

Zilziladan jabrlangan bolalarga psixologik yordam ko'rsatish tadbirlari

Bekzod Jumabayevich Tajibayev

Toshkent viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi Olmaliq shahar Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi

Annotatsiya: Ushbu maqolada zilziladan jabrlangan bolalarga psixologik yordam ko'rsatishga tayyorgarlik ko'rish, zilzila vaqtida to'g'ri harakat qilish va zilziladan keyin bolalarga qanday psixologik yordam berish uchun bajarilishi kerak bo'lgan tadbirlar haqida hamda birinchi yordam ko'rsatishda bajarilishi kerak bo'lgan tadbirlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: zilzila, vahima, dalda, ruhiy jarohat, psixologik yordam, birinchi yordam

Psychological support measures for children affected by the earthquake

Bekzod Dzhumabayevich Tajibayev

Tashkent Regional Emergency Situations Department Almalyk City Life Safety Training Center

Abstract: This article describes how to prepare for providing psychological support to children affected by earthquakes, how to act correctly during an earthquake, and what measures should be taken to provide psychological support to children after an earthquake, as well as the measures that should be taken in providing first aid.

Keywords: earthquake, panic, encouragement, psychological trauma, psychological help, first aid

Kirish. Kuchli zilzila bilan bog'liq favqulodda vaziyatlarda tezkor psixologik yordam kuchli stress holatidagi bolalarga ko'rsatiladi. Juda qisqa vaqt ichida ko'p sonli bolalarni qamrab olishda vaqtning yetishmaganligi uchun standart diagnostik protseduralarni qo'llash imkoniyati bo'lmaydi. Psixologlarning amaliy faoliyati ham kuchli zilziladan keyingi favqulodda vaziyatdagi sharoitga qarab aniqlanadi.

Ko'pgina bunday vaziyatlarda oddiy psixologik ta'sirning o'zini qo'llash samara beradi. Hammasi kuchli zilziladan keyingi olib boriladigan har qanday vaziyatlardagi psixologik ta'sir maqsadiga bog'liq: Bunda, birinchi vaziyatda dalda bo'lish, yordam

berish kerak bo'lsa; boshqasida esa vahima, xabarlarini bostirish(vahima ko'tarmaslik); uchinchisida suhbatlar o'tkazish kerak.

Xo'sh, bunday vaziyatlarda zilziladan zarar ko'rgan bolalarga psixologik yordam qanday bo'lishi kerak?

Kuchli zilzila bilan bog'liq favqulodda vaziyatlarga duchor bo'lgan bolalarga o'z vaqtida va kerakli mazmunda psixologik yordam ko'rsatish juda muhimdir. Bunday vaqtda ota-onasi vafot etgan taqdirda, mutaxassislar bolaga to'g'ri tushuntirishni imkon qadar tezroq va u eng ko'p ishonadigan odam tomonidan bildirilishi kerakligini, agar bolaning qarindoshlari bo'lmasa, bu ma'lumotni bola uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga oladigan odam tushuntirishi kerakligi ma'qul. Mahalliy olimlarning fikriga ko'ra, o'limning o'zi travmatik bo'lsa ham, bolaga haqiqatni tushuntirish, tushuntirishda his-tuyg'ularni yashirmaslik, bola tomonidan berilgan savollarga adekvat va qisqa javob berish, unga o'z his-tuyg'ularini ifoda etish imkoniyatini berish kerak deb hisoblaydilar.

Bunday vaziyatlarda psixologik aralashuv o'z vaqtida va kerakli hajmda amalga oshirilishi kerakligini ta'kidlab, Turkiyalik klinik psixologiya bo'yicha mutaxassis Elvin Aki Konuk shunday dedi: "Jarohatni bilmasdan turib, bolalarga psixologik aralashuv o'tkazmaslik kerak. Bu yordam ko'rsatayotgan shaxsga ham, bolaga ham yanada ko'proq ruhiy zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli aralashuv va davolashni travma bilan ishlaydigan mutaxassislar amalga oshirishi kerak".

Shuningdek, Elvin Aki Konukning aytishicha, zilziladan omon qolgan bolalarning maqsadi birinchi navbatda oziq-ovqat va boshpana kabi eng asosiy hayotiy ehtiyojlarni qondirishdir: "Bu ehtiyojlar qondirilgandan keyingina bolalar tiklanish va barqarorlashishga hissiy jihatdan tayyor bo'ladilar. Shundan so'ng aloqani o'rnatish va bolani hissiy tartibga solish imkoniyatini ta'minlash, shuningdek, xavfsizlik hissini tiklash kerak".

Zilziladan jabrlangan bolalar bilan qanday muloqot qilish kerak?

Bunday vaziyat bo'yicha mahalliy olimlarning fikricha, hozirgi kunda jamiyatimizdagi bolalarga nafaqat zilzila paytida, balki kelajakda ham imkon qadar ko'proq harakat qilishlari va muloqot qilishlari uchun hissiy va ijtimoiy yordam ko'rsatishi kerak deb ta'kidlaydilar. Turkiyalik klinik psixologiya bo'yicha mutaxassis Elvin Aki Konukning ta'kidlashicha, bolalar tabiatan nozik tuzilishga ega, ammo shu bilan birga ular ham barqaror: "Agar ularga tegishli yordam ko'rsatilsa, ular hayotdagi travmatik voqealarni yengib o'tishlari mumkin. Modomiki, ular tug'ilishdanoq davolash qobiliyatiga ega ekanlar, voyaga yetganlarida bu qobiliyatga erishishlariga yordam berish kerak" deydi.

Endi esa biz kuchli zilzila bilan bog'liq favqulodda vaziyatlar ta'sirida psixologik jarohatni boshdan kechirganlarga yordam berishning asosiy tamoyillarini ko'rib chiqamiz:

- kechiktirib bo'laslik tamoyili jarohatlanuvchiga yordam iloji boricha tezroq ko'rsatilishi kerakligini bildiradi;

- hodisa joyiga yaqinlashish tamoyilining mazmuni shundaki, odatiy sharoitda va ijtimoiy qurshovda o'tkazishdan iborat bo'ladi;

- normal holat tiklanishini kutish tamoyili: stress vaziyatini boshdan kechirgan shaxs bilan normal odam bilan munosabatda bo'lgandek gaplashish kerak, bemor kabi emas. Normal hayot qaytishiga ishonchni qo'llab quvvatlash zarur;

- psixologik ta'sir birligi tamoyili: bu tamoyil ostida shu tushuniladiki, uning manbai yo bir shaxs, yo psixologik yordam protsedurasi hamma uchun birdek bo'lishi kerak;

- psixologik ta'sirning oddiyliigi shuki, shikastlanuvchini jarohat joyidan olib ketishni, yegulik, dam, xavfsiz muhit va unga tinchlanish imkonini berish kerak.

Tezkor psixologik yordam esa quyidagi asosiy funksiyalarni bajarishi kerak:

- amaliy: bolalarga bevosita tezkor psixologik va tibbiy yordam (zarur bo'lganda) ko'rsatish;

- koordinatsion: bolalarga maxsuslashtirilgan psixologik xizmat aloqalarini tashkil qilgan holda o'zaro hamkorlikni ta'minlashdan iborat.

Zilziladan keyin psixoterapiya va psixoprofilaktikani o'tkazish 2 yo'nalishda olib borish kerak bo'ladi. Birinchisi bolalarning sog'lom qismi bilan profilaktika ko'rinishida. Ikkinchi yo'nalish nerv psixik buzilishlari rivojlangan bolalar bilan psixoterapiya va psixoprofilatika ishlari olib boriladi.

Kuchli zilziladan keyin bolalarda quyidagi simptomlar paydo bo'lishi mumkin: Alahsirash, gallyutsinatsiya, apatiya, harakat qo'zg'aluvchanligi, stupor, agressiya, qo'rquv, isterika, nerv titrog'i va yig'i.

Ushbu vaziyatlarda psixolog yordami birinchi navbatda nerv "razryadka"si uchun sharoit yaratishdan iborat bo'lishi kerak.

Alahsirash va gallyutsinatsiyada. Inqirozli vaziyat bolalarda kuchli stressga, kuchli nerv zo'riqishiga, organizmda muvozanatni buzilishiga, nafaqat jismoniy, balki psixik sog'lig'iga ham ta'sir qiladi. Bu mavjud psixik kasallikni zo'raytirishi mumkin.

Gallyutsinatsiyada esa ayni damda sezgi organlariga ta'sir etmayotgan xayoliy obyektlar mavjudligi hissini boshdan kechirish kuzatiladi (ovozlar eshitish, yo'q odamlarni ko'rish, hid sezish...va h.k).

Bunday vaziyatlarda:

1. Tezkor psixologik yordamni kutish, zudlik bilan tibbiyot xodimlarini jalb qilish;

2. Soha xodimlari kelgunigacha jarohatlanuvchi bolalar o'ziga va atrofdagilarga zarar yetkazmasligini kuzatib turish zarur. Undagi xavf tug'diruvchi predmetlarni olib qo'yish kerak;

3. Jarohatlanuvchini bolalarni izolyasiyalash va bir o'zini qoldirmaslik kerak;

4. Jarohatlanuvchi bolalar bilan tinch ovozda gaplashish kerak. Uning gapini ma'qullash, ishontirishga harakat qilmaslik kerak.

Jarohatlangan bolalar bilan bahslashmaslik, savol bermaslik, muloqotda "ma" inkor bor jummalarni ishlatmaslik kerak (masalan, "Boshingni qimirlatma", "Baqirma");

Esda tuting jarohatlangan bolalar o'ziga va atrofdagilarga zarar yetkazishi mumkin.

Harakat qo'zg'aluvchanligi odatda uzoq cho'zilmaydi va nerv titrog'i, yig'i, shuningdek agressiv xulq ko'rinishlariga o'tib ketishi mumkin.

Stupor organizmning eng kuchli himoya reaksiyalaridan biri. U kuchli nerv iztirobidan keyin boshlanadi (portlash, kuchli zilzila ovozi, baqir-chaqirlar). Bunda inson yashab qolish uchun juda ko'p energiya sarflagani sababli, unda atrof olam bilan kontaktga kirish uchun kuch qolmaydi.

Shuning uchun jabrlangan bolalarning qulog'iga sekin, past va aniq ovozda kuchli emotsiyani uyg'otuvchi (yaxshisi salbiy) gaplarni aytish, istalgan vositalar orqali bolalarda reaksiyani uyg'otish, karaxtlikdan olib chiqish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Алиев Х. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях. — М., 1996.
2. Бадхен А.А. (ред.). Методическое пособие по работе с посттравматическим стрессовым расстройством. Михайлова Т.И., Певзнер М.М. (сост.). СПб., ин-т ГАРМОНИЯ, 2001.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моек, ун-та, 1984.
4. С.Х.Таджиева, Д.Ф.Сабирова "Танглик вазиятида қолган болага психологик ёрдам кўрсатиш". Т.: РБИММ, 2011й.
5. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. СПб.: Питер, 2007. - 176 с: ил. - (Серия «Практическая психология»).
6. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.
7. Практикум по социально-психологическому тренингу. Под.ред. Б.Д.Парыгина. Санкт-Петербург, 1994.