

AHOLINI FAVQULODDA VAZIYATLARGA MA'NAVY RUHIY TAYYORLASH

Karimov Xamraql Sattarovich

Jizzax viloyati Hayot faoliyati xavfsizligi o'qitish markazi katta o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10971928>

Annotatsiya. Favqulodda vaziyatlar ro'y berganda tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlaridan biri Favqulodda vaziyatlarda xarakat qilishga ma'naviy-ruxiy tayyorlash hisoblanadi. Insonning Favqulodda vaziyat sharoitiga tushib qolishi doimo uning ruhiyatiga kuchli ta'sir qiladi. Tibbiyot statistikasi ma'lumotiga ko'ra xalokatli Favqulodda vaziyatlardan so'ng ko'pchilik og'ir ruhiy jarohat oladi va ruhiy muolajaga muxtoj bo'ladi.

Kalit so'zlar: O'tdan qo'rqish, balandlikdan qo'rqish, suvdan qo'rqish, og'zaki targ'ibot, ommaviy axborot vositalari, ko'rgazmali vositalar.

SPIRITUAL PREPARATION OF THE POPULATION FOR EMERGENCY SITUATIONS

Abstract. One of the main areas of emergency preparedness is moral and spiritual preparation for action in emergency situations. Falling into a state of emergency always has a strong effect on a person's psyche. According to medical statistics, many people suffer from severe psychological trauma and need psychological treatment after catastrophic emergencies.

Key words: Fear of fire, fear of heights, fear of water, word of mouth, mass media, visual aids.

ДУХОВНАЯ ПОДГОТОВКА НАСЕЛЕНИЯ К ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ

Аннотация. Одним из основных направлений аварийной готовности является морально-духовная подготовка к действиям в чрезвычайных ситуациях. Попадание в чрезвычайное положение всегда оказывает сильное воздействие на психику человека. По данным медицинской статистики, многие люди страдают от тяжелых психологических травм и нуждаются в психологическом лечении после катастрофических чрезвычайных ситуаций.

Ключевые слова: Боязнь огня, боязнь высоты, боязнь воды, сарафанное радио, средства массовой информации, наглядные пособия.

Favqulodda vaziyatlar sharoitida ma'naviy-ruxiy tayyorgarlikning mohiyati. Ma'naviy suzi «Kishining ichki dunyosiga oid» degan ma'noni bildiradi. Bu ijtimoiy ongning bir shakli bo'lib, odamlar yurish turishda, muomalada amal qiladigan tamoyillar, me'yorlarning majmuidir. Bu me'yorlar odamlarning bir-biriga va insoniy birlikning turli shakllari (oila, mexnat jamoasi, millat, umuman jamiyat)ga muayyan munosabatlarning ifodasidir.

Xatti-harakatlarga va ularning sabablariga ma'naviy (axlokiy) baxo berish ma'naviyatning o'ziga xos bir jihatini tashkil etadi. Jamiyatda, aholining muayyan bir qatlami orasida yaxshilik va yomonlik haqida, burch, vijdon, vijdonsizlik to'g'risida tashkil topgan tasavvur bunday baho berishga asos bulib jamiyatning muayyan aholi qatlamining shaxsga bo'lgan talablari mana shu tushunchalarda ifoda topadi.

Buning huquq tushunchasidan farqi shundaki, ma'naviyat tamoyil va me'yorlari davlat qonunchiligida qayd etib qo'yilmay, ularga rioya qilish qonunga emas, balki vijdonga va

jamoatchilik fikriga asoslangan bo'ladi. Mana bunday bir misolni olaylik. Maxalladagi bir oilaning uyi yonib ketdi. Nima qilishadi? Hashar qilib, pul yig'ib, jabrlangan oilaga yordam qilib, o'sha uyni tiklab berishadi. Xo'sh, qaysi qonunda albatta hashar qilinsin, deb yozib qo'yilgan? Bunday qonun yo'q, bo'lishi ham mumkin ham emas. Bu odamlarning ko'nglida, ularning qalbida yozilgan. Ma'naviyat xulq-avtor va urf-odatlarda namoyon bo'ladi.

Avloddan avlodga o'tib boraveradigan axloqiy xulq-atvorning barqaror, mustahkamlanib qolgan me'yorlari ma'naviy an'analarni tashkil etadi.

Fuqaro muhofazasidagi ma'naviy tayyorgarlik-bilim oluvchilarda fuqaro muhofazasiga oid vazifalarni bajarish mamlakat, xalq oldidagi burch ekaniga ishonchni tarbiyalash, bu tinchlik va harbiy haraktlar vaqtlaridagi o'z vazifalarini vijdonan bajarishga, shunday vaziyatlardagi qiyinchiliklarni yengib o'tishga o'zini tayyorlash zarurligini tushunish, ruhiy qiyinchiliklarga chidash ruhida tarbiyalashdir.

Murakkab sharoitda istalgan kishining hayot uchun xavfli vazifani bajarishga tayyor ekaniga ishonib ish tutib bo'lmaydi. «Xech nimadan qo'rqmaydigan» odam bo'lmaydi. Hamma gap sarosima hissini yengib o'tish uchun, to'g'ri qarorga kelib, harakat qila boshlash uchun kerak bo'ladigan vaqtda. Shoshilinch vaziyatga tayyorgarlik ko'rgan odamda bu anchagina tez bo'ladi. Tayyorgarligi yo'q kishida esa xarakatsizlik, xovliqish uzoq vaqt saqlanib turadida psixika buzilishini kuchaytirib yuboradi.

Odamning hayot uchun xavfli sharoitda qo'rqishini nazoratli va nazoratsiz qo'rqishda bo'lish odat bo'lib qolgan. Mutaxassislarning qayd etishlaricha «qo'rqishni nazorat qilayotgan bo'lsang, demak duch kelishing mumkin bo'lgan holatlarni angelayotgan bo'lasanda, ularga duch kelmaslikka harakat qilasan. Bunday holda hamma vaqt iloj topasan.

Nazoratsiz qo'rquv esa bu vahimaning o'zginasi».

Odamlarning ruhiy chiniqqanligi vahimali kayfiyat rivojlanib ketishiga to'sqinlik qiladi. Dadillashib, bor irodasini to'plab, sodir bo'lgan vaziyatdan chiqishning to'g'ri, maksadbop yo'lini topish imkoniyatini beradi. Aks holda sarosima va vahima ustunlik qilib ketadi.

Favqulodda vaziyat xavfli va o'zgaruvchan bo'ladi, odatdagi uyqu, dam olish va ishlash navbatlanishi bo'lmaydi. Vazifalarni kecha-kunduzning turli vaqtlari, yomon ob-havo, axborot yetarli bo'lmagan sharoitda bajarishga to'g'ri Xavf-xatar, ortiqcha ishlash, odam qurbi darajasidan chiqib ketish, yetishmovchilik, yechiladigan vazifalarning murakkabligi, bor kuchni nihoyatda zo'r berib ishlatish odam faoliyatini qiyinlashtirib, undan ko'zda tutilgan maqsadga erishishga to'sqinlik qilishni turli ruhiy holatlarga sabab bo'lishi mumkin.

Kuchli tovush va shovqinlar uzoq vaqt ta'sir etib turishi asab tizimi charchashi va xatto buzilishining sabablaridan bir hisoblanadi. Surunkali shovqin boshni aylantiradi, og'ritadi, ko'rish quvvatini kamaytiradi, xotirani susaytiradi, tushkunlikka soladi, xarakatni sekinlashtirib qo'yadi. Muskulga qattik zo'r berish ham stress (kattik hayajon) holatini keltirib chiqarishi mumkin. Charchash odatda odamning faolligini kamaytiradi, jumladan e'tiborni susaytiradi, salbiy his-tuyg'ularni kuchaytiradi. Tabiiy ofat, ishlab chiqarish avariylari va xalokatlarning oqibatlarini tugatish ishlari anchagina qiyinchiliklar bilan bog'lik bo'lib, muayyan ko'nikma mahorat, amaliy tayyorgarlik, ruhiy barqarorlik talab qiladi.

«O'tdan qo'rqish»ni yengish. Odam sakrab o'tadigan kenglikda uzun zovur qaziladi.

Unga ishlatib bo'lingan solyarka yoki boshqa yonadigan suyuqlik to'ldirilib, yoqib

yuboriladi. Olov devor xosil bo'lib, ta'lim olayotganlar muxofaza kiyimi kiyib yoki muxofaza nikobida sakrab, shu olov devor ustidan o'tadilar. Bunda, har ehtimolga qarshi, olov devorining ikki tomonidan suv shlanglari ushlagan odamlar turadilar.

«Balandlikdan qo'rqish»ni yengish. Xodalardan to'rt qavatli uy maketi quriladi.

Balandlikda xoda ustida mashq qilinadi. Mashq qilayotganlar xavfsizligini ta'minlash uchun ular beliga xavfsizlik kamarlari bog'lab qo'yiladi. Albatta, xoda ustida yurayotganlarning tuyg'ulari dastlab unchalik yoqimli bo'lmaydi. Yoki ta'lim oluvchilar baland minoraga chiqib, undan qutqarish arqoni yordamida pastga tushadilar.

«Suvdan qo'rqish»ni yengish. Suvli tusiq ustiga uzunligi 100 m li tebranma ko'prik quriladi. Ta'lim oluvchilar shu ko'prik ustidan yurib, suv to'siqdan o'tadilar.

Tayyorgarlikni bunday usulda olib borish odamlarda Favqulodda vaziyat yuz berganda esankirab qolmaslik, chidam va mardlik ko'rsatish hissini shakllantiradi.

Mashg'ulot va o'quv mashqlarini sutkaning turli vaqtlarida, murakkab ob-xavo sharoitida, zaxarlanish zonalarida olib borib odamlarni qiyinchiliklarni yengib o'tishga o'rgatish, ma'naviy-ruhiy hislatlarni shakllantirish mumkin.

Favqulodda vaziyatlar yuz berishi extimoli borligini va xavf darajasi to'g'risida aholi o'rtasida tushuntirish ishlari olib borish kerak. Biroq, bunda odamlarni qo'rqitmaslik, balki bu xavfni unutmaslik, Favqulodda vaziyatlar sodir bo'lganda muhofazalanishga tayyor turishga da'vat etmoq kerak. Shunda Favqulodda vaziyatlar oqibatida yetadigan zararlar eng kam darajada bo'ladi.

Mulkchilik shakllaridan qat'iy nazar mehnat jamoalarida, turar joylarda ana shu haqida gapirish, ularga Favqulodda vaziyat sodir bo'lgandagi xatti-xarakat qoidalarini tushuntirish kerak.

REFERENCES

1. 2000 yil 26 maydagi "Fuqaro muhofazasi to'g'risida" gi qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi "Aholini va hududlarni tabiiy hamda texnogen xususiyatli favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilish to'g'risida"gi qonuni (17.08.2022 y.).
3. A.Qudratov, T.G'aniyev, O'.Yo'ldashev, G'.Y.Yormatov, N.Habibullayev, A.D.Hudayev "Hayotiy faoliyat xavfsizligi" Toshkent 2005
4. O.Qudratov, T.G'aniyev "Hayotiy faoliyat xavfsizligi" Toshkent 2004