

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ
BAKİ DÖVLƏT UNİVERSİTETİ

Sosial elmlər və psixologiya fakültəsinin
psixologiya ixtisası üzrə əyani şöbəsinin II kurs
tələbəsi Əliyeva Leyla Əlamət qızının

**«POSTTRAVMATİK STRESS VƏ ONUN ARADAN
QALDIRILMASI YOLLARI»**

mövzusunda

K U R S İ Ş İ

Kafedra müdiri: AMEA – nın müxbir üzvü,

Prof. B.H. Əliyev

Elmi rəhbər: dos. L. M. Cabbarova

Bakı – 2009

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ-----	3
1. Stress anlayışının psixoloji mahiyyəti və növləri-----	3
2. Ekstremal şəraitdə stress halətinin təzahür xüsusiyyətləri-----	10
3. Posttravmatik stress vəziyyətinin əsas xüsusiyyətləri-----	12
4. Posttravmatik stress zamanı psixoloji kömək tədbirləri-----	19
NƏTİCƏ-----	22
İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT-----	23

GİRİŞ

Stress hər bir insanın həyatında var, belə ki, müasir insanın həyat və fəaliyyətinin bütün sferalarında stress qaçılmazdır. Hər bir insan stress keçirir, hər kəs onun haqqında danışır, amma demək olar ki, heç kim dəqiq bilmir ki, stress nədir, onun əlamətləri hansılardır və onunla necə mübarizə aparmaq lazımdır. Stressli situasiyalar evdə olduğu kimi, işdə də yaranır. Stressi yaradan faktorları bilib onların aradan qaldırılması yolları müəyyən olunarsa, işlə bağlı stress halları azalar və personalın fizioloji və psixoloji itkiləri minimal həddə çatdırılır.

İnsanlarda daha çox işdəki problemlər, ailədəki konfliktlər, fiziki yorulma, əsəb gərginliyi və yaxud yaxın adamın ölümü ilə əlaqədar stress haqqında təsəvvür var. Lakin güclü səy, ağrı, qorxu, yorğunluq və hətta böyük uğur stress yarada bilər, ancaq onlardan heç biri üçün demək olmaz ki, məhz bu stressdir, çünki bu termin bərabər səviyyədə digərlərinə də aid edilir.

Bildiyimiz kimi, stressin bir neçə növləri var. Bunlardan biri də posttravmatik stressdir. Bu stressin daha ağır formasıdır. Travmatik stress – ümumi stress reaksiyalarının xüsusi formasıdır. Sarsıdıcı stressin əsas əlaməti – insanda həyəcan hissənin əmələ gəlməsidir. Xüsusən də uşaqlarda psixoloji müdafiə zəif olduğundan o, hər hansı sarsıntıya qarşı açıq, psixoloji cəhətdən köməksiz qalır. Buna görə də keçid dövrü şəraitində psixoloji sarsıntıya ən çox məruz qalan uşaqlardır. Uşaq illərində vurulan psixoloji zədə uşağın gələcək həyatına, gələcək inkişafına xələl gətirə və onun şəxsiyyət kimi inkişafını məhdudlaşdırır bilər. Bu kimi mənfi hallardan uzaq olmaq üçün ümumilikdə stress və bir növü olan posttravmatik stress anlayışları haqqında hər birimizin məlumatı olmalıdır.

Təqdim etdiyim kurs işində “stress” anlayışının bir neçə mənası verilmişdir. Ancaq ən geniş yayılanı bu mənada işlənir: “stress insan orqanizminin həm fiziki, həm psixi gərginlik vəziyyətidir”.

1. Stress anlayışının psixoloji mahiyyəti və növləri

Elmi tədqiqatların nəticəsi kimi bizim davranışımıza və təfəkkürümüzün həyat sualları ilə bağlı obrazına təsir edən yeni anlayışlar yaranaraq dəbdə olan sözlə çevrilir. “Darvin evolyusiyası”, “allergiya” və ya “psixozanaliz” terminləri öz populyarlıq dövrlərini keçirib, yerlərini “stress”ə vermişlər.

Hal – hazırda administrativ işlə ətraf mühitin çirklənməsi, təqaüdə çıxmaqla, fiziki gərginlik, ailə problemləri və ya yaxın qohumun ölümü ilə əlaqədar stressdən çox danışılır. Bəs görəsən öz dediklərini israrla sübut etməyə çalışan adamlar həqiqətən də stressin nə demək olduğunu bilirlərmi?

“Stress” sözü “uğur”, “uğursuzluq”, “xoşbəxtlik” kimi müxtəlif insanlar üçün müxtəlif mənə kəsb edir. Buna görə də baxmayaraq ki, artıq bu söz bizim gündəlik dilimizdə işlənən sözdür, ona müəyyən konkret mənə vermək çətindir.

“Stress” sözü fransız “destresse” sözündən əmələ gəlib və onun dəqiq mənası belədir: “sıxışdırılmış, məhdudlaşdırılmış vəziyyətdə olmaq”. Əsrlər keçdikcə “de” səsi yoxa çıxıb və iki anlayış tərzində qalıb: “stress” və “distress”. Əgər stresslə bağlı fəaliyyət xoş və xoşagəlməyəndirsə, distress həmişə xoşagəlməyən haldır.

Dilimizə isə “stress” sözü ingilis dilindən keçib və tərcüməsi “təzyiq, gərginlik” deməkdir. Uzun illər boyu “stress” sözü altında texniki sınaq zamanı materialların deformasiyası başa düşülürdü. Bu söz tibbə və psixologiyaya 1950 – ci ildə Vurger alimi tərəfindən gətirilmişdir.

Stressin mənbəyi həm müsbət, həm də mənfi hadisələr ola bilər. Stressin mənbəyini və özünü fərqləndirmək üçün müsbətlər evstress, mənfilər isə distress və ya stress adlandırılır.

Gündəlik həyatımızda bir adətən kiminsə haqqında “stress keçirir” deyərkən, onun həddən artıq stress və ya distress keçirdiyini nəzərdə tuturuq, necə ki, kimin üçünsə “istiliyi var” deyərkən onun temperaturunun normadan artıq olduğunu nəzərdə tuturuq. Belə ki, normal temperatur bədəndə həmişə olur. Nə ilə məşğul olduğundan və nə baş verdiyindən asılı olmayaraq insan həmişə yaşamını

saxlamağa, hücumdan qorunmağa, daim dəyişən şəraitə uyğunlaşmağa tələbat hiss edir. Hətta insan yatarkən tam boşalma zamanı da bir qədər stress keçirir.

Stress – emosional gərginlik, xarici qıcıqlandırıcıların təsiri nəticəsində insan psixikasının yüklənməsidir. Stress nə yaxşı, nə də pisdir. Bu sözün müsbət və ya mənfi məzmun alması onun hansı kontekstdə işlədilməsindən asılıdır. Bir tərəfdən stress həyatı canlandıran, xilas edən qüvvə, digər tərəfdən isə həyatı məhv edəcək qüvvədir.

Stress hər bir fəaliyyət növü ilə bağlı üçün ondan yalnız heç nə etməyənlər yayına bilər. Əhəmiyyətsiz stresslər qaçılmaz və zərərsizdirlər. Məhz hədsiz stresslər fərd və orqanizm üçün ciddi problemlər yaradır. Stress insan mövcudluğunun tərkib hissəsidir, lakin yol verilə biləcək stress səviyyəsi ilə çox yüksək stress səviyyəsi arasındakı fərqi görməyi bacarmaq lazımdır.

Bəs nə vaxt stress dözülməz olur və onunla mübarizə aparmaq zərurəti yaranır? Əgər situasiya hədələyici olarsa, adaptasiya pozularsa, vəziyyəti idarə etmək qeyri – mümkündürsə, problem uzun müddət həll olunmursa və ya bu situasiyanın nəticəsində çox güclü emosiyalar yaranırsa üzücü stressdən danışmaq olar. Bir qayda olaraq bu situasiya beynimizə yazılır və tədricən sağlamlığımızı üzür. Sırr deyil ki, psixi və ya fiziki xəstəliklərin yaranması insanın həyatında çox ciddi dəyişiklərlə təmsil olunur.

Stress fizioloji cəhətdən U. Kennonun homeostazis(homeostazis – orqanizmin fəaliyyətinin daxili şəraitinin sabitliyidir) və H. Selyenin ümumi adaptasiya sindromu, daha doğrusu, orqanizmin qüvvətli və ya həddindən artıq qüvvətli(zədələyici) xarici təsirlərə(istər fiziki, istərsə də sinir – psixi emosional yük olsun) cavab olaraq öz ehtiyat qüvvələrini(birinci növbədə, endokrin ehtiyatını) səfərbər edən özünəməxsus müdafiə reaksiyası haqqında təlimlərə əsaslandırılmışdır.

Ürək – damar, tənəffüs sistemlərinin işində, dərinin elektrik keçirmə qabiliyyətində baş verən dəyişikliklər və digər vegetativ göstəricilər stress halının yarandığını bildirir. Stress zamanı habelə mərkəzi sinir sisteminin elektrofalaqrammada qeyd olunan müəyyən bioelektrik dəyişiklikləri, qanın biokimyəvi dəyişmələri və s.

müşahidə olunur. Təkcə onların əsasında emosiyanın məzmunu haqqında fikir söyləmək mümkün deyildir. Belə ki, nəbzin tez olması həm qorxu, həm də sevinc emosiyası sayəsində baş verə bilər. Güclü stress zamanı yuxarıda sayılan əlamətlərlə yanaşı, insanın davranışı da olduqca səciyyəvi şəkildə dəyişilir; ümumi oyanma reaksiyası əmələ gəlir, davranış az və ya çox dərəcədə pozulur, nizamsız hərəkətlər, jestlər, vasitəsiz, qırıq nitq və s. müşahidə olunur. Stress halının çox güclənməsi əks reaksiyaya, yəni ümumi ləngiməyə, passivliyə, fəaliyyətsizliyə gətirib çıxara bilər.

Orqanizm stressə üç yolla müqavimət göstərir: əvvəl siqnallar, yəni stressorlar beynin qabıq hissəsində təhlil olunur, sonra onların bəziləri hərəkətə cavabdeh olan əzələlərə gəlir və orqanizmi stressora cavab hazırlayır.

Stressorların növündən və onların təsirinin xüsusiyyətlərindən asılı olaraq stressin iki əsas növü ayırd edilir:

1. fiziki, fizioloji, birinci siqnal sistemi ilə əlaqəli stress müəyyən sensor və metabolik proseslər qıcığın təsiri nəticəsində müşahidə olunur. Bu zaman insanın həyat və fəaliyyətində obyektiv dəyişikliklər müşahidə oluna bilər. Tədqiqatlar göstərmişdir ki, fizioloji stress üçün yazva, miqrenlər, hipertoniya, bəldə ağrıları, qusma, artrit və ürəkdə ağrıları kimi əlamətlər xasdır.
2. psixososial və ya ikinci siqnal sisteminin təsiri ilə yaranan psixoloji stress – çox zaman fərdin şəxsi mövqeyi nəticəsində yaranır. İnsan onu əhatə edən şeylərə özünəməxsus izah verir. Bu, onun şəxsiyyət keyfiyyətlərindən, cəmiyyətdəki rolundan, sosial statusundan asılı olur. Psixoloji stress üçün əsəbilik, iştahasızlıq, depressiya, şəxsiyyətlərarası və seksual münasibətlərə maraq azalması və s. xüsusiyyətlər xasdır.

Psixoloji stresslər özləri də iki yerə ayrılır: informativ və emosional stresslər. Informativ stresslər informasiyanın həddən ziyadə çoxluğu şəraitində, yəni insanın qarşıya çıxan məsələləri vaxtında həll edə bilməsi, məsul qərarları lazımi surətdə qəbul etməkdə çətinlik çəkməsi hallarında baş verir.

Emosional stresslər daha çox təhlükəli, qorxulu vəziyyətlərdə, ciddi inciklik şəraitində baş verir. Bu halda insanın psixi proseslərinin, emosional halətlərin, fəaliyyətin motivasiyasının ciddi təbəddülata uğraması, orada müəyyən dəyişikliklərin baş verməsi özünü göstərir. Hətta bu vəziyyətdə insanın nitq və hərəkəti fəaliyyətində pozğunluqlar baş verə bilər. Yəni emosional stresslər bir sıra psixosomatik xəstəliklərin törənməsi ilə nəticələnə bilər.

Emosional stress təhlükənin reaksiya vasitəsi ilə qiymətləndirilməsi və müdafiəyə hazırlıq prosesi kimi başa düşülməlidir. Emosional stress özünə nəzarətin itirilməsi, yeni situasiyanı düzgün qiymətləndirə bilməmək və həmçinin ona münasibət göstərməkdən imtina kimi də başa düşülə bilər. Orqanizm və həyat üçün təhlükəli olan hər bir stressor emosional stress yarada bilər. Stressor gücünə, müddətinə görə insana təsir edən əlverişsiz stimullar, hallar, hadisələr olub, güclü fizioloji və psixi zərbə əmələ gətirə bilər. İstənilən əzələ gərginliyi orqanizm üçün stressor rolunu oynayır. Sosial mühitin insan qarşısına qoyduğu çətin tələb – stressor orqanizmin ona verdiyi qeyri – adi cavab emosional stress kimi özünü büruzə verir. Emosional və psixoloji stress fərdin normal fəaliyyət həddini keçən qeyri – adi haldır. Şəxsiyyətə təsir edən hər hansı adi stimulun adi təsirindən əlavə qeyri – adi tələbləri olur və onlar orqanizmin daxili mühitində qeyri – adi reaksiyalar törədir. Bu təsir və tələblərin qiymətləndirilməsi bilavasitə şəxsiyyətin hal – hazırkı məqsəd və motivlərinə, həmçinin gələcək həyat məqsədlərinə əsasən baş verir.

Stress bizdə yaranan xəstə halın səbəbin deyil, bu hal özü elə stressdir. Onu yaradan amillər isə stressorlardır. Bizə həzz verən, xoş və xeyirli olan hər şey müsbət qıcıqlandırıcılara aiddir. əksinə orqanizm üçün əzab-əziyyət gətirən hər şey stressordur. Stressor qıcıqdan fərqli bir şeydir, çünki stressor koqnitiv izaha əsaslanır. Həm də stressorlara ilk baxışda əhəmiyyətli olmayan şeylər də aid edilə bilər. Əgər onlar gözlənilmədən, intensiv və üzücü surətdə insana təsir edirsə və insan onlara müqavimət göstərmək iqtidarında deyilsə bunlar çox güclü stressorlardır. Son illərin tədqiqatları göstərmişdir ki, məhz gündəlik, xırda xoşagəlməz hallar stressin yaranmasına səbəb olur. Kim ki iş yoldaşları ilə

qarşılıqlı münasibətlərini, intriqalarını, işdəki xırda uğursuzluqları ürəyinə salır və ya uzun müddətdir ki, öz qonşusu ilə barışmaz dava şəraitində yaşayır, o adamlar xroniki stressdən əziyyət çəkirlər.

Qeyd etmək lazımdır ki, stress individual haldır və biz özümüz - özümüzü bu hala gətiririk. Mülayimlik və xeyirxahlıq, həmçinin bunların əksi olan nifrət və qisas almaq arzusu insan münasibətlərində bütün digər hisslərdən daha çox ziyanlı stressin, disterssin olub – olmamasına cavabdehirlər. Biz öz təcrübəmizdə həmişə mənfi emosiyalar yaradan və ya cəzalanmaya gətirib çıxaran hər şeydən qaçmaq, həmçinin bizə tərif, mükafatlanma, müsbət emosiyalar gətirən davranışları qazanma zərurəti duyuruq.

Artıq edilmiş səhvlərə görə üzmək, öz ünvanına deyilən qeybəti eşidərkən narahat olmaq və ya hər şeydən şübhələnməklə biz stressi yaradırıq. Ancaq bu krizisli hal hərdən müsbət rol oynayır. İnsan orqanizmində gedən bioloji proseslər üçün stress bütün orqan və sistemlərin qarşılıqlı təsiri və orqanizmin labüd reaksiyasıdır. Stress bəzi hallarda insana stimül verir, insanı yönəldir. İstənilən psixi və fizioloji qüvvə və ya bu və ya digər problemi həll etmək cəhdi müəyyən miqdarda stress enerjisi tələb edir. Psixoloji cəhətdən qələbəyə istiqamətlənmiş və öz vəziyyətini idarə edən idmançı stress potensialından öz məqsədinə çatmaq üçün istifadə edir. Artistlər etiraf edirlər ki, onlar səhnəyə çıxmamışdan qabaq güclü həyəcan keçirdikdə daha yaxşı oynayırlar. Lakin buna baxmayaraq stress bizim üçün təhlükəlidir, xüsusilə də əgər o dağıdıcıdırsa.

Əgər insanda stress müəyyən olunarsa, mütləq onun səbəblərini diqqətlə öyrənmək lazımdır. Deyilənləri konkretləşdirib stressin aşağıdakı bir neçə səbəbini sadalamaq olar:

- tez – tez etmək istədiyiniz şeyləri yox, etməli olduğunuz şeyləri edirsiniz
- heç nəyə vaxt çatdıra bilmirsiniz
- həmişə harasa tələsirsiniz, sanki kimsə və nəşə sizi qovur
- sizə elə gəlir ki, ətrafdakılar hamısı hansına daxili gərginliyin məngənəsində sıxılır
- həmişə yatmaq istəyirsiniz, heç cür yuxudan doymursunuz

- siz həddən artıq çox yuxu görürsünüz, xüsusən də əgər gün ərzində çox yorulmusunuzsa
- çox siqaret çəkirsiniz
- spirtli içkiləri həmişəkindən daha çox qəbul edirsiniz
- demək olar ki, heç nə sizin xoşunuza gəlmir
- evdə, ailədə daima konfliktlər var
- daima həyatdan narazılıq hissi keçirirsiniz
- necə altından çıxacağınızı bilmədən borca girirsiniz
- sizdə natamamlıq kompleksi yaranır
- problemlerinizi danışmaq üçün adamınız yoxdur, heç buna xüsusi istəyiniz də yoxdur
- nə evdə, nə işdə özünüə hörmət hiss etmirsiniz.

Əlbəttə burada stressin bütün səbəbləri göstərilməyib. Hər bir insan özü öz halını analiz etməlidir və onun orqanizmi üçün xas olan səbəbləri araşdırmalıdır.

Stressi yarada biləcək bəzi həyati situasiyaları qabaqlamaq olar. Məsələn, inkişaf fazalarının dəyişilməsi və ailənin qurulması və ya hər birimiz üçün xarakterik olan orqanizmdə bioloji şərtlənmiş dəyişikliklər. Digər situasiyalar gözlənilməz və adətən qəflətən olur(bədbəxt hadisələr, təbii fəlakətlər, yaxın insanın vəfatı). Bunlardan əlavə insanın davranışı, qəbul etdiyi qərarla şərtlənən situasiyalar da var(boşanma, iş və ya yaşayış yerinin dəyişdirilməsi). Bu situasiyalardan hər biri daxili narahatlıq yarada bilər.

2. Ekstremal şəraitdə stress halətinin təzahür xüsusiyyətləri

Hans Selye stressin üç əsas inkişaf mərhələsini ayırd edir:

I mərhələ - həyəcan və ya təhlükə mərhələsi. Orqanizmin adaptə olunmuş resurslarının səfərbərliyi bu mərhələdə baş verir. Bu zaman insan gərgin və sayıq vəziyyətdə olur. I mərhələ bir növ növbəti mərhələyə hazırlıq olduğu üçün bəzən “startdan əvvəlki hazırlıq” mərhələsi adlanır. İnsan fiziki və psixi cəhətdən özünü çox yaxşı hiss edir, yüksək əhval – ruhiyyədə olur. Bu mərhələdə tez – tez “psixosomatik” kateqoriyaya daxil olan xəstəliklər təzahür edir. Həmin xəstəliklər sırasına mədə qastritləri, kolitlər, miqren, mədə yaraları, allergiyalar və s. aiddir.

Əgər stressogen amil çox güclüdirsə və öz təsirini davam etdirirsə, növbəti mərhələ - müqavimət mərhələsi başlayır. Bu mərhələdə adaptə olunmuş imkanların balanslaşdırılmış şəkildə sərf olunması həyata keçirilir. İnsan dəyişkən şərtlərə uyğunlaşaraq, optimal enerji inkişaf etdirir. O, çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün müəyyən dərəcəyə qədər sürəkli cəhd etməyə hazırdır. Yalnız hərdən üst-üstə yığılmış yorğunluq hiss edir.

Stressor yenə də təsir etməyə davam edərsə, üçüncü mərhələ başlayır. Bu mərhələdə azalmış enerji ehtiyatı tükənir, fizioloji və psixoloji müdafiələr qırılır. III mərhələ halı daha çox köməyə çağırışa bənzəyir. Bu kömək isə yalnız kənardan – ya dəstək alma, ya da stressorun aradan qaldırılması şəklində gələ bilər.

İnsan orqanizminin stress vəziyyətini qrafik olaraq aşağıdakı kimi göstərmək olar:

F – stressi şərtləndirən amillər

T- zaman

X₁ X₂ X₃ – stressin inkişaf mərhələləri

R – bu sərhəddin o tərəfində - distress

3. *Posttravmatik stress zamanı psixoloji kömək tədbirləri*

Posttravmatik stress və onun ümumi səciyyəsi.

Stressin xüsusi bir növü travmatik stress adlanır. əgər stress insanın malik olduğu psixoloji və fizioloji uyğunlaşma imkanlarına üstün gəlirsə, o, sarsıdıcı, travma törədən xarakter alır. Sarsıdıcı stressin əsas əlaməti – insanda həyəcan hissənin əmələ gəlməsidir. Uşaqda psixoloji müdafiə zəif olduğundan, o, hər hansı sarsıntıya qarşı aciz, psixoloji cəhətdən köməksiz qalır. Buna görə də keçid dövrü şəraitində psixoloji sarsıntıya ən çox məruz qalan uşaqlardır. Uşaqlıq illərində vurulan psixoloji zədə uşağın gələcək həyatına, gələcək inkişafına xələl gətirə və onun şəxsiyyət kimi inkişafını məhdudlaşdırır bilər. Uşaqda psixoloji sarsıntıya səbəb ola biləcək bəzi hadisələri sadalayaq: bir yerdən başqa bir yerə köçmə, ölüm, boşanma, doğma yerlərin itirilməsi, dostların itirilməsi, məktəbin dəyişdirilməsi, valideynin itirilməsi, əlillik və s. Sarsıdıcı stress insanda müxtəlif pozuntular törədir. Yaranmış pozuntulara – postravmatik stress pozuntuları da deyirlər. Stress pozuntularının əsas əlamətləri bunlardır:

1. Son dərəcədə sayıqlıq və həyəcan (təşviş);
2. Yuxunun pozulması;
3. Günahkarlıq hissi;
4. Hafizənin pozulması;
5. Sarsıdıcı hadisəni yada salan hərəkətlərdən çəkinmə;
6. Sarsıdıcı hadisəyə oxşar və ya ona işarə edən hər bir hərəkətin təsiri nəticəsində pozuntuların güclənməsi;
7. Əl çəkməyən həyəcan və təşviş törədən sürətlər;
8. “Donuqluq” halı;

Travmatik stress – ümumi stress reaksiyalarının xüsusi formasıdır. Stress, insanda fizioloji və psixoloji uyğunlaşma imkanlarını aşdığı və müdafiəni məhv etdiyi zaman travmatik olur. Heç də hər bir hadisə travmatik stress yaratmağa qadir deyil.

Psixoloji travma o zaman mümkündür ki:

- baş vermiş hadisə dərk olunandır, insan ona nə üz verdiyini və psixoloji vəziyyətinin nə üçün pisləşdiyini bilir;
- yaşanmış hadisə adət olunmuş həyat tərzini pozur.

Travmatik stress qeyri-normal vəziyyətdə normal reaksiyadır. Bu qeyd son dərəcə vacibdir. Çünki, travmatik stress yaşamış insanlar, əslində belə olmadığı halda, bəzən kənardan anormal və ya dəli kimi görünə bilirlər.

Posttravmatik reaksiyalar, onların növləri. Psixi pozulmaların beynəlxalq təsnifatında travmatik stress reaksiyalar kompleksi kimi o zaman müəyyən olunur ki:

1. Travmatik hadisə dəfələrlə yaşanır. Bu müxtəlif formalarda baş verə bilər.
 - obrazlar, düşüncələr və təsəvvürlər də daxil olmaqla hadisə ilə bağlı xatirələrin insanın şüurunda özünə zorla yer etməsi və təkrarlanması

Bu hadisəyə aşağıdakı nümunə ilə aydınlıq gətirmək olar: tədqiq olunandan sarı meymun barəsində düşünməmək tələb olunur. Lakin elə ki, insan bu fikri başından atmağa çalışır, o, hökmən özünə yol tapır. Rus psixoloqu E. Çerepanovanın tədqiq etdiyi şəxslərdən biri qərara gəlir ki, ümumiyyətlə meymun olmayan bir yer təsəvvürünə gətirsin və Antarktidanı seçir. Budur, o oturub buzlar, aysberqlər və s. təsəvvür edir. Sonra birdən buz yığımının üzərində nə isə sarı bir varlığın olduğunu hiss edərək düşünür: “Görəsən bu sarı meymun deyil ki?” və daha sonra aydın olur ki, bu həqiqətən də əslində düşünməməli olduğu həmin meymundur. Travmatik hadisə də belədir – insan bütün gücü ilə unutmaq istəyərkən o, özünü xatırlatmağın bir yolunu tapır.

Bu simptomlar qrupuna travmatik hadisənin elementlərinin əks olunduğu uşaq oyunları da daxildir. Bu oyunlar uşaqlar tərəfindən adətən təkrar – təkrar oynanılır. Heç kim üçün sirr deyildir ki, uşaqlar həmişə öz oyunlarında onları xüsusilə həyəcanlandıran elementləri təzahür etdirirlər. Belə ki, uşaqlar oyun oynayarkən, həkim, konduktor, polis, müəllim və s. rolları ifa edirlər. Bu zaman uşaqların dəyişkənlik etmədən eyni bir oyun süjetini təkrar etdikləri nəzərə çarpır. Belə oyunlarda eyni süjetləri oynayan uşaqlar heç bir yüngüllük hiss etmirlər.

- hadisə ilə bağlı dəhşətli yuxuların təkrarlanması.

Uşaqlar ilk baxışdan aydın olmayan, dəhşətli yuxular görə bilirlər. Böyüklərdən fərqli olaraq onlar hətta bu yuxularda yaşadıkları qəzanın hansısa obrazının əks olduğunu belə anlamaya bilirlər.

- travma zamanı yaranmış hiss və ya hərəkətlər.

Buraya illüziyalar, hallüsinasiyalar aiddir.

- travmatik hadisəni xatırladan(simvolizə edən) bir şeylə qarşılaşan zaman intensiv olaraq neqativ hisslərin yaranması.

Əgər nə isə bizə travmatik hadisəni xatırladır və ya simvolizə edirsə, o zaman fizioloji reaktivlik - mədə spazmaları, baş ağrıları və s. yaranır. Belə ki, liftdə zorlanmış qız hər dəfə liftə minəndə onu tər basır.

2. Travma ilə bağlı olan hər bir şeydən inadla qaçmaq. Buraya travmanı xatırladan fikir və ya söhbətlər, təsirlər, məkan və ya insanlar aiddir.
3. Travmanın əsas epizodlarını xatırlamamaq. İnsan baş vermiş hadisənin bəzi epizodlarını xatırlamır.
4. Əvvəllər əhəmiyyət verdiklərimizə qarşı marağın azalması. İnsan hər şeyə laqeyd olur və onu demək olar ki, heç nə cəlb etmir.
5. Başqalarından uzaqlaşma və yadlaşma. İnsanda tənhalıq hissləri yaranır.
6. Emosiyaların zəifləməsi – güclü hisslər keçirməyi bacarmamaq(sevgi, nifrət və s).
7. İnsanın öz həyatını qısa zaman çərçivəsində planlaşdırması. Bu zaman məhdud gələcək təsəvvürləri formalaşır. Uşaq təsəvvür edə bilmir ki, onun nə zamansa karyerası, ailəsi və uşaqları olacaq. Rus psixoloqu E. Çerepanova öz ölkəsinin müxtəlif bölgələrindən olan bu cür uşaqlarla işləyərkən belə nəticəyə gəlmişdir ki, onların çoxu həyatın tezliklə sona çatacağına inanırlar. Region xüsusiyyətlərindən asılı olaraq onların bəziləri bunun vaxtı ötmüş xlor çənlərinin partlaması, digərləri isə radiasiya zəhərlənmələri və ya genosid nəticəsində baş verəcəyinə əmindirlər.

Posttravmatik stress pozğunluqları, onların mənbələri, simptomları və ümumi xarakteristikası.

Yuxu ilə bağlı(yuxusuzluq və ya yuxunun qırıqlığı) problemlər. İnsan kabus görür və əsaslı şəkildə söyləyə bilərik ki, o, özü qeyri – ixtiyari olaraq yuxuya keçməyə müqavimət göstərir. Yuxusuzluğun səbəbi məhz ondadır ki, insan yatmaqdan və bu yuxunu yenidən görməkdən qorxur. Sonda əsəb yorğunluğuna səbəb olan, müntəzəm olaraq kifayət qədər yatmamaq travmatik stress təsvirini tamamlayır.

Yuxusuzluq həmçinin, yüksək səviyyədə həyəcanlılıq, eləcə də fiziki və mənəvi ağrılar səbəbindən də olur.

Tündməcazlıq və ya şiddət tutmaları(Aqressivlik). İnsan konfliktli olur, ətrafdakılarınla tez – tez mübahisələrə girir və çox vaxt bu mübahisələri güc tətbiq edərək həll etməyə üstünlük verir. Hətta həyati əhəmiyyət daşımayan məqsədə nail olmaq istədikdə də bu güc tətbiq etmə təzahür edir. İnsan öz davranışını nəzarət altına almaq istədikdə belə, bu səmərəsiz olur.

Diqqətin mərkəzləşməsinin və hafizənin pozulması. İnsan fikrini toplamağa və ya nəyi isə xatırlamağa çalışdıqda çətinlik çəkir. Uşaqlarda bu pozulma zamanla elə səviyyəyə çatır ki, onların təhsildəki uğurları sürətlə aşağı düşür.

Həddindən artıq sayıqlıq. İnsan daim onu bir təhlükə gözləyirmiş kimi, ətrafında baş verənləri diqqətlə izləyir. Lakin bu təhlükə zahiri deyil, həm də daxildir. Bu, dağıdıcı təsirə malik olan, arzuolunmayan travmatik təəssüratların şüurda özünə yer etməsinə əsaslanır. Həddindən artıq sayıqlıq çox vaxt daimi fiziki gərginliklə təzahür edir.

Mübaligə olunmuş(şişirdilmiş) reaksiyalar. İnsan asta səs və ya tıqqıltı eşidərkən səksənir, qaçmağa başlayır, hündürdən qışqırır və s. Bu cür mübaligəli reaksiyalar zəlzələdən sonra yeni qurbanların olmasına gətirib çıxarır. Belə ki, güclü təkanın arxasından daha zəif və təhlükəsiz təkanlar baş verən zaman insanlar pəncərədən atılır və ölümcül halda yaralanırlar.

Depressiya. Posttravmatik stress vəziyyətində olan insanın ümitsizliyinin ən çıxılmaz və zülmət dərinliyindən depressiya başlayır. Bu, dünyada hər bir şeyin mənasız və faydasız olduğu güman edilərkən baş verir. Heç kim depressiya və ya ruh düşkünlüyü vəziyyətində yaşamaq istəməsə belə, görünür ondan qaçmaq

bəzən bizə müyəssər olmur. Çox vaxt biz depressiya vəziyyətinin səbəbini anlamırıq. Belə vəziyyətlərdə biz yalnız neqativ təəssüratlarımızı xatırlayırıq. İstənilən xoşagəlməz hadisə hətta ən əhəmiyyətsiz olanı belə neqativ təfəkkür mexanizmini hərəkətə gətirə bilir. Neqativ əhval – ruhiyyədə olarkən insanın ağına ancaq uğursuzluqlar və həyatının xoşagəlməz anları gəlir. Bizi “Məni heç kim sevmir...mənə hamı nifrət edir...heç kim mənim yaxşılığımı arzulamır...mən miskin bir varlığam...” hissləri tərk etmir. Nə qədər çalışsaq da, xoşbəxt anları xatırlaya bilmirik. İnsan sanki neqativ təəssüratlar zənciri ilə buxovlanmış kimi olur.

Depressiya inkişaf edərək apatiyaya, ifrat formaya – autizmə(tam laqeydliyə və öz – özündə mövcud olmağa) gətirib çıxara bilər. Bütün psixi pozuntularda olduğu kimi, depressiyanın da reabilitasiyasında aşağıdakı məsələlərə diqqət yetirmək lazımdır:

- Pozuntuya səbəb olmuş situasiyaya şüurlu və təhtəlşüuri uyğunlaşmağa tələsməmək. Özünüzü məhv edə biləcək fikirlərə aludə olmamaq, cəhdlə onlara qarşı durmağa səy etmək. İnsan belə psixoloji boşluqdan sonra ya ruhi tarazlığa nail olur(bu zaman depressiyanın sonrakı inkişafı baş vermir), ya da heç vəchlə adaptasiya olunmur ki, bu da sonda pozuntuya gətirib çıxarır.
- Fəallıq göstərməli, fəaliyyətdə olmalı. İnsanın mövcud durumda özünün sağlamlığına passiv münasibəti bütün baş verənlərə tam apatiyaya səbəb ola bilər. Passivlik o deməkdir ki, insanın adaptasion ehtiyatları kifayət deyil və orqanizm ağırlı psixi vəziyyətlərə effektiv qarşıdurmaya qabil deyil. Bu səbəbdən psixikada baş verən mənfi dəyişikliklərdən fəal surətdə müdafiə olunmaq lazımdır.
- Fəal relaksasiya ilə məşğul olmaq. Nəzərə almaq lazımdır ki, müxtəlif pozuntulara yanaşma da müxtəlif olmalıdır. Ətrafdakılara apatik münasibət, qapalıq, hərəkətlərdə lənglik, zəiflik, yuxuculuq, qaradınməzliliklə müşayiət olunan depressiya vəziyyətinə düşdükdə adamlarla mümkün qədər çox ünsiyyətdə olmağa, uzun müddətə təklənməməyə, az yatmağa, kalorili

qidalarla qidalanmağa, idmanlar və fiziki qüvvə tələb edən işlərlə məşğul olmağa çalışmaq lazımdır.

Ümumi həyəcanlılıq. Ümumi həyəcanlılıq həm fizioloji, həm psixi, həm də emosional sferada yaşanır. Fizioloji sferada həyəcanlılıq baş ağrıları, bel nahiyələrində sızıntılar, mədə spazmlarında təzahür edərkən, psixi sferada daim narahatlıq, emosional sferasında isə özünə inamsızlıq, daimi qorxu hissi və günahkarlıq kompleksində əks olunur.

Arzuolunmayan xatirələr. Çox güman ki, bu, travmatik stressin mövcudluğu haqqında danışmağa əsas verən ən vacib simptomdur. Bu simptomların müşahidə edildiyi pasientlərin hafizəsində qəflətən travmatik hadisə ilə bağlı dəhşətli və iyrənc səhnələr canlanır. Belə xatirələr həm yuxuda, həm də ayıqlıqda təzahür edə bilər. Ayıqlıqda onlar, ətraf mühit “O zamanı” nə iləsə xatırladıqda təzahür edir. Keçmişin aydın obrazları, psixikaya daxil olaraq güclü stressə səbəb olur. Posttravmatik arzu olunmayan xatirələrin adı xatirələrdən başlıca fərqi onların güclü həyəcan və qorxu hissləri ilə müşayiət olunmasıdır.

Yuxuda canlanan xatirələr gecə kabusları adlanır. Belə yuxular bir qayda olaraq, iki tipə ayrılır. Birinci tip yuxular travmatik hadisə yaşamış şəxsin hafizəsində həkk olunanların dəqiq videoyazısından ibarətdir. İkinci tip yuxularda isə şərait və personajlar tamamilə travmatik hadisədəkindən fərqli olur. Ancaq hər halda elementlərdən bəziləri onda olduğu kimidir.

İnsan bu cür yuxudan tamamilə əzgin və tər içərisində, əzələləri gərilməmiş vəziyyətdə ayılır. Belə yuxu görmələr pasient üçün travmatik stressin bəlkə də ən qorxulu aspektidir.

Narkotik və dərman maddələrindən istifadə. Posttravmatik simptomların intensivliyini aşağı salmaq üçün bir çox pasientlər marixuana, alkoqol və digər narkotik vasitələrdən istifadə etməyə başlayırlar. Qeyd etmək lazımdır ki, posttravmatik stress qurbanlarından ibarət daha bir böyük qrup mövcuddur. Bu qrup insanlar isə yalnız həkim tərəfindən məsləhət görülmüş dərman preparatları qəbul edirlər.

Hallüsinasiyalar (qarabasmalar). Hallüsinasiyalar heç də bütün pasientlərə aid deyil. Bu sadəcə olaraq arzu olunmayan xatirələrin başqa formasıdır. Onlara xüsusi parlaqlıq və iztirablar xasdır. Hallüsinasiyalar çox vaxt narkotik maddələrin, bəzi hallarda isə alkoqolun təsiri ilə yaranır. Lakin onlar alkoqoldan və narkotik maddələrdən istifadə edənlərin ayıq vəziyyətində, eləcə də ümumiyyətlə bu vasitələrdən istifadə etməyən şəxslərdə də yarana bilər. Psixoterapiya və öz üzərində işləmək bu hadisənin nəzarət altına alınmasına kömək edir.

İntihar düşüncəsi. Pasient daim intihar haqda düşünür və ya nəticədə onu ölümə aparacaq hərəkətlər planlaşdırır. Həyatın ölümdən daha qorxunc və iztirablı olduğu zaman, bütün əzablara son qoymaq düşüncəsi cəlbedici görünə bilər. İnsanın ümitsizliyi öz vəziyyətini düzəltmək üçün heç bir vasitənin görünmədiyi həddə çatdıqda o intihar haqda düşünür.

“Sağ qalmaqla bağlı günahkarlıq hissi”. İnsan ağır çətinliklərdən başqalarının həyatına bəis olaraq xilas olduğu üçün günahkarlıq hissi keçirir. Posttravmatik stress qurbanlarından bir çoxu dostlarının faciəli ölümü ilə bağlı xatirələrdən uzaqlaşmaq naminə hər şeyə hazır olurlar.

Hansısa bir insanın posttravmatik pozulmalarından əziyyət çəkdiyini söyləyərkən biz nəyi nəzərdə tuturuq? Əlbəttə ki, hər şeydən əvvəl insanın travmatik hadisə yaşadığını və sayılan simptomlardan bəzilərinin onda olduğunu. Posttravmatik stress şəxsiyyətin daxili aləminə aid olub, onun yaşadığı hadisəyə reaksiyası ilə əlaqədardır. Hər birimiz yaşadığımız hadisələrə müxtəlif reaksiyalar veririk. Faciəli hadisə birisində travma yaratdığı halda, digərinə heç bir təsir göstərmir. Əlbəttə ki, hadisənin baş vermə anı da çox vacibdir. Eyni bir insan, müxtəlif zamanlarda və yaşlarda müxtəlif cür reaksiyalar verə bilər.

Təsəvvür edək ki, insan psixikasında dərin iz qoyan bir və ya bir neçə travmatik hadisə yaşayıb. Bu hadisələr əvvəl yaşanmışlardan kəskin fərqlənərək o dərəcədə güclü iztirab verir ki, insan onlara şiddətli mənfi reaksiyayla cavab verir.

Normal psixika bu tip situasiyalarda təbii olaraq, diskomfortu azaltmağa cəhd göstərir: İnsan öz həyatını az da olsa yüngülləşdirməyə çalışaraq ətraf aləmə münasibətini kökündən dəyişir ki, bu da öz növbəsində psixi gərginliyə səbəb olur.

Nə zaman ki, insanın yaranmış daxili həyəcanı zəiflətmək imkanı olmur. Onda onun psixikası, vücudu bu daxili həyəcana uyğunlaşmağın, alışmağın yolunu tapır. Eynilə fiziki ağrılara uyğunlaşma kimi – ağrıyan əli qoruyur, ağrıyan ayağımızı yerə basmırıq.

4. Posttravmatik stress zamanı psixoloji kömək tədbirləri.

Ekstremal şəraitlər zamanı insanın normal həyata qayıtması onlara göstərilən psixoloji yardımın düzgün və səviyyəli təşkilindən asılıdır. Psixoloji yardımın lazımı səviyyədə olması üçün öncədən üç əsas məsələ aydınlaşdırılmalıdır:

Əvvəla, baş vermiş hadisənin xarakteri təyin edilməlidir. Yəni, müəyyən edilməlidir ki, hadisə nə dərəcədə gözlənilməz olmuşdur, insan buna nə qədər hazırdır, bu hadisə insana nə dərəcədə təsir edir və s.

İkincisi, insanın fərdi-şəxsiyyət xarakteristikası araşdırılmalıdır. Yəni, onun cinsi, hadisəni koqnitiv qiymətləndirmə qabiliyyəti, hadisə ilə bağlı keçmiş təcrübəsi, indi və keçmişdə baş verən hadisələr arasındakı vaxt və s. müəyyənləşdirilməlidir. Ola bilər ki, insanın təcrübəsi olması travmanı aradan qaldırmaqda ona kömək etsin yaxud əksinə onu daha da dərinləşdirsin. Problemi dəf etmək qabiliyyət də əsasdır. Fərdi xüsusiyyətlərin nəzərə alınması da zəruridir. Belə ki, ekstravert adamlar üçün hadisəni yaşamaq nisbətən yüngül olduğu halda, bədgüman adamların çətinliyə sinə gərməsi olduqca çətinidir.

Üçüncüsü, mühit amili nəzərə alınmalıdır. Yəni, ətraf insanların hadisəyə reaksiyasının tipi, insanın aldığı dəstəyin tipi, kəmiyyəti, qayğı göstərilmənin davam etməsi, ailədəki iqlim, baş vermiş hadisəyə müvafiq informasiyanın təsiri, qeyri-müəyyənlik vəziyyətinin yaşanılmaması və ya əksinə, qarşılıqlı köməyin biri - digərini dinləmənin, biri-digəriylə dərini bölüşmənin olub-olmaması və s. cəhətlərə diqqət yetirilməlidir. Travma almış adamın yaxınları arasında olması. Xarici ölkə psixologiyasında buna qrup dəstəyi deyilir. Belə köməyi isə ictimai əsaslarla mental kömək adlandırırlar.

Bunların hamısı olduqda insanın hadisənin təsirinə cavab reaksiyası iztirab, olmadıqda isə travmatik reaksiya xarakteri kəsb edir.

Burada göstərilən amillərin təhlili uşaqlara psixoloji yardım edilməsi üçün xüsusilə vacibdir.

Yaşlı adamlardan fərqli olaraq, çox vaxt onlara kömək lazım olduğunu anlamırlar. Ona görə də, ilk növbədə uşağın köməyə ehtiyacı olub-olmaması

aydınlaşdırılması və lazım gəldikdə ona kömək göstərilməlidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, hər yaş dövrü üçün psixoloji köməyin yol və vasitələri müxtəlif olacaqdır. Məsələn, məktəbəqədər yaşlı uşaq üçün birinci növbədə əlverişli şərait yaradılmalı, onunla hansısa oyunda iştirak etməli, ona təhlükəsizlik hissi aşılanmalı, öz hisslərini verbalizə etməyi öyrətməli və s.

Əgər uşaq həmişə eyni bir şəkil çəkirsə, özünü aşağı yaşlı uşaq kimi aparırsa, tənhalığa meyl edirsə və s. bu onun köməyə olan ehtiyacının, yəni, travma almasının göstəricisidir.

Belə hallarda, müxtəlif oyunlardan və digər yol və vasitələrdən istifadə etmək olar: məsələn, ekspressiv texnikadan (ekspressiv şəkil çəkmə, ekspressiv nağıl danışma və s.), metaforadan, relaksasiyanın müxtəlif növlərindən və s. istifadə oluna bilər.

Bilmək lazımdır ki, travma xaos yaradır. İnsana psixoloji dəstək məhz bu xaosda həyatın mənasını tapmaqdan ibarətdir. Xaos heç də həmişə azmaq, çəşmaq demək deyildir, oradakı mənanı tapmaq lazımdır. Bunun üçün isə, insanlara psixoloji yardım göstərmək lazımdır.

NƏTİCƏ

Bu kurs işində belə nəticə çıxarmaq olar ki, stress haqqında həmişə düşünməli olduğumuz, qaçılmaz faktordur. Stress orqanizmin gərginlik halıdır, yəni orqanizmin ona təqdim edilən tələblərə qeyri – spesifik cavabıdır. Stressin təsiri altında insan orqanizmi gərginlik keçirir.

Stressin olmaması mümkünsüzdür, onun qarşısını almaq isə mümkündür. Onun gəlişinə hazır olmaq və onun öhdəsindən yaxşı gəlməyi bacarmaq lazımdır. Bəzi stresslərdən tamamilə qaçmaq olar.

Stress həm lazımlı, faydalı, həm də lazımsız bir şey kimi qiymətləndirilə bilər. Stressin təsirinə uğramaq daha çox adamın baş verən hadisəyə münasibətindən, cavab reaksiyasından asılıdır.

Stressin nə olduğunu anlamaq üçün biz həm xarici şəraiti, ordan irəli gələn tələbləri, həm də öz daxili imkanlarımızı nəzərdən keçirməli bilməliyik.

Kurs işinin gedişindən də bizə məlum oldu ki, stress halətinin daha sarsıdıcı növü posttravmatik stressdir. Bununla belə, bu qeydi etmək yerinə düşərdi. Posttravmatik stresslə bağlı bilməli olduğumuz ən vacib məsələlərdən biri də depressiya, qorxu, həyəcan hissləri ilə uzun illər yaşadıqdan sonra belə yenidən həyati müvazinətə nail olmağın mümkünlüyüdür. Şübhəsiz ki, qarşımıza bu məqsədi qoymaq və ona doğru inadla irəliləmək şərti ilə. Bu məsələ psixoloji travma almış və posttravmatik anormal hallardan uzun müddət əziyyət çəkmiş bir çox insan üzərində aparılmış tədqiqatlarda sübut olunub. Sonda bunu qeyd etmək istərdim ki, sağalma da məhz öz – özünlə barışmağa, özünü əslində olduğun kimi görməyə və həyatındaki dəyişiklikləri qəbul edərək öz şəxsiyyətinin əksinə deyil, onunla birlikdəki fəaliyyət göstərməyə əsaslanır.

İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT:

1. Cavadov R.Ə., Tağıyeva G.B. “Ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmət”. Bakı 2006.
2. Qaragözov R.R., Qədirova R.H. “Psixoloji stress: özünü və uşağını xilas et!”. Bakı 1997.
3. Селье Ганс «Стресс без болезней». Москва 1994.
4. «Стресс жизни: сборник». Составители Попова Л.М., Соколов И.В.