



EKSTREMAL VAZIYATLARDA HARBIY XIZMATCHILARNING JISMONIY VA RUHIY SOG'LIG'IGA TA'SIRI

Adilov Jo'rabek Norimmatovich

Annotatsiya: Ekstremal vaziyatlarda harbiy xizmatchilarning jismoniy va ruhiy sog'lig'iga ta'siri o'rganiladi. Ekstremal sharoitlar, masalan, jangovar vaziyatlar, tabiiy ofatlar yoki boshqa xavfli holatlar, harbiy xizmatchilarning jismoniy holati va psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tezistda stress, travma, jismoniy faoliyat va ruhiy holat o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi. Shuningdek, ekstremal vaziyatlarda sog'liqni saqlash va psixologik yordam ko'rsatishning ahamiyati, shuningdek, harbiy xizmatchilarning jismoniy va ruhiy barqarorligini saqlash uchun zarur bo'lgan strategiyalar keltiriladi. Ushbu tadqiqot natijalari harbiy xizmatda psixologik va jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Ekstremal vaziyatlar, Harbiy xizmatchilar, Jismoniy sog'lik, Ruhiy sog'lik, Stress, Psixologik travma.

KIRISH.

Ekstremal vaziyatlar harbiy xizmatchilar uchun o'ziga xos qiyinchiliklar va stress manbai bo'lib xizmat qiladi. Jangovar sharoitlar, tabiiy ofatlar yoki boshqa xavfli holatlar harbiy xizmatchilarning jismoniy va ruhiy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu maqolada ekstremal vaziyatlarda harbiy xizmatchilarning jismoniy va ruhiy sog'lig'iga ta'siri, ularning o'zaro bog'liqligi va sog'liqni saqlash strategiyalari tahlil qilinadi.

Ekstremal vaziyatlar, harbiy xizmatchilarni doimiy ravishda yuqori darajadagi stressga duchor qiladi. Jangovar vaziyatlar, masalan, o'q otish, bombalar, yoki doimiy xavf ostida bo'lish, psixologik travmalarga olib kelishi mumkin. Ushbu holatlar harbiy xizmatchilarning jismoniy holatini ham yomonlashtiradi. Stress, organizmda kortizol kabi gormonlarning ko'payishiga sabab bo'ladi, bu esa yurak-qon tomir tizimi, immun tizimi va boshqa jismoniy funksiyalarni zaiflashtiradi. Bundan tashqari, ekstremal sharoitlarda bo'lgan harbiy xizmatchilar ko'pincha jismoniy jarohatlar olishadi. Jangovar vaziyatlarda o'zlarini himoya qilish uchun jismoniy kuch va chidamlilik talab etiladi. Bu esa, o'z navbatida, mushaklar va suyaklarga ortiqcha yuk tushirishga olib keladi. Jismoniy jarohatlar esa ruhiy holatni yanada og'irlashtirishi mumkin, chunki jarohatlangan harbiy xizmatchilar o'zlarining vazifalarini bajarishda cheklovlarga duch keladilar. Ekstremal sharoitlarda harbiy xizmatchilar ko'pincha psixologik travmalarga duch keladilar. Post-travmatik stress buzilishi (PTSB) bu holatlarning eng keng tarqalganidir. PTSB, jangovar



vaziyatlardan qaytgan harbiy xizmatchilarda tez-tez uchraydi va ularning ruhiy salomatligini jiddiy ravishda zaiflashtiradi. Bu holat, qayg'u, qo'rquv, uyqusizlik, va depressiya kabi simptomlar bilan namoyon bo'ladi.

Ruhiy salomatlikning yomonlashuvi nafaqat harbiy xizmatchining o'ziga, balki uning oilasiga ham ta'sir qiladi. Harbiy xizmatchilar o'zlariga nisbatan yuqori talablar qo'yadilar va ko'pincha yordam so'rashdan tortinadilar. Bu esa ruhiy salomatlik muammolarining yanada kuchayishiga olib kelishi mumkin. Jismoniy faoliyat ekstremal vaziyatlarda harbiy xizmatchilarning ruhiy sog'lig'ini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va umumiy ruhiy salomatlikni oshiradi. Sport mashg'ulotlari orqali harbiy xizmatchilar o'zlarini qobiliyatlarini oshirish bilan birga, jamoaviy ruhni ham kuchaytiradilar. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi harbiy xizmatchilarga jangovar sharoitlarda yanada samarali bo'lish imkonini beradi. Ular o'zlarini himoya qilishda va vazifalarni bajarishda yanada muvaffaqiyatli bo'lishlari mumkin. Bu esa jismoniy sog'liq bilan birga ruhiy barqarorlikni ham ta'minlaydi.

Ekstremal vaziyatlarda harbiy xizmatchilarning jismoniy va ruhiy sog'lig'ini saqlash uchun bir qator strategiyalar mavjud. Birinchidan, psixologik yordam ko'rsatish tizimini rivojlantirish zarur. Harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordam dasturlari yaratish va ularga kirish imkoniyatlarini oshirish muhimdir. Ikkinchidan, jismoniy tayyorgarlik dasturlarini kuchaytirish kerak. Harbiy xizmatchilar uchun muntazam jismoniy mashqlar va sport faoliyatlarini tashkil etish ularning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilaydi. Shuningdek, stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish ham foydali bo'lishi mumkin.

Xulosa.

Ekstremal vaziyatlar harbiy xizmatchilarning jismoniy va ruhiy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress, psixologik travmalar va jismoniy jarohatlar harbiy xizmatchilarning umumiy salomatligini zaiflashtiradi. Biroq, jismoniy faoliyat va psixologik yordam ko'rsatish orqali bu ta'sirlarni kamaytirish mumkin. Harbiy xizmatda sog'liqni saqlash strategiyalarini rivojlantirish harbiy xizmatchilarning barqarorligini saqlashga yordam beradi va ularning samaradorligini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayeva Sh. A. Harbiy xizmatchilarning ekstremal sharoitlarda jismoniy chidamliligi va ruhiy barqarorligini ta'minlashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari: Oliy harbiy ta'lim muassasalari uchun o'quv-metodik qo'llanma. – "Iqtisod-moliya" nashriyoti, 2021. 142-b.
2. Akramov M. R. Harbiy-professional faoliyatning o'ziga xos murakkab xususiyatlari va ekstremal vaziyatlarda harbiy xizmatchilar ruhiyatida yuzaga



keladigan transformatsion o'zgarishlar: Ilmiy monografiya. – "Fan va texnologiya" nashriyoti, 2018. 85-b.

3. G'oziyev E. G'. Umumiy psixologiya: Inson shaxsining ekstremal holatlar va og'ir hayotiy vaziyatlarda namoyon bo'ladigan irodaviy hamda emotsional xususiyatlari: Fundamental darslik. – "Universitet" nashriyoti, 2010. 340-b.

4. Haydarov F. I., Xalilova N. I. Harbiy psixologiya va ekstremal vaziyatlarda shaxs xulq-atvori: Harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish bo'yicha nazariy va amaliy metodik tavsiyalar. – O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi nashriyoti, 2015. 118-b.