

## Travma və psixoloji ilkin yardım

Hər bir insan ömründə ən azı bir dəfə həyatında iz qoyan itkilər, xəstəliklər və s. kimi hadisələrdən təsirlənərək travma yaşayır. **Travma** travmatik hadisənin səbəb olduğu psixoloji sarsılmadır. **Travmatik hadisə** isə şəxsin həyatını, fiziki və psixi tamlığını, sevdiklərini və inandığı dəyərləri təhdid edən, təhlükədə hiss etdirən, şəxsin psixoloji olaraq yaralanmasına və bununla bağlı psixopatoloji problemlərə səbəb ola bilən, şəxsin özünün yaşadığı və yaxud şahid olduğu hadisədir.

Kədərli, narahat, depressiv hiss etdirən, stres yaradan hər hadisə travmatik hesab olunmur. Travmatik hadisə aşağıdakı xüsusiyyətlərə malikdir:

1. Gözlənilmədən baş verir;
2. Qorxu, qayğı, panika, dəhşətə düşmə kimi reaksiyalara səbəb olur;
3. Çarəsizlik, güvənsizlik, təhlükə altında olmaq kimi düşüncələrə səbəb olur;
4. Şəxsə fiziki zərər vurur və ya şəxs belə bir hadisəyə şahid olur;
5. Şəxsin özünü, həyatı, ətrafındakı insanları və baş verən hadisələri qavrayıb dərk etməsinə mənfi təsir göstərir.

Travmatik hadisələr 2 əsas qrupa ayrılır:

1. Hər kəsdə travma yarada bilən hadisələr: terror aktı, zəlzələ, sel kimi təbii fəlakətlər, müharibə və s.
2. Hər kəs tərəfindən travma kimi qəbul edilməyən, ancaq fərd üçün travma faktoru ola bilən hadisələr: valideyn münaqişələri, məktəbdə qısnamaya məruz qalmaq, şəxsin özünün ya da yaxınının ağır xəstəlik keçirməsi, sevdiyi birinin ölümü və s.

Travmatik hadisələr anidən baş verdiyi, idarə etmək çox çətin olduğu və qalıcı problemlərə səbəb olduğu üçün müxtəlif inkişaf dövründə olan fərdlər üzərində böyük təsiredici gücə malikdir. Fərdin dünyaya baxışını, inam hissini sarsıdaraq, xüsusilə uşaq və yeniyetmələr üçün daha ağır və uzunmüddətli problemlərə səbəb ola bilər. Buna görə də bu mövzuya daha diqqətlə və həssas yanaşmaq lazımdır ki, vaxtının çoxunu onların həyatında böyük təsiri olan məktəbdə keçirən şagirdləri travma və böhran hallarında daha yaxşı anlayıb onlara vaxtında yardım edə bilək.

## Uşaq və yeniyetmələrdə travma və böhran zamanı meydana gələn reaksiyalar

<b>Hər yaş dövründə görünən təməl stres əlamətləri:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Hadisənin təkrar baş verəcəyindən qorxma;</li><li>✓ Sevdiklərinin zərər görəəcəyindən və onlardan ayrı qalacağından qorxma;</li><li>✓ Hadisəni xatırladan stimullardan qaçma;</li><li>✓ Yuxu və yemə problemləri;</li><li>✓ Emosional, koqnitiv proseslərdə və davranışlarda dəyişiklik;</li><li>✓ Həddindən artıq oyanıqlıq: təlaş, qəzəb, sayıqlıq, narahatlıq və s.</li></ul>	
<b>7-12 yaş:</b>	<b>13- 18 yaş:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fiziki aktivlik səviyyəsində dəyişiklik (hərəkətsizlik, ya da hiperaktivlik);</li><li>✓ Qarışıq emosional vəziyyət və davranışlar;</li><li>✓ Sosial münasibətlərdən uzaqlaşma;</li><li>✓ Hadisə haqqında təkrar-təkrar danışma;</li><li>✓ Məktəbə getmək istəməmək;</li><li>✓ Qorxu;</li><li>✓ Hafizə və diqqətin zəifləməsi;</li><li>✓ Yuxu və yemə problemləri;</li><li>✓ Aqressiya;</li><li>✓ Baş verənlərə özünün səbəb olduğunu düşünmə və günahkar hissetmə.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ağır kədər hissi;</li><li>✓ Zərər görənlərə yardım edə bilmədiyi üçün özünü günahlandırma, utanc hissi;</li><li>✓ Hadisədən təsirlənən digər insanlar üçün qayğılanma;</li><li>✓ Özünə yazığı gəlmə;</li><li>✓ Münasibətlərdə dəyişiklik;</li><li>✓ Özünə zərər vermə;</li><li>✓ Aqressiv davranışlar;</li><li>✓ Həyata baxışında dəyişikliklər;</li><li>✓ Ümitsiz hiss etmə;</li><li>✓ Böyüklərə qarşı gəlmə;</li><li>✓ Qəzəb hissi.</li></ul>

Travma almış uşaqların travmadan qaynaqlanan problemlərinin başa düşülməsində məktəb və müəllim həlledici rol oynayır. Bu şagirdlər həm məktəb, həm də müəllimləri tərəfindən çətin olaraq qəbul edirlər. Lakin onlara səbir və qayğı ilə yanaşıldıqda bu uşaqlar məktəbi öyrəne biləcəkləri, inkişaf edəcəkləri təhlükəsiz və dəstəkləyici yer kimi görə bilirlər. Müəllim travma almış uşağın dərse, öyrənmə mühitinə yenidən adaptasiya olması üçün çox şey edə bilər. Burada diqqəti ən çox müəllim və şagird arasında güvənə əsaslanmış münasibətə yönəltmək lazımdır. Müəllim

travma almış şagirdin sinif mühitindəki problemlə davranışlarının əslində yaşadığı itki, ya da travmadan qaynaqlandığını və stress reaksiyalarının bir müddət davam edə biləcəyini bilməlidir. Beləliklə, müəllim uşağın davranışlarına sakit şəkildə, onun şəxsiyyətinə hörmət edərək təhlükəsizliyi təmin etməklə rəhbərlik edə bilər. O, böhran anlarında sakit qalması bacararaq hissələrini idarə etməklə şagirdə doğru rol model ola bilər.

### Psixoloji ilkin yardım (PIY)

PIY nədir?	PIY nə deyil?
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hər hansı bir müdaxilənin olmadığı, praktik qayğı və dəstəkdir.</li> <li>✓ Fərdin travmatik hadisədən sonra ehtiyac və narahatlığını dəyərləndirməkdir.</li> <li>✓ Zəruri ehtiyacları (qida, su, geyim və s.) qarşılamağa kömək etməkdir.</li> <li>✓ Fərdi dinləmək, ancaq danışmağa məcbur etməməkdir.</li> <li>✓ Fərdin sakitləşməsinə, özünü rahat hiss etməsinə yardım etməkdir.</li> <li>✓ Fərdin məlumat, xidmət və sosial dəstək sistemlərindən yararlanması üçün şərait yaratmaqdır.</li> <li>✓ Travma və böhran anından sonra fərdin daha çox zərər görməsindən qorumaqdır.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sadəcə peşəkarların edə biləcəyi bir iş deyil.</li> <li>● Psixoloji rəhbərlik xidməti deyil.</li> <li>● Stresə səbəb olan hadisənin ətraflı müzakirəsini ehtiva etmir.</li> <li>● Psixoloji məatfləndirmə deyil.</li> <li>● Psixoloji şərhətmə deyil.</li> <li>● Fərddən baş verən hadisəni təhlil etməsini, ya da zaman və hadisələri ardıcıl sadalamağını istəmək deyil.</li> <li>● Hissələrini və hadisə zamanı verdiyi reaksiyanı ifadə etmək üçün ısrarlı olmaq deyil.</li> </ul>

### Məktəbdə psixoloji ilkin yardım

Məktəbdə ilkin psixoloji yardımın məqsədi məktəbdə baş verən kritik, fəvqəladə vəziyyətdən dərhal sonra şagirdlərin, ailə və məktəb işçilərinin stresini azaltmaq, cari ehtiyaclarının qarşılmasına və böhrandan öncəki vəziyyətə yenidən uyğunlaşmalarına kömək

etməkdir. Bu proses tələbələrin və məktəb işçilərinin aldığı travmanı, itkilərini üzə çıxarmaq və onları müalicə etməkdən ibarət deyil.

### **Uşaq və yeniyetmələrlə işləmə prinsipləri**

#### **Uşaqlara yardım edərkən:**

- ❖ Kiçikyaşlı uşaqların görmə səviyyəsinə enmək üçün oturun və ya çöməlin.
- ❖ Uşaqların hisslərini, qorxularını və suallarını ifadə etmələrinə kömək edin. Uşağın verdiyi emosional reaksiyaları adlandırın. Bunun üçün sadə sözlərdən istifadə edin: əsəbi, üzgün, qorxmuş, narahat və s. "Dəhşətə gəlmə" kimi sözlər işlətməyin, çünki bu, onların narahatlığını artırabilir.
- ❖ Uşağa diqqətlə qulaq asın və dediklərini öz sözlərinizlə yenidən ifadə edərək onu doğru anladığınızı yoxlayın.
- ❖ İstifadə etdiyiniz dil uşağın inkişaf səviyyəsinə uyğun olmalıdır. Adətən, kiçikyaşlı uşaqlar "travma, böhran, ölüm" kimi anlayışları başa düşümlər.

#### **Yeniyetmələrə yardım edərkən:**

- ❖ hömsöhbətinizin yetkin biri olduğunu qəbul edərək ünsiyyət qurun. Beləcə, onun hisslərinə, düşüncələrinə, suallarına hörmət etdiyinizi göstərmiş olarsınız;
- ❖ təhlükəsiz olduğu müddətcə yeniyetmənin öz problemini özünün həll etmə istəyinə hörmət edin;
- ❖ yeniyetmənin azadlığa meyilli olmasına, kömək istəmə və kömək qəbul etmə mövzusunda həssaslığına hörmətlə yanaşın;
- ❖ yeniyetmənin istədiyi vaxtda yardım üçün kimə, haraya və necə müraciət edə biləcəyi barədə məlumat verin.

Böhran halından sonra məktəbə qayıtmaq travmanın öhdəsindən gələ bilmək üçün çox vacibdir. Buna görə şagirdlərin məktəbə davamlı getməsi, öyrənmə prosesini davam etdirməsi, məktəbdə müvəffəqiyyət qazanması və məktəbdən kənar da özünü təhlükəsiz hiss etməsi üçün

nəyə ehtiyacı olduğunu bilmək, onlara yalnız olmadığını və dəstək olunduğunu hiss etdirmək lazımdır.

## **Cəmilə Həsənova**

ARTİ, Metodik Dəstək və Peşəkar İnkişaf Mərkəzinin Əlavə təhsilin məzmunu şöbəsinin əməkdaşı

### **İstifadə olunan mənbələr:**

1. NCTSN (2014). Psychological First Aid for Schools (PFA-S) Field Operations Guide Recommendations for School Staff. <https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-schools-pfa-s-field-operations-guide-recommendations-school-staff>
2. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım. Öğretmen Uygulama Kitabı. Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Müdürlüğü, Ankara 2021.