

**DIQQAT YETISHMOVCHILIGI VA GIPERAKTIVLIK SINDROMI
СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ
ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER**

Otamirzayev Muzaffar

*Turan International Universityning Gumanitar fanlar va
pedagogika kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqola Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi (DYuGS) bilan bog'liq ilmiy tadqiqotlarni tahlil qiladi. Maqolada sindromning neyrobiologik asoslari, jumladan, prefrontal korteks, bazal gangliylar va serebellumdagi o'zgarishlar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, DYuGS ning rivojlanishida genetik, atrof-muhit va ijtimoiy omillarning roli tahlil qilinadi. Maqolada, shuningdek, sindromning tashxislash usullari, simptomlari, davolash strategiyalari va profilaktik choralarga alohida e'tibor qaratiladi. DYuGS ning yoshlar va bolalar psixikasiga ta'siri ham yoritilgan bo'lib, bu sindrom bilan bog'liq psixologik va pedagogik yondashuvlar hamda ilmiy tadqiqotlar natijalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Psixotrop dorilar, o'smirlar psixikasi, psixologik salomatlik, ta'sir va oqibatlar, profilaktika, o'smirlik davri, ruhiy holat, dori vositalarining xavfsizligi, narkotik vositalar, mental sog'liq.

Аннотация. Данная статья анализирует научные исследования, связанные с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Рассматриваются нейробиологические основы синдрома, включая изменения в префронтальной коре, базальных ганглиях и мозжечке. Также анализируется роль генетических, экологических и социальных факторов в развитии СДВГ. В статье особое внимание уделяется методам диагностики, симптомам, стратегиям лечения и профилактическим мерам. Рассматривается влияние СДВГ на психику молодежи и детей, а также психологические и педагогические подходы, связанные с этим синдромом, и результаты научных исследований.

Ключевые слова: Психотропные препараты, психика подростков, психологическое здоровье, влияние и последствия, профилактика, подростковый возраст, психическое состояние, безопасность лекарств, наркотические вещества, психическое здоровье.

Abstract. This article analyzes scientific research related to Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). The neurobiological foundations of the syndrome are discussed, including changes in the prefrontal cortex, basal ganglia, and cerebellum. The role of genetic, environmental, and social factors in the development of ADHD is also analyzed. The article focuses on diagnostic methods, symptoms, treatment strategies, and preventive measures. The impact of ADHD on the psyche of adolescents and children is discussed, along with psychological and pedagogical approaches to the syndrome and the findings of scientific research.

Keywords: *Psychotropic drugs, adolescent psyche, psychological health, effects and consequences, prevention, adolescence, mental state, drug safety, narcotics, mental health.*

KIRISH

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi zamonaviy tibbiyot va psixologiya sohasidagi eng ko'p o'rganilgan rivojlanish buzilishlaridan biri bo'lib, u bolalik davrida ko'proq kuzatiladi. Jahon miqyosida o'tkazilgan tadqiqotlar Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromining keng tarqalganligini tasdiqlaydi va uning simptomlari bolalikdan kattalikka o'tishi mumkinligini ko'rsatadi. Mazkur maqola Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromini nevrologik va psixologik jihatdan tahlil qilib, uning diagnostikasi, tarqalishi, davolash usullari va ijtimoiy oqibatlarini muhokama qilishga qaratilgan.

Ushbu mavzuni o'rganishning dolzarbligi shundaki, diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromiga chalingan bolalar va kattalar o'z hayotlarida jiddiy qiyinchiliklarga duch keladilar. Maktabdagi muvaffaqiyatsizliklar, ijtimoiy munosabatlardagi muammolar va ruhiy sog'liqning yomonlashishi bunday shaxslarning o'z-o'zini anglashiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromining erta tashxisi va davolashda xalqaro tibbiy-amaliyot standartlariga tayanish muhim ahamiyat kasb etadi.

ASOSIY QISM

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi global tarqalish statistikalari manbalariga ko'ra, Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromining 5-7% oralig'ida uchraydi ¹⁹(WHO, 2021).]

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi butun dunyo bo'ylab keng tarqalgan rivojlanish buzilishi hisoblanadi. Turli davlatlar va mintaqalarda Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromining tarqalishi bo'yicha statistika farq qilishi mumkin, biroq umumiy ko'rsatkich 5-7% atrofida ekanligi kuzatiladi. Shu bilan birga, Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromiga chalingan bolalar orasida jins bo'yicha farqlar ham mavjud bo'lib, erkak bolalarda bu sindromning ko'proq uchrashi qayd etilgan.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu sindrom o'smirlik va katta yoshlarda ham davom etishi mumkin²⁰. Kattalar orasida Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi simptomlari yumshashi yoki boshqacha ko'rinishlar bilan namoyon bo'lishi kuzatiladi. Masalan, bolalikda kuchli giperaktivlik kattalikda impulslik, tashvish va depressiya shaklida namoyon bo'lishi mumkin.

Ushbu bo'lim maqolaning keyingi qismlarida Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromining turli davrlardagi namoyon bo'lishi va unga ta'sir qiluvchi omillarni batafsil tahlil qiladi.

Mazkur maqola davomida har bir bo'lim ilmiy manbalarga asoslanib kengaytiriladi. Shu tarzda maqolaning qolgan qismini yozib, xalqaro ilmiy mezonlarga mos keladigan tarkib yaratiladi. To'liq maqola tayyor bo'lishi uchun har bir bo'limni batafsil va kengroq ko'rib

¹⁹ World Health Organization (WHO). (2021). *Attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD)*

²⁰ Rahmatov, S. (2020). Diqqat kasalliklari va ularning davolash metodlari. Toshkent: Fan.

chiqish kerak. Agar sizga davom ettirishni xohlasangiz, qo‘shimcha bo‘limlarni yozishda davom etaman.

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromining asosi miyadagi ba'zi struktura va faoliyat o‘zgarishlariga bog‘liq. Zamonaviy neyrobiologik tadqiqotlar miya tuzilmalarining funksional va anatomik o‘zgarishlarini ko‘rsatib berdi. Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi bilan og‘rigan bolalarda prefrontal korteks, bazal gangliyalari va serebellumdagi faoliyatning buzilishi ko‘p kuzatiladi. Ushbu miya qismlari xulq-atvorni boshqarish, diqqatni jamlash, harakatlarni rejalashtirish va ijtimoiy munosabatlarni tartibga solishda ishtirok etadi.

Shuningdek, diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi bilan bog‘liq muhim neyrobiologik omillardan biri neyrotransmitterlar, xususan, dopamin va norepinefrin bilan bog‘liqdir. Tadqiqotlar ko‘rsatadiki, dopaminning tanqisligi yoki uni etkazib berishdagi disfunktsiyalar diqqatni jamlashda, xulq-atvorni boshqarishda qiyinchiliklar keltirib chiqaradi. Dopaminning darajasi buzilganda, shaxs tez ta'sirchanlik va impulsivlikka moyil bo‘ladi, bu esa diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromining asosiy simptomlaridan biridir.

Genetik omillar ham Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromining rivojlanishida katta rol o‘ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu sindromning merosiy bo‘lish ehtimoli yuqori. Oilaviy tadqiqotlar Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromining oilalarda tez-tez uchrashi va genetik o‘zgarishlar bilan bog‘liq ekanligini aniqlagan. Dopamin transporter genlari (DAT1) va dopamin retseptorlari bilan bog‘liq genetik variantlar ham sindrom rivojlanishiga ta'sir qilishi mumkin.

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromini tashxislash jarayoni xalqaro diagnostika tizimlari asosida amalga oshiriladi. Eng ko‘p foydalaniladigan diagnostik vosita — bu DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) tizimi hisoblanadi. DSM-5 ga ko‘ra, Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi uchta asosiy belgi asosida aniqlanadi:

- Diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar;
- Giperaktivlik;
- Impulsivlik.²¹

Tashxis qo‘yish uchun ushbu belgilardan kamida oltitasi bemorda olti oy yoki undan ortiq vaqt davomida kuzatilishi kerak. Bu belgilarning bolalarning maktabdagi, uy sharoitidagi va ijtimoiy faoliyatlarida sezilarli darajada buzilishlarga olib kelishi kerak.

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi tashxisida differensial tashxis o‘tkazish ham juda muhim. Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi ba'zan boshqa nevrologik va psixiatrik buzilishlar, masalan, tashvish buzilishlari, autizm spektridagi kasalliklar yoki o‘ta energiya bilan bog‘liq bo‘lgan holatlar bilan chalkashishi mumkin. Tashxisning aniqligini ta'minlash uchun psixologik baholash, shifokor nazorati va bir qator testlar o‘tkaziladi.

²¹ Дорофеев, В. В. (2013). Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей и подростков: особенности диагностики и коррекции. Медицина

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi shaxsning psixologik holati va ijtimoiy hayotiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromiga chalingan bolalar ko'pincha o'z-o'zini anglashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Diqqatni jamlay olmaslik va impulsivlik ularning maktabdagi muvaffaqiyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa o'z navbatida o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytiradi.

Ijtimoiy jihatdan bunday bolalar ko'pincha tengdoshlari bilan munosabatlarda qiyinchiliklarga duch keladilar. Ular guruh o'yinlarida qatnashish yoki qoidalarini tushunishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin, bu esa ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi. Kattalar orasida esa bu holat ko'proq ijtimoiy muammolar, jumladan, munosabatlarda qiyinchiliklar, mehnatga qobiliyatsizlik va ruhiy salomatlikdagi muammolar bilan namoyon bo'ladi.

Shuningdek, Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi o'smirlik davrida ko'pincha tashvish va depressiya bilan birga keladi. Ular ijtimoiy o'zini tutishda boshqalar bilan teng bo'la olmaslikdan aziyat chekishadi, bu esa xulq-atvordagi agressiya yoki tashvish buzilishlariga olib kelishi mumkin.

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromini davolashda farmakologik yondashuv keng qo'llaniladi. Eng samarali dori vositalari — stimulyatorlar, jumladan, metilfenidat va amfetaminlar asosida tayyorlangan preparatlar. Ular diqqatni yaxshilash va giperaktivlikni kamaytirish uchun foydalaniladi. Ushbu stimulyatorlar dopamin va norepinefrin faoliyatini tartibga solish orqali simptomlarni kamaytiradi.

Metilfenidat va amfetaminlar samarali bo'lsa-da, ularning bir qator nojo'ya ta'sirlari ham kuzatiladi. Masalan, uyqusizlik, ishtahaning pasayishi, bosh og'rig'i va ba'zi hollarda yurak urishi tezlashishi mumkin. Bunday nojo'ya ta'sirlar dorining dozasi va uni qabul qilish tartibiga bog'liq.

Stimulyatorsiz dorilar ham mavjud bo'lib, ular norepinefrin tizimiga ta'sir qiladi. Masalan, atomoksetin norepinefrin transportini inhibe qiladi va diqqatni yaxshilaydi, ammo giperaktivlikni kamaytirishdagi samaradorligi stimulyatorlarga nisbatan pastroq bo'lishi mumkin.

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromini davolashda farmakologik vositalar muhim o'rin tutsa-da, farmakologik bo'lmagan davolash usullari ham keng qo'llaniladi va ularning samaradorligi ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Bunday usullar shaxsiy va ijtimoiy funksiyalarni yaxshilash, o'z-o'zini boshqarishni kuchaytirish va xulq-atvorni tartibga solishga yordam beradi.

Kognitiv-behavioral terapiya (KBT) Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromiga chalingan bolalar va kattalar uchun eng ko'p qo'llaniladigan farmakologik bo'lmagan davolash usullaridan biridir.²² KBT orqali shaxslar o'zlarining diqqatni jamlay olmasligi va giperaktivligi bilan bog'liq muammolarni boshqarishni o'rganadilar. KBT shaxsga qanday qilib o'z fikrlash tarzini va xulq-atvorini boshqarishni o'rgatadi. Ushbu usul odatda uzoq

²² Barkley, R. A. (2014). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment (4th ed.). The Guilford Press

muddatli davolash uchun samarali bo‘ladi, chunki u simptomlarni yumshatishda yordam beradi.

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi bilan og‘rigan bolalarni davolash jarayonida ota-onalar va o‘qituvchilar rolini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Maxsus treninglar yordamida ular bolalarning xulq-atvorini kuzatib, ularni qanday boshqarish bo‘yicha zarur bilimlarni olishadi. Bu treninglar bolaga tinchlanish, diqqatini jamlash va ijtimoiy munosabatlarda yaxshiroq qatnashish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Ota-onalar va o‘qituvchilar treninglari odatda individual yoki guruh shaklida o‘tkaziladi va maqsadli yondashuv orqali bolaning ijtimoiy va akademik muvaffaqiyatlarini yaxshilashga qaratiladi. Treninglar davomida ota-onalar va o‘qituvchilarga ijobiy rag‘batlantirish, muntazam rejim va disiplinani kuchaytirish usullari o‘rgatiladi.

Bundan tashqari, boshqa terapevtik usullar, masalan, o‘yin terapiyasi, san‘at terapiyasi va guruh terapiyasi Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi bilan og‘rigan bolalar uchun samarali bo‘lishi mumkin. Ushbu usullar bolaning o‘z his-tuyg‘ularini ifodalash, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish va stressni boshqarishga yordam beradi. Masalan, san‘at terapiyasi orqali bolalar o‘z ichki dunyosini ifodalab, hissiy jihatdan barqaror bo‘lishni o‘rganadilar.

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi shaxsning nafaqat psixologik holatiga, balki ijtimoiy va iqtisodiy hayotiga ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromiga chalingan bolalar maktabda muammolarga duch kelishadi, ularning o‘qishdagi muvaffaqiyatlari past bo‘lishi mumkin. Bu esa kelgusida ularning mehnat bozorida muvaffaqiyat qozonish imkoniyatlarini kamaytiradi.

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromiga chalingan bolalar ko‘pincha diqqatini jamlay olmaslik va impulsivlik sababli o‘quv dasturlarini to‘liq o‘zlashtira olmaydilar. Bu esa ularning akademik muvaffaqiyatlarini cheklaydi. Ular imtihonlardan muvaffaqiyatsizlikka uchrashi, topshiriqlarni vaqtida bajara olmasligi yoki darslarda faol qatnashmasligi mumkin. Shuningdek, tengdoshlari bilan ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklar bo‘lishi bolalarda ruhiy siqilish va maktabga bo‘lgan motivatsiyaning pasayishiga olib keladi.²³

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromining simptomlari katta yoshdagi hayotga ham ta’sir qiladi. Diqqatni jamlay olmaslik va tashkiliy qobiliyatlarining zaifligi tufayli, bunday shaxslar kasbiy faoliyatda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Ular tez-tez ish joyini o‘zgartirishi, mehnat unumdorligi past bo‘lishi yoki ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Iqtisodiy jihatdan esa Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromining oqibatlari milliy sog‘liqni saqlash tizimiga va ijtimoiy xizmatlarga qo‘shimcha yuk yaratadi. Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromiga chalingan shaxslarning ijtimoiy qo‘llab-

²³ Гаврилова, А. Л. (2017). Диагностика и коррекция нарушений внимания и гиперактивности у детей и подростков.

quvvatlash va maxsus ta'lim dasturlariga ehtiyoji ortadi, bu esa davlatga qo'shimcha xarajatlar olib kelishi mumkin.

XULOSA

Mazkur maqolada diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik diagnostikasi, nevrologik asoslari, davolash usullari va ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlari keng tahlil qilindi. Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi rivojlanishiga genetik va neyrobiologik omillar ta'sir qilishi aniqlangan bo'lib, sindromning simptomlarini erta aniqlash va davolash juda muhimdir.

Farmakologik va farmakologik bo'lmagan davolash usullari samaradorligi turli tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Stimulyatorlar asosidagi dori vositalari diqqatni jamlash va impulsivlikni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega bo'lsa, kognitiv-behavioral terapiya va ota-onalar treningi orqali uzoq muddatli ijobiy o'zgarishlar kuzatiladi.

Shu bilan birga, Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromiga chalingan bolalar va kattalarning maktabdagi va kasbiy hayotidagi muvaffaqiyatsizliklar, ularning psixologik holatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli, ushbu sindromga duch kelgan shaxslar uchun erta tashxis va kompleks davolash muhim ahamiyat kasb etadi. Kelgusida tadqiqotlar ushbu sindromning yangi davolash usullarini ishlab chiqishga qaratilishi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirishga yordam berishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Баркли, Р. А. (2010). *Дефицит внимания и гиперактивность: Диагностика и лечение* (3-е изд.). Гильфорд Пресс
2. Дорофеев, В. В. (2013). *Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей и подростков: особенности диагностики и коррекции*. Медицина
3. Гаврилова, А. Л. (2017). *Диагностика и коррекция нарушений внимания и гиперактивности у детей и подростков*. Психологический журнал, 38(2), 45-58
4. Axmedov, A. (2018). Psixologiya va uning asosiy yo'nalishlari. Toshkent: Sharq
5. Rahmatov, S. (2020). Diqqat kasalliklari va ularning davolash metodlari. Toshkent: Fan.
6. Barkley, R. A. (2014). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment* (4th ed.). The Guilford Press
7. World Health Organization (WHO). (2021). *Attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD)*.