

QUTQARUVCHILARNING YONG‘IN VAQTIDA PSIXOLOGIK BARQARORLIGI

Qilichov Odil Anvarjon O'g'li

O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi akademiyasi kursanti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15210474>

Annotatsiya. Ushbu maqolada qutqaruvchilarning yong‘in vaqtida psixologik barqarorligini ta'minlash masalalari va uni oshirish usullari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: qutqaruvchilar, yong‘in, stress darajasi, psixologik bosim, travmatik holatlar, favqulodda vaziyatlar, psixologik tayyorgarlik.

PSYCHOLOGICAL STABILITY OF RESCUE MEN DURING FIRE

Abstract. This article analyzes the issues of ensuring the psychological stability of rescuers during fire and methods of increasing it.

Keywords: rescuers, fire, stress level, psychological pressure, traumatic situations, emergency situations, psychological preparation.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПАСАТЕЛЕЙ ВО ВРЕМЯ ПОЖАРА

Аннотация. В статье анализируются вопросы обеспечения психологической устойчивости спасателей во время пожара и методы ее повышения.

Ключевые слова: спасатели, пожар, уровень стресса, психологическое давление, травмоопасные ситуации, чрезвычайные ситуации, психологическая подготовка.

Yong‘in — bu nafaqat moddiy zarar, balki psixologik zo‘riqish va stress manbai hamdir.

Yong‘in sodir bo‘lgan joyda ishlayotgan qutqaruvchilar nafaqat insonlarning hayotini saqlab qolishi, balki o‘z psixologik barqarorligini ham saqlab qolishi kerak.

Qutqaruvchilarning psixologik barqarorligiga ta'sir etuvchi omillar.

1. Ishning murakkabligi va xavfi: Yong‘in bilan bog‘liq vaziyatlarda qutqaruvchilar ko‘pincha o‘z hayotlarini xavf ostiga qo‘yadi. Bu omil ularning stress darajasini oshiradi.

2. Vaqt tanqisligi: Qutqaruvchilar tez qaror qabul qilishga majbur bo‘ladi, bu esa yuqori darajadagi psixologik bosimni keltirib chiqaradi.

3. Jamoaviy ishlash ehtiyoji: Jamoa a‘zolari o‘zaro ishonch va hamkorlik asosida ishlashi kerak, aks holda kommunikatsiya muammolari paydo bo‘ladi.

4. Psixologik travmalar: Yong‘in natijasida vafot etganlar yoki jarohatlanganlarni ko‘rish qutqaruvchilarda travmatik holatlar yuzaga keltirishi mumkin.

Psixologik barqarorlikni oshirish usullari

1. Professional tayyorgarlik: Qutqaruvchilar muntazam ravishda psixologik chidamlilik bo'yicha maxsus treninglardan o'tishi kerak. Bunday treninglar stressga chidamlilikni oshiradi va favqulodda vaziyatlarda o'zini boshqarishni o'rgatadi.

2. Psixologik yordam: Har bir qutqaruv brigadasida psixolog bo'lishi zarur Psixolog travmadan keyingi tiklanishda va stressni boshqarishda yordam beradi.

3. Relaxatsion usullar: Meditatsiya, nafas olish texnikalari va jismoniy mashqlar qutqaruvchilarning psixologik barqarorligini ta'minlashda samarali usullardir .

4. Jamoaviy treninglar: Hamkorlikdagi mashg'ulotlar jamoaning bir-biriga ishonchini oshiradi va o'zaro muloqotni yaxshilaydi.

5. Shaxsiy motivatsiya va tayanch: Har bir qutqaruvchi o'zining kasbiy maqsadlarini va motivatsiyasini aniq tushunishi lozim. Shaxsiy maqsadlar va ishga bo'lgan ijobiy munosabat stressni yengishga yordam beradi.

Xulosa

Qutqaruvchilarning yong'in vaqtida psixologik barqarorligini ta'minlash ularning ish samaradorligi va xavfsizligini oshirishning muhim qismidir.

Psixologik tayyorgarlik, yordam va qo'llab-quvvatlash usullari samarali qo'llanilganda, qutqaruvchilar nafaqat vazifalarini muvaffaqiyatli bajaradi, balki o'z salomatliklarini ham asrab qoladi. Shuning uchun davlat va jamoat tashkilotlari ushbu masalaga katta e'tibor qaratishi zarur.