



Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyi

Uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı

Post-travmatik stress pozuntusu ABŞ kimi Qərb ölkələrində təşviş pozuntusu və depressiyadan sonra ən çox rast gəlinən ruhi pozğunluq olduğu bildirilir. Tədqiqatlar göstərir ki, Amerikalıların 89%-i həyatları boyu ən azı bir dəfə travmaya məruz qalırlar və bunların da 6,4-7% - də post-travmatik stress pozuntusu inkişaf edir. Oxşar şəkildə, Avropa əhalisinin 63,6%-i həyatında ən azı bir travmatik hadisə ilə qarşılaşmış olur. Kanadada bu tip pozuntu əhalinin 9%-də rast gəlinəndə isə, İsveçdə müvafiq göstərici 5,6%, Hollandiya və İngiltərədə isə 7,4% ilə 10% təşkil etməkdədir. Mövzuya dair ətraflı məlumatlar almaq üçün müsahibimiz uzun illər Türkiyə, İndoneziya, Vyetnam, Banqladeş, Pakistan, Əfqanıstan, Türkmənistan, Qazaxıstan, İordaniya, İordaniya və Azərbaycan coğrafiyalarında travmalar üzərinə çoxlu tədqiqatları aparmış bir mütəxəssis, Üsküdar Universiteti Humanitar Elmlər Fakültəsinin Psixologiya kafedrasının müəllimi və həmçinin Üsküdar Universitetinin Davamlı Təhsil Mərkəzinin müdiri Dr. Mert Akcanbaşdır. Elm adamının bu yaxınlarda Türkiyədə "Travma və Psixologiya" adlı monoqrafiyası Nobel nəşriyyatı tərəfindən çap olunmuşdur.

- Mert bəy, gündəlik həyatımızda tez-tez istifadə olunan travma termininin adı bir insan üçün düzgün tərifini necə verə bilərsiniz?

- Əslində xalq arasında işlədilən terminlərin mənalari ilə

hansı bir insana psixoloji travmanın mənasını necə izah edərsiniz deyər soruşsanız, mən "birdən-birə ortaya çıxan və insanın əsas qorxularını tətikləyən, onun mənə, düşüncə, davranış və inanc tərzində kənar

hadisələr təbii fəlakətlər, terror, müharibə, zorakılıq, işgəncə, avtomobil qəzaları, zorlama, məcburi köç kimi hadisələr isə insan tərəfindən törədilən travmalar olaraq müəyyən edilir. Post-travmatik stress pozuntusunun mərhələlərinə nəzər salsaq, ilk mərhələ olan travmatik hadisə mərhələsində insan travmatik stress yaradan bir təcrübə yaşayır. İkinci mərhələdə zərərçəkmiş ikincili xəsarətlər alır. Üçüncü mərhələ olan qurban mərhələsində insanda bəzi əlamətlər meydana çıxır, lakin insan bu əlamətlərin travmadan qaynaqlandığını bilmir. Müqavimət mərhələsində, müalicəyə başlandıqda, simptomlar davam

di zərərə məruz qaldıqda yenidən xəsarət almış olurlar və bu zaman hiss etdikləri ağrılar travmatik hadisələrdəki kimi güclü olur. Məsələn, zorlanan qadına qohumları tərəfindən əlaqsiz və ya axmaq bir insan kimi yanaşılması, müharibə veteranına və yaxud qaziyə sənə təqaüd, müavinat verilir, başqa nə edilsin kimi rəftarlar ilkin travmaları qədər onları incidir, məyus edir.

- Bəs bu xəstəliyin əlamətləri nələrdir?

- Post-travmatik stress pozuntusu insanlarda psixoloji pozğunluqlar qədər beyin neyrokimyası və anatomiyasında da dəyişikliklərə səbəb olur.

haribədə vuruşan əsgərlərin vəziyyəti eyni deyil. Həmçinin, təbii fəlakətlərin travmatik təsiri insan tərəfindən törədilən travmalardan daha azdır. Travma hadisəsinin müddəti, qurbanın cinsi, maddi vəziyyəti, ətrafında mənəvi dəstək verən mühitin olması kimi bir çox faktor travmaların şiddətinə təsir göstərir. Klinik baxımdan bu qurbanlarda travmatik hadisəni özü də istəmədən davamlı olaraq düşünmək, yuxuda görmək və ya flashback dediyimiz sanki hadisə baş vermişcəsinə davranaq o hissləri təkrar yaşamaq kimi əlamətlər müşahidə edilir. Travmatik hadisəni xatırladan hər cür insan, yer, danışmaq və

Psixoloji travmalar və onlarla mübarizə yolları

Dr. Mert Akcanbaş

bu mövzuda suallarımızı cavablandırır



buna bənzər stimullardan qaçmaq əlamətləri, travmatik hadisədə özünü və ya başqalarını haqsız yerə günahlandırmaq, özünə, başqalarına və dünyaya qarşı neqativ fikirlər formalaşdırmaq, ən sevdiyini insanlardan uzaqlaşmaq kimi mənfi dəyişikliklərlə yanaşı, lazımsız yerə qəfil əsəbləşmələr, qəzəb "partlayışları", yuxu pozulması, konsentrasiya ilə bağlı problemlər, daimi sayıqlıq, qəfil toxunuşlar və ya səsler zamanı qorxu da daxil olmaqla, yüksək oyanıqlıq əlamətləri görünür.

- Bu xəstəliyi müalicə etmək necə mümkündürmü?

- Travmatik yaşantılardan sonra kəskin stress dediyimiz hal hər insanda baş verir və əksər insanlarda 30 gün ərzində keçib gedir. Ancaq ağır travma keçirmiş insanlarda kəskin stress xroniki formaya keçə bilər və bəzən post-travmatik stress pozuntusu deyilən ömürlük xəstəliyə çevrilir. Və bu xəstəliyi psixoterapiya ilə müalicə etmək mümkündür. Dərmanlar terapiyaya əlavə olaraq istifadə olunur və heç bir dərman tək başına bu problemi həll etməkdə yetərli deyil. Terapiyada tətbiq edilən Koqnitiv Davranış Terapiyası (CBT), Göz Hərəkətinin Duyarsızlaşdırılması və Yenidən İşlənməsi (EMDR), Ekspozisiya, Virtual Reallıq terapiyası kimi bir çox üsullarla narahatlığı aradan qaldırmaq mümkündür.

- Mert bəy, insan həyatına dərin təsir edən travmalar haqqında Azərbaycanlı oxuyuculara verdiyiniz məlumata görə təşəkkür edirəm.

- Məndə sizə həyatımın mühüm hissəsini sərf etdiyim bu mühüm məsələ ilə bağlı mənə söz verdiyiniz üçün Sizə minnətdarlığımı bildirirəm. Sizin vasitəsilə mənim üçün çox qiymətli olan bütün Azərbaycan xalqına sevgi və hörmətimi çatdırıram.

Bəxtiyar Səlimov

“Post-travmatik stress pozuntusu insanlarda psixoloji pozğunluqlar qədər beyin neyrokimyası və anatomiyasında da dəyişikliklərə səbəb olur. Qurbanlar özünə olan güvəni və başqa insanlara inamı itirmək, dünyanın pis yer olduğuna inanmaq kimi mənfi idrak dəyişiklikləri yaşayırlar. Bu insanlarda qütbləşmiş düşüncə və davranış tərzləri ortaya çıxır. Məsələn, müharibə qaziləri bir tərəfdən özlərini başqa insanların təhlükəsizliyini təmin etmiş qəhrəmanlar kimi görür, “müharibədə bir ayağımı itirmişəm, amma xalqım üçün ölməyə hazırım” şəklində düşünürlər...”

elmi mənalari arasında həmişə fərqlər olur. Travma termini tibb sahəsindən psixologiyaya keçmişdir. Tibb elmində travma insan bədənində olan dəri, kəllə sümükləri kimi qoruyucu orqanlar tərəfindən qarşısı alına bilməyən dərin zədələr və ya kənar yardım olmadan insan orqanizminin öz-özünə bərpa edə bilməyəcəyibədən toxumalarının və ya üzvlərinin zədələnməsi deməkdir. Cəmiyyətdəki hər

yardım olmadan sağala bilməyəcək dərin yaralar yaradan hadisə” olduğunu söyləyəm.

- Travmaların nə kimi növləri vardır və bir insan psixoloji dəstəklə post-travmatik stress pozğunluğunu aradan qaldırarkən hansı mərhələlərdən keçir?

- Ümumiyyətlə, travmalar təbii fəlakətlər və insan məşəli olmaqla iki növə bölünür. Zəlzələ, daşqın, torpaq sürüşməsi, vulkan püskürməsi, sunami kimi

edir, lakin insan bunların travmadan qaynaqlandığını bilir. Son mərhələdə, müvəffəqiyyət mərhələsində isə simptomlar aradan qalxır və o, artıq normal bir insan kimi həyatda öz funksiyalarını yerinə yetirə bilir.

- Mert bəy, yuxarıda ikincili xəsarətlər deyilən bir şeyi qeyd etdiniz, bununla nəyi nəzərdə tutursunuz?

- Travma qurbanlarının mənəvi, hüquqi, maddi və tibbi yardımına ehtiyacı vardır və bu insanlar başqa insanlardan, təşkilatlardan dəstək alacaqlarına inanırlar. Lakin onlar etibar etdikləri insanlar və qurumlardan dəstək almıdıqda, əksinə, təhqir edilərək mənəvi və mad-

Qurbanlar özünə olan güvəni və başqa insanlara inamı itirmək, dünyanın pis yer olduğuna inanmaq kimi mənfi idrak dəyişiklikləri yaşayırlar. Bu insanlarda qütbləşmiş düşüncə və davranış tərzləri ortaya çıxır. Məsələn, müharibə qaziləri bir tərəfdən özlərini başqa insanların təhlükəsizliyini təmin etmiş qəhrəmanlar kimi görür, “müharibədə bir ayağımı itirmişəm, amma xalqım üçün ölməyə hazırım” şəklində düşünürlər. Ancaq avtobusda yer verməyən insanların qarşısında özünü heç kimi hiss edən həmin qazi “Gəncliyimi bu insanlar üçün boşuna itirdim, kaş öləydim, bunlara dəyməzdi” kimi hisslərlə boğuşur.

- Bu travmaların insanlar üzərində təsiri haqqında nə deyə bilərsiniz?

- Avtomobil qəzalarından təcavüzə, müharibələrdən zəlzələlərə qədər bir çox hadisə insanlarda travma yaratsa da, hər travmadan sonra meydana çıxan əlamətlərin şiddəti fərqli olur. Məsələn, yol-nəqliyyat hadisəsi qurbanları ilə aylarla mü-

Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə çap olunur