



Nə vaxt məsələ psixoloqluqdan çıxır?

- Siz müsahibədən öncə mənim o "yurdumun insanı" müraciət formamı xatırladınız. Bax, o, yurdumun insanı hələ psixiatr və psixoloqa qədər uzun bir yol keçir. Əsəb problemləri ilə bağlı birinci falçı və mollalara müraciət edirlər, düzəlmirsə, ekstraseslərə üz tuturlar. Əgər orda da bir şey alınmırsa, terapevtlər, ardınca nevropatoloqlar yada düşür. Bunları keçirlər və nəticə alınmadığını görəndə psixiatr, psixoloqlara gedirlər. Yeni, doğru ünvana qədər 5-6 yerə gedirlər.

Mövzunu depressiya üzərində izah edək. Depressiyada olan adamın hansı hallarda psixoloqa, nə vaxt psixiatra müraciət etməsi ilk olaraq şəxsin özündən asılı məsələdir. Amma depressiyanın müalicəsi ilə bağlı kliniki protokolun tövsiyəsinə əsasən, əgər problem yüngül dərəcəlidirsə,

lənirlər ki, əsəbə görə ürkədə bu cür ağrı ola bilər? Əsəb dediyin vurub-yıxmaq deyil, psixoloji gərginlikdən bədənə müəyyən ağrılar yarana bilər. Hətta bir müddət sonra doğmaları da onlara inanmırlar, deyirlər ki, yoxlatdıq, heç nə çıxmadı.

- Bu zaman deyirlər ki, səndə problem psixolojidir. Amma o mənada ki, sən orda xəstəlik olduğunu öz beyninə yeritmişən, əslində, heç nə yoxdur. Gərginlikdən dolayı ağrını isə qəbul etməzlər...

- Bəli, insanlar bunu qəbul etmək istəmir. Elə bilirlər ki, psixolojidirsə, deməli, biliblə özün beyninə salmışsan. Amma bu, insanın özündən asılı deyil. Boğulursa, havası çatmırsa, həqiqətən bunu yaşayır.

- Xoş və pis anların insana psixoloji təsirindən danışaq. Çünki nədənsə pis anların insanda təsiri daha çox qalır...

- Pis anlardan çox danışılır, mən yaxşı anların təsirindən qısa bir şey demək istəyirəm. Depressiyada tətbiq edilən interpersonal adlı terapiya növü var. Orda depressiyanın yaranma səbəblərindən biri də rol keçidi qiymətlən-

- Müəyyən təəssürat yarana bilər, amma oturmuş fikir demək olmaz. Çünki bizim sahədə hər şeyə xəstəlik, problem demək də inanılmaz çətinidir. Tutaq ki, bir nəfər əlini 10-15 dəfə yumasa, rahat olmur. Siz deyə bilərsiniz ki, bu qədər əl yumaq olar? Bu, o adamı narahat etmirsə, problem deyil. Düzdür, bu təmizlik məsələsinin problem halına gəldiyi məqamlar da var. Amma məsələyə daha geniş baxsaq, adamın özünü narahat etməsə, baş verənə problem kimi baxmaq çətin məsələdir. Siz o adama necə diaqnoz qoya bilərsiniz ki, sizdə obsessiv-kompulsiv pozuntudur.

- "Əsəb bizdə ailədədir" deyənləri çox görürük. Amma belə fikir də var ki, valideyn əsəbi olursa, bu, uşağa gərginlik ötürür.

- Burda da konkret nə isə demək çətin. Şizofreniya kimi xəstəliklərin genetik yolu araşdırılıb. Əgər valideynlərdən biri bu xəstəlikdən əziyyət çəkirsə, 10-13 faiz övladlarından birində olma ehtimalı var. Amma bildiyim qədər əsəbiyyətin genetikası öyrənilməyib. Bəli, "hamımız əsəbiyik, hamımıza həkim lazımdır" deyən ailələr var. Amma yenə də burada genetikanın, yoxsa yetişmə tərzinin daha çox rolu olduğunu araşdırmaq lazımdır. Məsələn, əsəbi ailənin 3 uşağı var, o uşaqlardan birini daha sakit ailəyə versinlər. Görək sakit ailədə böyüyən yenə əsəbi olacaq? Bunları araşdırmaq lazımdır. Çünki bu məsələnin tərsi də var. Çox səssiz, əsəbi ailələrdə sakit uşaqları da görmüşük.

- Bizdə belə fikir var ki, nevroz müalicə ilə tam sağalmır, dərmanlar müvəqqəti sakitləşdirir...

- Qətiyyətlə belə deyil. Sağalma nisbi anlayışdır. Tam sağalan nə qədər xəstəlik tanıyırsınız? Deyək ki, mədədə qastrit var. Müalicə ilə keçdi, amma sonra nə gəldi yəseniz, təkrar problem olacaq. Boğazınız ağrıyır, müalicə edirsiniz keçir, soyuq su içən kimi yenə ağrıyacaq. Müalicə olunanda xəstəliklərin əlamətləri gedir, amma qayıda bilər və çoxu təkrarlanır. Bəzi cərrahi, infeksiya xəstəlikləri çıxa bilər. Nevrozlar da belədir, adam dərmanlarını içib yaxşılaşır. Sonra gətirdi narkotik maddə istifadə etdi, gecə 4-5-ə qədər telefonda oturdur, yatmır, spirtli içki qəbul edir. Bunlar xəstəliyi yenə geri qaytaracaq. Həyat tərzini, hadisələrə yanaşma, günlük rejim və s. təsir edir.

- Bir dəfə toyda sizinlə yanaşı oturmuşduq. Hamı toyda əylənirdi, siz telefonla pasientlərə cavab verirdiniz. Sanki toyda deyildiniz. Bu, sizə gərginlik vermir?

- Telefon mənə xəstəyə baxmaqdan çox gərginlik verir. Gündə ortalama 120-130 zəng cavablandırırım. Fiziki olaraq artıq vatsapda mesajlara cavab verməyə çatdırı bilmirəm. Bir dostum Almaniya psixiatr işləyir, deyir ki, həkimin şəxsi nömrəsinin pasientdə olması pasient üçün lüksdür. Çox nadir haldır. Amma bizdə bütün reseptlərimdə şəxsi nömrəm yazılır. Bir az daha fərqli işləmə üslubum var. Bu təkcə mənə yox, bizdəki bütün həkimlərə aiddir. Məsələn, bir dərman təyin edirik. Onun yan təsirləri ola bilər. Bəzən ağır xəstələrlə işləyirik, intihar, özünə zərər vermə riskləri ola bilər. Ona görə pasientlə əlaqədə olmağı özüm istəyirəm. Amma bir müddət sonra bu, artıq müəyyən həddi aşır. Bu, bütün pasientlərə də aid deyil, eləsi var ki, axşam saatlarında, istirahət günlərində yığırlar. Amma heç kim kefindən yığır, problem olur ki, zəng vururlar. Bacardığım qədər cavablandırmağa çalışıram, amma yorucu olur. Bunu da etiraf edirəm.

Müayinə vaxtı telefona cavab vermərəm, çünki pasientdən diqqətim yayına bilər.

- İntihardan xilas edə bilmədiyiniz xəstəniniz olub?

- 2-3 pasientim intihar edib, amma müalicə ərəfəsində yox. 6 ay, bir il sonra olub. Bu, həkim kimi narahat olduğum məqamlardan biridir, onu maksimum nəzarətdə saxlamağa çalışıram.

- Maraqlıdır, heç öz psixoloji durumunuzu dəyərləndirirsiniz?

- Bəli, hazırda antidepressant içirəm. İşlərdən dolayı gərginlik yarana bilər. Bunu daha çox doğmalarımız hiss edir. Özümü qorumaq üçün yuxu rejimimə diqqət edirəm. Əksər hallarda on, on birin yarısı yatırıram, səhər yeddide oyanıram. Gecə yuxusu qaydasında olanda əsəb problemlərinin böyük hissəsi həll olunmuş sayılır.

İnsan yaxşı hadisələrdən də depressiyaya düşə bilər

Orxan Fərəcli: "Gecə yuxusu qaydasında olanda əsəb problemlərinin böyük hissəsi həll olunmuş sayılır"

Aygün Asımqızı

Deyir ki, müasir psixologiya düşüncənin üstündə çox dayanır. Çünki bəzən elə çox şey bundan asılı olur. Biz depressiya, psixoloji problemləri adətən, pis hadisələrin yaratdığını düşünürük. Lakin bəzən yaxşı hadisələr də insanda depressiya yarada bilər. "İnsanın situasiyanı necə qəbul etməsindən də çox şey asılıdır. Düşüncədən asılı olaraq müsbət hadisələr adama mənfi yükləyə bilər" - deyən müsahibimiz psixiatr Orxan Fərəclidir.

- Sosial şəbəkələrdə "Qadınlar qarğışla, kişilər söyüşlə danışmağa başlayıblarsa, böyük ehtimalla "nevroz" yaxınlaşır" yazmışdınız. Maraqlıdır, burda yaxınlaşmaq deyəndə nəyi nəzərdə tutursunuz?

- Bu, əslində, elmi fakt yox, həkim müşahidəsi, subyektiv baxışdır. Əsəbilik ayrıca xəstəlik deyil, müxtəlif xəstəliklərin əlamətidir. Mən dediyim onlardan biridir, sadəcə, içinə bir az da yumor qatılıb.

- Bizdə əsəbiləşən kimi qarğışla danışan qadınların, söyüşlə fikrini ifadə etməyə çalışan kişilərin sayı heç də az deyil. Nevroz çox adamda yaxınlaşmaq üzrədir?

- Bəzən adam kefsizdirsə, depressiyaya düşdüyünü, əsəbidirsə nevroz olduğunu deyirlər, amma bu, belə deyil. Mövzuya o kontekstdən baxsaq, qarğış və söyüşlə danışan adamlarda əsəbilik ola bilər, amma yüz faiz nevroz da adlandıra bilmərik. Bir simptomu görə diaqnoz qoymaq peşəkarlıqdan uzaqdır. O baxımdan "yaxınlaşır" sözü yerinə oturub, yeni, yaxınlaşır, hələ özü deyil.

- Müsahibə üçün danışanda dediniz ki, pasientlərdən vaxt edib ofisə gəlmək çətin olacaq. Pasientin sayı çoxdursa, deməli, ya sizin sahəyə müraciət edənlərin sayı artıb, ya da həkim olaraq sizə tələb var.

- 2-3 il öncə Dövlət Statistika Komitəsinə ölkədəki psixiatrların sayı ilə bağlı sorğu göndərmişdim. O vaxt 330 nəfər psixiatr var idi, indi lap 400 olsun. Çağımızda əsəb, sinir problemlərinin nə qədər artdığını nəzərə alsaq, yenə də bu qədər mütəxəssis on milyonluq ölkə üçün azdır. Bunu birbaşa şəxsimlə əlaqələndirməzdim, həm həkim sayı azdır, həm də xəstəliklər artıb.

- Psixiatr yanına nə vaxt gedilməlidir?



sadəcə psixoterapiyalara aradan qaldırılıb, seans psixoloq da edə bilər, psixiatr da. Burda mütəxəssis fərqi yoxdur. Depressiyanın dərəcəsi orta və ya ağırdırsa, intihar düşüncələri varsa, burda hər ikisinin müdaxiləsi lazımdır. Həm dərman, həm psixoloji seans. Əslində, burda da problemin kökündə nəyin durmasına baxılır. Problemin kökü ailə məsələləri ilə bağlıdırsa, o zaman psixoloji seans olması daha yaxşıdır, nəinki dərman. Problemə görə, dəyişən məsələdir. Filan vaxt psixoloqa, filan vaxt psixiatra gedilməsi ilə bağlı konkret nöqtə yoxdur.

- Ürəyi ağrıyan adam bunu özü deyir, amma, mənəcə, psixoloji problem elədir ki, insanlar bunu bir az qəbul etmək istəmirlər...

- Bu, daha çox şizofreniya kimi ağır xəstəliklərdə olur. Onlar çox vaxt özlərində xəstəlik əlaməti görmürlər. Günümüzdə daha çox yayılmış depressiya, təşviş-həyəcan pozuntularında insanlar problemin fərqi qəbul olurlar. Ürək məsələsini vurğuladınız. Deyim ki, ürək ağrılarının müəyyən bir hissəsi psixoloji səbəblərdəndir. Xəstənin ürəyi çırpınır, boğulur, havası çatmır, ağrı qoluna, kürəyinə vurur. İnsanların ağıla ilk gələn infarkt olur. Amma müayinə zamanı ürəkdə problem çıxmır. Mədə-bağırsağı pozulan, yaxud dərində səpkilər yaranan adam bütün müayinələrdən keçir, yenə heç bir problem aşkarlanmır. Burda işin psixoloji tərəfi ortaya çıxır. Yeni, xəstəliyi yaradan birbaşa səbəb tapılırsa, deməli, psixoloji nüans var. İnsanlar təəccüb-

dirilir. Yeni, insan bir mərhələdən digərinə keçəndə depressiya yaşaya bilər. Biz depressiya deyəndə ağılımıza daha çox pis şeylər gəlir, amma əslində, bəzən insan yaxşı hadisələrdən də depressiyaya düşə bilər. Məsələn, tibb tələbəsi illərlə həkim kimi çalışmış arzu edir. Amma vaxt yetişir, universiteti bitirib həkim kimi işə başlayanda depressiya yaşayır. Tələblikdən həkimliyə keçid yaxşıdır, amma tələbəliyin nostalgiyasını yaşayır, o dövrün xoş anlarını xatırlayır. Yaxud, gənc qadın ana olmağı çox istəyir, lakin ana olanda depressiya yaşayır. Hər ikisi müsbət haldır, amma insana depressiya verə bilər. İnsanın situasiyanı necə qəbul etməsindən də çox şey asılıdır.

- Pozitiv düşünmə insanın təməlinde olmalıdır?

- Yox, düşüdü situasiyadan, o anın şərtlərindən, həmin an verdiyi qiymətdən asılıdır. Biz müasir psixoterapiyada düşüncənin üstündə çox dayanırıq. İnsan həmin an nə düşür? Məsələn, bir pasientim deyirdi ki, qapını döyürəm, anam bir dəqiqə gec açan kimi ona nə isə olduğunu fikirləşirəm. Bunu düşünen kimi həyəcanlanır, ürəyi çırpınır, bədəninə istilik basır, tərləyir və s. Amma anasının qonşuda, ya hamamda olduğunu düşünsə, bədəninə o əlamətlər olmayacaq. Nə düşündüyündən çox şey asılıdır. Düşüncədən asılı olaraq müsbət hadisələr adama mənfi yükləyə bilər.

- İnsanların psixoloqu durumu ilə bağlı sosial şəbəkədə hər hansı dəyərləndirmə aparmaq mümkündür?