

UOT 159.9

***Kamilə Qinyaz qızı Kazımova,***  
*psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru*  
*Bakı Dövlət Universitetinin Psixologiya kafedrasının baş müəllimi*  
<https://orcid.org/0000-0001-6360-2322>

***Aynur Rövşən qızı İsmayilli***  
*Xəzər Universiteti*  
<https://orcid.org/0000-0003-0534-258X>

## **DEPRESSİYANIN YARANMASINA FİZİKİ MƏHDUDİYYƏTİN TƏSİRİ**

***Камила Гиньяз гызы Казымова,***  
*доктор философии по психологии,*  
*старший преподаватель кафедры Психология*  
*Бакинского Государственного Университета*

***Айнур Ровшан гызы Исмаиллы***  
*Университет Хазар*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ДЕПРЕССИИ**

***Kamila Ginyaz Kazımova,***  
*doctor of philosophy in psychology,*  
*senior teacher of the Psychology department of Baku State University*

***Aynur Rovshan Ismailli***  
*Khazar University*

## **THE EFFECT OF PHYSICAL LIMITATION ON THE DEVELOPMENT OF DEPRESSION**

**Xülasə.** Tədqiqatlar göstərir ki, fiziki məhdudiyyət insanın psixi sağlamlığına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərə bilər. Fiziki məhdudiyyətlər insanın gündəlik fəaliyyətlərini yerinə yetirmək, başqaları ilə ünsiyyət qurmaq və vaxtilə həzz aldığı digər fəaliyyətlərlə məşğul olmaq qabiliyyətinə təsir etdikdə məyusluq, ümitsizlik və çarəsizlik hisslərinə səbəb ola bilər. Xüsusilə də fiziki məhdudiyyət uzunmüddətli və ya daimi olarsa, nəticədə depressiyanın yaranmasını şərtləndirə bilər. Fiziki məhdudiyyətli şəxslərin sağlamlığının həm fiziki, həm də psixoloji aspektlərini əhatə edən kompleks yanaşma ilə belə şəxslərin həyat keyfiyyətinin və ümumi rifahının yaxşılaşdırılması olduqca vacibdir.

**Açar sözlər:** *depressiya, depressiv amillər, fiziki məhdudiyyət, anadangəlmə fiziki məhdudiyyət, sonradan qazanılmış fiziki məhdudiyyət*

**Резюме.** Исследования показывают, что физические ограничения могут оказать значительное влияние на психическое здоровье человека. Физические ограничения могут привести к чувству разочарования, безнадежности и беспомощности, когда они влияют на способность человека выполнять повседневные дела, взаимодействовать с другими людьми и заниматься другими видами деятельности, которые ему когда-то нравились. Особенно, если физическое ограничение носит долгосрочный или постоянный характер, оно может привести к депрессии. Очень важно улучшать качество жизни и общее самочувствие людей с ограниченными физическими возможностями комплексным подходом, включающим как физические, так и психологические аспекты здоровья.

**Ключевые слова:** *депрессия, депрессивные факторы, физическая ограниченность, врожденная физическая ограниченность, приобретенная физическая ограниченность*

**Summary.** Research shows that physical limitation can have a significant impact on a person's mental health. Physical limitations can lead to feelings of frustration, hopelessness, and helplessness when they affect a person's ability to perform daily activities, interact with others, and engage in other activities that they once enjoyed. Especially if the physical limitation is long-term or permanent, it can lead to depression. It is very important to improve the quality of life and general well-being of people with physical disabilities with a comprehensive approach that includes both physical and psychological aspects of health.

**Key words:** *depression, depressive factors, physical limitation, congenital physical limitation, acquired physical limitation*

Fiziki məhdudiyyət və psixoloji problemlər çox vaxt bir-biri ilə sıx bağlı olur. Fiziki məhdudiyyət insanın psixi sağlamlığına əhəmiyyətli təsir göstərə biləcək əsas həyat dəyişikliyi ola bilər. Fiziki məhdudiyyət insanın fiziki quruluşunda hər hansı bir çatışmazlıq yaradaraq onun fiziki qabiliyyətlərinin qarşısını alan bir problem olaraq təyin olunur. Bu prenatal, perinatal və postnatal səbəblərə görə baş verə bilər. Məlumdur ki, fiziki məhdudiyyəti olan insanlar həyatın bir çox sahələrində çətinliklər yaşayırlar.

Fiziki məhdudiyyətin psixoloji təsiri fərdən və onun əlilliyinin xarakterindən asılı olaraq dəyişə bilər. Bununla belə, məhdudiyyətləri olan insanların qarşılaşa biləcəyi bəzi ümumi psixoloji problemlər bunlardır: təşviş, depressiya, posttravmatik stress pozuntusu və s. Bunların arasında fiziki məhdudiyyətli şəxslərdə ən çox rast gəlinən problemlərdən biri depressiyadır. Fiziki məhdudiyyətin gündəlik həyata təsiri, sosial təcrid və fəaliyyətlərdə iştirak etməkdə çətinlik kimi və s. səbəblərdən kədər, ümitsizlik və dəyərsizlik hissləri yarana bilər.

Dünyada təxminən 280 milyon insan depressiyadan əziyyət çəkir (ÜST). Depressiya adi əhval-ruhiyyə dəyişikliyinə və neqativ vəziyyətlərə qarşı qısamüddətli emosional reaksiyalardan olduqca fərqlənir (9). Depressiya davamlı və sıx kədər, ümitsizlik və gündəlik fəaliyyətlərə maraq itkisi ilə xarakterizə olunan psixi sağlamlıq pozuntusudur. Yüngül, orta və ağır variantlarda təsadüf edən pozuntu zamanı depressiyadan əziyyət çəkən insanlar iştahda dəyişikliklər, yuxu pozuntuları, yorğunluq, diqqəti cəmləməkdə çətinlik kimi problemlərlə qarşılaşa bilərlər, həmçinin onlarda özünə zərər vermə və ya intihar düşüncələri ola bilər.

Depressiya epizodu üçün xarakterik olan kədər, həyəcan olmadıqda diaqnozun təyini çətinlik törədir. Bəzən xəstələrin əhval-ruhiyyəsi azacıq pozula bilər. Onlar sevinə bilmədiklərini, işə qarşı meylin azaldığını, pis hadisələrə daha

çox maraq göstərdiklərini qeyd edirlər. Axşama doğru xəstənin əhvalı sanki normallaşır. Ağır dərəcəli depressiya zamanı isə əhval-ruhiyyənin kəskin pisləşməsi ilə yanaşı onları kədər və həyəcan bürüyür. Xəstələrin xarici görünüşündə əks olunan düşkünlük, qəmginlik, daxili təşviş və narahatlıq diaqnozun təyini xeyli asanlaşdırır. Belə şəxslər olduqca ləng hərəkət edir, halsız və yorğun görünürlər. Onlarda fiziki və psixi fəaliyyət kəskin dərəcədə zəifləyir. Səsləri sakit, monoton, emosional çalarlarını itirmiş olur. Əksər hallarda onların danışmağa maraqları olmur.

Depressiya yaşayan insanlarda həm vegetativ, həm də somatik əlamətlər təzahür etməyə başlayır, onlar ailə üzvlərinə, yaxınlarına, müsbət vəziyyətlərə belə pessimist reaksiya verir, gələcəyə ümitsiz yaşayırlar. Xəstələrdən tez-tez "heç nə məni sevindirmir", "mən artıq heç nəyə yaramıram", "yaşamaqda heç bir məna görmürəm" və s. kimi şikayətləri eşitmək olur (1).

Ətraflarından hər hansı biri amputasiya edilmiş fiziki məhdudiyyətli şəxslər depressiyaya düşə bilərlər. Amputasiya insanın psixi sağlamlığına əhəmiyyətli təsir göstərir. Bütün fiziki məhdudiyyətli şəxslər ətrafları amputasiya olduqdan sonra yeni fiziki durumlarına heç də həmişə rahat şəkildə adaptasiya ola bilmirlər. Müşahidələr göstərmişdir ki, yuxarı və ya aşağı ətraflar öz funksiyasını itirdikdə belə insanlar amputasiyaya razı olmaq istəməzlər. Belə zədələr və deformatsiyalar xəstənin əhvalının, həyatdakı statusunun və s. kəskin dəyişməsinə səbəb ola bilər.

Ətraflarını itirən və protezdə gəzən bəzi insanlar cəmiyyətdə xoş qarşılanmadıqlarını düşündükləri üçün küçəyə çıxmaqdan çəkinirlər, onları tanımayan insanlar arasında olmaq, yeni yaşayış yerlərinə köçmək istəyirlər. Bəzi hallarda fiziki məhdudiyyətli şəxslərdə depressiya zamanı əhval-ruhiyyənin xroniki pozulması, neqativ emosiyaların olması və xarakterin dəyişməsi müşahidə edilir. Bu zaman fiziki məhdud

diyyətlə şəxslərdə astenik reaksiyalar, həyəcanlılıq və isterik hallar artır (2).

Depressiya, fiziki qabiliyyətindən asılı olmayaraq, hər kəsə təsir edə bilən psixi sağlamlıq pozuntusudur. Nəinki fiziki məhdudiyyətli insanlar, həmçinin onlarla yanaşı ailələri də depressiyanın inkişafına kömək edə biləcək unikal problemlərlə qarşılaşa bilərlər. Fiziki məhdudiyyətlə yaşamaq həm fiziki, həm də emosional baxımdan çətinlik yarada bilər. Fiziki məhdudiyyəti olan şəxslər hərəkətilik, əlçatanlıq və müstəqilliklə bağlı çətinliklərlə üzləşə bilər ki, bu da onların həyat keyfiyyətinə, ailə münasibətlərinə təsir edə bilər.

Bundan əlavə, həm fiziki məhdudiyyətli şəxslər, həm də onların yaxınları ayrı-seçkilik, sosial təcrid və stiqma ilə qarşılaşa bilərlər ki, bu da onların kədər və ümitsizlik hissələrini daha da gücləndirə bilər. Ailədə fiziki məhdudiyyəti olan birinə qayğı göstərmək, qulluq etmək emosional və fiziki cəhətdən tələbkar ola bilər ki, bu da onlarda stressə və tükənməyə səbəb ola bilər. Həmçinin ailələr belə şəxslərə qulluq etməklə bağlı maliyyə və maddi-texniki çətinliklərlə üzləşə bilər ki, bu da depressiv vəziyyəti daha da artırır.

Fiziki məhdudiyyətli şəxslərdə depressiyaya səbəb ola biləcək müxtəlif amillər var. Bunlardan aşağıdakıları göstərmək olar:

*Hərəkət məhdudiyyəti.* Fiziki məhdudiyyətli şəxslərin üzləşdiyi fiziki problemlər onların əvvəllər həzz aldıkları fəaliyyətlərlə məşğul olmalarına çətinlik yaradır. Hərəkət qabiliyyətinin məhdud olması, müstəqillik itkisi və sevdiyi fəaliyyətlə istədiyi kimi məşğul ola bilməməyi insanın rahat işləmək və ya hobbisi və maraqlarını həyata keçirmək qabiliyyətinə təsir edə bilər ki, bu da depressiyaya səbəb ola bilər.

*Sosial təcrid.* Fiziki məhdudiyyətlər insanın sosiallaşma və başqaları ilə əlaqə qurma qabiliyyətini məhdudlaşdırır və bu da sosial təcrid və təkliyə səbəb ola bilər, depressiya hissələrini gücləndirə bilər.

*Xroniki ağrı.* Xroniki ağrılar fiziki məhdudiyyəti olan bir çox insan üçün ümumi bir simptomdur və gündəlik həyata müdaxilə edə bilər. Xroniki ağrılar məyusluq, kədər və ümitsizlik hissələrinin yaranmasına şərait yarada bilər.

*Stiqma və ayrı-seçkilik.* Fiziki məhdudiyyətli şəxslər həyatlarının müxtəlif sahələrində,

məsələn, məşğulluq və ya sosial vəziyyətlərdə aşağı əhval-ruhiyyə və dəyərsizlik hissələrinə səbəb ola biləcək ayrı-seçkilik və ya damğalanma ilə üzləşə bilərlər. Əlillik damğası və ayrı-seçkilik utanc hissi yarada bilər ki, bu da həmin şəxslərdə depressiya riskini artırır.

*Maliyyə çətinlikləri.* Fiziki məhdudiyyətlər insanın iş qabiliyyətinə təsir göstərərək maddi vəziyyətinin istədiyi səviyyədə olmamasına səbəb ola bilər. Fiziki məhdudiyyətlə yaşamağın maliyyə yükü, məsələn, tibbi xidmətin dəyəri, hərəkətilik vasitələri və məhdudiyyətlərlə bağlı ev dəyişiklikləri narahatlığa, həmçinin depressiyanın yaranmasına səbəb ola bilər.

*Resurslara çıxışın olmaması.* Fiziki məhdudiyyəti olan insanlar depressiv vəziyyət yaradaq faktorların vaxtında qarşısını almaq üçün kömək edə biləcək terapiya, metodlardan və s. istifadə etməkdə vəziyyətlərinə görə maneələrlə qarşılaşa bilərlər. Bu da həmin şəxslərin gələcəyə ümitsiz yanaşmalarına şərait yarada bilər.

*Baxıcı stressi.* Fiziki məhdudiyyəti olan şəxslərə qayğı göstərən ailə üzvləri, yaxınları və ya baxıcıları stress və tükənməlik hissələri yaşaya bilərlər ki, bu da fiziki məhdudiyyətli şəxslərin psixi sağlamlığına təsir edə və depressiyanın yaranmasında rol oynaya bilər.

*Psixoloji travma.* Həm anadangəlmə, həm də sonradan qazanılmış fiziki məhdudiyyəti olan şəxslər depressiyaya səbəb ola biləcək digər həyat hadisələri ilə bağlı psixoloji travma yaşamış ola bilərlər. Həmçinin bu psixoloji travmalar sonradan qazanılmış fiziki məhdudiyyətə səbəb olan travmatik hadisələrdən – qəza, müharibə, xroniki xəstəliklər və s.-dən sonra özünü göstərə bilər.

*Yanaşı xəstəliklər.* Fiziki əlilliklər xroniki xəstəliklər kimi digər sağlamlıq vəziyyətlərinin inkişaf riskini artırır və belə yanaşı xəstəliklərin olması onlarda depressiyaya səbəb ola bilər (8).

Depressiyanın yaranmasına səbəb olan ən mühüm faktorlardan biri də insanın ümitsizliyə qapılmasıdır. Bir çox depressiya xəstəsi bədbəxtlik və ümitsizlik şikayətləri ilə mütəxəssisə müraciət edir. Ümitsizliyə düşən insanın gələcəklə bağlı mənfi fikirləri olur. Belə mənfi düşüncələrdə olan insan gələcəklə bağlı neqativ emosiyalar içində olduğu üçün gələcəkdə də neqativ amillərlə qarşılaşa bilər. Bu da onun gələcəklə bağlı yaxşı olmaq motivasiyasını aşağı salır və depressiyanın yaranmasını şərtləndirir (4).

Fiziki məhdudiyət həmin şəxslər üçün çətin və təcridedicilə bir vəziyyət ola bilər. Fiziki məhdudiyəti olan şəxslərin ümitsizlik hissləri yaşaması tez-tez müşahidə edilən haldır. Bu, fiziki məhdudiyətin insanın həyatına gətirdiyi dəyişikliklərlə əlaqəli itki və ya kədər hissindən, eləcə də onların tələbatlarını ödəməklə bağlı çətinliklərdən qaynaqlana bilər. Bundan əlavə, fiziki məhdudiyət insanın özünə dəyər verməsinə və başqaları ilə münasibətlərinə də təsir göstərə bilər ki, bu da onlarda ümitsizliyə qapılmağa zəmin yaradır. Depressiv fiziki məhdudiyətli şəxslərin əvvəllər həzz aldıkları fəaliyyətlərinə qarşı maraq və meylləri kəskin şəkildə azalır, insanlarla əlaqə qurmaq istəmirlər. Bütün bunlar həmin şəxslərdə nəzarəti itirmək, ümitsizlik və çarəsizlik hissi yarada bilər.

Fiziki məhdudiyətli şəxslərdə özünəşəfqət komponentlərinin pozulmasının da depressiyanın yaranmasına təsir etdiyi müşahidə edilmişdir. Fərdlər yaşadıkları neqativ amillərə baxdıqda, ən pis hadisələrin həmişə onların başlarına gəldiyini düşünə bilərlər. Bu düşüncələr onları tənhalığa və ümitsizliyə sövq edir. Onların etmələri lazım olduqları şeylər isə özünəşəfqət düşüncəsinə sahib olmaq, hazırkı sahib olduqları fiziki vəziyyəti qəbul etməkdir.

Ümumiyyətlə, fiziki məhdudiyətləri olan insanların sosial həyatda iştirak etmək imkanları çox azalır. Bu məhdudiyətlər insanların sağlamlığına və rifahına təsir edə bilər. Bir insanın yaxın sosial mühiti (məsələn, ailə, dostlar və iş həyatı) ilə davamlı əlverişli mübadiləsinin sağlamlığa və rifaha faydalı təsir göstərdiyinə dair ardıcıl sübutlar mövcuddur. Əksinə, araşdırmalarda sosial təcrid və ya sosial əlaqələrin olmaması sağlamlığın pisləşməsi və intihara meylin artması ilə əlaqələndirilir (5).

Fiziki məhdudiyəti olan insanlar gündəlik həyatda özlərini istədiyi kimi təmin edə bilmirlər, bu da müəyyən dərəcədə başqalarından asılılıq hissi ilə nəticələnir. Nəticə olaraq bu onlarda pərişanlıq, stress və iztirab yaradır. Bu şəxslər tez-tez kimdənsə asılı olmaq, gündəlik həyat fəaliyyətlərində istədikləri kimi iştirak edə bilməmək və s. səbəblərdən fiziki, emosional və psixoloji gərginlik yaşayırlar. Fiziki məhdudiyətli şəxslərin üzləşdiyi digər problem ailələrin əlilliyi qəbul etməkdə çətinlik çəkmələri və ya fərdlərə qarşı həddindən artıq himayədar olmalarıdır.

Bəzən fiziki məhdudiyətli şəxslərin ailələrində müşahidə etdikləri ümitsizlik, məyusluq, davranışlarının dəyişməsi belə şəxslərin ruh düşkünlüyünü və depressiya səviyyəsini artırır.

Məhdudiyətlərinə görə istədiklərinə nail ola bilməyəcəklərini düşünen insanlar başqalarından daha çox depressiyaya düşər olurlar. Fiziki fəaliyyətin olmaması da şəxsin motivasiyasını aşağı səviyyəyə salır. Onlar bəzən özlərini yaşadıkları cəmiyyətə uyğun hesab etmirlər.

Fiziki cəlbədicilik də fiziki məhdudiyətli insanlarda depressiyaya səbəb olan mühüm amildir. Depressiya səviyyəsi artmağa başladığıca, fərdin özünüqiyətləndirməsinə də mənfi təsir göstərir və insan özünəinamı itirməyə başlayır, nəticədə onun motivasiya səviyyəsi aşağı düşür, insan neqativ düşüncələrlə dolu olur (8).

Fiziki məhdudiyətli şəxslərin depressiyaya düşmə səbəbləri cinsə görə də araşdırıldığı zaman məlum olmuşdur ki, onlarda yaşanan psixoloji problemlərin kökündə cəmiyyətə rahat bir şəkildə qarışa bilməmək qorxusu dayanır. Eyni zamanda, onlar münasibətlər və ailə qurmaqda böyük problemlərlə qarşılaşırlar. Fiziki məhdudiyəti olan insanlarla aparılan tədqiqatlar göstərir ki, fiziki məhdudiyəti olan qadınların ailə həyatı qurmaq problemi kişilərə nisbətən daha çoxdur. Fiziki məhdudiyəti olan qadınların ailə həyatı qurarkən qarşılaşdıqları ən mühüm problemlər onların başa düşülməməsi, kənarlaşdırılması, həyat yoldaşı olmaq öhdəliklərini yerinə yetirə bilməməsi və uşaq sahibi ola bilməməsidir.

Fiziki məhdudiyətli kişilərin qarşılaşdıqları problem isə ailədə nüfuz sahibi ola bilməyəcəyi, ailəni maddi cəhətdən təmin edə bilməyəcəyi və həyat yoldaşı olmaq məsuliyyətini yerinə yetirə bilməyəcəyi düşüncəsidir. Həmçinin yaşadığı əlillik dərəcəsi asılı olaraq onlara qulluq etmək bəzən çətinləşdiyi üçün bu onların müstəqil fərd kimi ailə qurmaqlarına maneələr yarada bilər. Fiziki məhdudiyəti olan bir çox insan bu səbəblərə görə də depressiyaya düşə bilər (7).

Fiziki məhdudiyətli insanların günahkarlıq hissi keçirməsi də tez-tez rast gəlinən haldır. Bunun səbəbi müxtəlif amillər ola bilər, o cümlədən, özlərini yaxınlarına və ya ümumilikdə cəmiyyətə yük kimi hiss edə bilərlər. Həmçinin öz ailələrinə və ya icmalarına digər insanlar kimi töhfə verə bilməyəcəklərindən narahat ola, fayda verə bilməməkdən qorxa bilərlər. Bütün bun-

lar özünü günahlandırmağa və qeyri-adekvatlıq hissələrinə səbəb ola bilər.

Anadangəlmə fiziki məhdudiyyətin və sonradan qazanılmış fiziki məhdudiyyətli olmanın psixososial təsirləri aşağıdakı kimi izah olunur. Anadangəlmə fiziki məhdudiyyətli və sonradan qazanılmış fiziki məhdudiyyətli olmaq, əlillər arasında cəmiyyət tərəfindən onlara fərqli dərəcədə hörmət edildiyi hissini yaradır. Məsələn, eşitmə məhdudiyyəti olan və ya daha az görmə qabiliyyəti olan bir şəxsin əliliyi fiziki məhdudiyyətli bir şəxslə müqayisədə ətraf mühit tərəfindən asanlıqla başa düşülmür. Belə olduqda da hər hansı bir mühitdə fərdin əlil kimi etiketlenməsi ehtimalı azalır. Fiziki məhdudiyyətli insanlarda isə bu vəziyyət əksinədir.

Sonradan bədbəxt hadisə və ya xəstəlik nəticəsində yaranan fiziki məhdudiyyətə görə məhdudiyyətin başladığı inkişaf dövrü və yaş həddi fərdin psixo-sosial həyatı baxımından onun reaksiyalarını müəyyən edir. Şəxsin həyat dövründən və bu dövrün inkişaf vəzifələrindən asılı olaraq təsir səviyyəsi fərqli olacaqdır. Bir sözlə, anadangəlmə və ya erkən fiziki məhdudiyyətli insanlar dominant problemlərlə, əliliyin xarakteri və inkişaf qayğısına ehtiyac səbəbindən sonrakı illərdə sosial təcrid və qoruyucu münasibətlə mübarizə aparırlar. İrəli yaşda və ya gənclik, yetkinlik dövründə əlil olan insanlar yaşadıqları dövrün tələb etdiyi inkişaf vəzifələrini yerinə yetirməkdə çətinlik çəkirlər.

Fərdin fiziki məhdudiyyətə münasibəti əliliyin növü, əlillik səviyyəsi, pisləşməsi, yaxşılaşması və ya sabitliyi, cinsiyyəti, daxili resursları, temperamenti, özünəinamı və özünəhərməti, ailə dəstəyinin olması, gəlir statusu, mövcud texnologiya kimi bir çox amillərdən asılıdır.

Xroniki xəstəliklə mübarizə aparan fiziki məhdudiyyətli şəxslərdə özünə zərər verən davranışlar, asılılıq, diaqnoza uyğun olmayan davranışlar və müalicə tövsiyələrinə əməl edilməməsi müşahidə edilə bilər. Bu davranışları göstərən xəstələrin davranışlarının səbəbi uyğunlaşma problemindən daha çox depressiya əlaməti ola bilər (6). Xroniki xəstəliyi olan, əvvəldən nevroitik xüsusiyyətləri olan fiziki məhdudiyyətli insanlarda və ya ailədə depressiya tarixçəsi, alkoqol və maddə asılılığı, ailə dəstəyinin olmaması, ağrı və xəstəliyin irəliləməsi depressiya üçün risk faktorlarıdır (3).

İstər dünyada, istərsə də ölkəmizdə fiziki məhdudiyyətli şəxslərə münasibət və davranışlar tam dəyişməyib. Məlumatlılıq və ya onlara qarşı empatiyanın olmaması kimi səbəblər mənfi rəftarlara, qərəzli fikir və anlayışsız, laqeyd davranışlara səbəb ola bilər. Bütün bunlar, fiziki məhdudiyyəti olan insanların üzləşdikləri ən böyük problemlərdəndir. Bu amilləri həll etmək və depressiya riskini azaltmaq, belə şəxslərin ümumi rifahını artırmaq üçün onlara dəstək və resurslar təqdim etmək vacibdir.

Depressiv fiziki məhdudiyyətli şəxslər öz əliliyi ilə yaşamağa başladığıca və əlilliklərinə görə özlərini və ya başqalarını günahlandırma azaldığıca vəziyyətə daha rahat şəkildə uyğunlaşa bilərlər. Nəticədə həmin şəxslərin özlərinə inamı artmağa, öz vəziyyətlərinə və cəmiyyətə adaptasiya olmağa başlayırlar ki, bu da depressiya səviyyəsinin azalmasına və ya tamamilə aradan qaldırılmasına şərait yaradır. Eyni zamanda fiziki məhdudiyyətli şəxslərə münasibət də müsbət istiqamətdə dəyişməlidir ki, bu da onların öz fiziki vəziyyətlərinə qarşı münasibətlərini dəyişdirməsini motivasiya etmiş olsun.

**Problemin aktuallığı.** Depressiya dünya miqyasında təqribən 280 milyon insana təsir edən, getdikcə daha çox yayılan ictimai sağlamlıq problemidir (ÜST). Fiziki məhdudiyyətin dərəcəsinin artması ilə gündəlik tələbatlarını ödəməkdə və sosial həyata uyğunlaşmaqda çətinlik çəkdikcə fiziki məhdudiyyətli şəxslərdə depressiya əlamətləri də artır. Bu səbəblə depressiyanın yaranmasına fiziki məhdudiyyətin təsirinin, fiziki məhdudiyyətli şəxslərin depressiya səviyyələrinin, onlarda depressiyanın yaranmasına səbəb olan amillərin müəyyən edilməsi və lazımı tədbirlərin görülməsi labüddür.

**Problemin elmi yeniliyi.** Depressiyanın yaranmasına fiziki məhdudiyyətin təsirini nəzərə alaraq fiziki məhdudiyyətli şəxslər öz vəziyyətlərini idarə edə və həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırmağa bilərlər. Həmçinin mütəxəssislərin depressiyanın yaranmasına təsir edən amillərdən xəbərdar olması və depressiya keçirən fiziki məhdudiyyətli şəxslərlə işləyərkən bunları nəzərə almaları vacibdir.

**Problemin praktik əhəmiyyəti.** Fiziki məhdudiyyətin depressiyanın yaranmasına təsirini öyrənməklə təhsil müəssisələrində, reabilitasiya mərkəzlərində maarifləndirici təlim və seminarların təşkili zamanı bu məqalədən istifadə edilə bilər, habelə fiziki məhdudiyyətli şəxslər və onlarla çalışan mütəxəssislər öz fəaliyyətlərini istiqamətləndirə və tənzimləyə bilərlər.

**Ədəbiyyat:**

1. Psixiatriya (Dərslik. IV nəşr), -Bakı: "APOSTROFF", -528 s.
2. Şəfiyeva, E.İ., Klinik psixologiya. Dərs vəsaiti. / E.İ. Şəfiyeva -Bakı, -2002.
3. Mete, H. E. Kronik hastalık ve depresyon. Klinik Psikiyatri, 2008, № 11, 3-18.
4. Yiğitalp, G., & Saka, G. (2017). Çevresel asbeste maruz kalan erişkin bireylerde kaygı ve umutsuzluk düzeyleri. *Dicle Tıp Dergisi*, 44, p. 355-364.
5. Berkman, L. F., Kawachi, I., & Glymour, M. M. (Eds.). *Social epidemiology*. Oxford University Press, 2014.
6. Brawman-Mintzer, O. L. G. A., Monnier, J., Wolitzky, K. B., & Falsetti, S. A. Patients with generalized anxiety disorder and a history of trauma: somatic symptom endorsement. *Journal of Psychiatric Practice*, 2005, 11, p. 212-215.
7. Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Med*. 2010, № 7
8. Mushtaq, S., & Akhouri, D. Self esteem, anxiety, depression and stress among physically disabled people. *The International Journal of Indian Psychology*, 2016, № 3, s. 64.
9. World Health Organization [WHO], 2022.

**E-mail:** kamile\_kazimova@mail.ru

aynur.ismayilli@khazar.org

**Rəyçilər:** *psixol.ü.fəls.dok., dos. Y.Ə. Vəliyeva*

*psixol.ü.fəls.dok., dos. S.Y. Quliyeva*

**Redaksiyaya daxil olub:** 12.05.2023