

UOT 159.9

L.M.Qurbanova
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti
lamiye.74@mail.ru

MÜHARİBƏ İŞTİRAKÇILARININ POSTTRAVMATİK STRESS POZUNTULARI VƏ ARADAN QALDIRILMASI YOLLARI

Açar sözlər: posttravmatik hərbi stress pozuntusu, psixoanaliz, psixoanalitik terapiya, psixoloji müdafiə, transformasiya, şüurlü

Məqalədə Qarabağ müharibəsində iştirak edən döyüşçülərdə posttravmatik stress pozuntularının yaranma səbəbləri və aradan qaldırılması yolları araşdırılmışdır. Məqalənin gedişatında problemin aktuallığı əsaslandırılmış, problemi yaşayan pasientlərlə aparılan psixoloji xidmət işindən nümunələr təqdim edilmiş, o cümlədən pasientlərə təqdim edilən aparıcı psixoloji xidmət metodları olan psixoanaliz, psixoanalitik terapiya haqqında məlumat təqdim edilmişdir. Nəticə olaraq hərbi psixoloji pozuntu yaşayan döyüş iştirakçıları ilə həyata keçirilən psixoloji xidmətin mərhələləri və onların real həyata reabilitasiyasına yardım edəcək digər kompleks tədbirlər açıqlanmışdır.

Л.М.Гурбанова

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ РАССТРОЙСТВА УЧАСТНИКОВ ВОЙНЫ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Ключевые слова: посттравматическое военно-стрессовое расстройство, психоанализ, психоаналитическая терапия, психологическая защита, трансформация, подсознание

В статье исследованы причины посттравматических стрессовых расстройств у бойцов, принимавших участие в Карабахской войне, и пути их преодоления. В ходе статьи была научна обоснована актуальность проблемы, представлены примеры работы психологической службы с пациентами, испытывающими военно-психические травмы, в том числе сведения о психоанализе и психоаналитической терапии, которые являются ведущими методами психологической помощи, предлагаемыми пациентам. В результате был раскрыт этапы оказания психологической помощи участникам войны, пережившим военно-психические расстройства, и другие комплексные мероприятия, которые помогут им реабилитироваться в реальной жизни.

L.M.Gurbanova

POST-TRAUMATIC STRESS DISORDERS OF WAR VETERANS AND WAYS TO OVERCOME THEM

Keywords: *post-traumatic military stress disorder, psychoanalysis, psychoanalytic therapy, psychological defense, transformation, subconsciousness*

The article explores the causes of post-traumatic stress disorders in soldiers who took part in the Karabakh war, and ways to overcome them. In the course of the article, the relevance of the problem was scientifically substantiated, examples of the work of the psychological service with patients experiencing military-psychic traumas, including information about psychoanalysis and psychoanalytic therapy, which are the leading methods of psychological assistance offered to patients, are presented. As a result, the stages of providing psychological assistance to war veterans who have experienced military mental disorders, and other comprehensive measures that will help them rehabilitate in real life, are announced.

Qloballaşma adı altında həyata keçirilən qlobal siyasətin tərkib hissəsi olaraq bir çox xalqların milli kimliyinin tanınmaz hala gətirilməsi və bununla da insanların vahid mərkəzdən daha asanlıqla idarə edilməsini həyata keçirmək istiqamətində istər KİV-lərdə, istər sosial şəbəkələrdə və digər təbliğat vasitələrində çox işlər görülmüşdür. Əslində bu proses çox çətin prosesdir: milli kimliyi unutdurmaq çox çətin, çünki yaddaş vasitəsilə də məlumatların genetik olaraq nəsil-dən-nəslə ötürülməsi elmi faktdır. Milli kimliyi unutdurmaq üçün şüuraltına təsir edəcək xüsusi proqram işlənilməmişdi ki, bu proqram vasitəsilə insanların şüuraltısı əslində milli məsuliyyətsizliyə sövq edilən yalançı demokratiya ilə, şirnikləşdirici məlumatlarla, arzularla, istəklərlə və s. yüklənirdi. Məqsəd milli kimlik, milli qürura aid olan informasiyaların şüuraltının daha dərin qatlarına sıxışdırılması və yavaş-yavaş unudurulması idi: “milli mənlilik şüuru məhv olmuş xalq məhvə məhkumdur” prinsipi gətdikcə dünyəvi siyasi proseslərdə aktiv şəkildə özünü büruzə verirdi. Təbii ki, məqsəd keçmiş tarixi proseslərdə olduğu kimi, daha güclü dövlətlər tərəfindən kiçik dövlətlərin təbii sərvətlərinin və insani resurslarının mənilsənilməsinə köklənmişdi. Yer üzündə çox millət yaşayır, lakin öz milli kimliyini qoruyub saxlaya bilməyənlərin dövləti, dili bir vaxtlar məhv olmuş və bu xalqlar digər xalqların içində assimilyasiyaya məruz qalmışlar. Azərbaycan xalqına qarşı da uzun illər qeyd etdiyimiz mənfur siyasət həyata keçirilmişdir: bizim torpağın istər zəngin sərvəti, istərsə də düşünən beyinləri daim güclü dövlətlərin “tamahı”nı cəlb etmişdir. Ona görə də tariximiz boyu yaşadığımız çoxsaylı müharibələr qaçılmaz olmuşdur: zəfərlərimiz çoxdur və daim də zəfər çalacağıq, çünki Allah bu torpağın qorunması, insanların səfərbər olunması məqsədilə hər dəfə ən çətin məqamlarda güclü sərkərdələr yetişdirir! Yüksək elmi biliyi,

dünyagörüşü olan insanların Allaha inamı daha böyükdür, çünki bu insanlar elmi araşdırmalar nəticəsində əmin olurlar ki, Allahın insanlara buyurduqlarının hamısı Yer üzərində insanlığı, mənəviyyatı qorumağa xidmət edir. Milli kimliyimizi – türkçülüymüzü, demokratiyamızı, milli birliyimizi, milli qürurumuzu Allaha olan inamımızdan, islam dinimizdən kənar da təsəvvür etmək mümkün deyil: dini təfəkkürümüz bizi daim azgınlığa, itaətə boyun əyməməyə səsləmiş və kölə xislətliləri tənqid etmişdi: “Allah yolunda savaştığınız sizinlə savaşanlarla...” , “Harada yaxalasanız, öldürün onları, sizi çıxardıqları yerdən siz də çıxardın onları. Fitnəkarlıq adam öldürməkdən daha betərdir... Savaşsalar, öldürün onları. Budur kafirlərin cəzası” (3, s.14).

Tarixi zəfərlərimiz çoxdur. Ancaq dövlətimiz SSRİ-nin tərkibində olduğu zamanlar (1922–1991-ci illər) hansı uğurumuz olmuşdusa, hamısı sovetlər birliyinin adına yazılırdı. 18 oktyabr 1991-ci ildə SSRİ-nin dağılması ilə yaranan tarixi şərait nəticəsində Azərbaycan dövləti öz müstəqilliyini ikinci dəfə yenidən bərpa etmişdir (1918-1920-ci illərdə mövcud olmuş Azərbaycan Xalq Cümhuriyyətinin hüququ varisidir). SSRİ-nin dağılma ərafəsində münbit şəraitin olmasını fürsət bilmiş, dünyanın idarə edilməsində pay sahibi olmaq iddiasında olan dövlətlərin maraqlarına xidmət edəcək “alət” rolunu oynamağı milli xarakterinə hopdurmuş ermənilər Azərbaycanın döyünən ürəyi, milli qürur mərkəzi olan Qarabağ uğrunda döyüşlərə (I Qarabağ müharibəsi) başladılar. I Qarabağ müharibəsinin (1988–1994) əsas məqsədi SSRİ-nin tərkibindən ayrılan Azərbaycandan daha çox ərazi qopardaraq erməni ərazisini genişləndirmək və böyük Ermənistan arzusunun reallaşması istiqamətində irəliləmək idi. Həmin dövrlərdə ermənilərə sovetlər birliyinin hərbi bazalarından çoxlu sayda silah-sursat miras qalmışdı, eləcə də xaricdə yaşayan ermənilər tərəfindən müharibəyə hazırlıq istiqamətində yardımlar edilmişdi... Bu dövrlərdə Azərbaycan xalqı gözləmədiyi xəyanətlə baş-baş qalmışdı... Hərbi gücün düşmən tərəfinin xeyrinə olmasına baxmayaraq, Azərbaycan xalqı I Qarabağ Müharibəsində məğlub olmadı: 1994-cü ildə atəşkəs elan edildi ("Bişkek protokolu" imzalandı). (I Qarabağ Müharibəsində Ermənistan silahlı qüvvələrinin hərbi təcavüzü nəticəsində Azərbaycan torpaqlarının 20 faizi işğal olundu, çoxlu sayda soydaşlarımız ata-baba yurdlarından köçkün düşdü..., milli qürur məkanımıza çevrilən Şəhidlər Xiyabanları salındı... Uzun illər Azərbaycan xalqı qisas-intiqam hissi ilə yaşadı: şüuraltına yığılmış, sıxışdırılmış travmalar nəhayət ki, 2020-ci ildə vulkan kimi püskürdü: Sərkərdəmiz İlham Əliyevin “Dəmir Yumruq” əməliyyatını icra edən Azərbaycan ordusu tarixi zəfər çaldı: itirilmiş torpaqlarımız qayıtdı..., 2020-ci il dekabrın 10-da Bakının Azadlıq meydanında Vətən müharibəsində Azərbaycanın qələbəsi şərafinə Zəfər paradı keçirildi... Bu qələbəni bizə Azərbaycan dövləti, xalqı var olduqca milli qürur simvollarına çevrilərək yad ediləcək şəhidlərimiz, qazilərimiz, veteranlarımız və digər döyüş iştirakçılarımız yaşatdı. Dövlətimizin diqqəti və qayğısı bu seçilmiş insanlara nə qədər yüksək səviyyədə olsa da yenə də

müharibə sonrakı posttravmatik stress pozuntularının (PTSP) yaşanılması qaçılmazdır. Müharibə sonrakı posttravmatik stresslərin aradan qaldırılması istər frontal, istərsə də fərdi yanaşma kontekstində dərin psixoloji təhlillər və tədqiqatlar tələb edir. PTSP – psixi sağlamlıq üçün təhlükəli, qorxulu, olduqca böyük mənəvi-psixoloji fəsadlara səbəb olan pozuntulardır. Bu pozuntular aradan qalxmadıqca zaman-zaman şüuraltındakı “toxum”larını daha geniş psixi sahələrə şaxələndirərək dəhşətli hadisələrin yaşanmasına səbəb ola bilər, məsələn, suisid, eləcə də problem yaşayan insan tərəfindən onun ətrafındakı insanların həyatları üçün də təhlükə...

Posttravmatik stress səbəbləri müxtəlif ola bilər: həyatdakı travmatik hadisələr, zorakılıq, ölüm-insan itkisi, müharibələr, təbii və ya antropogen fəlakətlər və s. Posttravmatik stress yaşanması ehtimal olunan insanlar risk qrupuna daxil edilərək mütəxəssislər tərəfindən nəzarətə götürülür və zaman-zaman onlara psixoloji yardım göstərilir. I Qarabağ Müharibəsi sonrası yaşanan posttravmatik stresslərin aradan qaldırılması istiqamətində psixoloji təcrübəsizlik səbəbindən lazımı səviyyədə iş həyata keçirilməsə də, nəzəri araşdırmaları və bəzi praktik uğurları inkar etmək olmaz. Lakin II Qarabağ Müharibəsi sonrası istər frontal, istərsə də fərdi şəkildə xeyli işlər görüldü. Uğurlu işlərin olmasına baxmayaraq, problemlər yenə də qalır və qalacaq. Çünki elə elm sahələri mövcuddur ki, tədqiqat üçün aktual olan problemlər araşdırıldıqca tədqiqat sferası daralırsa, psixologiya elminin və psixoloji xidmətin tədqiqat sferası dövrü dəyişikliyə analoji bağlılıq səbəbindən həndəsi silsilə ilə artmağa davam edir: yaşanan xatirələr, travmalar və digər psixi təsirə malik hadisələrin izləri yaddaş hüceyrələri vasitəsilə nəsildən-nəslə ötürülür. Müharibələr məhz belə hadisələrdəndir ki, onun vurduğu fəsadlar tək tarixi kitablarda qeydə alınmır, qan yaddaşımızda da əbədi həkk olunur.

Döyüşçülərin psixi travmalarını digər insanların travmalarından fərqləndirən əsas cəhət diqqət yetirək: müharibədə onlar ölümə hazırlıq proqramı ilə döyüşə qatılıblar... bu proqram sağ qalantılarda şüuraltına sızışdırılıb..., lakin "münbit" şəraitdə qabarır və proqram işə düşür...!!! Ona görə də müharibədən sonra hansısa stressogen faktor yaşanan zaman müharibə iştirakçılarının suisid törətməsi hallarına ciddi yanaşmaq tələb olunur ki, psixoloji sirayət baş verməsin. Hələ vaxtilə də ikinci dünya müharibəsi döyüşçülərinin və onların ailə üzvlərinin mühitə identifikasiyası problemi psixoanalitik Eriksonun (ing. Erik Homburger Erikson) diqqətini cəlb etmişdi. Erikson müharibə iştirakçısı olan pasiyentləri barədə qeyd edirdi ki, "...müharibə şəraitində əsgərlər öz rollarına alışıq, lakin müharibədən qayıtdıqdan sonra cəmiyyətdə normal şəxsiyyətlərə münasibətlərə adaptasiya çətinliyi yaşayırlar və bu çətinliyi keçə bilməyənlər nevroz xəstəliyinə tutulurlar...". Müharibələr zamanı yaşanan travmalar sosial, siyasi, iqtisadi, fizioloji, psixoloji və digər müxtəlif istiqamətlərdə təhlil edilir. Qeyd edilənlər içərisində ən mürəkkəbi hərbi psixoloji travmalardır (HPT). Təsnifatına görə, HPT-lər növbəti şəkildə qruplaşdırılır: 1) kəskin, 2) yarımkəskin (orta), 3) xroniki. Kəskin HPT davranış reaksiyaları əsasən 2 formada özünü göstərir: a) adaptasiya olunmuş,

b) adaptasiya olunmamış (dezadaptasiya). Dezadaptasiya davranış reaksiyaları akronim (yun. *ύκροσ* “ifrat”, *όνυμοσ* “ad”) COSR (Combat and Operational Stress Reaction) hesab edilir. Posttravmatik hərbi stress pozuntuları xroniki qrupa aid edilir.

II Qarabağ Müharibəsi döyüşçüləri arasında posttravmatik hərbi stress pozuntusu yaşayanların bəzi problemlərinin təhlilini aşağıdakı nümunələrdə göstərək (məqalənin müəllifi – Lamiyə Qurbanovanın övladı II Qarabağ Müharibə Veteranıdır və nümunələr (1, 2, 3) də (anonimlik gözlənilməklə) müəllifin pasiyentlərinə aiddir).

Nümunə 1. Suisid riskinə daxil olan pasiyent yuxularında şəhidlərlə söhbət etdiyini və ağ, səliqəli geyimdə, üzləri təlaş olmuş, nur üzlü ruhların hansı döyüş yoldaşlarına (döyüşlərdə əsgərlərin üzlərinin tükü olması, paltarların çirklənməsini və digər çətinlikləri yadına salırdı...) aid olduğunu tanımadığından xəcalət hissi, narahatçılıq, vicdan əzabı yaşadığını qeyd edirdi. Psixoanalizdə yuxuların təhlili metodikasından istifadə edilərək pasiyentin yuxularındakı şəhid ruhlarının kimliyinin təyini prosesi həyata keçirildikdən və onlarla bağlı hansı yarımçıq xatirənin və ya prosesin tamamlanmadığı aşkarlanaraq lazımı xidmət istiqaməti seçilmiş, eləcə də digər kompleks psixoloji xidmət tədbirləri həyata keçirilərək pasiyentə yardım edilmişdir.

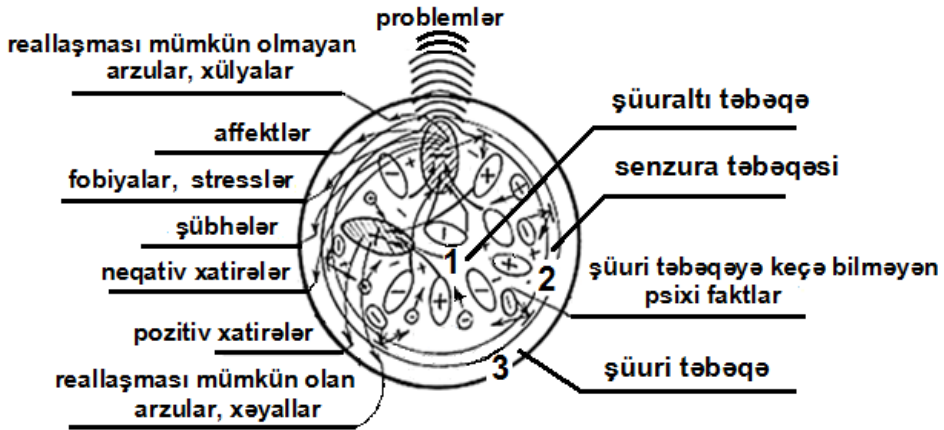
Nümunə 2. Bioloji varlıq kimi hər kəsin şüuraltı təbəqəsində nüfuzunu qoruma instinkti mövcuddur və bu instinkt insanı müxtəlif səpkili fəaliyyətlərə təhrik edir, insan qələbə eforiyasına olan ehtiyacını ödəməyə çalışır. Çünki hər hansı məğlubiyyət hissi orqanizmə həm psixoloji, həm də fizioloji tərəfdən neqativ təsir göstərir. Məğlubiyyət zamanı dofamin və endorfinin miqdarı azalır, yorğunluq, ağrı, stress hormonu olan kortizolun miqdarı çoxalır və adrenalinlə qarışaraq qorxunu daha da artırır (bu proses isə ümumilikdə, orqanizmin immunitetinə mənfi təsir göstərir), sinir toxumaları qanı özünə doğru çəkir, nəticədə əzələlər zəifləyir, beyinin hippokamp (yun. hippocampos – baş beyinin bir hissəsi olub, emosiyaların və yaddaşın formalaşmasında aktiv iştirak edir) adlanan hissəsi aktivləşir və yaddaşda uğursuzluqla bağlı neqativ xatirələr qabarıq, bu xatirələr də bütün ömrü boyu ağır yük kimi insanı qarabaqara izləyir. Döyüşçü pasiyent də həyati problemlər qarşısında məğlubiyyət sindromu yaşayırdı. Posttravmatik stress pozuntusu yaşayan döyüşçü pasiyentin özünügerçəkləşdirməsi arzusunu (döyüşə gedərkən sevmədiyini işlə məşğul olmuş və döyüşdən qayıtdıqdan sonra da sevmədiyini həyatı yaşayacağını düşünərək həyata, sosial ünsiyyətinə qarşı apatiya yaşayırdı) həyata keçirilməsinə yardım etməklə və bu prosesə ailə üzvlərini də cəlb etməklə, eləcə də şüuraltındakı neqativ yükləri pozitivə yönəltməklə uğura nail olunmuşdur.

Nümunə 3. Döyüşdən qayıtdıqdan sonra N saylı hərbi hissədə müddətdən artıq hərbi xidmət keçmə zərurəti ilə üz-üzə qalmış əsgər vaxtilə bu hərbi hissədə çiyin-çiyinə onunla xidmət etmiş döyüş yoldaşlarının artıq hər gün lövhədə asılmış

şekilləri ilə görüşərək onların şəhidlik zirvəsinə ucaldığını ancaq özünün onlarla bir yerdə niyə şəhid olmaması sualı ilə özünü qınayaraq suisid riski yaşayırdı. Hərbi hissənin psixoloqu tərəfindən göndərişlə məzuniyyət verilərək bu sindromdan hərbi hissədən kənarında psixoloqların kompleks yardımı nəticəsində psixi sağlamlığını bərpa etmiş döyüşçü-pasiyent digər hərbi hissəyə köçürülərək xidməti borcunu uğurla yerinə yetirmişdir.

Hər üç nümunədə psixoloji yardım məqsədilə psixoanalizdən aparıcı metod olaraq istifadə edilmişdir: nümunə 1-də psixoanalizdə yuxuların yozumu+psixoanalitik terapiya metodikası istifadə edilmiş, nümunə 2-də psixoanaliz vasitəsilə “sıxışdırılma” müdafiə mexanizminin “sublimasiya” müdafiə mexanizmi ilə əvəzlənməsinə yardım edilmiş, nümunə 3-də pasiyentə psixoanaliz+psixoanalitik terapiya tətbiq edilmişdir. Bu metodikalara (psixoanaliz və psixoanalitik terapiya) nə üçün üstünlük verildiyini elmi baxımdan aşağıdakı şəkildə əsaslandırmaq.

Şəkil 1-dən görünür ki, psixika üç təbəqəyə ayrılmışdır (psixoanalizə görə): 1 – şüuraltı təbəqə; 2 – senzura; 3 – şüuri. Şüuraltı təbəqədəki “+” və “-” işarəli məlumatlar hərəkətdədir və senzura təbəqəsindən keçərək şüuri təbəqənin köməyi ilə reallaşmaq istəyir, reallaşma baş vermədikdə psixoloji yüklənmə baş verir və psixoloji neytrallıq pozulur. Psixoloji neytrallığın pozulmaması üçün psixoloji müdafiə mexanizmi (termin ilk dəfə 1984-cü ildə Z.Freyd tərəfindən işlənmişdir) işə düşür. Psixoloji müdafiə (və ya özünümüdafiə) – psixikaya doğru yönəlmiş neqativ təsirlərin gücünün minimuma endirilməsini həyata keçirən qoruyucu xarakterli prosesdir. Müdafiə mexanizmlərinin əsasını psixoloji müqavimət, dayanıqlılıq təşkil edir. Müdafiə mexanizmləri sadə (ilkin) və mürəkkəb (ikincili) ola bilər.



Şəkil 1

Psixoloji müdafiənin əsas funksiyası şəxsiyyətin şüurunu neqativ təəssüratlardan qorumaqdan ibarətdir. Psixoloji müdafiə mexanizmləri çoxdur, ən populyarları:

1) proyeksiya (lat. projectio – qabaqlamaq) – insan öz səhvlərini, hisslərini, fikirlərini və s. xəyalən başqasına yükləyir;

2) repressiya (lat. regressus - əks-hərəkət) – neqativ təsirə qarşı müqavimət xarakterli impulslar göndərilir, daha çox uşaqlarda, zəif tiplərdə, infantil şəxslərdə özünü göstərən haldır (məsələn, özünü yalandan xəstə kimi aparmaq...);

3) izolyasiya – psixoloji gərginlik yaşadan hadisə unudulmasa da, onun barəsində düşünməmək, bu haqda düşüncələri özündən uzaq tutmaq;

4) identifikasiya (lat. identificare – eyniləşdirmək) – baş vermiş neqativ halı başqalarının da yaşadığını düşünüb təsəlli tapmaq, məsələn, “ellə gələn toy-bayramdır” (atalar sözü);

5) səmərələşdirmə – gərginlik yaradacaq halın gücünü azaldacaq təskinliklərdən istifadə etmək, məsələn, “əl ətə çatmayanda xarabdır deyilər” (atalar sözü);

6) intellektualizasiya – insan hissi elementləri özündən uzaqlaşdıraraq hər şeyi intellektual ölçülərlə, sakitliklə dəyərləndirir (yəni, insan hadisələrə emosiyaların iştirakı olmadan, neytral baxır);

7) təxəyyül – fantaziyalarında, xəyallarında arzulanan gələcəyi yaradaraq rahatlıq tapmaq;

8) sublimasiya – arzuolunmaz impulsları arzulanan istiqamətə yönəltməyi bacarmaq;

9) sıxışdırılma – neqativ məsələlər şüuraltına sıxışdırılır (guya unutdu, əslində unudulmur),

10) kompensasiya – hansısa neqativi pozitivlə tarazlamağa çalışmaq;

11) əvəzləmə – öz gərginliyini kiminsə üstünə atmağa imkan verir, məsələn, evdə böyük uşaq danlananda hirsini özündən kiçikdən çıxmağa çalışır;

12) məqsəduyğunluq – baş verənləri xeyrə yozmağa imkan verir (4, s. 170-172).

Psixanaliz vasitəsilə şüuraltında mövcud olan travmaların hansı müdafiə mexanizmi vasitəsilə “gizlədildiyi” aşkarlanır və prosesin pasiyent tərəfindən dərk edilməsinə, psixikanın transformasiyasına yardım edilir. Psixanalizdə yuxugörmənin yozulması prosesinə də geniş yer verilir (təbii ki, əgər pasiyent onu tez-tez narahat edən və yadda saxladığı yuxulardan şikayət edirsə...). Yuxugörmənin yozulması metodikası psixanalizin ən böyük nailiyyəti hesab edilir: “...yuxugörmənin yozulması ruhi həyatda bişüurun dərkinə aparan şahənə yoldur” (Ziqmund Freyd). Yuxugörmənin yozulması məqsədilə tətbiq edilən ən populyar metodlar: 1) “yuxugörmənin material”larının (yuxugörmə zamanı ruhun işlədiyi səhnələr, obyektlər, heyvanlar, proseslər, hadisələr və s.) real həyat hadisələri və ya personajlarla əlaqəsinin təyin edilməsi metodu, 2) azad

assosiasiyalar metodu (yuxunu yada salaraq ardını real həyatda təxəyyül təsvirindən istifadə etməklə tamamlamaq); 3) dialoq metodu (pasiyentlə psixoanalitikin dialoqu əsasında yuxunun təhlilinə əsaslanır).

Qeyd edildiyi kimi, psixoanaliz vasitəsilə şüuraltında sıxışdırılmış, dərk edilməyən, “gizlənmiş” səbəblər təyin edilir. Bu metod bəzən çox uzun müddət tələb edə bilər. Lakin posttravmatik hərbi stress pozuntuları yaşayan insanlara əksər hallarda qısa vaxt ərzində kifayət qədər müsbət təsir edəcək üsul tətbiq edilməlidir. Bu zaman psixoanaliz+psixoanalitik terapiyanın seçilməsi məqsədəuyğundur, çünki psixoanaliz vasitəsilə şüuraltı travmaların səbəbi aşkarlanır və psixoanalitik terapiya vasitəsilə də pasiyenti dinləyə-dinləyə psixoterapevt onun söylədiklərinin interpretasiyasını həyata keçirir. Psixoanalitik terapiya zamanı pasiyent uzanmamalıdır, seans psixoterapevtlə “üz-üzə” həyata keçirilməlidir, terapevt öz mimikası ilə də pasiyentə öz dəstəyini nümayiş etdirməlidir (psixoanalizdə isə psixoterapevt neytral mövqedə dayanmalıdır). Psixoanalitik terapiyada da psixoanaliz kimi sözlə müalicə üsulundan istifadə edilir: pasiyent onu narahat edən həyəcan, gənginliklər, emosiyalar və s. haqqında terapevtə məlumat verir və bu proses həyata keçirildikdə terapevt elə şərait yaradır ki, pasiyent danışdıqca psixoloji baxımdan yüngülləşsin. Qətiyyənlə pasiyenti hər hansı problemi yaşadığına görə günahlandırmaq olmaz. Hətta bəzi məsələləri birlikdə müzakirə edərək ortaq məqsədlərə gəlmək olar. Psixoanalitik terapiyanın metodları əsasən növbəti prinsiplərə əsaslanır: 1) insayt-orientasiyalı (anlamaq xarakterli) psixoanalitik terapiya; 2) supportiv (dəstək xarakterli) psixoanalitik terapiya. İlkin variantda adlarından da görüldüyü kimi, pasiyentin problemləri araşdırılır, ikinci variantda isə dəstək nümayiş etdirilir. İkinci variantda psixoterapevt aktiv diskussiya etməyi bacarmalıdır, hətta tez-tez pasiyenti hansısa uğurlarına görə tərifləməlidir və s. Psixoanalitik metodlar istənilən halda aşağıdakı mərhələləri keçməlidir: 1) konfrantasiya (fransız sözü olub mənası qarşıdurmadır) – bu zaman psixoterapevt təyin etməlidir ki, pasiyent şüuraltında nəyə qarşı senzura yaradıb; 2) aydınlaşdırma – psixoterapevt hissə-hissə hər bir şeyi təsnif etməli, yerbəyer etməlidir; 3) interpretasiya; 4) mükəmməl şəkildə emal etmək (yardım etmək, həll etmək və s.).

Nəticə olaraq qeyd edilməlidir ki, HPT yaşayanlarla problemin ağırlıq dərəcəsi və pasiyentin fərdi-psixoloji resursları nəzərə alınmaqla psixoanaliz, psixoanalitik terapiya və digər kompleks psixoloji xidmət tədbirləri həyata keçirilə bilər. Qızıl qayda isə ondan ibarətdir ki, “nəticəsi uğurlu olan hər bir metod düzgün seçilmişdir!” Həyata keçirilən psixoloji xidmət işi aşağıdakı mərhələləri özündə əks etdirir:

1. HPT-nin yaranma səbəbi, tarixçəsi barədə ətraflı məlumat toplamaq lazımdır ki, növbəti addımlar zamanı həssas məqamlara toxunulmasın;

2. Pasiyentin fərdi-psixoloji keyfiyyətləri haqqında ətraflı məlumata malik olmaq (psixoloji portretin dəqiq psixodiagnostikasını həyata keçirmək);

3. Psixoloji xidmət proqramının seçilməsi və tətbiqi prosesi.

Qazilərin, veteranların normal həyata reabilitasiyasına müsbət təsir edən aşağıdakı addımlar HTP yaşayanlara göstərilən psixoloji yardımın uğurunu daha da artırır və prosesi asanlaşdırır:

- döyüşdən evə qayıdanların layiqli şəkildə qarşılınması;
- döyüşdə iştirak edənlərin sosial statuslarının və döyüşmələrinin sosial əhəmiyyətinin ictimaiyyət tərəfindən tanınması, dəyərləndirilməsi;
- döyüşdə iştirak edənlərin statuslarının daha yüksək olmasının ictimaiyyət tərəfindən qəbullanması;
- döyüş iştirakçılarının hər hansı həssas duruma qarşı fərqli psixi reaksiyalar nümayiş etdirmələrinin anlayışla qarşılınması;
- döyüş iştirakçılarının aktiv ictimai işlərə cəlb edilməsi;
- ailədə döyüş iştirakçılara maksimum qayğı və məhəbbətlə yanaşılması (psixoloji rahatlıq üçün əlverişli psixoloji iqlimin yaradılması);
- döyüş iştirakçılarının iştirak etdiyi hər hansı şəxsiyyətlərəarası konfliktə dərhal müdaxilə edib onun konstruktiv həllinə yardım edilməsi;
- zaman-zaman döyüş iştirakçılarının cəmiyyətdə yaşadıkları sosial stratifikasiyanın (lat. stratum “lay” + facio “edilən”) aradan qaldırılması.

ƏDƏBİYYAT

1. *Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə.* Psixologiya: Dərs vəsaiti. Bakı: Çinar-çap, 2002, 620 s.
2. *Əliyev R.İ.* Psixologiya: Dərs vəsaiti. Bakı: Nurlan, 2008, 352 s.
3. *Qasımoğlu N.* Qurani-Kərim. Bakı: Azərbaycan, 1993, 368 s.
4. *Qurbanova L.M.* Psixi sağlamlıq: Dərs vəsaiti. Bakı: Azəri (Sumqayıt), 2019, 216 s.
5. *Караяни А. Г.* Военная психология: Учебник и практикум для вузов. Москва: Юрайт, 2021, 593 с.
6. Bişkek protokolu / https://az.wikipedia.org/wiki/Bi%C5%9Fkek_protokolu
7. Vətən müharibəsi / <https://president.az/az/pages/view/azerbaijan/karabakh2>

Redaksiyaya daxil olub 23.07.2022