

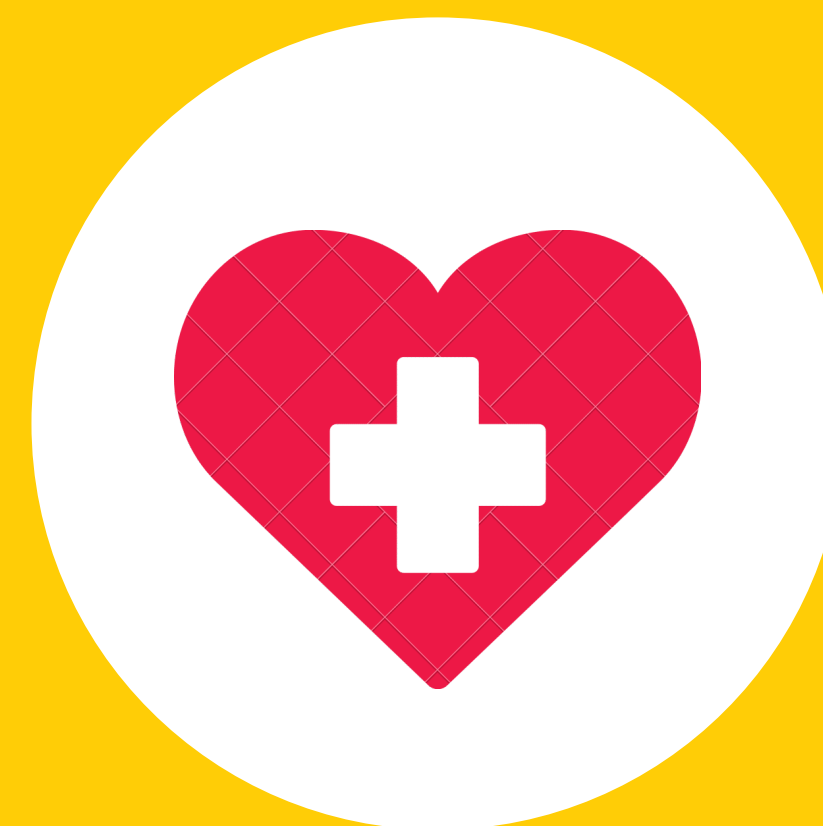
Тавсия этилган биринчи ёрдам

Uzbek (Cyrillic)
Version



Ҳиссий биринчи ёрдам (ҲБЁ) нима?

**Инқирозга қарши курашда
даволашга ёрдам берадиган ва
кейинги травматизациянинг
олдини оладиган ҳамкорга
йўналтирилган ёндашув**



Эслатма: Биз "Психологик биринчи ёрдам" атамасини ишлатмаймиз, чунки у руҳий саломатликка тиббий саноат ёндашувини кучайтиради ва травмани бошдан кечирган одамларнинг стигматизацияси ва патологизациясига олиб келиши мумкин.

Кимдир инқирозга учраганининг умумий белгилари



Назорат қилиб
бўлмаслик
Йиғлаш / Титраш / Нафас
олишда қийналиш



Ҳиссий портлашлар



Музлаб қолиш /
Нафасни тутиш



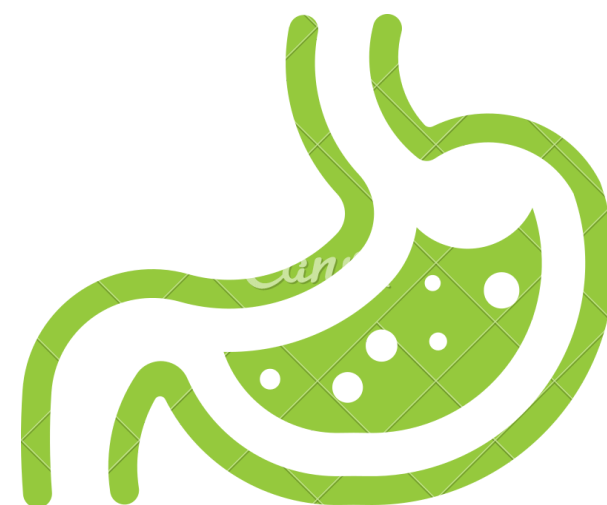
Руҳан синиш

Гарчи бу умумий белгилар бўлса-да, ҳамма одамлар ҳар хил. Баъзи омон қолганлар ҳам қайғу аломатларини кўрсатмаслиги мумкин, аммо барибир ёрдамга муҳтож бўлиши мумкин.

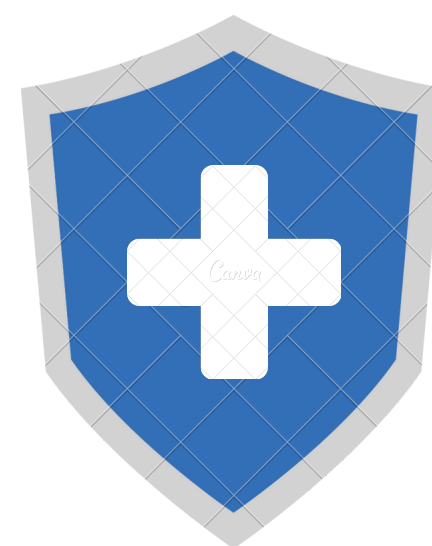
Бизнинг танамизнинг стрессга қарши фавқулодда муносабати инқироз даврида омон қолишимизга ёрдам беради



**Юрак уриши ва
қон босимининг
ўзгариши**



**Ҳазм қилишдаги
муаммолар**



**Иммунитет
tizimidaги
муаммолар**



**Мантиқий
"Фикрлайдиган
мия" ўчиши**

Бу инқирозли вазиятда бўлган одамга таъсир қилиши мумкин бўлган кенг тарқалган физиологик реакциялар; аммо, бу рўйхат тўлиқ эмас ва барча омон қолганларни акс эттирмайди.

ХБЁ Принциплар

МУСТАҚИЛЛИК

ХАБАРДОРЛИК

БОҒЛАНИШ

МУСТАҚИЛЛИК

Ҳар бир омон қолган ўз шифосининг мутахассиси. Уларнинг туғма кучини, жасоратини, донолигини, чидамлилигини ва ўз эҳтиёжларини аниқлаш ҳуқуқини ҳурмат қилинг.

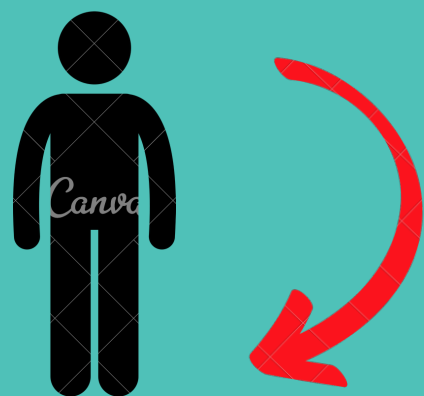
ХАБАРДОРЛИК

Ирқий, жинсий, диний, синфий, маданий ва бошқа куч динамикаси травмани келтириб чиқариши ва кучайтириши мумкин. Ўзингизнинг тажрибангиз бошқа бировникидан қандай фарқ қилиши мумкинлиги ҳақида хабардор бўлинг. Тахминлар қилманг. Ҳар бир омон қолганга сезгирлик, камтарлик ва ғамхўрлик билан муносабатда бўлинг.

БОҒЛАНИШ

Ҳамдардлик, раҳм-шафқат ва инсоний алоқалар инқирозни бошдан кечираётган одамга, ҳатто атроф-муҳит хавфли бўлса ҳам, ҳиссий жиҳатдан ўзини хавфсиз ҳис қилишига ёрдам беради. Ушбу ижобий алоқа травманинг узоқ муддатли салбий таъсирини юмшата олади.

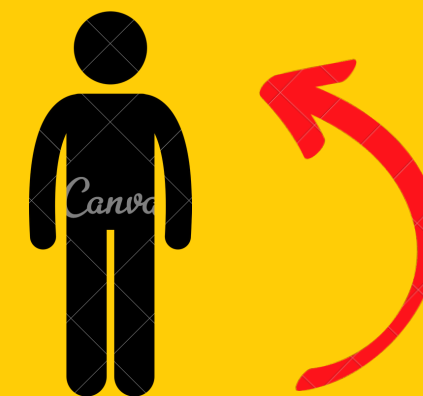
ҲБЁ ёндашуви



Юқоридан пастга

Бизнинг фикрлайдиган миямиз ўчганида, биз ўзимизни бошқача ҳис қилишга мажбурлай олмаймиз.

Бирор киши тайёр бўлгунга қадар ҳикоя айтиш кейинги травмаларга олиб келиши мумкин.



Пастдан юқoriga

Биринчи навбатда, ҲБЁ танани гомеостазга қайтаради. Бу фикрлайдиган мияга ишлаш режимига қайтиш зарурлиги ҳақида сигнал беради.

Кейин биз омон қолганни тинглаймиз ва тасдиқлаймиз ва шахсий имкониятлар ҳиссини тарғиб қиламиз.

ХБЁ БОСҚИЧЛАРИ

1



ТАНАНГИЗНИ
ТИНЧЛАНТИРИНГ

2



ХАВФСИЗЛИКНИ
ТАЪМИНЛАНГ

3



УЛАРНИ ТИНЧЛАНТИРИНГ
УЛАРНИНГ ТАНАСИНИ
ТИНЧЛАНТИРИШГА
ЁРДАМ БЕРИНГ

4

Мен сизни
эштаман

ТИНГЛАШ ва
ТАСДИҚЛАШ

5



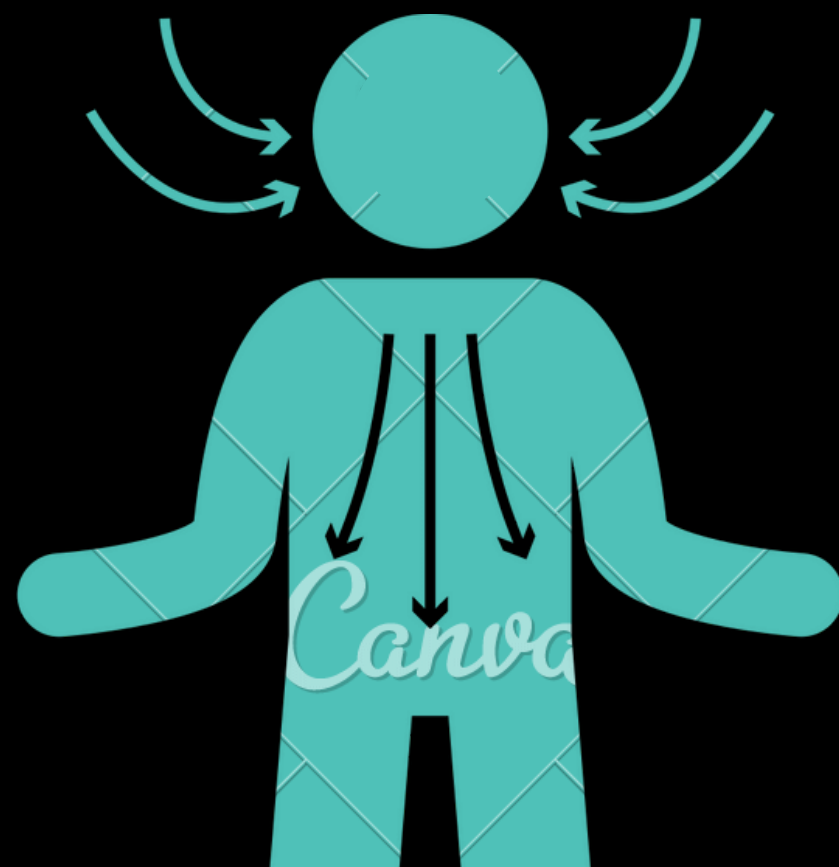
МУСТАҚИЛЛИКНИ
ТИКЛАШ

6



АМАЛИЁТ ЎЗИГА
ҒАМХЎРЛИК
ҚИЛИШ

1



ТАНАНГИЗНИ ТИНЧЛАНТИРИНГ

Агар сиз шокда бўлсангиз, ўзингизга ғамхўрлик қилиш учун ХБЁ босқичларини амалга оширинг.

Ваҳима қилиш юқумли. Шокда бўлган ҳолда бошқаларга ёрдам бериш кўпроқ зарар келтириши мумкин.

Бир нечта чуқур нафас олинг. Агар вақтингиз бўлса, ҳар бир нафас олиш ва чиқаришда 5 гача сананг.



ХАВФСИЗЛИКНИ ТАЪМИНЛАНГ

Иложи бўлса, одамни жисмоний хавфдан олиб қочинг. Бу одам тез тиббий ёрдамга муҳтожлигини текширинг.

Нисбатан тинч ва махфий жой топинг. Бу девор ёки дарахт яқинида бўлиши мумкин.

Хавфсизлик ҳисси ҳар бир инсон учун ўзига хосдир. Жабрланувчига ўзини хавфсиз ва тасалли ҳис қилиш учун нима кераклигини аниқлашга ёрдам беринг.

3



УЛАРГА ЁРДАМ БЕРИНГ УЛАРНИНГ ТАНАСИНИ ТИНЧЛАНТИРИНГ

Қуйидаги воситалар ёрдам бериши
мумкин:

Уларнинг исмини айтинг.

Уларнинг ёнига ўтиринг.

Уларни ишонтиринг: "Сиз ёлғиз эмассиз.
Мен сиз билан шу ердаман."

Бирга нафас олинг.

Деворга ёки дарахтга суянинг.

Бирга юринг.

Бир бирингизни қучоқланг.

Бунга тинчлантирувчи қўшиқни куйлаш ёки эшитиб қимирлаш киради.

Бешта сезги.

Ҳар бир сезгидан фойдаланинг. Масалан, сув ёки чой ичинг. Ўсимликни ҳидланг. Бирор нарса енг. Қўлингизда бирор нарса ушланг. Осмонга қаранг.

Ўзингизни тинчлантиринг.

Уларга қўлларини бир-бирига ишқалаб иситишни тавсия қилинг, сўнг уларни танадаги керак бўлган жойга қўйишни айтинг.

Қадам ташланг, жойингизда югуринг, сакранг, танангизни силкитинг.

Бу танадаги стрессни келтириб чиқарадиган кимёвий моддаларни чиқаришга ёрдам беради.

Бақиринг.

3 гача сананг ва бирга бақиринг. Агар бу хавфсизроқ бўлса, ёстиқ ёки кўйлакка бақиринг. Ёки "пичирлаб бақиринг".

Йиғланг.

Бу катартик релиз бўлиши мумкин. Агар улар бошқариб бўлмайдиган даражада йиғлаётган бўлсалар, уларга секин ва чуқур нафас олишга ёрдам беринг.

Мен шу
ердаман
сиз билан

Мен сизни
эштаман

ТИНГЛАШ ВА ТАСДИҚЛАШ

Уларнинг ҳар қандай маълумотлари махфийлиги тўғрисида уларда ишонч ҳосил қилинг. Бу хавфсизлик яратади.

Агар улар тайёр бўлмаса, уларни гапиришга мажбурламанг. Жим ўтириш - бу нормал ҳолат.

Уларга ҳис-туйғуларини баҳам кўришни тавсия беринг. Фаол тингланг. Гапларини бўлманг. Улардан эшитганларингизга фикр билдиринг.

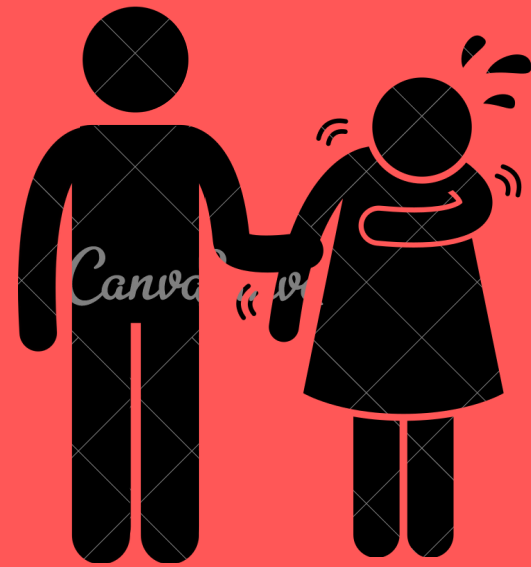
Фақат ҳикояга эмас, балки ҳиссиётларга эътибор қаратинг.

Агар улар ушбу воқеани қайта айтиш травмасини бошдан кечирсалар, уларга ҳозир баҳам кўришлари шарт эмаслигини айтинг. Уларни шошилтирманг. Бирга чуқур нафас олинг.

Қуйидагилар жабрланувчига ўзини кўрилган, тингланган ва қадрланган ҳис қилишига ёрдам беради:

- Мен бу содир бўлганидан жуда афсусдаман.
- Мен сизни эштаман.
- Бу ҳақиқатан қийин кўринади.
- Мен сизга ишонаман.
- Бу сизнинг айбингиз эмас.
- Сиз бунга лойиқ эмассиз.
- Хафа бўлиш / қўрқиш / ғазабланиш ва ҳоказоларни ҳис қилиш - бу нормал ҳолат.
- Агар сиз ҳозир гапиришни хоҳламасангиз, ҳеч қиси йўқ.
- Сиз истаган вақтда суҳбат қилишингиз мумкин.
- Бунинг учун қанча вақт керак бўлса, шунча вақт ажратинг.
- Мен сиз билан биргаман.
- Сиз ёлғиз эмассиз.
- Мен сизнинг жасоратингизга / кучингизга / заифлигингизга қойил қоламан.
- Мен сиз билан жуда ғурурланаман.
- Баҳам кўрганингиз учун раҳмат. Бу жуда жасур эди.

Нимадан сақланиш керак



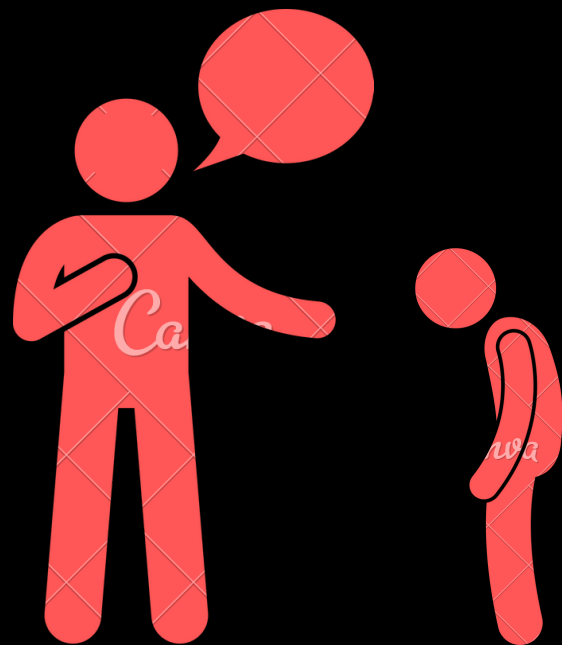
**СЎРАМАСДАН
ТЕГИНИШ**



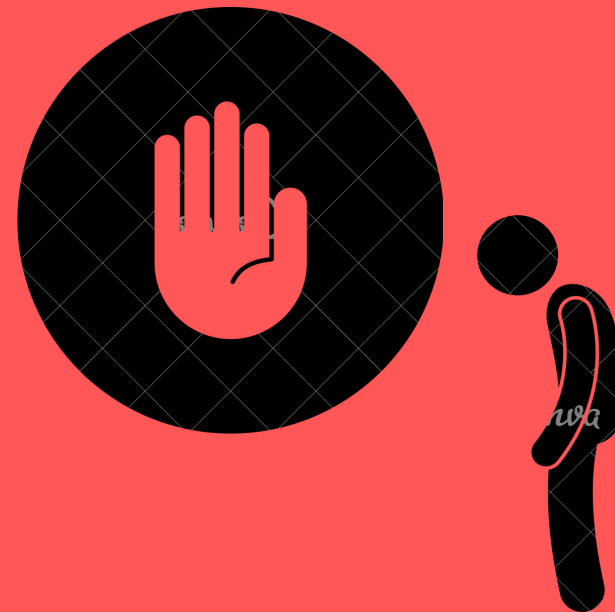
**УЛАРНИ ГАПИРИШГА
МАЖБУР ҚИЛИШ**



**МАСЛАХАТ
БЕРИШ**



**ЎЗ ҲИКОЯНГИЗНИ
ЧЎЗИБ ГАПИРИШ**



**УЛАРНИНГ ДАРДИНИ
ИНКОР ҚИЛИШ**

САҚЛАНИШ ЛОЗИМ БЎЛГАН ИБОРАЛАР

Энг яхши ният билан қилинган қуйидаги баёнотлар жабрланувчининг дардини инкор қилиш ва ўзини ўзи қоралаши ёки ҳис қилгани учун шарманда бўлишига олиб келиши мумкин:

- Кейинчалик ўзингизни яхши ҳис қиласиз.
- Ҳаммаси жойида бўлади.
- Ҳар бир нарса бир сабабга боғлиқ бўлади.
- Бу ҳам ўтади.
- Фақат бахтли бўлинг.
- Хавотир олманг.
- Шшшшшш, йигламанг.
- Буни унитишга ҳаракат қилинг.
- Хафа бўлманг.
- Хафа бўлмаслик / қўрқмаслик / ва ҳоказоларга ҳаракат қилинг.
- Дам олинг.
- Фақат тинчланинг.
- Буни шунчаки унутинг.
- Бундан ҳам ёмон бўлиши мумкин эди.
- Бу мен билан содир бўлган эди ва мен яхшиман.
- Миннатдор бўлинг.



МУСТАҚИЛЛИКНИ ТИКЛАШ

"Сиз бошингизни / юрагингизни / танангизни 1 дан 10 гача бўлган шкалада қандай ҳис қиляпсиз?"

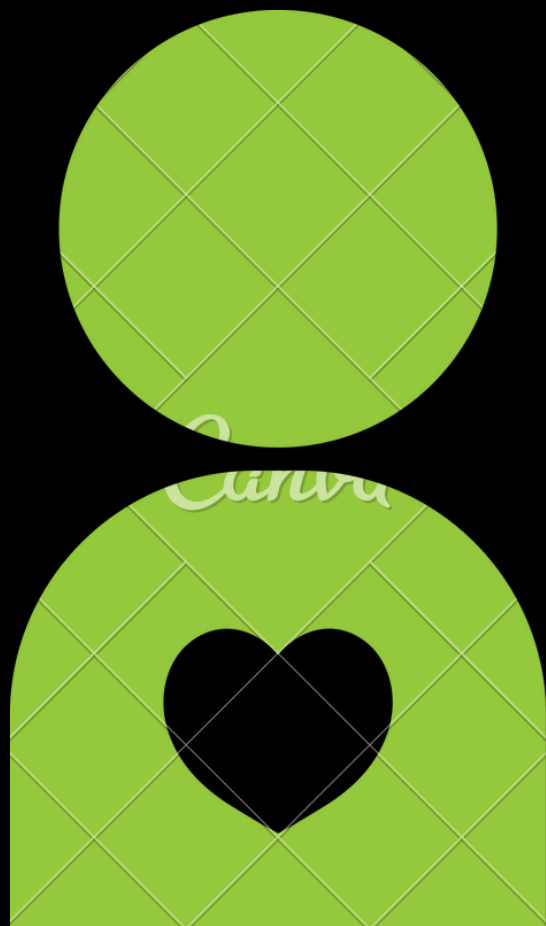
Бу уларга ҳозирги ҳолатларини тушунишга ёрдам беради. Уларнинг сонини ўзгартиришга нима ёрдам бериши мумкинлигини сўранг?

"Мен сизни ҳозир қандай қўллаб-қувватлашим мумкин?"

Ўтмиш ёки келажак ҳақида кўп ўйламаслик учун дарҳол эҳтиёжларга эътибор қаратинг.

Мустақиллик, куч ва назорат туйғусини ривожлантириш учун оддий вариантларни таклиф қилинг.

Масалан, сиз бу ерга ёки у ерга ўтиришни хоҳлайсизми? Сиз сув ёки чой истайсизми? Сизга суҳбатлашмоқчимисиз ёки фақат бирга жим ўтирмоқчимисиз?



АМАЛИЁТ ЎЗИГА ҒАМХЎРЛИК ҚИЛИШ

Бошқаларга ғамхўрлик фойдали бўлиши ҳам, чарчатиши ҳам мумкин.

Бу, шунингдек, ҳиссий чарчаш, соғлиқ муаммолари, "ўрнини босувчи травма" га олиб келиши мумкин ва ўз травмангизни қайта фаоллаштириши мумкин.

"Мен ўзимнинг бошим / юрагим / танамни 1-дан 10-гача бўлган шкалада қандай ҳис қиляпман?"

Ўзингизни қандай ҳис қилаётганингиздан хабардор бўлинг. Сизнинг сонингизни нима ўзгартириши мумкин?

Қўйиб юборинг ва янгиланг.

Ўз танангизни ҳар қандай стресс ёки ҳис- туйғулардан халос қилинг. Қадам ташланг, силкининг, бақиринг, юринг, югуринг, йиғланг ва ҳоказо.

Кейин танангиз, онгингиз ва юрагингиз учун фойдали нарсаларни қилинг. Сув ёки чой ичинг, чуқур нафас олинг, убу нарса еб олинг, севимли инсонингиз билан вақт ўтказинг ва ҳоказо.

Келинг бирлашамиз

Қўшимча маълумот олиш учун ёки ушбу қўлланмани ихтиёрий равишда бошқа тилларга таржима қилмоқчи бўлсангиз, электрон почта ёки ижтимоий тармоқлар орқали биз билан боғланинг:



WeAreHealingTogether.org



info@WeAreHealingTogether.org



[@WeAreHealingTogether](https://www.facebook.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.instagram.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.linkedin.com/company/WeAreHealingTogether)

