

Kasallangan qora mollarni utilizatsiya qilish vazifasini amalga oshiruvchilarga jismoniy hamda ma'naviy gamh'orlik qilish bo'yicha salomatlik yo'riqnomasi

1. Kasallangan qora mollarni utilizatsiya qilish harakatlarini amalga oshirgandan so'ng insonda kuzatilishi mumkin bo'lgan ruhiy tushkunlik reaksiyalari

※ Kasallangan qora mollarni utilizatsiya qilish harakatlarini amalga oshirgandan so'ng ruhiy tushkunlik oqibatida turli kasallik belgilari yuzaga kelishi mumkin.

Anglash reaksiyasi	His-tuyg'u reaksiyasi	Fiziologik reaksiyasi	Harakat reaksiyasi
·Xotira pasayishi ·Diqqat pasayishi ·Mulohaza qobilyati pasayishi ·Nutq ravonligining sustlashishi ·Tartibsizlik ·Eslashni istamagan xotiralarni takroriy eslash	·Tushkunlik, umidsizlik ·Judolik hissi ·Xavotir, vahima, qo'rquv ·Hissiz ·Vijdon azobi ·Zaiflik hissi ·Quvonchni yo'qotish	·Ko'ngil behuzurligi ·Gangish ·Bosh aylanishi ·Oshqozon-ichak buzilishi ·Ishtaha yo'qolishi ·Tahikardiya ·Titroq ·Somnipatiya	·Gumon ·Ta'sirchan ·Odamovi ·Ishtaha o'zgarishi ·Adovat ·Insoniylik munosabatlarini rad etish ·Jinsiy hohish va jinsiy a'zolarida o'zgarish

- * Mehnat faoliyatining xususiyatiga ko'ra, Davlat havfsizligi yo'lida o'ta muhim hamda g'ayritabiiy xizmatni amalga oshirish chog'ida juda ko'p ishchilar ruhiy tushkunlik reaksiyalarini o'z tajribalarida his qilib ko'rishgan. Bu kabi xizmatni amalga oshirishda yuqoridagi reaksiyalar **insonda kuzatilishi odatiy hol bo'lib, siz o'zingiz men g'alatimanmi yoki kuchsizmanmi deya tashvishlanishingizga aslo hojat yoq.**
- * Ruhiy tushkunlik reaksiyalari vaqt o'tishi bilan asta sekinlik bilan kamayib boradi. Hamda inson qanday reaksiyalar kuzatilishi mumkin ekanligini yaxshi bilgani sari, o'zini qo'lga olib, nazorat qilish ham osonlashadi.

2. Ruhiy tushkunlikni kamaytirish usuli – Mening kundalik hayotim hamda sog'ligimga g'amhorlik qilish

(1) Muntazam ovqatlanish odati

- Muayyan bir vaqtda ovqatlanish. Ruhiy tushkunlikni kamaytirish.

- Miyya faoliyatini sog'lomlashtirish uchun vitamininga boy mahsulotlarni bir hilda iste'mol qilish.

(2) **Mos bo'lgan sport bilan shug'ullanish**

- Menga mos bo'lgan sportni tanlash.
- Muayyan bir vaqtda muntazam sport bilan shug'ullanishga harakat qilish.

► Sportning muhimlik sababi

- ① Mushaklarni bo'shashtirib, hayajonni qisqartirishga yordam beradi.
- ② Tiniqib uxlashga yordam beradi.
- ③ Ruhiy tushkunlikdan boshqa joylarga e'tiborni yo'naltiradi.
- ④ Qon tarkibida kislorod miqdorining ortishi garmon ajralishiga sababchi bo'lib, yashashga moyillikni oshiradi.

(3) **To'yib uxlash**

- Bir hil vaqtda uxlab, uyg'onishga harakat qilish kerak.
- Tushlikdan so'ng yoki kechqurun kofe, tamaka, spirtli ichimlik, bo'kib ovqatlanish kabilardan o'zini tiyish kerak.
- Uyqu kelmagan vaqtda uyqu kelgunga qadar yengil ishlarni bajarish yoki kitob o'qish kerak.

(4) **Reja tuzish**

- Yuqorida ta'kidlangan ishlarni amalga oshirish uchun foydali rejalar tuzib ko'riladi.
- Bosqichma-bosqich bittadan amalga oshirish uchun aniq rejalar tuzib ko'riladi.
- Men belgilagan maqsadimni har doim yodda tutish uchun ko'zga tez tashlanadigan joyga yozib, ilib qo'yaman.
- Rejalarimni amalga oshirishda o'zimni-o'zim motivatsiya uslubida rag'batlantiraman.
- Rejalarni doimiy davom ettirish. Yangi yaratilgan ijobiy odatlarni insonga singishi oson emas bu uchun vaqt talab etiladi.

(5) **Kapalaksimon ko'rinishdagi dalda**

- Vahima va xavotirlangan vaqtda o'ziga-o'zi dalda berish ko'ngilni hotirjam qilishga yordam beradi.
 - Ikki qo'lini kapalaksimon qilib, qo'vushtirish -> Ko'krak ustiga qo'yish-> Ko'zini yumib, nafasni asta sekinlik bilan chuqur olish-> Nafas olish bilan birga ikki kafti bilan navbatma navbat asta-sekin erkalab, urush bilan dalda beriladi.

(6) **Qorin bo'shlig'i bilan nafas olish**

- Qon bosim va yurak urishini tinchlantiradi. Fiziologik hayajon hissini pasaytirib, jismoniy va

ruhiy tinchlanishga yordam beradi.

- ▶ Tananing xotirjam holati -> Bir qo'lni oshqozon va qoringa -> va boshqa qo'lni ko'krakga -> 4soniya davomida asta-sekin burundan nafas olib, qoringa berish yo'li bilan shishirish -> 3soniya davomida nafasini ushlab, chidab turish -> Qorin bo'shashgunga qadar asta-sekinlik bilan 5soniya oralig'ida nafas chiqarish-> 3soniya davomida nafasni ushlab, chidab turish -> Takrorlash

< Manba : Qalb sag'lomligi bo'yicha qo'llanma (Milliy ruhiy salomatlik markazi Davlat travma markazi >

(7) Ijtimoiy qo'llab quvvatlash – Atrofdagi insonlar bilan birga hamdard bo'lish

- ▶ Oila, do'st, hamkasb kabi ishonchli insonlar bilan birga hayotidagi qiyinchiliklar haqida suhbatlashib, oz bo'lsada, yordam olishi tanasida kechayotgan ruhiy tushkunlikni bartaraf etishda asosiy omil bo'ladi.

3. Yordam zarur bo'lsa

(1) Travma va PTSD haqida?

- **Travma** degani **ruhiy shikastlanish, yara** degan ma'noni anglatib, pichoqda kesib olish kabi yashash mobaynida **har qanday vaqtda duch kelishi mumkin bo'lgan** ishdir.
- PTSD(Post-travmatik stress buzilish degani bu shikastlangandan keyin ruhiy asab sistemasining buzilishidir) **Travma ya'ni ruhiy shikastlanish hodisasi sodir bo'lgandan so'ng zaruriy psixologik konsultatsiya kabi yordamlarni olmasdan, bee'tibor tashlab qo'ysa, boshqa ko'ngilsiz hodisalar bilan birga yeg'ilib borib, keyinchalik o'ta jiddiy psixologik ruhiy muammolarga** aylanib ketishi mumkin. Ya'ni pichoq kesib olish natijasida yara bo'lgan joyga e'tiborsiz bo'lib, dori qo'ymaslik oqibatida qoqsholga aylanib ketgani kabi psixologik ruhiy muammolarni davolamasa PTSDga aylanib ketish ehtimoli kattadir.

(2) Travma va PTSDga qarshi kurashish harakatlari

- Travma, PTSD kasallik belgilari kuzatila boshlangani bu munga **ogohlantiruvchi xabar** keldi deya qabul qilish kerak bo'ladi.
- Aqliy qudrat ila yengishga harakat qilish og'riqdan titrab turgan qalbga g'amhorlik qilmasdan aksincha uni zudlik bilan 'hushingni yeg'ib ol', deb baqirish bilan bir hil bo'lgan holatdir.
- Ruhiy tushkunlik belgilari kuzatilayotgan insonga nisbatan ehtiyot bo'lib, gapirish kerak bo'lgan iboralar quyidagicha ya'ni 'Hanuz shundaymisan?', 'Asabiyliğing uchun shunday bo'lyapsan', 'Juda ko'p siqilma', 'Endi bo'ldi unut', 'Avval o'ta qiyin ishlarni bajarding. Endi yaxshi bo'ladi', 'Sen juda jur'atsizsan', 'Aqliy qudtaring kuchsizligidan shundaysan, bundan keyin qattiq bo'l', 'Boshqa hamkasblaring ham qiynalmoqda lekin faqat sen g'alatisan, nimaga shunday qilasan'

- Bunga asosiy sabab, travma va PTSD belgilarini **urushib, yengadigan kasallik emas balki aksincha iliq so'zlar ila g'amhorlik qilish usuli bilangina barham berish mumkin bo'lgan hususiyatga** ega bo'lgan kasallik ekanligi tufaylidir.
 - Travma va PTSD kasallik belgisini qon bosim singari **muntazam nazorat hamda hayot tarzida kuzatiladigan yomon illatlarini o'zgartirsagina natijaga** erishish mumkin bo'lgan kasallikdir.
 - **Nazoratni yaxshi olib borsa, sog'lom hayot kechirishi mumkin bo'lgan imkoniyatlar** albatta bisyordir.
- < Manba : O't o'chiruvchining ko'ngil mushaklarini baquvvatlashtirish (Yo'ng'in xizmati, 2018) >

(3) **Menda muammolar mavjudmi yoki yoq ekanligini qanday bilish mumkin**

- Favqulodda falokatni boshidan o'tkazgan insonlardan 80-90%i tabiiy yo'l bilan kundalik hayotga qaytadi. Lekin 10-20% insonlarda yuqorida aytib o'tilgan kasallik belgilari bir oydan ko'p vaqt mobaynida kuzatilib, tashqi shikastlanishdan keyingi ruhiy tushkunlik asab sistemasining buzilishiga olib keladi. Bunday holatlarda tarqatilgan o'z-o'zini tekshirish anketasi orqali tana holatingizni tahlil qilib ko'rib, bordiyu baland ball chiqsa, aniq tashxis hamda davolash uchun zarur bo'lgan choralarni ko'rish kerak bo'ladi. Buning uchun eng avval kasallikni yengib, shifo topish uchun mataxassisning da'volash ko'rsatmasi va konsultatsiyasi zarur deya maslahat beramiz.

(4) **Yordam zarur bo'lsa**

- Har bir mahalliy o'zini o'zi boshqarish organlar aro falokatlar bo'yicha psixologik tiklanish yordam markazi (shaharlar aro 17ta joyda), Sog'liqni saqlash markazining ruhiy salomatlik markazi (shaharchalarda 17ta hamda shaharlarda 227ta joyda) hamda Davlat travma markazida psixologik-ruhiy konsultatsiya xizmatlari ko'rsatilayotgan bo'lib, istagan vaqtda foydalanishingiz mumkin.
- To'lov hamda harajatlarni o'z zimmasiga olgan tashkilotlardan boshqa joylarda davolanadigan bo'lsangiz, tibbiy harajatlar uchun ham yordam olishingiz mumkin.

Ma'lumotnoma 2

Kasallangan qora mollarni utilizatsiya qilish vazifasini amalga oshiruvchilar bilan bog'liq psixologik - fiziologik tekshiruv anketasi

- © Qisqacha mezoniga ko'ra psixologik va fiziologik holatingizni eslagan tarzda har bir banddagi savollarga tegishli bo'lgan javobni belgilashingiz mumkin. Mazkur so'rovnomaning natijasiga asoslanib, sizning holatingizga tashxis qo'yilmasligini eslatib o'tamiz.

1. Ruhiy tushkunlik			
Tashqi shikastlanishdan keyingi ruhiy tushkunlik: PC-PTSD			
※ Yashash mobaynida qo'rquv holati, mudhish hamda aziyat chekish holati kabi voqealardan qaysi biridir sizning hayotingizda kuzatilgan bo'lsa, shuning oqibatida <u>o'tgan bir oy davomida</u> quyidagilarni his qilganmisiz?		Yoq	Xa
1	O'sha holatga ko'ra uyquda bosinqirash yoki eslashni istamagan xotiralarni tinmay hayolga kelish holati kuzatilgan.	0	1
2	O'sha holatga ko'ra eslamaslik uchun harakat qilish yoki eslamaslik uchun biror-bir voqeadan qochishga harakat qilganman.	0	1
3	Doimo atrofni tekshirib, hushyor tortib hamda oson cho'chiydigan bo'lib qolganman.	0	1
4	Boshqa odamlarga nisbatan yoki kundalik turmush harakati va atrof muhitga nisbatan his tuyg'ularim yoqolgan yoki uzoqlashish holati kuzatilgan.	0	1
5	O'sha voqea sabab yuzaga kelgan muammoga ko'ra vijdon azobini his qilaman va o'zimni-o'zim yohud birovlarini ayblashni to'xtata olmaydigan vaziyatlar bo'lgan.	0	1
2. Fiziologik kasallik belgilari			
Fiziologik kasallik belgilari: PHQ-15			
※ O'tgan bir oy mobaynida quyida keltirilgan kasallik belgilari qanchalar tez takrorlanishidan azoblandingiz?		Umuman azoblanmadim	Biroz azoblandim
1	Oshqozon og'rig'i	0	1
2	Bel og'rig'i	0	1
3	Qo'l, oyoq bo'g'in(tizza, toz, biqin bo'g'in kabi)laridagi og'riq	0	1
4	Hayz vaqtidagi og'riq kabi muammolar [Ayollargagina tegishli]	0	1
5	Bosh og'rig'i	0	1
6	Ko'krak qafasidagi og'riq, plevrit	0	1

7	Bosh aylanish	0	1	2
8	Hushini yoqotadiganga o'xshash	0	1	2
9	Yurakning tez urushi	0	1	2
10	Nafas siqish	0	1	2
11	Jinsiy aloqa vaqtidagi og'riq muammolari	0	1	2
12	Qabziyat, suvli kal yoki ich ketish	0	1	2
13	Ko'ngli behuzur bo'lishi, yel chiqarish, ovqat hazm bo'lmaslik	0	1	2
14	Charchash, holsizlik	0	1	2
15	Uxlashning qiyinligi	0	1	2

3. Ruhiy his tuyg'u				
Xudkushlik: P4				
※ Siz o'zingizga ozor berish haqida o'ylab ko'rganmisiz?		<input type="checkbox"/> Xa	<input type="checkbox"/> Yoq	
'Xa' degan bandni tanlagan bo'lsangiz, quyida berilgan (1dan~4-1gacha) savollarga ham javob bering. 'Yoq' degan bandni tanlaganlar esa savollarga javob berishingiz shart emas.				
1	Avval siz o'zingizni havfga tashlaydigan harakatlarni amalga oshirganmisiz?	<input type="checkbox"/> Xa	<input type="checkbox"/> Yoq	
2	Siz o'zingizga haqiqatdan ham ozor berish usullari haqida bir oz bo'lsada o'ylab ko'rganmisiz?	<input type="checkbox"/> Xa	<input type="checkbox"/> Yoq	
2-1	Bor bo'lsa, qanday usul bilan?			
3	Faqat hayolida o'ylashni o'zi bilan o'ylaganini bajarish orasida katta farq bor. Kelasi bir oy ichida qachondir o'zingga ozor beraman yoki hayotimga nuqta qo'yaman deya o'ylab, uni amalga oshiradiganga o'xshaysizmi?	<input type="checkbox"/> Umuman unday emas	<input type="checkbox"/> Bir oz shunday	<input type="checkbox"/> Abatto shunday
4	O'zingizga ozor bermoqchi bo'lganingizda uni kimdir to'xtatishga urungan yoki bajara olmaslik uchun to'siq bo'lgan holatlar bo'lganmi?	<input type="checkbox"/> Xa		<input type="checkbox"/> Yoq
4-1	Bor bo'lsa, nima?			

© Javoblarga ko'ra ballarni hisoblab, natijani tekshiring.

Natijalar hulosasi				
Ruhiy tushkunlik sferasi				
Tashqi shikastlanish (PC-PTSD)	<input type="checkbox"/> Norma (umumiy 0~1ball)	<input type="checkbox"/> E'tibor kerak (Umumiy 2ball)		<input type="checkbox"/> O'ta jiddiy daraja (Umumiy 3~5ball)
Fiziologik kasallik belgilari				
Fiziologik kasallik belgilari (PHQ-15)	<input type="checkbox"/> Norma (umumiy 0~4ball)	<input type="checkbox"/> Yengil daraja (Umumiy 5~9ball)	<input type="checkbox"/> O'rta daraja (Umumiy 10~14ball)	<input type="checkbox"/> O'ta jiddiy daraja (15~30ball)

Ruhiiy his tuyg'u sferasi			
Xudkushlik (P4)	<input type="checkbox"/> Xudkushlik havfi deyarli yoq	<input type="checkbox"/> Xudkushlik havfi past	<input type="checkbox"/> Xudkushlik havfi baland
	※ 'Siz o'zingizni haqiqatdan ham ozor berish haqida o'ylagan vaqtingiz bo'lganmi? ga yoq' deb javob berish	1,2 savollarga bittasi bo'lsa ham 'xa' deb javob berish 3savolga 'umuman unday emas' 4savolga 'Xa' deb javob berish	3savolga biroz yoki albatta shunday deb javob berish 4savolga 'yoq' deb javob berish

Manba : Milliy ruhiy salomatlik markazi Davlat travma markazi qalb salomatligi bo'yicha qo'llanma

<< Tekshiruv natijalari >>

- **Yengil daraja : Ruhiiy tushkunlik nazorati kerak**
- **E'tibor kerak/ o'rta daraja: Qo'shimcha mulohaza hamda ruhiy salomatlik mutaxassisining yordamini olishga tavsiya etish hamda bu ishda ishlash bo'yicha tanlash imkoniyatini berish**
- **O'ta jiddiy daraja / xudkushlik havfi baland: Qo'shimcha mulohaza hamda ruhiy salomatlik mutaxassisining yordamini olishga tavsiya etish hamda bu ishda ishlashi mumkin bo'lmagan shaxs**