FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI
ILMIY-METODIK JURNAL
ISSN 3093-8694 ◆ saen.uz
2026-yil
11-son

UDK: 159.9:364.4

Qodirov G‘ayrat Umarali o‘g‘li,
mustaqil tadqiqotchi

GIYOHVANDLIK OQIBATLARINI BARTARAF ETISHDA PSIXOLOGIK YORDAMNING SAMARALI USULLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada giyohvandlikka chalingan shaxslarda yuzaga keladigan psixologik, ijtimoiy va emotsional muammolar hamda ularning oqibatlarini bartaraf etishda psixologik yordamning samarali usullari tahlil etiladi. Giyohvandlikning shaxs ruhiyati, xulq-atvori, oilaviy munosabatlari va ijtimoiy moslashuviga ta’siri yoritilib, psixologik reabilitatsiya jarayonida individual maslahat, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, motivatsion suhbat, oilaviy terapiya va guruhiy psixologik mashg‘ulotlarning ahamiyati ochib beriladi. Shuningdek, shaxsda sog‘lom turmush tarziga intilish, o‘zini o‘zi boshqarish, irodaviy sifatlar va qayta ijtimoiylashuv ko‘nikmalarini shakllantirish masalalariga alohida e’tibor qaratiladi. Giyohvandlik oqibatlarini kamaytirishda kompleks, uzluksiz va individual xususiyatlarni hisobga oluvchi psixologik yordam muhim omil ekanligi asoslanadi.

Kalit so‘zlar: giyohvandlik, psixologik yordam, psixologik reabilitatsiya, qaramlik, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, motivatsion suhbat, ijtimoiy moslashuv, emotsional barqarorlik, profilaktika.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ НАРКОЗАВИСИМОСТИ

Аннотация. В данной статье анализируются психологические, социальные и эмоциональные проблемы, возникающие у лиц с наркотической зависимостью, а также эффективные методы психологической помощи, направленные на преодоление их последствий. Рассматривается влияние наркотической зависимости на психическое состояние личности, поведение, семейные отношения и социальную адаптацию. Раскрывается значение индивидуального психологического консультирования, когнитивно-поведенческой терапии, мотивационного интервьюирования, семейной терапии и групповых занятий в процессе психологической реабилитации. Особое внимание уделяется формированию навыков самоконтроля, эмоциональной устойчивости, здорового образа жизни и повторной социальной адаптации. Обосновывается необходимость комплексного и непрерывного оказания психологической помощи с учётом индивидуальных особенностей личности.

Ключевые слова: наркозависимость, психологическая помощь, психологическая реабилитация, зависимость, когнитивно-поведенческая терапия, мотивационное интервьюирование, социальная адаптация, эмоциональная устойчивость, профилактика.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT AS AN EFFECTIVE APPROACH TO OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF DRUG ADDICTION

Abstract. This article examines the psychological, social and emotional problems experienced by individuals with drug addiction and analyzes effective psychological support methods aimed at overcoming their consequences. It discusses the impact of drug

addiction on an individual's mental state, behavior, family relationships and social adaptation. Particular attention is paid to individual psychological counselling, cognitive behavioral therapy, motivational interviewing, family therapy and group-based psychological interventions in the rehabilitation process. The article also highlights the importance of developing self-control, emotional stability, healthy lifestyle habits and social reintegration skills. The necessity of comprehensive, continuous and individualized psychological support is substantiated as an important factor in reducing the consequences of drug addiction.

Keywords: drug addiction, psychological support, psychological rehabilitation, addiction, cognitive behavioral therapy, motivational interviewing, social adaptation, emotional stability, prevention.

KIRISH

Bugungi kunda giyohvandlik nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy, psixologik va ma’naviy muammo sifatida ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu muammo inson salomatligi, ruhiy barqarorligi, oilaviy munosabatlari, mehnat faoliyati va jamiyatdagi ijtimoiy mavqeiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Giyohvandlikka chalingan shaxslarda vaqt o‘tishi bilan ruhiy qaramlik, hissiy beqarorlik, irodaviy sifatlarning susayishi, ijtimoiy munosabatlarning buzilishi hamda o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilishdagi qiyinchiliklar kuzatilishi mumkin. Shu sababli giyohvandlik oqibatlarini bartaraf etish jarayonida faqat tibbiy davolash bilan cheklanib qolmasdan, shaxsning psixologik holatini tiklash va uni ijtimoiy hayotga qayta moslashtirishga ham alohida e’tibor qaratish zarur.

Giyohvandlikning shakllanishi va davom etishida biologik moyillik, psixologik xususiyatlar, oilaviy muhit, tengdoshlar ta’siri, stressli vaziyatlar hamda ijtimoiy muammolar o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Ayrim hollarda shaxs hayotidagi ruhiy zo‘riqishlar, yolg‘izlik, o‘ziga ishonchsizlik, hayotiy maqsadlarning noaniqligi yoki salbiy ijtimoiy tajribalar zararli moddalarga murojaat qilish xavfini kuchaytirishi mumkin. Biroq bu omillar har bir insonda bir xil natijaga olib kelmaydi. Shaxsning individual xususiyatlari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishi va mavjud psixologik himoya mexanizmlari mazkur jarayonning rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Giyohvandlik oqibatlarini bartaraf etishda psixologik yordamning asosiy vazifasi shaxsda qaramlikni anglash, sog‘ayishga bo‘lgan ichki motivatsiyani kuchaytirish, salbiy fikrlash shakllarini o‘zgartirish, hissiy holatni boshqarish va sog‘lom ijtimoiy munosabatlarni tiklashdan iborat. Bunda psixologik yordam shaxsning ehtiyojlari, ruhiy holati, qaramlik davomiyligi va ijtimoiy sharoitidan kelib chiqib tashkil etilishi lozim.

Mazkur maqolaning maqsadi giyohvandlik oqibatlarini bartaraf etishda qo‘llaniladigan zamonaviy psixologik yondashuvlarni nazariy jihatdan tahlil qilish, ularning imkoniyatlarini ochib berish hamda psixologik reabilitatsiya samaradorligini oshirishga qaratilgan tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

MAVZU BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

Giyohvandlik va unga bog‘liq psixologik muammolar jahon psixologiyasi, psixiatriya va ijtimoiy fanlarda keng o‘rganilgan mavzulardan biridir. Ushbu muammoning nazariy asoslarini tahlil qilishda qaramlikning shakllanish mexanizmlari, inson ehtiyojlari, motivatsiya, xulq-atvorning o‘zgarishi va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga oid ilmiy qarashlar muhim o‘rin tutadi.

Amerikalik psixolog Abraham Maslouning ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasi shaxsning psixologik ehtiyojlari va ularning xulq-atvorga ta’sirini tushuntirishda muhim nazariy asos hisoblanadi. Uning qarashlariga ko‘ra, xavfsizlik, mehr-muhabbat, hurmat va o‘zini namoyon qilish ehtiyojlari inson hayotida muhim o‘rin egallaydi. Ushbu ehtiyojlarning uzoq vaqt davomida qondirilmasligi ayrim shaxslarda ichki ziddiyat, ruhiy zo‘riqish va hayotdan qoniqmaslik holatlarini yuzaga keltirishi mumkin. Giyohvandlikka chalingan shaxslar bilan ishlashda ularning qondirilmagan ehtiyojlarini aniqlash va sog‘lom faoliyat orqali ushbu ehtiyojlarni qondirish imkoniyatlarini yaratish muhimdir.

Amerikalik psixolog Albert Ellis tomonidan ishlab chiqilgan ratsional-emotiv xulq-atvor yondashuvi insonning noto‘g‘ri e’tiqodlari va mantiqsiz fikrlari hissiy holat hamda xatti-harakatlariga ta’sir ko‘rsatishini asoslaydi. Ushbu yondashuv giyohvandlikka chalingan shaxslarda o‘ziga nisbatan salbiy munosabat, umidsizlik, aybdorlik hissi va zararli odatlarni oqlashga xizmat qiluvchi fikrlarni aniqlash hamda ularni konstruktiv qarashlar bilan almashtirishda qo‘llanilishi mumkin.

Aaron Bek tomonidan rivojlantirilgan kognitiv terapiya ham giyohvandlikni psixologik korreksiya qilishda muhim ahamiyatga ega. Mazkur yondashuvga ko‘ra, insonning fikrlash uslubi uning hissiy kechinmalari va xulq-atvoriga bevosita ta’sir qiladi. Shuning uchun qaramlik bilan bog‘liq avtomatik fikrlar, noto‘g‘ri xulosalar va zararli xulq-atvorni qo‘llab-quvvatlovchi qarashlarni aniqlash psixologik yordamning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Psixolog Uilyam Miller va Stiven Rollnik tomonidan ishlab chiqilgan motivatsion suhbat yondashuvi shaxsning xulq-atvorini o‘zgartirishga bo‘lgan ichki istagini shakllantirishga qaratilgan. Ushbu metodda psixolog tomonidan bosim o‘tkazish yoki shaxsni ayblash emas, balki uning mustaqil qaror qabul qilishiga yordam berish, o‘zgarishga nisbatan ikkilanishlarini anglash va sog‘lom hayotga intilishini kuchaytirish ustuvor hisoblanadi.

Shuningdek, Jorj Engelning biopsixososial modeli qaramlik muammosini biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’siri asosida tushuntirish imkonini beradi. Ushbu model giyohvandlikka chalingan shaxslarni reabilitatsiya qilishda kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatadi. Demak, psixologik yordam tibbiy davolash, oilaviy qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy moslashuv choralari bilan uyg‘unlashtirilgandagina yanada samarali tashkil etilishi mumkin.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur maqolani tayyorlashda ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, qiyosiy o‘rganish, tizimli yondashuv, umumlashtirish va ilmiy xulosalash metodlaridan foydalanildi. Giyohvandlik oqibatlarini bartaraf etishga doir psixologik nazariyalar hamda reabilitatsiya amaliyotida qo‘llaniladigan yondashuvlar o‘zaro taqqoslandi. Shuningdek, shaxsning emotsional holati, motivatsion xususiyatlari, kognitiv jarayonlari va ijtimoiy munosabatlarini hisobga oluvchi biopsixososial yondashuv metodologik asos sifatida belgilandi.

Tadqiqotning nazariy-metodologik asosini A. Maslouning ehtiyojlar nazariyasi, A. Bekning kognitiv terapiya konsepsiyasi, A. Ellisning ratsional-emotiv yondashuvi, U. Miller va S. Rollnikning motivatsion suhbat usuli hamda biopsixososial model tashkil etadi.

Maqolada psixologik yordamning samaradorligi shaxsning qaramlikni anglash darajasi, sog‘lom hayotga bo‘lgan motivatsiyasi, hissiy barqarorligi, qayta ijtimoiylashuv imkoniyatlari va qaytalanish xavfini boshqarish ko‘nikmalari bilan bog‘liq holda nazariy jihatdan tahlil qilindi. Bunda psixologik yordamning individual, oilaviy va guruhiy shakllariga alohida e’tibor qaratildi.

NATIJALAR

Nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, giyohvandlik oqibatlarini bartaraf etishda psixologik yordamning samaradorligi bir nechta o‘zaro bog‘liq yo‘nalishlar orqali ta’minlanadi. Birinchi navbatda, shaxsda o‘z muammosini anglash va sog‘lom hayotga qaytishga nisbatan ichki motivatsiyani shakllantirish zarur. Chunki tashqi majburlash yoki atrofdagilarning talabi asosida amalga oshirilgan o‘zgarishlar har doim ham uzoq muddatli ijobiy natijani ta’minlamaydi. Shu sababli psixologik suhbatlar jarayonida shaxsning o‘z hayotiga, salomatligiga va kelajagiga nisbatan mas’uliyat hissini rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Ikkinchi muhim yo‘nalish kognitiv-xulq-atvor terapiyasidan foydalanishdir. Ushbu yondashuv yordamida shaxsning giyohvand moddalarni iste’mol qilishga undovchi vaziyatlari, salbiy fikrlari va xulq-atvor odatlari aniqlanadi. Masalan, stress, nizoli munosabatlar, yolg‘izlik yoki salbiy hissiy kechinmalar ayrim shaxslarda avvalgi zararli odatga qaytish istagini kuchaytirishi mumkin. Psixologik mashg‘ulotlar davomida bunday vaziyatlarni aniqlash, ularga nisbatan muqobil munosabatni shakllantirish va muammolarni sog‘lom usullar bilan hal qilish ko‘nikmalari rivojlantiriladi.

Uchinchi yo‘nalish hissiy barqarorlik va o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatini rivojlantirish bilan bog‘liq. Giyohvandlikka chalingan shaxslarda xavotir, tushkunlik, jahldorlik, aybdorlik va umidsizlik kabi holatlar uchrashi mumkin. Shu bois ularga hissiyotlarni anglash, nazorat qilish, stressli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish va salbiy kechinmalarni konstruktiv yo‘naltirish usullarini o‘rgatish muhimdir. Nafas mashqlari, relaksatsiya, diqqatni jamlash va muammoli vaziyatlarni tahlil qilish kabi psixologik usullar ushbu jarayonda yordam berishi mumkin.

To‘rtinchi yo‘nalish oilaviy munosabatlarni tiklash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini shakllantirishdan iborat. Giyohvandlik ko‘pincha nafaqat shaxsning o‘ziga, balki uning oila a’zolariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Oilada ishonchsizlik, nizolar, tushunmovchilik va hissiy uzoqlashish yuzaga kelishi mumkin. Oilaviy psixologik maslahatlar orqali oila a’zolarining muammoga munosabatini sog‘lomlashtirish, o‘zaro muloqotni yaxshilash va qo‘llab-quvvatlovchi muhitni shakllantirish mumkin.

Beshinchi yo‘nalish qayta ijtimoiylashuv jarayonini tashkil etishdir. Shaxsning sog‘lom hayotga qaytishi faqat zararli odatdan voz kechishi bilan cheklanmaydi. U jamiyatda o‘z o‘rnini topishi, mehnat faoliyatiga qaytishi, ijobiy ijtimoiy aloqalarni tiklashi va hayotiy maqsadlarini belgilashi lozim. Shu jihatdan kasbiy yo‘naltirish, ijtimoiy faollikni oshirish, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish va konstruktiv faoliyatga jalb qilish psixologik reabilitatsiyaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Shunday qilib, nazariy tahlil asosida giyohvandlik oqibatlarini bartaraf etishda quyidagi yo‘nalishlarning o‘zaro uyg‘unligi muhimligi aniqlandi:

shaxsning sog‘ayishga bo‘lgan ichki motivatsiyasini shakllantirish;

salbiy fikrlash va zararli xulq-atvor shakllarini korreksiya qilish;

hissiy barqarorlik va o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish;

oilaviy munosabatlar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni mustahkamlash;

qaytalanish xavfini kamaytirish bo‘yicha individual strategiyalarni shakllantirish;

shaxsning ijtimoiy hayotga qayta moslashuvini ta’minlash.

MUHOKAMA

Giyohvandlik oqibatlarini bartaraf etishda psixologik yordamning samaradorligi, eng avvalo, shaxsga individual yondashish va uning psixologik ehtiyojlarini to‘g‘ri aniqlashga bog‘liq. Chunki giyohvandlikka chalingan barcha shaxslarning ruhiy holati, qaramlikka olib kelgan sabablar va ijtimoiy sharoitlari bir xil bo‘lmaydi. Ayrim shaxslarda ruhiy zo‘riqish va stress asosiy omil sifatida namoyon bo‘lsa, boshqalarida oilaviy muammolar, ijtimoiy ta’sir, o‘ziga ishonchsizlik yoki hayotiy maqsadlarning mavjud emasligi muhim o‘rin tutishi mumkin. Shu sababli psixologik yordam jarayonini umumiy qolip asosida emas, balki individual diagnostika natijalariga muvofiq tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Psixologik reabilitatsiya jarayonida kognitiv-xulq-atvor terapiyasi va motivatsion suhbat usullarining uyg‘un qo‘llanilishi alohida ahamiyatga ega. Motivatsion suhbat shaxsning o‘zgarishga bo‘lgan ichki ehtiyojini kuchaytirishga xizmat qilsa, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi kundalik hayotda uchraydigan muammoli vaziyatlarga nisbatan sog‘lom munosabatni shakllantirishga yordam beradi. Bu ikki yondashuvning birgalikda qo‘llanilishi shaxsning nafaqat giyohvandlikka bo‘lgan munosabatini, balki fikrlash va xulq-atvor usullarini ham o‘zgartirishga imkon yaratadi.

Muhim jihatlardan yana biri psixologik yordamning uzluksizligini ta’minlashdir. Amaliyotda ayrim shaxslar davolanish yoki reabilitatsiya jarayonidan so‘ng avvalgi ijtimoiy muhitiga qaytadi. Agar ushbu muhitda giyohvand moddalarni iste’mol qilishga undovchi omillar saqlanib qolgan bo‘lsa, qaytalanish xavfi ortishi mumkin. Shuning uchun reabilitatsiya jarayoni davolash muassasasi bilan cheklanmasdan, shaxsning kundalik hayotiga ham tatbiq etilishi zarur. Bunda psixologik kuzatuv, muntazam maslahatlar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi muhim ahamiyat kasb etadi.

Oilaviy muhitning ta’sirini ham alohida ta’kidlash lozim. Oila shaxsning ruhiy tiklanishida muhim ijtimoiy tayanch bo‘lishi mumkin. Biroq oila a’zolarining haddan tashqari nazorati, ayblashi yoki kamsitishi aksincha, shaxsning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud. Shu sababli oila a’zolari bilan psixologik tushuntirish ishlari olib borish, ularda qaramlikning psixologik xususiyatlari haqida to‘g‘ri tasavvur hosil qilish va sog‘lom muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur.

Giyohvandlikka chalingan shaxslar bilan ishlashda ularning shaxsiy qadr-qimmatini hurmat qilish, maxfiylikni ta’minlash va kamsitish holatlariga yo‘l qo‘ymaslik ham muhim metodologik talab hisoblanadi. Shaxsni faqat qaramlik muammosi orqali baholash uning boshqa ijobiy sifatlari va imkoniyatlarini e’tibordan chetda qoldirishi mumkin. Aksincha, uning mavjud qobiliyatlari, qiziqishlari va ijobiy tajribalariga tayanish sog‘lom hayotga qaytish jarayonini qo‘llab-quvvatlaydi.

Shuni ham hisobga olish kerakki, psixologik yordam tibbiy davolashning o‘rnini bosmaydi. Giyohvandlik kompleks yondashuvni talab qiladigan holat bo‘lib, zarur vaziyatlarda narkolog, psixiatr, psixolog va ijtimoiy xodimlarning hamkorligi ta’minlanishi lozim. Ayniqsa, abstinensiya belgilari, depressiv holatlar yoki boshqa ruhiy muammolar mavjud bo‘lganda mutaxassislararo hamkorlikning ahamiyati ortadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, giyohvandlik oqibatlarini bartaraf etish murakkab va ko‘p bosqichli jarayon bo‘lib, unda psixologik yordam muhim o‘rin egallaydi. Giyohvandlik insonning nafaqat jismoniy salomatligiga, balki uning ruhiy dunyosi, irodaviy sifatlari, hissiy barqarorligi, oilaviy munosabatlari va ijtimoiy faolligiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli mazkur muammoni hal etishda tibbiy davolash, psixologik reabilitatsiya va ijtimoiy moslashuv choralari o‘zaro uyg‘unlashtirilishi zarur.

Tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin. Birinchidan, psixologik yordam jarayonida shaxsning individual xususiyatlari, qaramlikka olib kelgan sabablar va ruhiy holatini hisobga olish talab etiladi. Ikkinchidan, motivatsion suhbat va kognitiv-xulq-atvor terapiyasi shaxsning o‘zgarishga bo‘lgan intilishini kuchaytirish hamda zararli xulq-atvor shakllarini korreksiya qilishda muhim vositalar hisoblanadi. Uchinchidan, oilaviy psixologik yordam va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash shaxsning sog‘lom munosabatlarni tiklashi va jamiyatga qayta

moslashishiga yordam beradi. To‘rtinchidan, qaytalanishning oldini olish maqsadida psixologik kuzatuv va reabilitatsiya tadbirlarini uzluksiz davom ettirish lozim.

Amaliy jihatdan giyohvandlikka chalingan shaxslar bilan ishlashda individual psixologik maslahatlar, guruhiy mashg‘ulotlar, oilaviy terapiya, stressni boshqarish treninglari va ijtimoiy moslashuv dasturlarini birgalikda qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, ta’lim muassasalari, tibbiyot tashkilotlari, mahalla institutlari va oilalar o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish giyohvandlikning oldini olish hamda uning oqibatlarini kamaytirishga xizmat qiladi.

Eng muhimi, giyohvandlikka chalingan shaxsni jamiyatdan ajratish yoki ayblash emas, balki uning ruhiy salomatligini tiklash, insoniy qadr-qimmatini saqlash va ijtimoiy hayotga qaytishiga ko‘maklashish psixologik yordamning asosiy maqsadi bo‘lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Beck A.T., Wright F.D., Newman C.F., Liese B.S. Cognitive Therapy of Substance Abuse. – New York: Guilford Press, 1993.
2. Miller W.R., Rollnick S. Motivational Interviewing: Helping People Change. 3rd ed. – New York: Guilford Press, 2013.
3. Maslow A.H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1987.
4. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. – New York: Lyle Stuart, 1962.
5. Engel G.L. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine // Science. – 1977. – Vol. 196, No. 4286. – P. 129–136.
6. Marlatt G.A., Donovan D.M. Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors. 2nd ed. – New York: Guilford Press, 2005.
7. World Health Organization. International Standards for the Treatment of Drug Use Disorders. – Geneva: WHO, 2020.
8. United Nations Office on Drugs and Crime, World Health Organization. International Standards for the Treatment of Drug Use Disorders: Revised Edition. – Vienna: UNODC, 2020.
9. National Institute on Drug Abuse. Principles of Drug Addiction Treatment: A Research-Based Guide. 3rd ed. – Bethesda: National Institutes of Health, 2018.