

Favqulodda vaziyatlarda aholining ruhiy psixologik holatlari va ta'siri

Nodir Abdirafikovich Umarov
Nurafshon shahar Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi

Annotatsiya: Ushbu maqolada favqulodda vaziyatlar sharoitida aholining ruhiy-psixologik holati, unga ko'rsatiladigan ta'sirlar va ularni yengib o'tish usullari yoritilgan. Inson ruhiyati uchun FVlar kutilmagan zarba bo'lishi mumkin, bu esa stress, xavotir, panik hujumlar, depressiya va post-travmatik stress buzilishi kabi holatlarga olib keladi. Har bir alomatning sabablari, klinik belgilari va yengish usullari aniq tahlil qilingan. Maqolada, shuningdek, ruhiy yordam ko'rsatish bosqichlari - dastlabki psixologik yordam, barqarorlashtirish va uzoq muddatli rehabilitatsiya jarayonlari izchil ko'rsatilgan. Bolalar, keksalar va nogironlar kabi zaif guruhlar uchun alohida yondashuvlar tavsiya qilingan. Ushbu maqola favqulodda holatlarda faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun amaliy qo'llanma sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: favqulodda vaziyatlar, ruhiy salomatlik, stress, xavotir, panika, depressiya, post-travmatik stress buzilishi, psixologik yordam, rehabilitatsiya, psixoterapiya

Psychological and psychological states of the population in emergency situations

Nodir Abdirafikovich Umarov
Nurafshon city Life Safety Training Center

Abstract: This article covers the psychological state of the population in emergency situations, the effects on it and methods of overcoming them. Emergency situations can be an unexpected shock to the human psyche, which leads to conditions such as stress, anxiety, panic attacks, depression and post-traumatic stress disorder. The causes, clinical signs and methods of overcoming each symptom are clearly analyzed. The article also consistently shows the stages of providing psychological assistance - initial psychological assistance, stabilization and long-term rehabilitation processes. Special approaches are recommended for vulnerable groups such as children, the elderly and people with disabilities. This article serves as a practical guide for specialists working in emergency situations.

Keywords: emergency situations, mental health, stress, anxiety, panic, depression, post-traumatic stress disorder, psychological assistance, rehabilitation, psychotherapy

Kirish

Bugungi ma'ruzamiz inson ruhiyati uchun nihoyatda muhim va dolzarb mavzuga bag'ishlangan - bu favqulodda vaziyatlar sharoitida inson ruhiy holatiga ko'rsatiladigan ta'sirlardir. Sizlar bu mavzuni yaxshi tushunishingiz kerak, chunki favqulodda vaziyatlar har birimiz uchun kutilmagan, ammo ehtimolli holatdir.

Favqulodda vaziyat (FV) - bu odamlarning hayotiga, salomatligiga yoki ijtimoiy infratuzilmalarga jiddiy xavf tug'diruvchi tabiiy yoki texnogen holatdir.

Asosiy turlari:

- Tabiiy ofatlar: zilzila, sel, to'fon, qurg'oqchilik
- Texnogen hodisalar: yong'in, portlash, avariya
- Ijtimoiy xavflar: urush, epidemiyalar, zo'ravonlik

Bu vaziyatlarda inson nafaqat jismoniy, balki psixologik zarba ham oladi.

Ruhiy-psixologik ta'sir shakllari

Favqulodda vaziyatlar natijasida inson ruhiyatida turli darajadagi buzilishlar yuzaga kelishi mumkin. Ular quyidagilar:

1. Stress

To'satdan yuzaga kelgan xavfga organizmning tabiiy reaksiyasi.

Yurak urishining tezlashuvi, titroq, xavotir, diqqatni jamlay olmaslik.

Stress - bu odam tanasi va ongi tashqi yoki ichki bosimlarga javoban ko'rsatadigan tabiiy reaksiyasidir. U hayotda uchraydigan turli holatlar - ishdagi muammolar, o'qishdagi bosim, oila yoki sog'liq bilan bog'liq muammolar tufayli yuzaga keladi.

Stress belgilari

Jismoniy alomatlar: Bosh og'rig'i, Mushaklar tarangligi, Tez yurak urishi, Uyqusizlik, Ich ketishi yoki qabziyat.

Emotsional belgilar: Asabiylashish, Tushkunlik, Motivatsiya yo'qolishi, Yig'lagichlik holati.

Xulq-atvordagi o'zgarishlar: Haddan tashqari ovqatlanish yoki ishtaha yo'qolishi, Chekish yoki spirtli ichimliklarga murojaat qilish, Odatiy ishlarni bajara olmaslik.

2. Xavotir va panika

Inson nima qilishni bilmay qoladi. Panik hujumlar, yig'i, vahima bilan bog'liq harakatlar paydo bo'ladi.

Havotir - bu noaniqlik, xavf yoki bo'lajak voqealardan qo'rquv hissi. U tabiiy holat bo'lishi mumkin, lekin kuchayib ketganda kundalik hayotga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Havotirning belgilariga quyidagilar kiradi: Doimiy xavotir yoki bezovtalik, Diqqatni jamlay olmaslik, Uyqu buzilishi (kech uyquga ketish yoki tez uygʻonish), Yurak urishining tezlashuvi, Tana titrashi yoki sovuq ter, Naqadar yomon narsa boʻladi degan hissiyot.

Havotirning turlari:

Umumiy havotir buzilishi (GAD) - uzoq muddatli va doimiy xavotir holati;

Ijtimoiy havotir - odamlar orasida boʻlishdan yoki omma oldida soʻzlashdan qoʻrquv;

Fobiya - maʼlum bir narsadan (masalan, balandlik, ilon, odamlar) haddan tashqari qoʻrquv.

Panika (Panik xurujlari)

Nima bu?

Panik xuruji - toʻsatdan paydo boʻladigan kuchli qoʻrquv yoki vahima holati. U odatda jismoniy belgilar bilan birga boʻladi va odam oʻzini nazorat qila olmayotgandek sezadi.

Panik xuruji belgilari: Yurakning juda tez urishi, Nafas yetishmasligi, Terlash, titroq, Koʻkrakda ogʻriq yoki siqilish, Qoʻrquv (masalan, "men oʻlyapman", "aqldan ozayapman" degan fikrlar), Vaqt va makon hissining yoʻqolishi.

Panik buzilishi (Panic disorder)

Agar panik xurujlari tez-tez yuz bersa va odam ulardan qoʻrqib yashasa, bu allaqachon tibbiy tashxisga sabab boʻladi.

Havotir va Panikani Yengish Yoʻllari:

1. Nafas olish mashqlari: Sekin va chuqur nafas olib, nafas chiqarishni choʻzish.
2. Hozirgi lahzaga eʼtibor qaratish: "Men qayerdaman? Nima koʻryapman? Nima sezayapman?"

3. Tana mashqlari: Yurish, yugurish, yoga, stretching - tanani tinchlantiradi.

4. Oʻz-oʻzini tinchlantiruvchi gaplar: "Bu vaqtinchalik holat. Bu xuruj oʻtadi."

5. Psixolog bilan ishlash: Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) ayniqsa foydali.

6. Zarur hollarda dorilar: Shifokor tavsiyasiga binoan.

3. Depressiya

Travmadan keyin uzoq davom etuvchi tushkunlik, befarqlik, energiya yoʻqolishi.

Depressiya - bu uzoq davom etadigan tushkunlik, qiziqish va motivatsiya yoʻqolishi, charchoq va umidsizlik bilan kechadigan ruhiy kasallikdir. Bu oddiy kayfiyatning pasayishi emas - balki insonning fikrlash, his qilish va kundalik faoliyatiga jiddiy taʼsir qiladigan holatdir.

Depressiyaning asosiy belgilari:

Quyidagi belgilar kamida 2 hafta davom etsa, bu depressiyaning mavjudligidan dalolat beradi:

Hissiy belgilar: Doimiy tushkunlik, qayg'u, Umidsizlik, o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishi, Qiziqishning kamayishi (ilgari yoqimli bo'lgan ishlar endi qiziqitirmaydi), O'zini aybdor yoki keraksiz his qilish.

Jismoniy belgilar: Uyqusizlik yoki haddan tashqari ko'p uxlash, Ishtahaning yo'qolishi yoki haddan tashqari ovqatlanish, Energiya yetishmasligi, charchoq, Sekin harakat qilish yoki aksincha, bezovtalanib yurish.

Aqliy belgilar: Diqqatni jamlay olmaslik, Qiyin qaror qabul qilish, O'lim yoki o'z joniga qasd qilish haqida fikrlar.

Depressiyaning sabablari:

Biologik: Miya kimyosidagi muvozanat buzilishi (serotonin, dopamin yetishmasligi), Irsiy omillar (ota-ona yoki qarindoshlar depressiyaga uchragan bo'lsa).

Psixologik va ijtimoiy: Uzoq davom etgan stress, travmatik hodisalar, Yolg'izlik, ijtimoiy ajralganlik, Bolalikda zo'ravonlik yoki e'tiborsizlik, Ish yoki o'qishdagi bosimlar.

4. Post-travmatik stress buzilishi

Voqeadan bir necha oy o'tib ham: yomon tushlar, holatni qayta eslash, tashvishli holat.

Post-travmatik stress buzilishi - bu odam og'ir travmatik hodisani boshidan o'tkazgach, uzoq vaqt davomida o'zini xavotirli, qo'rqinchli yoki ruhiy siqinchda his qilishiga sabab bo'ladigan ruhiy buzilishdir.

U inson hayoti xavf ostida bo'lgan (yoki shunday deb his qilgan) voqealardan keyin paydo bo'ladi.

PTSBga sabab bo'lishi mumkin bo'lgan holatlar:

- Urushda ishtirok etish
- Zo'ravonlik (jismoniy, jinsiy yoki ruhiy)
- Og'ir avtohalokat
- Tabiiy ofatlar (zilzila, to'fon)
- Sevikli insonning kutilmagan o'limi
- Bolalik davrida e'tiborsizlik yoki tajovuz

PTSBning asosiy belgilar:

- Dahshatli voqeani eslatadigan tushlar yoki kabuslar
- Kutilmaganda "flashback"lar (hodisani go'yo hozir bo'layotgandek his qilish)
- Og'ir psixologik yoki jismoniy reaksiya (terlash, yurak urishi) eslatmalarga nisbatan

2. Eslatmalardan qochish

- Hodisa bilan bog'liq joy, odamlar yoki suhbatlardan qochish
- Og'irliq his-tuyg'ular haqida gapirishdan bosh tortish

3. Kayfiyat va fikrlardagi o'zgarish

- O'zini aybdor his qilish

- Ijoiy hislarni yo'qotish (quvonch, sevgi)
- Atrofdagilarga ishonchsizlik
- O'zini emasdek (begonalashuv) hissi

4. Bezovtalik va sergaklik holati

- Har qanday shovqinga haddan tashqari reaksiya
- Doimiy xavfda ekanlik hissi
- Uxlashda qiyinchilik, g'azabni nazorat qila olmaslik

5. Ijtimoiy izolyatsiya

• Inson o'zini boshqalardan yiroq tutadi, gaplashishni istamaydi, yolg'izlikka intiladi.

Ruhiy ta'sirlar kimlarga qanday ko'rinadi?

Turli yosh va ijtimoiy guruhlar bu holatlarga turlicha javob beradi:

Guruh	Tipik ruhiy reaksiya
Bolalar	Qo'rquv, yig'i, ota-onaga yopishib olish
Ayollar	Oila xavfsizligi uchun haddan tashqari xavotir
Keksalar	Boshqa odamlarga tobe bo'lib qolish, yakkalanish
Nogironlar	Tashqi yordamga to'liq bog'liqlik, stress kuchayishi

Ruhiy yordam va profilaktika choralari

Ruhiy yordam ko'rsatishning bosqichlari

1. Dastlabki psixologik yordam

Favqulodda vaziyat paytida yoki darhol keyin ko'rsatiladigan yordam. Maqsad - odamni barqarorlashtirish.

Asosiy tamoyillar:

- Tinchlantirish - vahima holatidagi odamga sokin ovozda, yumshoq gapirish
- Tushunish va eshitish - odamning gapini bo'lmasdan tinglash
- Havfsizlik ta'minlash - jismoniy xavfdan chiqarish, iliq joyga olib borish
- Emotsiyani normal holat deb qabul qilish - "Siz o'zingizni shunday his qilayotganingiz tabiiy" deyish

- Yordamga yo'llash - zarurat bo'lsa, psixolog yoki shifokorga yuborish

2. Psixologik barqarorlashtirish (1-7 kun ichida)

- Oddiy suhbatlar orqali hissiy holatni yumshatish
- His-tuyg'ularni ifoda etishga undash ("Nimani boshdan kechirdingiz?")
- Oddiy mashqlar: chuqur nafas olish, suyuqlik ichish, jismoniy harakat

3. Psixologik rehabilitatsiya (uzoq muddatli)

Agar jabrlanuvchi uzoq vaqt davomida: uxlay olmasa, vahima xurujlari bo'lsa, doimiy qo'rquvda yashasa, hayotga qiziqishi yo'qolgan bo'lsa, unda psixoterapiya kerak bo'ladi. Kognitiv-behavioral terapiya, EMDR va guruh terapiyasi foydali bo'ladi.

Profilaktika choralari (oldini olish)

Jamoaviy (tashkiliy) choralar: Favqulodda holatlarga psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari, Tabiiy ofat yoki zo'ravonlikdan keyin maxsus yordam markazlari tashkil qilish, Tibbiy va psixologik brigadalarni jalb qilish.

Shaxsiy choralar: Travmadan keyin uyqu, ovqatlanish va harakatni tiklashga harakat qilish, Oila va do'stlar bilan aloqada bo'lish, O'zini aybdorlikdan ozod qilish ("Bu mening aybim emas"), Ichki hissiyotlarni yoza olish, gapira olish, Internetda travma haqidagi materiallardan haddan ortiq o'qimaslik

Bolalar va o'smirlar uchun ruhiy yordam

Ular ko'pincha o'z holatini so'z bilan ifoda eta olmaydi. Shuning uchun: Rasm chizdirish, ertak o'qish orqali his-tuyg'ularini bildirishga yordam berish, Tushkunlik belgilari (yig'loqilik, o'zini tortib olish, o'yin o'ynamaslik)ga e'tibor berish. Oilaning tinchligi va ishonchini tiklashga yordam berish.

Muhim eslatmalar: Har bir insonning ruhiy holati turlicha bo'ladi. Ba'zilar tez tiklanadi, ba'zilar esa uzoq vaqt davomida yordamga muhtoj bo'ladi. Ruhiy salomatlik - jismoniy yordam kabi muhim. Ruhiy yordamni o'z vaqtida olish - travmaning og'ir oqibatlaridan saqlaydi.

Dastlabki psixologik yordam: Suhbat, tinchlantirish, himoyalangan joyga olib chiqish.

Psixologik maslahatlar: Malakali mutaxassislar tomonidan o'tkaziladi. Stressni kamaytirish usullari: nafas mashqlari, relaksatsiya, muhokama.

Axborot berish: OAV orqali vahimani kamaytiradigan, aniq va ijobiy xabarlar.

Treninglar va tayyorgarlik: Mahallalarda, maktablarda FVga tayyorlov mashg'ulotlari.

Xulosa

Favqulodda vaziyatlarda inson faqat jismonan emas, balki ruhiy jihatdan ham jiddiy zarba oladi. Bu holatda tezkor, aniq va insonparvar yondashuv zarur. Har bir mutaxassis bu borada bilimli va ruhiy yordam ko'rsatishga tayyor bo'lishi lozim.

Eslab qoling: ruhiy salomatlik - bu insonning favqulodda sharoitlarda ham barqaror yashashiga asos bo'ladigan eng muhim omillardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Washington, DC.
2. Herman, J. L. (2015). Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence. Basic Books.
3. World Health Organization. (2011). Psychological First Aid: Guide for Field Workers. Geneva: WHO Press.
4. O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi. (2022). Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha tavsiyalar. Toshkent.

5. Jo'rayev, R., & Xo'jayev, T. (2020). Psixologiya asoslari. Toshkent: O'qituvchi.
6. Buxoriy, M. (2019). Tibbiy-psixologik yordam ko'rsatish asoslari. Toshkent: TTA nashriyoti.
7. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2022). Ruhiy salomatlik va psixososial yordam bo'yicha metodik tavsiyalar. Toshkent.