



İcbari Tibbi Sığorta üzrə Dövlət Agentliyinin

## MƏLUMATI



### Psixoloji yardım nə üçün əhəmiyyətlidir?

Bu danılmaz bir faktdır ki, insanın psixoloji vəziyyəti onun səhhətinə ciddi təsir edir. Gündəlik həyatda qarşılaşdığımız stresli hallar əhəmiyyətli dərəcədə narahatlığa, əhval-ruhiyyə dəyişikliyinə, qidalanma pozğunluğu və ya digər psixi sarsıntılara səbəb olur. Bu kimi problemlərin gələcəkdə ağır fəsadlara yol açmaması üçün onların həlli istiqamətində tədbirlər görmək önəmlidir.

Vətəndaşlarımız psixoloji yardımını harada, necə almaqla bağlı narahat olmaya bilərlər. Belə ki, ixtisaslaşdırılmış psixoloji yardım xidməti icbari tibbi sığortanın Xidmətlər Zərfinə daxil olmasa da, hər bir fərdin psixi sağlamlığının qorunmasının vacibliyini nəzərə alaraq, TƏBİB-in tabeliyindəki dövlət tibb müəssisələrində onlara bu xidmət ödənişsiz göstərilir.

Psixoloji yardımın, eləcə də psixi problemlərlə bağlı məlumatlılığın əhəmiyyətini nəzərə alaraq, vətəndaşlara bu mövzuda dəstək olmaq üçün mütəxəssisə müraciət etdik. Nərimanov Tibb Mərkəzində klinik psixoloq kimi fəaliyyət göstərən Mələk Seyidova ən çox maraq doğuran bir sıra suallara aydınlıq gətirib.

Müsaibəni sizə aşağıda təqdim edirik.

- *Mələk xanım, əvvəla psixoloq və psixiatr arasındakı fərqi izah etməyinizi istərdik. Bir çox insan bu iki ixtisas arasındakı fərqi ayırd etməkdə çətinlik çəkir.*

- Hər ikisi psixi sağlamlıq üzrə mütəxəssislərdir. Psixiatrlar 6 illik tibb təhsili alırlar və daha sonra rezidentura dərəcəsinə sahib olaraq, tibbi müalicəyə istinad edirlər. Onlar əhval-ruhiyyə dəyişikliyi, həyəcan pozuntuları və digər psixiatrik xəstəliklərin diaqnozunu müəyyən edə və dərman müalicəsi tətbiq edə bilərlər.

Psixoloqlar isə 4 illik bakalavr təhsili alır, daha sonra magistratura pilləsində psixologiya üzrə müəyyən sahələrdən biri ilə davam edərək ixtisaslaşırlar (sosial psixoloq, klinik psixoloq, uşaq psixoloqu və s.). Psixoloqlar problemin mənbəyini araşdıraraq psixoloji test və ölçmələr aparırlar. Onlar xəstənin duyğuları, düşüncələri və davranışları üzərində analizlər edərək seanslar tətbiq edirlər.

Əlavə olaraq bildirim ki, həm psixiatrlar, həm də psixoloqlar psixoterapiya sahəsində lazımı təlimləri aldıqdan sonra psixoterapevt rolunda çıxış edə bilərlər. Lakin psixiatrlar psixoloqlara

nisbətən qısamüddətli seanslar aparır və daha çox dərmanlardan istifadə edərək müalicəni təmin edirlər. Psixoloqlar isə dərman tətbiq edə bilmədikləri üçün psixiatrlara nisbətən daha çox psixoterapevtik xidmət göstərir. Beləliklə, onların psixoterapevtik bacarıqları təkmilləşmiş olur və bu sahədə daha geniş təcrübəyə malik olurlar.

**- Xəstə və ya onun yaxınları psixoloqa və ya psixiatra müraciət edilməli olduğunu necə müəyyən etməlidir?**

- Xəstə psixi sağlamlıqla bağlı probleminin olduğunu düşünürsə, psixoloqdan, psixi xarakterli xəstəlik olduğunu hiss edirsə, psixiatrdan dəstək ala bilər. Əgər əvvəllər bu sahələr üzrə heç vaxt qəbulda olmayıbsa, klinik diaqnoz qoymaq üçün hər iki mütəxəssisdən biri ilə görüş təyin edilə bilər. Bu zaman o, lazımı mütəxəssisə yönləndiriləcək və ona faydalı olan müalicə üsulu nəzərə alınacaq.

Əlamətlərə gəldikdə isə mütəmadi məşğul olunan fəaliyyətə maraq itibəsə, yuxu rejimi pozulubsa və ya yuxuya getməkdə çətinlik yaranırsa, ağrılara tibbi çarə tapılmırsa (mədə ağrıları, baş ağrıları və s.), günlük həyatın çox hissəsi təmizlik işləri aparmaqla keçirsə və ya təmizlik artıq həyatın əvəzolunmaz bir hissəsinə çevrilibsə, insanın günlük fəaliyyətində müəyyən inanclar əsasında hərəkət edilirsə, mütəxəssisə müraciət edilməsi tövsiyə olunur. Qeyd olunan problemlər zamanı insanlar həm psixiatra, həm də psixoloqa müraciət edə bilərlər.

Bu situasiyada üç hal baş verə bilər:

1. Psixoloqa müraciət edilib və müayinə zamanı xəstənin psixiatrik müalicəyə ehtiyacı olduğu aşkarlanıb. Bu zaman o, mütəmadi olaraq psixiatr nəzarəti altında olmalı və dərman müalicəsi qəbul etməlidir. Müəyyən müddətdən sonra isə həmin şəxs psixoloji seanslara cəlb edilə bilər.

2. Psixoloqa müraciət edilib və xəstənin psixoloji problemlərinin olduğu aşkarlanıb. Bu situasiyada xəstə ilə psixoterapevtik seanslar aparılaraq problemi həll etmək mümkündür.

3. Psixoloqa müraciət edilib və müayinə zamanı problemin həlli istiqamətində psixoterapiya və eyni zamanda dərman müalicəsinə ehtiyac yaranıb. Bu zaman həm psixoloq, həm də psixiatr nəzarəti altında xəstənin vəziyyəti müşahidə edilir.

Əlavə olaraq qeyd etmək istərdim ki, xəstənin fizioloji cəhətdən problemləri olduqda psixiatr müalicəni dərmanlar ilə aparır. Əks halda ən uyğun terapiyanı seçmək üçün xəstə psixoloqa yönləndirilir.

Bəzi hallarda müalicənin optimallaşdırılması,

sağlam və davamlı nəticələr əldə etmək üçün hər iki mütəxəssis birgə işləyə bilər. Təcrübələrə əsasən, psixoloq və psixiatr tərəfindən birgə aparılan işlər daha qalıcı və effektiv verir.

**- Daha dəqiq ifadə etsək, məhz hansı hallar müşahidə olunduqda psixoloqa müraciət etmək mütləqdir?**

- Yaşanılan hadisədən uzun müddət keçməsinə baxmayaraq, bu hələ də narahatlıq hissi oyardırsa, evdən çıxmaq istəməmək, sosial fobiya kimi psixi problemlər yaranıbsa, həyat fəaliyyətinin keyfiyyəti tədricən aşağı düşürsə, intihar etmək düşüncəsi varsa və ya buna cəhd edilibsə, mütləq şəkildə psixoloqa müraciət edərək psixoloji dəstək xidmətindən faydalanılmalıdır.

**- Cəmiyyətdə belə bir stereotip mövcuddur ki, psixoloqa müraciət edənlər xarakter baxımından zəif insanlardır. Belə yanlış yanaşmalardan qurtulmaq üçün nə etmək lazımdır?**

- Təəssüf ki, psixologiya sahəsində müəyyən stereotiplər hələ də mövcuddur. Buna nümunə olaraq insanların sadəcə qohum və ya yaxın dostları ilə problemlərini bölüşmələrini göstərə bilərik. Bunun səbəbini isə qohumun və ya dostun həmin şəxsi psixoloqdan daha yaxşı tanımasında görürlər. Əslində isə, qohumluq əlaqələri və ya şəxsi tanışlığı olan insanların mövcud olan problemə mütəxəssis kimi yanaşmaları mümkün deyil. Digər bir stereotip isə insanların psixoloqa yalnız ağır psixoloji pozuntular yaşanıdığı zaman müraciət etmələrinin normal qəbul olunmasıdır.

Hər bir stereotipin yaranmasında müəyyən səbəblər var. Psixoloji dəstək xidməti üçün ödənişlərin yüksək olması, insanların öz problemlərini tanımadıqları insanla bölüşmək istəməməsi, sosial şəbəkələrdə fəaliyyət göstərən şəxsi həyat məsləhətçilərinin paylaştığı məlumatların əsasında yaranan yanlış fikirlər, eləcə də regionlarımızda ixtisaslaşmış psixoloqların azlıq təşkil etməsi və s. bu kimi stereotiplərin yaranmasına təkan verir.

Hesab edirəm ki, stereotiplərin qarşısını almaq üçün orta məktəblərdə, universitetlərdə, iş yerlərində, müxtəlif kənd və rayonlarda psixoloji maarifləndirmə tədbirləri həyata keçirilməlidir.

**- Psixoloji yardım xidməti nədən ibarətdir?**

- Psixoloji yardım dedikdə, psixoloji prinsiplər və metodlar əsasında həyata keçirilən seanslar nəzərdə tutulur. Burada məqsəd psixoloji problemlərin həlli, psixi sağlamlığın yaxşılaşdırılması, şəxsiyyətin inkişaf etdirilməsi və digər əlaqəli məsələlərdə pasiyentə dəstək olmaqdır.

Psixoloji yardım zamanı etik kodeksə uyğun

olaraq xəstə ilə bağlı məlumatların konfidensiallığı qorunur. Bəzən düşünülür ki, seans zamanı danışılan mövzular psixoloq tərəfindən üçüncü şəxslərə ötürülə bilər.

Halbuki psixoloq xəstənin məlumatlarını onun razılığı olmadan yalnız bu hallarda paylaşa bilər:

- Cinayət mühakimə icraatı zamanı şəxsin psixoloji vəziyyəti ilə əlaqədar məlumatların alınması zərurəti yarandıqda;

- Məhkəmənin sorğusu əsasında yetkinlik yaşına çatmayanların mənafelərinin qorunması məqsədilə mülki məhkəmə icraatı zamanı;

- Psixoloji yardım alan xəstənin və digər şəxslərin həyatı və sağlamlığı üçün bilavasitə təhlükə yarandıqda;

- Şəxs məcburi və qeyri-könüllü qaydada psixiatriya müəssisəsinə yerləşdirildikdə.

**- Bəs ən effektiv müalicə metodu hansıdır?**

- Koqnitiv davranış terapiyası adlı müalicə metodu üzərində ən çox elmi araşdırma aparılan psixoterapiya metodudur. Araşdırma əsasında müxtəlif psixoloji pozuntular üçün effektiv olduğu hesab edilən bu terapiya növü psixoloqlar tərəfindən ən çox seçilən müalicə metodudur.

**- Mələk xanım, bir xəstənin qəbuluna nə qədər vaxt sərf olunur?**

- Seanslar təxminən 45-50 dəqiqə ərzində davam edir və zərurətə müvafiq olaraq seansların sayı arta bilər. İstisna halları çıxmaq şərtilə bu müddət sabit qalır. Psixoloji yardım müddətdən asılı olaraq təcili, birdəfəlik, qısamüddətli (12 seansa qədər) və uzunmüddətli (12 seansdan çox) ola bilər. Lakin müharibə iştirakçıları ilə keçirdiyimiz seansların müddəti bir qədər uzana bilər.

**- Pasiyenti kritik vəziyyətdən çıxarmaq üçün nə qədər vaxt tələb olunur?**

- Kritik vəziyyətlərdə qarşılaşdığımız məqam xəstənin reallıqla əlaqəsinin itməsidir. Belə situasiyalarda xəstə özünə nəzarəti itirir, uyğun olmayan davranışlar nümayiş etdirə bilər. Reallıqla əlaqəsinin qurulması üçün 5-10 dəqiqə müddətində zaman lazımdır. Lakin bu onun kritik vəziyyətdən tam çıxması demək deyil. Özünə nəzarət bərpa olunduğu təqdirdə, artıq xəstə problemin həllinə fokuslana bilər.

Qeyd edirəm ki, bəzən xəstəxanada təcili yardım şöbəsinə psixiatr və psixoloq birlikdə çağırılır. Belə hallarda hər iki mütəxəssisin rolu vacibdir, çünki psixiatrın təlimatı ilə ehtiyac yarandıqda dərman verilməli və ya iynə vurula bilər. Bəzən olur ki, pasiyent çox həyəcan keçirir və isterik tutmalarla xəstəxanaya gətirilir. Bu zaman həkimin

göstərişi ilə sakitləşdirici vasitələrdən istifadə olunur, psixoloq isə bu halda sadəcə psixoloji ilk tibbi yardım göstərir. Belə ki, kritik vəziyyətdən çıxış xəstənin özünü idarə etmə bacarığından və yaşanan psixoloji problemin mənbəyindən və dərəcə-sindən asılıdır.

**- Psixoloqa müraciətlər ən çox nə ilə bağlı olur və bu cür halların yaranmasına səbəb nədir?**

- Son zamanlar müraciətlər arasında depressiya, obsessiv-kompulsiv pozuntu, "panik atak", təşviş pozuntuları, sosial fobiyalar, post-travmatik stres pozuntusu kimi problemlər çoxluq təşkil edir. Ölkəmizdə, eyni zamanda dünyada dəyişən həyat şərtləri psixoloji xəstəliklərin artımına təsir göstərir. Hətta nəzərə almaq lazımdır ki, bir çox psixoloji xəstəlikləri vaxtında müalicə etmədikdə ağır fəsadlara yol açır. Bu hallar işsizlik, tənhalıq, özünənam ilə bağlı problem, yaxın birinin ölümü kimi səbəblərdən yaranma bilər. Bununla yanaşı, şəxslərdə qarşılaya bilmədiyi gözləntilərdən, yaşadıkları mühitdən təsirlənərək psixoloji problemlərin yaranması müşahidə edilə bilər.

**- Dövlət tibb müəssisəsində psixoloqa müraciət edənlərin sayı necədir? Əvvəlki illərlə müqayisədə dəyişiklik varmı?**

- Dövlət tibb müəssisələrində təşkil olunan psixoloji yardım xidməti yenidir və hələ də tibb müəssisələrinə psixoloqların yerləşdirilməsi prosesi davam edir. Mən çalışdığım xəstəxanada psixoloji yardımın nə qədər önəmli olduğunu hər gün görə bilirəm. Dövlət tibb müəssisələrində çalışan digər psixoloq həmkarlarım da mənimlə razılaşırlar ki, əvvəlki illərə nəzərən insanların psixologiya sahəsi ilə bağlı düşüncələrində müsbətə doğru irəliləyiş var. Psixoloqlara müraciətin sayında xeyli artım müşahidə olunur.

**- Psixoloqa müraciət etməkdə tərəddüd edən insanlara nə tövsiyə edərdiniz?**

- Psixoloqa müraciət etmək heç də insanın zəkasında gerilik olduğu mənasına gəlmir. Əksinə daha çox öz problemlərini olduğunu dərk edən və bunu aradan qaldırmaq istəyi və düşüncəsi olan insanlar psixoloqa müraciət edirlər. Psixoloqa müraciət etməkdə tərəddüd edən insanlara tövsiyə edirəm ki, daha əvvəl professional bir psixoloqa müraciət etmiş insanlarla bu mövzuda söhbət etsinlər. Terapiyaya başlamadan öncə psixoloqun təhsilini, seanslara getdikləri zaman da onunla hansı terapevtik metodları tətbiq ediləcəyini soruşmaqdan və məlumat almaqdan çəkinməsinlər.