

Metadonla müalicə olunan maddə istifadəçilərində koqnitiv davranış qrup terapiyası metodu ilə təşvişin və stressin idarə olunmasının səmərəliliyinin tədqiqi

Ramin Fazil oğlu Allahverdiyev

*Bakı Dövlət Universitetinin fəlsəfə doktoru proqramı üzrə dissertantı,
Səhiyyə Nazirliyi Respublika Narkoloji Mərkəzinin psixoloqu*

E-mail: psixoloq@outlook.com

Kiyan Javadi Tarziloo

Bakı Dövlət Universitetinin fəlsəfə doktoru proqramı üzrə doktorantı

E-mail: psy.k.j2016@gmail.com

Xudaverdi Təmiraz oğlu Məmmədov

Səhiyyə Nazirliyi Psixi Sağlamlıq Mərkəzinin klinik psixoloqu

E-mail: mxudaverdi@gmail.com

Rəyçilər: psixol.ü.f.d. M.H. Mustafayev,
psixol.ü.f.d. Y.Ə. Vəliyeva

Açar sözlər: koqnitiv davranış terapiyası, qrup terapiyası, psixoaktiv maddə, stress, təşviş, əvəzedici terapiya proqramı, metadon

Ключевые слова: когнитивно-поведенческая терапия, групповая терапия, психоактивное вещество, стресс, тревожность, программа заместительной терапии, метадон

Key words: cognitive-behavioral therapy, group therapy, psychoactive substance, stress, anxiety, substitution therapy program, methadone

PAM asılılığı, müasir dövrün global miqyasda geniş yayılmış ən böyük problemləri arasında özünəməxsus yer tutur. Hər gün PAM qurbanına çevrilən insanların sayında daima artım müşahidə edilməkdədir. İnsanın davranış və düşüncələrini dəyişən PAM-dan asılılıq ən böyük sosial-psixoloji travmalardan biri olmaqla, psixoloji, fizioloji və sosial problemlərə səbəb olan əsas amilə çevrilir. Həqiqətən də mədəni, siyasi, iqtisadi, sosial, psixoloji əsasları olan PAM asılılığı, fərd, ailə və cəmiyyət üçün ən böyük problemlərdən birinə çevrilir. PAM asılılığın əsas əlaməti kimi fizioloji, davranış və koqnitiv əlamətləri kompleks şəkildə götürmək lazımdır. Belə ki, fərd, PAM istifadəsi nəticəsində nəzərə çarpacaq dərəcədə problemlərə malik olmaqla, yenə də həmin maddələrdən istifadə etməkdə davam edir (1). Buna görə də maddə asılılığına həm fizioloji, həm də psixoloji baxımdan yanaşmaq lazımdır.

Tibbi ədəbiyyatda isə daha çox fizioloji istiqamətə diqqət ayrılmışdır. PAM-dan istifadə və onun doğurduğu fəsadlar bəşəriyyətin qarşılaşdığı ən böyük problemlər arasında yer almaqdadır. Statistika görə cəmiyyətimizdə yetkinlik yaşına çatan insanların 7,5–8%-i PAM istifadəçiləridir. Halbuki inkişaf etmiş sənaye ölkələrində bu göstərici 1-2% civarında dəyişir. Aparılan araşdırmalara görə PAM-dan istifadə yaş 13-14 yaşa qədər enmişdir və bu isə cəmiyyətimizdə PAM istifadəsinə erkən yaşlarında başlanıldığının göstəricisidir. Hətta bəzi istifadəçilərin bir neçə PAM-dan istifadə etdikləri də məlum olmuşdur.

PAM-dan asılı olmaq o deməkdir ki, PAM və digər psixotrop dərmanların mütəmadi istifadəsi nəticəsində fərdin bədənində müqavimət yaranmış olur. Belə ki, onu mütəmadi olaraq təkrar etdikdə müqavimət təsirləri tədricən azalmağa doğru gedir. Buna görə də bir müddət sonra şəxs narahatlıq büruzə vermədən psixotrop dərmanların və maddənin dozasını

artırmış olur.

Qəbul edilən hər hansı bir zərərli maddə onun bədəninə çatmadıqda isə çəkilmə sindromu (withdrawal syndrome) adlanan fiziki və psixi pozuntular meydana çıxır. Hal-hazırda bu fenomenin anlaşılması üçün sosial, tibbi və psixoterapevtik modellərdən istifadə edilir. Bu sahə üzrə mütəxəssislərə görə bu fenomenin formalaşmasında mədəni, sosial, psixoterapevtik, genetik və ətraf mühit amilləri diferensiallaşmış şəkildə təsirə malikdir (2).

PAM-dan asılılıq ilə stress arasında əlaqənin mövcudluğu istiqamətində aparılan tədqiqatlardan alınan nəticəyə görə bunlar arasında qarşılıqlı əlaqə mövcuddur. PAM stress yarada bildiyi kimi, stress də PAM-dan istifadəyə səbəb ola bilər. Buna görə də bütün psixoloji problemlər kimi, stress də risk faktoru hesab edilir və PAM-dan istifadə və ən əsası asılılığa gətirib çıxara bilər. Habelə araşdırmalara nəzər saldıqda görürük ki, psixoloji xəstəliklər o cümlədən stress və gərginlik kimi fərdi amillər də PAM-dan istifadəyə gətirib çıxaran səbəblər arasında yer almaqdadır. PAM asılılığını müalicə etməyə çalışan xəstələrin təqribən 3/4 hissəsinin psixi pozuntuları mövcuddur və psixoterapevtik müdaxilələrə ehtiyacları var. Məsələn, Regir və yoldaşları (3). belə qənaətə gəldilər ki, şimali Amerikada PAM asılılığı olanların təqribən yarısı digər psixi pozuntulardan da əziyyət çəkirlər. Psixoloji travmalar PAM asılılığın müalicəsinə təsir göstərir. PAM-dan asılılığa bağlı olmayan psixi pozuntuların düzgün təyin edilməsi, ola bilsin yenidən geri dönmək ehtimalını azaltmağa xidmət etsin (4).

Araşdırmalara görə, stress və davranış pozuntuları olan şəxslər adi insanlarla müqayisədə daha çox PAM-lara aludə olurlar. Habelə PAM-lara aludəçiliyi olanlar stress və davranış pozuntularından daha çox əziyyət çəkirlər. Buna görə də stress pozuntuları kimi psixoterapevtik şərait PAM-dan aludəçilik üçün münbit şərait yaradır. Bundan əlavə stress kimi pozuntular PAM-dan aludə olmaq nəticəsində yaranan psixoterapevtik pozuntuların başında gəlir. Bu insanlarda birbaşa stress pozuntuları 50-60% və dolay stress pozuntusu isə 10%-dir.

Psixi pozuntulara düşər olan xəstələrdə PAM aludəçiliyi təqribən 29% və psixiatriya xəstəxanalarına stressə görə müraciət etmiş insanlarda isə 56%-dir (5). Bu göstəricinin bipolyar - affektiv pozuntuda daha yüksək və hətta 75% olduğu müəyyən edilmişdir. İstifadəçilərin əksəriyyəti daha çox intihara meyli olurlar. Bəlkə də stress, müalicə axtarışında olmağın əsas dəlilidir. PAM asılılığının müalicəsində iki metod mövcuddur. Biri farmakoloji və digər isə qeyri-farmakoloji yolu ilə mümkündür. Hər iki metod "tədricən" və "qəfil" olaraq tərki etməklə mümkündür. PAM asılılığının müalicəsində əsasən istifadə olunan dərmanlar, metadon, klonidin, lofeksidin, buprenorfin və s. adını qeyd etmək olar (6). Metadonun PAM istifadəçilərinin müalicəsində daha çox istifadə edilməsinin səbəblərindən biri kimi bu dərmanın 24 saat ərzində PAM-dan uzaq durarkən yarana biləcək asılılığı aradan qaldıra bilməsidir. Metadonun bu xüsusiyyəti 1948-ci ildə İsbell və digərləri tərəfindən aşkara çıxarılmışdır. Bu dərmanın təsirinin uzunmüddətli olması onun PAM-dan müalicədə daha çox istifadə edilməsinə gətirib çıxarmışdır (7).

Metadondan mütəmadi olaraq istifadə edənlər öz təhsil və peşə xidmətlərində inkişafa nail olublar. Son otuz il ərzində aparılan tədqiqatlara görə cəmiyyətə adaptasiya olmaqda da irəliləyişlər əldə edilmişdir. Metadonla müalicə o zaman daha uğurlu ola bilər ki, psixoloji konsultasiya, cəmiyyət, peşə və təhsil dəstəyi ilə birlikdə aparılsın. O cümlədən qeyri-farmakoloji metodlar kimi gizlətmə, sakitləşdirici, həssaslığın aradan qaldırılması, PAM-a cəlb və cəzb ediciliyin minimuma endirilməsi, şərtlənmiş strateji müalicələr və s. qeyd etmək olar.

Qeyri-farmakoloji müalicələr, asılılıq yaranan şəxsin yanlış fərziyyələri, fiziki və psixoloji fəsadları ilə mübarizə üçün zəruri olan bacarıqların öyrənilməsi, onlardan daha yaxşı formada uzaqlaşmaq, xəstənin mövcud olduğu mühitə müdaxilə, xəstənin müalicə olunması üçün

ailədən dəstək almaq, onu dəstəkləmək istiqamətində bir şəbəkə formalaşdırmaq, özünə münasib bir məşğuliyyət tapması üçün peşə bacarıqları və vərdişləri aşılamaq kimi müdaxilə hədəfləri və öz peşə vəzifələrini yerinə yetirməklə olur. Nəticə etibarlı ilə adi bir fərd kimi cəmiyyətə qayıdacaq və normal həyatını yaşamaqla həyatdan zövq ala biləcəkdir (8).

Misal üçün, bir tədqiqat nəticəsində məlum oldu ki, PAM-dan asılılığı olan və stress yaşayan gənclərin müalicəsi zamanı KDT-nin təsiri nəticəsində onlarda stress, təşviş və PAM asılılığından qurtarma yolunda irəliləyiş müşahidə edilmişdir. Bu yaxşılaşma 6 ay (44 həftə) davamlılıq nəticəsində özünü bürüzə vermişdir. Mc Hugh, Heron və Ottonun apardığı araşdırmalara görə KDT mükəmməl bir müalicə metodu kimi çox səmərəli olmuşdur. Fişer (1997) isə narkoloji dispanserlərə müraciət edən asılı şəxslər üzərində apardığı araşdırmaya görə belə qənaətə gəldi ki, KDT metodunu seçənlər PAM asılılığından yaranan problemlərin azalmasında, sosial və ailə münasibətlərinin çoxalmasında və psixoterapevtik fəaliyyətin yaxşılaşmasında müsbət nəticələr əldə etmişdir. Stressin idarə olunması, KDT stressin azaldılması üçün təcrübədən keçirilən metod və texnikaların məcmusuna deyilir. Bu texnikalar çox rəngarəngdir. Onların sırasında sakitləşdirmə, davamlı həssaslığın aradan qaldırılması, nəzarət etmə, cəsarətli olmaq təlimi, zamanın idarə edilməsi və s. adını qeyd etmək olar. Son dövrlər müxtəlif tədqiqatlar nəticəsində psixoloji (təşviş və stress) və fiziki problemlərin həllində bu metodun səmərəliliyi sübuta yetirilmişdir. Ölkə miqyasında bu istiqamətdə mövcud olan ədəbiyyata nəzər saldıqda KDT metodu ilə aparılan müalicənin PAM-dan asılı olan şəxslərin psixoloji problemlərinə hər hansı bir səmərəsinin olması haqqında ədəbiyyata rast gəlinmədi. Ona görə də PAM-dan asılılığın artmasına və bu asılılıqda psixoterapevtik amillərin roluna diqqət yetirdikdə aydın olur ki, bu problem fərd, ailə və cəmiyyətin qarşılaşdığı ən böyük problemlərdən biridir. Bu problem bir çox fiziki, psixoloji, davranış və sosial problemlərin də yaradıcısı olur. Bu tədqiqatın məqsədi metadonla müalicə olunan maddə istifadəçilərində KDQT metodu ilə təşvişin və stressin idarə olunmasının səmərəliliyinin yoxlanılmasıdır (9).

Araşdırma planı. Bu araşdırma planı test sonrası və öncəsi nəzarət qrupu ilə aparılan pilot layihədir. Burada müstəqil dəyişən yalnız eksperiment qrupunda tətbiq edilən və bu qrupa daxil olan xəstələrdə test sonrası əldə edilən göstəricilərə təsirini araşdıran və daha sonra nəzarətçi qrupla müqayisə edilən KDQT metodu ilə stressin idarə olunmasıdır.

Tədqiqat obyektı. Bu tədqiqat işində iştirak edənlərin hamısı 2019-cu ilin qışından Bakı şəhərində yerləşən Respublika Narkoloji Mərkəzinə müraciət edən metadon vasitəsi ilə müalicə alan PAM istifadəçiləri arasından seçilmişdir. Seçim tam təsadüfi olaraq həyata keçirilmişdir. Belə ki, ilkin mərhələdə metadon proqramı ilə müalicə həyata keçirən narkoloji mərkəz seçilmişdir. Sonrakı mərhələdə bu mərkəzə müraciət edən xəstələr arasından təsadüfi yol ilə əlli nəfər seçilmiş və doxsan sualdan ibarət simptomları müəyyən edən suallar onlara təqdim edilərək ən yüksək göstəricilərə malik 24 nəfər isə onların arasından seçilərək tədqiqata cəlb edilmişdir.

Bu tədqiqata cəlb edilmək üçün meyarlar aşağıdakı kimidir:

1. Metadonla müalicə almaq
2. Kişi cinsinə mənsub olmaq
3. Daha yuxarı təhsil pilləsində qərarlaşmaq
4. Psixoloji pozuntulara malik olmamaq

Anketlərin təkmilləşdirilməsi üçün xəstələr metadon dozası almaq üçün müraciət edən zaman onlar sorğuya cəlb edilirdilər. Tədqiqatçının hər hansı bir sui-istifadəsinin qarşısını almaq üçün sınağın icrası ümumi psixologiya üzrə magistratura pilləsində təhsil alan şəxslərdən

bir nəfərə həvalə edilmişdi. Nəzarət qrupunun xəstələrinə minnətdarlıq və əməkdaşlığa cəlb etmək üçün 45 dəqiqədən ibarət bir iclas (bu xəstələrin çoxlu problemlərini dilə gətirmək, narahatlıqlar, maliyyə qayğıları, üzvlərin asılılığı qəbul etməsinə çağırışlar, onları problem və çətinliklər qarşısında səbir və dözümlü olmağa səsləmək və s.) təşkil edildi. Müalicə proqramı Antoni və yoldaşlarının təqdim etdiyi modelə əsasən həyata keçirildi. Eksperiment qrupu həftədə doqquz dəfə və hər dəfəsi 90 dəqiqə olmaqla seanslarda iştirak etdilər. Bu zaman KDQT metodu ilə stressin idarə olunması texnikasından istifadə olundu.

Terapiyanın məzmununu qısaca olaraq aşağıda qeyd edirik:

Birinci seans: 16 əzələ qrupu üçün tədrici əzələ istirahəti, stress anlayışı və üzvlərin izahı.

İkinci seans: 8 əzələ qrupu üçün tədrici əzələ istirahəti, stress və xəbərdarlıq.

Üçüncü seans: Diafraqma tənəffüsü və məşq, 4 əzələ qrupu üçün tədrici əzələ istirahəti, illüstrasiya və istirahət, düşüncələrin rəbitəsi və həyəcanlar.

Dördüncü seans: Xüsusi məkanın illüstrasiyası ilə birlikdə tədrici əzələ istirahəti, mənfi təfəkkür və koqnitiv təhriflər.

Beşinci seans: Avtogenik treninq, məntiqi düşüncələrin əvəzlənməsi və onun addımları, məntiqi və qeyri məntiqi özü ilə danışmaq.

Altıncı seans: Avtogenik məşğələ, effektiv ilə qeyri-effektivin qarşılaşdırılması, tərif və onun növləri.

Yeddinci seans: İllüstrasiya ilə birlikdə avtogenik treninq və bunlarla yanaşı günəş işığına nəzarət etmək.

Səkkizinci seans: Nəzarət, sosial dəstək və mantra nəzarət məşğələsi

Doqquzuncu seans: Tənəffüsün sayına nəzarət, öncəki seansların istirahət məşğələlərindən birini yerinə yetirmək, təşəkkür və minnətdarlıq.

Vasitələr:

Bu araşdırmada stress və təşvişin alt miqyaslarından əldə edilən faktları toplamaq üçün SCL-90 R anketindən istifadə edilmişdir. Bu sınaq 1080-ci illərdə Drogatis və yoldaşları tərəfindən həyata keçirilmişdir. Bu test 90 sualdan ibarət özünü qiymətləndirmə vasitəsidir. Psixoloji əlamətləri 9 sahə üzrə qiymətləndirir.

Bu 9 sahə aşağıdakılardan ibarətdir:

- Somatoform
- Obsessiya
- Kompulsiya
- Şəxslərarası həssaslıq
- Təşviş
- Düşmənçilik
- Xəstəlik qorxusu
- Paranoid fikirlər
- Psixoz

Bu testdə hər bir sualın cavabı 1-5 arasında qiymətləndirilir. Testin məzmununun doğruluğu Drogatis tərəfindən dəstəklənmişdir. Drogatis və yoldaşları bu anketi 119 könüllü üzərində sınaqdan keçiriblər. Əldə edilən nəticələr iki test arasında maksimum uyğunluqdan xəbər verirdi. Bu araşdırmada depressiyaya aid maksimum uyğunluq 0,73, xəstəlik qorxusuna aid uyğunluq isə 0,38 olmuşdur. Azərbaycanda da bu anketin doğruluğu müxtəlif araşdırmalar çərçivəsində öz təsdiqini tapmışdır (10). Bu testin doqquz istiqamət üzrə mötəbərliyini yoxlamaq üçün “daxili hesablama və yenidən test” olan iki metoddan istifadə edildi. Bu testin daxili mötəbərliyini hesablamaq üçün Amerika Birləşmiş Ştatlarında 219 könüllü üzərində sı-

naqdan keçirərək təkmilləşdirdilər. Sonra isə onun mütəbərlik əmsalı ALFA əmsalından istifadə edilərək hesablandı. Əldə edilən əmsalların bütün nəticələri qaneedici idi. Ən böyük korrelyasiya əmsalı 0,90 ilə stressə və ən kiçik korrelyasiya əmsalı isə 0,77 göstəricisi ilə psixoz düşüncələrə aid idi. Bu anket üçün aparılan tədqiqatda anketin bütün miqyaslarının əmsalı 0,70-dən yuxarı göstəriciyə malik oldu. Ən böyük mütəbərlik əmsalı 0,92 göstəricisi ilə stressə aid idi. Sonrakı sıra isə 0,86 göstərici ilə təşvişə aiddir. Bu araşdırmadan əldə edilən faktlar SPSS-16 statistik proqramı və dispersiya təhlil testindən istifadə etməklə təhlil edildi (11).

Araşdırmanın icra proseduru: Psixoterapiya iştirakçılarının bir-biri ilə tanış olması, qrupda iştirak məqsədlərinin izah edilməsi, üzvlərin vəzifələri və qrupun qayda-qanunlarından bəhs edən birinci seansdan başqa digər seanslarda öncə əvvəlki seanslarda qeyd edilən təkliflərə qayıdılır və məşq prosesində qarşıya çıxan məsələlər haqqında müzakirələr aparılır və sonra isə həmin seansın mövzusu elan edilərək qrup üzvlərindən qrup müzakirələrində iştirak etməkləri istənilirdi. Sonra isə növbəti seansın təklifləri müəyyən edilərək qrup üzvlərindən növbəti seansa qədər o təklifləri yerinə yetirmələri tələb edilirdi. Seansın sonunda təqdim edilən məsələlər ümumiləşdirilərək praktikaya yönəldilirdi.

Eksperiment qrupunun üzvlərindən iki nəfər dəfələrlə seanslarda iştirak etmədiyi üçün seansdan kənarlaşdırılmışdır. Hər iki qrupda bərabərlik yaransın deyərək iki nəfər də nəzarət qrupundan təsadüfi seçim əsasında kənarlaşdırılmışdır. Sonuncu seansda yenə də psixoloq tərəfindən eksperiment qrupundan və seanslar bitəndən sonra isə nəzarət qrupundan mərkəzə metadon dozası almaq üçün müraciət edən zaman iştirakçılardan 90 sualdan ibarət simptomları müəyyən edən suallara (SCL-90 R) cavab istənilirdi. Qeyd etmək lazımdır ki, istər eksperiment qrupu istərsə də nəzarət qrupu metadonla müalicə alanlar arasından seçilmişdi. Onların müalicəsində yeganə fərq isə koqnitiv davranış terapiyası metodu ilə stressin idarə olunması texnikası baxımından qrup terapiyası almalarında idi (12).

Nəliyyətlər:

Eksperiment və nəzarət qruplarının demoqrafik xüsusiyyətləri 1-ci cədvəldə təqdim edilmişdir:

Cədvəl 1: Eksperiment və nəzarət qruplarının demoqrafik xüsusiyyətləri

Dəyişənlər	Durum	Eksperiment qrupu N=10		Müşahidəçi qrupu N=10		Cəm N=20	
		Rəqəm	Faiz	Rəqəm	Faiz	Rəqəm	Faiz
Orta yaş	15-25	6	60%	7	70%	13	65%
	26-40	4	40%	3	30%	7	35%
Təhsili	5-8-ci siniflər	2	20%	2	20%	4	20%
	Diplom	8	80%	8	80%	16	80%
Ailə vəziyyəti	Subay	2	20%	2	20%	4	20%
	Evli	8	80%	8	80%	16	80%
Peşəsi	K/təsərrüfatı	2	20%	1	10%	3	15%
	İşçi	1	10%	4	40%	5	25%
	Sərbəst	7	70%	5	70%	12	60%
Cinayət törətməsi	Törədib	3	30%	0	0%	3	15%
	Törətməyib	7	70%	10	10%	17	85%
Psixoaktiv mad-	20	5	50%	7	70%	12	60%

dələrdən istifadənin orta yaş dövrü	33	5	50%	3	30%	8	40%
Psixoaktiv maddələrdən istifadənin müddəti	3	2	20%	2	20%	4	20%
	8	5	50%	6	60%	11	55%
	13	3	30%	2	20%	5	25%
İstifadə etdiyi psixoaktiv maddənin növü	Tiryək	6	60%	6	60%	12	60%
	Heroin	4	40%	4	40%	8	40%
Psixoaktiv maddədən istifadə etməni tərki etmək sayı	1-3	7	70%	4	40%	13	55%
	5	3	30%	6	60%	9	45%
Psixoaktiv maddədən yenidən istifadə etməyə qayıdışın səbəbi	Fiziki problemlər	1	10%	2	20%	3	15%
	Maliyyə problemləri	1	10%	1	10%	2	10%
	Ailə problemləri	2	20%	2	20%	4	20%
	Obsessiya	6	60%	5	50%	11	55%
Tərki etmə səbəbi	Asılılıqdan bezmək	9	90%	9	90%	18	90%
	Maliyyə problemləri	1	10%	1	10%	2	10%

Ekspərimənt və nəzarət qrupların stress və təşvişin ekspəriməntdən öncə və sonrakı göstəricilər meyarının orta göstəricisi və yayınması 2 Nəli cədvəldə qeyd edilmişdir: Cədvəldən göründüyü kimi ekspəriməntdən sonra ekspərimənt qrupunun orta göstəricilərinin hər iki dəyişkəni nəzarət qrupunun orta göstəricilərinin dəyişənlərindən aşağıdır.

Cədvəl 2: Sınaq zamanı və qrup təsnifatına görə stress və təşvişin ekspəriməntdən öncə və sonrakı göstəricilərinin təsviri statistikası

Dəyişənlər	Qrup	Testdən əvvəl			Testdən sonra		
		Say	Orta göstərici	Standartdan yayınma	Say	Orta göstərici	Standartdan yayınma
Təşviş	Sınaq	10	10/57	5/31	10	2/91	2/54
	Şahid	10	8/14	4/54	10	9/38	6/13
Depressiya	Sınaq	10	17/26	8/42	10	14/10	3/95
	Şahid	10	16/82	11/34	10	17/90	10/31

Testdən öncəki göstərici hər tərəfli dəyişən kimi müəyyən edildi və dispersiya təhlilindən istifadə edilməklə onun ekspəriməntdən sonrakı göstəricilərə təsiri kontrol edildi. Dispersiya

təhlilinin parametrik sınaqlardan olmasına rəğmən dispersiyanın bərabər və bölünməsinin normal olmasının ehtimalları da tədqiqat obyektinə cəlb edildi. Statistik ehtimalların tədqiqatının nəticələrinə görə dispersiyaların bərabər olması (Levens testindən istifadə etməklə) və bölgünün normal olması (Kolmoqorov-Smirnov testindən istifadə etməklə) ön şərti mövcuddur ($P > 0/05$). 3-cü cədvəldə testdən sonrakı mərhələdə sınaq və nəzarət qrupunun stress və depressiya göstəricilərinə qrup üzvlüyünün təsirinin dispersiya təhlilinin nəticələri mülahizə edilmişdir:

Cədvəl 3: Stress və təşviş üzərində KDQT metodu ilə stressin idarə olunmasının təsirinin dispersiya təhlilinin nəticələri:

Təşviş	Dəyişən əmsal	Sərbəstlik dərəcəsi	Mean squares (ortalama kvadratlar)	F əmsalı	Mənəliq səviyyəsi	Təsir miqdarı	Sınaq gücü
	testöncəsi	1	182/620	14/462	0/001	0/46	0/94
	qruplar	1	303/156	24/008	0/01	0/58	0/99
depressiya	testöncəsi	1	775/891	40/804	0/01	0/70	0/93
	qruplar	1	992/537	52/197	0/01	0/75	0/98

3 Nəli cədvəldən görüldüyü kimi, eksperiment və nəzarət qruplarında depressiya əlamətləri görünür. Nəticə etibarlı ilə demək olar ki, eksperiment qrupunda depressiyanın əlamətlərinin azalmasına müalicə prosesi öz təsirini göstərmiş və hal-hazırda bu göstərici 58%-dən ibarətdir. Habelə eksperiment qrupunda stressin əlamətlərinin azalmasına müalicə prosesi öz təsirini göstərmiş və hal-hazırda bu göstərici 75 %-dən ibarətdir.

Nəticə: Bu tədqiqatın məqsədi metadonla müalicə alan PAM istifadəçilərində stress və təşviş hallarının azaldılmasında KDQT metodu ilə stressin idarə olunması texnikasının tətbiqinin səmərəliliyinin yoxlanmasıdır. PAM-dan istifadə edənlərin azaldılmasına KDQT metodu ilə stressin idarə olunmasının səmərəliliyi, təşvişin azaldılmasına koqnitiv davranış terapiyalarına əsaslanan əvvəlki tədqiqatların nəticələri ilə nisbətən üst-üstə düşür.

Təşvişin bir sıra dərmanlarla müalicəsindən tutmuş psixoterapevtik üsullarla müalicəsinə qədər mümkündür. Biz təşvişin fizioloji, koqnitiv və davranış tərəflərinin olduğunu nəzərə alsaq o zaman dərmanlar müalicənin fizioloji tərəfinə, koqnitiv davranış terapiyasının (bundan sonra KDT) isə digər iki tərəfə təsir edəcəyini söyləyə bilərik. Fərddə hansı tərəfin üstünlük təşkil etdiyi, necə davam etdiyi və hansı üstün dərəcəyə çatması həmişə müzakirə obyektinə olmuşdur. Bəzilərinin fikrincə koqnitiv və davranış bacarıqları inkişaf etdirməklə təşvişin yaratdığı fizioloji problemlərin müəyyən həddə qarşısını almaq mümkündür.

KDT metodu ilə stressin idarə olunması və müxtəlif sakitləşdirici metodlar təşvişin azaldılmasında misilsiz rol oynayır. Eləcə də fiziki təsirlərin azaldılması təşvişin azalmasında təsirsiz ötürmüşür. Ümumiyyətlə götürüldükdə sakitləşdirici məşqlər fizioloji dəyişikliklərə səbəb olur. Bu fizioloji dəyişikliklər simpatik əsəb sisteminin fəaliyyətinin azalması və habelə

adrenalin və noradrenalin hormonlarının ifrazının azalmasına gətirib çıxarır. Buna görə də təşviş əlamətlərinin və ələlxüsus da onun fizioloji əlamətlərinin azalmasına gətirib çıxarır. Bu tədqiqatın digər bir nəticəsi də metadonla müalicə olunan psixoaktiv maddə istifadəçilərində stressin azaldılmasında KDT metodu ilə stressin idarə olunması müdaxiləsinin səmərəliyinin yoxlanılmasıdır. Əldə olunan nəticələr əvvəlki tədqiqatların nəticələri ilə nisbətən üst-üstə düşür.

KDT metodları təşvişin müalicəsi ilə uzlaşır. PA maddələrdən asılılığı olan fərdlərin hadisələr, gələcək və nəzarət mənbəyi haqqındakı sənədləri tam təəssüf doğurduğundan PAM asılılığı olanların stress əlamətlərinin azaldılmasında əhəmiyyətli nəticə əldə etmək üçün KDT müalicə formasından istifadə etmək olar. Mənfi fikirlərlə tanış olmaq, mənfi fikirləri müsbət fikirlərlə əvəzləmək kimi metodlar stressin azaldılmasında səmərəli ola bilər. Habelə bu cür insanlara sosial adaptasiyada və sosial dəstəyin əldə edilməsində köməklik göstərmək onların stressdən xilas olmasına öz təsirini göstərir.

Ümumiyyətlə götürdükdə isə bu cür insanların müalicəsində fərdi və qrup psixoterapiyalarından və farmakoterapiyadan yararlanmaq öz effektivliyini göstərməkdədir. Çox təəssüf ki, hal-hazırda PAM-dan əziyyət çəkənlər üçün PAM-ı tərk etmək mərkəzləri yaradılmasına baxmayaraq burada ancaq dərmanlarla müalicə üsuluna üstünlük verilir və psixoterapevtik üsullarla müalicəyə elə də əhəmiyyət verilmir. Əslində isə PAM asılılığı olan şəxsi bu hala salan onun bir sıra psixoloji vəziyyəti və yanlış düşüncələri olmuşdur ki, həmin problemin də aradan qalxması üçün həmin yanlış düşüncələr əvvəlcə aradan qaldırılmalıdı (13).

Ümid edirik ki, bu tədqiqat nəticəsində əldə edilən nəticələri bu sahə üzrə fəaliyyət göstərən mütəxəssislər öz gündəlik terapiyalarına daxil etməklə daha uğurlu nəticələr əldə edə bilərlər. Ümumiyyətlə bu tədqiqatın əsas məqsədi metadonla müalicə alan PAM istifadəçilərində yaranan stress və təşvişin azaldılmasında KDQT metodunun səmərəliyinin yoxlanılmasıdır. Bu tədqiqatın məhdud tərəfi kimi bunun uzunmüddətli təsir göstəricilərinin nəzarətdə saxlanma bilməməsini göstərmək olar. Sonrakı tədqiqatlarda bu müalicənin təsirlərinin nə dərəcədə davamlı olmasını tədqiq etmək təklif olunur. Bu müalicə üsulunun təsirlərinin daha da dəqiq olması üçün biz PAM-dan istifadə edənlərin hər birinin istifadə etdiyi maddə üzrə təsnifatını aparmaqla həmin təsnifatlar üzrə ayrıca sınaqdan keçirmək lazımdır. Digər bir təklifimiz isə bu müalicə üsulunun qızlar üzərində də nə dərəcədə səmərəli olacağını dəqiqləşdirmək üçün ayrıca bir tədqiqat aparılmasıdır.

Məqalənin aktuallığı. Dispersiv təhlilin nəticələri göstərdi ki, eksperiment qrupunun nəzarət qrupu ilə müqayisədə stress və təşvişin testdən sonrakı orta göstəriciləri nəzərə çarpacaq dərəcədə azdır. Məqalə də belə bir vacib tədqiqata həsr olunduğundan onu aktual hesab edə bilərik.

Məqalənin elmi yeniliyi. Araşdırma nəticəsində məlum oldu ki, PAM asılılığı olan və Metadonla Əvəzedici Terapiya proqramının iştirakçıları üçün faydalı bir metod kimi KDQT - dan stressin və təşvişin idarə olunmasında istifadə oluna bilər. Məhz bu da məqalənin elmi yeniliyini göstərir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbə və magistrantlar, eləcə də praktik psixoloqlar istifadə edə bilərlər.

Ədəbiyyat

1. Sargolzaei M. succesful management of substance dependencess. Mashhad: medical sciences university; 1380.
2. Ekhtiari H. can we predict effective dose for opiate addict that are candidate for methadone maintenance treatment?. Quarterly j addiction. 2008: 4(5): 4-9. [persian].
3. Shoa-Kazemi M. Psycho-somatic effects of heroine on family function. Quarterly j addiction. 2008: 6: 41-44. [persian].
4. Norozi M, Kavosi F. Studing motivation for addiction treatment in patients of hospital ization in Farabi Kermanshah hospital. [phd thesis] Kermanshah: medical sciences university, medical collage; 2002. [persian].
5. Bakhsipour-Roodsari A, Bolhari J. Guidelines for prevention and treatment of substance abuse.Tehran: Salman; 2005. [persian].
6. Sinha R. Chronic Stress, Drug Use, and Vulnerability to Addiction. Annals of the New York Academy of Sciences. 2008: 105-130.
7. Ross HE, Glaser FB, Germanson T. The prevalence of psychiatric disorders in patients with alcohol and other drug problems. Arch of Gen Psychiatry. 1988: 45: 31-1023.
8. Regier DA, Mayers JK, Kramer M, Robins L N, Blazer DG, Hough RL, Eaton WW, Locke BZ. The NIMH Epidemiological Catchment Area Program: Historical context, major objectives, and study population characteristics. Arch of Gen Psychiatry. 1984: 41: 41-934.
9. Zack M, Toneatto T, Streiner DL. The SCL-90 Factor Structure in Comorbid Substance Abusers. J Substance abuse. 1998: 10: 101-185.
10. McWilliams J, Brown CC. Treatment termination variables, MMPI scores and frequency of relapse in alcoholics. J Stud on Alcohol. 1983: 38: 86-477.
11. National Institute on Drug Abuse (NIDA). Comorbidity: Addiction and other Mental Illness. Research Report Series: NIH Publication; 2008.
12. Sinha R, Fuse T, Aubin IR, O'Malley SS. Psychological Stress, Drug-Related Cues, and Cocaine Crack. Psychopharmacology. 2000: 152: 148-140.
13. Jacobson LK, Southwick SM, Kosten TR. Substance use Disorders in Patients with Post Traumatic Stress Disorder. A Review of the Literature. American J Psychiatry. 2001: 158: 1190- 1184.

Р.Ф. Аллахвердиев, К.Дж. Тарзилоо, Х.Т. Мамедов

Исследование эффективности управления тревожностью и стрессом методом когнитивно-поведенческой групповой терапии в социально-психологической реабилитации потребителей психоактивных метадона

Резюме

Основная цель этого исследования состояла в том, чтобы исследовать эффективность управления стрессом с помощью когнитивно-поведенческой групповой терапии (в дальнейшем: САД) в качестве полезного метода для участников программы заместительной терапии метадонном, которая зависит от психоактивных веществ (в дальней-

шем: ПАМ). Группа из двадцати наркоманов ПАМ и участников программы заместительной терапии метадонном была выбрана случайным образом из Республиканского наркологического центра. По десять человек были разделены на группы «эксперимент и контроль». Экспериментальная группа была подвергнута методике управления стрессом с КДКТ в течение девяти сеансов. Девяносто вопросников по тревоге и стрессу были заполнены всеми участниками как до, так и после эксперимента.

R.F. Allahverdiyev, K.J. Tarzilloo, X.T. Mammadov

Study of the effectiveness of anxiety and stress management by the method of cognitive behavior group therapy in the socio-psychological rehabilitation of psychoactive substance users

Summary

The main purpose of this study was to investigate the effectiveness of stress management with cognitive behavioral group therapy (hereinafter: CAD) as a useful method for participants in the Methadone Substitution Therapy program, which is dependent on psychoactive substances (hereinafter: PAM). A group of twenty PAM addicts and participants of the Methadone Substitution Therapy program were randomly selected from the Republican Narcology Center. Ten people each were divided into "experiment and control" groups. The experimental group was subjected to a stress management technique with KDQT in nine sessions. Ninety questionnaires covering anxiety and stress were completed by all participants, both before and after the experiment.

Redaksiyaya daxil olub: 14.07.2020