

FAVQULODDA VAZIYATLARD A INSONNING STRESSGA TUSHISHINING OLDINI OLISH.

Kamalova Mahfiza Shamsidinovna

Samarqand davlat arxitektura qurilish universiteti “Mehnat muhofazasi va salomatlik muhandisligi” kafedrasida o'qituvchisi.

Achilov Anvar Mamarasulovich

Samarqand davlat arxitektura qurilish universiteti “Mehnat muhofazasi va salomatlik muhandisligi” kafedrasida o'qituvchisi.

Munisa Haydarova

Samarqand davlat arxitektura-qurilish universiteti “Mehnat muhofazasi va salomatlik muhandisligi” ta'lim yo'nalishi 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqola insonning favqulodda vaziyatlarda stress holatiga tushishi, umumiy ma'lumotlar, stress holatining ko'rinishi, insonlarda halokatlar va baxtsiz hodisalarda so'ng psixofizik holatining tahlili, ekstremal xolatlarda xulq-atvorini o'rganish, stress va depressiyadan chirishda turli usullarni qo'llash to'g'risida ma'lumotlar, halokatlar ro'y berganda insonlarning ruxiy holati, ekstremal xolatlarda ularda kuzatiladigan psixogen tahlil, qo'rquvni yengish metodikasini qo'llash uslublari va kuzatuv natijalari haqida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: baxtsiz hodisa, hodisaning tabiati, samarali profilaktika, stress, stressning oldini olish usullari,

Oxirgi o'n yilliklarida kuzatiladigan halokat va ofatlar dinamikasining umumiy o'sib borishi dunyo hamjamiyatini o'zgacha xavotirga solmoqda. Inson omillari baxtsiz hodisalar sabablarining asosiy tarkibiy qismidir. Ishtirok etishning haqiqiy darajasini baholash sezilarli darajada farq qiladi, ammo 1980-yillarning boshlarida uch yil davomida sodir bo'lgan barcha ish bilan bog'liq o'lim sabablarini o'rganish shuni ko'rsatdiki, o'limga olib keladigan baxtsiz hodisalarning 90% dan ortig'ida xatti-harakatlar omillari ishtirok etgan. Bu kabi ma'lumotlarni hisobga olgan holda, baxtsiz hodisalarda inson omillarining rolini tushunish muhimdir. Baxtsiz hodisalarning an'anaviy modellari inson omillariga yuzaki urg'u berdi. Inson omillari kiritilganda, ular xatolik bilan bog'liq holda tasvirlangan darhol ketma-ketlik baxtsiz hodisaga olib keladigan hodisalardir. Baxtsiz hodisalarga inson omillari qanday, nima uchun va qachon jalb qilinishini yaxshiroq tushunish inson omillarining roli haqida bashorat qilish qobiliyatimizni oshiradi va baxtsiz hodisalarning oldini olishga yordam beradi. Baxtsiz hodisalarda inson omilining rolini tasvirlashga harakat qiladigan bir qator modellar ilgari surilgan.

Birinchidan, sabab omillari sababiy ahamiyatiga ko'ra, shuningdek, vaqtinchalik ahamiyatiga ko'ra farqlanadi. Bundan tashqari, bu ikki o'lchov mustaqil ravishda farq qilishi mumkin; ya'ni sabablar muhim bo'lishi mumkin, chunki ular avariya juda yaqin vaqt ichida sodir bo'ladi va shuning uchun ular voqea sodir bo'lgan vaqt haqida biror narsani ochib beradi yoki ular muhim bo'lishi mumkin, chunki ular voqea sodir bo'lgan asosiy sabab bo'ladi.

Baxtsiz hodisaning bevosita holatlari bilan bir qatorda kengroq sharoitlarda ishtirok etuvchi omillarning ham vaqtinchalik, ham sababiy ahamiyatini o'rganib, tahlil uning qanday sodir bo'lganini tasvirlashdan ko'ra, nima uchun sodir bo'lganiga e'tibor qaratadi.

Ikkinchidan, baxtsiz hodisalar ko'p sabablarga ko'ra sodir bo'ladi. Ish tizimidagi inson, texnik va atrof-muhit komponentlari muhim yo'llar bilan o'zaro ta'sir qilishi

mumkin. An'anaga ko'ra, baxtsiz hodisalarni tahlil qilish tizimlari belgilangan toifalar doirasi bo'yicha cheklangan. Bu, o'z navbatida, olingan ma'lumotlarning tabiatini cheklaydi va shuning uchun profilaktika choralari uchun ajratilgan variantlar doirasini cheklaydi. Baxtsiz hodisaning kengroq holatlari hisobga olinsa, model yanada kengroq omillar bilan shug'ullanishi kerak. Inson omillari, ehtimol, boshqa insoniy omillar bilan, shuningdek, insoniy bo'lmagan omillar bilan o'zaro ta'sir qiladi. Sabab-oqibat tarmog'idagi mumkin bo'lgan turli xil elementlarning keng doiradagi hodisalari, birgalikda paydo bo'lishi va o'zaro munosabatlari avariya kelib chiqishining eng to'liq va shuning uchun eng informatsion rasmini beradi.

Uchinchidan, bu ikki mulohaza, hodisaning tabiati va uning baxtsiz hodisaga qo'shgan hissasi o'zaro ta'sir qiladi. Bir nechta sabablar har doim mavjud bo'lsa-da, ular roli bo'yicha teng emas. Faktorlarning rolini to'g'ri bilish baxtsiz hodisaning nima uchun sodir bo'lishini va uning takrorlanishining oldini olishning muhim kalitidir. Masalan, baxtsiz hodisalarning bevosita ekologik sabablari standart operatsion protseduralar ko'rinishidagi oldingi xatti-harakatlar omillari tufayli o'z ta'sirini ko'rsatishi mumkin. Shunga o'xshab, mehnat tizimlarining oldindan mavjud jihatlari malakaga asoslangan xatti-harakatlar paytida sodir etilgan muntazam xatolar zararli oqibatlarga olib keladigan baxtsiz hodisani keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan kontekstni ta'minlashi mumkin. Odatda bu muntazam xatolar yaxshi oqibatlarga olib keladi. Samarali profilaktika, agar u darhol qo'zg'atuvchi omillarga emas, balki yashirin sabablarga qaratilgan bo'lsa yaxshi bo'ladi. Sabab-oqibat tarmog'ini va uning natijaga qanday ta'sir qilishini tushunishning bunday darajasi faqat barcha turdagi omillarni ko'rib chiqish uchun kiritilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi, ularning nisbiy vaqtlari tekshiriladi va ularning nisbiy ahamiyati aniqlanadi.

Stress - bu inson organizmida turli xil ekstremal ta'sirlarga nisbatan javob tarzida paydo bo'ladigan emotsional holatlar sanaladi. stressli vaziyatlarda

insonda tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan jismoniy va aqliy-psixologik moslashuv jarayoni kechadi. Shuning uchun stressni inson organizmini tashqi va ichki ta'sirlariga (stressorlarga) nisbatan javob reaksiyasi deb tushunishimiz mumkin. "stress - organizmning asosiy ehtiyojlarini qondirishga xavf soluvchi holat" ekanini uqtiradi. Stressli reaksiya natijasida organizm izdan chiqarilgan muvozanatni tiklashga harakat qiladi. Shunday paytda asab tizimining organizmning faolligi va ishchanligi uchun javobgar bo'lgan bo'lgi faollashadi. Reaksiyaning bunday majmuasini odatda umumiy adaptatsion sindrom deb nomlanadi.

Stress holatiga tushgan inson organizmidagi quyidagi fiziologik o'zgarishlar :

a) buyrak osti bezlari adrenalini ishlab chiqarishi natijasida inson tanasi kritik vaziyatdan chiqishga "hozirlik ko'radi";

b) yurak urushi va nafas olish tezlashadi;

v) miyaga qonning kelishi tezlashadi, chunki xavf-xatar vaqtida tezda qaror qabul qilish uchun miyaga ko'proq kislorod kerak bo'ladi;

g) muskullar taranglashib, harakatga hozirlik ko'radi;

d) ovqatni hazm qilish jarayonining to'xtashi (ishtahaning yo'qolishi) natijasida organizm anchagina energiyani tejaydi.

Stressning psixofiziologik alo

1. Qo'l kaftining terlashi;

2. Yurak urishining tezlashishi;

3. Ta'naning doimiy yoki tez terlashi;

4. Havo etishmasligi, nafas olish qiyinlashishi;

5. O'z qorachig'ining kattalashishi;

6. Muskullarning tortishishi.

7. Tushkun kayfiyat, xomushlik yoki qo'zg'aluvchanlik (asab tizimining xususiyatiga bog'liq)

Diqqatni bir nuqtaga to'plash usuli

Diqqatni jamlash mashqlariga e'tibor berish kerak. Chunki oddiy insonning diqqat-e'tibori ob'ektdan ob'ektga beixtiyor ko'chadi. Biroq o'zini rostdash mashg'ulotlari vaqtida diqqat-e'tibor muntazam bir ichki hissiyotlarga, bir tashqi ovozlarga, shovqin, chalg'ituvchi fikrlarga ko'chib tursa, mashg'ulotdan etarli samara olinganiga shubha tug'ilishi mumkin. Shu sababli diqqatni biror bir predmet yoki hissiyotda ushlab turishni mashq qilish, asta-sekin uni 4-5 daqiqagacha etkazish lozim. Bu ixtiyoriy nuqta, barmoq, o'z nafasini his etish, tovushli fon va h.k. bo'lishi mumkin. Diqqatni ixtiyoriy ravishda bir ob'ektdan ikkinchi ob'ektga ko'chirish va alohida ob'ektlarda, hodisalarda yoki jarayonlarda jamlash salbiy psixik holatlarni engib o'tishda samarali vosita hisoblanadi. Alohida ob'ektlarda, hodisalarda yoki jarayonlarda jamlash salbiy psixik holatlarni engib o'tishda samarali vosita hisoblanadi.

Musiq terapiyasi.

Inson ongi va tafakkuriga san'atning, xususan, musiqaning mo'jizakor ta'siri haqida ko'p gapirilgan. Musiqaning shifobaxsh xususiyatlaridan foydalanish ko'p asrlik tarixga ega. Butun dunyoga mashhur vatandoshimiz Abu Ali ibn Sino bundan ming yil avval asab va ruhiy kasalliklarga chalingan bemorlarni musiqa bilan davolagan. Antik sivilizatsiyaning buyuk namoyondalaridan bo'lgan Pifagor, Arastu, Aflotun kabi faylasuflar ham musiqaning inson tanasi va ruhiyatiga ijobiy ta'sir etishiga jiddiy e'tibor qaratganlar. Amerikalik olimlar tajribalar natijasida Shubert, Chaykovskiy, Shopen, List kabi bastakorlarning romantik musiqalari stressdan xalos bo'lishga yordam berishini aniqlashgan.

Vizualizatsiya usuli

Vizualizatsiya texnikalari tasavvurni kengaytirishga, salomatlik holatini yaxshilashga yordam beradi, shuningdek bo'shshish va stressni olib tashlashda qo'llaniladi. Stressni olib tashlash maqsadida turli suratlar va predmetlarni tasavvur qilishdan avval bo'shshish holatiga kirish kerak. Shunday qilish kerakki, tanamiz uxlashi, ongimiz esa uyg'oq bo'lishi lozim. Buning uchun halaqit berishi mumkin bo'lgan barcha to'siqlarni olib tashlash kerak: telefonlarni o'chirish, oila a'zolaridan bir muddat davomida bezovta qilmaslikni so'rash, alohida xonada yolg'iz qolish va h.k. zarur.

Gerbert Benson usuli.

Garvard universitetining kardiolog olimi Gerbert Benson relaksatsiyaning oddiygina usulini yaratgan. Agar uyda bir o'zingiz bo'lmasangiz oila a'zolaridan sizni bezovta qilmasliklarini so'rang. Stulga o'tiring va ko'zlaringizni yuming. Butun tanangiz bo'ylab – boshingizdan to'voningizga qadar - issiqlik hissini keltirib chiqarishga intiling. Ushbu hissiyotda diqqatingizni jamlang. Oxista va tabiiy ravishda nafas oling. Burun orqali nafas olib, havo vujudingizning har bir zarrasiga qadar kirib borayotganligini tasavvur qiling. Nafas chiqara turib "bir" so'zini ayting. Bo'shshish texnikasi aynan shundan iborat: nafas olish,

nafas chiqarish, "bir". mashqni 10 daqiqa davomida takrorlang. Endi ko'zingizni oching-da, bir necha daqiqa mobaynida xotirjam o'tiring. Shundan so'ng kuchingizga kuch, quvvatingizga quvvat qo'shilayotganligini sezasiz. Sz endi har qanday stress bilan bellasha olasiz.

O'zini o'zi ishontirish usuli

O'zini o'zi ishontirish (samovnushenie) – murakkab vaziyatni tahlil qilish va hal etish bo'yicha zo'riqishni talab etmaydigan usul. O'z imkoniyatlariga ishonch bildiriladi: "Men buni qila olaman! Bu vaziyatga kuchim etadi. Kuchga to'lamen. Men bunga tayyorman!" desensibilizatsiya o'zini o'zi ishontirishning murakkabroq varianti hisoblanadi. Bunda avvaliga hodisalarning noxush davom etishini ko'z oldiga keltirish, keyin o'zini o'zi ishontirish kerak: "Men hammasini qanday zarur bo'lsa shunday qilaman", "Men bundan ham ortig'ini bajarishim mumkin" va h.k.

O'zini o'zi ishontirishni mushaklarni bo'shashtirish bilan olib borilsa samaraliroq bo'ladi.

Qat'iy ishonch hosil qilish (samoubejdenie) usuli

Harakatning amaliy foydasini mantiqan asoslashda namoyon bo'ladigan ongli ta'sir etish jarayoni bo'lib, qat'iy ishonch hosil qilishning variantlaridan biri yuzaga keladigan vaziyatni va vaziyat ijobiy yakunlanishi uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarini fikran modellashtirish hisoblanadi. O'zini o'zi ishontirishning bunday varianti nafaqat diqqatni voqealar rivojining negativ variantidan boshqa tomonga o'zgartiradi, balki vaziat rivojining turli variantlariga tayyorlaydi ham. Bu esa o'z navbatida faol faoliyatga tayyorlikni keltirib chiqaradi, muvaffaqiyatga tomon yo'nalishni shakllantiradi.

Xulosa. Shuni aytish joizki, halokat yoki tabiiy ofat zonasida qolgan mahalliy aholining ko'proq qiyinchilikka duch kelishi shubhasizdir. Olib borilgan tadqiqotlar natijalarining guvohlik berishicha, bunday vaziyat yuzaga kelgan hududda yashovchi aholining 50-75% da vahimali, 12-25% da esa shaytonlab qolish, vasvasaga tushish holati aniqlangan. Ayrimlar kuchli qo'zg'alish holatida bo'lib, telba-teskari harakatlarni amalga oshirsalar, boshqalarida esa, aksincha, qotib qolish, tushkunlik, atrofda sodir bo'layotgan voqeahodisalarga nisbatan befarqlik holatlari namoyon bo'ladi. Faqatgina 12-15% odamlar, o'zlarini yo'qotib qo'ymay, murakkab vaziyatda qat'iy va oqilona harakat qiladilar.

Stress yillar davomida saqlanib qolishi va insonning ahvoriga, 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 oqibatlariga 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.

Natijada bir necha turdagi kasalliklar kelib chiqishiga olib keladi. Shuning uchun imkon qadar,

stressni yengishda bir qator usullar yordamida amalga oshirish kerak. Tavsiya etilgan bir necha turdagi stress va inqirozdan chiqarish usullari, insonlarni psixologik ruxiyatiga ijobiy ta'sir etib, hatto kelajakda teran fikrlashga va o'ziga ishonchni oshirishga o'z hissasini qo'shadi.

Adabiyotlar

1. Sanitariya qoidalari va meyorlari. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (<https://ssv.uz/uz/menu/sanitarnye-pravila-i-normy>).
2. M. N. Maxsumov. Vrachgacha birinchi tibbiy yordam (ma'ruzalar matni). Toshkent, 2000 y.
3. Patologiya asoslari va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. A. T. Nikboev, Yu. Arslonov, F. Jabborov. Toshkent, 2001 y.
4. Birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha qo'llanma. O. M. Muxitdinova, Sh. T. Yusupov. Toshkent, 2003 y.
5. Bemorlarni uyda va shifoxonada parvarish qilish. Prof. F. G. Nazirov tahriri ostida. Toshkent, 2003 y.
6. Shamsidinovna, K. M. (2022). ADVERSE EFFECTS OF STRESS ON HUMAN ACTIVITY. Central Asian Journal of Theoretical and Applied Science, 3(6), 73-76.
7. Шамсидиновна, К. М., & Мамарасулович, А. А. Психическое состояние человека, определяющее безопасность труда, и методы его улучшения. Европейский журнал безопасности и стабильности жизнедеятельности (2660-9630), 260-262. (2022).
8. Van Damm P., Tormans G. European risk model // Proceeding of International //Congress on Hepatitis B as an Occupational Hazard. Vienna, 1993.
9. Ruziev, S. T., & Achilov, A. M. (2023). Chet Davlatlarda Aholini Favqulodda Vaziyatlarda Ogohlantirish, Xabar Berish Usullarini O'rganish Va Tahlil Qilish. Miasto Przyszłości, 40, 464-467.
10. Александровский Ю.А., Щукин Б.П. Психические расстройства во время и после стихийных бедствий и катастроф. // Журн. невропатол. и психиат. 1991; 5: 39-43.

