OVQATLANISH XULQ ATVORI VA SEMIZLIKNING O'ZARO BOG'LIQLIK JIHATLARI.

TTA,Pedagogika va psxixologiya

kafedrasi doktoranti, o'qituvchisi

Abdumutalibova Mag'firat Mirodil qizi

Annotatsya. Ushbu maqola ovqatlanish xulq-atvori buzilsharini tibbiy va psixologik muammo ekanligi, buning oqibatida inson salomatligiga xavf tug'diruvchi omillar haqida fikrlar keltiriladi.Ovqatlanish xulq-atvori psixologik jihatdan juda murakkab va ko'plab omillarga ta'sir qiladi. Hissiy holatlar, o'zini qadrlash, stress, madaniy ta'sirlar va ijtimoiy munosabatlar ovqatlanish xulq-atvorini shakllantiradi. Bu omillar birgalikda insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: *ovqatlanish xulq-atvori, strees, semizlik, salomatlik, sog'lom ovqatlanish, salomatlik psixologiyasi.*

Аннотация. В статье рассматривается тот факт, что расстройство пищевого поведения является медико-психологической проблемой, в результате которой возникают факторы, угрожающие здоровью человека. Пищевое поведение психологически очень сложное и влияет на множество факторов. Эмоциональные состояния, самооценка, стресс, культурные влияния и социальные отношения формируют пищевое поведение.

Ключевые слова: *пищевое поведение, стресс, ожирение, здоровье, здоровое питание, психология здоровья.*

Ortacha vazn va semizlik — bu muammo, uning tarqalishi iqtisodiy jihatdan rivojlangan mamlakatlarda 30 foizgacha yetadi. Bu nafaqat sog'liq bilan bog'liq

muammolar uchun xavf omili, balki ijtimoiy muhitga moslashishni buzib, bemorlarning psixik sohasida disfunktsiyani keltirib chiqaradi (Reyn O.V., Krasovskaya A.G., Smolyanskiy B.L., 1992). Semizlikni yashirish qiyin bo'lgan muammo sifatida, u jiddiy psixologik xavf tug'diradi, chunki ijtimoiy bosim tufayli jismoniy jihatdan to'liq bo'lganlarga nisbatan jamiyatdagi salbiy qarashlar mavjud (Kreslavskiy E.S., 1987; Gurvich I.N., 1999). Faqat 5 foiz hollarda semizlik organik kasallikning belgisi bo'lib, birinchi navbatda endokrin tizimning yoki miyadagi organik zararlanish bilan bog'liq bo'ladi. Qolgan 95 foiz holatlarda semizlik asosan miyada oziq-ovqatni boshqaradigan va gormonal holatni tartibga soluvchi neyrokimyoviy nuqson bilan bog'liq (Voznesenskaya T.G., Safonova V.A., Platonova N.M., 2000). Bunda semizlik bilan og'rigan bemorlarning 60 foizida oziq-ovqat xulq-atvorining patologiyasi mavjud (Voznesenskaya T.G. va boshqalar, 2000), bu esa oziq-ovqatga bo'lgan qaramlikka olib keladi — bu jamiyatda qabul qilinadigan qaramlik turi bo'lib, atrofdagilarga xavf solmaydi (Rotov A.B., Gavrilov M.A., Bobrovskiy A.B., Gudkov S.B., 1999). Shuning uchun ko'plab odamlar o'zining iroda kuchi va o'zini nazorat qilish qobiliyati bilan ortiqcha vazn bilan kurashishda muvaffaqiyat qozonishi mumkin, va psixoterapevtik usul ozish dasturida asosiy yoki yagona usul bo'lishi mumkin (Koreshkin I., 1998).

So'nggi vaqtlarda, oziq-ovqat xulq-atvorining buzilishi bilan bog'liq bo'lgan psixozlar bilan shug'ullanadigan tadqiqotlar soni ortdi. O'zbekiston tadqiqotlarida ortiqcha vazn muammosi, asosan, tibbiy muammolarni hal qilishga qaratilgan bo'lib (Voznesenskaya T.G., 1990; Vahmistrov A.B., 2001; Minabutdinov Sh.R., 1996; Gavrilov M.A., 1998), psixodiagnostik usullar ko'pincha psixofiziologik metodlar bilan birgalikda yoki klinik kuzatuvlarga qo'shimcha tarzda qo'llanilgan. Shuning uchun psixologik tadqiqotlar natijalarini talqin qilishda matematik metodlarning imkoniyatlari va solishtirma yondashuvning imkoniyatlari yetarlicha ishlatilmagan, xususan, semizlik muammosi bilan bezovta bo'lgan va bo'lmagan ayollarni solishtirishda.

Ovqatlanish xulq-atvori deganda, shaxsning ovqatni tanlash, iste'mol qilish va ovqatlanishdagi odatlari, shuningdek, bu jarayondagi psixologik va ijtimoiy omillar tushuniladi. Tibbiyotda ovqatlanish xulq-atvori odamning jismoniy va ruhiy salomatligiga o'zgaruvchan va uzoq muddatli ta'sirlar ko'rsatadi. Jahondagi yetakchi tadqiqotlar va JSST ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining qariyb 30 foizi (1,7-1,9 milliard kishi) ortiqcha vaznli yoki semirib ketgan va 2025-yilga kelib ortiqcha vaznli odamlar sonining yanada ko'payishi bashorat qilinmoqda va ayollarning 50 foizi va erkaklarning 40 foizi semirishdan aziyat chekishi prognoz qilingan. Aholi orasidagi turli xil ovqatlanish xulq-atvori buzilishi bo'lgan odamlar soni ortib bormoqda va bunday bemorlarning tibbiy hamda psixologik yordam so'rab murojaatlari soni ortib bormoqda. Ovqatlanishishida buzilishi bor bemorlarning oziq-ovqat iste'mol qilish va qayta ishlashda noodatiy tavsiflangan xulq-atvorli psixogen sindromlar guruhi mavjuddir. Ushbu toifa bemorlar ruhiyatidagi o'zgarishlarga sabab bo'luvchi psixologik, oilaviy va ijtimoiy-madaniy omillarni tadqiq etish alohida tadqiqotlarga zarurat tug'dirmoqda. Mamlakatimizda sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish chora-tadbirlarini amalga oshirish doirasida aholiga tibbiy yordam ko'rsatishning zamonaviy tizimini shakllantirish borasida muayyaomonini nazorat qilmaslik va ruhiy holatni noto'g'ri yondashuvlar bilan hal qilish, uzoq muddatda jismoniy va ruhiy sog'liqni yomonlashtiradi. Emotsional ovqatlanish va uning ta'siri, ayniqsa, semizlik va ortiqcha vazn kabi sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Bu esa depressiya, qayg'u va kayfiyatning pasayishiga olib keladi, natijada yana qo'shimcha ravishda ovqatlanish odatlariga ta'sir qiladi va nomutanosiblikni kuchaytiradi.

Sog'liqni saqlash tizimida ovqatlanish xulq-atvorining ahamiyati juda katta, chunki sog'lom ovqatlanish xulq-atvori bevosita jismoniy va ruhiy salomatlikka ta'sir qiladi, shuningdek, sog'liqni saqlash tizimining samaradorligini oshiradi. Psixologik salomatlik va ovqatlanish xulq-atvori o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjud. Stress, xavotir yoki depressiya bilan bog'liq bo'lgan odamlar ko'pincha noto'g'ri ovqatlanish xulq-atvoriga (ortiqcha ovqatlanish yoki ortiqcha cheklash) ega bo'lishadi. Sog'liqni saqlash tizimi psixologik va ovqatlanish maslahatlari orqali odamlarning ovqatlanish

xulq-atvorini yaxshilashga yordam berishi kerak. Dunyo bo‘ylab ko'plab mamlakatlarda ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklar (masalan, semizlik, yurak kasalliklari, diabet) juda keng tarqalgan. Sog'liqni saqlash tizimida ovqatlanish xulq-atvorining ahamiyati global miqyosda tan olingan va profilaktikaga e’tibor qaratish zarurligi haqiqatga aylandi.

Ovqatlanish xulq-atvori va psixologiya o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik jismoniy va ruhiy salomatlikka bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O'zbekistonda ovqatlanish madaniyati va ijtimoiy an’analari odamlarning psixologik holatiga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Emotsional ovqatlanish, stress va ruhiy holatlar, ijtimoiy va madaniy omillar ovqatlanish xulq-atvorining shakllanishiga katta ta’sir qiladi. Bu masala, ayniqsa, sog‘lom ovqatlanish va psixologik farovonlikni yaxshilash uchun keng ko‘lamli psixologik yondashuvlarni ishlab chiqishni talab qiladi. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda psixologik jihatlarni inobatga olish, jamiyatni ongli ovqatlanishga undashda muhim rol o‘ynaydi. Ovqatlanish xulq-atvori va uning sog‘liq bilan bog‘liqligi o‘rtasidagi aloqani tibbiyotning ko‘plab sohalarida o‘rganilmoqda. Noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari, masalan, ortiqcha ovqatlanish, to‘g‘ri bo'lmagan ovqatlar tanlash yoki ortiqcha kaloriyalarni iste’mol qilish, qandli diabet, yurak kasalliklari, semizlik, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari kabi jiddiy kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, kam ovqatlanish yoki noto‘g‘ri ovqatlanish ruhiy salomatlikka ham ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ovqatlanishning ba’zi xususiyatlari, masalan, stressda ovqat iste’mol qilish yoki hissiy ovqatlanish, shaxsning psixologik salomatligiga ta’sir qiladi. Tibbiyotda ovqatlanish xulq-atvorining psixologik o‘zgarishlarini o‘rganish, bu kasalliklarni erta aniqlash va ularni davolashda katta yordam beradi.

ADABIYOTLAR

1. American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Washington, DC: American Psychiatric Association.

2. Bemporad, J. R. (1996). Self-starvation through the ages: reflections on the pre-history of anorexia nervosa. Int. J. Eat. Disord. 19, 217–237.
3. Pubmed Abstract | Pubmed Full Text | CrossRef Full Text
4. Benelam, B. (2009). Satiation, satiety and their effects on eating behaviour. Nutr. Bull. 34, 126–173.
5. CrossRef Full Text
6. Bessesen, D. H. (2008). Update on obesity. J. Clin. Endocrinol. Metab. 93, 2027–2034.