

“Qarabasma” termini geniş yayılmışdır və müxtəlif mədəniyyətlərdə fərqli adlarla tanınır - məsələn “sleep paralysis” (yuxu paraliz) kimi. Yuxuda oyanma və ya oyanmağa yaxın mərhələdə insanın hərəkət edə bilməməsi, bəzən qorxulu vizual və ya akustik təcrübələr yaşaması ilə müşahidə olunur.

Qarabasma və psixoloji pozğunluq arasında əlaqə varmı?

Bu suala cavab “hə” və “yox” vahid şəkildə deyil - daha çox “bəli, bəzi hallarda” şəklində verilməlidir.

Psixoloji və nevroloji faktorlar

Yuxu-paralizi (sleep paralysis) zamanı beynin “hərəkət mexanizmi” oyanma mərhələsinə keçərkən hələ tam aktivləşməyə bilər və buna görə insan hərəksiz qalır, lakin şüur aktifdir. Bu, qısamüddətli olmaqla, ciddi psixiatriya xəstəliyi

Qarabasma psixoloji pozğunluqdur, yoxsa...



naya bilər.

Psixi pozuntuya meyillik varsa - yuxu pozuntuları ilə yanaşı digər simptomlar varsa - risk artır.

Qarabasma müalicəsi və tövsiyələr

Yuxu rejimini tənzimləmək - müntəzəm yatmaq-oğlanmaq, yuxuya hazırlıq rejimini yaxşılaşdırmaq (məsələn ekranlardan uzaq durmaq, sakit mühit yaratmaq).

Stressin idarə olunması - meditasiya, rahatlama texnikaları, gündəlik gərginliyi azaltmaq.

Fiziki sağlamlıq faktorlarını yoxlamaq - məsələn qan əskikliyi varsa, ona qarşı tədbir almaq.

Psixoloqla məsləhətləşmək - əgər bu hallar sıxlaşırsa, peşəkar yardım faydalı olar.

Daha ciddi hallarda isə...

Əgər qarabasma halları halüsinasiyalar, şiddətli qorxu, gündəlik həyatda funksionallığın pozulması ilə müşahidə olunursa psixiatrik müayinə düşünülməlidir. Məqalədə tipik hal nümunəsi verilmişdir: “onunla da psixoloji iş apardıq və uğurlu nəticə əldə etdik”.

Terapiya: kognitiv-davranışçı terapiya, travma sonrası stressin müalicəsi, yuxu terapiyaları və başqa müvafiq metodlar.

Lazım olduqda nevroloq və ya yuxu mütəxəssisi ilə məsləhətləşmək - bəzi hallarda yuxu xəstəliklə



sayılmaya bilər.

İlluziya və hallusinasiya

Bu zaman mütləq psixiatrik konsultasiyası lazım gəlir. Bu da göstərir ki, əgər “qarabasma” halları davamlı, sıx və digər simptomlarla bərabədirsə - məsələn, qorxu, halüsinasiyalar, real obyektsiz görmə - bu, sadəcə “yuxu paraliz” deyil, daha ciddi psixi pozuntuya işarə ola bilər.

Psixi pozğunluqlar

Düşüncə, emosional tənzimləmə və ya davranış pozğunluqlarıyla müşayiət olunur. Bu çərçivədə, qarabasma kimi simptomlar digər psixoloji problemlərin bir hissəsi ola bilər.

Bu simptomlar psixi pozuntusu olan şəxslərdə də, normal insanlarda da müşahidə edilir. Yəni, yuxu şəraitində, yorğunluq, stress altında, yuxu rejiminin pozulması nəticəsində qarabasma halları sağlam insanlarda da ola bilər.

Əgər qarabasma tək-tək, qısamüddətli və baş verəndən sonra öz-özünə keçirsə, və insanın gündəlik funksiyasına ciddi təsir etmirsə - bu, mütləq psixoloji pozuntu sayılmaya bilər. Lakin, əgər bu hallar tez-tez təkrarlanır, gündəlik həyatı pozur, qorxu, halüsinasiyalar,



yuxu pozuntuları, ya da “hərəkətsizlik + şüur” halı ciddi dərəcədə baş verirsə - bu zaman psixoloji və ya nevroloji müayinə düşünmək lazımdır.

Yuxu rejiminin pozulması, uzun müddət yuxusuz qalmaq, yorğunluq - bu, qarabasma hallarının yaranmasına səbəb ola bilər. Məsələn, məqalədə qeyd olunur ki, “evdə o qədər qaldım ki, gözüme qarabasma görünür”. Stress, travma, psixoloji gərginlik - misal üçün, “qorxular nəticəsində yaranmışdı” deyən pasiyentlər olmuşdur.

Qan dövranının zəifləməsi, qan azlığı kimi fiziki faktorlar da rol oy-



ri (məsələn narcolepsy, yuxu paraliz) səbəb ola bilər.

“Qarabasma” - tamamilə xaric edilə bilməyən, həm normal fenomen, həm də bəzi hallarda ciddi psixoloji və ya nevroloji pozuntunun simptomu ola bilən bir təcrübədir. Bu səbəbdən əgər nadir və yüngül haldadırsa - sadə tədbirlər kifayət edə bilər.

Lakin, əgər hal-halları çoxalıb, gündəlik həyatı pozubsa - psixoloji pozuntu (və ya nevroloji pozuntu) ehtimalını gözəndən keçirmək vacibdir.

Arzu Qurbanlı