

JANGOVAR VAZIYATLARDAGI STRESS VA UNING PSIXOLOGIK OQIBATLARINI YENGIB O'TISH

Shamshiyev Ravshan Rustam o'g'li

podpolkovnik

CHOTQMBYU Qurollanish va otish kafedrası o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada hozirgi zamonda stress holati vaziyatdagi barqarorlikni saqlashda muhimligi bo'yicha ma'lumotlar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Bosh aylanishini yo'qotish, destruktiv, konstruktiv, nafas olishni boshqarish, stress, fe'l-atvor, jangovar vaziyatlardagi stress,

Hozirgi zamonda stress holati vaziyatdagi barqarorlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Unga harbiy xizmatchining fe'l-atvori, ish qobiliyati, sog'lig'i, oilasi va atrofida qilarni o'zaro munosabatlari ta'sir o'tkazadi. Stress holati har bir harbiy xizmatchining hayotida uchrab turadi. Shubhasizki stress holatiga yetaklovchi belgilarning faoliyati insoniyatning barcha jabhalarida mavjuddir.

Stress inglizcha stress so'zidan olingan bo'lib, bosim, zo'riqish, tanglik degan ma'noni anglatadi. Stress inson organizmining turli holatlarda xaddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir.

Stress ko'rinishiga qarab ikkiga bo'linadi: konstruktiv - biz turidagi (ko'pchilik orasida) va **destruktiv** – men turidagi (yakka shaxs o'zi bilan).

Stress quyidagi omillarga bog'liqdir:

Temperament; Hulq-atvor; Ijtimoiy omil; Biologik omil.

Har bir harbiy xizmatchi Vatanimiz tinchligi, barqarorligi va xavfsizligini ta'minlashga o'zining belgilangan hissasini qo'shib keladi.

Jangovar vaziyatlardagi stress – bu organizmning mavjud barcha immun, himoya, asab, ruhiy tizimlari imkoniyatlarini hayot uchun xavfli bo'lgan holatlarni yengib o'tishga safarbar qilish jarayoni hisoblanadi. Insonda qon tarkibining o'zgarishi yuzaga keladi. Qon tarkibiga ichki sekresiya bezlari tomonidan sochilayotgan garmonlar natijasida insonda havotirlanish, ogohlik, tajovuzkorlik kelib chiqadi.

O'pkaning hajmi kattalashib, faol harkatlanishiga jalb etilgan organlarga ko'proq kislorod yetkazib berish imkonini beradi. Qon tomirlarining torayishi qon bosimini ko'tarilishiga, qonning harakatini kuchayishiga olib keladi, qon harakati sxemasi qayta taqsimlanadi.

G'ayratli shaxslarda ichki organlarga qon yetkazib berish kamayadi va yurak, skelet mushaklariga qon yuborish ortadi.

Jangovar harakatlarda qatnashish deyarli barcha insonlar uchun jarohat keltiruvchi stressor sifatida ko'riladi, urishda ishtirok etish bir qator omillar ta'siri orqali kechadi:

– hayot uchun xavfli tahdidlarni aniq his etish tuyg'usi, biologik qo'rqish deb nomlanadigan o'lish, yarador bo'lish, jarohatlanish, og'riq, nogiron bo'lib qolishlar;

– jangovar harakatda bevosita qatnashayotgan insonda hech narsa bilan qiyoslab bo'lmaydigan stress yuzaga keladi, shu bilan birga, quroldosh o'rtoqlari ko'z oldidagi o'lim yoki hattoki dushman hisoblangan insonni o'ldirish bilan bog'liq ruhiy-emotsional stress yuzaga keladi;

– jangovar vaziyatning o'ziga hos omillari ta'siri (vaqtning kamligi, harakatlar sur'atining tezlashishi, nogahoniylik, noaniqlik, yangilik);

– qiyinchiliklar va o'z huquqlaridan mahrum etilishlar (ko'p hollarda to'laqonli uyquning yo'qligi, ovqatlanish va suv ichishning cheklanishi).

Jangovar vaziyatda stress quyidagicha tashqi ko'rinishda ko'zga tashlanadi:

tomir urishi va nafas olishning tezlashishi,

tana haroratining ko'tarilishi,

teri qoplamasining qizarishi yoki oqarishi,

terlashning ortishi,

og'iz bo'shlig'ining qurib qolishi,

mushaklarning qaltirashi,

tashqi faollikning o'zgarishi (muvozanat va tebranma harakatlar),

siydik chiqarishning tezlashishi,

havotirlanish va sergaklikning ortishi va boshq.

Sanab o'tilgan tashqi belgilar jangovar vaziyatdagi g'ayritabiiy hollarga nisbatan insonning normal munosabati hisoblanadi.

Ko'rinib turibdiki, jangovr vaziyatlar harbiy xizmatchilarning psixologik holatiga turlicha ta'sir o'tkazadi. Xo'sh ushbu ta'sirlardan himoyalani choralari bormi? Albatta bor, mutaxassislar tomonidan jangovar vaziyatlardagi stressni yengib o'tishda quyidagi usullar tavsiya etiladi.

“Qo'rquvni nafas bilan chiqaramiz – dadillikni nafas bilan olamiz”

Qo'rquv jismoniy tarzda qanday namoyon bo'ladi? Yurak urishi tezlashadi, terlash yuzaga keladi, to'xtab-to'xtab nafas olinadi.

Nafas olishni me'yorlashtirish – Sizning birinchi yordamchingizdir.

Barcha bizni egallab olgan qo'rquvni jamlaymiz va baqirib kuchli nafas bilan ko'kragimiz to'liq bo'shaguncha chiqaramiz. Nafas chiqarayotganda qo'rqoqlikdan bo'shalmiz va dadillikni nafas bilan kiritamiz. Nafasni xotirjamlik bilan, ichimizga

kirayotgan quvvatni, bizni qat'iyatlilik to'ldirayotganini his qilgan holda olamiz. Nafas chiqarishni tasavvurli ko'rinishlar (qora dog'lar, tutun pag'alari, parchalari va boshq.) bilan, nafas olishni – o'zingizning yorqin siymoingiz, muvaffaqiyatli, kuchliligingiz bilan mustahkamlang.

Zaiflikni nafas bilan chiqaramiz, kuchlilikni nafas bilan olamiz. Qo'rquvni nafas bilan chiqaramiz, qat'iyatlilikni nafas bilan olamiz.

Qo'rquvga hos bo'lgan nafas olishni almashtirib, Siz o'zingizni har tomonlama xotirjam his etasiz va vaziyatni aql-idrok bilan baholay olasiz. Nafas olish ichki moslashuv va butunlikni qayta tiklaydi, qo'rquv esa moslashgan shaxsga hukmini o'tkaza olmaydi.

Nafas olishni boshqarish

Nafas olish nafaqat organizmga hayotbag'ishlovchi zarur bir funksiya, balki, miyaning hissiyotli markazi va mushaklar tonusiga ta'sir ko'rsatuvchi samarali vosita hisoblanadi.

Asta va chuqur nafas olish asab markazlarining tez ta'sirlanishini tushiradi va mushaklarning bo'shashishini osonlashtiradi. Tez-tez nafas olish, aksincha, organizm faolligining yuqori darajasini ta'minlaydi. Shuningdek, nafas olishda ruhiy tonusning faollashuvi, nafas chiqarishda esa uning pasayishi kuzatilgan. Nafas olish va nafas chiqarishning ko'rinishi, maromi, davomiyligini o'zgartirib turish orqali inson ko'p narsaga, shu jumladan, ruhiy funksiyaga ham ta'sir o'tkaza olishi mumkin.

Boshlang'ich o'zlashtirish uchun nafas olishning ikki turi taklif etiladi: **pastki** (qorin orqali) va **yuqori** (yelka o'mrovi orqali) nafas olish.

Pastki nafas olishdan qachonki ortiqcha hayajonni yengib o'tish, havotirlik va tez g'azablanishni yengish, tez va samarali dam olish uchun maksimal bo'shashish zarurati yuzaga kelsa foydalaniladi. O'pkaning pastki bo'linmalarida eng ko'p miqdordagi o'pka pufakchalari (alveol) joylashganligi bois, pastki nafas olish juda ham unumli hisoblanadi.

“Kvadrat nafas olish” mashqi. Qorin orqali nafas olish quyidagicha bajariladi. O'tirgan yoki tik turgan holda mushaklardan taranglashuvni tashlab, diqqat-e'tiborni nafas olishga qaratish kerak. So'ngra, o'rganishni yengillashtirish uchun, 4 hisobga sanash orqali yagona nafas olish davri bajariladi.

1 2 3 4 hisobga asta-sekin nafas olish bajariladi, bunda qorin oldinga do'ppaytiriladi, qorin mushaklari bo'shashtiriladi, ko'krak qafasi esa qo'zg'almaydi. Keyingi to'rt hisobga (1 2 3 4) nafs ushlab turiladi va 6 hisobga (1 2 3 4 5 6) qorin mushaklarini umurtqaga ko'targan holda asta-sekin nafas chiqariladi. Navbatdagi nafas olishdan oldin 2-4 hisobga tanaffus qilinadi. Yodda tutish lozimki, nafas olish burun orqali va mayinlik bilan, ya'ni Sizning burningiz oldida 10-15 sm uzoqlikda momiq zarrasi turgandek, momiqni tebrantirmasdan bajariladi.

Shu yo'sindagi nafas olishning 3-5 daqiqasida sizning ahvolingiz sezilarni darajada xotirjam va vazmin holatga kelganligini o'zingiz kuzatasiz. Nafas olish nafaqat organizmga hayotbag'ishlovchi zarur bir funktsiya, balki, miyaning hissiyotli markazi va mushaklar tonusiga ta'sir ko'rsatuvchi samarali vosita hisoblanadi.

Asta-sekin va chuqur nafas olish asab markazlarining tez ta'sirlanishini tushiradi va mushaklarning bo'shashishini osonlashtiradi. Tez-tez nafas olish, aksincha, organizm faolligining yuqori darajasini ta'minlaydi. Shuningdek, nafas olishda ruhiy tonusning faollashuvi, nafas chiqarishda esa uning pasayishi kuzatilgan. Nafas olish va nafas chiqarishning ko'rinishi, maromi, davomiyligini o'zgartirib turish orqali inson ko'p narsaga, shu jumladan, ruhiy funktsiyaga ham ta'sir o'tkaza olishi mumkin.

Mazkur uslubni bajarish orqali quyidagi natijalarga erishiladi:

- ruhiy hotirjamlik bo'ladi: yuzaga kelgan muammoni ortiqcha harakatlarsiz, hovliqmasdan va oqilona hal etish layoqatiga erishiladi;
- organizm faoliyatining jismoniy parametrlari barqarorlashadi:
yurak urish tezligi me'yorga qaytadi,
arterial bosim me'yorlashadi,
nafas olish me'yoriga qaytadi;
- salbiy stresslarga qarshi ruhiy barqarorlik ortadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Nasriddinov Ch.R. Harbiy psixologiya. Tashkent: Fan, 2005.
2. Urunov O'R. Jangovar vaziyatlarda harbiy xizmatchilar faoliyatining psixologik xususiyatlari. Toshkent: AVS, 2017.
3. O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi xabarлари. Toshkent: QKA,