

UOT 159.9

***Mətanət Fəriz qızı Həsənova***

*Azərbaycan Dillər Universitetinin baş müəllimi*

<https://orcid.org/0000-0003-4998-6895>

[https://doi.org/10.69682/arti.2024.91\(5\).217-220](https://doi.org/10.69682/arti.2024.91(5).217-220)

## **EKSTREMAL SİTUASIYALARDA İLKİN PSIXOLOJİ YARDIMIN XÜSUSİYƏTLƏRİ**

***Матанат Фəриз ғызы Гасанова***

*старший преподаватель Азербайджанского Университета Языков*

## **ОСОБЕННОСТИ ПЕРВИЧНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

***Matanat Fariz Hasanova***

*senior lecturer at the Azerbaijan University of Language*

## **FEATURES OF INITIAL PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN EXTREME SITUATIONS**

**Xülasə.** Bir çox insanın məlumatlı olmadığı ilkin psixoloji yardım yalnız hadisə və fəlakətlərdə deyil, ani stress yaradan hər cür travmadan sonra da tətbiq edilməli erkən psixososial müdaxilədir. İlk psixoloji yardım zamanında tətbiq olunduqda stressin təsir dərəcəsini azaldır və uzun müddətli travmatik stress problemlərinin qarşısını alır. Məqalədə ekstremal situasiyalarda ilkin psixoloji yardımın prinsipləri, qaydaları öz əksini tapmışdır. Böhrana müdaxilə yanaşmasının effektivliyi insanların fiziki və psixi sağlamlığının qorunması üçün çox vacibdir. Çünki böhrandan sağlam şəkildə çıxıb bəzən şəxs böhrandan sonra ciddi psixi problemlər yaşama riski ilə üzləşir.

**Açar sözlər:** *travma, ilkin psixoloji yardım, ekstremal situasiya, təbii fəlakət*

**Аннотация.** Многие люди не осознают, что первичная психологическая помощь – это раннее психосоциальное вмешательство, которое следует применять не только при происшествиях и катастрофах, но и после любой травмы, вызывающей внезапный стресс. Ранняя психологическая помощь снижает воздействие стресса и предотвращает долговременные проблемы травматического стресса. В статье рассматриваются принципы и правила оказания первой психологической помощи в экстремальных ситуациях. Эффективность подхода кризисного вмешательства имеет решающее значение для защиты физического и психического здоровья людей. Потому что человек, который может выйти из кризиса здоровым, рискует получить серьезные психические проблемы после кризиса.

**Ключевые слова:** *травма, первичная психологическая помощь, экстремальная ситуация, стихийное бедствие*

**Abstract.** Many people do not realize that primary psychological care is an early psychosocial intervention that should be used not only in accidents and disasters, but also after any trauma that causes sudden stress. Early psychological intervention reduces the impact of stress and prevents long-term traumatic stress problems. The article discusses the principles and rules of providing psychological first aid in extreme situation. The effectiveness of the crisis intervention approach is critical to protecting people's physical and mental health. Because a person who can come out of a crisis healthy is at risk of developing serious mental problems after the crisis.

**Keywords:** *trauma, initial psychological assistance, extreme situation, natural disaster*

Ekstremal şəraitlərin birbaşa və ya dolayısı ilə fərdi və sosial təsirləri var. Bu şəraitlər insan tələfatı ilə yanaşı, sosial həyata da mənfi

təsir göstərə bilər. Fəlakətlərin nəticələri fəlakətin şiddətindən, baş verdiyi yerdən, cəmiyyətin

və cəmiyyətdəki fərdlərin dözümlülüyündən asılıdır (İlgen 1995).

Travmatik hadisə zamanı və sonrasında verilən reaksiyalar normal reaksiyalar kimi qəbul edilsə də, ümumiyyətlə fərdlərdə etibarsızlıq, qorxu, təəccüb, kədər, günahkarlıq və qəzəb kimi hisslərə səbəb ola bilər. Bu reaksiyaların növü, müddəti və şiddəti şəxsin fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərindən asılı olaraq dəyişir.

Travmadan sonra insanlar öz reaksiyalarını müxtəlif davranış, fiziki və psixoloji üsullarla büruzə verirlər. Təbii fəlakətlərə məruz qalanların yaşaya biləcəyi ümumi psixoloji problemlərə şok, etibarsızlıq, çarəsizlik, qəzəb, ümitsizlik, günahkarlıq, kədər, unutmazlıq, şübhəli inanclar, diqqət və konsentrasiya problemlərinə səbəb ola biləcək ani emosional dəyişikliklər aiddir (2).

Ekstremal situasiyada həssas vəziyyətdə olan və xüsusi yardıma ehtiyacı olan şəxslər aşağıdakılardır:

1. Uşaq və yeniyetmələr.

2. Sağlamlıq problemləri və ya əlilliyi olanlar.

İlk öncə uşaqlar və yeniyetmələrə ilkin psixoloji yardım tətbiq edərək diqqət etməli olduğumuz cəhətləri nəzərdən keçirək. Uşaqların böhranın mənfi nəticələrinə (məsələn, dağınıqlar, xəsarətlər və ya ölüm, aclıq və susuzluq və s. şahidi olmaq) necə reaksiya vermələri onların yaş xüsusiyyətləri və psixofizioloji inkişaf mərhələsindən asılıdır. Ekstremal situasiyada uşaqlar valideynlərinin və digər böyüklərin onlarla ünsiyyət tərzindən çox təsirlənir. Məsələn, kiçik uşaqlar ətraflarında baş verənləri anlamırlar və valideynlərinin dəstəyinə ehtiyac duyurlar. Ətrafında sakit, təmkinli bir yetkin olduğda uşaqlar ekstremal situasiyanın neqativ təsirinin öhdəsindən daha yaxşı gəlirlər.

Ailələr uşaqlara kömək etmək üçün nə edə bilər? Körpələr üçün aşağıdakı dəstək tədbirlərindən istifadə etmək olar:

-Körpələri isti və təhlükəsiz saxlayın;

-Yüksək səs-küydən və qarışıqlıqdan kənar saxlayın;

-Körpənizi qucaqlayın;

-Mümkün qədər müntəzəm qidalandırın və yatızdırın;

-Sakit və yumşaq səsle danışın.

Kiçikyaşlı uşaqlar üçün isə aşağıdakı dəstək tədbirlərindən istifadə etmək olar:

-Onlara birlikdə çox vaxt keçirin və diqqət, qayğı göstərin;

-Onlara tez-tez sizinlə birlikdə təhlükəsizlikdə olduqlarını xatırladın;

-Baş verən neqativ hadisələrə görə onların məsuliyyət daşımalarını izah edin;

-Azyaşlı uşaqları valideynlərindən, qardaş-bacılarından və sevdiklərindən ayırmayın;

-Gündəlik rejimlərə və planlara mümkün qədər riayət edin;

-Baş verənlərlə bağlı suallara qorxu yaradacaq detallara varmadan sadə cavablar verin.

-Qorxurlarsa və ya valideynlərini qucaqlayırlarsa, mütəmadi yaxınlığınızda tutun;

-Barmaq əmmə və yataq islatma kimi erkən yaşda görülən davranışları olarsa belə səbirli olun;

-Oyun və istirahət üçün fərqli imkanlar yaradın;

Böyükyaşlı uşaqlar və yeniyetmələr üçün aşağıdakı dəstək tədbirlərindən istifadə etmək olar:

-Onlarla birlikdə olmaq, ünsiyyət qurmaq üçün vaxt ayırın;

-Gündəlik rejimlərinə davam etmələrinə kömək edin;

-Baş verənlər haqqında real məlumatları paylaşın və mövcud vəziyyəti danışın;

-Kədər bir duyğudur və hər insan yerində və zamanında yaşamaqdadır. Onların baş verən hadisələr qarşısında güclü olmasını gözləməyin;

-Onların düşüncələrini və qorxularını müzakirə etmədən dinləyin;

-Qaydaları və gözləntilərinizi aydın və dəqiq şəkildə ifadə edin;

-Onlarla üzləşdiyi təhlükələr barədə danışın, onlara dəstək olun və problemdən ən az zərərli xilas ola biləcəkləri yolları müzakirə edin;

-Başqalarına kömək etmələrinə icazə verin və ya yaxşılıq etmələri üçün təşviq edin (3).

Ekstremal şəraitdə valideynlər yaralıdırsa, çox əsəbi və ya şokdadırlarsa uşaqlara baxa biləcək vəziyyətdə deyillərsə, ailənin müvafiq qurumlardan kömək almasını və uşaqlara dövlət qayğısı ilə təmin edə bilərsiniz

Mümkün olduğu qədər uşaqları valideynləri bir yerdə olmasına nəzarət edin və onların ayrılmasına imkan verməməyə çalışın. Məsələn, əgər valideyn tibbi yardım üçün xəstəxanaya aparılırsa,

ya uşaqları valideynlərlə aparsınlar ya da valideynlərin haraya gedəcəyini öyrənib uşaqları da ora aparsınlar, ailəni yenidən birləşdirsinlər.

Böhranın yaratdığı xaos mühitdə böyük-lər çox vaxt məşğul olurlar və uşaqların gördük-lərini və ya eşitdiklərini nəzərə almırlar. Buna görə də, uşaqları narahat edici görüntülərdən və ya danışılan söhbətlərin mənfi təsirindən qoru-mağa çalışın.

Uşaqlar üçün deməli və etməli olduğunuz məqamlar:

- Təhlükəsizliklərini təmin edin

-Uşaqları zərərçəkən insanların və ya kütləvi dağıntıların şahidi olmayacağı məkanda yerləşdirin;

-Hadisə ilə bağlı kədərli, fəlakətli söhbətləri eşitməməsinə diqqət edin;

-Onların hadisə ilə bağlı fikirlərini dinləyin;

-Göz səviyyəsində danışmağa çalışın və anlaya biləcəkləri söz və ifadələrdən istifadə edin;

-Özünüzlü adla təqdim edin və onlara kömək etmək üçün orada olduğunuzu bildirin;

-Onların adlarını, haradan olduqlarını və ailələrinə çatmaq üçün onlara lazım ola biləcək hər hansı məlumatı öyrənin;

-Əgər onlar ailələrinin yanındadırlarsa, uşaqlara qayğı göstərə bilməsi istiqamətdə ailələrə maarifləndirici dəstək olun;

-Uşaqlarla vaxt keçirirsinizsə, onların yaşlarına uyğun olaraq söhbət etməyə və maraqları ilə bağlı oyunlar oynamağa çalışın (1).

Unutmayın ki, uşaqların da problemlərin həll olunması istiqamətində öz mübarizə üsulları var. Bu resursların nə olduğunu öyrənin və onları mənfi mübarizə strategiyalarından qaçmağa və müsbət mübarizə strategiyalarından istifadə etməyə təşviq edin.

Ekstremal situasiyada sağlamlıq problemləri və ya fiziki və ya əqli qüsuru olanlar şəxslərə dəstək göstərilməsi zamanı nəzərə alınmalı məqamlar vardır. Xroniki (uzunmüddətli) sağlamlıq problemləri olan, fiziki və ya əqli qüsurlu (ağır psixi pozğunluqlar da daxil olmaqla) və ya qocalar xüsusi yardıma ehtiyac duya bilər. Bu yardıma təhlükəsiz yer tapmaq, əsas dəstək və sağlamlıq xidməti göstərmək və ya onlara özlərinə qulluq etməkdə köməklik etmək aiddir.

Böhran hadisəsini yaşamaq yüksək qan təzyiqi, ürək xəstəliyi, astma, narahatlıq və digər sağlamlıq və psixi pozğunluqları daha da ağırlaşdırma bilər. Hamilə və süd verən qadınlar hamilliklərinə və ya özlərinin və ya körpələrinin sağlamlığına mənfi təsir göstərə biləcək güclü stress yaşaya bilərlər. Özbaşına hərəkət edə bilməyən və ya eşitmə və görmə problemləri olan insanlar ailələrini tapmaqda və ya mövcud xidmətlərdən istifadə etməkdə çətinlik çəkə bilərlər.

Sağlamlıq problemləri və ya əlilliyi olan insanlara kömək etmək üçün diqqət edə biləcəyiniz bəzi məqamlar bunlardır:

-Onlara təhlükəsiz yer tapmağa kömək edin.

-Onlara yemək, içmək, təmiz su tapmaq, özlərinə qulluq etmək və ya yardım qrupu tərəfindən ləvazimatlarla təmin etmək, sığınacağa yerləşdirmək kimi ilkin, əsas ehtiyaclarını ödəməyə kömək edin. İnsanlardan sağlamlıq problemlərinin olub-olmadığını və ya müntəzəm olaraq qəbul etdikləri dərmanların olub olmadığını soruşun. Onlara tibbi xidmətlərdən yararlanmağa kömək edin.

-Kömək etdiyiniz həmin şəxsin yanında qalın və ya getməlisinizsə ona kömək edəcək başqa birini tapın. Şəxsə uzunmüddətli yardım üçün müvafiq dövlət müəssisəsi ilə əlaqə saxlayın.

-Onlara ehtiyacları olan hər hansı xidmətdən necə yararlana biləcəklərini söyləyin (3).

**Problemin aktuallığı.** Ekstremal situasiyalarda insanların psixoloji yardıma və psixoloji dəstəyə ehtiyacı ola biləcəyi şübhəsizdir. Önəmli olan isə ilkin psixoloji yardımın prinsip və qaydalarını bilmək və onlara əməl etməkdir. Bu baxımdan ilkin psixoloji yardımın kimlərə və necə tətbiq edilməsi məsələlərinin araşdırılmasına ehtiyac vardır. Kömək etmək istəyi hər bir insanın təbii istəyidir. Vaxtında uzadılmış əl insana həyatdakı ən dəhşətli hadisələrin öhdəsindən gəlməyə kömək edə bilər.

**Problemin elmi yeniliyi.** Müasir dövrdə aktuallığı ilə seçilən ilkin psixoloji yardımın müxtəlif aspektləri – prinsipləri, tətbiqi qaydaları, müxtəlif yaş qrupunda olan insanlara ilkin psixoloji yardımın tətbiqi qaydaları sistemli şəkildə öz əksini tapmışdır.

**Problemin praktik əhəmiyyəti.** Məqalədən ilkin psixoloji yardımla bağlı aparılan araşdırmalarda, əhalinin maarifləndirilməsində istifadə oluna bilər.

**Ədəbiyyat:**

1. Nuray A., Yeşim Ü. Afetlerde Psikososyal Destek Rehberi. -İstanbul, -2023. -75 s.
2. Cavadov R.Ə, Tağıyeva G.B. Ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmət. -Bakı: ADPU – nun mətbəəsi, -2006, -258 s.
3. Psikolojik İlk Yardım: Amaçları, Uygulanışı, Hassas Gruplar ve Uyulması Gereken Etik Kurallar. -Ankara. -2019. -362 s.
4. Psixoloji yardım haqqında Azərbaycan Respublikasının qanunu. -Bakı. -2018.

**E- mail:** metaneth2@gmail.com  
**Redaksiyaya daxil olub:** 24.09.2024.