

AHOLINI FAVQULODDA VAZIYATLARDA XARAKAT QILISHGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Jonibekov Shuhrat Baxtiyorovich

*Sirdaryo viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi o'qituvchisi. Telefon raqami: +998994745434
Elektron pochta manzili: shuxratbekjonibekov1987@gmail.com*

Anotatsiya: *Insolarning organizmida turli noxush omillar (stressorlar) ta'siriga javoban yuzaga keluvchi fiziologik himoya reaksiyalari majmuidir. Ingliz tilidan tarjima qilinganda "stress" so'zi "bosim, zo'riqish, siqilish" demakdir.*

Kalit so'zlar: *Stress, Xavotir davri, Qarshilik ko'rsatish davri, Eustress, Distress, Tormozlovchi tur, Qo'zg'atuvchi tur, Distress belgilari*

Xozirgi zamonaviy talqinda stress ko'p ma'noli tushuncha bo'lib, to'rttasi asosiy hisoblanadi: stress - qo'shimcha yuklama keltiradigan hodisa, stress – aniq bir hodisaga nisbatan reaksiya (stressli kechinma), stress – qo'zg'atuvchi va unga bo'lgan reaksiya o'rtasidagi oraliq jarayon, stress – individning atrof muhit bilan to'qnashish jarayoni.

Insonning stress holatiga tushish va stressor ta'siriga moslashish jarayoni G.Sele fikricha 3 ta davrni bosib o'tadi:

1. Xavotir davri. Bu davrda organizm tahdid bilan uchrashuvga safarbar qilinadi. Kurashish yoki chetlab o'tishga sabab bo'ladigan biologik reaksiyalar sodir bo'ladi. Aniq bir fiziologik o'zgarishlar kuzatiladi: qonning quyulishi, qon bosimining ortishi, jigarning kattalashishi va h.k.

2. Qarshilik ko'rsatish davri. Agarda tahdidning ta'siri davom etayotgan va uni chetlab o'tishning iloji bo'lmasa, organizm unga qarshilik ko'rsatishga yoki unga moslashishga harakat qiladi. Fiziologik reaksiyalar me'yordan ortib ketadi. Shu sababli tana boshqa noxush omillarga nisbatan zaif bo'lib qoladi. Masalan, kasal odamning noxushliklarga kuchli munosabat bildirishi. Oxir-oqibat, tana stressga moslashadi va me'yoriy holatga qaytadi.

3. Agarda stress davom etayotgan bo'lsa-yu, inson moslasha oladigan holatda bo'lmasa, organizmning resurslari tugab qoladi. Tugash davri, charchashga moyillik, jismoniy muammolar kasalliklarga va hatto organizmning halok bo'lishiga olib keladi. Qisqa muddatli noxush omillar (mushaklarning zo'riqish energiyasi ortishi, og'riq belgilariga yo'l qo'ymaslik, ovqat hazm qilishning to'xtashi, qon bosimining ko'tarilishi)ga qarshilik ko'rsatish imkonini beruvchi reaksiyalar, ta'sir uzoq davom etganda zararli bo'lib qoladi. Stress aniq bir kritik darajaga yetmaguncha organizmga ijobiy ta'sir qiladi (organizmni safarbar qiladi va yuzaga kelgan to'siqlarni oshib

o'tishga undaydi). Bu ko'rsatkichdan oshib o'tilgandan so'ng organizmda gipersafarbarlik deb ataluvchi jarayon rivojlanadi, u o'zini-o'zi boshqarish va faoliyat natijalarining pasayishini keltirib chiqaradi. Shu sababli kritik ko'rsatkichdan kuchli stress holatini ayrim vaqtlarda distress deb ham ataladi.

Eustress – ikki ma'noga ega tushuncha – “ijobiy hissiyotlar keltirib chiqargan stress” va “organizmni safarbar etuvchi kuchsiz stress” demakdir.

Distress – organizmning unga o'ta noxush, “chegaradan chiqib ketgan” ta'sir ko'rsatilgan vaqtdagi patologik holati.

Distressning ikki turini ajratish mumkin: tormozlovchi va qo'zg'atuvchi.

Tormozlovchi tur – harakatlarning sekinlashuvi va epsizligi bilan tavsiflanadi. Inson avvalgi epchilligi bilan harakat qila olmaydi. Javob reaksiyalarining tezligi pasayadi. Aqliy jarayon sustlashadi, tinch holatda ushbu insonga xos bo'lmagan xotira yomonlashuvi, hardamxayollik va boshqa salbiy belgilar namoyon bo'ladi.

Qo'zg'atuvchi tur – giperfaollik, ko'p gapirish, qo'l va ovozning titrashi bilan namoyon bo'ladi. Masalan, operatorlar ko'p sonli, ushbu holat talab qilmagan harakatlarni amalga oshiradilar. Ular uskunalar holatini tekshiradilar, kiyimlarini to'g'rilaydilar, qo'llarini ishqalaydilar, atrofdagilar bilan muloqatda bo'lganda jirtaki, qo'pol, tajang, arazchi bo'lib qoladilar.

Distress belgilari: bosh og'rig'i, xolsizlanish, biror bir ishni bajarishni xohlamaslik, vaziyatning yaxshi tomonga o'zgarishiga ishonchning yo'qolishi, his-xayajonli holat, tavakkal qilish istagi, shok holati bilan bog'liq xotiraning qisman yo'qolishi, stress holatiga olib kelgan vaziyatni tahlil qilib o'ylab ko'rishni xohlamaslik, o'zgaruvchan kayfiyat, charchoq, lanjlik.

Stress yillar davomida saqlanib qolishi va insonning ahvoliga, hayotdan qoniqishiga va mehnat faoliyati samaradorligiga negativ ta'sir ko'rsatishi mumkin. To'planib qolgan zo'riqish, imkoniyat darajasidan chiqib ketar darajada ko'p ishlash keyinga surilgan oqibatlarga olib keladi. Ekstremal soha vakillari uchun uzoq davom etgan stressogen vaziyat yoki o'tkir stressning ehtimoliy oqibati – kasbiy yaroqsizlik sindromining rivojlanishi, travmadan keyingi stress buzilishlari bo'lishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi “Aholini va hududlarni tabiiy hamda texnogen xususiyatli favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilish to'g'risida”gi qonuni (20.08.1999 y.).
2. O'zbekiston Respublikasi “Fuqaro muhofazasi to'g'risida”gi qonuni (26.05.2000 y.).
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O'zbekiston Respublikasi aholisini favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilishga tayyorlash tartibi to'g'risida”gi qarori (754-sonli, 2019 yil 9 sentiyabr.).