



COVID-19 PANDEMIC: PSYCHOLOGICAL HEALTH DANGER AND ITS PROTECTION FACTORS

Rakhimova Dilorom Shuhratovna

Senior Lecturer, Department of Philosophy and National Idea, Independent Researcher

Tashkent State Technical University named after Islam Karimov

rakhimova.dilorom.73@mail.ru (90) 189 51 06

Annotation

The article analyzes the psychological health of a person during the quarantine period and the factors affecting it, as well as issues of psychological health in connection with the COVID-19 pandemic.

Key words: pandemic, Covid-19, quarantine, personality, health, psychological health, behavior, isolation, emotional health, healthy lifestyle.

Аннотация

Мақолада Covid-19 пандемияси муносабати билан карантин давридаги шахсининг психологик саломатлиги ва унга таъсир кўрсатувчи омиллар ҳамда психологик саломатликни сақлаш масалалари таҳлил қилинган.

Аннотация

В статье анализируется психологическое здоровье человека в период карантина и факторы, влияющие на него, а также вопросы психологического здоровья в связи с пандемией Covid-19.

Калит сўзлар: пандемия, Covid-19, карантин, шахс, саломатлик, психологик саломатлик, хулқ-атвор, яккаланиш, эмоционал саломатлик, соғлом турмуш тарзи.

Ключевые слова: пандемия, Covid-19, карантин, личность, здоровье, психологическое здоровье, поведение, изоляция, эмоциональное здоровье, здоровый образ жизни.

Кириш. Замонавий юкумли касалликлар пандемияси юкумли бўлмаган психологик эпидемиялар билан бирга келади. 2009 йилда H1N1 гриппи пандемияси пайтида, бир вақтнинг ўзида эмоционал пандемия қайд этилди ва илмий лексиконга илк мартаба "эмоционал эпидемиология" тушунчаси киритилди [1]. Пандемия даврида кўрқув ва



хавотирланиш инсоннинг психологик ҳолатининг ажралмас таркибий қисмидир [2]. Коронавирус касаллиги (Covid-19) пандемиясининг аҳолининг психологик саломатлиги ҳамда фаровонлигига таъсир кўрсатувчи бевосита ва билвосита оқибатларини ҳали илмий тадқиқотларни талаб этади, аммо унинг қикса муддатли эффектларини таҳлил қилишимиз мумкин бўлади.

Бу борада психологик саломатлик бузилишларини кучайтирувчи пандемиянинг ижтимоий-психологик эффектларига қуйидагиларни киритиш мумкин: 1. Оммавий ахборот воситалари ва ижтимоий тармоқларнинг таъсир кўрсатиш эффекти. 2. Карантин, ижтимоий масофа ва ижтимоий яккаланиш. 3. Хулқ-атворнинг девиант шакллари ортиши. 4. Стигматизация. 5. Тиббиёт ходимларига ҳаддан зиёд психологик нагрузка. 6. Тиббиёт муассасаси ва тиббиёт ходимларини ҳаддан зиёд тирбандлиги.

Тадқиқот ишининг мақсади Covid-19 пандемиясини енгиб ўтишда психологик саломатликни сақлаш механизмларини очиб беришдир.

Тадқиқот усуллари: илмий-услубий адабиётлар ва мавзу бўйича нашр этилган мақолаларни таҳлил қилиш, улардаги умумийликни аниқлаш. Адабиёт ва илмий нашрларни таҳлил қилиш давомида:

1. Пандемия ҳолатини инсон руҳий ҳолатига таъсирини таҳлили билан боғлиқ расмий манбалардаги ҳужжатларни ўрганиш;
2. Психологик саломатликка карантин шарт-шароитлари таъсирида хулқ-атвор ва воқеликни адекват психик акс эттириш масалари ёритилган фактларни таққослаш;
3. COVID-19 туфайли юзага келган вазиятни осонроқ енгиб ўтиш, хавотирланиш даражасини пасайтириш ва психологик саломатликни сақлаш механизмларини ишлаб чиқишга ёрдам бериш борасидаги психологик тавсия ва маслаҳатлар.

Тадқиқотни ташкил этиш: мавзу бўйича илмий изланиш COVID-19 пандемияси бошланганидан, то шу бугунги кунгача тўпланган турли мамлакатлар олимларининг илмий кузатишларни назарий тадқиқ этиш, таҳлил қилиш асосида олиб борилди.

Тадқиқот натижалари. Пандемиянинг биринчи ижтимоий-психологик эффекти бўлган оммавий ахборот воситалари ва ижтимоий тармоқларнинг таъсири борасида Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг (ЖССТ) бош директори Т. А. Гебреисус "инфодемия" мавжудлигини расман тан олди ва у билан курашга чақирди, чунки у бутун дунёни қамраб олди ва Covid-19 пандемиясини енгиб ўтишнинг ҳақиқий муаммосига қарши курашни мураккаблаштирди [3].



Хитойлик тадқиқотчилар психологик саломатлик муаммолари ва Covid-19 пандемияси даврида ижтимоий тармоқлар таъсир ўртасидаги боғлиқликни баҳолашга ҳаракат қилишди. Психологик саломатликни баҳолаш учун 31 вилоят ва автоном вилоятлардан 4872 нафар 18 ёшдан катта бўлган шахслар билан онлайн тадқиқотидан фойдаланилган. Олинган натижаларга кўра депрессия, хавотирланиш ҳамда дипрессия ва хавотирланишнинг нисбатлари 48,3% ни ташкил этди. 80% дан зиёд иштирокчиларнинг таъкидлашича, улар тез-тез ижтимоий тармоқлар таъсирига дуч келишган. Тадқиқотчилар фавқулодда вазиятларда "инфодемия" билан курашишни таклиф этишди [4].

Пандемиянинг иккинчи ижтимоий-психологик эффекти бўлган карантин, ижтимоий масофа ва ижтимоий яққаланиш муаммоси билан кўпчилик одамлар умуман тўқнаш келишмаган. Карантин даврида учта асосий муаммо биринчи планга чиқади: уюлмаган бўш вақтни мавжудлиги; сенсор депривация ва чекланган макон ҳаракат фаоллигини пасайтиради; чекланган одамлар даврасида доимий ўзаро таъсирда бўлиш. Ушбу муаммолар оиладаги зўравонлик, ажралишлар, алкоголь ва психоактив моддаларга қарам бўлган одамлар сонининг кўпайишига олиб келади [5].

Пандемиянинг учинчи ижтимоий-психологик эффектида эса пандемия даврида ҳуқуқбузарликлар, хулқ-атворнинг агрессив ва автоагрессив шакллари, алкоголь ва гиёҳвандликка тобеликлари сони кўпайгани кузатилган. 2020 йилнинг мартдан Францияда карантин эълон қилинганидан сўнг рўйхатга олинган оилавий зўравонлик ҳаракатларининг сони 30 фоизга ошган. Хитойнинг карантинга ёпилган ҳудудларида худди шу вақт ичида ажралишлар сони 30 фоизга кўпайган [6].

Пандемиянинг тўртинчи ижтимоий-психологик эффекти - стигматизация инфекцион таҳдидга хос бўлган психологик жавоб бўлиб, ушбу феномен пандемияга хос бўлган юқтириб олиш ва ўлимдан қўрқишда намоён бўлади.

Пандемиянинг бешинчи ижтимоий-психологик эффекти пандемия ўчоқларида ва юқтириб олиш хавфи юқори бўлган ҳамда касалликни юқтирган беморларни парваришлашда психологик жароҳат олишдаги тиббиёт ходимларига бўлган ҳаддан зиёд психологик нагрузкаларда намоён бўлади. Тиббиёт ходимларининг психологик дезадаптациясининг муҳим омилларидан бири бўлиб, Covid-19 эпидемиясининг тиббиёт ходимларининг оила аъзоларига бўлган психологик таъсир кўрсатиши ҳисобланади.

Пандемиянинг олтинчи ижтимоий-психологик эффекти бўлган тиббиёт муассасаси ва тиббиёт ходимларини ҳаддан зиёд тирбандлиги, пандемия авжида барча беморларга ёрдам кўрсатиш имкониятини бўлмаганлиги соғлиқни сақлаш тизими ва унинг касалликни кўпайишига таъсир кўрсата олиш қобилиятинига жамият ишончини хавф



остида қолдиради. Бу эса ўз навбатида индивидуал ва оммавий ваҳимага сабаб бўлиши мумкин.

Кўплаб илмий нашрларда изоляция (яккаланиш) турли хил психологик оқибатларга олиб келиши мумкинлиги ҳақида сўз юритилади. Булар юқори даражада хавотирланиш, уйқусизлик ва эмоциональ беқарорлик, психосоматик кўринишларни намоён бўлиши, жароҳатланишдан кейинги синдром, депрессиялар кўринишида намоён бўлиши мумкин. Зотан, хавотир, суицидал тенденциялар, оиладаги зўравонлик, шунингдек ваҳима хужумлари ва эмоционал беқарорликни кучайиши кузатилмоқда. Айниқса Covid-19 касаллигини бошидан кечирган инсонларда оғир психологик оқибатлари бошорат қилинади.

Биз карантин даврида дуч келган вазият — вирус хавфи, назоратни йўқлиги, ноаниқлик, ижтимоий яккаланиш, ҳаётнинг одатий ритмини ўзгариши — хавотирланиш ва депрессияни кучайиши учун идеал шарт-шароитдир. Ушбу шароитларда аввал инсонда мавжуд бўлган психологик муаммолари ҳам авж олиши мумкин. Агар инсон бу муаммолари билан курашиш йўллари топа олмаса, у ҳолда бу депрессияни, оғир ҳолатларда эса ҳатто суицидни юзага келишига сабаб бўлиши ҳам мумкин. Шунга қарамай, ўз-ўзини яккалаш (изоляция қилиш) тартибини психологик муаммоларни авж олишининг ягона сабаби сифатида кўриш нотўғри бўлади. Кўп нарса инсоннинг индивидуал ўзига хосликларига, пандемия билан боғлиқ махсус чораларни жорий этилишига қадар инсон ўзини қанчалик барқарор ҳис этганлигига ҳам боғлиқ бўлади.

Касалликни юқтириб олишдан қўрқиш туфайли инсон доимий хавотирланиш ҳолатда бўлади. У ишдан вос кечади, фарзандларни ҳеч қаерга чиқармайди, дезинфекция воситаларидан доимо фойдаланади. Бу унинг ҳаётини издан чиқаради. Бу борада инсон иммунитет тизимига зарар етказувчи психологик реакцияларнинг мавжудлигини ёддан чиқармаслик керак. Жумладан, депрессия - ушбу ҳолатда марказий асаб тизимида содир бўладиган ўзгаришлар иммунитетни бостиради; сурункали стресс - адреналиннинг доимий юқори даражада бўлишини юзага келтириб, бу эса ўз навбатида иммун тизимини блоклайди; муаммоларни ечиш ўрнига пассив реакция - марказий асаб тизими фаолиятида ўзгаришларни юзага келтириб, иммун тизимини заифлашишига олиб келади.

Юзага келган "янги меъёрлар"га мослашиши учун инсон дунёнинг янги концепциясини шакллантириши ва касал бўлиб қолиш хавфини радикал оширишини муқаррарлиги, ҳатто ўлим эҳтимоли мавжудлигини ҳам қабул қилиши зарур. Ҳаёт бу билан тугамайди, балки аксинча, унинг янги даври бошланади. Бошқача қилиб айтганда, "янги ўйин қоидаларини қабул қилиш керак" бўлади. Covid-19 дан кейинги кўплаб асоратлар инсонинг ички дунёси билан боғлиқ. "Мен Covid-19 билан енгил



кечувчи формада касалландим, бироқ икки ойдан сўнг бирданига яна ҳолсизлик, ҳароратни кўтарилиши ва сал ҳаракат қилсам ҳам юрагимни худди қулоғимдан сакраб чиқиб кетгудай тез уриб кетиши яна пайдо бўлди", деб айрим беморлар гапириб беришади. Шахсий суҳбатларда, ижтимоий тармоқларда Covid-19 касаллигини бошидан кечирган инсонларнинг шикоятлари тез-тез пайдо бўла бошлади. Ҳароратни кўтарилиши, сезгиларни бузилиши, кўп терлаш, тахикардия, ҳолсизлик, ич кетиши ёки қабзият, танани қизиқ кетиши каби бу ҳолатлар билан коронавирус билан касалланган кўпчилик тўқнаш келган.

Беморлар турли чатлар ва ҳамжамиятларга бирлашиб, ҳеч бўлмаганда бирор бир ёрдам олиш умидида шифокорларни излашди. Тиббиёт эса фақат ўткир ҳолатлар учун созланган. Бироқ юқорида келтирилган шикоятларнинг ярмидан кўпи хавотирли-депрессив эпизод, ўткир стрессга бўлган реакция билан жуда яхши тушунтириб берилади. Агар беморда коронавирусга субклиник хавотир ёки депрессия бўлса, у ҳолда ўз-ўзини яқкалаш, вазиятга мувофиқ бўлган хабарлар, шахсий тажриба ушбу бузилишларни кейинги янги даражага олиб чиқди. Хавотир спекторининг хавотирли-фобия характеридаги ҳаддан ташқари эмоционал реакциялари биринчи навбатда, инсонинг ўз ички ҳолатининг акс этиши бўлиб ҳисобланади. Кўпинча, улар ташқи триггерларга ҳаддан ташқари ортиқча реакция кўрсатишларига сабаб бўлувчи қандайдир бошқа сабабларнинг компенсация бўлиши билан боғлиқ бўлади.

Иммунитетнинг энг яхши ёрдамчилари - оқилона хатти-ҳаракатлар ва уйғун руҳий ҳолатдир. Ваҳиманинг ўзи иммунитетни пасайишига сабаб бўлиши мумкин. У эса бугунги кунда жуда муҳимдир. Айнан шу вирусга таъсир кўрсатувчи вакцина, доридармон мавжуд эмас, шунинг учун аҳоли асосан ўз иммунитетига ишониши ва таяниши керак. Инсон иммунитет тизимига зарар етказувчи психологик реакциялар мавжуд бўлганлиги каби иммунитет тизимини фаоллаштирувчи психологик реакциялар ҳам мавжуд. Уларга ижобий эмоциялар - организмнинг ҳимоя кучларига ижобий таъсир кўрсатувчи ҳузурланиш гормонини ишлаб чиқарилишига ёрдам беради; иммунитетни сусайтирувчи сурункали стресснинг профилактикаси сифатида муаммоларни, шу жумладан психологик муаммоларни ўз вақтида ечиш; сурункали стресснинг зарарли таъсирини нейтраллаштириш учун бўшаштирувчи нафас олиш орқали релаксация, тана билан ишлаш (спорт, тўғри овқатланиш, тўлақонли уйқу ва ҳ.к.) кабилар киради. Руҳиятнинг уйғунлиги, хотиржамлик ва вазминлик - мустаҳкам иммунитет гаровидир. Инсон ўзини қўлга ололмай қолиши, мувозанатни йўқотиши, ваҳимага тушиши биланоқ у ҳам руҳий ва ҳам жисмоний заифлаша бошлайди. Карантин чоралари кучайтирилган вақтда одамларнинг руҳий ҳолатида нимани кузатишимиз мумкин бўлди? Одамлар ойлаб ваҳима, кўркүв ва сурункали стресс ҳолатида бўлишди ва натижада ҳақиқатдан ҳам эҳтиёткорлик чораларини кўриш билан ўзини қўлга олиш



керак бўлган вазиятда, инсонда диққат, когнетив ва ирода функциялари, саломатликнинг умумий ҳолати сусайган ҳолга келди.

Инсонга ҳам психологик психологик ва ҳам жимоний саломатликни сақлашга ёрдам бериш учун психолог муҳим роллардан бирини ўйнаши мумкин. Айнан психолог бу вазиятда инсон психологик ва жисмоний саломатлиги борасида иммунитетнинг энг яхши ёрдамчилари - оқилона хатти-ҳаракат ва уйғун руҳий ҳолат тамойилидан келиб чиқиб, ўз ёрдамини кўрсатиши мумкин. Психологнинг бош функцияси - "ҳамма ўлади", "бу охир замон", "бу қиёмат", "тирик қолишни иложи йўқ", "шахсан мен буни оғир ўтказанман", "бу менда жуда оғир ўтади" ва ҳ.к. каби инсонларнинг иррационал ўй-фикрлари, ишончлари билан ишлашдан иборат бўлади. Психологнинг вазифаси - инсонга реал воқелик билан ўзаро таъсирга киришишда энг адекват, қулай бўлган ва ёрдам берувчи ўзларининг тафаккурлари ва хулқ-атворларини қандай қилиб ташкил этишга ёрдам беришдир. Психолог тафаккур ва хулқ-атворнинг адаптив кўринишларини шакллантиришга ёрдам беради. Баъзида дунёни ўзингизга мослаштиришдан фойда йўқ, бу мантиқсизлик, лекин дунёни узоқ умр кўриб, бахтли яшаш мумкин бўлган жонажон муҳит сифатида идрок этиш ва қабул қилишни ўрганишдан маъно бор.

Бу борада короновирус инфекцияси пандемияси вазиятида клиник психологлар тавсияларини аҳолининг турли қатламлари ўртасида кенг ёйиш мақсадга мувофиқ бўлади. Ушбу тавсиялар COVID-19 туфайли юзага келган вазиятни осонроқ енгиб ўтиш, хавотирланиш даражасини пасайтириш ва психологик саломатликни сақлашга ёрдам беради. Тавсиялар тўққизта маслаҳат шаклида келтирилган.

1-маслаҳат. Барчамиз тўқнаш келган COVID-19 коронавируси билан боғлиқ вазияткўплаб мураккаб ҳиссиётларни юзага келтиради. Бундай ҳолатда кўпинча, айниқса вазиятни тезкор тузатиш, одатий ҳаёт тарзига қайтиш имконият ва чораси йўқлигини англаш жуда оғир бўлиб, бу эса ўз навбатида ожизлик ҳисси билан бирга келади. Бироқ бир қарашда кичкина, унча муҳим ва аҳамиятли бўлиб кўринмаган хатти-ҳаракатлар борки, ҳақиқатда эса улар юзага келган вазиятдан секин асталик билан, қадам ба қадам чиқиб кетишга ёрдам беради. Ҳар биримиз ҳар куни қандай кичик ишларни қилишимиз мумкинлигини келинг эсга олайлик: қўлни тез-тез ювиш, юзларимизга тегинмаслик, бошқа одамлар билан алоқада бўлишни имкон қадар камайтириш, оммавий тадбирларга имкон қадар бормаслик. Буларни барчасига риоя этар экансиз, эсда тутинг, сиз нафақат ЖССТ тавсияларини бажараяпсиз, балки эпидемияни енгиб ўтиш учун ўзингизни жуда муҳим ҳиссангизни қўшмоқдасиз.

2-маслаҳат. Ҳозирги мураккаб вақтда ўзингизни эҳтиёт қилишингиз жуда муҳимдир. Ўзингизга жуда юқори мақсадларни қўйманг, сизнинг маҳсулдорлигингиз одатдагидан кўра пастроқ бўлиш эҳтимоли кўпроқ. Бу нормал ҳолат, чунки сизнинг



ресурсларингизни катта қисми ўзингизни тинчлантириш, хотиржам бўлишингиз учун сарфланади. Ҳатто сиз бунга эътибор қаратмаётган бўлмасангизда, бироқ хушёрлик, гигиенанинг анча қатъий қоидаларига риоя этилишини назорат қилиш, саломатликка бўлган доимий диққат-эътибор (ўзингиз, атрофдагиларингиз, яқинларингизни) сизни жуда толиқтиради. Шунинг учун агар сиз қандайдир одатий ишларни бажаришингиз қийинлашганлигини сезсангиз, ҳар қандай ҳолатда ҳам ўзингизни айбламаслигингиз ҳозирги вақтда ниҳоятда муҳимдир. Аксинча, ўзингизга ҳамдardлик қилиб, шунчаки кутиб туриш, бу даврни бошдан кечиришда сабр қилишингиз керак.

3-маслаҳат. Ҳар кунги ҳаётимизда кўпинча бизда мавжуд бўлиши лозим бўлган мулоқатлар миқдорга эътибор ва идрок қилмаймиз. Ҳозирги сингари мажбурий яккаланиш вақтида эса унинг мавжуд эмаслигини айниқса кучли идрок эта бошлаймиз. Ҳозир ўзингиз ҳақингизда қайғуришингиз ва бу соҳада ўзингиз учун мулоқатни махсус ташкил этишингиз муҳим бўлади. Дўстлар ва яқинларингиз билан мулоқат қилиш учун интернет-технологиялари воситаларидан фойдаланинг: мессенджерда умумий чат ташкил этинг, видео алоқадан фойдаланган ҳолда кўнғироқлашинг, ижтимоий тармоқларда мулоқат қилинг, электрон почта орқали хат ёзишинг. Буларнинг ҳаммаси ёлғизлик ҳиссининг интенсивлигини пасайтиради ва айниқса, ҳозирги кунда жуда муҳим бўлган бир-бирингизни руҳан қўллаб-қувватлаш имконини беради.

4-маслаҳат. Одамлар ташқаридан уларга машбуруланган тақиқловларга ҳар хил реакция кўрсатишади: айрим кишиларга муроса қилиш осонроқ, бошқаларга эса - қийинроқ кечади. Уйдан чиқмаслик зарурати ҳақиқатдан ҳам жуда жиддий чеклов бўлиб, айрим инсонлар томонидан уларнинг шахсий эркинликларига бўлган суиқасд сифатида баҳоланиб, бу эса ўз навбатида эътироз ва норозиликларни чақириши мумкин. Ўзингизнинг хатти-ҳаракатларингиз маъно-мазмунини тушуниб етишингиз эса ушбу чекловларни бошдан кечиришга ва уларни қабул қилишга ёрдам беради. Сиз нафақат оддийгина тўрт девор ичида ўтирибсиз - Сиз бутун инсоният учун муҳим бўлган ишни қилаяпсиз - кўплаб одамларни шу жумладан, ўз қариндош ва яқинларингизни ҳам яшаб қолишлари учун пандемия билан уни тарқалишини секинлатиш орқали курашаяпсиз.

5-маслаҳат. Ноаниқликни кўпчилик одамлар жуда оғир бошдан кечиришади. Жорий вазиятда ўзингиз назорат қила оладиган нарсаларда аниқлик ва доимийликни ўзингиз учун яратишингиз жуда муҳим. Масалан, бу кун тартиби бўлиши мумкин: сиз учун одатий бўлган битта вақтда уйқудан уйғониш ва уйқуга ётиш, таом қабул қилиш вақтига риоя этиш ва ҳ.к.

6-маслаҳат. Хотиржамликни ҳис қилиб туриш учун инсонга режа, аниқса узоқ муддатли режаларни тузиш имкониятига эга бўлиши жуда муҳимдир. Ҳозирда юзага



келган вазиятда буни одатдагидан кўра қилиш қийинроқ. Бироқ айнан шу айниқса муҳимдир. Эсда тутинг, ҳар қандай пандемиясиз ҳам узоқ муддатли режаларга ҳар доим тузатишлар ва ўзгартиришлар киритилади. Бу нормал ҳолат ҳисобланади. Биз фақат анча хотиржам вазиятларга бунга катта эътибор ва бу борада кучли ташвишланмаймиз қилмаймиз. Шунинг учун сиз ўз келажагингиз, нимани ўзгартиришингиз, нимани ўрганишингиз, нима қилишни ҳохлашингиз ва бу йўналишдан нимадан бошлашингизга диққат-эътиборингизни қаратсангиз мақсадга мувофиқ бўлади.

7-маслаҳат. Яхши жисмоний ва психологик ҳолатни ушлаб туриш учун уйқу жуда муҳимдир. Кўпчилигимизда уйдан бирор жойга чиқиш имконияти бўлмаган вақтда уйқуни тўғри тартибга солишга ҳаракат қилиш лозим. Бунинг учун тонггача бедорликда бўлиб, кейин кечгача ухласдан, одатдаги уйқу тартибига риоя этиш жуда муҳимдир. Куннинг биринчи ярмида ўзингиз учун жисмоний нагрузкаларни (бадан тарбия, турли машқлар) ташкил этганингиз маъқул. Янгиликларни фақат эрталаб ўқиш одатини ўзингизда шакллантиринг. Кечга томон эса сизни тинчлантирувчи ва бўшаш ҳиссини берувчи машғулотлар билан шуғуллангиз.

8-маслаҳат. Узоқ муддатли режалардан ташқари аниқлик ва ҳаётдаги тиргак, таянч ҳиссини қисқа муддатли режалар ҳам беради. Бир неча кун олдинга режалар тузинг. Буни амалга ошириш учун қачон ва ким билан қўнғироқлашингизни ўйлаб чиқинг. Бунга кун таомномасини тузиш ва бадан тарбия учун турли хил машқларни излашни ҳам киритиш мумкин.

9-маслаҳат. Хавфга қарши тайёр туришни доимий ҳис этиб яшаш жуда ҳам қийин. Шунинг учун ҳозирги вазиятда, айниқса ҳаётингизни кундалик томонларини ўзингизга имкон қадар ёқимли қилишингиз, унга кўпроқ эътибор беришингиз, унга кўпроқ ғамхўрлик қилишингиз жуда муҳим бўлади. Ҳозир мавжуд бўлган нарсалар сизга ҳеч бўлмаганда озгина қувонч, тасалли, комфорт ҳисси келтиради, деб ўйланг. Бу душ, ванна қабул қилиш, севимли китобингизни ўқиш, айнан сиз учун қизиқарли ва ёқимли фильмларни томоша қилиш, мазали севимли таомингизни тайёрлаш ёки чой дамлаш бўлиши ҳам мумкин. Айнан ўзингизга қулоқ солишга ҳаракат қилинг, чунки бошқаларга мос, тўғри келиши мумкин бўлган нарсалар, сизга ҳам тўғри келиши шарт эмас. Бу эса мутлақо нормал ҳолатдир.

Хулоса

Таҳлил якунида шуни айтиш мумкинки, инфекцион касалликлар тарқалиши даврида юзага келувчи психологик ва ҳулқ-атвор бузилишларини ўз вақтида ташхис қилиш, тузатиш ва олдини олиш COVID-19 пандемиясининг яқин ва худди шундай, алоҳида



оқибатларини муваффақиятли енгиб ўтиш ва барча аҳоли қатламларининг психологик саломатлигини сақлаш учун устувор вазифа бўлиб ҳисобланади.

Адабиётлар

1. Офри Д. Эмоциональная эпидемиология вакцинации против гриппа H1N1 // N Engl J Med. 2009 г.Vol. 361 (27).
2. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психическое здоровья в период пандемии COVID-19 (особенности психологического кризиса, тревоги, страха и тревожных расстройств) // НейроNews. 2020. № 3 (114).
3. Зарокостас Дж. Как бороться с инфодемией // Ланцет. // The Lancet. 2020. Vol. 395 (10225). P. 676. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30461-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30461-X).
4. Гао Дж. Проблемы психического здоровья и воздействие социальных сетей во время вспышки COVID-19 // J. Gao, P. Zheng, Y. Jia [et al.] // PLoS ONE. 2020. Vol. 15 (4). P. e0231924. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>.
5. Общенациональное исследование психологического стресса среди итальянцев во время пандемии COVID-19: немедленные психологические реакции и связанные факторы / К. Мацца, Э. Риччи, С. Бионди [и др.] // Международный журнал экологических исследований и общественного здравоохранения.2020. Vol. 17 (9). P. 3165. DOI: 10.3390/ijerph17093165.
6. По ком звонит колокол: кто заплатит самую высокую цену за борьбу с пандемией COVID-19 /анВоренР.//Пакурс:01.04.2020.URL:<https://racurs.ua/2598-po-kom-zvonit-kolokol kto-zaplatit-samuu-vysokuu-cenu-za-borbu-s-pandemiei-covid-19.html>
7. Л. Н. Юрьева, Т. И. Шустерман. Пандемия covid-19: риски для психологического благополучия и психического здоровья. Украинский вестник психоневрологии. 2020. Том 28, выпуск 2 (103)DOI:<https://doi.org/10.36927/2079-0325-V28-is2-2020-1>