

**EKSTREMAL VAZIYATLARDA RUHIY SALOMATLIK INQIROZINING UMUMIY  
BELGILARI**

**Abduvohidov Mirjalol O'ktamjon o'g'li**

*Guliston davlat universiteti psixologiya*

*yo'nalishi 64-21 guruh talabasi*

**Ekstremal vaziyat (EV)** - bu odatdagidan oshib ketadigan, ayniqsa inson hayoti uchun noqulay yoki tahdid qiluvchi omillar bilan bog'liq vaziyat. Favqulodda vaziyatning ekstremal vaziyatdan farqi shundaki, ekstremal vaziyat - bu o'ta qiyin vaziyatga tushib qolgan odamning to'g'ridan -to'g'ri o'zaro ta'siri bo'lib, u qisqa vaqt ichida sodir bo'ladi va odamni xavfli moslashish chegarasiga olib keladi. Ekstremal vaziyat - bu shunchaki favqulodda holat emas, balki o'ta xavfli hodisa yoki xavfli hodisalar majmui.

Ekstremal vaziyat (lotincha ekstremum - haddan tashqari, cheklovchi; situatio - pozitsiya) - bu tushuncha, bu orqali inson hayoti uchun, ayniqsa, noqulay yoki tahdid qiluvchi omillar, shuningdek, yuqori muammolilik bilan bog'liq bo'lgan, tubdan yoki to'satdan o'zgargan vaziyatning yaxlit xarakteristikasi berilgan. Bunday sharoitda maqsadga muvofiq faoliyatni amalga oshirishda keskinlik va xavf. Bu konsepsiyasining falsafiy ma'nosi, hodisalarning haddan tashqari rivojlanishi va ularni bilishning sub'yektning funksional faolligi bilan bog'liqligi bilan bog'liq. Ekstremal vaziyat konsepsiyasi nafaqat favqulodda vaziyatni, balki o'ta xavfli hodisani yoki odamlar faoliyati bilan bog'liq va faqat ular bilan bog'liq bo'lgan xavfli hodisalar majmuasini aks ettiradi.

Ba'zida odamlar hayotining muqarrar voqealari bo'lgan favqulodda vaziyatlar (tabiiy ofatlar, falokatlar, baxtsiz hodisalar, inqirozlar, mojarolar), ularning tabiatining xilma -xilligiga qaramay, kasbiy faoliyat bilan bir qatorda bir qancha umumiy muhim xususiyatlarga ega:

- 1) ekstremal vaziyatlarga alohida tayyorgarlikni talab qiladigan hujumning kutilmagan holati;
- 2) odatiy harakatlar va holatlar normasidan keskin chiqib ketish;
- 3) rivojlanayotgan vaziyatni zudlik bilan hal qilishni talab qiladigan qarama - qarshiliklarga to'yinganligi;
- 4) atrof -muhit holati, faoliyat shartlari, elementlari, aloqalari va munosabatlarining progressiv o'zgarishi;
- 5) progressiv o'zgarishlar va vaziyat ziddiyatlarining yangiligi bilan bog'liq holda davom etayotgan jarayonlarning murakkabligi oshishi;
- 6) dolzarblik, vaziyatning beqarorlik fazasiga o'tishi, chegaraga yetishi, tanqidiyligi;
- 7) o'zgarishlar natijasida xavf va tahdidlar paydo bo'lishi (faoliyatning buzilishi, o'lim, tizimlarning vayron bo'lishi);

8) oldindan aytib bo'lmaydiganlik va yangilik tufayli bir qator o'zgarishlarning noaniqligi bilan vaziyatning to'yinganligi;

9) ekstremal vaziyat sub'yektlari uchun zo'riqishning kuchayishi (uni tushunish, qaror qabul qilish, javob berish nuqtai nazaridan) va boshqalar.

Ruhiiy salomatlik nuqtai nazaridan **inqiroz** travmatik holat yoki hodisani emas, balki insonning hodisaga bo'lgan munosabatini anglatadi. Biror kishiga voqea chuqur ta'sir qilishi mumkin, boshqasi esa yomon ta'sir qilmaydi yoki umuman ta'sir qilmaydi.

Inqiroz to'siq, travma yoki tahdidni keltirib chiqaradi, lekin u o'sish yoki pasayish uchun imkoniyat yaratadi.

#### **Inqiroz belgilari:**

Ruhiiy salomatlik inqirozining umumiy belgilariga quyidagilar kiradi.

1. Og'irlikning o'zgarishi
2. Maktabda yoki ishda ishlashning pasayishi
3. Uyqu odatlaridagi keskin siljishlar
4. Shaxsiy gigiyenaga beparvolik
5. Kayfiyatning to'satdan o'zgarishi
6. Oddiy faoliyatdan voz kechish

Inqiroz psixologiyasi qiyin vaziyatda bo'lgan odamga tezkor psixologik yordam berishga qaratilgan. Bu uzoq muddatli psixologik shikastlanishning oldini olishga yordam beradi. Inqiroz – bu salbiy hodisani chidab bo'lmas qiyinchilik sifatida qabul qilish.

Inqiroz inson hayotida ham shaxsiy, ham ommaviy bo'lishi mumkin. Bunday travma odamning resurslarini tugashini anglatadi va shuning uchun u ma'lum bir vaziyatga dosh berolmaydi. Inqiroz ba'zi belgilarga ega, ularga quyidagilar kiradi:

1. haddan tashqari sezgirlik;
2. konsentratsiyani yo'qotish;
3. kichik muammolarni ham uddalay olmaslik;
4. uyqusizlik va ishtahaning yetishmasligi;
5. jismoniy kasallik;
6. hissiy muammolar.

Har bir inson ushbu belgilarni alohida-alohida sezishi mumkin, ammo bu inqiroz uchun zarur shart emas. Ammo, agar siz barcha belgilarni birgalikda ko'rgan bo'lsangiz, yordam haqida o'ylashga arziydi. Inqiroz holati xilma-xil his-tuyg'ular va his-tuyg'ular bilan to'yingan: tushkunlik, qo'rquv, ayb, norozilik, g'azab, nochorlik, umidsizlik, yolg'izlik va boshqalar. Inqirozga uchragan odam ko'pincha o'lish istagini boshdan kechiradi va bu ko'pincha yashash uchun teng kuchli istak bilan birga keladi. Biror kishining boshdan kechirgan ko'plab his-tuyg'ulari u uchun g'ayrioddiy va jamiyatda nomaqbul deb hisoblanadi. Natijada, inson o'zini "g'ayritabiiy" his qiladi va jamiyatdan ajratilgan. Salbiy yondashuv inqiroz holatini ruhiy kasallik sifatida anglatadi. Inqirozni og'riqli narsa deb qabul qilgan kishi, o'z tajribasidan "qochib ketadi", chalg'itadi, ishga boradi va tegishli dori-darmonlarni qabul qiladi. Ba'zan yordam beradi. Ammo, jiddiy psixologik travma bo'lsa, travmadan keyingi stress buzilishlari yarim, bir yoki undan ko'p yillardan keyin rivojlanadi. Inqirozning ijobiy ta'rifi inqiroz bu kasallik emas, balki "to'satdan ag'darib tashlanadigan va inson hayotini sezilarli darajada o'zgartiradigan vaqtincha psixologik

xilma-xillik davri" degan ma'noni anglatadi. Tabiiyki, insonning ichki va tashqi yo'nalishi, uning hissiy holati, shuningdek, ushbu disoridatsiya paytida odam ko'pincha o'z hatti-harakatlari to'g'risida ma'lumot berolmasligi (J. Kaplan) o'zgaradi. Ijobiy yondashuv inqirozni samarali bartaraf etishga yordam beradi; bu o'z holatini boshdan kechirayotgan odamda (F.E. Vasilyuk) inqirozli vaziyatda to'plangan tajribani tushinishda, qabul qilishda va kelgusida integratsiyalashda. Ijobiy model doirasida psixoterapevt, psixolog yoki psixologik yordam ko'rsatadigan boshqa mutaxassisning asosiy vazifasi inqiroz holatida bo'lgan odamga og'riqli tajribalarini amalga oshirishda yordam berishdir. Bu odamga yaqin bo'lish, u bilan bo'lgan vaziyatni tom ma'noda "yashash" (A.G. Liderlar), bu vaziyatda o'z his-tuyg'ularini tabiiy deb aytganda, psixolog suhbatdoshini izolyatsiya hissiyotidan xalos qiladi, uning inqiroz tajribasini qabul qilishga yordam beradi. Dunyo bo'ylab so'nggi yillarda ekstremal vaziyatlar (texnogen va tabiiy ofatlar, millatlararo nizolar, terroristik aktlar) soni o'sib bormoqda. Bu esa yuqoridagi vaziyatlar qurbonlariga tezkorlik bilan psixologik yordam ko'rsatishga qodir mutaxassislarni tayyorlash zaruratini tug'dirmoqda. Ekstremal vaziyatlarda aholiga ekstremal psixologik yordam ko'rsatish muammosi o'ta muhim va aktualligiga qaramay hozirgi kunda bu vazifalar hozirgi kunga qadar psixologlar uchun yangi o'rganilmaganligicha qolmoqda. 80 yillar oxirida paydo bo'lgan jarohatdan keyingi buzilishlar "psixik jarohat" tushunchasi bilan nomlana boshlandi. Inson tomonidan hodisa uning mavjud bo'lishi uchun havf tug'dirayotgandek, normal hayot faoliyatini bo'zayotgandek va u uchun jarohatlovchi voqeadek, ya'ni ma'lum turdagi iztirob qayg'u sifatida idrok etiladi. Psixolog va psixoterapevtlar borgan sayin ko'proq psixik jarohat olgan odamlar bilan ishlashlariga to'g'ri kelmoqda, bularga: majburan ko'chirilganlar va qochoqlar, garovga olingan qurbonlar, bosqinchilik, otishmalar, qarindoshlari o'limini, talonchilik bosqinlarini, shuningdek keng masshtabli tabiiy va texnogen fojealarni boshidan kechirgan insonlar misol bo'la oladi. Psixologik jarohatni asosiy mazmunini hayot ma'lum tartibga muvofiq tuzilganligi va nazorat