ФАВҚУЛОДДА ВАЗИЯТЛАР СОДИР БЎЛГАНДА АҲОЛИНИ ПСИХОЛОГИК ВА РУХИЙ ТАЙЁРЛАШ

Зиёдуллоев Бахриддин Мардонович

Бухоро вилояти Фавқулодда вазиятлар бошқармаси ҲФХЎМ ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ: Бугунги кунда глобал иқлим ўзгаришлари ва техноген жараёнларнинг тезлашиши фавқулодда вазиятлар хавфини оширмоқда. Тажриба шуни кўрсатадики, фавқулодда вазиятлар пайтида инсонларнинг қурбон бўлишига нафақат табиий омиллар, балки ваҳима (паника), дезориентация ва нотўғри психологик реакциялар ҳам сабаб бўлади. Шу боис, аҳолини руҳий жиҳатдан тайёрлаш тизимнинг ажралмас қисми ҳисобланади.

Ушбу мақолада фавқулодда вазиятлар содир бўлганда аҳоли ўртасида ваҳима ва стресс ҳолатларини камайтириш, уларнинг руҳий барқарорлигини ошириш ҳамда психологик тайёргарликни шакллантириш усуллари ёритилган. Бунда аҳолини экстремал шароитларга мослаштиришнинг назарий ва амалий асослари таҳлил қилинади.

Таянч сўзлар: Фавқулодда вазият, психология, руҳий тайёргарлик, тўғри ҳаракат қилиш, стресс, рухий зўриқиш.

АННОТАЦИЯ: Сегодня глобальные изменения климата и ускорение антропогенных процессов повышают риск возникновения чрезвычайных ситуаций. Опыт показывает, что во время чрезвычайных ситуаций человеческие жертвы вызваны не только природными факторами, но и паникой, дезориентацией и неправильными психологическими реакциями. Поэтому психологическая подготовка населения является неотъемлемой частью системы.

В данной статье описываются методы снижения паники и стресса среди населения, повышения его психической устойчивости и формирования

психологической готовности к чрезвычайным ситуациям. Анализируются теоретические и практические основы адаптации населения к экстремальным условиям.

Ключевые слова: Чрезвычайная ситуация, психология, психологическая подготовка, правильные действия, стресс, психическое напряжение.

Abstract: Today, global climate changes and the acceleration of man-made processes increase the risk of emergency situations. Experience shows that during emergency situations, human casualties are caused not only by natural factors, but also by panic, disorientation and wrong psychological reactions. Therefore, mental training of the population is an integral part of the system.

This article describes the methods of reducing panic and stress among the population, increasing their mental stability and forming psychological preparedness when emergency situations occur. It analyzes the theoretical and practical foundations of adaptation of the population to extreme conditions.

Key words: Emergency situation, psychology, mental preparation, proper action, stress, mental strain.

I. ФАВҚУЛОДДА ВАЗИЯТЛАР ПАЙТИДА ФУҚАРОЛАРДА КУЗАТИЛАДИГАН РУҲИЙ ҲОЛАТЛАР:

Фавқулодда вазият содир бўлганда инсон руҳияти кетма-кет бир неча босқични босиб ўтади:

1. Ўткир стресс реакцияси (Acute Stress Reaction).

Бу организмнинг кутилмаган хавфга берган илк "жавоби" бўлиб, одатда бир неча дақиқадан бир неча соатгача давом этади.

Физиологик даражада: Адреналин миқдори кескин кўтарилади, юрак уриши тезлашади, нафас қисилади.

Икки хил кўринишда бўлади: Гипердинамик (Ҳаракатчанлик): Инсон мақсадсиз югуради, бақиради, ўзини бошқара олмайди.

Бу "қочиш" инстинктининг нотўғри намоён бўлишидир. Гиподинамик (Карахтлик): Инсон "қотиб" қолади (ступор). Атрофдаги чақириқларга жавоб бермайди, хавфни кўриб турса ҳам жойидан қимирламайди.

Бунда инсон ўзини ҳимоя қила олмайди ва эвакуация жараёнига халақит беради.

2. Психологик деформация ва когнитив ўзгаришлар.

Хавф давом этаётган вазиятда инсон онгида "мантиқ" ва "ҳиссиёт" ўртасидаги мувозанат бузилади.

Туннель кўриниши: Инсон диққати фақат битта нарсага (масалан, фақат битта эшикка ёки битта буюмга) қаратилади ва атрофдаги бошқа чиқиш йўлларини кўрмай қолади.

Ваҳиманинг юқувчанлиги: Бу босқичда инсон "оломон инстинкти"га бўйсунади. Агар кимдир нотўғри тарафга югурса, қолганлар ҳам сабабини тушунмай унинг кетидан эргашади.

Вақтни ҳис қилишнинг бузилиши: Сониялар соатдек туюлиши ёки аксинча, муҳим дақиқалар жуда тез ўтиб кетгандек туюлиши мумкин.

Мантиқий фикрлашнинг йўқолиши: Оддий тугмани босиш ёки эшикни очиш каби ҳаракатлар ҳам мураккаб вазифага айланади.

3. Посттравматик стресс бузилиши (PTSD).

Бу воқеа содир бўлиб ўтганидан кейин, бир неча ҳафта ёки ойдан кейин намоён бўладиган руҳий жароҳатдир.

Флешбэклар: Инсон воқеани қайта-қайта хаёлида жонлантиради.

Ҳар бир қаттиқ овоз ёки ўхшаш ҳид уни яна ўша қўрқув ҳолатига қайтаради.

Ижтимоий изоляция: Инсон одамлардан қочадиган, ҳеч кимга ишонмайдиган ва доимий хавотир ичида яшайдиган бўлиб қолади.

Уйқусизлик ва туш кўришлар: Даҳшатли тушлар ва сурункали чарчоқ кузатилади.

Эмоционал карахтлик: Инсон хурсандчилик ёки қайғуни ҳис қилиш қобилиятини вақтинча йўқотади.

II. ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ АСОСИЙ ТАРКИБИЙ ҚИСМЛАРИ.

Аҳолини тайёрлашда қуйидаги учта йўналиш муҳим ҳисобланади:

Аҳолини фавқулодда вазиятларга психологик тайёрлаш - бу шунчаки назарий билим бериш эмас, балки инсон онг остида хавфга нисбатан "автоматик жавоб" тизимини шакллантиришдир.

А. Ахборот билан таъминланганлик: "Билганга бало йўқ".

Инсон мияси номаълумликни "ўлим хавфи" деб қабул қилади. Ахборот билан таъминланиш эса мавҳумликни аниқ ҳаракатлар режасига айлантиради.

Хавф харитасини англаш: Аҳоли ўз ҳудудидаги эҳтимолий хавфларни (ер қимирлаши, сув тошқини, кимёвий заҳарланиш) билиши лозим.

Алгоритмлаштириш: "Агар А воқеа содир бўлса, мен Б ишни қиламан" тарзидаги тайёр сценарийлар. Масалан, зилзила пайтида қаерга яшириниш ёки газ жумрагини қаердан ўчиришни билиш.

Психологик "эмлаш": Инсон бўлажак хавф ҳақида маълумотга эга бўлса, унинг мияси ушбу вазиятни олдиндан "ҳазм қилади" ва ҳақиқий фавқулодда вазияят пайтида шок ҳолатига тушиш эҳтимоли камаяди.

Б. Эмоционал барқарорликни машқ қилиш: "Мушак хотираси"

Эмоционал барқарорлик - бу стресс остида совуққонликни сақлаш қобилияти. Бу қобилият фақат амалиёт орқали шаклланади.

Динамик стереотип: Кўп марта такрорланган ўқув машқлари (тренировкалар) инсонда "автоматизм"ни шакллантиради. Қўрқув келганда мия фикрлашни тўхтатиши мумкин, лекин тана (мушаклар) аввал ўргатилган ишни қилаверади.

Экстремал имитация: Машқлар давомида ҳақиқий вазиятга яқин муҳит (тутун, шовқин, қичқириқлар) яратилиши керак. Бу инсонни кучли овоз ёки ёмон ҳиддан қўрқиб қолмасликка ўргатади.

Ролли ўйинлар: Одамлар орасидан "етакчи" ва "жабрланувчи" ролларини тақсимлаш орқали ижтимоий масъулият ҳиссини ошириш. Етакчилик ролини бажариш қўрқувни енгишнинг энг самарали усулидир.

В. Ўзини ўзи бошқариш (Саморегуляция): "Ички жилов"

Ваҳима бошланганда биринчи навбатда нафас олиш ва юрак уриши бузилади. Саморегуляция - бу танани ақлга бўйсундириш санъатидир.

Нафас назорати: Ваҳима пайтида нафас тезлашиб, қонда карбонат ангидрид камайиб кетади, бу эса бош айланиши ва қўрқувни янада оширади. "Квадрат нафас олиш" (4 сония нафас олиш, 4 сония ушлаб туриш, 4 сония чиқариш, 4 сония кутиш) усули қондаги газлар мувозанатини тиклайди ва мияга "хавф чекинди" деган сигналини юборади.

Мушаклар релаксацияси: Қўрқув пайтида тана қотиб қолади. Инсон онгли равишда жағ, елка ва қўл мушакларини бўшаштириши орқали руҳий зўриқишни камайтириши мумкин.

Когнитив қайта йўналтириш (Диққатни кўчириш): Ваҳима келганда диққатни атрофдаги аниқ буюмларга қаратиш. Масалан: "Ҳозир 5 та қизил буюмни топаман" ёки "5 дан 1 гача бўлган рақамларни санаб чиқаман".

Бу усул миянинг мантиқий қисмини (неокортекс) қайта ишга туширади ва эмоционал марказни (амигдала) тинчлантиради.

Бу уч йўналиш бир-бири билан чамбарчас боғлиқ. Ахборот - нима қилишни ўргатади, машқ - қандай қилишни кўрсатади, саморегуляция эса - бу ишларни совуққонлик билан бажаришга имкон беради.

III. АҲОЛИНИНГ ТУРЛИ ҚАТЛАМЛАРИ БИЛАН ИШЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИКДА ЁШ ВА ИЖТИМОИЙ ҲОЛАТ ИНОБАТГА ОЛИНИШИ ЛОЗИМ.

1. Болалар: Қўрқувни билимга айлантириш.

Болаларнинг руҳияти жуда нозик бўлиб, уларда фавқулодда вазиятлар пайтида орттирилган қўрқув умрбод психологик жароҳат (травма) бўлиб қолиши мумкин.

Игрофикация (ўйин орқали ўргатиш): Болага "Зилзила бўлса ўласан" деб эмас, балки "Кел, зилзила ўйинини ўйнаймиз: ким биринчи бўлиб хавфсиз "учбурчак" ҳосил қилади?" деб ёндашиш керак.

Эртак ва қаҳрамонлар: фавқулодда вазиятлар вазирлиги ходимларини "Суперқаҳрамонлар" сифатида таништириш лозим.

Бу болаларда қутқарувчиларни кўрганда қўрқув эмас, балки ишонч ҳиссини уйғотади.

"Хавфсизлик одати": Болаларга эвакуация йўлларини шеър ёки қўшиқ шаклида ёдлатиш, уларнинг онг остида стресс пайтида автоматик ҳаракат қилиш механизмини яратади.

2. Катталар: Масъулият ва аниқ алгоритм.

Катта ёшли аҳолида энг катта муаммо - бу "менинг бошимга тушмайди" деган бепарволик ёки аксинча, оилага бўлган кучли хавотир туфайли келиб чиқадиган ваҳимадир.

Аниқ ҳаракатлар режаси (Checklist): Катталарга умумий гаплар эмас, балки "1, 2, 3" тартибидаги аниқ вазифалар берилиши керак: "Ҳужжатларни ол", "Газни ўчир", "Болаларни мана бу ерда кут".

Жавобгарликни тақсимлаш: Оила бошлиқлари ёки маҳалла фаолларига аниқ масъулият юклаш уларнинг диққатини қўрқувдан ижрога йўналтиради. Инсон бошқалар учун жавобгар эканлигини ҳис қилса, унинг организми ваҳимани блоклаб, иродани ишга туширади.

Ижтимоий қўллаб-қувватлаш: Катта ёшлиларга ёлғиз эмасликлари

ва давлат тизимлари қандай ишлаётгани ҳақида мунтазам (хотиржам оҳангда) ахборот бериб туриш уларнинг руҳий барқарорлигини таъминлайди.

3. Қутқарувчилар: "Профессионал совуққонлик"

Қутқарувчилар учун психологик тайёргарлик уларнинг касбий маҳорати билан тенг юради. Улар нафақат жисмонан, балки эмоционал жиҳатдан ҳам "бронетранспортёр" бўлишлари лозим.

Эмпатияни бошқариш: Қутқарувчи жабрланувчига ачиниши керак, лекин унинг дардига шерик бўлиб "эриб" кетмаслиги лозим. Бу "депаперсонализация" элементи бўлиб, унга вазиятга ташқаридан, техник масала сифатида қарашга ёрдам беради.

Ваҳимани жиловлаш санъати: Қутқарувчи оломонни бошқаришнинг психологик усулларини (масалан, буйруқ бериш оҳанги, кўз билан контакт ўрнатиш) билиши шарт. Ваҳимага тушган одамга юқори тон ва қисқа, кескин жумлалар билан таъсир қилиш - унинг карахтликдан чиқишига ёрдам беради.

Психологик дебрифинг: Ҳар бир оғир амалиётдан сўнг, қутқарувчилар ўз ҳиссиётларини чиқариб юборишлари учун мутахассислар билан суҳбатлашишлари зарур. Бу "касбий ёниш" ва юқорида айтилган Посттравматик стресснинг олдини олади.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, фавқулодда вазиятларда аҳолининг омон қолиши фақат моддий-техник базага эмас, балки инсон омилига - унинг руҳий барқарорлиги ва экстремал шароитларда қарор қабул қилиш тезлигига бевосита боғлиқдир. Психологик тайёргарлик фақатгина хавф

туғилганда эмас, балки тинч даврда тизимли равишда шакллантирилиши лозим бўлган стратегик ресурс ҳисобланади.

Юқоридаги таҳлиллардан келиб чиқиб, Фавқулодда вазиятларда тўғри ҳаракат қилиш соҳасида аҳолини руҳий-психологик тайёрлаш самарадорлигини ошириш бўйича қуйидагилар таклиф этилади:

маҳаллалар, давлат ташкилотлари ва таълим муассасаларида фақат жисмоний эвакуация машқлари билан чекланиб қолмай, балки стресс-менежмент элементларини ўз ичига олган тренингларни ўтказиб бориш;

аҳолига ваҳимани жиловлашнинг амалий усулларига (нафас машқлари, диққатни жамлаш техниклари) ўргатиш;

ҳар бир маҳалла кесимида "кўнгилли психологик ёрдам гуруҳлари"ни шакллантириш;

замонавий ахборот технологиялари имкониятларидан фойдаланган ҳолда, фуқароларга фавқулодда вазиятларда тўғри ҳаракатланиш маданиятини сингдириш;

Оммавий ахборот воситалари ва ижтимоий тармоқларда қисқа

(60 сониялик) ва таъсирли, ваҳима уйғотмайдиган, аксинча, совуққонликни тарғиб қилувчи "Психологик йўриқномалар" туркумини кенгайтириш;

фавқулодда вазиятларда офлайн режимда ҳам ишлайдиган, овозли йўриқнома ва тинчлантирувчи аудио-тренинглар жамланган махсус мобиль иловаларни оммалаштириш;

хавфсизлик сумкаларида юрак уриши тезлашганда ёки қўрқув келганда нима қилиш кераклиги ҳақида қисқа ва йирик ҳарфларда ёзилган эслатмалар ҳамда болалар учун сумка ичида боланинг севимли ўйинчоғи ёки оилавий сурати бўлиши;

Давлат даражасида аҳолининг Фавқулодда вазиятларда руҳий тайёргарлик даражасини вақти-вақти билан тест ва сўровномалар орқали текшириб туриш тизимини яратиш зарур.

Бу қайси ҳудудларда ваҳимага берилиш эҳтимоли юқори эканлигини аниқлаш ва ўша ерда профилактик ишларни кучайтириш имконини беради.

Якуний хулоса қилиб айтганда, инсоннинг руҳий тайёргарлиги - бу унинг ички қалқонидир. Техник воситалар ишдан чиққан, алоқа узилган ва кўриш имконияти чекланган вазиятларда фақатгина руҳий тетиклик ва онгли ҳаракат қилиш қобилияти инсонни ҳалокатдан қутқариб қолади. Шу боис, "Руҳий хавфсизлик" масаласи миллий хавфсизликнинг ажралмас қисми сифатида кўрилиши шарт.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекстон Республикасининг "Аҳолини ва ҳудудларни табиий ҳамда техноген хусусиятли фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тўғрисида" 2022 йил 17 августдаги 790-сон Қонуни. https://lex.uz/docs/6161244.
2. Ўзбекстон Республикасининг "Фуқаро муҳофазаси тўғрисида" 2000 йил 26 майдаги 80-II-сон Қонуни. https://lex.uz/docs/32994.
3. Магомед-Эминов М.Ш. Экстремальная психология. Том 1. – М.: Психологическая газета, 2017.
4. Шойгу С.К. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. – М.: Смысл, 2014.
5. Пушкарев А.Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2014.
6. Ўзбекистон Республикаси Фавқулодда вазиятлар вазирлигининг https://gov.uz/oz/fvv интернет сайтидаги маълумотлар.