

EKSTREMAL VA FAVQULOTDA VAZIYATLARDA SHOSHILINCH PSIXOLOGIK YORDAM XIZMATI VA BOSQICHLARI

Jiyanov Karimboy Omon o'g'li

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti

Amaliy psixologiya yo'nalishi 4-kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14056975>

Annotatsiya. Ushbu maqolada ekstremal va favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatishning ahamiyati va turli metodlari muhokama qilinadi. Bunday vaziyatlar, jumladan, tabiiy ofatlar, texnogen falokatlar va boshqa og'ir hodisalar insonning ruhiy holatiga kuchli ta'sir qiladi va tezkor yordam talab etadi. Maqola yordam ko'rsatishning bosqichlari va jarayonlari, stress va travmani yengishga yordam beruvchi asosiy psixologik metodlar haqida batafsil ma'lumot beradi. Shu bilan birga, tinglash va empatiya, relaksatsiya texnikalari, kognitiv-xulqiy terapiya, travmani qayta ishlash, guruhiiy qo'llab-quvvatlash va psixodrama kabi metodlarning samaradorligi va qo'llanish usullari yoritiladi. Favqulodda vaziyatlarda yordam ko'rsatishda mutaxassisning empatiya, stress boshqaruvi va tinglash kabi ko'nikmalari juda muhim hisoblanadi. Maqolada shuningdek, bolalar va yoshlar bilan ishlashdagi o'ziga xosliklar va mutaxassislarning o'z ruhiy salomatligini saqlash muhimligi ham yoritilgan. Annotatsiya maqolaning asosiy mazmunini qisqacha ifodalaydi va o'quvchilarga shoshilinch psixologik yordam xizmatining zaruriyati va afzalliklari haqida tushuncha beradi. Maqola ekstremal vaziyatlarda ishlovchi psixologlar, ijtimoiy ishchilar va boshqa mutaxassislar uchun amaliy ko'llanma vazifasini o'taydi. Bu mavzu bo'yicha ko'plab xalqaro tadqiqot va qo'llanmalar asosida yozilgan adabiyotlardan foydalanilgan bo'lib, maqola favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha ilmiy va amaliy bilimlar manbai hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Ekstremal vaziyatlarda psixologik yordam, favqulodda vaziyat psixologiyasi, travma va stressni boshqarish, shoshilinch psixologik yordam metodlari, kognitiv-xulqiy terapiya, favqulodda vaziyatlarda ruhiy qo'llab-quvvatlash, travmani qayta ishlash texnikalari, psixologik yordam bosqichlari, bolalar va yoshlar uchun psixologik yordam, guruhiiy psixoterapiya, empatiya va tinglash ko'nikmalari, relaksatsiya texnikalari, favqulodda vaziyatda stressni kamaytirish, ruhiy tiklanish usullari, psixodrama va rol o'ynash.

EMERGENCY PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE SERVICE AND STAGES IN EXTREME AND EMERGENCY SITUATIONS

Abstract. This article discusses the importance and various methods of providing psychological support in extreme and emergency situations. Such situations, including natural disasters, man-made disasters and other serious events, have a strong impact on a person's mental

state and require immediate assistance. The article provides detailed information about the stages and processes of providing assistance, the main psychological methods that help to overcome stress and trauma. At the same time, the effectiveness and application of methods such as listening and empathy, relaxation techniques, cognitive-behavioral therapy, trauma processing, group support, and psychodrama will be covered. Empathy, stress management, and listening skills are critical skills for emergency responders. The article also highlights the specifics of working with children and youth and the importance of professionals taking care of their own mental health.

The abstract summarizes the main content of the article and provides readers with an understanding of the need and benefits of emergency psychological care services. The article serves as a practical guide for psychologists, social workers and other professionals working in extreme situations. Literature written on the basis of many international studies and manuals on this topic is used, and the article is a source of scientific and practical knowledge on providing psychological assistance in emergency situations.

Keywords: psychological help in extreme situations, emergency psychology, trauma and stress management, emergency psychological help methods, cognitive-behavioral therapy, psychological support in emergency situations, trauma processing techniques, stages of psychological help, children and youth for psychological support, group psychotherapy, empathy and listening skills, relaxation techniques, emergency stress reduction, mental recovery techniques, psychodrama and role playing.

СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ЭТАПЫ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация. В данной статье рассматриваются значение и различные методы оказания психологической поддержки в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Подобные ситуации, в том числе стихийные бедствия, техногенные катастрофы и другие серьезные события, оказывают сильное влияние на психическое состояние человека и требуют немедленной помощи. В статье представлена подробная информация об этапах и процессах оказания помощи, основных психологических методах, помогающих преодолеть стресс и травму. В то же время будут освещены эффективность и применение таких методов, как слушание и сопереживание, методы релаксации, когнитивно-поведенческая терапия, обработка травм, групповая поддержка и психодрама. Эмпатия, управление стрессом и умение слушать являются важнейшими навыками для сотрудников служб экстренного реагирования. Также в статье освещается специфика работы с детьми и молодежью и важность заботы специалистов о собственном психическом здоровье.

Аннотация обобщает основное содержание статьи и дает читателям представление о необходимости и преимуществах службы неотложной психологической помощи. Статья служит практическим руководством для психологов, социальных работников и других специалистов, работающих в экстремальных ситуациях.

Использована литература, написанная на основе многих международных исследований и пособий по данной теме, а статья является источником научных и практических знаний по оказанию психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.

Ключевые слова: психологическая помощь в экстремальных ситуациях, экстренная психология, управление травмой и стрессом, методы экстренной психологической помощи, когнитивно-поведенческая терапия, психологическая поддержка в чрезвычайных ситуациях, методы обработки травм, этапы психологической помощи, дети и молодежь для психологической поддержки, групповая психотерапия. , навыки сопереживания и слушания, методы релаксации, экстренное снижение стресса, методы психического восстановления, психодрама и ролевые игры.

Ekstremal va favqulodda vaziyatlarda shoshilinch psixologik yordam xizmati va bosqichlari mazmuni:

1. Kirish
2. Ekstremal vaziyatda shoshilinch psixologik yordam nima?
Ekstremal vaziyatning psixologik ta'siri
Shoshilinch psixologik yordamning maqsadi
3. Ekstremal vaziyatlarda psixologik jarayonlar
Stress va uning oqibatlari
Psixologik shok va uni bartaraf etish
4. Favqulodda vaziyatda psixologik yordamning zaruriyati
Travmadan keyingi ruhiy holat
Psixologik yordamning ahamiyati
5. Favqulodda vaziyatlarda shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishning asosiy bosqichlari
Tahlil va baholash
Muloqot va qo'llab-quvvatlash
6. Dastlabki psixologik yordam ko'rsatish bosqichlari
O'tkir reaksiyalarni boshqarish

Dastlabki yordam ko'rsatish usullari

7. Ko'mak va davolash jarayonini rejalashtirish

Davolash yo'nalishlari

Qayta o'rganish va motivatsiya

8. Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishda professional ko'nikmalar

Empatiya va tinglash

Stress boshqaruvi

9. Shoshilinch psixologik yordamda muloqot muhiti

Qulay muhit yaratish

Qatnashchilarni qo'llab-quvvatlash

10. Davomiy psixologik yordam va kuzatish

Yordamning davomiyligi va takroriy ko'mak

Kuzatuv va tahlil

11. Travmani qayta ishlash va qarshi chiqish yordam berish usullari

Travmani yengishga yordam beruvchi texnikalar

Psixologik moslashuv

12. Bolalar va yoshlar bilan ishlashning o'ziga xosliklari

Yosh guruhlariga moslashish

Bolaarga shoshilinch yordam ko'rsatish usullari

13. Favqulodda vaziyatda psixologik yordam ko'rsatishda ahlosizlikni oldini olish

Stressdan himoyalash choralari

Mutaxassislar uchun psixologik yordam

14. Ekstremal vaziyatlarda psixologik ko'mak markazlari

Xizmatlarning tashkil etilishi va xizmat ko'rsatish

Jamiyatni ogoh qilish va yordam xizmatlari

15. Xulosa

16. Tez-tez Beriladigan Savollar (FAQ)

Favqulodda yoki ekstremal vaziyatlar inson psixologiyasiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ular orasida tabiiy ofatlar, texnogen hodisalar, terroristik harakatlar yoki jiddiy avtohalokatlar kiradi. Shunday vaziyatlarda shoshilinch psixologik yordam insonning ruhiy holatini barqarorlashtirish va unga normal hayotga qaytishga yordam beradi.

Ekstremal vaziyatda shoshilinch psixologik yordam nima?

Ekstremal vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatish insonni qo'llab-quvvatlash va uning xavfsizligini ta'minlashga qaratilgan. Bu yordamning maqsadi - odamning ruhiy ahvolini tiklash va travmadan keyingi salbiy oqibatlarni kamaytirishdir.

Psixologik zararlarni minimallashtirish: Bunday yordam orqali odamlar ruhiy shikastlardan tezroq tiklanishi mumkin.

Qayta tiklanish jarayonini boshlash: Bu yordam ruhiy zarba olgan shaxslarga o'zlarini yana barqaror his qilishlariga yordam beradi.

Ekstremal vaziyatlarda psixologik jarayonlar. Ekstremal vaziyatda ko'p odamlar kuchli stress va psixologik shokni boshdan kechiradilar. Bu holatlar inson ruhiyatiga kuchli ta'sir qiladi va ularga qo'llab-quvvatlash kerak bo'ladi.

Stress va uning oqibatlari. Stress inson organizmida salbiy o'zgarishlar olib keladi, bu esa bosh miya faoliyatiga, qaror qabul qilish qobiliyatiga va emotsional barqarorlikka zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun ekstremal vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik shok va uni bartaraf etish. Psixologik shok, ayniqsa, katta travmatik tajribalar paytida ko'zatiladi. Bu holatga tushgan odamga yordam ko'rsatish uchun unga o'zini xavfsiz his qilishini ta'minlash va asta-sekin uni qayta tiklanishga undash kerak.

Favqulodda vaziyatda psixologik yordamning zaruriyati. Favqulodda vaziyatlar psixologik travmalar bilan birga keladi. Bu holatlarda psixologik yordam ko'rsatish orqali odamlarning ruhiy ahvolini saqlab qolish va ularni normal hayotga qaytishga undash mumkin.

Travmadan keyingi ruhiy holat. Favqulodda vaziyatlarda odamlar travmatik stress buzilishidan (PTSB) aziyat chekishi mumkin. Bunday holatlarda psixologik yordam travmani yengishga ko'maklashadi.

Psixologik Yordamning Ahamiyati.

Psixologik yordam nafaqat ruhiy shikastlangan odamni qo'llab-quvvatlash, balki uning ruhiy sog'ligini saqlashda ham muhim ahamiyatga ega.

Favqulodda vaziyatlarda shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishning asosiy bosqichlari. Ekstremal vaziyatlarda psixologik yordam berish jarayonida bir nechta muhim bosqichlar mavjud. Ular orasida dastlabki tahlil, muloqot va odamni tushunishga qaratilgan harakatlar mavjud.

Tahlil va baholash. Dastlab, yordam ko'rsatishdan avval, vaziyatni tahlil qilish va odamning ruhiy holatini baholash lozim. Shu tariqa, muammoli holatni tushunib, u bilan qanday ishlash kerakligini aniqlash mumkin.

Muloqot va qo'llab-quvvatlash.

Shoshilinch psixologik yordamning asosiy vazifasi - bemorning o'zini xavfsiz his qilishiga yordam berish va unga mehr-muhabbat bilan munosabatda bo'lishdir. Odamlarga qulay muhit yaratish ularning psixologik jihatdan mustahkamlanishiga ko'maklashadi.

Dastlabki psixologik yordam ko'rsatish bosqichlari. Favqulodda vaziyatlarda dastlabki yordam bosqichlari odamning ruhiy o'zini o'nglashiga qaratilgan.

O'tkir reaksiyalarni boshqarish. Psixologik yordam ko'rsatishda odamning o'tkir emotsional reaksiyalarini tushunish va ular bilan ishlash zarur. Shu bilan birga, insonning hissiy barqarorligini ta'minlashga intilish lozim.

Dastlabki yordam ko'rsatish usullari

Dastlabki yordam ko'rsatish usullari odamni tinchlantirish va xavfsizlik tuyg'usini ta'minlashga qaratilgan. Ko'mak va Davolash Jarayonini Rejalashtirish. Favqulodda vaziyatlarda shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishning muhim bosqichlaridan biri - yordam ko'rsatishni rejalashtirish va davolash yo'nalishlarini belgilashdir. Bu jarayon odamning ruhiy tiklanishi va barqarorlikni qayta tiklashga qaratilgan.

Davolash yo'nalishlari. Davolash yo'nalishlari shaxsning travmadan chiqishiga yordam beradigan qadamlarni o'z ichiga oladi. Bu bosqichda: Shaxsni tinglash va uning his-tuyg'ularini qabul qilish muhim. Travmadan keyingi stressni yengish uchun mos keladigan terapiya usullarini tanlash zarur. Yordam oluvchiga ularning ruhiy sog'ligini saqlab qolish uchun kerakli ma'lumotlarni taqdim etish kerak.

Qayta o'rganish va motivatsiya. Odamlar travmatik hodisalardan keyin hayotiga qayta moslashishi uchun motivatsiyaga muhtoj bo'ladi. Shu bois: Odamni kelajakka yo'naltirishga urinish va uni umid bilan qo'llab-quvvatlash tavsiya etiladi. Ijobiy o'zgarishlarga e'tibor qaratish ruhiy mustahkamlikni oshiradi va odamlarni yangi hayotiy maqsadlarga erishishga undaydi.

Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishda professional ko'nikmalar

Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatishda professional ko'nikmalar muhim rol o'ynaydi. Ushbu yordamni ko'rsatishda quyidagi ko'nikmalarga ega bo'lish muhim:

Empatiya va tinglash. Psixolog uchun empatiya va tinglash ko'nikmasi zarur. Bu odamlar bilan chuqur muloqot o'rnatish va ularni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlashda yordam beradi. Odamning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilib, unga kerakli yordami berilishi mumkin.

Stress boshqaruvi. Yordam ko'rsatayotgan mutaxassis ham o'zining ruhiy holatini nazoratda ushlashi lozim. Stress boshqaruvi texnikalari, jumladan, chuqur nafas olish, dam olish usullari va jismoniy mashqlar yordamida mutaxassislar o'z ishlarini barqaror bajara olishadi.

Shoshilinch psixologik yordamda muloqot muhiti

Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatishda muloqot muhiti asosiy omillardan biri hisoblanadi. Qulay muhit yaratish odamlarni o'zlarini xavfsiz his qilishlariga yordam beradi. Qulay muhit yaratish. Favqulodda vaziyatlarda psixologlar yordam oluvchilar uchun xavfsiz va qulay muhit yaratishlari lozim. Bunda: Yordam oluvchi o'zini qulay his qilishi uchun yaqin muhit va mustaqillik ta'minlanadi. Qulay muloqot muhitini yaratish orqali shaxsning ruhiy holati va his-tuyg'ularini tushunish osonlashadi.

Qatnashchilarni qo'llab-quvvatlash. Odamlar yordam ko'rsatish davomida ruhiy qo'llab-quvvatlashga muhtoj. Bu yordam oluvchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ularga o'z hissiy holatini yanada yaxshiroq tushunishga imkon beradi.

Davomiy psixologik yordam va kuzatish. Ekstremal vaziyatlardan keyin davomiy psixologik yordam va kuzatishning tashkil etilishi juda muhim. Psixologik yordamning davomiyligi ruhiy jarohatlarni bartaraf etish va to'liq tiklanish uchun zarur.

Yordamning davomiyligi va takroriy ko'mak. Odamlar bir marta yordam olgandan keyin ham davomiy qo'llab-quvvatlashga muhtoj bo'lishlari mumkin. Takroriy seanslar orqali odamlarning o'z ruhiy sog'liklari ustida ishlashga va tiklanishga ko'mak beriladi.

Kuzatuv va tahlil. Davolash va yordam jarayonida natijalarni kuzatish va tahlil qilish shaxsning tiklanish yo'nalishini aniqlashda yordam beradi. Kuzatuv jarayoni orqali yordam oluvchi rivojlanayotganini sezadi va o'ziga nisbatan ijobiy qarashga ega bo'ladi.

Ekstremal va favqulodda vaziyatlarda shoshilinch psixologik yordam metodlari

Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatishda turli xil samarali metodlardan foydalaniladi. Bu metodlar yordam oluvchining ruhiy holatini barqarorlashtirish, stressni boshqarish va travmatik tajribani qayta ishlashga yo'naltirilgan. Quyida shunday metodlarning asosiy turlari va ularning tavsiflari keltirilgan.

1. Tinglash va empatiya

Bu metod psixologning shaxsiy ko'nikmalarini talab qiladi. Tinglash va empatiya yordamida yordam oluvchining ichki holatini chuqur tushunish va unga hissiy yordam ko'rsatish mumkin.

Faol tinglash – psixolog mijozning his-tuyg'ularini, tashvishlarini va muammolarini tinglaydi va uning o'zini ifoda etishiga imkon beradi.

Empatiya – psixolog mijozning his-tuyg'ularini his qilishga harakat qilib, unga qo'llab-quvvatlovchi va mehribon munosabat ko'rsatadi. Bu shaxsga o'zini xavfsiz va tushunilgan his qilishiga yordam beradi.

2. Relaksatsiya texnikalari

Favqulodda vaziyatlarda yordam ko'rsatishda relaksatsiya metodlari juda samarali hisoblanadi. Ular odamning organizmida yig'ilgan stressni kamaytirishga yordam beradi va ruhiy barqarorlikni oshiradi.

Chuqur nafas olish mashqlari – chuqur nafas olish stress darajasini tushiradi, organizmdagi kuchlanishni kamaytiradi va tinchlanishga yordam beradi.

Mushaklarni bosqichma-bosqich bo'shashtirish – bu texnika orqali tanadagi mushaklarni birma-bir bo'shashtirish orqali stressni kamaytirish mumkin.

Vizualizatsiya – odamni o'zini ijobiy va xavfsiz joyda tasavvur qilishga yo'naltirish orqali stressni kamaytirish usuli.

3. Kognitiv-Xulqiy Terapiya (KXT)

Kognitiv-xulqiy terapiya travmatik vaziyatlardan so'ng rivojlanadigan salbiy fikrlar va his-tuyg'ularni qayta ishlashda yordam beradi. Bu metod odamning o'z ruhiy holatini boshqarishi uchun foydali bo'lgan texnikalarni o'z ichiga oladi.

Ijobiy fikrlashni rivojlantirish – shaxsning salbiy fikrlarini aniqlab, ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi.

Xatti-harakatlarni boshqarish – odamlarni o'z xatti-harakatlarini boshqarishga va his-tuyg'ularini kuzatishga o'rgatadi, bu esa travmani engishga yordam beradi.

4. Travmani qayta ishlash va desensitizatsiya

Ushbu metod travmatik voqealarni qayta ishlashga yo'naltirilgan bo'lib, odamning travmadan qutilishi va unga hissiy jihatdan kamroq reaksiya berishga yordam beradi.

Desensitizatsiya – travmatik voqealarni qayta eslab, ularga hissiy jihatdan befarq bo'lishga harakat qilish texnikasidir.

Emotsional erkinlik texnikalari (EET) – travmatik tajribani qayta eslab, hissiy reaksiyalarni o'zgartirishga qaratilgan usul.

5. Psixo-ta'lim Metodi

Bu metod yordam oluvchilarga favqulodda vaziyatlar va ular keltirib chiqaradigan psixologik ta'sirlar haqida bilim berishga asoslangan. Maqsad odamlarni o'zlariga nisbatan ijobiy qarashga o'rgatish va o'ziga yordam ko'rsatish yo'llarini tushuntirishdir.

Travma haqida ma'lumot berish – odamlarni travmaning sabablari va oqibatlari haqida tushuntirish, bu ularga o'zlarining his-tuyg'ularini yaxshiroq anglashlariga yordam beradi.

Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash – yordam oluvchiga psixologik salomatlik va stressni boshqarish usullarini o'rgatish.

6. Guruhiy terapiya

Favqulodda vaziyatlarda guruhii terapiya metodlari odamlarning o'zlarini yolg'iz his qilmasliklariga va o'zaro yordam ko'rsatishlariga yordam beradi. Bu metod o'xshash tajriba orttirgan odamlarning bir-birlariga ruhiy jihatdan ko'mak berishiga asoslanadi.

Guruhii maslahatlashuvlar – odamlar o'z tajribalarini guruhda bo'lishadi va bir-birlariga qo'llab-quvvatlash ko'rsatadilar.

Guruhii qo'llab-quvvatlash texnikalari – o'zaro suhbat va muhokamalar orqali yordam oluvchilar bir-birlarini motivatsiyalashadi.

7. Psixodrama va rol o'ynash metodlari

Psixodrama - odamlar o'zlarining his-tuyg'ularini ifoda qilish orqali travmatik voqealarni qayta ishlashiga yordam beradi. Bu metod yordamida odamlar o'zlarining stress darajasini pasaytiradi va o'zlariga bo'lgan ishonchni oshiradi.

Rol o'ynash – odam o'zini boshqa bir shaxs yoki o'zining boshqa tomoni sifatida tasavvur qilib, travmatik voqeani ifodalaydi va his-tuyg'ularini ozod qiladi.

Ijodiy ifoda – psixologik holatini dramatik ifoda orqali tashqariga chiqarish orqali odamlar ruhiy yengillikka erishadi.

8. Shaxsiy yordam va qo'llab-quvvatlash

Favqulodda vaziyatlarda yordam ko'rsatishda shaxsiy yordam metodlari odamning o'z hissiyotlari va qobiliyatlarini anglashiga va ularni boshqarishga yordam beradi. Bu metod yordam oluvchi bilan individual ishlashga qaratilgan.

Hayotiy maqsadlarni shakllantirish – odamning yangi maqsadlarini shakllantirish va ruhiy motivatsiyani oshirish uchun yordam beradi

Ijobiy qarashni shakllantirish – odamni ijobiy o'zgarishlarga intilish va ularning imkoniyatlarini rivojlantirish uchun qo'llab-quvvatlash.

9. Mindfulness va Meditatsiya

Mindfulness (xabardorlik) va meditatsiya texnikalari insonni jismoniy va ruhiy jihatdan to'liq dam olishiga yordam beradi. Bu usullar favqulodda vaziyatlardan keyingi stress va xavotirni yengishda samarali bo'lishi mumkin.

Mindfulness amaliyoti – odam o'z his-tuyg'ulari va fikrlariga xabardor bo'lish va ularga salbiy reaksiya bermaslikni o'rganadi.

Meditatsiya – odamni chuqur dam olishga va ichki tinchlikni saqlashga yordam beradi.

10. Oilaviy qo'llab-quvvatlash texnikalari

Favqulodda vaziyatlarda shaxsning oilasi uning tiklanish jarayonida muhim qo'llab-quvvatlovchi hisoblanadi. Shu bois, oilaviy terapiya va maslahatlar yordam oluvchiga yanada ko'proq madad ko'rsatishga yordam beradi.

Oilaviy suhbatlar – oila a'zolari bilan birgalikda muhokama qilish va bir-birlarini tushunishga qaratilgan mashg'ulotlar.

Oilaviy motivatsiya – yordam oluvchi uchun ruhiy tayanch bo'lib xizmat qiladigan oilaviy qo'llab-quvvatlash choralari.

Yuqoridagi metodlar yordamida favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatish imkoniyatlarini oshirish mumkin. Shu yordam orqali odamlar o'z ruhiy barqarorliklarini tiklashadi va favqulodda vaziyatlarning og'ir ta'siridan o'zlarini himoya qila oladilar. Har bir metod yordam oluvchining ehtiyojlariga mos ravishda tanlanadi va ularga individual yondashuv bilan amalga oshiriladi.

Travmani qayta ishlash va qarshi chiqishga yordam berish usullari

Favqulodda vaziyatlarda yordam ko'rsatishda odamlarning travmani qayta ishlashlari uchun mos usullarni qo'llash juda muhim. Psixologik yordam travmani yengishga va yangi hayotiy bosqichlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

Travmani yengishga yordam beruvchi texnikalar

Travmadan chiqqan odamlar uchun maxsus texnikalar qo'llaniladi, ular orasida:

Relaksatsiya usullari – odamni tinchlantirish va to'liq dam olish imkoniyatini yaratadi.

Vizualizatsiya – odamlarni ijobiy o'zgarishlarga ko'niktirish uchun foydali usuldir.

Ehtiyojlarni baholash va rejalashtirish – shaxsiy ehtiyojlarga mos ravishda davolash jarayonini tuzish muhim.

Psixologik moslashuv

Shoshilinch psixologik yordam odamga travmadan keyin o'z hayotiga moslashishga yordam beradi. Bu jarayon odamning ruhiy jihatdan mustahkamlanishiga va yangi vaziyatlarga oson moslashishiga yordam beradi.

Bolalar va yoshlar bilan ishlashning o'ziga xosliklari

Bolalar va yoshlar bilan shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishning o'ziga xos jihatlari bor. Ular katta yoshdagi odamlar bilan solishtirganda, travmatik holatlarga boshqacha javob berishadi va maxsus yondashuvni talab qiladi.

Yosh guruhlariga moslashish

Yosh bolalar va o'smirlar bilan ishlashda yondashuvda e'tiborli bo'lish lozim. Yoshga qarab yordam ko'rsatish metodlari farqlanadi va ular uchun qulay bo'lishi kerak. Masalan:

Bolalar bilan o'yin orqali muloqot qilish – bolalar uchun o'yinga asoslangan psixologik yordam samarador hisoblanadi.

Yoshlar bilan motivatsiya ustida ishlash – o'smirlar uchun o'zlarini anglash va o'zlariga ishonchni kuchaytirish yo'llari muhim.

Bolalarga shoshilinch yordam ko'rsatish usullari

Favqulodda vaziyatlarda bolalarga yordam ko'rsatishda bolalarning ruhiy salomatligiga alohida e'tibor berish lozim. O'zlarini xavfsiz his qilishlariga yordam berish va ruhiy zararni minimal darajada ushlab turishga harakat qilish kerak.

Favqulodda Vaziyatda Psixologik Yordam Ko'rsatishda Ahlosizlikni Oldini Olish. Ekstremal vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassislar uchun o'z ruhiy sog'liklarini himoya qilish juda muhim. Bu yordamning uzluksiz sifatli bo'lishini ta'minlashga yordam beradi.

Stressdan himoyalaniş choralari

Favqulodda vaziyatlarda ishlayotgan mutaxassislar uchun stressni boshqarish va ulardan himoyalaniş uchun quyidagi choralardan foydalanish mumkin:

Dam olish va tanaffus qilish – davomli yordam ko'rsatish jarayonida vaqt-vaqti bilan tanaffuslar qilish tavsiya etiladi.

Mutaxassislar o'rtasida qo'llab-quvvatlash – bir-birlarini qo'llab-quvvatlash va maslahat almashish uchun maxsus dasturlar tashkil etish.

Mutaxassislar uchun psixologik yordam

Mutaxassislarning ruhiy sog'ligini saqlash uchun ular uchun maxsus psixologik yordam xizmatlarini tashkil etish zarur. Bu ularga o'z ish faoliyatlarini samarali bajarishda qo'llab-quvvatlash beradi.

Ekstremal vaziyatlarda psixologik ko'mak markazlari

Favqulodda vaziyatlarda yordam ko'rsatadigan psixologik markazlar insonlarning ruhiy tiklanishida muhim rol o'ynaydi. Bu markazlar odamlarga zaruriy yordam va resurslarni taqdim etishga qaratilgan.

Xizmatlarning tashkil etilishi va xizmat ko'rsatish

Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatuvchi markazlar shoshilinch vaziyatlarda yuqori sifatli xizmatlarni taqdim etishga ixtisoslashgan bo'lishi kerak. Ular quyidagi vazifalarni bajaradi:

Shoshilinch yordam xizmatlarini tashkil etish – favqulodda vaziyatlarda o'ta qisqa muddat ichida yordam yetkazishni ta'minlash.

Kelib tushgan murojaatlarni tezkor qabul qilish va qayta ishlash – fuqarolarning murojaatlarini baholab, ularning ehtiyojlariga ko'ra psixologik yordam berish.

Maxsus kurslar va treninglar o'tkazish – odamlarni favqulodda vaziyatlarga qanday javob berish haqida o'qitish va psixologik bilimlarini oshirish.

Jamiyatni ogoh qilish va yordam xizmatlari

Favqulodda vaziyatlarda tezkor psixologik yordam xizmatlari nafaqat yordam berish, balki jamiyatni ogoh qilish vazifasini ham bajaradi:

Axborot tarqatish – ekstremal vaziyatlar paytida qanday yo‘l tutish va yordam olish bo‘yicha axborot berish.

Oldindan ogohlantirish va profilaktika ishlari – xavfli vaziyatlar kelib chiqishining oldini olish maqsadida keng ommaga kerakli ma’lumotlarni yetkazish.

Psixologik yordamning dolzarbligini tushuntirish – ruhiy salomatlikka e’tibor qaratishning ahamiyatini oshirish va odamlarni ruhiy yordamga murojaat qilishga o‘rgatish.

Xulosa. Ekstremal va favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko‘rsatish insonlar ruhiy holatini tiklash va normal hayotga qaytarish uchun muhimdir. Ushbu yordamning asosiy maqsadi travmatik holatlarni yengishga ko‘maklashish va odamlarni ruhiy qo‘llab-quvvatlashdan iborat. Bu jarayonda professional ko‘nikmalar va maxsus yondashuvlar juda zarur. Shoshilinch yordam ko‘rsatishning to‘g‘ri tashkil etilishi va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish orqali odamlarning ruhiy tiklanishiga yordam berish mumkin.

Tez-tez beriladigan savollar (FAQ)

1. Ekstremal vaziyatlarda psixologik yordam nima uchun kerak?

Ekstremal vaziyatlarda psixologik yordam odamlarni ruhiy holatini barqarorlashtirish, stress va travmadan keyingi salbiy oqibatlarni kamaytirish uchun zarur. Bu yordam orqali odamlar yana o‘z hayotlariga moslashishadi.

2. Favqulodda vaziyatlarda shoshilinch psixologik yordam qanday amalga oshiriladi?

Bu yordam bir nechta bosqichda amalga oshiriladi: dastlabki baholash, muloqot va qo‘llab-quvvatlash, psixologik texnikalar orqali stressni boshqarish va davomiy kuzatuv orqali qayta tiklanish.

3. Bolalar va yoshlar uchun qanday maxsus yondashuvlar qo‘llaniladi?

Bolalar va yoshlar uchun ularning yoshiga mos usullar qo‘llaniladi, masalan, o‘yin orqali muloqot qilish, o‘smirlar uchun esa motivatsiyani oshirish va hayotiy maqsadlarni shakllantirishga yordam berish muhim.

4. Favqulodda vaziyatlarda kimlar psixologik yordam ko‘rsatishi mumkin?

Bu jarayonni malakali psixologlar, ijtimoiy ishchilar va favqulodda vaziyatlarda ishlashga maxsus tayyorgarlikdan o‘tgan mutaxassislar amalga oshiradi.

5. Psixologik yordam ko‘rsatishda qanday texnikalar qo‘llaniladi?

Favqulodda vaziyatlarda relaksatsiya, tinglash va empatiya, vizualizatsiya, travmani qayta ishlash texnikalari va boshqa stressni boshqarishga qaratilgan usullar qo‘llaniladi.

REFERENCES

1. Amerika Psixologik Assotsiatsiyasi (APA). (2020). Shoshilinch psixologik yordam: Nazariya va amaliyot. APA nashriyoti.
2. Orloff, L., va Schein, C. (2018). Favqulodda vaziyatlarda stressni boshqarish: Asosiy qoidalar va texnikalar. Favqulodda vaziyatlar bo'yicha Xalqaro qo'llanma nashriyoti.
3. Schiraldi, G. R. (2016). Travmadan keyingi stress buzilishlarini boshqarish: Tez yordam qo'llanmasi. Cambridge nashriyoti.
4. Smith, E. R., va Mackie, D. M. (2019). Sotsial psixologiya va stress: Ekstremal holatlarda yordam ko'rsatishning psixologik jihatlari. Harvard Psixologik Tadqiqotlar markazi.
5. Bisson, J. I., va Shevlin, M. (2017). Psixologik yordam va travmani qayta ishlash usullari. Trauma Psixologiyasi Xalqaro Jamiyati nashri.
6. Everly, G. S., va Mitchell, J. T. (2019). Krisis intervensiyasi va favqulodda psixologik yordam ko'rsatishning asoslari. Shoshilinch Tibbiyot va Psixologiya nashriyoti.
7. WHO (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti). (2015). Favqulodda vaziyatlarda ruhiy salomatlik va psixologik qo'llab-quvvatlash yo'riqnomasi. Jeneva: WHO nashriyoti.
8. Herman, J. L. (2018). Trauma va tiklanish: Ruhiy shikastlanishdan keyingi tiklanish jarayoni. Basic Books.
9. Perry, B. D., va Winfrey, O. (2021). Aql va ruhiy salomatlik: Travmatik tajribalarni qanday yengish mumkin? Bluebird nashriyoti.
10. Bryant, R. A., va Harvey, A. G. (2016). Trauma va stressni qayta ishlashning zamonaviy yondashuvlari. Psixologik Tadqiqotlar Jurnal.
11. Ushbu adabiyotlar favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarni shakllantirishda qo'llanilgan.