



HARBIY XIZMATCHILARNING EKSTREMAL VAZIYATLARDAGI STRESSI

Adilov Jo'rabek Norimmatovich

Annotatsiya: Maqolada harbiy xizmatchilarning ekstremal vaziyatlardagi stress holatlari tahlil qilinadi. Stress omillarining sabablari, ularning psixologik va jismoniy ta'sirlari hamda stressni boshqarish usullari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, ekstremal sharoitlarda shaxslarning qaror qabul qilish qobiliyati va stress bilan kurashish strategiyalari o'rganiladi. Harbiylar salomatligini saqlash va ularning ishlab chiqarish samaradorligini oshirishda stressni boshqarishning ahamiyatini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: Harbiy xizmatchilar, ekstremal vaziyatlar, stress, psixologik holat, stressni boshqarish, qaror qabul qilish, salomatlik, jismoniy va ruhiy ta'sir.

KIRISH

Harbiy xizmatchilar ekstremal vaziyatlarda xizmat qiladilar, bu esa ularning psixologik va jismoniy salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ekstremal vaziyatlar, masalan, jangovar sharoitlar, tabiiy ofatlar yoki boshqa xavfli holatlar, harbiy xizmatchilarni yuqori darajadagi stressga duchor qiladi. Ushbu maqolada harbiy xizmatchilarning ekstremal vaziyatlardagi stressi, uning sabablari, ta'sirlari va stressni boshqarish usullari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Harbiy xizmatchilarda stressning bir necha asosiy sabablari mavjud: Jangda bo'lish, doimiy xavf ostida qolish va o'z hayotini saqlash zaruriyati harbiy xizmatchilar uchun katta stress manbai hisoblanadi. Jangovar vaziyatlar davomida kuchli hissiyotlar, masalan, qo'rquv, g'azab va umidsizlik paydo bo'lishi mumkin. Harbiy xizmat davomida oila va yaqinlardan uzoqda bo'lish, ularning xavfsizligi uchun tashvishlanish stressni oshiradi. Oila a'zolari bilan aloqa cheklanganligi, harbiy xizmatchilarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Harbiy xizmat jismoniy jihatdan juda qiyin bo'lishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulotlar va jangovar vazifalar stress darajasini oshiradi. Bundan tashqari, ruhiy yuklama ham katta ahamiyatga ega; harbiy xizmatchilar ko'pincha yuqori darajadagi mas'uliyatni his qilishadi. Ekstremal vaziyatlarda noaniqlik va o'zgaruvchanlik harbiy xizmatchilarni stressga duchor qiladi. Ular kelajakda nima bo'lishini bilmasliklari va sharoitlarning tez o'zgarishi ruhiy bosimni oshiradi. Ekstremal vaziyatlar - bu harbiy xizmatchining hayoti va xavfsizligi uchun jiddiy tahdid bo'lishi mumkin



bo'lgan vaziyatlardir. Bular jang maydoni, tabiiy ofatlar, qamoqqa olish, uzoq muddatli ajralish kabi holatlar bo'lishi mumkin. Bunday sharoitlarda xizmatchilar doimiy xavotir, qo'rquv, yolg'izlik va stressga uchraydi. Stress sabablari quyidagi omillarni o'z ichiga oladi: xavf ostida bo'lish, jismoniy charchoq, uyqusizlik, doimiy hushyorlik, oiladan uzoqlik, va noaniqlik.

Stress harbiy xizmatchilarning psixologik va jismoniy salomatligiga turli ta'sir ko'rsatishi mumkin: Yuqori darajadagi stress depressiya, tashvish va PTSD (Post-Trauma Stress Disorder) kabi ruhiy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu holatlar harbiy xizmatchilarning xizmatdagi samaradorligini pasaytiradi. Stress jismoniy sog'liqni ham yomonlashtirishi mumkin. U yurak-qon tomir kasalliklari, immunitetning pasayishi va boshqa jismoniy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Stress ijtimoiy aloqalarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Harbiy xizmatchilar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin, bu esa ularning oila a'zolari va do'stlari bilan munosabatlarini yomonlashtiradi.

Harbiy xizmatchilarning ekstremal vaziyatlardagi stressini boshqarish uchun bir qator usullar mavjud

Harbiy xizmatchilar uchun maxsus treninglar o'tkazilishi kerak. Ushbu treninglar stressni boshqarish usullarini o'rganishga qaratilgan bo'lishi kerak. Masalan, meditatsiya, nafas olish texnikalari va sport bilan shug'ullanish stressni kamaytirishda yordam beradi. Harbiy psixologlar tomonidan taqdim etilgan psixologik yordam stressni boshqarishda muhim ahamiyatga ega. Psixologlar harbiy xizmatchilarga o'z his-tuyg'ularini ifoda etishga, stress manbalarini aniqlashga va ularni yengishga yordam berishi mumkin. Jamoaviy ish va bir-biriga yordam berish harbiy xizmatchilar orasida ruhiy barqarorlikni oshiradi. Jamoa a'zolari o'rtasidagi ishonch va qo'llab-quvvatlash stressni kamaytiradi. Oila bilan muntazam aloqa o'rnatish harbiy xizmatchilarning ruhiy holatini yaxshilaydi. Oila a'zolari bilan bog'lanish va ularning qo'llab-quvvatlashi harbiy xizmatchilar uchun muhimdir.

Ekstremal vaziyatlardagi stress harbiy xizmatchilarda psixologik buzilishlarga olib keladi. Bular orasida depressiya, anxiety (bezovtalik), posttravmatik stress buzilishi (PTSB), uyqu buzilishi va ruhiy charchoq ko'zga tashlanadi. Jismoniy tomonidan esa immun tizimining zaiflashishi, yurak-qon tomir kasalliklari, bosh og'rig'i va oshqozon-ichak muammolari yuzaga kelishi mumkin. Stress holatlari harbiy xizmatchilarning qaror qabul qilish qobiliyatini susaytiradi. External sharoitda tez va aniq qaror qabul qilish zarur bo'lsa-da, yuqori darajadagi stress ongni buzadi va xatolarga olib keladi. Natijada, operatsion samaradorlik pasayadi, jamoaviy ish unchalik ko'rinmay qoladi va xavfsizlik tahdidi oshadi.

Xulosa



Harbiy xizmatchilarning ekstremal vaziyatlardagi stressi nafaqat ularning jismoniy va ruhiy sog'ligiga, balki harbiy vazifalarni bajarish sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressni o'z vaqtida aniqlash, uni boshqarish va oldini olish choralari ko'rish harbiy faoliyatning muvaffaqiyati uchun muhimdir. Buning uchun psixologik tayyorgarlik, jismoniy sog'lomlashtirish, doimiy qo'llab-quvvatlash tizimi va malakali psixologik yordam talab etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Akramov, D. (2020). Harbiy psixologiya: nazariya va amaliyot. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi. 150 bet.
2. A'zoqov, S. (2018). Stress va uning boshqarilishi. Samarqand: Samarqand davlat universiteti. 120 bet.
3. Mirzayev, A. (2019). Ekstremal vaziyatlar va harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligi. Buxoro davlat universiteti. 100 bet.
4. Qodirov, R. (2021). Harbiy xizmatchilarda stressni kamaytirish usullari. Tashkent: O'zbekiston Milliy universiteti. 80 bet.
5. Tursunova, L. (2022). Jangovar sharoitlarda ruhiy barqarorlik. Harbiy akademiya. 110 bet.