



МАБЛАҒУЗОР - ИТТИҚОДИ АВРУПО

Намояндагии Иттиҳоди
Аврупо дар Ҷумҳурии
Тоҷикистон



Намояндагии
Ислоҳоти байналми-
лалӣ махбасхонаҳо
дар Осиёи Марказӣ



Фонди Ҷамъиятии
«Ташаббуси ҳуқуқӣ»



Ташкилоти Ҷамъиятии
«Ҷамъияти Психологон-
машваратчиён ва раво-
назармонҳои ҶТ»

Агар Ҷаро ҳаст, пас қариб
ба ҳамагуна Ҷитавр ҷавоб хоҳи ёфт
Нитсише

ОФИЯТБАХШИИ ИҶТИМОИВУ ПСИХОЛОГИИ ҚУРБОНИЁНИ ШИКАНҶА

ДАСТУР БАРОИ КОРМАНДОНИ ХАДАМОТИ
ПСИХОЛОГИВУ ИҶТИМОӢ

Душанбе - 2020

Мураттибон:

Гулмирзоева Г.Д.

Шарипова М.Ё.

Ислоҳоти байналмилалӣ маҳбасхонаҳо (PRI) - ин ташкилоти ғайриҳукуматиест, ки дар микёси умумичаҳонӣ оид ба пешбарии системаи адолати судӣ, оид ба ҳифзи ҳуқуқи инсон барои ҳама ва бидуни расонидани зарар фаъолият мекунад. PRI аз болои он кор мебарад, ки системаи адолати судӣ бидуни таъйиз амал кунад ва шахсони осебпазирро ҳифз менамояд. Барномаҳои амалиро оид ба ҳуқуқи инсон иҷро менамояд ва ислохотеро дастгирӣ мекунад, ки ба самаранокӣ адолати судӣ мусоидат менамоянд.

Ташкилот дар Нидерландия ба қайд гирифта шудааст (рақами қайд 40025979), он бо фарогирии дафтарҳо дар якчанд минтақа, дар микёси ҷаҳон фаъолият мекунад.

<http://www.penalreform.org/>

Фонди ҷамъиятии «Ташаббуси ҳуқуқӣ» – 13-уми июни соли 2014 таъсис дода шуда, Ташкилоти ҷамъиятии ғайритиҷоратие ба шумор меравад, ки фаъолиятҳо ба ҷимоя ва пешбарии ҳуқуқҳои инсон (ҳуқуқҳои кӯдак) дар Тоҷикистон равона гардидааст. **Рисолати ташкилот** – бо роҳи амалисозии лоиҳа ва барномаҳои ба рушди иштироки ҷамъиятӣ, ҳамшарикии иҷтимоӣ ва уҳдадорӣҳои ҳокимият равонашуда мусоидат намудан ба барқароршавии ҷомеаи шахрвандӣ ва давлати ҳуқуқбунёд дар Тоҷикистон. **Ҳадафи ташкилот** – ҷимоя ва пешбарии ҳуқуқу озодиҳои инсон дар Тоҷикистон, бо роҳи истифодаи механизмҳои самаранокӣ байналхалқӣ ҷимояи ҳуқуқи инсон (ҳуқуқи кӯдак); баланд бардоштани маърифатнокӣ доир ба ҳуқуқҳои инсон ва ҳуқуқҳои кӯдак.

Ташкилоти ҷамъиятии «Ҷамъияти равшаносон – машваратчиён ва равшангаронҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон» иттиҳодияи ҷамъиятии ихтиёрӣ, худидора ва ғайритиҷоратӣ мебошад. Ҳадафи созмондихӣ ва самти фаъолияти Ҷамъият аз

мугтаҳид намудани равоншиносон-машваратчиён ва равондармонҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон баҳри ҳамоҳангсозӣ ва пешбарии фаъолияти касбӣ илмӣ онҳо, ҳамчунин аз намояндагӣ ва ҳимояи манфиатҳои касбии аъзоёни Ҷамъият дар соҳаи равондармонӣ ва равоншиносӣ иборат аст. Ба вазифаҳои Ҷамъият инчунин ташкил ва гузаронидани чорабиниҳои гуногуни ба дастгирии солимии равонии аҳолии кишвар равонашуда низ ворид мешаванд.

Таҳияи дастурамали мазкур дар чаҳорчӯбаи лоиҳаи «Пешбарии раҳёфти ҳимояи ҳуқуқ зимни ислоҳоти низоми пени-тенсиарии Тоҷикистон» имконпазир гардид, ки бо дастгирии молиявии намояндагии Иттиҳоди Аврупо дар Тоҷикистон аз ҷониби Ташкилоти байналхалқии «Ислоҳоти байналхалқии маҳбасхонаҳо», Фонди ҷамъиятии «Ташаббуси ҳуқуқӣ» ва Ташкилоти ҷамъиятии «Ҷамъияти равоншиносон-машваратчиён ва равондармонҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон» амалӣ гардонида мешавад.

Андешаҳои дар раванди чорабиниҳои лоиҳа иброзшуда ва / ё маводи дар доираи лоиҳа нашршуда нуктаи назари расмӣ Намояндагии Иттиҳоди Аврупо дар Тоҷикистонро инъикос намеkunанд.

МУНДАРИЧА

Рӯйхати ихтисорот.....	6
Истилохот.....	7
Муқаддима.....	12
Боби 1. Шиканча ва оқибатҳои психологиву иҷтимоии он	14
1.1. Шиканча: мафҳуми умумӣ ва усулҳо	14
1.2. Шиканчаи ҷисмонӣ	17
1.3. Шиканчаи психологӣ	20
Шиканчаҳои шахвонӣ	23
1.4. Оқибатҳои психологиву иҷтимоии шиканча	24
Боби 2. Тафтишот ва ҳуҷҷатгузориҳои самараноки далелҳои шиканча.....	27
2.1. Хусусиятҳо, вазифаҳо ва тартиби баргузориҳои таҳхис (экспертиза)	27
2.2. Раванди пурсиш	32
2.3. Унсурҳои баҳодиҳии психологӣ	37
Боби 3. Осеби психикӣ.....	42
3.1. Стресси осебӣ.....	42
3.2. Вайроншавии стрессии шадид	46
3.3. Вайроншавии стресси баъдиосебӣ.....	50
3.4. Меъёрҳои муайянсозии вайроншавиҳои стресси баъдиосебӣ.....	53
3.5. Омилҳои муайянкунандаи дараҷаи вазнинии оқибатҳои осеб	61
Боби 4. Чорабиниҳои муҳофизатӣ	64
4.1. Муҳофизатӣ психологӣ.....	64
4.2. Дарёфти мувозинати психологӣ.....	68
4.3. Техникаҳои осоишбахшӣ.....	69
Боби 5. Хусусиятҳои офиятбахшии психологию иҷтимоии қурбонӣҳои шиканча	76
5.1. Оптималикунони раёфти маҷмӯӣ	76
5.2. Ҳатти ҳаракати мизоҷ ҳангоми расонидани ҳадамоти офиятбахшӣ.....	78
5.3. Принсипҳои бунёди чорабиниҳои офиятбахшӣ... ..	80

5.4. Марҳалаҳои асосии барномаи офиятбахшӣ.....	87
Боби 6. Кор бо оилаи қурбониёни шиканча	92
6.1. Дастгирии оила – захира барои пасисарнамоии гузаштаи осебӣ.....	92
6.2. Кумаки психологӣ ба аъзои оилаи қурбониёни шиканча	95
Замимаҳо	97
Замимаи 1. Хучҷатгузории хадамоти офиятбахшӣ	97
Замимаи 2. Тестҳо барои ташҳиси психологӣ.....	104
Замимаи 3. Баргаи Розигии огоҳона ба гузаронидани экспертиза	111
Замимаи 4. Шакли хулосаи ташҳиси судии психиатрӣ ва ташҳиси маҷмӯии психологию психиатрии қурбониёни эҳтимолии шиканча, муносибати бераҳмона ва зӯроварӣ	113
Замимаи 5. Нишондод оид ба пур кардани Шакли хулосаи ташҳиси судии психиатрӣ ва ташҳиси маҷмӯии психологию психиатрӣ	124
Адабиёт	128

Рӯйхати ихтисорот

DSM	Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders (Дастури оморӣ ва ташхисӣ оид ба бемориҳои психикӣ)
GAD (ВИУ)	Generalized Anxiety Disorder (Вайроншавии изтиробии умумӣ)
PHQ (АҲС)	Patient Health Questionnaire (Анкетаи ҳолати солимӣ)
АШС	Аксуламали шадид ба стресс
ВСБО	Вайроншавии стрессии баъдиосебӣ
ВСШ	Вайроншавии стрессии шадид
СУТ	Созмони умумичҳони тандурустӣ
ТББ	Таснифоти байналхалқии бемориҳо
ТХП	Танзим ва худтанзимнамоии психикӣ

Истилоҳот

Ажитатсия – беқарории ҳаракатӣ, ки аксар вақт бо ҳаяҷони кавии эмотсионалӣ чараён гирифта, онро ҳисси изтиробу тарс ҳамроҳӣ мекунад.

Аксулинтиқол (Контрперенос) – аксуламали эмотсионалии мутахассис-таҳлилгар ба бемор/мизоҷ, ки дар натиҷаи таъсир аз ҷониби таҳлилшаванда ба ҳиссиёти бешууронои мутахассис бавучуд меояд.

Вайроншавиҳои диссотсиативӣ. Ғуруҳи вайроншавиҳои психикии психогенӣ, ки бо тағйирот ё ихтилоли як қатор функсияҳои психикӣ – шуур, хотир, ҳисси худшиносӣ, идроки муттасилии ҳувияти ҳеш, ҳамчунин ихтилоли танзими ҳаракатҳои бадан тавсиф дода мешаванд. Одатан ин функсияҳо дар психика дар шакли баҳампайваста қарор доранд, вале вақте диссотсиатсия ба амал меояд, баъзе аз онҳо аз чараёни шуур ҷудо шуда, то дараҷае мустақилона амал мекунанд. Масалан, метавонад худшиносии шахс аз даст рафта, ҷуноне, ки ҳангоми ғугӣ ва бисёршахсиятӣ ба амал меояд, ҳувияти нав шакл гирад, ё ба мисли ҳолатҳои амнезияи психогенӣ метавонад хотироти алоҳида барои шуур дастнорас гарданд. Ба вайроншавиҳои диссотсиативӣ одатан амнезияи диссотсиативии қисмӣ ё пурраи алоқаманд бо ҳодисаи осебодар; ғуга, транс ё ҷунуни диссотсиативӣ; вайроншавиҳои диссотсиативии ҳаракатӣ, конвулсияҳо, ҳамчунин аздастдиҳии диссотсиативии идроки ҳисси рошомил мебуданд. Одамон, ки дар гузашта мавриди зӯроварии бераҳмонаи ҷисмонӣ ё шахвонӣ қарор гирифтаанд, ба ҳатари нисбатан баланди баамалоии вайроншавиҳои диссотсиативӣ мувочаҳанд.

Виктимият (ҷабрпарастӣ) – тамоюл ба қурбонии ҷиноят шудан. Майли ботинии шахс ба афтидан дар вазъиятҳои барои ҳаёт ва саломатии ӯ ҳатарнок. Он асосан ҷунин амал ва рафтори шахсро тавсиф медиҳад, ки дар дигарон хоҳиши ба ӯ дарафтоданро ангезиш медиҳанд. Намуди нисбатан сабукаш – он амалҳои шахс, ки эҳтимолияти дучор шудани ӯро ба вазъиятҳои ҳавфнок афзун мекунанд.

Зӯровари ҷисмонӣ – таъсиррасони ҷиддиҳуқуқӣ ба организми шахси дигар аст, ки ғайри хоҳиши ӯ расонида мешавад. Аз рӯи характераш он метавонад дар расонидани зарбаҳо, латуқуб, захмдоркунӣ ва ғ. таъсиррасони дигар ба сатҳи берунии бадан тавассути қувваи ҷисмонӣ, яроки сард ғ. оташфишон ғ. ашёи дигар, маҳлулҳо, моддаҳо ва маводи дигари монанд, ҳамчунин дар таъсиррасонӣ ба узвҳои дохилии одам бидуни осеб ба бофтаҳои берунӣ ифода ёбад. Зӯровари ҷисмонӣ метавонад дар оила ба вучуд ояд, метавонад дар шакли беамалӣ зоҳир шавад, масалан беамалӣ дар муносибат ба шахсони бечора, қуҳансолон, маҳбусон, ҳамчунин аз ҷониби волидон нисбати фарзандон, ки дар натиҷаи он солимии ҷисмонӣ ҳалалдор мешавад ғ. зери ҳатари ҳалалдоршавӣ қарор мегирад.

Зӯровари психикӣ – таҳдиди зӯровари ҷисмонӣ ва ғ. шахвонӣ, инчунин пастзании мақсадноки шаъну шараф, маҷбурсозӣ ба ба иҷрои ҳуқуқвайронкуниҳо ва ғ. амалҳои дорои ҳатар барои ҳаёт ва ғ. вайроншавиҳои солимии ҷисмониву психикӣ. Ин намуди зӯроварӣ ба шахсият тавассути талқин, манипулятсияҳо, шантаж, таҳдидҳо, назорати доираи муошират таъсир мерасонад ва метавонад дар соҳаи иҷтимоӣ ғ. оилавӣ, дар муассиса, дар байни кӯдакон, қалонсолон, қуҳансолон, шахсони дорои имкониятҳои маҳдуд, истифодабарандагони ҳадамоти психиатрӣ ва ғ. ба амал ояд.

Зӯровари шахвонӣ – кирдори дарбаргирандаи дастдарозӣ ба дахлнопазирии ҷинсӣ ғ. озодиҳои ҷинсии одам новобаста аз ҷинсият ва синнусол.

Зӯроварӣ – истифодаи мақсадноки қувваи ҷисмонӣ ғ. ҳокимият ва ғ. таҳдиди истифодаи он ба муқобили ҳуд, шахси дигар, гуруҳ ғ. ҷомеаи муайян, ки натиҷаи воқеӣ ва ғ. эҳтимолии он зарари иҷтимоӣ, марғ, осеби психологӣ, тамоюл дар инкишоф ва намудҳои муҳталифи зараррасониҳо мебошад.

Интиқол (Перенос) – аз ҷониби бемор/мизоч ба таври бешуурона проексия карда шудани эмотсияҳои қаблан азсарғузаронидаи ҳеш ба шахси дигар (мутахасис), ки бо онҳо ҳеч алоқа надорад.

Мудохилаи психологӣ – гузаронидани чорабиниҳои таҳлилӣ, баҳодиҳӣ, пешгиринамӣ, психотерапевтӣ, ислоҳнамӣ, офиятбахшӣ ва дигар намудҳои даҳлати мақсаднок ба мушкилоти психологӣ шахс баҳри ҳалли онҳо.

Муносибат ва муҷозоти бераҳмона, ғайриинсонӣ ё таҳқиромез – муносибат ва муҷозоте, ки шаъни шахсиятро паст мезанад ва ё дар ӯ ҳисси тарс, номуқаммалӣ бавҷуд меоварад, ки метавонанд муқовимати маънавӣ ё ҷисмонӣ ӯро шикаста, дар зимн азоби ба қадри кофӣ қавӣ ҷисмонӣ маънавӣ барангезанд. Тафовути асосӣ он аз шиканча набудани ҳадаф ва дараҷаи камтари амиқии азобҳо мебошад.

Мутахасис – шахси ба парвандаи ҷиноятӣ манфиатдор набуда, ки барои мусоидат намудан ба амалигардонии амалиёти тафтишотӣ ё дигар амалҳои мурофиавӣ бо истифодаи донишу малақаҳо дар соҳаи илм, техника, санъат ва ҳунар аз ҷониби муфаттиш, суд ҷалб карда мешавад. Мутахасис метавонад аз шумори шахсони пешниҳоднамудаи иштирокчиёни раванди тафтишот ё мурофиа низ таъйин карда шавад.

Оҷизӣ (ҳолати оҷизӣ) – ноқобилӣ ба андешидани чора баҳри наҷоти ҳеш. Сабаби оҷизӣ метавонад хӯрдсолӣ, куҳансолӣ, нуқсонҳои ҷисмонӣ, вайроншавиҳои психикӣ, ҳолати беморӣ ё беҳушӣ, мадҳушӣ аз машрубот ё маводи нашъадор бошад.

Офиятбахшии иҷтимоӣ психологӣ – маҷмӯи чорабиниҳоест, ки ба барқарорсозӣ, ислоҳнамӣ ва ҷубронкунии ихтилоли функсия ва ҳолатҳои психикӣ, мавқеи шахс ва иҷтимоӣ меҳнати шахсони азсаргузаронидаи беморӣ ё шахсони дар натиҷаи тағйироти ногаҳонии муносибатҳои иҷтимоӣ ё шароитҳои ҳаёт осебдида равона гардидааст.

Протоколи истанбулӣ – дастурамал доир ба тафтишот ва ҳуҷҷатгузори самаранокӣ шиканча ва шаклҳои дигари муносибату муҷозоти ғайриинсонӣ ё таҳқиромез.

Таҳлиси судӣ – амалиёти мурофиавӣ, ки иборат аст аз гузаронидани тадқиқот ва додани ҳуҷҷат аз рӯи саволҳои талабкунандаи донишҳои махсус дар соҳаи илм, техника, санъат ва ҳунар, вақте ин саволҳо дар назди коршинос бо мақсади муқаррар намудани вазъияти аз рӯи парвандаи ҷиноятӣ,

шаҳрвандӣ ё маъмури ба исботнамоӣ ниёздошта гузошта мешаванд.

Ташхиси судӣ-психиатрӣ – тадқиқоти махсусе мебошад, ки аз ҷониби коршинос – психиатр ё комиссияи коршиносони соҳаи психиатрия бо мақсади додани ҳулоса доир ба ҳолати психикии субъект дар доираи истеҳсолоти судии ҷиноятӣ ё шаҳрвандӣ гузаронида мешавад.

Фуга – ҳаяҷони ногаҳонӣ ва кӯтоҳмуддат дар шакли ҳаракат ё амалҳои содда (либоскашӣ, давидан ва ғайра), ки онро тирашавии шуур ҳамроҳӣ менамояд. Фуга симптоми эпилепсия ва бемориҳои органикии системаи асаби марказӣ ба шумор меравад. Сабаби фугаи диссоциативӣ осеби психикӣ ё вазъияти тоқатфарсое мебошад, ки фард дар он афтадааст.

Ҳулосаи коршинос – ҳуҷҷати мурофиавӣ ва намууди далел аст, ки дар он аз рӯи саволҳои гузошташуда ҳулосаҳои илман асосноккардашуда оварда мешаванд ва он аз рӯи тартиби дар қонун пешбинишуда таҳия карда мешавад. Ҳулоса аз ҷониби коршинос зимни баргузори ташхис дар асоси қарори мақомоти қорҳои дохилӣ, прокуратура ва таъйиноти суд тартиб дода мешавад.

Шахси мансабдор – шахсе, ки ба таври доимӣ, муваққатӣ ё аз рӯи салоҳияти махсус функцияи намоёндагии ҳокимиятро иҷро мекунад ва ё дар мақомоти давлатӣ, мақомоти ҳудудораи маҳаллӣ, муассисаҳои давлатӣ ё мунитсипалӣ, ҳамчунин дар Қувваҳои мусаллаҳи Ҷумҳурии Тоҷикистон ё сохторҳои дигари ҳарбии кишвар функцияи ташкилию фармоишӣ, маъмурию хоҷагидорӣ, назоративу тафтишотиро ба уҳда дорад.

Шиканҷа – ҳама гуна амале, ки бо он ба кадом як шахс ба таври мақсаднок дард ё азоби шадиди ҷисмонӣ ё маънавӣ расонида мешавад, то ӯ ва ё шахси сеюм маълумотеро ошкор ва ё чизеро эътироф намояд, то барои амали иҷронамудаи вай ва ё шахси сеюм ва ё аз рӯи гумонбарӣ дар содир намудани он ҷазо дода шавад, ҳамчунин барои тарсонидан ва ё маҷбур кардани ӯ ё шахси сеюм ва ё бо сабаби аз ҳамагуна таъъиз асосёфта, вақте ки чунин дард ва азоб аз ҷониби шахси мансабдори давлатӣ ва ё шахсони дигари расмӣ ё бо таҳрику мусоидат, бо иҷозат ё розигии ҳомӯшонаи онҳо расонида мешавад. Ба ин таъриф дард ва азобе, ки танҳо дар натиҷаи таҳримоти қонунӣ, дар

алоқамандӣ бо ин таҳримот ва ё ба таври тасодуфӣ зери таъсири онҳо ба мал меояд, дохил намешаванд.

Эксплосивият – ҳаяҷони аффеқтиви аз назорати шуур берун, алангагирии таркишмонанд, ки зери таъсири омилҳои конституционалӣ ё дар алоқамандӣ бо вайроншавии психикӣ ва ё оқибатҳои бемории психикии азсаргузаронида ба вучуд меояд.

Муқаддима

Муносибати бераҳмонаву таҳқиромез ва шиканча ба одамон дар баробари азоби ҷисмонӣ осеби психикӣ низ мерасонанд, ки бо оқибатҳои он ба муддати тӯлонӣ мубориза бурдан лозим меояд. Барқарорнамоии ҳуқуқҳои ҷбрдида, барқарорсозии адолат ва ҷуброни зарари расонидашуда дар доираи ҷорабиниҳои офиятбахшӣ дар баробари ҷанбаи ҳуқуқӣ ҳамчунин ҷанбаҳои тиббӣ ва психологиро низ дар бар мегирад. Вориднамоии унсурҳои психологӣ ва психологию иҷтимоӣ ба раванди кор бо шахсони азсаргузаронидаи шиканча имконият медиҳад, ки зарари ба онҳо расонидашуда ба таври нисбатан пурра барқарор карда шавад ва самаранокии ёрии ҳуқуқиро баланд бардошта, дар бозгашти онҳо ба ҳаёти иҷтимоӣ кумак расонида шавад. Чунин дастгирӣ имкон медиҳад, то хотироти осеби бардошта ва таассуроти алоқаманд бо ин стрессро, ки аксар вақт ба иштироки пурраи қурбонӣ дар амалиёти зарӯрии ҳуқуқӣ доир ба барқарорсозии ҳуқуқҳои онҳо монеа мешаванд, бартараф намоем.

Барномаи офиятбахшии психологӣ ва психологию иҷтимоии қурбониёни шиканча, зӯрварӣ ва муносибати бераҳмона дар Ҷумҳурӣ, бо тамоми муҳимияти худ ҳанӯз дар марҳалаи барвақтии рушд қарор дорад ва маҳз аз ин сабаб муроҷиат ба таҷрибаи ҳамкорон аз кишварҳои дигар ҳанӯз ҳам масъалаи рӯзмарра боқӣ мемонад. Рушди барномаи офиятбахшии психологию иҷтимоии шахсони азсаргузаронидаи шиканча дар баробари барномаҳои амалкунандаи дастгирии ҳуқуқӣ ва иттилоотӣ кор бо қурбониёно боз ҳам қадаме ба модели барқароршавии маҷмӯии шахсият наздиктар мегардонад. Чунин модел пешниҳод мекунад, ки шахси азсаргузаронидаи шиканча бояд натавонад бо кумаки ихтисосии ҳуқуқӣ, балки инчунин бо кумаки тиббӣ ва психологиро низ таъмин карда шавад.

Дастурамали мазкур ба сифати кӯшишҳои аввалин дар роҳи рушди корҳои психологӣ дар Тоҷикистон дар самти офиятбахшии психологию иҷтимоӣ шахсони азсаргузаронидаи шиканча баромад мекунад. Дар он принципҳои тафтишот ва

хуччатгузории самараноки шиканча, зӯроварӣ ва шаклҳои дигари муносибат ва муҷозоти бераҳмона, ғайриинсонӣ ё таҳқиromeз, вайроншавиҳои осебӣ, оқибатҳои психологию иҷтимоӣ, мудохилаи касбӣ, аз ҷумла ташхис ва шаклҳои тафриқавии кумаки психологию иҷтимоӣ, хусусиятҳои офиятбахшии психологӣ ва бозмутабиқати қурбонии зӯроварӣ ва шиканча оварда шудаанд.

Ҳадафи дастури мазкур иборат аст аз расонидани кумак ба онҳое, ки дар доираи барномаҳои ба дастгирии қурбонии шиканча равонашуда фаъолият мекунанд ва ё ба он манфиатдор ҳастанд. Маълумоти овардашуда хангоми хуччатгузории мувофиқи далелҳои шиканча ва дигар намудҳои муносибати бераҳмона, ғайриинсонӣ ва ё таҳқиromeз ва қоркарди стратегияҳои самараноки офиятбахшии маҷмӯӣ, бо назардошти ҷанбаҳо ва оқибатҳои мухталифи осеби азсаргузаронида кумак мерасонад.

Дастур ба психологҳо, қормандони иҷтимоӣ ва ҳамаи онҳое равона гардидааст, ки ба оқибатҳои баъдиосебӣ дар шахсони азсаргузаронидаи стресси осебӣ, инчунин аъзоҳои оила ва наздикони онҳо таваҷҷӯҳ доранд.

Боби 1. Шиканча ва оқибатҳои психологиву иҷтимоии он

1.1. Шиканча: мафҳуми умумӣ ва усулҳо

Шиканча шакли ниҳоят зиддиинсонӣ ва таҳқиромези муносибат ва мучозот ба шумор меравад. Моддаи 1-уми Конвенсияи СММ ба муқобили шиканча шиканчаро ба таври зерин таъриф додааст:

«Шиканча ҳама гуна амалеро дар бар мегирад, ки бо он ба кадом як шахс ба таври мақсаднок дард ё азоби шадиди ҷисмонӣ ё маънавӣ расонида мешавад, то ӯ ва ё шахси сеюм маълумотеро ошкор ва ё чизеро эътироф намояд, то барои амали иҷронамудаи вай ва ё шахси сеюм ва ё аз рӯи гумонбарӣ дар содир намудани он чазо дода шавад, ҳамчунин барои тарсонидан ва ё маҷбур кардани ӯ ё шахси сеюм ва ё бо сабаби аз ҳамагуна таъбиз асосёфта, вақте ки чунин дард ва азоб аз ҷониби шахси мансабдори давлатӣ ва ё шахсони дигари расмӣ ё бо таҳрику мусоидат, бо иҷозат ё розигии ҳомӯшонаи онҳо расонида мешавад. Ба ин таъриф дард ва азобе, ки танҳо дар натиҷаи таҳримоти қонунӣ, дар алоқамандӣ бо ин таҳримот ва ё ба таври тасодуфӣ зери таъсири онҳо ба амал меояд, дохил намешаванд».¹

Дар доираи ин мавзӯ мафҳуми дигареро низ қайд кардан ниҳоят муҳим аст, ки ба фаҳмиши шиканча наздик мебошад - он мафҳуми зӯрварӣ аст.

Мувофиқи таърифи додаи Созмони умумиҷаҳонии тандурустӣ, «Зӯрварӣ — ин истифодаи мақсадноки қувваи ҷисмонӣ ё ҳокимият ва ё таҳдиди истифодаи он ба муқобили худ, шахси дигар, гуруҳ ё ҷомеаи муайян, ки натиҷаи воқеии (ва ё эҳтимолии) он зарари иҷтимоӣ, марг, осеби психологӣ, тамоюл дар инкишоф ва намудҳои мухталифи зараррасониҳо мебошад».²

¹ Конвенсия ба муқобили шиканча ва шаклҳои дигари муносибат ва мучозоти бераҳмона, ғайриинсонӣ ё таҳқиромез. Дар эълонияи 39/46-уми Ассамблеяи Генералӣ аз 10 декабри соли 1984 қабул шудааст.

² Всемирная организация здравоохранения, Фонд помощи жертвам военных травм и World Vision International (2011). Первая психологическая помощь: Руководство для полевых работников. ВОЗ: Женева.

Аксар вақт мафҳумҳои шиканча ва зӯроварӣ ҳамчун ифодакунандаи зухуроти аз рӯи мазмун ба ҳам монанд истифода бурда мешаванд. Зеро, дар аксар маврид тамоми он оқибатҳое, ки хангоми шиканча ҷой доранд, дар ҳолати зӯроварӣ низ мушоҳида мешаванд. Аммо, нигоҳ накарда ба монандӣ, умумияти намудҳо, шаклҳо ва оқибатҳо онҳо аз ҳам фарқ карда мешаванд.

Аломатҳои характерноки шиканча (унсурҳои асосӣ):

1. Хактери мақсаднок доштани расонидани дардҳо ё азоби ҷисмонӣ ва ё равонии шадид. Дар таърифи шиканча зери мафҳуми «дарди шадид» чунин дарде фаҳмида мешавад, ки одамро аз имконияти бо иродаи хеш аз рӯи хоҳиш, ният, манфиат амал кардан маҳрум месозад ва ё иродаи ӯро маҳдуд менамояд.

2. Расонидани чунин дард ва азоб бо мақсади:

- гирифтани маълумоти муайян ва ё иқрорнамоӣ ба ҷизе;
- ҷазодиҳӣ аз рӯи амали муайян;
- тарсдиҳӣ ва ё маҷбурсозӣ;
- таъъиз;
- ҳамагуна сабаби дигар. Маҷмӯи ин мақсадҳо низ истисно нест.

3. Дар иҷрои чунин кирдор бояд намояндаи ҳокимият ва ё шахси дигари расмӣ даст дошта бошад ё бо таҳрику мусоидат, бо иҷозат ё розигии хомӯшноаи ӯ амалӣ гардонида шавад. Зери мафҳуми “таҳрик» танҳо чунин таъсиррасонии як шахс ба шахси дигар фаҳмида мешавад, ки дар натиҷаи он субъекти дувум кирдорро ба таври ихтиёрӣ иҷро мекунад, дар ҳоле, ки агар ин таъсиррасонӣ намебуд, чунин кирдорро содир намекард. Дар зери мафҳуми “шахси расмӣ» ҳар як шахсе фаҳмида мешавад, ки ба зимаи ӯ ба таври доимӣ ё муваққатӣ функцияи додани фармоишҳои ҳатмӣ ба шахсони дигар барои иҷро ё назорати иҷрои қонун, меъёр ва қоидаҳо аз ҷониби ин шахсон гузошта шудааст. Дар хотир доштан лозим аст, ки барои аз назари ҳуқуқӣ муайян намудани шиканча ҳатман маҷмӯи тамоми ин се унсурҳои асосӣ зарур аст.³

³ Эффективное документирование насилия, пыток и других жестоких, бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения и наказания. Практическое руководство для медицинских специалистов всех уровней здравоохранения и других ведомств Кыргызской Республики. Бишкек, 2014.

Дар доираи ин дастур сухан бевосита дар атрофи мафхуми шиканча хоҳад рафт.

Нигоҳ накарда ба он ки меъёрҳои байналмилалӣ дар соҳаи ҳуқуқи инсон ва ҳуқуқи башари байналмилалӣ истифодаи шиканчаро ҳангоми ҳамагуна вазъиятҳо ҷиддан манъ менамояд, вале муносибати бераҳмона дар зиёда аз нисфи мамлакатҳои ҷаҳон мавриди истифода қарор дорад.^{4, 5}

Шиканча – ин раванди тағйирёбанда аст, ки аз дастгирнамоӣ ё маҳдуднамоии озодӣ оғоз ёфта, расонидани як ё якчанд осебро ба шахс дар бар мегирад, ки метавонанд дар замон ва макони гуногун расонида шаванд ва бо озодшавӣ ё марғи қурбонӣ анҷом меёбад (Шомниер, 1992). Пай дар пайи ин амалҳо метавонанд ба шахс имконияти барқароршавиро надода, ба зудӣ идома ёбанд. Дар аксар ҳолатҳо ҳам усулҳои ҷисмонӣ ва ҳам усулҳои психологӣ шиканча ба қор бурда мешаванд. Аммо, қайд кардан зарур аст, ки чунин тафриқагузорӣ шартист: дар ҳама ҳолат шиканча ҳарду унсур: ҳам ҷисмонӣ ва ҳам психологиро дар бар мегирад. Он усулҳои шиканча, ки «ҷисмонӣ» номида шудаанд, ба қурбонӣ расонидани дарду азоби ҷисмонӣ дар натиҷаи амали ҷаллодон ё дигар осебҳо ба ҷисм (бадан) аз ҷониби шахсони дигарро дар назар доранд; ба онҳо ҳамчунин он усулҳои шиканчаи ҷисмониро ворид намудан лозим аст, ки дар сатҳи берунии бадан из намегузоранд (масалан, бугикунӣ бо газ). Тақсимбандии шиканчаҳо ба намудҳои ҷисмонӣ ва психологӣ ниҳоят шартист, зеро тамоми усулҳои психологӣ оқибатҳои ҷисмониву соматикӣ (масалан, сардӣ, гуруснагӣ ва ғайра) доранд ва албатта усулҳои ҷисмонӣ низ дар оянда оқибатҳои ҷиддии психологӣ ба бор оварда метавонанд. Аз ин рӯ ба усулҳои психологӣ ба таври шартӣ чунин усулҳоеро шомил медонанд, ки пеш аз ҳама ба ҳолати маънавӣ ва психологӣ қурбонӣ зарар

⁴ Amnesty International, Amnesty International Report 1999 (London, AIP, 1999).

⁵ M. Basoglu, "Prevention of torture and care of survivors: an integrated approach", The Journal of the American Medical Association (JAMA), 270 1993:606-611.

мерасонанд ва дар айни замон унсурҳои зӯровариин ҷисмониро аз ҷониби шахсони дигар дар бар намегиранд.⁶

Се гуруҳи усулҳои шиканҷаро ҷудо мекунам:

- ✓ ҷисмонӣ;
- ✓ психологӣ;
- ✓ шахвонӣ.

1.2. Шиканҷаи ҷисмонӣ

Усулҳои ҷисмонии шиканҷа он шаклҳои зӯровариин дар бар мегиранд, ки дард, норухатӣ ва ихтилоли функсияҳои узвҳои гуногуни баданро бавучуд меоваранд. Аксар вақт қатли қурбонӣ ҳадафи бевоситаи шиканҷа намебошад. Аз ин рӯ шиканҷадиҳанда назорат мекунад, ки қурбонӣ ҳангоми шиканҷа намирад ва изи шиканҷа аз ҷониби ҳуди қурбонӣ ва ё ҳангоми муоинаи дигар одамон ошкор карда нашавад. Аммо, нигоҳ накарда ба ҳама ҷораҳои «эҳтиётӣ» шиканҷаи ҷисмонӣ ҳамеша оқибатҳоеро дорост, ки онҳоро муайян намудан ва ҳуҷҷатгузорӣ кардан имконпазир мебошад. Илми тиб ба таври тадриҷӣ рушд мекунад ва дар замони мо усулҳо ва технологияе коркард шудаанд, ки метавонанд изи таъсиррасонии ҷисмониро ҳатто пас аз якчанд соли азсаргузаронии осеб ва шиканҷа ошкор намоянд.

Дар байни паҳншудатарин **навъҳои шиканҷаи ҷисмонӣ** фарқ карда мешавад:

1. *Шиканҷаҳои ҷисмонӣ, ки дарди тоқатфарсоро ба вуҷуд меоваранд:*

- **Латукуб** тарзи нисбатан паҳншудаи истифодаи шиканҷа аст, ки дар ҳолати онро ҳамроҳӣ намудани истифодаи арғамчин, занҷир, тасма ва дигар «олот» ва ё пой, пояфзоли саҳту вазнин боз ҳам қиддитар мешавад. «Латукуби мукаррарӣ» – ин расонидани зарба дар ҷойҳои ҳассоси бадан бидуни гузоштани из дар сатҳи бадан ё узвҳои дохилӣ аст.

- **Шиканҷаи «Фаланга» (ё Фалака)** зарбарасонии бе-рахмонаи такрорӣ ба соҳаи кафи пойҳо (гоҳо, панҷаи даст ё су-

⁶ Попович Л. Жестокое обращение и пытки, последствия и помощь. Руководство по реабилитации жертв пыток, нечеловеческого обращения и различных форм насилия, а также их близких и родственников. Москва, 2010.

ринҳо) мебошад, ки одатан бо истифодаи халлачуб (дубинка), қисми буридагирифтаи лула ё олоти ба ҳамин монанд иҷро мешавад. Чунин зарбаҳо окибатҳои зудаён ва тулонӣ доранд, вале метавонанд маъюбияти устуворро ба вучуд оваранд. Дарди қавӣ хангоми роҳравӣ бошад, ҳатто пас аз гузашти вақти тулонӣ низ доимо барои қурбонӣ осеби азсаргузаронидаашро хотиррасон мекунанд. Ин намуди шиканча ба таври алоҳида дар як қатор сарчашмаҳо, аз ҷумла Протоколи истанбулӣ⁷ тавсиф дода шудааст ва дар ҷаҳон бо шаклҳои гуногун ниҳоят паҳн шудааст.

- **Шиканчаи ангуштон**, аз ҷумла гузоштани қалам ё ашӯи монанд бо фишордиҳӣ ё ҷудокунии минбаъдаи ангуштон.

- **Овезон кардан**: қурбонӣ аз пой, даст, муи сар ва монанди инҳо овезон карда мешаванд, одатан дар айни замон шаклҳои дигари шиканча ба мисли латукуби бераҳмона, фаланга, таъсири дуд, маводи кимёвӣ, сардӣ ё гармии баланд ё шиддати барқ ва монанди инҳо истифода бурда мешаванд.

- **Таъсиррасонӣ бо сардӣ**: қурбонӣ мавриди таъсири ҳарорати пасти берун ё камераи алоҳида қарор дода мешаванд; маҷбур карда мешаванд, ки дар фарши хунук хобанд ва ё тани бараҳна дар сардӣ истанд.

- **Таъсиррасонӣ бо ҳарорати баланд**: қурбонӣ маҷбур карда мешавад, ки ба муддати дуру дароз зери шуои офтоб ё гармии оташ истад; ба сифати манбаи ҳарорати баланд моеъ ва ё ашӯи гарм истифода бурда мешавад; хомӯш кардани сигаретаи фурузон дар бадани қурбонӣ ва монанди инҳо.

- **Шиканчаҳои бавучудоварандаи ангезиши шадид**: истифодаи баъзе ангезандаҳо, ба мисли қаламфури куфта, намак ва монанди инҳо дар нозуку ҳассоси бадан, масалан минтақаҳои ғадудӣ, захмҳо ё буридаҳо.

- **Маҷбурнамоӣ ба ист ва ё роҳравӣ бо пой бараҳна** дар болои сатҳ ва ашӯи тез, бурранда ва халанда;

- **Шиканчаи дандонпизишкӣ**: дандонҳои солим метавонанд бо истифода аз олоти номувофиқ шикаста, канда ва ё

⁷ Дастурамал доир ба тафтишот ва ҳуҷҷатгузории самараноки шиканча ва шаклҳои дигари муносибату муҷозоти ғайриинсонӣ ё таҳқиқомез (Протоколи Истанбулӣ), соли 2004. Боби D, банди 203, саҳ.60.

зада бароварда шаванд; қурбониён ба хоидан ва ё газидани санг, чуб ё метал маҷбур карда шаванд.

- **Шиканча бо истифодаи муй:** қурбониро метавонанд аз муяш гирифта ҳар тараф кашола кунанд; метавонанд сари қурбониро дар шаклҳои таҳқиromeз тарошанд; гоҳо муйҳо сӯзонид ва ё канда гирифта шаванд.

- **Тарзи исти маҷбурӣ:** қурбонӣ метавонад муддати аз якчанд соат то якчанд рӯз ба истодан ва ё нишастан ба тарзи муайян маҷбур карда шавад; зимнан, қурбонӣ метавонад баста шуда бошад, латукуб карда шавад ва ё зери шиканчаҳои дигар қарор дода шавад.

2. *Шиканчаҳои ҷисмоние, ки тарси шадидро ба вуҷуд меоваранд ва ё ҳатто бло марг меанҷоманд:*

- **Шиканча бо чараёни барқ,** одатан, гузаронидани қувваи барқро тавассути қисмҳои ҳассоси бадан ба мисли узвҳои ҷинсӣ, пистонҳо, гушҳо ва монанди инҳо дар назар дорад. Баъзан қувваи барқ дар ковокиҳо ва сурохиҳои табиӣ истифода карда мешавад ва аз ин рӯ изи онро ошкор намудан ниҳоят мушкул аст. Гоҳо қурбониро бараҳна намуда, дар сутуни метали ба тавре мебанданд, ки зарбаи барқӣ ба тамоми организм таъсир кунад; ё инки ба ӯ об мепошанд, то таъсири чараёни барқро қувват диҳанд.

- **Буғикунӣ:** қурбониро метавонанд бо роҳҳои гуногун ва чунон саҳт буғӣ кунанд, ки худро наздик ба марг эҳсос намояд. Буғикунӣ метавонад бо роҳи маҳкам кардани даҳону бинӣ сураат гирад, аксар вақт онро бастанӣ дастон ва гузоштан дар ҳоле, ки қурбонӣ ҷунбида натавонад, ҳамроҳӣ менамояд. Гоҳо қурбониён ба об ё моеъҳои гуногун ғутонида мешаванд, ки ин усул «submarino»-и тар номида мешавад. Ҳангоми «submarino»-и хушк бошад, сари қурбониро ба ҳалтаи полиетиленӣ ё чизи ба он монанд ҷойгир мекунанд.

- **Тақлиди иҷрои ҳукми қатл** (ҷазои қатл, аз ҷумла парронидан): ин усул зиёд ба ҷашм мерасад ва бо тарзи гуногун иҷро карда мешавад. Одатан, ҷашмони қурбониро мебанданд ё рӯ ба девор мегузоранд. Ба ӯ хабар медиҳанд, ки ӯро мепарронанд, вале одатан ба боло мепарронанд. Ё инки метарсонанд, ки кадом як воситаи нақлиётро ба болояш меронанд. Дар асл, қур-

бонӣ садои муҳаррик ва мошини бо тамоми суръат ба сӯяш ояндаро мешунавад, вале мошин якбора дар назди ӯ бозмеистад.

3. *Намудҳои шиканча, ки хастагии комил ва ё ниҳоят шадидро ба вуҷуд меоваранд:*

- **Хастагии ҷисмонӣ:** қурбонӣён маҷбур карда мешаванд, ки машқҳои ҷисмонии дурудароз ва тоқатфарсоро иҷро кунанд; ё инки онҳоро маҷбур менамоянд, то бо як ё ҳарду по дар дохили доира ё чорчӯбаи дар фарш тасвиркардашуда ба муддати тӯлонӣ рост истанд; одатан қурбонӣён бо дастони ба боло бардошташуда ва зери кунҷи 90 градус бо доштани ашӯи вазнин дар даст ба истодан маҷбур карда мешаванд. Чунин усулҳо бештар дар артиш истифода мешаванд.

- **Меҳнати маҷбурӣ:** қурбонӣ маҷбур карда мешавад, ки ба муддати тӯлонӣ бидуни дастраснамоии ҳӯрок ё нушоқӣ, ҳамчунин дар шароити вазнин ё ғавқулодда кор кунад.

4. *Намудҳои шиканча, ки ба маъҷубият бурда мерасонанд:*

- **Усули «телефон»** зарбаҳои яквақта бо панҷаҳо ба гушҳо ё як гӯшро дар бар мегирад. Пас аз чунин зарбаҳо, ки ба таъсири таркиши наздик монанд намудан мумкин аст, аксар вақт даридани пардаи гуш, осеби гуши миёна ва дарунӣ ба амал меоянд, ки ба аздаст додани шунавоӣ ба муддати муайян ё тамоми умр боис мегарданд. Ҳангоми муоинаи оддии тиббӣ ошкор намудани изи чунин усул ниҳоят мушкул аст. Барои ин гузаронидани аудиограммаҳо, машварати сурдолог ва духтури гушу гулуву бинӣ лозим меояд.

- **Маъҷубсозӣ:** буридан (ампутатсия)-и ангуштон, гушҳо, бинӣ ва монанди инҳо.

- **Бадафғнамоӣ:** истифодаи кислотаҳо ва дигар маводи кимёвӣ барои пошидан ба рӯй ё қисмҳои дигари бадани қурбонӣ.

1.3. Шиканчаи психологӣ

Ин ғуруҳи усулҳои шиканчаро метавон ба чунин зерғуруҳҳо ва техникаҳо ҷудо намуд:

- 1) маҳрумсозӣ;
- 2) маҷбурнамоӣ;
- 3) таҳдид ва таҳқир;

- 4) чудосозӣ ва маҳдуднамоии алоқа бо олами ихотанамуда;
- 5) усулҳои тиббӣ.⁸

1. **Усулҳои маҳрумсозӣ**, таъсиррасониҳоеро дар бар мегиранд, ки метавонанд ба вайроншавии мавқеъгирӣ, парешонӣ, ҳисси танҳой, тарс, норохатии психологиву ҷисмонӣ ва монанди инҳо бурда расонанд. Қурбонӣ аз бисёр чизе, ки ба он эҳтиёҷ доранд, ба мисли рушноӣ ё садо маҳрум карда мешаванд; ҳамчунин, онҳо метавонанд ба муддати тулонӣ бо чашмони баста, дар ҷои маҳкам, бидуни ҳӯрок ё маҳдудияти дастрасӣ ба маводи ғизоӣ, об, ба ивази либос, ба хизматрасонии тиббӣ ё муассисаи тиббӣ нигоҳ дошта шаванд; аз шароит барои гигиенаи шахсӣ, талаботи асосии дигар ва монанди инҳо маҳрум карда шаванд. Қурбонӣ метавонанд аз дастраснамоии иттилоот ва имконияти доштани тасаввурот доир ба ҳолати ҳуқуқии худ ё ҷои ниғаҳдории хеш маҳрум карда шаванд (интиқоли такрор ба такрор аз як ҷой ба ҷои дигар, зудзуд вайроннамоии ҳоб, набудани радио, мактубҳо, рӯзномаҳо ва монанди инҳо). Маҳрумсозии дигар ба соҳаи иҷтимоӣ дахл доранд – ба қурбонӣ иҷозат дода намешавад, ки бо наздикони худ мулоқот намояд ё расму оини динии худро иҷро кунад.

2. **Усулҳои маҷбурнамоӣ**: қурбонӣ маҷбур карда мешавад, ки амалеро анҷом диҳад ё шояди ҳодисаи ба фишори психологӣ раванашуда бошад. Масалан, имзо кардани эътирофи дуруғин ё усули «интиҳоби ғайриимкон», ки ҳангоми он қурбонӣ маҷбур аст аз ду имкони ба таври тақрибан баробар оқибати манфидошта якеро интиҳоб намояд.

3. **Таҳдид ва таҳқир**, метавонанд ҳам ба қурбонӣ ва ҳам ба оила ва наздикони ӯ равона шуда бошанд.

4. **Чудосозӣ ва маҳдуднамоии алоқа бо олами ихотанамуда**. Чунин усулҳо ба қурбонӣ бо роҳи пешниҳоди ҳаргуна иттилооти дуруғ, муҳолифмазмун, омехта ё нодуруст, ҳамчунин

⁸ Попович Л. Жестокое обращение и пытки, последствия и помощь. Руководство по реабилитации жертв пыток, нечеловеческого обращения и различных форм насилия, а также их близких и родственников. Москва, 2010.

истифодаи психологияи баракс⁹ ва ғайра таъсири манфии психологӣ мерасонанд.

5. **Усулҳои тиббӣ:** истифодаи маводи гуногуни тиббӣ аз ҷумла психотропӣ ба мисли: доруҳои таскинбахш, хобовар, психостимуляторҳо, галлютсиногенҳо ё маводи нашъадор, ҳамчунин гипноз ё усул, техника ва воситаҳои дигар.

Шиканчаҳои сафед ё «тоза» усулҳоеро дар бар мегиранд, ки изи намоёни осебӣ намегузоранд, вале оқибатҳои нисбатан ҷиддии ба вайроншавии психикии қурбонӣ бурдарагонандаро ба бор меоваранд. Аз ҷониби дигар ин усулҳо имконияти истифодаи шиканчаҳои ҷисмонӣ ва ё муҷозоти баданиро истисно намеkunанд.

Усулҳои мухталифи шиканчаҳои сафед метавонанд бо ба вучуд овардани номувозинатии психоневрологӣ ба вайронашвиҳои ҷиддии психосоматикӣ ё марғи қурбонӣ бурда расонанд, ҳатто дар ҳолате, ки ҳадафи ибтидоии онҳоро танҳо дастраснамоии эътироф ташкил менамуд.

Усулҳои нисбатан паҳнгардидаи шиканчаҳои сафед ё «тоза» инҳо мебошанд:

- маҳбусии якнафара (маҳрумсозии ҳиссӣ ва иҷтимоӣ), ки метавонад галлютсинатсияҳо, вайроншавиҳои маърифатӣ, нейровегетативӣ ва ғайраро ба вучуд оварад;
- маҳрумсозӣ аз хоб, рушноӣ ё дастрасӣ ба ҳаво;
- тамисалозӣ ё тақлиди ҷазои қатл ё ҳукми паррон;
- ангиғишҳои мухталиф ва ё муносибати бераҳмона бо узвҳои таносул;
- маҷбурсозӣ ба иҷрои амалҳои нангин ва ё пурра бераҳнасозии бадан;
- таъриқи инсулин, ки садмаи гипогликемикиро ба вучуд меоварад;
- истифодаи шиддати барқ барои ба вучуд овардани ихтилоҷӣ мушаққӣ ё садма;
- беогардонии организм ё гуруснанигоҳдорӣ бо намоиши обу ҳуҷрукхӯрӣ;

⁹ Психологияи баракс гуфта, натиҷаи зимни иҷрои амалҳои ба як самт равонашуда бадастомадаро меноманд, ки одамро маҷбур менамояд, то ҳамаро баракс анҷом диҳад.

- истифодаи садои гушхарош, масалан сари қурбониро дар сандуқи оҳанӣ (сейф) нигоҳ дошта, ба он бо болға ё ашёи дигар мезананд.

Шиканҷаҳои шахвонӣ метавонанд ба гуруҳи шиканҷаҳои ҷисмонӣ шомил карда шаванд, вале бо назардошти махсусиятҳои худ ва оқибатҳои ҷиддӣ барои қурбонӣ бояд ба таври алоҳида баррасӣ гарданд.

Ин усулҳоро метавон ба се зергуруҳ ҷудо намуд:

- шиканҷа бо истифодаи ҳаргуна ашё;
- бидуни истифодаи «таҷҳизот»;
- бо истифодаи ҳайвонот.

Аксар вақт хангоми шиканҷа чунин вазъиятҳоро расм мегиранд ва ё дар видео ё аудио сабт менамоянд, ки минбаъд дар одам ҳисси шадиди шарму хичолатро ба бор меоварад, бо он қурбониро метарсонанд ва тобеияти доимӣ маҷбур месозанд;

Дар чунин вазъиятҳо омили миллию маданӣ аҳамияти махсус пайдо мекунад; Дар як қатор гуруҳҳои этникӣ таҷовуз ба номус ҳамчун ғуноҳи мудҳиш идрок карда мешавад, ки пас аз он одам бояд ё худкушӣ кунад ва ё аз зӯрвар қасос гирад ва монанди ин. Дар чунин вазъият афтода, баъзан ба ҳама ҷиз қодир аст.

Дар байни вазъиятҳои стрессии осебрасон шиканҷа ҷои махсусро ишғол мекунад, зеро он азобдихии ҳадафноку банақшагирифташудаи як нафар ё гуруҳ ба нафар ё гуруҳи дигари одамон аст, ки натавонанд чун омили характерноки замони фалокатҳои табиӣ ва ҷангҳо мавҷудияти воқеии одамо зеро суол меғузорад, балки инчунин дар натиҷаи таъсири омили фаносозии маънавии алоқаманд бо эҳсоси таҳқир, беилоҷӣ, вобастагӣ ва номуайянии комил ба мавҷудияти маънавӣ ва фаъолияти муътадили психикӣ раҳна мезанад.¹⁰

¹⁰ Попович Л. Жестокое обращение и пытки, последствия и помощь. Руководство по реабилитации жертв пыток, нечеловеческого обращения и различных форм насилия, а также их близких и родственников. Москва, 2010.

1.4. Оқибатҳои психологиву иҷтимоии шиканча

Оқибатҳои шиканча таҷрибаи осебӣ ва ҷамъшавандаро дар бар гирифта, дар сатҳу дараҷаҳои зерин зоҳир мешаванд:

1. *Дар сатҳи инфиродӣ.* Шиканча дар худ пайдар пайии ходисаҳои осебоварро фаро мегирад, ки метавонанд дар замону макони гуногун ҷараён гирифта, бо озодшавӣ ё ғавти қурбонӣ анҷом ёбанд. Одам ҳисси шадиди беназоратӣ (имконнопазир будани назорати амалҳои худ), беилоҷӣ (имконнопазирии бар-тарафнамории вазъият)-и комил, ҳамчунин пешбинишавандагии рафтори зӯрварро аз сар мегузаронад.

Ҳамчун қоида, шиканча табиати ниҳоят таҳдидкунанда ва дардовар дорад ва метавонад дарҳол аксуламали воҳима ва тарс, аз ҷумла тарси саҳти маргро бо дараҷаи баланди шиддатнокӣ ва гоҳо бо зухуроти шиддатноки эмотсионалӣ ба вучуд овард. Ин ҳолатро метавонад ҳиссиёти ошуфтагӣ, беҳолӣ ва аздастдиҳии назорат ҳамроҳӣ намояд, ки метавонанд то ба ихтилоли дарки худ, ихтилоли системаҳои аҳамиятнокӣ экзистенсионалӣ ва ихтилоли қобилияти пешбинишаванда бурда расонанд. Натиҷаи шиканча аксар вақт вайроншавии мақсадноки муносибатҳои иқтисодӣ, иҷтимоӣ ва маданияи қурбонӣ мебошад.

Шиканча метавонад ба қурбонӣ дар соҳаҳои зерин зарар расонад:

- ягонагии ҷисмонӣ ва психологӣ;
- некуаҳволии маърифатӣ, эмотсионалӣ, рафторӣ ва иҷтимоӣ;
- шахсият;
- ҳувият;
- муҳторият;
- ҳудамалисозӣ;
- худэҳтиромнамӣ, ҳисси шаъну шараф;
- ҳисси амният ва зинда мондан;
- орзӯ, умед, кӯшиш ба ояндасозӣ;
- системаи бовариҳо;
- системаи аҳамияти ҳеш ва олам;
- дилбастагӣ;
- қобилият ба робитасозӣ;
- боварӣ ба дигарон;

- шиканча ҳамчунин он ҳиссиёти қурбониро вайрон месозад, ки аз оила ва ҷомеа асос ёфтаанд;

- он метавонад баъзе мушкилоти дувумдараҷаро ба вучуд оварад, ки тарафҳои иҷтимоӣ, таҳсилоти ва касбии шахсиятро хароб месозанд.

2. *Дар сатҳи оила.* Шиканча метавонад ба муносибатҳои маҳрамоноӣ байни ҳамсарон, волидон, кӯдакон ва дигар аъзои оила, ҳамчунин байни қурбонӣ ва ҷомеаи ӯ осеби ҷиддӣ расонад.

Шиканча метавонад метавонад ба оила осеб занад, ки ба шаклҳои гуногуни ихтилол ва вайроншавии функсияҳои оила боис мегарданд:

- Аъзои дигари оила низ метавонанд мавриди шиканча ва намудҳои дигари муносибати бераҳмона ва ё пайғирӣ қарор гиранд;

- Аъзои дигари оила метавонанд аз осеббинии дувуминдараҷа азоб кашанд;

- Оқибатҳои ҷисмонӣ ва равонии азоби шахси мавриди шиканча қароргирифта метавонад дар оила сабаби баланд шудани сатҳи стресс, ҳамчунин тарс, нооромӣ, ҳисси террор ва таҳдид, инчунин аздастдиҳии ҳисси амният ва бехатарӣ гардад, ки ба низоми оилавӣ ва аъзои дигари оила таъсир мерасонанд;

- Шиканча метавонад нақш ва муносибатҳоро дар оила тағйир диҳад, ин метавонад ба пастшавии қобилиятҳои нигоҳубини кӯдакону наздикон, ҳамчунин заифшавии имкониятҳои тарбиявӣ бурда расонад;

- Азсаргузаронии шиканча ҳамчунин метавонад вобаста ба мушкилоти саломатӣ, ивази маҷбурии ҷои зист, аздастдиҳии ҷои қор ва заифгардии дастгириҳои иҷтимоӣ ба вайроншавии сифати ҳаёт бурда расонад.

Тамоми ин омилҳо метавонанд ба оила таъсири манфиро вайронкунанда расонанд. Ҳангоми аксар ҳолатҳои баҳодихӣ ба шиканча одатан баҳодихӣ ба таъсири шиканча ба низоми оилавӣ, динамикаи муносибатҳои оилавӣ ва дигар аъзои оила сарфи назар карда мешавад. Ҳарчанд ки чунин баҳодихӣ метавонад аҳамияти муҳим дошта бошад, аксар вақт вазъият онро бо саба-

би маҳдудиятҳои замони, маҳдудияти захираҳо, норасоии малакаҳо дар усулҳои наздикшавӣ ба оила, гоҳо вобаста ба масоили риояи махфият сарфи назар менамояд.

3. *Дар сатҳи ҷамъият.* «Бо роҳи фишороварии дағал ва шикастани иродаи қурбонӣни худ, шахсони истифодабарандаи шиканча он нафаронро, ки минбаъд бо қурбонӣ муошират менамоянд, тарс медиҳанд. Ҳамин тавр, бо ёрии шиканча ирода ва ваҳдату ягонагии тамоми ҷомеа таҳти фишор қарор дода ва заиф карда мешавад. Илова бар ин, шиканча метавонад ба муносибатҳои шахсии байни ҳамсарон, волидон, кӯдакон ва дигар аъзои оила ва байни қурбонӣну ҷомеаи онҳо таъсири амиқ гузорад».¹¹

Яке аз ҳадафҳои шиканча тарс додани тарафи сеюм, ба вучуд овардани аксуламали тарс, боздорӣ, фалаҷсозӣ, импотенсия ва номувофиқати иҷтимоӣ мебошад. Тафтишоти шиканча маънои омӯзиши таҷрибаеро дорад, ки ба як гуруҳи комили аҳоли на танҳо ба сифати одамони алоҳида, балки ҳамчун унсурҳои иҷтимоӣ дар қаринаи ҷамъият дахл менамояд. Вайрон кардани ҳуқуқи инсонро танҳо аз нуқтаи назари сӯистифодаи алоҳида (шахсӣ) дида баромадан мумкин нест. Оқибатҳои он ниҳоят васеъ мебошанд, зеро ин оқибатҳо натавонанд аксуламали системаро ба низоъ, балки инчунин муҳити умумии хатари сиёсиро тавсиф медиҳанд, ки ба фазои тарси музмин бурда мерасонанд.

Шиканча ҳамеша ба таври аён ва ё ноаён таҳдидро интиқол медиҳад ва ба тамоми ҷомеаву низоми арзишҳои ҷамъиятӣ таъсир мерасонад. Шиканча метавонад тамоми аҳолиро террор намояд, ҳиссиёти ҳамагири ноамнӣ, тарс, террор ва фишори музминро ба вучуд оварад. Он метавонад экологияи фишорхӯрдаро созмон диҳад, ки ҳолати умумии нобоварӣ, шубҳа ва кандашавии сохтори иҷтимоиро тавсиф медиҳад. Шиканча метавонад ба аксар шаклҳои рафтори коллективона таъсири дарозмуддат расонад. Таъсири шиканча ва пайгирӣ ҳамчунин метавонад ба наслҳои дигар интиқол ёбад.

¹¹ Протоколи истанбулӣ, банди 235, сах.71.

Боби 2. Тафтишот ва ҳуҷчатгузори самараноки далелҳои шиканча

2.1. Хусусиятҳо, вазифаҳо ва тартиби баргузори ташхис (экспертиза)

Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон стандартҳои Протоколи истанбулиро барои тафтишот ва ҳуҷчатгузори шиканча ва муносибати бераҳмона расман эътироф намудааст. Аз ин рӯ, ҳангоми тафтишу далеловарӣ татбиқи стандартҳои Протоколи истанбулӣ ҳатмӣ мебошад.

Ҳангоми гузаронидани ташхисҳои судии тиббӣ ва ҳуҷчатгузори далелҳои шиканча, муносибати ғайриинсонӣ ва ё таҳқиромез кормандони тиббӣ ва коршиносони судии тиббӣ уҳдадоранд, то тавсияҳои ин ҳуҷҷатро, ки дастури байналмилалӣ оид ба муоинаи тиббӣ ва усулҳои ҳуҷчатгузори далелҳои ҳам ҷисмонӣ ва ҳам психологӣ шиканча ва шаклҳои дигари муносибати бераҳмона ба шумор меравад, ба асос гиранд. Барои ҳуҷчатгузори судию тиббӣ бояд шакли ҳулосаи ташхиси судии психиатрӣ ва маҷмӯи психологию психиатрии қурбонӣни эҳтимолии шиканча, муносибати бераҳмона ва зӯроварӣ (Замимаи 4) истифода бурда шавад.

Ташхиси (далеловарии) судию тиббӣ аз рӯи дархости хаттӣ расмӣ (қарор, таъйинот, раванасозӣ)-и мақомоти тафтишотӣ ё шахсони дигари босалоҳият дар ҳолатҳои зерин гузаронида мешавад:

- агар, қурбонии эҳтимолии шиканча ва ё намояндагони қонунӣ ӯ доир ба далелҳои зӯроварии ҷисмӣ ё психологӣ аз ҷониби кормандони мақомоти қудратӣ ё мансабдор арз намоянд;
- агар, нисбати шахсони боздоштшуда, ба ҳабс маҳкумшуда ва ё маҳбусон қувваи ҷисмонӣ, васоити махсус ё яроқи оташфишон истифода бурда шуда бошад;
- агар, гумонбарии асоснок вучуд дошта бошад, ки дар бадан ва ё рафтори шахси таҳти назорати мақомоти давлатӣ қарордошта аломатҳои осеб мавҷуданд.¹²

¹² Эффективное документирование насилия, пыток и других жестоких, бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения и наказания. Прак-

Дар самти ҳуҷҷатгузорию шиканча таҳлили психологӣ/психиатрӣ ва муоинаи тиббӣ бо назардошти омилҳои зерин аҳамияти ҳалқунанда доранд:

1. Махфият

Таҳлиси бояд дар танҳои зерин назорати мутахассис гузаронида шавад. Махфият дар замони мусоҳиба на танҳо аз назари талаботи ахлоқӣ, балки ҳамчунин дар мавриди суҳбат доир ба мушкилоти ҳассос низ муҳим аст, ки барои шахси муоинашаванда мушкилӣ ба вучуд меоварад. Мутахассис бояд дар тамоми раванди мусоҳиба дар танҳои чараён гирифтани онро таъмин намояд.¹³

Корманди милиса ё дигар мақомоти ҳифзи ҳуқуқ ба ҳеҷ ваҷҳ набояд дар ҳуҷраи пурсиш қарор дошта бошанд. Ҳузури кормандони милиса, ҳамзизматон, афсарони маҳбасхона ё дигар шахсони мансабдори мақомоти ҳифзи ҳуқуқ дар ҳуҷраи пурсиш аз рӯи ҳамагуна сабабҳо бояд дар ҳисоботи мутахассиси клиникавӣ қайд карда шавад. Ҳузури онҳо дар раванди муоина метавонад барои рад кардани (чунин) ҳулосаи тиббии манфӣ асос шавад. Агар дар замони мусоҳиба кадом як шахси дигар дар ҳуҷраи дувум ҳузур дошта бошад, бояд маълумоти шахсӣ, вазифа ва алоқаи ӯ (бо пурсидашаванда) дар ҳисобот дарҷ карда шавад.¹⁴

Мутахассиси клиникавӣ бояд вазъият (шароити атроф)-ро, ки дар он кор мекунанд, дақиқкорона омӯзад, чораҳои зарӯрии эҳтиёткориро андешад ва мувофиқан қафолати беҳатариро таъмин намояд. Агар бо одамоне суҳбат гузаронида шавад, ки ҳанӯз дар маҳбас ва ё вазъияти монанде қарор дошта, нисбати онҳо фишороварӣ имконпазир аст, пас бояд тамоми чораҳои беҳатарӣ андешида шавад, то инки мусоҳиба дастгиршударо ба ҳатар наандозад (ё мушкилии дигар эҷод накунад).

Дар вазъиятҳои дигар эҳтимолияти онро дар назар доштан лозим аст, ки шахс метавонад мавриди пайгирӣ ва ё таҳти фи-

тическое руководство для медицинских специалистов всех уровней здравоохранения и других ведомств Кыргызской Республики. Бишкек, 2014.

¹³ Протоколи истанбулӣ, банди 83, сах.27 ва банди 124, сах.40.

¹⁴ Ҳамон ҷо, банди 125, сах.40.

шор қарор дода шавад. Новобаста аз ҳама чиз чунин саволҳо бояд эҳтиёткорона ва вобаста аз дараҷаи кафолати махфият ва бехатарӣ ба дараҷаи муайян дигаргуна дода шаванд. Ҳангоми зарӯрат аз саволҳо доир ба амалҳои мамнуъ даст кашидан лозим меояд.

Агар ташҳиси судию тиббӣ доир ба истифодаи шиканча гувоҳӣ диҳад, пас дастгиршуда набояд бо муҳофизон ба ҷои ниғаҳдорӣ бозгардонида шавад, балки бояд ба ихтиёри прокурор ё суд вогузошта шавад, то вазъияти ҳуқуқии дастгиршуда (дар мисоли додашуда) муайян карда шавад.¹⁵

Барқарор намудани муносибатҳои самаранок ва боварибахш дар замони мусоҳиба барои хуб ба роҳ мондани баҳодиҳии психологӣ (ба ҳолати қурбонӣ) талаботи асосӣ ба шумор меравад. Агар бо озмудашаванда барқарор намудани муносибати самаранок боварибахш ва манзараи комили мувофиқи саргузашти ӯ (дар ҷои додашуда) номумкин бошад, пас комилан имконпазир аст, ки гузаронидани тафтишоти зарӯрии шиканча ғайриимкон гардад. Созмон додани фазои боварӣ гӯшкунӣ фаъл, бозпурсии муфассал, садоқат, ҳамҳиссии асли ва ростқавлиро талаб менамояд. Ба боварӣ даромада тавоништан, ин албатта хуб аст, вале муҳимтар аз он сазовори боварӣ будан аст.¹⁶

2. Махфият ва розигии огоҳона

«Қоршиносони тиббӣ, ки дар тафтишоти шиканча ва ё муносибати бераҳмона ширкат меварзанд, бояд ҳамеша мувофиқ ба стандартҳои баландтарини меъёрҳои ахлоқӣ амал намоянд ва хусусан бояд то баргузориҳои ҳамагуна ташҳис розигии огоҳонаи озмудашавандаро дастрас намоянд».¹⁷

Қоршиносон уҳдадоранд, ки махфияти иттилоотро нигоҳдоранд ва танҳо бо розигии бемор/мизоч маълумотро ифшо намоянд. Шарҳ додани махфият ва сатҳу дараҷаҳои он барои баргузор намудани мусоҳибаи худ аҳамияти аввалиндараҷа дорад. Бемор/мизоч бояд дар оғози мусоҳиба ба таври дақиқ доир

¹⁵ Протоколи истанбулӣ, банди 91, сах.29; банди 93, сах.30; банди 126, сах.40; банди 129, сах.41; банди 239, сах.72; банди 264, сах.80–81.

¹⁶ Ҳамон ҷо, банди 129, сах.41 ва банди 164, сах.11.

¹⁷ Ҳамон ҷо, замимаи I, принсипи 6(а).

ба ҳамагуна маҳдудиятҳо (дар ҳифзи) махфияти иттилоот ва вазъиятҳои имконпазири ҳуқуқӣ ҳангоми ошкорнамоии маълумоти бо кумаки миёнаравӣ ва ташҳиси тиббӣ/психологӣ огоҳонида шавад.

Аз оғоз ба қурбонии эҳтимолӣ доир ба характери раванд, доир ба онки чаро далелҳо (аломатҳои шиканча) ҷустуҷӯ мешаванд, маълумоте, ки аз ҷониби ӯ пешниҳод шудааст, ҷигуна истифода бурда мешаванд ва дар бораи оқибатҳои имконпазири он маълумот додан зарур аст. Мутахасиси клиникавӣ бояд то баргузори ҳамагуна пурсишҳо ва баҳогузорӣ (ба ҳолати бемор/мизоч) аз ташҳисшаванда розигии огоҳона (Замимаи 3) гирад.

Барои ба даст овардани розигии огоҳона, мутахасисони клиникавӣ бояд ҷиҳатҳои зеринро (ичро намудани бандҳои зеринро, яъне таъмини шароитҳои зеринро ҳангоми дастраснамоии розигӣ) ба эътибор гиранд:

- дарки бошууронаи (аз ҷониби бемор/мизоч) манфиатҳо ва оқибатҳои нохоҳами баҳогузорӣ;
- ихтиёрият (дар додани розигӣ), бидуни маҷбурсозии дигаронд.

Одам ҳуқуқ дорад, ки пурра аз ҳамкорӣ ё қисман аз мусоҳиба ва ё баҳогузорӣ даст кашад. Дар чунин ҳолат:

- Мутахасиси клиникавӣ бояд масъалаи дасткашии озмудашавандаро аз мусоҳиба ва ё баҳогузорӣ (ба ҳолати ӯ аз ҷониби психолог) дар ҳуҷҷатгузорӣ дарҷ намояд;
- Агар шахс дастгиршуда бошад, ҳисобот бояд аз ҷониби адвокати ӯ ва шахси дигари расмӣ (корманди соҳаи) тандурустӣ имзо намояд.¹⁸

3. Пайгирии ҳадафҳо ва ҳамҳис будан

Баҳогузори тиббӣ барои ҳадафҳои ҳуқуқӣ бояд объективона ва бегаразона гузаронида шаванд. Обьективият ва бегаразӣ ба ҳамҳиссӣ (эмпатия) муҳолиф нестанд. Аз ин рӯ ҳудудҳои касбиро риоя намуда истода, дар айни замон дард ва дистрессро дарк намудан муҳим аст. Дутар бояд қайд намояд, ки аз рӯи

¹⁸ Протоколи истанбулӣ, банди 149, сах.47; банди 165, сах.51–52.

манфиатҳои ӯ амал мекунад ва раҳёфти бетарафонаю дастгирикунандаро истифода барад. Ба таври ҷиддӣ риоя кардани «бета-рафии клиникӣ» ба мақсад мувофиқ нест. Мутахасисони клиникавӣ бояд ҳангоми баҳогузори клиникӣ объективӣ боқӣ монда, зимни пешниҳоди саволҳо ҳассосу ҳамҳис бошанд.¹⁹

4. «Хатари осеббини тақрорӣ». Зарурати дастраснамоии маълумоти кофӣ ва мувофиқ

«Якчанд қоидаҳои асосиро риоя намудан муҳим аст. Маълумот бегуфтугӯ муҳим, вале шахси маълумотдиҳанда боз ҳам муҳимтар аст, ҳамин тавр, гӯшкунӣ аз саволдиҳӣ дида муҳимтар мебошад».²⁰

Муоинаи ҷисмонӣ ва психологӣ аз рӯи табиати худ бо ангишиш додан ва/ё вазнинтар кардани нороҳатии психологиву симптомҳо, инчунин бо бавучуд овардани аффектҳо ва хотироти дарднок метавонанд ба мизоч/бемор тақроран осеб расонанд. Мусоҳиба бояд тарзе ба сохтор дароварда шуда бошад, ки хатари расонидани осеби тақрорӣ ба қурбонии шиканча ба ҳадди ақал расонида шавад. Мутахасиси клиникавӣ бояд мувозинати байни ду талаботи муҳим – зарӯрати дастраснамоии маълумоти лозимӣ ва муҳимияти риояи эҳтиёҷоти ҳамсухбатро, ки метавонанд ҳамдигарро пурра кунанд, вале гоҳо ба ҳам муҳолиф мебошанд риоя намояд (Giffard, 2000). Мақсади асосии ҳуҷҷатгузори даъво доир ба шиканча аз таҳияи ҳисоботи дақиқ, боэътимод ва муфассали ҳодисаҳо бо назардошти вазъияти шахсӣ ва ҳолати психологӣ иборат аст.

Мутахасисон бояд ҳангоми пурсишҳо ҳассос бошанд ва аломатҳои ҳасташавию ҳолати психологӣ пурсидашавандаро назорат намоянд. Мутахасиси клиникавӣ бояд доир ба он, ки барои самаранокии ҳисобот дар суд оё дар ҷузъиёт ба таври муфассал истодан зарӯр аст ва агар бошад, то кадом андоза ин муҳим мебошад, баҳои субъективӣ диҳад хусусан, дар ҳолатҳое, ки дар ҳамсухбат аломатҳои стресс равшан аён мебошанд.²¹

¹⁹ Протоколи истанбулӣ, банди 162, сах.51; банди 262, сах.80 и банди 263, сах.80.

²⁰ Ҳамон ҷо, банди 135, сах.43.

²¹ Ҳамон ҷо, банди 135, сах.43; банди 149, сах.47 ва банди 264, сах.80–81.

2.2. Раванди пурсиш

1. Шароити баргузории мусоҳиба

Баҳогузории психологии оқибатҳои шиканча бояд дар ҳолати гузаронида шавад, ки мутахассис нисбатан мувофиқ меҳисобад. Мутахассисони клиникавӣ бояд шароитро таъмин намоянд, ки бемор/мизоҷ хусусан агар вай дастгиршуда бошад, ба қабул намудани ҳамаи барои ӯ номувофиқ ва ноамн маҷбур карда нашавад.

Ҳамчун қоида, мутахассиси клиникавӣ метавонад аз болои вазъияти баргузории мусоҳиба назорати кофӣ надошта бошад, аммо вай бояд ҳатман тамоми имкониятҳоро барои таъмини шароити махфият, амният ва роҳати бештар дида барояд. Ба он таваҷҷӯҳ кардан лозим аст, ки ҳуҷра набояд вазъияти расмиро хотиррасон кунад ва мусоҳиба ба назари бемор/мизоҷ чун раванди бозпурсӣ намояд.

Бояд барои гузаронидани мусоҳиба вақти кофӣ ҷудо карда шавад ва вақт қаблан бояд ишора карда шавад. Агар пурсиш дар фазои маҳдудияти вақтӣ баргузор гардад, пас маълумоти бадастовардашуда ва натиҷаи мусоҳиба метавонад номукамал бошад.

Агар имконпазир аст, пас:

- Дар ҳуҷра бояд шароити мувофиқи физиологӣ (равшанӣ, гардиши ҳаво, фазои васеъ, ҳарорат) мавҷуд бошад;
- Бояд дастрасӣ ба таҷҳизоти ҳолатхона ва имкониятҳои барои истироҳат таъмин бошад. Хуб мебуд, агар дар дастрасии пурсидашаванда об ва сачоқчаҳо гузошта шаванд;
- Нишастгоҳ бояд ба мутахассис ва мусоҳиби ӯ имконияти барқарор намудани робитаи нигоҳӣ ва дидани ҳамдигарро фароҳам оварда тавонад;
- Тарзи нишаст набояд мавқеъҳои иерархӣ ва расмиро хотиррасон намояд (яъне набояд мутахассис болотар ё дар роҳаткурсӣ ва мизоҷ поёнтар ё дар курсӣ нишинад);
- Қўшиш кардан лозим аст, ки ҳамсухбат тавонад, то масофаи байниҳамдигариро мувофиқи салоҳиди худ интихоб намояд. Масофаи дуруст вобаста ба фардиёт ва маданият тағйир

ёфта метавонад. Бисёр наздик ва ё баракс ниҳоят дур ништастан метавонад дар ҳамсухбат стрессро ба вуҷуд оварад.²²

Дар оғози мусоҳиба:

- мутахасиси клиникавӣ бояд доир ба шахсияти хеш (аз ҷумла нақш дар таъхис, ихтисос, вазифа, мавқеъ) маълумоти пурра пешниҳод намояд.

- мутахасиси клиникавӣ бояд ба ҳамсухбати худ доир ба ҷанбаҳои зерин дақиқ маълумот диҳад:

- доир ба уҳдадорихо ва доираи салоҳиятҳои хеш;

- доир ба сабаб ва ҳадафҳои муҳомила (пурсиш, амалҳо, фаъолияти психолог);

- доир ба вазъият, чаҳорчӯба ва раванди мусоҳиба;

- доир ба тартиботи имконпазир дар раванди мусоҳиба ва баҳодихӣ;

- доир ба маҳдудиятҳо дар ҳифзи махфият;

- доир ба оқибатҳои имконпазири ин муҳомила/баҳодихӣ;

- розигии оғохонӣ бемор/мизоҷ талаб карда мешавад;

- мусоҳибаро аз саволҳои умумӣ кушода оғоз намудан лозим аст. Дар асоси маълумоти бадастоварда дар ҳолати зарӯрат ҷузъияти нисбатан мушаххасро ҷустуҷӯ намудан лозим аст;

- мутахасиси клиникавӣ бояд аз болои саволҳо бодикқат назорат барад, масалан: мусоҳиба бояд аз саволҳои нисбатан камтар ҳассос оғоз карда шавад, саволҳои ҳассос бояд танҳо пас аз расидан ба марҳалаи муайяни ҳамдигарфаҳмӣ дода шаванд;

- ба раванди мусоҳиба мавзӯҳои оромибахшо ворид намудан лозим аст, то ҳаяҷони эмотсионалӣ баргараф карда шавад. Пеш аз анҷоми мусоҳиба аз ҳамсухбат пурсидан лозим аст, ки саволе ва ё иловае дорад ё не.²³

2. *Тарзи гузаронидани мусоҳиба*

Мутахасиси клиникавӣ бояд ба бемор/мизоҷ хабар диҳад, ки метавонад дар ҳолати зарӯрат танаффус кунад ё мусоҳибаро қатъ намояд. Мутахасиси клиникавӣ ҳамчунин бояд он ҳукуки

²² Протоколи истанбулӣ, банди 93, саҳ.30; банди 124, саҳ.40 ва банди 163, саҳ.81.

²³ Ҳамон ҷо, банди 163, саҳ.51; банди 168, саҳ.52; банди 262, саҳ.80 ва банди 263, саҳ.80.

бемор/мизочро эътироф намояд, ки ба ҳама гуна саволе, ки хохиши ҷавоб додан надорад, метавонад ҷавоб надихад.

Агар имконпазир бошад, мусохиба бояд дар мувофиқат бо талаботи (хохишҳои) озмудашаванда баргузор карда шавад.

Мутахасис бояд:

- аз ҳамагуна тарзу усул ё рафторе, ки метавонанд вазъияти шиканчаро хотиррасон намоянд, канораҷӯӣ кунад;
- бемор/мизочро мунтазир нагузорад;
- аз нишондод ва саволҳои фармонфармоёна (фишорварӣ) истифода накунад;
- дар интиҳоби саволҳо, шакл ва тарзи ифодаи онҳо эҳтиёткорӣ нозукбаён бошад;
- фазои боварӣ, тақаллуф, ростқавлӣ ва ҳамҳиссиро ба вучуд оварад;
- аз қоидаву меъёрҳои мадания рафтор бохабар бошад;
- дар доираи дарки таассурот ва азобҳои одам муошират намояд (эмпатикӣ бошад);
- ба бемор/мизоч барои қаноатманд намудани эҳтиётот ва саволҳои худ фурсат диҳад;
- боварӣ ҳосил намояд, ки бемор/мизоч амалу рафтори худро ҳис мекунад ва назорат менамояд;
- тарзи кушодаи саволгузорию истифода барад.

Аксуламалҳои интиқол ва аксулинтиқол

Мутахасиси клиникавии баргузоркунандаи ташҳиси ҷисмонӣ ва психологӣ бояд доир ба аксуламалҳои имконпазирӣ эмотсионалӣ, ки метавонанд доир ба осеббинӣ (эҳтимол осеббинӣ дар раванди мусохиба)-и мутахасис ё ҳамсухбати ӯ хабар диҳанд маълумот дошта бошад.

1. Интиқол

Интиқол гуфта, ҳиссиётеро меноманд, ки қурбонӣ (бемор/мизоч) нисбати мутахасис пайдо мекунад ва ин ҳиссиёт аз таҷрибаи қаблӣ (шиканча) сарчашма мегирад, вале аз ҷониби ӯ саҳван чун ҳиссиёти ба мутахасис ҳамчун шахсият равонашуда дарк карда мешавад.²⁴

²⁴ Протоколи истанбулӣ, банди 265, сах.81.

Саволҳои мутахассиси клиникавӣ метавонанд аз ҷониби бемор/мизоҷ сахван баҳо дода шаванд, чун:

- таъсиррасонии маҷбурӣ, ба мисли бозпурсӣ;
- аломати нобоварӣ ё шубҳа ба бемор/мизоҷ.

Мутахассиси клиникавӣ худ метавонад идрок карда шавад, чун:

- намояндаи ҳукумат (ба маънои мусбӣ ва манфӣ);
- душман ва ё ҳамшарики зӯровар (ки пештар шиканча меод);
- наҷотбахш, ҳимоятгар, рафиқ.

Ҳангоми тамоми чунин ҳолатҳо қурбонӣ метавонад азоб, тарсу ҳарос нобоварӣ, тобеияти маҷбурӣ, ғазаб, нафрат, шарм, нороҳатӣ ё шубҳа ҳис кунад ё инки метавонад ниҳоят зудбавар ва мунтазири кумак ё ҳамҳиссӣ шуда монад.²⁵

2. Ақсулантиқол ё «интиқоли баракс»

Ақсуламали эмотсионали мутахассис ба қурбонии шиканча, ки ҳамчун «интиқоли баракс»-и аффе́кт маъмул аст, ҳамчунин метавонад ба баҳодиҳии психологӣ таъсир расонад. Интиқол ва ақсулантиқол – зухуроти баҳамалоқаманд ва дар таъсироти мутақобила қарордошта мебошанд.²⁶

Агар мутахассис доир ба ақсулантиқол маълумот надошта бошад, ин метавонад як қатор мушкilotи иловагӣ, монеаҳо дар раванди мусоҳибаро ба вучуд оварад, ҳамчунин метавонад қобилиятҳои баҳодиҳиву ҳуҷҷатгузории мутахассис ва самаранокӣ онро паст гардонад.

Ақсуламали умумии ақсулантиқол унсурҳои зуринаро дар бар мегирад:

- Канорагирӣ, дуриҷӯӣ, бетафовутии ҳимоявӣ (аз ҷониби мутахассиси клиникавӣ);
- Ноумедӣ, беилоҷӣ, бечорагӣ ва баҳодиҳии азҳад зиёди субъективӣ ба ҳама чиз;
- Ҳисси тавоноӣ ва баҳодиҳии баланд ба худ ҳамчун наҷотбахш, қоршиноси бузури соҳаи осебшиносӣ ё умеди охиринаи қурбонӣён;
- Ҳисси нобоварӣ ба худ;

²⁵ Протоколи истанбулӣ, банди 265, сах.81 ва банди 268, сах.81.

²⁶ Ҳамон ҷо, банди 265, сах.81.

- Ҳисии гунаҳкорӣ;
- Ғазаби беҳад нисбати зӯроварон ва қурбониёни зӯроварӣ ва ё шахсият (ба шахсияти бемор/мизоч).

Дар раванди мусоҳиба тамоми ин омилҳо метавонанд шахси баҳодиханда (мутахасиси клиникавиرو) водор намоянд ба:

- нодилагирии ҷиддияти оқибатҳои шиканча;
- аздастдихии як қатор ҷузъиёт;
- шубҳаи беасос нисбати воқеияти даъвои шиканча;
- ноқобилӣ ба барқарорсозии раҳёфти зарӯрии эмпатикӣ;
- эҳсоси душворӣ дар баҳодихии объективии вазъият;
- нодурустбаҳодихии қурбонии шиканча;
- ноқобилӣ ба истифодаи имконият барои гирифтани маълумот доир ба ҳодиса (шиканча);

● ноқобилӣ ба тавсифи ҳодиса ва саривақт омода намулдани ҳисоботи мувофиқ.

Шиканча ҳамчунин метавонад ба осебҳои иловагӣ, осеббинии дувумдараҷа ва/ё афсурдагии касбӣ бурда расонад.

Дар қурбониёни шиканча метавонад дар самти тағйирдихӣ (дар тавсиф) ва такроркунии унсурҳои мушаххаси таҷрибаи осебӣ (шиканча) ва қисмҳои дигари саргузашт вобаста ба як қатор сабабҳои муҳим мушкилӣ пеш меоварад. Омилҳои дигаре низ вучуд дошта метавонанд, ки ба даст овардани маълумоти кофиро аз мусоҳиба мушкил мегардонанд.

Халалдоршавии диққат ва хотир қисмҳои таркибии ВСБО мебошанд, аммо ин симптомҳо ҳамчунин метавонанд ҳангоми вайроншавиҳои дигар ба мисли депрессия, изтироб, осеби косахонаи сару мағз ё номувозинатии электролитӣ дар организм низ назар расанд. Халалдоршавии хотир ҳамчунин метавонад симптоми диссоциатсия бошад, ки аксар вақт ҳамчун аксуламали ҳимоявии психика барои бартарафсозии ин вазъият ба вучуд меояд. Воқеан ҳам, диссоциатсия аксар вақт дар қурбониёни шиканча ба мушоҳида мерасад, ва он метавонад таъсири худро ба раванди баҳодихӣ (мусоҳибаи мутахасиси клиникавӣ) расонад.

Тарзи иҷрои шиканчаро аксар вақт чунин ба нақша мегиранд, ки шахс гумроҳ карда шавад, маълумоти нодуруст диҳад ва ё онро аз рӯи замон ва макон омехта кунад. Ҳамаи инро бояд

хангоми кӯшиши бадастовари маълумоти дақику комил доир ба ҳодиса ҳамчун мушкilotи махсус баррасӣ намудан лозим аст. Кӯшиши иҷрокунандагони шиканча (зӯроварон) ба паст задани шаъну шарафи қурбонӣ дар назди дигарон ва пинҳон карлани ваҳшонияти хеш метавонад дар муоинаи қурбонӣ мушкilotи муайянро ба бор оварад. Ҳамин тавр, кӯшиши ҳалалдор-кардашудаи ба хотир овардани ҳодиса метавонад дар роҳи тавсифи ҳодиса (шиканча) ва ҳамагуна тартиботи имконпазири ҳуқуқӣ монеаи ҷиддӣ шуда монад, вале он ҳамчунин метавонад чун нишондиҳандаи оқибатҳои шиканча баҳо дода шавад, ки хангоми баҳодиҳии ҳолати психологӣ бемор/мизоҷ ба назар гирифтани лозим аст (Burnett & Peel, 2001b, Wenzel, 2002).

2.3. Унсурҳои баҳодиҳии психологӣ

Ҳамагуна баҳодиҳии психологӣ бояд дар мувофиқат бо маълумоти дар қисми «Муқаррароти умумӣ», «Огоҳӣ», «Муқаррароти ахлоқиву клиникӣ ва раванди мусоҳиба» дар Протоколи истанбулӣ овардашуда гузаронида ва шарҳ дода шавад.

Баҳодиҳии психологӣ дар ибтидои пурсиш аз робитаи аввалин оғоз меёбад. Сарулибос, тарзи ист, усули бахотироваӣ ва баёни осеб (вазъияти осебӣ), аломатҳои изтироб ё стресси эмотсионалӣ, қарахтӣ ва ё ҳаяҷоннокии барзиёд, лаҳзаҳои шиддати эмотсионалӣ, ҷавобҳо, тарзи ист ва ҳаракатҳои ғайриинтизори алоқаманд бо шиканча, қанораҷӯӣ аз робитаи нигоҳӣ ва қалавишҳои эмотсионалӣ дар овози қурбонӣ метавонанд доир ба саргузашти шахс ва функцияҳои психологӣ одам маълумоти муҳим диҳанд. Натанҳо мазмунӣ ифодаҳои шифоҳои қурбонӣ (чӣ мегӯяд), балки тарзи баёни ӯ (читавр мегӯяд) низ барои баҳодиҳии психологӣ муҳиманд (Jacobs, 2000; Reyes, 2002). Одам метавонад дар бахотироваӣ ва баёни он, ки чиро аз саргузаронидааст ва ифодаи шикоятҳои худ ба мушкilotи мувоҷеҳ гардад. Ҳамин тавр, алоқии ғайришифоҳӣ маълумоти муҳимро доир ба симптомҳои ӯ, ҳамчунин доир ба тарзҳои барқарорсозӣ ва нигоҳдории ҳамкорӣҳои самаранок бо ӯ таъмин менамояд, ки ба мутахассис имконият медиҳанд, то маълумоти мувофиқро ошкор намояд, (Jacobs, 2000).

Баҳодиҳии психологӣ бояд тавсифи муфассали саргузашти шахс, ташхиси ҳолати психологӣ, баҳодиҳии ҳамкориҳои иҷтимоӣ ва тасвияти таассурот / андешаҳои клиниро дар бар гирад. Таъсири симптомҳо ба ҳаёти рӯзмарра метавонад барои тартиботи судӣ ё масоили ҷуброн дар ҳолати шиканча аҳамияти бузург дошта бошад. Дар ҳолати зарӯрат ташхиси психиатрӣ таъйин намудан лозим аст.

Унсурҳои баҳодиҳии психологӣ / психиатрӣ:

1. Анамнези шиканча ва муносибати бераҳмона

«Барои ҳуҷҷатгузории таърихи муфассали шиканча, пайгирӣ ва таассуроти дигари осебӣ тамоми кӯшишҳоро равона намудан лозим аст. Ин қисми баҳодиҳӣ аксар вақт барои шахси баҳодиҳанда ниҳоят хастакунанда аст. Мувофиқан, эҳтимол барои иҷрои ин якчанд сеансҳо зарӯр мешаванд (агар ин имконпазир бошад). Мусоҳиба бояд пеш аз ошкор намудани ҷузъиёти шиканча бо ҷамъбасти умумии ҳодиса оғоз карда шавад».²⁷

2. «Истифодаи якчанд усулҳо метавонад натиҷаи баракс диҳад, зеро манзараи умумии клиникӣ, ки дар натиҷаи шиканча ба вучуд меояд, дар доираи маҷмӯи соддаи осебҳои бадан, ки тавассути усулҳои дар рӯихат (ниг. ба Протоколи истанбулӣ) овардашуда расонида шудаанд, намегунҷад. Воқеан, таҷриба нишон медиҳад, ки ҳангоми дучор омадан бо чунин раҳёфти «маҷмӯӣ» ба шиканча, шахсони истифодабарандаи шиканча (зӯровар) аксар вақт диққати худро ба яке аз усулҳо мутамарказ менамоянд ва баҳс мекунанд, ки ин методи мушаххас шакли шиканча мебошад».²⁸

3. Шикоятҳои айни замон мавҷудбудаи характери психологидошта

Асоси ташхиси коршиносиро баҳодиҳии ҳолати шахси аз-саргузаронидаи қурбонӣ дар давраи муоина ташкил медиҳад. Симптомҳои тавсифдиҳандаи функсияҳои эмотсионаливу маърифатӣ ва рафторро ба таври муфассал баён намудан, ҳамчунин зудии зухуроти хобҳои дахшатнок, галлүтсинатсияҳо ва аксуламалҳои «як қад паридан»-ро қайд намудан ва овардани

²⁷ Протоколи истанбулӣ, банди 276, сах.84.

²⁸ Ҳамон ҷо, банди 145, сах.45–46.

намунаҳои ин зухурот лозим аст. Набудани симптомҳо бо табиати эпизодӣ ё аксар вақт батаъхирмонда доштани вайроншавиҳои стресси баъдиосебӣ ё инкори мавҷудияти симптомҳо бо сабаби шарму ҳиҷолат шарҳ додан мумкин аст.

4. Анамнез дар давраи пас аз шиканча

Ин қисми ташҳиси психологӣ аз шарҳ додани ҷигунагии вазъи ҳаётии қурбонӣ дар айни замон иборат аст. Додани саволҳо доир ба сарчашмаҳои стресси дар лаҳзаи мусоҳиба мавҷудбуда, ба мисли ҷудой аз наздикон ё аздаст додани онҳо, фирор аз ватан ё зиндагӣ дар ғарибӣ саволҳо додан лозим аст. Мутахассиси баргузоркунандаи мусоҳиба бояд ҳамчунин муайян намояд, ки оё муоинашаванда ба меҳнати истехсолӣ, фаъолияти маошнок, нигоҳубини оилаи худ қобил аст ва ҳамчунин оё ба ӯ дастгириҳои иҷтимоӣ расонида мешавад ё не.²⁹

5. Анамнез дар давраи пеш аз шиканча

Дар ҳолати зарӯрат ҷанбаҳои зерини ҳаёти муоинашаванда-ро тавсиф додан зарӯр аст:

- Тарҷимаи ҳоли қурбонӣ (кӯдакӣ, наврасӣ, давраҳои барвакти балоғат), ғамхорӣ аз тарафи оила, бемориҳои оилавӣ ва ҳайати оила;

- Тарҷимаи ҳоли таҳсилотӣ ва меҳнати қурбонӣ;
- Ҳамагуна саргузаштҳои осебӣ/осебҳо/шиканчаҳо;
- Тарҷимаи ҳоли маданӣ ва динии қурбонӣ.

Баҳодиҳии ҳолати солимии психикӣ ва сатҳи функцияичронамоии иҷтимоӣ пеш аз ҳодисаи осебовар ба мутахассис имконият медиҳад, то ҳолати ҷорӣ саломатии қурбониро ба таври муқоисавӣ баҳо диҳад ва алоқаи онро бо шиканча муайян созад. Ҳангоми баргузори мусоҳиба бо сабаби маҳдудияти вақт ва мавҷудияти мушкilotи дигар аксар вақт ба даст овардани ин маълумот метавонад мушкilotӣ пеш оварад. Бо вучуди ин ҷамъовари маълумоти кофӣ доир ба ҳолати солимии психикӣ ва функцияичронамоии иҷтимоиву психологӣ муоинашаванда ҷиҳати ҳосил намудани тасаввуротт дар бораи он, ки шиканча то кадом андоза ба инкишофи вайроншавиҳои психологӣ мавҷуда мусоидат намудаанд, ниҳоят муҳим мебошад.³⁰

²⁹ Протоколи истанбулӣ, банди 278, сах.84.

³⁰ Ҳамон ҷо, банди 279, сах.84–85 ва банди 280, сах.85.

6. *Анамнези психиатрӣ*

Таърихи ҳамагуна вайроншавиҳои психикӣ ва психологӣ, чигунагии моҳияти онҳо, ҳамчунин он, ки оё онҳо ба табобат фаро гирифта шудаанд ва бо сабаби онҳо масъалаи хобонидан дар беморхонаи психиатрӣ ба миён омадааст ё не.³¹

7. *Анамнези истеъмоли маишрӯботу маводи мухаддир ва сӯистеъмоли онҳо.*³²

8. *Баҳодиҳӣ ба функсияҳои иҷтимоӣ*

Осеб ва шиканҷаҳо метавонанд ба таври бевосита ба қобилиятҳои функсияиҷронамоии одам таъсир расонанд. Мутахасис бояд сатҳи ҷории коршоямии одамро бо додани саволҳо доир ба фаъолияти рӯзмарра, нақши иҷтимоӣ (ҳамчун хочагидор, талаба, коргар), ҷорабиниҳои маданӣ, шуғлҳо ва идроки ҳолати саломатии хеш баҳогузлорӣ намояд. Мутахасиси баргузоркунандаи мусоҳиба бояд ба муоинашаванда пешниҳод намояд, ки ҳолати саломатии хеш, мавҷудият ё мавҷуд набудани эҳсоси хастагии музминро дар худ баҳогузорӣ кунад ва доир ба тағйироти имконпазир дар ҳолати умумии функционалӣ хабар диҳад. Таъсири симптомҳо ба ҳаёти рӯзмарра метавонад барои тартиботи судӣ ё масъалаҳои ҷуброни шиканҷа ниҳоят муҳим бошад.³³

9. *Тестгузарониши психологӣ ва истифодаи рӯихатҳои назоратӣ ва саволномаҳо*

Маълумот доир ба истифодаи тестгузарониши психологӣ (тестҳои проективӣ ва объективии шахсиятӣ) ҳангоми баҳодиҳии ҳолати шахсони азсаргузаронидаи шиканҷа наشرшуда ниҳоят кам аст. Илова бар ин истифодаи тестҳои психологӣ барои ташҳиси шахсият нисбати намояндагони маданиятҳои дигар номувофиқ аст. Маҷмӯи ин омилҳо имкониятҳои истифодаи тестгузарониши психологиро барои баҳодиҳии ҳолати қурбониёни шиканҷа ниҳоят маҳдуд мегардонад. Новобаста аз ин, тестгузарониши нейропсихологӣ дар баҳогузориҳои ҳолатҳои осебҳои мағзии дар натиҷаи шиканҷа бавучудода кумак расонида метавонад. Одами мавриди шиканҷа қароргирифта, метавонад дар ифоданамоии шифоҳии эҳсосҳо ва симптомҳои ҳола-

³¹ Протоколи истанбулӣ, банди 282, сах.85.

³² Ҳамон ҷо, банди 283, сах.85 ва банди 284, сах.85.

³³ Ҳамон ҷо, банди 285, сах.85–86.

ти худ мушкилӣ кашад. Дар баъзе ҳолатҳо истифодаи рӯихати назоратии намудҳо ва симптомҳои осеб муфид буда метавонад. Агар, мутахассиси мусоҳибагузаронанда тахмин намояд, ки истифодаи рӯихати назоратии намудҳо ва симптомҳои осеб муфид буда метавонад, пас саволномаҳои зиёде мавҷуданд, ҳарчанд ҳеҷ кадоми онҳо хусусиятҳои қурбониёни шиканчаро ба инобат намегиранд, бо вучуди ин аз онҳо истифода кардан мумкин аст.

10. Хулосаи клиникӣ

Чанбаи муҳими баҳодиҳии психиатрӣ/психологӣ тасвияти мушаххаси тавсифи фаҳмиши қор аз ҷониби мутахассис ба шумор меравад. Шарҳи натиҷаҳо ва тасвияти хулосаи клиникӣ марҳалаи охиринест, ки дар он тамоми мусоҳиба муҳлкими ва баҳогузорӣ карда мешаванд; аз ин рӯ ҳангоми тасвияти хулосаи клиникӣ эҳтиёткорона амал намудан лозим аст.³⁴

11. Тавсияҳо

Тавсияҳое, ки натиҷаи таъхиси психологӣ ба шумор мераванд, аз он вобастаанд, ки бо кадом сабаб зарӯрати гузаронидаани таъхис ба миён амадааст. Мушкилоти баррасишаванда метавонанд ба масоили ҳуқуқӣ ва судӣ, таъмини паноҳгоҳ, ивази ҷои истиқомат ва ё зарӯрати табобат дахл намоянд. Метавонад, далеловариҳои иловагӣ ба мисли тестгузаронии нейрпсихологӣ, табобати психотерапевтӣ ё психиатрӣ, таъмини бехатарии шахси таъхисшаванда ё таъмини паноҳгоҳ барои ӯ тавсия дода шаванд.³⁵

Барои ҳуҷҷатгузории гумони истифодаи шиканча аз рӯи Протоколи истанбулӣ бояд «Шакли хулосаи судӣ-тиббӣ ҳангоми ҳуҷҷатгузории ҳолатҳои шиканча ва муносибати бераҳмона» (Замимаи 4) истифода бурда шавад, ки дар мувофиқат бо нишондоди пуркунии он пур карда мешавад (Замимаи 5).

³⁴ Протоколи истанбулӣ, банди 287, сах.86; банди 288, сах.86–87; банди 157, сах.49 ва банди 160, сах.49–50.

³⁵ Ҳамон ҷо, банди 275, сах.84 ва банди 291, сах.87.

Боби 3. Осеби психикӣ

3.1. Стресси осебӣ

Вақте ҳаёт ва ё некӯаҳволии худи шахс ва/ё наздикони ӯ ба хатар рӯ барӯ мегардад, вақте зери таъсири рафтори одамони дигар ва ё худи ӯ системаи арзишҳо зери хатар меафтанд, одам ба стресс гирифта мешавад ва стресс дар ин маврид ҳамчун оқибати осеби психикӣ баромад мекунад. Осеби психологӣ – ҳодисае дар ҳаёти одам аст, ки таассурот ва эмотсияҳои шадидро ба вучуд оварда, боиси ноқобилӣ ба ақсуламали мувофиқ мешавад. Он ақсуламали амиқи инфиродӣ ба қадом як ҳодисаи барои барои шахс муҳим буда, шиддати қавии психикӣ ва минбаъд эмотсияҳои манфиеро ба вучуд меоварад, ки шахс мустақилона онҳоро баргараф қарда наметавонад. Дар натиҷаи ин дар психика, шахсият, рафтор ва фаъолияти узвҳои организм тағйироти устувор ба амал меояд.

Худи стресс чузъи ҳаёти одам ва ақсуламали организм ба ҳамагуна талабот ба он аст. Ин ақсуламали организм ва мағзи сар ба тағйирот ва таҳдид дар муҳит мебошад. Мутаассифона, аз стрессҳо қомилан озод будан ғайриимкон аст, зеро онҳо табиати рефлекторӣ доранд. Он ақсуламали худқори организм ба ба вазъиятҳои мушкил ва ё номусоиди ҳаёт мебошанд. Чунин ақсуламалҳо ҳамчун механизмҳои ҳимояи табиӣ биологӣ одам, тарзи тоза табиӣ мутобиқшавӣ ба муҳити тағйирёбанда баромад мекунад.³⁶

Ҳанс Селе се марҳалаи асосии стрессро ҷудо намудааст:

Давраи якум – ақсуламали изтироб. Дилхоҳ осеби қисмӣ ё психикӣ боиси бавучудоии як қатор ақсуламалҳо барои бо стресс муқориза бурдан мегардад. Чун дар ибтидо системаи масъуният суст аст, дараҷаи муқаррарии муқовимат низ суст мешавад, ки ин боиси пайдошавии ҳассосӣ ба сироят ва бемориҳо мегардад. Агар стресс суст ва кӯтоҳмуддат бошад, одамон тез барқарор шуда, шифо меёбанд.

³⁶ Попович Л. Жестокое обращение и пытки, последствия и помощь. Руководство по реабилитации жертв пыток, нечеловеческого обращения и различных форм насилия, а также их близких и родственников. Москва, 2010.

Давраи дувум – давраи муковимат. Давраи мазкур бо дараҷаи баланди мукобилиятнишондиҳӣ ба беморӣ ва беморшавӣ тавсиф дода мешавад. Дар ин давра системаи иммунӣ бо қувваи пурра қор қарда, бо ангезақои дохилию берунии муқориза мебарад. Агар дар ин марҳила организм стрессро уҳда қарда натавонад ва муковимат ноқифоя бошад, минбаъд душвориро пайдо шуда, одам заиф мешавад.

Давраи сеюм – бемадоршавӣ. Чун одам муддати дуру дароз гомеостазро нигоҳ дошта наметавонад, инчунин муддати тӯлонӣ муқориза бурдан душвор аст, метавонад бемадоршавии яку қабора дар муқориза бо беморӣ ба вучуд ояд. Муқориза ва таҳаммул ба стресс дар байни одамон ҳар ҳел аст, аммо ҳар як нафар меъёри худро дорад. Дар ин марҳила механизмҳои фаъолияти ҳаётии суғт шуда, қори системаи узвҳои суғт меғардад.³⁷

Дар баробари марҳалаҳои асосии инқишофи стресс, ҳамчунин ситипи стресс фарқ қарда мешавад, ки аз характери ҳодисаи бавучудоварандаи он вобастагӣ доранд:

1. Стресси бунёдӣ – ин стресси рӯзмарра аст, ки ба рафтори қисмӣ, психикӣ ва эмотсионалӣ ҳангоми ба вучуд омадани мушкилот, тағйирот ва душворӣ зоҳир мешавад. Стресс қисми таркибии ҳаёти инсон аст. Стресс метавонад бо ҳодисаҳои муғбӣ (юстресс) ё манфӣ (стресси манфӣ) алоқаманд бошад. Ҳар ду одамро метавонанд беҳол қунанд. Стресси муғбӣ одатан одамро рӯҳбаланд меқунад ва қунин одам одатан ҳолати ҳуби рӯҳӣ дорад. Стресси манфӣ дар навбати худ, ба пессимизм ва муносибати манфӣ ба ҳодисаҳо мебарад ва имқоният на-медихад, ки онҳо барқараф қарда шаванд.

2. Стресси қумулятивӣ (қамъшаванда) – қатънашаванда ва тақрорёбанда аст. Ин намуди стресс тадриқан зери таъсири стрессовари як омил ё як қатор омилҳои стрессзо ташаққул меёбад (Frodl ва O'Keane, 2012). Вазъиятҳои стрессӣ одатан омилҳои шаҳсиرو дар бар меғиранд, ки бо фаъолияти қорӣ ва муҳити ихотақарда алоқамандӣ доранд.

3. Стресси осебӣ (стресси лаҳзаҳои бўҳронӣ). Меҳанизмҳои муқаррарии инсон, ки тавасути онҳо мушкилиҳоро

³⁷ Ағазаде Н. Психосоциальная помощь жертвам торговли людьми. Руководство для участников. Душанбе, 2015 г.

ҳал мекунад, барои мубориза бурдан бо шиддатнокии мушкилоти зери таъсири стресси осбобар бавучудодада очизанд. Чунин мушкилот ногаҳон, яку якбора ва бошиддат ба вучуд омада, доимо ба неқўаҳволии ҷисмонӣ ё психологӣ шахс таҳдид менамоянд. Чунин таҳдид қобилиятнокии одамро дар бартараф кардани мушкилоти ҳаёти зери фишор қарор медиҳад (Lerner, 2006; Lerner ва Shelton, 2005; Lazarus ва Folkman, 1984; McCann ва Pearlman, 1990). Стресси осебӣ дар вазъияте инкишоф меёбад, ки ҷараёни муқаррарии ҳодисаҳо вайрон шавад, имконияти одам барои бартараф кардани мушкилот тобеи вазъиятҳое гардад, ки ногаҳонӣ, ғайриинтизор ва зудбавуқӯянда мебошанд. Чунин шароити ба ҳаёт ва мавҷудияти инсон хатарнок қобилияти худидоранамоеи одамро ба як муддати муайян зери фишор қарор медиҳанд. Сабабҳои нисбатан бештар паҳнгардидаи стресси осебӣ бо офатҳои табиӣ ва техногенӣ, садамаҳо, бемории музмин дар оила, аз даст додани ягон аъзои оила ё шахси наздик, ҷудошавӣ аз дӯстдошта, дастдарозии шахвонӣ ё таҷовуз ба номус, муфлисшавии оила, фишороварии психикӣ, муносибати бераҳмона, зӯроварии ҷисмонӣ ва шикача алоқаманд мебошанд. Ба ғайр аз ин, осеб метавонад дар натиҷаи бахотироварии ҳодисаҳои нохуши солҳои гузашта ғаъол шавад, масалан, ҳолати муносибати бадахлоқона ё таҷовузи шахвонӣ дар кӯдакӣ.

Организми одамон ба чунин вазъият бо роҳи ҷудокунии адреналин, норадреналин, дофамин, дигар ҳормонҳои «стрессӣ» аксуламал нишон медиҳад. Ин мавод боиси зиёдшавии қанд мегардад, ки барои организм қувва ва устувории иловагиро таъмин мекунад. Хун дар пӯст ва узвҳо кам мешавад ва ин хунравиро ҳангоми бардоштани ҷароҳат кам мекунад боиси сарфи самараноки қувва мегардад. Ҳамин тариқ, азсаргузаронии тарс ба қори организм беҳбуд мебахшад. Аммо азсаргузаронии дурударози тарс одамро ҳастаҳол намуда, организмро заиф мегардонад. Аксуламали давомдор ба вазъияти осебобар метавонад ба мушкилоти ҷиддии ҷисмӣ ва психологӣ оварда расонад.³⁸

Стресси осебӣ – ин шакли махсуси аксуламали стрессӣ аст, ки аз ҳадди имкониятҳои психологӣ, ҷисмонӣ, мутобиқша-

³⁸ Агазаде Н. Психосоциальная помощь жертвам торговли людьми. Руководство для участников. Душанбе, 2015 г.

вандагии шахс мегузарад.³⁹ Он таассуроти навъи махсус аст, он натиҷаи баҳамтаъсиррасонии одам бо олами ихотакарда мебошад, он аксуламали муътадил ба ҳолат, вазъияти ғайримуътадил буда, дар одаме ба вучуд меояд, ки таассуроти берун аз доираи таҷрибаи оддии инсонӣ (тахдид ба ҳаёт, марг, осеб, зӯроварӣ, шиканча ва монанди инҳо)-ро паси сар намудааст.

Ҳодисаҳои бавучудоварандаи стресси осебӣ метавонанд ҳодисаҳои дар бар гиранд, ки ҳангоми онҳо хатар ба ҳаёти шахсӣ ё шахси наздик, хатар ба солимии ҷисмонӣ ва ё образи «Ман» мавҷуд аст. Вайроншавӣ метавонад нисбатан вазнинтар ва тулонитар гардад, вақте ки стресс на бо омилҳои характери табиӣ ва техногенидошта, балки бо амали мақсадноки одам алоқамандӣ дорад. Ҳодисаи осебавар ба ҳаёти шахс таҳдид намуда, онро ба марҳалаҳои «то» ва «баъд» чудо менамояд. Он гӯё дар ченаки вақт вучуд надорад ва аз ин рӯ дар гузашта наметавонад (фаромуш намешавад), зимнан онро чун ҳодисаҳои оддӣ бахотир овардан ва дар бораи он нақл кардан бениҳоят мушкул ва дар ибтидо комилан ғайриимкон аст. Хотироти канда – канда, вале пуршиддат, ки гӯй ин ҳама айни замон рӯй дода истодааст, ҳам замони хоб ва ҳам бедорӣ ба шуури шахс ҳучум карда, ўро норохат мекунад. Гоҳо одамон аз хоббинҳои дахшатноки худ гурехта, комилан аз хоб даст мекашанд. Дар вазъиятҳои шадиди осебӣ одам ба «зиндагӣ дар ҳамин рӯз» оғоз мекунад, танҳо қадамҳои наздиктаринро мебинанд, ба амалҳои мутамарказ мешаванд, ки ҳоло бояд анҷом диҳанд ва ба оянда нигариста наметавонанд. Ноқобилӣ ба тасаввур қардани ояндаи эҳтимолии худ бо он тавсиф дода мешавад, ки саргузашти ҳаётӣ бо сабаби осеб канда шудааст ва ҳамоҳангиву пайдарпайии худро аздаст додааст. Махсусан аксар вақт чунин аздастдихии ояндабинии ҳаётӣ дар одамоне ба назар мерасад, ки дар натиҷаи ҳодисоти азсаргузаронида саломатии худро аз даст дода, маъҷуб гардидаанд. Хавотирӣ аз ҳаёт ва саломатии хеш, ки дар шахсони азсаргузаронидаи шиканча бавучуд меояд, натанҳо ба гузашта,

³⁹ Пытки. Психические и Физические последствия пыток; Принципы составления медицинских заключений. Лечение и реабилитация. Международные стандарты врачебной этики и Международные стандарты медицинского обслуживания в тюрьмах. Тбилиси, 2010.

балки ба оянда низ дахл дорад (хусусан дар вазъиятҳое, ки ба шахсони аз шиканча шикоятнамуда, таҳдиди ҷазо мекунад). Агар, ноқобилӣ ба тасаввур кардани ояндаи имконпазири афзалиятнок муддати тулонӣ боқӣ монад, пас он ба имкониятҳои барқароршавии минбаъдаи вай ҷиддан монеагӣ карда, ба афзоиши эҳтимолияти худкушӣ бурда мерасонад. Он чизе, ки дар лаҳзаи ҷараёни ҳодисаи осебовар барои зинда монадан кумак расонида буд, пас аз он, дар муддати муайян барои роҳати равонӣ ва ҳаёте, ки шахс барои худ афзал медонад, монеа мегардад. Дар ҳар як нафар муддати дарк ва таҳаммули таҷрибаи осебии саргузашти ҳаёти гуногун аст. Аммо, дар доираи психиатрия ва психологияи клиникӣ чунин шуморида мешавад, ки ба одам барои ин ба ҳисоби миёна шаш моҳ кифоя аст. Аз ин рӯ ин маҷмӯи зухӯроти рафторӣ ва ҳиссиёт, агар пас аз ним соли фалокат ҳам дар ҳаёти одам ба таври равшан ҳузур дошта бошанд, пас чун «вайроншавӣ» тасниф карда мешаванд. Лекин он на дар ҳама ҳолатҳо ва на дар ҳама одамон ба вучуд меояд, аз ин рӯ доир ба алоқамандии бевоситаи он, ки «агар одам баъзе ҳодисаҳои осебиро аз сар гузаронид, пас дар ӯ ҳатман вайроншавихои стресси баъдиосебӣ ташаккул меёбанд» гуфтан ғайриимкон аст. Стресси осебӣ дар натиҷаи баҳамтаъсиррасониҳои маҳсули одам ва олами ихотакарда ба вучуд меояд.

Шиканча ё зухуроти фавқуллодаи стрессӣ, ки барои ҳаёт хатари ҷиддиро бавучуд меоваранд, ихтилоли назарраси стрессиро ҳосил мекунад, ки симптомҳои онҳо бо ниҳоят гуногунрангиву мухталифмазмунӣ тавсиф дода мешаванд. Аз ин рӯ шиканча дар байни зухӯроти стрессии осебӣ нақши махсус дорад, зеро он азобу азияти ҳадафноку банақшагирифташуда ва қасдонаи одам ё гуруҳи одамон аз ҷониби одам ё гуруҳи одамони дигар аст.

3.2. Вайроншавии стрессии шадид

Аксуламали стрессии шадид ё вайроншавии стрессии шадид (BCШ: DSM-V, 2013) ҳолати гузариши клиникӣ мебошад, ки дар ҷавоб ба ҳодисаҳои фавқуллодаи осебрасон инкишоф меёбад. Чунин беморон бисёр вақт нишонаҳои изтироб, ҳайратзадагӣ, гулу гарангӣ, маҳдудшавӣ, вайроншавии идрок, вайрон-

шавии тамоюл, мушклилӣ дар хоб, баангезишояндагӣ ва бемадоршавиро зоҳир менамоянд. Инчунин метавонад гумкунии қисмӣ ё пурраи хотирот доир ба ҳодиса ба вучуд ояд.

Чунин ҳисобида мешавад, ки ВСШ ҳамчун оқибати бевоситаи ҳодисаи стрессовар ишкишоф меёбанд. Сабаби аввалин ҳодисаҳои стрессовар ё шароити нуговори давомдор ба монанди зӯроварии ҷисмонӣ, таҳқири бераҳмона, муносибати таҳқиромез бо наврас аз тарафи аъзоёни оила ё муаллимон мебошанд. Дигар хел карда гуем, вайроншавӣ бидуни омилҳои осебовар ба вучуд намеояд.

ТББ-10 вайроншавии шадиди стрессиро чунин шарҳ медиҳад:

«Вайроншавиҳои муваққатиест, ки дар одами бемории психикӣ надошта ҳамчун аксуламал ба стресси ғавқулоддаи ҷисмонӣ ё психикӣ инкишоф меёбад ва одатан баъд аз якҷанд соат ё рӯз каме суст мешавад. Гирифтторшавии инфиродӣ ва қобилияти уҳда кардани он дар зоҳиршавӣ ва дараҷаи вазнинии аксуламали шадиди стрессӣ нақши калон мебозанд. Одатан, нишонаҳо хеле омехта буда, иваз мешаванд ва дар марҳилаҳои аввал бо баъзе маҳдудшавиҳои шуур, маҳдудшавии диққат, фаҳмида натавонистани водоркунанда ва вайроншавии тамоюл «пайвастагӣ» доранд. Чунин ҳолат метавонад минбаъд ба ҳолати маҳдудшавӣ аз муҳит (то дараҷаи қарахтшавии диссоциативӣ) ё баҳаяҷонаӣ ва ҳаракатнокии барзиёд (аксуламали гурехтан ё ғуга) иваз шавад. Нишонаҳои худ ба худ зоҳиршавандаи изтироби воҳимаӣ (дилзанӣ, араккунӣ, сурхшавии пӯст) низ одатан вучуд доранд. Нишонаҳо одатан дар давоми як дақиқа баъд аз таъсири ҳодисаи стрессӣ ё водоркунанда зоҳир шуда, баъд аз ду-се рӯз нобуд мешаванд (баъзан дар давоми якҷанд соат). Амнезияи қисмӣ ё пурраи ҳодисаи рӯйдода низ метавонад ҷой дошта бошад. Агар нишонаҳо гум нашаванд, бояд имконияти диагнози навро дида баромад».⁴⁰

Тибқи DSM-V панҷ меъёри махсуси таҳхиси ВСШ вучуд доранд:

⁴⁰ Агазаде Н. Психосоциальная помощь жертвам торговли людьми. Руководство для участников. Душанбе, 2015 г.

1. Гирифторшавӣ ба вазъияти марғи воқеӣ ё таҳдиди он, осебҳои ҷиддӣ ё зӯроварии шаҳвонӣ дар як ё якчанд варинатҳои зерин:

- Азсаргузаронии бевоситаи ҳодисаи осебовар.
- Бевосита шохид шудан ба ҳодисаҳое, ки ба одамони дигар рӯй додаанд.

- Гирифтани маълумот доир ба он, ки чунин ҳодиса бо аъзои оила ё дӯстони наздик рӯй додааст (дар ҳолатҳои марғи воқеӣ ё хатари марғи аъзои оила ё дӯстон чунин ҳодиса бояд маҷбурӣ бошад ва ё дар натиҷаи фалокат ба амал ояд).

- Азсаргузаронии таъсироти такрорёбанда ё аз меъёр зиёд, ки ҳисси нафратро ба ҷузъиёти ҳодисаи осебовар ба вучуд меоваранд (масалан, нафаре, ки аввалин шуда пораҳои ҷисми одамро ҷамъ мекунад ё корманди милиса, ки бо ҷузъиёти зӯроварӣ нисбати кӯдакон сару кор дорад).

2. Мавҷудияти ҳадди ақал 9-то аз 14 симптоми мавҷуда аз дилхоҳ категория – хуруҷ, диссоциатсия, ҳолати бади равонӣ, дури ҷӯстан ва ҳаяҷон, ки баъд аз ҳодисаи осебовар оғоз меёбанд ё бадтар мегарданд.

Симптомҳои хуруҷ инҳоянд:

- Бахотиловарии изтиробноки марҳилавӣ, беихтиёр ва безоркунандаи ҳодисаи осебовар; кӯдакон метавонанд ҳам як бозиро бозӣ кунанд, ки дар рафти он мавзӯ ё ягон ҷанбаи ҳодисаи осебовар такрор мешавад.

- Хобҳои изтиробноки такроршаванда, ки мазмун ё таъсиррасонии хоб ба ҳодисаи осебовар алоқамандӣ дорад; кӯдакон хобҳои даҳшатоваре мебинанд, ки мазмунашро наметоданд.

- Ақсуламалҳои диссоциативӣ (масалан хуруҷи хотир), ки дар он ҷабридагон чунин ҳис мекунанд, ки гӯё ҳодиса ҳозир такрор мешуда бошад.

- Стресси психологӣ шиддатнок ва давомдор ё ақсуламали психологӣ дар ҷавоб ба сигнали дохилӣ ё берунӣ, ки ба ҳолати ҳодисаи осебовар монанданд.

Симптомҳои ҳолати бади равонӣ инҳоянд:

- Ноқобилии доимии азсаргузаронии эмотсияҳои мусбӣ (масалан, ноқобилии азсаргузаронии хурсандӣ, каноатмандӣ ё мухаббат).

Симптомҳои диссоциативӣ инҳоянд:

- Тағйирёбии идроки воқеияти муҳит ё худ (масалан, худро аз канор дидан, гаравгон буданд, ҳисси он, ки вақт суст мегузарад).

- Ноқобилии ба хотир овардани ҷанбаҳои ҳодисаи осебобар, чун натиҷаи амнезияи диссоциативӣ ё дигар омилҳо (масалан, машрубот ё моддаҳои нашъадор).

Симптомҳои дурӣ ҷӯстан инҳоянд:

- Кӯшиши дурӣ ҷӯстан аз хотирот, андеша ё ҳиссиёти стрессовар оид ба ҳодисаи осебобар ё ҳодисаҳои бо он алоқаманд.

- Кӯшиши гурехтан аз бахотироварандаҳои берунӣ (масалан, одамон, ҷой, муҳокима, ғайолият, ашӯҳо ё вазъият), ки хотираи стрессоварро бедор мекунад ё онро ба хотир меоваранд.

Симптомҳои баҳаяҷоноӣ чунинанд:

- Вайроншавии ҳоб (масалан, душворӣ дар бпаҳобравӣ ё ҳоби ноором).

- Рафтори ҳаяҷоннок ё хуруҷи ҳашму ғазаб (бидуни ангезиши кофӣ), ки дар шакли агрессияи шифоҳӣ ё ҷисмонӣ ба муқобили одамон ё ашӯҳо зоҳир мешаванд.

- Эҳтиёткорӣ аз ҳад зиёд.

- Душворӣ дар мутамарказшавӣ.

- Ақсуламали муболғашудаи тарс.⁴¹

3. Давомнокии ихтилол аз 3 рӯз то 1 моҳ баъд аз гирифтани осеб. Ҳарчанд аломату нишонаҳо дарҳол пас аз ҳодисаи осебобар пайдо мешаванд, ҳадди ақал бояд се рӯз барои гузштани диагнози ВСШ вучуд дошта бошанд.

4. Вайроншавӣ стресси ҷиддии клиникӣ ё вайроншавиро дар соҳаи иҷтимоӣ, касбӣ ва дигар соҳаҳои ғайолият ба вучуд меорад.

⁴¹ Агазаде Н. Психосоциальная помощь жертвам торговли людьми. Руководство для участников. Душанбе, 2015 г.

5. Ин вайроншавӣ наметавонад ба натиҷаи физиологии азаргузаронии стресс (ба монанди доруҳои тиббӣ ё машрубот) ё дигар ҳолати тиббӣ (масалан, латҳурии сабуки осебии майнаи сар) тааллуқ дошта бошад, инчунин набояд ҳамчун диагнози вайроншавии психотикии кӯтоҳмуддат шарҳ дода шавад.

Агар чорае андешида нашавад, баъд аз як моҳ метавонад ВСШ инкишоф ёфта, ба ВСБО табдил ёбад. Аммо дар аксар ҳолатҳо, махсусан баъд аз муолиҷаи самарабахш дар давоми як моҳ баъд аз гирифтани осеб беморон аз ВСШ шифо меёбанд. Ба ақидаи Браент (Bryant, 2011), қариб нисфи беморони дорои ВСБО дар ибтидо гирифтори ВСШ буданд.

Одатан аксари беморони дорои ВСШ дар давоми якчанд рӯз ё моҳ шифо меёбанд. Натиҷаҳои мусбат дар наврасони азсаргузаронидани ҳодисаи осебовар бо муваффақона гузаронидани сеансҳои психотерапия, ба вучуд овардани муҳити солим дар мактаб ва дастгирии аъзоёни оила мувофиқ аст. Агар дилхоҳ намуди фикр ё кӯшиши худкушӣ қой дошта бошад, пас барои офиятбахшӣ ва реинтеграцияи бемор/мизоч бояд чораҳои иловагӣ андешид. Ҳолат метавонад бештар аз як моҳ бо сабаби таъсири омилҳои вазнинкунанда, ба монанди мавҷудияти осебҳои қаблӣ, истеъмоли моддаҳои психотропӣ ё нашъадор, дигар вайроншавиҳои психикӣ, риояи нопурраи тавсияҳои психотерапевтӣ, шароитҳои душвори иҷтимоӣ-иқтисодӣ давом ёбад.⁴²

3.3. Вайроншавии стресси баъдиосебӣ

Ихтилоли психикии аз ҳама паҳншудатарин дар ҳолати шиканча вайроншаии стресси баъдиосебӣ ба шумор меравад.

Вайроншаии стресси баъдиосебӣ (ВСБО) маҷмӯи яклухти симптомҳои вайроншавии фаъолияти психикиро дар бар мегирад, ки дар натиҷаи таъсири фавқуллоддаи берунии якқарата ё такроршаванда ба психикаи шахс (зӯровари ҷисмонӣ ва /ё ҷинсӣ, шиканча, шиддати доимии асабии алоқаманд бо тарс,

⁴² Агазаде Н. Психосоциальная помощь жертвам торговли людьми. Руководство для участников. Душанбе, 2015 г.

таҳқир, ҳамҳисси амиқ бо таассуроти осебии атрофиён ва монанди инҳо) ба амал меоянд.⁴³

Барои синдроми басазосебӣ ҳолати баланди изтиробнокӣ хос аст, ки дар заминаи он вақт вақт хуруҷҳои ба таври ғайриоддӣ равшанзоҳишудаи бахотироварии ҳодисаи осебовар ба амал меоянд. Чунин хуруҷҳо аксар вақт ҳангоми вохӯрдан бо ангезандаҳо инкишоф меёбанд, ки моҳиятан унсурҳои бахотироварандаи ҳодисаи осебовар мебошанд (овоз, садо, буй ва ғайра).

Аз ҷониби дигар, ба вайроншаии баъдиосебӣ амнезияи қисмӣ хос аст, ки ҳангоми он бемор/мизоҷ наметавонад ҷузъиёти вазъияти осебиро ба хотир оварад.

Зери таъсири шиддати доимиву азҳад баланди асабӣ ва вайроншавиҳои маҳсуси хоб (хобҳои даҳшатнок, беҳобӣ) тадричан дар бемор/мизоҷи дорои вайроншавии баъдиосебӣ синдроми бо ном сереброастеникӣ (маҷмӯи симптомҳои гувоҳидиҳандаи ҳастагии системаи асаби марказӣ), инчунин вайроншавиҳои системаҳои дилу рағҳо, тарашшуҳоти дохилӣ, ҳозима ва дигар системаҳои пешбари организм инкишоф меёбад.

Дар алоқамандӣ бо тулонияти замони чараёнгири вайроншаии стресси баъдиосебӣ метавонад дар чунин шаклҳо ифода ёбад:

- шакли музмин – танҳо дар ҳолате, ки симптомҳо дар давоми се ва зиёда моҳҳо боқӣ монанд;

- шакли батаъхирмонада, ки ҳангоми он аломатҳои вайроншавӣ дар давоми то шаш моҳи пас аз ҳодиса зоҳир намешаванд;

- шакли шадид – симптомҳо дарҳол пас аз ҳодиса зухур карда, то се моҳ давом меёбанд.⁴⁴

Ба симптоматикаи клинӣи ВСБО хос аст, ки ҳамчун қоида пас аз давраи муайяни латентӣ (чараёни ниҳонӣ)-и баъд аз ҳодиса (аз 3 то 18 ҳафта) зоҳир шуда, ба муддати ба қадри кофӣ ту-

⁴³ <http://p112.spb.ru/2-uncategorised/229-posttravmaticheskoe-stressovoe-rasstrojstvo.html>

⁴⁴ <http://p112.spb.ru/2-uncategorised/229-posttravmaticheskoe-stressovoe-rasstrojstvo.html>

лонӣ (моҳҳо, солҳо, ва дар баъзе ҳолат даҳсолаҳо) боқӣ мемонад.

Одатан аломату нишонаҳои дар наврасон мушоҳидашаванда, бахотироварии лаҳзаҳои ҳодисаи осебовар («хуруҷ»), аз ҷумла образҳо, фикрҳо, идрок ва хоббинии такрор ба такрори ҳодисаро дар бар мегиранд. Азсаргузаронии ҳодиса ё аксуламали инфиродӣ ба он нишонаҳои бештар муҳими ташаккули ВСБО маҳсуб меёбанд, дар ҳолате, ки дигар омилҳои қаблӣ, ба монанди тавсияи шахсӣ, осебҳои давраи бачагӣ, мушкилоти тиббӣ низ метавонанд дар инкишофи вайроншавӣ саҳмгузор бошанд. Тадқиқотҳо нишон медиҳанд, ки занон ҳангоми гирифтورشавӣ ба ҳодисаҳои осебовар нисбат ба мардҳо бештар ба ВСБО гирифтормешаванд (Seedat ва диг., 2005).⁴⁵

Тибқи ТББ-10-и СУТ (СУТ, 2010) меъёрҳои ташҳиси ВСБО инҳоянд:

«Ҳамчун аксуламали қафмонда ё кашолёфта ба ҳодиса ё вазъияти (кӯтоҳмуддат ё давомдор) аз ҳад зиёд стрессовар ё садамавӣ ба вучуд меояд, ки ба стресси умумӣ дар байни ҳамаи одамони ба чунин ҳодисаҳо гирифтورشуда мебарад. Омилҳои тамоюлдиханда ба монанди ҳислатҳои характер (масалан, компулсивӣ, астеникӣ) ё бемориҳои неврологии то ин дам азсаргузаронида метавонанд зинаи инкишофи аломату нишонаҳоро паст кунанд ё чараёни беморию бадтар гардонанд, аммо онҳо ҳатмӣ нестанд ё барои шарҳ додани зоҳиршавии он кифоягӣ намеkunанд. Аломатҳои типикӣ такрорёбии лаҳзаҳои хотироти ҳуҷумкунанда («хуруҷи хотира»), хобҳо ё хобҳои даҳшатовари дар заминаи ҳисси давомёбандаи «занҷирбандӣ» ё қарахтшавии эмотсионалӣ бавучудоянда, маҳдудшавӣ аз муносибат бо одамон, набудани аксуламал ба муҳит, бепарвоя ё дурӣ ҷӯстан аз одамон ва ҷойҳои бахотироварандаи осебро дар бар мегирад. Одатан ҳолати бозбаҳаҷҷонии худмӯхтор ё эҳтиёткорӣ барзиёд, қувватнокшавии аксуламали тарс ва беҳобӣ мушоҳида мешавад. Бо аломату нишонаҳо ғавқузикр инчунин изтироб ва депрессия ва баъзан фикри худкушӣ алоқамандӣ доранд. Ибтидои беморию давраи латентӣ (ниҳонӣ) ташкил медиҳад, ки ме-

⁴⁵ Агазаде Н. Психосоциальная помощь жертвам торговли людьми. Руководство для участников. Душанбе, 2015 г.

тавонад аз якчанд ҳафта то як моҳ давом кунад. Баъзан чунин ҳолат метавонад ба бемории музмини якчандсола бо гузариш ба тағйироти давомдори шахсият табдил ёбад».⁴⁶

3.4. Меъёрҳои муайянсозии вайроншавиҳои стресси баъдиосебӣ

Агар одам имконияти бартараф кардани шиддати ботиниро надорад ё ӯ наметавонад, ки инро чигуна анҷом диҳад, ҷисм ва психикаи ӯ тарзи муқовимат ба осеб ва стрессро дармеёбанд. Моҳиятан, механизми стресси баъдиосебӣ дар ҳамин ифода меёбад. Симптомҳои он, ки ҳамчун тамоюлҳои психикӣ ба назар мерасанд, дар асл, чизи дигаре ҷу мутобиқшавӣ ба стресс ё меъёрҳои амиқан решагирифтаи рафтори алоқаманд бо ҳодисаҳои ғавқуллодаи дар гузашта азсаргузаронида мебошанд.⁴⁷

Нашри панҷуми тағйири иловаёфтаи Дастури омӯрӣ ва таҳқиқ оид ба бемориҳои психикӣ Ассотсиатсияи психиатрҳои Амрико (DSM-V) меъёрҳои зерини ВСБО-ро пешниҳод мекунанд: «Таърихи азсаргузаронии ҳодисаҳои осебовар, ки шароитҳо ва нишонаҳои ҳар яке аз ҷаҳор кластери аломату нишонаҳоро дар бар мегирад: хуруҷ, дурӣ ҷӯстан, тағйироти манфӣ дар идрок ва ҳолати рӯҳӣ, инчунин тағйирот дар ғайолнокӣ ва реактивият. Меъёри шашум бо давомнокии аломату нишонаҳо алоқаманд аст; меъёри ҳафтум иҷрокунии функсияҳоро баҳо медиҳад; меъёри ҳаштум аломату нишонаҳоеро ошкор мекунад, ки на ба моҳият ва на ба баробарзоҳиршавандагии бемориҳо алоқамандӣ надоранд. Инчунин ду ҳислати ҳос, ба монанди сустшавии ифодаебӣ ва зерсохти диссоциативии ВСБО қайд гардидаанд, ки охиринаш ба наздикӣ ба (DSM-V) ворид карда шудааст. Ҳангоми мавҷуд будани ҳислатҳои ҳос, таҳқиқи пурраи меъёрҳои ВСБО барои асоснок кардани истифодабарии он зарур аст.

⁴⁶ Диагностический и статистический справочник по психическим., 5-е издание (DSM-V) расстройствам. Американская психиатрическая ассоциация, 2013

⁴⁷ Попович Л. Жестокое обращение и пытки, последствия и помощь. Руководство по реабилитации жертв пыток, нечеловеческого обращения и различных форм насилия, а также их близких и родственников. Москва, 2010.

Меъёри А: стрессорҳо

Одам гирифтори марг, таҳдиди марг, таҳдиди бардоштани чароҳати ҷисмонӣ, таҳдиди зӯроварии шахвонӣ, дар шакли дар поён овардашуда гардидааст (**мавҷудияти якеаш муҳим аст**):

1. Таъсири бевосита.
2. Шахсан шоҳиди ҳодиса шудан.
3. Бавосита, тавассути гирифтани ахбор дар бораи он, ки дӯсти наздик ё ягон хеш осеб гирифтааст. Агар ҳодиса таҳдиди маргро дар бар гирад, вай бояд на он қадар пурқувват ва ғайриинтизор бошад.
4. Таъсири такрорёбанда ё бавоситаи чузъиёти ҳодиса, одатан дар рафти иҷро кардани фаъолияти касбӣ (одамоне, ки аввалин шуда ба ҷойи ҳодиса ҳозир шуда пораҳои баданро ҷамъ мекунанд; мутахассисоне, ки бо чузъиёти таҳқир кардани кӯдакон сару кор доранд). Он таъсири бавоситаи ғайрикасбиро туйфайли воситаи ахбори омма, синамо, ё суратҳо дар бар намегирад.

Меъёри В: аломату нишонаҳои хуруҷ

Ҳодисаҳои осебонавар доимо тавассути ҳолатҳои дар зер кайдшуда такрор мешаванд (**мавҷудияти яктоаш муҳим аст**):

1. Хотироти такроршаванда, ғайриихтиёрӣ ва ҳучумкунанда.
2. Хобҳои осебрасон.
3. Акулаамалҳои диссоциативӣ (хуруҷи хотир), ки метавонанд дар фосилаи аз лаҳзаҳои кӯтоҳ то пурра гумкунии хотир зоҳир шаванд.
4. Стресси шиддатнок ё кашолёбанда пас аз таъсири бахотироварии ҳодиса.
5. Акулаамали физиологии ифодаёфта баъд аз таъсири водоркунандаҳои бо осеб алоқаманд.

Меъёри С: Дурӣ ҷӯстан

Кӯшиши доимии дурӣ ҷустан аз нишонаҳое, ки ба осеб алоқаманданд (**яктоаш бояд бошад**):

1. Фикр ва ҳиссиёти бо осеб алоқаманд.
2. Бахотироварандаҳои берӯнаи ба осеб алоқаманд (одамон, ҷой, сӯҳбатҳо, чорабиниҳо, ашёҳо ё вазъият).

Меъёри D:

Тағйироти манфӣ дар функцияҳои маърифатӣ ё ҳолати рӯхӣ:

Тағйироти манфӣ дар функцияҳои маърифатӣ ё ҳолати рӯхӣ, ки баъд аз ҳодисаи осебовар оғоз гардидаанд ё бад шудаанд (**ду тоаш бояд бошад**):

1. Ноқобилӣ дар бахотироварии лаҳзаҳои калидии ҳодисаи осебовар (одатан, ин амнезияи диссоциативӣ аст: на натиҷаи осеб, истеъмоли машрубот ё моддаҳои нашъадор).

2. Фикрҳои манфии устувор ва интизорӣ аз худ ва олам (масалан, «Ман одами бад ҳастам», «Дунё хатарнок аст»).

3. Сарзанишкунӣ таҳрифёфтаи худ ва дигарон ҳамчун сабаби бавучудоии ҳодисаи осебовар ё дигар оқибатҳо.

4. Эмотсияҳои доимии манфӣ, ки бо осеб алоқамандӣ доранд (тарс, даҳшат, ҳашму ғазаб, гунаҳкорӣ ва шарму ҳаё).

5. Пастшавии баръалои шавқу ҳавас ба чорабинӣҳое, ки то ин вақт муҳим буданд.

6. Ҳисси радшуда будан (ҷӯдошавӣ, маҳдудшавӣ).

7. Таъсири қарахткунанда: ноқобилии доимии аз сар гузаронидани эмотсияҳои мусбӣ.

Меъёри Е: Тағйирот дар аксуламал ва реактивият

Тағйирот дар аксуламал ва реактивият, ки баъд аз гирифтани осеб сар шудааст ё бад гардидааст (**дутоаш бояд бошад**):

1. Рафтори ҳаяҷоннок ё агрессивӣ.

2. Рафторҳои худ ба худ иҷрошаванда ё беақлона.

3. Зиракии аз ҳад зиёд.

4. Аксуламали аз ҳад зиёди тарс.

5. Душворӣ дар мутамарказшавӣ.

6. Вайроншавии ҳоб.

Меъёри F: Давомноқӣ

Доимӣ будани нишонаҳо (меъёрҳои B, C, D ва E) зиёдтар аз як моҳ.

Меъёри G: Муҳимияти функционалӣ

Стресси асли, ки бо нишонаҳо ё вайроншавиҳои функционалӣ алоқамандӣ дорад (масалан, иҷтимоӣ, касбӣ).

Меъёри H: Истисно

Вайроншавиҳое, ки бо истеъмоли доруҳои тиббӣ, маводи психотропӣ ё дигар бемориҳо алоқамандӣ надоранд.

Дақиқсозӣ дар ҳолати чараён бо аломатҳои диссоциативӣ:

Илова ба қонёқунони меъёрҳо барои таҳхис, одам дараҷаи баланди аломату нишонаҳои зеринро, ки бо осеб алоқамандӣ доранд, аз сар мегузаронад:

1. **Деперсонализатсия:** эҳсос кардани он, ки одам як мушоҳидакунанда аз қанор буда, аз худ ҷудо аст (масалан, чунин ҳиссиёте, ки ин ҳама бо ман руҳ надода истодааст ё дар ҳоб аст).

2. **Дереализатсия:** эҳсоси ғайривоқеъ будан, масофа ё эҳсоси вайроншуда (масалан, «берун аз воқеият»).

Дақиқсозӣ дар ҳолати чараён бо ифодаҳои суғ:

Диагнози пурра наметавонад дар давоми шаш моҳ баъд аз осеб гузошта шавад, ҳарчанд нишонаҳо метавонанд дар ҳол зоҳир шаванд.

Ҳангоми вайроншавии стресси баъдиосебӣ қорабиниҳои таҳхисиро пас аз гузаштани як моҳ аз лаҳзаи ҳодисаи осебавар баргузор намудан лозим аст. Дар раванди таҳхис як қатор меъёрҳоро низ ба эътибор гирифтани лозим аст:

1. Маҳз ҷиғуна ҳодиса аз сар гузаронида шудааст;

2. Нақши бемор/мизоҷ дар ин ё он ҳодиса кадом аст – иштирокчиӣ бевосита ва ё шӯҳид;

3. Таассуроти ҳодиса то кадом андоза дар афкори қурбонӣ тақрор меёбанд;

4. Кадом симптомҳои дарднок зӯҳр мекунад;

5. Дар ҳаёти иҷтимоии бемор/мизоҷ кадом ихтилол мушоҳида мешаванд;

6. Дараҷаи ҳисси тарс дар лаҳзаи чараёни ҳодиса;

7. Маҳз дар кадом вақт, рӯзона ва ё шабона саҳнаҳои ҳодиса дар хотир хуруҷ мекунад;

8. Илова бар ин, ба мутахассис ниҳоят муҳим аст, ки шакл ва нави вайроншавии психологиро муайян намоёнд.

Таҳхиси ниҳой ҳангоми мавҷудияти на қамтар аз се симптомҳо дар бемор гузошта мешавад. Ҳангоми таҳхис ҳамчунин тафрикаи ин синдром аз бемориҳои дигари дорои аломатҳои монанд, хусусан эҳсосоти дарднок, масалан депрессияи кашолёфта ё осеби қосаҳои сару мағзӣ тафриқа қардан лозим аст. Муҳимаш муқаррар намудани алоқа дар байни ҳодисаи шудагузашта ва ҳолати бемор мебошад.

Меъёрҳои таъхиси ВСБО дар навбати худ дар комбинатсияи симптомҳои зерин зоҳир мешавад:⁴⁸

1. Эҳтиёткории фавқуллода (хушёрӣ, бодикқатии шиддатнок). Одам бодикқат ҳама чизи атрофро назорат мекунад, гӯё ӯро доимо хатаре таҳдид мекарда бошад. Чунин эҳтиёткорӣ дар намуди шиддати доимии ҷисмонӣ зоҳир мешавад, ки на ба осоиш, на ба кор ё оромиш имкон намерасад ва метавонад, ки мушкilotи зиёдеро ба бор оварад.

2. Агрессивноқӣ. Шаҳси осебдида аксар вақт барои расидан ба ҳадафи худ ба истифодаи қудрати фишор нисбати дигарон майл дорад.

3. Эътинои барзӣёд. Ҳангоми камтарин ҳолати ғайриинтизор одам ҳаракатҳои якбора иҷро мекунад (ҳангоми наздик шудани касе аз ҷониби ақиб худро ба замин мефартад, якбора ҷарх зада, ҳолати ҷангӣ мегирад; якбора ӯро ларза фаро мегирад; якбора қўшиши гурехтан мекунад; якбора дод мезанад ва монанди инҳо).

4. Қарахтии эмотсияҳо. Ҳолатҳои мешаванд, ки одам ба таври қомил ё қисман қобилияти зоҳир намудани эмотсияҳо аз даст медиҳад. Ба ӯ барқарор намудани робитаҳои наздик ва дўстона бо атрофиён душвор мегардад, ба ӯ хурсандӣ қардан, муҳаббат варзидан, илҳами эҷодӣ ва монанди инҳо дастнорас мегарданд. Хусусан агар осеб бо шаҳвоният алоқаманд бошад ё ҳамчун натиҷаи шиканча ё таҳқирҳои шаҳвонӣ зуҳур кунанд.

5. Ҳуруҷҳои ғазаб, ки аз зуҳуроти оддӣ ва идорашавандаи қаҳру ғазаб фарқ мекунад.

6. Ихтилоли хотир ва мутамарказияти диққат. Ҳангоми вазъиятҳои муайян одам дар вақти зарурати мутамарказшавӣ ё бахотироварии чизе мушкilot мекашад, ҳарчанд ки дар ҳолатҳои алоҳида ҳам хотир ва ҳам мутамарказияти диққат ҳеле ҳам хуб кор мекунад. Вале бо пайдо шудани қадом як омили стрессорӣ қобилияти мутамарказшавӣ якбора гум мешавад.

⁴⁸ Эффективное документирование насилия, пыток и других жестоких, бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения и наказания. Практическое руководство для медицинских специалистов всех уровней здравоохранения и других ведомств Кыргызской Республики. Бишкек, 2014.

7. Депрессия. Дар ҳолати стресси баъдиосебӣ, депрессия ба дараҷаи амиқтарини андуҳи инсонӣ мерасад, ки ҳангоми он ҳамаҷиз бемаъно ва бефоида ба назар менамояд. Ин ҳиссиёти депрессивиро ҳастагии асабӣ, апатия ва муносибати манфӣ ба ҳаёт ҳамроҳӣ менамояд. Истеъмоли зиёд ва номуназзами доруҳо ё машрубот, вайроншавии иштиҳо ё аздастдихии вазн, беҳобӣ ё ҳоболудии барзиёд, ҳаяҷони психомоторӣ ё боздоштагӣ, беҳоливу бемадорӣ, ҳисси нолозимӣ ва худгунаҳкорнамоӣ ва монанди инҳо имконпазиранд.

8. Изтиробнокии умумӣ, дар шакли нороҳатии доимӣ, тарс, андармониҳои фикр ё ҳатто зухуроти параноидӣ зоҳир мешавад. Дар соҳаи эмотсионалӣ изтиробнокии умумӣ дар шакли нороҳатӣ, ҳисси доимии тарс, нобоварӣ ба худ, ҳисси гунаҳкорӣ ва ғайра зоҳир мешавад. Дар сатҳи физиологӣ беморон аксар вақт аз дарди музмин, сӯзиши тахтапушт, дардҳо дар меъда, сар ва дигар қисмҳои бадан шикоят меkunанд.

9. Хотироти ҳазмнашуда бо он тавсиф дода мешаванд, ки ба таври ногаҳонӣ саҳнаҳои даҳшатнок ва дарҳам барҳаи алоқаманд бо ҳодисаи осебовар ба хотир меоянд. Ин хотирот метавонанд ҳам дар замони хоб ва ҳам дар бедорӣ ғайб шавад. Образҳои равшани таҷрибаи гузашта ба майдони шуур ворид шуда, стресси шадидро ба вуҷуд меоваранд. Зоҳиран, ин симптоми нисбатан муҳимест, ки ҳуқуқ медиҳад, то доир ба мавҷудаияти аломатҳои вайроншавии стресси баъдиосебӣ сухан ронем.

Хотироти ҳазмнашудаи баъдиосебиро ҳангоми хоб (хоббинҳои даҳшатнок) ва бедорӣ ҳисси тарс ва изтироби шадид ҳамроҳӣ меkunанд. Одатан, вале на ҳамеша ин хоббинҳои бо ҳодисаи мушаххаси осебовар алоқамандӣ доранд ва ҳамчун қоида ду намуна мешаванд:

✓ вақте ҳодисаи осебовар маҳз ҳамон тавре дар хоб дида мешавад, ки дар хотири одами онро азсаргузаронида нақш ба-стааст;

✓ ҳангоми хоббинҳои намунаи дувум вазъият ва қаҳрамонони саҳнаҳои хоббинӣ метавонанд қомилан дигар мебошанд, вале баъзе унсурҳо (ҷеҳраҳо, вазъиятҳо, эҳсосот) ба хотироти ҳодисаи осебовар монанданд.

Пас аз чунин хоббинӣ, ки гоҳо дар хотири бемор намеистад, ӯ бо таъби хира, шикастарӯх, бо шиддати мушакӣ ёзери обу арак бармехезад. Аз нуқтаи назари тиббӣ, араҷҷудокунии шабона гоҳо ҳамчун симптоми мустақили стресси баъдиосебӣ, ҳамчун аксуламал ба хоббинӣ юаррасӣ карда мешавад. Новобаста аз он, ки саҳнаи хоб дар хотир мондааст ва ё не, аксар беморон ва наздикони онҳо қайд мекунанд, ки шахси азсаргузаронидаи осеб дар замони хоб дар ҷоихоб шоша мекунад, дод мезанад, гиря мекунад ё бо муштни баста бармехезад, гӯё ки ба ҷанги тан ба тан омодагӣ мегирифта бошад.

10. Таассуроти галлютсинаторӣ чунин ҳолатест, ки ҳангоми он хотироти ҳодисаи шудагузашта қавӣ ва равшан гашта, гӯё ҷараёни ҳодисаҳои айни замон рӯйдодаистодаро дуҷумдараҷа мегардонад. Дар чунин ҳолати «галлютсинаторӣ» бемор ҷунон рафтор мекунад, ки гӯё ӯ ҳодисаи осебовари гузаштаре аз нав аз сар гузаронида истода бошад: ӯ ҳамон тавре амал ё ҳис мекунад, ки дар замони ҳодисаи осебрасон, вақти наҷот додани ҳаёти хеш ё мавриди қабули азоби ғайриинсонӣ карда буд. Аксар вақт чунин шиддатгирии ҳолат бегоҳӣ ва ё шабона рӯй медиҳад ва беморон ҳангоми бо барои худ ва дигарон хатарнок буда метавонанд. Бо сипарӣ гардидани ҳолати делирий хотироти он танҳо қисман ҳифз мешаванд. Рӯзона давраҳои шуури равшан бо муносибати интиқодӣ ба таассуроти хеш имконпазиранд.

11. Мушкилоти хоб. Аксар беморон аз чунин вайроншавиҳои хоб ба мисли: мушкилоти баҳобравӣ, бедоршавии барвақтӣ ва ногаҳонӣ ё хобҳои канда канда шикоят мекунанд. Камхобии доимӣ, ки ба хасташавии ниҳонии асабӣ бурда мерасонад, манзараи симптомҳои стресси баъдиосебиро мураккабтар мегардонад.

12. Афкори худкушӣ. Одам аксар вақт доир ба худкушӣ фикр мекунад ва ё кадом як амалеро ба нақша мегирад, ки дар охир бояд ӯро то ба марг бурда расонанд.

13. «Ҳисси ғуноҳ аз зинда мондан» аксар вақт ба онҳое хос аст, ки аз замони ҳодисаи осебрасон ба ҳолати «караҳтӣ ё беҳисии эмотсионалӣ» гирифта шудаанд. Чунин беморонро ҳисси гунаҳкорӣ аз он азият медиҳад, ки дигарон ғавтиданду ӯ

ба баҳои чони онҳо зинда мондааст. Ҳисси худгунаҳкоркунии шадид метавонад рафтори худмаҳвукуниро низ таҳрик диҳад.

Нигоҳ накарда ба он, ки симптомҳои вайроншавиҳои стрессии баъдиосебӣ дар се категорияи асосӣ (таассуроти нороҳаткунанда, канораҷӯӣ ва «бешфаъолӣ») муттаҳид карда шудаанд, симптомҳои хоси дарбаргирандаи таассуроти такрории осеб дар якҷоягӣ бо реактивияти мувофиқи физиологӣ симптомҳое ба шумор мераванд, ки ба таври нисбатан равшантар ВСБО-ро аз ҳолатҳои дигари аффективӣ ё вайроншавиҳои изтиробӣ фарқ мекунонанд.⁴⁹

Ҳамин тавр, симптомҳои асосӣ ва раванди инкишофи стресси баъдиосебӣ метавонад гуногун ва ақсуламал ба стресс – инфиродӣ бошад. Дар баъзе аз беморон рефлексӣ паҳшкунӣ ҳаргуна ҳиссиёт ниҳоят қавӣ аст, аз ин рӯ онҳо кӯшиш мекунанд, ки ҳиссиёти нороҳаткунандаро ба умқи зершуур паҳш намоянд, ба он ҷое ки таъсири эмотсионалии онҳо шиддати кам дошта бошад. Инро ҳамчун қоида, шиддати доимии психикӣ ва ҳисмонӣ, бо дарбаргирии мушакҳои зиёди бадан ҳамроҳӣ мекунад. Дар психика ва организми одами азсаргузаронидаи осеб, дарду азобаздастдихӣ касе ё чизе ва азияти шадид, тағйироти ҷиддӣ ва ногаҳонӣ ба амал меояд. Ў бо тамоми қувва кӯшиш мекунад ва ҳатто ба паҳш кардани ҳиссиёти манфӣ: қаҳр, нафрат, рашк, ғазаб, шубҳа, ҳоҳиши қасосгирӣ ва ғайра одат мекунад. Мутаассифона, бар зарари наздикон дар баробари ин одам қобилияти ҳис кардани ҳиссиёти мусбиро низ чун: боварӣ, муҳаббат, некхоҳӣ, дӯстӣ ва эътимод аз даст медиҳад. Ҳол он ки маҳз ҳамин ҳиссиёти мусбӣ ба худ, ба атрофиён ва ҳаёт ба одам ҳоҳиш ва нерӯи тағйир додани худ ва вазъиятҳои ҳаётии хешро мебахшанд.⁵⁰

⁴⁹ Foa, E.B., & Riggs, D.S. (1995). Posttraumatic Stress Disorder following assault: Theoretical considerations and empirical findings. *Current Directions in Psychological Science*.

⁵⁰ Бенджамин Колодзин. Как жить после психической травмы. Психотерапия, Б.Д.Карвасарский, Москва, «Медицина», 1985.

3.5. Омилҳои муайянкунандаи дараҷаи вазнинии оқибатҳои осеб

Дараҷаи вазнинии оқибатҳои психологӣ ҳодисаи осебрасон ва давомнокии онҳо ҳадди ақал аз се ғуруҳи омилҳо вобастагӣ дорад. **Омили аввал** – шиддати объективӣ вазъияти осебрасон, ки аз рӯи ченакҳои зерин муайян карда мешавад:

1. Хатарнокии вазъият.
2. Дараҷаи вазнинии таъсири стрессор.
3. Давомнокии таъсири стрессор.
4. Номуайяний, пешбининашавандагии вазъият.
5. Назоратнашавандагии вазъият.
6. Нокифоягии дастгирии иҷтимоӣ.
7. Номувофикатии таҷрибаи осебӣ бо воқеияти одатӣ.
8. Имконнопазирии тафсири оқилонаи ҳодиса.

Агар осеб нисбатан сабук бошад, пас изтиробнокии баланд ва дигар симптомҳои стресс пас аз мӯддати начандон зиёд метавонанд тадриҷан бартараф гарданд. Вале агар, осеб амиқ ва ё ҳодисаи осебавар такроршаванда бошад, пас аксуламали дарднок метавонад солҳои дароз боқӣ монад. **Омили дувуми** муайянкунандаи дараҷаи таъсири осебии ҳодиса – идроки субъективӣ ҳодиса аз ҷониби одам аст. **Омили сеюм** – заминаҳои фардии инкишофи стресси баъдиосебӣ ва дигар оқибатҳои манфии психологӣ дар ҳуди шахс мебошад.

Ҳамчунин омилҳои ҷудо намудан мумкин аст, ки маҳз ба ифодаҳои оқибатҳои шиканча ва муносибати бераҳмона таъсир мерасонанд. Ба онҳо дохил мешаванд:

Таъсирдиҳандаҳои қурбонӣ

- **Синну сол** – шиканча метавонад ба кӯдакону наврасон бештар аз калонсолон таъсири амиқ дошта бошад.

- **Ҷинсият** – аз нуқтаи назари ҷисмӣ, психикӣ ва иҷтимоӣ занон аз мардон дида, нисбатан нозуктар ва ҳассостаранд. Ҳамин тавр, истифодаи шиканча дар занон оқибатҳои хело назаррас боқӣ мегузарад.

- **Шахсият** – шиканча метавонад дар одами бақамолрасида ва ба шаклҳои гуногуни стресс мутобиқшуда назар ба кӯдакону наврасон, ки мушкilotи синнусолии мутобиқшавиро аз сар мегузаронанд, камтар таъсиргузор бошад.

- **Тачриаи ҳаётӣ** – тачрибаҳои қаблии бартарафсозии мушкilot ба қурбонӣ метавонад дар уҳда қардани таъсироти мухталифи вайронкунандаи шиканча кумак расонанд.

- **Гузаштаи иҷтимоӣ** – оқибатҳои шиканча метавонад дар одамоне, ки ба қишрҳои нисбатан таъмини ҷомеа тааллуқ доранд, онҳое ки дар муҳити қомили дарқу муҳаббат ба воя расидаанд, ба гуруҳҳои ҷиноӣ ва ихтилофҳо алоқа надоранд, қавитар ва амиқтар асар гузорад. Барои муқоиса, оқибатҳо метавонанд дар шахсоне, ки тачрибаи қирдори ҷиноӣ доранд ва онҳое, ки тамоми ҳаёти худро дар номуайяний ё шароитҳои номусоид паси сар намудаанд, нисбатан сабуқ бошанд.

Тавсифдиҳандаҳои муҳити ихотакарда

- **Оила** – агар аъзои оила ҳолат ва азоби наздикони худро дарқ намоянд ва бо дарқу ҳамҳиссӣ муносибат кунанд, пас қурбонӣ метавонад оқибатҳои ҳодисаи осебрасонро ба осонӣ паси сар намояд.

- **Муҳити иҷтимоӣ** – агар ҷомеа қурбониро ҳамчун террорист, ҳоин ё қотил идрок кунад, оқибатҳои осеб ва шиканча хеле вазнинтар мегарданд.

- **Ақсуламали ҷавобии ҷамъият (гуруҳ)** – агар қурбонӣ худро аз он, ки дар атрофи ӯ рӯй медиҳад, ноумед ҳис кунад ва худро ҳамчун сарчашмаи мушкilot додан, пас ин метавонад ба мушкilotи ҷиддие бурда расонад, ки ба оқибатҳои ғавқуззикри шиканча илова мегардад. Аз ҷониби дигар, агар ӯ худро ҳамчун шахси дилхоҳ, ҳамчун одами қабулшуда эҳсос намояд, ки ба мушкilotи муқовимат қардааст ва ба манфиати гуруҳ амал намулдааст, пас ин ба қурбонӣ таъсири мусбӣ хоҳад расонид.

Табот ва офиятбахшӣ барои ба ҳадди ақал қам қардани оқибатҳои шиканча кумак мерасонанд, хусусан агар ошқор намудани қурбонӣ ва оилаҳои онҳо ва ҳамчунин шомилсозӣ ба барномаҳои мувофиқи офиятбахшӣ ба зудӣ ё дарҳол паст аз бардоштани осеб амалӣ гардонида шавад. Тамоми намудҳои табобат ва нигоҳубин, ҳамчунин барномаҳои иҷтимоиву психологӣ, бояд дар як вақт оғоз қарда шаванд ва аз ҷониби дастаи ҳубомӯзонидашудаи серсоҳа гузаронида шаванд.

Мушкilotи мутобиқшавӣ дар ин марҳала дар эътинои номувофиқ ба олами ихотакарда ифода меёбад, ки одатан дар ду

самти мухталиф зоҳир мешаванд: одам метавонад беандешагӣ, агрессивнокӣ, ҳаяҷоннокӣ нишон диҳад. Ва ё баракс, бена-тичагӣ, апатия, бегонагӣ ва монанди инҳо зоҳир намояд. Баъзе аз онҳо метавонанд ҳамчун воситаи паст карлани изтиробнокӣ ва бартарафсозии шиддати эмотсионалӣ аз нушокиҳои спиртӣ сӯистеъмол намоянд.

Ба зудӣ пас аз ҳодисаи осебрасони шадид одам аксар вақт тамоман дар бораи он фикр кардан ва гуфтан намехоҳад, ки дар воқеъ ба ӯ барои зиндагӣ кардан, барои мутамарказ шудан ба амалҳое, ки барои зиндагӣ кардан зарӯранд, кумак мерасонад. Аммо, дар умум муҳим аст, ки одам ҳодисаи шудагузаштаро таҳаммул кунад ва ин таҷрибаро бигузор ба зудӣ набошад, ҳам ба саргузашти ҳаётии хеш ворид созад. Барои нақли саргузашти ҳодисаи осебӣ мавзӯи беҳатар ёфтан ва ё сохтан лозим аст – мавзӯе, ки одам дар он дарк намояд, чӣ барои ӯ дар ҳаёт муҳим аст, кадом маҳоратҳои махсуси барқароршавиро соҳиб аст ва ба таври комил ба ин мавзӯ ворид шавад, натавонад ҳамчун «қурбонӣ», балки инчунин ҳамчун шахси зиндамонда ва барқароршаванда.

Зарӯрати таҳаммули ҳодиса ибтидоан дар он зоҳир мегардад, ки дар одам афкори шилқин доир ба ҳодиса ба вучуд меояд, дар марҳалаи муайян метавонад дар ӯ хоҳиши ба ҳама нақл кардани тамоми саргузашти осебии худ пайдо шавад. Агар одамон ба шунидан омода бошанд ва бодиккату ҳамҳиссона гӯш кунанд, саволҳои мувофиқ дода тавонанд, пас ин ба табобати ӯ мусоидат хоҳад кард. Аммо, вақте одамон «доир ба даҳшат» шунидан намехоҳанд, канорагирӣ мекунанд, ба одам мегӯянд, ки «ту доимо дар бораи ҳамон як чиз гап мезанӣ, бояд ин ҳамаро фаромӯш кунӣ ва ба зиндагиат давом диҳӣ», осеббинии такрорӣ ба амал меояд ва дар ин «фосилаи дароз» ҳолати одам бадтар мегардад.

Мувофиқан, барои пешгирӣ кардани оқибатҳои манфии осеббинӣ натавонад бо ҳуди қурбонӣ, балки бо наздикони ихотакардаи ӯ низ, ки доимо бо ӯ дар иртиботи наздик қарор доранд, кор кардан лозим аст.

Боби 4. Чорабиниҳои мудоҳилавӣ

4.1. Мудоҳилаи психологӣ

Дар аксар ҳолатҳо мудоҳила имконият медиҳад, ки вазъияти бухронӣ бартараф карда шавад. Дар чунин ҳолатҳо мутахассис аз болои эҳтиёҷоти мубрами ҷисмониву психологии қурбониён қор мекунад, ки барои ин зарурати расонидани кумаки аввалини психологӣ, машварат ва равонасозии таъҷилӣ ба муассисаи тиббӣ бахрии табобати вайроншавиҳои психикӣ ба миён омаданаш мумкин аст.

Дар ҳолатҳои дигар ба ҷабрдида шояд кумаки умумии психологию иҷтимоӣ тавассути гирифтани ҳадамоти машваратӣ ва рафтан ба муҳити мусбӣи терапевтӣ зарур шавад. Дар замони табобат аломатҳои стресс ба таври назаррас кам мешаванд – қурбониён малақаҳои нави бартарафсозии осебро азхуд мекунамд ва назорат аз болои ҳаёти ҳешро ба худ бозмегардонанд. Дар натиҷа онҳо ҳисси номукаммалӣ ва ҳисси ҳудазобдихӣ, ҳисси гунаҳқорӣ, таҳқир, нороҳатӣ, ҳисси душманӣ, ғазаб, тарси худро бартараф месозанд ва ба шакли созандаи муносибат ба ҳаёт мегузаранд.

Мудоҳилаи маҷмӯӣ татбиқи раҳёфтҳои мухталифро дар марҳалаҳои гуногун талаб менамояд.

Мудоҳилаи психологӣ ба ислоҳи ҳолат ва ҳамчун натиҷа – ба ислоҳи рафтор равона гардидааст. Вазъияти бухронӣ аксар вақт аз одам ҳалли таъҷилии мушкилоти баамаломада (мушкилоти ногаҳонӣ ё бадарачае кашолёфта, ки ба бухрон оварда расонидаанд)-ро талаб мекунад. Аммо, на ҳамеша барои аз уҳдаи вазъияти мушкили ҳаётӣ баромадан, қувва ва захираҳо мавҷуданд. Мудоҳилаи психологиро (дар ҳолати зарурат ба таври таъҷилӣ) метавон бо истифода аз усулҳои таъсиррасонии психологӣ, усул ва техникаҳо аз раҳёфтҳои психотерапевтӣ амалӣ намуд.⁵¹

Расонидани кумаки маҷмӯӣи психологию иҷтимоӣ амалигардонии принципҳои ахлоқии умуминсонӣ ва касбиро ба мо-

⁵¹ Теоретические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи МГППУ.

нанди риояи махфият, хифозат ва амният, вусъатдиҳии ҳуқуқ ва имконот, қабули қарорҳои асоснок ва дастгирии бечунучаро бо зоҳирнамоии доимии эҳтиром талаб менамояд.⁵²

Мудоҳила дар худ доираи васеи ҷорабиниҳои дастгирику-нандаро аз қабилӣ мусоҳиба, расонидани кумаки машваратӣ, мудоҳила тавассути телефон, омӯзонидани худкумакрасонии психологӣ, бозравонасозӣ, машқҳои осоиш (релаксатсия), сессияҳои психотерапевтӣ ва монанди инҳоро дар бар мегирад.

Мудоҳила дар ду самт амалӣ гардонидани мешавад:

1. Кумаки таъҷилӣ дар давраи шиддати осеби психикӣ. Вазифаҳои асосии онро баҳодиҳии ҳолати қурбонӣ ва табobati симптоматикӣ бидуни мутамарказшавӣ ба осеб ва вазъиятҳои бавучудоварандаи он бо мақсади беҳтарсозии ҳолати психологӣ, пешгирии амалҳои бадхашмонаи бахуд ва ба атрофиён равонашудаи қурбонӣ (муътадилгардонии хоб, хӯрок, зухуроти психосоматикӣ) ташкил медиҳад. Дар ҳолати зарӯрат қурбониро ба муассисаи тиббӣ ва мақомоти ҳивзи ҳуқуқ равона намудан лозим аст.⁵³

Ҷанбаи муҳим дар ин марҳала – дар атрофи қурбонӣ созмон додани муҳитест, ки ӯ иштирок ва даркнамоии мутахасис ва оиларо эҳсос намояд. Ба сифати методи асосӣ гӯшкунӣ бидуни муҳокиманамоӣ истифода бурда мешавад. Ба қурбонӣ имконият додан лозим аст, ки гӯяд, гиряд, «худо холи намояд» аммо, ба ором кардани қурбонӣ кӯшиш кардан лозим нест. Доимо таъкид намудани муносибати ҳамҳисона, ки вазъияту ҳолати одами азиятдидаро қайд намуда, ӯро ба риққат меоварад лозим нест. Мутахасис ҳамчунин, доир ба речаи рӯз, хлб, хӯрок ва дигар ҷузъиёте, ки дар марҳалаҳои аввали пас аз ҳодиса барои бани-зомдарории ҳаёти худ кумак мерасонанд, тавсияҳо медиҳад.

2. Дастгирии тулонии қурбонӣ. Вазифаҳои асосӣ дар ин марҳала гузаронидани корҳои табобатӣ ва ислохнамоии ба осеб ва оқибатҳои махсуси он равонашуда мебошанд.

⁵² Агазаде Н. Психосоциальная помощь жертвам торговли людьми. Руководство для участников. Душанбе, 2015 г.

⁵³ <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-printsiipy-okazaniya-mediko-psihologicheskoy-pomoschi-zhertvam-nasiliya>

Интихоби методикаҳои психотерапевтӣ аз салоҳияти терапевт ва хусусиятҳои инфиродии бемор/мизоч вобаста мебошанд. Ҳаҷми кумак ба қурбонӣ бояд аз ҳолати мубрами психикии ӯ вобаста бошад, ки бо амалу кирдори ғайриҳукукии нисбати онҳо истифодашуда алоқаи мустақими сабабу натиҷагӣ доранд. Таъхиси гузошташанада бояд аз мушоҳидаи клиникӣ ва маълумоти объективӣ асос ёбад. Бо назардошти вазнинии стресси азсаргузаронидашуда ва хатари баланди инкишофи осеббинии психикии иловагӣ, дастгирӣ ва офиятбахшии қурбонӣ бояд аз ҷониби ҳамон як мутахассисон гузаронида шавад.⁵⁴

Ба эътибор гирифтани давомнокии марҳалаи то оғози офиятбахшӣ (бояд ба ҳади аққал кӯтоҳ бошад) ва сифати барномаи офиятбахшӣ ниҳоят муҳим аст. Ҳамин тавр, ба офиятбахшӣ фаро гирифтани қурбонӣ шиқанча амалан зарӯрати бебаҳс мебошад.

Ҳангоми муҳофизати психологӣ вобаста аз хусусиятҳо, ҳолати психологӣ ва мақсадгузориҳои бемор/мизоч усулҳо, техникаҳо ва раёфтҳо ва тарзи муносибати гуногун истифода бурда мешаванд. Баъзе аз онҳоро дида мебароем:

Мусоҳиба ва баҳодиҳии солимии психикӣ, ҳамчун қоида аввалиндараҷа мебошанд ва имконият медиҳанд, то дараҷаи таъсирот ва эҳтиётот муайян карда шаванд. Дар ҳолате, ки дар аксари собиқ қурбонӣ аломатҳои стресси осебӣ ошкор карда мешаванд, ба дараҷаи камтар аломатҳои стресси ҷамъшаванда ба мушоҳида мерасанд. Мусоҳиба бояд дар ҷои ором ва дар танҳои баргузор карда шавад, ки дар он мизоч худро амн, роҳат ва эътимоднок ҳис кунад. Аз ҳуди ибтидои мусоҳиба мутахассис бояд мизочро ба он бовар кунонад, ки мазмунӣ мусоҳиба ва таассуроте, ки ӯ баён менамояд, махфӣ нигоҳ дошта мешавад ва ба қасе ба онҳо дастрасӣ нахоҳад дошт. Қайдҳои хаттӣ дар раванди мусоҳиба тавсия дода намешаванд.

Машварати психологӣ – яке аз шаклҳои кумаки психологӣ мебошад, ки дар намуни аз рӯи дархост пешниҳод кардани маълумоти босалоҳият аз ҷониби мутахассис барои ҳалли оптималии ин ё он мушкилоти ҳаётӣ ва ё шахсӣ анҷом дода мешавад.

⁵⁴ <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-printsiipy-okazaniya-mediko-psihologicheskoy-pomoschi-zhertvam-nasiliya>

Машварати психологии фардӣ ва гуруҳӣ барои мизочони дорои аксуламалҳои стрессӣ яке аз шаклҳои самарабахштарини мудоҳила ба шумор меравад. Ҳадафи ниҳии машварат иборат аст аз мусоидат намудан ба мизоч дар барқарор намудани худэтиромнамоӣ, вусъатдиҳии имкониятҳо, базгардонидани мустақилият ва дар кӯшиш баҳри беҳтарсозии некӯаҳволии худ. Вазифаҳои машваратдиҳӣ фароҳам овардани имкониятҳо ба мизочон барои озодӣ додан ба ҳиссиёт ва баёни таассуроти осебии худ, эътироф намудани мушкilot, бадаст овардани реструктуризатсияи маърифатӣ, баланд бардоштани дониши мизочон доир ба усулҳои бартарафсозии оқибатҳои таҷрибаи осебӣ, ҳамчунин беҳтар намудани стратегияҳои бартарафсозии он, аз ҷумла қабули қарорҳо ва ҳалли мушкilotро дар бар мегирад.

Танзим ва худтанзимнамоии психикӣ (ТХП) – раванди худидоранамоӣ, худтаъсиррасонии субъектро ба ҳолати функционалӣ ва рафтори хеш тавсиф медиҳад. Ин идора қардани ҳолати психологию эмотсионалии хеш мебошад, ки бо роҳи таъсиррасонии одам ба худ бо ёрии калимаҳо, образҳои фикрӣ, ҳамчунин идораи шиддати мушакӣ ва нафаскашӣ анҷом дода мешавад. Усулҳои ТХП-ро амалан дар ҳамагуна вазъияте истифода бурдан ва дар ин замина натиҷаҳои зеринро ба даст овардан мумкин аст:

- оромиш (бартарафнамоии шиддати эмотсионалӣ);
- барқароршавӣ (пастанмоии зухуроти хастагӣ);
- фаъолсозӣ (баландбардории реактивияти психофизиологӣ).

ТХП дар ҳолатҳои зерин усули самарабахш буда метавонад:

- пастанмоии шиддати азҳад зиёд ифодаёфтаи асабию психикӣ ва таассуроти эмотсионалӣ дар алоқамандӣ бо инкишофи стресс;

- суръат бахшидан ба раванди барқароршавии ҳолати функционалӣ ҳангоми симптоматикаи ифодаёфтаи психоневротикӣ (вайроншавии ҳоб, дараҷаи баланди изтиробнокӣ ва ҳаяҷони эмотсионалӣ, ҳолати депрессивӣ ва ғ.);

- баланд бардоштани устувории эмотсионалӣ ва психофизиологии организм ва психика ба таъсири омилҳои стрессӣ;

– инкишоф додани захираҳои физиологӣ, шахсиятӣ ва рафтории одам;

– ташаккул додани омодагии функционалӣ ба эътиноӣ мувофиқ ба шароитҳои ғавқуллодаи муҳит ва ҳисси боварӣ ба бартаарафсозии стресс.

Ба шумори ТХП тамринҳои аутогенӣ, алоқаи бараксии биологӣ, медитатсия ва визуализатсия шомил мешаванд.

Сеансҳои психотерапевтӣ – системаи таъсиррасонии табобатӣ ба психика ва тавассути психика ба организми одам мебошанд. Аксар муаллифон чунин нуктаи назарро тарафдорӣ мекунанд, ки муолича (терапия) ва офиятбахшӣ моҳиятан муодоилаи психотерапевтӣ ба шумор мераванд. Дар психотерапия раҳёфтҳои мухталифро (психотерапияи маърифатӣ рафторӣ, психотерапияи психодинамикӣ, психотерапияи гешталтӣ, психоанализ, психотерапияи башардӯстонаву экзистенсионалӣ ва ғайра) фарқ мекунанд, ки ҳар кадоми онҳо техника ва усулҳои таъсиррасонии худро соҳибанд.

4.2. Дарёфти мувозинати психологӣ

Мувозинати эмотсионалӣ, малақаҳои худташкил, қобилияти дарёфти сабаб барои оптимизм, худкифоятӣ ва маҳорати мутобиқшавӣ ба вазъиятҳои мураккаби ҳаётӣ сифатҳои муҳимтарини солимии психологӣ ба шумор мераванд. Мувозинати психологӣ – ин қобилияти шахс дар идоранамоеи рафтору кирдори худ ҳангоми таъсири эмотсияҳои аз рӯи қувва ва сифаташон гуногун, эътиноӣ мувофиқ ба вазъиятҳои мухталифи ҳаётӣ, маҳорати дарёфти дӯстону ҳамфикрон, зиндагӣ дар ҳамбастагӣ бо худ ва атрофиён аст.

Барои дарёфти муваффақонаи мувозинати психологӣ раҳёфти сечониба ба ҳаёти хеш ва риояи қоидаҳои зерин зарур аст:

1) кӯшиш кардан лозим аст, ки ***пайдоиши мушкilot ва ихтилофҳои нав нешгирӣ карда шаванд***. Фоида надорад, вақте зехни худро аз комплексҳои мавҷудбуда озод намуда, дар айни замон онро барои таъсири амалу таассуроти нави манфӣ кушода ва ҳассос боқӣ монем. Шуури худро барои уҳданамоии тамоми пасту баландиҳои зиндагӣ қавӣ гардонидан зарур аст;

2) *аз тамоми мушкилоти даркишаванда халос шудан* лозим аст, яъне аз он мушкилоте, ки медонем ва эътирофашон мекунем. Халосшавӣ асосан тавассути мудоҳилаи психологию психотерапевтӣ, ки дар бораашон дар параграфи боло зикр карда шуд, амалӣ гардонида мешавад;

3) зарӯр аст, ки ба таври оҳиста ва тадриҷӣ *мушкилоти зершуурона дарёфт ва бартараф карда шаванд*. Онҳо дар соҳаҳои амиқу тадқиқнашудаи шуури мо хона карда, ба мо дар ҳаёт дарду азоб ва бадбахтиҳои зиёде меоваранд. Шахс метавонад оқибатҳои ин мушкилотро дар шакли тарс, депрессия ва зухуроти дигари манфӣ эҳсос намояд, вале дар асл на ҳамеша дарк карда метавонад, ки сабаби онҳо чист. Ё метавонад осеби бардошта, талафот ё кадом як ходисаи берунӣ ё одамони дигарро сабабгори ин мушкилот шуморад, вале сабаби асли дар умқи зершуури ӯ меҳобанд. Чунин мушкилоти зершууронаро шинохтан ва минбаъд бартараф сохтан лозим аст.

Ба таври дигар гӯем, ҳар қадар, ки мушкилоти психологӣ одам камтар бошанд, ҳамон андоза ӯ ба ҳаёти ором ва бидуни шикоят омода аст. Ҳамин тавр, ин се унсур дар якҷоягӣ раҳёфти интегралиро ба дарёфти роҳату осоиш ва мувозинат ташкил медиҳанд.⁵⁵

Дарёфти мувозинати психологӣ дар раванди кор бо мизоч, хусусан агар дар ӯ тақони ҷиддӣ ва таҷрибаи осебӣ мавҷуд ошкор шавад, нуктаи муҳим ба шумор меравад. Дарёфти мувозинати психологӣ чунин ҳолати ботинӣ аст, ки дар натиҷаи маҷмӯи таъсиррасониҳои психологӣ, кӯшишҳои муайяни ҳадафнок ва марҳалаҳои бартарафсозии ҳолати бухронӣ ба даст меояд.

4.3. Техникаҳои осоишбахшӣ

Маҳорати осоишбӣ – қобилияти муҳимтаринест, ки имконият медиҳад, то ба таври нисбатан самаранок вазифаҳои рӯзмарраро иҷро намоем ва ба ҳадафҳои дури худ расем. Шароити аввалин ва муҳимтарини осоиши босифат – хоҳиши сидқии

⁵⁵ Попович Л. Жестокое обращение и пытки, последствия и помощь. Руководство по реабилитации жертв пыток, нечеловеческого обращения и различных форм насилия, а также их близких и родственников. Москва, 2010.

бозистодан ва барқарор намудани нерӯи худ аст. Техникаҳо доир ба озоиш ба қурбонии шиканча дар бартарафсозии оқибатҳои осеб, аз ҷумла изтироб, беҳобӣ, беқарорӣ ва дигар вайроншавиҳои монанд имкон фароҳам меоваранд. Илова бар ин чунин машқҳо ҳисси назорати шахс аз болои худ ва неқӯахволии худро беҳбуд мебахшанд. Иҷрои мунтазами машқҳои озоиш ба одам кумак мерасонад, то натавонад ба аксуламалҳои стрессии худ, балки инчунин ба раванди сиҳатӣ хеш низ таваҷҷӯҳи кофӣ равона созад. Таваҷҷӯҳи озоиш, осудагӣ ва оромиш қурбонии доир ба тарафҳои мусбии ҳаёт фикр мекунад ва афкори худро дар бораи саргузашти манфии хеш дар гузашта боқӣ мегузоянд.⁵⁶

Осудашавӣ ва озоиш ҳолатҳои муҳолиф ба фаъолияти ҷисмонӣ мебошанд. Ба ҳамон дараҷае, ки ҳаракат ва машқҳо муҳиманд, озоиш низ муҳим мебошад. Ин ду омил ҳамдигарро пуркунанда мебошанд. Истироҳат *раванди табиӣи шифобахш* мебошад, истироҳати нисбатан мукамал дар раванди ҳоб дастрас мегардад. Ҳоб ҳамчун давраи бешууронае баромад мекунад, ки дар он озоиши комил ба даст меояд. Таъсири шифобахш ва барқарорсозанда қувваи нисбатан баланди худро маҳз дар вақти истироҳати организм касб мекунад.

Яке аз техникаҳои нисбатан маъмули озоиш *машқҳои нафас* ба шумор мераванд.⁵⁷

Якчанд техникаҳо ро нишон медиҳем:

Худро ба таври комил ва амиқ озоиш бахшида, бо ҷашмони баста машқи нафасро анҷом диҳед.

Бо ҳисоби 1-2-3-4, оҳиста ва амиқ нафас кашед (зимнан, шиканчаи дамида, қафаси сина баҳаракат бозмеонад).

Сипас, то ҷаҳор ҳисобида, нафаси худро нигоҳ доред, ва бо ҳисоби 1-2-3-4-5-6 оҳиста нафас бароред.

Аз нав бо ҳисоби 1-2-3-4 пеш аз нафаскашӣ нафаси худро боздоред. Шумо як давргардиши нафасро анҷом додед.

⁵⁶ Агазаде Н. Психосоциальная помощь жертвам торговли людьми. Руководство для участников. Душанбе, 2015 г.

⁵⁷ <https://hurma.work/ru/blog/pravila-relaksaczii-effektivnye-tehniki-i-sposoby-snyat-stress/>

Онро даҳ – дувоздаҳ маротиба такрор кунед.
Танҳо бо бинӣ нафас кашидан зарӯр аст.
Суръати ҳисоб бояд оптималӣ – на аз ҳад зиёд тез ва на аз ҳад зиёд оҳиста бошад.

Таъсири муътадилсозандаи нафас аз он сарчашма мегирад, ки нафаскашӣ шиддати мушакиро баҳаяҷон меоварад, сафарбар менамояд ва қувват мебахшад ва онро эҳсоси салқиншавӣ ҳамроҳӣ менамояд. Нафасбарорӣ бошад, оромибахш аст, эмотсияҳои манфиро парешон мекунад, дар осоиши мушакҳо кумак мерасонад ва онро эҳсоси гармӣ ҳамроҳӣ мекунад, аз ин рӯ ҳангоми нафаскашӣ худ ба худ калимаҳои «оромам» ва ҳангоми нафасбарорӣ калимаи «осудаам»-ро талаффуз кунед.

Нафаскашии дуруст имкон медиҳад, ки мушакҳои бадан осуда ва шуур аз шиддати фикрӣ озод карда шавад:

1. Бароҳат шинед ва бо бинӣ нафас кашед.
 2. Чашмонатонро пӯшед. Вазифаи асосии Шумо айнаи замон – мутамарказшавӣ ба нафаскашии худ аст.
 3. Оҳиста ва амиқ нафас кашед. Шумо бояд ҳавои салқини нафаси кашидаатонро ҳис кунед.
 4. Нафасатонро давоми якчанд сония нигоҳ доред.
 5. Осуда нафас бароред. Акнун ҳис кунед, ки ҳавои нафасатон гарм аст.
 6. Ин пайдарҳамии амалҳоро тамоми тули осоиш истифода баред.
- Ҳамчун натиҷа, таппиши дилатон суст, фикрҳоятон бошад, равшантар мешаванд. Маҳз аз ин сабаб дар техника танҳо бюа раванди нафаскашӣ таваҷҷӯҳ кардан лозим аст. Иҷрои доимӣ боиси он мегардад, ки дар ҳама ҷо ва ҳама тарзи ист осоиш ба даст оварда шавад.

Техникаи навбатии нисбатан зиёд истифодашаванда **визуализатсия** ба шумор меравад.⁵⁸ Ҳангоми истифодаи аввали визуализатсия пурра ба ин ҳолат фуру рафтан ниҳоят душвор аст.

⁵⁸ <https://hurma.work/ru/blog/pravila-relaksaczii-effektivnye-tehniki-i-sposoby-snyat-stress/>

Аммо, ба пайдо кардани таҷриба ин техника зудтар ва осонтар ба даст меояд.

Образҳое, ки мо тасаввур мекунем, барои зершуури мо бофтабаровардашуда нестанд, балки воқеӣ мебошанд. Духтур, физиолог ва психиатр Эдмунд Якобсон ҳанӯз дар оғози асри XX муқаррар намуд, ки визуализатсия ба пастшавии шиддат мусоидат мекунад. Ин воситаи қавиест, ки ба шуури инсон таъсири ғуҷувват мерасонад. Техникаи мазкур ба тарзи зерин гузаронида мешавад:

1. Ба тарзи озоду бароҳат шинед. Чашмонатонро пӯшед.
2. Якчанд маротиба амиқ нафас кашед ва нафас бароред.
3. Ба хотир оваред, ки бештар аз ҳама дар кучо худро бароҳат ҳис мекунад. Он бояд ҷои ором, бесадо ва беҳатар бошад.
4. Ин образро дар тасаввури худ нигоҳ доред ва ба он амиқтар ғуҷавар шавед.
5. Ба ҷузыёт эътибор диҳед. Масалан, агар ҷои интиҳобкардаи шумо соҳили баҳр бошад, пас онро ба қадри имкон муфассалтар тасаввур кунед: садои мавҷҳо, боду ҳава, овози парандаҳо, реги соҳил.
6. Вақте фикр кардед, ки ба қадри кофӣ ба тасаввуроти хеш ғуҷта задед, ба воқеият баргардед.
7. Чашмонатонро кушоед ва доир ба нафаскашӣ фаромуш накунад.

Осоиши мушакҳо. Психотерапевти америкӣ Александр Лоуэн, асосгузори методи “Таҳлили биоэнергетикӣ”, тавассути тадқиқоти бисёрсола исбот намуд, ки сарбории доимии азҳад зиёди эмотсионалӣ ба шиддати музмини мушакҳо оварда мерасонад. Маҳз аз ин рӯ муҳим аст, ки ба худ натавон ба таври психологӣ, балки инчунин ба таври ҷисмонӣ низ озоиш бахшида тавонем.⁵⁹ Барои ин:

1. Тафовути байни шиддат ва озоишро ҳис кунед: муштони худро то ҳадди имкон сахттар фишор диҳед ва то 10 шумурда, сипас онҳоро кушоед.
2. Сипас шиддат додан ва озоиш бахшидани мушакҳои мин-

⁵⁹ <https://hurma.work/ru/blog/pravila-relaksaczii-effektivnye-tehniki-i-sposoby-snyat-stress/>

такаи шона зарӯр аст: дастони худро аз оринҷ кат карда, муштони худро сахт ба китфҳо пахш кунед.

3. Пас аз он, бо мушакҳои сатҳи ақиб даст кор кунед: дастони худро ҳар қадар, ки метавонед, сахттар рост намоед.

4. Ба китфони хеш диққат диҳед: онҳоро ба боло бардоред, гӯё ба ғӯшҳои худ мерасонида бошед.

5. Барои гарм кардани гардан, сари худро оҳиста ба ақиб баред.

6. Ба мушакҳои рӯй гузаред: тасаввур кунед, ки гӯё савол меода бошед ва абрувони худро боло бардоред.

7. Пилҳои чашмондорро сахт ба ҳам фишор диҳед.

8. Бо ҷоғҳо кор кунед: дандонҳоятро сахт ба ҳам фишор диҳед.

9. Кӯшиш кунед, ки забондорро ба коматон расонед.

10. Лабиҳои худро сахт ба ҳам фишор диҳед.

11. Аз рӯй ба дигар қисмҳои бадан мегузарем. Барои гарм кардани мушакҳои қафаси сина, ҷуқур нафас кашед ва каме нигоҳ доред.

12. Мушакҳои шикамро таранг кунед, гӯё шуморо чун варзишгар расм мегиранд.

13. Кӯшиш кунед, ки тахтапуштдорро рост намоед ва мушакҳои суриро кашид.

14. Ва гуруҳи охири мушакҳо: пойҳоятро рост кунед ва ба нуги по истед.

Кӯшиш кунед, ки мушакҳо зиёда аз 10 сония таранг наистанд, вақти осоиш додани онҳо бошад, ба ҳолати бадани худ диққат диҳед. Барои ба кор баргаштан саросема нашавед, ба мушакҳои осоишида вақт диҳед, то ба ҳолати аввалашон баргарданд. Иҷрои доимии ин техника ба шумо имкон медиҳад, то ҳаро як гуруҳи мушакҳоро алоҳида осоиш диҳед ва ин дар ҳамаҷои дилҳо анҷом диҳед.

Мушиқидармонӣ ҳамчунин яке аз техникаҳои психотерапевтӣ ба шумор меравад, ки дар он мушиқӣ ҳамчун воситаи ифода (ба ҷои нутқ) истифода мешавад ва аз ҷониби психотерапевт дар вобастагӣ аз мушкилоти ҳар як мизоҷ таъйин менамояд.

Тавассути ин метод агрессияи ниҳонӣ, вайроншавиҳои психикӣ ё эмотсионалӣ (изтироб, депрессия ва ғ.), дарди музмин, фишорбаландии шараёнӣ, мушкилоти омӯзиш, ҳамчунин баъзе фобияхоро таъбаат намудан мумкин аст, ки барои аксар беморони азсаргузаронидаи осебҳо ва шиканча умумӣ мебошанд.

Ҳамчун қоида, музикидармонӣ метавонад дар ду шакл истифода бурда шавад:

- муолиҷаи **фаъол**, ки ҳамзамон ба худифоданамоӣ мусоидат мекунад: музикинавозӣ дар асбобҳои гуногуни мусиқӣ, замзама кардани мусиқӣ ё шеър, эҷоди мусиқӣ ё шеър, иҷрои ҳаракатҳои назмӣ аз рӯи садои мусиқӣ (ракс) ва машғулиятҳои дигар.

- муолиҷаи **пассив ё ҳассос** – ин ба таври интиҳобӣ шунидани мусиқист, ки метавонад ба ангишти нерӯи эҷодӣ ё беҳбудӣ мутамарказияти диққат ва хотир кумак расонад. Мизочони азсаргузаронидаи шиканча низ аксар вақт чунин мушкилотро доранд.

Мусиқӣ зӯдии таппиши дилро тағйир медиҳад ва бо роҳи паҳн кардани сатҳи кортизол (ҳормони бавучудоварандаи стресс) ва ихроҷи эндорфин, ки хусусияти оромбахшӣ ва таскинбахшии дард ё ҳосилкунандаи эйфорияро дорост, ба организм таъсири мусоид мерасонад.

Ҳамин тавр, мусиқӣ метавонад эмотсияҳои баъзеи кайҳо фаромушшуда ва ниҳониро бедор созад ва ҳамчунин ба организм чунин таъсири психосоматикӣ расонад:

- 1) **осоиш:** паҳнамоии шиддати эмотсионалӣ ва эмотсияҳои мазмунӣ манфидошта; баландбардории тоқатпазирӣ ба дард; паҳншавии изтироб; таъсири хобовар ва беҳбудӣ хоб; паҳншавии шиддати мушакӣ, зӯдии таппиши дил ва фишори шараёнӣ;

- 2) **ҳаяҷони психикӣ:** мусиқӣ ба баландшавии функсияҳои маърифатӣ – хотир ва диққат мусоидат мекунад; эҷодкориро таҳрик медиҳад; боварӣ ба худро қувват мебахшад; ташаббускорӣ ва иродаро ангишти медиҳад.

Осоиши нисбатан комил ва умумиро метавон бо кумаки 3 супориши муҳим ба даст овард:

1. Иҷрои муназзами усулҳои озоишбахшӣ, аз ҷумла машқҳои нафас.

2. Тағйири муносибати ҳеш ба ҳаёт дар мувофиқат бо қоидаҳои қаблан тавсифшуда.

3. Бартарафсозии тадриҷии мушкilotи психологӣ. Ин раванди даврашакл аст, зеро шуури дорои миқдори камтари мушкilot ба озоиши нисбатан амиқтар қобил мебошад.

Дарачаи кифояи озоиш, ҳатто дар давоми ним соат – шартӣ зарӯрии заминавӣ барои шинохти мушкilotи ботинии худ аст. Аз ин рӯ, озоиши тавассути ҳама гуна техника ба даст овардашуда аҳамияти аввалиндарачаро соҳиб аст.⁶⁰

Ҳолати амиқи озоиш дар давоми фосилаи тулонии вақт, бигзор дар вақти ҳӯрокҳӯрӣ, хоб, қор ва ё ҷизи диғар бошад, танҳо ҳамоно вақте имқонпазир аст, ки мағз ба қадри қофӣ аз мушкilot озод аст. Ҳар қадад бештар одам шуури худро аз мушкilot озод қунад, ҳамоно андоза ӯ ба озоиш дар ҳама вазъият ва ҳама гуна қорохатиҳо қобил аст.

⁶⁰ Попович Л. Жестокое обращение и пытки, последствия и помощь. Руководство по реабилитации жертв пыток, нечеловеческого обращения и различных форм насилия, а также их близких и родственников. Москва, 2010.

Боби 5. Хусусиятҳои офиятбахшии психологию иҷтимоии қурбониёни шиканча

5.1. Оптималикунони раҳёфти маҷмӯӣ

Хуччатҳои байналхалқӣ ба он ишора мекунанд, ки тафтиши шиканча бояд дар худ мурочиат ба кормандони соҳаи тиб, психологҳо ва мутахассисони дигарро фаро гирад, ки аксуламали ҷисмонӣ ва психологии одамро меомӯзанд, зеро таҷрибаи ҳуқуқӣ аксар вақт барои ошкорнамоӣ ва бақайдгирии далелҳои шиканча кифоягӣ намекунад.

Протоколи истанбулӣ, ки стандартҳои тафтишоти самаранокӣ ҳолатҳои шиканчаро муайян мекунад, диққати бештарро ба ба тартиботе равона менамояд, ки ба гузаронидани ташҳиси тиббии қурбониёни эҳтимолии шиканча дахл доранд. Ҳамзамон лар ин хуччат дар бораи нақши марказии ташҳиси психологӣ гуфта мешавад. Дарду азоби дар ҷараёни шиканча расонидашуда метавонанд «ба функсияҳои эмотсионалӣ ва рафтории одам», ба қобиляти «дарки худ ҳамчун ҷузъи оила ва ҷомеа, одаме, ки орзӯ, умед ва нақшаҳо барои оянда дорад» таъсири назаррас гузоранд. Қайд кардан лозим аст, ки мазмуни Протоколи истанбулӣ бо тавсифи нақши духтурон, психологҳо ва мутахассисони дигар дар гузаронидани ташҳис хотима намеёбад. Пешбинӣ карда мешавад, ки ин мутахассисон муфаттишонро бо маълумоти умумӣ доир ба шиканча ва оқибатҳои тиббӣю психологии он таъмин менамоянд. Илова бар ин, Протоколи истанбулӣ тавсия медиҳад, ки «қурбониён, шохидон, ҳамчунин аъзои гуруҳҳои баргузоркунандаи тафтишот бояд дастрасӣ ба хизматрасонии психологҳо ва машваратчиёни барои қор бо қурбониёни шиканча махсусодакардашуда таъмин карда шаванд». Иштироки психологҳо ва машваратчиён барои он зарур аст, ки ҷиҳати ҷамъоварии маълумот дар раванди тафтишот шароити оптималӣ фароҳам оварда шавад: робитаи байни қурбонӣ ва муфаттиш дуруст карда шавад, қурбонӣ барои додани шарҳи муфассал доир ба ҳодисаи шудагузашта омода карда шавад ва монанди инҳо. Илова бар ин, кумаки мутахассисон ба муфаттиш имкон медиҳад, то аз муносибати ғайританқидона ба нишондоди қурбониёни эҳтимолий канорагирӣ кунад, ҳамчунин осеббинии дувумдараҷаи иштирокчиёни тафтишот пешгирӣ карда шавад.

Дар Конвенсия ба муқобили шиканча қайд карда шудааст, ки қурбонии шиканча бояд ҳуқуқи бо санксияи ҳуқуқӣ тақвиятдодашудаи ҷуброни одилона ва мувофиқ, аз ҷумла васоит барои офиятбахшии комил дошта бошад.⁶¹ Яъне, дар сатҳи шартномаи байналхалқӣ муқаррар карда шудааст, ки барқарорсозии ҳуқуқҳои ҷабрдидаи шиканча дар худдастрасии имкониятҳо барои офиятбахширо фаро мегирад. Стандартҳои барқарорсозии ҳуқуқҳои ҷабрдидаи шиканча минбаъд дар ҳуччатгузори байналмилалӣ оид ба ҳуқуқи инсон, хусусан - дар Принцип ва қоидаҳои асосии ҳуқуқ ба ҳимояи ҳуқуқӣ ва барқарорсозии зарари қурбонӣ дахлдошта, вайронкунии дағалонаи меъёрҳои байналмилалӣ дар соҳаи ҳуқуқи инсон ва вайронкуниҳои ҷиддии ҳуқуқи башардӯстонаи байналмилалӣ инкишоф ёфтанд.⁶²

Мувофиқи Принципҳои асосӣ барқарорсозии ҳуқуқи ҷабрдида бояд дар худ реститутсия, ҷуброннамоӣ, офиятбахшӣ, сатисфаксия ва кафолати тақрор нашудани ҳодисаро дар бар гирад. Моҳияти реститутсия дар барқарорсозии ҳадди аксари он мавқеъ ифода меёбад, ки қурбонӣ то вайрон карда шудани ҳуқуқҳои ӯ соҳиб буд. Реститутсия, ба ҳамин тариқ метавонад дар худ чораҳои мухталифи ҳуқуқӣ ва маъмуриро ба мисли: барқарорномоии озодӣ, ҳуччатҳои муқарраркунандаи шахсият, ҳаёти оилавӣ ва шахрвандӣ, бозгашт ба ҷои қаблии истиқомат, барқарорномоии ҷои қор ва монанди инҳо фаро гирад. Ҷуброннамоӣ – ин барқарорномоии молиявии ҳамагуна осеби аз шиканча бардошташуда аст, ки аз нуқтаи назари иқтисодӣ баҳододашаванда мебошад, аз ҷумла шиканчаи ҷисмонӣ ва психикӣ, имкониятҳои аздастдодашуда, аз ҷумла дар самти таъминоти ҷои қор, таҳсилот ва дарёфти имтиёзи иҷтимоӣ, зарари молӣ ва манфиати аздастдодашуда, аз ҷумла имконияти аздастдодашудаи бадастоварии маблағ, зарари маънавӣ, пардохти кумаки ҳуқуқӣ ва қоршиносӣ, доруҳо ва ҳадамоти тиббӣ, ҳамчунин ҳадамоти психологӣ ва иҷтимоӣ. Офиятбахшӣ бояд дар худ расо-

⁶¹ Конвенсия ба муқобили шиканча ва шаклҳои дигари муносибат ва мучозоти бераҳмона, ғайрининсонӣ ё таҳқиромез. Дар эълонии 39/46-уми Ассамблеяи Генералӣ аз 10 декабри соли 1984 қабул шудааст. Моддаи 13.

⁶² Дар эълонии Ассамблеяи Генералии СММ аз 21-уми марти соли 2006 N A/RES/60/147 қабул шудааст.

нидани кумаки тиббию психологӣ, ҳамчунин хадамоти ҳуқуқӣ ва иҷтимоиро фаро гирад.

Зери мафҳуми сатисфаксия эътирофи оммавии далелҳои вайронкунӣ, ба ҷавобгарӣ ҷалб кардани гунаҳкорон, узрпурсӣ аз ҷабрида ва амалҳои дигарро дар бар мегирад. Кафолати такрор нашудани ҳодиса ба ҳадди ақал ба ҳуди ҷабридагон ва ба ҳадди бештар – ба ҷомеа ва институтҳои давлатӣ равона гардидааст. Он амалҳо доир ба бартарафсозии сабабҳои вайрон карда шудани ҳуқуқи инсон ва созмон додани механизмҳои таъмин ва ҳимояи онҳоро дар бар мегирад.

Ҳамин тавр, аз нуқтаи назари санадҳои байналмилалӣ ҳуқуқӣ, **барқарорсозии ҳуқуқҳои қурбонӣёни шиканча маҷмӯи ҷораҳои байни ҳам алоқадоршудаи дорои хусусиятҳои гуногун мебошад.** Тартиботи ҳуқуқӣ ҳалқаи муҳими пайвастандани ин маҷмӯа мебошад, вале натиҷаи ин тартибот бояд тағйири сифати ҳаёти ҷабрида гардад, аз ҷумла: барқароршавии саломатӣ, худэҳтиромнамоӣ, ҳолати молӣ ва иҷтимоӣ. Маълум аст, ки барои ба даст овардани чунин натиҷаҳо қарори ҳуқуқӣ бояд маълумоти дорои хусусиятҳои ғайриҳуқуқиро аз қабили: маълумот доир ба таъсири шиканча ба солимӣ, ҷисмонӣ ва маънавӣ ҷабрида ба инобат гирад. Аммо, чунин маълумот танҳо дар ҳолате ба даст оварода мешаванд, ки дар тафтиши шиканча дар баробари ҳуқуқшиносон мутахассисони дигар низ ширкат варзанд.

5.2. Хатти ҳаракати мизоч ҳангоми расонидани хадамоти офиятбахшӣ

1. Қабули аввалини мизоч аз ҷониби менечери қазия (корманди иҷтимоӣ), амалӣ гардонидани мешавад, ки ӯ мувофиқ ба мандати лоиҳа шакли муоинаи аввалия (баргаи мусоҳиба)-ро пур мекунад, доир ба ҳолати саломатӣ, иттилооти демографӣ маълумот ҷамъоварӣ мекунад, мавқеи иҷтимоии мизочро баҳогузорӣ мекунад. Менечери қазия мизочро дар базаи (журнали) электронӣ ба қайд мегирад, вохӯрӣ бо мутахассисонро ба нақша мегирад, дар таҳияи нақшаи нигоҳубин ширкат мебарорад.

2. Машварат ва баҳогузориҳои психологӣ тавассути саволномаҳои бастандартдаровардашуда амалӣ карда шуда, бо та-

моми мизочони бақайдгирифташуда гузаронида мешавад (дарачаи ифодаёбии изтироб ва депрессия, нишондиҳандаҳои осеби психикӣ). Машварат ва баҳогузориҳои психологиро психолог ё психотерапевт мегузаронад, ки дарачаи зарари расонидашудаи психологӣ, зарӯрати ворид намудани психиатрро ба нақшаи нигоҳубини бемор муайян менамояд.

3. Роҳнамоӣ ба қабули духтури умумӣ дар асоси маълумоти муоинаи аввалин таъйин карда мешавад. Духтур дарачаи зарари ҷисмониву физиологӣ алоқаманд бо ҳодиса, ҳолати солимии умумӣ ва мавҷудияти бемориҳои ҳамроҳикунандаро баҳогузорӣ мекунад. Духтур беморро барои муоинаи тиббии озмоишгоҳӣ ва таҷҳизотӣ ба муассисаи тиббии созишномавӣ, ва ҳамчунин ба машварати духтурони соҳаҳои дигар мефиристад. Ӯ дар раванди баэътидоловарӣ ва табобат мушоҳидаи динамикиро амалӣ менамояд ва раванди дастраснамоӣ ва ба бемор додани доруҳо нозрат мекунад.

4. Воридсозии психиатр ба раванди офиятбахшӣ дар асоси мусоҳибаи аввалия ва аз рӯи нишондиҳандаҳои тестҳои скринингӣ амалӣ карда мешавад. Психиатр дар асоси мусоҳибаи клиникӣ таҳқиқ мегузорад (аз рӯи ТББ-10 ва/ё DSM-V) ва ҳангоми зарӯрат тавассути шкалаҳои клиникӣ (CAPS-5, шкалаҳои депрессия ва изтиробнокии Бек ё Гамильтон) тестгузарониҳои иловагӣ анҷом медиҳад. Психиатр барои раванди дастраснамоӣ ва ба бемор додани доруҳо масъул аст. Ӯ ҳамчунин муайян менамояд, ки мизоч ба муҳофизати махсусгардонидашудаи психотерапевтӣ ниёз дорад ё не.

5. Психотерапевт доири баэътидоловарии ҳолати психикии мизоч ғамхорӣ менамояд, муҳофизати инфиродӣ ва гуруҳиро амалӣ мегардонад. Вай ҳам муҳофизати умумӣ (баландбардории маърифати психологӣ, дастгирии психологӣ, муҳофизати бӯхронӣ) ва ҳам муҳофизати махсусро татбиқ менамояд, ки методикаҳои психотерапевтии ба вайроншавиҳои муҳталиф (изтироб, депрессия, осеб, вобастагӣ ва ғ.) рағбатдоронаро дар бар мегирад.

6. Ҳолатҳои мураккаб дар конференсия оид ба баррасии қазия (консилиум) баррасӣ карда мешаванд, ки аз ҷониби менечери қазия (қарордиҳандаи ҷамъӣ) омода карда мешавад ва дар он тамоми

мутахасисони ба нигоҳубини мизоч шомилгардонидашуда ширкат меварзанд. Конференсия оид ба баррасии қазияро директори тиббии (роҳбари офиятбахшии) Марказе роҳбарӣ менамояд, ки дар он муҳокимаи қазия, дақиқсозии натиҷаи ташхис, ислоҳи нақшаи нигоҳубини мизоч сурат мегирад. Роҳбари офиятбахшӣ ҳамчунин машваратдиҳӣ ва супервизияи мутахасисони дар офиятбахшӣ иштироккунандаро амалӣ мегардонад.

5.3. Принсипҳои бунёди чорабиниҳои офиятбахшӣ

Ҳадафи офиятбахшии одамони аз шиканча ва муносибати бераҳмона осебдидаро натавонанд барқарорсозии саломатии аздастдодашуда, балки инчунин то ба дараҷаи оптималӣ ишқишододани функсияҳои ҷисмониву психологӣ онҳо ташкил медиҳад, то сифати зиндагии онҳо баланд бардошта шавад ва ҳаёти бошарафона таъмин карда шавад. Мутаассифона, барои аксар қурбониён барқарор кардани саломатии комилу ҳамаҷониба амалан ғайримумкин аст. Новобаста аз ин, давлат бояд бо истифода аз захираҳои соҳаи тандурустии давлатӣ, таъминоти иҷтимоии кафолатдодашуда, ҷалби ташкилотҳои ҷамъиятӣ бо ҳадамоти дарбаргирандаи лонҳо, ташкили таъбириши маҷмӯии беморон барои таъмини заиндагии муътадили онҳо кӯшиш ба ҳарч диҳад. Таъмини таъбириши соматикӣ ва кумаки психологӣ, машварат аз рӯи масъалаҳои ҳуқуқӣ, физиотерапия, дастгирии иҷтимоӣ аз рӯи эҳтиёҷоти махсус низ муҳим аст. Ин эҳтиёҷоти махсус ва ё, онро ки дар қадом ҳолат доир ба суроғаи муайян равонашуда сухан рондан лозим аст муайян намудан лозим аст. Аз ин нуқтаи назар баромад карда истода, офиятбахшӣ бояд барномаи мураккабе бошад, ки тамоми мушкилоти бамиянамадаро фаро гирифта тавонад. Дар ин ҷо дар назар дошта мешавад ҳам оқибатҳои бевоситаи шиканча ва осебҳои азсаргузаронида, ҳам оқибатҳои бавоситаи он, ки ба функсияи ҷиҳонамӣ одам тар тамоми сатҳҳо таъсир мерасонанд.

Агар чунин маркази махсусгардонидашуда дар наздикии ҷои истиқомат ё будубоши қурбонӣ мавҷуд набошад, пас онҳое ки меҳомон кумак расонанд, бояд кӯшиш кунанд, то дар атрофи ӯ шабакаи дастгирӣ аз шумори мутахасисони соҳаҳои гуногу-

ни ва одамони ба солимбахшиву реинтеграцияи иҷтимоии ӯ хавасманд ташкил намоянд.

Ин шабака бояд духтурон, психологҳо, кормандони иҷтимоӣ, ҳуқуқшиносон ва албатта шахсони наздик – ҳешовандон, дӯстон ва ҳамкоронро дар бар гирад.

Муваффақияти ҳамагуна барномаи офиятбахшии курбониёни шиканча ва зӯроварӣ аз баҳисобгирии нишондиҳандаҳои клиникаю биологӣ (оқибатҳои ҷисмонӣ) ва ҳамчунин, аз омилҳои психологию иҷтимоӣ вобаста аст.

Барои ба таври муваффақона баргузор намудани чорабиниҳои офиятбахшӣ ва расидан ба ҳадафҳои гузошташуда дар ҳар як ҳолати алоҳидаву мушаххас, риоя намудани чунин принципҳои асосии офиятбахшӣ зарӯр аст:⁶³

а. Принципи маҷмӯият истифодаи доираи ба таври максималӣ васеи усулҳои мухталифи офиятбахшӣ. Бо мақсади ба даст овардани натиҷаи максималии имконпазир методҳои мухталиф, аз ҷумла васоити мухталифи техникӣ ва таҷҳизоти ҷабронкунандаи ихтилоли функсия ва қобилиятҳо, ҳамчунин усулҳои тиббӣ мардумии эътирофшударо истифода бурдан мумкин аст. Аз ин рӯ бо мақсади амалигардонии принципи маҷмӯият дар офиятбахшӣ чунин гурӯҳҳои методҳо истифода бурда мешаванд:

- **методҳои психологӣ**, бо мақсади дар бемор ҳосил намудани мароми мувофиқ барои офиятбахшӣ, бартарафсозӣ ва ё пастнамоеи сатҳи ихтилолҳои асабию психикӣ (синдромҳои баъдиосебӣ), ислоҳи хусусиятҳои шахсият (агар осеб ва беморӣ баъзе хусусиятҳои инфиродии ғайриэътидолии шахсро мураккабтар гардонад) ва монанди инҳо;

- **методҳои ҷисмонӣ**: (кинезотерапия, эрготерапия, муолиҷаи мануалӣ ва траксионӣ, маҳс, физиотерапияи таҷҳизотӣ, сӯзандармонӣ-рефлексотерапия, маъдандармонӣ ва ғ.);

- **офиятбахшии дорӯӣ**, ки ҳангоми як қатор оқибатҳо (депрессия, ҳолати изтиробӣ, эпилепсия, бемориҳои дилу рағҳо

⁶³ Пытки. Психические и Физические последствия пыток; Принципы составления медицинских заключений. Лечение и реабилитация. Международные стандарты врачебной этики и Международные стандарты медицинского обслуживания в тюрьмах. Тбилиси, 2010.

ва ғ.) ҳамчун яке аз методҳои асосии офиятбахшии қурбониён баромад мекунад;

- ортотерапия (васоити иммобилизатсия (беҳаракатгузорӣ)-и муваққатӣ, корсетҳо ва сарнигоҳдоракҳо, ориятҳо (протезҳо), пӯшокҳои нигоҳдорандаву табобатӣ, курсиҳои инфиродӣ ва ғ.);

- чарроҳии тачдидӣ (эндопротезгузории рағҳо ва ғ.);

- санъатдармонӣ (арт-терапия) ё меҳнатдармонӣ (ҳамчун методи барқарорсозии малакаҳои маишӣ ва касбии бемор, дар заминаи таъсиррасонии мусбии психотерапевтӣ);

- терапияи оилавӣ ё «мактаби бемор ва ҳешовандон», ки ҳамчун методи дастрас ва нисбатан самарабахши офиятбахшӣ баромад карда, ба бартарафсозии оқибатҳои вазнини осебҳои психикӣ кумак мерасонад, ҳамзамон ба шахс зиндагиро бо вучуди маҳдудиятҳои дар фаъолияти ҳаёти вучуддошта меомӯзонад.

б. Саривактӣ будан ва оғози барвақтӣ. Офиятбахшӣ бояд дарҳол ё базудӣ пас аз осеб оғоз ёбад, ҳатто агар барои ин қатъ кардани хизмати ҳарбӣ ё фаъолияти дигар ва ё танаффус дар он зарур ояд. Ба ҳадди имкон барвақттар оғоз намудани баргузории чорабиниҳои гуногун, ки ҳамчун қисми таркибии барномаи маҷмӯии офиятбахшӣ баромад мекунад, бояд онро пурра ва мукамал кунанд. Агар ба ҷабрдида маъюбият таҳдид кунанд, пас ин чорабиниҳо чораҳои пешгирикунандаи он мебошанд, агар маъюбият инкишоф ёбад, пас ин чораҳо марҳалаи аввали мубориза бо он ба шумор мераванд. Принципи саривактӣ будани чораандешиҳо ва эҳтимолан оғози барвақтӣ ҳам ба беморони дорои оқибатҳои шадид ва ҳам беморони дорои осебҳо ва бемориҳои музмин дахл дорад.

Чунин оғози барвақтии кӯшишҳои офиятбахшӣ дар алоқамандӣ бо равандҳои нисбатан фаъолона ҷараёнгирандаи реститутсия ва реинтегратсия, ҳамчунин бо хомушшавии тадриҷии иқтидори офиятёбии қурбонӣ зарур аст. Ҳамзамон, тағйирёбии муносибати ӯ ба тамоми ихотакардагон, бо зоҳиршавии комплекси қурбонӣ⁶⁴, заифшавии маромнокӣ ба бозмута-

⁶⁴ «Комплекси қурбонӣ», дар радкунии хизматрасонӣ ба дигарон ва зоҳирнамоии яқвақтаи агрессия ба онҳо ифода меёбад. Одами гирифтори комплекси қурбонӣ тарзи дигари дастраснамоеи муҳаббат ва таваҷҷӯҳи атрофиёро ба

биқшавӣ ва инкишофи оқибатҳои дигари баъдиосебӣ ба назар гирифтани лозим аст. Таҷриба нишон медиҳад, ки ҷалби қурбонӣ ба офиятбахш дар давраҳои дери пас аз осеб ниҳоят мушкил аст. Натиҷаҳои мусбӣ низ дар ин давраҳо бо душворӣ ва оҳистагӣ ба даст меоянд.

с. Принципи марҳаланокӣ расонидани кумакро дар самти офиятбахш дар давоми вақти ниҳоят дароз дар назар дорад. Ин бо он алоқаманд аст, ки аз марҳалаи шадиди беморӣ ба марҳалаи пасазшиддат ва сипас ба марҳалаи музмин гузашта истода, мизоч тадриҷан кумаки мувофиқро дар самти офиятбахш дастрас менамояд. Дар ин ҷо марҳалаҳои аксуламал ба стрессро ба хотир овардан лозим аст, ки аз ҳамдигар фарқ мекунаманд ва ҳаркадоме ба раҳёфтҳои дигаргунаро талаб менамоянд.

д. Инфироӣ будани ҷорабиниҳои офиятбахшӣ. Яъне, дар ҳар як ҳолати мушаххас бояд тамоми хусусиятҳои ҳамин мизоч/бемор ба эътибор гирифта шаванд. Тамоми ҷузъиёт аз нуқтаи назари тиббӣ, касбӣ, иҷтимоӣ ё маишӣ ба ҳисоб гирифта, ва таҳлил карда мешаванд ва дар алоқамандӣ бо ин бояд барномаи инфиродии офиятбахшӣ таҳия карда шавад.

Тафовут дар рафтор ва ахлоқи мизоч/бемор, шароити зиндагӣ ва қори ӯ, характери оқибатҳо ва ҷараёнгирии раванди бемориро ошкор ва таҳлил намудан зарур аст. Дар ҳар як одам онҳо ба таври тақрибонашаванда зоҳир мешаванд ва аз ин рӯ барномаи офиятбахшӣ низ барои ҳар як нафари азсаргузаронидаи шиканча ва муносибати бераҳмона бояд ба таври қатъӣ инфиродӣ бошад.

Ин принцип бо ёрии таҳияи барномаи инфиродии офиятбахшии қурбонӣ амалӣ карда мешавад, ки бо назардошти хусусиятҳои оқибатҳои осеби азсаргузаронидашуда, дараҷаи ифодаёбии мушкilot ва маҳдудиятҳои ҳаётӣ, аз ҷумла аздастдихии қоршоямӣ ба шахсияти мушаххас равона шудааст.

Аҳамияти бузургро дар қоркарди барномаи офиятбахшӣ ҳамчунин ҳолати оилавӣ ва иҷтимоии қурбонӣ, касб, синнусол ва монанди инҳо доро мебошанд. Инро ҳамеша ба эътибор ги-

ҷуз ғамхории фидокорона ба онҳо (ки аз ҳисси гунаҳкорӣ бармеояд) намебинанд, аммо дар айни замон ба гунаҳкорсозии ҳамаи онҳо ба ҳолати «қурбоншудагии» худ майл дорад.

рифтан ва бемору наздикони ўро барои бо анҷоми барномаи офиятбахшӣ дарёфтани натиҷаҳои мушаххас ҳавасманд намудан лозим аст.

е. Мунтазамии офиятбахшӣ дар бадастоварии самаранокии чорабиниҳои офиятбахшӣ санги асос ба шумор меравад. Сиҳатбахшӣ ва бозгардонидани тадриҷии қурбонӣ ба ҳаёти эътидолӣ ва фаъолияти меҳнатӣ аз ҳисоби ба таври мунтазами баргузор намудани чорабиниҳои офиятбахшӣ ба амал оварда мешавад. Пешгирии маъюбият, пастгардонии дараҷаи вазнинии оқибатҳои баъдиосебӣ ва кам кардани хароҷот ба таъминоти маводии тӯлонӣ низ айнан ҳамин тавр, ба даст оварда мешавад.

Таҳсил ё корро бемор бояд дарҳол пас аз баохир расидани курси офиятбахшии касбӣ идома диҳад. Дар ҳолати баракс вай ба кумаки доимии берунӣ ва ҳолати «қурбоншудагӣ»-и худ одат мекунад, психикаи ӯ бошад, аз мушкilot ва комплексҳои гуногун азоб мекашад.

ф. Пайдарҳамӣ. Амалисозии барномаи инфиродии офиятбахшии қурбонӣ бояд аз рӯи пайдарҳамии ҷиддии амал ва чорабиниҳо сурат гирад. Он бояд ба муайянсозии тамоми мушкilotи алоқаманд бо осебҳои бардошта – мушкilotи ҳуқуқӣ, иҷтимоӣ, психологӣ ва тиббӣ мусоидат намояд. Ташҳиси саривақтӣ бо муоина ва ҳуҷҷатгузории оқибатҳои шиканча ва муносибати ғайриинсонӣ, ҳамчунин бартарафсозии максималии онҳо бо интегратсияи минбаъдаи қурбонӣ ба офиятбази фарогирифташуда дар оила ва ҷомеа ба таври пайдарҳам гузаронида мешаванд.

г. Қабулсозӣ. Барои баргузории муваффақонаи офиятбахшӣ ва бадастоварии натиҷаи банақшагирифташуда бояд қабулсозӣ ҳам дар марҳалаҳои алоҳидаи офиятбахшии тиббӣ – марҳалаҳои статсионарӣ, амбулаторӣ ва ё осоишгоҳии табобат, ҳам дар тамоми ҷанбаҳои раванди ягонаи офиятбахшӣ – ҷанбаҳои тиббӣ, психологӣ, ҳуқуқӣ ва иҷтимоии офиятбахшӣ риоя гардад.

ҳ. Иштироки фаъолони бемор дар барномаи офиятбахшӣ. Аз рӯи таҷрибаҳо маълум аст, ки иштироки бемор асоси иҷроии муваффақонаи барномаи инфиродии офиятбахшӣ ва расидан ба ҳадафҳои гузошташударо ташкил медиҳад. Шарҳ додани мақсад ва вазифаҳои барномаи офиятбахшӣ, моҳияти

чорабиниҳои офиятбахшӣ, пайдарҳаами онҳо, механизми таъсир ва монанди инҳо ба таври назаррас ба ҷалбсозии бемор ба ҳамкориҳои фаъолона дар мубориза бо оқибатҳои осеб кумак мерасонад.

Мақсадгузориҳои мусбӣ ба таҳсил, меҳнат, санъат, ба сихатёбӣ, бозгашт ба оила ва ҷомеа аксар вақт барои ба даст овардани муваффақият омили ҳалкунанда ба шумор меравад. Бемор бояд дарк намояд, ки офиятбахшӣ – раванди дурудароз аст. Муваффақият дар расидан ба ҳадафҳо бошад, аз боварии тарафайн байни иштирокчиёни раванди иҷроиши барномаи офиятбахшӣ: ҳам аз ҳуди мизоч ва ҳам аз кормандони тиббӣ, иҷтимоӣ ва ҳешовандон вобастагӣ дорад.

і. Ба вучуд овардани мӯҳити ғамхорӣ, дастгирии психологӣ аз ҷониби оила, наздикон ва ҷомеа дар умум бо тағйири муносибати онҳо ба қурбониён ба самти мусбӣ.

Бо назардошти тамоми гуфтаҳои боло метавон чунин **мавқеъ ва тавсияҳоро** ба тасвират даровардан лозим аст:

Ҳизматрасониҳои офиятбахшӣ аз модели био-психиҷтимоӣ асос ёфтааст, ки муҳомилаи маҷмӯиро ба тамоми сатҳҳои фаъолияти ҳаётии фард: биологӣ, психологӣ ва иҷтимоиро дар назар дорад. Зарари дар натиҷаи шиканҷа ё муносибати бераҳмона расонидашуда дар тамоми ин сатҳҳои функсияиҷронамоеи одам ифода меёбад ва нигоҳи маҷмӯиро ба масъалаи солимӣ талаб мекунад.

Раҳёфти офиятбахшӣ аз барқарорсозии пас аз осеби психикӣ асос ёфтааст, ки дар тамоми осебдидагон дар шаклҳои клиникӣ ва субклиникӣ вучуд дорад. Илова бар ин офиятбахшӣ барқарорсозии солимии ҷисмонӣ (зарбаҳои ҷисмонӣ ё зарарҳои ба саломатии ҷисмонӣ расонидашуда) ва неқӯаҳволии иҷтимоиро фаро мегирад.

Барои амалисозии вазифаҳои офиятбахшӣ *дастаи бисёрсоҳа* сафарбар карда мешавад, ки аз мутахассисони доир ба қор бо одамоне осебдида аз омӯзиши махсус гузаштааст, он асосан *духтур-психиатр, духтури соҳаи умумӣ, психолог, психотерапевт, корманди иҷтимоӣ, ҳуқуқшиноси соҳаи ҳифзи ҳуқуқро* дар бар мегирад. Ин ҳолат бори дигар гуногунҷанба ва маҷмӯӣ будани офиятбахширо тасдиқ менамояд, зеро расидан ба ҳадафҳо

дар ҳар як ҳолати мушаххас иштироки натанҳо духтурон, балки мутахасисони соҳаҳои дигареро низ дар раванди ягонаи офиятбахшӣ пешбинӣ мекунад, ки ба бемор барои ба ҳаёти ба таври максималӣ кромилу наздик ба давраи пеш азсосебӣ кумак расонида метавонанд. Аммо, шартӣ ҳатмӣ расидан ба ҳадафҳо ҳамеша мақсадгузори мусбӣи қурбонӣ ба бартарафсозии мушкilot, ба беҳбудбахшии ҳолати хеш, ба сикатёбӣ, ба реинтегратсия дар оила ва ҷомеа, ба бозгашт ба таҳсил, қор ва монанди инҳо вобаста аз ҳодиса, боқӣ мемонад.

Нақши ҳалқунандаро дар офиятбахшӣ психотерапевт иҷро мекунад, ҳарчанд ки нақӣ ӯ дар марҳалаҳои алоҳидаи иҷрои барномаи инфиродӣи офиятбахшӣ метавонад тағйир ёбад. Ин гуфта бори дигар муҳимияти чунин принципи асосӣи офиятбахшиҷо чун «маҷмӯият» таъкид менамояд. Зеро дар баробари духтурон, дар таҳияи барномаи офиятбахшӣ мутахасисони зиёди дигар низ ширкат меварзанд. Илова бар ин, дар раванди иҷрои барномаи офиятбахшӣ метавонанд ҳадамоти аз ҷониби ҳуқуқшиносон, психолоғҳо, ҷомеашиносон ва ғайра расонидашаванда ба ҷои аввал бароянд.

Барои табобат ва ҳуҷҷатгузори тиббӣ, **бемор бояд ба муассисаҳои клиникӣи дорои равияҳои гуногун муроҷиат кунад**, ба мисли муассисаи дилшиносӣ, саратоншиносӣ, асабшиносӣ, осебшиносӣ ва монанди инҳо. Барои он, ки тарс ва нобоварӣи қурбонӣ ба чунин муассисаҳо кам карда шавад ва ҳамчунин барои он, ки бо духтурон ба манфиати бемор ҳамқорӣ ба роҳ монда шавад, шартномаҳои ҳамқорӣ ба имзо расонида, алоқаҳои байниҳамии қормандон ва мутахасисонро инкишоф додан зарӯр аст. Қормандони тиббӣи ин муассисаҳои давлатӣ ва хусусӣ метавонанд ба тренинг ва семинарҳо аз рӯи мавзӯҳои наздик ба ҳадафҳои офиятбахшӣ даъват карда шаванд. Далелан, онҳо бояд дарқ намоянд, ки қурбонӣи шиканҷа ва муносибати ғайриинсонӣ – ин **гуруҳи алоҳидаи беморон** буда, эҳтиёҷот ва мушкilotи хоси худро доранд.

Дар амалия тавсияҳои Протоколи истанбулиро⁶⁵ истифода бурдан лозим аст, ки ба кор бо чунин беморон ва ҳуҷчатгузории тиббӣ равона шудааст. Дар он ҳамчунин тестҳои асосии ташхисӣ ишора шудаанд, ки хангоми ин ё он оқибатҳои шиканча ва осеб истифода бурдан лозим аст (боби 5 ва 6-ум). Ин маълумот натанҳо барои кормандони тиббӣ, балки ҳамчунин барои мутахассисони дигар низ, ки ба ба барномаи офиятбахшии қурбониёни шиканча ҷалб гардидаанд, ниҳоят муфид аст.

Ҳамин тавр, дар хотир доштан лозим аст, ки риояи принципҳои асосии офиятбахшӣ ба қаробати қурбонӣ бо таҳсил, меҳнат, ба ғаёлияти нав, ба тарзи нави ҳаёт ва интегратсияи максималии ӯ ба ҳаёт мусоидат мекунад. Танҳо риояи принципҳои асосии дар боло зикргардидаи офиятбахшӣ метавонад имконият диҳад то ба ҳадди аксари барқароршавии имконпазирӣ қурбонӣ, ба барҳам задан ё паст кардани маҳдудиятҳои ғаёлияти ҳаётӣ, ба пастгардонии душворӣ ва мушкilotи оқибатҳои баъдистрессӣ ё ба пешгирии маъюбият умед бандем.

5.4. Марҳалаҳои асосии барномаи офиятбахшӣ

Дар барномаҳои офиятбахшӣ, дар ҳама марҳалаҳо мурочиат ба шахсияти бемор ва ҳамчунин омезиши шаклҳои биологӣ ва психологию иҷтимоии таъсиррасонии табобатӣ пешбинӣ карда мешавад.

Ҳамин тавр, дар раванди офиятбахшӣ метавонем се марҳалаи асосиро ҷудо созем ва ба нақша гирем:

1. Муолиҷаи барқароркунанда. *Вазифаи асосии ин марҳала* оmodасозии бемор аз назари психологӣ ва ҷисмонӣ ба оғози табобати ғаёол ва гузаронидани чорабиниҳои пешгирикунандаи рушди нуксонҳои функсияҳо, маъюбият, ҳамчунин бартарафсозӣ ё кам кардани оқибатҳои баъдиосебӣ ба шумор меравад.

Давраи ибтидои барномаи офиятбахшӣ ба озодсозии тадриҷии шуури қурбонӣ аз асорати вазъияти стрессӣ ё осеб ра-

⁶⁵ Дастурамал доир ба тафтишот ва ҳуҷчатгузории самараноки шиканча ва шаклҳои дигари муносибату мучозоти ғайриинсонӣ ё таҳқиромез (Протоколи Истанбулӣ), 9-уми августи соли 1999.

вона гардидааст. Беморро бо мақсади дар ҳолати зарӯрат таъйин намудани маводи доруворӣ чихати муолиҷаи изтиробнокӣ, депрессия, тарс ва ҳолатҳои дигар, аз машварати психоневролог ё мутахассисони дигар гузаронидан лозим аст. Барои ин марҳала мавҷудияти дараҷаи назарраси нерӯӣ психикӣ ва ҷисмонӣ хос мебошад, ки шадидан аз осеб ва стресс ангезиш ёфтааст. Тпамоми ин иқтидор ба амалигардонӣ ниёз дорад. Ба таври дигар гӯем, нерӯи ҷамъшуда бояд роҳи баромад дошта бошад. Бо ин мақсад ташкил намудани машғулиятҳои талабкунандаи сарбории ҷисмонӣ зарӯр аст, ки дар айни замон набояд аз ҳаҷми умумии сарбории барои синнусол ва ҳолати додашуда муқарраргардида берун бароянд.

Дар ин давра, бо мақсади ҳуччатгузории мувофиқи ҳодиса ва ошкорнамоии барвақтии аломатҳои бевоситаи вайроншавиҳои психикии баъдиосебӣ, ҳолати психикии қурбониро тавассути методҳои мушоҳида ва тестгузаронӣ ташхис намудан лозим аст.⁶⁶

Чунин вайроншавиҳо метавонанд чунин аломатҳои зоҳириро дошта бошанд:

- тағйири қолаби одатии рафтор ба намуди айнан муқобил: ҷавони қаблан хушмуошират ва ғайб - камгап, одамгулез, канораҷӯӣ шуда мемонад; ва ё баракс шахси қаблан камгапу худдор – серҳаракатӣ, сергапӣ, хушмуоширатии ба ӯ хоснабударо нишон диҳад ё гоҳо беасос хушҳолӣ намояд;

- ангезандагии баланд, ки ба бадхашмии ошкоро бо аломатҳои ғашён (истерия); гирёнҷакӣ, ки аксар вақт ба бадхашмӣ мубаддал мегардад;

- «хомушии» ба худ хоси шахсият, ҷудой аз ҳама чизӣ дар атроф рӯйдиханда, зуд зуд ба муддати тулонӣ беҳаракат қарор гирифтани, ба як нукта нигариста бозмондан, аз даст додани шавқу ҳавас ба ҳаёт, бетафовутӣ ба наздикон ва рафиқони ҳеш, ба шуғлҳои онҳо; надоштани шавқу ҳавас ба шуғлҳои ҳеш.

Беморони дорои чунин аломатҳо ба расонидани кумаки тиббию психологӣ, ҳамчунин ба ҷорабиниҳои махсуси ислоҳнамоии

⁶⁶ Попович Л. Жестокое обращение и пытки, последствия и помощь. Руководство по реабилитации жертв пыток, нечеловеческого обращения и различных форм насилия, а также их близких и родственников. Москва, 2010.

психологӣ ва психотерапевтӣ ниёз доранд. Кумаки аввалини зарӯри метавонад дар таъйини васоити дорувории лозима ва ҳамчунин таваҷҷӯҳ зоҳир намудан ба мушкилоти онҳо ифода ёбад.

Дар суҳбатҳои инфиродӣ бо чунин беморон ба онҳо имконият додан лозим аст, то тамоми дарҳои худро гӯянд, онҳоро бо диққат ва таваҷҷӯҳ гӯш кардан лозим аст.

Табобати доруӣ бояд танҳо зери назорати духтури мутахассис огузаронида мешавад ва худтабобат ё истифодаи дурударози ин ё он доруҳо, хусусан агар онҳо эҳтимолияти ба вучуд овардани одаткунӣ (вобастагӣ)-ро доро бошад, қатъиян манъ аст.

II. Реадаптация (бозмутабиқат) чунин вазифаҳо дорад: мутабиқшавии қурбонӣ ба шароитҳои муҳити (микро- ва макроиҷтимоии) беруна, он бо зиёд кардани чорабиниҳои барқароркунанда, афзудани ҳаҷми таъсиррасониҳои психологию иҷтимоӣ тавсиф дода мешавад.

Дар ин марҳалаи офиятбахшӣ ба таври мақсаднок ба бемор (ва ба наздикони ӯ) шарҳ додан лозим аст, ки бо ӯ чӣ рӯй дода истодааст ва он, ки ин ҳама муваққатӣ аст, ин ба ҳама қасоне, ки вазъияти душвор, муносибати ғайриинсонӣ ё осебхоро дар шакли шиканча аз сар гузаронидаанд, хос мебошад.

Илова бар ин, дар ин мизочон боварӣ ба дастгирӣ аз берунро ҳосил намудан лозим аст. Бемор бояд донанд, ки ўро дарк мекунанд ва нафароне ҳастанд, ки ҳамеша ба кумак расонидан омода мебошанд. Аз ҳама муҳимаш – роҳ надодан ба он аст, ки одамо ҳисси танҳои фаро гирад.

Зухуроти ҳоси ақсуламали одам ба вазъиятҳои ниҳоят стресснок, ки шиканча ба онҳо шомил мешавад, дар майли пурқувват ба машрубот ва маводи муҳаддир ифода меёбад. Ин хусусан ба қурбонӣёне хос аст, ки кадом як машғулият, фаъолияти ҷисмонӣ, истироҳати хуб ва ба таври шавқовар ташкилкардашуда, мусиқӣ ва шугълҳои дигари монанд надоранд. Агар чунин далелҳо мавҷуд бошанд, пас чораҳои таъсиррасонии нисбати бемор андешидашаванда набояд аз ҳад зиёд ҷидди ва саҳт бошанд. Пеш аз ҳама **хатари сӯстиғфодаи машрубот ва маводи муҳаддир маҳз дар ҳамин вазъиятро шарҳ додан зарӯр аст**, зеро вобастагии машруботӣ ва муҳаддиротӣ дар давраи пасазстрессӣ метавонад бебозгашт бошад ва то ба фалокат бурда расонад.

Ташхиси ҳолати психикӣ ва сатҳи ғаъолияти асабию психикӣ, ки аз ҷониби психолог ва психиатрҳо гузаронида мешавад, бояд мазмуни асосии қор дар раванди муоинаи тиббиро ташкил диҳад. Дикқати асосӣ бояд ба гузаронидани суҳбатҳои ҳам инфиродӣ ва ҳам ғуруҳӣ равона карда шавад, ки дар ҷараёни онҳо таваҷҷуҳи беморонро ба мушкилоти дар раванди реадаттатсияи онҳо ба шароитҳои оддии ғаъолияти ҳаётӣ бавучудоянда равона сохтан лозим аст. Ҳамчунин, доир ба хусусиятҳои психологии ин марҳала гуфтан лозим аст ва ба онҳо фаҳмонидан зарур аст, ки ин раванди қомилан табиист ва дар охир имқоният медиҳад, то тавозуни ботинӣ ва роҳати психологӣ ба даст оварда шавад. Набудаи ин қизҳо дар айни замон маънои ҳамешагиро надорад ва набояд сабаби изтироб ва тарс барои ояндаи худ гардад.

III. Офиятбахшӣ, ба маънои бевоситаи ин қалима. *Вазифаҳои ин марҳала:* мутобиқшавии маишӣ, ки вобастагӣ аз атрофиёро пас мекунад ва ё аз байн мебарад, барқароршавии саломатӣ, барқароршавии мавқеи иҷтимоӣ ва аз рӯи имқоният - мавқеи меҳнатӣ то ба дараҷаи пешазосебӣ.

Ин марҳалаи офиятбахшии психологию иҷтимоӣ бояд асосан дар худ маҷмӯи ҷорабиниҳоро доир ба ташаккул додани дастгирии қурбонӣ ҳам дар соҳаи муносибатҳои иҷтимоиву ҳуқуқӣ ва ҳам дар соҳаи психологияи қамъият ва муносибатҳои ахлоқиву маънавӣ фаро гирад. Ба таври дигар ғуём, дар амалисозии талаботи ин одамон ба эътироф ва дастгирии иҷтимоӣ қумак расонидан лозим аст. Ин марҳалаи офиятбахшӣ боиси он мегардад, ки қурбонӣ як қатор ихтилофоти ботиниро азс ар гузаронад. Ангезандагӣ, ки аз дарки мавқудияти одамони бо ӯ баробар, вале озод аз ҳама он қизе, ки ӯ аз сар гузаронидааст, аксар вақт ҳолати агрессияро ба вучуд меоварад. Аз ин рӯ, барои иштирок дар ҷорабиниҳои офиятбахшӣ қалби волидон, ҳешовандон, аъзои оила ё наздикони дигари қурбонӣ тавсия дода мешавад. Дар ин ҷо ба қадри қофӣ нозукбин будан ва дарк намудани дилбастагии психологии мизоч ба наздикони ҳеш лозим аст, ки пас аз осеб ба таври қиддӣ тағйир ёфтааст.

Аммо, дар ин давра қӯшиши асосии офиятбахшӣ бояд ба муоинаи тиббӣ ва ҷорабиниҳои махсуси характери психотерапевтидошта, ба ташхиси психологӣ, ба муоинаи психофизио-

логӣ ва ба кор аз рӯи танзими психикӣ ва ислоҳнамоии психологӣ мутамарказонида шавад.

Дар навбати аввал дар доираи таваҷҷӯҳи чиддии мутахассисон бояд қурбониёне афтанд, ки аломатҳои равшанзоҳиршудаи аксуламалҳои шадиди пасазосебие доранд, ки ба зудӣ пас аз осеб ба мушоҳида расидаанд. Аммо ба эътибор гирифтани лозим аст, ки амалан дар ҳар як бемор ин аксуламалҳо метавонанд характери батаъхирмонда дошта бошанд ва метавонанд пас аз давраи муайяни баъди бардоштани осеб зоҳир шаванд.

Боби 6. Кор бо оилаи қурбониёни шиканча

6.1. Дастгирии оила – захира барои пасисарнамоии гузаштаи осебӣ

Нақши муҳим дар бозмутобиқшавии қурбониёни зӯроварӣ дар чомеа бояд ба кор бо ҳешовандон ва атрофиёни наздиктарин вогузошта шавад. Мувофиқи мақсад аст, ки онҳо на танҳо доир ба сохтор, динамика, вариантҳои ҷараёни вайроншавиҳои психикӣ маълумот дода шаванд, балки инчунин таваҷҷӯҳи махсусро ба ҳамкориҳои онҳо бо осебдида равона кардан зарӯр мебошад. Дар марҳалаи амалиёти судию тафтишотӣ ба ҷабрдида таваҷҷӯҳи махсус, ҳузури шахсони ҳамдарду ҳамхис зарӯр аст. Муҳим аст ба аъзои оила фаҳмонем, то қурбониро бо таассуроти ӯ танҳо нагузоранд. Шарҳ диҳем, ки ғамхорӣ ва таваҷҷӯҳи худро дар замоне, ки сухан таъсири худро аз даст медиҳад, метавонанд тавассути расишҳои ҷисмӣ (сила, оғуш ва ғ.) – тарзҳои нисбатан самараноки нишон додани ҳузури худ, ифода намоянд. Дар ин марҳала ҳатто дастфишурии оддӣ аз маҳдудсозии сард беҳтар аст. Зимнан бояд дар хотир дошт, ки одам ҳамеша ҳуқуқ дорад, ки «дасти ёрӣ» ва шакли дигари кумакро қабул накунад, вале пешниҳод кардани кумак зарӯр аст.

Вазъият дар оила ва муносибатҳои оилавӣ ба ҳолати психологӣ одам таъсири муҳимтарин мерасонанд ва метавонад ба сифати захирае баромад кунад, ки талаботи бунёдии одамро қаноатманд карда метавонад. Аз ин рӯ кор бо оиларо амалан дар ҳама ҳолат ташкил намудан лозим аст.

Мутахассисон як қатор тавсияҳо пешниҳод мекунанд, ки истифодаи онҳо метавонад дар самти дастгирии самараноки оила ва наздикони қурбонӣ дар бартарафсозии таҷрибаи осебӣ кумак ба беҳтар расонад:

1. Бо онҳо бештар гап занед, барои ин вақти муносиб, ёбед, вақте ки ҳуди ӯ инро меҷӯяд. Барои боҳабар будан аз ҳама он чизе, ки ӯ аз сар гузаронидааст, эҳтимол ба Шумо кӯшиши зиёд сарф кардан лозим меояд. Шахси барои шумо наздик метавонад аз он тарсад, ки вақти ҳама мушкilot ва таассуроти худро нақл кардан ҳама аз ӯ фирор мекунанд. Вай метавонад ба дӯстон ё ҳешовандон боварӣ надиҳад, ё аз он

хавф барад, ки муносибаташ бо онҳо вайрон мешавад, ончуноне, ки бо дигар нафарони дорои чунин мушкilot эҳтимолан рӯй дода буд. Имконпазир аст, ки ба ӯ вақти муайян лозим шавад, то боварӣ ҳосил намояд, ки суҳбат бо дӯст ё хешованд – қадами аввал дар роҳи осоиш ва ҳалли мушкilotи ӯ хоҳад буд. Ба ӯ додани имконият барои гуфтан, худро ҳолӣ кардан ва нақл кардани таассуроти алоқаманд бо шиканҷаву осеби азсаргузаронидаи хеш, хусусан ҳангоми дастгирии маънавии шахсони наздику маҳбуб ниҳоят муҳим аст.

Кӯшиш намет, ки қоидаҳои зеринро риоя намоед:

✓ Агар меҳоҳед шахсро барои мурочиат ба кумаки касбии психолог ё психотерапевт бовар кунед, пас фикр кардан лозим аст, ки инро чигуна гуфтан меҳоҳед.

✓ Шунавандаи ботавачҷӯх бошед. Пеш аз он, ки ба шахс бо ҷумлаҳои худ ҷавобе диҳед, суханони худӣ ӯро, ҳамин ҳоло гафта буд такрор намоед. Ин ба шумо кумак мерасонад, то ба шахс имкони ҳис кардани онро диҳед, ки ба ӯ ғамхорӣ мекунад.

✓ Дар давраҳои бухронӣ одамон метавонанд ниҳоят таъсирпазиру ҳассос бошанд ва ба ҳама чиз аз самти манфӣ ни-гаранд. Ҳиссиёти онҳоро ба назар гиред. Дар ифодаҳо ва баёни хеш эҳтиёткор бошед.

2. Доир ба мушкilotи ӯ ҳарчи бештар донед, то дарк намоед, ки бо одами наздики шумо чӣ рӯй дода истодааст. Барои ҳалли як қатор мушкilot доштани як зумра донишхое зарӯр аст, ки метавон танҳо бо роҳи мутолиаи адабиёти махсус ба даст овард. Бисёр маълумоти муфидро ҳам дар шабакаи Интернет ва ҳам китобҳо дарёфттан мумкин аст. Дар Дастури додашуда шумо метавонед як қатор адабиёти тавсияшаванда ё ишораи суроғи саҳифаҳои мувофиқи интернетиро ҳам дар поварақ ва ҳам дар рӯйхати адабиёт дарёфт кунед.

3. Он чизеро, ки эҳтимолан иҷро карда наметавонед, ваъда надиҳед. Одаме, ки дар ҳаёт нокомиро аз сар гузаронидааст, ба иҷро карда нашудани уҳдадорихо аз ҷониби наздикон махсусан ҳассос мебошанд. Дар хотир доред, ки кумак пешниҳод карда истода, шумо бори вазнин ва масъулиятро бар души худ мегиред. Ӯро ба воҳӯрӣ бо психотерапевт ҳамроҳӣ карда истода, агар ӯ иҷозат диҳад, ба психотерапевт нуқтаи назари

худро доир ба вазъияти додашуда накл кунед. Одамоне, ки аз депрессия азоб мекашанд, аксар вақт муфасссалоти инкишофи ин ҳолатро фаромуш мекунанд ва он чизеро, ки аз сар мегузаронанд ба таври объективӣ баҳогузорӣ карда наметавонанд. Иштироки шумо имконият медиҳад, то ба чунин вазъият дақиқтар сарфаҳм рафта шавад. Барои аз қарахтӣ берун овардан, одами ба шумо наздикро ба машғулиятҳои ҷалб намоед, ки ӯро хушҳол мекунанд. Аммо ба ин зиёд хурдагирӣ накунад – ӯ метавонад дар айни замон барои ин қувваи кофӣ надошта бошад. Агар одами гирифтори депрессия аллакай аз курси психотерапия ё муолиҷаи доругӣ мегузарад, пас ӯро дастгирӣ намоед – ӯ ба ин ниёз дорад. Интизориҳои воқеъбинонаи ӯро аз психотерапия дастгирӣ намоед. Халос шудан аз депрессия ё ба таври назаррас беҳтар шудани ҳолат метавонад танҳо пас аз якҷанд сеансҳо ё ҳафтаҳои пас аз қабули доруҳо ба амал ояд. Напартофтани машғулиятҳо ва табобат, аз даст надодани умед ва сабур будан ниҳоят муҳим аст.

4. Ғамхорӣ ба худро фаромуш насозед, то имконияти ғамхорӣ қардан аз болои шахси наздики худро дошта бошед. Барои ин ғизо, машғулиятҳои ҷисмонӣ ва истироҳати мунтазам лозиманд. Баъзе тавсияҳо:

✓ Ба шахси наздики худ кумак расонед, то аз болои мушкилоте, ки худ метавонад ҳал кунад, масъул бошад. Вай бояд худро одами зарӯрӣ ва муҳим ҳис кунад.

✓ Агар зарӯр ояд, уҳдадорихоро дар байни дигар хешовандон ва дӯстон низ тақсим намоед.

✓ Ҳатман назорат намоед, ки мушкilot ба худи шумо низ напечад. Ба шуғлҳои дӯстдоштаи худ машғул шавед, гулпарварӣ кунед, сайругашт намоед, чашнҳо, вохӯриҳо, нишастҳои якҷоя ва ғ. ташкил намоед.

✓ Сарҳад гузоред. Шумо набояд 24 соати шабонарӯз ба кумак машғул бошед.

✓ Дар хотир дошта бошед, ки шумо танҳо нестед. Вақте ҳис кардед, ки аз уҳдааш намебароед, барои кумак ба дӯстон ва наздикони хеш муроҷиат кунед. Аз муроҷиат қардан барои машварат ба мутахасис наҳаросед.

Хеш ё дӯсти худро, ки аз депрессия азият мекашад, дастгирӣ кунед, ба ӯ иҷозат надихед, ки дар хона ва ё ҷои кор якбора ҳамон сарбориеро, ки то пайдоиши депрессия ба зима дошт, ба уҳда гирад. Осиш ва сабуки барои ба даст овардани натиҷаҳои устувор зарӯр мебошанд.

Кӯшиш намоед, ки дар расонидани кумаки психологӣ мусоидат кунед, то шахси наздик ба ҳаёти эътидоли ва одатӣ бозгардад. Нуктаи муҳим дар ин ҷо зоҳир намудани таваҷҷӯҳ ва сабури ба мушкилоти ӯ, ки дар натиҷаи осебҳо ва стресс ногузир ба амал меоянд, ба нороҳатиҳои психологии ӯ, ба ангезандагии афзоишёфтаи ӯ, ба ҳолати депрессивии эҳтимолан тулонии ӯ ва монанди инҳо мебошад. Бозгашт ба ҳаёти одатии якҷояро метавонад кадом як мушкилоте ҳалалдор намояд, ки нисбати он низ дарк ва тоқат зоҳир намудан лозим аст.

Муҳим ва зарӯр аст ба ҳешовандон доир ба зухуроти таъсири манфии парастории аз ҳад беш низ маълумот дода шавад.

Барои амал дар вазъиятҳои пешбинишуда ва аксуламалҳои вазъиятии ғайриинтизор омода будан лозим аст. Дар ҳолати бадшавии якбораи ҳолат ё вақте шахси наздики шумо доир ба марг ё худкушӣ ҳарф мезанад, – дарҳол ба духтур муроҷиат кунед ва ўро танҳо нагузоред.

6.2. Кумаки психологӣ ба аъзои оилаи қурбониёни шиканча

Таҷрибаи мутахассисон ва марказҳое, ки бо қурбониёни шиканча ва муносибати ғайриинсонӣ кор мекунанд, нишон медиҳад, ки иштирок дар ҳодисаҳои алоқаманд бо ҳатар барои ҳаёт, ба ҳолат ва солимии психикии натавонанда иштирокчиёни бевоситаи он, балки ба оилаи онҳо, ҳамчунин ҷомеа дар умум низ ба таври осебӣ таъсир мерасонад. Ҷои махсусро дар низомии кор бо офиятбахшии психологию иҷтимоии қурбониёни шиканча ва муносибати бераҳмона кор бо оилаҳо ишғол мекунанд.

Кор бо оила аз ибтидои офиятбахшии ҷабридаи унсуре муҳими таъбабат ба шумор меравад. Гузаронидани курси мухтасари психотерапияи оилавӣ дар ҳама марҳалаҳо имконпазир аст (бо истисноии ҳолатҳое, ки ин ба таври объективӣ ғайриимкон аст: волидони пиронсол, дар масофаи дур зиндагикунанда; волидони ҳукукҷайронкунанда ва монанди инҳо).

Хешовандони қурбонӣ аз нуқтаи назари пайдошавии вайроншавиҳои стрессӣ гуруҳи аз ҳама беҳимояро ташкил медиҳанд, ки дар адабиёти илмӣ камтар тавсиф дода шудааст ва таваҷҷӯҳи махсусро аз ҷониби психологҳо, психотерапевтҳо ва психиатрҳо талаб менамояд.

Ҳангоми расонидани кумаки психологӣ мавқеъ ва нақши аъзои оиларо барои қурбонӣ ба эътибор гирифтани лозим аст. Инчунин метавонад доир ба захираи самараноке маълумот диҳад, ки метавон ҳам ҳангоми кор бо қурбонӣ ва ҳам бо аъзои оила истифода бурд. Чорабиниҳои офиятбахшӣ ҳамчунин бояд натавонанд ба худӣ ҷабрдида, балки бо хешовандони наздики ӯ низ гузаронида шаванд, ки бо онҳо дар робитаи наздик қарор дорад. Чорабиниҳои муҳофизатӣ ва техникаҳои осоишбахшии дар боло тавсифдодашуда мувофиқан метавонанд ҳангоми кор бо наздикон ва аъзои оилаи қурбонӣ низ ба асос гирифта шаванд.

Замимаҳо

Замимаи 1. Хуччатгузории хадамоти офиятбахшӣ

МУОИНАИ АВВАЛИЯИ МИЗОЧ (МУСОҲИБАИ ТАШХИСӢ)

Санаи бозравонасозии мизоч: ____/____/____

Санаи муоинаи мизоч: ____/____/____

Корманди иҷтимоӣ:

1. Маълумоти демографӣ

1.1. Ному насаби мизоч:

1.2. Ҷинс: ☐ зан ☐ мард

1.3. Сана ва соли таваллуд: ____/____/____

1.4. Маълумот барои иртибот:

1.5. Суроғаи воқеӣ:

1.6. Суроғаи ҳуқуқӣ:

1.7. Миллат:

1.8. Шахрвандӣ:

1.9. Санаи боздошт/ҳабс:

1.10. Санаи озодшавӣ:

1.11. Мақомоти равонасоз:

2. Вазъияти иҷтимоӣ:

2.1. Мавқеи иҷтимоӣ:

☐ муҳочирони дохилии иҷборӣ ☐ гуреза ☐ муқимӣ ☐ аз назари иҷтимоӣ осебпазир ☐ дигар

2.2. Вазъи оилавӣ:

☐ муҷаррад ☐ оиладор
☐ ҷудошуда ☐ бевамонда

Навъи никоҳ:

☐ бақайдгирфташуда ☐ бақайдгирфта нашуда

Маълумоти иловагӣ:

2.5 Шабакани дастгириҳои иҷтимоӣ

№	Ному насаб	Синну сол	Робита бо мизоч	Маълумот барои иртибот
1				
2				
3				
4				
5				

2.6. Шароити маишӣ ва моддӣ

2.8. Кумаки ичтимой гирифт:

☐ ҳа ☐ не

дар ҳолати ҷавоби мусбӣ, дақиқ намоед

Маълумот ва малакаҳои касбӣ:

2.9. Маълумот:

☐ маълумоти ибтидоӣ ☐ мактаби миёна

☐ олий ☐ миёнаи касбӣ ☐ дигар

2.10. Ихтисос/касб:

Маълумоти иловагӣ:

Таҷрибаи корӣ:

Маълумоти иловагӣ:

Маълумот дар бораи вазъи саломатӣ:

1. Чунин мешуморед, ки ҳодисаи азсаргузаронидаатон мушкилоти саломатӣ (иҷтимоӣ, психологӣ, тиббӣ) ба бор овард, ки то ҳодиса мавҷуд набуданд?

1. ☐ ҳа 2. ☐ не

2. Ҳолати саломатӣ:

☐ Шахси имкониятҳояш маҳдуд ☐ Солим

Маълумоти иловагӣ:

a. Вазъи ҳозираи саломатӣ

Хадамоти тиббӣ мегирад (дар қайди муассисаи тиббӣ меистад ё не, аз муоинаи тиббӣ мегузарад ё не)

Таъбабат бо маводи тиббӣ

Вобастагӣ аз маводи зарарнок (машрубот, маводи муҳаддир)

☐ ҳа ☐ не

(Дар ҳолати ҷавоби мусбӣ, намуди маводи зарарнокро мушаххас намоед)

Полиси суғуртаи тиббӣ:

☐ ҳа ☐ не

b. Ба духтур эҳтиёҷ дорад?

☐ ҳа ☐ не

Маълумоти иловагӣ:

1. Тавсифи ҳодисаи осебовар

2. Қайд намоед (ба зераш хат кашед), ки нисбати мизоч кадоме аз методҳои дар поёновардашудаи шиканча ё муносибати бераҳмона истифода шудаанд?

*Рӯйхат аз Протоколи Истанбулӣ⁶⁷

- ✓ расонидани осебҳои кунд, масалан зарба бо мушт, пой, шалоқ, дурразанӣ, латукуб бо сими барқ ё халлачуб (дубинка) ё аз пой зада афтондан;
- ✓ шиканча бо ҳолати муайян, ки ҳангоми он овехтан аз узвҳои гуногуни бадан, ёзонидаи дасту пой,

⁶⁷ Ҳангоми дастраснамоии ахбор дар бораи шаклҳои шиканча ва муносибати берахмона, ки нисбати ҷабрдида истифода шудаанд, бояд ба эҳтиёткории ҷиддӣ риоя намуд, зеро ин метавонад дар ӯ хотироти нороҳаткунандаро доир ба ҳодисаи азсаргузарониди бедор намояд ва абреаксияҳои мувофиқро ба вучуд оварад. Доир ба чунин оқибатҳо мизочро қаблан огоҳ намудан ва пурсидан лозим аст, ки оё ӯ омода аст дар ин марҳала доир ба мавзӯҳои «дарднок» суҳбат намояд.

- иммобилизатсияи (беҳаракатгузори) дурудароз, маҷбурнамоӣ дар тарзи исти муайян истифода мешавад;
- ✓ расонидани захмҳои сӯхта бо сигарет, олоти тафсон, моеи ҷӯшон ё кадом як маводи захролуд;
 - ✓ электрошок;
 - ✓ асфексия, масалан, истифодаи усулҳои «нам» ва «хушк», баобғутонӣ бо сар, бӯғинамоӣ, фишордиҳии роҳи нафас ё истифодаи маводи кимёвӣ;
 - ✓ маҷаксозӣ, масалан дар натиҷаи зарбаи саҳт ба ангуштон ё истифодаи ашёи вазнини лулашакл барои расонидани осеб ба миён ё тахтапушт;
 - ✓ расонидани осебҳои сӯрохкунанда, масалан захмҳо аз ашёи халанда ё яроқи оташфишон, халонидани сӯзан ба зерӣ нохунҳо;
 - ✓ истифодаи хосиятҳои кимёвии намак, қаламфури тез, бензин ва монанди инҳо (дар захмҳо ё ковоқиҳои бадан);
 - ✓ зӯровариҳои шаҳвонӣ бо осебрасонӣ ба узвҳои ҷинсӣ, дастдарозии шаҳвонӣ, истифодаи ашёи гуногун, таҷовуз ба номус;
 - ✓ маҷаксозӣ ё ҷудосозии ангуштон ё дасту пойҳо;
 - ✓ буридаҷудосозии тиббии ангуштон ё дасту пойҳо, ҷудонамоии узвҳо бо роҳи амалиёти ҷарроҳӣ;
 - ✓ шиканҷаи фармакологӣ бо истифодаи вояи захролудкунандаи маводи седативӣ, нейролептикӣ ё паралитикӣ ва монанди инҳо;
 - ✓ шароити нигаҳдошт, масалан ҳуҷраи танг ё серодам, ҳуҷраи якнафарӣ, шароити ғайрисанитарӣ, набудани дастрасӣ ба ҳочатхона, ғизои номуназзам ва ё обу ҳӯроқи захролудкардашуда, таъсири ҳарорати аз ҳад баланд ё аз ҳад паст, рад кардани ҳуқуқ ба танҳои ва бараҳнамоии маҷбурӣ;
 - ✓ маҳрумсозӣ аз ангишти муътадили сенсорӣ, масалан садо, равшанӣ, эҳсоси вақт, маҳдуднамоӣ, манипулятсияҳо бо равшанӣ дар ҳуҷра, маҳрумсозӣ аз имкониятҳои қаноатмандсозии талаботи физиологӣ, маҳрумсозӣ аз меъери муътадили хоб, ҳӯрок, об, дастрасӣ ба ҳочатхона, кумаки тиббӣ, робитаҳои иҷтимоӣ, маҳдудсозӣ дар дохили маҳбас, маҳрумсозӣ аз робита бо олами беруна (қурбонӣ аксар

барои пешгирии барқарорсозии робитаҳо ва мубодилаи ахбор бо дигар маҳбӯсон, ҳамчунин барои мӯсоидат намудан ба пайдоиши нафрати патологӣ нисбати истифодабарони шиканча дар ҳучраҳои якнафара нигоҳ дошта мешаванд);

- ✓ пастании шаъну шараф, масалан таҳқирҳои шифохӣ, маҷбурнамоӣ ба иҷрои амалҳои таҳқиромез;
- ✓ таҳдиди марг, таҳдиди расонидани зарар ба аъзои оила, таҳдиди идомаи шиканча, таҳдиди маҳбӯснамоӣ, тарсонидан аз ҷазо;
- ✓ таҳдиди ҳуҷуми ҳайвонот, масалан саг, гурба, калламуш ё каҷдум;
- ✓ усулҳои психологӣи фишораварӣ ба иродаи шахсият, вақте шахс ба хиёнат маҷбур карда мешавад, маҷбур аст очизии хешро эътироф намояд, дар вазъияти духӯра қарор дода мешавад ё хабарҳои ба ҳамдигар муҳолифро мешунавад;
- ✓ зӯрварӣ ба рафтор, ба мисли маҷбӯрсозӣ ба иҷрои амали ба эътиқоди шахс муҳолиф (масалан, маҷбӯрсозии шахси мӯсулмон ба хӯрдани гушти ҳук), маҷбӯрсозӣ бо истифодаи шиканча ё дигар амалҳои зӯрварона ба расонидани зарар ба дигарон, маҷбурнамоӣ ба азбайн бӯрдани дорой, маҷбӯрсозӣ ба хиёнат, ки дар натиҷаи он шахсони дигар ба хатар меафтанд;
- ✓ маҷбӯрсозӣ ба ҳӯзур доштан ҳангоми шиканча ё муносибати бераҳмона нисбати шахони дигар.

Хӯлосаи қорманди иҷтимоӣ/тавсияҳо:

Замимаи 2. Тестҳо барои ташҳиси психологӣ

Ҳар як мизочи бақайдгирифташуда барои ошкор намудани симптомҳои изтироб, депрессия ва аломатҳои осеб, аз тестгузаронии психологӣ мегузарад. Барои ин бастаи ҳатмии тестҳои мухтасар (скринингӣ) истифода бурда мешавад, ки барои ҳадафҳои тадқиқоти эпидемиологӣ кофӣ мебошанд. Барои муайян намудани дараҷаи изтиробнокӣ дар мувофиқат бо DSM-V Пурсишномаи кутоҳи дистресс-изтироби эмотсионалӣ барои калонсолон (Patient Reported Outcomes Measurement Information System PROMIS) истифода карда мешавад. Дар айни замон дар тамоми олам пурсишноми кӯҳнаи ба DSM-IV мувофиқкардашудаи GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder Assessment) низ дар истифода қарор дорад.

Пурсишномаи ВГУ-7 (GAD-7)

р/т	Дар давоми ду ҳафтаи охир Шумо аломатҳои зеринро то кадом андоза зиёд мушоҳида кардед?	Не, му- шоҳида накар- даам	Якчанд рӯз му- шоҳида кардам	Беш- тари рӯзҳо му- шоҳида кардам	Қариб ҳама- рӯза му- шоҳида мекар- дам
1.	Асабоният ё изтиробнокӣ, ҳиссиёте, ки «ҳамин ҳоло торҳои асабатон қанда мешаванд»	0	1	2	3
2.	Аз уҳдаи худдорӣ ва назорати нооромии худ набаромадан	0	1	2	3
3.	Нооромии аз ҳад зиёд нисбати ҳар чиз	0	1	2	3
4.	Осоиш ёфта (аз шиддат озод шуда) натавонистан	0	1	2	3
5.	Беқарорӣ, ҳолате, ки дар як ҷой истодан душвор	0	1	2	3

	аст				
6.	Зуд баангезишой, якбора алангагирӣ	0	1	2	3
7.	Хавф аз он, ки ягон ҳодисаи даҳшатнок рӯй медихад	0	1	2	3
Миқдори умумии ҳолҳо		= ___	+ ___	+ ___	+ ___

Барои таҳхиси дараҷаи депрессия пурсишномаи кутоҳро аз анкетаи ҳолати солимӣ (Patient Health Questionnaire PHQ-9), тавсия медиҳем, ки ҳам ба DSM-V ва ҳам ба DSM-IV мувофиқ меояд.

ПУРСИШНОМАИ ДЕПРЕССИЯ АНКЕТАИ ВАЗЪИ САЛОМАТӢ (PHQ-9)

Аз мизоч хоҳиш карда мешавад, ки ба саволи зерин ҷавоб диҳад: «Шуморо давоми ду ҳафтаи охир мушкилоти зерин таъшиш медоданд?». Ҳар як савол чор варианти ҷавоб ва баҳогузорӣ дорад:

- На ҳар рӯз (0 балл),
- Якчанд рӯз (1 балл),
- Аксарияти рӯзҳо (2 балл),
- Қариб ҳама рӯза (3 балл).

Дар ду ҳафтаи охир Шумо ҳолатҳои зеринро ҳис мекардед:

1. Набудани шавқу ҳавас нисбати ҳодисаҳои атроф?
2. Бефарқӣ, руҳафтадӣ?
3. Душвории баҳобравӣ, беҳобӣ ва ё баръакс серҳобӣ?
4. Ҳисси ҳастагӣ ва ё беҳолӣ?
5. Набудани иштиҳо ва ё пурхурӣ?
6. Эҳсоси нокомӣ, ҳисси гунаҳкорӣ доир ба он ки ба оилаатон душворӣ меоред?
7. Душвории мутамарказияти диққат ҳангоми китобхонӣ ё тамошои телевизор?
8. Ҳаракат ва суҳанронии ба таври ғайриоддӣ оҳиста (боздорӣ) ва ё баръакс, ҳаяҷон ва серҳаракатии беш аз ҳарвақта?
9. Фикрҳо дар бораи худкушӣ ва ё ба худ зараррасонӣ?

Тафсири натиҷаҳо:

- | | |
|-------|--------------------------|
| 1–4 | Депрессияи минималӣ |
| 5–9 | Депрессияи сабук |
| 10–14 | Депрессияи дараҷаи миёна |
| 15–19 | Депрессияи вазнин |
| 20–27 | Депрессияи аз ҳад вазнин |

ПУРСИШНОМАИ РАФТОРИ УХДАНАМОИИ ПРОЕАКТИВӢ (PCL-5)

НИШОНДОД: Ҳоло ман рӯихати мушкилотеро меҳонам, ки гоҳо дар одамон ҳамчун амали ҷавобӣ ба саргузашти ниҳоят стрессӣ ба вуҷуд меоянд. Дар бораи ҳодисаи аз ҷама вазнинтарини саргузаштатон фикр карда истода, лутфан ҳар як мушкилиро бо диққат гӯш кунед ва сипас яке аз вариантҳои ҷавобҳои дар варақа овардашударо мувофиқ ба он, ки он дар давоми як моҳи охир то кадом андоза шуморо нороҳат кардааст, интиҳоб кунед.

Дар давоми як моҳи охир мушкилоти зерин то кадом андоза шуморо нороҳат кардаанд:

№	Давоми моҳи охир мушкилоти зерин то кадом андоза шуморо норохат кардаанд:	Норохат накардааст	Қабу беш	То андозае	Ҳеле зиёд	Тоқат-нопазир буд	Қавободан намоҳам	Намедонам
1	Хотираҳои такрорёбандаи изтиробӣ доир ба ҳодисаи стрессӣ	\\	1	2	3	4		
2	Хобҳои такрорёбандаи изтиробӣ доир ба ҳодисаи стрессӣ	0	1	2	3	4		
3	Шумо якбора ҳолатеро ҳис ва ё амалеро иҷро кардед, ки гӯё аз сари нав ба ҳодисаи стрессӣ дучор шудаед (гӯё шумо баз дар ҳамонҷоед ва ҳодисаро воқеан аз сар мегузаронед)	0	1	2	3	4		
4	Вақте чизе ҳодисаи стрессиро ба хотирратон овард, Шумо саҳт норохат шудед	0	1	2	3	4		
5	Вақте чизе ҳодисаи стрессиро хтиррасон кард, дар Шумо эҳсосоти саҳти ҷисмонӣ пайдо шуд (масалан, зиёд шудани таппиши дил, тангии нафас, араққунӣ)	0	1	2	3	4		
6	Шумо аз хотираҳо, фикрҳо ё ҳиссиёти алоқаманд бо ҳодисаи стрессӣ қўшиши гурехтан кардед	0	1	2	3	4		
7	Шумо аз он чизе, ки ҳодисаи стрессиро хотиррасон меқунанд (масалан, одамон, ҷой, суҳбат, амалҳо, ашё ва ё вазъиятҳои муайян) дурӣ ҷустед	0	1	2	3	4		
8	Лаҳзаҳои муҳими ҳодисаи стрессиро (ҳангоми зарӯрат) ба хотир овардан барои Шумо мушқил буд	0	1	2	3	4		

№	Давоми моҳи охир мушкilotи зерин то кадом андоза шуморо норохат кардаанд:	Норохат накардааст	Қабу беш	То андозае	Ҳеле зиёд	Тоқат-нопазир буд	Қавободан намеҳохам	Намедонам
9	Шумо яку якбора нисбат ба худ, ба дигарон ва умуман олам муносибати манфӣ пайдо кардед (масалан, дар Шумо фикрҳои пайдо шуданд, ки ман одами бадам, ба ҳеҷ кас бовар кардан лозим нест, ҳамаҷо беадолатӣ ва хатар аст)	0	1	2	3	4		
10	Шумо барои ҳодисаи стрессӣ ё он чизе, ки пас аз он гузашт, худ ва ё каси дигарро гунаҳкор шумурдед	0	1	2	3	4		
11	Ҳолатҳои, ки ҳиссиёти шадиди манфӣ, ба мисли тарс, даҳшат, ғазаб, ҳисси гунаҳкорӣ ё шармандагӣ ҳис кардед (нисбати худ ва ё каси дигар)	0	1	2	3	4		
12	Шумо ба он машғулиятҳои, ки қаблан шавқ доштед, беаъътино шудед	0	1	2	3	4		
13	Бегонагӣ ҳис кардед, гӯё байни Шумо ва дигарон деворе мавҷуд бошад	0	1	2	3	4		
14	Ба Шумо ҳис кардани ҳиссиёти мусбӣ (масалан, хушҳол шудан барои наздикони хеш, нисбати онҳо муҳаббат варзидан) душвор буд	0	1	2	3	4		
15	Дар худ рафтори бадқаҳрона, алангаи ғазаб, амалҳои бадхашмона мушоҳида кардед	0	1	2	3	4		
16	Таваккал кардед ё қорҳои кардед, ки метавонистанд ба Шумо зарар расонанд	0	1	2	3	4		

№	Давоми моҳи охир мушкilotи зерин то кадом андоза шуморо норохат кардаанд:	Норохат накардааст	Қабу беш	То андозае	Ҳеҷе зиёд	Тоқат-нопазир буд	Қавбодан намеҳам	Намедонам
17	Дар ҳолати «эҳтиёткории изтироболуд», ба ҳама чиз эътибор додан, интизории пуршиддат қарор доштед	0	1	2	3	4		
18	Ҳарос доштед, аз асабоният якбора ларзидед	0	1	2	3	4		
19	Барои Шумо мутамарказ шудан душвор буд	0	1	2	3	4		
20	Ба хоб рафтан ва сер шудан аз хоб мушкil буд	0	1	2	3	4		

Калиди пурсишномаи PCL-5 аз рӯи кластерҳои ВСБО (DSM-V):

Саволҳои 1, 2, 3, 4, 5 – ба кластери В тааллуқ доранд

Саволҳои 6, 7 – ба кластери С тааллуқ доранд

Саволҳои 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 – ба кластери D тааллуқ доранд

Саволҳои 15, 16, 17, 18, 19, 20 – ба кластери E тааллуқ доранд

Баҳогузории ҳар як муҳокима ба дараҷаи 2 ҳол ва зиёда аз он доир ба мавҷудияти осеб ишора мекунад.

Нишондиҳандаи 33 ё зиёда ҳол аз ҷамъи ҳолҳо ба эҳтимолияти мавҷудияти осебҳои клиникӣ ишора мекунад ва гузаронидани баҳодихии иловагиро (баҳодихии клиникӣ тавассути CAPS-5) ҷиҳати тасдиқи таъхисгузории ВСБО талаб менамояд.

Пурсишномаи PCL-5 шкалаи ҳассос ва воситаи зарӯрӣ барои назорати динамикаи барқароршавӣ аз осеби психикӣ ба шумор меравад.

**Замимаи 3. Баргаи Розигии огоҳона ба гузаронидани
экспертиза**

**РОЗИГИИ (РАДКУНИИ) ОГОҲОНАИ ТАШХИСШАВАН-
ДА БА ГУЗАРОНИДАНИ ТАШХИСИ СУДӢ-ТИББӢ,
ПСИХИАТРӢ, ТАШХИСИ МАЧМӢИИ ПСИХОЛОГИЮ
ПСИХИАТРӢ №_____**

Ман, _____

_____ (насаб, ном, номи падар – пурра) соли таваллуд, ҷои
зист, истиқоматкунандаи:

- Шарҳи пурра ва ҳамаҷонибаи ҳадаф ва хусусиятҳои экспер-
тизаро дар ҳолати зӯрварӣ дастрас намудам;
- Ман бо манфиатҳо, ҳатарҳо ва маҳдудиятҳои эҳтимолӣ дар
риояшавии махфият шинос карда шудам;
- Ман доири ҳуқуқ ба пешниҳоди ариза ба мақомоти ҳифзи
ҳуқуқ иттилоъ дода шудам;
- Ман доир ба он ки маълумоти дар раванди ташҳис бадасто-
вардашуда чигуна истифода бурда мешаванд, чигуна нигоҳдорӣ
мешаванд ва кӣ ба онҳо дастрасӣ дорад, бохабар карда шудам;
- Ман доир ба ҳуқуқҳо барои гузаронидани ташҳиси судӣ-
тиббӣ, психиатрӣ, психологӣ, аз ҷумла аз ҷониби коршино-
сон/ташкilotҳои ғайридавлатӣ шинос карда шудам;
- Ба ман дар бораи ҳуқуқи даст кашидан аз муоинаи тиббӣ,
бо истисноии ҳолатҳои дар қонун пешбинишуда маълумот дода
шуд.

**Ман бо ҳуҷҷати додашуда шинос карда шудам, тамоми
бандҳои он ба ман шарҳ дода шуд, бароям фаҳмо аст ва ман
бо ихтиёри худ**

розигӣ медиҳам / розигӣ намедиҳам

то нисбати ман ташҳиси судӣ-тиббӣ, психиатрӣ, ташҳиси
мачмӯии психологию психиатрӣ гузаронида шавад (ба зери ло-
зимааш хат кашед)

«___» _____ соли 20___

Имзои ташхисшаванда /намояндаи конунӣ

Дар ҳузури ман имзо карда шуд

Розигии огоҳона гирифта нашуд, шарҳ диҳед: _____

Қоршинос _____ Имзо _____

Замимаи 4. Шакли хулосаи ташхиси судии психиатрӣ ва ташхиси маҷмӯии психологию психиатрии қурбониёни эҳтимолии шиканча, муносибати бераҳмона ва зӯроварӣ

1. Шакли хулосаро психиатре бояд истифода барад, ки ҳангоми гузаронидани ташхиси судии психиатрӣ, ташхиси психологию психиатрӣ (минбаъд ташхис)-и қурбониёни эҳтимолии зӯроварӣ/шиканча ва муносибати бераҳмона (минбаъд зӯроварӣ) ба сифати қоршиноси судӣ баромад мекунад.
2. То баргузории ташхис ба даст овардани розигии огоҳонаи шахси муоинашаванда (минбаъд озмудашаванда) ё намояндаи қонунии ӯ зарур аст.
3. Ташхис бояд дар шароити барои озмудашаванда беҳатар ва риояи махфият гузаронида шавад. Ҳеҷ гуна тарафи сеюм (муфаттиш, прокурор, судя ва ғ.) набояд ҳангоми гузаронидани ташхис ҳузур дошта бошанд.
4. Ҳангоми мавҷудияти аломатҳои қисмонӣ ва психикии ҳоси шиканча, қоршинос бояд доир ба эҳтимолияти шиканча, аз ҷумла зӯроварии ҷинсӣ пурсад ва далелҳои ошкоршударо ҳуҷҷатгузорӣ кунад. Қоршинос уҳдадор аст, ки доир ба шиканча ба мақомоти прокуратура хабар диҳад.
5. Ҳангоми роҳ додан ба инкорнамоӣ, гумроҳкунӣ ва/ё тағйирдиҳии далелҳои тиббӣ аз ҷониби қоршинос мавриди гузаронидани ташхис тибқӣ муқаррароти қонун ҷавобгарӣ пешбинӣ шудааст.
6. Ҳангоми гузаронидани ташхис қоршинос уҳдадор аст, ки: а. Гузаронидани ташхиси маҷмӯиро бо баҳодиҳии далелҳои қисмонии зӯроварии эҳтимоли тавсия намояд; б. Дар ҳолати зарурат озмудашавандаро ба муоина, таъобат, офиятбахшӣ ва ҷорабиниҳои дигари минбаъду равона созад.
7. Шакли хулоса ба шахси мансабдоре супурда мешавад, ки ба тафтишоти қазия ва барқарор намудани тартиботи қонунӣ масъул аст.
8. Озмудашаванда / намояндаи қонунии ӯ метавонанд бо хулоса шинос шаванд ё нусхаи онро аз шахси мансабдори ба тафтиши ҳодисаи зӯроварӣ масъулгардонидашуда дастрас намоянд.

I. Маълумоти умумӣ

Ташкилот ва суроға: _____

Ташхис оғоз ёфт: Сана: _____ Вақт: _____

Қой: _____

Ташхис анҷом ёфт: Сана: _____ Вақт: _____

Қой: _____

Ному насаби озмудашаванда: _____

Ҳуҷчати тасдиқкунандаи шахсияти озмудашаванда (ном ва рақами ҳуҷчат): _____

Чинсият: ☐ Мард ☐ Зан. Синусол: _____ Санаи таваллуд
(рӯз/моҳ/сол): ____/____/____

Розигии огоҳона гирифта шуд: ☐ Ҳа ☐ Не

Асос барои гузаронидани ташхис: _____

Санаи таъйини ташхис: _____

Шахси таъйинкунандаи ташхис: Ному насаб: _____

Ҳуҷчати тасдиқкунандаи шахсият (ном ва рақами ҳуҷчат): _____

Қои кор: _____ Вазифа: _____

Озмудашаванда аз озодӣ маҳрум аст /озодиаш маҳдуд аст: ☐ Не

☐ Ҳа (дақиқ намоед) _____

Маълумот дар бораи коршинос: Ному насаб: _____

Ҳуҷчати тасдиқкунандаи шахсият (ном ва рақами ҳуҷчат): _____

Қои кор: _____ Вазифа: _____

Маълумот: _____ Ихтисос: _____

Собикаи кор: _____ Дараҷаи касбият
(Квалификатсия): _____

Дараҷаи /Унвони илмӣ: _____

Таҷрибаи ҳуҷчатгузории ҳолатҳои зӯрварӣ/шиканча ва муно-
сибати бераҳмона: ☐ Ҳа ☐ Не

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Мавод ва методҳои таҳқиқ: _____

II. Маълумоти анамнестӣ

Анамнези психологию иҷтимоӣ то зӯроварии эҳтимоли: Вазъи оилавӣ: _____

Фарзандон (миқдор ва синнусол): _____

Маълумот: _____

Навъи машғулият: _____

Эътиқодмандӣ: _____

Миллат / гуруҳи этникӣ: _____

Хусусиятҳои рушд (кӯдакии барвақт, мактаб, қор ва ғ.): _____

Осеби азсаргузаронида (зӯроварӣ дар синни кӯдакӣ, иштирок дар амалиёти ҷангӣ, зӯроварӣ дар хона, талафот ва ғ.): _____

Хусусиятҳои рафтор ва эътино ба осеби азсаргузаронида: _____

Муносибат дар оила: _____

Фаъолиии иҷтимоӣ, нуктаи назар / фаъолияти сиёсӣ: _____

Шавқу ҳавас/шуғлҳо: _____

Нақшаҳои оянда: _____

Дигар: _____

Бемориҳои равонии азсаргузаронида (характери беморӣ, таъбаб ва ғ.) ва ирсият:

Дар анамнез бемориҳои равонӣ мавҷуданд: ☐ Ҳа ☐ Не (дақиқ кунед) _____

Ирсият бо бемориҳои равонӣ вазнин гардидааст: ☐ Ҳа ☐ Не (дақиқ кунед) _____

Натиҷаҳои муоинаи психологӣ / психиатрии қаблан азсаргузаронидашуда (тағйирот ва вайроншавиҳои ошкоршударо номбар кунед): ☐ Ҳа ☐ Не _____

Бемориҳои дигари азсаргузаронида (характери беморӣ, таъбаб ва ғ.) ва ирсият: _____

Осебҳои азсаргузаронидаи сар ва оқибатҳои он: _____

Сӯистифода/вобастагӣ аз маводи психоактив (давомот, характери сӯистифода, табобатҳои қаблан гирифта):

Тамоку: _____

Машрубот: _____

Маводи нашъадор: _____

Дигар: _____

Маълумот аз ҳуҷҷатҳои додашудаи тиббӣ, хулосаҳои судию тиббӣ, психологӣ ва / ё психиатрӣ: _____

III. Маълумот дар бораи даъвои зӯроварӣ

Фосилаи вақт аз лаҳзаи зӯроварии эҳтимолӣ то баргузори ташхис: ____ (соат) ____ (рӯз)

Вазъияти пеш аз зӯроварӣ (яъне таъйиз, безъятиборӣ, таҳдид нисбати қурбонии эҳтимолӣ/аъзои оила/дӯстони ӯ, аъзогӣ ба ғурӯҳи муайяни иҷтимоӣ/сиёсӣ ва ғ.): _____

Тавсифи вазъияти маҳрумсозӣ/маҳдудкунӣ аз озодӣ (бо қайди ҷой, вақт ва ҷузъиёти дигар): _____

Тавсифи зӯроварии эҳтимолӣ (номбарсозӣ ва тавсифи муфассalli методҳои зӯроварӣ: _____

Хабар дар бораи зӯроварии ҷинсӣ: ☐ Ҳа (Ҷузъиётро дар боло нависед) ☐ Не

Агар «Не» бошад, саволи зеринро диҳед: «Гоҳо одамоне, ки доир ба ҳолатҳои зӯроварӣ хабар медиҳанд, мавриди зӯроварии

чинсй қарор гирифтаанд. Ин ҳолат бо Шумо рӯй додааст?» □ Ҳа
□ Не

Агар «Ҳа» бошад, тасдиқоти озмудашавандаро бақайд гиред ва
ӯро барои равонасозӣ ба ташҳиси судию тиббӣ тавсия кунед.

Маълумот дар бораи зӯроварӣ ва ҳуқуқвайронкуниҳои эҳти-
молий:

Сана (рӯз/моҳ/сол)	Чой	Зӯровари эҳтимолӣ	Ҳуқуқвайронкунанда(гон)- и эҳтимолӣ (ном, вазифа, ҷои қор, муносибат бо озмудашаванда)
1.			
2.			
3.			
4.			

Кумаки пас аз зӯровариҳои эҳтимолӣ ба озмудашаванда расони-
дашуда (кумаки ҳуқуқӣ, тиббӣ: равонасозӣ / табобат / офият-
бахшӣ): _____

IV. Муоина (баҳодиҳӣ ба ҳолати ҷисмонӣ, неврологӣ, пси- хикӣ ва психологӣ; анамнези психологию иҷтимоӣ пас аз зӯроварӣ)

Ҳолати ҷисмонӣ (бо тавсифи аломатҳои ҷисмонии зӯроварӣ): __

Ҳолати неврологӣ: _____

Вайроншавии психикӣ ва/ё ихтилолҳои дигар, аз ҷумла сӯисти-
фода/вобастагӣ аз маводи психоактив, ки пас аз зӯрварӣ ба
вучуд омадаанд (зухурот ва инкишофи симптомҳо, омилҳои ба
шиддатгирӣ ё редуксияи симптомҳо мусоидаткунанда): _____

Ҳолати психикӣ: Намуди зоҳирӣ: _____

Муносибат ба муоина ва рафтор дар вазъияти муоина: _____

Ҳолати шуур: _____

Диққат: _____

Идрок: _____

Тафаккур ва нутқ: _____

Аксуламали эмотсионалӣ ва кайфият: _____

Хотир: _____

Ақл: _____

Натиҷаҳои муоина/тестгузаронии психологӣ (натиҷаи ҳар як
тест):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Анамнези психологию иҷтимоӣ пас аз зӯроварии эҳтимолий:
Зӯроварии азсаргузаронида ба соҳаҳои зерини ҳаёти озмудаша-
ванда чигуна таъсир расонидааст:
Оила ва муносибат дар ҷомеа: _____

Маълумот/кор: _____

Ҳолати молиявӣ: _____

Нуктаи назар/фаъолияти сиёсӣ: _____

Эътиқодмандӣ: _____

Накшаҳои оянда: _____

Дигар: _____

Хулоса доир ба функцияи ҷронамоии иҷтимоӣ: _____

Давомнокии муоина: _____ соат, _____ дақиқа

**V. Асосноккунии натиҷаи таҳхис (диагноз) ва хулосаги-
риҳо**

Асосноккунии натиҷаи таҳҳис/таҳҳисҳо: _____

Ҳулосагириҳо:

I. Ҷавоб ба саволҳои дар назди таҳҳис гузошташуда:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

II. Муқаррарнамоии алоқаи байни вайроншавиҳои психикӣ ва зӯроварии эҳтимолӣ, ҳамчунин муқаррарнамоии дараҷаи мувофиқати маълумоти аз муоинаи психикӣ ба дастмада ва ҳабар дар бораи зӯроварӣ:

1) Ҳулосагириҳо доир ба ҳолати психикӣ тибқи таснифоти зерин тафсир карда мешаванд:

I. Мувофиқат намекунад: ҳалалёбиҳо наметавонанд натиҷаи осеби даъвошуда бошанд;

II. Мувофиқат мекунад: ҳалалёбиҳо метавонанд натиҷаи осеби даъвошуда бошанд, вале он мушаххас нест ва сабабҳои зиёди дигар ҷой дошта метавонанд;

III. Ба дараҷаи баланд мувофиқат мекунад: ҳалалёбиҳо метавонанд натиҷаи осеби даъвошуда бошанд, иловатан як қатор сабабҳои дигар низ имкон доранд;

IV. Амалан исбот гардид: ҳалалёбиҳо наметавонанд ба ҷуз аз тарзи даъвошуда, бо усулҳои дигар расонида шаванд.

2) Баҳогузорӣ намоед, ки маълумоти психикии ба дастмада бо назардошти муҳити маданӣ ва иҷтимоии шахси муоинашаванда то кадом андоза дар вазъияти стресси ғавқулдда эҳтимолияти бавучудой доранд ва типикӣ мебошанд.

3) Сабабҳои эҳтимолии бавучудоии вайроншавиҳои психикиро номбар кунед.

4) Динамикаи инкишофи симптомҳои психикиро дар зери таъсири ҳодисаҳои муҳими дигар баҳогузорӣ намоед.

5) Баҳогузорӣ намоед, ки маълумоти аз муоинаи психикӣ ба дастмада бо таассуроти даъвокардаи озмудашаванда то кадом андоза мувофиқанд.

III. Мувофиқати байни тамоми сарчашмаҳои маълумот (ихтилоли ҷисмонӣ, неврологӣ ва психикӣ, маълумоти анамнестӣ, маълумот доштан дар бораи методҳои шиканча, муносибати бераҳмона ва зӯроварии дар минтақаи додашуда истифодашаванда, маълумоти дигар) бо даъвои зӯроварӣ:

1) «Бо баасосгирии дараҷаи касбият, дониш ва таҷрибаҳои худ, фикр мекунам, ки даъвои озмудашаванда доир ба зӯроварӣ бо натиҷаҳои муоина:

I. Мувофиқат намекунад: ☐ Ҳа

II. Мувофиқат мекунад: ☐ Ҳа

III. Ба дараҷаи баланд мувофиқат мекунад: ☐ Ҳа

IV. Амалан исбот гардид: ☐ Ҳа

Шарҳи иловагии натиҷаҳои муоина: _____

VI. Тавсияҳо

Ба озмудашаванда муоина / табобат / офиятбахшӣ / ташҳиси иловагӣ тавсия дода шуд:

1. _____
☐ Ҳа ☐ Не

2. _____
☐ Ҳа ☐ Не

3. _____
☐ Ҳа ☐ Не

Озмудашаванда ба муоина/табобат/офиятбахшӣ/ташҳиси муш-килоти зерин ниёз дорад:

1. _____
☐ Ҳа ☐ Не

2. _____
☐ Ҳа ☐ Не

3. _____
☐ Ҳа ☐ Не

Ному насаби коршинос (бо ҳуруфи чопӣ)

Имзои коршинос

Сана

Замимаи 5. Нишондод оид ба пур кардани Шакли хулосаи ташҳиси судии психиатрӣ ва ташҳиси маҷмӯии психологию психиатрӣ

1. Шакли хулоса ҳангоми таҳияи хулосаи ташҳиси судии психиатрӣ ва ташҳиси маҷмӯии психологию психиатрӣ истифода бурда мешавад. Тавсия дода мешавад, ки хулоса ҳадди ақал аз шаш қисми зерин таркиб ёфта бошад:
 - a. Маълумоти умумӣ;
 - b. Маълумоти анамнестӣ;
 - c. Маълумот дар бораи даъвои зӯроварӣ;
 - d. Муоина;
 - e. Асосноккунии натиҷаи ташҳис/ташҳисҳо ва хулосагирӣҳо;
 - f. Тавсияҳо.
2. То баргузории ташҳис ба даст овардани розигӣ ё радкунии огоҳонаи озмудашаванда ё намояндаи қонунии ӯ доир ба баргузории ташҳис зарӯр аст. Коршинос ҳадафҳо ва хусусиятҳои ташҳисро шарҳ медиҳад, доир ба манфиат ва хатарҳои эҳтимолии он, ҳамчунин доир ба маҳдудиятҳои эҳтимолии риояи махфият хабар медиҳад. Дар натиҷаи хабардиҳӣ бояд озмудашаванда/намояндаи қонунии ӯ дарк намояд, ки маълумоти тиббии дар натиҷаи ташҳис бадастомада чигуна истифода бурда мешаванд, читавр ниғаҳдорӣ мешаванд ва кӣ ба онҳо дастрасӣ хоҳад дошт. Ҳамчунин коршинос ба озмудашаванда/намояндаи қонунии ӯ доир ба ҳуқуқи гузаронидани ташҳис дар назди коршиносони ғайридавлатӣ хабар медиҳад.
3. Розигӣ ё радкунии огоҳона барои гузаронидани ташҳис дар шакли баргаи алоҳида таҳия карда мешавад. Дар ҳолати ба даст овардани розигии огоҳона коршинос ба гузаронидани таҳқиқот шуруъ мекунад. Дар ҳолати ба даст овардани радкунии огоҳона бошад, коршинос ташҳис намегузаронад ва дар бораи ғайриимкон будани додани хулоса бо сабаби радкунии озмудашаванда Санад тартиб медиҳад.
4. Дар қисми «Маълумоти умумӣ» бояд маълумоти зерин инъикос ёбанд:
 - a. Қой ва замони баргузории ташҳис;
 - b. Ному насаб, синнусол ва ҷинсияти озмудашаванда;

- c. Розигӣ/радкунӣ огоҳона;
 - d. Асос барои баргузории ташҳис;
 - e. Маълумот дар болраи шахси таъйинкунандаи ташҳис;
 - f. Маълумот дар бораи коршинос;
 - g. Қайд доир ба он, ки коршинос оиди ҷавобгариӣ ҷинойтӣ барои радкунӣ ё сарпечӣ аз додани ҳулоса, ё барои дидаву дони-ста додани ҳулосаи дуруғ огоҳонида шудааст;
 - h. Эҳтиёҷи озмудашаванда ба тарҷимон, таъмин карда шудани тарҷимон;
 - i. Шахсони дар ташҳис ҳузурдошта ва маҳдудиятҳо ҳангоми гузаронидани он;
 - j. Саволҳои дар назди коршинос гузошташуда;
 - k. Мавод ва методҳои таҳқиқ.
5. Дар қисми дувуми ҳулоса бояд маълумоти анамнези зе-рин инъикос ёбанд:
- a. Баҳодиҳии анамнези психологию иҷтимоӣ то зӯровариӣ эҳти-молий;
 - b. Бемориҳои равонии азсаргузаронида ва ирсият;
 - c. Бемориҳои дигари азсаргузаронида ва ирсият;
 - d. Маълумот аз ҳуҷҷатҳои додашудаи тиббӣ, ҳулосаҳои судию тиббӣ, психологию психиатрӣ.
6. Дар қисми маълумот дар бораи даъвои зӯроварӣ ба таври имконпазир пурра ва муфассал тавсиф додани тамоми ҷузъиёти ҳодиса, аз ҷумла ҳолати зӯровариӣ ҷинсӣ зарӯр аст. Тавассути саволҳои кушодаи аз рӯи пайдарпайии хронологӣ додашуда ҳо-латҳои зеринро ошкор кардан зарӯр аст:
- a. Вазъияти пеш аз зӯроварӣ;
 - b. Тавсифи зӯровариӣ эҳтимолий бо истифодаи замима, ки дар он шарҳи методҳои зӯроварӣ/шиканча ва муносибати бераҳмона оварда шудааст. Шарҳи додашудаи методҳои шиканча, муноси-бати бераҳмона ва зӯроварӣ пурра ҳисобида намешавад;
 - c. Маълумот дар бораи зӯроварӣ ва ҳуқуқвайронкунандаҳои эҳтимолий;
 - d. Намудҳои кумаки бевосита пас аз зӯровариӣ эҳтимолий ра-сонидашуда.
7. Дар давом муоинаи клиникии рӯзмарраи озмудашаванда бо баҳодиҳии ҳолати ҷисмонӣ, неврологӣ, психикии ӯ гузаронида

мешавад. Ҳамчунин, муоинаи психологӣ ва баҳогузории функсияҷронамоии психологию иҷтимоӣ дар давраи пас аз зӯроварии даъвошуда сурат мегирад. Дар ин қисм ҳулоса доир ба функсияҷронамоии психологию иҷтимоӣ шакл мегирад, ки тағйироти пас аз зӯроварӣ бавучудомадаро инъикос мекунад.

8. Қисми асосноккунии натиҷаи ташҳис/ташҳисҳо ва ҳулосагирӣ он қисми ҳулоса ба шумор меравад, ки дар он асосноккунии ташҳиси гузошташуда бо номи барқунӣ далелҳои клиникаи вайроншавии психикӣ ошкоршуда оварда мешаванд. Ин қисм ҷавоб ба саволҳои дар назди қарбдор гузошташударо дар бар мегирад. Ҳамчунин дар ин қисм алоқаи байни вайроншавии психикӣ ва зӯроварии эҳтимоли муқаррар карда мешавад, инчунин дараҷаи мувофиқати маълумоти аз муоинаи психикӣ ба дастмада ва хабар дар бораи зӯроварӣ низ муқаррар карда мешавад. Баҳогузорӣ карда мешавад, ки маълумоти психикӣ ба дастмада бо назардошти муҳити маданӣ ва иҷтимоии шахси муоинашаванда то қадом андоза дар вазъияти стресси ғавқулдда эҳтимолияти бавучудодоранд ва типикӣ мебошанд. Ҳолати воқеии озмудашаванда дар муносибат бо динамикаи вайроншавии психикӣ нишон дода мешавад. Омилҳои ба таври мутавозӣ вучуддоштаи стресс, ки озмудашаванда зерин таъсири онҳо қарор дорад (таъкиботи идомадор, муҳочирати иҷборӣ, аздастдихии оила, аздастдихии нақши иҷтимоӣ ва монанди инҳо) ва ба ҳолати психикӣ ӯ таъсир мерасонанд, муқаррар карда мешаванд. Дар охир алоқаи байни тамоми сарчашмаҳои маълумот (ихтилоли ҳисмонӣ, неврологӣ ва психикӣ, маълумоти анамнестӣ, маълумот доштан дар бораи методҳои шиканча, муносибати бераҳмона ва зӯроварии дар минтақаи додашуда истифодашаванда, маълумоти дигар) бо даъвои зӯроварӣ тибқи таснифоти муайянкардаи Протоколи Истанбулӣ муқаррар карда мешавад:

а. Мувофиқат намекунад: ҳалалёбиҳо наметавонанд натиҷаи осеби даъвошуда бошанд;

б. Мувофиқат мекунад: ҳалалёбиҳо метавонанд натиҷаи осеби даъвошуда бошанд, вале он мушаххас нест ва сабабҳои зиёди дигар қой дошта метавонанд;

- с. Ба дараҷаи баланд мувофиқат мекунад: ҳалалёбиҳо метавонанд натиҷаи осеби даъвошуда бошанд, иловатан як қатор сабабҳои дигар низ имкон доранд;
- d. Амалан исбот гардид: ҳалалёбиҳо наметавонанд ба ҷуз аз тарзи даъвошуда, бо усулҳои дигар расонида шаванд.
9. Дар қисми охирин ба қаршинос зарӯр аст, ки муоина, табобат, офиятбахшӣ ё баргузори ташҳиси дигар ва монанди инҳоро тавсия намояд.
10. Қаршинос ба ҳулоса имзо мегузорад.

Адабиёт

1. Австралийское психологическое общество и Австралийское общество Красного Креста (2011). Первая психологическая помощь. Руководство для Австралии. Melbourne, Carlton.
2. Агазаде Н. Психосоциальная помощь жертвам торговли людьми. Руководство для участников. Душанбе, 2015 г.
3. Агазаде Н. Психосоциальная помощь жертвам торговли людьми // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.– 2016.– №3(38) [Электронный ресурс].– URL: Доступно на сайте: <http://mprj.ru> (дата обращения: 28.07.2020). УДК 159.9:616.89.
4. Американская психиатрическая ассоциация, (2013). Диагностический и статистический справочник по психическим расстройствам, 5-е издание (DSM-V). Доступно на сайте: https://con-med.ru/magazines/vsemirnaya_psikhiatriya/vsemirnaya_psikhiatriya-02_2013/dsm_5_klassifikatsiya_i_izmeneniya_kriteriev/
5. Бенджамин Колодзин. Как жить после психической травмы. Психотерапия, Б.Д. Карвасарский, Москва, «Медицина», 1985.
6. Брайант Р.А. (2011). “Острое стрессовое расстройство как предвестник посттравматического стрессового расстройства: систематический обзор». Журнал клинической психиатрии 72, 233–239.
7. Буэлл, Дженет (2006). Пособие по первой эмоциональной помощи. ISBN-10: 1929830157, USA.
8. Всемирная организация здравоохранения, Фонд помощи жертвам военных травм и World Vision International (2011). Первая психологическая помощь: Руководство для полевых работников. ВОЗ: Женева.
9. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Кузьменко Т.С. Антистрессорные реакции и активационная терапия.– М.: «ИМЕДИС», 1998.
10. Конвенция против пыток и других жестоких, бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения и наказания. Принята резолюцией 39/46 Генеральной Ассамблеи

от 10 декабря 1984 года. Доступно на сайте: <http://www.prokuratura.tj/images/files/2015/mejdunarodnoe-sotrudnichestvo/konvenciya-protiv-pytok-i-drugih-zhestokih-beschelovechnyh-ili-unizhayuih-dostoinstvo-vidov-obraeniya-i-nakazaniya.pdf>

11. Лернер, Марк Д. и Шелтон, Р.Д. (2005). Комплексное ведение острого травматического стресса. Commack, New York: Американская академия экспертов в области травматического стресса.
12. Миллер В.Р. (2003). Психотерапия, усиливающая мотивацию: описание подхода к консультированию. Bethesda, MD: Национальный институт по борьбе с наркоманией. Доступно на сайте: <http://www.nida.nih.gov/adac/ADAC9.html>
13. Минимальные стандартные правила обращения с заключенными. Приняты на первом Конгрессе Организации Объединенных Наций по предупреждению преступности и обращению с правонарушителями, состоявшемся в Женеве в 1955 году, и одобрены Экономическим и Социальным Советом в его резолюциях 663 С (XXIV) от 31 июля 1957 года и 2076 (LXII) от 13 мая 1977 года; Доступно на сайте: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/prison.shtml
14. Отто, М.В., Смитс, Дж.А.Дж., и Риз, Х.Е. (2004). «Когнитивно-поведенческая терапия для лечения тревожных расстройств». Журнал клинической психиатрии, 65 (Дополнение 5), 34–41.
15. МКБ 10, доступно на сайте: <http://mkb-10.com/index.php?pid=21089>
16. Общественное здравоохранение и насилие - факты и тенденции в Европе, Копенгаген, 3 октября, факты и цифры 10/02, 2002, Данные взяты из Всемирного доклада ВОЗ о насилии и здоровье (World report on violence and health). Доступно на сайте: (http://www.who.int/violence_injury_prevention);
17. Попович Л. Жестокое обращение и пытки, последствия и помощь. Руководство по реабилитации жертв пыток, нечеловеческого обращения и различных форм насилия, а также их близких и родственников. Москва, 2010. Доступно на

сайте:

<http://stoptorture.humanrightsembassy.org/attachments/article/138/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%9F%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87.%20%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B2%20%D0%BF%D1%8B%D1%82%D0%BE%D0%BA.%20%D0%BD%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5>

18. Пытки. Психические и Физические последствия пыток; Принципы составления медицинских заключений. Лечение и реабилитация. Международные стандарты врачебной этики и Международные стандарты медицинского обслуживания в тюрьмах. Тбилиси, 2010. Доступно на сайте: http://empathy.ge/wp-content/uploads/2014/12/Medical_Manual_RUSSIAN-VERSION_2010.pdf
19. Руководство по эффективному расследованию и документированию пыток и других жестоких, бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения и наказания (Стамбульский протокол), 9 августа 1999. Доступно на сайте: <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1ru.pdf>;
20. Руководящие принципы для врачей, касающиеся пыток и других жестоких бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения и наказания в связи с задержанием и тюремным заключением (Токийская декларация 1975 г.); Доступно на сайте: <https://studopedia.org/9-163175.html>
21. Свод принципов защиты всех лиц, подвергаемых задержанию или заключению в какой бы то ни было форме. Принят резолюцией 43/173 Генеральной Ассамблеи ООН от 9 декабря 1988 года. Доступно на сайте:

- http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/detent.shtml;
22. Модель экстренной психологической помощи - Теоретические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи МГППУ. Доступно на сайте: https://psyjournals.ru/cepp/issue/45300_full.shtml
 23. Факультативный протокол к Конвенции против пыток и других жестоких бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения и наказания. Принят резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН A/RES/57/199 от 18 декабря 2002 г., Доступно на сайте: <http://www.ohchr.org/RU/ProfessionalInterest/Pages/OPCAT.aspx>;
 23. Эффективное документирование насилия, пыток и других жестоких, бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения и наказания. Практическое руководство для медицинских специалистов всех уровней здравоохранения и других ведомств Кыргызской Республики. Бишкек 2014. Доступно на сайте: <https://old.kgma.kg/pdf%20files/%D0%9A%D0%A0%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%B%D0%B8%D1%8F.pdf>
 24. American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV-TR, 4th ed. (Washington, D.C., 1994).
 25. Amnesty International, Amnesty International Report 1999 (London, AIP, 1999).
 26. Foa, E.B., & Riggs, D.S. (1995). Posttraumatic Stress Disorder following assault: Theoretical considerations and empirical findings. Current Directions in Psychological Science.
 27. M. Basoglu, "Prevention of torture and care of survivors: an integrated approach», The Journal of the American Medical Association (JAMA), 270 1993:606-611.

28. P.J. Farias, «Emotional distress and its socio-political correlates in Salvadoran refugees: analysis of a clinical sample», Culture, Medicine and Psychiatry, vol.15 (1991), pp.167–192.
29. B.K. Jordan and others, «Lifetime and current prevalence of specific psychiatric disorders among Vietnam veterans and controls», Archives of General Psychiatry, vol.48, No3, (1991) pp.207–215.
30. V. Iacopino, “Treatment of survivors of political torture: commentary», The Journal of Ambulatory Care Management, 21(2) 1998:5-13.
31. World Health Organization. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders (Geneva, 1994).
32. <http://www.hbclub.ru/service/oshomeditaciya/http://www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1ru.pdf>
33. <http://p112.spb.ru/2-uncategorised/229-posttravmaticheskoe-stressovoe-rasstrojstvo.html>
34. <https://hurma.work/ru/blog/pravila-relaksaczii-effektivnye-tehniki-i-sposoby-snyat-stress/>
35. <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-printsipy-okazaniya-mediko-psihologicheskoy-pomoschi-zhertvam-nasiliya>
36. <https://psy.su/feed/2307/>