

**FALOKATLAR VA TABIIY OFATLAR TUFAYLI ASAB-PSIXIATRIK
KASALLIKLARGA CHALINGAN SHAXSLARNING PSIXOTERAPIYASI VA
PSIXOPROFILAKTIKASI**

Allanazarova Sholpan

QDU San'atshunoslik fakulteti Pedagogika va Psixologiya kafedrası pedagogika fanlari
bo'yicha (PHD) dotsenti.

Gulmurzayev Marat

QDU San'atshunoslik fakulteti Amaliy psixologiya ta'lim yo'nalishi
4-bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10895405>

Annotatsiya. Bu maqola asab-psixiatrik kasalliklarga chalingan shaxslarning psixoterapiyasi va psixoprofilaktikasi mavzusiga bag'ishlangan. Falokatlar va tabiiy ofatlar tufayli yirik zararlanishga uchragan shaxslar psixiatrik muassasalarni ko'rib chiqamiz. Bu maqola, asab-psixiatrik kasalliklarni tibbiy o'zlashtirish usullari bo'yicha muhim ma'lumotlar taqdim etadi.

Kalit so'zlar: Psixoterapiya, psixoprofilaktika, asab-psixiatrik kasalliklar, depressiya, ruhiy sog'lomlik, terapiya jarayoni, psixoterapevt

**PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOPROPHYLAXIS OF INDIVIDUALS WITH
NERVOUS-PsYCHIATRIC DISORDERS DUE TO DISASTERS AND NATURAL
DISASTERS**

Abstract. This article is devoted to the topic of psychotherapy and psychoprophylaxis of individuals with nervous-psychiatric disorders. We will consider psychiatric institutions of individuals who have suffered major damage due to disasters and natural disasters. This article provides important information on methods of medical assimilation of Neuromuscular Diseases.

Key words: Psychotherapy, Psychoprophylaxis, neuromuscular disorders, depression mental wellness therapy process psychotherapist

**ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА ЛИЦ С НЕРВНО-
ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ В СЛЕДСТВИЕ КАТАСТРОФ И
СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ**

Аннотация. Данная статья посвящена теме психотерапии и психопрофилактики лиц с нервно-психическими расстройствами. Лица, получившие серьезные повреждения в результате катастроф и стихийных бедствий, будут рассматриваться в психиатрических учреждениях. В этой статье представлена важная информация о методах медицинской ассимиляции нервно-психических расстройств.

Ключевые слова: Психотерапия, психопрофилактика, нервно-психические заболевания, депрессия, психическое здоровье, терапевтический процесс, психотерапевт.

Aholining Global o'sishi, ko'plab mamlakatlarda qashshoqlik, yomon er sharoitlari va urbanizatsiya tabiiy ofatlar tufayli yuzaga kelishga koproq moyil hududlarda yashovchilar soni va tabiiy ofatlarning aholi salomatligiga ta'siri ortdi. So'nggi yillarda tabiiy ofatlarning chastotasi va kattaligi halokatli ofatlarni ko'paytirdi bu millionlab odamlarga jiddiy va iqtisodiy zarar etkazdi. Amerika Qo'shma Shtatlari Katrina to'foni (2005) va Buyuk Sharqiy Yaponiyada zilzila

va tsunami qo'shma Shtatlarda (AQSh) kabi hatto eng rivojlangan mamlakatlar ham tabiiy ofatlarga qarshi himoyasiz qolishgan. Tabiiy ofatlar, ekologik tizimning jamiyatga moslashish qobiliyatidan yuqori bo'lgan tashqi yordam, shuning uchun bu talab qilinadigan uzilishlar sifatida aniqlanadi.

Aksariyat odamlar tabiiy ofatdan ko'p o'tmay yuqumli kasalliklar va epidemiyalar yuqori xavf keltirishiga ishonadi. Ammo tabiiy ofatlardan keyin yuqumli kasalliklarning tarqalish xavfi bo'rttirilgan ba'zida bu vahima qo'zg'atishi mumkin, ba'zida esa sog'liqni saqlashning keraksiz faoliyatiga olib kelishi mumkin. Tabiiy ofatdan keyingi jarayonni tushunish uchun vafot etganlarning katta qismini yuzaga keltirgan zilzilalarni va zilziladan keyingi davirni ko'z oldida shakllantirish kerak. (11) Masalan, 1966-yilgi Toshkent zilzilasi — 1966-yilning 26-aprelida soat 5 dan 23 daqqa o'tganda Toshkent shahrida ro'y bergan falokatli zilzila. Qurbonlar soni kamligi (8 kishi halok bo'lgan, bir necha yuz kishi jarohatlangan) esa silkinishlarning bo'ylama bo'lganligi bilan izohlanadi, bo'ylama tebranishlarda binolar katta zarar ko'rmaydi. Ammo hodisadan keyingi yurak va asab hastaliklari tufayli qurbonlar soni ko'paydi. jamiyatning psixologik o'lchovi bilan, unda muammolar ham qo'shiladi.

Tabiiy ofatdan keyingi jarayonlar. Tabiiy ofatning kattaligiga qarab shaxslarning reaksiyalari ko'p elementlarga ko'ra farq qiladi. Bu jarayonlarni to'rt bo'limda tushuntirish mumkin: Psixologik shok jarayoni: bu 24 soatdan ko'proq vaqtni olishi mumkin. Jismoniy shaxslardagi fiziologik reaksiyalar, diqqatni jamlay olmaslik, unutulchanlik, gallyutsinatsiyalar, qotish kabi reaksiyalar ko'rinmoqda. Reaksiya jarayoni: ikki yoki olti kundan keyin ko'rinadi. Shaxslar g'azablangan, ishonchsiz, tashvishli, qo'rqinchli; jismoniy ko'ngil aynishi, yurak urishi, doimiy harakatchanlik kabi reaksiyalar ko'rinadi. Xabardorlik jarayoni: bir haftadan keyin ko'rinadi. U nima bo'layotganini bilishni istamaydi, qayg'u jarayoni boshlanadi, tuyg'ularning intensivligi tajribali, diqqatni jamlay olmaydi, nizolar kelib chiqadi. Sog'ayish jarayoni: falokatdan uzoq vaqt o'tgandan keyin jarayonga ular moslashishga harakat qilishadi. Qarshilik kamayadi, xotirjamlik, mehribonlik holatlari ko'rinadi; maqsadlar aniqlanadi, falokat jarayoni hayotning bir qismi sifatida ko'rila boshlaydi. Bu jarayonlarning barchasi shaxslarga ko'ra farqlanadi.

Katta inqiroz yoki hayratlanarli xotirjamlik kabilar shaxslarda uchraydi. Umuman olganda, favqulodda vaziyatlar rejalari asosan jiddiy jarohatlangan bemorlarga e'tibor qaratish, bu bilan birlikda tabiiy ofatlar psixologiyasi o'rganilgan voqealarning aksariyatida bemorlarning aksariyati asosiy tibbiy yordamga g'amxo'rlik yoki psixososyal yordamga muhtoj bu ko'rsatilgan. Umumiy sog'liqni saqlash, rehabilitatsiya va psixososyal yordam bir necha oy yoki yil davom etishi mumkin (5). Tabiiy ofatdan keyingi bola va o'smirlik davrida Ko'rilgan Psixologik Ta'sirlar Texnologiyaning jadal rivojlanishi va u bilan aloqa falokat jarayonining katta massaga etishiga olib keladi bo'ldi. Ushbu massalar orasida asosan bolalar Dek bu topilgan (14). Bolalar va o'smirlik davrida shaxslar hayotiy tajriba nuqtai nazaridan eng kam xabardorlikka ega egasi guruhdir.

Shuning uchun, ofatlar kabi katta jarohlardan ular juda ta'sir qiladi (13, 14). Tabiiy ofatlardagi bolalar va o'smirlar, ular qaysi yoshda guruhning rivojlanish xususiyatlarini kim ham olib yuradi ular aniq reaksiyalarni ko'rsatadi (13). Tabiiy ofat jarayonidan keyin ular beradigan reaksiyalarga qarasa; bezovta, tashvishli, xavotirli, qo'rqinchli, introversiya va motam

reaktsiyalari ko'rinmoqda. Depressiya, bu kattalarda ham kuzatiladi, shikastlanishdan keyingi stress buzilishi, tashvish kabi patologiyalar ko'pincha tabiiy ofatlardan keyin bolalar va o'smirlar guruhlarida bu ko'rilgan psixologik ta'sirlardan biridir (4, 14). Falokatdan keyin ko'plab jarohatlarga duchor bo'lgan shaxslar inqiroz va to'satdan yo'qotishlar tufayli psixopatologik u jarayonlardan o'tadi. Stress-Anksiyete buzilishi va moddalarni iste'mol qilish kabi yo'nalishlar ortib borayotganligi sababli, ruh salomatlik va psixososyal yordam juda muhimdir. Buqo'llab-quvvatlash agar bu soha mutaxassislari tomonidan berilishi kerak bo'lsa de eng yaqin shaxslar bilan dastlabki o'tkir qo'llab-quvvatlash bu boshlanmoqda. Shuning uchun u hali inqirozdan qutulmagan biror kishi boshqa shaxsni qo'llab-quvvatlashga harakat qilganda buni ko'rish mumkin (10).

Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti psixologik birinchi yordam, jiddiy inqirozni yaratgan voqealardan so'ng, fosh bo'lgan odamlar boshqalarni qo'llab-quvvatlash uchun gumanitar, qo'llab-quvvatlovchi, amaliy yordam boshqacha qilib aytganda, azob chekayotganlar, qo'llab-quvvatlash va yordamga muhtojlar jismoniy shaxslarga taqdim etiladigan insonparvarlik va qo'llab-quvvatlovchi aralashuvlar bu (18-20) sifatida belgilanadi. Psixologik birinchi yordam, to'g'ri yo'lga muhtoj jismoniy ehtiyojlarni qondirgandan so'ng, ijtimoiy va psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlovchi, aniq munosabatni ko'rsatmoqda xizmatni taqdim etish.

Psixologik birinchi yordam (Health Gap Action dasturi) mavzuni baholash bilan birga, katta auditoriya bu uning e'tiborini ham tortdi (10). Ushbu qo'llanmani ishlab chiqish guruh yaqinda travmatik hodisani boshdan kechirgan odamlarga psixologik birinchi yordam yondashuvi bu foydali degan xulosaga kelgandan so'ng, u samarali bo'ladi aralashuvlarni standartlashtirish va aniqlashtirish ko'plab milliy va xalqaro ekspert guruhlari tomonidan barcha yoshdagilar, mahalliy ehtiyojlar va madaniyatlar uchun mos qo'llanma u yaratildi. Ushbu qo'llanma JSST tomonidan 2011 yilda nashr etilgan u ko'plab tillarga tarjima qilingan va nashr etilgan. Ishlab chiqilgan qo'llanmada asosiy psixologik birinchi yordam kuzatish, tinglash va ulanish uchun dastur tamoyillari sifatida ko'rsatilgan. Tomosha qilish, voqea sodir bo'ladi atrof - muhit, xavfsizlik, jiddiy stress va favqulodda vaziyatni ko'rsatmoqda asosiy ehtiyojlari bo'lgan shaxslarni kuzatishni yoritishda, qo'llab-quvvatlashga muhtoj bo'lgan shaxslarning ehtiyojlarini tinglang va ularning tashvishlarini tinglash va tinchlanishlariga imkon berish mumkin (18, 23).

Ushbu tamoyillarning maqsadi psixologik birinchi yordam amaliyotchilariga bir ofat / falokat holatiga qanday yondashish kerak, jabrlangan odamlarga qanday murojaat qilish kerak, ularni eng ko'p qiling qisqa vaqt ichida ularni qo'llab-quvvatlash va ma'lumotga qanday yo'naltirish kerakligini aniqlashda rahbarlik qilishdir. (7,9) Zilzilalarda qo'rquvni qanday engish mumkin? Avvalo, siz ushbu qo'rquvni haqiqatan ham engish istagingizga e'tibor qaratishingiz kerak. Ishonish bu fobiyani engishning eng muhim omilidir. Hayotingizga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ushbu holatdan xalos bo'lish uchun siz davolash usullarini o'rganishingiz va davolanishni imkon qadar tezroq boshlashingiz kerak. Zilzila bo'yicha ta'limda qatnashish orqali ushbu masaladan xabardor bo'lish sizni qo'rquvingizga qarshi kuchliroq qiladi. Qo'rquvingizni bostirmang, sizni tushunmaslik tashvishi bilan boshdan kechirgan narsangizdan voz kechmang. Uni baham ko'ring va echim topish uchun atrofingizdan ma'naviy yordam oling.

Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyalari yordamida siz mumkin bo'lgan zilzila haqidagi haqiqiy e'tiqod va fikrlarni sinab ko'rishni boshlashingiz va buning o'rniga realroq o'ylashingiz

mumkin. Shunday qilib, zilzila qo'rquvining hissiy, jismoniy va ruhiy belgilari yo'qoladi, qochish xatti-harakatlari vaqt o'tishi bilan kamayadi yoki hatto tugaydi. Eng muhimi, siz xotirjam bo'lishni o'rganishingiz kerak. Zilzila sumkasini yaratish sizning tashvishingizni kamaytiradi, lekin zilzila sumkasini ko'z oldingizga qo'yishdan va har soniyada zilzila haqida o'zingizga eslatishdan saqlaning.

Fobiyalar Psixoterapiya sizning ruxiy sog'lomlashishingiz maqsadida muvofiq rejalashtirilgan ishlar bo'lib, unda muammoning mutaxassisi (ya'ni siz) va muammoni hal qilishda qo'llaniladigan texnikaning mutaxassisi (ya'ni psixoterapevt) sizning farovonligingizni oshirish uchun birgalikda ishlaydi, asosan ikki yoki 3 kishi munosib ishtirok etadi, og'zaki muloqot asosan ishlatiladi. So'nggi yillarda zilzila yangiliklari tufayli butun jamiyat og'ir kunlarni boshdan kechirmoqda. Nafaqat zilziladan zarar ko'rgan shaharlarda, balki butun mamlakat bo'ylab hukmronlik qiladigan motam jarayoni zilzilalarning davom etishi bilan boshlanadi va jamiyatning ko'plab qatlamlariga ta'sir qiladigan zilzilalardan qo'rqish tobora keng tarqalmoqda. Zilzilalardan tobora ko'proq qo'rqish, shuningdek, travmadan keyingi stress buzilishi va o'tkir stress buzilishi kabi jiddiy psixologik kasalliklarga olib kelishi mumkin. Zilzila qo'rquvi o'tishi va normal turmush tarzini saqlab qolish uchun mutaxassislardan yordam olish va ba'zi muhim tavsiyalarni hisobga olish kerak.

Xulosa qilib aytganda Psixoterapiya va psixoprofilaktikaga qaratilgan faollik, falokatlar va tabiiy ofatlar tufayli asab-psixiatrik kasalliklarga chalingan shaxslar uchun muhimdir. Psixoterapiya, klinik va ma'muriy usullar orqali shaxslarga yordam beradi, ularni bu xilma-xillikdan qutqarish, maqsadga muvofiq hayotga qaytish va murakkab his-tuyg'ulari bilan boshlash imkoniyatini beradi. Psixoprofilaktika esa, kasallikning oldini oladi va kasallikning ortga qaytishini oldini olish uchun strategiyalar, texnologiyalar va resurslarni joriy etishni o'z ichiga oladi.

REFERENCES

1. Expert Rev. Anti infect. Ther 10(1),95-96 (2012)
2. Kadioglu, M., (2008). Tabiiy Ofatlarni Zamonaviy, Kompleks Boshqarish Asosiy Tamoyillari. Ichida: M. Kadioglu, E.. Zdamar (Tahr.), Falokat Zararni kamaytirishning asosiy tamoyillari(p. 1-34), JICA Turkiya Ofis Nashrlari No: 2, Anqara.
3. Tabiiy ofatlar va travmatik hodisalarda psixologik yordam (2011), Milliy ta'lim vazirligi, Anqara, Access, 25.01.2021,
4. Karabulut, D., & Bekler, T . (2019). Tabiiy ofatlar bolalari va o'smirlarga ta'siri.
5. Hugelius, K., Becker, J., & Adolfsson, A. (2020). Five challenges when managing mass casualty or disaster situations: a review study. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 17(9), 3068.
6. Erdur Baker, Ö., Yıldırım, Z., & Altun, A.(2018). Ofatlarda Psixologik yordam uchun psixologik maslahatchilarga yo'naltirilgan Onlayn ta'limni rivojlantirish. TUBITAK SOBAG loyihasi Butunjahon Ruhiiy Salomatlik Kuni Federatsiyasi, Aqliy Qadr-Qimmat Sog'liqni Saqlash Psixologik Va Ruhiiy Salomatlik Uchun Birinchi Yordam (2016).25.01.2021,

7. Kılıç, N., Şimşek, N. (2018). Psixologik birinchi yordam va hamshiralik. Psixiatrik hamshiralik jurnali, 9(3), 212-218
8. Oila va ijtimoiy siyosat, oila va jamoat xizmatlari vazirligi Migratsiya Bosh boshqarmasi, tabiiy ofatlar va Favqulodda vaziyatlarda Psixososyal Qo'llab-quvvatlash xizmatlari, kirish, 25.01.2021,
9. Şavur, E., & Tomas, S. A. (2010). Terroristik hodisalardan keyin psixososyal qo'llab-quvvatlash xizmatlari. Inqiroz jurnali, 18(1), 45-58.
10. World Federation For Mental Health Day, Dignity In Mental Health Psychological & Mental Health First Aid For All (2016). Erişim, 25.01.2021,
Bahadır, H., ve Uçku, R. (2018)Xalqaro favqulodda ma'lumotlar Turkiya Respublikasi tarixidagi ofatlar uning bazasiga ko'ra. Artvin Tabiiy
11. ofatlarni qo'llash va tadqiq qilish Tabiiy ofatlar va atrof-muhit Markaziy jurnali, 4 (1), 28-33.
12. Kukuoğlu, A. (2018). Tabiiy Ofatlardan Keyin Tajribali Travmalar va namunali Psixota'lim dasturi, falokat va xavf Jurnal 1(1), 39-52.
13. Karancı, N., İkizler, G (2017)Tabiiy Ofatlar Psixologiyasi: Tarix, Asosiy tamoyillari va ilovalar. Psixologiya-Xususiy Mavzular, 2 (3): 163-71.
14. Kukuoglu, A. (2018). Tabiiy Ofatlardan Keyin Tajribali Travmalar va namunali Psixota'lim dasturi, falokat va xavf Jurnal 1 (1), 39-52