

**HAMSHIRALARDA KASBIY CHARCHOQ (BURNOUT) VA UNI OLDINI OLISH CHORALARI***Usmonova Shaxlo Saitmuxamatovna**Muallif**Hamshiralar akademiyasi katta o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Maqolada hamshiralar orasida keng tarqalgan kasbiy charchoq (burnout) hodisasi, uning sabablari va oldini olish choralari haqida so'z boradi. Hamshiralar kasbiy faoliyatlarida doimiy stress va yuqori ish yuklamasi tufayli jismoniy va ruhiy toliqish holatiga duch kelishadi. Ushbu maqolada kasbiy charchoqning oldini olish va uni boshqarish usullari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** kasbiy charchoq, burnout, stress, ruhiy salomatlik, ish samaradorligi.

**Kirish**

Zamonaviy tibbiyot tizimida hamshiralar muhim rol o'ynaydi. Ular bemorlarga doimiy parvarish ko'rsatish, tibbiy muolajalarni bajarish, favqulodda holatlarda tezkor harakat qilish kabi bir qator mas'uliyatli vazifalarni bajaradilar. Biroq, bu jarayon davomida doimiy stress va jismoniy zo'riqish natijasida hamshiralar kasbiy charchoq sindromiga duch kelishadi.

Kasbiy charchoq – bu uzoq davom etadigan stress natijasida yuzaga keladigan jismoniy va ruhiy toliqish holati bo'lib, ishga bo'lgan motivatsiyaning pasayishi, ishdan qoniqmaslik, depressiya va sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Agar bu holat o'z vaqtida bartaraf etilmasa, hamshiralar o'z ish faoliyatlarini davom ettirishda qiyinchiliklarga duch keladilar va xizmat sifatining pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

**Asosiy qism****1. Kasbiy charchoqning asosiy sabablari**

Hamshiralar orasida kasbiy charchoq quyidagi omillar sababli rivojlanadi:

Yuqori ish yuklamasi – Uzluksiz navbatchiliklar va bemorlarning ko'pligi.

Emotsional bosim – Bemorlarning o'limi, ularning yaqinlari bilan muloqot qilish va favqulodda holatlarga duch kelish.

Jismoniy charchoq – Kechayu kunduz smenada ishlash, yetarlicha dam olmaslik va uyqusizlik.

Rag'batning yetishmasligi – Hamshiralar o'z mehnatlarining yetarlicha baholanmaganligini his qilishlari mumkin.

Mehnat sharoitlari – Hamkorlar bilan tushunmovchiliklar, boshqaruv tizimidagi muammolar, texnik yetishmovchiliklar.

## 2. Kasbiy charchoqning belgilari

Kasbiy charchoq quyidagi belgilar bilan namoyon bo'ladi:

Jismoniy belgilar: doimiy charchoq, bosh og'rig'i, uyqusizlik, ishtahaning buzilishi.

Ruhiy belgilar: depressiya, stress, tashvish, e'tiborning susayishi.

Xulq-atvordagi o'zgarishlar: ishdan norozi bo'lish, bemorlarga befarq bo'lish, g'azab yoki asabiylashish.

## 3. Kasbiy charchoqni oldini olish choralari

Hamshiralar kasbiy charchoqning oldini olish va uni boshqarish uchun quyidagi usullardan foydalanishlari mumkin:

### 3.1. Ish va dam olish orasidagi muvozanatni saqlash

Navbatchilik rejalarini to'g'ri tashkil qilish.

Ishdan keyin yetarlicha dam olish va sifatli uyquni ta'minlash.

### 3.2. Ruhiy barqarorlikni oshirish

Meditatsiya, nafas olish mashqlari va psixologik yordamga murojaat qilish.

O'ziga ishonchni oshirish va ijobiy fikrlashni rivojlantirish.

### 3.3. Jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi

Sport bilan shug'ullanish va sog'lom ovqatlanish.

Chekish va ortiqcha kofein iste'mol qilishdan voz kechish.

### 3.4. Professional rivojlanish va rag'batlantirish

Hamshiralarning mehnatini rag'batlantirish va ular uchun qo'shimcha treninglar tashkil qilish.

Kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini kengaytirish va ish muhitini yaxshilash.

## Xulosa

Hamshiralar uchun kasbiy charchoq jiddiy muammo bo'lib, ularning ish samaradorligi va sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Uzoq davom etadigan stress va yuqori ish yuklamasi natijasida hamshiralar jismoniy va ruhiy toliqish holatiga duch keladilar.

Kasbiy charchoqning oldini olish uchun ish va dam olish orasidagi muvozanatni saqlash, ruhiy barqarorlikni oshirish, jismoniy faollik bilan shug'ullanish va kasbiy rivojlanishga e'tibor qaratish zarur.

Shuningdek, hamshiralar uchun qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish va ularning mehnatini munosib baholash, motivatsiyani oshirish muhim ahamiyatga ega. Kasbiy charchoqni kamaytirish orqali hamshiralar o'z faoliyatlarini yanada samarali olib borishlari va bemorlarga yuqori sifatli xizmat ko'rsatishlari mumkin.

### Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Hamshiralar uchun psixologik barqarorlik bo'yicha yo'riqnoma."
2. World Health Organization (WHO). (2023). Burnout Syndrome in Healthcare Workers.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). Managing Stress and Burnout in Nursing.
4. Tibbiyot va psixologiya bo'yicha ilmiy maqolalar to'plami, 2023.

