



OVQATLANISH XULQ - ATVORI BUZILISHLARI TIBBIY VA IJTIMOY MUAMMO SIFATIDA

Abdumutalibova Mag'firat Mirodil qizi

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi

“Pedagogika va psixologiya” kafedrası doktoranti, o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqola ovqatlanish xulq-atvori buzilishlarini 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. Ovqatlanish xulq-atvorini psixologik nuqtai nazardan o'rganish, ovqatlanish buzilishlarining oldini olish va sog'lom ovqatlanish odatlarini rivojlantirishda katta yordam beradi.

Kalit so'zlar: ovqatlanish xulq-atvori, stress, 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. Эти факторы в совокупности влияют на психическое и физическое здоровье человека. Изучение пищевого поведения с психологической точки зрения оказывает большую помощь в предотвращении расстройств пищевого поведения и развитии привычек здорового питания.

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

Annotation. This article discusses the fact that eating disorder is a medical and psychological problem, as a result of which there are factors that endanger human health. Eating behavior is psychologically very complex and affects many factors. Emotional states, self-esteem, stress, cultural influences, and social relationships shape eating behavior. These factors together affect a person's mental and physical health. Studying eating behavior from a psychological point of view is of great help in preventing eating disorders and developing healthy eating habits.

Keywords: eating behavior, stress, obesity, health, healthy eating, health psychology.

Kirish. Jahonda ovqatlanish xulq-atvorining dolzarbligi so‘nggi yillarda o‘sib borayotgan sog‘liq muammolari va jamiyatda yuzaga kelayotgan turli ijtimoiy-o‘zgarishlar bilan bog‘liq. Yuzaga kelayotgan bu muammo faqat sog‘liqni saqlash masalasini emas, balki psixologik omillarni ham o‘z ichiga oladi. Shu sababli, ovqatlanish xulq-atvorining dolzarbligi jamiyatimizda har tomonlama jiddiy ko‘rib chiqilishi lozim.

Mavzuga oid adbiyotlarning tahlili. 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. Ovqatlanishida 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 muayyan natijalarga erishildi va hukumat tomonidan zarur me‘yoriy-hujjatlar qabul qilinmoqda. Ovqatlanishning psixologik tomonini 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.

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. Ovqatlanish xulq-atvorini psixologik nuqtai nazardan o‘rganish, ovqatlanish buzilishlarining oldini olish va sog‘lom ovqatlanish odatlarini rivojlantirishda katta yordam beradi. Ovqatlanish xulq-atvorini nazorat qilish psixologik jihatdan shaxsning o‘zini boshqarish qobiliyati bilan bog‘liqdir. Ovqatlanish odatlarini tartibga solish va sog‘lom yondashuvlarni qo‘llash, shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini va muvozanatli psixologik holatini saqlashga yordam beradi. Boshqa tomondan, o‘zini nazorat qila olmaslik, ortiqcha ovqatlanish yoki noto‘g‘ri ovqatlanish, shaxsni o‘ziga nisbatan salbiy hissiyotlarga olib kelishi mumkin, masalan, aybdorlik hissi, o‘zini yomon his qilish yoki o‘zini past baholash.

Ovqatlanish xulq-atvori buzilgan bemorlarning psixologik xususiyatlari — psixologiya va tibbiyot sohasida juda muhim va keng o‘rganilgan mavzu hisoblanadi. Bu turdagi buzilishlar psixologik holatlar va xulq-atvorni o‘zgartiruvchi bir qator omillar bilan chambarchas bog‘liqdir. Psixologik izlanishlar, asosan, ovqatlanish buzilishlari bo‘lgan bemorlarda emotsional va kognitiv jarayonlar, o‘zlikni anglash (self-esteem), hamda ijtimoiy va stressga qarshi reaksiya kabi jihatlari bilan bog‘liqdir. Emotsional stress va tashvish insonlarning ovqatlanish odatlariga bevosita ta’sir qiladi. Psixologlar, ovqatlanish buzilishi bilan og‘rigan bemorlarning ko‘pincha stressni yengish yoki emotsional holatini boshqarish uchun ovqatlanishni qo‘llashlarini aniqlashgan. "Emotsional ovqatlanish" degan atama, odamlarning emotsional holatlarini

tartibga solish uchun ovqatni ishlatishlarini bildiradi. Bu turdagi bemorlar ovqatni stressni kamaytirish yoki kayfiyatni yaxshilash uchun ishlatishadi.

Tahlil va natijalar. Odatda, bulimiya nervoza yoki ortiqcha ovqatlanish buzilishi bilan og‘riganlar tez-tez ovqatni qo‘riqlash yoki ortiqcha yeb yuborish orqali ichki ziddiyatni yoki emotsional tug‘yonlarni boshqarishga urinishadi. Ushbu turdagi xulq-atvor, ko‘pincha ichki noxush his-tuyg‘ulardan qochish uchun paydo bo‘ladi. Ovqatlanish buzilishlari ko‘pincha psixologik holatlar bilan chambarchas bog‘liqdir. Bemorlar ko‘pincha past baholangan o‘zlikni anglash, depressiya, tashvish yoki emotsional muammolarni boshdan kechirishadi. Bu holatlar ovqatlanish xulq-atvorining buzilishiga olib kelishi mumkin. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, anoreksiya nervoza bilan og‘rigan bemorlar o‘z tana rasmiga (body image) nisbatan noto‘g‘ri fikrlar. Ovqatlanish buzilishlari ko‘pincha insonning tanasiga nisbatan salbiy munosabatni o‘z ichiga oladi. Psixologik izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, anoreksiya nervoza bilan og‘rigan bemorlar o‘zlarining tanasini juda oz deb baholaydilar, hatto ular fiziologik jihatdan ozg‘in bo‘lsa ham. Bu kabi xulq-atvor, tanaga bo‘lgan noaniq munosabat va "ideal" tana tasvirini qidirish bilan bog‘liq bo‘ladi.

Tanaga bo‘lgan noaniq munosabat shuningdek, bulimiya nervozada ham uchraydi. Bemorlar o‘zlarini semiz deb hisoblashlari mumkin, va bu ularni ovqatni qabul qilish yoki o‘zlarini to‘liq nazorat qilishga undaydi. Bu holat, ko‘pincha ijtimoiy bosim va tashqi go‘zallik standartlari bilan bog‘liqdir. bilan kurashadilar va o‘zlarini ortiqcha yoki yomon ko‘rinishda deb hisoblashadi. Bu holat, ko‘pincha o‘z tanasi bilan ijtimoiy va psixologik tushunmovchiliklar natijasida yuzaga keladi.

Ovqatlanish buzilishlari ko‘pincha ijtimoiy va oilaviy omillar bilan chambarchas bog‘liqdir. Psixologik izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, oilada baland darajadagi talablar va muammo yuzaga kelgan bo‘lsa, bu farzandlarning psixologik holatiga ta‘sir qilishi mumkin. Ota-onalar tomonidan qo‘yilgan yuqori talablar, emotsional qo‘llab-quvvatlashning etishmasligi yoki oilaviy munosabatlardagi ziddiyatlar ovqatlanish buzilishlarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Ijtimoiy bosim ham ovqatlanish buzilishlariga sabab bo‘lishi mumkin. Bugungi jamiyatda "ideal tana" haqidagi tasvirlar ko‘pincha media va reklamalarda ilgari suriladi, bu esa odamlarni o‘z tanalarini salbiy baholashga va ortiqcha dietalarga o‘tishga undaydi. Bunday ijtimoiy bosim, ayniqsa yoshlar orasida, ovqatlanish buzilishlarining rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ovqatlanish buzilishlarini davolashda psixoterapiya, xususan, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT) va dialektik xulq-atvor terapiyasi (DBT) samarali bo‘lishi mumkin. CBT yordamida bemorlar o‘zlarining noto‘g‘ri fikrlarini aniqlashlari va ularni o‘zgartirishga harakat qilishlari mumkin. Bu terapiya shuningdek, bemorlarning ovqatlanish odatlaridagi salbiy xulq-atvorlarni o‘zgartirishga yordam beradi. **Fairburn (2008)** kognitiv xulq-atvor terapiyasining samaradorligini o‘rganib, anoreksiya va bulimiya kabi buzilishlarda bemorlarning o‘zlikni anglashining pastligi va tana tasvirining deformatsiyalashgani o‘zgarishlarga olib kelishini ta‘kidlagan. Fairburn, shuningdek, bu buzilishlar ko‘pincha depressiya va tashvish bilan bog‘liq

ekanligini ta'kidladi. **Bruch (1973)** tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotda, ovqatlanish buzilishlari bilan og'rigan bemorlarning, ayniqsa anoreksiya nervoza bilan og'riganlarning o'zlikni anglash va o'zini qadrlashdagi yuksak darajada yomonlashganini aniqlagan. Uning fikriga ko'ra, bunday bemorlar ko'pincha o'zlarini boshqalar bilan taqqoslaganda kam baholaydilar va bu holat ularni tanalariga bo'lgan munosabatlarini o'zgartiradi. **Herman va Polivy (2008)** esa emotsional ovqatlanishning kognitiv xususiyatlarini o'rganib, ovqatlanish buzilishlari bilan og'rigan odamlar stress yoki tashvishlarni boshqarish uchun o'zlarini ovqat orqali tasalli topishga intilishlarini aniqladilar. Ularning fikricha, bu turdagi xulq-atvor, tashvishdan qochish yoki kayfiyatni yaxshilashga qaratilgan vaqtinchalik bir qadam sifatida qaraladi. **Vandereycken va Meerman (2004)** o'zlarining tadqiqotlarida ijtimoiy va madaniy omillarni o'rganishgan. Ularning fikriga ko'ra, media va reklamalarda tananing ideal ko'rinishi haqida yaratilgan tasvirlar, ayniqsa yosh qizlar orasida, tana tasvirining buzilishiga olib keladi va ovqatlanish buzilishlarini kuchaytiradi. **Linehan (1993)** tomonidan ishlab chiqilgan dialektik xulq-atvor terapiyasi (DBT) esa, emotsional boshqaruvni rivojlantirishda samarali usul sifatida ko'rilgan. Linehanning fikriga ko'ra, DBT, ayniqsa, bulimiya nervoza va anoreksiya bilan og'rigan bemorlar uchun foydali bo'lishi mumkin, chunki bu terapiya emotsional muvozanatni tiklashga va tashvishlarni boshqarishga yordam beradi.

Semizlik va ovqatlanish buzilishlari ko'pincha emotsional va psixologik omillar bilan chambarchas bog'liq. Semiz odamlar ko'pincha emotsional stress, tashvish va depressiya bilan bog'liq bo'lgan "emotsional ovqatlanish"ga moyil bo'ladilar. Bu holat, o'z navbatida, bulimiya nervozasi yoki ortiqcha ovqatlanish buzilishlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Emotsional ovqatlanish — bu o'z his-tuyg'ularini boshqarish yoki stressdan qochish uchun ovqatni ishlatishdir.

Herman va Polivy (2008) bu haqda shunday degan: "Emotsional va psixologik stresslar semizlikka olib keladigan asosiy omil bo'lishi mumkin, chunki odamlar ko'pincha noxush his-tuyg'ulardan qochish uchun ovqatdan foydalanadilar."

Semizlik va ovqatlanish buzilishlari bir-biriga ta'sir ko'rsatadigan psixologik omillarni o'z ichiga oladi. Emotsional holatlar, tana tasviri, o'zlikni anglash va ijtimoiy bosimlar semizlikni oshirish yoki ovqatlanish buzilishlarini rivojlantirishga olib kelishi mumkin. Semizlikni davolashda psixoterapiya, ayniqsa kognitiv xulq-atvor terapiyasi va dialektik xulq-atvor terapiyasi, bemorning psixologik holatini yaxshilash va sog'lom ovqatlanish odatlariga qaytish uchun samarali vositalar sifatida qaraladi.

DBT esa, emotsional boshqaruvni rivojlantirishga va tashvishlarni yengishga yordam beradi. Bu usul, ayniqsa, bulimiya va anoreksiya kabi ovqatlanish buzilishlariga ega bemorlar uchun samarali bo'lishi mumkin.

Ovqatlanish xulq-atvori buzilgan bemorlarning psixologik xususiyatlarini tushunish, davolash jarayonida juda muhimdir. Psixologik omillar, ayniqsa, emotsional va kognitiv jarayonlar, ovqatlanish buzilishlarining rivojlanishiga va bemorning tiklanishiga ta'sir qiladi.

Davolashning samaradorligi, bemorning ruhiy holatini yaxshilash va o'zlikni anglashni tiklashga yordam beruvchi yondashuvlarga asoslangan bo'lishi kerak.

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.
7. [Pubmed Abstract](#) | [Pubmed Full Text](#) | [CrossRef Full Text](#)
8. Bratman, S., and Knight, D. (2001). *Health Food Junkies – Orthorexia Nervosa: Overcoming the Obsession with Healthful Eating*. New York: Broadway.