



ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ ХОДИМЛАРИДА СТРЕСС ВА ПСИХОЭМОЦИОНАЛ ЗЎРИҚИШНИНГ ФИЗИОЛОГИК АСОСЛАРИ

Ш.О. Роҳимова

Ички ишлар вазирлиги Академияси, Аниқ фанлар кафедраси доценти

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20573960>

Аннотация: Мазкур мақолада ички ишлар органлари ходимларида кузатиладиган стресс ва психоэмоционал зўриқишнинг физиологик механизмлари таҳлил қилинган. Марказий нерв тизими, эндокрин тизим ва юрак-қон томир тизимида юзага келадиган ўзгаришлар илмий жиҳатдан ёритилган ҳамда ушбу ҳолатларнинг ходимлар саломатлиги ва касбий фаолиятига таъсири баҳоланган.

Калит сўзлар: стресс, психоэмоционал зўриқиш, ички ишлар органлари, марказий нерв тизими, кортизол, адаптация.

Замонавий жамиятда ички ишлар органлари ходимлари юқори масъулият, доимий хавф ва психоэмоционал босим шароитида хизмат қиладилар. Бундай шароитларда стресс ҳолатлари доимий равишда намоён бўлиб, организмнинг физиологик тизимларига сезиларли таъсир кўрсатади. Шу сабабли стресс ва психоэмоционал зўриқишнинг физиологик асосларини ўрганиш муҳим илмий ва амалий аҳамиятга эга.

Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ички ишлар органлари ходимлари учун стресснинг асосий манбаи кўпинча ташкилий омиллар (масалан, раҳбарият билан муносабатлар, иш юкининг нотўғри тақсимланиши) ҳисобланади. Натижада уларда сурункали стресс ҳолати ривожланиб, бу нафақат психологик, балки аниқ физиологик реакциялар шаклида намоён бўлади.

Халқаро тадқиқотларда ички ишлар ходимлари аҳолининг бошқа тоифаларига нисбатан стресс ва посттравматик стресс ҳолатларига кўпроқ

Contact: 99 826 99 56





учраши қайд этилган. Масалан, BCOPS (Buffalo Cardio-metabolic Occupational Police Stress) тадқиқоти натижаларига кўра, ички ишлар ходимлари орасида посттравматик стресс симптомларининг тарқалиш даражаси 35 % ни ташкил этади, уларнинг 10 % ида оғир даражадаги посттравматик стресс кўринишлар кузатишган.

Стресс омилларининг узлуксиз таъсири натижасида ички ишлар ходимларида юрак-қон томир касалликлари, гипертензия, метаболик синдром ҳатто онкологик касалликлар хавфи ошиши илмий асосланган. Шу билан бирга, сурункали стресс уларнинг касбий фаолияти самарадорлигини пасайтиради: стрессли вазиятларда қабул қилинадиган қарорлар сифати ёмонлашади, мотор кўникмалар ижроси бузилади.

Тадқиқотнинг мақсади ички ишлар органлари ходимларидаги стресс ва психоэмоционал зўриқишнинг физиологик асосларини - айниқса симпатик нерв тизими ва ГГБ тизими фаолиятини, уларнинг ўзаро боғлиқлигини ҳамда ушбу физиологик реакцияларнинг касбий самарадорлик ва саломатликка таъсирини тизимли ёритишдан иборат.

Ички ишлар органлари ходимларининг касбий фаолияти табиати жиҳатидан бошқа кўплаб касбларга нисбатан кўпроқ стрессоген омилларга бойлиги билан ажралиб туради. Бу омилларнинг доимий ва кўпинча бир вақтнинг ўзида таъсир этиши организмда стресс реакциясининг узоқ муддатли сурункали шаклга ўтишига олиб келади.

Хизмат вазифасини бажаришда ҳаётга таҳдид қилинувчи вазиятлар, яъни жиноятчилар билан тўқнашув, қуролли хужумлар ёки гаровга олиш каби ҳодисалар стресснинг энг кучли омиллари ҳисобланади. Бундай вазиятларда организм симпато-адренал тизимни фаоллаштириб, адреналин ва кортизолни кўп миқдорда чиқаради. Агар бундай вазиятлар тез-тез такрорланса, организм доимий «хушёрлик» ҳолатида ишлайди, бу эса сурункали стрессга олиб





келади. Физиологик жихатдан бундай омил таъсирида доимий тахикардия юракнинг чарчашига, давомий юқори қон босими гипертония ривожланишига замин яратади, шунингдек уйқу сифати ёмонлашади, чунки организм ҳар қандай шовқинга стресс жавоби беришга тайёр ҳолда бўлади.

Юқори масъулият ва вақт тақчиллиги ҳам жиддий стресс манбаи бўлиб хизмат қилади. Ички ишлар ходими қабул қиладиган ҳар бир қарор одамларнинг ҳаёти ва соғлиғига, ҳуқуқий оқибатларга таъсир кўрсатиши мумкин. Бунга вақт тақчиллиги - масалан, жиноятчини излаш ёки ҳодиса жойига етиб бориш учун сониялар билан ҳисобланадиган вазиятлар кўшилганда стресс янада кучаяди. Вақт тақчиллиги шароитида кортизол миқдори кескин ошади, мантикий фикрлаш қийинлашади, чунки мианинг оқилона марказлари стресс таъсирида сусаяди, натижада қарор қабул қилиш сифати пасаяди ва хатолар эҳтимоли ошади.

Қонунбузарлар билан мулоқотда агрессия ва зўравонликка дуч келиш ҳам стрессни кучайтиради. Полис ходими ҳар куни турли тоифадаги одамлар - кўпинча агрессив, зўравон ёки ностабил руҳий ҳолатдаги шахслар билан мулоқот қилишига тўғри келади. Бундай мулоқотда ходим доимий равишда ҳужумга учраш хавфини сезади, танбеҳ, ҳақорат ва жисмоний тажовузга дуч келади. Бу омил нафақат психологик, балки физиологик ўзгаришларга олиб келади. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, агрессив мулоқотдан сўнг ички ишлар органи ходимларининг юрак уриши частотаси узоқ вақт давомида нормал меъёрга қайтмайди.

Номаълум вазиятларда тез қарор қабул қилиш зарурияти ҳам муҳим стресс омилidir. Ички ишлар ходими кўпинча тўлиқ маълумотга эга бўлмаган ҳолда, номаълум шароитда ҳаракат қилиши керак. Масалан, «шубҳали шахс»га тўхташ ёки уйга кириш тўғрисида қарор қабул қилиш зарурати туғилади. Бу каби номаълумлик стресснинг кучли омилidir, чунки у





гипоталамо-гипофизар-буйрак усти тизимини фаоллаштиради, кортизолнинг кескин кўтарилишига сабаб бўлади ва ходимда ташвиш ҳамда тартибсизланиш ҳолатини келтириб чиқаради. Бу омилнинг зарарли таъсифи шундаки, у кўп ҳолларда олдиндан башорат қилиш ёки олдини олиш жуда қийин.

Навбатчиликнинг норежали тартиби ва уйқусизлик ҳам сурункали стресснинг энг кенг тарқалган сабабларидан биридир. Полиция ходимлари кўпинча кечки сменаларда, тунда, шунингдек инцидентларга кечиктирилмаган ҳолда жавоб беришлари керак. Натижада циркад ритмлар - организмнинг суткалик биологик соати бузилади, етарли уйқу олинмайди (кўпчилик ички ишлар ходимлари кечаси беш-олти соатдан кам ухлайди), мелатонин ишлаб чиқарилиши пасаяди. Уйқунинг етишмаслиги кортизол меъёрининг ошишига олиб келади ва организмнинг тикланиш қобилиятини кескин пасайтиради. Натижада ҳатто кичик стресс ҳам организмга катта зарар етказиши мумкин.

Муҳим жиҳат шундаки, ушбу омиллар одатида алоҳида эмас, балки биргаликда таъсир этади. Масалан, уйқусизлик ҳолатидаги ходим вақт тақчиллиги шароитида номаълум вазиятда қарор қабул қилишга мажбур бўлади - бу ҳолда унинг организмнинг физиологик ресурслари жуда тез тугайди. Натижада токсик стресс ривожланади ва ходимнинг саломатлигига жиддий зарар этади. Шунинг учун ички ишлар органлари ходимлари билан ишлашда бу омилларнинг ҳар бирини алоҳида ва уларнинг ўзаро таъсирини комплекс равишда ҳисобга олиш зарур.

Стресс организмнинг ташқи ва ички таъсирларга нисбатан мослашув реакцияси сифатида намоён бўлади. Унинг физиологик асоси марказий нерв тизими, гипоталамус-гипофиз-адренал (НРА) ўқи ҳамда симпатик-адренал тизим фаолияти билан боғлиқдир. Стресс таъсирида гипоталамус орқали гипофиз беи фаоллашиб, адренкортикотроп гормон ажралиб чиқади. Бу эса





буйрак усти безларида кортизол гормони ишлаб чиқарилишини кучайтиради. Кортизол организмни қисқа муддатли стрессга мослаштиради, аммо унинг узоқ муддат юқори даражада сақланиши иммунитет пасайиши, юрак-қон томир касалликлари ва метаболик бузилишларга олиб келиши мумкин.

Шу билан бирга, симпатик нерв тизими фаоллашиши натижасида адреналин ва норадреналин миқдори ошади. Бу юрак уришининг тезлашиши, қон босимининг кўтарилиши ва мушаклар тонусининг ошиши билан намоён бўлади.

Психоэмоционал зўриқишнинг узоқ давом этиши марказий нерв тизимида функционал ўзгаришларни келтириб чиқаради. Хусусан, диққат, хотира ва қарор қабул қилиш қобилияти пасайиши мумкин. Бу эса ходимларнинг касбий фаолияти самарадорлигига салбий таъсир кўрсатади.

Ички ишлар органлари ходимларида доимий стресс ҳолати организмнинг адаптацион имкониятларини чеклайди. Узоқ давом этувчи зўриқиш “чарчаш синдроми” (burnout) ривожланишига сабаб бўлади. Бу ҳолат иш қобилияти пасайиши, эмоционал барқарорликнинг бузилиши ва касбий хатолар хавфининг ошиши билан характерланади.

Хулоса қилиб, ички ишлар органлари ходимларида стресс ва психоэмоционал зўриқиш организмнинг марказий нерв, эндокрин ва юрак-қон томир тизимларига комплекс таъсир кўрсатишини айтиш мумкин. Улар симпато-адренал тизим ва ГГБ тизимлари фаоллигининг ўзгариши, кортизол, адреналин, норадреналин даражасининг доимий юқорилиги, нейроэндокрин ва иммун тизим мувозанатининг бузилиши билан кечади. Бу омиллар ходимларнинг касбий самарадорлиги ва умумий саломатлигига салбий таъсир кўрсатади. Профилактик чоралар физиологик механизмларни ҳисобга олган ҳолда режим, жисмоний фаоллик, биологик фидбек ва касбий психологик ёрдам каби кўрсатмалар ишлаб чиқилиши тавсия қилинади. Ушбу





жараёнларни чуқур ўрганиш ва профилактик чораларни ишлаб чиқиш ходимлар саломатлигини сақлаш ҳамда касбий самарадорликни оширишда муҳим аҳамиятга эга.

REFERENCES:

1. Kitaef J. (2011). Methods for Real-Time Assessment of Operational Stress. In *Handbook of Police Psychology*. Taylor & Francis.
2. Austin-Ketch T.L., et al. (2012). Addictions and the criminal justice system... Post-traumatic stress symptoms and cortisol measures in a police cohort. *Journal of Addictions Nursing*, 23(1).
3. Anderson G.S., et al. (2019). The Impact of Acute Stress Physiology on Skilled Motor Performance: Implications for Policing. *Frontiers in Psychology*, 10, 2501.
4. Di Nota P.M., et al. (2024). Physiological Responses to Organizational Stressors Among Police Managers. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 49(1), 85-102.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982.
6. Човгун А.А. Физиология стресса. – Ташкент: Медицина, 2019.
7. McEwen B.S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation. // *Physiol Rev*. 2007; 87(3):873-904.
8. Карапетян Л.А. Психоэмоциональный стресс у сотрудников органов внутренних дел. // *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2015; №2: 45-49.

