

## SHAHS VA TRAVMADAN KEYINGI PSIXOLOGIK MASLAHATLAR

*Egamberdiyev Jamol Berdimurodovich-assistent o'qituvchi*

*Shahrisabz DPI, Shahrisabz shahri*

*jamolegamberdiyev.com@gmail.com*

*Ozodov Jahongir shahrisabz davlat pedagogika instituti 1-kurs talabasi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada Shaxs va travmadan keyingi psixologik maslahatlar, odamning hayotida jiddiy o'zgarish yoki travma tajribasidan keyin psixologik yordamni taqdim etishga qaratilgan. Bu turdagi maslahatlar odatda insonning travmatik tajribalarga javob berishini va ularga moslashishini qo'llab-quvvatlashni maqsad qiladi. Maslahatlar travmadan keyingi ruhiy holatni yaxshilashga, stressni kamaytirishga, travmaning ijobiy moslashishiga yordam beradi.*

**Kalit so'zlar:** *Shaxs, travma, jismoniy travma, hissiy travma, psixologik maslahat, depressiya, psixotrop moddalar, psixoterapiya.*

**Аннотация:** *В данной статье рассматриваются психологические консультации после утрат и травм, направленные на оказание психологической помощи человеку после серьезных изменений в его жизни или пережитой травматической ситуации. Такой вид консультаций, как правило, направлен на поддержание человека в ответ на травматический опыт и помощь в адаптации к новым жизненным условиям. Консультации способствуют улучшению психоэмоционального состояния, снижению стресса и позитивной адаптации к последствиям травмы.*

**Ключевые слова:** *личность, травма, физическая травма, эмоциональная травма, психологическое консультирование, депрессия, психотропные вещества, психотерапия.*

**Annotation:** *This article discusses psychological counseling after losses and trauma, aimed at providing psychological support to individuals following*

*significant life changes or traumatic experiences. Such counseling is generally focused on supporting individuals in response to their traumatic experiences and assisting them in adapting to new life circumstances. The consultations contribute to improving emotional well-being, reducing stress, and facilitating positive adaptation to the consequences of trauma.*

**Keywords:** *personality, trauma, physical trauma, emotional trauma, psychological counseling, depression, psychotropic substances, psychotherapy.*

Har bir insonning<sup>1</sup> xafa yoki xafa qiladigan tajribalari bor. Biroq, ba’zida bunday tajribalar nafaqat xafagarchilik va balki zararli bo’lishi mumkin. Vaqtinchalik qayg’u keltiradigan va travmatik hodisalar o’rtasida farq bor. Travma – bu odam zararli yoki tahdidli deb hisoblagan va uning farovonligiga uzoq muddatli ta’sir ko’rsatadigan har qanday hodisa. TSSB milliy markaziga ko’ra erkaklarning taxminan 60% va ayollarning 50% hayotining bir nuqtasida travmatik hodisaga duch keladi Odamlar shikastlanishni ko’plab manbalar, shu jumladan, suiiste’mol qilish, urush, jinoyatchilik, tabiiy ofat va kamsitishlar bilan boshdan kechirishadi. Ushbu tajribalar ko’pincha voqeadan keyin bir necha yil davom etishi mumkin bo’lgan jismoniy va hissiy reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Travma ta’siri insonning munosabatlariga, ishiga, sog’lig’iga va hayotga umuman qarashiga ta’sir qilishi mumkin. Odamlar voqealarni boshqacha tarzda boshdan kechirishadi. Biror kishi uchun shikast bo’lishi mumkin bo’lgan narsa, boshqasi uchun bo’lmasligi mumkin. Shikastlanishni boshdan kechirgandan so’ng, miyadagi «uchish, jang qilish yoki muzlatish» tizimi tomonidan paydo bo’lgan qo’rquvga javoban qo’rqish va munosabat bildirish odatiy holdir. Odamlar o’zlarini<sup>2</sup> oldingisiga nisbatan sakrab tushgan deb

<sup>1</sup>**The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma** – Bessel van der Kolk Bu kitob travma va uning asoratlarini, shuningdek, davolash usullarini tushuntiradi. Van der Kolk travma va uning nevrologik, hissiy, va psixologik ta’sirlarini, shuningdek, travmadan keyingi davolash yondashuvlarini chuqur o’rganadi.

<sup>2</sup>**Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--From Domestic Abuse to Political Terror** – Judith L. Herman

Judith Hermannning ushbu kitobi travma, uning ta’siri va o’zlarini oldingisiga nisbatan sakrab tushgan deb tahlil qiladi. Kitobda psixoterapiya, jamoat yordamchi xizmatlari va reabilitatsiya haqida aniq ma’lumotlar mavjud.

bilishlari mumkin yoki ular travma haqida eslatishi mumkin bo'lgan ba'zi joylardan yoki odamlardan qochishlarini ko'rishlari mumkin. Shikastlanishni boshdan kechirgan shaxslar, shuningdek, uxlashni qiyinlashtirishi yoki vazifalarga diqqatini jamlashi mumkin. Ko'pchilik uchun qo'rquv javoblari va alomatlari qisqa vaqtdan keyin tarqaladi. Ushbu alomatlarni hayotdagi kundalik faoliyatiga ta'sir qiladigan darajada boshdan kechirishni davom ettiradigan odamlarga travmadan keyingi stress buzilishi (TSBB) tashxisi qo'yilishi mumkin. TSSB ba'zi odamlarda travmadan keyin rivojlanishi mumkin bo'lgan kasallikdir. TSSB bo'yicha Milliy markaz ma'lumotlariga ko'ra, odamlarning taxminan 7-8% hayotida TSSB tashxisi qo'yiladi, bu travma boshdan kechirganlar sonidan ancha past. Ba'zi odamlarda TSSB rivojlanishiga nima sabab bo'lganini hech kim aniq bilmaydi, boshqalari esa yo'q. TSSB rivojlanishiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan ba'zi omillar: 1. Shafqatsiz voqeadan keyin dahshat, nochorlik va o'ta qo'rquvni his qilish. 2. Tadbirdan keyin qo'shimcha stress bilan kurashish. 3. Depressiya yoki xavotir kabi ruhiy salomatlik yoki moddani ishlatish holati mavjud. Odatda alomatlar travmatik hodisadan keyin uch oy ichida paydo bo'ladi, ammo ba'zida alomatlar oylar yoki yillar davomida ko'rinmasligi mumkin. TSSB tashxisini olganlarda keng tarqalgan to'rtta toifadagi simptomlar mavjud (quyida batafsilroq tushuntirilgan): qayta boshdan kechirish, qochish, giperarousal, kayfiyat va fikrlarning o'zgarishi. Hamma ham bunday holatni boshdan kechirmaydi, ammo TSSBning rasmiy tashxisi qo'yilishi uchun to'rt kishining hammasi bir oydan ko'proq tajribaga ega bo'lishi kerak. Ko'pincha, travma yoki TSSB haqida o'ylashganda, fikrlar harbiy asoslangan jangga o'tadi. Iroqdagi jangovar harakatlarda qatnashgan harbiy xizmatchilarning 14% dan ortig'i va Afg'onistonga yuborilganlarning 9% dan ortig'i PTSD alomatlari haqida xabar bergan.

Faxriylarga taqdim etiladigan xizmatlar haqida ko'proq ma'lumot olish uchun bizning [faxriylar](#) sahifamizga tashrif buyuring. TSSB ko'pincha [depressiya](#), [giyohvand moddalarni iste'mol qilish](#) yoki [tashvish bilan birga keladi](#). Yaxshiyamki, travma uzoq davom etadigan ta'sirga ega bo'lsa yoki

TSSB rivojlangan bo'lsa ham, odamlar to'liq va mazmunli hayotga ega bo'lishlari uchun travma oqibatlarini boshqarishning usullari mavjud. Bu usullar davolashning turli shakllarini o'z ichiga oladi, masalan: travmaga yo'naltirilgan psixoterapiyaning o'ziga xos turlari, dori -darmonlar va guruhni qo'llab-quvvatlash. Psixologik maslahat-odamlarni tashvishga solayotgan muammolarni hal qilishda, oldingi tadqiqot natijalariga asoslanib, maslahatlar berish orqali psixologik yordam ko'rsatish. Psixologik maslahat joylari psixologik maslahatni tashkillashtirib o'tkazadigan vaqtni, usullarni, vositalarni yana shuni ishtirok etish vazifasin, psixolog-maslahatchining mijoz bilan muloqot qilish uslubin va boshqalarni hisobga oladi. Psixologik maslahat-turli psixologik maslahatlar bo'lib, ular ko'rib chiqiladigan muammolarning tabiatiga ko'ra bo'linadi. Masalan:intim-shaxsiy, oilaviy, psixologik-pedagogik xizmat va boshqalar. Psixologik maslahat-psixologik maslahat xodimlari uchun tuzilgan ish jadvali, psixologik maslahat xodimlari tomonidan bajariladigan ish turlariga qaray vaqtni tahsimplash. Stressning keng kontseptsiyasi va uning umumiy salomatlik muammolari bilan bog'liqligidan tashqari, ish bilan bog'liq jarohatlarning ruhiy salomatlik<sup>3</sup> oqibatlarini oldini olish va davolashda psixiatrik diagnostikaning roliga kam e'tibor qaratildi. Ishdagi stress bo'yicha ishlarning aksariyati travmatik yoki hayot uchun xavfli shikastlanish yoki ishlab chiqarishdagi baxtsiz hodisa yoki zo'ravonlik harakati guvohi bo'lish kabi muayyan hodisa bilan bog'liq muammolarga emas, balki vaqt o'tishi bilan stressli sharoitlarga ta'sir qilish ta'siri bilan bog'liq. . Shu bilan birga, 1980-yillarning o'rtalaridan beri katta ishonch va qiziqish uyg'otgan holat - travmadan keyingi stress buzilishi (TSSB) urush jarohatlari va jinoyat qurbonlari bilan bog'liq ishlardan tashqarida kengroq qo'llaniladi. Ish joyiga kelsak, TSSB kasbiy shikastlanish holatlarida tibbiy tashxis sifatida va ish joyida yuzaga keladigan travmatik vaziyatlarga ta'sir

<sup>3</sup> "CPT for PTSD: A Comprehensive Manual for Clinicians" – Rachael L. Pine

Bu kitob kognitiv psixoterapiya (CPT) metodikasini TSSBni davolashda qanday qo'llashni ko'rsatadi. Kitobda CPT usulining nazariyasi va amaliyoti keltirilgan.

qilishning hissiy natijasi sifatida namoyon bo'la boshladi. Ko'pincha bu ish sharoitlari va psixologik jarohatlar to'g'risidagi da'volar berilganda ish beruvchining javobgarligi bilan bog'liqligi bo'yicha bahs-munozaralar va ba'zi chalkashliklarga sabab bo'ladi. Kasbiy sog'liqni saqlash shifokori ushbu ta'sirlar va jarohatlar bo'yicha da'volarni ko'rib chiqishda kompaniya siyosati bo'yicha maslahat berishga va ushbu xodimlarning diagnostikasi, davolashi va yakuniy ish holati bo'yicha tibbiy xulosalar berishga ko'proq chaqiriladi. TSSB va unga aloqador sharoitlar bilan tanishish, shuning uchun kasbiy salomatlik bo'yicha amaliyotchi uchun tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shikastlanishdan keyingi stress buzilishi travmatik hodisalar yoki sharoitlarga duchor bo'lgan odamlarga ta'sir qiladi. U uyqusizlik, psixologik va ijtimoiy chekinish belgilari, his-tuyg'ularni, ayniqsa g'azabni nazorat qilishda qiyinchiliklar va shikastlangan voqeani eslab qolish va qayta tiklash bilan tavsiflanadi. Ta'rifga ko'ra, travmatik hodisa - bu kundalik hayot voqealarining odatiy doirasidan tashqarida bo'lgan va shaxs tomonidan boshdan kechiriladigan voqea. Travmatik hodisa odatda o'z hayotiga yoki yaqin kishiga tahdid yoki haqiqiy o'lim yoki jiddiy jarohatning guvohi bo'lishni o'z ichiga oladi, ayniqsa bu to'satdan yoki zo'ravonlik bilan sodir bo'lganda. Bizning hozirgi TSSB kontseptsiyasining psixiatrik antetsedentlari Jahon urushlari paytida va undan keyin "jangovar charchoq" va "qobiq zarbasi" ta'riflariga qaytadi. Biroq, Vetnam davridagi o'n minglab jangovar faxriylar AQSh faxriylar ma'muriyatining kasalxonalarini, oilaviy<sup>4</sup> shifokorlar idoralari, qamoqxonalar va uysizlar boshpanalarida paydo bo'la boshlaganlarida, bu ko'pincha zaiflashuvchi holatning sabablari, belgilari, kursi va samarali davolash hali ham yaxshi tushunilmagan edi. 1970-yillar. Ko'p jihatdan faxriylar guruhlarining uyushgan sa'y-harakatlari tufayli, Amerika Psixiatriya

<sup>4</sup> "CPT for PTSD: A Comprehensive Manual for Clinicians" – Rachael L. Pine

Bu kitob kognitiv psixoterapiya (CPT) metodikasini TSSBni davolashda qanday qo'llashni ko'rsatadi. Kitobda CPT usulining nazariyasi va amaliyoti keltirilgan.

Assotsiatsiyasi bilan hamkorlikda, TSSB birinchi marta 1980 yilda 3-nashrda aniqlangan va tavsiflangan. *Ruhiy kasalliklar diagnostikasi va statistik qo'llanmasi* (DSM III) (Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasi 1980). Hozirda bu holat travma qurbonlarining keng doirasiga, jumladan, fuqarolik ofatlaridan omon qolganlar, jinoyatlar, qiynoqlar va terrorizm qurbonlari, bolalik va uydagi zo'ravonlikdan omon qolganlarga ta'sir qilishi ma'lum. Buzilish tasnifidagi o'zgarishlar joriy diagnostika qo'llanmasida (DSM IV) aks ettirilgan bo'lsa-da, diagnostika mezonlari va alomatlari deyarli o'zgarishsiz qolmoqda (Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasi 1994). TSSB va travmatik stress bilan bog'liq holatlarning differentsial diagnostikasi uchun kalit travmatik stressorning mavjudligi hisoblanadi. Stressli hodisa A mezoniga mos kelishi kerak bo'lsa-da, ya'ni odatiy tajriba doirasidan tashqarida bo'lgan hodisa yoki vaziyat bo'lishi kerak - odamlar shunga o'xshash hodisalarga turli yo'llar bilan javob berishadi. Bir odamda klinik stress reaksiyasini keltirib chiqaradigan hodisa boshqasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmasligi mumkin. Shu sababli, boshqa shunga o'xshash ta'sir ko'rsatadigan ishchilarda simptomlarning yo'qligi amaliyotchiga ma'lum bir ishchida haqiqiy travmadan keyingi reaksiya ehtimolini kamaytirishga olib kelmasligi kerak. TSSB uchun individual zaiflik, stressorning o'zi intensivligi kabi, jabrlanuvchiga tajribaning hissiy va kognitiv ta'siri bilan bog'liq. Zaiflikning asosiy omili - bu oldingi travmatik ta'sir yoki biron bir turdagi jiddiy shaxsiy yo'qotish tufayli psixologik travma tarixi. TSSBni ko'rsatadigan simptom tasviri taqdim etilganda, travma mezoniga javob beradigan hodisa sodir bo'lganligini aniqlash muhimdir. Bu ayniqsa muhimdir, chunki jabrlanuvchining o'zi uning alomatlari va travmatik hodisa o'rtasida aloqa o'rnatolmasligi mumkin. Semptomni sabab bilan bog'lab bo'lmaydigan bu hodisaning unutilishi yoki ajralishiga olib kelishi mumkin bo'lgan umumiy "qo'zg'alish" reaksiyasidan keyin yuzaga keladi, chunki simptomning paydo bo'lishi haftalar yoki oylar

davomida kechikishi odatiy hol emas. Surunkali va tez-tez og'ir depressiya, tashvish va somatik holatlar ko'pincha tashxis qo'yish va davolashning muvaffaqiyatsizligi natijasidir. Shunday qilib, erta tashxis qo'yish, ayniqsa, kasallikning ko'pincha yashirin tabiati, hatto jabrlanuvchining o'zi uchun va davolanishga olib keladigan oqibatlari tufayli juda muhimdir. TSSBning depressiya va tashvish belgilari farmakologiya kabi odatiy davolash usullariga javob berishi mumkin bo'lsa-da, samarali davolash odatda ushbu holatlar uchun tavsiya etilganlardan farq qiladi.<sup>5</sup> TSSB barcha psixiatrik sharoitlarning eng oldini olish mumkin bo'lgan va kasbiy salomatlik sohasida, ehtimol, ish bilan bog'liq barcha jarohatlar ichida eng oldini olish mumkin bo'lishi mumkin. Uning paydo bo'lishi to'g'ridan-to'g'ri ma'lum bir stressor hodisasi bilan bog'liq bo'lganligi sababli, davolanish profilaktikaga qaratilgan bo'lishi mumkin. Agar travmatik ta'sirdan so'ng darhol tegishli profilaktik ta'lim va maslahat berilsa, keyingi stress reaksiyalarini minimallashtirish yoki butunlay oldini olish mumkin. Aralashuvning profilaktik yoki terapevtik bo'lishi ko'p jihatdan vaqtga bog'liq, ammo metodologiya asosan o'xshashdir. Muvaffaqiyatli davolash yoki profilaktika aralashuvining birinchi bosqichi jabrlanuvchiga stress omili va uning alomatlari o'rtasidagi aloqani o'rnatish imkonini beradi. Odatda qo'rqinchli va chalkash reaksiyalarni aniqlash va "normalizatsiya qilish" simptomlarni kamaytirish yoki oldini olish uchun juda muhimdir. Stress reaksiyasini normallashtirish amalga oshirilgandan so'ng, davolanish tajribaning hissiy va kognitiv ta'sirini nazorat ostida qayta ishlashga qaratilgan.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

**1. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma**" – Bessel van der Kolk Bu kitob travma va uning asoratlarini,

<sup>5</sup> **Waking the Tiger: Healing Trauma**" – Peter A. Levine

Levine travmadan keyingi davolashda somatik yondashuvni va tana orqali davolashni tushuntiradi. Bu kitob travma jarohatlarini hissiy va jismoniy jihatdan qanday qabul qilishni va ularni engishning usullarini o'rgatadi.

shuningdek, davolash usullarini tushuntiradi. Van der Kolk travma va uning nevrologik, hissiy, va psixologik ta'sirlarini, shuningdek, travmadan keyingi davolash yondashuvlarini chuqur o'rganadi.

**2. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--From Domestic Abuse to Political Terror"** – Judith L. Herman Judith Hermanning ushbu kitobi travma, uning ta'siri va travmadan keyingi tiklanish jarayonini keng ko'lamda tahlil qiladi. Kitobda psixoterapiya, jamoat yordamchi xizmatlari va reabilitatsiya haqida aniq ma'lumotlar mavjud.

**3. "CPT for PTSD: A Comprehensive Manual for Clinicians"** – Rachael L. Pine

Bu kitob kognitiv psixoterapiya (CPT) metodikasini TSSBni davolashda qanday qo'llashni ko'rsatadi. Kitobda CPT usulining nazariyasi va amaliyoti keltirilgan.

**4. "CPT for PTSD: A Comprehensive Manual for Clinicians"** – Rachael L. Pine

Bu kitob kognitiv psixoterapiya (CPT) metodikasini TSSBni davolashda qanday qo'llashni ko'rsatadi. Kitobda CPT usulining nazariyasi va amaliyoti keltirilgan.

**5. The Trauma Recovery Manual: A Guide to Counseling and Psychotherapy**" –Fiona O'Callaghan O'Callaghan bu kitobda travmadan keyingi tiklanish jarayonida psixoterapiya va maslahat berishning amaliy aspektlarini keltiradi. Kitobda turli usullar va yondashuvlar haqida ma'lumot berilgan.