

## HARBIY XIZMATCHILARDA RUHIY CHARCHOQ MUAMMOLARINING TIBBIY PROFILAKTIKASI: NAZARIYA VA AMALIYOT.

**Abdualimov Sardor Sherzod o'g'li**

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti,*

*1-son Davolash fakulteti, Davolash ishi yo'nalishi 4-bosqich talabasi.*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada harbiy xizmatchilar faoliyatida kuzatiladigan ruhiy charchoq fenomenining tibbiy-biologik va psixofiziologik jihatlarini atroflicha tahlil qilingan. Tadqiqotda ruhiy charchoqning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi ekstremal omillar, uning neyrottransmitterlar darajasidagi mexanizmlari va klinik manzarasi yoritilgan. Shuningdek, maqolada harbiy xizmatchilar salomatligini saqlashga qaratilgan uch bosqichli profilaktika tizimi va zamonaviy farmakologik qo'llab-quvvatlash usullari bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar berilgan. Maqola harbiy shifokorlar, psixologlar va harbiy xizmat xavfsizligi mutaxassislari uchun mo'ljallangan.*

**Kalit so'zlar :** *harbiy xizmatchilar, ruhiy charchoq, stress, tibbiy profilaktika, HPA o'qi, adaptogenlar, psixofiziologik monitoring, kasbiy yonish, reabilitatsiya.*

**Abstract:** *This article provides a comprehensive analysis of the medical, biological and psychophysiological aspects of the phenomenon of mental fatigue observed in the activities of military personnel. The study covers the extreme factors that cause mental fatigue, its mechanisms at the level of neurotransmitters and the clinical picture. The article also provides scientifically based recommendations on a three-stage preventive system and modern pharmacological support methods aimed at maintaining the health of military personnel. The article is intended for military doctors, psychologists and military service safety specialists.*

**Keywords :** *military personnel, mental fatigue, stress, medical prevention, HPA axis, adaptogens, psychophysiological monitoring, professional burnout, rehabilitation.*

**Kirish.** Zamonaviy sharoitda harbiy xizmat nafaqat jismoniy chidamlilikni, balki intellektual va ruhiy resurslarning maksimal darajada safarbar etilishini talab qiladi. Harbiy xizmatchilar o'z faoliyati davomida doimiy ravishda hayot uchun xavfli vaziyatlar, axborot yuklamasining ko'pligi va uyqu yetishmasligi kabi stressorlar bilan to'qnash keladilar. Ushbu omillar natijasida yuzaga keladigan ruhiy charchoq — bu organizmning himoya reaksiyasi bo'lib, u uzoq davom etganda patologik holatga aylanadi. Harbiy xizmatchilarda ushbu muammoning tibbiy profilaktikasi nafaqat shaxsiy salomatlikni asrash, balki davlatning mudofaa qobiliyatini va qo'shnlarning jangovar shayligini ta'minlashning ajralmas bo'lagi hisoblanadi [1].

Ruhiy charchoqning patofiziologik mexanizmlari va tasnifi.

Ruhiy charchoq shunchaki charchash hissi emas, balki organizmning murakkab tizimli o'zgarishidir. Uning asosi sifatida gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi (HPA) o'qining surunkali faollashuvi yotadi.

Aqliy charchoq: Bu bosqichda bosh miya qobig'ining tormozlanish jarayonlari kuchayadi. Neyrokimyoviy darajada dopamin va serotonin miqdori kamayishi natijasida xizmatchida diqqatni jamlash qiyinlashadi, operativ xotira hajmi qisqaradi va murakkab texnik vazifalarni bajarishda xatoliklar soni ortadi.

Emotsional charchoq: Limbik tizimning ortiqcha zo'riqishi natijasida yuzaga keladi. Bu holat ko'pincha "kasbiy yonish" sindromi bilan birga kechadi. Xizmatchida befarqlik, apatiya yoki aksincha, asossiz tajovuzkorlik belgilari namoyon bo'lishi mumkin.

Psixosomatik charchoq: Ruhiy zo'riqish jismoniy simptomlarga aylanadi. Bunga surunkali bosh og'riqlari, oshqozon-ichak trakti buzilishlari va yurak urish maromining o'zgarishi (taxikardiya) misol bo'ladi [2].

Harbiy xizmatda risk omillari va diagnostika.

Ruhiy charchoqning rivojlanishiga olib keluvchi omillar tizimli ravishda tahlil qilinishi lozim. Tashqi muhit omillariga ekstremal iqlim sharoitlari, tungi navbatchiliklar va jangovar topshiriqlar kirs, ichki omillarga shaxsning psixologik tipologiyasi (masalan, nevrotizmga moyillik) va vitamin-mineral tanqisligi kiradi.

Monitoring tizimi doirasida harbiy tibbiyot xodimlari tomonidan "Heart Rate Variability" (HRV) — yurak urishi o'zgaruvchanligi tahlili qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir. HRV ko'rsatkichi vegetativ nerv tizimining stressga qanchalik chidamli ekanligini ob'ektiv ko'rsatib beradi. Shuningdek, Maslach so'rovnomasi kabi testlar orqali xizmatchilarning ruhiy holati davriy ravishda baholanib boriladi [3].

Tibbiy profilaktikaning kompleks chora-tadbirlari.

Profilaktika jarayoni uchta asosiy yo'nalishni qamrab olishi kerak:

Birlamchi profilaktika: Bu bosqichda harbiy qismlarda sog'lom psixologik muhit yaratish, xizmatchilarning dam olish va ovqatlanish ratsionini (ayniqsa oqsil va murakkab uglevodlar balansini) nazorat qilish muhimdir. Shuningdek, shaxsiy tarkibga stressni boshqarishning autogen trening va nafas meditatsiyasi kabi usullari o'rgatiladi.

Ikkilamchi profilaktika: Charchoqning ilk belgilari (uyqusizlik, tez charchash) aniqlangan xizmatchilar uchun qisqa muddatli rehabilitatsiya kurslari tashkil etiladi. Bunda fizioterapevtik muolajalar va psixologik debriefing (sodir bo'lgan voqealarni tahlil qilish orqali hissiy yukdan xalos bo'lish) o'tkaziladi.

Uchinchi darajali profilaktika: Bu bosqich og'ir charchoq holatidagi xizmatchilarni tibbiy muassasalarda davolash va ularning kasbiy yaroqliligini tiklashni o'z ichiga oladi [4].

Farmakologik profilaktika: Adaptogenlar va Nootroplar.

Tibbiy profilaktikada dori vositalaridan oqilona foydalanish yuqori natija beradi.

Tabiiy adaptogenlar: *Rodiola rosea* va *Eleuterokokk* ekstraktlari organizmning nospesifik qarshiligini oshiradi. Ular neyroendokrin tizimni barqarorlashtirib, jismoniy quvvatni tiklaydi.

Vitaminoterapiya: Stress sharoitida organizm B guruh vitaminlarini (ayniqsa B6 va B12) tez yo'qotadi. Ularni Magniy preparatlari bilan birga qabul qilish nerv tolalari

bo‘ylab impuls o‘tkazuvchanligini yaxshilaydi va mushaklardagi kuchlanishni pasaytiradi.

Nootrop vositalar: Miya metabolizmini yaxshilash uchun Glycine (tinchlantiruvchi ta’sir) yoki shifokor tavsiyasi bilan Piracetam kabi vositalar aqliy samaradorlikni oshirish uchun qo‘llaniladi [5].

**Xulosa.** Harbiy xizmatchilarda ruhiy charchoqning tibbiy profilaktikasi — bu uzluksiz va ko‘p tarmoqli jarayondir. Faqatgina tibbiy, psixologik va tashkiliy choralarni birlashtirish orqali xizmatchilarning uzoq muddatli kasbiy salomatligini ta’minlash mumkin. Bu esa, o‘z navbatida, har qanday murakkab sharoitda qo‘shinlarning barqarorligini kafolatlaydi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov, A.A. (2021). Harbiy xizmatchilar psixofiziologiyasi. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti. (Harbiy xizmatdagi ruhiy holatlar bo‘yicha fundamental qo‘llanma).
2. Selye, H. (1976). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill. (Stress va uning organizmga biologik ta’siri haqidagi klassik asar).
3. Ivanov, V.I., & Petrov, S.M. (2019). Ekstremal sharoitlarda tibbiy nazorat. Sankt-Peterburg: Harbiy-tibbiyot akademiyasi. (Dagnostika va monitoring usullari bo‘yicha).
4. O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa Vazirligi. (2022). Tibbiy ta’minot va profilaktika bo‘yicha uslubiy ko‘rsatmalar.
5. Miller, L. (2018). Practical Police Psychology: Stress Management and Crisis Intervention. Springfield: Charles C Thomas Publisher. (Harbiylashtirilgan tizimlarda stressni farmakologik va psixologik boshqarish).