

HARBIY XIZMATCHILARDA JAROHATDAN KEYINGI STRESSLI BUZILISHLARNING PSIXOSOMATIK OMILLARI

Tojiboyev Navro‘zbek Nodir o‘g‘li

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti 3-bosqich kursanti

Annotatsiya: *Jangovar kasbiy stress buzilishi (JKSB) bu shaxsning ekstremal, xavfli yoki o‘lim tahdidi mavjud bo‘lgan sharoitlarda uzoq muddatli psixik zo‘riqish natijasida yuzaga keladigan kompleks psixologik va fiziologik o‘zgarishlar majmuasidir. Mazkur buzilish harbiy xizmatchilarda, huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlarida, qutqaruvchilarda va boshqa xavfli kasb egalari orasida keng tarqalgan bo‘lib, u stress omillari, organizmning himoya mexanizmlari hamda psixofiziologik javob reaksiyalari o‘rtasidagi uzviy aloqadorlikni aks ettiradi.*

Kalit so‘zlar: *jangovar kasbiy stress buzilishi (JKSB), harbiy psixologiya, stress omillari, psixologik moslashuv, posttravmatik stress holati, psixofiziologik o‘zgarishlar, gomeostaz, asab tizimi faoliyati, yurak-qon aylanish tizimi, nafas olish tizimi, metabolik jarayonlar.*

Harbiy xizmatchilarda PTSS odatda jangovar tajribalardan keyin paydo bo‘ladi va psixosomatik simptomlar psixologik stressning jismoniy ifodasi sifatida namoyon bo‘ladi. Masalan: surunkali og‘riqlar, bosh og‘rig‘i, orqa va bo‘g‘im og‘riqlari, ovqat hazm qilish muammolari, ich qotishi, diareya, qorin og‘rig‘i va yurak-qon tomir buzilishlari, gipertenziya, aritmiya keng tarqalgan. Bu simptomlar travma xotiralari bilan bog‘liq bo‘lib, uyqu buzilishlari insomniya, dahshatli tushlar va charchoq bilan birga keladi. PTSS simptomlari dinamikasi kechikkan namoyon bo‘lishdan surunkali shaklga o‘tishgacha bo‘ladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, simptomlar 40-45 yil davom etishi mumkin, ayniqsa veteranlarda. Somatik simptomlar psixologik holatni kuchaytiradi, masalan, uyqu etishmovchiligi PTSS ni og‘irlashtiradi.

AQSh harbiy veteranlarida PTSS tarqalishi erkaklarda 14%, ayollarda 24% ni tashkil etadi. PTSS'li veteranlarda umr bo‘yi tarqalishi 8%, surunkali shakli esa 4.8%. Psixosomatik simptomlar PTSS'li bemorlarning 47% ida doimiy ravishda kuzatiladi. Post-travmatik stress sindromi (PTSS) harbiy xizmatchilar va veteranlarda keng tarqalgan psixik buzilish bo‘lib, u jangovar tajribalar natijasida paydo bo‘ladi va psixologik hamda jismoniy salomatlikka jiddiy ta‘sir etadi. Ushbu bo‘limda xorijiy ilmiy maqolalar va statistik ma‘lumotlar asosida PTSS'li harbiy xizmatchilarda psixosomatik simptomlarning namoyon bo‘lishi va dinamikasi batafsil ko‘rib chiqiladi. Ma‘lumotlar asosan AQSh harbiy tizimi va veteranlariga oid tadqiqotlardan olingan bo‘lib, ularning ishonchliligi yuqori baholanadi.

Psixosomatik simptomlar PTSS da psixologik va jismoniy o‘zaro ta‘sir natijasida paydo bo‘ladi. Ular quyidagi shakllarda namoyon bo‘ladi:



Yurak-qon tomir tizimi: Gipertenziya, aritmiya va yurak kasalliklari. Surunkali stress neyroendokrin tizimni buzadi, bu esa qon bosimini oshiradi.

Ovqat hazm qilish tizimi: Qorin og'rig'i, diareya, ich qotishi va irritabli ichak sindromi. Bu simptomlar emotsional stressdan kelib chiqadi va vazn yo'qotishiga olib keladi.

Surunkali og'riqlar: Bosh og'rig'i, fibromiyalgiya, orqa va bo'g'im og'riqlari. Ular travma eslatmalar sifatida ishlaydi va PTSS ni kuchaytiradi.

Uyqu buzilishlari: Insomniya, dahshatli tushlar va surunkali charchoq. Uyqu etishmovchiligi PTSS ni og'irlashtiradi va immun tizimini zaiflashtiradi.

Boshqa simptomlar: Charchoq, immunitet pasayishi va modda suiiste'moli alkogol, giyohvandlik.

Travmadan oldingi xavf omillariga quyidagilar kirdi: xotin-qizlar jinsi, etnik ozchilikka mansublik, past ta'lim darajasi, ofitser bo'lmagan mansab, quruqlikdagi qo'shin (armiya) xizmati, jangovar ixtisos, safar (rotatsiya)lar sonining ko'pligi, safarlar umumiy davomiyligining uzoqligi, ko'proq salbiy hayotiy voqealar, avvalgi travmalarga duch kelish va avvaldan mavjud psixologik muammolar. Travma davriga doir turli jihatlar ham xavf omillari sifatida qayd etildi: jangovar ta'sir kuchayishi, qurol qo'llash, biror kishining yaralanganini yoki halok bo'lganini ko'rish, og'ir travma va safar bilan bog'liq stressorlar. Travmadan keyingi davrda esa, safardan keyingi yetarli qo'llab-quvvatlovning yo'qligi PTSS xavfini oshirdi. Ushbu tahlil harbiy xizmatchilar va veteranlarda jangovar PTSS uchun xavf omillariga oid dalillarni taqdim etadi. Kelgusida ushbu o'zgaruvchilarning o'zaro ta'siri va PTSSga moyillikdan qanday himoyalanih eng maqbul yo'llarini aniqlash uchun qo'shimcha tadqiqotlar zarur.

Harbiy xizmatchilar va veteranlarda post-travmatik stress buzilishi (PTSS) 30 yildan ortiq vaqt davomida o'rganib kelinmoqda; PTSS shaxs boshidan o'tkazgan yoki guvoh bo'lgan travmatik hodisadan (masalan, jangovar vaziyat, tabiiy ofat yoki zo'ravon shaxsiy hujum) keyin rivojlanishi mumkin. PTSS ko'pincha harbiy xizmatchilar orasida jangovar travma bilan bog'liq ravishda o'rganiladi. Jangovar omillarning harbiy xizmatchilarda PTSSga ta'siri jamoatchilik, harbiy rahbarlar va siyosatchilar uchun katta tashvish uyg'otadi; haqiqatan ham u og'ir yoki hayot uchun xavfli travmaning nogironlikka olib keluvchi oqibati bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, PTSS sezilarli ruhiy iztiroblarga sabab bo'ladi va shaxsiy hamda ijtimoiy funksiyalarga xalaqit beradi; buning oqibatida ijtimoiy chekinish, g'azab va agressiya vujudga kelishi mumkin. Harbiy populyatsiyalarda PTSS harbiy tayyorgarlik darajasi va harbiy maqsadlarning amalga oshirilishiga ham keng qamrovli ta'sir ko'rsatadi. PTSS bo'yicha tadqiqotlar bir necha toifaga ajratiladi: PTSSning asosiy nazariy yo'nalishlari kasallik epidemiologiyasi, klinik namoyon bo'lishi va tasnifi, komorbid holatlar, PTSSga aloqador patogen omillar travmatik voqealar, ruhiy kasalliklar oilaviy tarixi, ijtimoiy omillar, PTSSning diagnostikasi va



baholashi hamda PTSSni davolash va profilaktikasi. Tadqiqotchilar PTSS rivojlanishini tushuntirish uchun ko'plab nazariyalarni taklif etgan: biologik va psixologik nazariyalar.

Psixologik nazariyalar tarkibiga psixodinamik nazariya, o'rganish nazariyasi va kognitiv nazariyalar kiradi; ularning orasida kognitiv nazariya PTSS rivojlanishini eng yaxshi izohlaydi. PTSSning biologik nazariyasi bo'yicha olib borilgan hozirgi tadqiqotlar xastalik bilan bog'liq xavf omillari va neyrobiologik mexanizmlarni chuqurroq tushunishga qaratilgan. Neyrobiologik tadqiqotlar PTSS umumiy stress javobidan va boshqa ruhiy kasalliklardan farq qiluvchi alohida mexanizmlarga ega ekanini ko'rsatgan. Masalan, Bremner va hammualliflar PTSSga chalingan bemorlarda gipotallamus-gipofiz-buyrak usti bezlari o'qi faoliyatida buzilishlar borligini qayd etganlar. Shuningdek, Gelpin, Bonne va boshqalar PTSS bo'lgan shaxslarda katexolaminlar darajasi g'ayritabiiy bo'lishi mumkinligi, chunki ular uyqusizlik va oson cho'chib ketish kabi yuqori ogohlik simptomlarini namoyish qilishlarini taxmin qilgan. Bundan tashqari, Wong va boshqalar immun tizimidagi o'zgarishlar PTSSning kelib chiqishi va saqlanishida ishtirok etishi mumkinligini bildirgan.

Xulosa qilib aytganda, posttravmatik stress buzilishi (PTSB) va psixosomatik omillar bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, insonning ruhiy holatida kechayotgan jarayonlar bevosita uning fiziologik tizimlariga ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy travma nafaqat emotsional barqarorlikni, balki yurak-qon aylanish, nafas olish, asab, endokrin va immun tizimlar faoliyatini ham izdan chiqaradi. Shuning uchun bu holatlarni faqat psixik jarayon sifatida emas, balki organizmning umumiy muvozanatini buzuvchi kompleks sindrom sifatida baholash lozim.

Bunday holatlarda kompleks yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi: psixoterapiya, emotsional qo'llab-quvvatlash, farmakoterapiya (dori vositalari yordamida davolash) va sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish insonning ruhiy va jismoniy salomatligini tiklashda muhim o'rin tutadi. Ruhiy barqarorlik va jismoniy sog'lomlik bir-biridan ajralmas yagona tizim bo'lib, ruhiy muvozanatni saqlash organizmning umumiy sog'lom faoliyati uchun poydevor hisoblanadi.

JKSBning rivojlanishiga olib keluvchi omillar jarohatlar, o'lim xavfi, jangovar stress va o'ta ekstremal sharoitlar inson organizmida qayta tiklanishi qiyin bo'lgan psixik hamda fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Natijada, shaxsning hayot sifati, ijtimoiy moslashuvi va kasbiy faoliyati keskin o'zgarishi mumkin.

Shu sababli jangovar harakatlarda bevosita ishtirok etgan harbiy xizmatchilar, shuningdek, jang maydonlarini tozalash yoki qutqaruv ishlarida qatnashgan mutaxassislar uchun muntazam tibbiy ko'rik va psixologik suhbatlar o'tkazish zarur. Agar ularning fiziologik yoki psixik holatida og'ishlar kuzatilsa, darhol terapevtik yoki psixokorreksion muolajalar amalga oshirilishi lozim. Bundan tashqari, JKSBni boshidan kechirgan shaxs voqeani takror-takror yodga olishdan, unga o'xshash



vaziyatlarga tushishdan imkon qadar tiyilishi kerak. Agar bu holatlar uni tinch qo‘ymasa, u darhol psixolog yoki shifokorga murojaat qilishi shart.

Demak, PTSB bilan bog‘liq ruhiy va jismoniy o‘zgarishlarni vaqtida aniqlash, psixodiagnostika, reabilitatsiya hamda profilaktika choralari ko‘rish nafaqat shaxs sog‘lig‘ini, balki jamiyatning umumiy psixologik xavfsizligini ta‘minlashdagi eng muhim vazifalardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Красило А.И. Психологическое консультирование посттравматических состояний / А.И. Красило. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. - 96 с.
2. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. - М.: Академа, 2005. - 283 с.
3. Полинак А.В. Коррекция симптомов отсроченного посттравматического стрессового расстройства у военнослужащих - ветеранов современных вооруженных конфликтов / А.В. Полинак // Адаптивная физическая культура. - 2007. - № 1 (29). - С. 45 - 49.

