

O‘ZBEKISTONDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Imomov Odiljon Karimovich
Samarqand shahar
«HARMONY MED CENTER» rahbari

Annotatsiya: Ushbu maqola O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik xususiyatlari masalalari, zamonaviy boshqaruv tizimini va hududlarda sog‘liqni saqlashni tashkil etish, aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish hamda muntazam ravishda sog‘lom turmush tarziga rioya etishning muhimligi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘liqni saqlash, reproduktiv salomatlik, profilaktika, tibbiy genetika, irsiy va tug‘ma kasalliklar, tibbiy yordam, patronaj xizmati va dispanserizatsiya, sog‘lom turmush tarzi, profilaktikasi va salomatlik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЗБЕКИСТАНЕ

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы психологических особенностей формирования здорового образа жизни в Узбекистане, организации современной системы управления и здравоохранения в регионах, укрепления репродуктивного здоровья населения, охраны материнства и детства, а также важности регулярного соблюдения здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здравоохранение, репродуктивное здоровье, профилактика, медицинская генетика, наследственные и врожденные заболевания, медицинская помощь, патронажно-диспансерная служба, здоровый образ жизни, профилактика и здоровье.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN UZBEKISTAN

Abstract: This article deals with the issues of psychological characteristics of healthy lifestyle formation in Uzbekistan, organization of modern management system and health care in regions, strengthening of reproductive health of the population, protection of motherhood and childhood, and the importance of regularly observing a healthy lifestyle.

Key words: health care, reproductive health, prevention, medical genetics, hereditary and congenital diseases, medical care, patronage service and dispensary, healthy lifestyle, prevention and health.

Globallashuv sharoitida dunyo davlatlari qatori yurtimiz uchun ham jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Aholiga tibbiy yordam ko'rsatishning sifati, samaradorligi va ommabopligini tubdan oshirishni ta'minlaydigan sog'liqni saqlash tizimini tashkil etish va moliyalashtirishning konseptual jihatdan yangi modellarini shakllantirish, tibbiyot fani va texnologiyalarining zamonaviy yutuqlarini joriy etish maqsadida, sog'liqni saqlash sohasidagi milliyqonunchilikni uni unifikatsiyalash hamda tibbiy xizmat sifatini oshirish va bemorlar huquqlarini himoya qilish, shuningdek, tibbiyot xodimlarining mas'uliyati va himoyalanganligini kuchaytirishga qaratilgan to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiluvchi qonunlarni qabul qilish orqali takomillashtirildi.

Respublikada sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish chora-tadbirlarini amalga oshirish doirasida aholiga tibbiy yordam ko'rsatishning zamonaviy tizimini shakllantirish borasida muayyan natijalarga erishildi.

O'tgan davrda qishloq vrachlik punktlari, shahar va qishloq oilaviy poliklinikalarini tashkil etish orqali birlamchi tibbiy-sanitariya yordamini ko'rsatish tizimi takomillashtirildi hamda aholining ushbu xizmatlardan foydalanish imkoniyatlari kengaytirildi. Shoshilinch tibbiy yordam ko'rsatishning yagona markazlashgan tizimi yaratildi, fuqarolarga, jumladan, joylarda yuqori texnologiyalarga asoslangan tibbiy yordam ko'rsatuvchi respublika ixtisoslashtirilgan ilmiy-amaliy tibbiyot markazlari tarmog'i takomillashtirilmoqda.

Aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish bo'yicha qator maqsadli milliy dasturlar amalga oshirildi. Bolalarning irsiy va tug'ma kasalliklar bilan tug'ilishining oldini olish maqsadida respublika va hududiy skrining markazlari tashkil etildi.

Jahon standartlari asosida menejment va tibbiy xizmatlar sifatini boshqarishning eng namunali amaliyotlarini joriy etishni ta'minlaydigan zamonaviy boshqaruv tizimini va hududlarda sog'liqni saqlashni tashkil etishning “klaster” modelini shakllantirildi. Tibbiyot va farmasevtika muassasalarini akkreditatsiya qilish, shifokorlik va farmasevtik faoliyatni litsenziyalash tizimini joriy etildi.

Tibbiyot sohasini moliyalashtirish tizimini takomillashtirish, davlat tomonidan kafolatlangan bepul tibbiy yordam hajmini belgilash, tibbiy xizmatlar uchun klinik-xarajat guruhlari bo'yicha “har bir davolangan holat” uchun to'lash tizimini hamda kishi boshiga moliyalashtirishning yangi mexanizmlarini joriy etish, shuningdek, majburiy tibbiy sug'urtalash bosqichma-bosqich joriy etilmoqda.

Tibbiy yordamning samaradorligi, sifati va ommabopligini oshirish, shuningdek, tibbiy standartlashtirish tizimini shakllantirish, tashxis qo'yish va davolashning yuqori texnologik usullarini joriy etish, patronaj xizmati va dispanserizatsiyaning samarali modellarini yaratish orqali sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va kasalliklarni profilaktika qilish, tibbiy genetikani, ayollar va bolalarga shoshilinch va ixtisoslashgan tibbiy yordamni rivojlantirish asosida, zamonaviy skrining dasturlarini joriy etish, “Ona va bola” hududiy ko'p tarmoqli tibbiyot majmualari va ma'lumotlar tizimlarini shakllantirish asosida onalik va bolalikni muhofaza qilish tizimini takomillashtirildi.

Xususi sog'liqni saqlash tizimi, davlat-xususi sherikligini va tibbiy turizmni rivojlantirish, sog'liqni saqlash sohasiga investitsiyalarni keng jalb etish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish va raqobat muhitini yaxshilandi, farmasevtika tarmog'ini yanada

rivojlantirildi, dori vositalari, tibbiy texnika va buyumlar ishlab chiqarish hajmi va turlarini kengaytirildi, tibbiy kadrlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishning samarali tizimini shakllantirish, tibbiyot fanini rivojlantirish, shu jumladan, tibbiyot ilmiy va ta'lim muassasalarini xalqaro standartlar bo'yicha sertifikatlashtirish (akkreditatsiyadan o'tkazish) zamonaviy ta'lim dasturlari, usul va texnologiyalarini joriy etish asosida, “elektron sog'liqni saqlash” tizimini keng joriy etildi, yagona milliy standartlar asosida integratsiyalashgan axborot tizimlari va ma'lumotlar bazasi majmuasini yaratildi.

Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan tashkil etilib, odamlar qiziqishiga sabab bo'layotgan ommaviy salomatlik tadbirlari ham faol jismoniy harakatga chorlab, sog'lom hayot tarzini targ'ib etishda muhim ahamiyat kasb etayapti.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti bilan hamkorlikda oilaviy shifokorlar malakasini oshirish, “Qishloq shifokori” dasturi doirasida olis va chekka hududlarga mutaxassislarni jalb qilish kerakligi qayd etildi. Oilaviy shifokor punkti va poliklinikalarda shtatlar normativi, shifokorlar va o'rta tibbiyot xodimlarining malaka talablari, jihozlash standartlarini takomillashtirish vazifasi qo'yildi.

Sog'lom turmush tarzining qaror topishi, jumladan, faol jismoniy harakatda bo'lish, to'g'ri ovqatlanish hamda zararli odatlardan voz kechish inson salomatligini asrashda muhim o'rin tutadi. Shu bois ham, Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan muntazam ravishda sog'lom turmush tarziga rioya etish borasidagi ommaviy tadbirlar o'tkazib kelinmoqda. Shunday tadbirlar turli hududlarda “Sog'lom oila – sog'lom jamiyat” shiori ostida mamlakatimiz bo'ylab har bir oilaviy poliklinika o'z hududidagi mahalla fuqarolik yig'inlarida guzar, ta'lim muassasasi stadionlaridan foydalangan holda oilalar ishtirokida o'tkazildi.

Quyidagi sog'lom turmush tarzining eng muhim 7 qoidasi Siz-u bizga avvaldan ma'lum bo'lgan, biroq hayotning mayda-chuyda tashvishlari bilan yodimizdan ko'tarilgan va amalga oshira olmay qolgan tartiblarni yodga solsa ne ajab.

1.Sport — umrimiz oxiriga qadar sog'lom hayot kechirishning asosiy shartlaridan. U yosh ham, joy ham, hattoki shart-sharoit ham tanlamaydi. Uning ko'rinishlari, shakllari, usullari ko'p. Yoga, pilates, piyoda yurish, yugurish, turnikka tortilish, otjimoniya, raqs, rafting, bodibilding, gimnastika, futbol va hokazo turlari bor. Istaganingizni tanlang, jismonan faol bo'lsangiz kifoya. Har kuni emas, kunora 30-60 daqiqa sport bilan shug'ullansangiz, sog'lom bo'lishingiz uchun yetarli.

Kamroq o'tirish va ko'proq harakatlanish kerak. Agarda kasbingiz o'tirib ishlashni taqozo etsa, har soatda kamida 5 daqiqa tanaffus qiling va bu vaqtda turli yengil mashqlarni bajarib, yelka, bel va oyoqlar chigilini yozing.

2. To'g'ri ovqatlanish. Ovqatlanish ratsioningizga tabiiy mahsulotlar — meva va sabzavotlar, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarni ko'proq kiriting. Ovqatlanish ratsionining 65 foizini meva va sabzavotlar, non va turli bo'tqalar tashkil etishi, 30 foizi go'sht va sut mahsulotlari, 5 foizi shirinlik va yog'larga ajratilishi lozim. Ozuqalar imkon qadar yangi, mavsumga mos bo'lishi lozim. Bahor va yozda o'simliklar, qishda oqsil va yog'ga boy mahsulotlarga ko'proq o'rin ajratilishi lozim. Har kuni 2 litr atrofida suv iching.

Fast-fud, gazli ichimliklar, yarim tayyor mahsulotlar, chips va kirieshkilar, boshqa ko‘plab sun‘iy ta‘m, rang va shakl berilgan ozuqalardan voz keching.

Ovqatlanishda xilma-xil taomlarni aralashtirib yubormaslik lozim. Mevalar ovqatdan yarim soat avval, choy va ichimliklar 1-2 soat keyin iste‘mol qilinishi zarur. Kechki 19-00dan keyin faqatgina bir oz olma tanovvul qilishga ijozat beriladi.

3. Zararli odatlar. Organizmimizning asosiy dushmanlaridan bo‘lmish tamaki va alkogol mahsulotlari, turli zararli odatlar (ularni o‘zingiz yaxshi bilasiz)dan voz kechish orqali sog‘lom turmush tarziga keng yo‘l oching. Har bir chekilmagan sigaret, ichilmagan har bir stakan aroq sizning sog‘lom hayot kechirish sari tashlagan muhim qadamingizdir.

4. Kun tartibi. Kun tartibiga qat‘iy rioya eting. Birinchi navbatda — 8 soatlik uyqu! Ikkinchidan, kunning bir vaqtida uxlash va muayyan vaqtda uyg‘onishga odatlanish! Uyquning buzilishi asta-sekinlik bilan inson ruhiyati, hissiyotlariga ziyon yetkazadi, ishchanlik kayfiyatini yo‘qotadi, keyinchalik turli surunkali, jiddiy xastaliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumin.

5. Ijobiy kayfiyat. Sog‘lom turmush tarzining yana bir muhim qoidasi — yorqin va ijobiy kayfiyat! Hayotdan ko‘proq zavq oling, muvaffaqiyatsizlik, omadsizliklarga ko‘p e‘tibor qaratmang, doimo olg‘a intilish uchun kuch topa biling va odamlarga nisbatan g‘araz, gina-kudurat, yomon gumonlar saqlab yurmang, kechirimli, bag‘rikeng bo‘ling. Nodonlar bilan aslo tenglasha ko‘rmang!

6. Toza havo. Uyingiz, xona va ish kabinetingizni doimo toza tuting, har kuni uni artib-tozalang, derazalarni ochib, toza havo kirishini ta‘minlang. Normal jismoniy holatda bo‘lish uchun albatta chuqur va to‘g‘ri nafas olishni bilish lozim. Tabiat qo‘ynida sayr qilish, oynalarni ma‘lum muddat ochib qo‘yish, tomorqa yoki ochiq havoda jismoniy mehnat qilishga yetadigani yo‘q.

7. Shaxsiy gigiena. Ovqatlanishdan avval va keyin albatta qo‘llarni yuvish, uyqudan oldin va ovqatlangandan keyin tishlarni tozalash, toza kiyim, umuman, tozalikka qat‘iy rioya etish sog‘lom turmush tarzining asosiy shartlaridan hisoblanadi.

Xalqimizda “El sog‘ligi — yurt boyligi”, degan naql bor. Topib aytilgan bu hikmat zamirida katta ma‘no mujassam. Zero, har bir inson o‘z maqsadiga erishishi uchun, eng avvalo, har tomonlama sog‘lom bo‘lishi lozim. Inson qachon sog‘lom bo‘ladi, qachonki, sifatli tibbiy xizmatdan o‘z vaqtida foydalansa, chinakam yashash zavqini tuysa!

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev o‘z vazifasiga kirishgan ilk kunlardayoq tinchlik hamda salomatlik masalalari aholimiz hayotidagi eng muhim ustuvor masalalar ekanligini ta‘kidlab, ushbu sohalarida tub islohotlarni amalga oshirish ishlari boshlangan edi. Oxirgi olti-yetti yilda mamlakatimizda aholiga malakali tibbiy yordam ko‘rsatish bo‘yicha amalga oshirilayotgan islohotlar samarasini bugun xalqimiz o‘z kundalik hayotida sezmoqda, his etmoqda.

Buni birgina o‘tgan davrda aholiga tibbiy yordam ko‘rsatish tizimini takomillashtirish, kasalliklarni barvaqt aniqlash va oldini olish, tibbiy xizmatlarni aholiga yaqinlashtirish va ularning sifatini oshirish, tibbiyot muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash hamda kadrlar salohiyatini oshirish borasida erishilgan ijobiy natijalar misolida ham ko‘rish mumkin. Xususan, aholiga tibbiy yordam ko‘rsatishning sifati,

samaradorligi va ommabopligini oshirish, birlamchi tibbiy-sanitariya yordami ko‘lamini kengaytirish, sohaga bosqichma-bosqich tibbiy sug‘urta tizimini joriy etish, tibbiy xizmatlar bozorida zamonaviy raqobat muhitini yaratish, shu asosda aholining kafolatlangan va sifatli tibbiy yordam olish imkoniyatlarini kengaytirish maqsadida Sirdaryo viloyatida sog‘liqni saqlash tizimini tashkil etishning yangi modeli va davlat tibbiy sug‘urtasi mexanizmlarini joriy etish bo‘yicha tajriba-sinov loyihasi amalga oshirildi.

Sog‘liqni saqlash sohasida amalga oshirilayotgan islohotlarni chuqurlashtirish, aholiga ko‘rsatilayotgan tibbiy xizmatlar sifatini tubdan yaxshilash, tibbiyot muassasalari faoliyatini ilg‘or xorijiy tajriba asosida tashkil etish, tibbiyot kadrlarining salohiyatini oshirish, nodavlat tibbiyot tashkilotlari faoliyatini qo‘llab-quvvatlash maqsadida davlatimiz rahbarining 2024 yil 22 yanvardagi qarori bilan Sog‘liqni saqlash vazirligi tuzilmasida davlat muassasasi shaklida “Sog‘liqni saqlash loyihalari markazi” loyiha ofisi tashkil etilgan edi.

Prezidentimiz 2024 yil 21-may kuni Sog‘liqni saqlash loyihalari markazi tomonidan amalga oshirilayotgan ishlar va yangi takliflar taqdimoti bilan tanishdi. Xususan, birlamchi bo‘g‘in va tez tibbiy yordam tizimini takomillashtirish, davlat tibbiy sug‘urtasini joriy etish, dori-darmonlar xaridini tartibga solish borasida ishlab chiqilgan takliflar atroflicha muhokama etildi.

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, sog‘lom turmush tarzi, bu — har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir. Sog‘lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda o‘z o‘rniga ega bo‘ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o‘tish, hayot qiyinchiliklari oldida o‘zini yo‘qotmaslikka o‘rganadi. Sog‘lom turmush tarzi keng ma’noli tushuncha bo‘lib, u unumli mehnat, faol dam olish, badantarbiya va sport bilan shug‘ullanish, organizmni chiniqtirish, shahsiy gigienaga rioya qilish, oqilona ovqatlanish, zararli odatlardan o‘zini tiyish, har yili shifokor ko‘rigidan o‘tib turish va shu kabi boshqa ko‘plab tarkibiy qismlardan iboratdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirziyoev Sh.M. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiya kuniga bag‘ishlangan tantanali marosimda qilgan maruza. T., Xalq so‘zi, 2020 yil dekabr.
2. Sh.M.Mirziyoev “Yoshlar forumidagi va ma’naviyat haqidagi” nutqidan 25 dekabr 2020 yil, 18:00 Siyosat.
3. Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi (www.lex.uz), 2019 yil 7 may.
4. (Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 26.04.2019 y., 09/19/355/3024-son).
5. (Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 29.04.2021 y., 09/21/253/0390-son; Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 30.12.2021 y., 07/21/73/1227-son).
6. O.S.Qodirov. Umumiy psixologiya // O‘quv qo‘llanma. - Samarqand, 2022.- 250 b.

7. O.S.Qodirov, Sh.N.Xotamov. Ijtimoiy psixologiya // Darslik. - Samarqand, 2023.-360 b.
8. <https://president.uz/uz/lists/view/4057>
9. <http://puza.uz/posts/186773>
10. WWW: UZA.UZ>society>1-iyun-khol-aro-b...