

FAVQULODDA VAZIYATLARDA FUQOROLARGA PSIXOLOGIK YORDAM.

Munajatxon Akbarova Yusubjanovna
FJSTI Biofizika va AT kafedrası assistenti

Tursunaliyeva Dilobar
FJSTI, Tibbiy Profilaktika ishi 1322-guruh talabasi
SHamsidinova Mukambar
FJSTI, Tibbiy Profilaktika ishi 1322-guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada favqulodda vaziyatlardan zarar ko‘rgan aholi uchun birinchi darajali hayotni samarali qo‘llab-quvvatlashni tashkil etishning muhim ahamiyati muhokama qilinadi. Bunday qo‘llab-quvvatlash tizimlarini amalga oshirishning asosiy strategiyalari va usullarini aniqlash uchun mavjud adabiyotlarni tahlil qiladi. Usullar, natijalar va munozaralarni har tomonlama ko‘rib chiqish orqali maqola siyosatchilar va yordam tashkilotlari uchun favqulodda vaziyat stsenariylarida javob berish qobiliyatini oshirish uchun tushuncha berishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Vahima, ruhiy tayyorgarlik, stress, tabiiy ofat, psixologik yordam, muhofazalanish mexanizmi, talafot Psixologik tayyorgarlik, Favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik, aholining barqarorligi, inqirozni boshqarish, ruhiy salomatlik, jamiyatni qo‘llabquvvatlash.

Tabiiy xususiyatli favqulodda vaziyatlar dunyo tamaddudini boshlangan vaqtdan beri insoniyatga tahdid solib keladi. Ular to‘satdan yuz berishi, qisqa vaqt ichida katta hududlarga talafot etkazishi, bino va inshootlarni, mol-mulkni, kommunikatsiyalarni vayron qilishi bilan dahshatga soladi. Bir halokat ortidan ikkinchisi keladi: ocharchilik, infeksiyalar, kasalliklar va h.k. Dunyo miqyosida avariya, halokatlarni, tabiiy ofatlar, terrorchilik xurujlari soni, ulardan keladigan iqtisodiy zarar va eng muhimi qurbonlar sonining oshib borayotganligi favqulodda vaziyatlarga qarshi turish, ulardan muhofazalanish mexanizmini takomillashtirishni talab etadi. Favqulodda vaziyatlar yuz berganida aholi o‘rtasida jabrlanuvchilar va qurbonlar sonining ko‘p yoki oz bo‘lishi aynan aholining, jumladan, qutqaruv guruhlarining tezkor, oqilona harakatlariga bog‘liq bo‘ladi. Tabiiy ofatlar, avariya va halokatlarning oqibatlarida odamlarda ruhiy-hissiy qo‘zg‘alishni keltirib chiqaradi, yuqori ma‘naviy-psixologik barqarorlik, chidam va qat‘iylik, jabrlanganlarga yordam berishga va moddiy boyliklarni saqlab qolishlikka shaylikni talab etadi. Favqulodda vaziyatlardan keyin yuzaga keladigan vayronalıklar, hayot uchun bevosita xavfning yuzaga kelishi inson ruhiyatiga ta‘sir ko‘rsatmay qolmaydi. Ayrim paytlarda insonning o‘zini o‘zi nazorat qilishi susayadi yoki umuman yo‘qoladi, mantiqiy fikrlash jarayoni buziladi. Buning natijasida oqlab bo‘lmaydigan

va kutilmagan harakatlar amalga oshiriladi. Halokat yoki tabiiy ofat hududida qolgan aholi ko'plab qiyinchiliklarga duch kelishi shubhasiz

Favqulodda vaziyatlarda psixologik farovonlik jismoniy tayyorgarlik kabi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Shaxslar va jamoalarning stress, travma va noaniqlik bilan kurashish qobiliyati inqirozlarga umumiy javob berishga sezilarli ta'sir qiladi. Ushbu maqolada favqulodda vaziyatlarga har tomonlama tayyorgarlikning asosiy komponenti sifatida aholi uchun psixologik treningni tashkil etish ko'rib chiqiladi. Psixologik treningning ahamiyatini tushunish uchun biz inqirozni boshqarish, ruhiy salomatlik va jamiyatning barqarorligi bo'yicha mavjud adabiyotlarni ko'rib chiqamiz. Tadqiqotlar tabiiy ofatlardan pandemiyaga qadar bo'lgan favqulodda vaziyatlarning psixologik ta'sirini ta'kidlab, ta'sirlangan aholining ruhiy farovonligini hal qilish uchun proaktiv choralar zarurligini ta'kidlaydi. Aholi uchun psixologik treningni tashkil etishda qo'llaniladigan usullar juda xilma-xildir. Yondashuvlar jamoat seminarlari, onlayn manbalar va ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislar bilan hamkorlikni o'z ichiga oladi. Favqulodda vaziyatlarda aholining psixologik tayyorgarligi chidamlilikni oshirish, vahima qo'zg'ashni kamaytirish va samarali kurash strategiyasini osonlashtirish uchun juda muhimdir

Vahima -bu bir guruh odamlarni qamrab olgan qo'rquv hissi, keyinchalik u boshqalarga o'tadi va boshqarib bo'lmaydigan jarayonga aylanadi. Odamlar sodir bo'layotgan narsalarni hissiy idrok etishni keskin oshiradi, ularning harakatlari uchun javobgarlik kamayadi. Inson o'z xatti-harakatlarini oqilona baholay olmaydi va ekstremal vaziyatni to'g'ri tushuna olmaydi. Bunday muhitda faqat bitta narsani ifodalash kerak, inson boshqalargako'r-ko'rona taqlid qila boshlaganida, ofat hududidan qochish istagini ko'rsatish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Aliyev N., Muhammadjonov S. THE ROLE OF MATHEMATICS EDUCATION IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF MEDICAL WORKERS. THE IMPORTANCE OF MATHEMATICS FOR A HEALTH WORKER. MATHEMATICAL METHODS AND STATISTICS IN MEDICINE //Бюллетень педагогов нового Узбекистана. – 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 39-42.
2. Nurillo N. A., Muhammadjonov S., Tojimatova L. THE ROLE OF MATHEMATICS EDUCATION IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF MEDICAL PERSONNEL. THE IMPORTANCE OF MATHEMATICS FOR THE HEALTH WORKER //International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research. – 2023. – Т. 3. – №. 6. – С. 54-56.
3. Melibayeva, F. M., Aliyev, N. A., & Muhammadjonov, S. G. o'g'li. (2023). CHEKISH BILAN BOG'LIQ O'PKA KASALIKLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(16), 719–723

4. AN Abdiquayumovich, M Sarvarbek Gayratjon o'gli. ZAMONAVIY DIAGNOSTIKANING ROLI. ZAMONAVIY DIAGNOSTIKA USULLARI. Лучшие интеллектуальные исследования 10 (6), 177-180.
5. Ravshanbekovna, M. N., Sarvarbek Gayratjon og, M., & Alijon o'g'li, T. A. (2024, January). AYRISH SISTEMASIDAGI BUYRAKNING AHAMIYATI. In *INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 16, pp. 11-14).
6. Erkinjon o'g'li, M. X. BEMORLARNI TEKSHIRISHDA DIAGNOSTIK AXAMIYAT.
7. Madraximova, N. R. (2024). O 'PKA KASALLIKLARNI ANIQLASHDA ZAMONAVIY DIAGNOSTIK USULLAR. *Educational Research in Universal Sciences*, 3(4 SPECIAL), 36-38.
8. Yusubjanovna, Akbarova Munojatxon. "BIRINCHI TIBBIY YORDAMNING AHAMIYATI VA UNI BAJARISHNING UMUMIY QOIDAIARI." *PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION* 2.1 (2023).
1. Yusubjanovna A. M. AVTOMATIK BOSHQARISH TIZIMLARI VA TEXNIK VOSITALARINING PUXTALIGI //PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION. – 2023. – T. 2. – №. 1.
9. Axbarova Munojatxon, Komilova Asalxon Ne'mat qizi, & Burxonova Orzuxon Asrorjon qizi. (2022). TIBBIYOTDA NANOELEKTROTEXNIKANING QO'LALLANILISHI. *Conferencea*, 5–6.
10. Yusubjanovna, A. M. "Iqbol o'g'li, QM, & Adhamjon o'g'li, EA (2023)." *SUYUQ KRISTALLAR VA ULARNING RENTGEN DIAGNOSTIKASI. PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION* 2.6.
11. Akbarova, Munojatxon Yusupjanovna. "'HAYOT FAOLIYATI XAVFSIZLIGI' FANINI O'QITISHDA GRAFIK ORGANAYZERLARNI QO'LLASH TARTIBI." *SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI* 6.12 (2023): 366-371.
12. Akbarova, Y. M. "TIBBIY TA'LIM YO 'NALISHI TALABALARIGA "HAYOT FAOLIYATI XAVFSIZLIGI" FANINI O 'TISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNING O 'RNI." *FAN JURNALI TA'LIM VA MADANIYAT* 1.1 (2023): 26-31.
13. Yusubjanovna, Akbarova Munojatxon, Qodirov Miraziz Iqbol o'g'li, and Eshmurodov Asadjon Adhamjon o'g'li. "SUYUQ KRISTALLAR VA ULARNING RENTGEN DIAGNOSTIKASI." *PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION* 2.6 (2023).
14. Abdusubxon o'g'li, Usmonov Saidjon, and Akbarova Munojatxon Yusubjanovna. "YARIMO 'TKAZGICH MONOKRISTALINI O 'STIRISH." *E Conference Zone*. 2022.

15. Abdusubxon o'g'li U. S., Yusubjanovna A. M. YARIMO 'TKAZGICH MONOKRISTALINI O 'STIRISH //E Conference Zone. – 2022. – С. 33-34.
16. Хоменко Е. Д. и др. МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ».
2. 9. Abdurazakova A. I. THE HARM OF DISHWASHING DETERGENTS AND ITS PREVENTION This article contains information about the work carried out in the Republic of Uzbekistan in maintaining public health, chemical detergents, their types and negative impact on human health and scientif //MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH. – 2023. – Т. 2. – №. 24. – С. 212-214.
17. Abdurazakova I. A. IDISH YUVISH VOSITALARI ZARARI HAQIDA //Экономика и социум. – 2023. – №. 1-2 (104). – С. 11-13.
18. Abduraxmonovna A. I. KOLLOID ERITMALARNING TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI //SCIENCE AND INNOVATION IDEAS IN MODERN EDUCATION. – 2023. – Т. 1. – №. 9.
19. Abduraxmonovna A. I. BIOGEN ELEMENTLARNING ODAM ORGANIZMIDAGI BIOLOGIK FAOLLIGI //SCIENCE AND INNOVATION IDEAS IN MODERN EDUCATION. – 2023. – Т. 1. – №. 9.
20. Abdurakhmonovna A. I., Ruzmatjonovich A. R. INFECTIOUS DISEASES AND THEIR PREVENTION //Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 1-4.
21. Абдуразакова И. А. ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОИЗВОДСТВА КРАСНЫХ ДОЖДЕВЫХ ЧЕРВЕЙ В КАЛИФОРНИИ //Экономика и социум. – 2023. – №. 12 (115)-1. – С. 901-905.
22. Sarvarbek Gayratjon og M. et al. BIOLOGIK QON TOMIR PROTEZ MATERIALLARINING TARKIBI VA XUSUSIYATLARINI O 'RGANISH //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 36. – №. 3. – С. 112-120.
23. Muhammadjonov S. G. SOG „LIQNI SAQLASH TIZIMIDA DIAGNOSTIKANING MUAMMOLARI, AHAMIYATI VA ROLI.
3. 22. Sarvarbek Gayratjon og M. et al. ONKOLOGIK KASALLIKLARNING DOLZARB MUAMMOLARI VA YANGILIKLARI //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 36. – №. 1. – С. 95-99.