



ВАЗОРАТИ ТАНДУРУСТӢ  
ВА ҲИФЗИ ИҶТИМОИИ АҲОЛИИ  
ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН



**IOM Development Fund**  
DEVELOPING CAPACITIES IN MIGRATION MANAGEMENT

МТД «ДОНИШКАДАИ ТАҲСИЛОТИ БАЪДИДИПЛОМИИ  
КОРМАНДОНИ СОҶАИ ТАНДУРУСТИИ  
ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН»

# ТАРТИБИ АМАЛИЁТИ СТАНДАРТӢ ҲАНГОМИ КОР БО ҚУРБОНИЁНИ САВДОИ ОДАМОН

(тавсияҳои методӣ барои кормандони  
хадамоти иҷтимоиву психологӣ)

Душанбе - 2020





ВАЗОРАТИ ТАНДУРУСТӢ  
ВА ҲИФЗИ ИҶТИМОИИ АҲОЛИИ  
ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН



**IOM Development Fund**  
DEVELOPING CAPACITIES IN MIGRATION MANAGEMENT

**МТД «ДОНИШКАДАИ ТАҲСИЛОТИ БАЪДИДИПЛОМИИ КОРМАНДОНИ  
СОҲАИ ТАНДУРУСТИИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН»**

**ТАРТИБИ АМАЛИЁТИ СТАНДАРТИ  
ҲАНГОМИ КОР БО ҚУРБОНИЁНИ  
САВДОИ ОДАМОН**  
(тавсияҳои методӣ барои кормандони хадмоти иҷтимоиву  
психологӣ)

Душанбе – 2020

**ББК - 88,5**

**Қ - 75**

**Тартиби амалиёти стандартӣ хангоми кор бо қурбониёни савдои одамон (тавсияҳои методӣ барои кормандони хадмоти иҷтимоиву психологӣ). Мураттибон: Қодирова З.Д., Каримиён Қ.М. –Душанбе, 2020. 49 саҳ.**

Дастурамали методӣ шарҳи мафҳумҳои асосӣ ва маълумоти заминавиро доир ба хусусиятҳои қори иҷтимоиву психологӣ бо қурбониёни савдои одамон дар бар гирифта, тартиби ба стандарт даровардашудаи пайдарпайии қадамҳои кумакро баён менамояд.

Дастурамал ба кормандони хадмоти иҷтимоиву психологӣ ва дигар алоқамандони масоили кумак ба қурбониёни савдои одамон равона гардидааст.

Дастурамали методии мазкур аз қониби Намояндагии Созмони Байналмилалӣ Муҳоҷират (СБМ)-Оҷонсии СММ оид ба Муҳоҷират дар Ҷумҳурии Тоҷикистон дар доираи лоиҳаи «Таҳкими тавоноӣҳои ниҳодҳои давлатӣ ва ҷомеаи шаҳрвандӣ ва муқолама доир ба савдои дохилии одамон дар Тоҷикистон» таҳия карда шудааст. Нашри Дастурамали методӣ бо пуштибонии молиявии Бунёди рушди Созмони Байналмилалӣ Муҳоҷират (IDF) ба даст омад.

Мазмун ва мундариҷаи ин эҷод танҳо ба муаллифон мансуб буда, метавонад бо нуқтаи назари СБМ мувофиқат нанамояд.

Ройгон паҳн карда мешавад.

**Мурағтибон:**

Қодирова З.Д. – рағонпизишк, ассистенти кафедраи психиатрия ва нарқологияи ба номи профессор М.Ғ.Ғуломови ДДТТ ба номи Абӯалӣ ибни Сино.

Қаримиён Қ.М. – рағоншинос, ассистенти кафедраи забонҳо бо курси иттилооти компютери ДТБКСТҚТ.

**Муҳаррир:** Шехов А.М. – мудири кафедраи забонҳо бо курси иттилооти компютери ДТБКСТҚТ.

**Муқарризон:**

Шаропова Н.М. - мудири кафедраи психиатрия ва нарқологияи ба номи профессор М.Ғ.Ғуломови ДДТТ ба номи Абӯалӣ ибни Сино, д.и.т., профессор.

Шарипова М.Ё. – раиси ТҚ «Қамъияти рағоншиносон – машваратчиён ва рағондармонҳои Қумҳурии Тоҷикистон», номзади илмҳои психолоғӣ, дотсенти кафедраи психологияи ДМТ.

Малахов М.Н. – директори маркази миллии мониторинг ва пешгирии нашъамандӣ дар назди Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Қумҳурии Тоҷикистон.

Бо қарори Шӯрои марказии таълимию методи МТД «ДТБКСТҚТ», суратчаласаи 4/3 аз 24.09.2019 ба нашр тавсия карда шудааст.

## МУНДАРИЧА

<b>Муқаддима .....</b>	<b>4</b>
<b>1. Муқаррароти умумӣ .....</b>	<b>5</b>
1.1. Ҳадафҳои Тартиби амалиёти стандартӣ (ТАС).....	5
1.2. Тафсири истилоҳот.....	5
1.3. Принсипҳои ахлоқии кор бо ҚСО.....	9
<b>2. Тартиби амалиёти стандартӣ (ТАС) .....</b>	<b>12</b>
Қадами 1. Қабул ва барқарорсозии робита.....	12
Қадами 2. Мусоҳиба ва баҳодихӣ ба ҳолати психологӣ.....	16
Қадами 3. Машваратдиҳии психологӣ .....	20
Қадами 4. Бозравонасозӣ .....	25
Қадами 5. Худкумакрасонӣ ва дастгирии ҳамтоён .....	27
Қадами 6. Тавонбахшӣ ва интегратсияи иҷтимоӣ .....	33
Қадами 7. Мониторинг ва дастгирии минбаъда .....	35
<b>3. Замимаҳо.....</b>	<b>36</b>
3.1. Уҳдадорихо ва салоҳияти шахсони хизматрасон .....	36
3.2. Машқҳо барои бартарафсозии стресс.....	39
3.3. Барномаи мониторинги ҳолати психологиву иҷтимоии ҚСО .....	41
<b>Рӯйхати адабиёт .....</b>	<b>46</b>

## МУҚАДДИМА

Зери мафҳуми савдои одамон дар умум шаклҳои гуногуни истисмори одамон фаҳмида мешавад, ки бидуни розигии огоҳонаи ҳуди онҳо ва сарфи назар кардани манфиатҳои онҳо сурат мегиранд. Ҳангоми мавриди истифодабарӣ қарор доштан ва ҳатто пас аз озод шудан аз он низ чунин шахсон метавонанд мавриди поймолкунии ҳуқуқи озодихо, зӯрварӣ, таҳқиру таъбиз ва доғи нанги иҷтимоӣ қарор гиранд, ки дар натиҷа онҳо метавонанд осебҳои гуногундараҷаи раваниву ҷисмонӣ бардоранд.

Таҷрибаи ҷомеаи мутамадин ва кишварҳои пешрафта нишон медиҳанд, ки барои пурра барқарор намудани шахсияти қурбонӣ савдои одамон аз назари мавқеи ҳуқуқӣ иҷтимоӣ ва саломатии ҷисмониву раванӣ фаъолият ва ҳамкориҳои ниҳодҳои гуногун зарур аст. Дар кишвари мо бо дарки воқеияти замон аллакай заминаҳои ҳуқуқии пайгирии падидаи савдои одамон ва шаклҳои гуногуни хизматрасонӣ ба қурбонӣ он муҳайё карда шудаанд ва мавриди амал қарор доранд, аммо дар яке аз самтҳои муҳими ин ҷода, ки барқарорсозии иҷтимоиву психологӣ қурбонӣ савдои одамон мебошад, фаъолиятҳо нисбатан суст ба роҳ монда шудаанд. Ин пеш аз ҳама бо норасоии мутахассисони соҳаи раваншиносӣ ва рушди нокифояи ҳадамоти солимии равонии аҳоли алоқаманд аст.

Таҳлилҳо нишон медиҳанд, ки роҳи нисбатан мувофиқи ҳалли ин мушкилот дар вазъияти додашуда мусаллаҳ намудани кормандони ҳадамоти иҷтимоӣ бо дониш ва малақаҳои амалии кори психологӣ бо қурбонӣ савдои одамон мебошад. Ин натиҷаро тавассути ташкили машғулиятҳои омӯзишӣ бо ҳайати кормандони ҳадамоти иҷтимоӣ ва таҳияи дастурҳои методӣ бо нишондоди амалҳои пайдарпай ва мушаххас ҳангоми кор бо қурбонӣ савдои одамон ба даст овардан мумкин аст.

Дастури мазкур, ки бо дастгирии намоёндагии Созмони Байналмилалӣ Муҳочират – очонсии СММ доир ба муҳочират дар Тоҷикистон таҳия гардидааст, маҳз ҳамин ҳадафхоро пайгирӣ намуда, барои кормандони ҳадамоти иҷтимоӣ пешбинӣ шудааст.

## 1. Муқарроти умумӣ

### 1.1. ҲАДАФҲОИ ТАРТИБИ АМАЛИЁТИ СТАНДАРТИ (ТАС)

Қурбониёни савдои одамон (ҚСО) чӣ дар раванди таҷрибаи савдои одамон ва чӣ пас аз озод шудан аз он ба мушкилоти мухталифи иҷтимоиву психологӣ рӯ ба рӯ мегарданд. Вобаста ба ҳолати азсаргузаронида дараҷаи стресс дар онҳо хеле баланд аст. Имконияти дуруст паси саркардани ин стресс на танҳо аз далели озодшавӣ аз вазъияти қочок, балки аз самаранокии ёрии психологӣ-иҷтимоӣ низ вобастагӣ дорад, ки қобилиятҳои шахсии қурбонӣ ва инчунин дараҷаи устувории ўро ба ҳаёт баланд мебардорад.

Барои ҳалли мушкилоти иҷтимоиву психологӣ қурбониёни савдои одамон ва барқарорсозии иҷтимоии онҳо раҳёфти маҷмӯӣ ва ҲАМОҲАНГСОЗИШУДА зарур аст. Тартиби амалиёти стандартии мазкур роҳнамоест, ки метавонад доир ба низом ва пайдарпайии раванди расонидани кумаки иҷтимоиву психологӣ ба ҚСО ба кормандони ҳадамоти иҷтимоӣ тавсияҳои амалӣ пешниҳод кунад.

Ҳадафи ТАС муайян намудани марҳаланокии мантиқии раванди кумаки иҷтимоиву психологӣ ба ҚСО, равшан кардани вазифаҳои ҳар як марҳала, ҲАМОҲАНГСОЗӢ ва ба низом даровардани ҳамкориҳои байнисоҳавии ҳадамоти иҷтимоӣ дар масъалаи барқарорсозии иҷтимоии қурбониёни савдои одамон мебошад.

### 1.2. ТАҲСИРИ ИСТИЛОҲОТ

#### *Ихтисорот*

ВАО – воситаҳои ахбори омма

ВСБО – вайроншавиҳои стрессии баъдиосебӣ

ВШС – вайроншавиҳои шадиди стрессӣ

ҚСО – қурбонии/қурбониёни савдои одамон

СБМ – Созмони Байналмилалӣ Муҳоҷират

ТАС – тартиби амалиёти стандартӣ

ТУТ – Ташкилоти Умумичахонии Тандурустӣ

### *Истилоҳот*

**Ақидаҳои параноидӣ** – фикру ақидаҳои нодуруст шакл гирифта, сафсатаҳо, нобоварӣ ба одамон, шубҳанок ва ғаразнок шумурдани рафтори онҳо.

**Анорексия** – вайроншавии психогенӣ дар намуди ақсуламали инкории организм ба хӯрок (қабул накардан ё қай кардани хӯрок).

**Вайроншавии психогенӣ** – вайроншавӣ, ки дар заминаи сабабҳои раванӣ (стресс, тарс ва ғ.) ба вучуд омадаанд.

**Вайроншавии изтиробӣ** – таассуроти ногувор ва изтироби равшан зоҳиршудаи тӯлонӣ азиятдиҳанда, ки ҚСО ба таври беасос ва ғайриихтиёр доир ба самтҳои гуногуни ҳаёти ҳеш, аз ҷумла, саломатӣ, бехатарӣ, ҷаҳолияти қорӣ, муносибатҳо ва монанди инҳо аз сар мегузаронад.

**Вайроншавии стрессии баъдиосебӣ (ВСБО)** – ҳолати вазнини психикӣ дар намуди эҳсоси такрор азсаргузаронии вазъияти осебӣ, ки ҚСО пас аз осеби амиқи психикӣ аз сар мегузаронанд.

**Вайроншавии шадиди стрессӣ (ВШС)** – тағйироти пуршиддат вале муваққатӣ, ки дар одами аз нигоҳи раванӣ солим ҳамчун ақсуламал ба стресси ҷавқулодаи ҷисмонӣ ё психикӣ инкишоф меёбад ва шиддати он одатан баъд аз якҷанд соат ё рӯз кам суст мешавад.

**Визуализатсия** – бо ёрии ҳаёл дар шуур офаридани образи муҳит ё вазъияти дилхоҳ барои бартарариф сохтани шиддати психикӣ.

**Ғаллотсинатсия** – идрок намудани объектҳои дар асл вучуднадошта (ба назар намудани чизҳо, садоҳо, бӯйҳо, мазза ва ғ.).

**Гӯшкунии ғайбӣ** - тарзи дарки ҳолати психологӣ, ҳиссиёт ва афкори ҚСО аз ҷониби мушовир, ки тавассути усулҳои махсуси ифодаи тавачҷуҳи хеш ба роҳ монда мешавад.

**Дастгирии ҳамтоён** – дастгирии психологии ҚСО, ки аз ҷониби аъзоёни гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ – собиқ ҚСО дар асоси принсипи мубодилаи таҷрибаи барқароршавии муваффақона ба роҳ монда мешавад.

**Дастгирии психологии ҚСО** – истифодаи шаклҳои муносибати инсондӯстона дар раванди ҳамкорихо ва дигар намудҳои робитаҳои иҷтимоӣ бо ҚСО аст, ки бо назардошти манфиатҳои раванди барқароршавии иҷтимоӣ ву психологии онҳо ба роҳ монда мешавад.

**Диссимулятсия** – ба таври шуурона пинҳон доштани беморӣ ё мушкilotи муайяни иҷтимоӣ ву психологӣ ва нишонаҳои он аз ҷониби ҚСО бо сабаби тарс аз тамғагузорӣ шудан.

**Диссоциатсия** – яке аз шаклҳои механизми ҳимояи психикӣ, ки ҳангоми он одам бешуурона худро аз таъсири нуговори воқеияти атроф ҳимоя карда истода, онро дарк намекунад. Чунин одамон одатан ҳолаташонро бо ибораи “гӯё ин ҳодиса на бо ман, балки бо каси дигар рӯй дода буд” ифода мекунанд.

**Дистресс** – аксуламалҳои организм ба вазъиятҳои осебӣ, ки боиси вайроншавии вазнини мутобиқшавӣ, кандашавии робита бо олами атроф, аздастдиҳии назорати шуурона ва харобии шахсият мегарданд.

**Қурбонии савдои одамон (ҚСО)** – шахси воқеии аз савдои одамон зарардида, аз ҷумла ба савдои одамон ҷалбшуда ё дар вазъияти ноилҷӣ нигоҳдошташаванда, новобаста аз вазъи муруфиавии ӯ, инчунин мавҷуд будан ё набудани розигии ӯ ба пешниҳод намудан, ҷалб кардан, интиқол додан, пинҳон кардан, супоридан, фуруш, истисмор ва дигар ҳаракатҳое, ки ба савдои одамон вобастаанд.

**Мониторинг** – назорату мушоҳидаи муназзам ва баҳодихӣ ба ҳолати психологии ҚСО дар давоми давраи муайян.

**Мушовир** – психолог ё корманди иҷтимоӣ, ки ба ҚСО ҳадамоти машваратӣ мерасонад.

**Осеби психикӣ** – тағйироти шадиди ҳолати психикии одам, ки ҳамчун аксуламал ба вазъияти бухронӣ, зери таъсири пуршиддати омилҳои зарарноки муҳит, аз ҷумла таъсири эмотсионалӣ, стрессии одамони дигар ба амал омада, номутобикати психологиро ба вуҷуд меоварад.

**Осудашавӣ (релаксатсия)** – баргараф намудани шиддати мушакӣ бо ёрии усулҳои махсус.

**Рафтори агрессивӣ** – аксуламали бадхашмонаи ҚСО ба стресси азсаргузаронида, ки ҳамчун механизми химоявии психологӣ метавонад ба шахсон ё объектҳои алоҳида равона гардад.

**Реинтегратсия** – пайвастшавии такрорӣ (бозгашт ва воридшавӣ)- и ҚСО ба муҳити иҷтимоии ҳеш.

**Реструктуризатсияи маърифатӣ** – усули танзими психикии ҳолати норухаткунанда бо роҳи тағйири фикрҳо, ки тадричан ба тағйири ҳолати эмотсионалӣ бурда мерасонад.

**Савдои одамон** - хариду фурӯши одам ва ё нисбат ба ӯ анҷом додани дигар аҳдҳои ғайриқонунӣ аст, ки дар онҳо вай ҳамчун объекти моликият баромад мекунад, ҳамчунин новобаста аз розигии қурбонӣ бо мақсади истисмори ӯ ё бо дигар тарз гирифтани фоидаи ғайриқонунӣ пешниҳод намудан, чалб кардан, интиқол додан, пинҳон кардан, супоридан ё гирифтани одам бо истифодаи маҷбуркунӣ, рабудан, фиреб, сӯистифода намудани гунаҳгор аз вазъи хизмати худ, сӯистифода аз боварӣ ё ҳолати очизии қурбонии савдои одамон ва ё ришвадихӣ ба шахсе, ки қурбонӣ таҳти вобастагии ӯ қарор дорад.

**Стресс** – ҳолати пуршиддат ва ҳаяҷоннок, ки ҳамчун аксуламали организм ва психика нисбати вазъиятҳои ногаҳониву масъулиятнок ба амал меояд.

**Тавонбахшӣ (реабилитатсия)** – раванди барқарор намудани ҳолати оптималии саломатӣ ва неқӯаҳволии иҷтимоиву психологӣ шахс пас аз таҷрибаи тӯлонии савдои одамон.

**Тамғагузорӣ (стигматизатсия)** – доғи нанг ё мансуб донистани ягон сифати манфӣ ба ҚСО, ки сабаби чудошавӣ аз ҷомеа ва монеаи раванди барқароршавии иҷтимоии онҳо мешавад.

**Эмпатия** – қобилияти дарки таассуроти ҚСО аз ҷониби психолог ё корманди хадамоти иҷтимоӣ

### 1.3. ПРИНЦИПҲОИ АХЛОҚИИ КОР БО ҚСО

Ҳангоми кор бо қурбониёни савдои одамон, қабл аз ҳама чунин принципҳои асосиро, ки ҷомеаи ҷаҳонӣ бо мақсади ноил гардидан ба страндарти ягонаи расонидани кумак дар соҳаҳои ниҳоят ҳассос таҳия намудааст, ба инобат гирифтани зарур аст:

**1. Нарасонидани зарар.** Ҳангоми гузаронидани суҳбат, таъхир ё ҷамагуна расмиёти дигар агар эҳтимолияти шиддат гирифтани осеби равонӣ ё зараррасониҳои дигар мавҷуд бошад, ки ҳолати шахсро нисбат ба вазъи ҳозирааш бадтар мегардонад, пас дар ҳамин лаҳзаи мушаххас набояд ин амалро анҷом дод.

**2. Махфият.** Махфӣ нигоҳ доштани ҷамагуна маълумоти бо ҳолати азсаргузаронидаи ҚСО алоқаманд махсусан муҳим аст, зеро паҳншавии нохоҳами чунин маълумот метавонад сабаби тамғагузорӣ ва радшавии қурбониён аз ҷониби ҷомеа гардад. Ҳамчун эҳтимолияти

такроран ба вазъияти савдои одамон афтидани қурбонӣ мавҷуд аст. Вобаста ба ин:

- Қурбонии савдои одамон ҳуқуқ дорад танҳо доир ба он чизе сухан гӯяд, ки худ хоҳиш дорад.
- Иттилооте, ки ҚСО изҳор мекунад, бояд танҳо бо аъзои коллективи ташкилоти кумақрасон муҳокима шавад.
- Шахсони хизматрасон қайдҳояшонро набояд ба таври хаттӣ анҷом диҳанд.
- Тамоми ҳуҷҷатҳое, ки маълумоти махфии қурбонии савдои одамонро дар бар гирифта, метавонанд шахсият ва ҳолати онҳоро ифшо созанд, бояд ҳифз карда шаванд ва беназорат гузошта нашаванд.
- Махфиятро танҳо дар ҳолате вайрон кардан мумкин аст, ки хатари бевоситаи марг ё зӯроварӣ (тамоюл ба худкушӣ ва ё куштори дигарон) ё эҳтимолияти зарари ҷиддӣ ба саломатӣ (масалан, анорексия) мавҷуд аст. Агар махфият ҳалалдор карда шавад, пас мушовир бояд инро дарҳол ба мизоч хабар диҳад.
- Дар баъзе вазъиятҳои истисноӣ низ мушовир метавонад махфиятро ҳалалдор намояд, масалан, дар ҳолати дарҳости таърихи беморӣ аз беморхона, аммо танҳо пас аз дастрас намудани розигии хаттии ҳуди ӯ.

**3. Бехатарӣ.** Ҳатто пас аз озодшавӣ аз вазъияти савдои одамон низ, ҚСО дар назди собиқ савдогарони худ осебпазиранд. Таъмини бехатарӣ барои аксар қурбонӣҳои афзалияти аввалиндараҷа боқӣ мемонад. Аз ин рӯ ин масъала бояд ҷузъи ҷудонашавандаи ҳамагуна кумақрасонӣ бошад. Дар асл ба вучуд овардани ҳисси амният ва бехатарӣ қадами аввалин дар тавонбахшии ҚСО ба шумор меравад.

**4. Розигӣ ва интиҳоби огоҳона.** Қурбонӣҳои савдои одамон одатан доир ба имконият ва имтиёзҳои кориву иҷтимоӣ дар ҷомеа маълумоти пурра надоранд. Онҳо ба иттилооти боварибахш ва тасаввуроти аниқи имконияти мавҷудашон ниёз доранд. Барои онҳо маълумот додан муҳим аст, то тасмимҳои гирифта тавонанд. Мушовир набояд тавсияҳо, балки танҳо маълумотҳо пешниҳод намояд.

**5. Барқарорсозии боварӣ ба қувваи хеш.** Муносибати байни мушовир бо ҚСО бояд дар асоси принципҳои эҳтироми байниҳамӣ ва ҳамкориҳои шарикона ба роҳ монда шавад, зеро танҳо бо ҳамин тарз худбаҳодихӣ ва боварии ўро ба қувваи хеш баланд бардоштан мумкин аст. Зимнан, мизочро ба тасмимгириҳои мустақилона, бидуни маслиҳатҳои дигарон, ҳавасманд намудан лозим аст. Мушовир бояд бо ҳар роҳ мизочро таъкид намояд, ки ў барои ҳаёти мустақилона қобил аст.

**6. Маҳкум накардан.** Қурбонии савдои одамонро набояд мазаммат кард ва гунаҳкор донист, чунки ў таҳти таъсири фиребу зўроварӣ амал кардааст.

**7. Кумақрасонии босалоҳият.** Ба ҚСО бояд ҳайати таълимгирифта кумақ расонад. Ҳайате, ки бо ҚСО кор мекунад, бояд дарк намояд, ки онҳо қурбонӣни поймолшавии дағалонаи ҳуқуқи инсон мебошанд ва вобаста ба он ҳимояи ҳуқуқ, аз ҷумла пешгирии осеббинии такрориро таъмин намоянд.

**8. Дастгирии бечунучаро.** Таҷрибаи гунаҳкорсозии қурбонӣ дар тамоми вазъиятҳои стрессӣ ва махсусан дар ҳолати ҚСО ба таври васеъ паҳншуда аст, ки хатои маҳз мебошад. Аз ин рӯ ҳангоми расонидани ҳадамоти психологию иҷтимоӣ муҳокима накардани қурбонӣ зарур аст. Дастгирӣ бояд бечунучаро, бидуни шартгузори ва ба таври маҷмӯӣ расонида шавад.

**9. Салоҳияти байнифарҳангӣ.** Ҳангоми кор бо ҚСО ба инобат гирифтани зарур аст, ки омилҳои фарҳангӣ, наҷодӣ, ахлоқи миллий, эътиқод ва забонӣ ба раванди муносибати байниҳамдигарии мушовир ва мизоч чигуна таъсир расонида метавонанд.

## 2. Тартиби амалиёти стандартӣ (ТАС)

### ҚАДАМИ 1. ҚАБУЛ ВА БАРҚАРОРСОЗИИ РОБИТА

Тарзи муошират бо шахси таҷрибаи савдои одамонро азсаргузаронида ниҳоят муҳим аст. Одамони ҳолати бухрониро азсаргузаронида метавонанд дар ҳолатҳои вазнини равонӣ қарор гиранд. Баъзеҳо худро дар ҳодисаи рӯйдода гунаҳкор меҳисобанд. Оромии худро нигоҳ дошта ва дар рафтори худ дарки ҳамсухбатро намоиш дода, шумо метавонед, ки ба одамон, ҳисси боварӣ, бехатарӣ ва эҳсоси таҳти ҳимоя ва ғамхорӣ буданро ба вучуд оваред. ҚСО эҳтимол хоҳиши нақл кардани таассуроти хешро дошта бошанд. Гӯш кардани нақли осебдидагон – ин аллақай дастгирии бузург аст. Аммо, муҳим аст, ки одамон барои нақл кардани таассуроти хеш мачбур карда нашаванд. Баъзеҳо хоҳиши доир ба таассурот ва муҳити шахсии хеш ба дигарон гуфтанро надоранд. Дар айни замон, метавонанд барои онҳо муҳим бошад, ки шумо бо ҳузуратон онҳоро дастгирӣ намоед, бигузор ҳатто хомушона. Ба чунин нафарон гӯед, ки агар хоҳиши суҳбат кардан дошта бошанд, пас шумо дар ҳамин наздикӣ ҳастед ва ё кумаки амалии худро пешниҳод кунед, масалан, дароз кардани хӯрок ё пиёлаи об. Зиёд сухан нагӯед, гузored, то муддате ором бошанд.

Ба суханон ва ҳаракатҳо ва хусусан ба ифодаи қиёфа, робитаи нигоҳӣ, ишораҳо, тарзи нишасти худ нисбат ба ҳамсухбат диққат диҳед. Гуфтор ва рафтори худро бо назардошти маданият ва анъанаҳои маҳал, синну сол, чинсият ва эътиқодоти динии ҳамсухбат таҳрир намоед. Аз ҳама муҳимаш, мисли худ бошед, рафтори табиӣ дошта бошед ва ҳангоми пешниҳоди кумак софдил бошед.

#### *Гӯшкунии фаъол.*

«Гӯшкунии фаъол» метавонад раванди иртиботро беҳтар намуда, чараҳои муоширатро барои шахси осебдида осон гардонад, инчунин омилҳои нофаҳмиро байни ҳамсухбатҳо кам карда, дараҷаи боварию баланд бардорад.

Малакаҳои гӯшкунии фаъл дар худ усулҳои гуногуни робитаро фаро мегиранд, ки аз тарафи аксари одамон дар муоширати рӯзмарра истифода бурда мешаванд. Ин усулҳо тарзи саволдиҳӣ, ҳавасмандкунӣ, ифодаи мувофиқи қиёфа, лукмапартоӣ ва ғайраро дар бар мегиранд.

### *Усули гӯшкунии фаъл.*

- Барои таҳриқи ҳамсухбат ба баёни андеша **саволҳои «қушода»** додан лозим аст (масалан: «*Дар ин бора чи фикр доред?*», «*Ба андешаи Шумо чаро ...?*»).

- Барои аниқ кардани ягон ҷанбаи нақл аз **саволҳои «пӯшида»** истифода кунед, ки бо «ҳа» ё «не» ҷавоб гирифтани мумкин аст.

- Агар ба ҳамсухбат барои идомаи нақлаш кумак расонидан лозим бошад, метавон аз **саволҳои роҳнамоиқунанда** истифода бурд (масалан: «*Баъд?*», «*Боз чӣ?*», «*Баъд чӣ шуд?*»).

- Барои мушаххаскунии гуфтаҳо аз усули **бозифоданамой** истифода бурдан мумкин аст (масалан: «*Шумо дар назар доред, ки ...*», «*Агар ман дуруст фаҳмида бошам...*», «*Дигар хел карда гӯем...*»).

- Барои ёрӣ расонидан ба ҳамсухбат дар фаҳмидани маънои гуфтаҳо ва пайдарпайии суҳанронии хеш аз усули **инъикоскунӣ** истифода намоед (масалан: «*Ман мебинам, ки Шумо аз ... ошӯфтаҳол ва гамгинед*», «*Яъне шуморо ... ба таъвиши меоварад*», «*Ба фикрам Шумо ... ҳис мекунад*»).

- Барои дақиқ кардани маълумот усули **равшаннамой** истифода бурда мешавад (масалан: «*Шумо гуфтан мехоҳед, ки...*», «*Шумо гуфтед, ки...*»).

- Барои ҷамъоварии маълумоти иловагӣ аз усули **ҳавасмандкунӣ** истифода кардан мумкин аст (масалан: «*Ин чӣ хел рӯй дод?*», «*Лутфан давомаширо нақл кунед*», «*Боз чӣ ҳодиса рӯй дод?*»).

- Барои хулосаи умумӣ баровардан аз нақли ҳамсухбат усули **ҷамъбаस्तкунӣ** мувофиқи мақсад аст (масалан: «*Ба фикрам, маънои андешаи Шумо ин аст, ки...*», «*Агар ман шуморо дуруст фаҳмида бошам, дар Шумо чунин ҳиссиёте пайдо шудааст, ки...*»).

***Малакаҳои хуби гӯшкунӣ:***

- *Интиҳоби муҳити мувофиқ.* Чой бояд барои суҳбати чиддӣ мувофиқ бошад.

- *Таъмини оромӣ ва фазои ғайрирасмӣ.* Бартараф кардани ангезаҳои халалрасон, ба вучуд овардани фазои ғайрирасмӣ.

- *Бодикқат гӯш кардан.* Бо қиёфаи худ нишон диҳед, ки шумо гӯш кардан мехоҳед. На бо мақсади «ба гап гирифтани», балки бо мақсади фаҳмидани ҳамсуҳбат ба ӯ гӯш диҳед. Тарзи қулайи нишастро интиҳоб намоед.

- *Дарки маъноӣ гуфтаҳо.* Дикқат додан на танҳо ба далелҳои асосӣ, балки ба андеша, пайдарпайии мантиқӣ ва ниятҳо дар нақли ҳамсуҳбат.

- *Ба ҳамсуҳбат ҳамҳис шудан.* Барои аз мавқеи ҳамсуҳбат фаҳмидани вазъият кӯшиш кардан лозим аст.

- *Маҳкум накардан.* Мавқеи нейтралро интиҳоб карда гӯш кунед ва ба ҳодиса баҳогузорӣ накунад. Рафтори ҳамсуҳбатро маҳкум накунад.

- *Пуртоқат будан.* Ҳамсуҳбатро саросема накунад ва суҳанашро набуред.

- *Назорати худ.* Агар худро асабонӣ, изтиробнок ё ноором ҳис кардед, чуқур нафас кашед. Бо ҳамсуҳбат набояд баҳс кард, ҳатто агар Шумо бо ӯ розӣ набошед ҳам.

- *Кумак дар ҳалли мушкилот.* Вақте ки одамон мушкилоти худро муҳокима мекунанд, онҳо аксар вақт худашон онро ҳал мекунанд. Гӯш кунед ва мавқеи бетарафро ишғол намоед.

***Тарзи рафтор ҳангоми муошират бо шахси осебдида***

Унсурҳои рафтори ҳамроҳикунандаи самаранок бо ёрии ихтисороти шартии “SOLER” шарҳ дода мешавад, ки аз сарҳарфи ифодаи англисии амалҳои пайдарпай иҷрошаванда гирифта шудааст. Одамон ба он ҳамсуҳбате бештар бовар доранд, ки чунин рафторро истифода мебаранд:

«**S**» (*sit*) - *нишастан дар рӯ ба рӯи ҷамсуҳбат*. Дар аксар ҳолатҳо нишастии тарзи «даҳ дақиқа кам ду» тавсия дода мешавад.

«**O**» (*open*) - *тарзи нишастии «қушода»*. Дастҳои худро ба ҳам напечонед ва пойҳоро рӯи ҳам нагузоред, ин ба суҳбати озод ва ҳосил кардани боварӣ ҳалал мерасонад.

«**L**» (*lean*) - *майл кардани бадан ба тарафи ҷамсуҳбат*. Чунин нишаст ҳисси бовариро устувор мегардонад. Зимнан, масофаеро бояд интиҳоб кард, ки ба вазъият ва маданияти додасуда мувофиқ аст ва ҷамсуҳбат худро бароҳат ҳис мекунад.

«**E**» (*eye contact*)- *ба чаҳми ҷамсуҳбат нигаристан*. Вале нигоҳ бояд мулоим ва хайрхоҳона буда, на зиёда аз 30%-и вақти умумии суҳбатро дар бар гирад. Инчунин хусусиятҳои фарҳангии маҳалро бояд ба эътибор гирифт.

«**R**» (*relaxed*) - *осуда будан ва рафтори табиӣ доштан*. Ҷамсуҳбат дар рафти суҳбат бо шунавандаи оромӣ осуда худро роҳаттар ҳис мекунад.

Тавсияҳои додасуда бояд эҳтиёткорона, бо дар назардошти хусусиятҳо ва меъёрҳои маҳал истифода шаванд. Дар масъалаи нишонаҳои бодикқатӣ одамон вобаста ба фарҳанг ва хусусиятҳои шахсиашон аз якдигар фарқ доранд.

### **Эмпатия (ҷамҳисӣ)**

Ҷамҳисӣ - ин раванди тасаввур кардани вазъият аз нуқтаи назари одами дигар ва кӯшиши фаҳмидани мавқеи ӯ аст. Баъзан ҷамҳисӣ ва ҳамдардӣ ҳамчун ду чанбаи як зухурот тавсиф карда мешаванд. Аммо онҳо бо назардошти омилҳои зерин бояд аз якдигар ҷудо карда шаванд: **ҷамҳисӣ** – ин дарк кардани ҳиссиёти ҷамсуҳбат аст, ки маънои фаҳмидани вазъияти ӯро дорад, **ҳамдардӣ** бошад – ин дар

худ ҳис кардани таассуроти ҳамсухбат аст. Ҳамдардшавӣ ба халли масъала кумак намерасонад.

Масалан, дар ҷавоб ба нақли гиряолуди зан дар бораи он, ки чӣ тавр мавриди зуроварӣ қарор гирифтааст, метавон бо ҳамҳиссӣ - «Ман мефаҳмам, ки чӣ ҳолатеро аз сар гузаронидед» - ва ё бо ҳамдардӣ – «Чӣ бадбахтӣ! Ин дунё саропо беадолатӣ аст» эътино кард.

Ҳамҳиссӣ воситаи беҳтарини ифода намудани эмотсияҳо аз тарафи ҳамсухбат аст, ки ба хомӯшкунии таркиши эмотсионалӣ мебарад.

## ҚАДАМИ 2. МУСОҲИБА ВА БАҲОДИҲӢ БА ҲОЛАТИ ПСИХОЛОГӢ

**Мусоҳиба.** Мусоҳибаи психологӣ бояд дар ҷойи ором ва дур аз шахсони бегона гузаронида шавад. Вагарна ҷабрида худро беҳатар, бароҳат ва боэътимод ҳис карда наметавонад.

Мураккабҳое, ки дар раванди мусоҳибаи аввалин ба вучуд омада метавонанд, дар мавзӯё доир ба робитаҳо тавсиф дода шудаанд, вале бори дигар ҷамъбаст намудани лаҳзаҳои муҳими он дар ин ҷо низ муфид аст. Қисми зиёди ҚСО ба таври ҷиддӣ осеб дидаанд ва аксарият то кунун ба мушкилот, аз қабили камбизоатӣ, мушкилоти муносибатҳои байнишахсӣ, тамғагузорӣ, таҳдиди қурбоншавии такрорӣ, хатарҳо доир ба амният, тарси қурбоншавии такрорӣ, мушкилот дар тавонбахшӣ ва барқароршавӣ дар ҷомеа дучор мешаванд. Ин мушкилот ва стрессорҳо метавонанд ба робитаи байни ҚСО бо мушовир таъсир расонанд. Дар мавриди раҳёфти номувофиқ мусоҳибаи аввалин бо ҚСО ба охири табдил меёбад.

Бо мақсади пешгирии мушкилоти эҳтимолии дар раванди мусоҳибаи аввалин бавучудоянда риояи тартиби зерин тавсия дода мешавад:

*Аввалан*, маҳфияти мусоҳиба ва маълумоти пешниҳодшаванда бояд аз ҷониби психолог ҳанӯз дар оғози раванд қафолат дода шавад.

*Дувум*, ҚСО аксаран ниҳоят асабонӣ ҳастанд ва ҳамчун натиҷа на ҳамеша хоҳиши эътироф ва муҳокима кардани мушкилоти қаблии худро доранд. Онҳо ҳамчунин худро ҳангоми муҳокимаи мушкилоти айни замон дошташон низ, аз ҷумла нисбат ба манзили истиқоматӣ нороҳат ҳис мекунанд. Тавсия дода мешавад, ки ҳамдигарфаҳмии умумиро дар оғози мусоҳиба барқарор намуда, танҳо пас аз он ба таври тадриҷӣ ба мавзӯи мушкилоти қаблӣ ва ҳозира гузаштан лозим аст, зеро аз рӯйи чунин схема ҚСО метавонанд, ки асабонияти худро бартараф созанд.

*Сеюм*, барои расонидани дастгирии ҳамҳисона бидуни муҳокиманамой ба ҚСО, ҳамчунин дар атрофи  $\bar{y}$  ба вучуд овардани муҳити боварӣ ва ҳамдигарфаҳмӣ лозим аст, то онҳо дар он мушкилоти худро мубодила карда тавонанд. Чунин раҳёфт аз ҷониби психолог ба ҚСО ёрӣ мерасонад, то изтиробӣ ботинии худро бартараф созад ва ҳисси худгунаҳкорсозиву худазобдихиро решакан намояд.

### ***Вазифаҳои мусоҳиба***

- барқарорнамоии ҳамдигарфаҳмӣ;
- ҷамъоварии маълумоти ибтидоӣ доир ба эҳтиёҷоти аввалияи ҚСО (хоб, хӯрок, солимии ҷисмонӣ ва монанди инҳо);
- баҳогузори ба солимии психологӣ;
- муайяннамоии талаботи ҚСО ба психотерапия (муолиҷа бо роҳи таъсиррасонии психологӣ), равнасосӣ ва машварт;
- бадастоварии розигии хаттии ҚСО барои мудоҳилаи минбаъда.

Набояд дар раванди мусоҳибаи аввалин ба ҚСО фишор оварда,  $\bar{y}$  барои нақл кардани аксуламалҳо ё мушкилоти психологии худ маҷбур карда шавад. Зимнан қайд кардан лозим аст, ки аксар ҚСО саргузашти худро ба таври беихтиёр, бидуни маҷбурсозӣ нақл мекунанд, танҳо шароитеро ба вучуд овардан лозим аст, ки ҳангоми он ҚСО тавонанд он қадаре, ки худ мехоҳанд, кушода шаванд.

Стратегияи мазкур ҳамдигарфаҳмиро дар байни ҚСО ва мушовир устувор менамояд, ки боиси суръат гирифтани раванди барқароршавии мизоч мегардад.

***Баҳодихӣ ба талаботи психологи мизоч.*** Мақсади баҳодихиро тафтиши таъсири осеб ба мизоч ташкил медиҳад. Ин қадам муҳофизатаи минбаъдаро муайян менамояд, зеро намуди муолиҷа аз ҷиддияти ҳолат, хусусиятҳои маданӣ ва омодагии ҚСО ба муолиҷа вобастагӣ дорад. Натиҷаҳои баҳогузори ҳамчунин метавонад ҳангоми муҳофизатаи психологию иҷтимоӣ муфид бошанд.

Ҷабрдидагони савдои одамнро метавон ба 2 гурӯҳ ҷудо намуд:

- ҷабрдидагони аввалия, яъне ҚСО;
- ҷабрдидагони дувумин, яъне дӯстони наздик ва хешовандони ҚСО, ки аз дурӣ бо ҷабрдидагони аввалия ва ҳамдардӣ бо ӯ азоб кашиданд.

***Мувофиқи натиҷаҳои баҳогузори мизочон – қурбонӣни савдои одамнро ба чунин категорияҳо ҷудо намудан мумкин аст:***

- Одамони дорои рафтори психотикӣ ва ё диссоциативӣ. Ин қисми ҚСО ба кумаки таъҷилии касбӣ ё тиббӣ ниёз доранд ва бояд ба ёрии таъҷилии равона карда шаванд. Дар чунин нафарон аломатҳои вайроншавиҳои шадиди психологӣ, ба мисли диссоциатсияҳо, мушкилоти ҷиддии маърифатӣ, рафтори агрессивӣ ё вайронкунанда, тамоюл ба куштор ё худкушӣ, галлүтсинатсияҳои шадид ва ақидаҳои параноидӣ ба мушоҳида мерасанд. Ба ин категория ҳамчунин мизочони дорои мушкилоти ҷиддии алоқаманд бо заҳролудшавии вазнин аз мушрубот ё моддаҳои нашъадор низ шомиланд.

- Шахсони роҳгумзада, ки назоратро аз болои худ аз даст додаанд. Шахсони назорат аз болои ақсуламалҳои эмотсионалӣ ва рафтори худро аз даст дода одатан ба муҳофизатаи таъҷилии дар шакли ёрии аввалини психологӣ аз ҷониби психологҳо ниёз доранд. Ба баъзеи онҳо инчунин

мудохилаи минбаъда, масалан, равонасозӣ ба муассисаи психологӣ ё психиатрӣ зарур меояд.

- Шахсоне, ки зери хатари ташкилотҳои криминалӣ қарор доранд. Ин одамонро ба мақомоти ҳифзи ҳуқуқ равона кардан зарур аст.

- Шахсони дорои рафторҳои вайроншуда. Ба одамоне, ки аломатҳои вайроншавии рафторро доранд, мудохилаи касбӣ дар шакли машварати гуруҳӣ ва ё инфиродӣ зарур аст.

- Шахсони зери хатари баланди ташаккули бемориҳои психикӣ қарордошта. Шинохти одамоне, ки дар онҳо хатари баланди ташаккули бемориҳои психикӣ дар якҷоягӣ бо вайроншавиҳои шадиди стрессӣ ё вайроншавиҳои стресси баъдиосебӣ ба қайд гирифта мешавад, ки инро аз рӯи таҳлили омилҳои хатар (масалан, таърихи шахсии мушкilotи психикӣ) муайян кардан мумкин аст, махсусан муҳим мебошад. Ин одамонро бидуни назорат гузоштан мумкин нест ва дар ҳолати зарурат онҳоро ба муассисаҳои психиатрӣ равона кардан мумкин аст.

- Шахсони дорои вайроншавӣ бо сатҳи миёнаи рафтори ғайримуътадил. Дар одамони ин категория аломатҳои стресси дараҷаи миёнаи вазнинӣ, аз ҷумла мушкilot бо ҳоб ё иштиҳо, таъби хира, маҳдудшавӣ, истеъмоти машрубот ё моддаҳои нашъадор мушоҳида мешавад. Барои онҳо назорати доимӣ, ҳимоя ва дастгирӣ зарур аст.

- Шахсони дорои дараҷаи ҳифзшудаи функцияичронамоӣ. Ба ин категория одамоне дохил мешаванд, ки ба вайроншавиҳо дучор шудаанд, аммо рӯз аз рӯз дар ҷомеа бехтар ва муваффақона фаъолият мекунанд. Барои онҳо дастгирии психологӣ ҳам аз ҷониби психологҳо ва ҳам аз ҷониби ҳешовандону дӯстон лозим аст.

- Шахсони дорои дараҷаи миёнаи стресс, ки асосан бо роҳи худкумакрасонӣ ба таври самарабахш бо мушкilotи худ мубориза мебаранд. Онҳо ҳатто баъзан ба дигарон кумак мерасонанд. Бо вучуди ин ба ин одамон низ дастгирии умумӣ ва тавсияҳо аз ҷониби психологҳо, қормандони соҳаи тиб ва ҳешовандон лозим аст.

Дар баъзе вазъиятҳо маҷмӯи методҳои баҳодихии психологиро бо дарназардошти омилҳои маданӣ ва забонӣ ё

хамту барои хоҳиш надоштани мизоч барои гузаштан аз баҳодихии психологӣ маҳдуд намудан мумкин аст.

### ҚАДАМИ 3. МАШВАРАТИ ПСИХОЛОГӢ

Машварати психологӣ дар амалия барои мизочони дорои аксуламалҳои стрессӣ, аз ҷумла ҚСО ҳамчун яке аз шаклҳои самарабахштарини мудохила ба шумор меравад. Чунин мудохила ҳамчунин аз ҷониби ҳуди ҚСО ва ҳешовандони онҳо низ мақбул дониста мешавад. Аммо, ба ҳисоб гирифтани лозим аст, ки вобаста ба таассуроти нугувор, ки дар заминаи дучор омадан ба зӯрварӣ, ҷазодихӣ ва таҳқирҳои азсаргузаронидашон на ҳама ҚСО ба машварат омодаанд. Аксар ҚСО дар оғоз ба психолог боварӣ надоранд ва метавонанд иштирок дар машварати психологиро рад кунанд.

Дар ҳама ҳолат, психолог бояд нисбати ҚСО тоқатпазирӣ, даркнамоӣ ва эҳтиром зоҳир намояд, то нобоварии ибтидоӣ ва рафтори агрессивиро бартараф созад.

Машваратдихӣ метавонад ба таври **гурӯҳӣ ё инфиродӣ** гузаронида шавад. Афзалияти асосии машварати инфиродӣ дар он ифода меёбад, ки дар онҳо диққати асосӣ маҳз ба саргузашти шахсии ҷабрдидае равона карда мешавад, ки доир ба вазъият нуқтаи назар ва фаҳмиши худро дорад. Аз ҷониби дигар, машваратдихӣ дар гурӯҳҳо ба мизоч имконият медиҳад, ки эътироф ва дастгирии дигаронро бинад, ҳамчунин аз он ҷиҳат таскин ёбад, ки ҳолати осебии ӯ ягона нест. Онҳо ҳамчунин ба мизоч ёрӣ мерасонанд, ки қобилиятҳои иртиботии худро инкишоф диҳанд. Зимнан, дар баъзе ҳолатҳо, махсусан ҳангоми кор бо мизочони нобовар тавсия дода мешавад, ки аз машварати инфиродӣ оғоз карда, минбаъд ӯ ба гурӯҳ ҳамроҳ карда шавад.

**Ҳадафи** ниҳоии машварат мусоидат намудан ба мизоч баҳри барқарорсозии мустақилият ва беҳтарсозии беҳбудии ӯ мебошад.

*Стратегияи интиқоли ахбор ва «сабук шудан» (гуфтугӯии ошкорои эмотсионалӣ) одатан дар нақли ҚСО*

доир ба саргузашти худ дар шароити савдои одамон ва дар алоқамандӣ бо он дар таассуротҳо, аз ҷумла фикрҳои алоҳида, аксуламалҳои эмотсионалӣ, бартарафсозии осеб, нақшаҳои оянда ва монанди инҳо ифода меёбад.

Набояд одамонро ба сухан гуфтан маҷбур кард. Баъзеҳоро ҳамту ба гурӯҳ ҳамроҳ кардан кифоя аст, чунки онҳо аз нақли дигарон низ метавонанд манфиат гиранд. Баъзе одамон ҳамчунин аз машварати инфиродии пас аз сессияи гурӯҳӣ низ манфиат гирифта метавонанд.

Мувофиқи натиҷаҳои амалия, *муолиҷаи маърифатию рафторӣ* ва намудҳои дигари муҳоликаи маърифатию рафторӣ барои муолиҷаи аксар ҷабрдидагон, аз ҷумла мизочони дорои вайроншавиҳои стрессии баъдиосебӣ, вайроншавиҳои изтиробӣ ва вайроншавиҳои ҳолати равонӣ самарабахш аст. Чунин муолиҷа реструктуризатсияи рафторӣ, баландбардории сатҳи маърифат, дониш дар бораи бухронҳо, ҳамчунин муҳоликаи рафторӣ, масалан, санчиши тадриҷӣ, муҳокимаронии мусбӣ, усулҳои оромшавиро фаро мегирад. Ҷабрдидагон дар вақти санчиши тадриҷӣ тавассути мубталосозӣ ба ангезандаҳои берунаи бавучудоварандаи изтиробу норухатӣ изтироб ва тарсҳои худро бартараф месозанд. Ҳамин тавр, мизочон метавонанд ба стрессор бидуни вайроншавиҳои махсуси эмотсионалӣ мутобиқ шаванд. Санчишро бо ёрии раванди визуализатсияи фантӣ ё бо роҳи бартарафсозии худ ангезандаҳо, масалан, тамошои расмҳои ҚСО ё вазъиятҳои алоқаманд бо савдои одамон низ гузаронидан мумкин аст.

Яке аз ҷанбаҳои ниҳоят муҳими машварати психологӣ *эйтирофи азоби ҷабрдида* мебошад. Дар алоқамандӣ бо ин тавсияҳо дар шакли «аз андешаҳои манфӣ дурӣ ҷустан лозим аст» бояд қатъ карда шаванд. Зимнан, ҚСО бояд дар кунанд, ки ҳамагуна андешаҳои онҳо, ҳам манфӣ ва ҳам мусбӣ – унсурҳои муҳими мутобиқшавӣ ба муҳит мебошанд.

Доир ба саргузашти худ дар муҳити бехатари машварат нақл карда истода, ҚСО метавонанд бо роҳи тафтиши мушкilotи гузашта ва ҷорӣ шиддати эмотсионалии худ, ҳамчунин дараҷаи стресс, изтироб, тарс

ва табъи хираи худро паст намоянд. Ҳамин тавр, онҳо метавонанд ҳолати равонии худро дар умум беҳтар созанд. Эътироф ва дастгирии гурӯҳ низ ба аъзоён ёрӣ мерасонад, то ҷараёни худазобдиҳӣ ва ҳисси гунаҳқориро паст намоянд.

Дар бисёр ҳолатҳо ҚСО мунтазиранд, ки танҳо як машваратро бо психолог анҷом медиҳанд, вале воқеияти ҳолатҳои мураккаб ва тӯлонии стресси осебовар чунин аст, ки зиёда аз як машварати психологиро талаб менамояд. Психологҳо дар чунин ҳолатҳо бояд муҳим будани машварати такрориро таъкид кунанд.

Психологҳоро зарур аст, ки ҳамеша дар муносибат бо мизочон ҳамҳис боқӣ монанд, хусусан ҳангоми машварати гурӯҳӣ, вақте ки иштирокчиён таҷрибаи худро байни ҳамдигар мубодила менамоянд.

*Ҳалли масъала* ба сифати яке аз унсурҳои муҳими машварати психологӣ баромад мекунад. ҚСО дар раванди машварат бояд мушкилоти ҷорӣ ва тӯлонии худро таҳлил ва баррасӣ намоянд. Мушовир ба онҳо дар коркарди усулҳои мухталифи ҳалли мушкилот ёрӣ мерасонад.

Унсурҳои муҳими ҳалли мушкилотро дар машварати психологӣ муҳокимаи ҳолати молиявӣ, мушкилоти оилавӣ ва тамғагузорӣ дар ҷомеа ташкил медиҳанд. Чунин муҳокимаҳо махсусан дар машваратҳои гурӯҳӣ самараноктаранд. Иштирокчиён метавонанд аз ҳамдигар маслиҳатҳои муфид дастрас намоянд, ки ба барқарорсозии фазои хуби самимона ва ҳамкорӣ мусоидат мекунад.

Мушовир дар вақти сессияҳои минбаъдаи машварат метавонад ба иштирокчиён *усулҳои барқарорсозии робита* ва *бартарафсозии низоъҳо* шарҳ диҳад.

Барои мушовирон муҳим аст, ки хатарҳои алоқаманд бо тиббикунонии нозарури мушкилотро дар ҳолати набудани аломатҳои вайроншавиҳои психикӣ, ки ба ташхисгузориҳои нодуруст ва равонасозии нозарури мизочон оварда мерасонанд, фаромӯш накунад.

***Мавзӯҳои асосӣ барои муошират ва раванди машварат бояд нуқтаҳои зеринро фаро гиранд:***

- осебҳои ҷорӣ, таъсири онҳо ба ҚСО, усулҳои баргарафсозии оқибатҳо, дастгирии беруна, дараҷаи устувории ҳаётӣ;
- мушкилот дар сӯистифодаи моддаҳои нашъадор; муҳокима дар бораи усулҳои катъ намудани истифодаи машрубот ё моддаҳои нашъадор;
- самти ҳаёти мизоч, аз ҷумла нақши қобилиятҳо, ҳалли мушкилот, банақшагири ва стратегияи амалисозии нақшаҳо дар он. Ба захираҳои ботинии шахс ва қобилиятҳои ӯ дар самти баргарафсозии мушкилот диққати махсус равона карда мешавад;
- мушкилоти оилавӣ; фаҳмиши оила ё ҳамшарикӣ ба сифати таъягоҳи шахсӣ; дарки мушкилоти ҷорӣ ва роҳҳои ҳалли онҳо;
- беҳтаркунонии робитаҳо;
- нақшаҳо барои оянда; бокортаъминкунӣ, таҳсил дар литсейҳо ва марказҳои омӯзишӣ, барқарорномаи дар ҷомеа.

***Кумак тавассути телефон.*** ҚСО ё аъзоёни оилаи онҳо метавонанд тавассути телефон ба психолог тамос гиранд. Ин намуди дастгирӣ низ муҳим аст, зеро воҳӯрии бевосита як қатор қобилиятҳои иртиботиро талаб мекунад, ки на дар ҳамаи ҚСО мавҷуданд. Ба мисли ҳама гуна мудохила характер ва намуди мушкилот ё масъалаҳои дар машварати телефонӣ бардошташаванда метавонад гуногун бошад. Чун қоида, мудохила тавассути телефон нисбатан таъҷили аст.

Ҳангоми расонидани кумак тавассути телефон чунин нуқтаҳоро ба ҳисоб гирифта лозим аст:

***1. Робитаи аввалин.*** ҚСО одатан ё бо назардошти таъҷили будани вазият ва ё бо мақсади махфӣ нигоҳ доштани шахсиятшон бо телефон тамос мегиранд. Психолог ҳамчун мутахассиси аввалине, ки бо шахси тарикӣ

телефон мурочиаткарда робита барқарор менамояд, бояд бо ӯ ҳарчӣ зудтар фазои ҳамдигарфаҳмиро ба вучуд оварад.

2. *Ҳамоҳангсози маълумот.* Психолог бояд дар байни шахси тариқи телефон мурочиаткарда ва дигар одам ва ё ташкилотҳое, ки доир ба ҳадамоти онҳо ба мурочиаткунанда маълумот лозим аст, ба сифати ҳамоҳангсоз баромад намояд. Агар психолог кадом як маълумотро дастрас карда натавонад, пас бояд ба ин дарҳол иқрор шавад.

3. *Расонидани дастгирии эмотсионалӣ.* Психолог барои расонидани дастгирии эмотсионалии мувофиқ масъул аст. Вай бояд ба он омода бошад, ки аз одамони ниҳоят осебдидаи дорои дараҷаи баланди стресс зангҳо қабул мекунад. Дастгирӣ тавассути телефон, чун қоида кӯтоҳ ва саҳеҳ аст, аммо ба ҳар ҳол ӯ бояд ҳамҳис ва оромбахш боқӣ монад. Психолог бояд доимо ҳамҳиссӣ, эҳтиром ва ғамхорӣ зоҳир карда истода, ҳамсуҳбати хуб шуда тавонад.

4. *Қафолати махфият.* Ба шахси тариқи телефон мурочиаткарда ҳатман доир ба махфияти гуфтугӯи телефонӣ хабар додан лозим аст.

5. *Гӯшкунии фаъол.* Психолог бояд усулҳои гӯшкунии фаъол, аз ҷумла ҳавасманднамоӣ, бозифоданомӣ, инъикоснамоӣ ва монанди инҳоро истифода барад, ки ин ба шахси тариқи телефон мурочиаткарда кумак мерасонад, то мушкилоти худро муайян кунад ва дарк намояд.

6. *Кумак дар ҳалли мушкилот.* Ҳарчанд ки психолог набояд маслиҳатҳо диҳад, вале ӯ метавонад ба шахси тариқи телефон мурочиаткарда дар муайянсозии мушкилот ва роҳҳои ҳалли онҳо кумак расонад.

7. *Барқарор кардани муносибати боварибахш.* Шахси тариқи телефон мурочиаткардаро ба он муътақид сохтан лозим аст, ки ба ӯ бовар карда мешавад.

8. *Равонасоzӣ*. Психолог бояд шахси тариқи телефон мурочиаткардаро ба он муассисаҳое равон созад, ки ба талаботи ӯ мувофиқ аст. Ба шумораи онҳо метавонанад дохил шаванд: мақомоти ҳифзи ҳуқуқ, беморхонаҳо, хадамоти иҷтимоӣ ва монанди инҳо. Зимнан, дар вазъиятҳои зерин шахси зангзадаро ҳатман ба муассисаи лозимӣ равона намудан зарур аст:

а) вақте шахс ба таври ошкоро дар бораи худкушӣ, куштор ё зӯрварӣ суҳан мегӯяд;

б) вақте аломатҳои хатари тиббӣ ба саломатии шахси тариқи телефон мурочиаткарда ошкор карда мешаванд;

в) вақте эҳтимолияти зӯрварӣ ва қиноят мавҷуд аст;

г) вақте масъалаи бардоштаи шахси тариқи телефон мурочиаткарда аз доираи салоҳиятҳои психолог берун аст.

9. *Хулоса*. Психолог то хотимаи гуфтугӯ бояд ба шахси тариқи телефон мурочиаткарда барои занг заданаши сипосгузори намояд ва аз гуфтугӯ ба таври мухтасар хулосагирӣ кунад.

#### ҚАДАМИ 4. БОЗРАВОНАСОZӢ

Бозравонасоzӣ асосан ба кормандони тиббӣ ва дигар кормандони хизматрасон сурат мегирад.

*Чунин мизочонро махсусан зиёд бозравонасоzӣ мекунад:*

- мизочони дорои вайроншавиҳои психологӣ, масалан, ВШС ё ВСБО;
- мизочони дорои майл ба худкушӣ;
- мизочони дорои майл ба содир намудани қиноят;
- мизочони дорои осебҳои амиқ.

*Равонасоzӣ метавонад ба чунин муассисаҳо сурат гирад:*

- муассисаҳои психологӣ ва ё психиатрӣ;

- муассисаҳои тиббӣ (аз ҷумла хадмоти ройгон ё имтиёзӣ);
- хадмоти расмӣ;
- мақомоти ҳифзи ҳуқуқ;
- ходимони ҷамъиятӣ;
- мақомоти худидораи маҳаллӣ;
- шелтерҳо ва дигар марказҳо оиди кумак ба ҚСО;
- марказҳои бухронӣ (барои занон, барои шахсони дорои вобастагиро ва монанди инҳо);
- ходимони динӣ;
- марказҳои маълумотдиҳӣ, китобхонаҳо (барои маълумот);
- ташкилотҳои ба худкумакрасонӣ машғулбуда ва ё дастгирии гурӯҳҳои кумаки байниҳамдигарӣ;
- ташкилотҳо ё маҳфилҳои рушди алоқаҳои устувори ҷамъиятӣ.

Психолог барои дақиқӣ, ҷавобгӯ будан ба талаботи ахлоқӣ ва касбияти тамоми мавод ва муассисаҳои истифода ва тавсияшуда масъул аст.

Қайд кардан лозим аст, ки равноасозии психиатрӣ метавонад вобаста ба омилҳои зерин мураккаб гардад:

- ҚСО аз хадмоти махсусгардонидашуда бинобар тамғагузори чиддии иҷтимоии алоқаманд бо муассисаҳои психиатрӣ канорачӯӣ мекунанд;
- ҷабрдидагон метавонанд ба диссимулятсия ё огоҳона пинҳон доштани симптомҳо ва ё ба таври зершуурона пинҳон доштани аксуламалҳои худ ба стресс рӯ оваранд;
- дар баъзе ҳолатҳо психологҳо метавонанд беҳтаршавиро дар мизочони худ аз будаи зиёд баҳо диҳанд ва ҳамчун натиҷа онҳоро ба муассисаҳои тиббӣ равона наkunанд;
- баъзан вақт бозравноасозӣ бо сабаби норасоии духтурони касбӣ ва муассисаҳои махсусгардонидашуда мураккаб мегардад;

- баъзе психиатрҳо ба ҷои гузаронидани муоинаи клиникӣ тафсири психологии зухуроти тиббиро афзалтар медонанд.

***Нуқтаҳои муҳим:***

- бехатарӣ ҳамеша бояд таъмин карда шавад;
- ҳангоми ҳама гуна зарарасонӣ ба узвҳои худ ё расонидани зарар ба дигарон ҳатман мизочро ба муассисаи тиббии мувофиқ равона намудан лозим аст;
- агар дар мувофиқ будани раҳёфти кор бо мизоч шубҳа пайдо шавад, бо ҳамкорон машварат кардан лозим аст;
- ба мизоч фаҳмонидан лозим аст, ки барои чӣ ӯ ба дигар мутахассис ва ё муассиса равона карда мешавад;
- ба саволҳои мизоч ба таври пурраву фаҳмо ҷавоб гуфтан лозим аст, то ӯ моҳияти амалро дарк кунад;
- пеш аз равонасозӣ ба дигар ҷой дар бораи ҷабрида ба қадри имкон бештар маълумот ҷамъоварӣ кардан ва коршиноси мувофиқро пайдо намудан лозим аст;
- кафолат додан лозим аст, ки тамоми ташкилот ва мутахассисоне, ки мизочон ба онҳо равона карда мешаванд, стандартҳои ахлоқ, касбият ва монанди инҳоро риоя менамоянд;
- ғамхорӣ ва хоҳиши кумак ба мизочро таъкид карда истода, ҳисси ҳамдигарфаҳмӣ бо ӯро ҳифз намудан лозим аст. Зимнан, назари объективӣ дошта, тахминҳои беасос ва маромҳои шахсиро эътироф кардан зарур аст.

**ҚАДАМИ 5. ХУДКУМАКРАСОНӢ ВА ДАСТГИРИИ  
ҲАМТОӢН**

***Баландбардори маърифати психологӣ.***

Маълумотдиҳии психологӣ, тренингоҳо ва дигар намудҳои таълим бояд дониши одамонро доир ба сарчашмаҳои мушкilotи онҳо, дарки таассурот аз замони қарор доштан дар шароити савдои одамон, нигоҳ ба мушкilotи ҷорӣ ҳаёт, қобилиятҳо ва ҳамчунин нақшаҳои оянда бехтар кунанд. Маълумотдиҳии психологӣ метавонад дар якҷоягӣ бо дигар намудҳои мудохила, масалан, бо мусоҳиба, машварати психологӣ, дастгирии гурӯҳи кумаки байнихамдигарӣ ва монанди инҳо гузаронида шавад. Он ҳамчунин метавонад намуди алоҳидаи мудохилае бошад, ки

тавассути семинарҳои таълимӣ гузаронида мешавад. Иловатан, маълумотдиҳии психологӣ метавонад бо роҳи омодаасозӣ, нашр ва паҳннамоеи маводи ахборотӣ, таълимӣ ва иртиботӣ дар шакли плакатҳо, брошюраҳо ва монанди инҳо гузаронида шавад.

Таълим дар шаклҳои гуногун фаҳмиши қурбониёни савдои одамонро доир ба вазъият ва сарчашмаҳои мушкилоти дар рӯ барӯяшон истода беҳтар месозад. Махсусан дар семинарҳо ва ҷараёни тренингҳо раванди ҳамкориҳо ба ҚСО имконият медиҳад, ки тамғагузориро бартараф созад, комилҳуқуқ шавад, ҳисси муътадил буданро ба худ баргардонад, ҳамчунин назоратро аз болои мушкилоти худ ба даст гирад. Нуқтаи муҳимтарин маҳз бо бартарафасозӣ ва ҳалли мушкилот алоқаманд аст, на балки бо дарки сарчашмаи онҳо.

Маводи ахборотӣ фаҳмиш ва донишро дар бораи пешниҳоди ахбор, стратегияҳо ва маслиҳатҳо баланд мебардорад. Онҳо ҳамчунин ба ҚСО дар баландбардории ҳисси назорат аз болои ҳаёти ҳеш кумак мерасонанд. Ҳангоми омода намудани мавод назорат намудани мувофиқати маданияи муҳтаво ва шакли онҳо ба шароит ва меъёрҳои ниҳоят муҳим аст.

Дар раванди тренингҳо ба ҚСО методикаҳои махсусгардонидашуда барои бартарафнамоеи стрессро омӯзонидан мумкин аст, ки барои мустақилона бартараф намудани оқибатҳои таҷрибаи савдои одамон ва стрессҳои минбаъда кумак мерасонад.

***Методикаҳои махсусгардонидашуда барои бартарафнамоеи шиддати стрессӣ дар собиқ ҚСО (ҳамчунин, нигаред ба замимаи 2)***

## **1. Нафаскашии чуқур.**

Нафаскашии одам дар вазъияти стресси кӯтоҳ ва сатҳӣ шуда, тавассути мушакҳои сина иҷро мешавад. Ба низом даровардани раванди нафаскашӣ барои осудашавӣ кумак мерасонад. Нафаскашии нисбатан самарбахш ва осудақунанда ин «нафаскашии диафрагмалӣ» мебошад, яъне нафас кашидан

тавассути қисми поёнии қафаси сина ва шикам. Барои баратараф кардани стресс чуқур нафас гирифта, миқдори зиёди хаворо нафас гирифтани ва оҳиста ба берун баровардан лозим аст. Чунин нафаскашӣ ҳам аксуламали кӯтоҳмуддати самарабахш ба стресс маҳсуб меёбад.

## **2. Осудашавӣ.**

Осудашавӣ барои паст кардани дараҷаи изтироб ва мушкилоти ба он алоқаманд, аз қабилӣ таъби хира, дард дар мушакҳо, норасоӣҳои ҷисмонӣ, вайроншавии хоб ва амсоли ин механизми самарабахш мебошад. Осуदानамоии инкишофёбандаи мушакҳо метавонад ба некӯаҳволии ҷисмонӣ ва психикӣ таъсири мусбӣ расонад.

## **3. Пеши назар овардани манзараҳои оромбахш.**

Ин усул ба одам имконият медиҳад ки, тавачҷӯҳи худро ба мусиқӣ ва манзараҳои мутамарказ карда, орому осуда шавад.

Пеши назар овардани манзараҳои оромбахшро метавон дар вақти сессияҳои психотерапевтӣ ё мустақилона берун аз таҷрибаи психологӣ истифода бурд. Инчунин, унсурҳои пеши назар овардани манзараҳои оромбахшро дар раванди осудашавӣ бо мақсади баратараф кардани шиддати фикрӣ низ истифода бурдан хуб аст.

***Дастгирии ҳамтоён.*** Хизматрасонии психологҳо, психиатрҳо ва дигар кормандони хизматрасон барои кор бо тамоми эҳтиёҷоти ҚСО на ҳамеша кифоягӣ мекунад. Дар ин ҷо ҳамчунин омӯзонидани гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ низ муфид аст. Чунин гурӯҳ метавонад ба сифати кормандони нимкасбӣ баромад наояд, ки барои мусоидат намудан ба қаноатмандсозии эҳтиёҷҳои психологию иҷтимоии ҚСО салоҳиятдор карда шудааст.

Ба ҳамагон маълум аст, ки ҷабрдидагон аксар вақт аз сабаби тамғагузорӣ шудан аз мурочиат психологҳо канорагирӣ намуда, кормандони нимкасбиро афзалтар медонанд.

Номзадхоро ба гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ аз ҳисоби собиқ ҚСО дар мувофиқат бо меъёрҳои интиҳобӣ интиҳоб намудан мумкин аст.

***Масъулияти шахсони аъзои гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ.***

Вазифаҳои зерин ба ҷумлаи масъулиятҳои шахсони аъзои гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ дохил мешаванд:

- дар зери роҳбарии психологҳои маҳаллӣ амал кардан;
- мусоидат намудан ба психолог дар баҳодихии эҳтиёҷҳои ҚСО нисбати муҳолиаи психологию иҷтимоии пас аз осеб;
- ҷудо намудани қурбониёни бештар осебдида;
- мусоидат намудан ба робитаи ҚСО бо психолог, хусусан барои онҳое, ки осеби ҷиддӣ дидаанд;
- ба қурбониён дар бартарафсозии оқибатҳои осеб кумак расонидан;
- кумаки психологию иҷтимоӣ расонидан;
- ба психолог дар раванди равноасозии мизочон кумак расонидан;
- ба ҚСО дар бартарафсозии анғезандаҳои рӯзмарра кумак кардан.

***Меъёрҳои умумӣ барои шахсони аъзои гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ.***

Номзادҳо ба гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ бояд ба ҷунин шартҳо мувофиқ бошанд:

- шахсияти соҳибэҳтиром;
- шахси ғамхор ва дорои муносибати эҳтиромона ба дигарон;
- шахсе, ки қобилияти ба таври муваффақона бурдани робитаҳои шахсӣ ва гӯшкунии ғайро дорад;
- шахси дорои ҳисси инкишофёфтаи устувори эмотсионалӣ;
- шахсияти инкишофёфта ва масъулиятшинос;

- шахсияти бовичдон;
- шахсияти маромноке, ки рафтори одамон барои ӯ қолиб аст;
- шахси дорои ҳисси инкишофёфтаи нигоҳдории сир;
- шахсе, ки маҳрамият ва фазои шахсии дигаронро дарк карда метавонад.

***Ҳангоми кор дар гурӯҳҳои кумаки байниҳамдигарӣ ба инобат гирифтани лозим аст:***

- шахсони дастгирикунандаи гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ бо вучуди надоштани дараҷаи баланди касбият нақши психологи мустақилро иҷро мекунанд;
- шахси дастгирикунандаи гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ метавонад маҳрамият ва фазои шахсии дигаронро дарк накунад ва ҳамчун натиҷа аз доираи нақши худ берун барояд;
- шахсони дастгирикунандаи гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ чун тамоми одамони дигар метавонад ба ҳодиса эътинои эмотсионалӣ нишон диҳад. Зимнан, дар чунин ҳолат хатар дар он ифода меёбад, ки онҳо метавонанд дар назди худ ҳадафҳои ниҳоят ҳавобаландона гузоранд ва дар айни замон фаромӯш кунанд, ки вазифаи онҳо натавонанд дар захира ва маълумотхоро дастрас кардан ифода меёбад, балки ҳамчунин дар раванди кор худашон низ инкишоф меёбанд;
- фаъолияти шахсони дастгирикунандаи гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ метавонад бо кори шахсони дигар маҳдуд карда шавад;
- шахсони дастгирикунанда, ба мисли кормандони тиббии ёрии таъҷили гурӯҳи дорои дараҷаи баланди ҳассосӣ ба қабули таъсири дуҷумдараҷаи психологӣ ба шумор мераванд. Онҳо метавонанд симптомҳои қарахтшавии ҳиссиёти ҳамдардӣ, афсурдагии эмотсионалӣ нишон диҳанд.

*Нақш ва масъулиятҳои шахсони дастгирикунандаи гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ.*

Шахсони дастгирикунандаи гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ дар якҷоягӣ бо дигар кормандони нимкасбӣ бояд ҳам ба корҳои ташкилӣ (таҳияи барнома ва нақшаҳо) ва ҳам ба чорабиниҳои фаъол ва расонидани кумак шомил карда шаванд.

Вазифаи шахсони дастгирикунандаи гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ дар худ амалҳои зеринро фаро мегирад:

- ширкат дар баҳодиҳии эҳтиёҷот ва захираҳои дастрас;
- иштирок дар тренингҳо, омӯзишҳои махсусгардонидашуда;
- иштирок дар маҷлисиҳои мунтазами ҷамоаҳангсозӣ;
- мониторинги гурӯҳи дорои хатари баланди зуҳуроти боздошташудаи вайроншавиҳои психикӣ;
- расонидани кумаки аввалияи психологӣ;
- расонидани дастгирии эмотсионалӣ;
- расонидани дастгирии амалӣ;
- гӯшкунии фаъол;
- кумак ба ҚСО дар барқарорсозии назорат аз болои худ;
- кумак ба ҚСО дар ошкорнамоии моҳияти масъала;
- дастраснамоии ахбороти техникӣ;
- равонасозӣ ба мутахассисон.

Интихоби шакли муҳолилаи аз ҷониби гурӯҳҳои кумаки байниҳамдигарӣ амалишаванда аз қобилиятҳои онҳо ва таҷриба дар соҳаи расонидани кумак, дараҷаи таассуроти эмотсионалии онҳо ва ҳамчунин аз дастрасии соддаи онҳо вобаста буда метавонад. Зимнан, гурӯҳи кумаки байниҳамдигарӣ ҳатман бояд ҳудуди салоҳиятҳои худро шиносад ва дарк намояд, ки дар баъзе ҳолатҳо онҳо наметавонанд ба ҳама ҚСО кумак расонанд.

## ҚАДАМИ 6. ТАВОНБАХШӢ ВА ИНТЕГРАТСИЯИ ИҶТИМОӢ

Мақсади **тавонбахшӢ** дар он ифода меёбад, ки ба чабрдида дар барқарорсозии функцияичронамоии психологию иҷтимоии ӯ мусоидат карда шавад. Раванди тавонбахшӢ амалисозии мудохилаи психологию иҷтимоиро бо назардошти чунин принципҳо дар назар дорад: ҳамшарикӣ дар байни психолог ва чабрдида, маҷмӯӣ будани мудохила (машварати психологӣ, психотерапия (муолича бо роҳи таъсиррасонии психологӣ), маслиҳатҳои расмӣ, муҳити терапевтӣ, мудохилаи иҷтимоӣ, хадамоти тиббӣ ва монанди инҳо), таносуби мудохилаҳои тиббӣ ва психологию иҷтимоӣ ва пайдарҳамии амалисозии мудохила.

Мақсади **реинтеграция** (барқарорсозӣ дар ҷомеа) аз воридшавии тақрири ҚСО ба ҷамъият тавассути мудохилаҳои дастгирикунанда иборат аст.

ТавонбахшӢ ва реинтеграцияи ҚСО дар ҷомеа раҳёфти маҷмӯиро талаб менамояд. Мудохила бояд дар мувофиқат бо қонунгузориҳои ҷорӣ маълумотноккунии ҚСО доир ба ҳуқуқҳо, бадастоварии розигии огоҳонаи ҚСО ба амалигардонии раванд, таъмини ҷойи истиқомати муваққатӣ ба ҚСО, расонидани кумаки тиббӣ, расмӣ ва психологию иҷтимоӣ, мусоидат ба дастрасномаии ҳуҷҷатҳо, дастгирии молиявӣ, кумак ба аъзоёни оила ва ҳамчунин дастгирии иҷтимоии одамони ҳассос (кӯдакон, пиронсолон)-ро фаро гирад.

***Мудохилаҳое, ки ба эҳтиёҷоти ҚСО равона гардидаанд, инҳо мебошанд:***

- *бадастоварии розигии огоҳонаи ҚСО барои ҷаъолият дар самти тавонбахшӢ ва барқарорсозӣ дар ҷомеа. ҚСО метавонанд дар ҳолатҳои алоҳида бо сабабҳои гуногун (тарс аз тамғабандӣ шудан, хоҳиш надоштан барои фикр кардан дар бораи гузашта ва монанди инҳо) аз гирифтани кумак даст кашанд. Бо вучуди ин ҚСО ҳамеша метавонанд фикри худро дигар карда, розигии худро арз намоянд;*

- *таъмини манзил* ё ҷойи зисти муваққатӣ ба он қурбониёни савдои одамон, ки бо сабабҳои мухталиф (аздастдихии манзил, радшавӣ аз ҷониби аъзоёни оила, хатарҳо ба амният, дараҷаи баланди изтиробнокӣ) имконияти баргаштан ба манзили қаблии худро надоранд;

- *расонидани кумаки тиббӣ* махсусан, вақте ки гумони бемориҳои сироятии тавассути узвҳои таносул гузаранда ё вайроншавиҳои психикӣ мавҷуд аст;

- *расонидани хадомоти психологию иҷтимоӣ* бо мақсади бартарарфсозии эмотсияҳои манфӣ, изтироб ва ҳисси оқибӣ;

- *расонидани хадомоти расмӣ*, аз ҷумла барқарорсозии ҳуҷҷатҳои гумшуда;

- *мусоидат дар дастраснамоиши таълими касбӣ* ё малакаҳои иловагӣ;

- *кумак дар самти бокортаъминшавӣ*;

- *машварати иҷтимоӣ ва мониторинги хадомоти аз ҷониби мақомоти давлатӣ* ё ташкилотҳои ҷамъияти пешниҳодшаванда;

- *қаноатмандсозии дигар талаботҳо*, аз ҷумла тавассути дастгирии психологию иҷтимоӣ, кумаки молиявӣ ё дастгирии муташаққилонаи аъзоёни оила (масалан, кумак ба кӯдакон дар азхудкунии дарсҳои мактабӣ);

- *беҳтарсозии муносибатҳои оилавӣ* ба сифати шароити ҳатмие баромад мекунад, ки барои барқарорсозии комили ҚСО дар ҷомеа зарур аст. Психолог ё корманди иҷтимоӣ метавонад ба оила баҳри беҳтарсозии дарки ҚСО кумак расонад, то ўро дар ҳодисаи шудагузашта гунаҳкор накарда, балки дастгирӣ намоянд. Агар оила қурбонии савдои одамонро аллақай қабул намудааст, психолог ё корманди иҷтимоӣ метавонад ба онҳо дар рушди муносибатҳои нав мусоидат намояд. Дар як қатор ҳолатҳо, ба азоб кашидани ҳарду тараф нигоҳ накарда, оила аз ҚСО даст мекашад. Дар чунин ҳолатҳо нақши психолог дар идома додани кумаки эмотсионалӣ ифода меёбад, дар ҳолате, ки корманди иҷтимоӣ бояд ба ҚСО дар ҷустуҷӯи қор ва манзили истиқоматии нав ёрӣ расонад. Қайд кардан лозим аст, ки реинтегратсия дар оила ҳамчунин метавонад дар марҳилаҳои минбаъдаи барқарорсозӣ амалӣ шавад;

▪ *барқарорсозии ҳуқуқҳо ва имкониятҳо* яке аз чанбаҳои муҳими тавонбахшӣ ва барқарорсозии дар ҷомеа ба шумор меравад. Дар ин самт бо ҚСО онро муҳокима кардан лозим аст, ки нигоҳаш ба оянда чӣ гуна аст, оё меҳодад, ки таҳсилро идома диҳад ё не, ба фаъолияти корӣ пардозад ё не. ҚСО бояд ҳамавақт аз ҷониби психолог таъкид карда шавад, ки қобил аст мушкилоти худро ҳал намояд, мустақил шавад, супоришҳои мураккабро иҷро намояд. Вай бояд барои кӯшишҳои худ таҳсин шунавад, вале ба ӯ маслиҳат додан зарур нест, ки чӣ гуна амал кунад;

▪ *ҳангоми машварати психологӣ* дар алоҳидагӣ ё ба таври гурӯҳӣ, ки дар он диққат бояд ба реинтеграцияи иҷтимоии ҚСО дар ҷомеа равона гардад, усулҳои ҳалли мушкилотро татбиқ намудан ва ҳамчунин ба ҚСО маълумоти барои барқароршавии онҳо заруриро пешниҳод намудан мумкин аст;

▪ *ҳифзи иҷтимоии ҚСО*. Дар як қатор кишварҳо ҚСО ва фарзандони онҳо метавонанд кумаки иҷтимоӣ, аз ҷумла дастгирии пулӣ, дастгирии иҷтимоӣ, вохӯрӣ бо кормандони иҷтимоӣ дастрас кунанд. Корманди иҷтимоӣ мавҷудияти ҷунин имтиёзҳоро муайян намуда, барои ба он дастрасӣ пайдо намудан ба қурбонии савдои одамон кумак мерасонад.

## ҚАДАМИ 7. МОНИТОРИНГ ВА ДАСТГИРИИ МИНБАЪДА

Робита бо қурбонии савдои одамонро аз он ҷиҳат минбаъд низ нигоҳ доштан лозим аст, ки раванди барқароршавии ӯро дар ҷомеа назорат намоем. Аз байни методикаҳои оддӣ пурсишномаи мониторингӣ доир ба масъалаҳои кор, раванди интеграция, мушкилоти ҷорӣ, муносибатҳои оилавӣ ва монанди инҳо фарқ карда меистад. Зудии гузаронидани мониторинг аз шароитҳо ва маҳалли мушаххас вобастагӣ дорад. Чун қоида, дар муддати ду моҳи аввал робита бо собиқ ҚСО ҳадди ақал як маротиба дар ҳафта тавсия дода мешавад, дар давраҳои минбаъда бошад, як маротиба дар ду ҳафта ё ҳатто як маротиба дар як моҳ.

### 3. Замимаҳо

#### 3.1. УҲДАДОРИҶО ВА САЛОҲИЯТИ ШАҲСОНИ ХИЗМАТРАСОН

Стратегияҳои зерин, ки аз Низомнома доир ба стандартҳои расонидани кумак дар Дастури СБМ доир ба кумаки бевосита ба қурбониёни савдои одамон гирифта шудааст, уҳдадориҳои касбии шахсони хизматрасонандаро ҳангоми кор бо ҚСО тавсиф медиҳад.

Корманди хизматрасон бояд ин принципҳои ахлоқӣ ва дигар ҳуқуқҳои одамро дар тамоми марказҳои хизматрасонии тиббие, ки бо ҚСО ва дигар одамони мавриди истифодаи дигарон қароргирифта машғул мебошанд, татбиқ намояд.

Д.1. Риояи тавсияҳои қорӣ. Аксар чузъҳоро дар Замимаи 1 – и Низомнома доир ба стандартҳои расонидани кумак дар Дастури СБМ доир ба кумаки бевосита ба қурбониёни савдои одамон дарёфт намудан мумкин аст.

Д.2. Ҳама гуна робитаҳоро бо ҚСО ҳамчун имконияти беҳтарсозии саломатӣ ва беҳбудии онҳо дида баромадан. Ҳар як иртибот бо ҚСО метавонад ба саломатӣ ва беҳбудии онҳо ё ба таври мусбӣ ва ё манфӣ таъсир расонад.

Д.3. Диққати аввалиндарачаро бо роҳи баҳогузориҳои дақиққоронаи вазъият ва ҳаматарафа санҷидани раванди қабули қарор ба масъалаи беҳатарии ҚСО, кормандон ва худ равона намудан. Баътиборгирии тамоми мушкilotи имконпазир доир ба беҳатарии ҚСО, таҳдид ба онҳо ё аъзоёни оилаи онҳо.

Д.4. Расонидани кумаки боэҳтиромона ва беғаразона бидуни афзалиятгузори дар асоси чинсият ва синну сол, табақаи иҷтимоӣ, наҷод ва миллат. Ба гурӯҳҳои ҳассос, масалан, занон, кӯдакон, фақирон ва аққалиятҳои миллӣ бо эҳтироми махсус ба ҳуқуқ ва шарафи онҳо муносибат кардан лозим аст.

Д.5. Ахборот (аз ҷумла маълумоти иртиботӣ)- ро доир ба равносозии ҚСО ба муассисаҳои гуногуни тиббӣ, аз ҷумла шелтерҳо, хадамоти психологӣ, хадамоти иҷтимоӣ, хадамоти расмӣ ва мақомоти ҳифзи ҳуқуқ қаблан омода намудан. Агар маълумот ба ҚСО- е дода шавад, ки ханӯз ҳам бо савдогарони одамон робита дорад, пас он бояд дар шакли махфӣ (масалан, дар қоғазчаҳои хурд дода шавад, ки пинҳон карданашон осон аст).

Д.6. Ҳамкорӣ бо дигар муассисаҳо бо мақсади амалисозии стратегияи пешгирӣ ва эътино ба ҳолатҳои истифодабарии одамон. Ин стратегия бояд тамоми эҳтиёҷҳои мухталифи ҚСО- ро ба эътибор гиранд.

Д.7. Таъмин намудани махфият ва махрамияти кор бо ҚСО ва оилаи онҳо. Кафолат додан доир ба он, ки тамоми робитаҳо бо ҚСО ва нисбати онҳо махфӣ мемонад. Ба ҳар як ҚСО қавл додан, доир ба он, ки махрамияти кор бо ӯ таъмин карда мешавад.

Д.8. Пешниҳоди маълумоти дақиқ ва фаҳмо. Ба ҚСО фаҳмонидани нақшаи дастгирии онҳо, ҳадафи нақшаҳо, тартиби иҷро ва ҳамчунин дигар маълумотҳои муҳим. Маълумот бояд дар он шакле дода шавад, ки он барои ҚСО бо назардошти синну сол, баромади маданият ӯ ва монанди инҳо қомилан фаҳмо бошад. Чунин тартиб барои дастрасномаии розигии оғохонаниҳоят муҳим аст.

Д.9. Дастрасномаии розигии ихтиёрӣ ва оғохонани. Розигии ихтиёрӣ ва оғохонани беморро то лаҳзаи зарурати равона кардани маълумот дар бораи бемор ва ё оғози раванди ташҳис, таъбибот ва ё равносозии ӯ ба даст овардан зарур аст. Агар шахс розӣ шавад, ки маълумот дар бораи ӯ ба шахси сеюм дода шавад, пас ҳатман танҳо он маълумотеро паҳн кардан лозим аст, ки барои расонидани кумак ба ӯ (масалан, вақте, ки шахс ба дигар муассиса равона карда мешавад) ё дигар одам (масалан, дигар ҚСО) заруранд.

Д.10. Эҳтироми ҳуқуқҳо, интиҳоб ва шарафи тамоми одамон.

- гузаронидани мусоҳиба дар шароити маҳрамона;
- пешниҳоди интиҳоби муошират бо психологҳо ва тарҷимонҳои зан ва мард. Таъмини кормандони хизматрасон аз ҳисоби занҳо барои мусоҳиба ва муоинаи клиникаи занон ва духтарони мавриди истифодаи ҷинсӣ қароргирифта махсусан муҳим аст;
- бетараф (муҳокима накардани рафтори бемор) ва ҳамҳис будан. Эҳтироми маданият ва баромади иҷтимоии шахс;
- тоқатпазирӣ. Агар бемор барои сухан гуфтан доир ба ҳолат ва саргузашти худ омода нест ё намехоҳад, пас ўро барои сухан гуфтан дар ин бора маҷбур кардан лозим нест;
- пурсидани танҳо он саволҳое, ки барои расонидани кумак заруранд. Саволҳои ғайрро танҳо аз рӯи кунҷқобӣ пурсидан манъ аст;
- аз саволҳои такрорӣ доир ба ҳамон як ҳодиса дар ду ё зиёда мусоҳибаҳо канорагирӣ кардан. Дар мавриди муносиб аз ҚСО гирифтани розигӣ доир ба интиқоли ахбор ба кормандони хизматрасон;
- пешгирӣ кардани дастрасии ВАО ба ҚСО.

Д.11. Бидуни розигии ҳуди ҚСО ба ҳадамоти давлатӣ, аз қабилӣ мақомоти ҳифзи ҳуқуқ ва ҳадамоти муҳоҷират муроҷиат накардан. Як қатор қурбонӣён метавонанд сабаби қомилан асосноки нобоварӣ ба ҳадамоти давлатӣ дошта бошанд. Ҳамагуна маълумот дар бораи ҚСО бояд дар шароити бехатар нигоҳ дошта шаванд. Мавод дар бораи ҚСО бояд рамзгузорӣ карда шаванд ва дар шароити қалиднок ҳифз

карда шаванд. Маълумоти электронӣ ҳамчунин бояд рамзгузори карда шуда, бо рамзи махфӣ ҳифз карда шаванд.

Принсипҳои дар боло овардашуда барои стратегияи ҳуқуқӣ доир ба расонидани кумак, ки ҳассосии одамони қаблан ва ё айни замон дар шароити савдои одамон қарордоштаро ба ҳисоб мегирад, ҳамчун замина хидмат мекунанд. Ин маводҳо метавонанд барои тамоми кормандони хизматрасони бо ҚСО коркунанда муфид аст, аммо танҳо дар он ҳолате, ки агар тамоми принсипҳо риоя ва мунтазам тафтиш карда шаванд.

## 3.2. МАШҚҲО БАРОИ БАРТАРАФСОЗИИ СТРЕСС

### 3.2.1. Усули Граундинг

Граундинг – ин техникаи психологист, ки ҳангоми аксар ақсуламалҳои шадиди стрессӣ самаранок буда метавонад.

*Аз рӯи қадамҳои зерин ба шахси дар ҳолати стресси шадид гирифторишуда дастур диҳед:*

1. Лутфан дар ҳолати бароятон мувофиқ нишинед, дастон ва пойҳоятон бояд ба ҳамдигар нарасанд.

2. Чуқур ва оҳиста оҳиста нафас кашед ва нафас бароред.

3. Ба гирду атрофатон нигоҳ карда, 5 чизро ки шуморо хавотир намеkunанд, муайян намоед. Ҳар як чизи ёфтаатонро номбар кунед. Мисол, “ман пойафзолро мебинам, ман шифтро мебинам, ман одамро мебинам”.

4. Чуқур ва оҳиста оҳиста нафас кашед ва нафас бароред.

5. Акнун, 5 овозро ки мешунавед, муайян намоед. Ҳар як садои шумунгаро номбар кунед. Мисол “ман овози занро мешунавам, ман садои нафаскашиамро мешунавам, ман мешунавам, ки дар пӯшида шуд, ман мешунавам, ки касе чизе меҳӯрад, ман садои занги телефонро мешунавам”.

6. Чуқур ва оҳиста оҳиста нафас кашед ва нафас бароред.

### 3.2.2. Усули нафаскашии чуқур

**Ба мизоч дар шакли зерин дастур диҳед, то дар вақти зарӯрӣ мустақилона иҷро намояд ва ё бо ӯ амалан иҷро кунед:**

*«Нафаскаширо оҳиста, чуқур ва бифосила шурӯъ кунед. Нафаскашии худро ҳисоб кунед. Бо воситаи бинӣ оҳиста ва чуқур нафас кашед, чунон ки қисми поёнии қафаси сина ва шикаматонро ҳангоми пур шуданишон аз ҳаво ҳис кунед. Кӯшиши кунед, ки нафаскашиатон 8-10 сония давом кунад. Баъдан, нафсатонро якчанд сония доред. Оҳиста ва чуқур нафас бароварда, қисми поёнии қафаси сина ва шикаматонро аз ҳаво холӣ кунед. Ин амал ҳам бояд 8-10 сония давом кунад. Якчанд сония мунтазир шавед. Ин амалро 3-4 маротиба иҷро кунед».*

Одатан, дарҳол дар ҳисм ва ҳолати равонӣ тағйироти мусбӣ мушоҳида карда мешавад, шахс худро оромӣ осуда ҳис мекунад. Ин машқро рӯзе се, чор маротиба ва ҳар дафъа 3-4 навбат такроран иҷро кардан лозим аст.

### 3.2.3. Усули осудашиавӣ (релаксатсия)

Ин машқро метавон дар курсӣ ё болои фарш иҷро кард. Ин машқро низ метавон барои иҷрои мустақилона тавсия намуд ва ё амалан иҷро кард.

**Аз рӯи қадамҳои зерин ба мизоч дастур диҳед:**

1. Қойи озод ва оромеро интихоб кунед. Дасту пойро ёзонед. Дастҳоро дар болои шикам ё дар паҳлу гузоред. Либос бояд нороҳаткунанда набошад.

2. Аз дастон сар кунед. Чӣ қадаре, ки метавонед мушакҳои дастро аз шиддат озод намоед, осуда шавед. Ба дастон имконият диҳед, ки осуда шаванд.

3. Давом диҳед. Панҷаҳо ва дигар қисми дасти худро аз шиёдати мушакӣ озод кунед.

4. Давом диҳед. Рӯй, гардан ва пушти худро осуда намоед.

5. Давом диҳед. Қафаси сина, шикам ва миёни худро осуда намоед. Чуқур нафас кашида, нафасро доред.

6. Рон ва пойҳои худро осуда кунед.

7. Машиқро бо нафасбарориш чуқур анҷом дода, тамоми баданро осуда кунед.

### **3.2.4. Усули визуализатсия**

**Ба мизоҷ барои иҷрои мустақилона дастур диҳед ва ё амалан иҷро кунед:**

Аз нафаскашии чуқур ва осудакунии мушакҳо сар кунед. Баъд аз 1 то 20 шуморед. Ҳангоми шуморидан худро дар ҷойе тасаввур кунед, ки бароятон аз ҳама беиштар писанд аст. Ҷой бояд гуворо, ором ва хомӯш бошад. Он лаҳзаи охириро тасаввур кунед, ки дар он Шумо хеле роҳату осуда будед.

Тасаввур кунед, ки оҳиста-оҳиста ба ин ҷой наздик мешавед. Ба атроф назар меандозед ва дар атрофатон як зебогӣ пайдо мешавад. Дар ин ҷо нишинед, аз зебогиҳои атроф ҳаловат баред. Ба худ такрор кунед, ки Шумо ором осуда ва хушбахт ҳастед.

Ором оҳиста бо истифода аз тамоми бадан нафас кашед. Ба худ такрор кунед, ки Шумо ором осудаю хушбахт ҳастед ва метавонед дилхоҳ мушкilotро ҳал кунед. Пеши назар оваред, ки чӣ гуна мушкilotи худро ҳал мекунад.

Баъд аз расидан ба ҷойи писандида тасаввур кунед, ки чӣ хел Шумо ба воқеият бармегардед.

### 3.3. БАҲНОМАИ МОНИТОРИНГИ ҲОЛАТИ ПСИХОЛОГИВУ ИҶТИМОИИ ҚСО

#### 1. Маълумоти умумӣ

1. Ному насаб (*Дар ҳолати зарурати риояи махфият ба банди дигар гузаред*) \_\_\_\_\_
2. Рамзи шахсии мизоҷ \_\_\_\_\_
3. Чинсият: Мард \_\_\_\_\_; Зан \_\_\_\_\_.
4. Сана ва ҷойи таваллуд \_\_\_\_\_
5. Миллат \_\_\_\_\_ Шаҳрвандӣ \_\_\_\_\_
6. Маълумот \_\_\_\_\_ Ҳолати оилавӣ \_\_\_\_\_
7. Истиқоматгоҳи муваққатӣ \_\_\_\_\_
8. Ҷойи истиқомати доимӣ \_\_\_\_\_
9. Статус:
  - а) муҳочир \_\_\_\_\_
  - б) қурбонии савдои одамон \_\_\_\_\_
  - в) қурбонии меҳнати маҷбури \_\_\_\_\_
  - г) дигар (*нависед*) \_\_\_\_\_
10. Санаи муоинаи аввалия \_\_\_\_\_
11. Санаи рухсатӣ шудан аз муассиса \_\_\_\_\_

#### 2. Ҳолати хадамоти тиббӣ ва иҷтимоиву психологӣ

##### 2.1. Хизматрасонии тиббӣ:

- а) гирифтааст \_\_ (*кадом, нависед*) \_\_\_\_\_
- б) гирифта истодааст \_\_ (*кадом, нависед*) \_\_\_\_\_
- в) эҳтиёҷ дорад \_\_ (*кадом, нависед*) \_\_\_\_\_

##### 2.2. Машварати психологӣ:

- а) гирифтааст \_\_\_\_\_
- б) гирифта истодааст \_\_\_\_\_
- в) эҳтиёҷ дорад \_\_ (*кадом, нависед*) \_\_\_\_\_

##### 2.3. Машварати ҳуқуқӣ:

- а) гирифтааст \_\_\_\_\_
- б) гирифта истодааст \_\_\_\_\_

в) эҳтиёҷ дора \_\_ (кадом, нависед) \_\_\_\_\_

2.4. Хизматрасонии иҷтимоӣ:

а) гирифтааст \_\_\_\_\_

б) гирифта истодааст \_\_\_\_\_

в) эҳтиёҷ дора \_\_ (кадом, нависед) \_\_\_\_\_

### 3. Оқибатҳои осеб (мушкилоти психосоматикӣ)

3.1. Ноустувории фишори шараёнӣ \_\_\_\_\_

3.2. Дард дар қафаси сина \_\_\_\_\_

3.3. Нафастангӣ \_\_\_\_\_

3.4. Дисменорея \_\_\_\_\_

3.5. Климакси барвақтӣ \_\_\_\_\_

3.6. Пастшавӣ ва дигар тағйироти ҳолати шаҳвонӣ \_\_\_\_\_

3.7. Тағйири вазни бадан \_\_\_\_\_

3.8. Араққунии ғайриодатӣ \_\_\_\_\_

3.9. Кам ё барзиёд ҷудошавии луоби даҳон \_\_\_\_\_

3.10. Ихтилоли давраи хобу бедорӣ \_\_\_\_\_

3.11. Ихтилоли мувозинат, сарчархзанӣ \_\_\_\_\_

3.12. Эҳсоси шиддати мушакӣ \_\_\_\_\_

3.13. Пастшавии қувваи шунавоӣ \_\_\_\_\_

3.14. Пастшавии қувваи бинояӣ \_\_\_\_\_

3.15. Зудхасташавӣ \_\_\_\_\_

3.16. Беҳолии умумӣ \_\_\_\_\_

3.17. Ларзиши бадан ё узвҳо (тремор) \_\_\_\_\_

3.18. Табларза \_\_\_\_\_

3.19. Гипергидроз (барзиёд арақҷудоқунии узвҳои алоҳида) \_\_\_\_\_

3.20. Тағйирот дар шошачудоқунӣ \_\_\_\_\_

3.21. Қабзият ё дарунравӣ \_\_\_\_\_

3.22. Мушкилоти дигар (нависед) \_\_\_\_\_

### 4. Оқибатҳои осеб (симптомҳои психикӣ)

4.1. Беҳобӣ ва хобҳои даҳшатнок \_\_\_\_\_

4.2. Депрессия \_\_\_\_\_

- 4.3. Хуруҷҳои агрессивӣ \_\_\_\_\_
- 4.4. Ҳолати дисфорикӣ \_\_\_\_\_
- 4.5. Ноустувории эмотсионалӣ \_\_\_\_\_
- 4.6. Таъсирпазирии эмотсионалӣ \_\_\_\_\_
- 4.7. Фобияҳо \_\_\_\_\_
- 4.8. Хуруҷҳои воҳима \_\_\_\_\_
- 4.9. Изтиробнокӣ \_\_\_\_\_
- 4.10. Шиддати психикӣ \_\_\_\_\_
- 4.11. Ҳассосияти баланд (бетоқатӣ ба равшанӣ ва мағал) \_\_\_\_
- 4.12. Дикқатнокии баланд (эҳтиёткорӣ) \_\_\_\_\_
- 4.13. Пастшавии мутамарказияти диққат \_\_\_\_\_
- 4.14. Сустшавии хотира \_\_\_\_\_
- 4.15. Таассурот ва тасаввуроти дурнашаванда \_\_\_\_\_
- 4.16. Аксуламалҳои аффеқтивӣ ва вегетативии ҳангоми ассотсиатсияҳо ва бахотировариҳои бо осеб алоқаманд ногаҳон пайдошаванда \_\_\_\_\_
- 4.17. Тағйироти шахсият:
- а) ҷангҷӯӣ \_\_\_\_\_
  - б) шубҳанокӣ \_\_\_\_\_
  - в) душворӣ дар барқарорсозии робита бо одамон \_\_\_\_\_
  - г) танҳоичӯӣ ва канорагирӣ \_\_\_\_\_
  - ғ) дарундорӣ \_\_\_\_\_
  - д) аздастдихии худэҳтиромкунӣ \_\_\_\_\_
  - е) тамоюлҳои аутоагрессивӣ ва суисидӣ \_\_\_\_\_
  - ё) ҳисси гунаҳкорӣ \_\_\_\_\_
  - ж) ҳисси бечорагӣ \_\_\_\_\_
- 4.18. Флешбекҳо (такрор азсаргузарониҳои субъективии осеб) \_\_\_\_\_
- 4.19. Галлютсинатсияҳо ва сафсатаҳои алоқаманд бо осеб \_\_\_\_
- 4.20. Дигар симптомҳои психикӣ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 5. Особинихои такрорӣ ва мушкилоти иловагӣ

### 5.1. Особҳои такрорӣ:

- а) аз ҷониби савдогари одам \_\_\_\_\_
- б) аз ҷониби мақомоти давлатӣ \_\_\_\_\_
- в) аз ҷониби мутахассисони хадамоти иҷтимоӣ \_\_\_\_\_

### 5.2. Мушкилоти иловагӣ:

- а) радшавӣ аз ҷониби ҷомеа \_\_\_\_\_
- б) таъбиз ва тамғабандӣ вобаста ба ҳолати азсаргузаронидаи ҚСО \_\_\_\_\_
- в) мушкилоти иқтисодӣ \_\_\_\_\_
- г) набудани \_\_\_\_\_ ҷойи \_\_\_\_\_ кор \_\_\_\_\_

- ғ) мучаррадӣ \_\_\_\_\_
- д) ҷудой аз ҳамсар \_\_\_\_\_
- е) бефарзандӣ \_\_\_\_\_
- ё) маъюбият \_\_\_\_\_
- ж) беморӣ ё маъюбияти шахси наздик \_\_\_\_\_
- з) талафоти шахси наздик \_\_\_\_\_
- и) мушкилоти дигар (*нависед*) \_\_\_\_\_

Сана \_\_\_\_\_

Мониторингкунанда \_\_\_\_\_

## Рӯйхати адабиёт

1. Глобальная программа борьбы с нелегальной миграцией и торговлей людьми // Проблемы борьбы с организованной преступностью. 2001. -№ 13. -С. 7-18
2. Ерохина Л.Д., Буряк М.Ю. Торговля женщинами в целях сексуальной и иной эксплуатации: теория и практика борьбы. - Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2001
3. Ёрии психологӣ – иҷтимоӣ ба қурбониёни савдои одамон. Дастури роҳнамо. Н. Агазаде. – Душанбе, 2016
4. Памятка МВД России «Осторожно, торговля людьми!» и как не стать ее жертвой. - М., 2012
5. Противодействие торговле людьми: Учебное пособие / А.М. Бандурка, В.Н. Куц, Е.Б. Левченко и др. / под общей ред. акад. АПрНУ А.М. Бандурки. Харьков: Консум, 2003. - 312 с.
6. Психосоциальная помощь жертвам орговли людми. Руководство для участников. Подготовлено доктором медицинских наук, профессором Н. Агазаде. – Душанбе, 2015
7. Савдои дохилии одамон дар Тоҷикистон. Таҳиякунанда А. Гантерер. – Душанбе, 2017
8. Сеницын Ф.Л. Международное законодательство по проблеме торговли людьми. - Пермь: УМТиХО ГУВД Пермской обл., 2000
9. Торговля людьми. Социокримнологический анализ. / Под общей ред. Е.В. Тюрюкановой и Л.Д Ерохиной. - М.: Академия, 2002
10. Агазаде Н. Психосоциальная помощь жертвам торговли людьми // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2016. – N 3(38) [Захираи электронӣ]. – URL: <http://mprj.ru> (санаи мурочиат: 23.08.2019).
11. Бродченко О.И. Психологические особенности потерпевших по преступлениям, связанным с торговлей людьми [Захираи электронӣ] // Прикладная юридическая психология, №4, 2009. С. 96–104. URL: <http://www.alpmag.info/archive/91-number-4-for-the-year-2009.htmlc> (санаи мурочиат: 25.05.2015).

