

Artikboev X. O.

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti

5-bosqich talabasi

Ilmiy rahbar: Xalikova Sh.T.

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent.

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti

FAVQULODDA VAZIYATLARDA PSIXOLOGIK YORDAMNI TASHKIL ETISH USULLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada favqulodda vaziyatlarda insonlarga psixologik yordam ko'rsatishning mazmuni va ahamiyati yoritilgan. Maqolada O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi tizimida tashkil etilgan "Ruhiy ko'mak berish bo'limi" faoliyatining asosiy yo'nalishlari, jabrlangan shaxslarga va qutqaruvchilarga ko'rsatiladigan amaliy yordam shakllari, shuningdek, ekstremal sharoitlarda inson ruhiyatida kechadigan psixologik jarayonlar tahlil qilingan. Stress, qo'rquv, tushkunlik, depressiya kabi holatlarning oldini olishda psixokorreksion, terapevtik va relaksatsion mashg'ulotlarning o'rni alohida ko'rsatilgan. Muallif tomonidan Sardoba fojeasi misolida amaliy psixologik yordamning ijtimoiy ahamiyati yoritilib, favqulodda vaziyatlarda tezkor psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha aniq tavsiyalar ishlab chiqilgan. Shuningdek, maqolada psixoprofilaktika va psixoterapiya jarayonlarining metodik asoslari, aholining sog'lom qatlamida ruhiy zo'riqlashlarni oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: favqulodda vaziyatlar, psixologik yordam, ruhiy zo'riqlash, stress, jabrlanuvchilar, qutqaruvchilar, psixoprofilaktika, relaksatsiya, psixokorreksiya, Sardoba fojeasi.

Artikboev X. O.

Tashkent Institute of Economics and Pedagogy

5th year student

Scientific supervisor: Khalikova Sh.T.

Candidate of Psychology, Associate Professor.

Tashkent Institute of Economics and Pedagogy

METHODS OF ORGANIZING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN EMERGENCY SITUATIONS

Abstract: This article explores the essence and significance of providing psychological assistance to individuals in emergency situations. It highlights the main activities of the “Psychological Support Department” established under the Ministry of Emergency Situations of the Republic of Uzbekistan, focusing on practical support for victims and rescuers. The study analyzes psychological processes occurring in extreme conditions, such as stress, fear, depression, and emotional tension, and emphasizes the role of psychocorrectional, therapeutic, and relaxation practices in preventing such states. Using the example of the Sardoba disaster, the article demonstrates the social importance of timely psychological aid and presents specific recommendations for providing rapid psychological support during emergencies. Additionally, it discusses the methodological foundations of psychoprophylaxis and psychotherapy, as well as measures aimed at preventing psychological stress among the healthy population.

Keywords: emergency situations, psychological assistance, emotional stress, trauma, victims, rescuers, psychoprophylaxis, relaxation, psychocorrection, Sardoba disaster.

Kirish.

Insonlar, favqulodda vaziyatga to'g'ridan-to'g'ri guvoh, sababchi yoki jabrlanuvchi sifatida bu kabi holatlarga uzviy bog'liq bo'ladi. Aynan shu sababli, odamlarning keskin xolatlarga tushishiga javoban, ularda psixologik kechinmalarni yuz berishini inobatga olish zurur. Respublikamizda favqulodda vaziyatlar vazirligi tizimida 2014 yilda "Ruhiy ko'mak berish bo'limi" tashkil qilingan va bu bo'limda faoliyat ko'rsatuvchi mutaxassislar jabrlangan insonlarga psixologik yordam ko'rsatib kelmoqdalar. Mazkur bulimning 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 beradilar. Ekstremal vaziyatlarda ruhiy zo'riqishga tushib qolgan insonlarga psixologik yordam ko'rsatishda juda muhim bir xolatga e'tibor berish lozim: xaqiqiy ofat, favqulodda vaziyatning ta'siri tugagandan so'ng, sodir etilgan voqealarni anglab olish jarayonida boshlanadi. Aynan shu kategoriyadagi jabrlanuvchilar ruhiy yordamga juda muhtoj bo'ladilar. Ta'kidlash kerakki, jabrlanuvchi va ularning yaqinlariga ruhiy yordam ko'rsatishda ekstremal yo'nalishdagi psixolog-mutaxassislar ish olib boradilar. Tushkunlikka tushib qolgan insonlarga atrofida sodir bo'layotgan voqea hodisalarini anglab yetishi qiyin kechadi, ushbu voqealarni anglab olmaganidan nima bo'layotganini so'zlab bera olmaydi.

Jumladan, qutqaruvchilar bilan individual suhbat va konsultatsiya o'tkazilib boriladi. Qolaversa, qutqaruvchilar faoliyatida ruhiy emotsional zo'riqishlarning oldini olish hamda ularni turli kutilmagan hodisalarga tayyor turishlari uchun ruhiy ko'mak berish bo'limi psixologlari tomonidan trening hamda relaksatsiya seans-mashg'ulotlari o'tkazilib boriladi. Ish jarayonida turli psixokorreksion va terapevtik metodlardan foydalaniladi. Ushbu faoliyatning negizida asosan stress holatlarning oldini olish birinchi o'rinda turadi. Bo'lim mutaxassislari qutqaruvchilarning murakkab sharoitli faoliyatida nostandart xolatlarga ruhiy jixatdan tayyor turishlarini ta'minlashga xarakat qildilar.

Ayniqsa pandemiya davrida o'z yaqinlaridan ayrilgan yurtdoshlarimizga o'z vaqtida ko'rsatilgan amaliy psixologik yordam odamlar hayotini imkon qadar yengillashtiradi. Dunyo kutilmagan tasodiflarga boy. Ko'pincha, bunday holatlar keskin tus olib, yaqinlarimiz yoki o'zgalarning yordamisiz ruhiyatimizda kechayotgan xissiyotlarni yenga olmaymiz. Ayniqsa, qadrli insonlarimizning vafoti, yaqinlar bilan munosabatlarning buzilishi, ajrashish xolatlari bunga misol bo'la oladi. Bunday vaziyatlarda, tushkunlikka tushgan insonlar turli dori vositalarni yoki spirtli ichimliklarini ist'emol qilishni afzal ko'rishadi. Uzoq vaqt davom etadigan kuchli emotsional bosim va mudhish kechinmalar turli hil psixosomatik buzilishlarga olib keladi. Ko'pincha favqulodda xolat oqibatida uzoq davom etadigan – atrof muxitga nisbatan nafrat, qayg'u, qo'rquv, jahl, ranj-alam, depressiya kabi holatlar kuzatiladi. Bunday stress holatlarini boshidan kechirgan insonlar ko'pincha shifokorning doimiy mijoziga aylanib qoladilar (1). Odatda, kuchli ruhiy silkinishni boshidan o'tkazgan kishilarda qo'rquv, umidsizlik holatlari yuzaga keladi, bunday tazyiqlarga dosh berish uchun kuchli 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 adaptiv va kompensator resurslarini aktivlashtirish kabi ishlarni amalga oshiradi” (2) Jabrlanuvchilarga samarali psixologik yordam ko'rsatish natijasi bu – ekstremal, noodatiy vaziyatlarda insonning ruhiy holatini yengillashtirish hisoblanadi. Xalqimiz boshiga tushgan mudhish hodisalardan biri, 2020 yil 1 may kuni yuz bergan Sardoba fojeasidir. Barchaga ma'lumki, qurbon bo'lganlar mavjud, falokat natijasida ko'plab xonadonlar o'z boshpanasidan ayrildi. Fojea yuz bergan zonadan ko'chirilgan yetmish mingdan ortiq aholiga yordam ko'rsatildi. Hukumatimiz tomonidan zudlik bilan aholining xavfsizligini ta'minlash yuzasidan chora tadbirlar ko'rildi, xususan, tez

psixologik yordam ko'rsatish ishlari tashkil etildi. Mutaxassislarimiz jabr ko'rgan aholi orasida amaliy psixologik yordam berishni boshlab yubordilar.

“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 mutaxassisdan nihoyatda ehtiyotkorlik bilan harakat qilishni talab qiladi. Favqulodda vaziyatlar yuzaga kelganda birinchi yordam berishni ham o'ziga xos qoidalari mavjud.

1. 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 mutadillashadi.

2. 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.

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

4. 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.

5. 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.

6. 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 olib borish 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. 1. 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. Psixoterapiya va psixoprofilaktik maqsadlarda amalga oshiriladi. Favqulodda vaziyatlarda uzoq vaqt davomida qolib ketgan odamlarda nerv psixologik asoratlari 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 tashki dunyodan ajralib qolish holatlarida psixologlarning vazifalari yanada

murakkablashadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. – Ростов н/Дону.:Феникс, 2000. – 248 с.
2. Аракелов Г. Г., Шотт Е. К. КГР как проявление эмоциональных, ориентировочных и двигательных составляющих стресса // Психологический журнал, 1998, т. 19, № 4. – С. 70– 79.
3. Афтанас Л. И. Эмоциональное пространство человека: психофизиологический анализ. – Новосибирск: Изд-во СО РАМН, 2000. – 126 Адабиётлар.
4. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. – Ижевск, 1997. - 108с.
- 5.Халикова Ш.Т. Эмоциональное -волевые особенности человека в экстремальных ситуациях. Бола ва Замон Научно-популярный журнал детской и возрастной консультации 2. 26 стр.