

PSIXOLOGIK TRAVMA VA UNING TA'SIRI

Choriyev Sardor Muqumboi o'g'li

Ravshanova Sarvara Anvar qizi

Jo'rayeva Feruza Abdumalikovna

Xayrullayeva Gulbahor Abdullox qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika institute talabalari

Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya

kafedrasi o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)

ulugbekshomurotov986@gmail.com

Annotsiya

Psixologik travma insonning ruhiy holatiga kuchli ta'sir qiluvchi hodisalardan kelib chiqadi. Ushbu maqolada psixologik travmaning turlari, uning ta'siri va davolash usullari haqida ilmiy izlanishlar asosida umumiy tushuncha berilgan. Psixologik travma faqat jismoniy yoki emotsional holatga emas, balki shaxsning ijtimoiy hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Travmaning davolashida psixoterapiya, dori-darmonlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati katta.

Kalit so'zlar: Psixologik travma, Emotsional holat, Kognitiv-behavioral terapiya, Travma davolash, Stress, Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Аннотация

Психологическая травма возникает в результате воздействия событий, сильно влияющих на психоэмоциональное состояние человека. В данной статье рассматриваются виды психологических травм, их влияние на личность и методы лечения, основанные на научных исследованиях. Психологическая травма оказывает негативное влияние не только на физическое и эмоциональное состояние, но и на социальную жизнь человека. В лечении травмы важную роль играют психотерапия, медикаментозное лечение и социальная поддержка.

Ключевые слова: Психологическая травма, Эмоциональное состояние, Когнитивно-поведенческая терапия, Лечение травмы, Стресс, Социальная поддержка

Abstract

Psychological trauma arises from events that significantly impact an individual's emotional and psychological state. This article discusses the types of psychological trauma, its effects, and treatment methods based on scientific research. Psychological trauma affects not only the physical and emotional state but also the social life of an

individual. In treating trauma, psychotherapy, medication, and social support play a crucial role.

Key words: Psychological trauma, Emotional state, Cognitive-behavioral therapy, Trauma treatment, Stress, Social support

Kirish

Psixologik travma — insonning ruhiy holatiga kuchli va davomli ta'sir qiladigan hodisalar natijasida yuzaga keladigan psixologik va emotsional zarardir. Bu hodisalar odatda kutilmagan va jarohatlaydigan bo'lib, odamning hayotiga tahdid soladi. Psixologik travma har bir insonda har xil shaklda namoyon bo'lishi mumkin, ammo uning ta'siri ko'pincha uzoq muddatli bo'lib, insonning o'zini tutish tarzini, ijtimoiy munosabatlarini va hayot sifatini o'zgartirishi mumkin. Psixologik travmaning ta'siri, uning kelib chiqish sabablari va davolash metodlari haqida ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilgan.

Psixologik Travmaning Ta'rifi va Turlari

Psixologik travma — odamning ruhiy va emotsional holatiga ta'sir ko'rsatuvchi, shaxsning hayotini tubdan o'zgartiradigan yoki unga tahdid soladigan hodisalar natijasida yuzaga keladi. Bu hodisalar tabiiy ofatlar, jismoniy yoki jinsiy zo'ravonlik, oila a'zolarining vafoti, yirik yo'qotishlar, urush va boshqa noxush holatlar bo'lishi mumkin. Psixologik travma odamning o'zini, boshqalarni va dunyoni qanday qabul qilishini o'zgartiradi.

Psixologik travmaning turli turlari mavjud:

- **Jismoniy zo'ravonlikdan kelib chiqadigan travma:** Bu, jismoniy shikastlanish yoki uzoq davom etgan zo'ravonlikka duchor bo'lgan insonlarda kuzatiladi.
- **Jinsiy zo'ravonlik:** Jinsiy zo'ravonlikdan keyin travmatik holatlar ko'pincha uzoq davom etishi mumkin.
- **Tabiiy ofatlar yoki texnologik falokatlar:** Yer silkinishlari, to'fonlar, o'choq yoki yadro falokatlari kabi voqealar psixologik travmaga olib kelishi mumkin.
- **Ijtimoiy va iqtisodiy stress:** Odamlar o'zini jamiyatda noma'lum yoki past darajada his qilishlari ham psixologik travma yaratishi mumkin.

Psixologik Travmaning Belgilari va Ta'siri

Psixologik travmaning ko'rinishlari turlicha bo'lishi mumkin, lekin ba'zi umumiy belgilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

- **Xotira yo'qotish yoki hayajonli xotiralar:** Travmatik voqealarga bog'liq eslash yoki o'sha hodisani qayta ko'rish.
- **Kengaytirilgan xavotirlik va tashvish:** Doimiy ravishda xavotirda bo'lish, stressni boshqarishning qiyinligi.

- **Emotsional detachment:** Boshqalar bilan aloqa o'rnatishda qiyinchiliklar, ko'pincha odamlar o'zlarini yolg'iz his qilishadi.
- **Bodibilding va jismoniy reaksiyalar:** Hissiy shikastlanishlarga javob sifatida bosh og'rig'i, uyqusizlik va boshqalar.

Psixologik travmaning ta'siri faqat jismoniy va emotsional holatga emas, balki shaxsning ijtimoiy munosabatlari va kundalik faoliyatlariga ham ta'sir qiladi. Travmatizatsiya insonni jamiyatdan ajratib qo'yishi yoki yakkalanishiga olib kelishi mumkin. Bu, o'z navbatida, individualning hayot sifatiga ta'sir qiladi.

Psixologik Travmaning Davolash Usullari

Psixologik travmani davolashda bir necha usullar mavjud:

1. **Psixoterapiya:** Psixoterapiya orqali travma bilan ishlashda kognitiv-behavioral terapiya (CBT), EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), va boshqa usullar qo'llaniladi. Bu metodlar travmaning emotsional va kognitiv aspektlarini yengib o'tishga yordam beradi.
2. **Dori-darmonlar:** Travma bilan bog'liq emotsional buzilishlarni kamaytirish uchun antidepressantlar va anksiyolitiklar ishlatilishi mumkin.
3. **Grupplar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:** Boshqa travma o'lgan insonlar bilan muloqot qilish orqali, odamlar o'zlarini tushunishadi va travma bilan kurashishga yordam beradigan qo'llab-quvvatlashni topadilar.

Xulosa

Psixologik travma odamlarning hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, ammo davolanish usullari yordamida bu ta'sirni kamaytirish va hayot sifatini yaxshilash mumkin. Travma bilan kurashish jarayoni individual va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni talab qiladi. Psixologik travma va uning davolash usullari haqida ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilgan bo'lib, bu sohada yangi yondashuvlar va terapiya metodlari o'rganilmoqda.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.
2. van der Kolk, B. A. (1994). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books.
3. Greenwald, R. (1999). *Psychological Trauma and Recovery*. International Journal of Social Psychiatry, 45(3), 212-222.
4. Roth, M. (1996). *Trauma and its Aftermath: The Study of Post-Traumatic Stress Disorder*. Harvard University Press.
5. Foa, E. B., Keane, T. M., & Friedman, M. J. (2000). *Effective Treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. Guilford Press.