

**INSON EKSTREMAL VAZIYATLARNI QANDAY HAL QILADI. EKSTREMAL VAZIYATLARDA INSON XATTI-HARAKATLARINING SHAKLLARI**

**Ismatullayev Asrorjon Xikmatilloevich**

*Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Favqulodda holatlar tibbiyoti fani katta o'qituvchisi magistr*

Yong'in paytida, bir umr davomida qo'lga kiritilgan narsalarni saqlab qolish uchun, o'tkir, ozg'in kampir yonayotgan uyning ikkinchi qavatidan ulkan sandiqni sudrab oldi. Yong'indan keyin ikki yosh yigit qiyinchilik bilan uni o'z joyiga qaytarishga muvaffaq bo'lishdi. Bir qutb tadqiqotchisi samolyotni ta'mirlayotib, orqasida oq ayiqni ko'rdi va uni panjasi bilan ohista itarib yubordi, go'yo uni aylanishga taklif qildi. Keyingi soniyada samolyot qanotida bir kishi (!) turardi. Unga chiqmadi, tortmadi, yo'q. Turdi.

Hayot va o'lim haqida gap ketganda, tana nima qilmaydi. Qo'rquv va o'z-o'zini himoya qilish ajoyib stimulyatoridir. Ular bizning umurtqa pog'onasini 10 tonna yukga bardosh bera oladi, nafas olish tezligi 4 baravar ko'payadi, finch holatda santimetrda 35 kapilyar o'rniga, ekstremal holatda 3000 kapilyar oladi. Bizning miyamiz haqida nima deyish mumkin? U o'z imkoniyatlarining atigi 5-7 foizida ishlaydi. Qolgan 95% nima qiladi va umuman olganda, nima uchun odamga bunday jismoniy va ruhiy zaxira kerak va nima uchun uni doimo ishlatmaslik kerak?

Yo'q, deydi mutaxassislar, siz qila olmaysiz. Bu zaxira bizning omon qolishimiz kafolati, juda ehtiyotkorlik bilan qo'riqlanadigan va bizni ekstremal vaziyatda o'limdan qutqarish uchun hayotda bir yoki ikki marta ishlatilishi mumkin bo'lgan tananing biologik himoyasidir. da'vo qilinmagan. Axir, ekstremal vaziyatlar ham boshqacha. Bir tomondan, barchamiz hozir ekstremal vaziyatda yashayapmiz - stress, noaniqlik, asabiy zo'riqish. Britaniyalik olimlar yaqinda Moskva davlat universitetining Mustaqil fanlar assotsiatsiyasiga murojaat qilishdi. Ularning fikricha, mamlakatimizda omon qolish tajribasi noyobdir. Inson doimo o'ziga tonnalab yuklarni tortmaydi, 100 daraja haroratda qizib ketmaydi. Lekin hech bir G'arb fuqarosi biznikiga o'xshagan sharoitda sog'lig'iga zarar yetkazmasdan uzoq yashay olmasdi. Biz zaxiramizni isrof qilyapmizmi? Albatta. Ammo bu qandaydir tarzda sezilmaydigan tarzda sodir bo'ladi, lekin agar biz hamma narsa birdan, kutilmaganda, bir zumda o'zgarib turadigan vaziyatni olsak. Hayotga tahdid juda katta, o'lim muqarrar va endi ...

**JIMIZLIK MO'JIZALARI**

AYOL bolasi ostidagi mashinani ko'tarmoqda. Keksa bir kishi ikki metrli panjaradan sakraydi, garchi u yoshligida ham sportchi bo'lmagan. Ma'lum bir holat borki, uchish paytida kokpitdagi pedal ostida tirnoq yo'q joydan tushib ketgan, boshqaruv tiqilib qolgan. O'zini va mashinani saqlab qolgan uchuvchi pedalni shunchalik qattiq bosib, murvatni kesib tashladi. Kuchlar qayerdan keladi? Va harakatlarda misli ko'rilmagan tezlik? Ko'pchilik bunday daqiqalarda aql bovar qilmaydigan narsalarga qodir va bir necha daqiqada juda katta hajmdagi ishlarni bajarishga muvaffaq bo'ladi, buni oddiy sharoitda bajarish yoki takrorlash haqiqatga to'g'ri kelmaydi. To'g'ri, hamma narsani bir zumda hal qilib bo'ladigan bunday vaziyatlarga tushib qolgan odamlar, vaqt cho'zilib, o'z yo'nalishini sekinlashtirib, odamning hayotini saqlab qolishga imkon bergani haqida guvohlik berishdi. Misol uchun, burg'ulash suruvida ishlaydigan odamda mitten matkapga ozgina tegdi, u siqila boshladi va u bilan, albatta, qo'li. O'sha paytda yaqin atrofda bo'lgan sherigi keyinroq ishchi mashinani to'xtatish uchun yelkasi bilan tugmani bosmoqchi bo'lganini, ammo o'tkazib yuborganini aytdi. Matkap "sekin" aylanib, qo'lini burishda davom etdi. Keyin sherik yana sekin qo'lini ko'tardi va tugmani bosdi. "Darhol do'konning shovqini va shovqini bo'lib ketdi (va u qandaydir tarzda chiqib ketdi) ... Bularning barchasi 1 / 8-1 / 9 soniya davom etdi va sub'ektiv ravishda 25-30 soniya davom etdi."

Mutaxassislarning fikriga ko'ra, qo'rquv hissi bilan qo'zg'atilgan odamlar tezkorlik mo'jizalarini ko'rsatdi va harakat tezligini qayta-qayta oshirdi deb o'ylamaslik kerak. Nima uchun bu sodir bo'lishining bir nechta versiyalari mavjud. Misol uchun, bu: agar har bir inson atrofida biofilm mavjud bo'lsa, nega o'lim xavfi bo'lgan bir lahzada biz o'zimiz sezmaganda holda uning energiya zaxirasidan foydalana olamiz deb o'ylamaymiz. Agar bu energiyaning bir lahzada chiqishi stanokdagi kabi atrof-muhit, makon, hatto vaqtning o'zgarishiga olib kelsa-chi?

Ehtimol, organizm bunday vaziyatlarga bir lahzali xatti-harakatlar bilan munosabatda bo'ladi. Xo'sh, nega bu energiya ham atrof-muhitni o'zgartira olmaydi?

#### ONGLISH QO'YILADI

Agar bu nazariyaga amal qilinsa, zahirani tugatgandan so'ng, tana uni qayta tiklashi kerak bo'ladi. Hatto asrning boshlarida ham psixiatr G. Shumkov buning kamida bir kun davom etishiga ishongan va o'sha paytda xavfli uchrashuv o'limdir. Bu nima uchun biz to'satdan biror narsa qilishni yoki biror joyga borishni xohlamasligimizni tushuntirmaydimi? Balki shu tarzda biz ongsiz ravishda xavfdan qochishga harakat qilamiz. Masalan, harbiylarning paradoksal xatti-harakatlari haqida dalillar mavjud, benuqson

professionallar va qo'rqmas odamlar, birdaniga hech qanday tushuntirishsiz, o'zlarining kasbiy burchlarini bajarishning mutlaqo mumkin emasligini his qilishdi. Polk komandiri harakatni ko'p marta ko'rgan va jasur ofitser hisoblangan. Bir marta: "Ertaga kelib, falon lavozimni egallang" degan buyruqni olgandan so'ng, polkovnik brigada kasalxonasiga kelib: "Men yotishni xohlayman, lavozimga bora olmayman", dedi. Harorat normal, ichki organlar o'zgarmagan. Kecha yaxshi uxlab qoldi. Ertasi kuni ... xotirjamlik bilan lavozimga bordi. Savol tug'iladi, u nima bilan kasal edi?.. Bu qo'rqoqlikning ko'rinishimi yoki uning imkoniyatlarini ongsiz ravishda baholash natijasimi?

Oddiy odamlar favqulodda zaxiraga juda kamdan-kam murojaat qilishadi. Va agar bu odam sog'lom bo'lsa, tana g'ayrioddiy yuklarni engadi, ammo agar sizda biron bir patologiya uxlab yotgan bo'lsa, ular kasallikni qo'zg'atishi mumkin. Har qanday haddan tashqari ta'sir qilish stressdir va stress o'z izini qoldirishga intiladi. Tajribalar yordamida stressli vaziyatlarda tananing nimaga qodirligini aniq aniqlash juda qiyin. Inson qanday yuklarni boshdan kechirmasin, o'lik xavf ostida unda yangi imkoniyatlar paydo bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, har bir kishi ota-onasidan ma'lum moyilliklarni meros qilib oladi, ularning diapazoni juda katta va 10-20 marta o'zgarishi mumkin.

Shunga qaramay, sizning chuqurligingizda misli ko'rilmagan kuchlar yashiringanini, sizda ulkan xotira va cheksiz imkoniyatlar borligini tushunish juda yoqimli, bu juda qiyin, keskin vaziyatda hayotingizni saqlab qoladi. Ammo agar bu imkoniyatlarning zaxirasi nima ekanligini bilish uchun aynan shunday vaziyatga tushib qolish kerak bo'lsa, daxlsiz bo'lish yaxshiroqdir ...

Ekstremal vaziyat - bu "odatiy" vaziyatdan tashqariga chiqadigan, odamdan jismoniy va (yoki) hissiy kuchlarning ko'payishini talab qiladigan, inson hayoti uchun mumkin bo'lgan salbiy oqibatlariga olib keladigan vaziyat, boshqacha qilib aytganda, bu vaziyat. odam o'zini noqulay his qiladi (xaraktersiz holat).

Aholi va hududlarni favqulodda vaziyatlardan himoya qilish sohasida davlat siyosatini samarali amalga oshirishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Favqulodda vaziyatlarning oldini olish va ularni bartaraf etish tizimi samaradorligini tubdan oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni qabul qilindi.

Hujjatda favqulodda vaziyatlarning oldini olish va bartaraf etish tizimi faoliyatini takomillashtirishning eng muhim yo'nalishlari va O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligining vazifalari belgilandi.

Farmonga muvofiq, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Hidrometeorologiya xizmati markazi, Katta va alohida muhim suv xo'jaligi obyektlarining texnik holatini hamda bexatar ishlashini nazorat qilish davlat inspeksiyasi, Kichik hajmli kemalar davlat inspeksiyasi, shuningdek, Fanlar akademiyasi Seysmologiya institutining Tezkor xabarlar xizmati O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi tizimiga o'tkazildi.

Yuqorida qayd etilgan tashkilotlarning vazirlik tizimiga o'tkazilishi munosabati bilan tinchlik va harbiy davrda tabiiy va texnogen xususiyatli favqulodda vaziyatlarning oldini olish va oqibatlarini bartaraf etish, gidrotexnik inshootlarning barqaror ishlashi, gidrometeorologik va seysmologik kuzatuvlar, kichik hajmdagi kemalardan bexatar foydalanish, suv havzalarida fuqarolarning hayoti va sog'lig'ini himoya qilish, favqulodda vaziyatlar yuzaga kelish xavfi va omillarini oldindan aniqlash, ular vujudga kelishini barvaqt profilaktika qilish va oldini olishni ta'minlash hamda boshqa vazifalar O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligining yangi asosiy vazifalari etib belgilandi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ushbu farmoni favqulodda vaziyatlar rivojlanish xavfi yuqori bo'lgan tumanlarda (shaharlarda) favqulodda vaziyatlar bo'yicha qo'shimcha bo'limlar va qutqaruv otryadlari tashkil etish orqali Favqulodda vaziyatlar vazirligi tizimining salohiyatini mustahkamlash va quyi bo'g'inlarini kengaytirishga qaratilgan.

Mazkur farmonga muvofiq, O'zbekiston Respublikasi Bosh vazirining birinchi o'rinbosari rahbarligida Favqulodda vaziyatlarning oldini olish va ularni bartaraf etish bo'yicha hukumat komissiyasi, shuningdek, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahri, shuningdek, tuman shahar hokimliklari huzurida ham shunday hududiy komissiyalar tashkil etilganini ta'kidlash zarur. Ularning tarkibiga aholi va hududlarni favqulodda vaziyatlardan himoya qilishni ta'minlashda ishtirok etadigan barcha darajadagi mutasaddi idora va tashkilotlar rahbarlari kiritildi.

Quyidagilar Favqulodda vaziyatlarning oldini olish va ularni bartaraf etish bo'yicha hukumat komissiyasining asosiy vazifalari etib belgilandi:

favqulodda vaziyatlarda ularning oldini olish va harakat qilish davlat tizimini takomillashtirish va yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarini belgilash;

vazirliklar, idoralar, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar, tumanlar shaharlar hokimliklarining vazifalarini belgilash va qaror qabul qilishi bo'yicha takliflar tayyorlash;

har yili favqulodda vaziyatlarning oldini olish samaradorligini oshirishga qaratilgan fuqaro muhofazasi (bahor mavsumida), aholini va hududlarni favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilish (kuz mavsumida) oyligini tashkil etish va o'tkazish;

mahalliy davlat hokimiyati organlari, davlat va xo'jalik boshqaruvi organlari, fuqarolar o'zini o'zi boshqarish organlarining avariya, halokat, tabiiy va boshqa ofatlar oqibatida jabrlangan fuqarolar, shuningdek, favqulodda vaziyatlarni bartaraf etishda ishtirok etgan shaxslarni ijtimoiy-iqtisodiy va huquqiy muhofaza qilish, tibbiy reabilitatsiya qilish bo'yicha faoliyatini muvofiqlashtirish.

Hujjatda aholi bilan muloqotni mustahkamlash va kengaytirish, "O'z vaqtida ogohlantirish, qutqarish va yordam berish" shiori ostida aholi va hududlarni favqulodda vaziyatlardan himoya qilish vazifalarini bajarishni ta'minlashga alohida e'tibor qaratilgan.

Mazkur farmonda favqulodda vaziyatlarning oldini olish va oqibatlarini bartaraf etish tizimi samaradorligini oshirish, kadrlar salohiyatini mustahkamlash, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, ilm-fan va texnika yutuqlarini joriy etish, shuningdek, Favqulodda vaziyatlar vazirligining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash ko'zda tutilgan kompleks chora-tadbirlar dasturi tasdiqlandi.

Farmonni amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi faoliyatini yanada takomillashtirish bo'yicha tashkiliy chora-tadbirlar to'g'risida"gi hamda "Aholi va hududlarni favqulodda vaziyatlardan himoya qilish sohasida mutaxassislar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari imzolandi.

Mazkur hujjatlarda ko'zda tutilgan tadbirlarning amalga oshirilishi amaldagi Favqulodda vaziyatlarda ularning oldini olish va harakat qilish davlat tizimi, aholi va hududlarni favqulodda vaziyatlardan himoya qilish sohasida amalga oshirilayotgan tadbirlar samaradorligini tubdan oshirish, shuningdek:

birinchidan – xalq bilan muloqotni mustahkamlash va fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari bilan yaqin hamkorlik orqali favqulodda vaziyatlarning oldini olish bo'yicha manzilli chora-tadbirlarni o'z vaqtida tizimli asosda qabul qilish;

ikkinchidan – favqulodda vaziyatlarni monitoring qilish va prognozlash borasidagi ishlarni sezilarli darajada yaxshilash va sifatini oshirish, gidrometeorologik va seysmik kuzatuvlar bo'yicha ishlarni tizimlashtirish, yirik

gidrotexnik inshootlar va suv obyektlarida favqulodda vaziyatlar paydo bo'lish xavf-xatarlarini barvaqt aniqlash;

uchinchidan – favqulodda vaziyatlarda kompleks harakat qilish tezkorligini oshirish va ularning zararini kamaytirish;

to'rtinchidan – mahalliy korxonalar negizida asosiy turdagi avariya-qutqaruv texnikasi, mulk va uskunalar ishlab chiqarishni mahalliyashtirish ishlarini tashkil qilish imkonini beradi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Drujinin V.M "Eksperimentalnaya psixologiya". Piter. 2001y.
2. Barotov Sh.R. " Mehnat jarayoni va ijtimoiy ruhiy jihatlar " // Iqtisod va hisobot. -Toshkent, 1997.
3. Sh. Mirziyoyev 515-sonli Fvdt qarori F 60 F