

**FAVQULODDA VAZIYATLARDA RUHIY STRESSGA TUSHGAN
INSONLARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO`RSATISH BO`YICHA
XORIJ TAJRIBASI**

Ziyodullayev Olim Baxriddinovich

Toshkent viloyati FVB boshlig`i o`rinbosari podpolkovnik

Annotatsiya: Favqulodda vaziyatlar har doim ham sodir bo'lgan. Biroq ekstremal inqirozlar va favqulodda vaziyatlarni to'liq qamrab oluvchi kontseptsiya fanda hali tadbiq etilmagan. Bunday keskin va kutilmagan vaziyatlarda nafaqat vaziyatga xolis baho berish, balki odamlarning vaziyatni tushunishi, ularning xatti-harakatlarini hisobga olish hamda psixologik yordam berish ham muhimdir.

Kalit so'zlar: favqulodda, ekstremal, individual, tuzatish, hissiy stress, zarba, yengillik, mashg'ulot.

KIRISH

Insonlar, favqulodda vaziyatga to'g'ridan-to'g'ri guvoh, sababchi yoki jabrlanuvchi sifatida ekstremal holatlarga uzviy bog'liq bo'ladi. Aynan shu sababli, odamlarning keskin holatlarga tushishiga javoban, ularda psixologik kechinmalarni yuz berishini inobatga olish zurrur. Respublikamizda favqulodda vaziyatlar vazirligi tizimida 2014 yilda "Ruhiiy ko'mak berish bo'limi" tashkil qilingan [1]. Mazkur bo'limning birinchi galdagi vazifasi insonlarga ruhiy yordam ko'rsatish hisoblanadi. Ushbu bo'limda faoliyat yuritayotgan psixologlar, favqulodda vaziyatlarda ishtirok etib, ruhiy zo'riqishga tushib qolgan jabrlanuvchilarga hamda qutqaruvchilarga yordam ko'rsatib kelmoqdalar. Ekstremal vaziyatlarda ruhiy zo'riqishga tushib qolgan insonlarga psixologik yordam ko'rsatishda juda muhim bir holatga e'tibor berish lozim: haqiqiy ofat, favqulodda vaziyatning ta'siri tugagandan so'ng, sodir etilgan voqealarni anglab olish jarayonida boshlanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Odatda, kuchli ruhiy silkinishni boshidan o'tkazgan kishilarda qo'rquv, umidsizlik holatlari yuzaga keladi, bunday tazyiqlarga dosh berish uchunkuchli iroda, chidam zarur bo'ladi. Bu o'rinda ruhiy bosimlarni yengib o'tish uchun zarur amaliy yordam olish imkoniyatini yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. "Psixologik yordam ko'rsatishning asosiy vazifasi favqulodda vaziyatlar oqibatida paydo bo'lgan holatlarning oldini olish, yangi sharoitga moslashuv jarayonini anglash, shaxsning adaptive va kompensator resurslarini aktivlashtirish kabi ishlarni amalga oshiradi". Jabrlanuvchilarga samaralipsixologik yordam ko'rsatish natijasi bu – ekstremal, noodatiy vaziyatlardainsonning ruhiy holatini yengillashtirish hisoblanadi.

“Dunyo tajribasidan ma’lumki, har qanday favqulodda hodisalarda ko‘p sonli odamlarning bir joyda to‘planib qolishi katta xavf tug‘diradi. Bu hodisa ommaviy favqulodda xulq atvor shakllari paydo bo‘lishi bilan xarakterlanadi. Olib borilgan ilmiy tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, favqulodda hodisalarda inson o‘z xatti-harakatlarini nazorat qila olmaydi” [3]. Turli toifadagi odamlarning bir joyda to‘planib qolishi reallikni to‘liq anglab yetmaslik, ruhiy zo‘riqish holati turli nizoli, ziddiyatli holatlarni yuzaga keltiradi, turli mish mishlar, asossiz ma’lumotlarning odamlar ongiga salbiy ta’siri ortadi. Ziddiyatli holatlarda amaliy psixologik yordam ko‘rsatish mutaxassisidan nihoyatda ehtiyotkorlik bilan harakat qilishni talab qiladi. Favqulodda vaziyatlar yuzaga kelganda birinchi yordam berishni ham o‘ziga xos qoidalari mavjud.

Favqulodda vaziyatlar yuzaga kelganda odam shok holatga tushib qoladi, bu normal xolatdir. Bunday vaziyatlarda yordamga muhtoj odamga muolajadan maqsad va uning natijasi haqida tushuntirish ishlari olib borilishi kerak.

Insonda yaxshi natijaga bo‘lgan ishonchni uyg‘otish muolaja samaradorligini yanada oshiradi, natijada ruhiy holat nisbatan mo‘tadillashadi.

1. Avvalo favqulodda vaziyatlarda voqea yuz bergan joydagi umumiy holatni nazoratga olish kerak. Odamlarga psixologik yordamdan oldin qanday ko‘mak zarurligini aniqlash zarur. Kim tezroq birinchi yordam ko‘rsatishga muhtoj bo‘lsa, o‘sha shaxs bilan muloqotga kirishiladi. Jabr ko‘rganlar juda ko‘p bo‘lganda har bir odamga 30 sekund, agar jabrlanganlar soni nisbatan kam bo‘lganda esa 5 minut vaqt ajratiladi.

2. Jabr ko‘rgan shaxsni yoniga borib o‘zingizni tanishtirishingiz hamda yordam ko‘rsatishga tayyor ekanligingizni bildirishingiz lozim. Yo‘naltiruvchi savollar yordamida uning kimligi, qaerda yashashi haqida ko‘proq malumot olishga harakat qiling, yordamga muhtoj odam sizning g‘amxo‘rligingizni his etsin.

3. Ehtiyotkorlik bilan muloqotga kirishish zarur: sekin qo‘lidan ushlang yoki yelkasiga qo‘lingizni qo‘shingiz mumkin, hech qachon jabrlanuvchini boshiga qo‘l tekkizmang. Agar jabr ko‘rgan odam yerda yotgan bo‘lsa, siz ham yoniga cho‘kkalab o‘tirib olsangiz sizga bo‘lgan ishonch yanada ortadi. Hech qachon jabrlanuvchiga orqa o‘girmang.

4. Yuzaga kelgan vaziyatda hech qachon jabrlangan odamni aybdor qilmang. Bu vaziyatni yanada keskinlashuviga olib keladi, imkon qadar o‘z hamdardligingizni anglatishga harakat qiling. O‘z kasbiy tajribangiz haqida gapirib berishingiz, jabrlanuvchida ertangi kunga bo‘lgan ishonchni oshirishga harakat qilishingiz zarur.

5. Agar jabrlanuvchining holati imkon bersa, uning qo‘lidan kelishi mumkin bo‘lgan biror vazifa berishingiz mumkin. Bunday vazifa jabrlanuvchida o‘z imkoniyatlariga nisbatan munosabatni o‘zgarishiga sabab bo‘ladi.

Mutaxassis psixolog shuni esdan chiqarmasligi kerakki, har bir masalaning ikki tarafi bo'lganidek, favqulodda vaziyatlarda faoliyat olibborish bevosita mutaxassis uchun ham ayrim yoqimsiz holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. "Asabiy zo'riqish paydo bo'lganda maxsus relaksatsiya mashqlarini bajarish tavsiya etiladi. Psixoprofilaktika ishlarini olib borish jarayonida mutaxassis psixolog ikki yo'nalishda ish olib boradi." Profilaktika maqsadida aholining sog'lom qismi bilan ish olib borish. Favqulodda vaziyatlarda vahimaga tushmaslik, o'zini to'g'ri tuta bilish, ruhiy zo'riqishni oldini olish usullari bilan tanishtirib boriladi.

XULOSA VA MUNOZARA

Psixoterapiya va psixoprofilaktik maqsadlarda amalga oshiriladi. Favqulodda vaziyatlarda uzoq vaqt davomida qolib ketgan odamlarda nerv psixologik asoratlar saqlanib qoladi." Og'ir zo'riqish holatlarida, qutqaruv ishlarining murakkab sharoitlarda olib borilishi bilan bog'liq vaziyatlarda psixologik tez yordam berish zarur". Odamlar hayotiga xavf soluvchi vaziyatlarda zilzila, avariya natijasida uylarning buzilishi, turli portlashlar natijasida tashqi dunyodan ajralib qolish holatlarida psixologlarning vazifalari yanada murakkablashadi. Umuman olganda,aholiga amaliy psixologik yordam ko'rsatish mutaxassislardan sabr-bardosh bilan ish olib borishni talab qiladigan faoliyatdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Antsyferova L.I. Qiyin hayot sharoitida shaxsiyat: qayta ko'rib chiqish, vaziyatlarni o'zgartirish va psixologik himoya // Psixologik jurnal. - 2014. T. 15. - No 1. - B. 3.
2. Apanasenko G. L., Popova L. A. Tibbiy valeologiya. - Rostov / Don. Feniks, 2010. - 248 p.
3. Arakelov G. G., Shott E. K. GSR stressning hissiy, indikativ va motorli tarkibiy qismlarining namoyon bo'lishi sifatida // Psixologik jurnal, 2018 yil, 19-jild, № 4-70-bet.
4. Stepanov A.V. Jamoat xavfsizligi: nazariy va huquqiy tahlil // ANO VPO "Prikamsk ijtimoiy 30 instituti" byulleteni - No 1 (69) - 2015. S. (29-37)
5. Gegamov A.R. Jamoat xavfsizligi va jamoat tartibiga qarshi zo'ravonlik jinoyatlari va adolatli jazo tayinlashning jinoiy-huquqiy mexanizmi: muallif. dis. samimiy. qonuniy Fanlar. Saratov, 2011 yil.