

EKSTREMAL VAZIYATLARDA SHAXSGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH

O.R.Avezov

Ilmiy rahbar

Ummatqulova Mohigul Umarqul qizi

Osiyo Xalqaro universiteti magistranti

Annotatsiya: maqolada faoliyatning ekstremal sharoitlariga psixologik tavsif, ekstremal sharoitlarda shaxs xulq-atvori, ruhiy tanglik va o'ziga o'zi yetakchilik qilishi, ekstremal vaziyatlarda shaxsga psixologik yordam ko'rsatish to'g'risida aytib o'tilgan.

Kalit so'zlar: faoliyat, sharoit, xulq-atvor, shaxs, ruhiy tanglik, psixologik yordam.

Abstract: the article describes the psychological description of extreme conditions of activity, the behavior of a person in extreme conditions, mental stress and self-leadership, psychological assistance to a person in extreme situations.

Key words: activity, conditions, behavior, personality, mental stress, psychological support.

KIRISH

Psixologiya ekstremal vaziyatlar bu amaliy psixologiyaning sohalaridan biri. U stressli vaziyatlarda ruhiy holat va inson xatti - harakatlarini baholash, kutish va optimallashtirish bilan bog'liq muammolarni o'rganadi.

Favqulodda vaziyatlar - bu ma'lum bir hududda, xavfli vaziyat, falokat, tabiiy yoki boshqa falokat natijasida vujudga kelgan, sog'likka yoki atrof - muhitga zarar yetkazilishi, jiddiy moddiy yo'qotishlar va odamlarning yashash sharoitlarining buzilishiga olib kelishi mumkin bo'lgan vaziyat. Ekstremal vaziyat - bu odatdagidan oshib ketadigan, ayniqsa inson hayoti uchun noqulay yoki tahdid qiluvchi omillar bilan bog'liq vaziyat.

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. uning hayoti va salomatligi yaratilgan. Ekstremal vaziyat - bu shunchaki favqulodda holat emas, balki o'ta xavfli hodisa yoki xavfli hodisalar majmui. Ekstremal vaziyatda psixologik zarba mushaklarning uyqusizligi, normal fikrlash jarayonining buzilishi, his - tuyg'ular va iroda ustidan ongni yo'qotishi bilan kechishi mumkin. Psixologik zarba nafas olishning buzilishi, yurak urishi ochilishi va perefere spazmida namoyon bo'lishi mumkin. qon tomirlari, miyani kislorod bilan ta'minlash

printsipi buziladi. Psixologik shok holati bir necha daqiqadan bir necha kungacha davom etishi mumkin.

ASOSIY QISM

Psixologik ta'sirning odatiy usullari ham ko'plab o'ta og'ir vaziyatlarda qo'llanilmaydi. Hammasi ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir maqsadlariga bog'liq: bir holatda qo'llab -quvvatlash, yordam berish kerak; boshqasida - masalan, mish - mishlarni, vahimani bostirish kerak; uchinchisida muzokara olib borish.

Ekstremal vaziyatlar ta'sirida psixologik shikastlanganlarga yordam berishning asosiy tamoyillari:

- shoshilinchlik;
- voqea joyiga yaqinlik;
- normal holat tiklanishini kutish;
- psixologik ta'sirning birligi va soddaligi.

Shoshilinchlik jabrlanuvchiga imkon qadar tezroq yordam ko'rsatilishini anglatadi: shikastlanishdan qancha vaqt o'tgan bo'lsa, surunkali kasalliklar, shu jumladan travmadan keyingi stress buzilishi ehtimoli shuncha yuqori bo'ladi.

Yaqinlik tamoyilining mohiyati tanish muhit va ijtimoiy muhitda yordam berish, shuningdek, "kasalxonachilik" ning salbiy oqibatlarini minimallashtirishdan iborat.

Oddiylik tiklanishini kutish: boshdan kechirgan odam bilan stressli holat bemor sifatida emas, balki oddiy odam sifatida davolash kerak. Oddiy holatga erta qaytish uchun ishonchni saqlash kerak.

Psixologik ta'sirning birligi shuni anglatadiki, bitta odam uning manbai bo'lishi kerak, yoki uni ta'minlash tartibi psixologik yordam birlashtirilishi kerak.

Psixologik ta'sirning oddiy ko'rinishi - jabrlanuvchini shikastlanish manbasidan chalg'itish, oziq - ovqat, dam olish, xavfsiz muhit va tinglash imkoniyatini berish kerak.

Umuman olganda, shoshilinch psixologik yordam xizmati quyidagi asosiy funktsiyalarni bajaradi:

- amaliy: shoshilinch psixologik va (zarurat tug'ilganda) tibbiy yordam ko'rsatishning bevosita ta'minlanishi tibbiy yordam aholi;
- muvofiqlashtirish: maxsus psixologik xizmatlar bilan aloqa va o'zaro aloqani ta'minlash.

Shoshilinch psixologik yordamning maqsadi va vazifalariga o'tkir vahima reaksiyalarining, psixogen nevropsikiyatrik kasalliklarning oldini olish; shaxsning moslashish qobiliyatini oshirish; rivojlanayotgan chegaradagi neyropsik kasalliklarning psixoterapiyasi.

Psixoterapiya va psixoprofilaktikani o'tkazish ikki yo'nalishda olib boriladi. Birinchisi - aholining sog'lom qismi bilan - profilaktika shaklida:

- a) o'tkir vahima reaksiyalari;
- b) kechiktirilgan neyropsikik kasalliklar.

Ikkinchi yo'nalish - bu psixiatrik kasalliklari bo'lgan odamlarning psixoterapiyasi va psixoprofilaktikasi. Tabiiy ofatlar va tabiiy ofatlar zonalarida qutqaruv ishlarini olib borishning texnik qiyinchiliklari qurbonlar o'zlarini butunlay yakkalanib qolishiga olib kelishi mumkin. tashqi dunyo... Bunday holda, shoshilinch "axborot terapiyasi" ko'rinishidagi psixoterapevtik yordam tavsiya etiladi, uning maqsadi tirik, lekin tashqi dunyodan butunlay ajratilgan odamlarning hayotiyiligini psixologik saqlashdir (zilzilalar, uylarning vayron bo'lishi) baxtsiz hodisalar, portlashlar va boshqalar). "Axborot terapiyasi" ovoz kuchaytirgichlar tizimi orqali amalga oshiriladi va jabrlanganlar eshitishi uchun quyidagi tavsiyalarni eshittirishdan iborat:

1) bu ma'lumot dunyo yordamga boradi va hamma narsa shunday qilinadi, shunda yordam ularga imkon qadar tezroq keladi;

2) yolg'iz qolganlar butunlay xotirjam bo'lishlari kerak, bu ularning najot topishining asosiy vositalaridan biridir;

3) o'z-o'ziga yordam berish kerak;

4) tiqilib qolganda, qurbonlar o'zlarini evakuatsiya qilish uchun hech qanday jismoniy kuch sarflamasligi kerak, bu esa vayronalar joyining xavfli joyidan siljishiga olib kelishi mumkin;

5) kuchingizni iloji boricha tejashingiz kerak;

6) yopiq ko'zlar bilan bo'lish, bu o'zini engil uyqu holatiga yaqinlashtiradi va jismoniy kuchni tejashga yordam beradi;

7) sekin, sayoz va burun orqali nafas oling, bu tanadagi namlik va kislorodni, atrofdagi havodagi kislorodni tejaydi;

8) "Men butunlay xotirjamman" iborasini aqliy ravishda 5-6 marta takrorlang, bu avtomatik takliflarni 15-20 gacha bo'lgan hisoblash davrlari bilan almashtirib, ichki stressni engillashtiradi, yurak urishi va qon bosimining normallashtirishiga olib keladi;

9) "asirlikdan" ozod qilish qurbonlar xohlaganidan ko'ra ko'proq vaqt olishi mumkin. "Jasoratli va sabrli bo'ling. Sizga yordam keladi".

"Axborot terapiyasi" ning maqsadi ham qurbonlarda qo'rquv hissini kamaytirishdir, chunki ma'lumki, inqirozli vaziyatlarda ko'proq odamlar halokatli omil ta'siridan ko'ra qo'rquvdan o'lishadi. Qurbonlar binolar vayronalaridan chiqqandan so'ng, statsionar sharoitda psixoterapiya (va eng avvalo - amnestik terapiya) ni davom ettirish kerak.

Psixologlar uchun birinchi yordam qoidalari:

1. Inqirozli vaziyatda jabrlanuvchi doimo ruhiy ajitatsiya holatida bo'ladi. Bu odatiy. Uyg'otishning o'rtacha darajasi optimal hisoblanadi. Bemorga terapiyadan nimani kutayotganingizni va muammoni hal qilish uchun qancha vaqt ketishini darhol ayting. Muvaffaqiyatga bo'lgan umid muvaffaqiyatsizlik qo'rquvidan yaxshiroqdir.

2. Darhol chora ko'rmang. Atrofga nazar tashlang va qanday yordam kerak (psixologik yordamdan tashqari), qurbonlarning qaysi biri ko'proq yordamga muhtojligini hal qiling. Bir qurbonga 30 soniya, bir necha qurbonlarga taxminan besh daqiqa vaqt bering.

3. Bizga ayting - chi, siz kimsiz va qanday funksiyalarni bajarasiz. Yordamga muhtoj bo'lganlarning ismlarini bilib oling. Qurbonlarga tez orada yordam kelishini, bu haqda g'amxo'rlik qilganingizni ayting.

4. Jabrlanuvchi bilan muloyimlik bilan jismoniy aloqa qiling. Jabrlanuvchining qo'lini oling yoki yelkasini silang. Boshga yoki tananing boshqa qismlariga tegmaslik tavsiya etiladi. Jabrlanuvchi bilan bir xil darajadagi pozitsiyani oling. Jabrlanuvchiga yuz o'girmang.

5. Jabrlanuvchini hech qachon ayblamang. Bizga uning ishida yordam berish uchun qanday choralar ko'rish kerakligini ayting.

6. Kasbiy kompetentsiya ishonch beradi. O'z tajribangiz va malakangiz haqida xabar bering.

7. Jabrlanuvchi o'z vakolatiga ishonsin. Unga u hal qila oladigan topshiriq bering. Buni o'z qobiliyatlariga ishontirish uchun foydalaning, shunda jabrlanuvchi o'zini tuta oladi.

8. Jabrlanuvchi gapirsin. Uni faol tinglang, uning his - tuyg'ulari va fikrlariga diqqatli bo'ling. Ijobiy so'zlarni takrorlang.

9. Jabrlanuvchiga u bilan qolishingizni ayting. Xayrlashayotganda, o'zingizga o'rinbosar toping va unga jabrlanuvchi bilan nima qilishni o'rgating.

10. Jabrlanuvchining yaqin atrofidan odamlarni yordam ko'rsatishga jalb qilish. Ularga ko'rsatmalar bering va ularga oddiy ko'rsatmalar bering. Birovni aybdor his qiladigan so'zlardan saqlaning.

11. Jabrlanuvchini ortiqcha e'tibor va so'roqlardan himoya qilishga harakat qiling. Keling, qiziquvchan aniq topshiriqlarni beraylik.

12. Stress psixologga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Gevşeme mashqlari va professional nazorat yordamida bunday ish paytida yuzaga keladigan keskinlikni yengillashtirishadi

XULOSA

Ekstremal vaziyatlarda psixodiagnostika o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bunday sharoitda, vaqt yetishmasligi tufayli, standart diagnostika

protseduralarini qo'llash mumkin emas. Amallar, shu jumladan amaliy psixolog, favqulodda vaziyatlar rejasi bilan belgilanadi. Favqulodda vaziyatlar quyidagi mezonlarga ko'ra tasniflanishi mumkin: hayratlanish darajasi bo'yicha: to'satdan (oldindan aytib bo'lmaydigan) va kutilgan (oldindan aytib bo'ladigan). Ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy vaziyatlarni, qiyinroq - tabiiy ofatlarni oldindan aytish osonroq. Favqulodda vaziyatlarni o'z vaqtida bashorat qilish va to'g'ri harakat qilish katta yo'qotishlarning oldini olish va ba'zi hollarda favqulodda vaziyatlarning oldini olish imkonini beradi. Tarqalish tezligi bo'yicha: Favqulodda vaziyatlar portlovchi, tez, tez tarqaladigan yoki o'rtacha, asta - sekin bo'lishi mumkin. Ko'pincha harbiy to'qnashuvlar, texnogen baxtsiz hodisalar, tabiiy ofatlar tez sodir bo'ladigan toifalarga kiradi. Ekologik xarakterdagi vaziyatlar nisbatan ravon rivojlanmoqda. Tarqatish ko'lami bo'yicha: mahalliy, hududiy, mintaqaviy. Mahalliy va hududiy favqulodda vaziyatlarga bitta funktsional birlik, ishlab chiqarish, aholi punktidan tashqariga chiqmaydigan favqulodda vaziyatlar kiradi. Davomiyligi bo'yicha: qisqa muddatli bo'lishi yoki uzoq davom etishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Barotov Sh.R. Psixologik xizmat. Magistrlar uchun darslik. – T.: “Navro'z” nashriyoti, 2018. – 344 b.
2. Баротов Ш.Р. Психологическая служба образования: от теории к практике. (Учебно-методическое пособие). – Бухара: Дурдона, 2017-172 с.
3. Александровский, Ю. А. Психогении в экстремальных условиях / Ю. А. Александровский. М. : Медицина, 1991.- 124 с.
4. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания: Избранные психологические труды. / Под ред. А. А. Бадалева, Акад. пед. и соц. наук; Моск. психол. Соц. ин-т, М., Ин-т практической психологии, Воронеж, НПО «МОДЭК», 1996. 383 с.
5. Ананьев, В. А. Общая валеология: конспект лекций / В. А. Ананьев и др.; Балт. пед. акад. СПб. : Балт. пед. акад., 2000. - 162 с.
6. O.R.Avezov. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH 3 (No. 1), 546-550
7. O.R.Avezov. Ekstremal vaziyatlarda oilaga psixologik xizmat ko'rsatish amaliyoti. PEDAGOGIK MAHORAT 3 (No. 13), 145-150
8. O.R.Avezov. Ekstrennaya psixologicheskaya pomosh v ekstremalnih situatsiyax. Vestnik integrativnoy psixologii 4 (No. 21), 34-37.
9. O.R.Avezov. Ekstremal vaziyatlarda shaxsning stressli holati va xulq-atvor reaksiyalari. Psixologiya 3 (No. 23), 94-98