DOI: 10.36719/2663-4619/58/38-47

Kiyan Qulam oğlu Javadi Tarziloo
Bakı Dövlət Universiteti
psy.k.j2016@gmail.com

ÜÇÜNCÜ DALĞA PSİXOTERAPİYASININ (ACT) PSİXOAKTİV MADDƏ ASILILIĞI DAVRANIŞLARI ÜZƏRİNDƏ ARAŞDIRILMASI VƏ ONUN BİRİNCİ VƏ İKİNCİ (CBT) DALĞA METODU İLƏ MÜQAYİSƏSİ

Xülasə

Şüurlu fərqindəlik və qəbul terapiyası koqnitiv terapiyanın üçüncü dalğası olaraq tanınır. Təcrübə ilə dəstəklənən və şüurlu fərqindəlik və qəbula əsaslanan müdaxilələr qəbul və öhdəlik terapiyasına, diyalektik davranış terapiyasına şamil olur. Şüurlu fərqindəliyə əsaslanan koqnitiv terapiya zehniliyə əsaslanan stresin azalmasına xidmət edir. Üçüncü dalğaya aid olan psixoterapiya əsasən koqnitiv psixoterapiyadan bəhrələnir və şərqi mənəvi ənənələri özündə birləşdirirərək meditasiya üsulları da daxil olmaqla ənənəvi koqnitiv davranışlara düşüncəli baxışlar formalaşdırır. Koqnitiv davranış terapiyasının üçüncü dalğası asılılıq davranışlarını həyata qaytarmaq və vəziyyətini araşdırmağa şamil olur ki, psixoaktiv maddələrə asılılıq onlardan biridir. Hazırki araşdırma işi təhlil və analitik yanaşma ilə praktiki məqsədlə terapevtik təsirləri araşdırmanın ardınca qəliz asılılıq davranış teapiyasının üçüncü dalğasında qərar tutur. Burada asılılq davranışlarına hakim olan psixoterapiyanın üçüncü dalğası ilə yanaşı psixoterapiyanın üçüncü dalğasının (ACT), birinci və ikinci dalğasının (CBT) müsbət davranışları ilə əvəz etməklə mənfi asılılıq müalicəsinə də aydınlıq gətirildi. Asılılıq analizi və koqnitiv asılılıq müalicəsi böyük əhəmiyyət kəsb edən məsələlərdəndir. Psixoaktiv maddələrdən asılılıq müalicəsinin əsas mərhələlərindən biri də yenidən belə zərərli vərdişə qayıdışın qarşısını almaqdır ki, bu psixoterapiyanın üçüncü dalğası ilə müəssər olur.

Açar sözlər: *psixoterapiya, koqnitiv davranış terapiyasının üçüncü dalğası, psixoaktiv maddə asılılığı*

Study of psychotherapy of third wave(ACT) on addictive behaviors and its comparison with the treatment menthod of first and second wave (CBT)

Summary

Therapies based on mindfulness and acceptance are known as CBT's third wave. Interventions based on mindfulness and acceptance which are backed by evidence and experience include acceptance and commitment therapy, dialectic behavior therapy, mindfulness based cognitive therapy, mindfulness based stress reduction. Third wave of psycho therapies are mainly sprung from cognitive behavioral psycho therapies and with a mixture of spiritual traditions from east, such as meditation techniques and witness thought with classic cognitive behavior therapy is formed. Third wave of cognitive behavior therapy include new approaches through care and renewal of addictive behaviors such as addiction to drugs. New research which a descriptive and analystic approach and with an applimental goal seeks inspection of the therapy's effects based on third wave in the treatment of complicated addictive behaviors. New research looks into not only psychotherapy of the third wave on addictive behavior, but also the differences between third wave (ACT) and first and second waves(CBT) in the treatment method of negative addiction with substitution of positive behaviors. Psychoanalysis and cognitive therapy addiction is of high importance and is one of main processes in addiction treatment, prevention of relaps and rehabilitation with application of third wave psychotherapy.

Key words: *psychotherapy, CBT third wave, addictive behavior*

Müqəddimə

Davranış terapiyası yeni psixoterapiyanın qollarından birini qəbul etməyə əsalanır ki, burada şüurlu fərqindəlik metod və terapiyadan istifadə olunur. Psixoloji patologiyanın ya mənfi hissləri idarə etməyə çalışması və ya qarşısını almaqla əlaqələndirilir ki, qəbul əsaslı terapiya da bu fərziyə əsasında irəli sürüldü. Belə bir terapiyaya görə psixoloji xəsarət alan şəxslər həyacanlandıqda özlərinə məxsus baxış tərzinə sahib olur və özlərini həyacanlarına əsasən mühakimə edirlər. Bunun üçündə bu həyacanlardan qaçmağa can atır və həmin həyat hissini aradan qaldırmağa və ya azaldacaq davranışlara üstünlük verirlər. Davamlı psixoloji travma zamanı həyəcan, tanışlıq və davranış səviyyəsindəki çəkinmələr mühüm rol oynaya bilər. Qəbul etməyə əsaslanan davranış terapiyası insanların daxili təcrübələri ilə əlaqələrini dəyişməkdən ibarətdir. Və bütün bunlar hər bir şəxsin həyati dəyərlər üçün təcrübələrdən mümkün qədər uzaqlaşmasından xəbər verir (Zərgər və həmkarlar 2012. Koqnitiv davranış kimi yayılmış terapiya, simptomların tezliyini və şiddətinin

azalmasına dair yaranan suallarla qarşılaşmaq və onların qarşının alınması tərtib olunmaqdadır. Uğurlu koqnitiv terapiya xəstəlik simptomlarının tezlik və şiddətinin azalma ideasına əsaslanır. Aparılan araşdırmalar da daha çox tezliyin aşağı düşməsi bərpa meyarı hesab olunur. Müvəffəqiyyətə belə bir baxış və terapiyaya verilən cavab kəmiyyət nöqtəyi nəzərdən olan baxışdır və burada yalnız obsesiv-kompulsiv simptomlarla üzləşir. Digər amillər üzərində azacıq diqqətin yönəlməsi simptomları azaltmaqla yanaşı həyat keyfiyyətinə az diqqət yetirilir. Məsələn, əgər kimsə obsesiv-kompulsiv simptomların azaldığını bilirsə, amma hələdə aşağı keyfiyyətli həyat tərzinə sahib olarsa demək, bir çox davranış göstərişlərinə əsasən yaxşılaşmışdır. Amma həmin şəxs funksional olaraq travma alır və yüksək ruhi sarsıntı səviyyəsindən xəbər verə bilir (Heyz 2008).

İnsanların həyəcanı, duyğusu, xoşa gəlməyən düşüncələri, fiziki ağrıları təcrübədən keçirmək istəmədikləri üçün psixoloji çətinlikləri olur ki , üçüncü dalğa terapiyası da bundan xəbər verir. Bunu üçün də bu təcrübələrdən hər hansı birinin ən kiçik əlaməti ilə qarşılaşdıqda mümkün yollarla onları kənarlaşdırmağa çalışırlar. Məsələn, narahatçılıq keçirdikdə dərhal onu aradan qaldırmağa çalışırlar. Bunun üçün də onlar müxtəlif vasitələrdən istifadə edə bilərlər. Məsələn, dərhal sakitləşdirici dərman qəbul edirlər, ona əzab verən yerlərdən, o cümlədən, iş yeri və ya tədris kimi iştirakı zəruri olan yerlərdən uzaqlaşmağa çalışarlar. Növbəti travmaları isə xoşagəlməz halları dəfedə biləcək təcrübələrə sahib olmadıqları üçün alırlar. Və buna da psixologiyada "çəkinmək" deyilir. Məsələn, psixoaktiv maddə asıllığı olan şəxs hər dəfə narahat olduqda ondan imtina etməli və çəkinməlidir. Səbəb yaradacaq xoşa gəlməyən vəziyyət, hiss və fikirlərdən çəkinmək insan həyatının məhdud çərçivəyə düşməsinə səbəb olur. Məsələn, psixoaktiv maddə asılılığına düçar olan şəxs ictimai həyatında ki, iztirab və nigarançılıqların qarşısını almaq üçün özünü məhdud çərçivəyə salmalı olur və onun üçün içtimai əlaqələr kimi mühüm olan və dəyər kəsb edən hallardan uzaq düşür. Bunun da ən başlıca dəlili daxili təşvişlərin qarşısını ala biləcək təcrübələrə sahib ola bilməməsidir (Məkri və Fərhudyan 2013).

Patoloji əsaslı qəbul müalicəsinin bir hissəsi, insanların keçmişdə və gələcəkdə yaşadıqları ilə əlaqəlidir. Başqa sözlə desək ya keçmişlə əlaqəli olan xoşa gəlməyən düşüncələrə baş vurur və ya hələ yaşanmayan və baş verməyən gələcəkdən nigaran və narahat olurlar. Belə bir şəraitdə yaşaya bilmədiqləri həyatı əldən verirlər. Məsələn, bir ana ailə üzvlərinin glәcək həyatı barədə düşünür, nigarançılıqla onların sağlamlığı, təhsili və ümumi durumları barədə götür-qoy edib elə hey davamlı olaraq bunu özünə dərd edir, iztirab içində yaşayır. Ailə üzvlərinin gələcəyi barədə düşünüb daim nigaran qalan ana onların yanında ola-ola mövcud vəziyyətlərindən xəbərsiz qala bilər və onların yaşadıqları həyatdan zövq almaya da bilər (Ümidi 2014).

Əldə olan dəlil və sübutlar ondan xəbər verir ki, bir şəxsin psixoaktiv maddədən istifadə etməsi onun həmin psixoaktiv maddəyə olan asılılığından, zehni xüsusiyyətlərindən, həyəcan və motivasiyasından irəli gələ bilər. Psixoaktiv maddədən sui-istifadə zehni (düşüncə) və həyəcanla əlaqəlidir. Çünki, bir müddət tərk etdikdən sonra ona olan güclü meyl və istifadə ilə birlikdə olur. Psixoaktiv maddədən sui-istifadə davranışı bir növ motivasiyadır. Çünki, bir çox hallarda psixoaktiv maddələrə meyl psixoaktiv maddələri axtarmaqla (hədəfə yönəlməklə) nəticələnmir. Psixoaktiv maddələrə meyl etmədə ənənəvi motivasiya modelləri psixoaktiv maddələrə olan meylilik onlara olan ehtiyacdan daha çoxdur. Lakin mövcud dəlillərə əsasən psixoaktiv maddələrə olan meyl hər zaman onun istifadə olunması ilə nəticələnmir. Daxili və xarici maneələr onun istifadəsinə əngəl törətdikdə və ləzzət ya rahatlıq təcrübəsi bir insanın gözlənilən ləzzət və ya rahatlığına maneə törədir. İnsanda istək yaranır və müalicə edilməlidir (Hilberant 2000)

Araşdırmanın mənbələri

ACT psixoloji müdaxilələrə elə bir yanaşmadır ki, xüsusi üsullarla deyil, xüsusi nəzəri proseslərlə müəyyən edilir.

ACT nəzəriyyəsini məfhumlarına əsasən müasir davranış psixologiyasına əsaslanan elə bir psixoloji müdaxilədir ki, ünsiyyət çərçivəsində ki, nəzəriyyəyə də şamil olur. Orada psixologiyanın elastikliyini əldə etmək üçün diqqəti dərk etmə və qəbul etmə proseslərindən, öhdəlik, dəyişiklik və davranışdan istifadə edilir.

Metakoqnitiv terapiya tamamilə yeni anlayışdır və onun meydana gəlişi 18 ildən o tərəfə getmir. Bu terapiya üsuluna termin olaraq üçüncü dalğanın davranış terapiyası adı da verilmişdir. Üçüncü dalğaya aid olan davranış terapiyası birinci və ikinci dalğa davranış terapiyasının qarşısında qərar tutur. Birinci dalğaya aid olan davranış terapiyası Vatson və Pavlov tərəfindən təklif olunan davranış terapiyasına şamildir. Vatson və Pavlovun davranış terapiya üsulunda belə hesab olunur ki, klassik şərti öyrənmə və operant öyrənmə üsulu kimi bəzi üsullar bəzi psixoloji pozğunluqları müalicə edə bilər. Terapevtlərin tanışlıq zərurəti və uşaqlıq yaşlarındaki münaqişələri həll yollarını tapmaları müəyyən etmə davranışlarına elə də ciddi yanaşmır. Hazırda bəzi psixoloji pozutular, xüsusilə narahatlıq, uşaq və yeniyetmələrin davranış

pozuntularında davranış terapiyasından istifadə olunur. Koqnitiv davranış terapiyasını təqdim etməklə terapevtlərin davranış terapiyasından istifadə etmə miqdarı azaldı. Koqnitiv davranış terapiyasını depresiyanın müalicəsi üçün doktor Aron T.Beck tərəfindən təklif olundu və tədricən digər psixoloji terapiyalarda geniş istifadə olunmağa başlandı. Belə ki, hazırda həmin üsuldan bir çox psixoloji pozuntuların (o cümlədən stress, depresiya, obsesiv kompulsiv pozuntunun (PTSD) müalicəsində istifadə olunur. Koqnitiv davranış terapiyasında belə hesab olunur ki, koqnitiv səhvlərin olması halında psixoloji pozuntulara tutulma və onların davamlılığının səbəblərindən biri koqnitiv səhvlərin olmasıdır. Və bu səhvlərin aradan qaldırılması üçün davranış və koqnitiv üsullardan istifadə edilir. Üçüncü dalğa davranış terapiyasının müalicə üsullarına bəzi cəhətləri ilə koqnitiv davranış terapiyasının oxşar terapiya növləri şamildir. Metakoqnitiv terapiya öhdəlik, əməl və dialektik davranış terapiyası davranış terapiyasının üçüncü dalğasına düşən müalicələr arasındadır. (Lütfiniya 2015)

Qəbul və öhdəlik əsaslı terapiyanın patoloji nəzəriyyəsi (ACT)

ACT/RFT nöqteyi nəzərdən xoşagəlməz psixoloji problemlər ümumi bir münasibət qabiliyyətinin olmaması (zehnin gücünün çatmaması kimi) ilə nəticələnməsinə baxmayaraq psixoloji travmanın (alınan xəsarətlərin digər mənşəyini dahada gücləndirən təsir prosesləri kimi) əsas mənbəyi dilin qarşılıqlı əlaqəsi ilə meydana çıxmasıdır. Dilin qarşılıqlı əlaqəsi və insan idrakının bilavasitə sinergiya ilə əlaqəli olması onu dəyişdirməkdə qabiliyyətinə səbəb olur. Belə bir psixoloji rahatlıq (elastiklik) ACT və RFT baxımından dilin yaranma prosesində olduqca zəif və faydasız quruluş nəzarətinə sahibdir. Bunu üçün də RFT tərəfindən bir-bir incələnərək təhlil olunur.

Yaxşı kliniki nəzəriyyə ilə nəticələnən proses mücərrəd fundamental prinsiplərlə güclü əlaqədə olur. Travmaya səbəb olan o əsas proses xəyali (saxta) füzyondur. Bu konsepsiya davranış tənzimləmə funksiyaları şəbəkələrinin üstünlük təşkil etməsinə aiddir. Xüsusilə elə bir üstünlük ki, reaksiya prosesini məhsullarından fərqləndirə bilmir. Belə bir qarşılığı gücləndirən davranışda insan davranışı, qarşılıqlı olduğu ətraf mühitlə müqayisədə nisbətən qeyri elastik kəlami şəbəkələr tərəfindən idarə olunur və beləcə təmasda olduğu mühitlə qarşılıqlı münasibətdə ola bilir. Belə bir hal bəzi mühitlətdə yaxşı olsada bəzi mühitlərdə bir sıra ziyanlı üsullarla psixoterapiyanın elastikliyini artırır. Nəticə də insanlar elə bir tərzdə əməl edə bilərlər ki, ətraf mühitin öz dəyərləri və məqsədləri haqqında dediklərinə zidd olsun. ACT/RFT nöqteyi nəzərdən tanışlığın (idrakın) forma və məzmunu kontekstual xüsusiyyətləri insan hərəkətlərini uyğun olmayan bir şəkildə istiqamətləndirməyənə qədər özü-özlüyündə ziyanlı olmur. Koqnitiv füzyon, təcrübədən çəkinməni dəstəkləyir. Təcrübədən yayınma dedikdə görünüşün dəyişilməsi nəzərdə tutulur. Daxili təcrübə zamanı yaranan tezlik və ya həssasiyyət belə bir səy və çalışqanlıq davranış xəsarəti zamanı özünü biruzə verir. İnsan dilindəki müvəqqəti və müqaisəli əlaqələrə görə danışıqdaki xoşa gəlməyən həyəcanlar dəyərləndirilir və bir kənara qoyulur. Təcrübəli yayınma insanın təbii dilinin tətbiqi prosesinin mərkəzində qərar tutur. Elə bir nümunə ki, sonradan yaxşı hiss etmək və ağrının qarşısını almaq üçün mədəniyyət tərəfindən möhkəmləndirilir. İnsanın simvolik davranışları və praktiki əməli üçün dəlil olaraq gətirilən içtimai iradə, yəni fikir, xəyal, təsəvvür və onlarla birgə olmaq (onlara qarışmaq) kimi dildəki mənaaltı sözlər insanı psixoloji hadisələri dərk edib üzə çıxarmağa vadar edir. Və bu hal zəruri olmadıqda belə baş verir. İnsanlar "özünə qapanma" həyat tərzi sürməyə başladıqda yaşadıqları zamanla əlaqələrini kəsir və bir növ özlərində olmurlar. Təsəvvür olunan keçmiş və gələcək və özünü təsəvvür davranışa daha çox nəzarət etməyə səbəb olur. Məsələn, həyat tariximizlə daha səmərəli məşğul olub çəkdiyimiz əzab-əziyyətlərin səbəblərini müəyyən edə bilmək əvəzinə daha çox özümüzü müxtəlif söz və ifadələrlə müdafiə etməyə çalışırıq (mən qurbana çevrilmiş bir insanam, mən heç vaxt əsəbləşməməliyəm) ta ki daha təsirli davranışlarla onu hesab etmək olmaz (Heyz 2013).

ACT nin əsas altı prosesi: psixoloji elasikliyin modeli

ACT nin ümumi hədəfi psixologiyanın elastikliyini artırmaqdır. Psixoloji elastikliyi isə hazır ki, anda daha güclü əlaqə yaratmaq bacarığına sahib olmaqdan həmçinin davranışlarda ki, dəyişiklərdən və ya həyatın dəyərlərinə doğru hərəkət etməkdə israrlı olmaqdan ibarətdir. Psixoloji elastiklik ACT nin altı əsas prosesindən əldə olunur. Bu sahələrin hər biri yalnız xəsarət almamaq üçün bir üsul olmaq əvəzinə müsbət psixoloji bacarıq kimi konseptual hala gətirilmişdir. Davamında altı əsas prosesə açıqlama verilmişdir (Heyz 2013).

Qəbul

Təcrübədən yayınmaq üçün alternativi qəbul etmək. Qəbul etmək gərəksiz olaraq şəklini və ya tezliyini dəyişdirməyə cəhd etmədən daxili təcrübələri fəal və agahcasına ağuşa almaqdan ibarətdir. Məsələn, narahat

xəsətələrə təlim keçilir ki, keçirdikləri narahatlığı bir hiss kimi kamil surətdə müdafiə vəziyyəti olmadan təcrübədən keçirsinlər. ACT də qəbul (fikir dağınıqlığı) yolun sonu deyildir. Əksinə olaraq qəbul dəyər əsasında tədbirləri artırmaq üçün bir yoldur.

Fikir dağınıqlığı

Fikir dağınıqlığı üsulları düşüncələrin və ya digər daxili hadisələrin arzuolunmaz funksiyalarını dəyişdirmək üçün istifadə olunur. Və onun əsas hədəfi görünüşü, düşüncə tezliyini və situasiya həssaslığını dəyişmək deyil. Başqa sözlə desək ACT də biz, insanın düşüncəsi ilə necə əlaqə qurduğunu dəyişdirməyə çalışırıq. Bu da düşüncənin arzuolunmaz funksiyalarının azaldığı bir kontekst yaratmaqla yerinə yetirilir. Bu baxımdan müxtəlif kliniki məqsədlər üçün bir çox üsul hazırlanmışdır. Məsələn, mənfi bir fikiri qeyri ciddi formada müşahidə etmək və onu həyəcansız səs qalana qədər uca səslə təkrar etmək olar. Fikiri bir əşya kimi görmək və onun formasını, ölçüsünü, rəng və sürətini araşdırmaq olar. İnsan maraqlı fikiri gəldiyi üçün zehnindən tşəkkür edə və öz fikrində gedən prosesə bağlana bilər (mən bu fikirdəyəm ki, yaxşı deyiləm). Fikir dağınıqlığı nəticəsi: daxili proseslərin tezliyində ani dəyişiklikdənsə adətən inanc və onunla əlaqəli olan şeylərdə olmalıdır.

Hazırki zamanda olmaq

Psixoloji və ətraf mühitdə baş verən hadisələrə davamiyyətli qeyri mühakiməli münasibəti və davranışı ACT yaxışılaşdırır. Bundan məqsəd müraciət edənlərin dünyanı vasitəsiz təcrübədən keçirər və onunla davranışı daha yumşaq olar. Beləcə gördükləri tədbirlər həyat dəyərləri ilə daha çox üst-üstə düşər. Məqsədə çatmaq üçün iki şeyə ehtiyac duyulur: onlardan biri davranışların seçim və davamlı olması üçün nəzərdə tutduğumuz meyar onun üçün daha çox işə yarasın, digəri isə dildən yalnız hadisələri qabaqlamaq və onlar barədə hökm vermək üçün yox, onları yönləndirmək və açıqlamaq üçün istifadə edək. Özü-özündən “proses” adlanan idrak, fəal şəkildə sövq olur: Davamlı mühakimə olunmayan və düşündürücü təsvirlər, hisslər və digər emosional hadisələr.

Özü kontekstual kimi

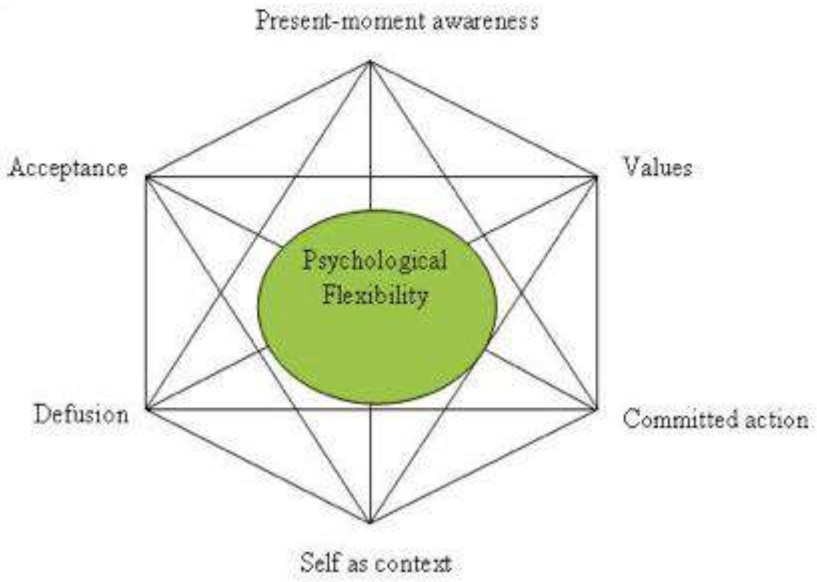
Mən sənə qarşı, keçmiş müqabilində indiki zaman, bura müqabilində ora kimi əlaqələr çərçivəsi əsasında insanın dili özünü dərk edərək mənbə və ya perspektiv kimi çıxış edir. Belə olduqda o həm də insanın ucalan mənəvi səviyyəsini də yetişdirib üzə çıxardır. Bu ACT və RFT dən cücərib inkişaf edən toxumlardır. Və indinin özündə günü-gündən artmaqda olan nümunələr dilin həmrəylik, zehni nəzəriyyə və idrak üçün böyük əhəmiyyət kəsb etdiyini görürük. Özü kontekstual kimi olduqca mühüm məsələdir. Çünki, insan bəzən bu baxımdan öz təcrübələrindən (onlardan asılı olmadan) və ya xüsusi təcrübələrin içinə qərq olmadan agah ola bilər. Fikir dağınıqlığı və qəbul olmalar beləcə inkişaf edirlər. Özü kontekstual kimi ACT də şüur təcrübəsi sayəsində metafora və təcrübi proseslər inkişaf etdirilir.

Dəyərlər

Seçilən atribut dəyərləri əsas tədbirlərdəndir. Bu xüsusiyyətləri əşya olaraq əldə etmək olmur. Müraciət edənlər istifadə edərək həyatlarının müxtəlif sahələri də seçmələri üçün (ailələr, peşə və s) ACT də fərqli məşqələlərdən istifadə olunur. Digər tərəfdən isə bu məşqlərdən şifahi prosesləri təsirsiz etmək üçün istifadə olunur ki, bu da çəkinmə əsasında olan tədbirlərin seçilməsinə, ictimai razılığın cəlb olunması ilə nəticələnərək ona qarışır (yaxşı bir insan “Y” dəyər verir və ya ana məndən Z yə dəyər verməyimi istəyir və buna bənzər şeylər). ACT də qəbul etmə və fikir dağınıqlığı indiki zamanda olmaları özü-özlüyündə hədəfə çevirilmir, bəlkə fəal və dəyər kəsb edən həyat üçün yol açır.

Qərar verilmiş hərəkət

ACT nin son həddində daha böyük nümunələrin tərtibatına müraciət daha müəssər tədbirlərə sövq edir ki, bu da onun seçilmiş dəyərləri ilə əlaqəlidir. ACT nin ənənəvi psixoterapiya ilə oxşarlığını, təqribən üzləşməyə bənzər hər bir əlaqəli və münasib davranışın dəyişikliyini, tədris məharətini nəzərə alaraq metodlar davranışını formalaşdırılması və hədəfə alınmasını ACT protokoluna daxil etmişdir. Daim hərəkətə gətirilə bilən, lakin bir obyekt olaraq heç vaxt tam olaraq əldə edilə bilməyən dəyərlərin əksinədir. Dəyərlərə uyğun məqsədlərə çatmaq olar. ACT protokolu demək olar ki, hər zaman peşə terapiyasına və qısa, orta və uzunmüddətli davranış dəyişikliyi hədəfləri ilə əlaqəli olan ailə vəzifələrinə şamil olur. Bunun əvəzinə davranışın dəyişməsi ACT nin digər proseslər zamanı meydana çıxan psixoloji maneələrə səbəb olur və biz onlarla qarşılaşırıq. Qəbul, fikir dağınıqlığı kimi prosesləri buna misal çəkmək olar.

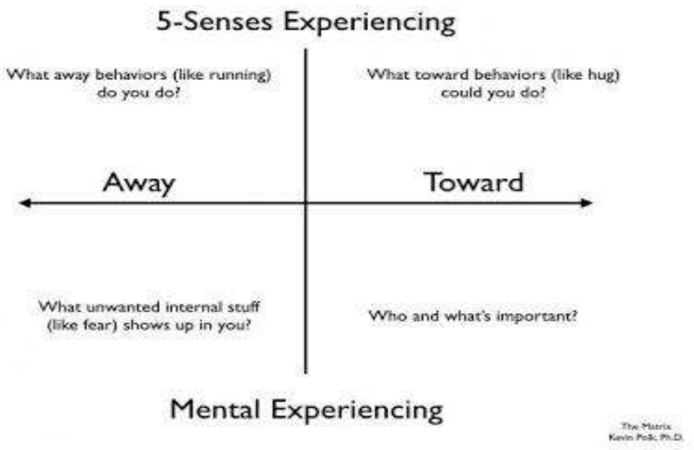


1-ci təsvir: Psixoloji elastiklik model cədvəli

Ümumilikdə bu davranışların hər biri bir-birini dəstəkələyir və bütövlükdə psixoterapiyanın elastiklik hədəfi ilə icra olunur: Yəni, şüurlu bir insan olaraq indiki anla təmasa girən və həyatın dəyərlərinə doğru getmək məqsədi ilə davranışını dəyişdirən bir prosesdir. Qeyd olunan altı prosesi iki hissədə qərar vermək olar: Diqqətli məlumatlandırma və qəbul prosesləri, idrak nöqsanları, indiki anla əlaqə və davranış kimi özünü əhatə edən proseslərə şamil olur. Əslində də bu altı proses şüurlu diqqəti üçün praktik davranış mənasını verir. Davranış dəyişikliyi və öhdəlik prosesləri ani əlaqəyə şamil olaraq, bir kontekst olaraq dəyərlərə sadiq bir aktdır. İndiki anda hər iki qrupun kontekstualisti kimi əlaqə qururlar. Çünki şüurlu insanların bütün psixoloji fəaliyyətləri hazırki zamanda mövcud olmağa şamil olur (Heyz 2013).

ACT matriksi üçün müqəddimə

Psixoloji elastiklik və dəyərli həyat üçün əsas davranı beşinci təcrübə ilə hiss və zehni təcrübə arasındaki fərqə diqqət yetirmək, həmçinin xoşagəlməz daxili təcrübədən uzaqlaşmaqla nəyin önə keçməsinin fərqinə diqqət yetirilməlidir. ACT matriksi diqqət və dəqiqlik üçün bir diaqramdır. Elə bir diaqram ki, ondan istifadə psixoloji elastikliyi (rahatlıq) üçün ip ucu ola bilər. Bu diaqram yalnız iki kəsişən xəttən ibarətdir. Şaquli xətt təcrübənin, üfüqi xətt isə davranışın göstəricisidir. Şaquli xətt beş hissə (görmə-eşitmə-dadbilmə-toxunma-iybilmə) aid olan təcrübəmizin tərəfləri arasındakı fərqdir ki, təcrübəmizin zehni fəaliyyətdən və ya daxili güclü cəhətlərdən qaynaqlanan tərəflərini göstərir. Bu xətləri araşdırdıqda sizdə belə bir sual yaranacaq: görəsən beş hiss üzvlərimə əsaslanan bəzi təcrübələrə diqqət yetirə bilərsinizmi: ekranın rəngini və şriftini, xətlərin ölçüsünü və bunlara bənzər halları nəzərdə tuturuq. İndi təcrübənizin zehni hissəsinə diqqət yetirə biləcəyinizə nəzər salın. Bu barədə və buna bənzəyənə sahib olduğunuz fikirlər və ya deyə biləcəyiniz sözlər də ola bilər. Şaquli xətt xoşagəlməz təcrübədən (qorxudan uzaqlaşmaq kimi) qaçmağa yönəlmiş hərəkətlər arasındakı fərqdir. Faktlar isə bizim üçün nəyə və ya nəyə doğru getmək (sevdiyiniz və ya sizin üçün əziz olan şəxsə doğru hərəkət etmək) məqsədlərini göstərir. Matriksin köməyi ilə sıralama həyatımızı konseptual hala gətirməyə, insalara və həyatımızın mühüm hədəflərinə doğru irəliləməyə diqqətli olub-olmamağımıza və ya xoşagəlməz təcrübələrdən uzaq durmağa kömək edir. Diqqət yetirdiklərimizə əsaslanaraq lazım olduğu zaman davranışlarımızı dəyişə və daha çox əhəmiyyət kəsb edən şeylərə keçə bilərik. İnsanlar yalnız o zaman çıxılmaz vəziyyətdə qalırlar ki, daxili təcrübələrdən qaçmaq şeyləri onları vacib olan şeylərdən çəkindirmiş olsun. Psixoloji travmaya iki aspektən nəzər salmaq olar: Onlardan biri sinifi, digəri isə aspektlər ilə əlaqəlidir. Sinifi aspektdə terapevtlər əsasən daxili təcrübə və davranışın növü üzərində dayanırlar. Sahə ilə əlaqəli olan aspektdə isə insanların daha çox hansı yönümdən və nə qədər çətinlik çəkdiklərinə diqqət yetirməliyik. Belə bir münasibət və konsepsiya bir çox hallarda psixoloji travmaya sinifi baxışdan daha yaxşıdır. Bu şəkildə matriks terapevtə müraciət etmək üçün ortaq arayış təqdim etmək, iki kəsişən xətt, qəbul və öhdəlik əsaslı terapiyanın transdiaqnostik təbiəti (ACT) ni dahada gücləndirir (Polk və Şuendorf 2016)



Asılılıq davranışı

İdarə olunmayan davranış və asılılıq və maddi anlayışların yaddaş mövcudluğu neyron mexanizmlər, narkotik istifadəsi ilə əlaqədar qərar verməyə kömək edir. Heyvan və insan modelləri, maddə istismarının bir tarixinin beyin quruluşundaki dəyişikliklərlə gecikdiyini iddia edir və dəyişən beyin sistemlərinə, motivasiyasına və mükafata reaksiyasına kömək edən sinir dövranları daxildir (Stasi və həmkarları 1993). Necə olursa olsun məşğələ üçün sinir sistemi, elə bir yalançı əhəmiyyət meydana gətirir ki, narkotik asılılığı olan şəxslərdə pataloji baxımdan tələblərin yaranması ilə nəticələnir. Eyni qaydada olaraq Robinson və Bric, bir maddənin (alokoqol kimi) meydana gəlməsinə səbəb olan simptomlara reaksiya verdiyini ifadə etmişlər. Kortikal sistemlərdə (emosional tənzimləmə ilə əlaqəli) maddənin zərərli olması səbəbindən proqnozlar, qərarlar, və geriləmə prosesləri var. Bu proseslər idrak-icra funksiyası şəbəkəsinin bir hissəsidi (Smit 1999)

Tədqiqat tarixçəsi

Üçüncü dalğa davranış terapiyası sahəsində metaforik tədqiqatlar aparıldı, bunlardan bəziləri aşağıda göstərilmişdir: Fruzanfer (2015) qəbul və öhdəlik terapiyası və psixoaktiv maddə istifadəsi nəticəsində yaranan pozuntuları adlı məqalədə belə bir nəticəyə gəlir ki, qəbul və öhdəliyə əsaslanan terapiya psixoaktiv maddə istifadəsi pozuntuları üçün ümidverici bir müdaxilədir. Bununla yanaşı daha çox səmərəlilik, daha böyük nümunələr və daha uzun müddəti araşdırma, psixoaktiv maddə asılılığı üçün nəzəri model və müalicə protokolu hazırlamaq lazım olan müalicə mexanizmini öyrənmək tələb olunur.

Səhrabi (2014) üçüncü dalğa psixoterapiyası adlı məqalədə: Tələb, hazırki durum və perspektivlik, terapevtik sxemə xüsusi diqqət, Sxem terapiyasına təkidlə üçüncü dalğa psixoterapiyasının təkamülünü araşdırır. Sxem terapiyası da üçüncü dalğa terapiyası olaraq Cefri Yanq tərəfindən terapevtik bir model olaraq təqdim olundu ki, bu da şəxsiyyət pozuntularını müalicə etmək üçün daha çox klassik idrak davranış terapiyasından fərqlənən digər xroniki xəstəliklərdən istifadə olunur.

Salehi Fədirdey (2010) Gizli idrak prosesləri və asılılıq davranışlarına qarşı meyl adlı məqalədə yazır: Asılılıq üçün strob testini təqdim etmək, qurmaq (yaratamaq) və tətbiq etmək; O belə bir nəticəyə gəlir ki, Tədqiqatların sayının gündəlik artımı gizli tanışlıqların və avtomatlaşdırılmış proseslərin əhəmiyyətini, psixoaktiv maddələrdən istifadə barədə gələn qərarları vurğulayır. Bu baxımdan, avtomatlaşdırılmış proseslərin ölçülməsi üsulları da diqqətdə seçicilik kimi vacibdir. Diqqətdə seçicilik üçün nəzərdə tutulan müxtəlif üsullar asılılıq stimullarına tərəf mövcud olurlar. Strop asılılığının xüsusiyyətlərinə yönələn lazımi diqqət onun asılılığa meylli bir ölçü olaraq diqqətdə seçicilik tərəfindən etibarlılığını artırır.

Mohseni Təbrizi və həmkarları (2010) Son on il yarımdaki psixososial yanaşma ilə maddə asılılığının araşdırmalarının meta analizi adlı məqalədə (2000-2005); 2000-2005 cü illər arasındakı İranda asılılıq sahəsində həyata keçən araşdırmasının meta analizinin nəticələrinin bir hissəsində psixososial yanaşmanı araşdırıldı. Daxili araşdırmalarda maddə asılılığı tədqiqatlarında analitik tətbiqetmənin əsas və ən əsas məqsədləri, əvvəlki nəticələri birləşdirərək maddə asılılığı ilə əlaqədar araşdırmaların nəticələri haqqında ümumi bir anlayış əldə etmək və ümumi bir nəticə əldə etməkdir. Tapıntı və fərqli nəticələrin aranıb fərqləndirilməsi, seçilmiş tədqiqatların oxşarlıq və ya ziddiyətliyi, test edilmiş fərziyyələrin fərqləndirilməsi

və təsnifatı və psixoaktiv maddə istifadəsi və sui-istifadə ilə əlaqəli dəyişənlərin və amillərin hər birinin təsir ölçüsünün müəyyən edilməsidir.

Tədqiqat üsulu

Hazırki tədqiqat təsviri-analitik tədqiqat növünə aiddi və üçüncü dalğa davranış müalicələrini araşdıraraq psixoaktiv maddələrdən asılılıq mövzusuna daha çox təkid olunur. Məlumat toplamaq üçün internetdən, sənədli məlumatlardan, əlaqəli məqalələr və üçüncü dalğa nəzəriyyələrindən istifadə edilmişdir.

Tədqiqat nəticələrinin təhlili

Klassik davranış terapiyası

Klassik davranış terapiyasında davranışların ondan əvvəlki və sonrakı hadisələrə görə dəyişdirilə biləcəyi güman edilirdi.Məsələn, siz mükafatlandırmaq və cəzalandırmaqla davranışınızı artırın və ya azalda bilərsiniz. Məsələn orta sinif şagirdi dərslərindən birindən yaxşı qiymət ala bilər. Siz ona mükafat (hədiyyə) verməklə daha da həvəsləndirə və dərslərində daha çalışqan olub daha yaxşı qiymətlər almasına səbəb ola bilərsiniz. Klassik davranış terapiyasının bir çox uğurları olsada əsaslı çətinliyi də olmuşdur. O da bundan ibarətdir ki, insan digər canlıların əksinə olaraq qarşı tərəfin davranışlarını götür-qoy etmiş və bəzən mükafatlandıran və ya cəzalandırılan şəxsin gözlədiklərindən fərqli bir təsirə sahib olurdu. İnsanların tək bir davranışa dair fərqli təsəvvürləri elm adamlarını bir boş pazl parçasının mövcudluğuna cəlb etdi: “tanışlıq” insanları bir davranışdan. Davranış terapiyasına idrak müdaxilələrinin əlavə edilməsi "idrak davranış terapiyası" adlanan davranış terapiyasının ikinci dalğasına səbəb oldu. Əvvəlki terapevtik davranışı praktiki olaraq əvəz etdi.

Davranış terapiyasının ikinci dalğası (CBT)

Tanışlıq davranış terapiyasında (CBT), Müsbət və mənfi gücləndiricilərə əlavə olaraq terapevt həddindən artıq ümumiləşdirmə, ağ-qara şərh edir və tanışlıq səhvlərini göstərmək yolu ilə problemlərini həll etməyə çalışır. CBT- də ki, müalicə prosesi aşğıdaki zəncirvari danışlıq üsulu əsasındadır.

1) İnsanların çətinliklərinin bir amili (səbəbi) var.
2) Bu amilləri tapmaq lazımdır.
3) Səbəblər ümumiyyətlə fikirlərdən,hislərdən və xoşa gəlməyən xatirələrdən ibarətdir.
4) Deməni həmin bu fikir, hiss və xoşa gəlməyən xatirələr həyatdaki çətinliklərin əsas amilidir.
5) Çətinliklərə nəzarət etmək üçün fikir, hiss və xoşa gəlməyən xatirələrə nəzarət etmək lazımdır.

Məsələn, heroin asılılığı üzündən iş və ailədə bir sıra çətinliklərlə üzləşdiyini hiss edən şəxs üçün müalicə formulu belə olacaq: 1) Şəxsin iş yerində və ailəsindəki çətinliklər heroinə asılılıq üzündəndir. 2) demə bu asılılığın səbəbini tapmaq lazımdır. 3) Ümumi dəlillər narkotik istehlakındaki vəsvəsə, atanın sərt davranışına dair xatirə, narahatlıq və depressiya hissi, başqalarına zərər verməkdə özünü günahkar hiss etmək və... 4) Demək psixoaktiv maddələrdən istehlak vəsvəsəsi, atanın sərt davranışına dair xatirələr, narahatlıq və depressiya hissi, başqalarına zərər verməkdə özünü günahkar hiss etmək və... həyatdaki çətinliklərin əsas amilləridir. 5) Demək şəxs iş yerində və ailədə ki, çətinlikləri aradan qaldırmaq üçün atanın sərt davranışına dair xatirələrə, narahatlıq və depressiya hissinə və başqalarına zərər verməkdə özünü günahkar hiss etməsinə və... nəzarət etməlidir. Bu səbəbdən də baş vermə anında (diqqə yetirmə kimi) vəsvəsə (cazibədarlığa) əsaslanan CBT modelində ki əksər asılılq müalicə müdaxilələri, (düşüncələrin dayandırılması kimi) vəsvəsəyə (cazibəyə) səbəb ola biləcək düşüncə nəzarəti texnikaları üzrə təlim, (istehlakçı fərd və ya məkanlar kimi) vəsvəsə verici (cazibədar) düşüncə təxribatçılarından çəkinmək.

CBT yə əsaslanan müdaxilələrin psixoaktiv maddə asılılığı müalicəsində bir çox faydaları olmuş və bunu digər müdaxilələrdən daha çox təsdiqləyən elmi dəlillər var. Lakin onların sistematik müayinəsi bunun effektiv olduğunu göstərdi. Bütün terapevtlər, böyük motivasiya və materialdan qurtulma səylərinə baxmayaraq, vəsvəsəni (cazibəni) və digər narahat düşüncələri və hissləri dəf edə bilməyən və lazımi uğur qazanan çox sayda müştərini gördülər. Ən əsası, asılılığı müalicə etməkdə müvəffəq olan bir çox müştəri ilə rastlaşdıq. Bir neçə aydan sonra motivasiyanı əldən verir və belə hiss edirlər ki, psixoaktiv maddələrə olan asılılıqdan qurtulma prosesi (yəni müalicə prosedurlarının yaxşıya doğru getməsi) həyatları barədə uzun müddətli bariz dəyişiklərin meydana gəlməsinə səbəb olmuşdur. Bu vacib məqamları nəzərə alaraq insanlarda öyrənmə prosesi, qəbul və öhdəlik davranış terapiyasının üçüncü dalğası haqqında yeni nəzəriyyələr icad etdi (Acceptance and Commitment Therapy).

Davranış terapiyasının üçüncü dalğası (ACT)

Qəbul və öhdəçiliyə (ACT) əsaslanan psixoterapiya insanlarda öyrənməyin digər heyvanlardan keyfiyyətcə fərqli olması fundamental nəzəriyyəyə əsaslanır. Yəni, insanlar daha çox öyrənmə gücünə görə daha çox qəbul təhsili almır, həm də dil və dildə asılı təlimlərə sahib olduqlarına görə özləri istəmədən də elə bir xarici məsələlərin təsiri altına düşürlər ki, Şifahi düşüncə və təlim vasitəsilə "ətraf mühit" effekti kimi tanınırlar. Biz insanlar hər zaman kitab və jurnallarda tapdığımız məsləhətlər, təlimlər və mövzular üzərində hərəkət edirik. Biz daim uşaqlarımıza başqaları ilə necə danışmalı olduğunu, necə fikirləşməli olduğunu, necə götür-qoy etməli olduğunu, qarşılaşdığı məsələləri necə analiz etməli olduğunu, necə müqaisə etməli olduğunu, nələrdən qorxmalı olduğunu, gələcək barədə necə hesablama aparmalı olduğunu (qabaqgörənlik etməli olduğunu), hər şəraitdə hər kəslə necə rəftar etməli olduğunu öyrədir, eləcədə insanların yalnız "etməli" və ya "etməməli" olduğunu bildikləri bir çox digər qayda və qaydalar lakin bunları etmək və ya etməmək heç vaxt heç kimə zərər verməyib. Bu qaydalara daimi diqqət, öyrənilən bu qanunlarla daimi qabaqgörənlik, lakin onların nəticələrini təcrübədən keçirməmək insanda ağrı-acıların, qorxu və nigarançılığın yaranmasına səbəb olur. 18 və 19-cu əsrin rəssam və heykəltaraşı Vilyam Bləykin dediyi kimi biz bir cümlənin bir kəlməsi və ya sadəcə bir xatirə ilə uşaqlarımız cənnətdən kənara çıxarmış oluruq.

Əgər yuxarıda qeyd olunan iki qaydanı qəbul edəriksə ki, onlardan birincisi biz insanların təlimlərinin, davranışlarımız və aralarındaki zahiri əlaqələrdən üstün olması, ikincisi isə həyatımızdakı olar-olmazların xoşbəxtliyə və ya ağrı-acılara səbəb olan amillərdən daha çox olmasıdır. Terapeftin ona müraciət olunan zaman üzərinə düşən vəzifə sadəcə xəstəliyinin əlamətlərini aradan qaldırmaq deyil, ona kömək edib sevinc bəxş etməkdir. ACT psixoterapiyada arqumentləri və digər ilahi yollardan yayınmaqla fərdi düşüncə, metafora və təcrübədən yayınmağa səy göstərilir. Pasiyentə müalicənin son məqsədi olan ümumi insan problemlərini (xoşa gəlməyən fikir və hiss kimi xəyali dəlillərin aradan qaldırılması deyil) yaxşılaşdırmağa can atmağa kömək edir.

CBT və ACT nin asılılıq terapiyasındaki fərqləri:

1) CBT model terapiyasında proqnozun əsas hədəflərindən biri də xəstəyə daxili xoşagəlməz hadisələrdən qaçınmaq üçün kömək etməkdir. Məsələn, psixoaktiv maddə asılılığı olan şəxsə vəsvəsə və xoşa gəlməyən xatirələrdən yaxa qurtarmağın yolları öyrədilir. ACT modelində prinsip bu fikirlərin qəbul olmasına söykənir. Bu modeldə şəxsin əvvəlki təcrübə və nümunələrindən istifadə olunaraq ona heç vaxt bu daxili təcrübələrdən qurtula bilmədiyi və onlardan qaçış ümumilikdə daha da güclənmələrinə səbəb olduğu öyrədilir.

2) BT də müalicənin hədəfləri terapevt tərəfindən təyin edilir. Məsələn, terapevt psixoaktiv maddə asılılığına düçar olan şəxsə yaxşı həyat sürmək üçün psixoaktiv maddələrdən istifadə etməməyi və onları tərk etməyi, təhsil və ya işlərində daha fəal olmağı (fəaliyyətini artırmağı) və onların daha çox ardınca düşməyi, onu cəzb edən müvəqqəti davranışlardan çəkinməyi öyrədir. ACT üsulunda müraciət edənin (pasiyentin) özü əsaslandırılmış təlimlər əsasında deyil, bəlkə həqiqi təcrübələr və özünün daxili hisləri əsasında həyatının həqiqi dəyərlərini məşğuliyyət, təhsil, ailə əlaqələri, əyləncə və sevgi əlaqələri kimi sahələrdə təyin edir və onlara nail olmaq üçün var qüvvəsi ilə çalışır.

3) CBT modelində insana keçmiş hadisə və duyğular və ya onunla əlaqəli olan düşüncələr haqqında düşünmək və keçmiş təcrübələrə əsaslanaraq gələcəyi proqnozlaşdırmağa çalışmaq tövsiyə olunur Lakin ACT də müraciət edən şəxs (pasiyent) əvvəlki proqnozların ümumiyyətlə həqiqətə uyğun olmadığını öyrənir. Bir düşüncə və emosiyalar həyatının və ya şəxsiyyətinin reallığından daha çox emosiyalardır. Düşüncələri, emosiyaları və ya xatirələri əvvəlkindən daha çox zərər verdiyinə görə həyatı ağrılıdır. Belə olduqda o hazırki zamanda necə yaşamalı olduğunu və daxili təcrübələrlə necə əlaqə yaratmalı olduğunu öyrənir.

4) Koqnitiv davranış terapiyasında hər zaman keçmiş emosional təcrübələri və ya onları ifadə edən ifadələri görürük (məsələn “ölüm” kəlməsi hər bir şəxs üçün hər bir şəxsə individual olaraq yaddaşında əks olunan xatirə və ya hisdir). Bu bağlılıqlar insanın bir çox təcrübələri ilə əlaqə yaratmağa və onlara özü də dəlil bilmədən özünəməxsus tərzdə açıqlama verməyə imkan vermir. Və eyni zamanda onun dəlilini bilmədən adi məsələlərdən imtina edə bilər. ACT terapiya üsulunda bu bağlılıq müalicənin ən böyük maneələrindən biri hesab olunur və terapevt müxtəlif üsullarla bu emosional əlaqəni aradan qaldırmağa çalışır.

5) CBT modelində daima düşüncələrin, hisslərin və xatirələrin məzmununu nəzərdən keçirilir və bir insanın gerçəkliklər barədə açıqlama əldə etmək üçün qavrayışında dəyişiklik etməyə çalışır. Lakin ACT terapefti bu məzmuna diqqət yetirməzdən daha çox bu düşüncələri insanın içindəki məzmun kimi görür və varlığının bu düşüncələrin ayrı olduğunu, bu düşüncələri bir məzmun olaraq insanın “özündə” görür və ona varlığının həmin düşüncələrdən ayrı olduğunu göstərməyə çalışır. Bu düşüncələr onun vücudunda cərəyan

edir, nəinki vücudunun bir hissəsini təşkil edir. Bunun özü düşüncələrin əlaqəsini və onların dəyərini azaldır.

6) koqnitiv davranış terapiyada adətən müalicə müddətində hər dəfə davranış məqsədlərinin nəyə çatacağını və hansı davranışların hələ əldə edilməsini qərarlaşdırır. Lakin ACT modelində davranış terapiyası üçün heç bir daxili məhdudiyyət yoxdur. Müraciət edənlərdən də, müalicə müddətində planlaşdırılan terapevtik addımlara əməl etmələri tələb olunur. Qeyri-şərtsiz aparmaq ACT psixoterapiyanın əsas prinsiplərindən biridir

ACT daki asılılıq psixoterapiyasında müalicə müqaviləsindən sonra əvvəlcə nümunələrdən, metaforalardan və nümunələrdən istifadə etməklə əvvəlki effektiv olmayan araşdırma metodları pozulur və zəifləyir. Eyni zamanda nəzarətdən qaçınma texnikalarının bu günə qədər nə qədər təsirsiz olduğunu və daha da ağırlaşdıqlarını göstərir. Sonra arayışları (müraciətləri), inteqrasiya və idrak bağlantısını azaltmağa kömək edir və daxili hissimizlə daha yaxşı əlaqələndiririk. Bu günə qədər görməməzlikdən gəlmiş öz şəxsi dəyərlərini təyin etmək üçün müraciət edənlərə kömək etməliyik. Bu dəyərlərə çatmaq üçün lazım olan fəaliyyətləri müəyyənləşdirin və nəticədə insana məqsədlərinə çatmaq üçün lazım olan işləri həyata keçirməyə kömək edin.

Müzakirə və nəticə

Müasir psixoterapiya üsulları arasında bəzi qüsurlu üsullar davranışların dəyişilməsi koqnitiv davranış terapiya üçün istifadə olunur. Lakin nəzər saldıqda fikir dağınıqlığı və yenidənqurma tanışlıq ziddiyətli nəzərə çarpır: Koqnitiv yenidənqurmanın əsas məqamı davranışın dəyişməsi üçün düşüncə dıyişilməlidir. Lakin ikinci ön fərziyə belə bir hədəfə çatmaq üçün düşüncədəki dəyişiklərin dəyişdirilməsinin zəruri olmamasından ibarətdir. Əslində fikir dağınıqlığının bizə öyrətdiyi davranış və həyacanların dəyişilməsi üçün düşüncənin dəyişilməsinin zəruri olmamasıdır. Və həyacanların dəyişdirilməsi üçün aparıcı sözlər arasında çəkişmənin baş qaldırmasına ehtiyac duyulmur. Bərpa edici üsullardan istifadə edərək üstü örtülü olaraq çatdırmaq istədiyi məqam bundan ibarətdir ki, düşüncədə ki, dəyişikliklərin qabağa aparılmasında çətinliklərin məydana gəlməsi mümkündür və onlar yerinə yetirilməlidir. Psixoaktiv maddələrdən psixoanaliz və psixoaktiv maddələrdən psixoterapiya böyük əhəmiyyət kəsb edir. Və bunlar Asılılıq terapiyasının əsas mərhələlərindən biri olaraq reabilitasiyanın qarşısını ala bilir. Üçüncü dalğaya əsaslanan terapiya üsulu yeni müalicə üsullarındandır. Və təbii olaraq onun üzərində bir çox nəzarət edici tədqiqatlar da həyata keçirildi Lakin çoxsaylı tədqiqatlar əsasən depresiya pozğunluğu və psixoz, iztirabla birgə muşahidə olunan sahələrdə effektli nəticələr verməsindən xəbər verir. Təşviş pozuntuları (obsesiya, panik, ümumiyyətləşdirilmiş təşviş pozuntusu, PTSD, sosial fofiya, xroniki ağrı pozuntuları, maddə asılılığı siqaret, marixuana, spirtli içkilər, metamfetamin kimi zərərli vərdişlərdən asılı olmaq: pornaqrafiya və qumarbazlıq kimi sair pis vərdişlər, narkomanların detoksifikasiyası: psixotik simptomlarla qarşılaşma, hətta qulaq gürültüsü, şəkər, dilin kəkələməsi, fiziki xəstəliklər və davranışlardaki dəyişiklər. Üsulun sadəliyini nəzərə alaraq onun tətbiqi müraciət (pasiyentlər) edənlər üçün: xüsusilə narkotik asılılığı olanlar, vasvasılığa düçar olnalar və daxili təcrübələrində istifadə edə bilməyənlər üçün) müalicəsində nəzərə çarpacaq təsirlərə malik olsun. Mənfi asılılığa qarşı (Psixoaktiv maddələr, spirtli içkilər və s....) "mübət asılılıq" adlı başqa bir həll yolu da ortaya qoyulur. Mənfi adətlər öz-özündən aradan getmirlər. Və psixoterapiyada yer alan üçüncü dalğa üsulundaki "müsbət adətlərdən" istifadə olunmayana qədər onların aradan qaldırılması istiqamətində olunan səylər də bir nəticə verməyəcək.

Ədəbiyyat

1. Zərgər, Fatimə, Əbülfəzl, Umidi, Abdulla Baqeriyan Sərarudi Rza (2012) Qəbula əsaslanan psixoterapiyaya təkid edən psixoterapiyanın üçüncü dalğası. Davranış Elmləri Araşdırma jurnalı, 10 cu dövrə, 5-ci say.
2. Heinz A, Siesmeier T, Wrasa J Hermann D Klein S Grusser S M et al. Correlation between dopamine D 2 Reseptors in the ventral striatum and central processing of alcohol cues and craving Am J Psychiatry 2008 161 1783-9
3. Məkri, Azərəxş,Fərhudyan, Əli (2014), Psixoterapiyanın son hədəfi, Qəbul və Öhdəlik Psixoterapiyasına baxış, Tibb və asıllıq nəşriyəsi, 1-ci say.
4. Umidi, Abdulla (2014) – (ACT) in qəbuluna dair terapiya. Yüksək müddətli tədris müəssisəsi.
5. Hilberant J. New perspectives on the manipulation of opiate urges and the assessment of coqnitive effort associated wiith opiate urges. Addict Behav 2000, 25 1 139-43
6. Lətifiniya, Hüseyn (2016), Meta-idrak terapiyası və onun idrak-davranış terapiyası ilə müqayisəsi: http// dr-lotfinia.ir
7. Hizen, Stiven (2014), (ACT) Qəbul və öhdəliyə əsaslanan patoloji nəzəriyyə, Əli Feyzi (mütərcim)

8. Polk,Kuin Şusendof, (2017), mühüm olan şeyə və şəxsə tərəf getmək, Matriks üçün müqəddimə ACT, Əli Feyz (mütərcim)
9. Smith EE, Jonides J. Storage and executive processes in the frontal lobes. Science 1999 283 5408.
10. Fruzanfər, Azadə (2016), Qəbul və öhdəliyə əsaslanan müalicə və maddə istifadəsi pozğunluqları: Nəzəri və tədqiqat icmalı, İçtimai sağlamlıq və narkotik asılılıq, 3-cü dövrə, 9-cu say, Tehran Universiteti.
11. Sohrabi, Framərz (2015) Üçüncü dalğa psixoterapiya: Mənşə, Mövcudluq və görmə, Sxem terapiyasına xüsusi təkidlə, Klinik psixoterapiya mütaliə nəşriyəsi, 5-ci dövrə, 18-ci say.
12. Salehi Qədri, Cavad (2010). Asılılıq davranışlarına yönələn gizli idrak və diqqətdə seçicilik prosesləri: Təqdimat, Asılılıq üçün Stroop testinin hazırlanması və tətbiqi, Psixolohi sağlamlıq Prinsipləri jurnalı,12-i dövrə,45-ci say.
13. Mohseni Təbrizi (2016), Cəzairi, Əlirza, Babayi, Nemət İlahə (2019), Son on il yarımda psixososial yanaşma ilə maddə asılılığının araşdırmalarının meta analizi (2000-2005) İranın içtimai məsələləri araşdırma jurnalı, 1-ci dövrə, 1-ci say.

Göndərilib: 28.09.2020 Qəbul edilib: 30.09.2020