

SAĞLAMLIQ

Stressin yaratdığı problemlər

1. İş həyatına təsiri. Stressin iş həyatına neqativ təsiri böyükdür. İş məhsuldarlığının aşağı düşməsinə, motivasiyanın olmamasına, iş xətərlərinin yaranmasına, qeyri-məmnunluğa, kollektivlə və rəhbərliklə konfliktlərə gətirib çıxarır. Digər tərəfdən də stressin işə neqativ təsiri olduğu kimi, işin də yüksək dərəcədə stress faktorlarını artırdığı tədqiqatlarla öz təsdiqini tapmışdır. Müəyyən ixtisas sahələri var ki, xüsusilə stressin yüksək olması ilə fərqləndirilir. Məsələn: bu təsnifatda maliyyə üzrə müşavirlik və mühasibət ən üst sıralarda yer alır. Bundan başqa iş həyatı və stress arasında digər əsas məqam işə işdən uzaqlaşdırılmaqdır. İşdən uzaqlaşdırılanlar üzərində aparılan tədqiqatlarda məlum olmuşdur ki, işsizliklə birlikdə stress hormonlarının fəaliyyətində də artma, gərginlik, yuxusuzluq və əsəbilik kimi hallar, psixosomatik xəstəliklərdə nəzərə çarpan artım müşahidə olunur.

2. Stressin ailə həyatına təsiri. Ailə sosial, mədəni və iqtisadi bütünlüyü ehtiva edən bir sistemdir. Ailə həyatı gündəlik həyatın yaratdığı stress və adaptasiya çətinliyindən könər olmalı və qarşılıqlı münasibətlərin müsbət olduğu mühitə çevrilməlidir. Tərəflərin böyüdücü ailə mühitələri, təhsilə bağlı fərqliliklər, fərqli iqtisadi gücdə olmaları və aralarındakı yaş fərqlinin standartlardan könər olması ailədə müxtəlif çətinliklərin və münasibətlərin gərginliklərinin yaranmasına gətirib çıxarır.

3. Stress və depressiya. Depressiya sözü latınca "depressus"-dan götürülmüşdür, bitkinlik, qəm, kədər, mayus etmək, casarətini qırmaq mənasını ifadə edir. Psixologiyada depressiya əlamət, sindrom, xəstəlik və əhval dəyişikliyi olmaqla dörd müxtəlif tərslərə istifadə olunur. Depressiya əlamət şəklində, bir çox orqanik və ya ruhi xəstəliklə müşahidə oluna bilər. Ruhü vəziyyət olan depressiya bəzən hər hansı səbəbə bağlı olmadan, bəzən də müəyyən maneələr törədərək ortaya çıxır. Depressiya affektiv xəstəliklər qrupuna daxil olan və son zamanlar çox geniş yayılmış psixoloji pozuntudur. Depressiyanın əlamətləri aşağıdakı şəkildə təsnif oluna bilər: istəhn azalması və çəki itkisi, yuxu pozuntuları, həyatdan zövq almama və laqeyd yanaşma, hərəkətin tormozlanması və ya yerində dura bilməyəcək dərəcədə gürəzsuzluq, cinsi istəksizlik, dəyərsizlik və günahkarlıq duyğuları, ümidsizlik və kədər duyğuları.

4. Stress və yuxu pozuntuları. Səbəbindən asılı olmadan insanın yaşadığı hər bir stress, gərginlik və ya hər hansı psixoloji narahatlıq ilk növbədə yuxu pozuntularına gətirib çıxarır. Bu problemləri aradan götürən bütün test və sorğuların ilk sualı məhz yuxu sistemində aid olur. Yuxu



insan həyatının əsas fəaliyyətlərinin öntüdə gəlir. Ümumi sağlamlıqda yaranan problemlər yuxuda öz əksini tapdığı kimi, yuxusuzluq və digər yuxu problemləri də ümumi orqanik pozuntuların yaranmasına və həyat keyfiyyətinin pozulmasına gətirib çıxarır. Yuxu parasimpatik sistem aktiv olduğu vəziyyətlərdə ortaya çıxır. Stressli insanlarda ümumi impulsiv vəziyyət olduğuca yüksəkdir və simpatik sinir sistemi aktiv vəziyyətdədir. Bilavasitə stress vəziyyətində olan insanda yatma çətinləşir və yuxu pozuntuları yaşanır.

5. Stressin yaratdığı fiziki problemlər. Fiziki əlamətlər: boğazda gərginlik, kürək və boyun ağrıları, təngnəfəslik, ürək döyüntüsünün artması (taxikardiya), soyuq lakin tərləyən əl və ayaqlar, ayaq əzələlərinin gərginləşməsi və hiddətə bəxan üz mimikaları. Fiziki səviyyədə hədsiz stressin əlamətlərindən biri ümumi əzələlərdə yaranan gərginlikdir. Sinir gərginliyindən narahat olan biri, yəqin ki fiziki stress sindromundan əziyyət çəkir. Stress vəziyyətlərində böyrəküstü vəz tərəfindən adrenalin ifraz olunduqca qan təzyiqi (hipertoniya) yaranır. Bu hal qan təzyiqinin artmasıyla yanaşı qan damarlarının divarlarında daralmaya səbəb olur və stress tez-tez təkrarlandığı təqdirdə artıq hipertoniya

ürək döyüntülərinin artma və ya azalması (taxikardiya və ya Bradikardiya), həmçinin depressiya və təzyiqli-nevrotik pozuntuların yaranmasına gətirib çıxarır. Ürək çatışmazlığı, infarkt, hipertoniya, hipotoniya, beyin-damar xəstəliklərinin yaranması ilə noticəlonir. Ürək-damar xəstəliklərinin yaranmasında ruhi problemlərin xüsusi yeri var.

7. Stress və baş ağrıları. Son tədqiqatların göstəricisinə əsasən ümumi əhəlinin 80-90%-i baş ağrılarından əziyyət çəkir. Səbəblər arasında əsas faktor kimi stress göstərilir. Baş ağrısı, başda davamlı müşahidə olunan gərginlik və təzyiqli hissi ilə təzahür edir. Kəp ağrı, davamlı təkrarlanan və baş çəlgəng kimi əhəta edən ağrı ilə müşahidə olunur. Ağrı bəzi insanlarda boyundan, bəzələrində isə alın və gözün üstündən başlayaraq başın iki tərəfinə yayılır. Ağrı başladığı müddətdən etibarən şiddətini artırır. İnsanın həm iş, həm də həyat keyfiyyətlərinə neqativ təsir göstərir. Bununla yanaşı migrən tutmaları da tez-tez görülen stress faktorlu narahatlıqlardandır. Hər baş ağrısı migrənə aid olunmur. Ümumi əhəlinin 8-10%-ni əhəta edir. Əsasən bir-birini əvəz edən ağrı tutmalarından ibarət, işlətsizlik, titrəmə, qusma kimi hallarla ifadə xəstəlikdir. Bu insanlar əhətsiz, bitkin və depressiv görünüşə sahibdirlər. Tutmanı keçirdiyi dövəmlərdə heç kimlə ünsiyyət qurmaq istəməzlər. Hər hansı fikir ifadə etməkdə və qərar qəbuləndə çətinlik yaşayırlar. Koqnitiv funksiyalarında müəyyən pozuntular ortaya çıxır.

8. Stress və şəkər xəstəliyi. Tədqiqatlar, stressin şəkər xəstəliyinə qədərli glikozanın miqdarını artırdığını və bunun da göz, böyrək və sinir sisteminə fəsadlar yaratdığını göstərir. Stress şəkər xəstəliyinə doğru qidalanmağın qarşısını aldığı kimi xəstələrin idmanla məşğul olmasına da mane olur.

9. Stressin dəriyə təsirləri. Əsasən piqment ləkələrinin yaranmasına gətirib çıxarır. Həmçinin dəridə çapırlar da ağır stress vəziyyətlərində yaranı bilər.

Terapiyası

Stressin terapiyasında ilk addım stress yaranan faktorları araşdırmaq və onları ruhi fiziki təsiri azaltmaqla ibarətdir. İlk öncə mühitə, həyat stili dəyişdirilməli, sosial fəaliyyətlərə yönəldirilməlidir. Yanaşı digər psixoloji narahatlıqlar müşahidə olunarsa medikamentoz terapiya və psixoloji konsultasiya paralel şəkildə tətbiq olunur.

*Psixologiya və Konsultasiya
Markəzinin rəhbəri,
psixoloq Elmür Rüstəmov*

*Xəzər Universitetinin psixologiya
fakültəsinin tələbəsi Nərin Quliyeva*