



Фавқулодда вазиятлар содир бўлганида аҳолига психологик ёрдам

**Облакулова Фируза Кудратуллаевна,
Навоий вилояти Фавқулодда вазиятлар бошқармаси
Хаёт фаолияти хавфсизлиги уқув маркази уқитувчиси**

Кириш

Фавқулодда вазиятлар, масалан, табиий офатлар, техноген хато ва йўқотишлар, инсониятнинг кундалик ҳаётига кескин таъсир кўрсатади. Бу вазиятлар одамларнинг психологиявий ҳолатига ёрдам беришнинг мураккаб ва муҳим вазифа эканлигини англатади. Психологик ёрдам кўрсатиш, инсонларнинг стресс ва ташвишларини енгишларига, ёрдам беришга ва уларнинг умумий фаровонлигини сақлашга кўмаклашади. Мақолада фавқулодда вазиятлардан кейин аҳолига психологик ёрдам беришнинг муҳимлиги, мақсади, усуллари ва самарадорлиги таҳлил қилинади.

Фавқулодда вазиятларнинг психологиявий таъсири

Фавқулодда вазиятлар инсонларда кўплаб психологик реакцияларни келтириб чиқаради. Бу реакциялар стресс, депрессия, анксиет ва паст баҳолаш ҳиссини ўз ичига олади. Кўпинча, одамлар фавқулодда вазиятлардан кейин ўзларининг ҳис-туйғуларини бошқаришда муаммоларга дуч келадилар.

****Стресс ва ташвиш****: Фавқулодда вазиятлар инсонларда кучли стресс ва ташвишни келтириб чиқаради. Бу ҳолатлар жисмоний ва психологик саломатликка салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Стресснинг узок муддатли таъсири инсоннинг уюши ва иш фаолиятига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

****Депрессия ва анксиет****: Фавқулодда вазиятлардан сўнг одамлар депрессия ва анксиетдан азият чекади. Депрессия ҳолати одамнинг кундалик ҳаётини сезиларли даражада о'згартириши мумкин ва шундай ҳолатлар узок муддатга давом этиши эҳтимоли мавжуд.



****Фарқ қилиш ва ижтимоий изоляция****: Одамлар фавқулодда вазиятлардан кейин ижтимоий алоқаларини йўқотиши, ўзини жалб қилган ва ҳар бир адам учун аниқ яширган ҳолатда қолиши мумкин. Бу ижтимоий изоляция одамларнинг қайта тикланиш жараёнини мураккаблаштиради.

Психологик ёрдамнинг мақсади ва аҳамияти

Психологик ёрдамнинг асосий мақсади одамларнинг стресс ва ташвишларини камайтиришдир. Бундай ёрдамнинг кўплаб фойдалари бор:

1. ****Тезкор стресс ва ташвишни енгиш****: Психологик ёрдам стресс ва ташвишни тезда камайтиришга ёрдам беради. Бу, одамларнинг уйғотиш ва ҳаётини қайта тиклаш учун зарур бўлган ресурсларни бериш орқали амалга оширилади.

2. ****Ҳимоя ва хавфсизлик ҳиссини тиклаш****: Фавқулодда вазиятлардан сўнг одамлар хавфсизлик ҳиссини йўқотиши мумкин. Психологик ёрдам бу ҳиссини тиклашда ёрдам беради ва одамларнинг янги шарт-шароитларга мослашишларига кўмаклашади.

3. ****Фаровонлик ва мустаҳкамликни тиклаш****: Психологик ёрдам одамларга ўз фаровонликларини сақлаш ва мустаҳкамликни қайта тиклашлари учун керак. Бу, инсонларнинг эмоционал барқарорлигини таъминлаш ва уларнинг қайта тикланишини осонлаштиради.

Психологик ёрдамнинг усуллари

1. ****Интегратив ёндошув****: Бундай ёндошувда психологик ёрдам ҳар томонлама амалга оширилади. Бунда, психологик, ижтимоий ва жисмоний ёрдамни ўзига жамлаган турли хил хизматлар ва дастурлар мавжуд. Кризис марказлари, маҳаллий жамоат ташкилотлари ва давлат органлари билан ҳамкорликда ёрдам бериш муҳимдир.

2. ****Эмоционал қолишиш ва йўқотишни қабул қилиш****: Инсонлар ўзлари учун муҳим бўлган инсонларни йўқотиш ёки бошқа курашлар билан дуч келишлари мумкин. Психологлар уларга эмоционал қолишиш ва



йўқотишни қабул қилишга ёрдам берадилар. Бу жараёнда терапевтик сессиялар ва гуруҳ терапиялари кенг қўлланилади.

3. ****Группавий терапия ва мўлжаллаш****: Группавий терапия одамларга ўз ҳис-туйғуларини бошқалар билан бўлишиш ва улар билан ёрдамлашиш имконини яратади. Группавий терапиялар одамларнинг ижтимоий алоқаларини тиклаш ва уларнинг умумий мустаҳкамликларини оширишга ёрдам беради.

4. ****Маълумот ва таълим бериш****: Фавқулодда вазиятларга жавоб бериш учун аҳолига маълумот ва таълим бериш муҳимдир. Психологик ёрдам бериш бўйича семинарлар, тренинглар ва таълим дастурлари одамларнинг фавқулодда вазиятларда самарали ҳаракат қилишларини таъминлайди.

Психологик ёрдамнинг самарадорлиги

Психологик ёрдамнинг самарадорлиги, унинг турли усуллари ва амалга ошириш даражасига боғлиқ. Қуйидагилар самарадорликни ошириш учун керак бўлган муҳим омиллар ҳисобланади:

1. ****Таълим ва тайёргарлик****: Психологик ёрдам кўрсатувчиларнинг юқори малакали бўлиши ва уларнинг хавфсизликка оид билимлари яхши бўлиши зарур. Психологлар ва ёрдамчилар даврий таълим ва тайёргарликдан ўтиши керак.

2. ****Ҳамкорлик ва ресурсларнинг самарали тақсимоти****: Ҳамкорликда ишлаш ва ресурсларни самарали тақсимлаш психологик ёрдамнинг самарадорлигини оширади. Бу, жамоат ташкилотлари, давлат органлари ва халқ билан ҳамкорлик қилишни ўз ичига олади.

3. ****Одамларга индивидуал ёндашув****: Психологик ёрдам ҳар бир инсоннинг индивидуал эҳтиёжларига асосланган бўлиши керак. Инсонларнинг психологик ҳолатлари ва шахсий муаммоларини ҳисобга олиш ёрдамнинг самарадорлигини оширади.



4. ****Муттасил мониторинг ва баҳолаш****: Психологик ёрдам дастурларининг самарадорлигини мунтазам мониторинг ва баҳолаш зарур. Бу ёрдам дастурларининг аниқлик билан ишлашини ва одамларга самарали ёрдам беришини таъминлайди.

Хулоса

Фавқулодда вазиятлар содир бўлганида психологик ёрдам бериш муҳим вазифа ҳисобланади. Бу ёрдам одамларнинг стресс ва ташвишларни енгишлари, хавфсизлик ҳиссини тиклашлари ва мустақамликни сақлашлари учун зарурдир. Психологик ёрдамнинг турли усуллари ва амалга ошириш даражаси аҳолига самарали ёрдам беришнинг асосий омилидир. Ҳар бир одамнинг индивидуал эҳтиёжларини ҳисобга олиш ва уларга мос ёрдам бериш, самарадорликни ошириш ва одамларнинг умумий фаровонлигини сақлаш учун муҳимдир.

Фойдаланилган адабиётлар

1. **Калашников, В.Н.** (2015). Кризисная психология и помощь при чрезвычайных ситуациях. Москва: Научное издательство "Флинта".
2. **Маслова, Н.С.** (2018). Психологическая помощь в экстремальных ситуациях: теория и практика. Санкт-Петербург: Питер.
3. **Лебедев, С.В.** (2019). Психологическая поддержка и кризисное консультирование: методы и технологии. Москва: Академический проект.
4. **Борисова, Т.А.** (2020). Теория и практика психологического консультирования в условиях ЧС. Новосибирск: СО РАН.
5. **Зотова, И.В.** (2016). Психологические аспекты реагирования на чрезвычайные ситуации. Екатеринбург: Уральский университет.
6. **Ермолович, А.Б.** (2017). Организация психологической помощи при кризисных ситуациях. Минск: Белорусский университет.
7. **Васильева, Л.Г.** (2018). Психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. Ростов-на-Дону: Феникс.