

HARBIY XIZMATCHILARDA HISSIY CHARCHOQ VA KASBIY ZO‘RIQISH SINDROMI: SABABLARI, OQIBATLARI VA TIZIMLI DAVOLASH PROTOKOLI

Ravshanov Lochinbek Urinovich

*Serjantlar tayyorlash oliy maktabi Milliy iftixor
va harbiy vatanparvarlik kafedrası boshlig‘i
psixologiya fanlari doktori (DSc), professor*

Abdualimov Sardor Sherzod o‘g‘li

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti
4-bosqich talabasi*

Annotatsiya

Ushbu maqola harbiy xizmatchilar orasida keng tarqalgan, ammo kam o‘rganilgan hissiy charchoq va professional kasbiy zo‘riqish sindromi (KZS) muammosiga bag‘ishlangan. Harbiy xizmatning muntazam yuqori yuklamasi, real xavf, cheklangan uyqu va qat‘iy buyruqlar tizimi KZS rivojlanishi uchun noyob va og‘ir psixologik fon yaratadi. Maqolada hissiy charchoqning kelib chiqishi (etiologiyasi), klinik belgilari (holsizlik, diqqat buzilishi, tajovuzkorlik) tahlil qilinadi. Shuningdek, xizmatchining jangovar tayyorgarligi va psixologik barqarorligini tiklashga qaratilgan 4 bosqichli kompleks davolash protokoli (Tashxis, Psixologik Davolash, Fiziologik Tiklanish, Xizmatga Moslashtirilgan Reabilitatsiya) asoslab berilgan. Harbiy sharoitga moslashtirilgan Bilishga Asoslangan Xulq-atvor Terapiyasi, Stressni boshqarish usullari (“Jangovar Nafas Olish”) va NATOning “BICEPS” kabi xalqaro protokollari yoritilgan.

Kalit So‘zlar: kasbiy zo‘riqish sindromi, hissiy charchoq, harbiy psixologiya, bilishga asoslangan xulq-atvor terapiyasi, post-travmatik stress buzilishi (PTSB), stressni boshqarish, jangovar nafas olish, BICEPS protokoli.

Kirish. Harbiy xizmatchining kasbi o'ziga xosligi va yuqori mas'uliyati bilan ajralib turadi. Ular muntazam ravishda inson psixikasi bardosh bera oladigan chegaradan oshib ketadigan yuklamalar, real jangovar xavf, o'ta cheklangan dam olish vaqti va yuqori darajadagi psixologik bosim ostida faoliyat yuritadi. Ushbu omillar kompleksi harbiy xizmatchilarda professional kasbiy zo'riqish sindromi (KZS) va uning dastlabki bosqichi – hissiy charchoq rivojlanishi uchun ideal sharoit yaratadi. KZS harbiy xizmatchining qaror qabul qilish tezligini, intizomini va, eng muhimi, jangovar shayligini xavf ostiga qo'yadi. Shuning uchun harbiy muhitga moslashtirilgan, tizimli davolash protokolini ishlab chiqish milliy xavfsizlik nuqtai nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi.

Hissiy charchoqni stressga bevosita javob sifatida tushunish mumkin, bu holatda inson vaziyatni nazorat qila olmayotgandek va “qo'l-oyog'i bog'langandek” his qiladi. Harbiy xizmatdagi charchoq esa tez-tez somatik belgilar (bosh og'rig'i, yurak urishi tezlashishi, mushak spazmlari) va xulq-atvor o'zgarishlari (tajovuzkorlik, ijtimoiy chekinish) bilan kichadi[1].

Hissiy charchoq va kasbiy zo'riqishning kelib chiqishida hissiy charchoq (HC) va KZS orasidagi farqni tushunish muhimdir.

HC – bu KZS ga olib boruvchi ogohlantiruvchi bosqich. Bunda kundalik vazifalar og'irlik bilan bajarilsa-da, funksionallik to'liq yo'qolmaydi.

KZS – kasbiy faoliyatning to'liq buzilishi bo'lib, uchta asosiy komponentni o'z ichiga oladi.

(Maslach, 1981):

Hissiy zo'riqish / charchoq: Ruhiy kuchlarning haddan tashqari kamayishi.

Shaxssizlanish / Befarqlik: Xizmatdoshlar va xizmatga nisbatan salbiy, befarq munosabatning shakllanishi.

Kasbiy yutuqlar hissini pasayishi: O'zining samaradorligi va qobiliyatiga shubha.

Harbiy muhitda HC va KZS rivojlanishining sabablari:

Muntazam yuklama shiddati: Jangovar navbatchilik, chegara xizmati, doimiy tayyorgarlik holati – uzoq davom etuvchi stress (allostatik yuk).

Cheklangan Resurslar: Uyquning surunkali yetishmasligi (uyqu gigiyenasining buzilishi) va shaxsiy vaqtning deyarli yo'qligi.

Psixologik Bosim: Xato qilishning yuqori bahosi, buyruqlarning qat'iyligi va "mukammallik sindromi"ga bo'lgan talab.

Real Xavf: Jangovar harakatlar, yuzaga keladigan holatlar (yoki ularning doimiy tahdidi) tizimli charchoq bilan birgalikda Post-Travmatik Stress Buzilishi (PTSB) xavfini oshiradi.

Harbiy xizmatchilarda tizimli davolash protokoli.

Harbiy xizmatchilarda KZSni davolash 4 bosqichli kompleks yondashuvni talab qiladi, chunki buholat faqat ruhiy emas, balki chuqur fiziologik o'zgarishlar (kortizol, B12, D vitamin yetishmovchiligi) bilan ham kechadi.

Tashxis va Baholash.

Bu bosqich aniq tasniflashga (yengil, o'rtacha, og'ir KZS) qaratilgan.

Psixometrik Tekshiruv: Harbiylar uchun moslashtirilgan Maslach kasbiy zo'riqish o'lchovi (MBI), PCL-5 (PTSB ga shubha bo'lsa), DASS-21 va Harbiy Stress Ko'rsatkichi (HSK) qo'llaniladi.

Tibbiy tekshiruv: Surunkali charchoq bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan tibbiy anomaliyalarni aniqlash (qon bosimi, EKG, D vitamin, B12, TSH, kortizol).

Shaxsiy va psixologik davolash .

1. Bilishga asoslangan xulq-atvor terapiyasi.

Bu yondashuv harbiy intizomga moslashganligi sababli asosiy usul hisoblanadi. Maqsad: salbiy fikrlash siklini to'xtatish, o'ziga nisbatan haddan tashqari talabchanlikni kamaytirish va "Favqulodda vaziyatlardagi fikr-mulohazani" boshqarish.

2. Stressni boshqarish terapiyasi.

Harbiy psixolog tomonidan o'rgatilgan amaliy usullar:

"Jangovar nafas olish" (Harbiy Nafas Olish Protokoli): 4 soniya nafas olish, 4 soniya ushlab turish, 4 soniya chiqarish, 4 soniya bo'sh turish. Bu oddiy, ammo chuqur fiziologik ta'sirga ega bo'lib, parasimpatik asab tizimini tez faollashtiradi[2].

"Munosabatni tiklash" (Grounding) Texnikasi: O'tkir qayta eslashlar (flashbacks) yoki tashvish xurujlarida xizmatchini hozirgi onga va real atrof-muhitga bog'lash.

3. Hissiy Yengillashish (Emotional Discharge).

Stressni jamoaviy va shaxsiy tarzda chiqarish: psixologik vaziyatni tahlil qilish va otryad ichida “yukni bo‘lishish” sessiyalari. Bu usul PTSB rivojlanishi xavfini 30% gacha kamaytirish imkoniyatiga ega.

Fiziologik va tibbiy davolash.

KZS ni davolash uchun jismoniy tiklanish shart.

Uyquni tiklash: Qattiq uyqu gigiyenasi rejasi, naryad (navbatchilik) dan keyin majburiy 2-3 soatlik dam olish, shifokor nazorati ostida yengil o‘simliklar bilan davolash (Fitoterapiya) (Valeriana, Melissa).

Vitamin-mineral davosi: D, B6, B12 Vitaminlari, Magniy va Omega-3 komplekslari yordamida asab tizimining tiklanishini tezlashtirish va mushak tarangligini pasaytirish.

Fizik rehabilitatsiya: Bo‘yin-bel massaji, yengil cho‘zilish mashqlari va harbiy variantlardagi pilates/yoga (mushak spazmlarini va bosh og‘rig‘ini kamaytirish uchun)[3].

Xizmatga moslashtirilgan davolash va rehabilitatsiya xizmat yuklamasini vaqtinchalik kamaytirish tashxisdan so‘ng xizmatchi qorovul va jangovar navbatchilikdan vaqtinchalik ozod qilinadi. Bu choralar charchoqning 50% gacha kamayishiga erishish uchun asosiy omil hisoblanadi.

Qisqa muddatli tiklanish dasturi (7–21 kunlik) maxsus markazlarda uyquni tiklash, psixologik yengillik, stressni boshqarish treningi va jismoniy terapiyani birlashtiruvchi tezkor tiklanish dasturi qo‘llaniladi.

Jangovar stressdan keyingi davolash protokollari.

Agar KZS jangovar vazifa bilan bog‘liq bo‘lsa, NATOning “BICEPS” protokoli tezkor (Qisqalik), zudlik bilan (Tezlik), jamoaviy (Aloqa, Yaqinlik) va oddiy (Sodda Usullar) yordamni ta‘minlashga qaratiladi[4].

Xulosa va tavsiyalar. Harbiy xizmatchilarda hissiy charchoq va kasbiy zo‘riqish sindromini davolash faqat shaxsiy holatni emas, balki butun tizimning jangovar shayligini tiklash demakdir. Tizimli davolash natijasida xizmatchining ruhiy barqarorligi, diqqati, qaror qabul qilish tezligi va intizomi tiklanadi.

Ushbu maqolada keltirilgan 4 bosqichli protokolni harbiy tibbiyot tizimiga tatbiq etish jangovar stressning uzoq muddatli oqibatlarini (PTSB) oldini olish, xizmatchining

ishonchini mustahkamlash va inson resurslarining maksimal samaradorligini ta'minlash uchun zaruriy qadamdir.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). Kasbiy zo'riqishni o'lchash. Kasbiy Xulq-atvor Jurnali, 2(2), 99 -113. (Nazariy asos va MBI testi).
2. Mudofaa Departamenti (MD) & NATO PS-07-06. Jangovar Stressni Nazorat Qilish Protokollari: BICEPS Modeli va Oldini Olish Strategiyalari. (Jangovar stressni boshqarish protokollari).
3. Williams, W.A., & Vasterling, J. J. (2018). Harbiy Psixologiya: Klinik va Operatsion Amaliyotlar.
4. Guildford Press. (Psixometrik tekshiruvlar haqida). Harbiy Operatsion Faoliyatda Uyqu Cheklovi va Charchoqning Roli. Milliy Akademiyalar Matbuoti. (Uyqu cheklovlari va fiziologik o'zgarishlar). O'tkir stressni boshqarishda munosabatni tiklash va nafas olish texnikalaridan foydalanish bo'yicha joriy ko'rsatmalar. (Stressni boshqarish texnikalari).