

Kamilə Qinyaz qızı Kazımova,
*Bakı Dövlət Universitetinin
dosenti, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru
<https://orcid.org/0000-0001-6360-2322>
E-mail:kamilakazimova@bsu.edu.az
[https://doi.org/10.69682/arti.2025.92\(5\).250-255](https://doi.org/10.69682/arti.2025.92(5).250-255)*

Yamən Əziz qızı Vəliyeva
*Bakı Dövlət Universitetinin
dosenti, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru
<https://orcid.org/0000-0002-9133-4166>
yamanvaliyeva@bsu.edu.az*

XÜSUSİ FOBİYALARIN PSIXOLOJİ TƏRƏFLƏRİ

Kamila Qinyaz Kazimova
*associate professor at
Baku State University,
doctor of philosophy in psychology.*

Yamen Aziz Valiyeva
*associate professor at
Baku State University,
doctor of philosophy in psychology.*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SPECIFIC PHOBIAS

Камилла Гиньяз гызы Казимова,
*доцент Бакинского Государственного Университета,
доктор философии по психологии*

Ямен Азиз гызы Велиева
*доцент Бакинского Государственного Университета
доктор философии по психологии*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ФОБИЙ

Xülasə. Müasir dövrdə insanların gündəlik həyatında fobiyalar getdikcə daha çox müşahidə olunur. Fobiyalar insanlarda özünü fərqli formalarda göstərir. Təqdim etdiyimiz məqalədə xüsusi fobiyalar və onların insanlara təsir formaları geniş müzakirə mövzusu olub. Xüsusi fobiyalar insanların həyatına uzunmüddətli təsir göstərə bilər və bu təsir onların cəmiyyətdəki davranış formalarını intensiv şəkildə pozur. Xüsusi fobiyların baş verdiyi şəraitdə insanların sosial həyatına çox güclü və mənfi təsir göstərən daimi qorxu hissi yaranır. İnsan qorxdığı obyekt və ya vəziyyətlə qarşılaşanda hər zaman qorxunun yaranması anında narahatlıq keçirir və bu narahatlıq sonralar onlarda psixi pozuntular formasında təzahür edir.

İnsanlar onlarda yaranmış fobiyları idarə edə bilmirlər. Çünki fobiyalar heç bir məntiqə əsaslanmır və tabe deyillər. Bu tip fobiya yaşayan insanlar narahatlıq və travmatik hisslərə səbəb olan vəziyyətdən qaçmağa çalışırlar. Çünki bu tip fobiyalar insanların gündəlik iş rejimini pozur və eyni zamanda onlara həm psixoloji, həm də fizioloji baxımdan güclü təsir göstərir. Fobik pozuntu keçirən insanlar yaranmış vəziyyəti aradan qaldırmaq üçün düzgün olmayan müxtəlif müalicə üsullarında istifadə edirlər ki, bu da yolverilməzdir. Bu

məqaləni yazmaqda məqsədımız insanlarda müxtəlif yaş qruplarında fərqli formalarda təzahür edən fobiyların yaranma səbəblərini araşdırmaq və onların müalicəsinə kömək edəcək təsirli üsullardan praktikada istifadə etməkdir.

Açar sözlər: *fobiya, farmakoterapiya, agorafobiya, zoofobiya, panik atak, astrafobiya, hemofobiya, travmatologiya, ekspozisiya, koqnitiv davranış, virtual terapiya*

Abstract. In modern times, phobias are increasingly observed in peoples daily lives Phobias manifest themselves in different forms in people. In the article we present, specific phobias and their forms of impact on people were the subject of extensive discussion. Specific phobias can have a long-term impact on people's lives, and this impact intensively disrupts their forms of behavior in society. In conditions in which specific phobias occur, a constant feeling of fear arises, which has a very strong and negative impact on people's social life. When a person encounters an object or situation that he fears, he always feels anxiety at the moment of fear, and this anxiety later manifests itself in the form of mental disorders.

Phobias cannot control the phobias that have arisen in them. Because phobias are not based on any logic and are not subject to any rules. People who experience this type of phobia try to escape from situations that cause anxiety and traumatic feelings. Because these types of phobias disrupt peoples daily routines and at the same time have a strong impact on them both psychologically and physiologically. People who experience phobic disorders use various incorrect treatment methods to eliminate the situation, which is unascertainable. Our purpose in writing this article is to investigate the causes of phobias that manifest themselves in different forms in people of different age groups and to use effective methods that will help in their treatment in practice.

Keywords: *phobia, pharmacotherapy, agoraphobia, zoophobia, panic attack, astraphobia, homophobia, traumatology, exposure, cognitive behavior, virtual therapy*

Аннотация. В наше время фобии все чаще встречаются в повседневной жизни людей. Фобии проявляются у людей в разных формах. В представленной нами статье подробно обсуждались специфические фобии и формы их воздействия на людей. Специфические фобии могут оказывать долгосрочное воздействие на жизнь людей, и это влияние существенно нарушает их поведение в обществе. В условиях, когда появляются специфические фобии, возникает постоянное чувство страха, оказывающее очень сильное и негативное влияние на социальную жизнь людей. Когда человек сталкивается с объектом или ситуацией, вызывающей у него страх, он всегда испытывает тревогу в момент страха, и эта тревога впоследствии проявляется в виде психических расстройств.

Люди не могут контролировать возникшие у них фобии. Фобии не основаны на какой-либо логике и не подчиняются никаким правилам. Люди, испытывающие этот тип фобии, стараются уйти от ситуаций, вызывающих тревогу и травмирующие переживания. Поскольку эти виды фобий нарушают повседневную жизнь человека и одновременно оказывают на него сильное психологическое и физиологическое воздействие, люди, испытывающие фобические расстройства, используют различные неверные методы лечения, чтобы устранить ситуацию, а это недопустимо. Целью данной статьи является исследование причин возникновения фобий, проявляющихся в различных формах у людей разных возрастных групп, и применение эффективных методов, которые помогут в их лечении на практике.

Ключевые слова: *фобия, фармакотерапия, агорафобия, зоофобия, паническая атака, астрафобия, травматология, экспозиционное когнитивное поведение, виртуальная терапия*

Xüsusi fobiylar bir çox diaqnostik xüsusiyyəti sosial fobiylarla paylaşır. Hər iki pozuntuda da fobik vəziyyət, demək olar ki, həmişə narahatlıq reaksiyasına səbəb olur; bu reaksiya xüsusi fobiylarda dərhal baş verir və panik atak formasını ala bilər.

Fobiya yaradan simptomlar o qədər güclüdür ki, insanın bütün fəaliyyət sahəsinə təsir göstərir. Bu xüsusilə insanların sosial və peşə fəaliyyətinə mane olur və sonralar onların həyatında problemlər yaradır. Xüsusi fobiylar insan həyatında müəyyən obyektlərlə əlaqəli şəkildə yaranır və gözlənilmədən insanın özünün də istə-

mədiyi qorxuları formalaşdırır. Məsələn, təyyarədə uçmaq qorxusu, ilan və həşəratlardan qorxu, lift qorxusu və yüksək bir yerə qalxmaq qorxusu. Hər hansı bir fobiya olan insanın bəzi hallarda başqa bir xüsusi fobiya malik olması ehtimalı yüksəkdir. Buna görə də xüsusi fobiya olan insanda çox zaman eyni vaxtda bir neçə fobik hallar müşahidə edilir. Xüsusi fobiylar bir çox diaqnostik əlamətləri (narahatlıqları) sosial fobiylarla paylaşır. Hər iki fobiya fobik vəziyyət yaradaraq insanlarda ciddi narahatlıqlara səbəb olur. Əsas olaraq bu narahatlıqlar xüsusi fobiylarda dərhal yaranır və panik atak formasında

özünü göstərir.

Xüsusi fobiya uzunmüddətli və intensiv olur və bu da insanlarda fiziki və psixoloji reaksiyalar yaradır. Yaranmış bu vəziyyət insanların normal həyatına, tədris və ya sosial fəaliyyətinə güclü təsir göstərir.

Xüsusi fobiya müəyyən şəraitə və obyektə qarşı ağla sığmayan, uzun müddət davam edən, yaranmış təhlükə ilə uyğun olmayan qorxu hissini əhatə edir (1.s.56).

Xüsusi fobiya qorxunun yarandığı obyektlərə görə formalaşır. Əsas olaraq heyvan tipli fobiyalarda məsələn, yarasalardan, ilanlardan, itlərdən, arılardan, hörümçəklərdən və quşlardan qorxu yaranır.

Təbiət və ətraf mühit faktorlarının təsiri ilə yaranan fobiya isə, məsələn hündürlükdən qorxma (akrofobiya), qaranlıqdan, ildırımlı fırtınadan (astrafobiya), sudan qorxu aid edilir.

Qan-ıynə-yaralanma tipli fobiyalarda insanlarda qan görməkdən qorxma (hemofobiya), televiziya qan itirilməsi ilə müşayiət olunan yaralanma səhnələrini izləməkdən qorxma (travmatologiya), bıçaqlardan, diş müalicəsi və tibbi prosedurlardan qorxma kimi hallar yaranır.

Şəraitlə bağlı yaranan fobiyalarda isə bu vəziyyəti keçirən insanda təyyarəyə minməkdən, avtomobil idarə etməkdən, lift və digər qapalı məkanlardan və ruhların olmasından qorxu yaranır.

Bəzi hallarda fobiyası olan insanlarda boğulma, qusma və xəstəliyə səbəb olacaq vəziyyətlərdən qaçmaq şəklində özünü göstərən fobik davranışlar da müşahidə edilir.

Qan-ıynə-yaralanma tipli fobiya malik şəxslər, həddən artıq güclü olan qan təzyiqi və nəbzın düşməsi nəticəsində huşlarını itirirlər. Eyni zamanda buna səbəb ürəyin döyüntülərinin azalması və sinir sisteminin pozulması halları da ola bilər.

Fobiya insanlardan asılı olaraq idarə edilmir. Onlar heç bir məntiqə əsaslanmır və onlara tabe olmur. Bu cür fobiya yaşayan insanlar narahatlıq və travmatik hisslər doğuran situasiyalardan qaçmağa çalışırlar. Əgər onlar bu cür situasiyalardan uzaqlaşmasalar onlarda narahatlığın davam etməsinə səbəb olan və emosional vəziyyət yaradan psixoloji problemlərin yaranmasına gətirib çıxara bilər (2.s.145).

Başlanğıcda hər hansı bir xüsusi qıcıqlandırıcı səbəbindən yaranan fobiya zaman keç-

dikcə daha da güclənə bilər. Məsələn, liftdən istifadə qorxusu zaman keçdikcə qapalı otaqlardan qorxmağa çevrilə bilər. Bəzi fobiya isə lap əvvəldən daha geniş situasiyalarla bağlıdır və belə xəstələr narahatlıq doğuran obyektlərdən və vəziyyətlərdən qaçmağa çalışırlar. Bu isə onların həyat tərzində ciddi pozuntulara səbəb ola bilər, məsələn, evdən çölə çıxma bilməmək və s. Bir şəxs birdən çox obyekt və ya vəziyyətə qarşı fobiya keçirə bilər.

Xüsusi fobiyanın növləri bir çox xüsusiyyətlərinə görə fərqlənir. Bu xüsusiyyətlər arasında fobiya yaşayan insanların yaşı, cinsiyyəti, fobiya birliktə müşahidə edilmə modelləri, narahatlığın istiqaməti, fobik reaksiyanın başlaması və davam etməsi proqnozlaşdırıla bilməsi, həmçinin fobik vəziyyətlə qarşılaşarkən yaranan fizioloji reaksiya növü vardır.

Xüsusi fobiya ən geniş yayılmış psixoloji problemlər arasındadır. Bu qadınlarda ən çox rast gəlinən, kişilərdə isə ikinci ən çox rast gəlinən problemdir. Xüsusi fobiya insanların çoxunda müşahidə edilir, ailələrdə nəsil-dən-nəslə keçməyə meyilli olduğu görünür və qadınlarda daha çox rast gəlinir.

Aparılmış tədqiqatlara əsasən xüsusi fobiya insanların həyat boyu yayılma səviyyəsi çox yüksəkdir. Qadınlarda həyat boyu yayılma səviyyəsi kişilərə nisbətən iki dəfə yüksəkdir. 60 yaşdan yuxarı şəxslər arasında hörümçək və həşərat qorxusu xüsusi fobiyanın ən çox yayılmış formasıdır, bundan sonra pişik və ya it qorxusu, qan və ya yaralanma qorxusu və yüksəklik qorxusu gəlir (3. s.659). Bir araşdırmada şərait və mühit tipli spesifik fobiya insanların ən çox yayılmış növ olduğu aşkar edilmişdir, bunu isə heyvan tipli fobiya və qan-ıynə-yaralanma tipli fobiya izləyir. Xüsusi fobiya nadir hallarda müalicəyə müraciət etmək üçün əsas səbəb olur.

Qorxu müəyyən obyekt və ya vəziyyətin mövcudluğu və ya gözlənilməsi ilə əlaqəli yaranmalıdır. Ona görə də davamlı və əsassız olmalıdır. İnsan qorxdığı obyekt və ya vəziyyətlə qarşılaşanda hər zaman qorxunun yaranması anında narahatlıq keçirir və bu narahatlıq da panik atak formasında təzahür edir. Bu zaman insan öz qorxusunun həddindən artıq və əsassız olduğunu başa düşür. Amma bəzən uşaqlarda bu baş verməyə bilər. Yaranmış fobik vəziyyətdən insan ya uzaqlaşır, ya da bu vəziyyəti ciddi narahatlıq və sıxıntı ilə keçirir. Yaranmış qorxu za-

manı baş verən narahatlıq, sıxıntı və ya uzaqlaşma şəxsin davranışına, normal gündəlik həyatına, işinə, sosial fəaliyyətlərinə və münasibətlərinə çox mühüm dərəcədə mane olur. Nəticədə fobiyanın mövcudluğu şəxs üçün ciddi sıxıntı yaradır (4.s.482).

Xüsusi fobiyların yaranma səbəbləri mürəkkəbdir. O bir neçə faktoru əhatə edir və bu pozuntu bioloji, psixoloji və öyrənmə mexanizmlərinin qarşılıqlı təsiri nəticəsində formalaşır. Xüsusi fobiyların ailəvi və ya genetik yolla keçməsi ilə bağlı çox mühüm sübutlar vardır. Xüsusi fobiyası olan şəxslərin birinci dərəcəli qohumları arasında fobiya yayılma səviyyəsi daha yüksəkdir. Xüsusən də əkilər arasında aparılan tədqiqatlar da müəyyən edilmişdir ki, bir psixi pozuntu əyər bir əkizdə varsa, digərində də olma ehtimalı yüksəkdir. Ən yüksək göstərici isə tək yumurta əkilərdə müşahidə edilmişdir.

Xüsusi fobiylar birbaşa öyrənmə təcrübəsi, travmatik təcrübələr nəticəsində yarana bilər; məsələn, avtomobil və ya motosiklet qəzasından sonra idarəetməyə qarşı qorxu, yaxud it dişləməsindən sonra itlərdən qorxunun formalaşması. Qorxu, həmçinin müşahidə yolu ilə öyrənilə bilər; məsələn, hündürlükdən qorxan atasını müşahidə edən uşaqda da hündürlük qorxusu yarana bilər. Eyni zamanda anasının hər hansı bir heyvandan qorxdığını görməsi uşaqda zoofobiyanın yaranmasına səbəb ola bilər. İnformativ öyrənmə nəticəsində də fobiylar yarana bilər; məsələn, təyyarə qəzası xəbərlərini izləyən şəxs təyyarədə uçmaqdan qorxu inkişaf etdirə bilər.

Bəzi bioloji amillər də xüsusi fobiyların yaranmasına və ya davam etməsinə səbəb ola bilər. Şəxs qorxulu vəziyyətlə üzləşdikdə orqanizmdə bir sıra bioloji dəyişikliklər baş verir; məsələn, beyin fəaliyyətində dəyişikliklər, kortizol, insulin və böyümə hormonunun ifraz olunması, ürək döyüntüsünün və qan təzyiqinin artması (4.s.473).

Xüsusi fobiylar, adətən, panik pozuntu və aqorafobiya kimi digər narahatlıq pozuntuları ilə birlikdə müşahidə olunur. Xüsusi fobiyası olan şəxslərin əksəriyyəti həyatları boyu ən azı bir dəfə olsa psixiatrik pozuntu keçirirlər. Xüsusi fobiyların müalicəsi vacibdir. Buna görə də xüsusi fobiyası olan şəxslər müxtəlif effektiv müalicə metodları ilə müalicə edilə bilərlər.

Müalicənin əsas məqsədi qorxunu, fobik qaçınma davranışlarını və nəzərəçarpan sıxıntını və ya funksional pozuntunu azaltmaqdır.

Ekspozisiya (qorxulan vəziyyətlə üzləşmə) əsaslı terapiya xüsusi fobiyların müalicəsində açıq şəkildə seçilən əsas metoddur. Xüsusi fobiyası olan xəstələr qorxduqları vəziyyətlə təkrar-təkrar qarşılaşdırılırlar. Xəstələr bu vəziyyətlərə qorxu reaksiyasına səbəb olmayan qədər mərhələli şəkildə məruz qalırlar. Qorxu yaradan stimula uzunmüddətli və təkrar edilən canlı ekspozisiya xüsusi fobiylar üçün ən çox tədqiq edilmiş, effektivliyi sübut olunmuş və birinci seçim müalicə üsuludur. Bir çox araşdırmalar göstərib ki, ekspozisiya əsaslı terapiya xəstələrə qan, qan-ıynə-yaralanma, diş prosedurları, hörümçək, ilan, ildırım fırtına, uçuş, yüksəklik, su və boğulma kimi müxtəlif xüsusi fobiyları aradan qaldırmağa kömək edir.

Əksər xəstələr 2-3 saat davam edən ekspozisiya seansları ilə klinik olaraq əhəmiyyətli və uzunmüddətli yaxşılaşma əldə edə bilərlər. Ekspozisiya xəyali və ya real həyat şəraitində ola bilər və real həyat ekspozisiyası xəyali ekspozisiyadan daha təsirlidir. Terapevt tərəfindən idarə olunan ekspozisiya terapiyası, öz-özünə aparılan ekspozisiyadan daha effektiv hesab edilir. Ekspozisiya terapiyası terapevtik mühitdən kənarda da nəticə əldə etmək üçün müxtəlif şəraitlərdə aparılmalıdır.

Virtual Reallıq Ekspozisiya Terapiyasında (VRE) qorxululan vəziyyətlər üçölçülü simulyasiya ilə təqdim olunur və bu üsul ekspozisiya terapiyasının təsirini artırır (5. s.191)

Virtual Reallıq Terapiyası (VRT) texnologiyası cihazlardan istifadə etməklə xəstənin qorxdığı stimula süni, lakin real hiss etdirən virtual mühitdə məruz qoyulmasıdır. Virtual reallıq texnologiyası xəstənin real təhlükə ilə qarşılaşmadan qorxdığı vəziyyətə təhlükəsiz, nəzarət olunan şəkildə məruz qalmasına imkan verir. Virtual Reallıq Terapiyası aqrofobiya (açıq və ya izdihamlı məkan qorxusu), akrofobiya (hündürlük qorxusu), aviafobiya (uçmaqdan qorxu), araknofobiya (hörümçək qorxusu), klaustrofobiya (qapalı məkan qorxusu), qan və ıynə fobiyası və s. fobiylarda xüsusilə daha təsirli olur.

Son dövrlərdə xəstələrə qorxulan obyektləri nümayiş etdirmək üçün video görüntülərdən geniş istifadə olunur. Kompüterlə dəstəklənən davranış terapiyası (məsələn, kompüter tərəfin-

dən idarə olunan öz-özünə ekspozisiya) də geniş yayılmışdır (3.s.659).

Virtual reallıqdan istifadə edərək xəstələri real həyatda təkrar etmək çətin olan uçuş və yüksəklik kimi vəziyyətlərə məruz qoymaq daha yeni yanaşmadır. Virtual reallığın effektivliyinə dair ortaya çıxan məlumatlar ümidverici olsa da, bəzi tədqiqatlar real həyat ekspozisiyasının hələ də üstün olduğunu göstərir.

Koqnitiv strategiyalar da spesifik fobiya-ların müalicəsində ya tək başına, ya da ekspozisiya terapiyası ilə birləşdirilərək tətbiq olunur və müalicəyə əlavə fayda gətirə bilər. Koqnitiv terapiya vasitəsilə xəstə narahatlıq yaranan düşüncələrini müəyyənləşdirməyi və onları daha real düşüncələrlə əvəz etməyi öyrənir (5.s.194).

Bununla belə, təkə koqnitiv terapiya adətən xüsusi fobiyası olan şəxslər üçün uyğun seçim hesab edilmir. Koqnitiv terapiya heç bir müalicə tətbiq edilməyən vəziyyətlərə nisbətən öz-özünə bildirilən qorxu və qaçınma davranış-larını azaltmaqda daha təsirlidir, lakin canlı eks-pozisiyadan daha az effektivdir. Koqnitiv tera-piya ekspozisiya əsaslı terapiyaya əlavə olaraq çox az üstünlük təmin edir.

Müxtəlif rahatlama texnikaları-məsələn, nəfəs məşqləri və digər rahatlama məşqləri-xüsusi fobiyası olan şəxslərə stress və fiziki reaksi-yalarla daha effektiv mübarizə aparmaqda kö-mək edə bilər.

Hipnoterapiya vasitəsi ilə də xəstənin şüuraltına yönəlinərək yeni bir inanc sistemi yerləşdirilir. Pasiyent qeyri-şüuri vəziyyətdə qorxusunun aradan qalxdığına inandırılır və ayıldıqdan sonra da eyni inanc sistemi ilə hərə-kət edə bilər.

Bitki mənşəli müalicələr də fobiyanın aradan qaldırılmasında da mühüm rol oynayır. Bir çox insan narahatlıq və qorxularını azaltmaq üçün bitki mənşəli əlavələrdən istifadə edir. Narahatlıq və fobiya-lar üçün ən çox istifadə olu-nan təbii vasitələrə valerian kökü, çobanyastığı və jenşen aiddir.

Kimyəvi dərmanların (farmakoterapiya-nın) xüsusi fobiya-ların müalicəsində ümumi-yətlə effektiv olmadığı düşünülür. Bununla belə, xüsusi fobiya-ların müalicəsində kimyəvi dər-manların rolunu qiymətləndirən araşdırmalar çox məhduddur (5.s.192)

Bu qısa ümumiləşdirmədə xüsusi fobiya ilə bağlı mövcud ziddiyyətli məsələlər; onun ya-

yılması, hazırkı anlayışı, yaranma səbəbləri və inkişaf mexanizmi, diaqnozu və kimyəvi dər-manlarla müalicəsi təsvir edilir.

Xüsusi fobiya-ların müalicəsində dərman müalicəsinin davranış terapiya-larından daha az təsirli olduğu göstərilmişdir. Xüsusi fobiya-lar zamanı dərmanla müalicə bir o qədər də əhə-miyyətli töhfə vermir.

Həmçinin situasiya tipli xüsusi fobiya-lar digər xüsusi fobiya növlərinə nisbətən panik po-zuntu ilə daha çox oxşarlıq göstərir. Buna görə də, panik pozuntu müalicəsində təsirli olan dər-manlar situasiya tipli fobiya-larda da təsir göstə-rə bilər. Amma, qeyd etmək lazımdır ki, dərman-lardan istifadə fobiyası olan insanlar üçün qısa-müddətli dövrdə faydalı ola bilər, lakin sonralar riskli halların yaranmasına gətirib çıxarır.

Bununla belə, maddə asılılığı və ya affektiv pozuntusu olan şəxslərdə bir çox dər-manlar əks təsir göstərir. Amma bu dərmanlar gündəlik fəaliyyətlərdə, məsələn, işə qatarla get-mək və ya auditoriya qarşısında çıxış etmək kimi hallarda, spesifik fobiya səbəbindən çətin-lik çəkən insanlara kömək edə bilər.

Xüsusi fobiya-ların müalicəsində ilkin qiymətləndirmə ən vacib komponent hesab olu-nur. İlkin qiymətləndirmə zamanı müalicə məq-sədləri prioritet sıralama ilə seçilməlidir. Bir neçə problemi olan şəxslərdə, ən çox sıxıntı və ya məhdudiyyət yaranan problem əvvəlcə həll olunmalıdır. Bu yanaşma pasiyentin müalicəyə uyğunlaşmasını və müalicə nəticələrini yaxşılaş-dıra bilər. (2. s.139)

Ümumiyyətlə qəbul edildiyi kimi, farma-koterapiya xüsusi fobiya-ların müalicəsi üçün zəruri və ya uyğun hesab edilmir. Əksər xüsusi fobiya-lar üçün qorxulan obyekt və ya vəziyyətə ekspozisiyanı özündə birləşdirən psixoloji müa-licə üsulları əsas müalicə seçimidir. Əlavə müa-licə elementləri, məsələn qan-ıynə-yaralanma fobiya-ları üçün tətbiqi gərginlik və tətbiqi relax-sasiya və ya daxili bədən hisslərinə qarşı qorxu-ları olan fobiya-lar üçün simptom induksiya məşqləri lazım olduqda əlavə oluna bilər. Müa-licəyə başlayarkən pasiyenti müalicə prosesi ilə tanış etmək vacibdir və vurğulanmalıdır ki, müalicənin məqsədi narahatlığı tamamilə aradan qaldırmaq deyil, qorxulan stimullarla sistemli qarşılaşma yolu ilə əlaqəli sıxıntını və qaçınma davranışını minimuma endirməkdir.

Problemin aktuallığı. Müasir dövrdə fobi-

yanın yaranma səbəbləri və onların insanlara təsiri geniş müzakirə obyekt i olmuşdur. Bu baxımdan aparılmış tədqiqatlar fobiyanı müəyyən bir obyektə və ya vəziyyətə qarşı, yaratdığı təhlükə ilə mütənəsib olmayan, pozucu qorxu kimi təsvir edir. Fərdin öz psixi pozuntusu barədə özünü tanıması baxımından fobiya l arının izahında bəzi hallarda yanlış fikirlərə rast gəlmək olar. Xüsusi fobiya da qorxunun fərqi ndə olmaqdan çox, müəyyən stimula qarşı həddindən artıq təhlükə yüklənməsi baş verir. Təhlükənin fərqi ndə olmamaq isə səhv mühakimədir və xarici bir fenomenin subyektiv qiymətləndirilməsinə əsaslanır. Xüsusi fobiya standart olaraq təhlükə ilə nisbətə əsassız qorxu hesab olunur və xəstə bu (qorxu/təhlükə) uyğunsuzluğunun fərqi ndə ola və ya olmaya bilər. Buna görə də, qavranılan təhlükə ilə real təhlükə arasındakı fərqi n dərk olunması öyrənilməlidir.

Problemin elmi yeniliyi. Xüsusi fobiya l arda, fobik stimula qarşı fiziki qorxu reaksiyası iştirakçının sonrakı koqnitiv mənalıdırmasından müəyyən qədər asılı deyil, yəni meyllilik qorxudan müstəqil şəkildə mövcud ola bilər.

Əgər obyekt və ya vəziyyətlə bağlı təhlükə haqqında olan meyllilik çox güclüdirsə, bu, fobik şəxsin stimullarla bağlı inanclarının irrasionallığını qəbul etməsinə mane ola bilər və o, tamamilə öz inancında qəti qalır.

Problemin praktik əhəmiyyəti. Xüsusi fobiya sı olan şəxslər həyatlarında ciddi çətinliklərlə üzləşə bilər; məsələn, zəruri tibbi yardımı ala bilmə-

mək, sosial fəaliyyətlərdə məhdudiyyət və işdə məhsuldarlığın azalması kimi hallar baş verir. Belə şəxslər qorxduqları obyekt və vəziyyətlərlə təmasdan qaçmaq üçün həyat tərzlərini dəyişdirirlər. Təhsil və sosial fəaliyyətlərinə təsir göstərən qorxu, narahatlıq və sıxıntılı situasiyalardan uzaqlaşmağa çalışırlar. Bu ağır dərəcəli xüsusi fobiya sı olan şəxslər müalicə olunmaq üçün ən əhəmiyyətli yolları axtarırlar.

Xüsusi fobiya l ar həm kişilər, həm də qadınl ar arasında çox geniş yayılmışdır və cəmiyyətdə və ya iş yerində onların həyat keyfiyyətini pozur. Xüsusi fobiya l arının müalicəsində ən təsirli üsul ekspozisiya əsaslı terapiya dır, bunu koqnitiv-davranış terapiyası izləyir. Bununla belə, ənənəvi dərmanlar da xüsusi fobiya l ar səbəbindən yaranan qorxu və narahatlığın fizioloji simptomlarını azaltmaqda faydalı ola bilər. Xüsusi fobiya l arının müalicəsində tamamlayıcı və alternativ yanaşmalara hipnoz, bitki mənşəli vasitələr və homeopatiya daxildir. Xüsusi fobiya l ar şəxsin qorxduğu obyekt və ya vəziyyətin real təhlükəsini qiymətləndirmə bacarığının əhəmiyyətini vurğulayar. Bu, müalicə seçimində də əsasdır, çünki praktiki kada müxtəlif müalicə üsullarından istifadə edilir.

Xüsusi fobiya l ar ciddi sıxıntı və ya müdaxilələrə səbəb ola, hətta peşə və şəxsi funksionallığı poza bilər, amma təsirlənənlərin yalnız az bir hissəsi peşəkar yardım axtarır. Nəticə olaraq demək olar ki, müasir dövrdə xüsusi fobiya l arının öyrənilməsi ilə bağlı daha çox tədqiqat işinə ehtiyac vardır.

Ədəbiyyat:

1. Карвасарский, Б.Д. Клиническая психология / Б.Д. Карвасарский. – Москва: – 2004. – 208с.
2. Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., & Frijda, N. H. Appraisal theories of emotion // – State of the art and future development. Emotion Review, – London – 2013. 5(2). 12, – p. 133-155.
3. Reese, H. E., McNally, R. J., Najmi, S., & Amir, N. Attention training for reducing spider fear in spider-fearful individuals// – Journal of Anxiety Disorders, – Rio de Janeiro, Brasil – 2010. 24(7), – p.657-662
4. Ohman, A., & Mineka, S. Fears, phobias, and preparedness: toward an evolved module of fear and fear learning// – Psychological review, – Bahia, Brasil – 2001. 108(3), – p. 483.
5. MacLeod, C., & Mathews, A. Cognitive bias modification approaches to anxiety //Annual Review of Clinical Psychology, – London – 2012. 8, – p.189-217

Redaksiyaya daxil olub: 22.09.2025