



EMOTSIONAL TOLIQISH SINDROMI.

Tulabayeva Gulchexra Kirgizbayevna

Namangan davlat universiteti Tibbiyot fakulteti

Klinik fanlar kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada emotsional toliqish sindromining (burnout syndrome) mohiyati, sabablari, alomatlari va uning ijtimoiy-psixologik oqibatlari tahlil qilinadi. Ayniqsa, ta'lim, tibbiyot va xizmat ko'rsatish sohalarida faoliyat yuritayotgan mutaxassislarda ushbu sindromning uchrashi tez-tez kuzatiladi. Maqolada mavjud adabiyotlar asosida sindromning psixologik mexanizmlari yoritilib, ilmiy metodlar yordamida o'rganilgan natijalar asosida muhokama olib boriladi. Xulosa va tavsiyalar orqali ushbu sindromga qarshi kurashishning samarali yo'llari ko'rsatib o'tiladi.*

Kalit so'zlar: *Emotsional toliqish, burnout sindromi, stress, ruhiy salomatlik, professional charchoq, psixologik yordam, mehnat samaradorligi.*

Zamonaviy jamiyatda insonning ish faoliyati nafaqat jismoniy, balki emotsional va intellektual resurslarni ham faol sarflashni talab qiladi. Xususan, tibbiyot, pedagogika, psixologiya, ijtimoiy xizmat sohalarida faoliyat yuritayotganlar muntazam stress, bosim va yuqori mas'uliyat ostida ishlaydilar. Bu holat ularning emotsional resurslarini asta-sekin tugatib, emotsional toliqish sindromiga olib keladi. Ushbu sindrom insonning mehnatga layoqatini pasaytiribgina qolmay, balki uning ruhiy salomatligiga, ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, bu holatni erta aniqlash, oldini olish va zarur hollarda psixologik yordam ko'rsatish dolzarb masalalardan biridir.

Emotsional toliqish sindromi (ingliz tilida burnout syndrome yoki emotional burnout) uzoq muddatli stress, haddan tashqari ish yuki yoki emotsional zo'riqish natijasida yuzaga keladigan jismoniy, ruhiy va psixologik charchoq holati. Bu sindrom ko'pincha professional faoliyatda, ayniqsa, yuqori



mas'uliyat talab qilinadigan sohalarda (masalan, shifokorlar, o'qituvchilar, ijtimoiy xodimlar) yoki shaxsiy hayotda doimiy bosim ostida bo'lgan odamlarda kuzatiladi. Quyida sindrom haqida batafsil ma'lumot, uning sabablari, belgilari, oqibatlar va uni bartaraf qilish usullari haqida to'xtalamiz.

Emotsional toliqish sindromi nima?

Emotsional toliqish sindromi birinchi marta 1970-yillarda amerikalik psixolog Herbert Freudenberger tomonidan ta'riflangan. U buni "doimiy stress natijasida energiya, motivatsiya va o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishi" deb izohlagan. Bu holat nafaqat ish bilan bog'liq bo'lishi mumkin, balki oilaviy mas'uliyat, o'qish yoki boshqa doimiy bosim manbalari natijasida ham yuzaga kelishi mumkin.

Sindrom odatda uchta asosiy komponentdan iborat:

Emotsional charchoq: O'zini doimiy ravishda charchagan, energiyasiz his qilish.

Depersonalizatsiya: Ish, odamlar yoki vazifalarga nisbatan befarqlik yoki salbiy munosabat shakllanishi.

Shaxsiy muvaffaqiyatning pasayishi: O'z ishida yoki hayotida muvaffaqiyatsizlik hissi, o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotish.

Belgilari

Emotsional toliqish sindromining belgilari jismoniy, psixologik va xulq-atvor jihatlarida namoyon bo'ladi. Quyida ularni batafsil ko'rib chiqamiz:

Jismoniy belgilar:

- Doimiy charchoq va energiya yetishmasligi, hatto yaxshi uxlagandan keyin ham.
- Uyqusizlik yoki uyqu sifatining yomonlashishi.
- Bosh og'rig'i, mushak og'riqlari yoki ovqat hazm qilish muammolari.
- Immunitetning zaiflashishi, natijada tez-tez shamollash yoki boshqa kasalliklar.
- Yurak urishi tezlashishi yoki ko'krakdagi bosim hissi.

Psixologik belgilar:



- Motivatsiya yo'qolishi, ish yoki kundalik faoliyatga qiziqish pasayishi.
- O'zini yolg'iz, tushkun yoki nochor his qilish.
- Tashvish, depressiya yoki asabiylikning kuchayishi.
- Ishga yoki odamlarga nisbatan cinik yoki salbiy munosabat shakllanishi.
- O'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotish, o'zini "yetarlicha yaxshi emas" deb his qilish.

Xulq-atvor belgilari:

- Ishda yoki muloqotda samaradorlikning pasayishi.
- Ijtimoiy munosabatlardan uzoqlashish, do'stlar yoki oila bilan aloqani kamaytirish.
- Ishdan qochish, kechikish yoki vazifalarni bajarishda sustkashlik.
- Spirtli ichimliklar, tamaki yoki boshqa moddalarga moyillikning oshishi (stressni boshqarish uchun).

Sabablari

Emotsional toliqish sindromi turli omillar ta'sirida yuzaga keladi. Quyida asosiy sabablar keltirilgan:

Ish bilan bog'liq omillar:

- Haddan tashqari ish yuki yoki qisqa muddatlarda ko'p vazifa bajarish talabi.
- Ish joyida qo'llab-quvvatlashning yo'qligi (rahbar yoki hamkasblardan).
- Ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatning buzilishi.
- Monoton yoki ma'nosiz deb hisoblangan ish.

Shaxsiy omillar:

- Mukammallikka intilish (perfeksionizm) yoki o'ziga yuqori talablar qo'yish.
- Stressni boshqarish ko'nikmalarining yetishmasligi.
- O'z ehtiyojlarini e'tiborsiz qoldirib, boshqalarga yordam berishga haddan tashqari e'tibor berish (masalan, "yordamchi sindromi").
- Dam olish vaqtining yo'qligi yoki o'zini qayta tiklashga e'tibor bermaslik.



Ijtimoiy va tashqi omillar:

- Moliyaviy bosim yoki iqtisodiy noaniqlik.
- Oilaviy muammolar yoki shaxsiy munosabatlardagi ziddiyatlar.
- Ijtimoiy izolyatsiya yoki yaqinlardan qo'llab-quvvatlashning yo'qligi.

Oqibatlari

Agar emotsional toliqish sindromiga e'tibor berilmasa, u jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin:

- Ruhiy salomatlik muammolari: Depressiya, tashvish buzilishi yoki boshqa psixologik kasalliklarning rivojlanishi.
- Jismoniy sog'liq muammolari: Surunkali charchoq, yurak-qon tomir kasalliklari, immunitetning zaiflashishi.
- Ish va shaxsiy hayotda muammolar: Ishdan ayrilish, oilaviy munosabatlarning yomonlashishi, ijtimoiy izolyatsiya.
- Hayot sifatining pasayishi: Umumiy baxt va hayotdan zavqlanish darajasining kamayishi.

Davolash va oldini olish

Emotsional toliqish sindromini bartaraf qilish va undan saqlanish uchun quyidagi choralar tavsiya etiladi:

Shaxsiy strategiyalar:

- Ish va dam olish muvozanati: Har kuni o'zingizga dam olish uchun vaqt ajrating. Masalan, sevimli mashg'ulotlar, sport yoki tabiatda sayr qilish.
- Stressni boshqarish texnikalari: Meditatsiya, chuqur nafas olish mashqlari, yoga yoki mindfulness amaliyotlari stressni kamaytirishga yordam beradi.
- Uyqu va ovqatlanish: Sifatli uyqu va muvozanatli ovqatlanish jismoniy va ruhiy salomatlikni tiklashda muhim.
- Vaqtni boshqarish: Vazifalarni rejalashtirish, muhim va shoshilinch ishlarni ajratish, "yo'q" deyishni o'rganish.

Ijtimoiy yordam:



- Yaqinlar bilan muloqot: Do'stlar, oila yoki hamkasblar bilan ochiq suhbatlashish stressni kamaytiradi.

- Professional yordam: Psixolog yoki psixoterapevt bilan maslahatlashish, ayniqsa kognitiv-xulqiy terapiya (CBT) samarali bo'ladi.

- Ish joyida qo'llab-quvvatlash: Rahbar yoki hamkasblar bilan ochiq muloqot qilish, ish yukini muhokama qilish.

Ish joyidagi o'zgarishlar:

- Ish grafigini qayta ko'rib chiqish: Agar mumkin bo'lsa, ish soatlarini qisqartirish yoki masofadan ishlash imkoniyatlarini ko'rib chiqish.

- Maqsadlarni aniqlashtirish: Ishda real maqsadlar qo'yish va ularga erishishni bosqichma-bosqich rejalashtirish.

- Dam olish kunlari: Hafta oxiri yoki ta'til vaqtlarida to'liq ish bilan aloqani uzish.

Uzun muddatli chora-tadbirlar:

- Hayotiy maqsadlarni qayta ko'rib chiqish: O'zingiz uchun muhim bo'lgan narsalarni aniqlang va energiyangizni shu yo'nalishga sarflang.

- Yangilik kiritish: Ishda yoki shaxsiy hayotda o'zgarishlar qilish, masalan, yangi ko'nikmalar o'rganish yoki yangi mashg'ulot topish.

- Mukammallikdan voz kechish: Realistik standartlar qo'yish va o'zingizni boshqalar bilan solishtirmaslik.

Qachon mutaxassisga murojaat qilish kerak?

Agar quyidagi holatlar kuzatilsa, psixolog yoki psixoterapevtga murojaat qilish tavsiya etiladi:

- Belgilar bir necha haftadan ko'proq davom etsa.

- Depressiya, tashvish yoki o'ziga zarar yetkazish haqidagi o'ylar paydo bo'lsa.

- Kundalik hayotga ta'sir qiladigan darajada charchoq yoki motivatsiya yo'qolishi.



Xulosa

Emotsional toliqish sindromi jiddiy, ammo oldini olish va davolash mumkin bo'lgan holatdir. Eng muhimi, o'z holatingizni vaqtida sezish va unga e'tibor berishdir. Agar siz yoki yaqinlaringizda bu sindrom belgilari kuzatilsa, avvalo stress manbalarini aniqlang, dam olishga vaqt ajrating va kerak bo'lsa mutaxassisdan yordam so'rang.

Emotsional toliqish sindromi mehnat faoliyatining samaradorligiga, insonning ruhiy salomatligiga va ijtimoiy aloqalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Unga e'tiborsizlik professional kasbga bo'lgan nafrat, depressiya va hatto jismoniy kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Adabiyotlar.

1. R. Schwarz, O. Krauss, and A. Hinz, 'Fatigue in the General Population', *Onkologie* 26 (2003), 140.
2. W. T. Riley et al., 'Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (Promis) Domain Names and Definitions Revisions: Further Evaluation of Content Validity in Irt-Derived Item Banks', *Quality of Life Research* 19 (2010), 1318.
3. A. Barsevick et al., 'I'm So Tired: Biological and Genetic Mechanisms of Cancer-Related Fatigue', *Quality of Life Research* 19 (2010), 1419–27.
4. Karin Johannisson, 'Modern Fatigue: A Historical Perspective', in *Stress in Health and Disease* (Weinheim, Germany: Wiley-VCH Verlag, 2006), pp. 3–19.
5. S. S. Leone et al., 'Two Sides of the Same Coin? On the History and Phenomenology of Chronic Fatigue and Burnout', *Psychology and Health* 26 (2011), 449–64.
6. American Psychiatric Association, *DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Fifth Edition* (Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013), pp. 309–15.