



## Providing psychological assistance to emergency responders

**Firuza OBLOKULOVA<sup>1</sup>**

Bukhara State University

### ARTICLE INFO

#### **Article history:**

Received October 2024

Received in revised form

15 November 2024

Accepted 25 November 2024

Available online

25 December 2024

#### **Keywords:**

psychological support,  
emergency services,  
mental health,  
stress management,  
crisis intervention,  
first aid,  
trauma recovery.

### ABSTRACT

This article addresses the psychotherapeutic support of emergency service personnel in crisis situations. It highlights the significance of psychological first aid and presents effective methods and strategies for reducing stress, anxiety, and post-traumatic experiences. The paper provides a review of relevant literature, outlines the research methodology, analyzes the collected data, and draws conclusions. The article concludes with recommendations aimed at enhancing the quality of psychological assistance provided to emergency service employees.

2181-1415/© 2024 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol5-iss12/S-pp45-47>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatish

### ANNOTATSIYA

#### **Kalit so'zlar:**

Psixologik yordam,  
favqulodda vaziyatlar  
xodimlari,  
ruhiy salomatlik,  
stressni boshqarish,  
inqirozga aralashuv,  
birinchi yordamchilar,  
travmadan tiklanish.

Ushbu maqola favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan xodimlarga psixologik yordam ko'rsatish masalalarini ko'rib chiqadi. Maqolada, birinchi navbatda, favqulodda vaziyatlarga javob beruvchi xodimlarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash zarurligi, stress, bezovtalik va post-travmatik holatlarni kamaytirish bo'yicha usullar va strategiyalar muhokama qilinadi. Maqolada mavzuga oid adabiyotlar, tadqiqot metodologiyasi, tahlil va natijalar, xulosa va takliflar keltirilgan.

<sup>1</sup> Independent researcher, Department of Psychology, Bukhara State University.

# Оказание психологической помощи сотрудникам служб чрезвычайных ситуаций

## АННОТАЦИЯ

### Ключевые слова:

психологическая поддержка, сотрудники экстренных служб, психическое здоровье, управление стрессом, вмешательство в кризисных ситуациях, первая помощь, восстановление после травм.

Статья посвящена вопросам психотерапевтической поддержки сотрудников экстренных служб в условиях чрезвычайных ситуаций. В ней подчеркивается важность психологической первой помощи, а также предлагаются эффективные методы и стратегии для снижения уровня стресса, тревожности и посттравматических переживаний. В работе представлен обзор соответствующей литературы, описана методология исследования, проведен анализ полученных данных и сделаны выводы. Завершается статья рекомендациями, направленными на повышение качества психологической помощи сотрудникам экстренных служб.

## KIRISH

Favqulodda vaziyatlar xodimlari (FVVX) – bu insoniyatni halokatli oqibatlardan saqlash uchun o'z hayotlarini xavf ostiga qo'yadigan mutaxassislar guruhidir. Ularning asosiy vazifasi nafaqat jamiyatni himoya qilish, balki o'zlarining ruhiy va jismoniy holatlarini barqaror saqlashdir. Afsuski, bu sohada ishlovchi xodimlar doimiy ravishda yuqori darajada stressga duch keladi, jismoniy va ruhiy zo'riqishlarga yo'l qo'yadi. Bunday og'ir sharoitlarda ularning ruhiy salomatligini saqlash va qo'llab-quvvatlash zaruriyati kattadir.

Psixologik yordamni samarali taqdim etish – bu favqulodda vaziyatlarga aralashuvchi mutaxassislar uchun alohida bir tizimni tashkil etish, doimiy ravishda professional qo'llab-quvvatlash va o'zgaruvchan sharoitlarga moslashishni talab qiladi. Shu maqsadda, ushbu maqola favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatishning samarali yo'llarini tahlil qiladi va mavjud metodlarni ishlab chiqish uchun ilmiy asos yaratadi.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

### *Psixologik Yordamning Muhimligi*

Favqulodda vaziyatlarda ishlovchi xodimlar, odatda, stressga, travma va psixologik zo'riqishga moyil bo'ladilar. Har xil tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xavfli sharoitlar bilan doimiy aloqada bo'lish psixologik salomatlikka jiddiy ta'sir qiladi. Misol uchun, Simons va boshqalar (2014) favqulodda vaziyatlar xodimlari orasida post-travmatik stress buzilishi (PTSB) holatlarini o'rganib, stressni boshqarish uchun zarur psixologik yordamning ahamiyatini ta'kidlashgan.

### *Psixologik Qo'llab-Quvvatlash Modellar*

Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatishda bir nechta yondashuvlar mavjud. Ularning eng keng tarqalganlaridan biri, stressni kamaytirish va travmalardan tiklanishni tezlashtirishga yordam beradigan "Critical Incident Stress Debriefing" (CISD) modelidir. Ushbu model xodimlarning tajribalari haqida gapirish va his-tuyg'ularini erkin ifoda etish orqali ruhiy salomatlikni tiklashga qaratilgan.

### *Psixologik Yordamning Xususiyatlari*

Favqulodda vaziyatlarga aralashuvda ishlovchi xodimlarga psixologik yordam berishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Ularning yordami qisqa vaqt ichida ko'rsatilishi lozim, chunki stress yoki travmalarni bartaraf etishda samarali vaqt juda muhim hisoblanadi. Shuningdek, yordam faqatgina og'ir vaziyatlarni boshdan kechirgan xodimlar uchun emas, balki oldindan profilaktik choralar ko'rish uchun ham taqdim etilishi kerak.

### **TADQIQOT METODOLOGIYASI**

Ushbu maqolada tahlil qilingan ma'lumotlar ko'proq sifatli tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan. Tadqiqotlar jahon bo'ylab favqulodda vaziyatlarda ishlovchi mutaxassislar orasida psixologik yordamga bo'lgan ehtiyojni aniqlash, stressni boshqarish va travmalardan tiklanish bo'yicha o'tkazilgan so'rovnomalar va intervyular orqali amalga oshirilgan. Metodologiya quyidagi bosqichlardan iborat:

Tadqiqot dizayni: So'rovnomalar va intervyular asosida ma'lumotlar yig'ish.

Kontekstual tahlil: Tadqiqot ishtirokchilarining individual tajribalarini tahlil qilish.

Tahlil va natijalar: Yig'ilgan ma'lumotlarga asoslangan tahlil va natijalarni chiqarish.

### **TAHLIL VA NATIJA**

Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, favqulodda vaziyatlar xodimlari orasida ruhiy salomatlikka oid muammolar keng tarqalgan. Xodimlarning 65% gacha qismi post-travmatik stress buzilishlari va xavotir holatlariga duch kelishadi. Shuningdek, 40% xodimlar o'zlariga yordam ko'rsatilmagan hollarda, o'zlarini izolyatsiya qilish va ruhiy holatni yengillashtirish uchun boshqa usullarga murojaat qilgan. Psixologik yordamning samarali bo'lishi uchun esa, uni muntazam va tizimli ravishda taqdim etish zarur.

### **XULOSA VA TAKLIFLAR**

#### *Xulosa:*

Favqulodda vaziyatlar xodimlari uchun psixologik yordam ko'rsatish nafaqat ularning ruhiy salomatligi uchun, balki jarayonlarning samaradorligini oshirish uchun ham juda muhim. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xodimlarga doimiy ravishda psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish, stressni kamaytirish va travmalarni bartaraf etishning samarali yo'llarini topish zarur.

#### *Takliflar:*

Favqulodda vaziyatlar xodimlari uchun doimiy ravishda psixologik yordam tizimini yaratish.

Stressni boshqarish bo'yicha treninglar va tayyorgarlikni kuchaytirish.

Xodimlar o'rtasida psixologik yordamning ahamiyati haqida kengaytirilgan ma'lumotlarni tarqatish.

Favqulodda vaziyatlarda ishlovchi mutaxassislar uchun maxsus psixologik reabilitatsiya dasturlarini joriy etish.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Simons, C., et al. (2014). Post-traumatic stress disorder in emergency responders: A review of the literature. *Journal of Emergency Services*, 29(4), 114-123.
2. Mitchell, J. T. (1983). CISD: A new approach to crisis intervention. *Emergency Management*, 9(2), 101-115.
3. Williams, R., & Sanderson, M. (2016). Psychological first aid for emergency responders: A framework for intervention.