бир қисми тамаки чекади. Данияда 81 фоиз , ўқувчилар ўғил болалар, 56 фоиз қизлар чекади. Италияда ўспирин йигитлар 55 фоиз, қизларнинг 55 фоиз, Шветсияда 46 фоиз ўспирин йигитлар, 36 фоиз қизлар сигарета чекади. Кўпинч тамаки чекиш 9 ёшдан бошланади.

Ўзбекистонда ҳам тамаки, нос чекувчилар сони ортиб бормоқда. Ҳозирги вақтда бозор иқтисодига ўтиш муносабати билан майда хусусий савдо нукталарида сигарета сотиш ортиб бормоқда. Сигарета, носни барча ёшдаги ўсмир ва ўспиринларга ҳеч чегараланмасдан сотилмоқда. Статистик маълумотларга қараганда планетадаги одамларнинг 60 фоиз эркаклари, 20 фоиз аёллари чекади.

Осиё мамлакатларида носвой чекиш кенг тарқалган. Ўзбекистонда ҳам нос чекишга ўрганиб қолиш 13 – 14 ёшдан бошланмоқда. Шунинг учун бир ўйлаб кўриш керак. Нима учун одам тамаки ёки нос чекади? Чекишнинг кенг тарқалишига сабаб нима?

Тадқиқотчиларнинг аниқлашича чекишнинг сабаблари турлича:

Биринчи сабаб – қизиқиш, тамаки таъмини бир татиб кўриш бўлса, иккинчи сабаб катталарга тақлид қилишдир. Чекишнинг кенг тарқалишига клублар, кечалардаги компаниялар турли учрашувлардир. Бир марта чекиб кўрган одам папирос тутинини ҳидини яна татиб кўришни ёқтириб қолади, яна чеккиси келади, сўнг чекиш одатга айланиб қолади.

Тамаки таркиби.

Тамаки таркибида турли хил кимёвий моддалар бор. 1809 йилда тамаки баргидан никотин моддаси ажратиб олинган. Никотин одам органзмига таъсир этувчи асосий модда ҳисобланади. Тутаб турган сигаретанинг харорати 300 градусда бўлади. Тутаб турган сигаретада ажойиб кимёвий фабрика бўлиб, ўзидан 4 мингдан ортиқ турли кимёвий бирикмаларни ажратади, шу жумладан 40 хил контсерген моддалар. Тамаки тутининг компонентларига куйидаги моддалар киради: диоксид углерод, углерод оксид, додород тсианид, аммоний, изопрен, атсетальдегид, акролеин, нитробензол, атсетон, водород сульфид, синил кислота ва бошқалар. Папирос тутунида шунингдек каттиқ заррачалар, никотин, сув ва смола моддалари бўлади. Тамаки смоласи таркибига политсиклик аромат углеводородлар, шу жумладан нитрозоаминлар, ароматик аминлар, изопреноид, пирен, бензопирен, хризен, антратсен, флюоратин. Бундан ташқари смола ўзида одий ва мураккаб фенолфеналар калий, кўрғошин, полонийнинг радиоактив бирикмаларни сақлайди.

Тамакини чекадилар, хидлайдилар, чайнайдилар. Шарқ мамлакатлари Ўрта Осиёда кўпроқ носвой чекади. Носвой таркибида тамаки, кул, куйдирилмаган оҳак, мой ва бошқа моддалар бор. Тамаки ўсимлиги дунёнинг 120 мамлакатада экилади. Дунё бўйича 4,7 млн гектарга тамаки ўсимлиги экилади. Агарда шу йерларда буғдой экилса кўшимча 20 млн. тонна буғдой йиғиб олиш мумкин эди. Хар йили 5 – 6 млн тонна куритилган тамаки барглари тайёрланади.

Тамаки чекиш одати ҳозирги вақтида йер шари аҳолисининг кўпчилики қисмини қамраб олган. Ўсмир дастлаб чекканда катталарга тақлид қилмоқчи бўлади. Биринчи папирос ёки нос чекилганда ўсмир организмда химоя реаксиялари вужудга келади. Унинг кўнгли айнийди, кўп сўлак ажралади, қон томирлар тораяди, ўсмирнинг ранги оқаради. Баъзида хушидан кетади. Бир неча марта чеккандан сўнг ўсмир организмда химоя реаксиялари камайиб бориб, ўсмир организми тамаки ёки носга ўрганиб қолади. Сўнг ўсмирда мустақкам шартли рефлекс ҳосил бўлади. Ўсмир 12 – 15 ёшда тамаки ёки нос таъмини татиб кўрар экан. Чекишнинг дастлабки даврида организмда хар хил сезгилар ёқолиб боради. Бу даврда бир кунда 10 – 15 та гача папирос чекилади. Чекувчиларда аста – секин никотин синдроми шаклланиб боради, бошқача айтганда организмни никотинни қабул қилишга боғланиб қолиш вужудга келади. Бу учта стадияда ривожланади:

1. Биринчи стадия – бу психик мослашиш бунда одам чеккиси келаверади ва борган сари кўпроқ папирос чекади. Бу стадия 1 – 5 йил давом этади.

2. Иккинчи стадия – соматик белгилар намоён бўла бошлайди, чекувчида бронхит касалини ҳосил бўлиши, ошқозон, юракда ва бошқа аъзоларда оғриқ ноқулай ҳолатлар рўй беради. Нерв системасида ўзгариш содир бўлади. Чекувчида таъсирчанлик, бош оғриш ҳолатлари содир бўлади. Бу стадия 5 – 15 йил давом этади.

3. Учинчи стадия – чекиш автоматик бўлиб қолади. Доимий бош оғриғи, хотирани сусайиши, жуда таъсирчан бўлиб қолиши, доимий ёътал пайдо бўлади.

Тамаки чекишни соғлиққа зарари.

Тамаки чекиш одам организмига таъсир қиладими? Сўз сиз таъсир қилади. Одам папирос чекканда тамаки тутини билан нафас олади, ўпкага кислород ўрнига CO_2 (карбонат ангидрид) гази бориб қонга ўтади, организмдаги моддалар алмашинувини бузади, бундай ҳолат ўз навбатида организмнинг кислород танқислигига сабаб бўлади. Тамаки таркибидаги амиак намлик иштирокида ўпка альвеолалари (хужайраларида) ишқор – нашатир спиртига айланади. Бу ишқор ўпканинг шиллиқ қаватини таъсирлаб чекувчида бронхит касаллигини келтириб чиқаради. Бунинг оқибатида ўпканинг турли юқумли касалликларга чидамлиги камаяди. Олимлар маълумотича сил касаллигига дучор бўлганларнинг 90 фоиз чекувчилардир. Тамаки таркибидаги контсерген моддалар чекувчиларда саратон (рак) касаллигини келтириб чиқаради. Тамаки таркибидаги никотин кучли заҳар. Никотиннинг 0,1 grammi одамни ўлдиради. Бу доза 20 дона папиросда сақланади. Агарда чекувчи ҳар куни 20 дона папирос чекса 30 йил мобайнида 200 минг дона папирос чекади, бу (160 кг) тамаки дегани.

Бундай миқдордаги папирос таркибида 800 г никотин бўлади. Чекувчи бир кунда одамни ўлдирадиган миқдордаги никотинни ютади. Лекин бу никотин оз – оз миқдорда организмга киради. Никотин биринчи навбатда нерв системасини заҳарлайди. Узоқ муддат папирос чеккан одамларнинг кўллари қалтирайди, нафас олиши қийинлашади, ўхтин – ўхтин ёъталадилар, кўнгли айнийди. Никотин симпатик ва парасимпатик нерв системаларига таъсир этади. Беморда дастлаб юрак тез – тез қисқаради, қон босими ортади, периферик қон томирларида спазма, юракнинг тож томирларида кенгайиш ҳоллари содир бўлади. Қонда никотин моддасини кўпайиши туфайли беморда инфаркт касаллиги келиб чиқади. Тамаки тутини борнхларни кескин торайтириб юборади, сўнг кенгайтириб юборади. Чекиш туфайли одамнинг хотираси сусаяди, одам озиб кетади. Ёш ўсмирларни чекиши туфайли бола ўсиш ва ривожланишдан орқада қолади, уруғ хужайраларда ўзгаришлар содир бўлади, жинсий ожизлиг келиб чиқади.

Тамаки чекувчилардан аскарбин кислота, фуросемид, гепарин эстерогенларнинг таъсир этиш кучи камайиб кетади. Шунинг учун, чекувчиларда қон босими, қандли диабет, юрак иши мияси, ошқозоннинг язва касаллиги, нафас касалликларини даволашни қийинлаштиради. Никотин буйрак усти беzi функциясига жуда салбий таъсир этади. Бундан ташқари никотин артериосклероз касаллигини зўрайиб кетишига сабаб бўлади.

Сурункали чекиш орқа мия функцияларига салбий таъсир этади. Бу жинсий ожизликка сабаб бўлади.

Айниқса, ёш қизларни папироз чекишни барча аъзоларига зарарли таъсир этади. Чекувчи қизлар ривожланишдан орқада қолади тез – тез касалланадилар, хайз кўриш бузилади. Сурункали чекиш қиз бола хуснини бузади, қиз бола эрта балоғатга йетади. Чекувчи аёллар тез қарийдилар,

юзларига ажин тушади юз терисининг ранги ўзгаради. Чекувчи аёлларнинг 30 фоизда базедов касаллиги тараққий этади. Шунини айтиш керакки, чекмовчилар чекувчилар ёнида туриши туфайли чекувчилардаги касалликлар чекмовчиларда ҳам ҳосил бўлиши мумкин чунки чекмовчилар пассив чекувчилар ҳисобланадилар. Кўп текширишлардан маълум бўлишича қон ивиши жараёнини тезлаштриб юборади. Перферик томирларда артериосклерозни кучайиши натижасида оёқ қон томирларида эндатериит касаллигини келиб чиқишига сабаб бўлади. Бемор оёқ бўғинларида оғриқ сезади, кейинчалик юролмай қолади.

Никотин ошқозон ширасини ажралиш ва унинг кислоталигини издан чиқаради чекиш жараёнида ошқозон томирлари тораяди, ошқозоннинг шиллиқ қавти яллиғланади. Чекувчиларда сезиш органларининг фаолияти издан чиқади. Чекувчида аста секин ранг ажратиш қобилияти пасая боради, у дастлаб яшил сўнг қизил ва сариқ ранглари ажрата олмай қолади. Кўпгина чекувчиларда эшитиш сезгирлиги камаяди. Чекиш туфайли қулоқда нўғора парда қалинлашади, эшитиш суякчаларининг ҳажми кичиклашади.

Ҳозирги вақтда кўпгина чекувчиларнинг ёши 20 – 30 да бўлиб ёш оила қурган бўладилар. Шунинг учун, чекувчи ота – оналар биринчи навбатда ўз боласига зарар йетказади. Чекувчи онанинг кўкрак сутида никотин бўлгани учун у қўланса хидли, бир оз тахир мазали бўлади. Шунинг учун, баъзи бола онасини эммай қўяди. Чекувчи онанинг боласи ҳам пассив чекувчи бўлиб қолади. Англиянинг шимолида яшовчи 16 мингта болалардан сўровнома ўтказилганда ота – онаси чекадиган болаларнинг 48 фоизи тез ёъталишини айтганлар.

Ўсмирлар катталардан беркитиб чекканда папирос тутини билан кўпроқ зарарли моддалар ўпкага ўтар экан. Папиросни тез чекканда ўпкага икки марта никотин ўтиши исботланган. Чекувчи ўсмирлар организми жисмоний ва психик ривожланишдан орқада қолади. Мактаб болаларининг папирос, нос чекиши ҳеч қандай одоб, ахлоқ нормаларига тўғри келмайди. Бола қанча ёш чекишга уринса унинг папирос, носни чекишни шунчалик ташлаш қийин бўлади. Чекувчи одамларда ишчанлик қобилияти паст бўлади. Чекувчилар атроф муҳитни мусаффолигини бузадилар, ҳавони заҳарлайдилар.

Тамаки чекувчиларни даволаш.

Папирос чекишни даволаш мураккаб масала бўлиб, бу наркоманиянинг вариантларидан бири ҳисобланади. Папирос чекишнинг асосий моҳияти одам чекиб жисмоний ва руҳий йенгил тортишидан иборат. Никотинли наркоманиянинг 3 та стадияси бўлади: 1 – Турмуш билан бўғлиқ, 2 – ўрганиб қолиш, 3 – ружу қилиш

1. Стадияда одам бир кунда бешта папирос чекади. Бунда организмга никотин қабул қилинмасликдан қийналмайди.

2. Стадия – доимо чекиш (бир кунда 5 – 15 та папирос чекилади) папиросга жисмоний боғланиб қолади. Ўртача абстинентсия вужудга келади, ички аъзолар биров шикасланади. Чекишни ташлаганда одам соғайиб кетади.

3. Стадия – чекишга абстинентсия юқори бўлади, абстинентсия оғир бўлади, жисмоний боғлиқлик юқори даража бўлади. (бир кунда 1 – 1,5 пачка папирос чекилади) нахорга чекиш одат қилинади. Овқатдан сўнг ва кечаси ҳам чекилади. Ички аъзолар анчагина шикасланади, нерв тизими ҳам захарланади.

П. Андух (1979) дори билан даволашни механизми жиҳатдан уч гуруҳга бўлади.

1. Алмаштирувчи ёки ўрнини босувчи терапия, бунда никотин ўрнини босувчи дорилар берилади. Бундай дориларга лобелин, тсититон, пилокарпин, табекис, гамибазик, витамин Б гуруҳи, С витаминлардан укол қилиш.

Бу препаратларда вегетативе нерв тизимига таъсир этиб наркомания холатини камайтиради. Одамнинг чеккиси келмайди. Бу мақсадда сигарета ўрнини босувчи турли хил резина сақичлардан фойдаланиш мумкин.

2. Симпатик терапия. Симпатик терапияга уйқу, оғриқ қолдирадиган тинчлантирадиган препаратлар киради (бром, волериан). Бу препаратлар чекувчиларда психик бузилишларни ёқотади.

3. Аверсион терапия. (салбий шартли рефлексларни ҳосил қилиб, папиросга нисбатан жирканиш туйғусини ҳосил қилиш) Аверсион таъсир этувчи препаратларга ляпис сут ачитқили кумуш, танин эритмаси, глитсерин, каллагорал, апоморфин, эметин, термопсис ўти, мис нитрат эритмалари, тсинк эритмаси киради. Номлари келтирилган препаратлар никотинга нисбатан жирканиш ҳисси ҳосил қилади. Масалан, 0,5% ли ляпис эритмаси билан оғизни чайқаш тамаки нисбатан жирканиш ҳосил қилади. Бу препаратлар таъсирида чекувчи чекишни ташлайди. Булардан самаралироқ препаратларга тамаки ўрнини босувчи препаратлар ҳисобланади. Буларга любесил, тситизин ва бошқалар киради. Никотин ўрнини алмаштириш билан никотин очлигини камайтирилади.

Кейинги вақтларда Ўзбекистон Ф. А. Биоорганик институтида олинган анабазин гидрохлорид яхши натижа бермоқда. Бир дона таблетка битта папирос ўрнини босади. Шунинг учун, дастлаб бир суткада 20 – 25 таблетка ичилади. Сўнг камайтириб борилиб, бир суткада битта таблетка ичиш кифоя қилади. 20 кундан кейин 10 кунда битта таблетка ичиш йетарли. Даволашнинг тўлиқ курси 30 кун давом этади. Ижобий натижага эришилмаса 2 – 4 ҳафтадан сўнг яна қайтарилади.

Нина санчиш билан даволаш мумкин.

Бундан ташқари организмга апоморфин юбориб, шартли рефлекс ҳосил қилиш усули ҳам мавжуд. Гипнотик ишонтириш ёъли билан чекишга нисбатан жирканиш туйғусини ҳосил қилиш мумкин. Гипноз кўпчилик чекувчиларда яхши самара беради. Гипноз билан папиросни тутинини, унга қарашга нисбатан жирканиш ҳосил қилиб, чекувчида кўнгил айланиши оғизда ачишиш, қусиш холатлари вужудга келади.

Гипноз сеанси ҳафтада бир, ой мобайнида 3 – 4 марта қайтарилади. Бундан ташқари гипнопсихотерапия усули ҳам қўлланилади. Психотерапия чекувчини онгли равишда чекишни ташлашга ишонтириш. Мен папирос

чекмасам ўзимни соғлом хис этаман, яхши нафас оламан, юрагим соғлом, нафасим қисмаяпти деб чекувчи бир неча марта қайтариб ўзини ишонтиради. “Папиросни кўриш менда кўнгил айланиш, бош айланишини ҳосил қилади” деб қайтаради.

Шунингдек гуруҳ психотерапия ҳам қўлланилади. Чекувчи даволанишда фаол жисмоний ҳаракат, соф ҳавода сайр қилиш, сузиш, югуриш. Аутоген терапия ҳам яхши натижа беради.

Тамаки нос чекишнинг олдини олиш.

Чекишни ташлаш мумкин фақатгина мумкин эмас балки керак. Агарда чекувчи ўзи чекишни ташлашни хоҳламаса, ҳеч қандай даволаш воситалари ёрдам бера олмайди. Ҳар бир чекувчининг ўзида хоҳиш бўлиши керак. Чекиш одати зарарли бўлгани учун дунёнинг кўп мамлакатларида бунга қарши кураш олиб борилмоқда. Бутун дунё соғлиқни сақлаш ташкилоти (ВОЗ) чекишга қарши катта эътибор қаратмоқда. Масалан АҚШ да сигарета кутисининг устига калла суягининг расмини тушириб, чекишнинг зарари ҳақида ёзиб қўйилади. Франтсияда жамоат жойларида чеккан одамлардан жарима олинади. Англияда жамоат жойларида чекишнинг зарари ҳақида рекламалар осиб қўйилади.

Бизнинг мамлакатимизда ҳам тамаки, нос чекишга қарши тарғибот ва ташвиқот ишлари олиб борилмоқда. Масалан “Чекмасдан ёшлик гаштини сур”, “Мен ўз ёлимни топдим” каби дастурлар шулар жумласидандир. Чекишни олдини олишда биринчидан, чекиш одатини олдини олиш, иккинчидан чекувчилар билан уни ташлаши ҳақида ташвиқот ишларини олиб бориш. Биз папирос, нос чекишга қарши кураш олиб боришда қуйидаги тадбирларни ўтказиш зарур деб ҳисоблаймиз: а) болани ёшлигидан папирос, нос чекишга қарши тушунтириш ишларини олиб бориш; б) чекувчилар билан тамакини, носнинг зарари ҳақида маърузалар ўқиш, суҳбатлар ўтказиш акс ҳолда улар чекишнинг зарари ҳақида йетарли маълумотга эга эмаслар; в) тамаки тутинини таркибидаги захарли моддаларни камайтириш; г) чекмайдиганларга актив чекувчиларни таъсирини камайтириш; д) радио, теловединия, турли ахборот воситаларида папирос, нос чекишни зарари ҳақида маълумотлар бериб бориш; ё) чекишни зарари ҳақидаги ташвиқотларни ўсмир ва ўспиринларни психологик хусусиятларини эътиборга олган ҳолда олиб бориш.

Чекишни олдини олишда талабаларнинг ўз вақтида дам олиш, овқатланиши, уларда ахлоқий тарбияни тўғри ёлга қўйиш муҳим ўринни эгаллайди.

Олийгоҳлар, академик литсейлар, касб – ҳунар коллежларида тамаки, нос чекишга қарши ягона тарбия системасини ташкил этиш керак. Бунга факультет маъмурияти бош бўлади ва назорат қилиб туради. Ўзбекистон мустақиллик ва истиклол ёлида ривожланаётган даврида тамаки, нос чекишни олдини олишда ҳадислардан, кўпгина диний рисоалардан фойдаланиш мумкин. Олийгоҳларнинг коридор ва вестибулларида чекишнинг зарари ҳақидаги буюк алломаларнинг фикрлари осиб қўйилиб чекишни олдини олиш мумкин. Гуруҳ мураббийлари талабалар билан

папирос, нос чекисни зарари ҳақида суҳбатлар, савол – жавоблар ўтказишлари яхши натижа беради.

“Чекишни организмга зарари” ҳақидаги суҳбатни мисол қилиб келтириш мумкин: Инсон саломатлигининг ашаддий душмани тамаки, нос чекишдир, бугун биз сизлар билан ана шу мавзуда фикр юритмоқчимиз.

Суҳбатлар қуйидаги режа асосида олиб борилади:

1. Кириш сўзи.
2. Чекиш қачон қайерда пайдо бўлган
3. Одамлар нима учун чекади?
4. Бир дона папиросни зарари?.
5. Чекиш наслга таъсир қиладими?
6. Чекишни ташламоқчи бўлганлар учун маслаҳатлар.
7. Қизлар йигитларнинг нос, папирос чекишини ёқтирасизми?
8. Хулоса

Режадаги масалаларни гуруҳдаги талабаларга тақсимлаб берилади.

Чекишни

ташламоқчи бўлган талабаларга қуйидаги маслаҳатларни бериш мумкин.

1. Чекканда тутинини ичка тортманг.
2. Тамакини 2/3 қисмини чекинг (никотин филтёрда қолади).
3. Иложи борича камроқ чекинг.
4. Чеккингиз келганда очиқ ҳавода сайр қилинг.
5. Чеккингиз келганда чекиш ўрнига ҳидли, ялпизли, конфет шиминг ёки курут сўриб юринг.
6. Таркибида никотин камроқ бўлган папирос чекинг.
7. Оғзингизни 1 – 2 фоизли ичимлик сода билан тез – тез чайқаб туринг.
8. Иродали бўлиб чекишни ташлашга ҳаракат қилинг.

Алкоголизмни келиб, чиқиши ва тарқалиши тарихи.

Қадим замонлардан одамлар баъзи маст қилувчи моддаларни тайёрлаб, уларни турли маъросимларда истеъмол қилишган. Қадимда Греция, Италияда спиртли ичимликларни турли маъросимлар тантанали урф одатларда истеъмол қилганлар. Алкоголни биринчи марта араб алхимик олим кашф этган. У тасодифан кашф қилган маст қилувчи суюқликни, алкехал яни нозик эрувчи “йенгил “ “учувчи” деб номлаган. Қария алхимик алкогольдан озгина татиб кўрганда хурсанд бўлган, кайф қилган. Шу даврдан бошлаб алкогольни истемол қилиш кенг тус ола бошлаган. Алкоголлик ичимликларни тайёрлаш усуллари, ўзгара борган, ишлаб чиқариш ортиб борган. Шу билан бирга вақтда алкогольни истемол қилишнинг салбий жihatлари турли касалликлар, инсоннинг психик, жисмоний дегидратсия, ирсий касалликлар, авлодлар касалликлари жиноятлар ва бошқа салбий hodисалар келиб чиқа бошлаган. Шунга қарамадан спиртли ичимликларни тайёрлаш, йил сайин ортиб бормоқда. Кўпгина мамлакатлар учун алкогольлик ичимликларни ишлаб чиқариш экспорт ва даромаднинг асосий омили бўлиб қолмоқда. 1971 йилда дунё бўйича 8,5 млрд литр спирт ишлаб чиқарилган. БМ. Левинанинг (1972) маълумотича пленетанинг ҳар бир кишисига бир йилига 1 л спирт, 6 л вино, 10 л пиво тўғри келар экан. Фақатгина Ҳиндистон ва эгиптда эркаклар

спиртли ичимликларни ичишдан воз кечишган. Россияда спиртли ичимликларни истеъмол қилиш Иван Грозний давридан кенгрок тус ола бошлаган. Арокни ишлаб чиқариш 1905 йилда анча ортган.

1910 йилда россиянинг ҳар бир кишисига 3,6, 1914 йилда 4,6 л арок тўғри келган. 1914 йилда биринчи жаҳон уруши бошланиши билан чор ҳукумати спиртли ичимликларни сотишни ман этади. Спиртли ичимликларни тақиқлаш яхши натижа бермади. Одамлар турли хил таркибида заҳарли моддалари кўп сақланган спиртли ичимликларни тайёрлай бошладилар. Бунинг оқибатида кўпгина аҳоли заҳарланган.

Собиқ совет ҳукуматида арок, вино маҳсулотларини ишлаб чиқариш аҳоли жон бошига анча орта бошлади. 1940 йилда собиқ СССР да 19,7 млн декалитр узум виноси 121,3 млн декалитр пиво ишлаб чиқарилди. Бу ҳар бир жон бошига 1,9 л дан тўғри келади.

Ҳозирги вақтда дунё бўйича жон бошига спиртли ичимликларни истеъмол қилиш ортиб бормоқда. Ўзбекистон Республикасининг мустақилликка эришиши туфайли аҳоли ўртасида спиртли ичимликларни ичиш анча камайди. Лекин, ёшлар, ўрта ёшли одамлар орасида спиртли ичимликларни истеъмол қилиш учраб туради. Спиртли ичимликларни тез – тез ичиш кўпинча ўлим билан туговчи турли касалликларни келиб чиқишига сабаб бўлмоқда.

Бутун дунё соғлиқни ташкилотининг маълумотларига кўра 1930 – 1965 йиллар орасида спиртли ичимликларни ишлаб чиқариш 50 мартага ортган. Италияда жигар серози ҳасталигидан ҳар 100 минг аҳоли жон бошидан 39,3 эркак 14,9 та аёлда ўлим кузатилган. Ўзбекистон Республикасини бозор иқтисодига ўтиши муносабати билан хусусий дўконларда турли баъзан назоратдан ўтмаган спиртли ичимликлар сотилмоқда. Бу баъзи одамларни заҳарланишига сабаб бўлмоқда.

Спиртли ичимликларнинг таъсир этувчи моддаси.

Афсоналардан маълум бўлишича винони биринчи бўлиб ХИ асрда араб врачлари Албуказес ачиган узум ширасини хайдаш ёъли билан олган экан. Алкогол сўзи – “нозик, йенгил, олий жаноби” деган манони билдиради.

Ўрта асрда врачлар алкогольни - организмга зарарли таъсир этишини билганларидан - кейин уни “ажал суви” деб атайдилар. Лекин биринчи номи ҳамма йерда сақланиб қолади. Вино спиртнинг кимёвий номи этил спирти, яъни этанол. этанол, диполисахаридларни ачитқи замбурғлари таъсирида парчаланади. Унинг кимёвий формуласи C_2H_5OH . Ачиш протсессиди бошқа спиртлар: CH_3OH – метин спирти яъни ёғоч спирти (заҳарли) CH_3CH_2OH – пропил спирт, C_4H_9OH – бутил ва изабутил спиртлар ҳам ҳосил бўлади. Бу бирикмалар сувда яхши эриши ва кўлланса хиди бўлганлиги учун сивуш мойиллари деб аталади. Уйда таёрланадиган (кўлбола) спиртли ичимликларнинг ҳаммаси таркибида ана шундай сивуш мойиллари бўлади. этанол – этил спирти рангсиз йенгил ҳаракатчан, суюқлик бўлиб, ўзига ҳос хиди ва аччиқ таъми бор. У сув ва ёғларда яхши аралашади. 78 градусда қайнайди яъни осон буғланади.

Етанолнинг организмга таъсири бир қатор физик – кимёвий биологик хусусиятларига боғлиқ. Улар қуйидагилардан иборат:

Етанол универсал эритувчи: ўзи ҳам сувли муҳитда ва организмдаги ёғларда яхши эрийди:

Нерв хужайраларига ўзига хос таъсир кўрсатади ва шунга кўра одамнинг

рухий ҳолатини ўзгартиради.

Алкоголни организмга зарарли таъсири ва унинг асоратлари.

Кўпгина спиртли ичимликлар узум виноси ва пиводан ташқари ҳаммаси спиртга сув ва турли нарсалар қўшиб тайёрланади. Спиртли ичимликларнинг захарлилиги ундаги сивуш ёғларни таркиб билан боғлиқ бўлади. Уйда тайёрланган спиртли ичимликларнинг таркибида бир ярим фоизгача захарли моддалар бўлади.

Этил алкоголи (етакол, этил спирти, узум спирти) тиниқ, кескин махсус хидли сувда ва органик эритмаларда яхши эрийдиган моддадан иборат. Спирт кўкиш ранг бериб ёнади. Медитсинада ташқи аъзоларни антисептик моддаси сифатида ишлатилади.

Етанол шиллиқ қаватлар, терини таъсирлайди, у тез сўрилиб қонга ўтади. Оғиз бўшлиғини бироз қизартиради ва сўлакни кўп ажратади.

Қабул қилинган алкоголь ошқозон энгичка ичакнинг бошланғич қисмидан сўрилиб қон орқали бутун организмга тарқалади.

Алкоголни у ёки бу органга кириши органни қон билан таминланишини яхшилайти. Масалан, бош мийянинг қон билан таминланиши, оёқ, қўлларни қон билан таминланишига нисбатан 16 марта яхши бўлади. Шунинг учун алкогольни кўп қисми бош мияга боради. Алкогол бош мияга бориши мия хужайраларини бузади, сўнг бошқа хужайраларга бориб уларнинг фаолиятини бузади.

Бош мия хужайраларига бундай кучли таъсир этишининг сабаби нерв хужайраларини таркибида спиртда яхши эрийдиган (липидлар) кўп бўлади. Нерв хужайраларига ўтган спирт уларнинг реактивлиги ва иш қобилиятини пасайтиради.

Агарда болалик она 50 г спиртли ичимлик ичса бола учун жуда хафли, чунки алкогольнинг 25 фоизи она сутининг таркибида бўлади. Болани ногирон қилиб қўйиш учун шунинг ўзи йетарли.

Спиртли ичимликларни кўп истемол қилиш модда алмашинувини бузади: оксил, углевод, ёғ, витаминлар алмашинуви бузилади. Алкоголизм психик касалликларни келиб чиқишига сабаб бўлади. Ота – онаси ичадиган оиладаги болалар ёмон ўқийди, психик стресс ҳолатлар туфайли бола кечаси сийиб қўядиган, невроз, ёки тутилиб қолади. Хроник алкоголизм энг кўп 20 – 22 ёшда (31,4 фоиз) ва 23 – 26 ёшда (40,4 фоиз) ёшда учрайди.

Спиртли ичимликларни биринчи марта ичиб, бунга боғланиб қолиш 13 – 14 ёшдан, баъзи ҳолларда 7 – 8 ёшдан бошланади. Бундай болалар оилада, меҳмондорчиликда винони ичиб мазасини таътиб кўришдан, ичкиликка ўргана бошлайди. Оилада ўсмирга ичишга рухсат берилдими алкоголизм бошланади. Аёлларни алкогольни кўп ичиши оилани бузилишига, ажрашишга

сабаб бўлади. эркакни алкоголь бўлиб қолишини аёл кишини асаб тизимини бузилишига психик шкастланишлар, невроз, психоз ва бошқалар сабаб бўлади. Аёлларда эркакларга қараган тезроқ ривожланади алкогольизм билан касалланган аёлларда, кайфиятни тушиши, ҳаётдан қониқмаслик, психопатия, антисотсиал хулқ пайдо бўлади. Аёллар мастлик ҳолатида бошқа одамни ўлдиришга ўзига шикаст йеткизишга, турли юқумли касалликларга чалинишга мойил бўладилар.

Спиртли ичимликлар ичадиган аёлларда кейинча ўлик, чала, жисмоний ва психик камчиликлари бор бола туғилади.

Баъзан кам ақл, турли камчиликларга эга, ортиқча бармоқлари бор, юраги парог болалар ҳам туғилиши мумкин. Шунингдек, психоз, невроз, тутқаноқ касалликлари ҳам алкогольизм билан боғлиқ. Спиртли ичимликларни кўп ичиш туфайли нафас касалликлари, кўпинча сил касаллиги келиб чиқади.

Қон босими, юрак ишмиyasi, миокард инфаркт касалликларининг 62 фоизи алкогольизм туфайли келиб чиқади. Алкоголни узоқ тизимли ичиш туфайли жигар касалланади, жигар тсерфоза келиб чиқади. Бу касалликларнинг 60 фоизи ўлим билан тугайди. Алкоголикларда кўпинча қизилўнгач, ёки оғиз бўшлиғи раки вужудга келади.

Алкоголикларнинг 90 фоизи ошқозон гастрити, касалликларга учрайди. Алкоголни кўп ичиш турли ҳуқуқбузарликларга сабаб бўлади. Ҳар 5 та одамдан бири ҳуқуқни бузади, жиноят содир қилади. Алкоголни суйистеъмол қилиш туфайли барча мамлакатларда жиноят, транспорт ва ишлаб чиқариш травматизми, иш қобилиятини пасайиши содир бўлади. Алкоголикларнинг ўртача умри ичмайдиган кишиларга қараганда 10 – 15 йил кам. Бутун дунё соғлиқни сақлаш ташкилоти (Воз) маълумотига мувофиқ ичкиликбозликдан ҳар йили 1,5 миллион одам ўлади. Алкоголиклар ўз касбини ёқотади, бошқа иш қидиради.

Воз маълумотига қараганда клиник касалхоналардаги беморларнинг 40 фоизи алкогольликлардир. Асфиксия (бўғиш, чўкиш, нафас ёлларига турли массаларни кетиб қолиши) туфайли ўлганларнинг 75,8 фоизи алкогольликлар ҳисобига бўлади. Литва олимларининг маълумотига кўра алкоголь мастликда музлаб қолишнинг 82 фоизи ўзини осиб ўлдиришнинг – 58 фоизи , чўкканларнинг 54,3 фоизи алкогольликларга тўғри келади. Алкоголизм туфайли касалликлар кўпаяди. Венерик касалликларни юктиришда 10 дан 9 қисмига алкогольизм сабаб яъни ичиб олган одам бу касалликни тез юктиради. Пяниста одам болаларини тарбиялашни билмайди. Кун тартибига риоя қилмайди. Ичкиликбозлик оилани барбод қилувчи асосий омил ҳисобланади.

Алкогол билан ўткир заҳарланишнинг белгилари.

Алкоголни истемол қилинганда турли даражада заҳарланиш ҳосил бўлади. Алкоголдан заҳарланишнинг учта даражаси бўлади.

Биринчи даражада кўзғолиш ҳосил бўлади, эйфория, тетиклик, хуркиш, ҳаракат активлигининг тормозланиши вужудга келади. Бироз қизариш кам ҳолларда тери қатламини оқариши, пулсни тезлашиши, иштахани

яхшиланиши, жинсий қобилиятнинг ортиши кузатилади. Одам тетик, сахий, кўп нарсани вада қиладиган, кўп гапирадиган, дистатсия ва тактил сезгирлигини ёъкотади.

Ичиб олган одам ўзининг имкониятларини юқори баҳолайди, мақтанчоқ бўлиб қолади, кўпинча эйфория бўлиш, тажовускор, қасоскор бўлиб қолади.

Бу ҳолатларнинг барчаси мия ярим шарларда тормозловчи жараёнларни пасайиши ҳисобига пўстлоқ остки қисимлар тормозланганидан дарак беради.

Икинчи даражада мастлик марказий нерв тизимининг олий бўлимларнинг тормозланиши билан ҳарактерланади.

Бунда умумий заифлик, фикрлаш темпини пасайиши, юришни секинлашуви, нутқни бузилиши кузатилади. Мувозанати бузилади. Ўз хулқини назорат қилиш бузилади.

Учинчи даражадаги мастлик, бу онгни чуқур бузилиши ҳисобланиб, одам хушидан кетади. Комада аввал тери кизаради, сўнгра кўкариб кетади. Қорачиқ кескин тораяди, тана харорати пасаяди, нафас олиш секинлашади. Пулс тез – тез бўш ура бошлайди.

Мускул тонуси пасаяди, базан тутқаноқ тутади, сийдик ажралиш ихтиёрсиз бўлади. Бу стадияда кўпчилик ички азолар ва қон айланиш бузилади. Кам қонли ривожланади, модда алмашинув бузилади.

Оғир мастликдан сўнг ҳечнарсани эсламайди, тасирчан бўлиб қолади, кам ҳаракат қилади.

Уйку бузилади, бунда алкоголь 8 – 20 суткагача организмда сақланиб қолади. Бази алкогольликларда психик бузилишлар содир бўлади. Бунда узоқ муддатли юқори тасирчанлик, тажовускорлик ўзига – ўзи қасд қилиш вужудга келади. Базан паталогик мастлик ҳосил бўлади, бунда онгни тез ўзгариши эпилептик ҳолат рўй беради. Бундай маст одам бита сўз ёки гапни қайтараверади, ёки жинни бўлиб қолади.

Бази холларда антисотсиал ҳолат рўй беради.

Сурункали алкоголизм нима.

Таз – тез, тизимли равишда спиртли ичимликни ичиш оқибатида сурункали алкоголизм келиб чиқади.

Алкоголизм билан касалланиш аста – секин, кўпинча сезиларсиз, атрофдагилар сезмаган ҳолда вужудга келади. Бу давр турмуш ёки ўрганиб қолиш пиянисталик дейилади. Одам ичкиликни унда – бунда ичади лекин кўп ичади.

Спиртли ичимликни ичишдан қониқиш ҳосил қилинади, сўнг тез – тез ичкиси келади.

Пиянисталик даврида қусуш содир бўлади. Хроник алкоголизмнинг 3 та стадияси ажратилади:

Бринчи стадияси – бошланғич даври бунда ичишга баҳона топилади (оиладаги жанжал, ишда келишмовчилик, бахтсизлик) ёки кайфиятни турғун эмаслиги. Спиртли ичимликларни ичиш тизимли бўлиб боради, ичимликни миқдори

ортирилади.(3-5 марта).

Бир вақтда ичиладига ичимликни миқдори чегараланмайди. Сўнг ўта чарчаш, тасирчанлик, эмотсиянал барқарорлик, уйқусизлик, эрта уйғониш, иш қобилиятини пасайиши холлари вужудга келади.

Иккинчи стадия алкогольга жисмоний интилиш эрта билан озгина ичиш билан характерланади. Организмни заҳарланиши туфайли ичкиликка доимий боғланиб қолиш, организмни ичкилик билан қониктириш вужудга келади, акс ҳолда организм алкогольда оч қолиш содир бўлади.

Кўп ичгандан сўнг эрта билан бош оғриш, умумий ҳолсизланиш, қусиш, ич кетиш, қўлларни қалтираши, оёқни қалтираши ҳосил бўлади. Алкоголикда муздек тер чиқиш, қалтираш кузатилади. Бу ноҳуш ҳолларда душ қабул қилиш кефер ичиш, билан қутулиш мумкун. Лекин бир неча вақтдан сўнг спиртли ичимликдан ичмасдан тура олмайди.

Алкогол психознинг кўринишларидан бири алаҳсираш “белая горячка” ҳисобланади. У пьенисталикни ташлагандан бир неча соат ёки бир неча кун ўтганидан сўнг ҳосил бўлади. Кечки пайтларда алкоголь ёлғиз, ҳаяжонланган бўлади. Унинг кайфияти тез ўзгариб туради. У яхши бўлиб қолади, бирдан хаффсирайди, кўрқади. Кечкурун ухлолмайди, кўрув галютсинатсияси бошланади.

Бунда кўпгина майда хашоратлар, жинлар, мурдалар кўринади. Бу нарсалар уйнинг бурчагидан, карават тагидан, бемани ўраб олаётган бўлади унга ўргимчаклар хужум қилаётгандек бўлади. Бу нарсалар беморни оғир оқибатларга келтириши мумкин.

Беморнинг кайфияти тушиб кетади, яккаликни ҳис этади, таъсирчанлик ҳосил бўлади, йиғлоқи бўлиб қолади, кўрқади. У ўзини кераксиздек ҳис этади. Ўз жонига қаст қилишга уринади. Алкоголизмни учинчи стадиясида бош мия оғирлиги камаяди. Беморнинг психикаси ўзгаради. Беморнинг ички аъзолари бузилади. Алкоголизмдан одам ваҳлироқ ўлади. Алкоголизмни озгина ичилганда ҳам одам организими шикастланади.

Алкоголизмга қарши кураш.

Табий савол берилади? Қачонлардир алкогольизмга қарши кураш олиб борилганми: бунга ишонч билан ҳа деб жавоб бериш мумкин.

Ичкиликбозликка қарши дастлабки қонунлар жуда қадим замонда бизнинг эрамиздан аввал қабул қилинган. Бу қонунлардан бири шох Хаммурапи томонидан чиқарилган. Бу қонунда шундай дейилган “Вино сотувчи ичкиликбозлар билан хонада жанжал кўтарса, уларни тартибга чақириш хонасига олиб кирмаса у жавобгарликка тортилади ва ўлим жазосига ҳукм қилинади.

Бизнинг эрамиздан аввал 1220 йилда Хитой императори Ву Венг маст одам отилишга ҳукм этилиши ҳақида қонун қабул қилинган. Қадимги Гретсия храмларини асровчилар ва яшовчилар спиртли ичимликлар сотиладиган йерга киришлари ман этилган, акс ҳолда уларни оловда ёндиришган. Спартада ёшларни саломатлиги ҳақида қайғуришган, уларни маствозликдан ҳимоя қилишган. Римликларнинг қонунига биноан 30 ёшгача ичиш ман этилган чунки, шу даврда одам вояга йетади, оила қуради. Тўй ва

маросимларда келин киёвга вино берилмаган. У замоннинг юқори тарбияли кишиларни мастликни зарар ҳақида огохлантиришган. Арестотел ва Гиппократлар мастлик ихтиёрий тентаклик, ақлсизлик деб билганлар. “Пянистадан пяниста дунёга келади” дейилган. Хитойда жуда пияниста одамни ўлим жазосига буюрилган. Ҳиндистонда пяниста одамнинг оғзига қайнаган вино қуйилган. Англияда пяниста одамларга латта бойлаб унга пяниста деб ёзиб қўйилган. Шветсияда ичкиликбозни бошини кесишган. Бирлашган Араб давлатида, эмиратларда алкоголик ичимликларни ичиш бутунлай тақиқланган. Спиртли ичимлик ичган мусулмон 40 дарра урилган. Мусулмон бўлган 750 фунстерлинг жарима солинган.

Чет элликлар ичса 3 ойдан 6 ойгача қамоққа, ичимлик сотганларга бир йилгач қамоқ жазоси қўлланган. Россияда биринчи марта ичкилик бозликка қарши чоралар кўрилган. 1652 йилда 1 ҳафтада 4 марта спиртли ичимлик сотишга рухсат берилган. Петр 1 мас одамларни таёқ билан урдирган чуқурга туширган. Ичкиликбозлик билан қамалган одамнинг бўйнига (6 кг 800г) медал осиб қўйилган. Бу медалга “пянисталиги учун” деб ёзиб қўйилган. Юз йил аввал Самара губернасида қадимги одат сақланган эди. Пяниста одамга руслар мачитада дуолар ўқиш, хор бўлиб ашула айтиш ман этилган. Ўлган одамни дарёга ташлаб юборишган ёки ўрмонга ташлаб қўйишган.

ХИХ асрда Англияда (1808) йилда биринчи марта алкогольга қарши турли ташкилотлар тузилади. ХИХ асрнинг 30 йилларида Овропада ҳам алкогольга қарши ҳаракатлар кучайиб кетади. Германия, Ирландияда хушёрлар жамияти тузилади. 1914 йилда Шветсияда алкогольни фақат оила бошлиғи сотиш ҳақида фармон қабул қилинган.

1917 йилда АҚШ да ичмаслик ҳақида қонун қабул қилинади. Лекин 1932 йилда бу қонун бекор қилинади. 1919 йилда Россия территориясида спиртли ичимликларни уйда тайёрлаш, уни сотишни ман этиш ҳақида фармон қабул қилинади. 1928 йилда алкоголизм билан курашиш ҳақида фармон қабул қилинади. 1972 йилда ичкиликбозлик ва алкоголизмга қарши курашиш ҳақида фармон қабул қилинади. 1985 йилда Ўзбекистон Республикасининг Президиуми “Ичкиликбозлик ва алкоголизмга қарши курашиш ва спиртли ичимликларни уйда тайёрлашни олдини олиш ҳақида” фармон қабул қилганди. Бу фармонда жамоат жойларда спиртли ичимликларни ичиш ман этилган.

Вояга йетмаган болаларни ичкиликка ўргатган одамга йирик миқдорда жарима ёки 5 йил озодликдан маҳрум этиш кўзда тутилган.

Автомобил ҳайдовчилар уни ҳайдаётганида ичган бўлса катта жарима ёки 1 йилда 3 йилгача ҳайдаш ҳуқуқидан маҳрум этилади. Маст одамни транспорт ҳайдашга рухсат берган одамга 10 карра ойликдаги жарима солинади. Агарда ҳайдовчи қайта маст ҳолда транспортни бошқарса бир йил озодликдан маҳрум этилади.

Назорат саволлари.

Зарарли одатларни келиб чиқиш тарихи сабаби ҳақида маълумот беринг.

Тамаки нос чекишни келиб чиқиш тарихи.

Тамаки таркибидаги моддалар ва уларни саломатликка таъсири ҳақида нима биласиз?

Тамаки чекишни соғлиққа зарари ҳақида нима биласиз?

Чекишни олдини олиш усуллари.

Алкоголизмни келиб чиқиши ва тарқалиши ҳақида нима биласиз?

Алкоголни таъсир этувчи моддаларга ҳақида маълумот беринг?

Алкоголни организмга таъсири ҳақида нима биласиз?

Фойдаланиладиган адабиётлар.

1. Е.А.Бабаян, М.Х.Гонополский “Наркология” Тиббиёт олийгохи талабалари учун ўқув қўлланма.
2. Ш.А. Мураталибов "Психологиядан маълумотнома". Тошкент
3. Б.У.Йўлдашев, Й.З.Зулунов, М.М.Алийев "Гиёҳвандлик умр кушандаси". Тошкент.
4. С.С.Азизова "Фармакология" Тошкент.
5. С.Қосимов "Гиёҳвандлик оқибати". Тошкент.
6. А.Габиани "Жар ёқасида гиёҳвандлик ва гиёҳвандлар" Тошкент.
7. "Гиёҳвандлик профилактикаси бўйича услубий қўлланма" Тошкент.