

FAVQULODDA VA EKSTREMAL VAZIYATLARDAN KEYINGI PSIXOLOGIK TRAVMALAR VA UNI BARTARAF ETISH YO'LLARI

Aynazarova Asiya Jumamuratovna

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti

“Pedagogika va Psixologiya” kafedrası dotsenti.

Jiyanov Karimboy Omon o'g'li

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti

Amaliy psixologiya yo'nalishi 4-kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14056989>

Annotatsiya. Mazkur maqola favqulodda va ekstremal vaziyatlardan keyingi psixologik travmalar va ularni bartaraf etish usullariga bag'ishlangan. Psixologik travmalar inson ruhiyatida chuqur iz qoldirib, uzoq muddat davomida stress, xavotir va boshqa hissiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu maqolada travmalarni davolashda qo'llaniladigan an'anaviy va innovatsion usullar, jumladan, virtual reallik (VR) terapiyasi, EMDR (ko'z harakati orqali desensitizatsiya va qayta ishlash), kognitiv-behavioral terapiya (CBT) va transkraniyal magnit stimulyatsiya (TMS) kabi zamonaviy yondashuvlar haqida so'z yuritiladi. Shuningdek, mobil ilovalar va onlayn terapiya platformalari orqali masofaviy psixologik yordam, mindfulness va meditatsiya ilovalari, robot-terapevtlar va biofeedback texnologiyalari yordamida stress va xavotirni kamaytirish imkoniyatlari keng ko'rib chiqiladi. Innovatsion terapiya usullari ruhiy sog'liqni yaxshilash va shaxsiy tiklanishni tezlashtirish uchun yangi imkoniyatlar yaratib, psixologik yordamni keng ommaga yanada qulayroq va osonroq qiladi. Maqolada zamonaviy terapiya usullarining o'sib borishi va psixologik travmalarni davolashdagi yondashuvlarning rivojlanishi haqida ilmiy va amaliy ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, bu psixologiya va ruhiy salomatlik sohasida texnologiyalarning ahamiyatini yoritib beradi.

Kalit so'zlar: Psixologik travma, favqulodda vaziyatlar, ekstremal hodisalar, PTSD (Favqulodda Vaziyatlardan Keyingi Stress Buzilishi), innovatsion terapiya, virtual reallik (VR) terapiyasi, EMDR (Ko'z harakati orqali desensitizatsiya va qayta ishlash), kognitiv-behavioral terapiya (CBT), neurofeedback terapiya, transkraniyal magnit stimulyatsiya (TMS), masofaviy psixologik yordam, mindfulness va meditatsiya, biofeedback texnologiyasi, robot-terapevtlar va chatbotlar, mobil ilovalar va ruhiy salomatlik, stressni boshqarish, psixoterapiya texnologiyalari.

PSYCHOLOGICAL TRAUMAS AFTER EMERGENCIES AND EXTREME SITUATIONS AND WAYS TO ELIMINATE THEM

Abstract. This article is devoted to psychological traumas after emergency and extreme situations and methods of their elimination. Psychological traumas can leave a deep mark on a

person's psyche and cause long-term stress, anxiety and other emotional problems. This article explores traditional and innovative techniques used in trauma treatment, including virtual reality (VR) therapy, EMDR (eye movement desensitization and reprocessing), cognitive behavioral therapy (CBT), and transcranial magnetic stimulation (TMS). such modern approaches are mentioned. Also, opportunities to reduce stress and anxiety with the help of mobile applications and online therapy platforms, remote psychological support, mindfulness and meditation applications, robotic therapists and biofeedback technologies are widely considered. Innovative therapy methods are creating new opportunities to improve mental health and accelerate personal recovery, making psychological care more accessible and accessible to the general public. The article provides scientific and practical information about the growth of modern therapy methods and the development of approaches to the treatment of psychological trauma, which highlights the importance of technology in the field of psychology and mental health.

Keywords: Psychological trauma, emergencies, extreme events, PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), innovative therapy, virtual reality (VR) therapy, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), cognitive-behavioral therapy (CBT), neurofeedback therapy, transcranial magnetic stimulation (TMS), remote psychological support, mindfulness and meditation, biofeedback technology, robot therapists and chatbots, mobile applications and mental health, stress management, psychotherapy technologies.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ ПОСЛЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ.

Аннотация. Данная статья посвящена психологическим травмам после чрезвычайных и экстремальных ситуаций и способам их устранения. Психологические травмы могут оставить глубокий след в психике человека и вызвать длительный стресс, тревогу и другие эмоциональные проблемы. В этой статье исследуются традиционные и инновационные методы, используемые при лечении травм, включая терапию виртуальной реальности (VR), EMDR (десенсиитизация и обработка движений глаз), когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) и транскраниальную магнитную стимуляцию (ТМС). Также широко рассматриваются возможности снижения стресса и тревоги с помощью мобильных приложений и платформ онлайн-терапии, удаленной психологической поддержки, приложений для осознанности и медитации, роботов-терапевтов и технологий биологической обратной связи. Инновационные методы терапии создают новые возможности для улучшения психического здоровья и ускорения выздоровления личности, делая психологическую помощь более доступной и доступной для широких слоев населения. В статье представлена научно-практическая информация о росте современных

методов терапии и развитии подходов к лечению психологических травм, что подчеркивает важность технологий в области психологии и психического здоровья.

Ключевые слова: Психологическая травма, чрезвычайные ситуации, экстремальные события, ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), инновационная терапия, терапия виртуальной реальности (VR), EMDR (десенсилизация и переработка движениями глаз), когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), терапия нейробиоуправления, транскраниальный магнитная стимуляция (ТМС), дистанционная психологическая поддержка, осознанность и медитация, технология биологической обратной связи, роботы-терапевты и чат-боты, мобильные приложения и психическое здоровье, управление стрессом, технологии психотерапии.

Favqulodda va ekstremal vaziyatlar, masalan, tabiiy ofatlar, inson tomonidan keltirilgan falokatlar va jiddiy yo'qotishlar inson ruhiyatiga chuqur ta'sir qiladi. Bunday voqealar insonlarda psixologik travma chaqirib, ularni uzoq muddat davomida bezovta qilishi, hatto ruhiy kasalliklar, masalan, PTSD (Favqulodda Vaziyatlardan Keyingi Stress Buzilishi) kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu maqolada psixologik travmalar va ularni davolashning turli usullari, jumladan, innovatsion yondashuvlar haqida so'z yuritiladi.

Favqulodda va ekstremal vaziyatlarning turlari

Tabiiy ofatlar – Zilzila, toshqin, bo'ron kabi tabiiy hodisalar odatda oldindan bashorat qilinmaydi va odamlar uchun jiddiy travmalar keltirib chiqaradi. Ko'pchilik uchun bu voqealar stress, qo'rquv va ruhiy iztirob manbai bo'ladi.

Inson qo'li bilan yuzaga keltirilgan hodisalar – Urushlar, terroristik hujumlar, transport halokatlari kabi holatlar inson ruhiyatiga yanada katta zarar yetkazishi mumkin. Bu holatlarda odamlar o'z hayotlarini xavf ostida his qilib, ruhiy stress va psixologik muammolarni boshdan kechiradilar.

Shaxsiy travmatik hodisalar – Yaqin insonni yo'qotish, jinoiy tajovuz yoki og'ir kasallik kabi hodisalar ham chuqur psixologik travma keltirib chiqarishi mumkin. Bu kabi holatlar odatda uzoq muddatli ruhiy iz qoldiradi.

Psixologik travma va uning oqibatlari

Psixologik travmalar – bu shaxsning hayotida chuqur iz qoldiruvchi hodisalar tufayli kelib chiqqan ruhiy jarohatdir. Travmadan keyin inson o'zini qo'rqinchli va xavf ostida his qilishi mumkin, bu esa uning ruhiy va jismoniy holatiga ta'sir ko'rsatadi.

Travma alomatlari

Psixologik alomatlar: tushkunlik, xavotir, uyqusizlik, doimiy qo'rquv va xavf tuyg'usi.

Jismoniy alomatlar: bosh og'rig'i, yurak urishining tezlashishi, charchoq.

Hissiy o'zgarishlar: asabiylik, odamlar bilan aloqa qilish istagini yo'qotish, o'zini yolg'iz his qilish.

PTSD: Favqulodda vaziyatlardan keyingi stress buzilishi

PTSD og'ir travmatik hodisalardan keyin paydo bo'ladigan kasallik bo'lib, u insonning kundalik hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. PTSD alomatlariga quyidagilar kiradi:

Flashbacklar va tushkun xotiralar: Travmatik hodisalar qayta-qayta xotiraga kelib, odamda o'sha voqeani qayta boshdan kechirish hissini uyg'otadi.

Uyqu buzilishlari: Odamlar tez-tez yomon tushlar ko'rib, uyquni qiyinchilik bilan oladi.

Ijtimoiy aloqalarni cheklash: PTSD bilan og'rikanlar ko'pincha o'zlarini ijtimoiy hayotdan chetga olishadi va boshqalardan uzoqlashishga moyil bo'ladilar.

Travmani bartaraf etish usullari

An'anaviy terapiya yondashuvlari. Psixoterapiya: Malakali psixolog bilan muloqot qilinadi, bunda odam o'z his-tuyg'ularini tushunish va boshqarishni o'rganadi. Kognitiv-muloqot terapiyasi (CBT) kabi usullar travma bilan bog'liq salbiy fikrlarni o'zgartirishga yordam beradi.

Oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Oila va yaqinlarning hissiy yordam ko'rsatishi insonning travmani yengib o'tishiga katta yordam beradi.

Dori vositalari: Depressiya va xavotirni boshqarish uchun ayrim hollarda antidepressantlar yoki tinchlantiruvchi dorilar tavsiya etiladi.

Innovatsion yondashuvlar

Virtual reallik (VR) terapiyasi – VR texnologiyasi yordamida odamlar xavfsiz muhitda travmatik voqealarni qayta boshdan kechirib, bu voqealarga nisbatan hissiy munosabatlarini yumshatishadi.

EMDR (Ko'z Harakati Orqali Desensitizatsiya va Qayta Ishlash) – Ushbu terapiya usuli orqali ko'z harakatlari yordamida travmatik voqealarga bo'lgan hissiy ta'sirni kamaytirish mumkin.

Neurofeedback terapiya – Ushbu usul miyadagi o'zgarishlarni real vaqtda kuzatish orqali odamga o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rgatadi.

Transkraniyal Magnit Stimulyatsiya (TMS) – TMS terapiyasi depressiya va boshqa travmatik holatlarni davolashda miya faoliyatini stimulyatsiya qilish uchun magnit impulslardan foydalanadi. Mobil Ilovalar va Onlayn Platformalar – Masofaviy psixologik yordam ilovalari orqali odamlar maslahatlardan har qanday vaqtda foydalanish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Headspace, Calm kabi mindfulness va meditatsiya ilovalari yordamida stress va xavotirni kamaytirish mumkin.

Travmani yengishda ko'nikmalar va o'zgarishlar

Stressni boshqarish texnikalari: Meditatsiya, nafas olish mashqlari va boshqa texnikalar yordamida stressni kamaytirish mumkin.

Sog'lom turmush tarzi: Muntazam jismoniy mashqlar, sog'lom ovqatlanish va uyquga e'tibor berish travmadan keyingi tiklanishda katta ahamiyatga ega.

Ijobiy fikr yuritish: Ijobiy fikrlar va yangi maqsadlarga intilish orqali shaxs o'z ruhiyatini mustahkamlaydi.

Mustahkamlikni rivojlantirish

Psixologik mustahkamlikni oshirish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

Moslashuvchanlik: Qiyin vaziyatlarga moslashish va yangi sharoitlarda o'zini yo'qotmaslik uchun o'z-o'zini rivojlantirish.

O'z-o'zini qadrlash: O'ziga bo'lgan ishonch va shaxsiy yutuqlar orqali motivatsiya olish.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash guruhleri: Guruh terapiyasi odamlarni birlashtirib, ularning bir-biriga yordam berishiga imkon beradi.

Bolalar va yoshlar bilan ishlash

Bolalar va yoshlar favqulodda vaziyatlardan keyin himoyaga muhtoj bo'lishadi. Ularga yordam berish uchun maxsus yondashuvlar qo'llaniladi:

O'yin terapiyasi: Yosh bolalar o'yin orqali o'z his-tuyg'ularini ifodalaydilar va ular bilan qanday ishlashni o'rganadilar.

Oilaviy qo'llab-quvvatlash: Ota-onalar va yaqinlarning hissiy qo'llab-quvvatlashi bolalarning ruhiyatini tiklashda katta ahamiyatga ega.

Xulosa. Psixologik travmalar favqulodda vaziyatlardan keyin inson ruhiyatiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Ammo zamonaviy terapiya usullari, innovatsion texnologiyalar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yordamida bu muammolarni yengish va tiklanishni tezlashtirish mumkin. Har bir shaxs uchun individual yondashuv va mos keladigan davolash usullari tanlanishi lozim. Texnologiyaning yordami bilan kelajakda ruhiy tiklanish jarayoni yanada samaraliroq va qulayroq bo'ladi. Tez-tez

Ko'p beriladigan savollar (FAQ)

1. Psixologik travmalar nimadan kelib chiqadi va qanday belgilari bor?

Psixologik travmalar kutilmagan va kuchli ta'sir qiladigan voqealar natijasida kelib chiqadi, masalan, tabiiy ofatlar, jinoiy hodisalar yoki yaqin insonni yo'qotish. Travma belgilari

orasida tushkunlik, uyqusizlik, doimiy xavotir va qo'rquv tuyg'usi mavjud bo'lib, bu odamning kundalik hayotiga salbiy ta'sir qiladi.

2. PTSD qanday aniqlanadi va davolanadi?

PTSD travmadan keyin paydo bo'ladigan ruhiy holat bo'lib, unda odam travmatik voqealarni qayta-qayta boshdan kechiradi, uyqu buzilishi va xavotir his qiladi. PTSDni davolash uchun psixoterapiya (masalan, CBT yoki EMDR), ba'zan esa dori vositalari qo'llaniladi.

3. Virtual reallik terapiyasining afzalliklari qanday?

Virtual reallik terapiyasi orqali bemor xavfsiz muhitda travmatik holatlarni qayta boshdan kechirish va ularni yengish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu usul travmatik hodisalar bilan yuzmayuz bo'lish hissini berib, qo'rquv va xavotirni kamaytirishga yordam beradi.

4. Neurofeedback va biofeedback qanday yordam beradi?

Neurofeedback miyadagi faoliyatni kuzatishga va boshqarishga imkon beradi, bu orqali odam o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rganadi. Biofeedback esa yurak urishi, nafas olish va boshqa fiziologik jarayonlarni nazorat qilish orqali stressni kamaytiradi.

5. Yosh bolalar va o'smirlarda travmadan keyingi stress qanday davolanadi?

Yosh bolalar va o'smirlar bilan maxsus terapiya, masalan, o'yin terapiyasi orqali ishlanadi. Bundan tashqari, ota-onalar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ularning ruhiyatini tiklashda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Psixologik travmalarni bartaraf etish uchun an'anaviy usullar bilan bir qatorda, zamonaviy texnologiyalarning qo'llanilishi ruhiy salomatlikni yaxshilashga katta yordam beradi. Innovatsion terapiya usullari, masalan, VR terapiya, EMDR, sun'iy intellekt chatbotlari va biofeedback usullari insonlar uchun yangi imkoniyatlar yaratib, tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Bu kelajakda ruhiy sog'liqni yaxshilash va travmalarni engishdagi muhim yo'nalish hisoblanadi.

REFERENCES

1. American Psychological Association (APA). (2021). Understanding Trauma and PTSD. <https://www.apa.org/topics/trauma>
2. Psixologik travma va PTSD haqida asosiy tushunchalar, diagnostika va davolash usullari.
3. Van der Kolk, B. A. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Penguin Books.
4. Psixologik travmalar va ularning miyaning ishlashiga ta'siri haqida keng qamrovli tadqiqot.
5. Shapiro, F. (2001). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures. Guilford Press.
6. EMDR terapiyasining asosiy tamoyillari va amaliy qo'llanilishi.

7. Rothbaum, B. O., & Rizzo, A. S. (2009). Virtual Reality Exposure Therapy for PTSD: Rationale, Review of the Evidence and Practical Applications. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(3), 299-315.
8. Virtual reallik terapiyasining PTSD va boshqa travmatik holatlarni davolashdagi oʻrni va ilmiy dalillari.
9. Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.
10. Kognitiv-behavioral terapiyaning asoslari va ularning travmatik tajribalarni boshqarishda qoʻllanilishi.
11. National Center for PTSD. (2022). *Treatment of PTSD*. U.S. Department of Veterans Affairs. <https://www.ptsd.va.gov>
12. PTSD uchun mavjud davolash usullari, jumladan, innovatsion va anʼanaviy usullar haqida qoʻllanma.
13. Headspace va Calm ilovalari. (2023). *Mindfulness va Meditatsiya Resurslari*.
14. Ruhiy salomatlikni yaxshilash va stressni boshqarishda mindfulness va meditatsiya amaliyotlarining qoʻllanilishi.
15. BetterHelp va Talkspace onlayn platformalari. (2022). *Onlayn terapiya va masofaviy qoʻllab-quvvatlash haqida maʼlumot*.
16. Psixologik yordamni onlayn ravishda taqdim etish va travmatik holatlar bilan kurashish uchun qoʻllab-quvvatlash.
17. Wiederhold, B. K., & Wiederhold, M. D. (2005). *Virtual Reality Therapy for Anxiety Disorders: Advances in Evaluation and Treatment*. American Psychological Association.
18. Virtual reallik texnologiyalarining xavotir, stress va travmalar bilan kurashishdagi amaliy qoʻllanilishi.
19. Mayo Clinic. (2021). *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. <https://www.mayoclinic.org>
20. PTSD alomatlari, tashxis va davolash usullari boʻyicha umumiy maʼlumot va tavsiyalar.
21. Ushbu manbalar psixologik travmalarni davolashning zamonaviy yondashuvlarini oʻrganishda ishonchli resurslar boʻlib, anʼanaviy va innovatsion usullarning samaradorligi haqida asosiy bilim beradi.