

ФАВҚУЛОДДА ВАЗИЯТЛАР ЖАРАЁНИДА РУХИЙ-СТРЕСНИ ИНСОНЛАР, ҚУТҚАРУВЧИЛАРГА ТАЪСИРИ ВА ПСИХОЛОГИК ЁРДАМ КЎРСАТИШ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10892904>

Зиёдуллаев Олим Бахриддинович

Тошкент вилояти фавқулодда вазиятлар бошқармаси
бошлиғи ўринбосари.

Аннотация

Бугунги кунда дунёнинг турли бурчакларида содир бўлаётган турли фавқулодда вазиятлар таҳлили шуни кўрсатмоқдаки, фавқулодда вазиятлар (зилзила, кўчки, ўпирилиш, сув тошқини, биноларнинг қулаши, ёнгинлар, чақниш, портлашлар, йирик талофатлар ва бошқалар.) натижасида рухий-стрессга тушган инсонларга шошилинч психологик ёрдам кўрсатиш долзарблиги сақланиб қолаётганидан далолат бермоқда. Бу ўз навбатида фавқулодда вазият натижасида талофат кўрган ва бевосита қутқарув жараёнида иштирок этган шахсларга ҳам бирдек таъсир этиши мумкин.

Анализ различных чрезвычайных ситуаций, происходящих сегодня в разных уголках мира, показывает, что неотложная психологическая помощь необходима людям, находящимся в состоянии психического напряжения в результате чрезвычайных ситуаций (землетрясений, оползней, оползней, наводнений, обрушений зданий, пожаров, молний, взрывы, крупные катастрофы и др.) показывает, что сериал остается актуальным. Это, в свою очередь, может в равной степени коснуться и пострадавших от ЧП, и тех, кто непосредственно участвует в процессе спасения.

The analysis of various emergency situations occurring in different parts of the world today shows that urgent psychological help is needed for people who are under mental stress as a result of emergency situations (earthquakes, landslides, landslides, floods, building collapses, fires, lightning, explosions, major disasters, etc.). shows that the show remains relevant. This, in turn, can equally affect the victims of the emergency and those directly involved in the rescue process.

Таянч сўзлар

Рухий-стресс, психологик, психологик ёрдам, шошилинич психологик ёрдам, жабрланган, фавқулодда вазият, ёрдам бериш, қутқариш, йўқотиш.

Ключевые слова

Психическое напряжение, психологический, психологическая помощь, экстренная психологическая помощь, пострадавший, чрезвычайная ситуация, помощь, спасение, утрата.

Key words

Mental stress, psychological, psychological help, emergency psychological help, victim, emergency situation, help, rescue, loss.

Фавқулодда вазиятлар натижасида инсонлар жисмоний зўриқиш билан бир қаторда психологик рухий-стресс ҳолатини ҳам ўтказиб, айримларда асоратли, узоқ давом этмоқда.

Содир бўлаётган кўп экстремал вазиятларда ва психологик таъсирнинг одатий усулларида кўлланилмайди. Буларнинг барчаси экстремал вазиятларда психологик таъсир мақсадларига боғлиқ.

Бир ҳолатда сиз кўллаб-қувватлашингиз, ёрдам беришингиз керак. Бошқасида эса тўхташ керак, масалан, миш-мишлар, ваҳима. Учинчисида музокаралар олиб боради.

Экстремал вазиятларнинг таъсири натижасида рухий-стресс жароҳат олганларга ёрдам кўрсатишда қуйидаги асосий тамойиллардан фойдаланилади:

- шошилиничлик;
- тадбирлар ўтказиладиган жойга яқинлиги;
- нормал ҳолат тикланишини кутиш;
- психологик таъсирнинг бирлиги ва соддалиги.

Шошилинич ёрдамни имкон қадар тезроқ кўрсатиш кераклигини англатади.

Жароҳатдан кейин қанча вақт ўтган бўлса, сурункали касалликлар, шу жумладан травмадан кейинги рухий-стресс бузилиши эҳтимоли шунчалик юқори бўлади.

Яқинлик тамойилининг маъноси таниш муҳитда ва ижтимоий муҳитда ёрдам кўрсатиш, рухий-стресснинг салбий оқибатларини минималлаштиришдир.

Оддий ҳолатни тиклашни кутиш: рухий-стрессли вазиятни бошдан кечирган одамга бемор сифатида эмас, балки оддий одам сифатида

муносабатда бўлиш керак. Оддий ҳолатнинг яқин орада қайтишига ишончни сақлаб қолиш керак.

Психологик таъсирнинг бирлиги унинг манбаи сифатида битта шахс ҳаракат қилиши ёки психологик ёрдам кўрсатиш тартиби бирлаштирилган бўлиши кераклигини англатади.

Психологик таъсирнинг соддалиги - жабрланувчини шикастланиш манбасидан узоклаштириш, озиқ-овқат, дам олиш, хавфсиз муҳит ва эшитиш имкониятини таъминлаш керак.

Умуман олганда, шошилинич психологик ёрдам хизмати қуйидаги асосий функцияларни бажаради:

- амалий: аҳолига бевосита шошилинич психологик ва (агар керак бўлса) тиббийгача тиббий ёрдам кўрсатиш;

- мувофиқлаштириш: ихтисослашган психологик хизматлар билан алоқа ва ўзаро ҳамкорликни таъминлаш.

Экстремал шароитларда психолог ишининг ҳолати одатдаги терапевтик вазиятдан камида қуйидаги нуқталарда фарқ қилади.[1].

• Гуруҳлар билан ишлаш. Кўпинча жабрланувчилар гуруҳлари билан ишлашга тўғри келади ва бу гуруҳлар психолог (психотерапевт) томонидан сунъий равишда яратилмаган, психотерапевтик жараённинг эҳтиёжларидан келиб чиққан ҳолда, улар фалокатнинг драматик вазияти туфайли ҳаётнинг ўзи томонидан яратилган.

• Беморлар кўпинча ўткир аффектив ҳолатда бўлади. Баъзида жабрланувчилар ҳали ҳам травматик вазият таъсирида бўлганида ишлаш керак бўлади, бу оддий психотерапевтик иш учун одатий эмас.

• Кўпгина қурбонларнинг ижтимоий ва таълим даражасининг пастлиги. Жабрланганлар орасида ижтимоий ва таълим мақомига кўра ҳаётларида ҳеч қачон психотерапевтнинг кабинетига тушмаган кўплаб одамларни учратиш мумкин.

• Жабрланганларда психопатологиянинг хилма-хиллиги. Зўравонлик қурбонлари кўпинча травматик рухий-стресс, невроз, психоз, характернинг бузилиши ва энг муҳими, жабрланганлар билан ишлайдиган мутахассислар учун табиий офатнинг ўзи ёки бошқа травматик вазият туфайли юзага келган бир қатор муаммоларга дуч келишади. Бу, масалан, тирикчилик етишмаслиги, иш етишмаслиги ва бошқаларни англатади.

• Йўқотиш туйғуси билан деярли барча беморларнинг мавжудлиги, чунки кўпинча қурбонлар яқинларини, дўстларини, сеvimли яшаш ва иш жойларини ва бошқаларни йўқотади, бу эса травматик стресснинг нозологик

расмига, айниқса ушбу синдромнинг депрессив таркибий қисмига ёрдам беради.

- Шикастланишдан кейинги психопатология ва невротик патология ўртасидаги фарқ. Айтиш мумкинки, травматик стресснинг психопатологик механизми неврознинг патологик механизмларидан тубдан фарқ қилади.

Шундай қилиб, жабрланганлар билан ишлаш стратегияларини ишлаб чиқиш керак, бу иккала рухий-стресс мавжуд бўлган ҳолатларни ҳам, травматик рухий-стресснинг ички ёки ташқи келиб чиқишининг бошқа патоген омиллари билан мураккаб ўзаро боғлиқлиги мавжуд бўлган ҳолатларни ҳам қамраб олади.

Шошилиш психологик ёрдамнинг мақсади ва вазифалари ўткир ваҳима реакциялари, психоген невропсихиатрик касалликларнинг олдини олишни ўз ичига олади; шахснинг мослашувчан қобилиятини ошириш; пайдо бўлган касалликларнинг психотерапияси.

Аҳолига шошилиш психологик ёрдам кўрсатиш онгнинг юзаки қатламларига аралашув тамойилига, яъни синдромлар билан эмас, балки симптомлар билан ишлашга асосланган бўлиши керак. [2].

Психотерапия ва психопрофилактикани ўтказиш икки йўналишда амалга оширилади. Аҳолининг соғлом қисми билан биринчи бўлиб - профилактика шаклида:

- а) ўткир ваҳима реакциялари;
- б) кечиктирилган, "кечиктирилган" невропсихиатрик касалликлар.

Иккинчи йўналиш - ривожланган невропсихиатрик касалликлари бўлган шахсларнинг психотерапияси ва психопрофилактикаси. Фалокатлар, табиий офатлар содир бўлган ҳудудларда қутқарув ишларини олиб боришнинг техник қийинчиликлари қурбонлар узоқ вақт давомида ташқи дунёдан тўлиқ изоляция қилинган шароитда қолишларига олиб келиши мумкин. Бундай ҳолда, психотерапевтик ёрдам шошилиш "ахборот терапияси" шаклида тавсия этилади, унинг мақсади тирик бўлган, аммо ташқи дунёдан (зилзилалар, вайронагарчиликлар) тўлиқ изоляцияда бўлганларнинг ҳаётийлигини психологик қўллаб-қувватлаш, таъминлашдир. Бахтсиз ходисалар, портлашлар ва ҳ.к. натижасида уйлар.). "Ахборот терапияси" овоз кучайтиргичлар тизими орқали амалга оширилади ва жабрланувчилар эшитиши керак бўлган куйидаги тавсияларни узатишдан иборат:

1) ташқи дунё ёрдамга келаётгани ва уларга имкон қадар тезроқ келишига ёрдам бериш учун ҳамма нарса қилинаётгани ҳақидаги маълумотлар;

2) изоляция қилинганлар бутунлай хотиржам бўлишлари керак, чунки бу уларни кутқаришнинг асосий воситаларидан биридир;

3) ўз-ўзидан ёрдам кўрсатиш зарур;

4) блокировкалар бўлса, жабрланувчилар ўз-ўзини эвакуация қилиш учун ҳеч қандай жисмоний куч сарфламастиклари керак, бу эса вайроналарнинг хавфли силжишига олиб келиши мумкин;

5) кучингизни иложи борича тежашингиз керак;

6) кўзингизни юмиб туриш, бу сизни енгил уйқучанлик ҳолатига ва жисмоний кучни тежашга яқинлаштиради;

7) секин, саёз ва бурун орқали нафас олинг, бу танадаги намлик ва кислородни ва атрофдаги ҳаводаги кислородни тежайди;

8) "Мен бутунлай хотиржамман" иборасини 5-6 марта такрорланг, бу автотаклифларни 15-20 гача ҳисоблаш даврлари билан алмаштириш, бу ички кучланишни енгиллаштиради ва юрак уриши ва қон босимини нормаллаштиришга ёрдам беради, шунингдек, ўз-ўзидан. интизом;

9) "асирлик" дан озод қилиш жабрланувчилар хоҳлаганидан кўпроқ вақт талаб қилиши мумкин. "Жасоратли ва сабрли бўлинг. Ёрдам сизга келяпти".

"Ахборот терапияси" нинг мақсади ҳам жабрланувчиларда кўрқув ҳиссини камайтиришдир, чунки маълумки, инкирозли вазиятларда ҳақиқий ҳалокатли омил таъсиридан кўра кўпроқ одамлар кўрқувдан ўлишади.

Жабрланганлар бинолар вайроналари остидан озод қилингандан сўнг, стационар шароитда психотерапияни (биринчи навбатда амнестик терапияни) давом эттириш керак. [3].

психотерапия қўлланиладиган одамларнинг яна бир гуруҳи вайроналар остида қолган, тирик ва ўлик одамларнинг қариндошлари. Улар учун психотерапевтик чораларнинг бутун мажмуаси қўлланилади:

психо-эмоционал қўзғалиш, ташвиш, ваҳима реакцияларини бартараф этишга қаратилган хатти-ҳаракатлар техникаси ва усуллари;

• йўқотиш ҳолатини қабул қилишга, руҳий оғриқни бартараф этишга ва психологик манба имкониятларини излашга қаратилган экзистенциал услублар ва усуллар.

Фавқулодда вазият зонасида психотерапия қўлланиладиган одамларнинг яна бир гуруҳи кутқарувчилардир.

Бундай вазиятларда асосий муаммо психологик рухий-стрессдир. Айнан шу ҳолат фавқулдда вазиятлар вазирлиги мутахассисларига қўйиладиган талабларга сезиларли таъсир қилади. Мутахассис ўзида ва ўртоқларида психологик муаммоларнинг аломатларини ўз вақтида аниқлаш қобилиятига эга бўлиши, эмпатик қобилиятга эга бўлиши, психологик енгиллик, рухий-стрессни енгиллаштириш, ҳиссий таранглик бўйича машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш қобилиятига эга бўлиши керак. Инқироз ва экстремал вазиятларда психологик ўз-ўзига ёрдам бериш ва ўзаро ёрдам кўрсатиш кўникмаларига эга бўлиш нафақат рухий жароҳатларнинг олдини олиш, балки стрессга чидамлилигини ошириш ва фавқулдда вазиятларда тезкор жавоб беришга тайёр бўлиш учун ҳам катта аҳамиятга эга.

Кенг кўламли тадқиқот дастури натижасида немис психологлари Б.Гаш ва Ф. Ласогга экстремал вазиятда ишлайдиган психолог, бошқа мутахассис ёки кўнгилчилар учун тавсиялар тўпламини ишлаб чиқдилар.[4].

Психологлари ҳам фавқулдда вазият жойида бевосита ишлаши, кутқарувчилар ва махсус хизматларни тайёрлаш учун фойдалидир [5].

Кутқарувчилар учун қоидалар:

1. Жабрланувчига яқин жойда эканлигини ва кутқарув чоралари аллақачон олиб борилаётганлигини билдиринг.

Жабрланувчи бу вазиятда ёлғиз эмаслигини ҳис қилиши керак. Жабрланувчига яқинлашинг ва айтинг, масалан: “Тез ёрдам келгунча мен сиз билан қоламан. Жабрланувчига ҳозир нима бўлаётгани ҳақида ҳам хабар бериш керак: тез ёрдам машинаси йўлда.

2. Жабрланувчини қизиқувчан кўзлардан кутқаришга ҳаракат қилинг.

Қизиқарли кўриниш инқироз ҳолатида бўлган одам учун жуда ёқимсиз. Агар томошабинлар кетмаса, уларга бирон бир топшириқ беринг, масалан, қизиқувчанни воқеа жойидан хайдаб чиқариш.

3.Эҳтиёткорлик билан теридан терига алоқа ўрнатинг.

Енгил тана алоқаси одатда қурбонларни тинчлантиради. Шунинг учун, жабрланувчини қўлидан олинг ёки елкасига қўлланг. Бошга ёки тананинг бошқа қисмларига тегмаслик тавсия этилмайди. Жабрланувчи билан бир хил даражадаги позицияни олинг. Тиббий ёрдам кўрсатганда ҳам, жабрланувчи билан бир хил даражада бўлишга ҳаракат қилинг.

4. Гапиринг ва тингланг.

Диққат билан тингланг, тўсқинлик қилманг, ўз вазифаларингизни бажараётганда сабрли бўлинг. Жабрланувчи хушини йўқотаётган бўлса ҳам, ўзингизга, яхшиси, хотиржам оҳангда гапиринг. Асабийлашманг.

Танқидлардан сақланинг. Жабрланувчидан сўранг: "Мен сиз учун қила оладиган бирор нарса борми?" Агар раҳм-шафқат ҳис қилсангиз, буни айтишингиз мумкин.

Психологлар учун биринчи ёрдам қоидалари:

1. Инкирозли вазиятда жабрланувчи доимо руҳий хаяжон ҳолатида бўлади. Бу одатий. Оптимал - кўзғалишнинг ўртача даражаси. Беморга терапиядан нимани кутаётганингизни ва муаммони ҳал қилиш учун қанча вақт кетишини дарҳол айтинг. Муваффақиятга умид қилиш муваффақиятсизликдан кўрқидан яхшироқдир.

2. Дарҳол чора кўрманг. Атрофга қаранг ва қандай ёрдам (психологик ташқари) талаб қилинишини, жабрланганларнинг қайси бири ёрдамга муҳтожлигини аниқланг. Бир қурбон билан тахминан 30 сония, бир нечта қурбонлар билан тахминан беш дақиқа вақт беринг.

3. Кимлигингиз ва нима қилаётганингизни аниқ айтинг. Ёрдамга муҳтожларнинг исмларини билиб олинг. Жабрланганларга тез орада ёрдам келишини, унга ғамхўрлик қилганингизни айтинг.

4. Жабрланувчи билан тана алоқасини эҳтиёткорлик билан ўрнатинг. Жабрланувчини кўлидан олинг ёки елкасига қўлланг. Бошга ёки тананинг бошқа қисмларига тегмаслик тавсия этилмайди. Жабрланувчи билан бир хил даражадаги позицияни олинг. Жабрланувчига орқа ўтирманг.

5. Ҳеч қачон жабрланувчини айбламанг. Унинг ишида ёрдам бериш учун қандай чоралар кўриш кераклигини айтинг.

6. Касбий компетенция ишонч ҳосил қилади. Ўзингизнинг малакангиз ва тажрибангиз ҳақида бизга хабар беринг.

7. Жабрланувчи ўз ваколатига ишонсин. Унга у бажара оладиган вазифани беринг.

Жабрланувчи ўзини ўзи бошқариш туйғусига эга бўлиши учун уни ўз қобилиятига ишонтириш учун фойдаланинг.

8. Жабрланувчининг гаплашишига рухсат беринг. Уни фаол тингланг, унинг ҳис-туйғулари ва фикрларига эътибор беринг. Ижобий нарсани такрорланг.

9. Жабрланувчига у билан қолишингизни айтинг. Ажрашганда, ўзингиз учун ўринбосарларни топинг ва унга жабрланувчи билан нима қилиш кераклигини кўрсатинг.

10. Ёрдам бериш учун жабрланувчининг яқин атрофидаги одамларни жалб қилинг. Уларга кўрсатма беринг ва уларга оддий топшириқларни

беринг. Бирор кишини айбдор ҳис қилишига олиб келадиган ҳар қандай сўзлардан сақланинг.

11. Жабрланувчини ортиқча эътибор ва саволлардан ҳимоя қилишга ҳаракат қилинг. Қизиқарли махсус топшириқларни беринг.

12. Рухий-стресс психологга ҳам салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Рухий-стресс ҳолатидаги инсонларга тезкор психологик ёрдам кўрсатишда шунини ёдда тутиш керакки, табиий офатлар ва офатлар қурбонлари экстремал вазиятдан келиб чиққан қуйидаги омиллардан азият чекишади.



Туркия ва Сурияда 2023-йил февралда содир бўлган zilzila фотосурати.

1. Ажабланиш. Бир нечта офатлар потенциал қурбонлар огоҳлантирилишини кутади - масалан, аста-секин сув тошқини ёки яқинлашиб келаётган бўрон, бўроннинг муҳим босқичига етиб бориш. Воқеа қанчалик тўсатдан содир бўлса, қурбонлар учун шунчалик ҳалокатли бўлади.

2. Бундай тажрибанинг етишмаслиги. Бахтга кўра, офатлар ва офатлар камдан-кам учрайди, одамлар кўпинча стрессга дучор бўлганларида улар билан курашишни ўрганадилар.

3. Давомийлиги. Бу омил ҳар бир ҳолатда фарқ қилади. Мисол учун, аста-секин ривожланаётган сув тошқини худди шундай секин пасайиши мумкин, zilzila эса бир неча сония давом этади ва кўпроқ ҳалокатга олиб

келади. Бироқ, баъзи узоқ муддатли экстремал вазиятлар қурбонларида (масалан, ўғирлаш ҳолатларида) травматик таъсирлар ҳар бир кейинги кун билан кўпайиши мумкин.

4. Назоратнинг етишмаслиги. Табиий офатлар пайтида ҳеч ким ҳодисаларни назорат қила олмайди: инсон кундалик ҳаётнинг энг оддий воқеаларини назорат қила олиши учун узоқ вақт керак бўлиши мумкин. Агар бу назоратни йўқотиш узоқ вақт давом этса, ҳатто малакали ва мустақил одамлар ҳам "ўрганилган ночорлик" белгиларини кўрсатиши мумкин.

5. Қайғу ва йўқотиш. Табиий офат қурбонлари яқинларидан ажралиб қолиши ёки яқин кишини йўқотиши мумкин; энг ёмони, барча мумкин бўлган йўқотишлар ҳақидаги янгиликларни кутишдир. Бундан ташқари, жабрланувчи фалокат туфайли ижтимоий роли ва мавқеини йўқотиши мумкин. Узоқ давом этган травматик ҳодисалар бўлса, одам йўқолган нарсаларни қайта тиклашга умидини йўқотиши мумкин.

6. Доимий ўзгариш. Фалокат натижасида юзага келган вайронагарчилик қайтариб бўлмайдиган бўлиши мумкин: жабрланувчи ўзини бутунлай янги ва душман шароитларда топиши мумкин.

7. Ўлимни кўрсатиш. Ҳатто ҳаёт учун хавфли бўлган қисқа вазиятлар ҳам инсоннинг шахсий тузилишини ва унинг дунёқарашини ўзгартириши мумкин. Ўлим билан такрорий учрашувлар тартибга солиш даражасида чуқур ўзгаришларга олиб келиши мумкин. Ўлим билан яқин учрашганда, жиддий экзистенциал инқироз эҳтимоли жуда катта.

8. Ахлоқий ноаниқлик. Фалокат қурбони кимни тежаш, қанча хавф-хатар қилиш, кимни айблаш каби ҳаётини ўзгартирувчи қийматга асосланган қарорлар қабул қилишга мажбур бўлиши мумкин.

9. Тадбир давомида ўзини тутиши. Ҳар бир инсон кийин вазиятда ўзини яхши кўришни хоҳлайди, аммо камчилик муваффақият қозонади. Инсоннинг фалокат пайтида қилган ёки қилмагани бошқа яралар битганидан кейин ҳам уни таъқиб қилиши мумкин.

10. Вайронагарчилик кўлами. Фалокатдан сўнг, омон қолган одам унинг атроф-муҳитига ва ижтимоий тузилишига нима қилганидан хайратга тушиши мумкин. Маданий меъёрларнинг ўзгариши одамни уларга мослашишга ёки бегона бўлиб қолишга мажбур қилади: иккинчи ҳолда, ҳиссий зарар ижтимоий мослашув билан бирлаштирилади.

Фавқулодда вазиятларда рухий-стресс ҳолатидаги одамларнинг ҳолати динамикасидаги кетма-кет босқичлар ёки босқичларнинг яна бир таснифи таклиф этилади.

1. “Ўткир эмоционал шок”. Торпор ҳолатидан кейин ривожланади ва 3 дан 5 соатгача давом этади; умумий рухий зўриқиш, психофизиологик захираларнинг ҳаддан ташқари сафарбарлиги, идрокнинг кескинлашиши ва фикрлаш жараёнлари тезлигининг ошиши, вазиятни танқидий баҳолашни камайтирадиган, аммо қобилиятни сақлаб қолган ҳолда, эҳтиётсиз жасоратнинг намоён бўлиши (айниқса яқинларингизни қутқаришда) билан тавсифланади. мақсадга мувофиқ фаолият. Ушбу даврдаги ҳиссий ҳолат бош айланиши ва бош оғриғи, юрак уриши, куруқ оғиз, ташналик ва нафас қисилиши билан бирга келадиган умидсизлик ҳисси билан устунлик қилади. Сўровда қатнашганларнинг 35% гача , уларнинг аҳволининг ёмонлашишини субъектив баҳолаш билан, бир вақтнинг ўзида иш қобилиятининг 1,5-2 барабар ёки ундан кўпроқ ўсишини қайд этади.

2. “Психо-физиологик демобилизация”. Давомийлиги уч кунгача. Сўралганларнинг аксарияти учун ушбу босқичнинг бошланиши жароҳат олганлар ва ўлганларнинг жасадлари билан биринчи алоқалар, фожа кўламини тушуниш билан боғлиқ (“огоҳлик стресси”). Бу тартибсизлик ҳисси, ваҳима реакциялари (кўпинча мантиқсиз), ахлоқий меъёрий хатти-ҳаракатларнинг пасайиши, фаолият самарадорлиги ва мотивациясининг пасайиши билан фаровонлик ва психо-эмоционал ҳолатнинг кескин ёмонлашиши билан тавсифланади. бунинг учун депрессив тенденциялар, диққат ва хотира функцияларидаги баъзи ўзгаришлар (қоида тарикасида, текширилганлар ўша кунларда нима қилганларини аниқ эслай олмайдилар). Респондентларнинг кўпчилиги кўнгил айланишнинг ушбу босқичида, бошдаги “оғирлик”, ошқозон-ичак трактида ноқулайлик ва иштаҳанинг пасайиши (хатто этишмаслиги) ҳақида шикоят қиладилар.

Худди шу даврда фавқулодда вазиятлардан қутқарув ва “тозалаш” ишларини (айниқса, ўликларнинг жасадларини олиб ташлаш билан боғлиқ бўлган) биринчи рад этишни, транспорт воситалари ва махсус техникани бошқаришда хато ҳаракатлар сонининг сезиларли даражада кўпайишини ўз ичига олади.

3. "Рухсат бериш босқичи" - офатдан 3-12 кун ўтгач. Субъектив баҳолашга кўра, кайфият ва фаровонлик аста-секин барқарорлашади. Бироқ, кузатувлар натижаларига кўра, сўровда қатнашганларнинг кўпчилигида ҳиссий ҳолат пасайган, бошқалар билан чекланган алоқалар, гипомия (юз ниқоби), нутқнинг интонацион рангининг пасайиши ва ҳаракатларнинг секинлиги. Ушбу даврнинг охирига келиб, танлаб амалга ошириладиган, асосан табиий

офат гувоҳи бўлмаган ва қандайдир ажиотаж билан бирга бўлган шахсларга қаратилган "гапириш" истаги пайдо бўлади.

Шу билан бирга, олдинги икки босқичда бўлмаган тушлар пайдо бўлади, шу жумладан безовта қилувчи ва дахшатли тушлар, фожиали воқеалар таассуротларини турли йўллар билан акс эттиради.

Вазиятнинг бироз яхшиланишининг субъектив белгилари фонида, физиологик захираларнинг янада пасайиши объектив равишда қайд этилади (гиперактивация тури бўйича). Ҳаддан ташқари иш ходисалари тобора ортиб бормоқда. Жисмоний куч ва ишлашнинг ўртача кўрсаткичлари (ўрганилаётган ёш гуруҳи учун меъерий маълумотларга нисбатан) 35% га, кўл динамометрияси бўйича эса 60% га (айрим ҳолларда 10-20 кг гача) камаяди. Ўртача ақлий фаолият 25% га камаяди, пирамидал ярим шарик ассиметрия синдроми белгилари пайдо бўлади.

4. "Қайта тиклаш босқичи". Бу фалокатдан кейин тахминан 12-кундан бошланади ва хулқ-атвор реакцияларида энг аниқ намоён бўлади: шахслараро мулоқот фаоллашади, нутқнинг хиссий ранги ва юз реакциялари нормаллаша бошлайди, фалокатдан кейин биринчи марта хиссий жавобни уйғотадиган ҳазиллар. бошқалардан қайд этиш мумкин, оддий орзулар тикланади.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, фавқулодда вазият натижасида жабрланган инсонларга ёрдам беришда ва уларни қутқарган инсонларга шошилиш психологик ёрдам кўрсатишда ўзини тута билиш, муомила, сўз оҳангининг баланд-пастлиги, юз ва кўллар ҳаракатидан тўғри фойдалана олиш, ўз хатти-ҳаракатларини босиқлик билан бошқара олиш тавсия этилади.

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш лозими, содир бўлаётган фавқулодда вазиятлар натижасида рухий-стрессга тушган инсонларга ва қутқарувчиларга шошилиш психологик ёрдам кўрсатиш ўз навбатида жисмоний, рухий кам талофатларсиз оқибатларни бартараф этилишига ҳамда йўқотилган қобилиятли тезроқ тикланиши, фаолияти самарадорлиги қайтишига эришилади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ:

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. [1].

2. Гринберг, Дж. С. Управление стрессом / Дж. С. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 446 с. – (Мастера психологии). [2].

3. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособие / Ю. В. Щербатых. – СПб.[и др.] : Питер, 2006. – 246 с. – (Учебное пособие). [3].

4. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Курс лекций. Часть III. - Новогорск: АГЗ МЧС России. [4].

5. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных/ под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. [5].