

**EKSTREMAL VAZIYATLARDA SHAXSGA PSIXOLOGIK  
YORDAM KO'RSATISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.**

**Hamroyeva Madinabonu Ismatilloevna**

**Annotatsiya:** Shoshilinch psixologik yordam-bu favquloda vaziyatlarda ko'rsatiladigan psixologik faoliyat turi. Bu psixologning kasbiy faoliyat bilan shug'ullanishi kerak bo'lgan maxsus sharoitlar bilan bog'liq bo'lib, insonning kognitiv va shaxsiy sohalariga kuchli emotsional ta'sir ko'rsatadigan hodisadan so'ng darhol shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish zarur. Bu texnogen yoki tabiiy favqulodda vaziyatlar bo'lishi mumkin, yo'l - transport hodisalari, yaqin kishining o'limi kabi ta'sirlardan kelib chiqadigan stressli omillar.

**Kalit so'zlar:** shoshilinch psixologik yordam, hissiy, emotsional, jabrlanuvchilar, psixologik, ta'sir, shaxs, vaziyatlar.

Ma'lumki, yangi jamiyatni qurish jarayonida uning barcha tashkil qiluvchi tomonlarini birdek o'rganib, yagona maqsad sari harakat qilishimiz mamlakatimizga nisbatan yuksak e'tirofimizni namoyon qiladi. Bugungi tez o'zgaruvchan ijtimoiy, iqtisodiy va ma'naviy hayotda inson turli vaziyatlarga duch keladi. Umrimiz davomida qiyinchliklar, tashqi va ichki to'siqlar va zo'riqish, og'ir ruhiy zarbalar kabi dolzarb muammolarga ko'p duch kelamiz. Bunday vaziyatlarda insonlar tushkunlikka tushishi, asabiylashishi, stress, depressiya holatlariga tushib qolish ehtimoli yuqori. Ekstremal vaziyatlarni o'rganish va ularga yechim izlashning muhimlik darajasi juda yuqori. Bu holat ayniqsa, yoshlar orasida avjli pallaga aylanib bormoqda. Mana shunday holatning oldini olish, aholiga ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat ko'rsatishning ahamiyati salmoqlidir. Sababi ruhiyati sog'lom bo'lgan inson ham jismonan ham ma'nan barkamol inson bo'lib yetishadi. Ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya muammosining ilmiy adabiyotlarda yoritilishi Ma'lumki, ekstremal psixologiya fanida aynan ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya muammosiga bag'ishlangan va uning barcha yo'nalishlarini batafsil bayon etishga qodir ilmiy adabiyotlar yetarli bo'lmasa-da, bugungi kunda fan olamida va jamiyat taraqqiyotida ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya muammosining zarurligini ko'rsata oluvchi va uning metodologik ildizlarini asoslab bera oluvchi ilmiy tadqiqotlarni alohida qayd etish mumkin. Mazkur adabiyotlarni tahlil qilar ekanmiz, ulardagi psixologik himoya metodologiyasiga taalluqli ayrim umumiy jihatlarni ijtimoiy psixologiya fani nuqtai nazaridan tadqiq qilishimizga to'g'ri keladi.

Tibbiy yordam ko'rsatishni mo'ljallang. Jabrlanuvchida jismoniy jarohatlar singan, joylari yurak holati bilan qiziqish kerak. Zarur bo'lsa vrach tez yordam chaqirish zarur, qandaydir sabab orqali medesina yordami darhol ko'rsatilmay qolishi mumkin. Bunday vaziyatda sizning harakatingiz quyidagiday

bo'lishi kerak. Jabrlanuvchiga yordam kelishi haqida xabar bering. Unga bunday holatda qanday qilsa unga o'ngay bo'lishini maslahat bering: qanday qilib kuchni tejash mumkin, chuqur nafas olmaslik, nafasni sekin burundan olishi kerak bu organizimda kislarodni tejash imkoniyatini beradi, hattoki atrofdagi kislorodni tejashga ham, jabrlanuvchiga o'zini-o'zi qutqarish uchun harakat qilishini taqiqlang. Ekstremal faktorlar sababli psixologik jarohat olgan kishining yonida bo'lgan paytingizda (terrorchilik hujumi paytida, halokatda, yaqin kishisini yo'qotganda, mudhish xabar olganda, jismoniy yoki jinsiy zo'rlikda, va hakoza) jabrlanuvchining holati sizni hayron qoldirmasligi, qo'rqitmasligi yoki boshqa tasir ko'rsatmasligi kerak uning holati, harakatlari, hayojoni, noodatiy holga odatiy aks javob. Yordam beraolmasligingizni sezsangiz, sizga noxush bo'lsa yaxshisi u bilan muloqotda bo'lmang, nima uchun deganda inson chin dildan qilinmagan harakatni to'xtash holatidan, yuz qo'l harakatidan imo-ishoradan, talaffuzdan, va yordamlashish harakatidan yani jismoniy harakat sezadi va sizning chin ko'ngildan lekin ishonchsizlik bilan qilgan harakat muvoffaqiyatsiz bilan tugashi mumkin yaxshisi yordam beradigan boshqa kishini topish kerak. Agar odam uzoq vaqt stressni boshdan kechirsa, lekin hech qanday natijaga erishmasa yoki jiddiy muvaffaqiyatsizlik tufayli o'z faoliyatining ma'nosini ko'rishni to'xtatsa, apatiya paydo bo'lishi mumkin. Favqulodda vaziyatda, agar kimdir qutqara olmasa yoki yaqin odami vafot etgan bo'lsa, bu sodir bo'lishi mumkin. Natijada, charchoq hissi paydo bo'ladi, bu holatda odam qimirlashni yoki gapirishni xohlamaydi, his - tuyg'ularini ko'rsatishga ham kuch yo'q. Bir kishi bir necha soatdan bir necha haftagacha apatiya holatida qolishi mumkin. Agar siz bunday holatda bo'lgan odamga kerakli psixologik yordam ko'rsatmasangiz, befarqlik depressiyaga aylanishi mumkin. Apatiyaning asosiy belgilari atrof -muhitga befarq munosabatda namoyon bo'ladi. Shoshilinch psixologik yordam-bu favquloda vaziyatlarda ko'rsatiladigan psixologik faoliyat turi. Bu psixologning kasbiy faoliyat bilan shug'ullanishi kerak bo'lgan maxsus sharoitlar bilan bog'liq bo'lib, insonning kognitiv va shaxsiy sohalariga kuchli emotsional ta'sir ko'rsatadigan hodisadan so'ng darhol shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish zarur. Bu texnogen yoki tabiiy favqulodda vaziyatlar bo'lishi mumkin, yo'l - transport hodisalari, yaqin kishining o'limi kabi ta'sirlardan kelib chiqadigan stressli omillar. Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, shoshilinch psixologik yordam kuchli stressli ta'sirga duch kelgan odamlarga qisqa muddatli yordamdir. Stressni boshdan kechirishning o'ziga xos xususiyatlari va u bilan kurashish usullari haqida psixokonsultatsiya nafaqat jabrlanganlarga, balki ularning yaqinlariga, qarindoshlariga, shuningdek, favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassislariga o'tkaziladi.

Jismoniy harakatni boshqara olmaslik Seresga qarshi o'tkir aks holatda harakatni boshqara olmaslik paytida yuzaga keladi. Atrofdagilar uchun va o'zi uchun xavfli bo'lishi mumkin. Bu holatda jabrlanuvchini jismoniy jihatdan to'xtatishga harakat qiling. Yordam berishga harakat qilishdan oldin o'zingizning imkoniyatlaringizni chegaralab ko'ring. Psixologik yordam agar jabrlanuvchi o'z holatiga javob bera olsagina ko'rsatiladi. Jabrlanuvchiga uning diqqatini jalb qiluvchi harakat yoki biron harakatga undovchi gap ayting. Intelektual (fikrlashga undovchi) faoliyat jismoniy faollikni chegaralaydi. "Sayr qilishni taklif qiling bir nechta jismoniy mashqlar bajartiring. Biron jismoniy ishni (biron narsa olib kelish yoki biron jismning o'rnini almashtirish) uning jismoniy charchashini taminlash kerak." 2 Nafas olish mashqlarini bajarish tavsiya etiladi. Tikka turgan holda sekin nafas oldiring, nafas bilan oldin ko'krak qafasini keyin qorin bo'shlig'ini to'ldiring, nafas chiqarganda teskarisini oldin o'pkaning past qismidan keyin yuqori qismidan chiqariladi. 1-2 soniya to'xtab-to'xtab qiling mashqni bir marta takrorlang. Sekin-sekin nafas olish kerak aks holda kislarodning ko'p borishidan bosh aylanishi mumkin. Sekin chuqur nafas olishni davom etiring har nafas chiqarishda bo'shating qulayingizni kiftingizni yelkangizni bo'shashtiring xuddi ichingizdagi og'irligingizni chiqarayotganday his qilng 3-4 nafas chiqarib nafas oling.

XULOSA Shunday qilib, ekstremal va favqulodda vaziyatlar inson hayotining barcha sohalarida sodir bo'ladi. Har bir inson hayoti davomida o'zi uchun o'ta og'ir bo'lgan bir qator vaziyatlarga ega. Shuning uchun har kim favqulodda vaziyatda zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va ko'nikmalarga muhtoj. Mamlakatimizning yuksalishi yoshlarning qo'lida ekan, biz ularning ham jismonan ham ruhan sog'lom bo'lib kamolga yetishlariga alohida e'tibor berishimiz kerak. Nafaqat yoshlarga balki, barcha aholiga ekstremal vaziyatlarda muammoning to'g'ri yechimini topishlarida ko'maklashishimiz va ularni ruhan pok inson bo'lishlarida bir vosita bo'lmog'imiz lozim. Bizning izlanishlarimiz va tadqiqodlarimizning negizida ham shu maqsad yotadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Drujinin V.M "Eksperimentalnaya psixologiya". Piter. 2001y.
2. Barotov Sh.R. "Mehnat jarayoni va ijtimoiy ruhiy jihatlar" // Iqtisod va hisobot. – Toshkent, 1997.
3. Karimov.I.A. "Barkamol avlod orzusi. – T". : "O'zbekiston" - 2000
4. "Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch" - Karimov.I.A – 2008.
- 5.