



## PSIXOLOGIK REABILITATSIYA QILISH CHORALARI VA ZAMONAVIY JANGOVAR VAZIYATLARDA GOSPITALDA DAVOLANAYORGAN BEMORLARGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH

**Biloldinov Isfandiyor Baxodirjon o'g'li**

*O'zbekiston Respublikasi mudofaa vazirligi harbiy psixolog*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada zamonaviy psixologik rehabilitatsiya metodlarining o'rni va ahamiyati yoritiladi. Harbiy-siyosiy vaziyatdan kelib chiqib xorijiy psixologik xizmat mutaxassislarining kompetensiyasi va huquqiy asoslangan va texnologiyalarga tayangan yondashuvlarning samaradorligi tahlil qilinadi. Shuningdek, eksperiment asosida o'qitish, simulyatsiya, jamoaviy mashg'ulotlar va raqamli texnologiyalarning bo'lajak harbiy mutaxassislarni tayyorlashdagi psixologo-pedagogik imkoniyatlari ilmiy-ommabop tarzda bayon etiladi.*

**Kalit so'zlar:** *psixologik rehabilitatsiya, zamonaviy psixologik metod va metodikalar, psixoterapiya, ratsional terapiya, psixologik yordam.*

Psixologik rehabilitatsiyaning gostildagi bosqichi psixologlar va mediklar tomonidan psixologik yordam ko'rsatishni, shuningdek, shifokorlar tomonidan yarador jangovar harakatlar qatnashchilariga medikament vositalarini (trankvilizatorlar, antipsikotiklar, nootropiklar va boshqalar), shu jumladan fizioterapiya (suv muolajalari, massaj, elektr muolajalari va davolash usullari), terapevtik vositalarni (poliprotseptivlar va boshqalar) intensiv qo'llashni o'z ichiga oladi. Termokapsulada termolaksatsiya va boshqalar), jismoniy mashqlar terapiyasi (relaksatsiyaga qaratilgan mashqlar, jismoniy mashqlar uskunalari yordamida tonik mashqlar), refleksologiya, giperbarik oksigenatsiya va dietoterapiya.

Gospital va davolash maskanida yotqizish bosqichida rehabilitatsiya jarayonining o'ziga xos xususiyatlarini belgilovchi psixologik yordamning o'ziga xos xususiyatlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

faol dori terapiyasi bilan birga psixologik xizmat (psixologik kuzatuv va psixologik yordam)ni amalga oshirish; kasalxona bo'limida turli og'irlikdagi jarohatlarga ega bemorlarni bir vaqtning o'zida bo'lishi; kasalxona bo'limining cheklangan maydoni va yotoqda yotgan bemorlar bilan ishlash zarurati tufayli psixologik yordam usullarining cheklangan tanlovi; mijozlarning so'rovlarining yo'qligi; maxfiy muloqotning imkonsizligi; yarador odamda ularning hozirgi holati haqida yuqori darajadagi tuyg'u va kelajakni xavotir bilan kutish; ishning monolog tabiati; guruhli va individual ish usullarining kombinatsiyasi; kasalxona bo'limida doimiy ravishda qo'llab-quvvatlovchi "terapevtik" munosabatlarni saqlab qolish zarurati; harbiy xizmatchining kasalxonada bo'lgan vaqtida psixolog va yarador o'rtasidagi cheklangan o'zaro ta'sir.



Psixoterapiya usullari an'anaviy umumiy psixologik metodlarni o'z ichiga oladi: "Antistress" relaksatsiya mashg'ulotlari, biologik energiya qayta bog'liqligi, avtogen mashg'ulotlar va Jakobson mushaklarining relaksatsiyasi; ixtisoslashgan usullar neyrolingvistik dasturlash (og'riq, qo'rquv, daxshatli tushlar va boshqalar bilan ishlash texnikasi), logoterapiya, musiqa terapiyasi, videoterapiya va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Psixologlar uchta asosiy yo'nalishda ishlaydi, ularning har biri keng qo'llaniladi: 1) taklif terapiyasi va gipnoz; 2) ratsional terapiya; 3) xulq-atvor terapiyasi.

Ushbu ishning barcha sohalarda birlashtiruvchi xususiyati yarador jangovar harakatlar qatnashchisi hayotini ekzistensial tahlil qilishdan foydalanishdir. Psixoterapevtik aralashuvlar qisqa muddatli bo'lishi mumkin, turli usullarni o'zgartirish va qisman integratsiyalashga ruxsat beriladi. Qoida tariqasida, psixologik yordam ko'rsatishda yaradorlarning muammolarini o'zgartirish maqsadiga erishishga qaratilgan psixoterapevtik usullar va texnikalarning butun arsenalidan foydalaniladi.

Ratsional psixoterapiya ko'ndirish, ishontirish va yaradorlarning aqliga murojaat qilish, ularga turli xil ishonchli faktlar va dalillarni taqdim etishga asoslangan bo'lib, bu ularga ma'lum xulosalar chiqarish va zarur xulosalarga kelish, travmatik vaziyatga munosabatini o'zgartirish imkonini beradi. Bu harbiy xizmatchilar bilan ochiq, moslashtirilgan munozaralar o'tkazishni o'z ichiga oladi.

Ushbu munozaralar davomida muvaffaqiyatli davolanish imkoniyati mantiqan namoyish etiladi.

Tegishli misollar psixologik salomatlikni saqlashga va normal holatni tiklash irodasini mustahkamlashga yordam beradi. Ushbu suhbatlarning mohiyati shaxsning ongi, ongiga va irodasiga ta'sir ko'rsatish va konstruktiv tomonga o'zgartirish iborat. Qo'llaniladigan ta'sirlar orasida shifokor, psixolog, oila az'osi yoki tajribali hamkasbning obro'si, ishontirish va manipulyatsiya, vaziyatni tushuntirish, salbiy muammolardan chalg'itish va boshqalar mavjud.

Ratsional psixoterapiya - bu yarador bemorlar bilmagan va tushunmagan narsalarini yetkazadigan, uning yolg'on g'oyalari va e'tiqodlariga qarshi chiqishi mumkin qiyinchilik va muraqqab hodisalarni mantiqiy, asosli tushuntirish. Bu odatda dialog shaklida amalga oshiriladi.

Suggestiv psixoterapiya bemorning ruhiyatiga hissiy ta'sir ko'rsatishni, ya'ni unga ma'lum fikrlarni singdirishni o'z ichiga oladi. Bu ta'sir ikki yo'l bilan amalga oshiriladi: uyqu paytida taklif (gipnoz) orqali va uyg'oq paytida taklif orqali. Taklif - bu shaxs tomonidan tanqidiy baholanmasdan passiv ravishda qabul qilinadigan maqsadli psixologik ta'sirdan boshqa narsa emas. Eng ko'p ishlatiladigan taklif shakllariga o'z-o'zini gipnoz qilish (o'zini boshqarish) va avtogen mashg'ulotlar kiradi.

Xulq-atvor terapiyasida psixolog faol va yo'naltiruvchi agent sifatida ishlaydi; Ular o'qituvchi yoki murabbiy rolini o'ynaydilar, jabrlanuvchiga yangi hayot sharoitlarida samaraliroq xulq-atvorni o'rgatishga intiladilar. Jabrlanuvchi yangi xulq-atvor texnikasini faol ravishda sinab ko'rishi mumkin va agar kerak bo'lsa, maxsus



sharoitlar yaratiladi. Psixolog va jabrlanuvchi o'rtasida shaxsiy munosabatlar o'rniga, o'quv protseduralarini amalga oshirish uchun ishchi munosabatlar o'rnatiladi.

Psixologlar yaradorlar bilan ishlashda psixologik reabilitatsiya samaradorligini oshiradigan ijtimoiy-psixologik omillarni hisobga olishlari kerak. Bularga quyidagilar kiradi: yarador shaxsning dominant shaxsiy xususiyatlari, ularning kognitiv, affektiv va xulq-atvor komponentlari; kasallikning ichki manzarasi; shaxsiy adaptiv salohiyat; yarador bemorning o'zining yaqin ijtimoiy doirasi, oila, do'stlar, hamkasblari, tibbiyot xodimlari va umuman jamiyat bilan munosabatlari; ularning qarindoshlari, tibbiyot xodimlari va ularning yaqin doirasi bilan o'zaro aloqada bo'lishdagi professional faoliyatining ta'siri.

Psixologik yordamni tashkil qilishda quyidagi umumiy usullar ajralib turadi: hissiy qo'llab-quvvatlash va yarador shaxsning tajribalariga e'tibor berish; ongni kengaytirish va psixologik kompetentsiyani oshirish; muammolar va psixologik qiyinchiliklarga munosabatni o'zgartirish; stress va inqirozga chidamlilikni oshirish; plyuralistik va realistik dunyoqarashni rivojlantirish; yarador shaxsning mas'uliyatini oshirish va dunyo va unumdorlikni ijodiy o'rganishga tayyorlikni rivojlantirish.

Reabilitatsiya jarayonida ijtimoiy-psixologik holatlar haqidagi bilimlardan individual reabilitatsiya dasturlari bilan birgalikda foydalanish jangchilarning psixofiziologik va psixologik zaxiralarining oshishiga olib keladi, bu esa psixologik xizmat klientining ruhiy salomatligini yanada muvaffaqiyatli va tezroq tiklash imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy harbiy-siyosiy vaziyatdan kelib chiqib psixologik monitoring va psixologik ta'minot masalariga alohida etibor qaratish za'rur. Bemorlarga psixologik xizmat ko'rsatishda tibbiyot sohasi vakillari bilan hamkorlikda psixologik yordam berish dasturini ishlab chiqish statistikada ijobiy natija bermoqda. Shuningdek kadrlar potentsiali va moddiy texnik baza, psixologik xizmatning huquqiy asosini soha bilan takomillashtirib borish effektiv rezultatslarni beradi.