

**STRESS VA EMOTSIONAL BARQARORLIKNING SHIFOKOR
KASBIY FAOLIYATIDAGI AHAMIYATI**

Adilova Nozima Yusupovna

Shifokorlar zimmasida fuqarolarning sog'ligi va hayot sifatini ta'minlash kabi katta mas'uliyat yotadi. Har yili ularning bilim, ko'nikma va kasbiy mahoratiga bo'lgan talablar ortib bormoqda. Shu bilan birga, munosib ish o'rinlarini topish va qulay sharoitlarda faoliyat yuritish ham tobora murakkablashmoqda. Tibbiyot xodimlarining hissiy charchash muammosi ko'plab mutaxassislar, shu jumladan tibbiy psixologlar tomonidan e'tibor va o'rganish mavzusidir. Shifokorlar va boshqa tibbiyot xodimlarining ishi ularni sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadigan keng ko'lamli omillarga duchor qiladi. Tibbiyot olamidagi kasbiy stress - bu zamonaviy jamiyat duch keladigan global hodisa bo'lib, shifokorning ham jismoniy, ham ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, so'ngra bemorning zarariga tibbiy harakat sifati uchun oqibatlariga olib keladi [1].

Shifokorlar doimiy ravishda ish joyida yuqori standartlarga duch kelishlari kerak va ular tez-tez bemorlar sonining ko'payishi tufayli vaqt etishmasligi, o'zlari shug'ullanadigan mutaxassislik bo'yicha zarur bo'lgan ko'nikmalarning etishmasligi tufayli vaziyatlarni bartaraf eta olmaslik, shuningdek, hamkasblari tomonidan qo'llab-quvvatlanmaslik, kasalxonada o'tkaziladigan soatlarning ko'payishi, ayniqsa uyqusiz tungi smenalar kabi muammolarga duch kelishadi. Shu sababli, shifokorning tiklanishiga mo'ljallangan bo'sh vaqtning qisqarishiga, shuningdek, oilaviy muammolar va moliyaviy muammolarning kuchayishiga olib keladigan boshqa muhim jihatlar mavjud. [2]

Kasbiy stress sog'liqni saqlash xodimlari uchun ham salbiy omil hisoblanadi, buni tez-tez va keng ko'lamli tadqiqotlar va tibbiy va psixologik





jurnallarda muntazam nashrlar tasdiqlaydi. Shifokorlar va tibbiyot xodimlarining ishi bemorlar va hamkasblar bilan kundalik, qizg'in, hissiy jihatdan yuklangan o'zaro munosabatlar, ularning muammolariga boshqalarni jalb qilishning muqarrar ehtiyoji va hissiy reaksiyalarning qat'iy stereotiplarini talab qiladigan ma'lum ijtimoiy me'yorlarning bosimi bilan tavsiflanadi (o'zini tutish, sabr-toqat, g'amxo'rlik, tushunish, hamdardlik va boshqalar).[5]

Hissiy stressni keltirib chiqaradigan eng doimiy omillarga quyidagilar kiradi:

ishdan charchash,

vaqt etishmasligi,

kutish bilan bog'liq salbiy his-tuyg'ular, hal qilinmagan nizolar,

talablar va amalga oshirish imkoniyatlari o'rtasidagi qarama-qarshiliklar;

jamoadagi noqulay psixologik iqlim.

Stress odam uchun xavf tug'dirmaydi. Distress xavflidir, bunda odam ancha vaqt kuchli darajada zo'riqqan bo'ladi. Stress ijobiy va salbiy xillarga ajratiladi, lekin fiziologik nuqtai nazardan olganda, organizmning kuchli shodlikka va qayg'uga javob reaksiyasi bir xil bo'ladi. «Stress kasalliklari» degan tushuncha noto'g'ridir, «distress kasalliklari» deyilsa, to'g'riroq hisoblanadi, degan edi G. Selye.[3]

Hissiy charchashning asosiy belgilariga quyidagilar kiradi:

- stressga past chidamlilik,
- bezovtalik va xavotir,
- murakkab vaziyatlardan chetlashishga intilish,
- muammolarni samarali hal etish qobiliyatining cheklanishi,
- kasbiy faoliyatni past darajada baholash.





Tibbiyot xodimlari mehnatining o'ziga xos jihati, avvalo, yuqori darajadagi hissiy va ruhiy zo'riqish bilan bog'liqdir. Surunkali emotsional stress shakllanishida esa bemorlar va, ayniqsa, shifoxona sharoitida ularning oila a'zolari bilan doimiy muloqot qilish zarurati muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Klinik jihatdan tibbiyot xodimlarida charchash sindromi o'zini quyidagicha namoyon qiladi:

- hissiy charchoq,
- empatiya va o'zini o'zi ta'minlashning pasayishi yoki yo'qolishi,
- o'z-o'zini hurmat qilishning pasayishi (ko'tarilishi),
- umidsizlikka past bardoshlik,
- tashvish,
- giyohvandlikka moyillik.

Sindromning psixologik ko'rinishlariga kasbiy charchoq, ish qobiliyatining pasayishi, yoshga bog'liq psixologik o'zgarishlar, malakaning etarli emasligi va kasbiy nochorlikni anglash, shuningdek, kasbiy malaka darajasi standart ish uchun talab qilinadiganidan yuqori bo'lgan inqiroz hodisalari kiradi. Bu kasbiy apatiya va passivlik holatiga yoki kasbiy faoliyatga haddan tashqari singib ketishga olib keladi.

Tibbiyotda ishlaydigan har qanday mutaxassis charchash sindromini boshdan kechirishi mumkin. Shuning uchun stressga psixologik chidamlilikni oshirish va charchash xavfini kamaytirishga qaratilgan profilaktika choralari juda muhimdir. Uchrashuvlarning eng samarali shakli bu seminarlar va treninglardir. Tibbiyot mutaxassislari kasal odamlar bilan ishlashda hissiy stress manbalari, kasbiy deformatsiyalar va ularning oldini olish bo'yicha asosiy bilimlar, kasbiy muloqot, aloqa standartlari, hissiy charchash sindromining xususiyatlari, ziddiyatli vaziyatlarda o'zini tutish usullari va vaqtni boshqarish usullari haqida ma'lumot beradi.



Bundan tashqari, ishtirokchilar keng ma'noda sog'lom turmush tarzini, shuningdek, shaxsiy o'sishni, o'ziga ishonchni va jamoada birdamlikni qabul qilishga undaydilar, bu jamoaviy ishda ayniqsa muhimdir. Buning uchun art-terapiya usullari, kognitiv xatti-harakatlar texnikasi va ramziy drama qo'llaniladi.

Psixo-emotsional kuchlanishni bartaraf etish va stressga chidamliligini oshirish uchun psixofiziologik o'zini o'zi boshqarishning "Kalit" usuliga asoslangan psixofizik mashqlar to'plami taklif etiladi. Relaksatsiya texnikasi (Jeykobson) va meditatsiya o'z-o'zini tartibga solish ko'nikmalarini rivojlantirish, mushaklarni bo'shashtirish usullarini o'rgatish va psixo-emotsional va jismoniy farovonlikni yaxshilash, shuningdek, charchoqni engish uchun ko'nikmalarni rivojlantirish uchun ishlatiladi. Nafas olish texnikasini o'zlashtirish ham muhim ahamiyatga ega.

Ushbu faoliyat natijalariga aloqa ko'nikmalarini yaxshilash, stressning plastikligi va o'zini o'zi boshqarish, xodimlarning shaxsiy o'sishi kiradi: qat'iyatlilik, etarli darajada o'zini o'zi qadrlash va intilish darajasi, malakani oshirish istagi, yuqori darajadagi o'zini o'zi nazorat qilish, qat'iyatlilik, optimizm, faollik, kam ziddiyat va kichik tashvish.

Shunday qilib, tibbiyot xodimlarining stressga psixologik chidamliligini oshirish va charchash xavfini kamaytirishga qaratilgan o'quv seminarlarini o'tkazish nafaqat shaxsiy o'sish va kasbiy malakaga yordam beradi, balki ularning psixo-emotsional va jismoniy farovonligini, shuningdek, umumiy ish faoliyatini yaxshilaydi. Binobarin, tuzatish texnologiyalarini joriy etish va klinik psixolog ishida psixoterapevtik usullardan foydalanish xodimlarning charchashiga qarshi kuchli profilaktika chorasidir.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ta'an, W. A. F., Al-Dwaikat, T. N., Dardas, K., & Rayan, A. H. (2020, November). The relationship between occupational stress, psychological distress symptoms, and social support among Jordanian healthcare professionals. In *Nursing Forum* (Vol. 55, No. 4, pp. 763-771).
2. Muntean, LM, Nireştean, A., Popa, CO, Strete, EG, Ghiga, DV, Sima-Comaniciu, A., & Lukacs, E. (2022). Ruminiya shifokorlarining COVID-19 davridagi hissiy barqarorlik, psixologik farovonlik va hayotdan qoniqish o'rtasidagi aloqasi: kesma tadqiqot. *Atrof-muhitni o'rganish va jamoat salomatligi xalqaro jurnali*, 19 (5), 2937.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19052937>
3. Ibodullayev Zarifboy I-I3 Tibbiyot psixologiyasi: Tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalari uchun darslik / Z.Ibodullayev; 0 'zR oliy va o 'rta maxsus ta 'lim vazirligi. — T.: «IQTISOD-M OLIYA», 2008. - 380 b.
4. Vasila Karimova. Salomatlik psixologiyasi. T., 2005.
5. <https://psy.su/feed/6858/>