



ODAM SAVDOSIDAN JABRLANGAN AYOLLARNING RUHIY HOLATI VA PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASH

Butaeva Tamara Alibaevna

Odam savdosi jabrdiydalariga yordam berish bo'yicha

Respublika reabilitatsiya markazi psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada odam savdosidan jabrlangan ayollarda uchraydigan ruhiy holat buzilishlarining psixologik mexanizmlari hamda ularni amaliy qo'llab-quvvatlashning ilmiy asoslangan yo'llari yoritiladi. Mavzu travma-informatsiyalangan (trauma-informed) yondashuv, xavfsizlikni ustuvor qo'yish, ishonchni tiklash, re-travmatizatsiyani oldini olish, ijtimoiy reintegratsiya va resurslarni faollashtirish tamoyillari doirasida tahlil qilinadi. Jahon amaliyotidagi standartlar (UNODC, IOM, WHO) asosida jabrlanuvchi ayollarga psixologik birinchi yordam, qisqa muddatli stabilizatsiya, keyingi bosqichda travmaga yo'naltirilgan terapiyalar hamda ko'p tarmoqli xizmatlar integratsiyasining samaradorligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: odam savdosi, travma, PTSD, kompleks travma, dissotsiatsiya, psixologik birinchi yordam, travma-informatsiyalangan yondashuv.

KIRISH

Odam savdosi faqat jinoyat-huquqiy hodisa emas, balki inson ruhiyati va shaxsiyatiga chuqur zarar yetkazuvchi, uzoq davom etadigan zo'ravonlik shaklidir. Globallashuv va ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar sharoitida ayollar va qizlar odam savdosiga eng ko'p duch kelayotgan zaif guruhlardan biri bo'lib qolmoqda. Bunga bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan ijtimoiy, iqtisodiy, psixologik va huquqiy omillar sabab bo'ladi.

Ijtimoiy-iqtisodiy zaiflik — ishsizlik, past daromad, ta'lim va moliyaviy mustaqillikning cheklanganligi — ayollarni tez daromad yoki yaxshiroq hayot va'dalariga ishonishga majbur qiladi. Huquqiy va axborot savodxonligining yetishmasligi esa xavfsiz migratsiya, mehnat shartnomalari va inson huquqlari borasidagi bilimlarning sustligi bilan namoyon bo'lib, ularni aldov va noqonuniy vositachilar qurboniga aylantiradi.



Psixologik omillar, jumladan past o‘z-o‘zini baholash, ijtimoiy tayanchning yo‘qligi hamda oldingi zo‘ravonlik yoki kamsitilish tajribasi manipulyatsiyaga moyillikni kuchaytiradi. Oilaviy muammolar — nosog‘lom muhit, erta nikoh, ajrim, yolg‘iz onalik yoki nazoratning yetishmasligi — qizlarning himoyasizligini yanada oshiradi. Zamonaviy sharoitda internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali yollash ham muhim xavf omiliga aylangan bo‘lib, onlayn ish, o‘qish yoki tanishuv takliflari ko‘pincha yashirin ekspluatatsiyaga olib keladi. Shu bilan birga, profilaktika, erta aniqlash va ijtimoiy xizmatlar tizimidagi institutsional kamchiliklar xavfni yanada kuchaytiradi.

Ayollar odam savdosida ko‘pincha majburlash, tahqir, izolyatsiya va doimiy nazoratga duch keladi. Natijada oddiy stress emas, balki murakkab travmatik holat shakllanib, u shaxsiylik, ishonch, xavfsizlik hissi va kelajak rejalari buzilishi bilan namoyon bo‘ladi. Shu sababli jabrlanuvchilar bilan ishlash qisqa muddatli tasalli yoki nasihat bilan cheklanmasdan, tizimli psixologik rehabilitatsiya, huquqiy himoya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni talab etadi.

Amaliy tajriba shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab ayollar yordam so‘rashdan uyaladi, huquqni muhofaza qiluvchi organlardan qo‘rqadi yoki ichki aybdorlik hissi bilan yashaydi. Ayrim hollarda esa dissotsiatsiya va hissiy “muzlash” sababli kechinmalarni izchil ifodalash qiyinlashadi. Bunday vaziyatda mutaxassis uchun ustuvor vazifa tafsilotlarni majburan aniqlash emas, balki xavfsizlikni ta‘minlash, nazorat hissini qaytarish va ishonchni tiklashdan iborat. Xalqaro yondashuvlar jabrlanuvchini qayta travmatizatsiya qilmaslik, maxfiylik, ixtiyoriylik va hurmat tamoyillariga qat‘iy amal qilishni talab etadi [2], [3].

ASOSIY QISM

Odam savdosidan keyingi ruhiy holat ko‘pincha birgina tashxis bilan cheklanmaydi. Eng ko‘p uchraydigan klinik ko‘rinishlar quyidagilar:

O‘tkir stress reaksiyasi va PTSD. Qutulganidan keyingi dastlabki haftalarda ayolda bezovtalik, qo‘rquv, sergaklik, uyqu buzilishi, vahima xurujlari, “flashback” (xotiraning qayta bostirib kirishi), qochish (avoidance) va hissiy uvishish kuzatilishi mumkin. WHO stressga aloqador holatlar bo‘yicha qo‘llanmasida travma ortidan o‘tkir stress va PTSDni



baholash hamda psixologik yordamni bosqichma-bosqich tashkil etish zarurligi qayd etiladi [4].

Kompleks travma (uzoq davom etgan zo'rvonlik oqibatlarini). Odam savdosi odatda uzoq davom etadigan nazorat va "asirlik" sharoitiga o'xshaydi: shaxsiy chegaralar buziladi, tanlov erkinligi yo'qoladi, tahdidlar doimiy bo'ladi. Bunday tajriba PTSDga qo'shimcha ravishda o'z-o'zini baholashning yemirilishi, doimiy uyat-aybdorlik, munosabatlarda ishonchsizlik, affektni boshqarish qiyinligi, o'ziga zarar yetkazish fikrlari kabi belgilarni kuchaytiradi. Travmadan tiklanishning "xavfsizlik – eslash va motam – qayta bog'lanish" bosqichlari konsepsiyasi aynan shunday murakkab holatlarda amaliy ahamiyatga ega [5].

Depressiya va tashvish buzilishlari. Umidsizlik, hayotdan zavq olmaslik, energiya pasayishi, ijtimoiy chekinish, kelajakni "berk" ko'rish, umumiy xavotir, somatik zo'riqish – bular odam savdosidan keyin keng tarqaladi. Ayniqsa "men endi hech narsaga yaramayman" kabi kognitiv sxemalar kuchayadi.

Dissotsiatsiya. Ayrim ayollar travmatik tajriba paytida ongni "ajratish" orqali omon qoladi: hissiyot "o'chadi", tana "begonalashadi", vaqt hissi buziladi. Bu himoya mexanizmi keyinchalik ham saqlanib qolib, terapiyada aloqa o'rnatishni qiyinlashtiradi. Mutaxassis buni "qiziq xulq" deb baholamasligi, balki travmaning tabiiy oqibati sifatida ko'rishi kerak [3].

Somatik shikoyatlar va psixosomatik holatlar. Bosh og'rig'i, yurak urishining tezlashuvi, oshqozon-ichak alomatlari, mushaklarda taranglik, doimiy charchoq – ko'pincha travmaning tanadagi "izlari" sifatida namoyon bo'ladi. Bu yerda tibbiy ko'rik bilan hamkorlik muhim: ba'zi simptomlar jismoniy kasalliklar bilan bog'liq bo'lishi ham mumkin.

Ijtimoiy-psixologik oqibatlar. Stigma, ajralish, oilaviy konflikt, iqtisodiy qaramlik, hujjatsizlik, qo'rqitishlar (ba'zan savdogarlar tomonidan davom etadigan bosim) ayolning ruhiy holatini qayta-qayta yomonlashtirishi mumkin. UNODC hisobotlari odam savdosi dinamikasi va jabrlanuvchilarning himoya tizimiga ehtiyojini doimiy ravishda ta'kidlaydi [1].

Psixologik oqibatlar og'irligi bir xil emas. Uni kuchaytiradigan omillar: zo'rvonlikning davomiyligi, ko'p marotabalilik, izolyatsiya, ijtimoiy qo'llovlarning yo'qligi,



avvaldan mavjud travmalar, bolalikdagi zo'rvonlik, jismoniy kasalliklar, iqtisodiy qaramlik, huquqiy noaniqlik, qayta tahdid. Himoya omillari esa: xavfsiz joy, ishonchli ijtimoiy tayanch, sifatli tibbiy va psixologik xizmat, huquqiy himoya, kasb/ta'lim resurslari, ma'naviy-madaniy tayanchlar, ayolning o'zini boshqarish (agency) hissini tiklash.

Shu nuqtada “psixologik qo'llab-quvvatlash” tushunchasi keng mazmunga ega bo'lib, u faqat individual psixologik maslahatlar bilan cheklanmaydi. Odam savdosidan jabrlangan shaxslarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha ishlab chiqilgan qo'llanmalarda bevosita yordam turlari — vaqtinchalik boshpana (shelter), tibbiy xizmat, huquqiy maslahat, xavfsizlik choralari ta'minlash, individual xavfsizlik rejalari hamda ijtimoiy reintegratsiya — shaxsning psixoemotsional holatini barqarorlashtirish va tiklash jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida ko'rsatiladi [2], [3].

Odam savdosidan jabrlangan ayollarni psixologik qo'llab-quvvatlash balki xavfsizlikni tiklash, ruhiy barqarorlashuv va ijtimoiy reintegratsiyani o'z ichiga olgan bosqichma-bosqich jarayondir. Xalqaro amaliyotda bu jarayon **travmaga yo'naltirilgan (trauma-informed)** yondashuvga asoslanadi.

1. Xavfsizlik va barqarorlashtirish (birinchi bosqich)

Bu bosqichning asosiy maqsadi ayolda jismoniy va psixologik xavfsizlik hissini tiklashdan iborat.

- himoyalangan muhit (shelter) va maxfiylikni ta'minlash
- bosimsiz, ishonchga asoslangan psixologik muloqot
- normalizatsiya: mavjud alomatlar travmatik tajribaning tabiiy oqibati ekanini tushuntirish
- “yerga ulanib olish” (grounding), nafas mashqlari, tanani sezish usullari
- kuchli xavotir va uyqu buzilishlarida tibbiy mutaxassislar bilan hamkorlik

Bu bosqichda jabrlanuvchini travma tafsilotlarini aytib berishga majburlash mumkin emas.



2. Travmani ehtiyotkor qayta ishlash (ikkinchi bosqich)

Ayol ruhiy jihatdan nisbatan barqarorlashgach, travmatik tajribani qayta ishlash bosqichiga o'tiladi.

- individual psixoterapiya (CBT, EMDR, narrativ terapiya elementlari)
- "men aybdorman" kabi buzilgan kognitiv e'tiqodlarni qayta ko'rib chiqish
- hissiyotlarni tanish va boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish
- dissotsiatsiya holatlari bilan yumshoq va qisqa intervensiyalar orqali ishlash

Ushbu bosqich faqat ayolning roziligi va tayyorligi mavjud bo'lgandagina amalga oshiriladi.

3. Qayta bog'lanish va reintegratsiya - ayol o'z hayoti ustidan nazorat va mustaqillik hissini qayta tiklaydi.

- o'z-o'zini qadrlash va shaxsiy resurslarni aniqlash
- ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish
- ta'lim, kasb va ishga joylashish bilan bog'liq qo'llab-quvvatlash
- oilaviy yoki guruh terapiyasi (agar xavfsiz bo'lsa)

4. Asosiy tamoyillar-Psixologik qo'llab-quvvatlash quyidagi prinsiplar asosida olib boriladi:

- ixtiyoriylik
- maxfiylik
- qayta travmatizatsiya qilmaslik
- hurmat va ayblamaslik
- ko'p tarmoqli yondashuv (psixologik, tibbiy, huquqiy va ijtimoiy xizmatlar hamkorligi)



5. Mutaxassis uchun muhim jihatlar

- jabrlanuvchini “qurbon” emas, balki **omon qolgan shaxs (survivor)** sifatida qabul qilish
- tafsilotlardan ko‘ra xavfsizlik va barqarorlikka ustuvorlik berish
- sukunat, yig‘i yoki hissiy “muzlash”ni qarshilik emas, balki himoya mexanizmi sifatida tushunish

XULOSA VA MUNOZARA

Odam savdosidan jabrlangan ayollarning ruhiy holati ko‘pincha ko‘p komponentli travma bilan tavsiflanadi: PTSD/kompleks travma, depressiya, tashvish, dissotsiatsiya, somatik shikoyatlar, uyat-aybdorlik va ijtimoiy chekinish bir-birini kuchaytiradi. Shu sababli psixologik qo‘llab-quvvatlash “bitta usul” bilan hal bo‘ladigan masala emas; u xavfsizlik, stabilizatsiya, travmani ehtiyotkor qayta ishlash va reintegratsiya kabi bosqichlarni o‘z ichiga olgan tizimli yondashuvni talab etadi [4], [5]. Xalqaro standartlar (UNODC, IOM,) jabrlanuvchiga hurmat, maxfiylik, ixtiyoriylik va re-travmatizatsiyani oldini olish tamoyillarini ustuvor qo‘yadi hamda ko‘p tarmoqli yordam (tibbiy-huquqiy-ijtimoiy) psixologik tiklanishning ajralmas sharti ekanini ko‘rsatadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. United Nations Office on Drugs and Crime. Global Report on Trafficking in Persons 2022. — Vienna: UNODC, 2023.
2. International Organization for Migration. The IOM Handbook on Direct Assistance for Victims of Trafficking. — Geneva: IOM, 2017.
3. International Organization for Migration. IOM Training Manual on Psychosocial Assistance for Trafficked Persons. — Geneva: IOM, 2019.
4. World Health Organization. Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress. — Geneva: WHO, 2013.
5. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror. — New York: Basic Books, 2012.