

ZƏLZƏLƏNİN AZYAŞLILARA PSIXOLOJİ TƏSİRLƏRİ VƏ MÜBARİZƏ ÜSULLARI

Xatirə Əzizova

Səfurə Vəliyeva

Aygün Kərimova

Azərbaycan Dillər Universiteti, Bakı, Azərbaycan

Bakı Dövlət Universiteti, Bakı, Azərbaycan

e-mail: xatiraazizova1967@gmail.com

e-mail: veliyeva.safura@mail.ru

e-mail: aygunaskerova@mail.ru

DOI: 10.30546/.2960-1967.2024.1.26

Xülasə. Zəlzələlər, digər təbii fəlakətlər kimi şəxslərə, ailələrə və eyni zamanda bütün cəmiyyətə təsir edən ağırlı hadisələrdir. Bu hadisələrə məruz qalmaq, onları fiziki olaraq yaşayanlarda olduğu kimi “izləyici” olaraq məruz qalanlarda da oxşar təsirlər yarada bilər. Hər bir şəxs bu hadisələrə məruz qaldığı hadisənin böyüklüyünə, mədəni fərqlərinə, keçmiş təcrübələrinə, daha əvvəl belə travmatik hadisələri yaşayıb yaşamadığına, başqalarından dəstək alıb almadığına, yaşı və daha bir çox səbəbə bağlı olaraq fərqli reaksiyalar verir. Bəzi insanlarda qısa vaxt ərzində bu simptomlar aradan qalxsa da, bəzilərinə zamanla posttravmatik stress pozuntusu, təşviş pozuntuları, depressiya simptomları özünü göstərə bilər. Posttravmatik stress pozuntusu uzun illər sürə bilən və şəxsin ciddi əmək qabiliyyəti itkisinə yol açan pozuntudur. Zəlzələ kimi təbii fəlakətə məruz qalan insanlarda fiziki və emosional stress özünü göstərə bilər. Fiziki stressin əsas simptomları; baş gicəllənməsi, ürək döyüntüsünün artması, ürək bulanması, qusma, iştahda böyük ölçüdə azalmalar, yuxu pozuntuları, əl və ayaqlarda uyuşmalar, nəfəs darlığı şəklində özünü göstərir.

Emosional stressin göstəriciləri; müəmma, donuqluq, şok və inkar halı, qorxu, narahatlıq, çarəsizlik, günahkarlıq, bədbinlik, dini inanclarda dəyişiklik, özünə və başqalarına güvənsizlik, hissiyyatsızlaşma, zəlzələni xatırladacaq hər şeydən qaçmaq, ən kiçik səslərdən diksinmə, məkan və zaman anlayışlarının itirilməsi, zəlzələyə aid görüntü və səslərin tez-tez canlanması şəklində ola bilər.

Açar sözlər: zəlzələ, travma, azyaşlılar, stress, psixososial müdaxilə

Giriş

Travma-təbii fəlakətlərə, psixoloji, fiziki və ya cinsi istismara, qəzalara verilən emosional cavabdır. Bu cavab nəticəsində insanın fiziki və psixoloji durumunda bəzi simptomlar üzə çıxır. Travmaların ortaya çıxmasında ən başda görülən səbəblərdən biri yaşanan təbii fəlakətlərdir. Təbii fəlakətlər gözlənilmədən, bir anda baş verir və olduqca böyük mənfi nəticələrə səbəb olur. Fəlakəti birbaşa və ya dolaylı yolla (tv-də izləmək, birindən eşitmək və s.) yaşamaq insanda travma yarada bilər. Travmadansonrakı davranışlar fərqli olur. Bir fəlakət qarşısında ilk və ən tipik reaksiya şoka girməkdir. Təbii fəlakətlər nəticəsində əmələ gələn stress digər stresslərdən tam fərqlidir [6, s.101].

Zəlzələ çox qısa bir zaman müddətində baş versə də, insan üçün bir çox stress növlərini özündə birləşdirir:

- Psixofizioloji-Yerin altından gələn qorxuducu səslər, toz qoxusu və s;
- Məlumat- “Necə qaça bilərəm?”, Qohumlarım, yaxınlarım hansı vəziyyətdədir?”

Nə baş verir?” –kimi cavablanmamış suallar;

- Emosional-qorxu, ölüm və ya şikəst qalma kimi düşüncələr;
- Sosial –ailəsini və çevrəsini itirmə, evini, mətəbini dağılmış görmə və b.

Hiss etmənin yaşı yoxdur. Yaşından aslı olmayaraq hər insan təbii fəlakət zamanı qorxu, dəhşət və panika kimi bir çox duyğular yaşayır. Uşaqlar və yeniyetmələr bu fəlakətlərdən təsir görən ən həssas varlıqlardır.

Tədqiqat

Ötən il qardaş ölkə Türkiyədə baş verən zəlzələ Azərbaycanda da böyük təlaş yaratdı. Müvafiq qurumlar Azərbaycanda belə bir təhlükənin olmadığını bildirsələr də, insanların narahatlığı səngimək bilmədi.

Böyüklərdən başqa zəlzələnin psixi sağlamlılıqlarında dərin izlər qoyduğu digər qrup da uşaqlardır. Bəs zəlzələ qurbanlarına və zəlzələdən qorxan uşaqlara necə yanaşmalıyıq?

Hər yaş qrupunda olan uşaqlar üçün zəlzələnin təsiri fərqlidir [2, s.25- 44]. Yetkinlik yaşına çatmamış uşaqlar üçün ölüm anlayışı fərqli olduğu üçün onların hissləri də fərqlidir.

Yeniyetmələr yetkinlərə bənzər reaksiyalar göstərə bilsələr də, onlarda həddindən artıq narahatlıq, zəlzələ mövzulu yuxular, valideynlərini itirməklə bağlı həddindən artıq qorxu, valideynlərindən ayrılmaq istəməmək kimi hallar müşahidə oluna bilər.

Yeniyetməlik dövründə daha çox ziddiyyətli duyğular ortaya çıxır. Onlar hisslərini narahatlıq, qorxu və ya qəzəblə biruzə verə bilərlər.

Bəs uşaqların psixologiyasında yarana biləcək dəyişikliklərin qarşısını almaq üçün nə etmək lazımdır? Bu tip hadisələr baş verən zaman valideynlər uşaqlarla necə ünsiyyət qurmalıdır?

Kliniki psixoloq Nuriyyə Quliyeva qeyd edir ki, azyaşlı uşaqları sosial şəbəkələrdə zəlzələ ilə bağlı paylaşılan görüntülərdən uzaq tutmaq lazımdır:

“Ümumiyyətlə, bu cür hadisələr olduqda, bütün sosial şəbəkələrdə videolar paylaşılır, binaların çökməsi, baş verən faciə detallarına kimi göstərilir. İlk növbədə valideynlər diqqət etməlidirlər ki, uşaqlar bu görüntülərdən uzaq olsunlar. Ola bilər ki, onların yaşadığı ərazidə zəlzələ olmayıb, amma gördükləri videolara görə bir növ travma almış olurlar [8, s.68]. Birbaşa fiziki travma almayan uşaqlar artıq psixoloji olaraq bu travmanı alırlar. Bu gün hadisənin Türkiyədə olmasına baxmayaraq, Azərbaycanda da insanlar təşviş içindədirlər. Buna səbəb bölgədən bu qədər videoların yayılmasıdır. Valideynlər mütləq uşaqları bu görüntülərdən uzaq tutmalıdırlar”.

Psixoloqun sözlərinə görə, valideynlərin həmin vaxt hadisəyə göstərdikləri reaksiya, qorxu sonralar uşaqların psixologiyasında iz buraxır:

“Əgər uşaq bu hadisə haqda haradansa eşidibsə, valideyndən soruşursa, bu zaman valideyn uşağın yaşına uyğun şəkildə zəlzələ nədir, necə olur başa salmalıdır. Bu zaman onlara müəyyən məlumat verilə bilər. Amma hər xırdalığı onlara demək olmaz, zəlzələ anı nə etmək lazımdır bu barədə animasiyalar, cizgi filmləri göstərilə bilər. Bu, sırf maarifləndirmə məqsədilə edilməlidir. Detallı olaraq uşağa binalar çökür, insanlar onun altında qalır demək, bu barədə görüntülər göstərmək, binanın altında qalanların, uşaqların çığırtılarına qulaq asdırmaq qətiyyən olmaz!

Valideyn hadisəyə necə reaksiya verirsə, uşaq da güzgü kimi onu əks etdirir. Əgər bir valideyn hər hadisəni vahiməli, təşvişli, həyəcanlı qəbul edərsə, buna hədsiz reaksiya verərsə, uşaq da eyni reaksiyanı verəcək. O düşünəcək ki, bu çıxılmaz bir vəziyyətdir, bədbəxt hadisə baş verəcək, bu dünyanın sonu deməkdir və s. [1, s.65] Ona görə valideynlər mümkün qədər təmkinli olmalıdırlar. Bu, təbii fəlakətdir və qarşısını almaq mümkün deyil, sadəcə uşaqları biz özümüzü bax belə qoruya bilərik kimi maarifləndirmək lazımdır. Uşaqlara bunla bağlı məlumatlar vermək daha faydalı olur”.

Uşaqlar zəlzələdən sonra güclü qorxu, narahatlıq, kədər və şok yaşayırlar. Onlar yataq islatma və danışma reqlresiyası kimi erkən uşaqlıq davranış xüsusiyyətlərini göstərə bilər. Azyaşlılar yaşayan valideynlərinə və ya qohumlarına həddən artıq bağlanmağa meyilli ola, ani və ekstremal reaksiyalar verə bilərlər.

Zəlzələdən zərər çəkmiş, valideynlərini və ya yaxınlarını itirmiş uşaqlara necə yanaşmalıyıq?

Valideynlərini zəlzələdə itirmək bir uşaq üçün eyni anda bir neçə travma yaşamaq kimi təsvir edilə bilər. Uşaq ölüm anlayışını yaşından asılı olaraq fərqli şərh edir. Əsasən böyük bir etibarsızlıq, qorxu və kədər yaşayan uşağa dəstəkləyici yanaşmaq və onu dinləmək lazımdır.

Uşaqlar oyunlarda və rəsmlərdə özlərini çox yaxşı ifadə edir, travmalarını düzəltməyə çalışırlar [3, s.22]. Həmyaşlıları ilə ünsiyyət və qarşılıqlı əlaqəni artırmaq, özlərini təhlükəsiz hiss etdikləri mühitlər və duyğularını ifadə edə biləcəkləri sahələr yaratmaq və lazımı nöqtələrdə peşəkar dəstək almalarını təmin etmək lazımdır.

Yaş qruplarına görə uşaqların verdiyi reaksiyalar:

Yaş qruplarına görə uşaqların verdiyi reaksiyalar müxtəlif olur.

2-5 yaş:

Bu yaş qrupundakı uşaqlar yaşadıkları duyğuları sözlə ifadə edə bilməsələr də, davranışları ilə narahat və kədərli olduqlarını göstərə bilirlər. Bu dövrdə uşaqlar valideynlərinə həddindən artıq bağlanır və onlardan ayrı qalmaq istəmirlər. Bu yaşda uşaqlar qaranlıqdan və ya heyvanlardan qorxurlar, onlarda qəfil yüksək səslə, hönkür-hönkür ağılama halları baş verə bilər. Yuxu rejimi pozulur - tez-tez oyanmaq, ağılamaq, barmaq əmmək, yatağı islatmaq, yeməkdən imtina kimi davranışlar baş verə bilər. Ən çox görülən reaksiyalar

ağlama, qışqırma, yüksək dərəcədə bağlanma, hərəkətsiz titrəmə, qorxmadır. Bu dövəmdə regressiv davranışlar (geriləmə)-özlərindən balacaların hərəkətlərini etmək sıx görülür. 5 yaş və altı uşaqların göstərdikləri stress davranışları: alt islatma, tək qalmaqdan və qaranlıqdan qorxma, gecə kabusları, yüksək səslərdən narahatçılıq, külək, yağış səslərindən hürkmə, danışıqda çətinlik, kəkələmə, iştah problemləri, geyinmə və yemək yemə zamanı kömək istəmə [9, s.112].

6-11 yaş:

Bu yaş qrupundakı uşaqlar artıq bədbəxt hadisələri dərk edə bilirlər. Bu dövrdə məktəb və dostların dəstəyi çox vacibdir. Hadisədən sonra onlarda dostlarını itirmək və ya onlardan ayrılmaq qorxusu yarana bilər. Zəlzələ zamanı uşaqlar yaxınlarına çata bilməmək qorxusundan ailələrindən ayrılmaq istəyirlər. Bu dövrdə uşaqlarda diqqəti toplamaqda çətinlik, məktəb uğurlarının azalması və ya məktəbdən imtina, sinifdə davranış pozğunluqları ola bilər [4, s. 42]. Uşaqlarda qəzəb, aqressiya və ya özünə inam itkisi baş verir. Stressə bağlı ürəkbulanma, başgicəllənmə, eşitmə və görmədə müəyyən problemlər, yuxu pozğunluqları yarana bilər. Bundan əlavə, həmin yaş qrupundakı uşaqlar kəskin iqlim dəyişikliklərinə (ıldırım, tufan, güclü külək və s.) qarşı çox həssas olurlar.

12-17 yaş:

Dostluq əlaqələri yeniyetməlik dövründə uşaqlar üçün çox vacibdir. Bu yaş qrupundakı uşaqlar dostlarından diqqət gözləyir, qorxuları və digər duyğuları ilə dostları tərəfindən qəbul olunmaq istəyirlər. Onlar həmçinin günahkarlıq hissi keçirə və ailələrindən uzaqlaşa bilərlər [5, s.115] Bu dövrdə yeniyetmələr dünyaya və öz gələcəklərinə mənfi münasibət formalaşdırma bilərlər. Öz qorxuları və travmaya reaksiyaları ilə bağlı narahatlıq yaşayırlar.

Uşaqlar reaksiyalarının anormal olub-olmadığını, xüsusən də özünü günahkar və çarəsiz hiss etdiklərini düşünə bilərlər. Onlar həmçinin iştah və yuxu problemləri, gündəlik fəaliyyətlərə maraq itkisi və məktəb problemləri ilə qarşılaşa bilərlər. Travmatik təcrübədən sonra üzərlərinə götürməli olduqları məsuliyyətlər səbəbindən yetkinliyə erkən qədəm qoya, valideynləri ilə münaqişələri və mübahisələri artırırlar.

Nəticə

Zəlzələ sonrası travma almış uşaq və yeniyetməyə ailəsinin göstərə biləcəyi psixoloji yardımın çox böyük təsiri vardır. Bunlara aşağıdakıları misal göstərmək olar:

- İlk öncə valideyn özünün psixoloji və fiziki sağlamlığını bərpa etməlidir. Sadəcə uşağa yönəlib, özünü unutması uşağa çox da kömək olmayacaq;
- Ana-ata uşağın olanları daha yaxşı anlaması üçün zəlzələnin necə baş verdiyi və hansı fəsadları yaratdığı haqqında bildiklərini danışa bilər;
- Ailə mümkün olduqca birlikdə daha çox zaman keçirməlidir;
- Uşağın informasiya ala biləcəyi (telefon, televiziya, qazet və s.) mənbələrdən istifadəsi valideyn nəzarətində olmalıdır;

- Qorxuducu, həddindən artıq emosional xəbərlərdən uzaq tutulmalıdır;
- Əvvəli gündəlik vərdislərə bacardıqca tez qayıdılmalıdır (məs, yuxu və yemək saatları);
- Uşağın və yeniyetmənin nə hiss etdiyini, nə düşündüyünü anlamaq üçün valideyn yaxşı bir dinləyici olmalıdır. 5 yaş və altındakı uşaqlar çox şey danışmaz, 6-9 yaşındakılar bəzi şeyləri müzakirə etməyə hazır ola bilər;
- Uşaqlar əsla travmatik hadisə haqqında danışılmağa məcbur edilməməlidir;
- “Zəlzələ vaxtı ilk hiss etdiyini nə idi?”, “Özünü güvəndə hiss etməyin üçün nə edə bilərsiniz?”, “Bu gün bu hadisə barəsində nələr hiss edirsiniz?” kimi suallarla nələr hiss etdiklərini öyrənməyə çalışın;
- Uşaqların ağlamalarına, kədəri olmalarına icazə verilməlidir. Çünki uşaqlar güclü olmaq məcburiyyətində deyil;
- Uşaq və yeniyetmələrin gerilmə davranışları əsla tənqid edilməməlidir.

Bu dövrdə məktəbin göstərə biləcəyi psixoloji dəstək də çox vacibdir. Müəllimlər bütün siniflərdən olan uşaqlara təbii fəlakət haqqında mümkün qədər tez, birbaşa və yaşa uyğun məlumatlandırma, məktəb psixoloqları fəlakətlərdən zərər çəkmiş şagirdlər üçün qrup fəaliyyətləri həyata keçirə bilərlər [7, s.60]. Müəllimlər fəlakət zamanı və sonrakı təcrübələrini şagirdlərlə bölüşə bilər, lakin bunu edərkən onların emosional yükünü artırmamaq üçün diqqətli olmalıdırlar. Şagirdlərin müəyyən həddə daxilində hissələrini ifadə etmələri və bu hissələr haqqında məlumatlandırılması təmin edilə bilər. Sinif müzakirələrində iştirak etmək istəməyənlər məcbur edilməməli və mövzu təkrar-təkrar gündəmə gətirilməməlidir. Sinif şəraitində uşaqlardan fəlakət zamanı yaşadıklarını və necə hiss etdiklərini rəsmilə ifadə etmək tövsiyyə oluna bilər. Uşaqlara fəlakətlər haqqında diqqətlə seçilmiş kitabları oxumaq, rəngləmə kitablarından istifadə etmək olar. Uşaqlarla özünü rahat hiss etməyi üçün nəfəs alma texnikası kimi məşqlər edilə bilər. Bəzi hallarda valideynin və məktəbin göstərdiyi yardım yetərli olmur. Uşaq və yeniyetmələrdə hiss olunan travmatik pozuntular 4-6 həftədən artıq davam edərsə, mütəxəssisdən psixoloji dəstək alınmalıdır.

Ədəbiyyat

1. Bulut. S. (2009). “*Depremdən Sonra Görülen Travma Sonrası Stres Tepkilerinin Yaş Ve Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması*”
2. Dr. Kairen Cullen. (2017). “*Uşaq psixologiyası*”
3. İşmen. E (2001). “*Deprem Yaşantısına Bağlı Travma Ve Çocuklar Üzerinde Etkisi, Türk Psikoloji Dergisi*”
4. Türk Psikoloji Danışma Ve Rehberlik Dergisi (2009)
5. Yüksel “*Madde Kullanımı Ve Bağımlılığı*” (2016)

6. Zəlzələni bilavasitə yaşayan uşaqlarda travma sonrası stress – Məqalə. “*Türk Psikoloji Dergisi*”, 25(66), 87-98.
7. Brooks, Siegel, Paula. (1996). “*The Scared Child: Helping Kids Overcome Traumatic Events*”
8. Coffman. (1998). “*Children’s Reactions To Disaster, Journal of Pediatric Nursing*”
9. Gordon, S.Norma,L.Norman,A.Carl. (2009). “*Children and Disasters* “

PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF THE EARTHQUAKE ON YOUNG PEOPLE AND METHODS OF COMBAT

Khatira Azizova

Safura Veliyeva

Aygun Karimova

Azerbaijan University of Languages, Baku, Azerbaijan

Baku State University, Baku, Azerbaijan

Earthquakes, like other natural disasters, are painful events that affect individuals, families, and the entire society at the same time. Exposure to these events can have similar effects on those exposed as "bystanders" as those who physically experience them. Each person reacts differently to these events depending on the magnitude of the event, cultural differences, past experiences, whether they have experienced such traumatic events before, whether they received support from others, age, and many other reasons. Although these symptoms disappear in a short time in some people, post-traumatic stress disorder, anxiety disorders, and depression symptoms can appear in others over time. Post-traumatic stress disorder is a disorder that can last for many years and lead to a serious loss of a person's ability to work. Physical and emotional stress can be manifested in people who have suffered a natural disaster such as an earthquake. The main symptoms of physical stress; manifests itself in the form of dizziness, increased heart rate, nausea, vomiting, large decreases in appetite, sleep disturbances, numbness in hands and feet, shortness of breath.

Indicators of emotional stress; puzzlement, numbness, shock and denial, fear, anxiety, helplessness, guilt, pessimism, change in religious beliefs, distrust of self and others, desensitization, avoidance of anything reminiscent of an earthquake, avoidance of the smallest sounds, loss of space and time concepts, earthquake vision and may take the form of frequent revival of voices.

Key words: earthquake, trauma, minors, stress, psychosocial intervention

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ НА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ И МЕТОДЫ БОРЬБЫ

Хатира Азизова

Сафура Велиева

Айгюн Каримова

Университет азербайджанских языков, Баку, Азербайджан

Бакинский государственный университет, Баку, Азербайджан

Землетрясения, как и другие стихийные бедствия, являются болезненными событиями, которые затрагивают одновременно отдельных людей, семьи и все общество. Воздействие этих событий может иметь такие же последствия для тех, кто подвергается воздействию в качестве «свидетелей», как и для тех, кто физически переживает их. Каждый человек по-разному реагирует на эти события в зависимости от масштаба события, культурных различий, прошлого опыта, от того, переживал ли он подобные травмирующие события раньше, получал ли он поддержку от других, возраста и многих других причин. Хотя у некоторых людей эти симптомы исчезают за короткое время, у других со временем могут появиться посттравматическое стрессовое расстройство, тревожные расстройства и симптомы депрессии. Посттравматическое стрессовое расстройство – это расстройство, которое может длиться многие годы и приводить к серьезной утрате человеком трудоспособности. Физический и эмоциональный стресс может проявляться у людей, пострадавших от стихийного бедствия, например, землетрясения. Основные симптомы физического напряжения; проявляется в виде головокружения, учащения пульса, тошноты, рвоты, значительного снижения аппетита, нарушений сна, онемения рук и ног, одышки.

Показатели эмоционального напряжения; замешательство, онемение, шок и отрицание, страх, тревога, беспомощность, вина, пессимизм, изменение религиозных убеждений, недоверие к себе и другим, десенсибилизация, избегание всего, что напоминает землетрясение, избегание малейших звуков, потеря пространства и времени концепции, видение землетрясения и могут принимать форму частого оживления голосов.

Ключевые слова: землетрясение, травма, несовершеннолетние, стресс, психосоциальное вмешательство

Daxil oldu: 03.07.2024;

Çара qəbul edildi: 30.07.2024;

Çap edildi: 05.09.2024