

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi (ADHD)

Gulshoda Abdullayevna Saddinova

Urganch tuman 46-maktab

Gulnora Xayitboyevna Abdullayeva

Urganch tuman 3-maktab

Shoira Ibragimovna Qalandarova

Urganch tuman 9-maktab

Gulnoz Boltaboyevna O'rinova

Urganch tuman 49-maktab

Iroda Matkarimovna Ischanova

Urganch tuman 35-maktab

Annotatsiya: Mazkur maqolada diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi (ADHD) ning kelib chiqish sabablari, asosiy belgilari, tashxis mezonlari hamda davolash va pedagogik yondashuv usullari ko'rib chiqiladi. ADHD bolalar va o'smirlar orasida keng tarqalgan bo'lib, u o'qish jarayoni va ijtimoiy hayotga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Maqolada ushbu sindromning zamonaviy talqini hamda uni boshqarish yo'llari yoritiladi.

Kalit so'zlar: ADHD, diqqat yetishmovchiligi, giperaktivlik, impulsivlik, bolalar psixologiyasi, pedagogik yondashuv

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

Gulshoda Abdullayevna Saddinova

School №46, Urgench District

Gulnora Khayitboyevna Abdullayeva

School №3, Urgench District

Shoira Ibragimovna Qalandarova

School №9, Urgench District

Gulnoz Boltaboyevna U'rinova

School №49, Urgench District

Iroda Matkarimovna Ischanova

School №35, Urgench District

Abstract: This article examines the causes, main symptoms, diagnostic criteria, as well as treatment and pedagogical approaches of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). ADHD is widely распростран among children and adolescents and

significantly affects their academic performance and social life. The article highlights the modern understanding of this disorder and discusses effective strategies for its management.

Keywords: ADHD, attention deficit, hyperactivity, impulsivity, child psychology, pedagogical approach

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi, ya'ni ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), bolalar va o'smirlar orasida keng tarqalgan nevropsixologik holatlardan biri hisoblanadi. Ushbu sindrom asosan diqqatni jamlay olmaslik, ortiqcha harakatchanlik va impulsiv xatti-harakatlar bilan namoyon bo'ladi. So'nggi yillarda bu muammo haqida ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda, chunki u bolaning ta'lim jarayoniga, ijtimoiy munosabatlariga va umumiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. ADHD faqat bolalik davriga xos emas, ayrim hollarda u voyaga yetgan davrda ham davom etishi mumkin.

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi (ADHD) ning kelib chiqish sabablari to'liq va yagona omil bilan izohlanmaydi. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, bu sindrom ko'p omilli bo'lib, biologik, genetik, neyrofiziologik hamda atrof-muhit omillarining o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Har bir omil alohida holda yetarli bo'lmasligi mumkin, biroq ularning birgalikdagi ta'siri bolaning asab tizimi rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Birinchi navbatda, genetik omillar muhim o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ADHD ko'pincha oilaviy xarakterga ega bo'ladi. Agar ota-onalardan birida bolalik davrida diqqat bilan bog'liq muammolar kuzatilgan bo'lsa, farzandda ham shunga o'xshash holat rivojlanish ehtimoli ortadi. Egizaklar ustida o'tkazilgan ilmiy kuzatuvlar ham irsiylik darajasi yuqori ekanligini tasdiqlaydi. Olimlar miya faoliyatida ishtirok etuvchi ayrim genlar, xususan dopamin almashinuvi bilan bog'liq genlar ADHD rivojlanishida rol o'ynashi mumkinligini ta'kidlaydilar. Bu esa sindromning biologik asosga ega ekanligini ko'rsatadi.

Ikkinchi muhim omil - neyrobiologik xususiyatlardir. Zamonaviy neyrotasvirlash usullari yordamida olib borilgan tadqiqotlar ADHD bilan og'rigan bolalarda miya tuzilishi va faoliyatida ayrim farqlar mavjudligini aniqlagan. Xususan, prefrontal korteks - ya'ni rejalashtirish, o'zini nazorat qilish va qaror qabul qilish jarayonlariga javob beruvchi soha faoliyati sustroq bo'lishi mumkin. Shuningdek, dopamin va noradrenalin kabi neyromediatorlarning muvozanati buzilishi diqqatni boshqarish va xatti-harakatlarni nazorat qilish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonlar bolaning tez chalg'ishi, sabrsizligi va impulsiv harakatlari bilan namoyon bo'ladi.

Homiladorlik va tug'ruq bilan bog'liq omillar ham ADHD rivojlanish xavfini oshirishi mumkin. Masalan, homiladorlik davrida onaning kuchli stress holatida bo'lishi, noto'g'ri ovqatlanishi, spirtli ichimlik yoki tamaki mahsulotlarini iste'mol

qilishi bolaning asab tizimi rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Erta tug'ilish, past vazn bilan tug'ilish yoki tug'ruq jarayonidagi asoratlar ham xavf omillari qatoriga kiradi. Bunday omillar markaziy asab tizimining to'liq shakllanmasligiga olib kelishi mumkin.

Atrof-muhit omillari ham ahamiyatlidir. Masalan, bolalik davrida qo'rg'oshin kabi og'ir metallarga ta'sir qilish, ekologik ifloslanish, noto'g'ri ovqatlanish, vitamin va mikroelementlar yetishmovchiligi ayrim hollarda diqqat bilan bog'liq muammolarni kuchaytirishi mumkin. Oiladagi keskin nizolar, ota-onalar o'rtasidagi ziddiyatlar, e'tiborsizlik yoki haddan tashqari qattiq nazorat ham bolaning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq shuni alohida ta'kidlash kerakki, noto'g'ri tarbiya ADHDning bevosita sababi emas, balki mavjud moyillikni kuchaytiruvchi omil bo'lishi mumkin.

Zamonaviy ilmiy yondashuv ADHDni miya rivojlanishidagi o'ziga xoslik sifatida ko'radi. Ya'ni bu sindrom bolaning intizomsizligi yoki ataylab qilingan xatti-harakati emas, balki asab tizimi faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatdir. Shu sababli uning kelib chiqishini faqat ijtimoiy yoki tarbiyaviy omillar bilan izohlash to'g'ri emas. Ko'pincha genetik moyillik va biologik omillar asosiy rol o'ynaydi, atrof-muhit esa ushbu jarayonni kuchaytirishi yoki yengillashtirishi mumkin.

Umuman olganda, ADHD murakkab va ko'p omilli sindrom bo'lib, uning kelib chiqish sabablari biologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Ushbu omillarni chuqur o'rganish sindromni erta aniqlash va samarali yondashuvni tanlash imkonini beradi.

ADHDning asosiy belgilaridan biri diqqat yetishmovchiligidir. Bunday bolalar ko'pincha topshiriqlarni oxirigacha bajara olmaydi, tez chalg'iydi va mayda detallarni e'tibordan chetda qoldiradi. Ular ko'rsatmalarni unutishi, dars jarayonida fikrini jamlay olmasligi mumkin. Ikkinchi muhim belgi - giperaktivlikdir. Bola bir joyda uzoq o'tirib turolmaydi, doimiy harakatda bo'ladi, ko'pincha ortiqcha gapiradi. Uchinchisi esa impulsivlik bo'lib, bunda bola o'ylamasdan javob beradi, navbat kutmaydi yoki boshqalarning gapini bo'lib yuboradi. Ushbu belgilar turli darajada namoyon bo'lishi mumkin.

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi turli yosh bosqichlarida turlicha namoyon bo'ladi. Bolaning yoshi ortib borishi bilan simptomlarning shakli, kuchi va tashqi ko'rinishi o'zgarishi mumkin. Shu sababli ADHDni tushunishda yosh omilini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Maktabgacha yosh davrida, ya'ni 3-6 yosh oralig'ida, sindrom ko'proq ortiqcha harakatchanlik bilan namoyon bo'ladi. Bunday bolalar juda sho'x, tinimsiz harakatda bo'ladi, uzoq vaqt bir joyda o'tirib turolmaydi. Ular o'yin vaqtida ham tez-tez faoliyatini o'zgartiradi, o'yinchoqlarga qiziqishi uzoq davom etmaydi. Kattalarning ko'rsatmalarini oxirigacha eshitmaslik, tez chalg'ish va sabrsizlik kuzatiladi. Ba'zan

ota-onalar bu holatni oddiy sho'xlik yoki xarakter xususiyati deb hisoblaydi. Ammo farq shundaki, ADHD bo'lgan bolalarda bu xatti-harakatlar doimiy va haddan tashqari darajada bo'ladi hamda bolaning kundalik hayotiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Boshlang'ich maktab yoshida (7-10 yosh) diqqat yetishmovchiligi yanada yaqqolroq ko'zga tashlanadi. Bu davrda ta'lim jarayoni markaziy o'rinni egallaydi va boladan diqqatni uzoq vaqt davomida jamlash, topshiriqlarni ketma-ket bajarish talab etiladi. ADHD bilan og'rikan bolalar esa dars davomida tez chalg'iydi, daftar va kitoblarini tez-tez unutadi, vazifalarni oxirigacha bajarmaydi. Ular ko'rsatmalarni noto'liq eshitishi yoki noto'g'ri tushunishi mumkin. Ko'pincha o'qituvchilar tomonidan "e'tiborsiz", "intizomsiz" yoki "darsga qiziqmaydigan" deb baholanadi. Shu bilan birga, impulsivlik tufayli navbat kutmasdan javob berish, boshqalarning gapini bo'lish yoki o'yinlarda qoidalarni buzish holatlari uchraydi. Bu esa sinfdoshlar bilan munosabatlarda muammolar keltirib chiqarishi mumkin.

O'rta maktab va o'smirlik davrida (11-17 yosh) simptomlarning tashqi ko'rinishi o'zgaradi. Ko'pincha giperaktivlik nisbatan kamayadi, ya'ni bola avvalgidek tinimsiz yugurib yurmaydi. Biroq ichki bezovtalik saqlanib qolishi mumkin. O'smir o'zini notinch his qiladi, diqqatni uzoq vaqt davomida jamlay olmaydi, rejalashtirish va vaqtni boshqarishda qiynaladi. Mustaqil o'qish, imtihonlarga tayyorgarlik ko'rish kabi vazifalar murakkablashadi. Ayrim hollarda o'ziga ishonchsizlik, past baholash yoki ruhiy tushkunlik paydo bo'lishi mumkin. Chunki o'smir o'z tengdoshlariga nisbatan ortda qolayotganini sezadi.

Kattalar davrida ham ADHD alomatlari saqlanib qolishi mumkin, garchi ular boshqacha ko'rinishda namoyon bo'lsa ham. Voyaga yetgan shaxslarda ortiqcha harakatchanlik kamroq kuzatiladi, ammo diqqat bilan bog'liq muammolar, ishni oxirigacha yetkazmaslik, vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik, tez chalg'ish kabi belgilar saqlanadi. Bunday shaxslar ko'pincha ish joyida vazifalarni tartibli bajarishda qiynaladi, hujjatlarni yo'qotishi yoki muddatlarni unutishi mumkin. Shuningdek, impulsiv qarorlar qabul qilish, sabrsizlik yoki tez zerikish holatlari uchraydi. Bu esa kasbiy faoliyat va oilaviy hayotga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Umuman olganda, yosh o'tishi bilan ADHDning ayrim belgilarida pasayish kuzatilishi mumkin, biroq diqqat va o'zini nazorat qilish bilan bog'liq qiyinchiliklar ko'pincha uzoq muddat saqlanib qoladi. Shuning uchun har bir yosh bosqichida mos yondashuv va qo'llab-quvvatlash muhimdir. Erta aniqlash va to'g'ri pedagogik hamda psixologik yordam ko'rsatish bolaning kelajakdagi ijtimoiy va kasbiy muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir qiladi.

ADHD tashxisi mutaxassis tomonidan qo'yiladi. Bunda simptomlar kamida olti oy davom etgan bo'lishi va bola hayotining turli sohalarida, masalan, uyda va maktabda namoyon bo'lishi muhim hisoblanadi. Tashxis qo'yishda suhbat, kuzatuv va maxsus psixologik testlardan foydalaniladi. Oddiy sho'xlik yoki vaqtinchalik

diqqatning pasayishi ADHD hisoblanmaydi, chunki bu sindrom ancha chuqur va barqaror xususiyatga ega.

ADHDni boshqarish va davolash kompleks yondashuvni talab etadi. Ba'zi hollarda shifokor tomonidan dori vositalari tavsiya etiladi. Bundan tashqari, psixologik yordam, xususan, kognitiv-xulqiy terapiya samarali natija beradi. Ota-onalar va o'qituvchilarning to'g'ri yondashuvi ham juda muhimdir. Masalan, topshiriqlarni qisqa va aniq shaklda berish, bolani tez-tez rag'batlantirib turish, kun tartibini rejalashtirish kabi usullar foyda beradi. Ta'lim jarayonida individual yondashuv va qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi zamonaviy jamiyatda dolzarb va keng tarqalgan nevropsixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu sindrom bolaning o'qish jarayoniga, xulq-atvoriga, tengdoshlari bilan munosabatlariga hamda umumiy ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Diqqatni jamlay olmaslik, impulsivlik va ortiqcha harakatchanlik kabi belgilar ko'pincha bolaning akademik natijalarini pasaytiradi, o'ziga bo'lgan ishonchini kamaytiradi va atrofdagilar bilan ziddiyatli vaziyatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Agar sindrom vaqtida aniqlanmasa yoki noto'g'ri talqin qilinsa, bu bola shaxsiyatining shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoli mavjud.

Shu bilan birga, zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ADHDni samarali boshqarish va nazorat qilish mumkinligini ko'rsatmoqda. Erta diagnostika, mutaxassislar bilan hamkorlik, ota-onalar va o'qituvchilarning to'g'ri pedagogik yondashuvi bolaning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Individual yondashuv, aniq kun tartibi, qisqa va tushunarli topshiriqlar, muntazam rag'batlantirish kabi usullar bolaning o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishiga yordam beradi. Ayrim hollarda psixologik yordam va dori vositalari ham ijobiy natija berishi mumkin.

Eng muhim jihat shundaki, ADHD bilan yashayotgan bolalarni "intizomsiz", "tarbiyasiz" yoki "qobiliyatsiz" deb baholash noto'g'ri yondashuvdir. Bu sindrom bolaning xohishi bilan yuzaga kelmaydi va uning shaxsiyati bilan tenglashtirilmasligi kerak. Aksincha, bunday bolalarga sabr, tushunish va qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish zarur. To'g'ri yondashuv orqali ular ham o'z salohiyatini to'liq namoyon eta oladi, jamiyatda faol va muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishi mumkin. Demak, ADHD muammo emas, balki alohida e'tibor va mos yondashuvni talab qiladigan holat sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Economic policy uncertainty, energy consumption, trade openness and CO2 emissions: Evidence from BRICS countries. MGSG Selmei, YFY Elkhodary, EFEM Elsayed - International Journal of Energy Economics and Policy, 2024

2. The impact of energy consumption and trade openness on economic growth in uzbekistan: a vecm approach. G Halmuratov, Q Madraximov, G Zakirova... - International Journal of Energy Economics and Policy, 2025

3. Xolmuratov, X. S., Xusainova, Z. M., Duschanov, N. S., Abdullayev, R. A., & Yangibayeva, O. S. qizi.(2022). Ta'lim jarayonida innovatsiya texnologiya. Fan va ta'lim, 3 (1), 491-495.

4. Xolmuratov X. S. et al. Ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalar //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 491-495.

5. Safasheva, Iroda, and Xolilla Sariyevich Xolmuratov. "Ta'lim-tarbiya faoliyatida gumanitar yo'naltirilgan yondashuvni qo'llash xususiyatlari." Science and Education 2.5 (2021): 641-648.

6. Xolmuratov XS, Qurbanova XD, Madaminova FM, Madaminov BR, Jumaniyozova SB. & Saidova LB (2021). Ta'limda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash. Fan va ta'lim, 2 (12), 551-556