Ədalət .- 2025.- 24 yanvar(№3).-S.9.

Uşaqlıq travması nədir?

Psixoloqların fikirlərilər tez - tez rastlaşıram. Bu təhsili aldığım üçün, bu sahəyə marağım olub özümü təkmilləşdirdiyim üçün bəzi məqamlara aydınlıq gətirmək istəyirəm:

Psixoloqların uşaqlıq travmalarını vurğulaması bəzi hallarda doğru yanaşma olsa da, hər problemi yalnız uşaqlıq travmalarına bağlamaq qeyri-peşəkar bir yanaşma ola bilər. Peşəkar bir psixoloq aşağıdakı prinsiplərə əməl etməlidir:

Holistik Yanaşma: İnsan davranışları və psixoloji problemlər yalnız uşaqlıq təcrübələrinə deyil, həm də genetik, bioloji, sosial, emosional və cari həyat təcrübələrinə bağlıdır.

Fərdi Yanaşma: Hər bir insanın problemi unikaldır. Psixoloq, müraciət edən şəxsin konkret vəziyyətini nəzərə alaraq, müştərinin fərdi ehtiyaclarına uyğun müdaxilə etməlidir.

Elmi Dəlillərə Əsaslanma: Müasir psixologiya travmalarla yanaşı digər aspektləri də araşdırır, məsələn, stress idarəetməsi, münasibətlər, iş həyatı və digər sosial faktorlar.

Balanslı Yanaşma: Uşaqlıq təcrübələri bir çox problemlərə təsir edə bilər, lakin cari problemləri tam izah etməyə yetərli olmaya bilər. Psixoloqun bir problemə tək yönlü yanaşması müraciət edən şəxs üçün faydalı olmaya bilər.

Əgər psixoloq yalnız uşaqlıq travmalarını vurğulayır və digər aspektləri nəzərə almırsa, bu barədə onunla açıq danışa və ya başqa bir mütəxəssisə müraciət edə bilərsiniz. Peşəkar psixoloq sizi bütün problemlərinizə kompleks yanaşma ilə dəstəkləməlidir.

Məsələn ailə-məişət problemləri zamanı, iş yerində əmək mübahisələri zamanı, kollektiv hüquqların pozulması zamanı və s. pasiyentlə uşaqlıq travmalarını "eşələmək" doğru yanaşma deyil. İnsan yalnızca özü ilə olan, daha dəqiq desək, basdırılmış duyğuları ilə olan anlaşılmazlıq zamanı o travmalara enmək olar. Lakin xəstə, pasiyent həkimə yaraları dərinləşsin deyə deyil, sağalsın deyə müraciət edir. Əgər hər dəfə cari halı deyil, keçmişə qayıdıb travmaları sağatsa psixoloq, day nə oldu?

Bəs o zaman keçmişdə yaşamayın doğru deyil kimi fikirlər haradan gəlib bu zamana?

Cari emosiyaları, vəziyyəti necə qiymətləndirmək olar? Gələcək sual altında, keçmiş isə bitib artıq. Bu yöndə araşdırmalar aparmalı, psixoloji təhsili artırmaq lazımdır. Əks halda XXI - ci əsr psixologiya əsri deyil, "Uşaqlıq travmaları" əsri sayılsa daha məqbul olar.

Şəlalə CAMAL