

BARIŞ BƏYİN ƏHVALATI
PANİKA POZUNTUSU

ORXAN DOĞAN

BARIŞ BƏYİN ƏHVALATI
PANİKA
POZUNTUSU

Bakı – 2015

Bu kitab təkcə nəzəriyyə və texniki məlumatların toplandıęı bir kitab deyil. Kitab əsasən psixi saęlamlıq v  xəstəliklər üzrə mütəxəssisin məsləhəti v  nəzarəti altında panika pozuntusu olan insanların və onların qohumlarının  z-özlərinə necə kömək etməsindən bəhs edir. Ölkəmizdə bu cür  z n  kömək ədəbiyyatının olmaması böyük problemdir. Bu baxımdan “Panika pozuntusu” kitabı xəstələr, onların qohumları, həkim, psixoloqlar, tibb və psixologiya fakültələrinin tələbələri  c n faydalı olacaq.

Bizə müəllimlik edən xəstələrimizə və onların ailələrinə...

ÖN SÖZ

Tarixdə XX əsr ən çox ad verilən əsr olub. Bu adlardan biri də stress əsridir. Bu ad XXI əsrə də aid edilə bilər. Stress insanın həyatında qaçılmaz hallardan biridir. Stressin istər fiziki, istər psixi, istər emosional, istərsə də davranış müstəvisində bir çox mənfi təsirləri var. Bununla yanaşı, unutmamalıyıq ki, stress insann vahid bir sistem şəklində müdafiəsi və davamlılığının təminində də rol oynayır.

Stress keçirən hər adamın mütləq mənada onun əsarətinə düşməsi, hər hansı psixi pozuntusunun olması elə də vacib deyil. Stressi analiz edib onun zərərlərindən müdafiə olunmaq da mümkündür. Stress genetik, biokimyəvi, vahiməyə qarşı həssaslıq, insanın xarakteri və s. kimi amillərlə birləşdiyində psixi bir pozuntunun baş vermə ehtimalı da artır. Bunlardan biri də panika pozuntusudur.

Cəmiyyətimizdə panika pozuntusunun müşahidə olunma rəqəmi bir-iki milyon yarım arasında (Türkiyə Respublikasında – red.) dəyişir. Buna görə də əhalinin sağlamlıqla bağlı ciddi bir problemi kimi qiymətləndirilə bilər. Xəstələrin və onların qohumlarının panika pozuntusu səbəbindən qarşılaşdıqları problemləri və əməyin keyfiyyətinə təsiri ilə yanaşı, xəstələrin düzgün və lazımi müalicə imkanlarından istifadə etmə ehtimalını da nəzərə alsaq, problemin vacibliyi daha yaxşı başa düşüləcək.

Bu kitab təkcə nəzəriyyə və texniki məlumatların toplandığı bir kitab deyil. Kitab əsasən psixi sağlamlıq və xəstəliklər üzrə mütəxəssisin məsləhəti və nəzarəti altında panika pozuntusu olan insanların və onların qohumlarının öz-özlərinə necə kömək etməsindən bəhs edir. Ölkəmizdə bu cür özünə kömək ədəbiyyatının olmaması böyük problemdir. Bu səbəbdən inanıram ki, bu kitabın panika pozuntusu olan xəstələrə, onların qohumlarına, həkim, psixoloqlar, tibb və psixologiya fakültələrinin tələbələrinə faydası olacaq.

Yrd.Doç.Dr. Gökbən Hızlı Sayar və Uzm.Dr Hülya Turquta təkliflərinə görə təşəkkür edirəm.

Hörmətlə

Prof.Dr. Orxan DOĞAN

1

Bəriş bəy və ilk panika tutması

Bəriş bəy iş yerinə – məktəbə getməyə hazır idi. Qızı Özləm hələ yatırdı. Əyilib yanağından öpdü. Həyat yoldaşı Zeynəbin işlədiyi məktəb evə yaxın olduğu üçün o, evdən daha gec çıxırdı.

– Salamat qalın, axşam görüşərik, – dedi. Onsuz da bir az sonra Zeynəbin anası gələcəkdi.

Bəriş bəy hər günkü vaxtda evdən çıxdı. Hər gün həmin vaxtda evdən çıxmasaydı, işə vaxtında çata bilmirdi. Odur ki, hər gün eyni vaxtda işə gedirdi, beş dəqiqəyə avtobus dayanacağına çatırdı. Avtobusla iyirmi dəqiqə yol getdikdən sonra, düşüb başqa avtobusa minirdi. İkinci avtobusla da təxminən 15 dəqiqəlik yolu vardı. Sonra da beş dəqiqə piyada gedib çatırdı məktəbə.

Bir saata çatırdı işə. Əvvəllər bu vaxt çox görünmüşdü gözüne. Zərafət bir yana, hər gün düz iki saatı yolda itirirdi. Heyf deyildi tələbəlik illəri?

Universitet şəhərciyindəki yataqxanada yaşayırdı, beş dəqiqəyə də fakültəyə çatırdı. O günlər rahat günlərmiş deyə fikirləşdi. İşə gedib–gəlmək məsələsini ciddi düşünmüşdülər. Ona görə də əvvəlcədən belə qərara almışdılar ki, kirayə tutduqları ev həyat yoldaşı Zeynəbin işlədiyi məktəbə yaxın olsun. Uşaqları dünyaya gələndən sonra xanımı yolda vaxt itirməməli idi.

Zeynəblə universitetdə, tələbəlik illərində tanış olmuşdular. İlk dəfə uzaqdan gördükdə ona qarşı özündə bir yaxınlıq, mehribanlıq hiss etdiyini xatırlayırdı. Zeynəbin alicənab bir qız olduğunu dərhal sezmışdi. Saf və məsum bir gözəlliyi var idi bu qızın. Baxanda adamı sakitləşdirirdi. Sakit bir qızıdı, az gülürdü, amma güləndə Bəriş bəy sevinliyindən az qalırdı göydə uçsun. Zeynəbin həmişə gülməsinə istəyirdi. Çünki onun xoşbəxtliyi Bəriş bəyin xoşbəxtliyi deməkdi.

Bəriş bəy bunları düşünə–düşünə avtobus dayanacağına gəlib çatdı. Başını qaldırıb göyə baxdı. Günəş işıq saçır, istiliyini hər yana yayırdı. Avtobusu gözləyən adamlara baxdı. Heç biri gözləməkdən razı görünmürdü. “Bəlkə hərənin ya evdə, ya da işdə bir dərdi var” – deyə

fikirləşdi.

Özünün də dərdi yox idimi? “Dərsiz insan var görəsən?” – deyə öz-özünə sual verdi. “Yəqin elə bir insan yoxdur. Ailə, iş, dolanışıq dərdi, insani münasibətlərdəki süniliklər, ekoloji problemlər, ölkə problemləri” – deyə fikirləşdi...

Elə bu vaxt avtobus gəldi. Bir təhər minə bildi. “Lənət olsun, növbəyə durmağı öyrənə bilmədik də. Bir də deyirlər ki, təhsil müddətimiz artıb” – deyə əsəbləşdi. Bəs nə bilmişdiniz, inkişaf etmişik, adam başına düşən illik gəlir bilmirəm neçə min dollara qalxıb.

Avtobusda ayaq üstə sıxılmış bir vəziyyətdə gedə-gedə axşam evdə olanlar yadına düşdü. “Zeynəbin də əbəs yerə qanını qaraltdım. Kaş ki, daha sakit olsaydım” – deyə fikirləşdi.

Axşam Zeynəblə aralarında söz-söhbət olmuş, xatırladığı qədər ilk dəfə Zeynəbin üstünə qışqırmışdı. İndi isə əslində ciddi bir məsələnin olmadığını başa düşürdü. Bu yola birlikdə çıxmışdılar, birgə hərəkət edib, problemləri birlikdə həll etməliydilər.

Bariş bəy ədəbiyyat müəllimi idi. Həm kitab oxumağı çox sevirdi, həm də işi bunu tələb edirdi. Həyat yoldaşı biologiya müəllimiydi, onun qədər kitab aludəçisi deyildi. Kim bilir, bəlkə də işinə görə çox mütləq etməsinə ehtiyac yox idi.

Üstəlik Barış bəyin kitab məsrəfi ailə büdcəsi üçün problem yaratmağa başlamışdı. Axşam bir də kostyum almalı olduğunu deyəndə Zeynəb xanım çox əsəbiləşdi. Bir təhər başlarını saxlayırdılar, belə bir vaxtda kostyum haradan çıxdı, onsuz da kitablarına heç nə demirdi. Qızlarını fikirləşmək məcburiyyətində idilər. Guya o, qızlarını, gözünün ağrı-qarası Özləmi fikirləşmirdi? Özləm ağlına gələn kimi üzü güldü. Dünyada ən çox qiymət verdiyi məxluq məgər qızı deyildimi? Zeynəb də bunu bilirdi.

Əslində, Barış bəy də yorulmuşdu. Hər ikisi maaş alırdı, amma İstanbulda dolanmaq asan məsələ deyildi.

Barış bəylə xanımı Zeynəb həmyaşıd idilər, hər ikisinin 28 yaşı vardı. Tələbə vaxtı gələcəklə bağlı xəyallarını bölüşürdülər. Məzun olduqdan sonra ailə quracaq, eyni vilayətə, bir məktəbə təyinat alacqdılar. Ah, eyni məktəb olsaydı nə yaxşı olardı! Anadolunun hər hansı

bir şəhərinə gedəcək, bütün vaxtlarını oradakı şagirdlərə sərf edəcək, yaxşı yetişmələri üçün bildiklərini onlara öyrədəcək, həmin vilayətin ən yaxşı müəllimləri kimi tanınacaqdılar. Əgər xoşlarına gəlsə oraya köçəcək, uşaqlarını da elə orada boya-başa çatdıracaqdılar. Hər ikisi də bir qız, bir oğlan uşaqlarının olmasını istəyirdi. Hətta bir neçə ildən sonra kreditlə özlərinə ev də ala biləcəkdilər.

Lakin işlər planlaşdırdıqları kimi olmadı. Məzun olduqdan sonra öz aralarında söz kəsdilər, ailələrinə vəziyyəti başa saldılar. Hər iki ailə də onların qərarını müsbət qarşıladı. Daha sonra ailələr tanış olub dostlaşdılar və nişan üzükləri taxıldı. Həmin il müəllimlik üçün təyinat imtahanı verdilər, yaxşı bal toplasalar da təyinat ala bımədilər. Bu isə o deməkdi ki, onlar ailə qurmaq məsələsini təxirə salmalıydılar və digər tərəfdən ailələrinə də maddi cəhətdən yük olacaqdılar. Bundan məyus olmuşdular, ancaq əllərindən heç nə gəlmirdi.

Bariş bəy bunları fikirləşə-fikirləşə dayanacağa çatdığını gördü. Camaatın arasından keçmək üçün icazə istədi. Düşəndə qeyri-ixtiyari bir ah çəkdi. Qələbəlik bir yandan, axşamkı söhbətlə bağlı fikirlər də bir yandan onu lap əldən salmışdı. Bir yerdə dayanıb sağa-sola baxdı, insanlar tələş içində harasa tələsirdilər.

Ağlı hələ də xanımı ilə aralarında olan mübahisədə idi. İndiyə qədər heç vaxt onun xətrinə dəyməmişdi. Adamın üstündə Allah var, xanımı da mümkün olduğu qədər onu başa düşürdü, səbrli davranırdı. Ancaq dünən necə oldusa... Hər ikisi qışqırdı. Bariş bəy istəmədən bağırdığı üçün xanımından üzr istəyib az da olsa vəziyyəti düzəltdi.

Həyat yoldaşını fikirləşəndə keçmiş illəri xatırladı. Bir il boyunca ikisi də evdə imtahana hazırlamışdılar. Ayrı-ayrı şəhərlərdə yaşadıqlarından Bariş bəy ayda bir dəfə nişanlısını görməyə gəlirdi. Ondan olsaydı hər həftə gələrdi, ancaq o zaman yol xərci yaman çox olacaqdı...

Dayanacaqda gözləyənlər hərəkət etməyə başladılar, Bariş bəyin gözlədiyi avtobus gəlmişdi. Dolu gələn avtobusa bir təhər minə bildi. Əslində avtobusa minənlər onu da sürüyüb apardılar özləri ilə. Ayaq üstə getmək üçün özünə balaca bir yer tapa bildi, yenə də basabas içində gedəcəkdi. Artıq bu vəziyyətə öyrəşmişdi və bunu özünə dərd eləmirdi.

Beş il əvvəl təyinatla bağlı imtahanda lazımı balı toplamışdılar. Seçim edəndə gələcəyi də fikirləşmək məcburiyyətindəydilər. Əgər hər ikisi də işləsə uşaqlarına kim baxacaqdı? Necə böyüyəcəkdi uşaqlar? Maddi vəziyyətlərini də nəzərə almalıydılar. Üstəlik ailə quranda borca da girəcəkdilər.

Nəhayət qərara gəldilər ki, İstanbulu seçsinlər. İstanbulda həyat şərtləri çətin olduğu üçün çox adam ora getmək istəmirdi. Bu da ora təyinat alma ehtimalını artırırdı. Zeynəbin anası da İstanbulda yaşayırdı. Əvvəl bir neçə il uşaqlarına o baxa bilərdi. Görəsən baxardımı?

Seçim etməzdən əvvəl Zeynəbin anasıyla danışmağa qərar verdilər. Düzdür, əvvəlcə bir az naz elədi, amma sonra razı oldu. Hər ikisi, xüsusilə Zeynəb buna çox sevindi. Anasından ayrı qalmayacaq, hər gün onu görə biləcəkdı. Seçim problemi də beləcə həllini tapmışdı. Artıq narahat olmağa dəyməzdi.

Təyinatlarını İstanbula alanda sevindilər. Lakin bu sevincləri uzun sürmədi. Evin kirayə pulu, nəqliyyat xərcləri hardasa elə bir maaşa bərabər idi. Hələ bunun işığı, suyu, telefon danışıq, interneti, Barış bəyin kitab xərci vardı. Daha yolun başlanğıcında dolanışıq dərdi onları öz əsarətinə almışdı. Görəsən iqtisadi çətinlikləri necə dəf edəcəkdilər?

“Düzdür, hər ikimiz maaş alırıq, amma İstanbul kimi bir şəhərdə dolanmaq asan deyil” – deyə fikirləşdi. Yaşadıqları dörd ildə bunu aydın görmüşdü. Halbuki nə siqaret çəkir, nə də içki içirdi. Məcburi xərclərdən başqa tək israfçılığı kitablar idi. Öz-özünə “Kitabsız yaşaya bilmərəm”, – dedi.

Yeni həyatlarına alışmaq, hər şeyi qaydaya qoymaq üçün qərara gəlmişdilər ki, uşaq məsələsində bir neçə il gözləsinlər. Axı yeni bir həyata başlamışdılar. Yenicə ailə qurub yeni iş – müəllimliyə başlamışdılar. Üstəlik borcları vardı. Ailələri maddi cəhətdən onlara bir kömək edə bilməmişdi.

İki il əvvəl dünya gözəli, yeganə övladı Özləm dünyaya gələndə sevincindən yerə–göyə sığmırdı, həyatının mənası vardı artıq. Sevincini, Özləmə qarşı məhəbbətini ifadə etmək üçün söz tapa bilmirdi. Özləmə qarşı olan sevgisi gündən–günə artırdı, hətta bir gün Zeynəb: “Özləm

anadan olandan sonra məni yaddan çıxarmısan”, – deyə gileylənmişdi də. Barış bəy də “Hər birinizin sevgisi ayrıldı”, – deyib vəziyyətdən çıxmağa çalışmışdı. Əslində Zeynəbin sözlərində bir az həqiqət vardı. Evə gələn kimi Özləmin yanına qaçar, o danışmasa da özü fasiləsiz olaraq danışar, onunla oynayırdı. Bəli, Zeynəblə əvvəlkindən daha az maraqlanırdı. Özləm “Atta! Atta” deyəndə sevincinin həddi–hüdudu olmur, qızını çoxlu–çoxlu öpürdü. İndi artıq “Ata” sözünü düzgün tələffüz edir, əməlli–başlı danışdı. “Canım qızım” – deyə fikirləşdi. O an birdən “Görəsən bərkədən demədim ki?” – deyə şübhələnib ətrafına baxdı. Yox, hərə öz ələmində idi.

Avtobus silkələnərək dayananda Barış bəy az qaldı müvazinətini itirsin. Avtobusdan düşdükdən sonra təqribən beş dəqiqəlik piyada yolu vardı. Məktəbinə, şagirdlərinə qovuşmasına az qalırdı.

İlk panika tutması

Avtobusda Barış bəyin əhvalı pozulmuşdu. O qədər çox adam vardı ki, avtobusda, içəri həm isti idi, həm də havasız. Avtobusdan düşəndə hiss elədi ki, bayırda da hava istidir. Günəş daha hündürə qalxmışdı. “Heç bir şeyə baxmayaraq yaşamaq gözəldir”, – deyə fikirləşdi. Görəsən pencəyini çıxarsın, yoxsa... Qalstukunun düyününü bir az boşaldıb addımladı.

Heç 100 metr getməmiş, başının gicəlləndiyini hiss etdi, büdrədi. Elə bil nəfəs ala bilmirdi, açıq havadaydı, ancaq havası çatışmırdı. Ağaca söykəndi.

Bədəninin hər tərəfini istilik bürüdü, elə bil yanırdı, tərləməyə başladı. Qorxdı, elə bildi ki, ürəyi gedəcək. Qalstukun düyününü bir az da boşaltdı, köynəyinin üst düymələrini də açdı.

Ürəyi elə sürətlə döyünürdü ki. Elə bil yerindən çıxacaqdı. Sinəsinin sol tərəfi sancılanmışdı. “İnfarkt oluram? Yoxsa ölürəm?” – deyə fikirləşdi.

Bədəninin və ayaqlarının təqətdən düşdüyünü hiss etdi. Elə bil bədəninini idarə edə bilmirdi, deyəsən ayaqları əsirdi, ya da ona elə gəlirdi. Elə bil yer ayaqlarının altında sürüşürdü, yer göy elə bil birləşmişdi.

Bir anlıq harada olduğunu unutdu. Dizlərini büküb oturdu.

Ürəyi bulanırdı. Yoxsa qaytarmaq istəyirdi? İnsanı narahat edən pis bir hissdır bu.

Dözülməz, dəhşətli bir narahatlıq bütün içini bürüdü. Heç nə fikirləşə bilmirdi, ancaq dəhşətli hisslər keçirdiyini, qorxulu bir vəziyyətdə olduğunu başa düşürdü: “Nə baş verirdi? Bütün bunlar nə idi? Yoxsa ağlını itirirdi? Dəli olurdu? Yoxsa ölürdü?”

Başgicəllənmə, ürək çırpıntısı davam edirdi. Kəsik–kəsik nəfəs aldıqca əzabı da, qorxusu da artırırdı. Bir an bunlara dözə bilməyəcəyini fikirləşdi: “Öləcəkdi?” Bu yaşda ölmək istəmirdi. Üstəlik həyatda daha çox işlər görməliydi. Hiss etdi ki, bundan başqa heç bir şey barədə fikirləşə bilmir. Qızı və xanımı gəldi gözünün qabağına. Onların aqibəti necə olacaqdı. “Yeganə qızı bu yaşda yetim qalacaq? Olmadan necə böyüyəcək? Bəs Zeynəb, təkbəşinə həyatda hər şeyin öhdəsindən necə gələcək?”

Barış bəy aradan nə qədər vaxt keçdiyini bilmirdi. Bir müddətdən sonra gərginliyin azaldığını hiss etdi: “Xoşbəxtlikdən azaldı, deyəsən artıq keçib gedir”. Bir az sakitləşmişdi. On dəqiqə keçmişid, yoxsa on beş dəqiqə? Barış bəy bunu bilmirdi, ancaq bu müddət ona bir ömür qədər uzun gəlmişdi.

Yavaşca qalxdı. Başı elə də gicəllənmirdi, normal nəfəs alırdı. Ürəyinin də dəlicəsinə döyünməsi azalmış, normallaşmışdı. Qərar verdi ki, artıq hərəkət edə bilər. Piyada məktəbə doğru getməyə başladı.

Barış bəy karıxmışdı, üstəlik əməlli başlı qorxmışdu: “Durduğum yerdə, birdən–birə nələr baş verdi, niyə baş verdi? Özü də niyə məhz indi, bu gün? Bunlar haradan oldu? Dünyada yeddi milyard insan olduğu halda niyə məhz onun başına gəldi bu iş?”

Bu barədə çalışdı ki, heç fikirləşməsin, çünki heç bir məntiqli, izahlı, inandırıcı bir cavabı yox idi bu sualların. Təkcə onu bilirdi ki, baş verən çox pis bir iş idi. Çox qorxulu bir hal idi. Elə bil o dünyanın astanasından dönmüşdü. Bir anda dünən axşam Zeynəb ilə mübahisəsi ağlına gəldi. “Yəqin çox dilxor olduğum və bunu çox fikirləşdiyim üçün oldu. Hə, hə elə buna görə olub”. Çünki siqaret çəkmirdi, yaxın–uzaq qohumların arasında ürək çatışmazlığından əziyyət çəkən

yox idi. Bildiyi qədər özü fiziki cəhətdən sağlam idi, heç bir xəstəliyi yox idi. Tək bir səbəb qalırdı, o da dünənki söz-söhbət. Elə isə buna əhəmiyyət verməyə dəyməz, çünki o məsələ həll olunmuşdu. Düzdür, pis iş idi dünənki söz-söhbət, amma onu şişirtməyə dəyməzdi.

İşə gələn kimi hamı dedi ki, onun rəngi ağarıb, həm də çox yorğun görünür.

Bariş bəy:

– Bəli, düz deyirsiniz. Gecə pis yatmışam, mənə ona görədir. Bir az dincəlim keçər, – deyib söhbəti yekunlaşdırdı.

Bariş bəy ürəyində hələ də narahat olsa da o gün dərslərini qaydasında keçdi. Axşam evə gələndə bu barədə xanımına heç nə demədi. Dünənki mübahisəyə görə könlünü almağa çalışdı. Özləmlə oynadı. Beynində bu gün səhər baş verənlərlə bağlı cavabsız suallar vardı, o sualları cavablandırma bilmədi və yuxuya getdi.

Bariş bəy normal həyatına davam edirdi. Bir tərəfdən baş verən hadisənin əhəmiyyətsiz olduğunu özünə təlqin etməyə çalışırdı, o biri tərəfdən narahatlıqdan qurtula bilmirdi. Bunlar niyə baş verdi? Niyə onun başına gəldi? Niyə məhz o gün baş verdi? Nə isə, bir dəfə oldu və qurtardı. İki gün keçir, təkrarlanmır ki, həmin hadisə. Demək, problem yoxdur.

Üçüncü gün axşam evə gələndə hər şey qaydasında idi. Üç gün əvvəlki söz-söhbətdən əsər-əlamət qalmamışdı, Zeynəb də daha mülayim və pozitivdi. Bariş bəy əvvəlcə Özləmlə söhbət elədi, oynadı, öpdü və onu yatızdırdı. Özləmlə vaxt keçirməyi çox xoşlayırdı, o zaman çox xoşbəxt olurdu. Özləm yuxuya getdikdən sonra xanımı ilə birlikdə qonaq otağında televizora baxmağa başladı. Veriliş xoşuna gəlmədi, “Kitab oxusaydım bundan daha yaxşıydı”, – deyə öz-özünə fikirləşdi.

Sonra qəflətən ürəyinə nəyinsə damdığını hiss etdi. Pis bir şey olacaqdı, amma nə? İlk dəqiqələrdə nə olduğunu başa düşə bilməmişdi. Özünü çox pis hiss edirdi, sanki bədbəxt bir hadisə baş verəcəkdə. Başının yırğalandığını hiss etdi, tez-tez nəfəs alırdı. Bir an elə bildi ki

ürəyi dayanıb. Sinəsinin sol üst hissəsində bir ağrı hiss etdiyi üçün sağ əlini ora qoydu. Bütün bədənində bir hərarət hiss etdi. Sanki huşunu itirirdi. Dərhal otağın pəncərəsini açdı, elə bil otaqda hava çatışmırdı; ancaq nəfəs alıb verməyində bir dəyişiklik olmadı.

Birdən üç gün əvvəl səhər məktəbə gedəndə başına gələnlər ağına gəldi. İndi olanlar o günkünə çox oxşayırdı.

Elə bu vaxt yoldaşı yanına gəlib, “Barış, əzizim sənə nə olub?” – deyə soruşdu. Zeynəb xanımın üzündə çaşqınlıq, qorxu var idi. Nəse etməliydi, amma nə edəcəyini, nə etməli olduğunu bilmirdi. Dərhal mətbəxə qaçıb bir stəkan su gətirdi. “Barış, bunu iç”, – deyib stəkanı Barış bəyə uzatdı.

Barış bəy suyu içə bilmədi. “Birdən su ağciyərlərimə getsə necə olar?” – deyə fikirləşdi. Zeynəb xanım, “Gəl belə uzan”, – deyib qolundan tutdu və divanın yanına apardı. Barış bəy etiraz etməyib uzandı.

Zeynəb xanım tez odekolon gətirdi:

– Yaxşı, bunu bir az iylə, yavaş və dərindən nəfəs al, – dedi. – “Görəsən təcili yardıma zəng edim?” – deyə fikirləşdi. Ancaq zəng etmədi, vaxt yox idi, Barış bəyin vəziyyəti yaxşı deyildi, ona kömək lazımdı. Amma necə kömək etmək olar? Özünü çox çarəsiz hiss edirdi. Yoldaşının köməyə ehtiyacı vardı, lakin o, kömək edə bilmirdi. Daha doğrusu, necə kömək edəcəyini bilmirdi. Qəzeti götürüb divanda uzanan yoldaşını yelləməyə başladı.

Barış bəyin üç gün əvvəl olduğu kimi, “Görəsən ölürəm, yoxsa dəli oluram?” – kimi fikirlər keçirdi beynindən. Çox qorxulu bir hiss idi, ancaq çarəsizdi. Nə edə bilərdi? Bilmirdi, heç bir şey bilmirdi!

Bir müddətdən sonra Barış bəy özünü doğruldub oturdu:

– Zeynəb, əzizim narahat olma, keçir, – dedi.

Xanımının üzü ağappaq olmuşdu. Şübhəsiz ki, çox qorxmışdu. Zeynəb xanım narahatlığını gizlətməyə çalışaraq:

– Yaxşı əzizim, sən bir az dincəl. Pəncərəni bağlayım? Nəse bir şey istəyirsən? – dedi.

– Yox, qoy bir az açıq qalsın.

Eyni ilə üç gün əvvəl səhər olduğu kimi olanlar yavaş-yavaş səngiyirdi. “Deyəsən, bir azdan keçəcək” – deyə fikirləşdi.

Həqiqətən də bir neçə dəqiqədən sonra Barış bəy özünü daha yaxşı hiss etməyə başladı. Başını yoxladı, yirğalanmırdı, fırlanmırdı. Nəfəs alıb verməyi, ürəyinin döyünməsi də deyəsən qaydasına düşmüşdü. “Ax, nəhayət keçib gedir, Zeynəbə hər şeyi deməliyəm”, – deyə fikirləşdi.

Zeynəb xanım hələ də çaşıb qalmışdı, nə baş verdiyini anlamağa çalışırdı. Başa düşə bilmirdi. Belə bir vəziyyətlə ilk dəfə qarşılaşırdı. Bir şeyi dəqiq bilirdi, o da çox qorxmışdu. Amma bunu Barış bəyə bildirməməliydi. Bir tərəfdən də ağlına infarkt olma ehtimalı gəlirdi. Bildiyi qədər Barış bəyin ürəklə bağlı bir problemi yox idi. “Görəsən ondan gizlətdiyi ciddi bir xəstəliyi var?” – ürəyindən keçirdi.

Yenə də mümkün olduğu qədər sakit olmağa çalışaraq:

– Barış əzizim, birdən–birə sənə nə oldu? Bu gün bir şeyə əsəbləşmisən, yoxsa çox yorulmusan? – deyə soruşdu.

– Narahat olma əzizim, – dedi. – Elə də mühüm bir şey deyil. Lakin sənə bir şey deməliyəm.

Zeynəb xanım həyəcanlı və təlaşlı bir səslə soruşdu:

– Nə deməlisən? – Yoxsa ağlına gələn şeylər düz idi? Barış bəy cavab verənə qədər ölüb–dirildi. Ağlına pis fikirlər gəlirdi, bunları fikirləşməməyə çalışdı. Heç bir mənası olmadı, sakit olmağa çalışaraq:

– Barış əzizim, mənə nə deməlisən? – deyə yenə soruşdu.

Barış bəy yerindən qalxdı, gedib pəncərəni bağladı. Özünü bir az yorğun və halsız hiss edirdi. Yavaş yavaş:

– Zeynəb əzizim, bunun nə qədər vacib olduğunu deyə bilmərəm, ancaq bu, ikinci dəfədir tutur. Nə olduğunu bilmirəm, mən tutma deyirəm. Yadındadır, üç gün əvvəl səninlə bir mübahisəmiz olmuşdu, onun səhəri buna bənzər şeylər gəldi başıma. Məktəbə gedəndə. Öz-özünə keçdi. Mən axşamkı mübahisəyə görədir dedim və fikir vermədim. İndi də keçib getdi, narahat olma.

Bu sözlər Zeynəb xanımı rahatlatmaq yerinə, əksinə daha da qorxutdu. Yenə də narahatlığını bəlli etməməyə çalışaraq:

– Barış əzizim, kaş ki deyəydin, o zaman yoxlatdırardıq. Bəlkə ciddi bir şeydir. Mütləq yoxlatdırmalıyıq.

– Yaxşı, yoxlatdırırıq. – “Öz-özünə keçir də, bəlkə bir daha heç

vaxt olmayacaq” – deyə ürəyində fikirləşdi.

Zeynəb xanım:

– Sən get yat, xeyirlisiylə səhər açılısın, baxarıq, – dedi. – Ancaq çox narahat idi: “Bəlkə qorxulu bir xəstəlikdir? Müalicəsi var görəsən? Sağalarmı? Keçib gedər, yoxsa qalıcıdır? Yoxsa Barış ondan nələrisə gizlədir?” Beynində bu suallar dönüb–dolaşır, ancaq bir cavab tapa bilmirdi.

Barış bəy yatana qədər Zeynəb xanım bir az onun yanında oturdu, arada mətbəxə gedib–gəldi. Onu narahat etmək istəmirdi. Bu mövzunu araşdırıb Barış bəyin başına gələnləri anlamaq, aydınlaşdırmaq istəyirdi.

Barış bəy yatdıqdan sonra tələbə vaxtı aldığı “Sağlamlıq ensiklopediyası”nı götürdü. Yoldaşının başına gələnləri araşdırmaq, bunların nə olduğunu və nəyə görə baş verdiyini öyrənmək istəyirdi. Fikirləşmişdi ki, sonra da internetdə baxar. Vaxt itirmək, gecikmək olmaz ...

Barış bəy səhər yuxudan duranda yoldaşı çoxdan ayaq üstə idi. Səhər yeməyini də hazırlamışdı. Səhər yeməyini yeyəndə Zeynəb xanım dedi:

– Barış əzizim, sən yatandan sonra mən araşdırdım. Həm “Sağlamlıq ensiklopediyası”na baxdım, həm də internetdən tapdım məlumatları.

Barış bəy onun sözünü kəsərək:

– Canım, başa düşürəm, xoşa gəlməyən bir vəziyyət idi, amma elə də mühüm bir şey deyil. Sən də gördün, öz-özünə keçir, – dedi. Bir tərəfdən də: “Əslində Zeynəb haqlıdır, şübhəsiz ki, bir şey var. Amma nə? Pis bir xəstəlik olarsa? Mən də çox qorxuram, ancaq bunları Zeynəbə deyə bilmərəm axı!” – deyə götür-goy edirdi.

Zeynəb xanım təkidlə:

– Xeyr, o an nə qədər pis olduğunu mən gördüm. Üstəlik bütün bu əziyyəti sən çəkdin, – dedi. – Mənim araşdırmalarım görə, öyrəndim ki, bu əlamətlər ürək, ağciyər, nevroloji xəstəliklərdə və hormonlarla əlaqədar ola bilər. Başqa səbəblər də ola bilər. Sabah şənbədir, dərhal bir həkimin qəbuluna yazılacağam.

– Həftənin axırındır, necə olacaq? – deyə Barış bəy etiraz etdi.

Zeynəb xanım:

– Dövlət xəstəxanasında müayinəyə düşmək həm çətindir, həm də kifayət qədər vaxt aparır, – dedi.

Bəriş bəy bu dəfə yenə etiraz etdi:

– Bəs pul? – Əslində qorxurdu, lakin qorxduğunu deyə bilmirdi. Zeynəb xanım bu cür bir etiraza hazır idi və dərhal:

Belə vəziyyətdə pulu firkirləşmə, lazım olsa, kredit götürərik, – dedi.

Bəriş bəyin etiraz etmək üçün bir səbəbi qalmadığından susmalı oldu.

“Gözləmə salonu elə də böyük deyil”, – deyə Bəriş bəy fikirləşdi. Zeynəb xanım Bəriş bəyin ürəyini müayinədən keçirmək üçün birlikdə həkimə gəlmişdilər. Şənbə günü olduğu üçün məktəblə bağlı bir problem yox idi.

Bəriş bəy ətrafına baxdı. Divarlara yumşaq rəngli divar kağızı vurulmuşdu. Katibə kompüterdə xəstələrin qəbul saatlarına baxır, telefonla danışdı. Katibənin stolunun qarşısındakı mizin üzərində içində güllər olan gül qabı vardı. Bəriş bəy çiçəkləri çox sevirdi, amma əlbəttə ki, elə burada olduğu kimi canlı gülləri. Gözləmə salonunda onlardan başqa bir xəstə qohumu ilə oturmuşdu. Üzlərindən yorğunluq, ümitsizlik tökülürdü. “Hərənin özünə görə bir dərdi var, həyat davam edir” – Bəriş düşündü.

“Yaxşı ki, az adam var, onsuz da balaca bir yerdir”, – deyə öz-özünə fikirləşdi. Qəbula vaxtından on dəqiqə tez gəlmişdilər, Bəriş bəy gecikməyi heç xoşlamırdı. Zeynəb xanım onun əlindən tutmuşdu. Bu xoşuna gəlmişdi, sanki özünü daha etibarlı yerdə hiss edirdi. Qorxuları da deyəsən azalmışdı?

Qorxurdu ki, gözləmə salonunda yenə də tutması olsun, biabır olardı! Görəsən həkim onunla kifayət qədər maraqlanacaqdı? Başına gələnləri izah edəndə bunun qəribə olduğunu deyib, lağ etsə necə olacaq? Və ya çox pis bir xəstəlik diaqnozu qoyularsa? Zeynəb xanım onun qorxduğunu bilməməliydi, yoxsa məyus olardı. Onun məyus olmasını istəmirdi. Yenə də bu suallardan və qorxulardan canını qurtara

bilmirdi. Vaxt uzandıqca narahatlığı artırdı. Dərindən bir nəfəs aldı.

– Barış əzizim, yaxşısanmı? – deyə Zeynəb xanım soruşdu.

– Yaxşıyam, gözləməkdən bir az yoruldum.

Zeynəb xanım Barış bəyin bir narahatlığının olduğunu bilirdi. Amma nə olmuşdu? Bax, bunu bilmirdi. Hər nədirsə bunu tez bir vaxtda müəyyənləşdirib müalicə etdirməliydilər. Vaxtında diaqnozun qoyulub qısa müddətdə müalicəyə başlamağın nə qədər əhəmiyyətli olduğunu bilirdi. Beləliklə, daha asan və daha qısa müddətdə nəticə əldə olunar, bu vəziyyətin ciddi fəsadı olmazdı.

Zeynəb xanım da problemin fərqlində idi. Qeyri-müəyyənlik, məlumatsızlıq, tutma baş verən vaxt çarəsizlik təşvişini artırırdı. Hətta qorxurdu. Səhv diaqnozun qoyulmasından, bunun müalicəsinin olub-olmamasından narahat idi; pis ehtimallar onu qorxudurdu.

Gözücü Barış bəyə baxdı. Dilxor görünürdü. Öz narahatlığını yolaşına bəlli etməməli idi. Barış bəyə dəstək olmaq istədiyini sezdirmək üçün əlindən daha möhkəm yapışdı.

– Buyurun, içəri keçə bilərsiniz. Həkim sizi gözləyir, – onlara tərəf baxan katibənin sözləri ikisini də yüngülcə diksindirdi. Zeynəb xanım Barış bəyin əlini buraxdı, birlikdə otağa daxil oldular.

Barış bəy ilk dəfə idi bir kardioloqun müayinə otağını görürdü. Otağa daxil olanda diqqətini jalüzlərin yarıaçıq olması çəkdi. Həkimin masası və stulu, xəstə və onu məşayiət edən şəxs üçün iki kreslo, onların arasında bir miz, mizin də üzərində jurnallar vardı. Otağın bir tərəfində müayinə yatağı, qarşısında yığcam pərdə; yatağın yan tərəfində rentgenə baxmaq üçün bir lövhə (negatoskop) vardı.

– Xoş gəlmisiniz, buyurun oturun.

Həkim onları dostcasına gülümsəyərək qarşıladı. Bu, Barış bəyin xoşuna gəldi, dərhal həkimə qanı qaynadı.

– Barış bəy, əvvəl sizi tanıyaq, özünüz barədə məlumat verin. Yaşınız, işiniz, ailəniz barədə?

Barış bəy bu barədə bir az danışdı.

– Buraya gəliş səbəbiniz nədir? Nədən şikayət edirsiniz? – Həkim bunları səmimi bir şəkildə, mülayim və həlim bir səsle soruşdu. Barış

bəy qərara aldı ki, bu həkim onu başa düşə bilər.

Hər iki tutma haqqında, tutma baş verəndə hiss etdikləri haqda danışdı. Həkimin dəqiqləşdirici suallarını da cavablandırdı. Sağlamlığı haqqında məlumat verdi. Hər hansı ciddi bir xəstəliyi olmadığını, hansısa ciddi stresli bir hadisə ilə qarşılaşmadığını dedi. Həkim onun ailəsində ürək və yaxud şəkər xəstəsinin olub-olmadığını soruşanda dedi ki, belə bir qohumu yoxdur.

Həkim ikinci tutmaya şahid olan Zeynəb xanımdan da bəzi məlumatlar aldı.

– Barış bəy, müayinə yatağına keçib paltarınızı çıxarın, sizi müayinə edim.

Həkim ürəyinə, ağciyərlərinə qulaq asdı; qarnını müayinə etdi. Yataqdan endirib müvazinətini qoruyub saxlaması ilə bağlı bəzi hərəkətlər etdirdi. Gözlərini bağlatdırıb, bir xətt üzrə hərəkət etməsini istədi, gücünü yoxladı. Bəzi reflekslərinə baxdı.

Müayinədən sonra həkim masasının arxasına keçdi. Barış bəy də paltarını geyinib kreslodə əyləşdi.

– Barış bəy, müayinənin nəticələrinə görə ürəyinizdə bir narahatlıq olduğunu deyə bilmərəm. Ürəyiniz çox sağlamdır. Yaxşı olar ki, saydığınız simptomlarla bağlı bəzi yoxlamalar aparılsın. Beləliklə sizə daha dəqiq və doğru məlumat verə bilərəm.

Masanın üzərindəki kağızlardan birini görütüb bəzi şeyləri işarələməyə başladı. Bir tərəfdən də bunlarla əlaqədar ətraflı izahlar verdi:

– Elektrokardioqramma (EKQ) və ağciyərin rentgeni çəkilməlidir, bəzi qan analizləri verilməlidir. Məsələn, ac olanda qanda şəkərin miqdarı, bəzi elektrolit göstəriciləri, bəzi fermentlər, bəzi hormonlar kimi. Ac olanda qanda şəkərin miqdarını təyin etmək üçün yemək yeməzdən əvvəl, bazar ertəsi günü səhər məktəbə gedəndə bu analizi verə bilərsiniz, axşamçağı da nəticələri alarsınız, danışarıq.

Barış bəy gəldiyi üçün özünü daha rahat hiss edirdi. Beynindəki mənfi düşüncələr doğrulmamışdı. Həkim onunla maraqlanmış, əlamətlərin qəribə olduğunu deməmiş, lağ etməmiş, hətta olduqca nəzakətli davranmışdı.

Təşəkkür edib çıxdılar.

Bazar günündən bazar ertəsinə keçən gecə Barış bəy şiddətli bir ağrıyla yuxudan oyandı.

Sanki boğulurdu, kəsik–kəsik nəfəs alırdı. Pəncərəyə tərəf qaçıb onu açdı. Yox, yenə də havası çatmırdı. Ürəyi sürətlə döyünürdü, az qalırdı ölsün. Nə edəcəyini bilmirdi.

Zeynəb xanımı oyandırmaq istəmədi, qanı qaralacaq, narahat olacaqdı. Yatağın kənarında oturdu, yavaş və dərinlən nəfəs almağa çalışdı. Əvvəl qarşılaşdığı tutmalara bənzəyirdi. Başı hərlənən kimi oldu, bütün bədənində bir istilik hiss etdi, ürəyi sürətlə döyünürdü; yatağına uzandı.

Bu narahatlığın neçə dəqiqə davam etdiyini bilmirdi, ancaq nə-hayət, təsiri azalırdı. Əvvəlkilər kimi bu da keçirdi ... Çarəsizlik, zəiflik... Üstəlik, nə edəcəyini də bilmirdi. Divara söykənməyə çalışdı. Gözlədi, gözlədi ... və keçdi. Nə qədər uzun çəkdi? Bəlkə də ona elə gəlmişdi, bilmirdi.

Barış bəy yarı yuxulu vəziyyətdə düşünməyə başladı: “Bir xəstəliyi vardı və artıq bunu qəbul etməli idi. Bunun müzakirəyə ehtiyacı yox idi. Ona bu qədər problem yaratdığına görə vacib bir xəstəlik olmalıydı. Zeynəb haqlıydı. Dərhal diaqnoz qoyulmalı və müalicə olunmalıydı”.

Barış bəy bunları götür-goy edə-edə yuxuya getdi. Səhər yuxudan oyananda dünənki o xoşa gəlməz hadisədən əsər–əlamət qalmamışdı. Yenə də qorxurdu. “Yenə də bir tutma olarsa?” – gecə başına gələnlər barədə Zeynəb xanıma heç nə demədi. Qan analizi vermək üçün evdən yemək yemədən və hər zamankı vaxtdan tez çıxdı.

Bazar ertəsi günü məktəbdən çıxıb birbaşa xəstəxanaya getdi. Zeynəb xanım da gedişatdan xəbərdar olmaq istəyirdi, ona görə də xəstəxanada görüşmək üçün vədləşmişdilər.

Birlikdə laboratoriyada nəticələri aldılar. Zeynəb xanım nəticələri diqqətlə gözdən keçirdi. Nəticələrin yanında normal dəyərlər yazılmışdı.

– Yaxşı, bunlar normal görünür. EKQ-ni deyə bilmərəm, – Zeynəb xanımın üzündə rahat bir ifadə vardı.

Çox gözləmədən həkimlə görüşə getdilər. Həkim nəticələri bir-bir nəzərdən keçirdi. EKQ-yə diqqətlə baxdı. Ağciyər rentgenini işıqlı lövhəyə taxıb diqqətlə gözdən keçirdi, gülümsəyib:

– Barış bəy, xəbərlər yaxşıdır, analizlərin hamısı normaldır. Ürəklə əlaqədar hər hansı bir probleminiz yoxdur. Ürəyiniz yaxşı vəziyyətdədir, – dedi.

– Bəs onda bu başıma gələnlər nədir, nə ilə əlaqədar ola bilər?

Zeynəb xanım da:

– Həkim, deyirsiniz normaldı, amma yoldaşımın tutmasını mən gördüm. Necə pis vəziyyətdə olduğunu bilirəm. Çarəsizlik içindəyik. Bu bir xəstəlikdir, amma nə olduğunu bilmirik, – dedi.

Həkim mülayim bir səslə:

– Əlbəttə, siz də özünüza görə haqlısınız. Mən ürəklə əlaqədar bir problemin olmadığını dedim. Bu cür əlamətlər hormonal sistemlə əlaqədar nasazlıqlarda da ola bilər. Mən hormonları da yoxlatdırdım, nəticələr normal səviyyədədir. Yenə də xəstəxanamızdakı endokrinoloqun qəbulunda olsanız, yaxşı olar. Bu analizlərin nəticələrini də özünüzlə aparın. Keçmiş olsun.

Həkimə təşəkkür edib otaqdan çıxdılar. Zeynəb xanım ümitsiz görünürdü. Ortada xəstəlik vardı, ancaq diaqnoz qoyula bilmirdi. Üzünü Barış bəyə tutub:

– Müayinə üçün endokrinologiya şöbəindən bir qəbul vaxtı alıb elə gedərik, – dedi.

Barış bəy yavaş səslə:

– Yaxşı, sən dediyin kimi olsun, – dedi.

Endokrinologiyada onlara ən tezi iki gün sonraya vaxt təyin etdilər. İki gün sonra məktəbdən çıxıb qəbula gəldilər.

Çərşənbə günü məktəbdən çıxdıqdan sonra axşamçağı yenə xəstəxanada görüşdülər. Qəbula hələ beş dəqiqə vardı.

Endokrinoloq–həkim gülərzümlü bir qadın idi. Barış bəylə hal–əhval tutdu. Ailə üzvlərində hər hansı xəstəliklərin olub-olmadığını so-

ruşdu. Qalxanvari vəzin ölçüsünü yoxlayıb analizin nəticələrinə baxdı:

– Kardioloji cəhətdən bütün lazımi analizlər edilib və nəticələr normal dəyərlər arasındadır. Qarşılaşdığınız hallar qalxanvari vəzin hormonlarının çoxluğu (hipertiroid), qanda şəkərin miqdarının düşməsi (Hipoqlikemiya) nəticəsində ola bilər. Sizin analizin nəticələrinə görə endokrinoloji cəhətdən bir anormallıq yoxdur. Sağlamsınız.

Zeynəb xanım dərhal dilləndi:

– Həkim, düz deyirsiniz, ancaq ortada anormal bir vəziyyət var. Kardioloq da, siz də ‘heç bir şey yoxdur’ deyirsiniz. O zaman yoldaşımın başına gələnlər nədir, nəyə görə olur?

Həkim sakit olmağa çalışaraq:

– Zeynəb xanım, bu əlamətlərin çox müxtəlif səbəbləri ola bilər. Mən endokrinologiya ilə əlaqədar heç bir problem yoxdur dedim. Kardioloji cəhətdən də bir anormallıq tapılmayıb. Məncə, lazımi müayinələr edildiyi üçün əlavə bir müayinəyə ehtiyac yoxdur. Belə halda sizə bir psixiatrın qəbulunda olmağınızı təklif edirəm.

Barış bəylə Zeynəb xanım həkimə təşəkkür edib otaqdan çıxdılar.

Zeynəb xanım Barış bəyin qoluna girib:

– Qabaqda bir yerdə oturub həm çay içərik, həm də danışarıq, – dedi.

Zeynəb xanımın beynindəki fikirlər bir-birini əvəz edirdi. Dəqiq diaqnozun qoyulmaması xoşuna gəlməmişdi. Ortada çox ciddi bir vəziyyət vardı, lakin həkimlər diaqnoz qoya bilmirdilər... Doğrudanmı həkimlər bilmədilər ki, söhbət hansı xəstəlikdən gedir? Bilmədiklərinə görə onları göndərdilər psixiatrın yanına? Deyirdilər, bu həkimlər yaxşıdır, amma ... Eh, artıq bilmirdi ki, nə fikirləşsin.

Barış bəyin də fikirləri qarışmışdı. O qədər pul və vaxt getdi, amma nəticə sıfırdı.

Naməlum bir xəstəliyi vardı?

Psixiatr məsələsi haradan çıxdı?

Belə vəziyyətdə başqaları haqqında deyərdi ki, psixiatra getmək normaldır, bəs özü haqqında necə?

Uşaqlıqdan ətrafdakı insanlardan psixiatra gedənlərin dəli olduğunu eşitmişdi. Axı o, dəli deyildi. Bəlkə dəli olmaq qorxusu vardı, vəssalam.

Oturanda ikisinin üzündə ümitsizlik, məyusluq aydın hiss olunurdu. Zeynəb xanım stulunu Barış bəyin stuluna yaxınlaşdırdı. Sanki onun yanında olub kömək edəcəyini hiss etdirmək istəyirdi:

– Barış, əzizim, ola bilər ki, həkimlər diaqnoz qoya bilməsinlər və ya səhv etsinlər? Ancaq mən sənə nə vəziyyətdə olduğunu gördüm. Dəqiq, bu, bir xəstəlikdir. Nə xəstəlik olduğunu bilmirəm, amma elədir ki var, – deyərək ürəyindən keçənləri söylədi.

Barış bəy bir az kədərli, bir az ümitsiz üz ifadəsiylə alçaqdan:

– Mən də başa düşmədim. Sürətli ürək döyüntüsü, sinədəki ağrı, nəfəs darlığı, baş gicəllənmə, titrəmə, tərləmə, hamısı fiziki əlamətlərdir. Psixiatriya, çox güman ki, belə fiziki əlamətlərlə məşğul olmur axı.

– Görəsən başqa xəstəxanaya gedək? – Zeynəb xanım çarəsizliklə dedi.

– Bilmirəm. Mən yəqin indi tam aydın düşünə bilmirəm.

Zeynəb xanım özünü ələ almağa çalışdı. Əgər yoldaşına dəstək olacaqsə, məntiqli və qərarlı düşünməli idi. Öz-özünə danışmış kimi:

– Başqa xəstəxana demək, başqa həkimlər deməkdir. Onlar da analiz istəyəcəklər, analizlərin nəticələri kobud desək, təqribən eyni olacaq. Həkimlərin dünyagörüşü, yanaşması fərqli ola bilər; ancaq analiz nəticələrinin şərhə eyni olacaq, – dedi.

– Düzdü, – dedi Barış bəy. – Şərh dəyışməyəcək. Bəlkə də arada vaxt itirəcəyik.

Barış bəy, “Pul da itirəcəyik”, – deyərək fikirləşdi. Lakin yoldaşına bunu demədi, desəydi bu səbəbi qətiyyətlə qəbul etməyəcəkdi.

İkisi də tərəddüd içində idi. Ən doğrusu nəydi? Ən doğrusu, qısa bir vaxtda vəziyyəti aydınlaşdırıb müalicəyə başlamaqdı. İkisi də bu mövzuda həmfikir idilər. Çıxış yolu nə idi?

Bir dənə də çay istədilər. Susurdular. Nəhayət Zeynəb xanım:

– İnternetdə bu əlamətlərin panika pozuntusu ilə də bağlı ola biləcəyini görmüşdüm. Bəlkə də elə bir şeydir. Fiziki bir xəstəlik tapmadılar. İstəyirsən, bir psixiatrın da qəbulunda olaq.

Barış bəy nə fikirləşsin, nə desin bilmirdi. Psixiatriya haradan çıxdı? Axı o, dəli deyildi. Həm də başına gələnlər fiziki əlamətlərdi. Psixiatr bunlara nə edə bilirdi? Dostları eşitsəydi nə deyərdilər? Bu fikirlərdən uzaqlaşmağa çalışdı. Özü universitet məzunudur, çox oxuyan, elmə inanan bir insan, bir müəllim idi. Yenə də illər boyu davam edən səhv fikirlərdən xilas ola bilməmişdi. Bir tərəfdən də həyat yoldaşı cavab gözləyirdi.

Könülsüz–könülsüz:

- Yaxşı, bunu da sınayırıq, – dedi
 - İndi dərhal gedib bir görüş vaxtı alaq, oradan da evə gedərik.
 - Yaxşı, amma şənbə gününə alaq. Bilirsən, məktəb ...
 - Hə, elə edərik, – dedi Zeynəb xanım. Səbəbini başa düşürdü, lakin yoldaşından şənbə günü ilə bağlı heç nə soruşmadı.
-

2**Panika tutması, panika pozuntusu**

Qəbul saatını gözləyən Bəriş bəyin hissələri və fikirləri bir-birinə qarışmışdı. Beynində suallar sürətlə bir-birini əvəz edirdi.

“Psixiatriın yanına gəlməkdə düz etmişdi?”

“Gəlməsəydim, görəsən öz-özünə keçməzdimi?”

“Burada gözləyəndə bir tanışına rast gəlsə, o nə fikirləşər?”

“Və ya birdən burada da bir tutma halı baş verərsə?”

“Həkim onun bu vəziyyətini başa düşəcəkmə? Kifayət qədər vaxt ayırıb onunla maraqlanacağımı, yoxsa başından edəcək?”

Bütün bunları fikirləşdikcə narahatlığı daha da artdı, bədəninə bir istilik hiss etdi. Fikirlərdən uzaqlaşmaq üçün ətrafına nəzər salmağa başladı.

Katibəyə baxdı. Mülayim, nəzakətli bir insana oxşayırdı. Katibə Bəriş bəyə baxıb gülümsədi. O da gülümsəməylə cavab verdi. Katibə yumşaq bir səslə:

– Bəriş bəy, ümumiyyətlə ilk qəbulda həmişə belə narahat olurlar. Bir az həyəcanlı görünürsünüz, amma narahat olmayın, bir də ki, bunun üçün buradasınız, – dedi.

– Elədir, birinci dəfədir psixiatriın yanına gəlirəm. Doğrusu bir az narahatam, həyəcanlıyam. Hər halda bu normaldır.

– İlk dəfə gələnlərin hamısında belə hissələr olur, – deyə katibə mülayim səslə bildirdi.

Bəriş bəy düşündü ki, katibə bu məsələdə təcrübəlidir, hər halda onun kimi ilk dəfə gələn yüzlərlə belə xəstə görüb.

– Buyurun, Bəriş bəy, keçə bilərsiniz. Zəynəb xanım, lazım olsa, həkim daha sonra sizi çağıracaq.

Bəriş bəy bir az həyəcanlı, narahat halda içəri daxil oldu. Otaq sadə bir üslubda dizayn olunmuşdu, rənglər yumşaq tonlarda seçilmişdi. Psixiatri gülümsəyərək sakit bir səslə:

– Bəriş bəy, xoş gəlmisiniz, buyurun əyləşin, – dedi. – Bir az narahat görünürsünüz, əvvəl sizinlə tanış olaq, sonra şikayətləriniz barədə danışarıq.

Həkimin 45–50 yaşı olardı. “Xarici görünüşünə görə etibarlı insan təsiri bağışlayır” – Bəriş bəy ürəyində fikirləşdi. Bu yaşda olduğuna görə təcrübəli bir həkim olmalıdır.

Barış bəy şikayətləri barədə danışmağa başlamazdan əvvəl həkim onun yaşı, işi, ailəsi, uşaqları haqqında suallar verdi. Barış bəy hamısını cavablandırdı, ancaq hiss etdi ki, Özləm haqqında daha çox danışdı. İşini və müalicə etməyi nə qədər çox sevdiyini, həyatında ən vacib şeyin də ailəsi olduğunu dedi.

– Barış bəy, müraciətinizin səbəbi nədir? Şikayətlərinizdən danışa bilərsinizmi? – deyərək həkim soruşdu.

Barış bəy başına gələn hər üç tutma barədə ətraflı məlumat verdi. Tutma olduğu zaman keçirdiyi hisslər, fikirlər və çarəsizliyi haqqında danışdı. Kardioloq və endokrinoloqla olan görüşləri, müayinə və analizin nəticələrindən bəhs etdi. Həkim ondan son zamanlarda həyatında vacib bir dəyişiklik olub-olmadığını da soruşdu. Xeyr, olmamışdı. Siqaret çəkib-çəkmədiyini soruşdu. Xeyr çəkmirdi.

– Analizlərin nəticələri yanınızdadırmı?

– Yoldaşımdadır, o da bayırda gözləyir.

– Çağıraraq gəlsin, analizin nəticələrini də gətirsin. Deyəcəyim şeyləri o da bilməlidir. Çünki gələcəkdə sizə köməyi dəyəcək ən mühüm insanlardan biri yoldaşıңызdır, – deyərək həkim bildirdi. Həkim telefonla katibəsinə dedi ki, Barış bəyin xanımını içəri göndərsin.

Zeynəb xanım nəticələri gətirdi. Həkim ondan da şahidi olduğu tutma barədə soruşdu. Zeynəb xanım gördükləri haqqında danışdı, qısaca kardioloq və endokrinoloqla olan söhbətlərindən bəhs etdi.

Həkim analizlərin nəticələrinə baxdıqdan sonra:

– Barış bəy, indi sizin vəziyyətinizlə bağlı məlumat verəcəyəm. Sonra da necə bir müalicə metodunu tətbiq edəcəyimizi danışdıq birliktə qərar verərik, – dedi. – Bəzi adamlar bu simptomların fiziki bir xəstəliklə bağlı olduğunu eşitmək istəyirlər. Hər hansı bir diaqnozun qoyulması beyindəki qeyri-müəyyənliyi ortadan qaldıracaq. Diaqnoz düzgün qoyulanda müalicə metodu da düzgün seçilir. Sizdəki bu əlamətlər panika tutmasının əlamətləridir. Müəyyən diaqnoz kriteriyaları əsasında panika pozuntusu diaqnozu qoyula bilər. Panika pozuntusu haqqında hər hansı bir məlumatınız varmı?

Zeynəb xanım:

– Mən internetdə bir az araşdırmışdım, – dedi.

– Yaxşı, sizə panika tutmasının simptomlarına dair bir siyahı verəcəyəm, ona baxarsınız. Panika pozuntusu təşviş pozuntuları qrupuna

daxil olan bir pozuntudur. Təşvişi adi dildə insanın səbəbini bilmədiyi daxili bir narahatlıq kimi qiymətləndirmək olar. Panika, ani və şiddətli təşviş deməkdir. Bura qədər başqa bir şey soruşmaq istəyirsinizmi?

Barış bəy:

– Dünyada bu qədər insan olduğu halda niyə gəlib məni tapdı? Nəyə görə baş verdi? – deyə soruşdu.

– Nəyə görə sizdə olduğunu vaxt keçdikcə daha yaxşı anlaya bilərik. Nə səbəblə ortaya çıxa bilər, onu da izah edəcəyəm. Panika pozuntusu bütün dünyada və hamıda rast gəlinə bilər. Bu problemlə təkcə siz qarşılaşmırsınız, yəni siz tək deyilsiniz.

Zeynəb xanım:

– Kimlərdə rast gəlinir? – deyə soruşdu.

– Hamıda ola bilər, insanda birinci dəfə panika tutması ən çox gənclik çağı və yeniyetməlik dövründə, 18–40 yaş arasında olur. Qadınlarda kişilərə nisbətən daha çox rast gəlinir, təxminən iki dəfə çox. İlk tutmanın 40 yaşdan sonra baş verməsi nadir bir haldır. Uşaqlarda da rast gəlinə bilər. İnsanın ömrü boyunca panika pozuntusuna tutulma ehtimalı 1.6–7.0%–dir. Bu o deməkdir ki, anadan olandan ölənə qədər hər 100 adamdan 1.6–7.0–si panika pozuntusuna tutulacaqdır. İnsanların 1/3–i həyatında heç olmasa bir dəfə panika tutması keçirir. Bir insanda 1–2 tutmadan sonra başqa heç bir tutma halı baş vermədiyi halda bəzi insanlarda həftə ərzində birdən çox tutma baş verə bilər.

Barış bəy bu məqamda:

– Məndə baş vermə səbəbi nə ola bilər? – deyə soruşdu.

– Panika tutmasının bir çox səbəbləri vardır, – dedi həkim. – Bunlarla əlaqədar məlumat verim. Bir insanda panika tutmasının başlamasını tək bir səbəbə bağlamaq olmaz. Birdən çox səbəbi ola bilər.

Zeynəb xanım:

– Bu səbəblər hansılardır? – deyə soruşdu.

– Bu səbəbləri iki əsas qrupa ayırmaq olar: psixi və bioloji. Psixi səbəblər arasında insanın şəxsi keyfiyyətləri, uşaqlıq dövründəki qorxuları və həyatı, həyatında baş verən dəyişikliklər və stresli hadisələr, problemi həll etmə bacarığı, təşvişə qarşı həssaslıq, fiziki əlamətlərin səhv dərk edilməsi ola bilər. Bioloji səbəblər arasında isə, genetik faktorlar, beyinin funksiyasının pozulması, mərkəzi sinir sistemi, beyinin bəzi sahələrinin həddindən artıq çox işləməsi, karbon qazına qarşı həddən artıq həssaslıq, yuxu

və s. kimi səbəblər vardır.

Zeynəb xanım:

– Bu faktorları bir az izah edə bilərsinizmi? – deyər soruşdu.

– Belə hesab edilir ki, panika pozuntusu olan insanlarda şəxsi xarakter baxımından bəzi ümumi cəhətlər olur. Çünki bəzi insanlar panika pozuntusuna tutulduğu halda bəzilərində rast gəlinmir. Panika pozuntusu olan insanlarda təşvişə qarşı anadangəlmə bir həssaslığın olduğu bildirilir. Ümumi xüsusiyyətlər kimi bunları qeyd etmək olar: Uşaqlıqdan özünü həddindən artıq tənqid etmək, işlər yolunda getməyəndə özünü günahlandırmaq, özünə qarşı tələblərin yüksək olması, başqalarının arzu və ehtiyaclarına əhəmiyyət verib öz ehtiyaclarını arxa plana atmaq, asılılığa meyillilik. – Həkim bir az fasilə verib: – Barış bəy, sizdə bunların olub-olmadığını nəzərdən keçirənsiz yaxşı olar, – dedi.

Sonra sözlərinə davam etdi:

– Uşaqlığın ilk illərində qorxulu hallar uşaqlara çox böyük təsir edibsə, bu xoşa gəlməyən hiss və fikirlərin yeniyetməlik dövründəki həyatına da təsir göstərə biləcəyi deyilir. Uşaqlar inkar edilməyi, hədələnməyi, həddindən artıq xəbərdarlıq almaı təhlükəli vəziyyət kimi qiymətləndirə bilərlər. Uşaqların ən böyük qorxularından biri anadan ayrılmaqdır. Ayrılıq təşvişi adlandırılan bu vəziyyət uşaqlarda daha çox məktəbə getmə qorxusu kimi təzahür edir. Yeniyetməlik dövründə bu vəziyyəti xatırladan qıcıqlandırıcılar təşvişə səbəb ola bilər. Əhəmiyyət verdiyi bir adamı və ya dəstək sistemini itirmək də fərddə panika tutmaları üçün əlverişli bir vəziyyətə səbəb ola bilər. Təhlükəli hesab edilən bu halların mütləq şəkildə həqiqət olması elə də vacib deyil. – Həkim burada yenə fasilə verib – Barış bəy, bunlara da fikir verməyiniz yaxşı olar, xüsusilə ayrılıq təşvişinə. Uşaqlıq illərində olan fiziki və cinsi istismar da böyük yaşlarda panika tutmalarının ortaya çıxmasında vacib bir faktor ola bilər, – dedi.

Zeynəb xanım:

– Stress də təsir edə bilərmi?

– Stress, insanlarda gərginlik yaradan vəziyyətə verilən addır. Həyatdakı stressli hadisələrin panika tutmalarının başlanmasında mühüm təsiri olduğunu düşünürlər. Başqa evə köçmək, işsiz qalmaq, boşanmaq, böyük həcmdə borcların olması və bu kimi vəziyyətlər stressli hadisələrdir, bunlara stressor deyirlər.

Stressin təsirləri

- * Toplanmış yağ və şəkər qana qarışır,
- * Tənəffüs tezləşir,
- * Nəbz və qan təzyiqi yüksəlir,
- * Qanda eritrositlərin miqdarı artır,
- * Qanın koagulyasiya (laxtalanma) mexanizmləri fəaliyyətə keçir,
- * Əzələ gərginliyi artır,
- * Göz bəbəkləri genişlənir,
- * Həzm sisteminin fəaliyyəti yavaşlayır və ya dayanır,
- * Bədənin həssaslığı artır,
- * Tər vəziləri daha sürətlə çalışır,
- * Adrenalin və noradrenalin ifraz olunur.

– Barış bəy, stressli hadisələr xoşagəlməz, narahatlıq yaradan hadisələrdir. Görəsən xoş hadisələr də stress yarada bilərmi, yaddaşıınızda belə nümunələr varmı?

Barış bəy fikirləşməyə çalışdı, ancaq yadına sala bilmədi. Mütləq etməyi çox xoşlamasına və üstəlik belə mövzularda ümumi məlumatının da olmasına baxmayaraq o an ağılına heç bir şey gəlmədi. Bütün fikrini indiki vəziyyətə yönəltdi:

– Həkim, vallah, ola bilər, amma indi ağılıma heç nə gəlmir, – dedi.

– Həyatdakı stressli hadisələr deyəndə ümumiyyətlə mənfi hadisələr ağla gəlir. Halbuki müsbət və xoş hadisələr də stress yarada bilər. Məsələn, işə başlamaq, evlənmək, istirahətə getmək müsbət olduğu halda stress yarada bilər. Barış bəy, yaxın zamanlarda stressli hadisələrlə qarşılaşmırsınız mı?

Barış bəyin ağılına Zeynəblə olan mübahisələri gəldi, amma bunun elə də əhəmiyyətli bir şey olmadığına qərar verdi:

– Elə də əhəmiyyətli bir hadisə baş verməyib.

– İndi isə problemləri həll etmək bacarığına keçək, – deyə həkim sözlərinə davam etdi. – Bir az əvvəl qeyd etdiyim vəziyyətlərdən də daha vacib olan şey onlara necə reaksiya verməyimizdir. Əgər bir problemi həll etmə bacarığımız yetərli səviyyədə deyilsə, həyatda qarşılaşdığımız problemlərin öhdəsindən çətinliklə gələcəyik. Bunlar stress və vahimə yarada bilər, bu vəziyyət də panika tutmasını sürətləndirə bilər. Panika tutması ilə qarşıla-

şanlar sonrakı günlərdə “qaç və ya mübarizə apar” reaksiyası üçün şüuraltı olaraq daim bir xəbərdarlıq gözləyirlər. Bu, fiziki əlamətlərə qarşı daha həssas vəziyyətə gəlmək deməkdir. Əgər siz nəfəs almağınıza və yaxud ürəyin döyünmə sürətinə fikir verməyə başlasanız, o zaman fikirləcəksiniz ki, daim ayıq olmalısınız. Bu ayıqlıq və ya səksəkəli vəziyyətdə olmaq fikri panika tutmasını başlada bilər. Bu əlamətlərin zərərsiz olduğunu da düşünə bilərsiniz, ancaq adətən ən pis ehtimal barədə fikirləşəcəksiniz. Bu isə təbii- dir, çünki xəyalən belə olsa, özünüzi qorumağa çalışırsınız.

Bəriş bəy soruşdu:

– Qaç və ya mübarizə apar reaksiyası nə deməkdir?

Həkim:

– Stress bütövlükdə bizim üçün bir təhlükə yaradır. Bədənimizdəki tarazlığın təmini və davam etməsi üçün bəzi sistemlər daha aktiv vəziyyətə gəlir. Bir az sonra haqqında danışacağım simpatik sinir sistemi bizim təhlükəyə qarşı daha hazırlıqlı olmağımızı təmin edir. Bədənimiz bir təhlükə signalı aldığında, bu sinir sistemi bizi qaçmağa və yaxud mübarizə aparmağa hazırlayır.

Bəriş bəy:

– Hamı eyni reaksiyanı verir? – deyə soruşdu.

– Bəli, hər kəsin reaksiyası eyni olur, avtomatik olaraq ortaya çıxar. Hansı reaksiyanın olacağı o andakı vəziyyətdən asılıdır. Təhlükə zəif və kiçikdirsə, o zaman bu amili ilə mübarizə aparırıq; təhlükə güclü və böyükdirsə, qaçıırıq.

Zeynəb xanım həkimə müraciətlə:

– Bu izah etdikləriniz bir çox adamda ola bilən şeylərdir. Bir çox adamlar bunlarla qarşılaşdığı halda niyə hamıda panika tutmasına rast gəlinmir? – deyə soruşdu.

– Zeynəb xanım, yerində verilən sualdır, – dedi həkim. – Burada vahiməyə qarşı həssaslıq, insanın xarakteri və indi bəhs edəcəyim bioloji amillər rol oynayır. Həqiqətdə panika tutması bir faktorla bağlı ola bilər. İki və ya daha çox faktorun birlikdə rol oynadığı bildirilir.

– Bəhs etdiyiniz xüsusiyyətlər həqiqətən fiziki əlamətlər yarada bilərmi?

– Bəli, digər faktorlarla birlikdə yarada bilər. O mövzu ilə bağlı məlumat verəcəyəm. İndi bioloji faktorları yekunlaşdırmaq istəyirəm. Bioloji faktorlar panika pozuntusu haqda məlumat versə də, simptomların vahimə nəticəsində ola biləcəyini də unutmamaq lazımdır. Məsələn, pani-

ka pozuntusu olanlar ağrıya daha həssas və tez yorulmağa meyilli olurlar. Qanımızda, yorğunluq hormonu deyilən süd turşusunun miqdarı artan kimi yoruluruq. Stress və vahimə də süd turşusunu artırabilir. Bioloji faktorların əhəmiyyəti onunla izah olunur ki, o, panika pozuntusunda bəzi dərmanların qəbulu zamanı yaxşı nəticələrin əldə olunması baxımından mühüm rol oynayır. Keçmişdən belə məlumdur ki, panika pozuntusu ailələrdə irsi xarakter daşıyır. Bununla belə, genetik olaraq ötürülməsi və ya genetik meyilliliyin necə olduğu və necə ötürüldüyü hələ də tam olaraq məlum deyil. Bir adamda panika pozuntusu varsa, onun birinci dərəcəli qohumlarında panika pozuntusunun olma ehtimalı, cəmiyyətdə buna təsadüf etmə ehtimalından daha yüksəkdir. Bu ehtimalın artması üçün həm uşağın tərbiyə olunması tərzini, həm də vərdiş etdiyi davranışları araşdırmaq lazımdır. Barış bəy, siz dediniz ki, daha əvvəl ailənizdə heç kimə panika pozuntusu diaqnozu qoyulmayıb.

– Bəli, elə bir adam yoxdur, – dedi Barış bəy. – Bu o deməkdir ki, mən də genetik bir amil yoxdur, elə deyilmi? Qızım da olmaz.

– Bəli, sizdə yoxdur. Lakin heç kim zamanət verə bilməz ki, gələcəkdə qızınızda panika pozuntusu olmayacaq. Məlumatlarımıza əsasən düzü ancaq onu deyə bilirik ki, qızınızda panika pozuntusunun yaranma ehtimalı cəmiyyətdəki ehtimaldan bir az daha yüksəkdir. Beynin inkişafındakı bir nasazlıq reflekslərin fərqli olmasına təsir edib tarazlığın pozulmasına səbəb ola bilər. Bu şəxslərdə görmə zəif olur. Bunların xüsusiyyətləri mərkəzi sinir sisteminə gərginliyə səbəb ola bilər. Bunun nəticəsində insan stressə qarşı daha həssas olur. Fiziki simptomlar səhv yozula bilər.

Həkim bir az nəfəsini dərdi:

– Digər vacib bioloji faktor mərkəzi sinir sisteminin roludur. Beynimizdəki bir trilyondan çox neyron bütün hisslərimizi, fikirlərimizi və davranışlarımızı idarə edir. Bu neyronlar daim bir-biriylə danışır, bir-birinə məlumat verir. Mesajları alan, daşıyan, toplayan və nəticədə ünsiyyəti təmin edən bəzi maddələr vardır. Bu maddələrlə bağlı əsas sistemlər noradrenergik, xolinergik, dopaminergik və serotoninergik sistemlərdir. Bunlarla əlaqədar maddələrin balansındakı pozulma bizim həyatımızın hər sahəsinə birbaşa təsir edir. Bunlardan gamma amin butir turşusu (GABA), adrenalin və kortizolun stresslə daha çox əlaqəlidir. Bunların hamısı bədənimiz üçün lazımlıdır. Bunlardan GABA yaxşı, kortizol isə pis hormon hesab edilir. Halbuki kortizol da həyatımız üçün vacibdir.

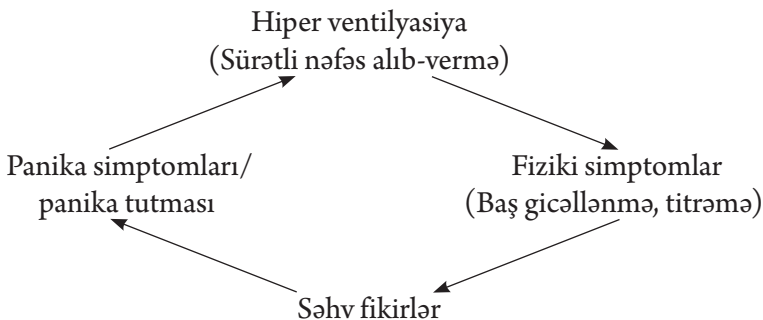
O, stress hallarında adrenalinlə birlikdə fəaliyyət göstərir və həyat üçün enerji ilə təmin edir.

– Stress hormonu deyilən şey budur? – deyə Barış bəy soruşdu.

– Bəli, cəmiyyətdə buna stress hormonu deyirlər. Stress normal səviyyədə olanda kortizol özümüzü yaxşı hiss etməyimizi təmin edir. Həddindən artıq stress vəziyyətində isə elə bir təsir yaradır ki, özümüzü narahat hiss edirik. Yüksək miqdarda kortizol GABA-nın funksiyasını yerinə yetirməsinə mane olur. Nəticədə böyük bir vahimə və ya panika tutması meydana gəlir.

Hər hansı təhlükəli anda böyrəküstü vəzilərdən adrenalin hormonu ifraz olunur. Bu, ürəyinizin daha sürətli döyünməsinə, əzələlərinizin gərginləşməsinə və narahatlıq verən fiziki əlamətlərin meydana gəlməsinə səbəb olur. Adrenalin iradədən kənar fəaliyyət göstərən sinir sistemini (simpatik sinir sistemi) qıcıqlandırır. Bunun sinir sisteminə təsiri nəticəsində insanın canlılığı və sayıqlığı yüksəlir, enerjisi artır. Beləcə insan qaçmaq və ya hücum etmək üçün hazır vəziyyətə gəlir. Bu qıcıqlanma ilə canlanma arasında tarazlığın tənzimi üçün iradəmizdən kənar olaraq bunun əksinə fəaliyyət göstərən sinir sistemi (parasempatik sinir sistemi) də aktivləşir. Əgər təhlükəli vəziyyət və ya stress davam edərsə, hər iki sistemin fəaliyyəti, bilavasitə aralarındakı gərginlik də artır və sürətli qıcıqlanma vəziyyəti yaranır. Bu vəziyyət insanda narahatlıq və əsəbiliyə yol açır.

Ən çox iki biokimyəvi sistemin üzərində dayanırlar. Bu sistemlər noradrenergik və serotoninergik sistemlərdir. Bunlar sizin üçün lazım ola biləcəyindən daha geniş məlumatlar ola bilər, ona görə də burada əlavə nəşə danışmağa ehtiyac yoxdur. Həmçinin panika pozuntusu olan şəxslərdə beyinin bir sahəsinin həddindən artıq aktivləşdiyi barədə də çox danışılır. Biokimyəvi amillərin öyrənilməsi və onların əhəmiyyəti dər-



manlarla bağlıdır.

Zeynəb xanım hər şeyi diqqətlə dinləyirdi və birdən maraqla soruşdu:

– Həkim, çoxlu amilin rolundan bəhs etdiniz. Beyin və sinir sistemiylə əlaqədar müayinələr də ediləcəkmi?

– Mən də elə bu məsələyə gəlirdim, siz məni qabaqladınız. Hiss, fikir və davranış kimi funksiyalarımızın kökü və ya mərkəzi beyindir. Barış bəyin şikayətləri də bununla əlaqədardır. Panika pozuntusunda beyində bəzi dəyişikliklərin olması gözlənilən haldır. Beyinlə əlaqədar rentgen müayinə neyrosonografiya təyin edilə bilər, lakin bu elə də zəruri deyil. Bu müayinələr diaqnozun təsdiqlənməsi baxımından faydalı olur, ancaq hər hansı patologiya aşkar olunmasa belə, bu, qoyulan diaqnozu istisna etmir. Rentgen müayinə nəticəsində panika pozuntusu diaqnozunun qoyulmasına imkan verən spesifik bir patologiya hələlik yoxdur. Diaqnoz üçün Barış bəyin şikayətləri, qarşılaşdığı tutma əlamətləri daha vacib və faydalıdır. Hələlik belə bir müayinəyə ehtiyac olduğunu düşünmürəm, lazım olarsa, gələcəkdə etdirə bilərsiniz.

Barış bəy kroslo da yerini rahatlayıb:

– Bu amillərə və açıqlamalarınıza əsasən hər hansı dərmandan istifadə edəcəyəmmi? – deyərək soruşdu.

– O mövzudan da bəhs edəcəyəm, Barış bəy. Lakin istəyirəm, əvvəl bu səbəbləri yekunlaşdırım. Bədənimizin müvafiq funksiyaları yerinə yetirə bilməsi üçün müəyyən miqdarda karbon qazına ehtiyacı vardır. Əgər karbon qazı müəyyən həddən az olarsa, bədənimizdə panika tutmasına bənzər əlamətlər ortaya çıxa bilər. Hiper ventilyasiya termini sürətli nəfəs alıb-verməyi göstərir. Bir şok halında və ya ani (qəfildən) bir təhlükə yaranmışda sürətli nəfəs alıb-vermək normal bir reaksiyadır. Bir panika tutması keçirən adamın tənəffüsü sürətlənir, tutma prosesinin ortasında səthi olur. Hiper ventilyasiyanın əlamətləri səthi və tez-tez nəfəs almaq, sürətli nəfəs almaq, nəfəsini çəkmək və tənəffüsün dayanmasıdır.

Hiper ventilyasiya–panika halqası

– Stress vəziyyətində hiper ventilyasiyanın özü də panika tutmasını intensivləşdirə bilər. Hiper ventilyasiya zamanı normadan çox miqdarda karbon qazı xaric olunur. Bu vəziyyət isə eritrositlərdən bədənə və beyinə daha az miqdarda oksigenin keçməsi deməkdir. Panika tutmasının bəzi fiziki

simptomları bu şəkildə ortaya çıxır. Panika tutması başladığı zaman nəfəs alma sürətlənir, bunun nəticəsində həyəcan artır, artan həyəcan nəfəs alma sürətləndirir; nəticədə hiper ventilyasiya–panika halqası yaranır. Belə bir vəziyyətdə fiziki əlamətlərin səhv dərk olunması vahimə və panikanı artırır.

– Belə çıxır ki, məndə olan bu əlamətlər xəstəliklə deyil, nəfəs almaqla əlaqədardır? – deyə Bəriş bəy təəccüblə soruşdu.

– Bir tərəfdən elədir, lakin hər əlaməti demək olmaz. Panika pozuntusu sizi hiyləgərcəsinə aldadır. Daha sonra bu mövzuya yenidən qayıdıb başa salacağam. Sonda bunu demək istəyirəm ki, yuxu apnesi (yuxuda nəfəs almanın dayanması) gecə baş verən panika tutmaları ilə bağlı ola bilər.

Zeynəb xanım:

– Həkim, vaxtınızı çox aldıq. Müalicə ilə bağlı da məlumat verərsiniz? – deyə soruşdu.

– Zeynəb xanım, sizə bu mövzunu bu qədər ətraflı izah etməyimin səbəbi də məhz budur. Panika pozuntusunun öhdəsindən gəlmək üçün mümkün qədər çox məlumatlı olmalısınız. Bir başqa səbəb odur ki, gələcəkdə sizin də başqalarına köməyiniz dəyə bilər. Bəriş bəy, sizin məndən gözləntiləriniz nədir?

Bəriş bəy:

– Tez bir zamanda tutmaların keçməsi. Tutma halının bir daha baş verməməsi. Əvvəlki normal həyatıma geri dönmək, ailəmlə adi qayda-da yaşamaq, işimlə məşğul olmaq, – deyə cavab verdi. – Müalicə oluna bilərəmmi, bunlar müalicə ilə tamamilə keçib gedərmidi? Müalicə necə olacaq? Dərmandan istifadə edəcəyəmmi?

– Panika pozuntusu müalicə edilən bir nasazlıqdır. Burada məsuliyyət tək həkimin üzərinə düşmür, sizin də köməyiniz lazım olacaq. Hətta Zeynəb xanımın da. Burada ən yaxşı nəticə verən müalicə metodu medikamentoz müalicə ilə yanaşı koqnitiv terapiyanın da tətbiq olunmasıdır. İndi sizin üçün ayrılan vaxtdan çox kənara çıxdığımız üçün təfərrüatlara varmıram, dərman barədə gələcək görüşümüzdə məlumat verəcəyəm.

– İndi hər hansı dərman verəcəksinizmi? – deyə Zeynəb xanım soruşdu. Digər tərəfdən isə həkimin vaxtını çox aldıqları üçün özünü narahat hiss edirdi.

– Bəli, elə də ciddi kənar təsiri olmayan bir dərman yazacağam. Hər səhər bir həb qəbul edəcəksiniz. Dərman panika tutmasını aradan qaldıracaq, lakin daimi bir yaxşılaşma üçün dərmanla yanaşı, əlavə terapiyalar da

aparmalı olacağıq.

Barış bəy həkimin onlara vaxt ayırmasından, göstərdiyi diqqətdən razı qalmışdı:

– Növbəti dəfə nə vaxt gəlməliyik?

– Mənim fikrimcə, həftədə bir dəfə psixoterapiya seansına gəlməlisiniz.

Bu, təxminən iki-iki ay yarım davam edər, sonra vəziyyətinizə görə qərar verərik, daha gec–gec gələrsiniz.

Zeynəb xanım yerində qurcalandı, bir az narahat olmuşdu:

– Həkim, hər həftə sizə ödəniş etməkdə çətinlik çəkəcəyik, – dedi. – Təəssüf ki, indi belə bizim üçün çətin oldu.

Həkim çox fikirləşmədən çıxış yolunu söylədi:

– Bir dəfə gələndə ödəniş edərsiniz, o birində etməzsiz. Qəbul vaxtınızı iş gününün sonuna salırıq, normadan daha uzun çəkərsə, vaxtla problemimizin olmaması üçün. Bu müalicənin faydalı olması üçün mütəmadi gəlməlisiniz. Belə bir variant sizin üçün də əlverişlidir?

PANİKA TUTMASININ SİMPTOMLARI

(DSM–IV–TR, Amerika Psixiatriya Dərnəyi, 2000)

DSM–IV–TR– görə panika tutmasının simptomları bunlardır:

Aşağıdakı simptomlardan dördünün (və ya daha çoxunun) qəflətən başladığı və 10 dəqiqə ərzində ən yüksək səviyyəyə çatdığı ayrı bir şiddətli qorxu və yaxud narahatlığın olduğu mərhələ:

1. Ürəyin tez-tez döyünməsi, ürək döyüntülərinin hiss olunması və ya nəbzın tezliyinin artması,

2. Tərləmə,

3. Titrəmə və ya əsmə,

4. Tez-tez nəfəs alıb-vermə (nəfəs darlığı) və ya boğulurmuş kimi hisslər,

5. Nəfəsin kəsilməsi hissi,

6. Döş qəfəsində ağrı və ya narahatlığın olması hissi,

7. Ürək bulanma və ya qarında ağrı hissi,

8. Baş gicəllənməsi, sərsəmlik, müvazinətin itirilməsi və ya bayılma hissləri,

9. Derealizasiya (reallıq hissənin itirilməsi) və ya depersonalizasiya (özünü və ətraf aləmi qavramada çətinlik çəkmə)

10. Özünü idarə edə bilməmə və ya havalanma/dəli olma qorxusu,

11. Ölüm qorxusu,

12. Paresteziyalar (Keyimə və ya gizilti hissləri)

13. Ürpəşmə, bədənə soyuqluq və ya istilik gəlməsi

PANİKA POZUNTUSU

(DSM–IV–TR, Amerika Psixiatriya Dərnəyi, 2000)

DSM–IV–TR–ə görə panika pozğunluğu diaqnozu üçün kriteriyalar bunlardır:

Aşağıdakı simptomların ikisi də olmalıdır:

- 1. Təkrarlanan, gözlənilməz panika tutmaları,*
- 2. Panika tutmalarından ən azı birindən sonra, bir ay ərzində (və ya daha uzun bir müddətdə) aşağıdakılardan biri (və ya daha çoxu) baş verir;*
 - a. Başqa tutmaların baş verəcəyi ilə bağlı daim təlaş içində olmaq,*
 - b. Bir tutmanın təsirləri və ya nəticələri ilə əlaqədar narahatlıq hiss etmə (məsələn, özünüidarəni itirmə, ürək infarktı keçirmə, havalanma),*
 - c. Tutmalarla əlaqədar olaraq davranışda mühüm dəyişiklik olması.*

AQORAFOBİYA

(DSM–IV–TR, Amerika Psixiatriya Dərnəyi, 2000)

DSM–IV–TR–ə görə aqorafobiyanın əlamətləri bunlardır:

Bir panika tutması baş verəndə yardım alma imkanının olmadığı və ya bundan qaçmağın çətin olduğu hallarda və ya məkanlarda olmaq səbəbi ilə əlaqədar vahimə hissi,

Bu vəziyyətlərdən çıxmaq olar, yaxud bir panika tutması baş verəcəyinə dair vahimənin və ya müəyyən bir problemin olacağı hissi ilə bu hallara dözmək mümkündür. Xəstənin yanında bir nəfərin olması zərurəti yaranır.

2013–cü ilin may ayında tətbiq olunan DSM–5'də panika tutması ilə aqorafobiya bir-birindən tamamilə ayrı tutularaq bunların iki müxtəlif pozğunluq olduğu qəbul edilib.

– Ola bilər, –deyə Barış bəy bildirdi. Nəyin bahasına olursa, bu tutmalardan canını qurtarmaq istəyirdi.

– Elə isə gələn həftə eyni saatda sizi gözləyirəm, – dedi həkim. Masasının çəkməcəsindən bir vərəq götürdü. – Buyurun, bu, panika tutması əlamətlərinin siyahısıdır, –deyib kağızı verdi. – Bu kartda da cib telefonunun nömrəsi var. Lazım olanda və ya bir sual yarandıqda zəng edə bilərsiniz.

Barış bəylə Zeynəb xanım təşəkkür edib çıxdılar. Küçəyə çıxanda Barış bəy:

Deyəsən, davam etdirsəm, yaxşı olacaq. Həkim də diqqətçil davrandı, vaxt ayırdı, –dedi. Onu Zeynəb xanımın fikirləri maraqlandırır, xüsusilə ödənişlə bağlı.

Bəli, hər məsələdə kömək etməyə çalışdı, –deyə Zeynəb xanım bildirdi.

3

Barış bəy çaşqınlıq içində

Evə gedəndə yolda Barış bəy kəlmə kəsmədi. Zeynəb xanım bir neçə dəfə cəhd göstərüb onu danışdırmaq istədi, ancaq əbəs yerə; Barış bəy qısa cavablar verərək söhbətdən qaçırdı.

Zeynəb xanım, “Görəsən pul məsələsini fikirləşir?” – deyə öz-özlüyündə düşündü. Çünki maddi durumları yaxşı deyildi, çətinliklə dolanırdılar. Doğrudur, borcları çox deyildi. Yoldaşının əhvalını pozmammaq üçün bir müddət susmaq qərarına gəldi. Evə çatana kimi ikisi də danışmadı.

Yemək vaxtı Barış bəy pəjmürdə görünürdü. Həmişəkindən daha az yedi. Sanki həlli imkansız olan problemləri vardı, düşüncəli idi, hətta Özləmlə də həmişəki kimi maraqlanmamışdı.

Zeynəb xanım “Barış əzizim”, dedi. Barış bəy heç bir reaksiya vermədiyi üçün bir daha təkrarladı:

– Barış əzizim, məni eşidirsən?

Barış bəy diksinərək:

– Əfəndim? Başa düşmədim, – dedi.

– Səni çağırdım, ancaq eşitmədin. Elə bil burda deyilsən, çox fikirlisən.

– Bəli, – dedi Barış bəy, – fikirlərim qarışıb, bəzi şeyləri düşünürdüm.

– O bəzi şeylərdən danışmaq istəyirsən?

– Özləmi yatızdırdıqdan sonra danışsaq, yəqin daha yaxşı olar.

– Oldu, mən qab-qacaqları yuyaram, sən də istəyirsən, Özləmlə bir az oyn, – Zeynəb xanım dedi.

Barış bəy Özləmi qucağına alıb qonaq otağına keçdi.

Barış bəy Özləmi otağına aparıb yatızdırdıqdan sonra uzun müddət ona baxdı. Qızını nə qədər çox sevdiyini, onun gələcəyini fikirləşdi. Sonra qonaq otağına qayıtdı.

– Həkimin yanından çıxandan bəri fikirlisən, dinib-danışmırsan. Həkimin pulundan narahatsansa, qətiyyənlə onun fikrini eləmə.

– Onu da fikirləşirəm, əlbəttə. Xərclərimizi bəlkə bir az azaltmalı

olacağıq.

– Onun heç dərdini çəkmə, vacib olan sənin sağlamlığındır. Üstəlik bir neçə aya bəzi kredit borclarımızı da ödəyib bitirəcəyik, – dedi Zeynəb xanım. Səsində qayğı, nəzakət və özünə inam hiss olunurdu.

– Sağ ol, canım.

– Bundan başqa səni nəşə narahat edir?

– Həkim məlumat verəndə panika pozuntusunun nə qədər çox səbəbinin olmasından bəhs etdi, bunları eşidəndə təəccübləndim.

– Mən də təəccüb etdim, amma bəziləri mənə məntiqli gəldi, fikirləşdim ki, onlar səndə də ola bilər.

Barış bəy bir az fikirli:

– Yol boyunca o səbəbləri və özümü fikirləşdim, hələ də fikrim oradadır, – dedi. – Bəziləri mənə də məntiqli gəldi, keçmiş günlərə qayıtdım.

– Nə məsələ?

– Mən bunları deyəsən sənə danışmamışam. Mən balaca olanda anam xəstəxanada yatdı, on gün, ya da on beş gün. Yadımdadır, o vaxtlar “anam evə gəlsin”, deyə çox ağlamışdım. Neçə yaşındaydım, bilmirəm, ancaq məktəbə hələ getmirdim, – dedi Barış bəy.

– Barış əzizim, bu barədə heç nə danışmamısan.

– Həkim ayrılıq vahiməsi deyə bir termindən, uşaqlıq çağında narahatlıq yaradan hadisələrdən bəhs etdi. Mənim də yadıma bu hadisə düşdü.

– Haqlısan. Sən hadisələrdən tez təsirlənib bunlara görə narahat olan bir adamsan.

– Doğrudur. Bu vəziyyət də sanki vahiməyə meyilli olduğumu göstərir.

– Bəli, bəli, həkim vahiməyə qarşı həssaslıq deyə bir anlayışdan da bəhs etmişdi. Düşünürəm ki, sənin vəziyyətin buna uyğun gəlir.

– Mən də belə fikirləşirəm. Bir də səbəblər arasında şəxsi xarakterdən də danışdı.

– Bəli, amma çox geniş danışmadı.

– Düzdür, təfərrüatlara varmadı. Bu ayrılıq vahiməsi, vahiməyə qarşı həssaslıq, şəxsi xarakter kimi faktorların hamısını bir yerdə götür-qoy edib fikirləşəndə sanki bunlar mənə bir az uyğun gəlir.

– Barış əzizim, sən bir az xırdaçı, bir az şübhə edən, hər şeyin

mükəmməl olmasını istəyən bir adamsan. Həmişə ən yaxşısını, ən doğrusunu istəyirsən. Bir az götür-goy edəndə məncə də bu fikirlərdə həqiqət payı var.

– Elə mən də bütün bunları fikirləşirəm. Bir də genetik faktorlar məsələsi narahat edir, –dedi Barış bəy.

– Nəyə görə narahat edir?

– Bizim ailəmizdə heç kimə panika pozuntusu diaqnozu qoyulmayıb. Hətta psixiatrik problemi olan da yoxdur.

– Düzdür, ancaq niyə bu məsələnin səni narahat etdiyini anlamadım, –dedi Zeynəb xanım.

– Belə olduğu halda, genetik faktorların rolunu başa düşə bilmədim. Sən biologiya müəllimisən, bəlkə daha yaxşı başa düşmüşən.

– Barış əzizim, bəlkə diqqətlə qulaq asmamısan. Həkim bunu izah etdi. Genetik faktorlar dedikdə, mütləq genetik bir ötürmənin olacağını nəzərdə tutmurdu. Mən belə başa düşdüm ki, panika pozuntusu keçirən bir adamın uşaqlarında da bu problemin olacağı mütləq deyil. Hətta sən də Özləmlə bağlı sual vermişdin, xatırladınmı?

– Bəli, indi xatırladım. Yenə də fikirləşmədən dura bilmirəm, genetik faktor deyəndə birinci Özləmimiz gəldi ağıma. Bir an tam başa düşə bilmədim, bəlkə də bir az qorxdum, –dedi Barış bəy.

– Əgər istəyirsənsə, həkimin izahlarından başa düşdüklərimi qısaca sənə danışa bilərəm, – Zeynəb xanım sakit bir səslə dedi.

– Yaxşı olar. Fikirlərim çox qarışıqdır.

– Panika pozuntusundakı genetik təsir, ata-anadan uşağa dərinin rəngi, gözün rəngi, saçın rəngi, boy kimi xüsusiyyətlərin ötürülməsindən bir az fərqlidir. Mən belə başa düşdüm ki, panika pozuntusuyla bağlı bəzi əsas xüsusiyyətlər keçir, lakin bu xüsusiyyətlər tək başına bir pozuntunun yaranması üçün kifayət etmir.

– Mənim də başa düşmədiyim elə budur, həm deyilir ki, genetik faktorlar keçir, həm də panika pozuntusu ortaya çıxmır, – deyə Barış bəy Zeynəbin sözünü kəsdi.

– Həkim çoxlu amildən bəhs etmişdi. Mən belə başa düşdüm ki, bu amillər təkbaşına panika pozuntusuna səbəb olmaz. Birdən çox amil olduğunda panika pozuntusu yaranır, – deyə Zeynəb xanım sözlərinə davam etdi.

– O zaman genetik faktorlar da təkbaşına kifayət deyil. Elə isə

Özləm üçün xüsusi bir təhlükə yoxdur. Düz başa düşdüm?

– Bəli, həkim də bunu demişdi. Genetik faktorlar başqa faktorlarla birləşəndə təhlükə yaranır.

Barış bəy bir az fikirli, ancaq bir az rahatlanmış səslə:

–Bəlkə məndə ayrılıq vahiməsi, vahiməyə qarşı həssaslıq, şəxsi xarakterim, acı hadisələr hamısı birləşib və xəstələnməyimə səbəb olub, – dedi.

– Məncə də, – dedi Zeynəb xanım, – bu dediklərin düzdür. Bir tərəfdən dolanısqı çətinliyi, bir tərəfdən nəqliyyat problemləri, bir tərəfdən işinə çox önəm verməyin və çox vaxt ayırmağın, şəxsi keyfiyyətlərin... Bunların hamısı birlikdə səni psixi olaraq yormuş ola bilər.

– Təşəkkür edirəm Zeynəb, əzizim. İndi suallarımın cavabları mənim üçün daha aydın oldu.

– Barış, artıq yataqmı? Yatıb dincəlsən, yaxşı olar.

Barış bəy gülümsəyib:

–Oldu, canım, – dedi. – Yaxşı olar.

Bu axşam ilk dəfə idi ki, gülümsəyirdi.

4

Panika pozuntusunun müalicəsi və xəstənin qohumu olmaq

Barış bəy ikinci gəlişində sanki özünü daha rahat hiss edirdi. Xanımıyla birlikdə gəlmişdilər. Gözləmə salonu bir az daha doğma gəldi. Müalicəsinin gələcəyi ilə bağlı daha ümidli idi. Özü sağalmaqla istəyirdi, həyat yoldaşı ona dəstək olurdur, həkim kifayət qədər diqqət göstərirdi. Bilirdi, nəticə müsbət olacaq.

Keçən həftə olduğu kimi həkim yenə onları xoş təbəssümlə qarşıladı.

– Xoş gəlmisiniz, – dedi, – bu bir həftə necə keçdi, Barış bəy?

– Elə də pis olmadı, – Barış bəy sakit bir səslə cavab verdi. – Bir dəfə panika tutması oldu. Sanki əvvəlkilərdən bir az daha yüngül idi və sanki daha qısa sürdü. Pis hesab olunan şey odur ki, fiziki əhval-ruhiyyəmə daha çox fikir verirəm və davamlı olaraq bir panika tutmasının olacağı barədə fikirləşirəm.

– Gələcək görüşlərimizdə bunları və həll yollarını müzakirə edəcəyik. Davranışınızda diqqətinizi çəkən hər hansı bir dəyişiklik baş veribmi?

– İlk panika tutmasının olduğu ağacın yanından bu həftə keçə bilmədim, onun qarşısındakı səki ilə getdim.

– Niyə başqa səkiyə keçdiniz?

– O ağacın yanından keçsəm, sanki yenidən bir panika tutması olacaqmış kimi bir hissə və fikrə qapıldım. Bundan qorxdum.

Həkim başını yellədi:

– Haqlısınız. Panika tutması keçirənlərdə nəyi isə xatırladan obyektlər yeni bir panika tutmasını yarada bilər. Həmin obyektlərdən uzaq gəzmə hərəkətləri adətən tez-tez rast gəlinən haldır. Lakin bu məsələnin həlli deyil. Heç kim sizi o səki ilə getməyə məcbur edə bilməz. Başqa bir panika tutmasından qaçmaq cəhdi nəticəsində daha əvvəl panika tutmasının olduğu yerlərdən və ya vəziyyətlərdən uzaq olmağı öyrənirsiniz. Bu, daimi xarakter ala bilər və sizi evdən çölə çıxarmaq bilməyəcək bacarıqsız bir adama çevirə bilər. Bu vəziyyət aqorafobiya adlanır.

– Aqorafobiya nədir?

– Aqorafobiya sözünün mənası açıq məkan qorxusu deməkdir. Daha düzgün tərifini belə verə bilərik: İnsanın özünü qorxu və təhlükə içində hiss etdiyi, asanlıqla qaçıb xilas ola bilməyəcəyini düşündüyü yerlərdə və hallarda keçirdiyi hissidir. Buna görə də insan elə yerlərdən və elə vəziyyətlərdən uzaq olmağa çalışır. Məsələn, izdihamlı bir hipermarketdə, təyyarədə, tək qalanda, açıq məkanda, növbədə gözləyəndə, qatara minəndə və bu kimi hallarda. Bir panika tutması daim bu hallardan dərhal qaçma davranışını formalaşdırır. Vaxt keçdikcə insanın ünsiyyət sahəsi daralır və sərəncamında ancaq evi qala bilər, o evə bağlı vəziyyətə düşər. Belə bir vəziyyət həyatı son dərəcə daraldır. Bu məsələdə vacib olan məqam odur ki, insan bu hallarla qarşılaşmadan onların öhdəsindən necə gələ biləcəyini öyrənmə bilmir.

– Məndə də aqorafobiya varmı? – deyər Barış bəy soruşdu.

– Bunu siz də deyər bilərsiniz, xeyr, sizdə aqorafobiya yoxdur. Lakin müalicə olmasanız, gələcəkdə yarana bilər. İndi qaldığımız yerdən davam edək. Keçən həftə axırda müalicələrdən danışmağa başlamışdıq. Müalicəylə əlaqədar olaraq nə soruşmaq istəyirsiniz?

Barış bəy cavabında:

– Həkim, keçən həftə müalicənin orta hesabla neçə müddət davam edəcəyi, görüşlərin intervalı haqqında məlumat vermişdiniz. Qeyd etmişdiniz ki, medikamentoz müalicəsi ilə yanaşı, psixoterapiyanın da tətbiqi ən yaxşı nəticəni verən metoddur. Ümumiyyətlə müalicənin hansı faydaları olacaq, ümid nəyədir?

Həkim beynindəki fikirləri sanki sahmana salaraq bir anlıq düşündü:

– Bunlar iki əsas metoddur. Bu metodlarla yanaşı vahimə səviyyəsini azaltmağa kömək edəcək əlavə müalicələr barədə də məlumat verəcəyəm.

Əvvəlcə dərmanlardan başlayaq. Dərmanlardan gözlədiyimiz fayda panika tutmasının qarşısını almaqdır. Həqiqətən də panika tutmasının qarşısının alınmasında dərmanların xeyri olur. Xüsusilə başlanğıcda panika tutmasını dəf etmək üçün dərmandan mütləq istifadə etmək lazımdır. Lakin dərmanlar tək başına daimi yaxşılaşmanı təmin etməyəcək. Uzun müddətli müalicələrdə dərmanlarla əlaqədar üç məsələ əhəmiyyət daşıyır:

Birincisi, daimi yaxşılaşma üçün dərmanların təsiri mübahisəlidir.

İkincisi, dərmanlar panika tutmasının altında yatan səbəblərə təsir edə bilmir.

Üçüncüsü, dərmanlar panika tutması ilə mübarizədə sizin məsuliyyətinizi və cəsarətinizi artırır.

– Buna görə də təkbaşına dərmandan istifadə müalicə üçün kifayət etmir, – Barış bəy dedi.

– Bəli, bir tərəfdən dərmandan istifadə mütləq vacibdir və faydalıdır, bununla yanaşı uzun müddətli istifadədə təsirinin az olduğu fikrinə qapıla bilərsiniz və bu da özünüə olan inama mənfi təsir edər.

O vaxta qədər susan Zeynəb xanım:

– Keçən həftə vaxt çatmadığı üçün danışa bilmədik. Hansı dərmanlardan istifadə edilir? Bunların kənar təsirləri nələrdir? Məsələn, bu dərmanlar asılılıq yaradırmı? Təsiri necə olur? – deyə soruşdu.

– Panik pozuntusunda əsasən istifadə edilən dərman qrupu antidepressantlardır. Ən çox istifadə edilən alt qruplar serotonin vasitəsilə təsir edənlər (serotoninin geriye tutulmasının selektiv inhibitoru – SSRI) və MAO (monoaminoksidaza) inhibitorlarıdır. SSRI qrupundakı dərmanlar ən çox istifadə olunan dərman preparatlarıdır. Bu dərmanlar vahimə, əhval-ruhiyyə və aqressiv davranışları aradan qaldırır. Əgər düşünsək ki, panika tutması simptomları da əsasən vahimə simptomlarıdır, o zaman bunun necə təsir etdiyi aydın ola bilər. Türkiyədə klassik MAO inhibitorları olmadığı üçün onlardan bəhs etməyə cəyəm. Bunlardan başqa vahiməni aradan qaldırmaq üçün müxtəlif dərman vasitələrindən və vahimələrin bədəndəki fiziki əlamətlərinə əsasən dərman preparatlarından istifadə edilə bilər. Hər dərmanın az–çox kənar təsiri vardır. Bu kənar təsirlərin müşahidə olunma ehtimalı və dərəcəsi adamdan-adama dəyişə bilər. Əvvəlcə qeyd etməliyik ki, antidepressantlar asılılıq yaratmır, lakin kənar təsirlərin səbəb olduğu narahatedici əlamətlər zamanla azalır və xəstəni narahat etmir. Antidepressantların ən çox müşahidə olunan kənar təsirləri arasında birinci həftədə vahimələrin artması, baş ağrısı, iştah və yuxu pozuntusu, cinsi funksiyaların pozulmasını qeyd etmək lazımdır. Keçən həftə sizə yazdığım dərmanın insanın gündəlik işlərinin icrasına elə də ciddi təsiri olmamalıdır.

Həkim bir az nəfəsini dərib, deyəcəyi sözlərin daha təsirli olmasını istəyirmiş kimi bir az gözlədi:

– Antidepressantların effektiv olması üçün qanda təsirli maddənin miqdarı müəyyən bir səviyyədə olmalıdır. Bunu təmin etmək üçün də davamlı və müntəzəm bir şəkildə istifadə olunmalıdır. Panika pozuntusunda antidepressant vasitə ən yüksək dozada və həftədə ən azı altı dəfə istifadə olunduqdan sonra onun effektinin olub-olmadığını müəyyən edirlər. Əgər faydası varsa, ən az bir il istifadə edilməlidir.

Zeynəb xanım etiraz etdi:

– Bir il çox uzun bir vaxt deyilmi? Bunun ziyanı olmazmı?

– Antidepressantların asılılıq yaratmadığını demişdim. Bu dərmanlardan 25 ildir istifadə edilir və orqanlara həyatı dərəcədə qalıcı ziyan vermədiyini bilirik. Ona görə də narahat olmaya bilərsiniz.

– Dərmanın qəbulunu dayandıranda diqqət yetirməli olduğumuz hər hansı bir cəhət varmı? – deyə Bəriş bəy soruşdu.

– Bəli, var, dərmanın qəbulunu nə zaman dayandırmağa başladığınıza birlikdə qərar verəcəyik. Və qərar verən kimi dərmanın dozasını azaldaraq müəyyən vaxtdan sonra dayandıracağıq.

Bəriş bəy:

– Mənə başqa dərmanlar məsləhət görmədiniz. Onların hansı xüsusiyyətləri var? – deyə soruşdu.

– Digər iki qrupdan biri vahiməni aradan qaldırmaq üçün olan dərman qrupudur. Bu qrupdakı dərmanlar o andakı vahimə əlamətlərinə təsir edə bilər, lakin uzun müddətli qalıcı bir faydası olmaz. Hətta bir anlıq yaxşılaşma hissi nəticəsində psixoterapiyaya başlaması gecikdir, buna mane ola bilər. Beləliklə yaxşılaşmanızı da gecikdirə bilər. Əsl vacib olan məqam, bu dərmanların yan təsirləridir. Ən vacib yan təsiri, asılılıq yaratma riskidir. Heç kim sizin asılı vəziyyətə düşməyinizi istəməz. Üstəlik bu qrupdakı dərmanlar reflekslərinizdə də yavaşlamaya səbəb ola bilər.

– Asılılıq yaratmayan vahimə dərmanı yoxdurmu?

– Asılılıq yaratmayan vahimə dərmanı da var, lakin onun təsiri üç həftədən sonra başlayır. Bəzi antidepressant dərmanların və anti-psixotik adı verilən qrupda yer alan bəzi dərmanların kiçik dozaları da vahimədə effektiv olur. Bunlardan başqa digər dərman qrupu, vahimənin fiziki simptomlarından olan ürək döyüntülərinin artması və titrəmə əleyhinədir. Hələlik bu dərmanların sizin üçün lazımlı olduğunu düşünürəm. Gözləyirəm ki, dərmanların təsirini görəsiniz.

Yenə də tək başına kifayət etməyə bilər. Sizi bu qədər tez-tez çağırmağın səbəbi budur. Burada biz daimi bir yaxşılaşmanı təmin etməliyik.

– Psixoterapiya ilə? – deyər Zeynəb xanım müdaxilə etdi.

Həkim yenə qısa bir fasilə verdi. İstəyirdi ki, həm dolğun məlumat versin, həm də səhv bir şey deməsin. Deyəcəyi şeylər həm səhv başa düşülməməli, həm də həddindən artıq ümid verməməklə birlikdə ümitsizliyə də yol açmamalı idi.

– Təcrübədə çoxlu müxtəlif psixoterapiya üsullarından istifadə olunur. Pozğunluğa, əlamətlərin xüsusiyyətinə və hətta insanın xarakterinə görə qərar verilir ki, bunlardan hansı tətbiq olunsun. Panika pozuntusunda ən çox faydalı psixoterapiya üsulu koqnitiv davranış terapiyasıdır. Bu terapiyada panikanın insanı necə aldatdığını, hiss və düşüncələr sayəsində fiziki simptomların səhv qiymətləndirildiyini, bir panika tutmasından necə yaxa qurtarılacağını mərhələ-mərhələ görəcəyik.

– Bu nə vaxt başlanacaq? – deyər Zeynəb xanım soruşdu.

– İki həftə sonra ola bilər. Bu müddət sizə bir az uzun gələ bilər, lakin panika tutmasının əsas simptomları barədə danışmaq istəyirəm. Barış bəy özü və panika tutması ilə əlaqədar nə qədər çox şey bilərsə, panika tutmasının öhdəsindən o qədər uğurla gələ biləcək.

Həkim Barış bəyə üzünü tutub:

– Panika pozuntusunda məncə iki məqam çox vacibdir. Birincisi, adam istəməsə heç kim ona kömək edə bilməz. İkincisi, “Uzunmüddətli azadlıqımı yoxsa bir anlıq rahatlama?” arasında seçim etmək lazımdır. Bu bizim qızıl qaydamız olmalıdır. Psixoterapiya ilə uzunmüddətli və daimi azadlığı təmin etməyə çalışacağıq, bir anlıq rahatlama isə vahimə əleyhinə dərman preparatları və ya qurtulma davranışıyla təmin edilə bilər. İndi burada olduğunuza görə düşünürəm ki, uzun müddətli azadlığı seçirsiniz. Nə deyirsiniz, Barış bəy?

– Bəli, mən də müvəqqəti deyil, daimi bir həll istəyirəm.

– Müalicə müddəti ərzində sizi enişlər, yoxuşlar gözləyir. Buna həzır olun və cəsarətinizi itirməyin. Bu, təbii bir prosesdir. Vacib olan, tutmaların təkrarlanma tezliyi, davam etmə müddəti və simptomların şiddətinin tədricən azalması və zamanla keçib getməsidir.

Həkim Barış bəyə və Zeynəb xanıma nəzər saldı, suallarının olma-dığına əmin olub sözlərinə davam etdi:

– Bu məlumatlardan sonra sizdən soruşmaq istəyirəm ki, panika tutmalarınız gündəlik həyatınıza necə təsir edib?

Barış bəy bir az dikələrək:

– Mən hələ panika tutmalarımın olduğunu qəbul etməkdə çətinlik çəkirəm. Yeni bir tutmanın olacağına dair bir qorxu, son dərəcə böyük bir narahatlıq içindəyəm. Ümumiyyətlə dilxoram.

Həkim başı ilə təsdiqlədi:

– Qəfil və gözlənilməz bir problemi qəbul etmək hamı üçün çətinidir. Üstəlik bu, əgər çox narahatedici və qorxulu bir problemdirsə, daha da çətinidir. İlk panika tutması çox narahat şok təsiri yarada bilər. “Bu haradan çıxdı”, deyib çox təəccüblənə bilərsiniz. Bu ilk tutmanın mənfi təsiri illərlə davam edə bilər. İlk tutmadan sonra qətiyyənlə bir daha hər hansı tutmanın baş verməsini istəmirsiniz. O biri tərəfdən bu tutmanın qorxulu olduğunu, qəflətən, öz-özünə və gözlənilmədən baş verdiyini də bilərsiniz. Bu da sizdə yeni bir qorxu yaradır – yeni bir tutma olma qorxusu. Gücünüzün azaldığını hiss edə bilərsiniz. Səbəbini bilmədən, asanlıqla və qəfildən qıcıqlana biləcəyinizi düşünə bilərsiniz. Artıq həssas bir insana çevriləcəksiniz. Xüsusilə ilk panika tutmasından sonrakı günlər və həftələr çox qanqaraldıcı keçə bilər. Panika tutmaları haqqında kifayət qədər məlumatınız olmadığı üçün panika zamanı yaranan çətinlik hissi ilə “Ölürəmmi? Dəlimi oluram?” kimi hiss və fikirlərin yaranmasını başa düşmək elə də çətin deyil. Bunu bilməlisiniz ki, heç kim panika tutmasına görə ölməyib və ya dəli olmayıb. Heç bir kitabda da belə bir məlumata rast gələ bilməzsiniz.

– Həkim, mən internetdə intiharların artmasına dair bir şey oxumuşdum, – deyərək Zeynəb xanım bildirdi.

– Elə bir şey eşidə və ya oxuya bilərsiniz. Bildiyim qədər, intiharla panika tutması arasında elə bir əlaqə yoxdur. Bəzi insanlar öz-özlərini müalicə etməyə cəhd edərək içkiyə əl atırlar. Bəlkə içkiyə aludə olduqları üçün bu baş verir. Məlumdur və belə hesab edilir ki, panika pozuntusu ilə içki aludəçiliyi arasında bir əlaqə var. Bəzi insanlar da narahatlığı aradan qaldırmaq üçün dərmanlara üz tutur. Bu cür cəhdlər faydalı olmamaqla yanaşı başqa sağlamlıq problemlərinə də gətirib çıxara bilər.

Həkim bir az fasilə verdi. Barış bəy və Zeynəb xanımı bezdirmək istəmirdi. Üzünü Barış bəyə tutaraq:

– Tutmalarınız işinizə təsir etdimi? – deyə soruşdu.

– Xeyr, – dedi Barış bəy. – İşimi sevirəm, əvvəlki kimi davam edirəm. Ancaq gedib gələndə və dərstdə “Birdən indi bir tutma halı baş verərsə?” – kimi hiss və fikirlərə qapılıram. Bəzən fikrimi cəmləşdirməkdə çətinlik çəkirəm.

– İşinizə təsir etməməsi yaxşı bir xəbərdir, – dedi həkim. – Tutma bəzi insanların işinə təsir etdiyi halda bəziləri adi həyat ritmini davam etdirə bilirlər. Digər tərəfdən həddindən artıq təlaşlı olmaq hər kəs üçün fikrini cəmləşdirməkdə çətinlik yarada bilər. Gündəlik işlərində uğursuzluğa səbəb ola bilər; lakin bu müvəqqətidir. Barış bəy, panika tutmaları sizin həyatınıza mənfi təsir edib və siz qorxursunuz. Bunların hamısı mənfi şeylərdir. Bir fikirləşin görək, panika tutmalarının sizə görə müsbət bir cəhəti varmı?

Barış bəy bir az fikirləşdi. Müsbət bir şeylər tapmağa çalışdı, ancaq mümkün deyildi. On bir gündür həyatı dözülməz olmuşdu. Yeganə qızı ilə belə əvvəlki kimi oynamır, ona qayğı göstərə bilmirdi. Beyni elə–hey məşğul idi və demək olar ki həmişə mənfi şeylər gəlirdi ağılına. Üstəlik daim bir qorxu var idi. “Həkim görəsən bunu bilə-bilə soruşdu, yoxsa elə-belə?” – deyə ürəyində fikirləşdi.

– Xeyr, bu qədər mənfi əlamətlərinin olduğu və üstəlik bunların hamısının mənim başıma gəldiyi halda, müsbət bir təsirinin olduğunu düşünmürəm, – dedi.

– Belə fikirləşməkdə haqlısınız. Bu cavabınız heç də qəribə olmadı. Lakin bu tutmalar baxış bucağınızı dəyişdirə bilər. Tutmaların sizi qorumaq məqsədli reaksiyalar olduğunu unutmayın. Əvvəldə “qaç və ya mübarizə apar” reaksiyasından bəhs etmişdim. Bunlar sizi tədricən daha da gücləndirəcək. Məsələn, özünüzlə bağlı hiss və fikrilərinizə daha yaxından bələd olacaqsınız. Dəf etmə bacarığınız artacaq.

– Bilmirəm, – dedi Barış bəy. – İndi mən bunun elə də müsbət tərəfini görmürəm, müəyyən vaxt keçəndən sonra nə olacaq deyə bilmərəm.

Həkim bir an dayanıb hər ikisinə baxdı. Sakitcə qulaq asırdılar, deyəsən başa düşmüşdülər. Diqqətləri dağılmamışdı. Bu dəfə üzünü Zeynəb xanımına tutaraq:

– Zeynəb xanım, siz xəstənin yaxını və həyat yoldaşı kimi məndən nəse soruşmaq istəyirsiniz? Hansı çətinlikləriniz var?

– Doğrusu, nə edəcəyimi, necə davranacağımı bilmirəm. Belə bir vəziyyətlə ilk dəfədir qarşılaşıram. Bilirəm, xəstə olmaq çətinidir, lakin xəstənin qohumu olmaq da çətinidir. Yoldaşımın nə hiss etdiyini də tam mənasıyla bilmirəm. Özümü çarəsiz hiss edirəm.

Həkim bu dəfə Barış bəyə üzünü tutub:

– Panika tutması keçirən bir adam kimi siz nə hiss edirsiniz, Barış bəy? – soruşdu.

Barış bəy bir an düşündü. Görəsən hiss etdiyi hər şeyi bütün çılpalığıyla deməlidirmi? Utandığını, gizlətdiyini deməlidirmi? Sonra qərar verdi ki, həkimə hər şeyi danışmalıdır, bunu öz yaxşılığı üçün etməliyi:

– Bunu demək asan deyil, ancaq fikirləşirəm ki, səhv bir hərəkət etdiyim üçün panika tutması keçirdim. Buna görə sanki özümü günahkar hiss edirəm. Məktəbdəki müəllim yoldaşlarım vəziyyətimi bilmir, onlara demədiyim üçün də həmçinin özümü günahkar hesab edirəm. Bəzən axmaq və ya qərribə hərəkətlər edə bilərəmmi, deyər fikirləşirəm. Qorxuram ki, onlar məni ələ salsınlar və ya dəli kimi baxsınlar. Bunun üçün də gizlədirəm. Ancaq o biri tərəfdən içimdə elə bir hiss var ki, sanki onları aldadıram. Onların yanında mümkün olduqca yaxşı görünməyə çalışıram. Bir tərəfdən qorxum var ki, birdən müəllimlər otağında və ya sinifdə panika tutması baş versə necə olar?

Hər ikisi də danışanda həkim başı ilə təsdiqləyirdi:

– Zeynəb xanım, icazənizlə, əvvəl Barış bəyin vəziyyətindən başlamaq istəyirəm.

– Əlbəttə, buyurun. Onun vəziyyəti daha vacibdir.

– Panika tutması keçirənlərdə tez-tez müşahidə olunan xüsusiyyətlərdən biri onların panika tutmasını gizlətməyə meyilli olmalarıdır. Panika tutması keçirdikləri üçün utanıb özlərini günahkar hiss edə bilirlər. Başqalarının onların bu vəziyyətlərini sezmələri məsələsində daha həssas davranma, vahimələyə bilirlər. Panika pozuntusu olan insanlar özləri üçün etibarlı bir adam, etibarlı bir məkan və ya etibarlı bir bölgə seçə bilirlər. Çətinliklə qarşılaşdıqları zaman onlara dərhal kömək edilməsini, etibar etdikləri adamın yanlarında olmasını istəyərlər. Sizinlə eyni yaşlarda bir müəllim xəstəm vardı. Yay aylarında vaxtını əsasən xəstəxana dəhlizi və ya xəstəxananın kafeterisində keçirərdi. Çünki bu yerlər, başına pis bir hadisə gəldiyi təqdirdə dərhal

kömək ala biləcəyi yerlərdi. Panika tutması keçirənlərdə belə bir fikir yarana bilər ki, bu hal onlar huşunu itirənə, dəli olana və ya infarkt keçirənə qədər davam edə bilər. Siz belə olmayacağını bilirsiniz, çünki qarşılaşmışınız. Bu cür fikirlər tutmanın müddətini uzada, simptomları daha da pisləşdirə bilər. Panika tutması zamanı tez-tez rast gəlinən bir başqa hal özünə nəzarəti itirmə qorxusudur. İnsana elə gələ bilər ki, sanki hərəkətlərini idarə edə bilməyəcək, qərribə davranışlar nümayiş etdirəcək, başqalarına zərər verəcək v.s. Bunların baş verəcəyi yerlər, məsələn, qələbəlik yerlər bu qorxunu artırma bilər. Halbuki panika pozuntusu olanlarda nəzərə çarpan hər hansı bir qərribə davranış müşahidə olunmamaqla yanaşı, onlar başqalarına da zərər vermirlər. Digər insanları aldatmaq kimi bir hissə qapılısalar da həqiqətdə bu belə deyil. Siz sadəcə olaraq vəziyyətiniz barədə məlumat vermirsiniz. Mən bunu aldatmaq saymıram. Bu hissə panika tutması keçirmə ehtimalına qarşı özünüzü qorumaq məqsədilə insanlarla ünsiyyətin azalmasına səbəb ola bilər. Dostlarınızla daha az ünsiyyətdə olub, özünü qapanma-nıza yol açma bilər. Özünü qapananda və ya təklikdə panika tutması barədə daha çox fikirləşəcəksiniz. Bu vəziyyət də vahimənizi daha da artıraraq yeni bir panika tutması yarada bilər. Panika tutması keçirənlər başqalarının onların vəziyyətlərini bildiklərini, qərribə adam kimi qiymətləndirdiklərini, dəli hesab etdiklərini düşünmə bilərlər. Bunlar ətrafdakı insanların fikirlərindən çox onların öz təxəyyüllərində canlandırdıqları ən pis ssenarilərdir. Halbuki dostları onların vəziyyətini bilsələr, böyük ehtimalla onlara münasibətləri müsbət olacaq.

Həkim fasilə verib Barış bəyə baxdı:

– Bunlarla bağlı qaranlıq qalan bir məqam varmı? – deyər soruşdu.

Barış bəy:

Xeyr, – dedi. – Bunların çoxunu mən də fikirləşmişəm və ya qarşılaşmışam. Mənim vəziyyətimlə də çox üst-üstə düşür.

Həkim Zeynəb xanıma baxdı:

– İndi isə xəstə yaxınının və ya sizin vəziyyətinizə keçə bilərik. Dediğiniz kimi bir xəstənin yaxını və yaxud həyat yoldaşı olmaq heç də asan deyil. Barış bəy kimi bu tutmalar sizin üçün də gözlənilməz oldu. Barış bəyə kömək etmək istəyirsiniz, lakin bunu necə edəcəyinizi bilmirsiniz. Siz də özünü itirə, ya da qorxu hissi keçirə bilərsiniz. Birinci tutmadan sonrakı ilk günlərdə, əgər panika tutması haqqında

kifayət qədər məlumatınızın olmadığını da nəzərə alsaq siz: “Elə də əhəmiyyət vermə, bunları fikirləşmə, fikir vermə, ötüb-keçər, əzm və iradənlə bunu dəf edə bilərsən”, kimi şeylər deyə bilərsiniz və yaxud demiş ola bilərsiniz. Halbuki bunların Barış bəyə heç bir köməyi olmaz. Bəlkə lazımı səyi göstərmədiyi üçün Barış bəyə qəzəblənə də bilərsiniz. Buraya qədər danışdıqlarımızdan belə nəticəyə qələ bilərik ki, bu, insanın iradəsi ilə, əhəmiyyət verməməsi ilə keçən deyil. Çünki danışdığımız kimi, bununla bağlı olan sinir sistemi insanın iradəsinə tabe olmadan çalışır, adrenalin onun iradəsindən kənar ifraz olunur. Barış bəy bu sözlərlə deyil, daha fərqli metodlarla panika tutmalarının öhdəsindən gəlməlidir. Bir xəstənin qohumu və ya həyat yoldaşı kimi sizin də həmçinin panika tutmaları barədə maksimum çox məlumat toplamanız vacibdir və faydalıdır. Beləliklə həyat yoldaşınızın nə hiss etdiyini, fikirləşdiyini, başına gələnləri daha yaxşı anlaya bilərsiniz. Yoldaşınızın bu vəziyyətini bacarıqsızlıq kimi qiymətləndirib, qəzəblənərək ona yazığınız gəlməsi üçün etdiyini fikirləşib öz xoşuna buraxsanız, vəziyyətini daha da pisləşdirə bilərsiniz. Çünki belə bir davranış həyat yoldaşınızda günahkarlıq hissinin yaranmasına və artmasına səbəb ola bilər. Sizin burada görə biləcəyiniz ən yaxşı iş panika tutması barədə daha çox məlumat əldə etmək, yoldaşınızın vəziyyətini başa düşməyə çalışmaq, kömək etmək istədiyinizi ona hiss etdirmək, onunla birlikdə məşğələlərdə iştirak etməkdir. Zeynəb xanim, bütün bunları edə biləcəksinizmi?

– Əlbəttə, əlimdən gələni edərim, – Zeynəb xanim dilləndi. .

Həkim üzünü Barış bəyə tutub:

– Zeynəb xanıma güvənirsinizmi? – deyə soruşdu.

– Bəli, həm də hamıdan çox.

– Elə isə ilk panika tutmasının baş verdiyi səkidəki ağacın yanından Zeynəb xanımla birlikdə keçə bilirsinizmi?

– Ola bilər, amma əmin deyiləm, – deyə Barış bəy məyuscasına söylədi.

Həkim hər ikisinə də ayrı-ayrı baxaraq:

– İndi sizə etibar etdiyiniz adamın əhəmiyyətini izah etməyə çalışacağam. Hesab edirəm ki, bu məsələ hər ikiniz üçün də vacibdir, – dedi.

Həkim nəfəsini dərib tək-tək izah etməyə başladı:

– Cəmiyyətdə bir dəstək şəbəkəsinin olması bütün insanlar üçün vacibdir. Bu şəbəkənin içində həyat yoldaşı, ailə üzvləri, dostlar, qohumlar yer ala bilər. Bir dəstək şəbəkəsi olmadan insan cəmiyyətdə özünü müdafiəsiz hiss edə bilər. Panika pozuntusu olan insanlar üçün də ən yaxın adamlarından dəstək almaq ümumiyyətlə həm stressi azaldır, həm də panika tutmalarının öhdəsindən gəlmələrinə kömək edir. Barış bəy, çox insana etibar edə bilərsiniz, lakin siz bunlardan birini seçəcəksiniz. Belə məsləhətdir ki, sizə dəstək olan adam bir dostunuz olsun, bu, Zeynəb xanım da ola bilər. Çünki siz Zeynəb xanıma etibar edirsiniz və o, bu sahədə məlumatlıdır. Məncə bunun bir qorxusu yoxdur. Barış bəy, birinci işiniz (əgər Zeynəb xanım vəziyyətinizi bilməsəydi), başınıza gələnləri məntiqli bir şəkildə qısaca izah etmək olacaqdı. Panika tutmasını, nə hiss etdiklərinizi, sizə necə təsir etdiyini, yayınma davranışınızı izah edirsiniz. Əgər istəsə ki, daha ətraflı məlumat verəsiniz, əlbəttə, bunu edə bilərsiniz.

Həkim əvvəlcə Zeynəb xanıma baxıb sonra yenə üzünü Barış bəyə tutdu:

– Zeynəb xanım soruşanda ki, sizin üçün nə edə bilər, siz çətin vəziyyətdə olduğunuz üçün xüsusi bir şey etməməsini deyirsiniz. Bəlkə o an hər hansı bir istəyiniz ola bilər, sadəcə onu etməsini istəyə bilərsiniz. Doğrudan da etibar etdiyiniz adama dərдинizi danışmağınız yalnız sizin xeyrinizədir. Əlbəttə, bir tərəfdən də siz o adamı panika tutması haqqında məlumatlandırmalısınız. Panika tutmasının ilk baş verdiyi səkiddən Zeynəb xanımla birlikdə keçə bilərsiniz. Orada o an Zeynəb xanım sizin yanınızda olmaqdan başqa heç bir şey etmir. Sadəcə oradadır, sizin yanınızdadır. Onun, etibar etdiyiniz adamın yanınızda olması və onun dəstək olacağını bilməyiniz özünüzü yaxşı hiss etməyinizi təmin edəcək. Bir orkestri fikirləşin. Dirijor işarə verəndə orkestr çalmağa başlayır. Burada ifaçı dirijor deyil, orkestrdir. Dəstək olan adam da buna bənzər bir rol oynayır. Sizə rahatlaşmalı olduğunuzu xatırladır. O rahatlama hərəkətini dəstək olan adam yox siz edirsiniz. Sizin özünüzü yaxşı hiss etməyiniz yanınızdakı adamdan deyil, tamamilə sizdən asılıdır. Buna inanmaqda çətinlik çəkə bilərsiniz, lakin fərqudə olmasanız da, özünüzü yaxşı hiss etməyinizin mənbəyi yenə siz özünüzsünüz. Eynilə panika tutmalarının mənbəyi özünüz olduğunuz kimi. Bunu belə yox, əksini fikirləşərək hər şeyi dəstək

olan adama bağlasanız, ondan asılı vəziyyətə düşə bilərsiniz. Silov və Manikavaşağara görə (1997) dəstək olan adamla sizin aranızdakı münasibətlərdə əsas qaydalar bunlardır:

1. Bütün qərarları siz verirsiniz, dəstək olan adam yox.

2. Lazımı bütün hərəkətləri siz reallaşdırırsınız, dəstək olan adam yox.

3. Dəstək olan adam sizə nə edəcəyinizi deməyəcək. Sizin planlaşdırdığınız işi sizə xatırladar.

4. Dəstək olan adam sizi qorxudan qoruya bilməz. Qorxunuza özünüz qalib gəlmək məcburiyyətindəsiniz.

5. Yayınmaq hərəkətinizlə üzləşmə mərhələlərində dəstək olan adamın yanınızda olub-olmadığını da nəzərə alın. Məsələn, əgər Zeynəb xanım ilə birlikdə məktəb yolundakı səkidən keçəndə çox rahat olsanız, o zaman o, sizdən bir az aralıda olanda keçməyi sınayın. Yenə də rahat olsanız, o, daha uzaqda olanda keçin və məsafəni tədricən artıraraq sonunda həmin yerdən tək keçin.

6. Yuxarıdakı nümunədə olduğu kimi dəstəyi mərhələ-mərhələ dayandırmağa çalışın.

7. Əmin olun ki, Zeynəb xanım sizin dəstəkçi adamınız olduğunu bilir.

Dəstək olan adam, xüsusilə yayınma hallarında yaxşılaşmanın təmini üçün vacib bir addımdır.

Həkim bunları qeyd etdikdən sonra bir neçə saniyə gözlədi. Sonra:

– Dəstək olan adam və onunla münasibətlərin xüsusiyyəti və bunun əhəmiyyəti sizin üçün aydın oldumu? – deyə soruşdu.

Bariş bəylə Zeynəb xanım ikisi də eyni anda “Bəli,” dedilər.

Zeynəb xanım:

– Güman edirəm ki, rolumu başa düşdüm, – dedi.

Həkim razı görünürdü, çünki hər ikisi də diqqətlə dinləmişdi. Birlikdə yaxşı bir iş görəcəklərinə inanırdı:

– Bu həftə sizə danışmaq istədiklərim bunlardan ibarətdir. Gələn həftə əsas mövzuların müzakirəsini davam etdirib bunları bitirməyə çalışacağam.

5

Panika tutması aldadır

Qəbul saatını gözləyən Bəriş bəy keçən həftəyə nisbətən bu gün özünü daha yaxşı hiss edirdi. Bir həftə ərzində heç bir panika tutması keçirməmişdi. Məktəbdə dostlarına gizlicə qöz qoymuşdu və belə bir qənaətə gəlmişdi ki, onlar onda hər hansı qeyri-adilik hiss etməyiblər. Bəlkə əvvəlkinə nisbətən bir az daha az danışır, ancaq başqa bir dəyişiklik yoxdu.

Həkimin dediyinə görə, dərmanın təsirini göstərməsi üçün hələ tezdir. Koqnitiv-davranış terapiyası da hələ başlamamışdı. Buna baxmayaraq özünü daha yaxşı hiss edirdi. “Demək ki, tutmalar haqqında, baş verənlər haqqında məlumatın olması belə kömək edə bilərmiş”, – deyə fikirləşdi.

Həyat yoldaşına baxdı, o da rahat görünürdü.

Həkim həmişəki kimi onları gülərüzlə qarşıladı. Onlar əyləşdikdən sonra mənnunluqla “Bəriş bəy, üzünüzdən görünür ki, həmişəkindən daha rahatsınız”, – dedi.

Bəriş bəy də gülümsəyib:

– Bəli, elədir ki var. Üstəlik bu həftə heç bir tutmam olmadı. Sanki normal vəziyyətimə yaxınlaşıram, – dedi.

– Çox gözəl, özünüzdə rahat hiss etməyiniz yaxşıdır. Kefinizi pozmaq istəmirəm, amma başlanğıc mərhələlərdə olan bu yaxşılaşma və ya sonra ortaya çıxacaq bir tutma sizi aldatmasın. Gedişatın enişli-yoxuşlu olacağını demişdim. Yenə də yaxşıdır.

Zeynəb xanım da Bəriş bəyin yaxşılaşdığını gördüyünü dedi.

– Bu həftə panika tutmaları və sizinlə bağlı əsas məlumatları diqqətinizə çatdırmağa çalışacağam. Bəriş bəy, siz ilk panika tutması zamanı təəccüblənmiş və qorxmışdunuz. O an bunun nədən baş verdiyini bildirdinizmi?

– Xeyr, nə olduğunu və niyə baş verdiyini bilmirdim. Heç bir izah tapa bilmirdim.

– İnsanlar ümumiyyətlə qeyri-müəyyən bir vəziyyəti aydınlaşdırmağa, nə baş verdiyini anlamağa meyillidirlər. Siz panika tutması za-

manı baş verənlərə bir izah tapa bilmədiyinizi dediniz. Simptomlara əsasən nə baş verdiyinə dair fərziyyələr yürütmüsünüz. Fərziyyələr nədən ibarət idi?

– Ürək infarktı keçirdiyimi və ya öldüyümü ehtimal etmişdim.

– Doğrudur, çox adam o an öldüyünü, dəli olduğunu, huşunu itirdiyini və ya özünə nəzarət edə bilmədiyini güman edir. Bunlardan birini və yaxud hamısını düşünə bilər. O an başınıza gələnləri dərindən düşünəndə bu fikirləriniz məntiqli gəlir. Halbuki panika tutması bunların heç birinə səbəb olmaz. O, sizi aldadır və siz də səhv fərziyyələr irəli sürürsünüz.

Həkim bir az fasilə verib, aldatma sözünə olan reaksiyanı görmək istəyirdi. Heç bir şey demədən maraqla qulaq asırdılar.

– Bir misal ilə panikanın sizi necə aldatdığını izah etməyə çalışacağam. Bilirsiniz, panika tutması baş verəndə ən qorxulu fikirlər ölüm, dəli olma və huşun itirilməsi qorxusudur. Panika tutması vaxtı başgicəllənmə ola bilər və bu vəziyyət huşun itirilməsi qorxusunu yarada bilər. Belə fikir heç də məntiqsiz deyil. Lakin panika sizdə səhv təsəvvürün yaranmasına səbəb olur. Çünki sizin bu hissləriniz və ya qorxunuz panikayla deyil, sizin səhv nəfəs almağınızla bağlıdır. Siz panika vaxtı çox sürətli və ya qısa, səthi nəfəs alırsınız. Belə nəfəs almağınız o deməkdir ki, siz normadan çox karbon qazını xaric edirsiniz. Daha əvvəl qeyd etdiyim kimi, beyninizə daha az oksigen gedir və başgicəllənmə meydana gəlir.

– Maraqlıdır, belə olduğu heç ağılıma gəlməmişdi”.

– Bəli, elədir ki var, panika tutması keçirənlər o anda fiziki və psixi cəhətdən nələinsə qaydasında olmadığını fikirləşir. Bir insan qorxursa, bu o deməkdir ki, onun üçün bir təhlükə var. Halbuki həqiqətdə heç bir pis şey baş vermir. Ölmürsünüz, başınıza hava gəlmir, dəli də deyilsiniz. Əslində bir təhlükə də yoxdur, ancaq sizin başınıza gələnlər də realdır. Elə isə nə baş verir? Burada baş verən şey sizin aldanmağınızdır. Reallıqda bir təhlükə olmadığı halda siz həqiqətən qorxursunuz. Bir qorxu filminə baxdığınızı təsəvvür edin. Prodüserlər sizin qorxmağınız üçün səslərdən, görüntülərdən, qeyri-təbii səhnələrdən istifadə edirlər. Siz oturub filmə baxanda onun həqiqət olmadığını, bir

film olduğunu bildiyiniz halda qorxursunuz. Nəfəsiniz kəsilir, əzələləriniz gərginləşir, ürəyiniz daha sürətlə döyünməyə başlayır. Vücudunuz sanki film həqiqətmiş kimi reaksiya verir.

Zeynəb xanım:

– Doğrudur, qorxu filmlərinin bir film olduğunu, həqiqət olmadığını bildiyimiz halda ona baxanda qorxu hissi keçiririk. Burada da bir aldatma var.

– Haqlısınız. Qorxu filminə də, panika tutmalarında da eyni aldatma amili var. Demək ki, qorxmağınız üçün hər hansı bir təhlükənin olması vacib deyil. Bunun üçün beynimizdəki qorxulu fikirlər və ya illüziyalar kifayət edir. Aralarında bəzi fərqlər olsa da proses eynidir. Qorxu filminə baxmaq insanın öz arzusuna bağlıdır, panika tutması isə qəflətən və iradədən kənar baş verən bir hadisədir. Film bir neçə saat sürdüyü halda panika tutmaları ömür boyunca davam edə bilər. Barış bəy, buaradakı aldatma məsələsi sizə məntiqli gəldimi?

– Bəli. Siz danışdıqca həm məntiqli gəldi, həm də sanki çox sadə göründü. Bu sadə şeyi necə oldu görə bilmədik?

– Siz indiyə qədər üç panika tutması keçirmisiniz. Sizdən də çox tutma keçirən bir çox adamlar bunu görə bilmir.

– Elə isə insanlar panika tutmalarının onları aldatmasına və bunun davam etməsinə özləri imkan verirlər? Bizim bu aldatmanı görməyimizə mane olan hansısa səbəblər var?, – deyə Zeynəb xanım soruşdu. Bu mövzu elə bil onun diqqətini daha çox çəkmişdi.

– Bəli, var. Birincisi insanların özlərinə kömək məqsədilə etdikləri bir çox şeylər əks-təsir göstərir. Panika gündəlik həyatımıza daxil olaraq bizi aldadır. Panika mütəmadi bir şəkildə daha güclü formalarda bizi aldatmaqda davam edir. Bu vəziyyət bir növ alovun üzərinə benzin tökməyə bənzəyir. Belə bir vəziyyətdə ilk iş insanın yanğına benzinlə getdiyini başa düşməsi və sonra benzin tökməyi dayandırmasıdır. İkinci vacib faktor onun necə nəzarətə alınacağını öyrənməməsidir. Bu da gözləmə həyəcanının yaranmasına səbəb olur.

Barış bəy:

– Bu vəziyyətdə başqa nə etmək olar? – deyə soruşdu.

– İnsanlar qorxduqları şeylərdən özlərini qorumaq üçün bəzi stra-

tegiyalar qururlar. Bunlar yayınmaq, qoruyucu qaydalar, dəstək olan adam və əşyalar, diqqəti dağıtmaq, qorxuyla mübarizə aparmaq, mövhumat ola bilər.

– Bunlar haqqında bir az məlumat verə bilərsinizmi, – deyər Zeynəb xanım soruşdu.

– Əlbəttə, mən də elə bunları izah etmək istəyirdim. Daha əvvəl yayınmaqdan danışmışdım. Qorxduğunuz yerlərdən və ya vəziyyətlərdən yayınma halının tez-tez rast gəlinməsi, lakin bunun məsələni tam həll etməməklə yanaşı, vəhimbəni də artırır müləicəni gecikdirə biləcəyindən bəhs etmişdim. Uzaqlaşma anı rahatlamı təmin edə bilər, lakin qorxunuzla üzləşməyinizə mane olar. Bunun nəticəsində qorxduğunuz hər hansı bir şeylə qarşılaşanda nəyin baş verdiyini anlamayıb necə davranmaq lazım olduğunu bilməyəcəksiniz. İnsanlar bəzi maraqlı hərəkətlər edərək panika tutmasından qurtulacaqlarını, təhlükədən uzaq olacaqlarını düşünə bilər. Bunların məntiqli bir əsası da ola bilər, lakin sadəcə müvəqqəti bir yüngüllük yaranar. Bunlarla yüngülləşdiyinizi zənn edər və onlara çox ciddi şəkildə əməl edərsiniz, bu isə öz növbəsində panika tutması baxımından sizi təhlükəyə ata bilər. Bunlara misal sizin məktəbə gedəndə qarşı səkidən istifadə etməyinizi, yolun daha boş olduğu səhər saatlarında yola çıxmağınızı, bir mağazaya onun bağlanması yaxın və ya nisbətən boş olduğu saatlarda getməyinizi, həmişə yolun sağ tərəfi ilə addımlamağınızı göstərmək olar. Dəstək olan insanın əhəmiyyətindən və panika tutması olanların o adamın yanında özlərini etibarlı hiss etmələrindən danışmışdım. Bəzən köməkçi əşyanın da bəzi insanlar üçün əhəmiyyəti ola bilər. Məsələn, insan yanında su şüşəsi aparmaq, sevdiyi insanların fotosəkillərini saxlamaqla özünün müdafiə olduğunu fikirləşər; onda elə bir hiss yarana bilər ki, bunlar onu panika tutmasından qoruyacaq. İnsanların özlərini qorumaq üçün müraciət etdikləri bir başqa yol fikri yayındırmaqdır. Bir insan fikrini başqa bir mövzu üstündə cəmləşdirib qorxularını fikirləşməyə daha az panika tutması keçirə bilər. Bunun təhlükəli tərəfi insanın etmək məcburiyyətində olduğu hər şeyin səhv başa düşülməsi və panikanın ötür keçəcəyinə inanmasıdır. Bu da tədricən insanı daha qorxulu bir vəziyyətə salır. Diqqəti

yayındırmağın çoxlu müxtəlif yolları var: mahnı oxumaq, avtomobilləri saymaq, oyun oynamaq, gündəlik həyatla bağlı başqa məsələlər barədə düşünmək, istirahət planları haqqında fikirləşmək. Fikirləri yayındırma metodları hər kəsə görə fərqli ola bilər. Bəlkə siz də bunlardan bəzilərini tətbiq etmisiniz.

İnsanların qorxuya qarşı reaksiyaları da fərqli olur. Deyə bilərik ki, qorxuyla savaşımaq və ya ona dözməyə çalışmaq qorxuya qarşı təbii reaksiyalardır. Qorxu hissi bədəni və əzələləri gərginləşdirir, insanın tənəffüsünü çətinləşdirir. Bəzən qorxuya qalib gəlmək mümkündür. Bəzən də qorxuya qarşı müqavimət göstərməyə cəhd edir, onunla mübahisə edirlər. Bu təbii reaksiyalar və səylər sizin üçün problem yarada bilər. Adətən panika tutmasının baş verdiyi məkan və gün geyilən paltarla bağlı mövhumat səciyyəli təsəvvürlərə də rast gəlmək mümkündür. O gün geyindikləri paltarı geyinməz və ya o yerə bir daha getməzlər. Bu vəziyyətdə də yenə sizin probleminiz davam edəcək və panika güclənəcək.

Həkimin danışdıqlarını diqqətlə dinləyən Bəriş bəy soruşdu:

– Danışdıqlarınızdan belə başa düşürük ki, bunları etməməliyik?

– Xeyr, tam elə deyil. Bu cür mübarizə səylərini yaxşılaşmağa gedən yolda ilk addımlar da hesab etmək olar. Ancaq təki bu uzunmüddətli olmasın. Biz onların qısa müddətli bir yüngülləşməyə səbəb olduğunu və daimi bir sağalma yaratmayacağını bilməliyik. Bunların tətbiqi çətinlik yarada bilər, lakin bu çətinlikdən heç kim dünyasını dəyişməyib.

Gözləmə vahiməsi

Həkim sanki fikrini toplamaq istəyirmiş kimi bir az fasilə verdi. Qarşı divara baxıb sonra üzünü Zeynəb xanıma tutdu:

– Zeynəb xanım, siz soruşmuşdunuz ki, aldatma niyə davam etdirilir. İndi ikinci səbəbə gəlirəm. İkinci səbəb, gözləmə vahiməsidir. Panika tutması zamanı baş verən bütün o qorxulu şeylər burada cəmləşir. Gözləmə vahiməsinin tərfi belə səslənə bilər: Tutmalar arasında siz adi haldakından daha böyük bir çətinlik və ya pis bir hadisə baş

verəcəyi haqqında düşünürsünüz. Zaman baxımından o ana da bağlı ola bilər, gələcəyə də. Gözləmə vahiməsinin vacibliyi ondadır ki, o, panikanın dövrü şəkildə baş verməsinin mənbəyidir; panika tutmasını qızıdır, onu süni şəkildə yaradır.

Gözləmə vahiməsi ümumi olaraq “Birdən...?” formasında olur. Məsələn, sizin məktəbdə və ya izdihamlı bir yerdə “Birdən indi bir panika hücumuna məruz qalsam?” deyər fikirləşməyiniz. Və ya “Birdən avtomobili idarə edəndə panika tutması baş verərsə?” yaxud “Birdən dərsin tən ortasında nəfəs ala bilməsəm?” kimi fikirlərin yaranması. Gözləmə vahiməsi, bəzən “Ümid edirəm ki, həftə sonu qonaqların yanında panika tutması keçirmərəm” formasında da özünü göstərə bilər.

Gözləmə, ancaq şifahi bir düşüncə deyil, bir obrazdan da ibarət ola bilər. Gözləmə, əsasən avtomatik və iradədən kənar yaranır; çox halda instinktiv olur. Siz gözləmənin şüurlu bir şəkildə fərqləndirilməsinə belə, fikirlər sizi təqib edir. Buna görə də problemlə qarşılaşırsınız. Bu fikirlərlə mübarizə aparmağa başlayanda çətinliyiniz daha da artır, eyni zamanda onların müqaviməti də çoxalır. Gözləmə fikirləri qəflətən daha ağlabatan hala gələndə də sizin üçün çətinlik yaradır.

Bilirsiniz ki, bu fikirlərlə əlaqədar olaraq “Onu fikirləşmə və ya belə düşünməkdən əl çək!” deməyin heç bir faydası yoxdur. Əksinə, beləcə siz onları daha çox fikirləşəcəksiniz. “Birdən...?” fikrinə qarşı müqavimət göstərmək üçün bu əsnada siz adətən ətrafınızda baş verən hadisələrlə maraqlanırsınız. Özünüzü bunları fikirləşməməyə məcbur etmək yerinə bu düşüncələrin varlığını qəbul etməyiniz daha düzgün olar. Ətrafınızla maraqlananda bu fikirlərə də açıq olun.

Həkim bir az fasilə verib daha sonra Barış bəydən soruşdu:

– Barış bəy, gözləmə vahiməsi ilə bağlı siz nə deyər bilərsiniz?

– Vallah, ay həkim, bu dediklərinizin hamısı məndə var. Bəzən mən də oxşar şeylər fikirləşirdim, fikirləşirəm də. Gözləmə otağında, məktəbdə, yolda, evdə, demək olar ki, hər yerdə. Panika tutması baş verəndə qızımın buna şahid olmasını istəmirəm. Hətta dua edirəm ki, olmasın belə bir şey. Çox vaxt diqqətimi başqa məsələlərə yönəltməyə çalışıram. Fikirləşməməyə çalışdıqca mənə elə gəlir ki, sanki daha çox fikirləşirəm.

– Haqlısınız. Gözləmə vahiməsi panika pozuntusunun bir hissəsidir. Özünü “düşünmə” dedikcə bir mənada siz onu özünü xatırladırsınız və unutmursunuz. Belə adamlar ələcsizlikdən çıxış yolu kimi bəzən Allaha ümid bağlayıb, ona dua edirlər.

Həkim nəfəsini dərib bir az gözlədikdən sonra:

– Bu həftəki planımda psixoterapiyaya zəmin hazırlamaq üçün sizə özünü tanımaq və gücünüzü bilmək haqqında məlumat vermək də var. Diqqətinizi cəmləşdirməkdə çətinliyiniz yoxdursa o mövzuya keçə bilərik.

İkisi də “olar” mənasında başını yellədi. Vaxtdan mümkün olduğu qədər effektiv istifadə etmək lazım idi. Ödənişlə bağlı çətinlikləri olurdu, ancaq bunun əvəzində heç olmazsa bir nəticə olmalıydı.

– Barış bəy, panika tutması baş verəndə özünü inam hissiniz necə idi?

Barış bəy biraz fikirləşib daha dik oturmağa çalışaraq:

– Demək olar ki, yoxdu. O an sanki heç nə edə bilmir, əlimdən heç nə gəlmirmiş kimi bir hissin olduğunu xatırlayıram. Elə bil taqətim tükənib, sanki bir heçəm. Hisslərimi, fikirlərimi, bədənimə idarə edə bilmirdim. Sözü qısa, elə bil ki mən, mən deyildim.

Həkim gülümsəyərək:

– Çox gözəl ifadə etdiniz, Barış bəy, –dedi. – Panika tutması keçirən adamlardan soruşanda ki, o an özünü nə qədər inanırdınız, cavabları adətən belə olur: “demək olar ki, heç nə qədər”. Bunu başa düşmək elə də çətin deyil. Adi həyatda hamı hər hansı bir vəziyyətlə qarşılaşanda necə reaksiya verəcəyini bilir. Davranış adekvat olmayan da isə özünə olan inam hissi bundan elə də sarsılmaz. Digər tərəfdən bir adam mütəmadi olaraq başa düşmədiyi, izah edə bilmədiyi, səbəbsiz yerə qəflətən bədəninə və beyninə müəyyən əlamətlər meydana gələndə, təbii ki, özünə inamı sarsılır. Həmin insanın inam hissi daim zərbə alır və zərər görür.

Panika tutmasının simptomları barədə ətraflı məlumatınızın olması və bunu başa düşməyiniz sayəsində siz daha az çətinlik çəkəcək və daha az sarsılacaqsınız. Sizin qorxunuzun əsasında bunların nə oldu-

ğunu bilməməyiniz durur. Onların sizə zərər verməyəcəyini, daimi bir nasazlığa səbəb olmayacağını bilməyiniz özünüza inamı artıracaq və siz özünüzü daha güclü hiss edəcəksiniz.

Özünü etibar qazanmış kimi hiss etməyə aparən yol “özünü tanımaq və özünü bilməkdir”. Ümumiyyətlə insanlar yad adamlara elə də etibar etmirlər, dostlarına daha çox güvənirlər. Barış bəy, siz dediniz ki, həyat yoldaşınıza hamıdan çox güvənirsiniz. Bunun çox sadə izahı var. Çünki siz neçə ildir yoldaşınızı tanıyırsınız və hər xasiyyətinə bələdsiniz. Eyni şeyi dostlarınız haqqında da deyə bilərik. Bir az əvvəl bəhs etdiyimiz aldatmadan xilas olma strategiyaları yaxşı nəticə vermirdi. Panika tutmalarıyla bağlı davranışlarda lazımi reaksiyaların verilməsində özünü bilmək və tanımaq vacibdir.

Həkim bu yerdə özünü Barış bəyə tutub:

– Bir fikirləşin, siz özünüzü nə qədər tanıyırsınız. Müxtəlif səbəblərdən indiyə qədər nöqsanlı cəhətlərinizə bəlkə daha çox fikir vermisiniz. Bəlkə hər hansı davranışınıza görə özünüzü həddindən çox tənqid etdiyiniz məqamlar da olmuşdur. Əgər belədirsə, özünüzü həddindən artıq tənqid etməyiniz özünüza olan inam hissini sarsıdır. Hər insan kimi sizin də bacardığınız və ya çətinlik çəkdiyiniz şeylər ola bilər. Vacib deyil ki, hər işiniz əla olsun, ancaq şübhəsiz ki sizin də uğurlarınız, bacardığınız şeylər vardır.

İnqhama görə (2000) başlanğıcda bunları edə bilərsiniz:

- Özünüzlə bağlı yaxşı şeylərin olduğunu qəbul edib təqdir etmək,
- Etməyi xoşlamadığınız şeyləri dəyişdirməyə başlamaq,
- Sizin də edə və dəyişdirə bilməyəcəyiniz şeylərin olduğunu qəbul etməyi öyrənmək.

Bunları edə bilərsinizmi, Barış bəy?

– Başlanğıcda çətin ola bilər, lakin çalışacağam ki, edim; mənca edə bilərəm, – dedi Barış bəy.

– Yaxşı, indi bu mövzuda nə edə bilərik, ona baxaq. Əvvəlcə işə “Heç bir bacarığım yoxdur” kimi ümumi mənfi fikri rədd etməkdən başlayın. Qabiliyyətlərinizin, görə bildiyiniz, bacardığınız işlərin bir siyahısını tutun. Digər siyahı da bacarmadığınız işlər barədə olsun. Hər iki siyahı mümkün olduğu qədər geniş olmalıdır. Siyahıdakı şeylər hə-

yatın hər sahəsiylə bağlı ola bilər: Evlə, işlə, dostlarınızla, qohumlarla, uşaqlarla, qocalarla, yad adamlarla, boş vaxtlarınızda etdiyiniz işlərlə və s. Birinci siyahı sizin güclü tərəflerinizi, ikinci siyahı zəif tərəflerinizi ortaya qoyacaq. Hamısını eyni vaxtda görə biləcəksiniz. Bunlar vasitəsilə siz özünüzü tanıma mövzusunda ipucu əldə edəcəksiniz.

İndi ikinci siyahıya baxaq. Fərz edək ki, siz siyahıda “Mən avtomobil sürə bilmərəm” cümləsini yazmışınız. Bu cümlə daim sizin üçün bir reallıq ola bilər və özünüzü inkişaf etdirməyinizə mane olar. Bu cümləni dəyişdirib belə yazı bilərsiniz: “İndi avtomobil sürməyi bacarmıram, çünki kursa getməmişəm və heç sürməmişəm. Əgər kursa getsəm, əvvəlcə mənə bir az çətin ola bilər, lakin say göstərsəm bunu edə bilərəm”. Bu cümlə həqiqətə daha uyğundur. Sizə mane olmur, əksinə potensialınızı inkişaf etdirmə imkanını verir.

Eyni metodla ikinci siyahıdakı cümlələrə müsbət mənalara yükləyin. Güclü tərəflərinizlə yanaşı, zəif tərəflərinizin olduğunu qəbul etməyi sınayın. Bunları bilmək və qəbul etmək özünüzü inkişaf etdirməyiniz baxımından lazım olan ilk addımdır. Özünüzü tanıma məsələsində əlaqələrin xüsusiyyətini bilmək də vacibdir. İnsanları “xoşunuza gələn və gəlməyən”, vəziyyətlərini və məkanlarını “bəyəndikləriniz və bəyənmədikləriniz” deyər kateqoriyalara ayırın. Bu xüsusiyyətlərə görə əlaqələriniz barədə bir qərara gəlin.

Özünüzü daha yaxşı və daha çox tanıyaraq həyatınızı nizama sala bilərsiniz; beləliklə özünü inam hissi də artacaq. Xoşunuza gəlməyən, sevmədiyiniz bir adamla qarşılaşanda və ya belə bir mühitdə olduğunuzu hiss edəndə, öz-özünü “ondan xoşum gəlmir” və ya “xoşuma gəlməyən bir yerə getməkdənsə, bəyəndiyim bir yerə gedəcəyəm” deyər biləcəksiniz. Əgər bunu deyər bilsəniz, demək ki əslində ortada heç bir problem yoxdur.

Həkim uzun danışdığı üçün bir az fasilə verdi. Ola bilərdi ki, Barış bəylə Zeynəb xanım da yorulsunlar. Onların hər hansı bir reaksiya vermədiyini görüb:

– Barış bəy, siz başqalarına “bəli” və ya “xeyr” demək məsələsində adətən necə davranırsınız? – deyər soruşdu.

– Həkim, düzünü desəm, başqalarına “xeyr” demək mənim üçün

bir az çətin olur. Ümumiyyətlə “xeyr” deyə bilmirəm.

– Lazım gələndə özünü “bəli”, başqalarına “xeyr” deməyi öyrənmək özünü inamı artıracaq. “Xeyr” deməyiniz, özünü arxayın olduğunuzu göstərir. Panika pozuntusu olan bir çox adamlar başqalarının problemləri ilə daha çox maraqlanır, öz problemlərini arxa plana atır, özünə çox tənqidi yanaşır. Bəlkə siz də belə bir adamsınız.

Bəriş bəy, – “Bəli, eləyəm,” – dedi.

– Yaxşı, sizin problemləriniz, sizin ehtiyaclarınız necə olacaq? Onlara kim qulaq asacaq? Bunun üçün siz öz səsinizə qulaq asmalı, “xeyr” demək təlimlərinə başlamalısınız. Bu təlimlərə radioda və ya televiziya da eşitdiyiniz hər hansı bir şeyə “xeyr” deyərək başlayıb bunun çərçivəsini genişləndirə bilərsiniz. İlk mərhələdə asan olmayacaq, lakin zaman keçdikcə daha rahat bir şəkildə “xeyr” deməyi öyrənəcək və deyə biləcəksiniz. Özünü tanımaqla yanaşı özünü qəbul etmə prosesi də başlayacaq. Panika tutmasına görə mənfi şeylər fikirləşmək sizə zərər verə bilər. Bu səbəbdən özünüz haqqında müsbət şeylər fikirləşməyə və müsbət cümlələr qurmağa çalışın. İnqham (2000) bunun üçün aşağıdakı cümlələri misal çəkmişdir:

- Özümü sevirəm və qəbul edirəm,
- Bacarıqlarıma inanıram,
- Özümə arxayınam
- Öz qərarlarıma güvənirəm.

Bu cür müsbət təlqinlər fikirlərinizin yenidən formalaşmasında sizə kömək edəcək və özünü inamın artmasına imkan verəcək. Ümumiyyətlə, özünə inam hissi zəif olan insanlar özlərinə qarşı çox tələbkar olurlar. Siz panika tutması keçirəndə özünüzü günahlandırır məzəmmət edərək axmaq və gülməli vəziyyətə düşdüyünüzü fikirləşə bilərsiniz. Ətrafınızdakı insanların reaksiyalarından ehtiyatlana bilərsiniz. Halbuki həqiqətdə gic və ya zəif bir adam deyilsiniz.

Bu mərhələdən sonra “xoşunuza gələn və gəlməyən”, “sevdiyiniz və sevmədiyiniz” adamları, məkanları və mühitləri müəyyən etməlisiniz. Öz haqqınızda müsbət fikirləşməklə yanaşı sizə müsbət enerji verən və dəstək olan insanlarla bir yerdə olun. Məkan və mühitləri də eyni qaydayla seçin. Hamımız insanıq, panika tutmasından əziyyət çək-

məsək belə, hamımızın ictimai dəstəyə, xoş sözlər eşitməyə ehtiyacı vardır. Özünə inam hissinin yüksək olması panika tutmaları ilə bağlı işdə və bunlara son verilməsində başlıca əhəmiyyət daşıyır.

Həkim bir az dayandı. Sanki dediklərinin tam aydın olduğunu öyrənmək istəyirdi, hər ikisinə də baxdı. Bir az yorula bilərdilər:

– Yorulmadınızsa, bu həftə qısa olaraq gücünüz və nəzarət hissi barədə də danışmaq istəyirəm. Bir problem varmı?”

İkisi də “xeyr” mənasında başını yellədi.

Həkim danışmağa davam etdi:

– Ümumiyyətlə, insanlar nəzarət edə bilmədiklərini stressli məsələlər kimi qiymətləndirməyə meyillidirlər. Belə bir qiymətləndirmə vahimə səviyyəsini yüksəldir və daha çox adrenalın ayrılmasına səbəb olur. Hadisələr üzərində gücümüzün və ya nəzarətimizin olmaması hissi bizə çox mənfi təsir edir. Panika tutmalarında da oxşar vəziyyət olur. Onun növbəti dəfə nə vaxt və harada baş verəcəyini müəyyən edə bilmirsiniz.

Gözlənilməz bir anda və uğursuz bir yerdə baş verərsə necə olacaq? Tutmalar üzərində heç bir gücünüzün və nəzarətinizin olmadığıni hiss edirsiniz. Artıq onun insafına qalıb. Vahiməniz artır. Barış bəy, siz oxşar vəziyyətlə rastlaşdınız mı?

– Bəli, o məqamda mənə elə gəlir ki, heç bir şeyə nəzarət edə bilmirəm və özümü tamamilə təqətsiz hiss edirəm.

Həkim davam etdi:

– Panika tutması keçirənlər adətən tutmaların tamamilə onlardan asılı olmadığını qəbul edir və belə cavab verirlər. Panika tutmaları olan insanlarda tez-tez rast gəlinən bir xüsusiyyət asılılığa meyillilikdir. Belə hesab edirlər ki, asılılıq anadan ayrılmaq qorxusuyla əlaqədardır. Daha əvvəl buna ayrılıq vahiməsi demişdik. Ümumiyyətlə asılı adamlar istəyirlər ki, onları başqaları idarə etsin. Nəzarət mövzusunda bizə öyrədilən ilk şeylərdən biri bədənimizin bizim nəzarətimiz altında olmasıdır. Halbuki xəstə olduğumuzda görürük ki, bədənimiz üzərində heç bir nəzarətimiz yoxdur. Bədənimizə necə nəzarət edə biləcəyimizi öyrənmək üçün ən yaxşı misal bioloji əks əlaqədir. Bioloji əks əlaqə cihazı sadə bir elektrik cihazıdır. Elektrodları var. Bu elektrodlar ürəyin

sürəti, bədənini hərəkəti kimi əlamətləri müşahidə etmək üçün bədənin müxtəlif əzalarına yerləşdirilir. Elektrodların topladığı məlumatlar işıq və ya səs siqnalları vasitəsilə ekrana verilir. Rahat və ya həyəcanlı vəziyyətdə işarələrin necə olduğunu görə bilərsiniz. Bu cihaz vasitəsilə qan təzyiqinizi və ya ürəyin sürətini tənzimləməyi də öyrənməyiniz mümkündür. Beləliklə avtomatik olaraq ortaya çıxan bəzi fiziki əlamətlər artıq sizin nəzarətiniz altında olacaq.

– Bu cihazla da işləyəcəyik? – deyər Barış bəy dərhal soruşdu.

– Barış bəy, bu işlə psixoloqumuz məşğul olur. Sizi oraya da göndərəcəyəm. Əgər potensial gücümüzü bilsək, onda nə edəcəyimizi də müəyyənləşdirə bilərik. Panika tutması baş verəndə sizin ən böyük çətinliyiniz onların nə üçün və necə yarandığını başa düşə bilməməkdir. Bu, sizin gücünüzün inkişafına da maneçilik törədir.

Bir çox adamlar asanlıqla “Edə bilmərəm” deyər. Belə bir yanaşma həm neqativ, həm də məhdudlaşdırıcı bir yanaşmadır. Müvəffəqiyyətə nail olmaq üçün əvvəlcə işə “Edə bilərəm”, deyib başlamaq vacibdir. Unutmayın, Obama “Bəli, edə bilərik” şüarıyla fəaliyyətinə başlamış və müvəffəqiyyət qazanmışdı.

Gücünüzün fərqlində olmaq taleyinizə boyun əyməmək deməkdir. Gücünüzü və potensialınızı bilmək sizi passiv xəstə mövqeyindən qurtaracaq. Unutmayın ki, bədəniniz, hissləriniz, fikirləriniz, panika tutmaları, hamısı sizindir. Başqasının deyil. Bunun belə olduğunu qəbul etsək, bu o deməkdir ki, panika tutmalarının sağlması yalnız sizdən asılıdır. Siz istəməzsəniz, əməkdaşlıq etməzsəniz, heç kim sizi sağalda bilməz. Bunu ancaq siz bacaras, özünüzü ancaq siz yaxşılaşdırıra bilərsiniz.

Barış bəy, bir az fikirli şəkildə: – “Yəni, özüm özümün həkimi olaçağam?” – dedi.

– Bəlkə tam olaraq deyil, qismən, – dedi həkim. – Sizin rolunuz çox vacibdir, sizə kömək etmək, yol göstərmək üçün bir adam olmalıdır. Bu adam sizi istiqamətləndirəcək, necə davranmalı olduğunuzu deyəcək. Siz bu psixoterapiyaya davam etmək üçün panika tutmalarından xilas olmaq variantını seçməlisiniz. Kifayət qədər məlumatınız olanda və panika tutması baş verəndə bunu deyın: “Səni tanıyıram.

Sən indi buradasan, çünki qanımda həddindən artıq adrenalin var". Panika tutması haqqında nə qədər çox məlumatınız olarsa, onun sizə mənfi təsir etmək ehtimalı da o qədər azalacaq. Panika tutmasını bir növ "sizə hücum etməyə hazır bir düşmən kimi" təsəvvür edin. O düşmən hücum üçün daim sizi təqib edərək zəif anınızı gözləyir. Hücum edəndə sizin güclü olduğunuzu görsə, geri çəkilecək.

Panika tutmalarını yatırtmaq üçün etdiyiniz cəhdlər o demək deyil ki, siz ona nəzarət edirsiniz. Əvvəla onu hərtərəfli tanımaq və aşkar etmək lazımdır. Başda çətin olsa da, onun haqqında çoxlu məlumat əldə edib tanımaq və sonra onun varlığını qəbul etmək vacibdir. Əvvəldə siz ondan qorxdunuz, mane olmağa çalışdınız, qaçmağa cəhd etdiniz. Halbuki panika tutmasını tanıdıqca onu qəbul etməyi də öyrənməli olacaqsınız. Tanıdıqca qorxunuzun tədricən azaldığının şahidi olacaqsınız. Beləliklə panika tutmalarının adrenalinin yüksək miqdarı ilə əlaqədar olduğunu qəbul edərsə və müqavimət göstərməzsınız. Siz ona təzyiq göstərmək cəhdinin artıq faydasız olduğunu, hətta vahimənizi daha da artırdığını, lakin sizə zərər verməyəcəyini bilirsiniz. Nə qədər xoşunuza gəlməsə də bu belədir!

Bu həftə mənim danışmaq istədiklərim bunlar idi. Gələn həftə konkret olaraq panika tutmalarını müzakirə edib bunların üzərində işləyəcəyik. Əsas məlumatlar bunlardır. Bu həftə ilə bağlı hər hansı sualınız varmı?"

İkisi də başları ilə "yox" dedilər.

Elə isə psixoloqumuza məlumat verim, siz də çıxanda bioloji əks əlaqə üçün bir vaxt müəyyənləşdirin.

Gələn həftə həkimlə görüşdən əvvəl o saata bioloji əks-əlaqə üçün qəbula yazıldılar. Evə qayıdanda yolda: "Müsbət və mənfi xüsusiyyətlərin siyahısını tutaram", – dedi.

– Məncə də, bu yaxşı olar, – deyər Zeynəb xanım yoldaşına dönüb dedi. – Barış əzizim, bir az fikirli kimisən. Nəsə olub?

– Bəlkə elə də mühüm deyil, amma ağımdan çıxmır. Üç həftə oldu, amma panika tutmaları ilə bağlı işə təzə-təzə başlayacağıq. Sən-cə gecikmirik?

– Başda mənə də elə gəldi ki, gecikirik. Ancaq bir az götür-goy etdim, gec deyil. Həkim bu prosesin vaxt aldığını demişdi. İndiyə qədər həm panika tutmaları, həm də səninlə bağlı məlumatlar əldə etdik. Məncə bu yaxşı oldu. Belə baxanda adi məlumatlardır, bunlarda nə var ki, deyə biləcəyimiz şeylərdir, amma nədənsə bu günə qədər onlara elə də fikir verməmişik.

– Bəlkə də haqlısan, – dedi Barış bəy. Ancaq elə bil tam qane olmamışdı.

– Bir dərman verib yola sala bilərdi. Elə etmədi, bu, yaxşı oldu. Həm də adi qaydadan daha çox vaxt ayırır bizə.

Zeynəb xanım Barış bəyin qoluna girdi, üzündə rahat bir ifadə var idi.

6

Panika tutmasını tezləşdirən amillər və panika pozuntusu ilə bağlı işin başlanması

Həkim keçən həftə danışdıqlarından qisaca bəhs edib bioloji əks-əlaqə ilə bağlı qaldığı yerdən danışmağa başladı:

– Bioloji əks-əlaqə proseduru oldumu?

– Bəli, keçən həftə sizinlə görüşdən sonra bu gün üçün bir az bundan əvvələ yazılmışdıq, – deyə cavab verdi.

– Təəssürləriniz necədir?

– İzah etdiyiniz kimi oldu. Həyəcan, ürəyin döyünmə sürəti kimi hallarla əlaqədar olaraq kompüter ekranında rəngli şəkillər, qrafiklər gördük; səslər eşitdik. Psixoloq xanım fiziki əlamətlərin necə və nə zaman yarandığını göstərdi. Bunları idarəetmə yollarını öyrənəcəyik.

– Yaxşı, bizim müalicəimizlə yanaşı onu da davam etdirmək faydalı olar. Keçən həftə panika tutmalarının əlamətlərini müzakirə etdik. Bu həftə onlarla necə işləyə biləcəyimizi araşdıracağıq, daha doğrusu, işləməyə başlayacağıq. Panika tutmalarını idarə etmək və ya aradan qaldırmaq üçün çox müxtəlif üsullardan istifadə edilir. Bəzi xəstələr bu cür üsullardan və ya onların təsirindən xəbərsiz olurlar. Bəziləri də dərhal nəticə ala bilmədiklərini görəndə səylərinin mənasız olduğunu fikirləşib bu üsulların tətbiqini dayandıra bilirlər.

– Çətin olduğu üçün dayandıranlar da oldumu? – deyə Barış bəy soruşdu.

– Çətin olduğunu demək elə də düzgün çıxmaz. Bu müalicənin fərqi odur ki, müalicə alan adam da aktiv olmalıdır. Klassik passiv xəstə olmaq yerinə xəstənin də fəal olduğu bir ünsiyyət forması yara-dılmalıdır. Belə olduğu halda xəstənin də üzərinə məsuliyyət düşür. Cəmiyyətimizdə xəstələr, ümumiyyətlə, məsuliyyət altına girmək istəməirlər. Bir başqa amil də odur ki, nəticə almaq vaxt tələb edir. Bu müalicədə və özünə kömək metodunda ən vacib məqamlardan biri, panika tutmalarını aradan qaldırmaq üçün effektiv imkanlar, bacarıqlar əldə etməkdir. Bir az səbir və iştirakla hər kəs bunları öyrənə bilər.

Zeynəb xanım:

Bu müalicə metodu panika pozuntusuna aid xüsusi bir metoddur, yoxsa ümumi bir yanaşmadır? – deyə soruşdu.

Koqnitiv–davranış metodlarından demək olar ki, hər bir psixi pozuntu zamanı istifadə edilə bilər. Pozuntunun növünə, insandakı simptomlarına və şəxsi xarakterinə əsasən fərqli şəkildə tərtib edilməlidir. Burada müzakirə edəcəyimiz metod panika pozuntusuna uyğunlaşdırılmış olan formadır.

Silov və Manikavaşaqara (1997) görə, bu yanaşma aqorafobi geniş məkan qorxusunun olub-olmamasına baxmayaraq dörd qrupda faydalı olur:

1. Hələ də panika tutmaları keçirən və bu tutmalarla mübarizə aparmaq üçün spesifik bacarıqlar əldə etmək istəyən insanlar: Həmin insanlar panika tutmalarını araşdırıb daha çox məlumat əldə edirlər. Daim bir yaxşılaşmanın təmin olunmasını istəyirlər.

2. Daha əvvəl panika pozuntusu keçirib gələcəkdə ola biləcək panika tutmalarının qarşısını almaq üçün lazımi metodları öyrənmək istəyən adamlar: Belə adamlar son vaxtlar ərzində hər hansı tutma baş verməsə də bir tutmanın ilkin əlamətlərinə qarşı daha diqqətli davranırlar. Onlar qabaqlayıcı metodları öyrəndikləri zaman özlərini daha arxayın hiss edirlər.

3. Vahimə ilə mübarizənin əsas prinsiplərini bilən, lakin bunu müəyyən bir çərçivədə, müəyyən bir proqram halında tətbiq edə bilməyən adamlar: Bu insanların vəziyyətləri tam olaraq öyrənilmədiyi üçün həmin bacarıqların tətbiqi istədiyimiz nəticəni verə bilməz.

4. Panik pozuntusunu tam mənasıyla anlamaq və öyrənmək istəyən xəstənin yaxınları və dostları: Xəstənin qohumları və dostları adətən xəstəyə dəstək olmaq, kömək etmək istəyirlər. Halbuki nə edəcəklərini, necə dəstək olacaqlarını bilmədiklərini hiss edirlər. Buradakı addımları bilmək onların bu qüsurlu aradan qaldıracaq.

Siz özünüzü hansı qrupa aid edirsiniz?

Bəriş bəy:

– Mən birinci qrupa aidəm, həyat yoldaşım da dördüncü qrupa, – dedi.

– Düzdür, bu addımları öyrənmək başqalarına kömək baxımından

da faydalı olacaqdır. Bu yanaşmanın detallarına keçməzdən əvvəl yaxşı olar ki, bəzi xüsusiyyətlə diqqət yetirək. Artıq panika tutmalarının sizi aldatdığını və təhlükəli olmadığını bilirsiniz. Əgər siz buna əmin olsanız, panika tutması sizə daha az təsir edəcək. Müqavimət göstərməyə cəhd etdiyinizdə vəziyyətiniz daha da pisləşə bilər. Buna görə də müqavimət göstərmədən panikanı keçirməyin, panika ilə birlikdə necə yaşamağın yolunu tapmalısınız.

Zeynəb xanım:

– Müzakirə edəcəyimiz xüsusiyyətlər xəstəylə, yoxsa xəstəliklə əlaqədar xüsusiyyətlərdir? – deyə soruşdu.

– İkisiylə də bağlıdır, – deyə həkim cavab verdi. – Hər şeydən əvvəl panika tutması haqqında mümkün qədər çox məlumatınız olmalıdır. Düşünürəm ki, burada Barış bəy üçün elə bir problem yoxdur. Xüsusilə bilir ki, bu, onu öldürməyəcək, dəli etməyəcək və təhlükəli deyil; tədricən ötüb keçəcək. Bu məlumatlara əsasən Barış bəy “Panika tutmalarım olur və bundan qorxuram”, deyə bilməlidir. Başqa sözlə, özündə panika pozuntusunun olduğunu qəbul etməlidir.

Panika tutmaları sizin düşünmək, xatırlamaq, diqqəti cəmləşdirmək kimi əqli bacarıqlarınızı da müvəqqəti olaraq zədələyə bilər. Siz də, əlbəttə, hamı kimi bir panika tutmasının dərhal keçməsinə istəyəcəksiniz. Bunun üçün oradan bəlkə uzaqlaşar, bəlkə mübarizə apararsınız. Uzaqlaşmağın müvəqqəti bir anlıq yaxşılaşma yaratdığını, mübarizə aparmağın isə vəziyyətinizi daha da pisləşdirdiyini bilirsiniz. Bu səbəblə bir az gözləyib nə baş verəcəyini görmək üçün səbirli olmalısınız.

Panika tutması baş verəndə avtomatik olaraq öz-özünüzdə verdiyiniz :

“Niyə mən?”,

“Niyə indi?”,

“Niyə burada?” kimi sualların əvəzinə;

“İndi nə baş verir?”,

“Necə baş verir?”,

“Buna necə reaksiya verəcəyəm?” kimi doğru sualları vermək vacibdir.

Əvvəldə sizi dəstəkləyən bir adamın olması haqqında danışmışdıq, bunu da o xüsusiyyətlər arasında qeyd edə bilərik. Digər xüsusiyyət odur ki, panika tutmaları ilə üzləşməyə hazır olmalısınız. Sonuncu və ən vacib xüsusiyyət qızıl qaydanı heç bir zaman unutmamaqdır: “Uzun müddətli azadlığı seç, müvəqqəti (ani) rahatlığı yox!”

Barış bəy:

– Maraqlıdır, müalicə inkişaf edən bir xətt üzrə davam edəcək, yoxsa eniş–yoxuşlar da olacaq?

– Heç bir müalicə düz bir xətt üzrə yuxarıya doğru getməz. Panika pozuntusunun müalicə və yaxşılaşma prosesi ərzində eniş–yoxuşların olması normaldır. Hərdənbir bəzi xoşagəlməz hallar ola bilər. Qarşınıza bəzi maneələr çıxa və sağalma prosesini uzada bilər. Bunlar haqqında məlumatınızın olması onların aradan qaldırılması baxımından faydalı bilər. Bu maneələri qısaca belə şərh edə bilərik:

1. Müalicə vaxtı həyat tərzinizi dəyişdirmək məcburiyyəti yarana bilər. Həyat tərzini barədə daha sonra məlumat verəcəyəm. Dəyişdirmə fikri sizi bir az qorxuda, vahimənizi artırabilir. Həyat tərzinizi dəyişdirməyin faydaları barədə fikirlər bu səbəblərə yönəlməyinizi təmin edir. Dəyişikliyin səbəbləri və həyatınızdakı effektlərini göstərən bir siyahı tərtib edib ara–bir ona baxa bilərsiniz.

2. Qohumlarınız və ya dostlarınız bu müalicə səylərinizdə sizi ruhdan sala bilər. Bəzən həddindən artıq sizi qorumaq istəyə bilərlər. Qorxa da bilərlər, çünki sizin həyat tərzinizin dəyişməsi onların da həyatında dəyişiklik yaradacaq. Belə bir dəstək əhəmiyyətli olmaqla yanaşı, müvəffəqiyyət qazanmağınız üçün elə də zəruri deyil.

3. Həyatınızda əhəmiyyətli bir hadisənin baş verməsi, bir qohumunuzun ölümü ya bir dostunuzun ciddi bir xəstəliyə tutulması müalicə proqramınıza zərər vura bilər. Bu cür hadisələr yeni bir panika tutmasının baş verməsini sürətləndirə və ya vəziyyətinizi gərginləşdirə bilər. Bu cür xoşagəlməz halların başlanğıc dövründə baş verməsi bəzi insanların müalicəni yarıda kəsməsi ilə nəticələnə bilər. Əgər siz belə çətinliklərlə qarşılaşırsınız, dərhal qızıl qaydanı xatırlamağınız yaxşı olar.

Bunlar və ya başqa səbəblərə görə siz də müalicəni dayandırmaq fikrinə düşə bilərsiniz. Belə olduğu halda müalicəyə başlamaq səbəb-

lərinizi yenidən nəzərdən keçirə bilərsiniz. Sizə dəstək olan adamla proqramı davam etdirmək barədə söhbət edə bilərsiniz. Panika tutmasının olmadığı köhnə günlərinizi yada sala bilərsiniz. Bunlardan sonra proqrama yenidən başlamağa qərar verəndə bu problemlərin dünyanın axırı olmadığını da qəbul edəcəksiniz.

Zeynəb xanım:

– Müalicəyə başlayıb yarıda kəsənlər olubmu?, – deyə soruşdu.

– Bəli, – deyə həkim cavab verdi. – Bəzən bu qeyd etdiyimiz səbəblərə görə və ya çox tez nəticə almaq istəyənlər müalicəni yarıda kəsir.

Daha sonra Barış bəy soruşdu:

– Tətbiq edəcəyimiz bu müalicə proqramı panika pozuntusundan əziyyət çəkən hər adama kömək edirmi?

– Barış bəy, araşdırmalar və klinik təcrübələr nəticəsində ümumiyyətlə bu müalicə proqramının faydalı olduğu isbat edilib. Panika pozuntusu olanların çoxunda faydalı olur, lakin hamıya kömək etdiyini demək düzgün olmaz. Bir az əvvəl qeyd etdiyim xüsusiyyətlərə görə bunun hər adama faydası fərqli ola bilər. Müddəti də adamdan adama dəyişə bilər. Digər tərəfdən unutmamalıyıq ki, müddət yox, nəticə vacibdir.

İndi isə özünüə kömək proqramının ümumi nüanslarını müzakirə edə bilərik. Birlikdə həyata keçirəcəyimiz proqram Silov və Manika-vaşaqarın (1997) yaratdıqları **ALTI ADDIM proqramıdır**. Bu addımlar və onların xüsusiyyətləri bunlardır:

ADDIM 1. Panikanı tezləşdirən amillərin tərif edilməsi və vahiməli olduğunuzda onları tanımaq.

Bu addımda panika tutmalarınıza təsir edən amilləri tərif etdikdən sonra siz xüsusi stress simptomlarınızı ayırd etməyi öyrənəcəksiniz. Bu addımın hədəfi əlamətləri müşahidə etmə bacarığını öyrənməkdir. Beləliklə həqiqi vahimə simptomlarını və onlara bənzəyən lakin həqiqətdə başqa səbəblərə bağlı olan əlamətləri bir-birindən ayıra biləcəksiniz.

ADDIM 2. Həyat tərzinin vahimə və panika tutmalarına təsir edən amilləri.

Bu addım həyat tərzinizin panika tutmaları riskini artıran faktorla-

rını əsas kimi götürür. Xüsusilə qidalanma, məşqlər, yuxu və rahatlanmağın sizin psixi sağlamlığınıza təsirini öyrənir.

ADDIM 3. Panika tutmalarına nəzarət etmək.

Bu addım panika tutmaları və vahimə əlamətləri müşahidə olunduğunda onlara nəzarət etmək üçün bəzi spesifik üsulları ortaya qoyur. Bu əlamətlərə nəzarət etmə bacarığının inkişafı sizin özünüə arxayınlıq hissini artıracaq, ehtiyat etdiyiniz halların öhdəsindən gəlməyinizi təmin edəcək.

ADDIM 4. Mənasız şeylər barədə fikirləşmə tərzini dəyişdirmək.

Bu addım vahimə simptomlarında rolu olan mənfi düşünmə formalarını tədqiq edir. Özümüz, fiziki hissələrimiz, bizdən kənarda baş verən hadisələr barədə fikir və mövqelərimiz bizim hiss etmə və davranış formamıza təsir edə bilər. Bu mövqələrin bəzilərini dəyişdirərək özümüzü, həyatımızı və hissələrimizi dərk etmə və qiymətləndirmə üslubumuzu dəyişdirmək mümkündür. Bunlar yaşadığımız vahimə və stressin səviyyələrinə də təsir göstərəcək.

ADDIM 5. Fiziki əlamətlərə qarşı həssaslığın azalması.

Bu addım bədəndəki dəyişikliklər nəticəsində qorxulu fikirlərin yaranmasını və daha sonra panika riskinin artırmasını araşdırır. Fiziki hissələrin düzgün bir şəkildə qiymətləndirilməsi bu təmayülün azalmasına kömək edir.

ADDIM 6. Bu bacarıqların tətbiq edilməsi.

Proqramın son addımı sağlam həyat tərzini formalaşdırmaq və aqorafobiyanı dəf etmək üçün əvvəlki addımlarda öyrənilən bacarıqların tətbiqinə əsaslanır. Panika pozuntusunun öhdəsindən gəlməyi və vahiməyə nəzarət etməyi öyrənmək çətin vəziyyətdəki əlamətlərin davam etdirilməsindən daha böyük əhəmiyyət kəsb edir: Bu o deməkdir ki, siz daim başqa bir panika tutmasının olacağı qorxusundan qurtulub həyatınızdan zövq alacaqsınız.

Bu altı addımın adları ola bilər ki, yadınızda qalmasın. Sizə bu addımların yer aldığı bir cədvəl verəcəyəm. Bu addımlarla məşğul olan da iki faydalı məqamı nəzərdən keçirməyimiz yaxşı olar:

Birincisi, bu addımlar sizin panika tutmalarınızın qarşısını almaq məqsədini daşıyır. Unutmayın ki, panika simptomlarına oxşar bəzi

əlamətlər tamamilə normal fizioloji bir halla əlaqədar ola bilər.

İkincisi, bəzi insanların panika tutmalarını başqalarına nisbətən daha asanlıqla dəf edə bildiyi doğrudur. Panikanın ilk simptomlarını hiss etdiyinizdə öyrəndiyiniz üsulları yubatmadan tətbiq etmək vacibdir. Bu bacarıqlar müntəzəm bir şəkildə icra olunduğunda tədricən öz-özünə avtomatik bir hal alacaq və simptomlar şiddətlənmədən əvvəl onların idarə olunması yavaş-yavaş daha da asanlaşacaqdır.

Həkim bunları qeyd etdikdən sonra bir az fasilə verdi:

– İstəyirsiniz, bir neçə dəqiqə dincəlin, sonra birinci addımdan başlayırıq.

ADDIM 1. Panikanı tezləşdirən amillərin tərif edilməsi və vahiməli olduğunuzda onları tanımaq

– Sizə məlumdur ki, bir çox xəstəliklər, maddə və ya hallar vahimə əlamətlərini yaradır. Bu əlamətlər bir-birinə çox oxşadığı üçün vahimənin simptomlarını asanlıqla ayıra bilməzsiniz. Uzun müddət vahimədən əziyyət çəkən insanlar vahimə simptomları ilə fiziki xəstəliklərin əlamətləri arasında fərqi görə bilirlər. Vahimələrdə də fiziki əlamətlər yarandığı üçün bunların konkret bir xəstəlik və ya fiziki bir xəstəliklə əlaqələndirmə meylinin olması normaldır. İnsanlar mücərrəd bir şeyi konkretləşdirdikləri, qeyri-müəyyənliyi müəyyən bir şeyə çevirdikləri zaman vəziyyəti daha asan dərk edir, özlərini daha rahat hiss edirlər.

Ürəyin çırpınması, döş qəfəsində ağrı, nəfəs almaqda çətinlik, baş gicəllənməsi kimi əlamətləri olan bir insanın ürək infarktı keçirdiyini fikirləşməsi məntiqidir. Bunu başa düşmək çətin deyil. Barış bəy, ilk panika tutması baş verəndə sizdə də belə bir fikir yaranmışdı, elə deyilmi?

ADDIM 1. Panikanı tezləşdirən amillərin müəyyənləşdirilməsi və vahimələn-diyiniz zaman onları tanımaq

Stressin mənbələrini və panikanın fiziki və psixi simptomlarını düzgün bir şəkildə incələməyi öyrənmək



ADDIM 2. Həyat tərzinin vahimə və panika tutmalarına təsir edən amilləri

Panika tutmalarının ortaya çıxma ehtimalını azaltmaq üçün həyat tərzini dəyişmək

**ADDIM 3. Panika tutmalarına nəzarət etmək**

Panika tutmalarına nəzarət etmək və aradan qaldırmaq üçün üsulları öyrənmək

**ADDIM 4. Mənasız şeylər barədə fikirləşmə tərzlərini dəyişdirmək**

Negativ fikirləşmə tərzini dəyişdirmək üçün bunları tanımaq, mübarizə aparmaq və öyrənmək

**ADDIM 5. Fiziki əlamətlərə qarşı həssaslığın azaldılması**

“Normal” fiziki hisslərdən qorxmamağı öyrənmək

**ADDIM 6. Bu bacarıqları tətbiq etmək**

Aqorafobiyanı dəf etmək və yeni bir həyat tərzini formalaşdırmaq

ALTI ADDIM Proqramı (Silov və Manikavaşaqar, 1997)

Bəriş bəy:

– Bəli, həyatımda heç vaxt ürək infarktı keçirmədim, ancaq ağılıma ilk gələn şey o oldu ki, bunlar ürək infarktı ilə əlaqədar şeylərdir, – dedi.

– Bu əlamətlərlə qarşılaşan bir çox adam eyni şeyi fikirləşir. Çünki əlamətlər fiziki əlamətlərdir və ilk baxışda bu fikir məntiqli görünür. Müşahidə olunan bu əlamətlərin fiziki bir xəstəliklə bağlı olub-olmadığını anlamaq üçün müayinədən başqa bəzi testlər edilir, lazım gəldiyində bəzi cihazlarla yoxlanılır. Bəzi hallarda fərqləndirmək çətin olduğu üçün hətta xəstəxanada yatanlar belə olur. Sizdə də bəzi analizlər edilmiş və nəticələrin normal olduğu bildirilmişdi.

Həkimlər bir vəziyyətə diaqnoz qoyanda simptomları, müayinə və analizin nəticələrini müəyyən bir sistem və qaydalar çərçivəsində

nəzərdən keçirir. Biz də hisslərimizi təcrübələrimiz əsasında müəyyən bir qaydada qiymətləndirməyə meyllilik. Məsələn, əsəbləşən bir adamın üzü qizarır, üz əzələləri və ümumiyyətlə bədən əzələləri gərilir, səthi və sürətli nəfəs alır, gözlərindən qəzəb yağır və beynində düşməncəsinə fikirlər yaranır. Bunları ona görə deyirəm ki, bir insana “əsəbi” deyə bilmək üçün bu cür əlamətlərin hamısı müntəzəm bir şəkildə özünü göstərməlidir. Bir hissi hamı eyni şəkildə və eyni dərəcədə yaşamaz. Hətta eyni adam eyni hissi fərqli vaxtlarda fərqli forma və dərəcədə keçirə bilər.

Həkim bunları qeyd etdikdən sonra bir az fasilə verdi. Üzünü Barış bəyə tutub ona bir kağız verdi:

– Barış bəy, indi panika tutması baş verəndə sizdə müşahidə olunan ən vacib əlamətləri yazın. Sonra digər panika tutmalarınızda olan ən vacib əlamətlər barədə fikirləşin. Digər tutmalarınızda da fiziki bir xəstəliyinizin olduğu fikri ağılınıza gəldimi?

Bu siyahının əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, siz gələcəkdə panika tutması keçirəndə həmin siyahı bunların vahimə simptomları olduğunu xatırlamağınıza kömək edəcək. Panika tutması zamanı başınıza gələnləri gündəlik şəkildə yazmaq sizin üçün çox lazımlı olacaq. Beləliklə siz panika tutmanızı tezləşdirən faktorları, panika tutmanızın simptomlarını, özünüzü qorumaq üçün nəyi edib–etmədiyinizi, tutmanın necə bitdiyini, dəf etmə səylərinizi, sizə necə təsir etdiyini daha yaxşı görə biləcəksiniz. Başlanğıcda çətin kimi görünsə də, vərdiş halını alanda problem olmayacaq. İndi sizə verəcəyim blankı çoxaldıb istifadə edə bilərsiniz.

Həkim siyirtməsindən bir kağız götürüb Barış bəyə uzatdı:

– Panika tutmalarınız olanda bu blankı doldurun. Blankı doldurmaq və istifadə etməyin iki məntiqli səbəbi var:

Birincisi, bu, sizə gələcəkdə unuda biləcəyiniz vacib məlumatları qeyd etmək imkanı verir və siz daha sonra da bunları araşdırı bilərsiniz. Tutmaları, əlamətlərini daha ətraflı bir şəkildə tədqiq edə bilərsiniz. Yaddaşıınıza arxayın olsanız belə, panika gündəliyini tutmaq daha faydalıdır.

Müşahidə olunan ən mühüm panika simptomlarınız:

1.
2.
3.
4.
5.

İkinci səbəb odur ki, siz diqqətinizi gündəlikdəki suallara yönəldərək onun köməyi ilə cavablarınızı qaydaya salacaqsınız. Siz gündəlik tutaraq mənasız olan “Niyə?” sualının əvəzinə, “Nə baş verir?” və “Necə baş verir?” suallarını verməyə və cavablandırmağa çalışacaqsınız.

Bariş bəy bir az fikirli–fikirli:

– Elə bir yer və ya hal ola bilər ki, yazı bilməyə, onda nə edəcəyik? – deyər soruşdu.

– Elə halda mümkünsə, səsinizi yazı bilərsiniz. Əgər belə bir şərait yoxdursa, əlinizə ilk imkan düşən kimi yazı bilərsiniz. Yeri gəlmişkən, bu blankı yanınızda gəzdirməyiniz yaxşı olar. Panika gündəliyində vəhimi əlamətlərini yaradan halların mümkün olduğu qədər xarakterik şəkildə təsvir edilməsi yaxşı olar. Burada məqsəd sizin panika tutmalarınızı sürətləndirən faktorların xüsusi növlərini müəyyən etməkdir. İki həftə əvvəl biz bunları müzakirə etmişdik, ona görə də qısaca bəhs edəcəyəm. Bir-birinə bənzəyən halları və ya faktorları belə qruplandırma bilərsiniz:

– Uzaqlaşmanın mümkün olmadığı hallar: Bu qrupda, lazım olduqunda uzaqlaşmanın mümkün olmadığı və ya çətin olduğu hallar yer almalıdır. Hallar arasında bir əlaqə olmaya bilər, lakin yaşadığınız vəziyyət eynidir: Həddindən artıq izdihamlı yerlərdə, hipermarketlərdə, stadionda, təyyarədə və ya qatarda olmaq kimi.

PANİKA GÜNDƏLİYİ

Tarix: Başlama vaxtı: Bitmə vaxtı:

Panika səviyyəniz (birini dairəyə alın): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Müşahidə olunan əlamətlər (fikir, hiss, davranışlar şəklində ayrı-ayrılıqda yaza bilərsiniz):

Fiziki əlamətlər:

Fikirlər:

Hisslər:

Davranışlar:

Tutmanın növü: () Gözlənilən, () Vəziyyətlə əlaqədar, () Qəflətən (öz-özünə),

Harada idiniz?

Tək idiniz və ya yanınızda kimsə vardı?

Tutmadan əvvəl nə barədə fikirləşirdiniz?

Bu tutmanın sonunda sizinlə nə baş verdiyindən/ verəcəyindən qorxdunuz/ qorxurdunuz?

Qorxulara reaksiyanız necə oldu?

Nəfəs almağınız necə idi?

Özünüzi sakitləşdirmək üçün nə edirsiniz?

Özünüzi qorumaq üçün nə etməlisiniz? (Uzaqlaşmaq, diqqəti daşımaq, dəstək olan insan və ya əşya şəklində)

Tutmanız necə bitdi?

Tutmanın sonundahəqiqətsizinlə nə baş vermişdi?

Olacağından qorxduğunuz şey həqiqətdə baş verməyibsə, bunda nələrin təsiri olmuşdur?

Bu tutmaya qarşı sizin reaksiyanız nə qədər adekvat idi?

Gələcəkdə yeni bir tutma baş verərsə, indikindən fərqli olaraq nəə bir şey etmək istərdinizmi?

Panika gündəliyi Karbonellə (2004) əsasən hazırlanıb:

Gözlənilən: Qorxdığınız hər hansı bir vəziyyət barədə fikirləşəndə panika tutmasının baş verməsi,

Vəziyyətlə bağlı: Qorxdığınız bir vəziyyətə düşəndə panika tutmasının baş verməsi,

Qəflətən (öz-özünə): Qorxduğunuz bir vəziyyət barədə fikirləşmədiyiniz və ya qarşılaşmadığınız halda qəflətən panika tutmasının baş verməsi.

– *Utanma:* Panika pozuntusu olan şəxslər həm tutma halına görə utana bilərlər, həm də başqalarının onların vəziyyətlərini hiss etmələrinə çox həssas olurlar. Kiminsə onlara diqqətlə baxması onların vəhiməsini artırır. Bu da panika tutmalarını sürətləndirə bilər.

– *Yardım ala bilməmə ehtimalı:* Panika pozuntusu olanlar istəyirlər ki, tutma baş verəndə onlara yardım göstərilsin. Buna görə də dəstək olan adamın yanında və ya onlara yardım göstərilə biləcək bir yerin (məsələn xəstəxana kimi) yaxınlığında özlərini daha rahat hiss edərlər.

– *Dəli olmaq qorxusu:* Bəzi insanlar fikirləşə bilər ki, panika tutması onlar ya özlərindən gedənə, ya dəli olana və ya ürək infarktı keçirənə qədər davam edəcək. Bu cür fikirlər sizin simptomları daha da pisləşdirər, tutma müddətini uzada və ya başqa bir tutmanı sürətləndirə bilər.

– *Özünə nəzarəti itirmək:* Bu qrupda panika tutması baş verən zaman insanın özünə nəzarəti itirib qərribə hərəkətlər etməsi və başqalarına ziyan verməsi kimi xüsusiyyətlər yer alır. Həqiqətdə bu cür ehtimalların olması mümkün deyil.

Buraya qədər danışdıqlarımız proqramın ilk addımıydı. Barış bəy yaxşı olar ki, sizə verdiyim blankları doldurasınız. Panika gündəliyi də həmişə yanınızda olsun. Bunlar sizin tutmalar və onlarla bağlı məlumatlarınızı daha da zənginləşdirəcək. Panika tutmalarının bitməsi üçün mümkün olduğu qədər çox məlumatlı olmağın vacibliyi barədə danışdıqlarımızı da unutmayın.

7

Həyat tərziniz həlledici amildir, rahatlanma (relaksasiya) üsulları**ADDIM 2. Vahiməyə və panika tutmalarına təsir edən həyat tərzini amilləri**

Həkim Bəriş bəydən panika tutmalarının ən vacib əlamətlərini yazıb – yazmadığını, əvvəlki tutmalar əsasında panika gündəliyi blankını doldurub – doldurmadığını soruşdu.

Bəli, doldurmuşdu.

– Çox gözəl, gələcəkdə bunların xeyrini görəcəksiniz. Dərmanınızı da vaxtlı-vaxtında qəbul edirsinizmi?

– Edirəm, ancaq cinsi istəyim heç yoxdur, – dedi bir az başını əyərək. – Sanki dünyada heç elə bir şey yoxdur. Bir də iştahım bir az artıb.

– Cinsi istəksizlik tez-tez rast gəlinən kənar təsirlərdən biridir, – dedi həkim. – Bunun müvəqqəti xarakter daşdığını, həmişəlik olmadığını bilmək bəlkə sizi bir az sakitləşdirər. İştahınızın artması kökəlməyinizə səbəb ola bilər. İdmanla da bunu həll edə bilərsiniz.

Bəriş bəy heç nə demədi, Zeynəb xanıma baxdı, o da bir şey demədi. Həkim davam etdi:

– Bu həftə həyat tərzinizin sizin tutmalarınıza təsiri haqqında danışacağıq. Stressiz həyat yoxdur, bunu bilirsiniz və yaşayırsınız. Vacib olan odur ki, siz həyatın bu stressli hadisələrinin öhdəsindən gələ bilərsiniz. Stressli bir həyat tərzini həssas insanlarda vahimə və panika tutmalarının yaranmasına səbəb ola bilər. Həyatdakı stresslər panika simptomlarının davam etməsinə də yol açır. Panika simptomları ortaya çıxdıqdan sonra həyatın stressləri ilə bacarmaq daha çətin ola bilər. Gündəlik həyatın stressləri panika pozuntusunun sağalma prosesini uzadar və ya maneçilik törədir. Bir insan kimi stressdən qaça bilməyəcəyinizə görə, həyatın stressli hadisələrinə qarşı müqavimətinizi artırmaq və gərginlikdən xilas olmağa çalışmaq daha real bir yoldur.

Əvvəlki həftələrdə stressin təsirləri barədə danışmışdıq. Stressin mənbələri psixi və ya fiziki olur. Psixi mənbəli stresslər özünüzlə, ailə-

nizlə, işinizlə, digər insanlarla münasibətlərinizlə əlaqədardır. Bunlar sizdə hədsiz narahatlıq yarada bilər. Bu narahatlıq yeni bir panika tutmasını yarada və ya panika tutmasına nəzarəti çətinləşdirər. Fiziki mənbəli stress idmanla az məşğul olanda, düzgün qidalanmayanda və yaxşı yata bilməyəndə müşahidə olunur. Əgər fiziki olaraq sağlamısınızsa, stressə qarşı daha dözümlü olacaqsınız. Əks təqdirdə siz stressə qarşı daha həssas olacaq, yorğunluq və narahatlıq hiss edəcəksiniz. Məsələn bu nöqtəyi nəzərdən baxdığınızda bədən və beyin arasında yaxın bir əlaqə olduğunu görə bilərsiniz. Hər iki sahə daimi qarşılıqlı əlaqə içərisindədir və bir-birinə təsir edir. Həyatınızdakı stressli hadisələr eviniz, işiniz, maddi vəziyyətiniz, idman edib–etməməyiniz, qidalanma şəkli və yuxu rejimi ilə bağlı ola bilər. İndi bunları nəzərdən keçirək və baxaq görək, siz nə edə biləcəksiniz. İstəyirsinizsə, evdən başlayaq. Barış bəy, ev sizin üçün hansı mənalara ifadə edir?

Barış bəy bir az fikirləşdi. Ev onun üçün rahatladığı, xoşbəxt olduğu bir yerdir.

– Mən evinə və ailəsinə çox bağlı bir insanam. Evimi sevirəm, evimdə yoldaşım və qızım ilə xoşbəxt oluram. Qızım ilə oynayırəm, vaxtım çox yaxşı keçir. Yeri gəlmişkən, məktəbdən kənarda demək olar ki bütün vaxtı evimdə oluram.

– Yaxşı, ümumi olaraq desək, eviniz sizin üçün rahat, şən, gündəlik həyatın çətinliklərindən uzaqlaşdığınız bir yerdir. Saray kimi bir evinizin olması vacib deyil. Vacib olan sizin evinizdə stressiz və xoşbəxt olmağınızdır. Bu mənada sizin bir probleminiz yoxdur. Ümumiyyətlə evdə stress yaradan bir mühitin olması insanların bunu dəf etmə gücünü azaldır. İşinizlə əlaqədar bir problem varmı?

– Xeyr, peşəmi istəyib seçmişəm, müəllimliyi və ədəbiyyatı sevirəm. Düşünürəm ki, işimi də yaxşı bacarıram.

– Çox gözəl, insanların hansı işlə məşğul olduqları, bundan nə qədər həzz aldıkları, nə qədər müvəffəqiyyətli olduqları vacibdir. İş yerindəki münasibətlər də ən az bunun qədər əhəmiyyətlidir. Belə başa düşürəm ki, sizin iş yerinizdəki insanlarla da münasibətlərinizdə bir problem yoxdur.

– Yox.

– Maddi vəziyyətinizin elə də qənaətbəxş olmadığını demişdiniz. Eve kifayət qədər pulun gəlməməsi də stress mənbəyi ola bilər. Pulun kifayət qədər olmaması ilə yanaşı həyat yoldaşlarının xərcləmə ilə bağlı prioritetlərin müxtəlif olması da konflikt yarada bilər.

Barış bəy yerində qurcalandı, həkim bunu görüncə dayandı:

– Həkim, əvvəl sizə deməmişdim, çünki elə də vacib olmadığını fikirləşirdim. İlk panika tutması baş verməmişdən əvvəlki gün gecə yoldaşım ilə bu mövzuda mübahisə etmişdik. Bunu sizə indi deyirəm, bəlkə vacib ola bilər.

– Düzdür, sizin şəxsi xarakterinizi də nəzərə alsaq, bu mübahisə sürətləndirici faktor ola bilər. Bu cür mübahisələr stress yarada bilər.

Həkim bir az fasilə verdi. Deyəsən, başqa bir mövzuya keçmək istəyirdi:

– İndi idmanın əhəmiyyəti barədə məlumat vermək istəyirəm. Belə müəyyən edilib ki, müntəzəm olaraq idmanla məşğul olmaq beyində bəzi hormonların ifraz olunmasını artırır və bu da insanları sakitləşdirir. Müntəzəm məşqlər yuxunun da qaydaya düşməsinə təmin edir. İdman yeni insanlarla tanışlıq, ictimai fəallığımızın inkişafı baxımından bizim üçün yeni imkanlar yaradır. Üstəlik başqa insanlarla ictimai ünsiyyət, vahimə səviyyəsini də azaldır. Barış bəy, siz idmanla müntəzəm məşğul olursunuzmu?

– Xeyr, – deyər Barış bəy cavab verdi. – Xeyri barədə oxumuşam, bilirəm, amma məşğul olmuram. Həm də imkan olmur.

– Əgər istəsəniz bu imkanı yarada bilərsiniz, sizin əlinizdədir. Məsələn, evinizin yaxınlığında gəzintiyə çıxə bilərsiniz.

– Mümkündür, – dedi Barış bəy. Sanki cinayət yerində yaxalanan adam kimi bir az utanmışdı, deyəsən bu barədə çox danışmaq istəmirdi.

– Siz müntəzəm olaraq idmanla məşğul olmadığınız üçün evinizin yaxınlığında gəzintiyə çıxə bilərsiniz. Aparılan müayinələrin nəticələri də normal olduğuna görə təkrar yoxlanmağınıza ehtiyac yoxdur. Mümkünsə özünüə bir yol yoldaşı tapın. Əgər imkan varsa hər gün eyni saatda gəzintiyə çıxın. Əvvəl qısa məsafələrdən başlayın, sonra yavaş-yavaş məsafəni və bilavasitə vaxtı artırın. Görəndə ki, fiziki cəhətdən səhhətiniz daha yaxşı olub və dözümlülüyünüz artıb, bu məşqləri davam et-

dirmə arzunuz da çoxalacaq. Ancaq bir məsələ var, Zeynəb xanım bir müddət evdə tək qalmalı olacaq. Bunu edə bilərsinizmi?

Barış bəy Zeynəb xanıma baxdı, baxışlarından hiss etdi ki, onunla razıdır:

– Edə bilərəm, hətta dərhal başlayaram.

– Elə isə indi qidalanma mövzusunda keçə bilərik. Düzgün və sağlam qidalanma stresslə mübarizədə əhəmiyyət daşıyır. Rejimlə qidalanmaq xüsusilə qanda şəkərin miqdarının tənzimlənməsi baxımından əhəmiyyətlidir. Şəkəri bol olan qidalarla qidalanmanın nəticəsi qanda şəkərin səviyyəsinin azalmasıdır. Qanda şəkərin miqdarının azalması başgicəllənmə, müvazinətin itməsi, tərləmə, ürəyin sürətli döyünməsinə səbəb ola bilər. Gördüyünüz kimi, bunlar panika tutmasının əlamətlərinə bənzəyir. Bu əlamətlərlə qarşılaşan insan səhvən bunları panika tutmasının başlanğıcı kimi yozar; belə halda başqa bir panika tutması da yarana bilər”.

Həkim bu yerdə bir az fasilə verdi. Bir neçə saniyə sonra üzünü Barış bəyə tutub:

– Sizin siqaret çəkmədiyinizi və spirtli içki qəbul etmədiyinizi bilirəm, orada bir problem yoxdur. Çay və qəhvə ilə aranız necədir?

– Məktəbdə də, axşam evdə də çay içirəm. Bəlkə bir az çox içirəm deyə bilərəm.

– Çoxlu çay, qəhvə, kola içmək qıcıqlandırıcı təsir göstərir və panika tutması riskini artırır, hətta başqa bir panika tutmasını sürətləndirə bilər. Bu maddələrin və hətta soyuqdəymə əleyhinə dərmanların, öskürəyə qarşı bəzi siropların da tərkibində kafein olur. Qəhvə güclü bir qıcıqlandırıcıdır və qısa vaxt ərzində iki-üç fincan içilərsə qandakı adrenalinin miqdarı iki dəfə yüksələ bilər. Adrenalinin bədənimizə təsirləri haqqında daha əvvəl danışmışdıq.

Çoxlu miqdarda şokolad da, xüsusilə əgər ona qarşı çox həssassınızsa, eyni şəkildə panika tutması riskini artırır. Siqaret qıcıqlandırıcı təsirə sahibdir və vahiməni artırır. O cümlədən spirt panika tutmalarının yaranmasında təsirli bir maddədir. Kokain və həşiş kimi asılılıq yaradan maddələr də panika tutmalarını sürətləndirə bilər. Bu məlumatlara əsasən, çayın miqdarını normal səviyyəyə qədər azaltmağınızın sizə

xeyri olar.

Bundan başqa sağlam qidalanmada kifayət qədər tərəvəz və meyvə yemək vacibdir. Çoxlu maye, xüsusilə su içmək faydalıdır. Bu mövzuyla bağlı başqa bir şey soruşmaq istəyirsinizmi?

–Yox, – deyər Zeynəb xanım cavab verdi. – Əgər çayın miqdarını da qaydaya salsaq, bir problem olmamalıdır.

– Elə isə yuxu mövzusuna keçə bilərik. Lazımi qədər və rahat bir yuxu hər kəsin fizioloji bir tələbatıdır. Bu tələbatın müddəti adamdan adama dəyişir. Ümumiyyətlə isə bir yuxu müddəti 6–9 saat arasında olur. Lakin vacib olan yuxunun müddəti deyil, onun keyfiyyətidir, yorğunluğu aradan qaldırmasıdır. Əgər siz oyananda özünüzdü gümrah və rahat hiss edirsinizsə, bu o deməkdir ki, siz yuxudan doymusunuz. Belə olan halda yuxunun müddətinə heç fikir verməyin. Normadan az və ya çox yatmaq insanın özünü narahat, əzgin hiss etməsinə, diqqətinin dağınıq olmasına səbəb ola bilər. Panika tutmaları da yuxu rejimini poza bilər. Barış bəy, panika tutmalarından sonra yuxu rejiminizdə bir dəyişiklik olubmu?

– Bəli, panika tutması ehtimalı və yuxuda da tutmanın baş verəcəyi fikri yuxuya getməyimdə çətinlik yaradır. Bəzən yuxum parçalanır, lakin yenidən yuxuya gedə bilirəm. Səhərlər özümü tam gümrah, yuxudan doymuş kimi hiss etmirəm. Yuxudan bir az yorğun, əzgin qalxıram.

– Yuxunuzu qaydaya salmaq üçün yuxu gigiyenasına riayət etmək lazımdır. Bu mövzuda bəzi təkliflərim ola bilər:

– Özünüzdü yatmağa məcbur etməyin. Hər gün eyni saatda yatmağa çalışın.

– Çalışın, yataq otağınız rahat olsun, səs–küy, işıq, televizior olmasın. Yatağınız çox sərt və ya çox yumşaq olmamalıdır.

– Yatmağınıza yaxın saatlarda siqaret, çay, qəhvə, kola kimi qıcıqlandırıcı maddələrdən və spirtli vasitələrdən uzaq durun.

– Günün stresslərindən uzaqlaşmağa, onları unutmağa çalışın.

– Yatmamışdan əvvəl ilıq duş qəbul edərək rahatlamağa cəhd edə bilər və bir stəkan ilıq süd içə bilərsiniz.

– Yatmadan əvvəl musiqiyə qulaq asa bilərsiniz.

– Rahatlamaq üçün məşğələlər edə bilərsiniz.

Bunlar keyfiyyətli bir yuxunu təmin edə bilər və panika tutmalarınız-

da da xeyri olar.

– Bir şey soruşmaq istəyirəm, – dedi Barış bəy. – Rahatlamaq üçün məşğələ barədə əvvəl heç danışmamışdıq, bunu necə edə bilərəm görəsən?

– İstər psixi, istərsə də fiziki baxımdan rahatlamaq hər kəsə lazımdır. Rahatlamaq üçün bir az vaxt ayırıb xoşladığınız işləri etmək vacibdir. Hər kəsin rahatlamaq metodu fərqli ola bilər. Məsələn, bəzi insanların balıq tutmaq, bəzilərinin torpaqda əkib–becərmək işləri, bəzi insanların isə kinoya getməkdən xoşu gəlir. Hansı işlə məşğul olmağınızdan çox gördüyünüz işlərin nə qədər ürəyinizə yatdığı və sizi nə qədər rahatlaşdırdığı daha əhəmiyyətlidir. İndi yuxuyla bağlı tətbiq edə biləcəyimiz iki metoddan bəhs edəcəyəm. Yatmadan əvvəl bunları edə bilərsiniz. Gələn həftə də bəzi rahatlama metodları barədə məlumat verəcəyəm. Bu həftə danışmaq istədiyim metodlar tənəffüs məşğələsi və progressiv əzələ boşaltma metodlarıdır.

Tənəffüs məşğələsi

– Tənəffüs məşğələsi panika tənəffüs metodu kimi də tanınır. Bu metodu panika tutması baş verəndə, çox stressli vəziyyətlərdə, normal gündəlik həyatdakı stresslərdə və hər yerdə asanlıqla tətbiq edə bilərsiniz. Bu hərəkətləri ardıcıl şəkildə yerinə yetirməyiniz kifayət edəcəkdir:

1. Burnunuzla yavaş-yavaş və dərindən nəfəs alın.
2. Yavaş-yavaş altıya qədər sayaraq nəfəsinizi içinizdə tutun.
3. Sanki yüngülcə fit çalırmış kimi səkkizə qədər sayaraq nəfəsinizi ağzınızla buraxın.
4. Bu şəkildə nəfəs alıb vermə hərəkətini 5–10 dəfə təkrarlayın.

Tənəffüs məşğələsini panika tutmasının baş vermədiyi vaxtlarda da səhər və axşam edə bilərsiniz.

Progressiv əzələ boşaltma metodu

İkinci metod progressiv əzələ boşaltma metodudur. Sizə bu metoddan necə istifadə edəcəyinizi başa salacağam. Ola bilər ki, yadınızda qalmasın. Ona görə də sizə əsas hərəkətlərin qeyd olunduğu bir kağız verəcəyəm. Əvvəl əsas xüsusiyyətlər barədə danışmaq istəyirəm. Bu me-

todda da məqsəd rahatlamanı təmin etmək və stress əlamətlərini azaltmaqdır. Bu, orta hesabla təxminən 20 dəqiqə vaxt aparır. Əgər gündə iki dəfə tətbiq edilərsə, daha yaxşı nəticə əldə olunar. Metodun faydasını görmək üçün bir neçə həftə gözləmək lazım gələ bilər. Elliot və Smitə (2010) görə mərhələlər bunlardır:

1. *Səssiz və rahat bir yer seçin:* Oturmaq və ya uzanmaq üçün səssiz və rahat bir yer tapın. Gözlərinizi yumun, yummasanız da olar. Əgər evdəsinizsə, ailə üzvlərinizə tapşırı ki, təxminən 20 dəqiqə sizi narahat etməsinlər.

2. *Dərindən nəfəs alın, nəfəsinizi tutun, gərginliyin yox olduğunu xəyal edin:* Gözlərinizi yumun, bütün diqqətinizi nəfəs alıb verməyə yönəldin. Dərindən bir dəfə nəfəs alın, havanı qarnınıza doldurun. Nəfəsinizi 3-4 saniyə tutun, sonra yavaşca buraxın. Nəfəsinizi buraxanda bədəninizdəki bütün gərginliyin getdiyini xəyal edin. Bunu üç dəfə təkrar etdikdən sonra bütün bədəninizin boşaldığını hiss edin.

3. *Əllərinizi sıxın və sonra boşaldın:* Barmaqlarınızı yumruq şəklində bükün. Gərginliyi hiss edin və təqribən 6-10 saniyə eləcə saxlayın. Sonra buraxın və boşaldın. Təxminən 10-15 saniyə boşalmanı hiss edin.

4. *Qollarınızı gərginləşdirin və sonra boşaldın:* Qollarınızı təxminən çiyin səviyyəsinə qədər qaldırın və əzələlərinizi gərgin şəkildə saxlayın. Əmin olun ki, qol əzələləriniz gərilməmiş vəziyyətdədir. Qısa bir müddət belə gərgin vəziyyətdə qalın, sonra aşağı salın. Gərginliyin yox olduğunu və boşalmanı hiss edin.

5. *Çiyinlərinizi qaldırın, gərgin halda saxlayın və sonra boşaldın:* Sanki bir tısağa öz qabığına girmiş kimi çiyinlərinizi qaldırın. Gərgin şəkildə saxlayın və sonra buraxın. Təxminən on-on beş saniyə boşalmanı hiss edin.

6. *Kürəyinizin yuxarı hissəsindəki əzələləri gərgin vəziyyətə gətirin və boşaldın:* Çiyinlərinizi arxaya doğru çəkin və kürək sümüklərinizi bir-birinə yaxınlaşdırın. Bir müddət gərgin vəziyyətdə qalın, sonra sərbəst buraxın.

7. *Bütün üzünüzü gərginləşdirin:* Alınınızı və çənənizi sıxın, gözlərinizi və qaşlarınızı sıxın, dodaqlarınızı və dilinizi gərgin halda saxlayın. Gərginliyi tədricən artırın və eləcə saxlayın, sonra boşaldın.

8. *Boynunuzun arxasını gərgin hala gətirin və boşaldın:* Boynunuzu yavaşca arxaya doğru qatlayın, onun arxasındakı əzələlərin yığıldığını hiss edin. Gərgin vəziyyətdə saxlayın, sonra boşaldın. Rahatlaşmanın artdığını hiss edin.

9. *Boynunuzun ön tərəfindəki əzələləri gərginləşdirin və sonra boşaldın.* Aramla çənənizi sinənizə doğru yaxınlaşdırın. Boyun əzələlərini gərgin hala gətirin, gərginliyi artırın, beləcə saxlayın; sonra boşaldın. Gərginliyin azaldığını hiss edin.

10. *Mədə və sinə əzələlərini gərgin hala gətirin, gərginliyi davam etdirin; sonra boşaldın.*

11. *Kürəyinizi yay kimi gərginləşdirib sonra boşaldın:* Kürəyinizi yay kimi gərgin vəziyyətə gətirib, kürək əzələlərinizi gərgin saxlayın. Gərginliyi yavaşca artırın və bunu davam etdirin. Özünüzü həddindən artıq gücə salmayın, sonra boşaldın.

12. *Omba əzələlərinizi gərginləşdirib boşaldın:* Əyləşdiyiniz stuldan yüngülcə qalxıb ombalarınızı gərgin vəziyyətə gətirin. Gərginliyi davam etdirin. Sonra gərginliyi azaldın və boşalmanı artırın.

13. *Bud əzələlərinizi gərginləşdirib sonra boşaldın:* Bu əzələləri gərgin vəziyyətə gətirib eləcə saxlayın. Sonra boşaldın və gərginliyin azaldığını hiss edin. Boşalmanın artdığını və yayıldığını hiss edin.

14. *Baldırlarınızı gərgin hala gətirin və boşaldın:* Ayaq barmaqlarınızı yuxarıya doğru qaldıraraq baldır əzələlərinizi gərgin vəziyyətə gətirin. Gərginliyi davam etdirin, sonra boşaldın.

15. *Barmaqlarınızı yavaşca bükün, gərgin vəziyyətdə saxlayın və sonra boşaldın.*

16. *Bütün bədəninizi nəzərdən keçirin:* Bu məşqə başladıqdan sonra özünüzü əvvəlkindən daha yaxşı hiss edib–etmədiyinizə fikir verin. Bədəninizdə gərgin əzələlərin olduğunu hiss etdiyinizdə o bölgələr üçün boşalma hərəkətini təkrarlayın.

17. *Boşalma hissindən həzz almaq üçün bir neçə dəqiqə vaxt ayırın:* Boşalmanın bədəninizin hər əzələsinə yayıldığını hiss edin. Bədəninizin reaksiyalarını müəyyənləşdirin, hisslərinizin qarşısını almağa çalışmayın. Özünüzü hazır hiss edəndə gözlərinizi açın və gündəlik həyatınıza qayıda bilərsiniz. Əgər bu məşqi yatmamışdan əvvəl etmisinizsə, yatma-

ğa hazırlaşın.

Həkim bütün bunları danışdıqdan sonra bir az fasilə verdi və:

– Barış bəy, bunları etmək sizin üçün çətin olarmı? – deyər soruşdu.

Barış bəy bir az fikirləşdi:

– Çətin deməzdim, ancaq bir az detalları çoxdu. Çətinlik çəkəcəyimi güman etmirəm, ancaq fikirləşirəm ki, ardıcılığını çaşıdır bilərəm.

Zeynəb xanım müdaxilə edib üzünü Barış bəyə tutaraq:

– Həkim bütün bu maddələri sənə yazılı şəkildə verəcək, ona görə də problem olmaz, – dedi.

Həkim kağızı Barış bəyə verdikdən sonra:

– Əvvəl-əvvəl kağıza baxaraq edəcəksiniz, sonrakı həftələrdə buna ehtiyacınız olmayacaq, – dedi. Sizdən istəyim panika gündəliyini tutmaq və bu proqressiv əzələ boşalma metodunu tətbiq etməkdir. Gələn həftə altı addım proqramına davam edəcəyik.

Proqressiv əzələ boşaltma metodu

1. Səssiz və rahat bir yer seçin.

2. Dərindən nəfəs alın, nəfəsinizi tutun, gərginliyin yox olduğunu düşünün:

3. Əllərinizi sıxın və sonra boşaldın:

4. Qollarınızı gərginləşdirin və sonra boşaldın.

5. Çiyinlərinizi qaldırın, gərgin halda saxlayın və sonra buraxın.

7. Bütün üzünüzü gərginləşdirin.

8. Boynunuzun arxasını gərgin hala gətirin və boşaldın.

9. Boynunuzun ön tərəfindəki əzələləri gərginləşdirin və sonra boşaldın.

10. Mədənizdəki və sinənizdəki əzələləri gərgin hala gətirin, gərginliyi davam etdirin, sonra boşaldın.

11. Kürəyinizi yay kimi gərginləşdirib sonra boşaldın.

12. Omba əzələlərinizi gərginləşdirib boşaldın.

13. Bud əzələlərinizi gərginləşdirib boşaldın.

14. Baldırlarınızı gərgin hala gətirin və boşaldın.

15. Barmaqlarınızı yavaşca bükün, gərgin vəziyyətdə saxlayın və sonra boşaldın.

16. Bütün bədənizi nəzərdən keçirin.

17. Boşalma hissindən həzz almaq üçün bir neçə dəqiqə vaxt ayırın.

Sabah həkimlə yenidən görüşməliydilər. Görüşdən əvvəl vəziyyəti müzakirə etmək istəyirdilər. Özləmin yanında xəstəlik barədə danışmaq üçün belə qərara gəldilər ki, dərstdən sonra görüşüb söhbət etsinlər. Evlərinin yaxınlığında yerləşən bir çay evində görüşdülər.

Barış bəy Zeynəb xanımın yanağından öpərək:

– Gəl əzizim, belə oturaq, – dedi.

Barış bəy ətrafına baxdı, gənclər çay içib söhbət edir, iki adam şən halda nərd oynayır, bir qadın qəzetdəki krossvordu həll edir, başqa bir qadın uşağına nəsə izah edirdi. “Bahar gəlib, təbiət də, insanlar da canlanıb”, – deyə fikirləşdi. Yoldaşına baxdı, “tərəvətli görünür, sanki dərisi də yenilənmiş kimidir” deyə öz-özünə fikirləşdi. Ofisiantdan çay istədilər.

Zeynəb xanım:

– Barış, əzizim, ümumiyyətlə, mənə getdikcə yaxşılaşırsan, nə deyirsən?

– Mən də elə olduğunu fikirləşirəm. Deyəsən, müalicə bir az uzun çəkəcək, təkcə problem mənə budur.

– Təki sən yaxşı ol, eybi yoxdur, qoy uzun olsun.

– Əvvəlkinə nisbətən artıq özümü təhlükədə hiss etmirəm. Mənə elə gəlir ki, bir daha tutma baş verməyəcək, bir tərəfdən də beynimin dərinliklərində elə bir hiss və fikir var ki, hər an bir tutma keçirəcəyəm.

– Ümid edirəm ki, bir daha olmaz. Mən də o qorxulu anları yenidən yaşamağını istəmirəm. Xatırlayırsan, evdəki tutma necə dəhşətliydi?

– Əlbəttə, heç unuda bilirməmi? Lakin ilk tutma sanki daha qorxuluydu. Sanki ölümü yaşadım, bir an ağılıma gəldi ki, ölürəm.

Zeynəb xanım maraqla:

– O daha şiddətli idi? – deyə soruşdu.

Ürəyim çox sürətlə döyünürdü, sanki boğulurdum, nəfəs ala bilmirdim, tərləmə, ölüm qorxusu, titrəmə, halsızlıq, ən pisi də çarəsizlik.

– İndi tutmalar və onların səbəbləri haqqında daha məlumatlıyıq. Əlimizdə silahlarımız var.

– Əslində, – dedi Barış bəy və bir az gözlədi, – hətta indi belə gizli bir qorxu var içimdə, birdən burada tutma baş verərsə, nə edərim?

O an Barış bəy üzünü turşutdu, çətinliklə:

– Ürəyim, – deyə bildi. Önə doğru əyildi, sağ əlini ürəyinin üstünə qoydu. – Yəqin yenə olur. Bədənimə istilik gəldi.

Zeynəb xanım təşviş və qorxuyla yerindən qalxdı:

– Barış, Barış, əzizim, nə baş verir?!

– Ürəyim sıxılır, sanki boğuluram, – deyib bir tərəfdən də köynəyinin yuxarı düyməsini açmağa çalışırdı.

Zeynəb xanım düyməni açdı:

– Nə etməyimi istəyirsən? – deyə soruşdu.

Barış bəy çətinliklə:

– Heç bir şey, – deyə bildi. Ətrafına baxdı, insanlar vardı, lakin tam mənasıyla nə baş verdiyini, harada olduğunu qavraya bilmirdi.

Vəziyyəti görən yan tərəfdəki gənclər dərhal yerlərindən qalxıb:

– Bacı, nə olub, nə edə bilərik? İstəyirsiniz təcili yardıma zəng edək, – dedilər.

Zeynəb xanım bir gözü Barış bəydə:

– Təşəkkür edirəm, indi keçib gedər, siz oturun, – dedi. Üzünü Barış bəyə tutub:

– Barış əzizim, tənəffüs məşğələsini etməyə çalış. Burnundan nəfəs alıb içində saxla. Bu, bir panika tutmasıdır, sənə zərər verə bilməz və ötüb keçəcək. Bilirsən, qanında adrenalinin miqdarı artıb. Lütfən dərin-dən nəfəs almağa çalış və içində saxla.

Bu vaxt ofisiyent yaxınlaşıb:

– Bacı, odekolon gətirim? – deyə soruşdu.

– Təşəkkür edirəm, – dedi Zeynəb xanım, – ehtiyac yoxdur.

Barış bəy tənəffüs məşğələsi etməyə çalışırdı.

Bu səylərin nəticəsində Barış bəyin tənəffüsü yavaş-yavaş qaydaya düşürdü.

– İndi özünü daha yaxşı hiss edirsən, əzizim? – deyə Zeynəb xanım soruşdu.

– Bəli, narahat olma. Bax keçib getdi. Artıq mənə zərər verə bilməyəcəyini, niyə və necə baş verdiyini bilirəm. Əvvəlkinə nisbətən daha yüngül oldu sanki, yenə də çox pis idi; öləcəyimi fikirləşdim.

– Yaxşı, canım, bir az dincəl, sonra yavaş-yavaş gedərik.

– Oldu, Zeynəbim, təşəkkür edirəm. Nə yaxşı ki, sən yanımdaydın.

8

Panika tutmasına nəzarət edə bilərsiniz**ADDIM 3. Panika tutmalarına nəzarət etmək**

Əvvəlki həftələrdə olduğu kimi bu həftə də Bəriş bəylə Zeynəb xanım həkimə birlikdə gəlmişdilər. Bəriş bəy artıq gözləmə salonunda narahat olmur, hətta həkimə həvəslə gəlirdi. Maddi cəhətdən çətinliklər olsa da, buradakı görüşlərin faydalı olduğuna və gələcəkdə də ona köməyi dəyəcəyinə inanırdı. Həkimin ona vaxt ayırması, maraqlanması, edəcəkləri işlər barədə ətraflı məlumat verməsi həm xoşuna gəlir, həm də özünə inamı artırır.

Bəriş bəy həkimin otağına daxil olanda rahat idi, dünənki vəziyyətindən əsər-əlamət qalmamışdı. Həkim həmişəki kimi onları gülər üzlə qarşılayaraq:

– Xoş gəldiniz, – dedi.

Hər ikisi birdən – “Xoş gördük”, – dedilər.

Həkim Bəriş bəyə baxaraq:

– Belə güman edirəm ki, dərmanınızı mütəmadi olaraq içirsiniz. Panika gündəliyini necə tutursunuzmu? – deyə soruşdu.

– Bəli həkim, gündəliyi yanımda gətirmişəm, buyurun. Dərmanımı da mütəmadi olaraq içirəm, heç unutmuram.

Həkim panika gündəliyini götürüb nəzərdən keçirməyə başladı:

– Burada yazılana görə, bir dəfə panika tutması keçirmisiniz, üstəlik bu, dünən olub. Dərəcəsini altı olaraq göstərmisiniz. İlk tutmalarınızda olduğu kimi, fiziki və psixi əlamətlər ön planda olub. Başlama forması vəziyyətlə əlaqədər imiş. Siz panika tutmasının əlamətləri barədə danışanda və Zeynəb xanımla bir yerdə olanda, “Əgər ... ?” formasında fikirlər gəlib ağlınıza. Qorxmusunuz ki, tutma sizə pis təsir etsin. Tənəffüs məşğələsini edərək rahatlanmağa çalışmışınız. Bu, yaxşı bir haldır. Qanınızda adrenalinin artıdığını və bu simptomların bununla bağlı ola biləcəyini də fikirləşmişiniz. Diqqətinizi ətrafda baş verən hadisələrə yönəltməyə çalışmışınız. Qaçmağa cəhd etməmişiniz. Tutmanızın şiddəti getdikcə azalıb və özbaşına keçib gedib. Bilirsiniz, vaxtaşırı bu cür vəziyyətlə qarşılaşa bilərsiniz. Tutma olduğu zaman hiss etdiyiniz bu əlamətlərin nəticəsində nə infarkt keçirmisiniz, nə də ağlınızı itirməmişiniz. Sağ–salamatsınız.

Barış bəy gülümsəyərək:

– Düzdür, o anda hamısı ağıma gəldi və qorxdum. Dediğiniz kimi, heç bir şey olmadı. İndi bunlar o qədər də məntiqli gəlmir, deyəsən bi az ağ eləmişəm, – dedi.

– Panika tutması baş verdiyi zaman siz çox emosional olursunuz, çoxlu fikirlər meydana gəlir və fiziki əlamətlər müşahidə olunur. Qorxuqlarınız yenə də olmadı. Niyə olmadığı barədə nə deyə bilərsiniz?

Barış bəy dərslərini öyrənmiş bir şagird kimi həyəcanla danışmağa başladı:

– Zənn edirəm ki, panika tutmasını tanıyıram. Həqiqətdə onun bir tələ olduğunu bilirəm. Həmçinin bu hiss və fikirlərin adrenalinin miqdarının artmasına bağlı olduğunu, fiziki əlamətlərin səhv olaraq qiymətləndirildiyini də bilirəm. O anda ağıma gəlib–gəlmədiyindən elə də əmin deyiləm, amma panika tutmasının mənə zərər vermədən keçəcəyini də bilirəm, – dedi.

– İlk tutmanızla müqayisədə aralarında hər hansı bir fərq vardı?

– Əvvəl olanları götür–goy edəndə deyə bilərəm ki, vardı. Sanki ilk tutmanın əlamətləri daha şiddətli idi və daha uzun müddət davam etmişdi. Son tutmanı altı xalla qiymətləndirdim, ilk tutmaya isə on xal verə bilərəm.

– Yeni bir tutmanın baş verməsi nə qədər mənfə bir hal olsa da, tutmanın şiddətinin və müddətinin azalması da bir o qədər müsbət haldır.

Zeynəb xanım həyat yoldaşının sözləri ilə razılaşıaraq:

– Bu mövzuda maarifləndikcə qorxumuz azalır, – dedi.

Həkim üzünü Zeynəb xanıma tutaraq:

– Zeynəb xanım, o an siz hansı hisslər keçirdiniz, nə etdiniz?, – deyər soruşdu.

Zeynəb xanım bir az fikirləşib:

– Düzünə qalsa, o an yenə qorxdum, həyəcanlandım. Lakin evdəki tutma qədər deyil. Hər şey düzəltdiyi bir vaxtda ümidim boşa çıxdı. Yoldaşıma tənəffüs məşğələsini etməli olduğunu xatırlatdım. O da buna əməl etdi. Belə fikirləşirəm ki, məlumatımız artdıqca və metodları öyrəndikcə bununla mübarizədə gücümüz də artacaq.

– Düz deyirsiniz, daha soyuqqanlı olduğunuz üçün və Barış bəyə tənəffüs məşğələsini xatırlatdığınız üçün sizi təbrik edirəm. O məqamda nə baş verdiyini, necə olduğunu bilmək çox faydalıdır. Bundan sonra panika tut-

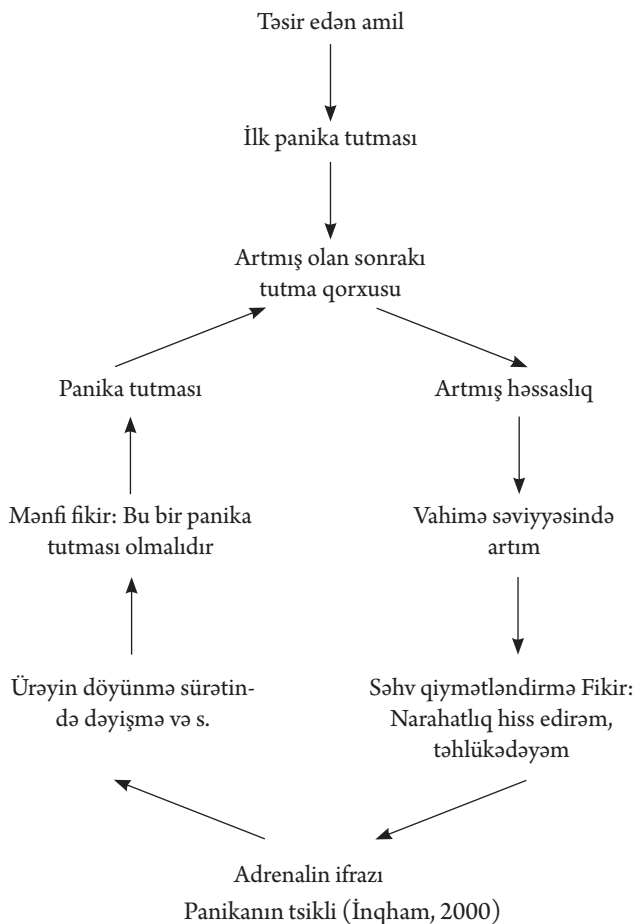
ması baş verəndə onu necə idarə edə biləcəyiniz barədə danışacağıq. Panika tutması bir daha baş verəndə burada nə etdikləriniz və yazdıqlarınızla yanaşı nə edə biləcəyinizdən də xəbəriniz olmalıdır.

Həkim bir az gözlədi:

– Bəriş bəy, progressiv əzələ boşaltma metodunu tətbiq etdinizmi?

– Bəli, etdim. Gündə iki dəfə səhər və axşam tətbiq etdim və rahatlamağa başladığımı gördüm. Əvvəlki günlərdə bir az çətinliyim oldu, indi heç çətin deyil. Ancaq bir gündə iki dəfə deyil, bir dəfə edirəm.

– Gündə bir dəfə də olar, bunun bir qorxusu yoxdur. Lakin iki dəfə tətbiq etsəniz daha çox xeyri olar.



Həkim hər ikisinə tək–tək nəzər yetirdikdən sonra rahat olduqlarını hiss edincə danışmağa başladı:

– Bu həftə panika tutmalarına nəzarət haqqında danışacağıq. Hazırsınızsa, başlaya bilərik.

İkisi də birlikdə:

– Hazırq, – dedilər.

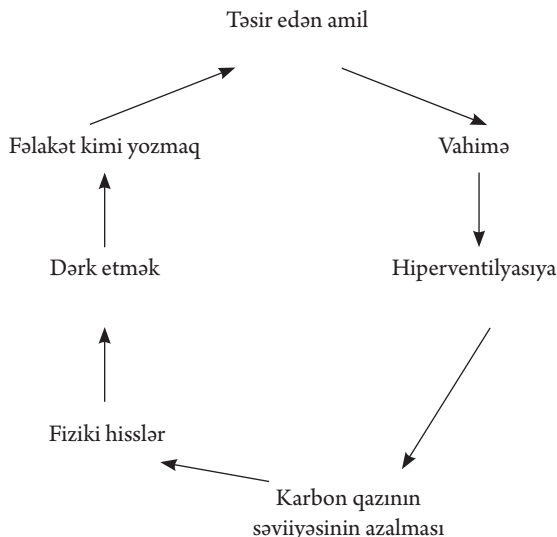
– Bir problemlə məşğul olanda vacib məqamlardan biri onun haqqında mümkün olduğu qədər çox məlumata sahib olmaqdır, bu barədə danışmışdıq. İlk tutmalardakı qorxular ümumiyyətlə məntiqdən kənar və təsadüfi hal kimi səciyyələndirilir. Daha sonrakı mərhələdə ilk tutmalarınızı xatırladan vəziyyətlərdə, asanlıqla qaça bilməyəcəyinizi fikirləşdiyiniz təhlükəli hallarda, boş vaxtlarınızda başqa panika tutmaları müşahidə oluna bilər. Bunu ona görə deyirəm ki, yeni panika tutması təsadüfən baş vermir, bunun məntiqli bir ardıcılığı, hətta qaydaları vardır. Panika ilə bağlı işinizdə bunları bilməyinizin sizə köməyi olacaq. Panika tutmaları bir tsikl halında, müəyyən bir qaydaya uyğun olaraq baş verir. Panika tutmasının əlamətləri dəyişə bilər, lakin panika tutması keçirən bir çox adamlar bunun fərqiində deyillər, çünki onların diqqəti daha çox qorxularının məntiqdən kənar tərəflərinə yönəlmiş olur. Bu panika tutmasının yaranmasına kənardan hər hansı amil səbəb ola da bilər, olmaya da bilər. Əsas odur ki, panika tutması daxildən başlayır. Əvvəlki bir neçə tutmaya hər hansı xarici faktorun təsirinin olma ehtimalı yüksəkdir. Sonrakı tutmalarda xarici faktorlara artıq ehtiyac olmaya bilər. Sizin bir qorxulu fikriniz kifayət edir ki, panika tutması baş versin. Stressə səbəb olan hər hansı vəziyyət fiziki, psixi və emosional reaksiyalar meydana gətirəcək. Bunlar öz-özünə yaranır və sizdən asılı deyil. Bilirsiniz, bunların nəticəsində siz qaç–mübarizə apar reaksiyasına yönəldirsiniz. Sonra davranışda müəyyən simptomlar ortaya çıxır.

Həkim fasilə verib, hər iki dinləyicisinə əvvəlcədən hazırladığı kağızları uzatdı:

– Bu kağızda panika tutmasının tsikli, necə baş verdiyi ilə əlaqədar iki sxem var. Bu dediklərimə oradan da baxa bilərsiniz.

İkisi də sxemlərə baxmağa başladı.

Panika tutması olanda baş verənlərin vacibliyi sizin o əlamətləri



Panika halqası (Emmelkamp və başq. 1994)

necə yozmağınızla sıx bağlıdır. Məsələn, yaşadığınız başgicəllənməsi və ya ürəyinizin çırpınması kimi fiziki əlamətlər “Ya ... isə?” kimi sizi qorxudan bir fikir, qorxu hissi, yayınma davranışı o an hər hansı hadisə ilə əlaqədardır, yoxsa səbəb panika tutmasının simptomlarıdır? Siz heç dərinə getmədən panika tutmasının əlamətləri olduğunu fəkiləşəcəksiniz. Bundan sonra avtomatik olaraq birinci dəfəki əlamətlərdən daha şiddətli bir halla qarşılaşacaqsınız. Bir çox adamlar panika tutmaları ilə onların fikirləri arasında bir əlaqə olduğunu hiss ediblər. Onlar daha çox “Ya ... isə” formasında fikirləşir və qorxurlar ki, daim bir panika tutması yaşayacaqlar. “Fikirləşməsəm, panika tutması olmaz”, deyərək düşünüb özlərini qorumağa və panikadan qaçmağa çalışırlar. Belə davranışı bir qaçış kimi qiymətləndirmək olar və bu yanaşma panika tutmasını gecikidirməkdən başqa heç bir işə yaramır. Belə vəziyyətlərdə tez-tez öz-özünə danışma halları müşahidə olunur:

“Artıq onun haqqında fikirləşməkdən əl çək!”

“Yenə o barədə düşünürsən!” formasındakı fikir və təlqinlərin elə də köməyi olmaz. Bununla əlaqədar çox məşhur bir nümunə var:

İndi sizdən bir şey istəyəcəyəm. On saniyə ərzində fil barədə fikirləşməyin”.

Həkim dayandı, gözlədi. Saatına baxdı, təxminən on saniyə vaxt keçmişdi. İkisindən də:

– Bu on saniyədə nə oldu, nə barədə düşündünüz? – deyə soruşdu.

Barış bəy gülərək:

– Siz düşünməyin dediniz, amma mən elə ancaq fil haqqında fikirləşdim, – dedi.

Zeynəb xanım da:

– Mən fikirləşməməyə çalışdıqca daha çox düşündüm, heç ağımdan çıxmadı, – dedi.

– Mənim izah etməyə çalışdığım da elə budur, – dedi həkim. – Siz fikirləşməməyə çalışdıqca sanki onu özünüə xatırladırsınız, daha çox fikirləşirsiniz. Panik tutmalarının bir xüsusiyyəti də odur ki, daxilinizdə və ətrafınızda baş verənlər barədə qeyri–real, səhv, qorxulu fikirlərinizlə onun arasında birbaşa əlaqə olur. Əgər siz öz–özünüəzlə mənfə və qorxulu şəkildə danışmasanız, özünüə qorumağa çalışmasanız, panika tutması da keçirməzsınız. Panika tutmalarına nəzarət etmək üçün müxtəlif metodlar vardır. Siz müntəzəm olaraq bu hərəkətləri yerinə yetirsəniz vahimə və panika tutmalarına nəzarət edə biləcəksiniz. Buraya qədər sizə məntiqsiz gələn bir şey oldumu? – deyə həkim soruşdu.

Barış bəy:

– “Ya ... isə?” şəkilndə fikirləşməyə başlayanda, mən də özümə ‘Bunu düşünmə! Düşünməkdən əl çək!’ kimi fikirlər təlqin edirdim. Bunu etməməliydim? – deyə soruşdu.

– Barış bəy, panika tutmasını bir düşməni kimi düşünə biləcəyinizi demişdim, – deyə həkim bidirdi. – Düşməni daim sizin zəif olduğunuz anı gözləyir və ən zəif anınızda sizə hücum edir. Elə olduğu halda: “Mən səni tanıyıram. Sən qanımdaki adrenalinin miqdarı artdığı üçün baş verirsən və məni aldatmağa çalışırsan. Mənə zərər verə bilməyəcəyini də bilirəm. Sən məni məğlub edə bilməyəcəksən”, – deyə fikirləşə bilərsiniz. Bundan sonra müzakirə edəcəyimiz şeyləri də tətbiq etsəniz, gələcəkdə ona daha tutarlı bir cavab verə bilərsiniz: “Səndən qorxmuram, mən səndən daha güclüyəm. Əvvəllər bunları edərək sənə qalib gəlmişdim, indi də qalib gələcəyəm”. Bəzən sadəcə “bunun

axırında onsuz da ölüm yoxdur”, deyib panika tutmasını ciddi qəbul etməyə də bilərsiniz. Lakin heç bir şey etməyib ancaq əhəmiyyət verməmək onu məğlub etmək üçün kifayət deyil. Bundan əvvəl danışdıqlarımızı və gələcəkdə danışacağımız şeyləri tətbiq edərək uğurlu nəticəyə nail ola bilərsiniz.

Həkim bir az fasilə verdi:

– Bu məlumatlardan sonra artıq panika tutmalarına nəzarətlə bağlı üsullara keçə bilərsiniz, – dedi.

Barış bəy razılaşdı.

– Panika tutmalarında düzgün, normal nəfəs almaq çox vacibdir. Əvvəllər danışmışdıq ki, sürətli, səthi nəfəs almaq panika tutmaları zamanı tez-tez müşahidə olunan bir əlamətdir, bu qandakı oksigen və karbon qazının səviyyəsini dəyişdirərək bəzi simptomların yaranmasına səbəb olur. Buna görə də təbii tənəffüs barədə danışmaq daha düzgün olar. Təbii nəfəs alıb vermək eynilə körpələrin nəfəs alıb verməsi kimidir. Körpələr dünyaya gəldiklərində onlara necə nəfəs alıb və ya verəcəklərini deməyə ehtiyac olmur. Özbaşlarına ən doğru şəkildə nəfəs alıb verirlər. O yaşlarda hamımız belə edirik. Onlar hər nəfəs alıb verəndə kiçik qarınları təbii şəkildə hərəkətə gəlib qabarır və enir. Gündəlik həyatdakı stresslər öz təsirini göstərənə qədər bu təbii tənəffüs davam edir. Ümumiyyətlə isə döş tənəffüsünə yetkinlik yaşlarında keçirlər.

Stress altında olan insanlar sürətli, qısa, səthi nəfəs alıb verirlər; tənəffüsləri qeyri–ritmik ola bilər. Belə bir vəziyyətlə üzləşən adam özünü gərgin, boğulurmuş kimi hiss edir. Sanki havası çatmır, nəfəsi daralır. Daha sürətli nəfəs almağa çalışır, əvvəldə qeyd etdiyimiz kimi, bu da qandakı karbon qazının səviyyəsini azaldır, fiziki simptomların müşahidə olunmasına gətirib çıxarır. Bu səbəblə panika tutmalarına nəzarət edilməsində düzgün nəfəs almaq və ya nəfəs almağı normallaşdırmaq ən mühüm addımdır.

Həkim bir az dayanıb üzünü Barış bəyə tutaraq:

– Barış bəy, tutmalar zamanı necə tənəffüs etdiyinizi xatırlayırsınız mı? – soruşdu.

– Tutma zamanı mənə elə gəlirdi ki, sanki nəfəs ala bilmirəm, ha-

vam çatmır. Tez-tez nəfəs aldığımı xatırlayıram. Buna görə də sanki öləcəyəm kimi bir hissə qapılmışdım.

– Bir çox adamlarda panika tutması baş verəndə oxşar vəziyyət olur. Nəfəsin düzgün alıb verilməsi əhəmiyyətli olduğu üçün indi sizə qarın tənəffüsünü izah etmək istəyirəm.

Qarın tənəffüsü

Həkim – “Qarın tənəffüsü niyə vacibdir?” – deyib izah etməyə başladı.

– Nəfəsimi saxlaya bilmirəm, kimi şikayət və ya sözlər panika tutması keçirənlərdə tez-tez rast gəlinir, lakin bu vəziyyət təhlükəli deyil.

Barış bəy:

– Nəfəsi saxlaya bilməmək, yoxsa nəfəs ala bilməmək tez-tez rast gəlinir? – deyər soruşdu.

– Əslində ikisi də eyni mənada istifadə edilə bilər. Panika tutmasında nəfəs almanın sürətli, qısa və səthi olduğu barədə danışmışdıq. Bunlar sizin də başınıza gəlib. Sürətli və qırıq-qırıq nəfəs almaq onu saxlaya bilməmək kimi qiymətləndirilir. Nəfəs almağa çalışırsınız, ancaq qorxursunuz ki, ala bilməzsınız. Bu da sizin özünüzdə daha pis hiss etməyinizə səbəb olur. Qısa nəfəs almağınız o demək deyil ki, siz lazımı qədər hava almırsınız. “Nəfəsimi saxlaya bilmirəm!” deyən adam demək ki, nəfəs alır. Siz danışırınsınızsa, nəfəs da alırsınız. Əgər bu doğrudursa, demək ki, siz yaşayacaq qədər hava alırsınız. Bir insanın bununla bağlı bir narahatlığı varsa, demək ortada bir problem var. Bu problem odur ki, həmin insanlar düzgün nəfəs alıb verməyi bacarmır, bu da narahatlıq yaradan fiziki əlamətlərə yol açır. İnsanların çoxu düzgün nəfəs alıb verməyi bacarmır. Halbuki hər kəs anadan olanda düzgün nəfəs alıb verir, eynilə körpələrin etdiyi kimi. Bir çox adamlar sinədən nəfəs alıb verir. Bu şəkildə nəfəs alıb verdiyinizdə bunun səbəb olduğu əlamətlərə əsasən sizdə belə bir hiss və fikir yaranır ki, siz ürək infarktı keçirirsiniz.

– Sinə tənəffüsü hansı əlamətlərə səbəb olur? – Zeynəb xanım soruşdu.

– Sinədə ağrı, baş gicəllənməsi, qol və ayaqlarda qıc olma, nəbzın sürətlənməsi kimi əlamətlərə səbəb ola bilər. Bunlardan sinə ağrısı döş qəfəsindəki əzələlərinizin çox gərginləşməsi ilə izah olunur. Bu əzələlərin ürək əzələləri olmadığını unutmayın. Başgicəllənməsinin isə sürətli və qısa nəfəs almaya səbəb olduğu haqda da danışmışdıq. Belə nəfəs almaq digər əlamətləri də meydana gətirir. Bu əlamətlər ürək infarktının əlamətlərinə bənzəyə bilər, lakin onunla əlaqədar deyil. Bunların hamısı düzgün tənəffüs almamaqla bağlıdır. Bunu düzəltməyin bir yolu var, düzgün tənəffüs etmək. Bəli, müzakirə mövzumuz: Qarın tənəffüsü.

Bir adam panika tutması vaxtı sürətli, qısa və səthi nəfəs alanda dərhal çalışır ki, normal nəfəs alma formasına qayıtsın. Bunun üçün dərindən nəfəs almağa çalışır, lakin istədiyi rahatlıq olmur. Belə bir vəziyyətdə qarın tənəffüsünə keçmək lazımdır, bunun üçün də nəfəs vermək lazımdır. Sizə bir kağız verəcəyəm, orada bununla bağlı mədələr yazılıb. İndi qarın tənəffüsünün mərhələlərini nəzərdən keçirək (Qarın tənəffüsü məşqi Carbonell, Elliott, Smith, Emmelkamp və dostlarının fikirlərinə əsaslanıb):

1. Rahat bir vəziyyət alın: Qarın tənəffüsü məşqini edəndə uzaqna, yerdə və ya özünü rahat hiss edəcəyiniz geniş bir kreslodə oturma bilərsiniz. Məşq edəcəyiniz yer səssiz və sakit olmalı, üzərinizdəki geyim məşqinizə mane olmamalı və ya sizi sıxmamalıdır.

2. Bədəninizin gərginliyinə nəzarət edin: Bədəninizdəki bəzi əzələlərin gərgin, tənəffüsünüzün sürətli və səthi olub-olmadığını, dişlərinizi qıcırtmadığınıza və başqa sizi narahat edən bir hissin olub-olmadığına fikir verin. Gərginlik səviyyənizi azdan çox doğru 1–10 arasında balla qiymətləndirin: ən boşalmış vəziyyətinizə 1, ən gərgin vəziyyətinizə 10 bal.

3. Bir əlinizi mədənizin, digər əlinizi sinənin üstünə qoyun: Bir əlinizi mədəninə, bel səviyyənizin lap üst hissəsinə; digər əlinizi sinəninə, döş sümüyünüzün üstünə qoyun. Nəfəs alıb verəndə, əlləriniz sizə bədəninizin hansı bölgəsini istifadə etdiyinizi göstərəcək.

4. Burnunuzla yavaş-yavaş nəfəs alın: Burnunuzla yavaş-yavaş nəfəs alın, aramla dördə qədər sayın və ağciyərlərinizin alt hissələrini

havayla doldurun. Əgər qarınınız şişib və mədənin üstündəki əliniz hərəkət edərsə, bu o deməkdir ki, düzgün nəfəs alırsınız.

5. Gözləyin və bir müddət nəfəsinizi tutun: Bir az gözləyin, nə qədər gözləyəcəyinizə siz qərar verməlisiniz. Çünki hər kəsin ağciyərlərinin ölçüsü fərqlidir və fərqli sürətlə çalışır. Özünüzü rahat hiss edəndə qədər gözləyin və sonrakı mərhələyə keçin.

6. Yavaşca nəfəs verin: Aramla altıya qədər sayaraq yavaşca nəfəsinizi verin. Bütün bədəninizin bir şar kimi boşaldığını təsəvvür edin və bədəninizi boşaltdın. Əvvəldə altıya qədər saymaq sizə çətin olarsa, dördə qədər sayıb nəfəsinizi verə bilərsiniz. Bunu edə-edə, daha sonra altıya qədər saymağın elə də çətin olmadığını görəcəksiniz.

Həkim burada fasilə verdi. Buraya qədər danışdıqlarını öz üzərində göstərdi. Barış bəy və xanımı həkimin mədəsinin üstündəki əlinin hərəkət etdiyini gördü:

– Gördüyünüz kimi, – dedi həkim, – əslində çətin deyil. Başlanğıcda çətinlik çəksəniz belə, kefinizi pozmayın, sonrakı məşqlərinizdə edərsiniz.

7. Yenidən qısa bir fasilə verin.

8. Dördüncü maddədə etdiyiniz kimi eyni qaydada nəfəs alın: Dördüncü maddədə etdiyiniz kimi, yavaş-yavaş dördə qədər sayaraq nəfəs alın. Mədənin üstündəki əlinizin hərəkət edib-etmədiyinə nəzarət edin. Adi halda sinəniz qarınınızla birlikdə ancaq yüngülcə hərəkət etməlidir.

9. Gözləyin və qısa bir müddət nəfəsinizi tutun.

10. Yavaş-yavaş nəfəs verin: Altıncı maddədə etdiyiniz kimi, aramla altıya qədər sayaraq nəfəs verin.

11. Təxminən beş dəqiqəyə qədər bu qaydada nəfəs alıb-verməyə davam edin.

12. Bədəninizin gərginliyini yenidən yoxlayın: Bədəninizin gərginliyini yoxlayıb gərginlik səviyyənizi 1-10 bal arasında qiymətləndirin. Əvvəl verdiyiniz balla onun arasında bir fərq olub-olmadığına baxın.

Barış bəy:

– Siz izah edəndə və hərəkəti göstərəndə çətin görünmür. Bu qarın tənəffüsü adlandırılan məşqi gündə neçə dəfə və nə qədər müddət et-

mək lazımdır? – soruşdu.

– Qarın tənəffüsünü gündə ən azı bir dəfə və təqribən beş dəqiqə etmək məsləhətdir. On gün boyunca müntəzəm olaraq etsəniz, bu düzgün tənəffüs formasını vərdiş halına gətirə bilərsiniz.

– Ancaq evdə etmək lazımdır? – deyə Zeynəb xanım soruşdu.

– Əvvəlcə sakit və səssiz bir yerdə etmək daha yaxşı olar. Nə qədər çox tətbiq etsəniz, getdikcə həm sürətiniz artar, həm də istənilən vaxtda və istnilən yerdə edə bilərsiniz. Bunu stressli vəziyyətdə etdikdə stressinizin azaldığını görəcəksiniz, – deyə həkim izah etdi.

Həkim qarın tənəffüsü ilə əlaqədar maddələr yazılmış kağızı Barış bəyə uzadaraq:

–Bunu alın və evdə qarın tənəffüsünü imkan olduğu qədər çox tətbiq edin, – dedi. – İndi panika tutmalarına nəzarət üsullarını danışılıb qurtarmaq istəyirəm.

Qarın tənəffüsünün mərhələləri

1. *Rahat bir vəziyyət alın.*
2. *Bədəninizin gərginliyini yoxlayın.*
3. *Bir əlinizi mədənizin, digərini sinənin üstünə qoyun.*
4. *Burnunuzla yavaş-yavaş nəfəs alın.*
5. *Gözləyin və bir müddət nəfəsinizi saxlayın.*
6. *Yavaş-yavaş nəfəsinizi verin.*
7. *Yenidən qısa bir fasilə verin.*
8. *Dördüncü maddədə etdiyiniz kimi, eyni qaydada nəfəs alın.*
9. *Gözləyin və qısa bir müddət nəfəsinizi tutun.*
10. *Yavaş-yavaş nəfəs verin.*
11. *Təqribən beş dəqiqə bu qaydada nəfəs alıb verməyə davam edin.*
12. *Bədəninizin gərginliyini yenidən yoxlayın.*

Bir az dayanıb nəfəsini dərdi və çıxışına davam etdi:

–Bu üsul panika tutması vaxtı həddindən artıq çox nəfəs alıb-verməyə nəzarətlə əlaqədardır. Sürətli, qısa və səthi tənəffüsün qandakı karbon qazının miqdarını azaltdığını və somatik simptomlara səbəb olduğunu xatırlayın. Bu təsiri əksinə çevirmək lazımdır. Bunun üçün tamamilə onun əksi olan bir tənəffüs lazımdır: Yavaş nəfəs alıb-verərək

qandakı karbon qazının miqdarını artırma bilərsiniz. Beləliklə daha az panika əlaməti müşahidə olunar və daha az narahatlıq hiss edərsiniz. Həddindən artıq çox nəfəs alıb-verməklə bağlı iki üsuldan bəhs edəcəyəm: Yavaş tənəffüs üsulu və kağız torba üsulu.

Yavaş tənəffüs metodu

Bu metodda məqsəd panika tutması zamanı nəfəs alıb vermək tezliyini dəqiqədə 8-10-a qədər azaldıb tənəffüsünüzü yavaşltmaqdır. Bu metod əlverişlidir və vaxtınızı çox almayacaq, hər yerdə tətbiq edə bilərsiniz. Məsləhətdir ki, gündə 5-6 dəfə edəsiniz. İndi necə edəcəyinizə baxaq (Silove və Manicavasagar'dan (1997) alınmışdır):

1. Diqqətinizi mümkün olduğu qədər tənəffüsünüzün üzərində cəmləşdirməyə çalışın.

2. Bir az əvvəl izah etdiyim qarın tənəffüsünü tətbiq edin. Sənə və çiyin hərəkətlərinizin mümkün olduğu qədər az olmasına fikir verin.

3. Nəfəs alın, nəfəsini tutub yavaş-yavaş 10-a qədər sayın.

4. Yavaşca nəfəsini verin.

5. Aramla üçə qədər sayıb nəfəs alın, yenə yavaş-yavaş üçə qədər sayıb nəfəs verin. Bu şəkildə təxminən bir dəqiqə eyni ritmdə nəfəs alıb verməyə davam edin.

6. Panika tutmanızın şiddətinin azaldığını hiss edəndə qədər məşqi davam etdirin.

– Barış bəy, hər hansı sualınız varmı?, – deyə həkim soruşdu.

– Yox, yeganə problem ardıcılığı yadımda saxlamaq düşüncəsidir.

– İstəsəniz, yazıb verərəm.

Kağız torba metodu

– İkinci metodun adının kağız torba metodu olduğunu demişdim, – deyə həkim sözlərinə davam etdi. – İndi qısaca bundan bəhs edəcəyəm. Bu metodun da məqsədi bir az əvvəl dediyim kimi, həddindən artıq nəfəs alıb vermək nəticəsində qanda azalan karbon qazının miqdarını artırmaqdır. Bir mənada bədənə pozulan tarazlığının yenidən

bərpaşdır.

Panika əlamətlərini hiss etdiyinizdə kağız torba alıb ağzınıza və burnunuza tutun. Yavaşca bu kağız torbanın içinə nəfəs verin və sonra alın. Panika əlamətləri azalana qədər kağız torbanın içinə nəfəs alıb verməyə davam edin.

Bəriş bəy, gülərək – “Asan imiş, amma kağız torba tapmaq ola bilər ki, asan olmasın”, – dedi.

Həkim də güldü, – “Kağız torba tapmasanız, möhkəm bir selofan torba da olar”, – dedi. – “Vacib olan, sizin karbon qazı ilə tənəffüs edib tarazlığı yenidən bərp etməyinizdir”.

– Həkim, indi ağlıma gəldi, panika tutması zamanı boğulma hissi də müşahidə olunurdu. Bu metod boğulma hissini artırma bilərmi? – deyər Zeynəb xanım soruşdu.

– Əlbəttə, belə bir hissin olması və əlamətlərin pisləşməsi ehtimalı da var. Belə olduğu halda kağız və ya selofan torbada balaca bir deşik açmaq olar.

Diqqəti yayındırmaq metodları

– Bu həftə sizə izah etmək istədiyim son metod diqqəti yayındırmaq metodlarıdır. Bu metodlar problemin tam həllini təmin etməsə də, panika tutması vaxtı faydası ola bilər. Bu metodlardan istifadə etdiyinizdə siz digər metodları tətbiq etmək üçün vaxt qazanacaqsınız. Bu dörd metod qısaca bunlardan ibarətdir:

– *Rezin lent metodu*: Biləyinizə rezindən hazırlanmış bir lent taxın, panikanın başladığını hiss etdiyinizdə lenti sürətlə sıxın. Hiss edəcəyiniz ağrı diqqətinizi panika əlamətlərindən uzaqlaşdıracaq.

– *Saymaq*: Bəzi adamlar rəqəmləri sayaraq və ya məsələn, avtomobilləri saymaq kimi metodlardan istifadə edərək özlərini panika əlamətlərindən uzaqlaşdırma bilər.

– *Canlandırmaq*: Vahimə əlamətlərini hiss edən kimi özünüzü xosunuza gələn bir yerdə və ya tədbirdə xəyal etmək yüngüllük gətirə bilər. (Özünüzü istirahətdə, çimərlikdə, parkda rahat bir vəziyyətdə təsəvvür edə bilərsiniz.)

– *Məntiqə uyğun fikirləşmək*: Bu metod simptomların obyektiv bir şəkildə qəbulunu vacib sayır. Özünüzü həyəcanlı hiss etdiyinizdə simptomları və qorxularınızı şiddətinə görə qruplaşdırın. Beləliklə, panika tutmasını kənardan bir amillə bağlı vəziyyət kimi qiymətləndirərək ona nəzarət etməyiniz asanlaşacaq.

– Bu metodlardan hansı faydalıdır? – deyə Bəriş bəy soruşdu.

– Buna tamamilə siz özünüz qərar verəcəksiniz. Ağılınıza ən çox yatan metodu sınayıb faydasını gördüyünüzdə daha sonra bənzər hallarda eyni metodu tətbiq edə bilərsiniz. Bunun üçün istəsəniz bir siyahı tərtib edib zəruri olduğunda baxa bilərsiniz.

9

Neqativ fikirləşmə tərzinizi dəyişdirin**ADDIM 4. Mənasız şeylər barədə düşünməmək**

Həkim Barış bəylə olan görüşləri barədə götür-qoy edirdi: müntəzəm olaraq gəlirlər, görüşləri heç təxirə salmırlar. Özünə kömək mövzusu ilə bağlı izah etdiklərimə həm xanımı, həm özü diqqətlə qulaq asır, maraqlanırlar. Barış bəy dərmanını müntəzəm olaraq qəbul etdiyini bildirmişdi. Bütün bu xüsusiyyətlər, doğrusu, həkimin xoşuna gəlmişdi. Bəzi xəstələr var ki, müalicə ilə maraqlanmır, həm də görüşlərə vaxtlı-vaxtında gəlmirdilər, üstəlik də ev tapşırıqlarını tam yerinə yetirmirdilər. Planlaşdırdı ki, Barış bəylə bunlar barədə də danışsın. Katibəsinə söylədi ki, Barış bəy və xanımı gələ bilərlər.

Barış bəylə Zeynəb xanım zahirən rahat görünürdülər.

Həkim hər ikisinə baxaraq:

– Bu gün arada nəticələr barədə fikir mübadiləsi etsək, yaxşı olar. Mən sizinlə əməkdaşlıqdan, səylərinizdən, göstərdiyiniz diqqətdən, vaxtlı-vaxtında gəlməyinizdən razıyam, – dedi. – Ötən bu müddət ərzində hansı dəyişikliklər olduğunu bilmək istəyirəm, əlbəttə ki, əgər olubsa.

Barış bəy:

– Həkim, mənim fikrimcə, hər şeydən əvvəl özüm barədə çox şeylər öyrənmişəm. Həmçinin panika tutması haqqında... Müsbət və mənfi tərəflərimi daha yaxından tanımağa başladım və bu tanıma prosesi davam edir. Məlumatımın artması özümə arxayınlıq hissini də artırdı. Mənə elə gəlir ki, sanki daha güclü olmuşam. Gəzintiyə başladım, rahatlama və tənəffüs məşqlərini edirəm. Son günlərdə qızım da daha rahatam. Deyəsən o da bunu hiss edib, daha çox oynayır, birlikdə daha çox vaxt keçiririk; çox xoşbəxtdir, əlbəttə ki, mən də. Panika tutmasının baş verəcəyi ilə bağlı qorxu yenə də var, amma azalıb. Gedişatdan razıyam, nəticənin yaxşı olacağına inanıram.

– Təşəkkür edirəm. Zeynəb xanım, sizin fikrinizcə vəziyyət necədir?

– Mən də Barış bəylə eyni fikirdəyəm. Hər şey getdikcə daha da

yaxşı olur, həyatımız normal axarına qayıdır. Hesab edirəm ki, mən də çox şey öyrənmişəm. Bunun üçün təşəkkür edirəm. Çalışram ki, yoldaşıma əlimdən gələn köməyi edim. Rahatlamaq metodlarının tətbiqi ilə bağlı bəzən ona müəyyən şeyləri xatırladıram. Lakin dediyiniz kimi, o istəmədən, özbaşına heç bir şey etmirəm. Həyat yoldaşım onun yanında olduğumu və kömək etməyə hazır olduğumu bilir. Mən də ümid edirəm ki, nəticə yaxşı olacaq.

– Fikirlərinizə görə təşəkkür edirəm. Keçən həftə qarın tənəffüsü barədə danışmışdıq və evdə bu tənəffüsü məşq etməyinizi istəmişdim. Heç etdinizmi?

– Bəli, – dedi Barış bəy. – Əvvəlcə bir neçə məşqdə sanki bir az çətinlik çəkdim, lakin etdim.

– İndi baxaq görək, necə tətbiq etmisiniz. Panika tutması zamanı qarşılaşdığınız vəziyyətə bənzəməsi üçün tez-tez və qısa nəfəs alıb verin, bunu təxminən 15–20 saniyə davam etdirin.

Barış bəy həkimin dediyini etməyə başladı. Həkim saatına baxdı, bir müddət sonra:

– Kifayətdir. İndi qarın tənəffüsünü edin, – dedi

Barış bəy keçən həftə həkimin izah etdiyi kimi nəfəs alıb verməyə başladı. Qarın şişdikcə mədəsinin üstündəki əlin yuxarıya doğru hərəkət etdiyini gördülər.

– Təşəkkür edirəm Barış bəy. Bu və digər məşqləri müntəzəm şəkildə etməyinizin əhəmiyyəti barədə danışmışdım. Belə davam etsəniz bunun sizə köməyi olacaq. Artıq bu həftəki proqramımıza keçə bilərsiniz.

– Əvvəlki görüşlərdə fikirlərin hisslərimizə və bədənimizə necə təsir etdiyindən qısaca bəhs etmişdim. Hadisələr barədə fikirləşib onları necə qiymətləndirməyimiz bizə hərtərəfli təsir edir, yəni həm psixi, həm də fiziki olaraq. Bir hadisə barədə fikirlərimiz onu qiymətləndirmək cəhdimizin nəticəsi əsasında yaranır. Düşüncələrimiz hər hansı bir hadisəyə verdiyimiz mənadır. Düşüncələrimiz bizim vahimə səviyəmizə təsir edir. Məsələn, tikintidə çalışan fəhlələr yıxılma təhlükəsi barədə fikirləşmədikləri üçün işlərini uğurla görürlər. Yıxılacaqlarını

fikirləşib narahat olsalar, vahimə səviyyələri yüksələr, bu da hər hansı qəza ehtimalını artırır. Düşüncələrimiz panika tutmalarına da təsir göstərir. Birinci panika tutmanız öz-özünə, gözlənilməz bir vaxtda və formada baş verə bilər. Bu qorxulu təcrübədən sonra siz bir daha panika tutması ilə qarşılaşmaq istəmədiyinizi fikirləşməyə başlayacaqsınız. Tənəffüsün ritmində və ya ürəyin döyünməsində baş verən kiçik bir dəyişiklikdə siz panika tutmasının yenidən başladığını fikirləşib qorxacaqsınız. Artıq bütün diqqətiniz bədəninizdəki əlamətləri yoxlamağa yönələcək. Fikirləriniz də ancaq yeni bir panika tutması ilə məşğuldur. Beyniniz bir başqa panika tutmasının baş verməsinə proqramlaşdırılıb. Durmadan bu barədə düşündüyünüz üçün narahatlıq səviyyəniz yüksəlir, qanda adrenalinin səviyyəsi artmağa başlayır, daha sonra panika tutmasının əlamətləri ortaya çıxır.

Həkim qısa fasilədən sonra:

– Barış bəy, bu mövzuda siz nə fikirləşirsiniz? – deyər soruşdu.

– İlk vaxtlarda bu danışdıqlarınızın demək olar ki, hamısını yaşadım. Gecə gündüz, həmişə beynim doluydu və başqa bir şey barədə fikirləşə bilmirdim. Neqativ, pessimist düşüncələr. Elə hey bədənimdəki dəyişikliklər və yeni bir panika tutmasının olub-olmayacağı haqqında fikirləşirdim. Sanki bir həyəcan signalını gözləyirmiş kimi həmişə qulağım səsdəydi, – deyər Barış bəy bildirdi.

Bu yerdə həkim onun sözünü kəsib:

– Bunların nəticəsində necə bir düşüncə şəkli formalaşmışdı?

– Daha əvvəl sizin izah etdiyiniz kimi “Ya ... isə?” şəklində fikirlər ortaya çıxdı və dolaşmağa başladı.

– Doğrudur, – dedi həkim. – Panika tutmalarını yaratdığına görə ən vacib düşüncə forması budur. Həm mənasızdır, həm də zərərlidir. Əgər belə bir düşüncə forması formalaşmazsa, panika tutması keçirmə ehtimalı da azalar. Panika tutmasının əmələ gəlməsində əsasən mənfi düşüncələrin rolu vardır, müsbət düşüncələr panika tutmasında elə də təsir etmər.

Həkim bir az gözlədikdən sonra:

– Bu günkü mövzumuz bu düşüncələrlə bağlıdır. Danışacağımız mövzuları mənfi düşüncələrinizi tanımaq, bu düşüncələrlə mübarizə

aparmaq, bunları müsbət düşüncələrlə dəyişdirmək başlıqları altında qruplaşdırı bilərik. İndi növbəylə bunlara diqqət yetirək.

Mənfi düşüncələri tanımaq

– İlkın mərhələlərdə bəzi adamlar fikirlərlə panika tutması arasındadır bir rabitə qura bilmirlər. Ümumiyyətlə, nə barədə fikirləşməyinizə siz qərar verirsiniz və onu fikirləşirsiniz. Burada mühüm olan bəzi fikirlərin sizin iradəyizdən kənar olaraq beyninizə gəldiyini başa düşməkdir. Bu fikirlər avtomatik olaraq və sürətlə beynimizə daxil olur. Əslində bu qeyri–ixtiyari fikirlər hamıda olur, lakin bəzən tamamilə bunun fərquində olmuruq. Bu fikirlər çox sürətlə yarandığı üçün siz nə baş verdiyini heç başa düşmədən panika tutması keçirə bilərsiniz. Daha əvvəl bir panika tutmasının baş verdiyi yer və ya vəziyyət sizdə narahatlıq yarada bilər. Bu gözləmə vahiməsidir və sizin panika tutması keçirmə riskinizi artırır. Siz panika tutması keçirəndə “Mən belə olacağıyı bilirdim”, – deyər fikirləşirsiniz. Bu fikir oxşar yerlərdə panika tutmasının olacağına dair qənaətinizi daha gücləndirir.

Düşüncə mövzusu ilə bağılı vacib şey, bunların nə olduğunu bilib başa düşmək və sonra bu barədə fikirləşdiyiniz məqamı tutmaqdır. Davranışlarınıza hansı fikirlərin təsir etdiyini başa düşən kimi siz araşdırmaya başlayacaqsınız:

Necə başladı?

Nə üçün belə bir fikir ortaya çıxdı?

Bu həqiqətdirmi?

Siz diqqətinizi o an yaranan əlamətlərə yönəldirsiniz və düşüncələriniz bu istiqamətdə formalaşmağa başlayır. Somatik əlamətlər ortaya çıxır. Bu nəticə daha çox onunla əlaqədardır ki, biz əlimizdəki məlumatları səhv yozuruq. Barış bəy, siz bu cür səhv fikirlərə düşdünüz mü?”

– Bəli, – dedi Barış bəy. – Təxminən iki həftə əvvəl gəzinti məşquidə bir az sürətlə getdim, bir müddət sonra nəfəs alıb–verməyimin sürətləndiyini və ürəyimin də tez–tez döyündüyünü hiss etdim. O an dərhal ağılıma “panika tutması başlayır” fikri gəldi. Bir az oturub dincəldikdən sonra keçib getdi, yüngülləşdim. Halbuki panika tutması

olsaydı, bir neçə dəqiqədə keçməzdi. İndi fikrimə gəldi, asanlıqla deyə bilərəm ki, o andaki fiziki əlamətləri səhv başa düşmüşdüm.

– Əgər yanınızda bir dostunuz olsaydı, böyük ehtimalla o da özündə bəzi dəyişikliklərin olduğunu sezəcək, lakin bunların bir panika tutmasının əlamətləri olduğunu fikirləşməyəcəkdi.

Zeynəb xanım:

– Bu cür neqativ düşüncələrə panika tutması keçirməyənlərdə də təsadüf olunurmu? – deyə soruşdu.

– Neqativ düşüncələr və səhv yozmaq hərdən bir hamıda ola bilər. Gündəlik həyatda yorğunluq, yuxusuzluq, stress kimi tez-tez qarşıma çıxan adi hallarda da buna rast gəlmək mümkündür. Bir psixi pozuntu və ya fiziki xəstəlik də belə bir vəziyyətə səbəb ola bilər. Neqativ fikirlər və mənfi məna yükləməyə meyilliyimiz əsasən şəxsi xarakterimizə, aldığımız tərbiyəyə, yaxın ətrafımızdakı insanların gözləntilərinə, mədəniyyətin və yaşadığımız cəmiyyətin təsirlərinə bağlıdır. Panika tutması keçirənlərin fərqi ondadır ki, onlar neqativ fikirləşməyə və məna verməyə daha meyli olurlar və ya asanlıqla belə bir vəziyyətə düşürlər.

Neqativ fikirlərin faydasız, hətta zərərli cəhəti bunların həddindən artıq ümumi xarakter almasıdır. Məsələn, bir adam A süpermarketində bir panika tutması keçirəndə A süpermarketinin digər şöbələrində də tutma olacağına dair ümumi bir fikrə gələ bilər. Nəticədə A süpermarketinin heç bir şöbəsinə getmək istəməz. Belə bir düşünmə şəkli çıxılmaz bir vəziyyətə səbəb ola bilər.

A. Ellis bəzi düşünmə formalarını qruplara bölüb.

Həkim Bəriş bəyə baxaraq:

– İndi sayacağım düşünmə formalarından hansılarının sizdə olduğunu müəyyənləşdirməyə çalışın:

– *Qara–ağ düşünmə*: Bir hadisəni ya müsbət, ya da mənfi; bir vəziyyəti uğurlu ya da uğursuz bir hal kimi qiymətləndirmə formasında fikirləşmək. Qara və ağ var, arada boz rəng və ya bir təsnifat yoxdur.

– *Ümumiləşdirmək*: Bir vəziyyətin nəticəsinə əsaslanıb başqa bənzər vəziyyətlərin də eyni şəkildə nəticələnəcəyini düşünmək. Bir vəziyyət mənfi nəticə verərsə, ona bənzər bütün hallarda da mənfi nə-

ticələrin olacağı şəkildə düşünmə.

– *Ancaq neqativ barədə fikirləşmək*: Bir hadisənin və ya vəziyyətin ancaq mənfi tərəfini fikirləşmək və ya mənfi cəhətlərini şışirtmək.

– *Uğursuzluğa həddindən artıq çox fikir verib uğurlara lazım olduğundan az qiymət vermək*.

– *Qeyri–real gözləntilər bəsləmək*: Həddindən artıq ümidlərə qapılmaq və hər hansı səhvi özünə qətiyyətlə bağışlamamaq, buna dözə bilməmək.

– *Başqalarının hissələrinin məsuliyyətini öz üzərinə almaq*: Mənim problemimə görə ailəm narahat oldu, kimi fikirlər.

– *Qənaətə gəlmək*: Heç bir əsas olmadan başqalarının nə fikirləşdiyi barədə bir nəticəyə və qənaətə gəlmək. Məsələn, “Panika tutmalarım olduğuna görə başqaları mənim əhəmiyyətsiz bir adam olduğumu fikirləşirlər” kimi.

Siz fərqudə olmadan bu cür mənfi düşüncələriniz ola bilər. Barış bəy, bu düşünmə formalarından sizə uyğun gələn varmı? “

Barış bəy bir az fikirləşdi:

– Bəli, bir neçəsi mənə uyğun gəlir. Ən başda qeyd etdiyiniz qaraağ düşünmək, başqalarının hissələrinin məsuliyyətini öz üzərinə almaq və mənfi hallara daha çox fikir vermək. Düşünürəm ki, bunlar məndə aydın şəkildə hiss olunur.

Zeynəb xanım müdaxilə etdi:

– Uğur və uğursuzluğa verilən qiymət barədə də problemlər olur.

– Bəli, – dedi Barış bəy.

– Bu düşünmə formaları sizdə vərdiş halında ola bilər, asanlıqla və sürətlə beyninizə gələrək sizə təsir göstərir; əlbəttə ki, panika tutmasına da.

Həkim bir neçə saniyə gözlədikdən sonra davam etdi:

Neqativ fikirlərlə mübarizə

– Bu gün müzakirə edəcəyimiz ikinci mövzu bu fikirlərə qarşı mübarizədir. İndi buna keçid alaq. Barış bəy, siz neqativ düşünmə formalarınızı müəyyən etdiniz. İndi bu düşüncələrlə necə mübarizə apara biləcəyinizə baxaq. Neqativ fikirlərlə mübarizənin üç yolu vardır:

- Neqativ fikir üçün bir sübutun olub-olmadığını araşdırmaq,
- Bir qənaətə qəlməzdən əvvəl ehtimalları nəzərdən keçirmək,
- Başqalarının fikrini öyrənmək.

Siz məktəbə gedərkən yolda bir panika tutması keçirəcəyinizdən əmin ola bilərsiniz və bu səbəblə ola bilər ki, o yoldan keçmək istəməyəsınız. Bu mərhələləri sizin vəziyyətinizə tətbiq edək:

Məktəbə getdiyiniz yolda panika tutması olacağınıza dair fikri sübut edən nədir? (hansı sübuta əsasən siz fikirləşirsiniz ki, məktəbə getdiyiniz yolda panika tutması keçirəcəksiniz)

Bu düşüncə doğrudurmu?

Bu düşüncəniz sizin qorxmağınızla əlaqədar ola bilərmi?

Beyniniz sizinlə bir oyun oynamış ola bilərmi?

Bəzi ekoloji faktorların rolu ola bilərmi?

O yoldan dəfələrlə keçdiniz, lakin hər keçəndə panika tutması baş vermədi. Bunu ağılınıza gətirin. Bu vəziyyət barədə həyat yoldaşınıza və ya bir dostunuza danışdınız mı?

Hər hansı bir əlamətin bilavasitə panika tutması ilə əlaqədar olub-olmadığına dair digər ehtimalları da nəzərdən keçirin. Məsələn, tərlədiyinizdə və ya hərəkətinizin artdığını hiss etdiyinizdə otaq isti idi mi, məşq etmişdiniz mi, virus mənşəli bir xəstəliyiniz vardı mı, buna bənzər ehtimallar.

Bir hadisə və ya vəziyyət haqqında bir nəticə və ya qənaətə gəlməzdən əvvəl o mövzuda məlumatlı olan bir ailə üzvünüzün, dostunuzun və ya həmkarınızın fikrini öyrənmək yaxşı olar. Bəlkə onlar məsələyə fərqli bir nöqtədən baxıb fərqli bir fikir yürüdəcəklər.

Neqativ fikirləri müsbət fikirlərlə əvəz etmək

– Bu gün toxunacağımız üçüncü mövzu mənfi fikirlərin pozitiv fikirlərlə necə əvəz edilməsi ilə bağlıdır. Neqativ düşünmə forması vər-diş halına keçə biləcəyinə görə onu qısa bir müddətdə dəyişdirmək asan deyil. Burada başlanğıc addım kimi bunu edə bilərik: Barış bəy, vahimə yaradan mənfi fikirlərin yerinə özünüə müsbət və cəsarətve-rici şeylər kimi nə söyləyə bilərsiniz? “

– Mən bunun öhdəsindən gələ bilərəm, özümü yaxşı hiss edirəm

və ya fikirlərimə nəzarət edə bilərəm, bunlara bənzər cümlələr ola bilər.

– Yaxşı. Siz bu və ona bənzər şeylər dedikcə sanki beyninizi yeni düşüncələrlə, müsbət fikirlərlə proqramlaşdırırsınız. Bu mərhələdə ruhlandırıcı cümlələr əhəmiyyət daşıyır. Bunlar müsbət fikirlər və şərhlerdir. Belə ruhlandırıcı cümlələri müxtəlif şəkillərdə bütün günü özünüdə deyə bilərsiniz. İstifadə olunan ən məşhur ruhlandırıcı cümlə budur: “Hər mənada gündən–günə daha da yaxşılaşıram”. Belə sadə ruhlandırıcı cümləni təkrarladıqca həm fiziki, həm psixi cəhətdən özünüdə daha yaxşı hiss edəcəksiniz. Bəzi müsbət cümlə nümunələri:

“Özümü yaxşı hiss edirəm”.

“Daha da yaxşı olmaq üçün kifayət qədər gücüm var”.

“Özümü güclü və pozitiv hiss edirəm”.

“Özümü sevirəm”.

“Fikir və davranışlarım mənim nəzarətim altındadır”.

Bu cür müsbət fikirlərin sizdə yaratdığı təsirə həmişəlik olmalıdır. Bunun üçün isə onları tez-tez təkrarlamaq lazımdır.

Bu mərhələ ilə evdə belə bir şey edə bilərsiniz:

– Sonuncu dəfə nə vaxt narahat olmusunuz, o anı fikirləşin və o zamankı neqativ fikirlərinizi xatırlamağa çalışın. Yadıınıza düşən mənfi düşüncələri yazın.

– Bu düşüncələrlə mübarizə aparmaq üçün özünüdə nə deyə biləcəyinizi araşdırın. Neqativ fikirlərlə bağlı bir sübutunuzun olub-olmadığına baxın.

– Neqativ fikirlərin gücünün və mənfi təsirinin azalıb-azalmadığını yoxlayın.

– İndi diqqətinizi müsbət düşüncə nümunələrinə yönəldin. Özünüdə hansı müsbət və cəsarətverici cümlələr deyərdiniz? Bunları da müəyyənləşdirib qeyd edin.

Bariş bəy, burada izah etdiklərim ümumi bir yanaşmadır. Siz panika tutmasının qarşısını almaq üçün də bu yoldan istifadə edə bilərsiniz. Özünüdə haqqında bu kimi cümlələr qura bilərsiniz:

“Nəfəs alıb-verməyim tezləşib və ürəyim sürətlə döyünür, lakin nəhayətdə qaydasına düşəcək”.

“Başımın gicəlləndiyini və bir narahatlığın olduğunu bilirəm. Bunlar qanımda adrenalinin miqdarının yüksək olması ilə əlaqədardır, yaavaş-yavaş keçəcək”.

Həkim danışığına bir az fasilə verəndə Zeynəb xanım dedi:

– Barış bəy məntiqi düşünən və başqalarına məsləhət verən bir adamdır. Amma özünə gəlincə bunu edə bilmir.

Həkim üzünü Zeynəb xanıma tutub:

– Bir çox adamlar bildikləri şeyin tətbiqi məsələsinə gələndə çətinlik çəkərlər. Bir var hər hansı hadisənin içində olasan, bir də var o hadisəni kənardan müşahidə edəsən, bunlar fərqli şeylərdir. Ola bilər ki, Barış bəy də belə fikirləşir. Belə halda da Barış bəyin edə biləcəyi şeylər var.

Həkim üzünü Barış bəyə tutub dedi:

– Sizinlə oxşar vəziyyətdə olan və bu məsələdə sizdən kömək istəyən bir adama nə deyə bilərsiniz? Bu fikirlər sizin vəziyyətinizdə sizə yol göstərə bilər. Bir başqa variant, etibar etdiyiniz və fərqli bir dünyagörüşü olan bir tanışınızla söhbət etməkdir. Fikirlərinizi birlikdə müzakirə edərkən o, neqativ fikirlərinizi sizə göstərəcək, məsələyə fərqli bir nöqtedən baxmağınıza kömək edəcək. Tək olanda da buna bənzər bir üsulu tətbiq edə bilərsiniz: Fərqli mövqeyi olan və etibar etdiyiniz bir adam təsəvvür edin. Sizin yerinizdə o adam olsaydı, görəsən bu vəziyyətə necə qiymət verərdi? Hansı müsbət və cəsarətverici fikirlər irəli sürərdi? Bu cür məşqlər sayəsində tədricən sizdə hadisələrə fərqli gözdən baxmaq vərdişi yarana bilər.

Barış bəy və Zeynəb xanım həkimin yanından çıxanda yüngüllük hiss edirdilər. Zeynəb xanım:

– Nə deyirsən, birlikdə çay içək? – deyə soruşdu.

Barış bəy öz-özünə dedi: “Yəqin bir sözü var. Ümumiyyətlə, bir şey barədə danışmaq istəyəndə həmişə belə davranır. Evdə də danışa bilərdilər, amma eyib etməz”.

– Yaxşı olar, – dedi.

Oturanda Zeynəb xanım danışmağa başladı:

– Barış, əzizim, bilirsən, nə fikirləşirəm? Yaxşı ki, bu həkimə gəl-

dik. Bizə çox vaxt ayırır, maraqlanır. Mən də faydalı məlumatlar əldə etdim. Düşünürəm ki, biz bu vəziyyətdən xətasız–bəlasız çıxacağıq. Yox, düşünürəm deməzdim, mən buna inanıram. Bilmirəm, hiss edirsən yoxsa yox, amma son günlərdə daha rahat, daha arxayınsan; elə bil daha qamətliyəm.

Barış bəy də həyat yoldaşı ilə razılaşdı:

– Mən də hiss edirəm ki, özümə daha arxayınam. Öyrənə biləcəyimiz nə qədər çox şey var imiş. Amma yaxşı oldu, elə bil bir az da həkimlik öyrənmiş oldum”, – dedi. Sonra isə gülərək, – Yox, yox, istəmirəm məni səhv başa düşəsən. Güya mən çox kitab oxuyanam, ancaq belə çıxır ki, bu mövzularla bağlı elə bir şey oxumamışam. Mən də elə səninlə eyni fikirdəyəm, getdikcə daha yaxşı olacaq.

Bir az baxdı, deyəsən ağına bir şey gəlmişdi, gülümsəyərək:

– Bax gördün, artıq müsbət cümlələr qurmağa başlamışam.

İkisi də güldü. Zeynəb xanım həyat yoldaşının əlindən tutdu. Qalxıb getdilər.

10

Panikaya qalib gəlməyə başlayın

ADDIM 5. Fiziki əlamətlərə (hisslərə) qarşı həssaslığı azaltmaq

Bu həftə həkim altı addım proqramını bitirməyi planlaşdırırdı. Bunu dedikdən sonra izah etməyə başladı:

– Fiziki əlamətlər panika tutması keçirən şəxslər üçün böyük əhəmiyyət daşıyır və onlar bu əlamətlərə qarşı həddindən artıq həssas olurlar. Başgicəllənmə, nəbzın sürətlənməsi, tez-tez nəfəs alma kimi hər hansı bir fiziki əlamət bu insanlara dərhal panika tutmasını xatırladır. Bu əlamətlərin uzun müddət davam etməsi və ya şiddətli olması panika tutmasına təsir edə bilər. Panika tutması belə insanların fiziki əlamətlərə daha çox diqqət yetirməsinə səbəb olur və çıxılmaz bir vəziyyət yaranır. Belə halda buna fikir vermək lazımdır:

Fiziki əlamətlərdəki hər hansı bir dəyişiklik sizdə panika tutması keçirdiyinizə dair bir hiss yaradırmı?

Hansı fiziki əlamətlər sizdə bir panika tutması keçirmə hissini yaradır?

Sizdə panika tutması hissini yaradan və ehtiyat etdiyiniz əlamətləri bir yerə qeyd edin. Bunlardan nə qədəri bədəndəki fiziki problemlərə, nə qədəri panika tutmasına bağlıdır, bu fərqi müəyyənləşdirmək vacibdir.

Panika pozuntusu olan bir çox adam ailəsiylə, dostları ilə və ya iş yoldaşları ilə söhbətdən qaçır. Çünki bu vəziyyət üzə qızartı, sürətli nəfəs alma, ağızda və boğazda quruluq kimi hallara səbəb ola bilər. Panika tutması zamanı bənzər əlamətlər meydana gəldiyi üçün çıxış yolu kimi özünə qapanma və ya başqalarının fikrini qəbul etmə halları müşahidə oluna bilər. Biz fiziki əlamətlərin tez-tez nəfəs alma, karbon qazı miqdarının dəyişməsi, qanda adrenalinin miqdarının artmasıyla əlaqədar olduğu barədə danışmışdıq. Normal vəziyyətlər və ya bədənin bəzi vəziyyətlərindən asılı olaraq fiziki əlamətlər fərqli şəkildə qiymətləndirilib, fərqli şəkildə izah oluna bilər. Bu cür səhv fikirlər və qorxulara sinə gəlmək üçün iki üsuldən bəhs edəcəyəm: Üzləşərək laqeydləşmək və faciələşdirmə tipli fikirlərə qarşı mübarizə aparmaq.

Panika ilə işləyərək laqeydləşdirmə

Bəzi insanlar vahimənin baş verdiyi hallardan, məkanlardan qaçmağa meyl edirlər. Normal şərtlərdə bu cür tədbirlərdən xoşları qəlsə də artıq o yerlərə getmək istəmirlər. Əvvəlki müzakirələrdə qeyd etdiyim kimi, yayınmaqla bir anlıq rahatlıq yarana bilər, lakin uzunmüddətli bir yaxşılaşma olmaz və gündəlik həyat tərzinizə bu mənfi təsir göstərə bilər.

İndiyə qədər çalışdım ki, tibbi terminlərindən istifadə etməyim, yəqin fikir vermisiniz buna, lakin bu mərhələdə bir termindən bəhs etmək məcburiyyətindəyəm: Exposure. Exposure termininin türk dilində tam qarşılığı yoxdur. Əsasən məruz qalmaq, üzləşmək kimi tərcümə edilir. Halbuki Exposure, müvafiq mövzu və ya problemlə (hər hansı ruhi bir pozuntu varsa) işləmək mənasında istifadə edilərsə, daha mənalı və daha düzgün bir izah olar.

Panika ilə işləyərək laqeydləşmə o demək deyil ki, siz panika tutması olduğunuz və qorxduğunuz yerə getmək üçün can atmalısınız. Exposure, panika tutmanızı və qorxunuzu bitirmək üçün istifadə olunan bir vasitədir, vəssalam. Çünki bilirsiniz ki, panika tutmanızın və qorxunuzun səbəbi o yer və ya o vəziyyət deyil; siz özünüzsünüz, sizin daxili dünyanızdır.

Siz çalışırsınız ki, panika tutmasının baş verdiyi yerdən kənar olasınız, ora getməyəsınız və ya özünüzü qorumaq üçün sizə dəstək olan bir insanla gedəsiniz. Panikayla işləyərək laqeyd olmağa başladığınız zaman panika tutmanızın və qorxunuzun olduğunu etiraf edin. Sizin bu işdəki məqsədiniz, panika simptomlarını şüurlu olaraq yaşamaqdır. Bu səbəblə panika simptomlarını hiss etdikdən sonra onlara mümkün olduğu qədər müqavimət göstərməməyə çalışmalısınız. Bunların meydana gəlməsi üçün özünüza icazə verin, sıxmayın özünüzü. Hiss edəndə ki müqavimət göstərsiniz, narahat olmayın. Dərhal müqavimət göstərməyi dayandırın. Əvvəllər müqavimətinizin tam fərqiində deyildiniz, halbuki indi hiss edirsiniz. Bu da yaxşı bir haldır.

Əgər eyni hisslər təkrar olunarsa, onların yaratdığı narahatlıq tədricən azalacaq və nəhayət, yox olacaq. Məsələn, tutaq ki, siz bir qorxu

filmi izləyirsiniz və birinci dəfə qorxursunuz. Eyni qorxu filminə ikinci, üçüncü dəfə baxdığınızda qorxunuz birinci dəfəyə nisbətən daha az olacaq. Bəlkə beşinci dəfə izləyəndə artıq heç qorxmayacaqsınız. Hətta “Mən bu filmdən qorxmuşam?” deyə bilərsiniz. Panika ilə işləyərkən laqeydləşmədə əsas məqsəd qəsdən bir panika tutması yaratmaqdır. Bu halda panika tutmasının simptomlarına necə reaksiya verdiyinizi daha aydın görə və çalışa bilərsiniz. Burada ən əsas məqam panika tutmasından qorxaraq ondan qaçmaq deyil, panika simptomlarını yaşayıb onları necə ələ ala biləcəyinizi öyrənməkdir. Panika tutmanızın əlamətlərini hiss edib onlarla çalışaraq simptomlara qarşı laqeyd ola bilərsiniz. Elə ki siz panika tutmasından qorxmamağa başladınız, artıq o zəifləməyə, tədricən ötüb keçməyə başlayacaq”.

Həkim Bəriş bəyə dönərək:

– Bu metodu tətbiq edə bilərsinizmi? – deyə soruşdu.

Bəriş bəy bir az çəkinərək:

– Doğrusu, bir az çətin gəldi. Qorxduğum şeyi bilə–bilə yaşamaq. Çətindir, amma çalışaram sınaqdan keçirim, – dedi.

Zeynəb xanım bir az fikirli halda:

– Bunun tətbiqi zamanı nə etməliyik? – dedi.

– Bunu tətbiq edərkən meydana gələn simptomla əsasən daha əvvəl danışdığımız müxtəlif tənəffüs, rahatlama və progressiv əzələ boşaltma metodlarından istifadə oluna bilər. Mərhələli və ya sistematik bir şəkildə laqeydləşmə metodu da faydalı olacaq, bunu bir az sonra izah edəcəyəm.

Həkim bir az fasilə verib:

– İndi yenə də fiziki əlamətlərin müzakirəsi məsələsinə qayıda bilərik, – dedi. – Bəriş bəy qarşılaşdığınız bu əlamətləri özünüz yarıda bilərsinizmi? Məsələn, nəbzinizin artması, sürətli nəfəs alma kimi.

– Piyada sürətlə gedəndə və ya pilləkənləri qalxıb enəndə nəbzim artır. Tez-tez getsəm, qaçsam və ya üzsəm nəfəs alıb verməyim də sürətlənər.

– Doğrudur, bu əlamətlər panika tutması zamanı yaşadığınız əlamətlərə oxşayır. Bu əlamətləri normal səviyyəsinə qaytarmaq üçün yavaş tənəffüs və boşalma metodlarını tətbiq edə bilərsiniz. Bir az din-

cəldikdən sonra normal qaydasına düşəcək.

Facialəşdirmə tipli fikirlərlə mübarizə aparmaq

– İkinci metod facialəşdirmə xarakterli fikirlərlə mübarizə metodudur. Bu metod keçən həftə müzakirə etdiyimiz neqativ fikirləri pozitiv fikirlərlə əvəz etmək metoduna oxşayır. Tək fərqi odur ki, fiziki əlamətlərin yaratdığı qorxunun aradan qaldırılması üçün istifadə edilir. Panika tutması zamanı yaşadığınız fiziki əlamətlərlə bağlı fikirlərinizi yada salmağa çalışın. Bunları yaza da bilərsiniz. Sonra fikirlə bağlı ehtimalları götür-qoy edib nəhayətdə müsbət bir qənaətə gələ bilərsiniz.

Məsələn iki vəziyyətə nəzər salaq:

Nəbz ritminiz artdıqda qorxulu mənfi fikriniz bu ola bilər: “Yəqin, ürək infarktı oluram!” Bu vəziyyətlə əlaqədar ehtimalları nəzərdən keçirin: Sürətlə getmək, pilləkəni qaça–qaça çıxmaq, həyəcanlanmaq və s. kimi. Bundan sonrakı mərhələ pozitiv fikirlərin yaranmasıdır: “Bu ürək infarktı deyil, əgər bir az dincəlsəm normal hala qayıdacaq”.

Başınız gicəllənəndə faciəvi neqativ fikriniz bu ola bilər: “Deyəsən huşumu itirirəm, özümə nəzarət edə bilmirəm; bu panika tutması ola bilər”. Bu vəziyyətlə bağlı ehtimalları nəzərdən keçirin: Birdən ayağa qalxmaq, səhərdən heç bir şey yeməmək, tərləyərək çox maye itirmək. Son mərhələ olaraq da bunları fikirləşə bilərsiniz: “Bu, panika tutması deyil. Qanımda şəkərin miqdarı ola bilsin ki azalıb, nəyə yesəm keçər”.

Əgər bu metodları müntəzəm olaraq tətbiq etsəniz, fiziki əlamətlərlə bağlı neqativ düşüncələrə qarşı daha güclü olar və onların öhdəsindən gələ bilərsiniz. Yavaş tənəffüs, rahatlama və mənfi düşüncəni müsbət düşüncəyə çevirmək metodlarının kompleks tətbiqi daha yaxşı nəticə verə bilər.

Həkim bir az gözləyib:

– Bu proqrama başlayanda demişdim ki, altı addımdan ibarətdir. Bu gün altıncı addım barədə də danışmaq istəyirəm. Əgər yorulmamırsınızsa, mərhələləri bitirərdik.

İkisi də birdən: – “Olar”, – dedi.

ADDIM 6. Bu bacarıqları tətbiq etmək

– Bu addımın məqsədi, aqorafobianın və müşkül sahələrin öhdəsindən gəlməkdir. Bir az əvvəl panika ilə işləyərək laqeydləşmə haqqında danışdım. İndi mərhələli “exposure”i izah edəcəyəm. Mərhələli Exposure, sizin üçün ən əlverişli tempdə və addım–addım “exposure”-ni tətbiq etmək deməkdir; progressiv və ya sistematik laqeydləşdirmə deməkdir. Sistematik şəkildə laqeydləşdirmə qorxuların və ya panika tutmalarının daf edilməsi baxımından faydalı və təsirli bir metoddur. Silov və Manikavaşağara (1997) görə bu metodun prinsipləri aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Bu üsulun tətbiqi üçün panika tutmalarının meydana gəldiyi və qorxu keçirdiyiniz yerləri və vəziyyətləri dərəcələrinə görə qruplaşdırıb bir siyahı tərtib etməyiniz vacibdir.
 2. Dərəcələndirmə işi ən çox narahatlıq yaradan vəziyyətdən ən az narahatlıq yaradan vəziyyətə görə aparılmalıdır. Bu düzülüşə əsasən vahimə yaradan vəziyyətlər addım–addım araşdırılır. Vahimə yaradan bir vəziyyətin narahatlıq yaratma xüsusiyyəti azalınca növbəti vəziyyətə diqqət yetirilir.
 3. Sistematik şəkildə laqeydləşdirmə işində böyük addımlarla getməyə çalışmaqdan daha ardıcıl və möhkəm addımlarla getmək daha yaxşıdır. Bacardığınızdan daha sürətli hərəkət etmək sizin ümidlərinizi puç edə bilər və siz yenidən müqavimət göstərə bilərsiniz. Buna görə də, sizin üçün ən əlverişli tempdə irəliləmək vacibdir.
 4. Laqeydləşdirmə işinin başlanğıc mərhələlərində öyrəndiyiniz üsullardan bir neçəsini tətbiq edə bilərsiniz. Bütün hallarda hər üsul faydalı olmaya bilər. Sizin üçün ən faydalı olanı seçib tətbiq edin.
 5. Sistemli laqeydləşdirmə işinin ilk mərhələlərində dəstək olan adamın sizə çox köməyi dəyə bilər. Bu halda Zeynəb xanım sizə çox kömək edəcək. Çünki həm panika tutmaları, həm də müzakirə etdiyimiz metodlar haqqında kifayət qədər məlumatı var. Zeynəb xanım sizə kömək etdikdən bir müddət sonra tədricən geri çəkilib imkan verməlidir ki, siz müstəqil
-

hərəkət edəsiniz.

6. Bu metodun ən vacib tərəflərindən biri adından da göründüyü kimi, sistemli bir şəkildə çalışmaqdır. Bununla o nəzərdə tutulur ki, proqrama əməl etmək, sizin tempinizə uyğun olaraq addım–addım irəli getmək, müntəzəm olaraq məşqlər etmək lazımdır, hər hansı maneə ilə qarşılaşdığınızda ümidinizi itirməməli, bu proqram həyatınızın prioritet istiqaməti olmalıdır.

Bunları etmək üçün qızıl bir qaydanı daim yadda saxlayın: ***“Bir anlıq yüngülləşməyi deyil, uzunmüddətli azadlığı seç!”***

Sizin məqsədiniz panika tutmasına qarş mübarizə aparmaq və ya ona müqavimət göstərmək deyil. Siz çalışsınız ki, özünüzü daha rahat hiss edəsiniz. Bunun üçün də panika tutmasının fərqlində olmaq və onu qəbul etmək lazımdır. Panika tutmalarının enişli–yoxuşlu bir gedişatı ola bilər. Bu sizi qorxutmamalı, təhlükəli olması barədə fikirləşməməlisiniz. Bununla yanaşı aşağıdakıları da diqqətdə saxlamağınız yaxşı olar:

- Bütün panika tutmaları nəhayətdə bitir,
- Sizin panika tutmanız da gec–tez bitəcəkdir,
- Panika tutması ilə bağlı reaksiyanız necə olursa–olsun, nəhayətdə o da mütləq bitəcəkdir.
- Sizin işiniz və məqsədiniz panika tutmasını bitirmək deyil,
- Sizin işiniz və məqsədiniz, tutmanın keçməsinə gözləməklə yanaşı, işinizi davam etdirmək, hisslərinizi və fikirlərinizi sərbəst buraxmaq, özünüzü yüngülləşdirməyə çalışmaqdır.

Barış bəy:

- Panika tutması baş verdiyində bunlar barədə fikirləşmək elə də asan olmur, – dedi.
- Panika tutmasının əlamətlərini nəzərə alsaq dediklərinizdə qismən haqlısınız. Niyə qismən? Çünki indiyə qədər danışdığımız metod və üsulları tətbiq etsəniz, fikirləriniz və baxış bucağınız dəyişəcəkdir. Siz panika tutması keçirən bir insan olmaqdan qurtulub panika tutmasını müşahidə edən bir insana çevriləcəksiniz. Kənardan qiymət vermək özü ilə yanaşı fərqli düşünməyi də gətirəcək. Qeyd etmişdim

ki, sistemli şəkildə laqeydləşdirmə işində vahimə yaradan vəziyyətlərin siyahısını tərtib etmək və dərəcələrinə görə qruplaşdırmaq yaxşı olar. Bu siyahıdakı vəziyyətlərin sizdə vahimə yaratma və sizə təsir etmə səviyyəsinə 0–10 və ya 0–100 arasında ballarla qiymətləndirə bilərsiniz. Siyahı bu vəziyyətləri daha aydın bir şəkildə görməyiniz və həftəlik dəyişiklikləri müşahidə etməyiniz baxımından faydalı olacaqdır. Siz sistematik laqeydləşdirməni tətbiq edərkən şəxsi xarakterinizi, fiziki və psixi vəziyyətinizi, yaşadığınız simptomları nəzərə alaraq ən əlverişli kombinasiyadan istifadə edə bilərsiniz. Bu metodlar sizə ən çox kömək edən və sizin ən asan tətbiq edə biləcəyiniz metodlar olmalıdır.

Vahimə yaradan vəziyyətlər üçün bunları misal verə bilərik:

- Təkbəşinə məktəbə getmək,
- Evdə tək qalmaq,
- Qələbəlik yerlərə girmək,
- Nəqliyyat hərəkətinin sıx olduğu yerdə avtomobili idarə etmək.

Bu gün sonuncu olaraq çətinlik yaradan problemlə sahələr barədə danışacağıq. Güman edirəm, siz ikiniz də bunları bilirsiniz, hər hansı səhv olmaması üçün qısaca bəhs edəcəyəm. Panika pozuntusu olanların çoxunda hər zaman olmasa da, çox vaxt panik tutmasını artıran faktorlar təzahür edə bilər. Bunlardan başqa hər insana xas stressli həyat hadisələri ola bilər. Məsələn, ailəylə, işlə, iqtisadi vəziyyətlə əlaqədar. Hər kəs gündəlik həyatın bu problemləriylə məşğul olmaq məcburiyyətindədir. Problemləri ələ almaq forması və onları dəf etmə bacarığı adamdan adama dəyişə bilər. Bunun yeganə yolu da yoxdur. Burada sizə dəf etmənin ümumi müsbət və mənfi yollarından bəhs edəcəyəm. Bunun sizi maraqlandıran tərəfi odur ki, bu problemlər həll olunmadıqda çarəsizlik hissinin yaranmasına səbəb olur və bu da panika əlamətlərini daha da pisləşdirir. Bunlar həll ediləndə kiçik problemlərin böyüyərək panika tutmasını pisləşdirməsinin qarşısı alınır. Bu səbəblə gündəlik həyatın problemlərini müvafiq şəkildə həll etmək lazımdır. Müəyyən addımlar növbə ilə tətbiq edilərsə, problem həll oluna bilər:

1. mərhələ: Problemi bilmək və müəyyən etmək,
-

2. mərhələ: Göstəriciləri araşdırmaq və məlumatları toplamaq,
3. mərhələ: Problemin səciyyəvi xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirmək,
4. mərhələ: Həll variantlarını müəyyən etmək,
5. mərhələ: Tətbiq olunacaq metod və ya planı müəyyənləşdirmək,
6. mərhələ: Planı tətbiq etmək,
7. mərhələ: Qiymətləndirmək.

Bir problemlə qarşılaşdığınızda onu ətraflı şəkildə öyrənmək və xüsusiyyətlərini bilmək lazımdır. Problemi aydın və dəqiq təsəvvür edəndə onun həlli yolları nəzərdən keçirilir. Mümkün olduğu qədər çoxsaylı həll yolları tapmağa çalışmaq lazımdır. Bu ehtimallar arasında, zəminə, ən yaxşı həlli təmin edən bir və ya bir neçə yol seçilir. Seçilən həll variantı ən əlverişli vaxtda tətbiq olunur. Nəticə nəzərdən keçirilir. İstənilən nəticə əldə olundumu? Əgər əldə olundusa hər şey qaydasındadır. Nəticə istənilən kimi deyilsə, yenidən əvvəle qayıdıb bu mərhələlər bir daha nəzərdən keçirmək lazımdır.

İnsanlar bir problemlə üzləşdikdə hər zaman həll yolu tapmağa çalışmazlar. Bəzən hamımız effekti olmayan, yararsız yollara əl atırıq:

- Problemi qəbul etməmək, görməməzlikdən gəlmək,
- Problemlə bağlı çətinlik çəkmək, lakin bir şey etməmək,
- Həlli başqalarından gözləmək,
- Siqaret və ya içkiyə əl atmaq,
- Alın yazısı deyib, təvəkkül etmək.

Elə sizin də qeyd edəcəyiniz kimi, bunlar problemin həlliylə əlaqədar şeylər deyil. Bunlar əksinə problemi və onun təsirlərini daha da artırır.

İndiyə qədər sizin özünüza kömək mövzusunda edə biləcəyiniz işlərlə bağlı proqramdan bəhs etdik. Bundan sonrakı həftələrdə müxtəlif müalicə variantlarını, özünüzu qorumaq, panika tutmalarının qarşısının alınması kimi məsələləri nəzərdən keçirəcəyik.

Bariş bəy, bu günkü ev tapşırığınız bütün metodları bütövlükdə nəzərdən keçirmək, onların arasından sizin üçün ən faydalı olanlarını müəyyənləşdirib tətbiq etmək olacaq.

11

Əlavə müalicələr

Həkim bu həftəki müzakirə mövzularını nəzərdən keçirmişdi. Artıq Bəriş bəyi və Zeynəb xanımı çağıra bilərdi.

– İndiyə qədər müzakirə etdiyimiz məlumat və metodların hamısını bütövlükdə araşdırdıqda belə yekunlaşdıra bilərik: Panika pozuntusu sizin yaşadığınız bir pozuntudur, ona görə də məsuliyyət sizin üzərinizə düşür, nəzarət sizdə olmalıdır; o sizi öldürməyəcək və ya dəli etməyəcək, o, sizə zərər vurmayacaq, nəhayətdə o keçib gedəcək, dərman və psixoterapiya ən yaxşı müalicə kombinasiyasıdır: **SİZ BACARARSINIZ!**

– Sizin vəziyyətinizi anlayan və ya panika tutması keçirdiyinizi bilən insanlar sizə bəzi həll yollarını təklif edə bilərlər. Bəriş bəy belə bir vəziyyətlə qarşılaşdınız mı?

– Vəziyyətimi çox adam bilmir. Ancaq qaynanam, öz anam, atam və qardaşlarım, bir neçə dostum. Hamısı xoş niyyətlə kömək etməyə çalışdı, yol göstərdi.

– Necə kömək etməyə çalışdılar?

– İlk vaxtlarda “Fikir vermə”, “O barədə düşünmə”, “Ona fikir vermə keçib gedər” və s. kimi məsləhətləri çox eşitdim.

– Faydası oldumu?

– Xeyr, olmadı. Mən deyəndə ki, bunların bir xeyri yoxdur, məndən asılı deyil, istəmirəm mənə belə şeylər desinlər, bu məsləhətlərin ardı gəlmədi. Bundan başqa bitki çayları təklif edənlər oldu. Bunun infarkt ola biləcəyini deyib dərhal kardioloqa müraciət etməyi təklif edən də tapıldı. Xoşbəxtlikdən vaxt itirmədən kardioloqa və sizə müraciət etmişdik. Bunları izah etdikdən sonra təkliflər tamamilə dayandı; – dedi Bəriş bəy.

– Hər kəs, əlbəttə ki, kömək etməyə çalışır. Bəzən insanlar müxtəlif variantlar axtarırlar. Bu variantların bəzisi faydasız və zərərsiz, bəziləri qismən faydalı və zərərsiz, bəziləri də faydasız və zərərli ola bilər. Ağlınızda panika tutması ilə əlaqədar hər hansı bir qaranlıq məqamın qalmaması üçün çalışacağam ki, bu həftə və gələn həftə bütün məlumatları verim.

Zeynəb xanım:

– Yadımdadır, ilk günlərdə necə özümüzü itimişdik, nə edəcəyimizi bilmirdik, çarəsizlik içində idik. Nə olduğunu bilmirdik, çaşıb qalmışdıq, qorxurduq. İndi bu barədə daha çox məlumatımız var, nə olduğunu və ola biləcəyini bilirik. Nə edə biləcəyimizi də bilirik. Hətta, hesab edirəm ki, başqalarına köməyimiz də deyə bilər, – dedi.

– Mən də inanıram ki, siz başqalarına, ətrafınızdakı insanlara kömək edə bilərsiniz. Yadınızdadırsa, ilk görüşlərimizin birində sizə buna bənzər şeylər demişdim. Əlavə müalicə yolları əsasən vahimələri azaltmaq, vahimə simptomlarına və fiziki əlamətlərə nəzarət etmək üçün tətbiq edilir. Bu baxımdan ya beyninizi və fikirlərinizi rahatlatmaq, ya da fiziki olaraq yaxşılaşmağınızı təmin etmək, inkişaf etdirmək məqsədini daşıyır. Panika tutmalarının müalicəsində əlavə müalicələr tək başına kifayət etmir. Bunları ancaq bəhs etdiyimiz metod və müalicə formalarına bir dəstək kimi qiymətləndirə bilərsiniz. Bu variantlar arasında ən əhəmiyyətli olanlar öz-özünə hipnoz, bioloji əlaqə, yoqa, aerobika, cinsi əlaqə, Neyrolinqvistik proqramlaşdırma (NLP), aromaterapiya, bitki mənşəli məhsullar, meqa vitamin terapiyasıdır. Ümumilikdə bunlar qismən faydalı, lakin zərərsizdir. Əvvəlki həftələrdə danışdığımız metodlarla əlaqəsi olduğuna görə öz-özünə hipnozla başlayacağam.

Öz-özünə hipnoz

– Hipnoz, diqqətin çox kiçik bir sahədə cəmlənməsi və nəfəs alma əsasında tətbiq olunan bir üsuldur. Gərgin və təlaşlı olduğunuzda rahatlamaq üçün öz-özünü tətbiq edə bilərsiniz, bununla yanaşı panika tutması baş verəndə də istifadə oluna bilər.

Bariş bəy həkimin sözünü kəsdi:

– Məndə olan məlumata görə, hipnozu hipnoterapiya mütəxəssisi etməlidir. Bir insan başqasının köməyi olmadan öz-özünü hipnoz edə bilərmi?

– Bəli, edə bilər. Siz də düz deyirsiniz, müxtəlif məqsədlər üçün bir hipnoterapiya mütəxəssisinə ehtiyac ola bilər. Ancaq bu, sadə bir üsuldur, üstəlik çox vaxt da aparmır. Bəzi hərəkətləri və ya ilkin şərtləri

yerinə yetirsəniz, asanlıqla tətbiq edə bilərsiniz. Təsəvvür edin ki, siz bütün diqqətinizi bir film və ya kitaba yönəltmişiniz. O an ətrafınızda baş verən dəyişiklikləri bir stimulyator kimi görmürsünüz. Sanki şüurunuzun bu sahəsi kənar aləm üçün bağlıdır. Hesab edin ki, hipnoz da bunun bir az daha dərin formasıdır.

– İlk şərtlərin yerinə yetirilməsindən bəhs etdiniz. Bunlar hansılardır və çətin deyilmi? – deyə Zeynəb xanım soruşdu.

– Əslində çətin deyil, şərt bir az güclü səslənir. Hər şeydən əvvəl rahatlamaq istəyinizin və qərarınızın olmasıdır. Səssiz və rahat bir yerdə olmalısınız ki, ətrafınızda sizi kənardan qıcıqlandıran, diqqətinizi dağıdan bir şey olmasın. Gözünüzdə linza varsa çıxarın, sizi sıxan bir geyiminiz varsa boşaldın və ya çıxarın.

Bariş bəy:

–Bunu edəndə gözlərimiz açıq yoxsa bağlı olmalıdır? – deyə soruşdu.

– Belə bir ümumi fikir var ki, gözlər bağlı olsun, lakin bu elə də vacib deyil. Gözlərin bağlı olması kənar oyadıcılardan uzaq durmaq deməkdir.

– Panik pozuntusu olanlar üçün xüsusi bir hipnoz üsulu varmı?.

– Xeyr, yoxdur. Öz-özünə hipnoz ümumiyyətlə rahatlanmaq məqsədilə istifadə edilən bir metoddur. Panika pozuntusu olanlarla bağlı vacib məqam odur ki, bu insanlar hipnoza digər insanlardan daha meyilli olurlar. İndi də öz-özünə hipnozun addım–addım necə tətbiq olunduğuna baxaq (Carbonelldən alınmışdır):

1. Sakit, rahat bir yerdə oturun və ya uzanın. Yavaşca nəfəs alın və boşalmaq üçün çiyin və döş qəfəsiniz vasitəsilə nəfəsinizi verin. Bir neçə dəfə qarın tənəffüsü edin.
 2. Nəfəs verib rahatlama hiss etdiyinizdə diqqətinizi əvvəlcədən müəyyənləşdirdiyiniz açar sözə cəmləşdirin. Bu sözün asan, tək hecalı və neytral olması məsləhətdir: Məsələn, “ay”, “mən”, “bir”, “keç” kimi sözlər. Nəfəs verdiyinizdə hər dəfə bu sözü sakitcə və aramla söyləyin.
 3. Təxminən 6–12 dəfə diqqətinizi açar söz üzərində cəmlədikdən və söylədikdən sonra dayandırın. Belə bir cümləni söyləyərək və ya düşünərək öz-özünüzlə təlqin edin: “İndi
-

özümü rahatladıram”.

4. Qarın tənəffüsünə davam edin. Hər dəfə nəfəs verəndə sakitcə aramla 20–dən sakitcə və aramla 15–ə geriye doğru sayın.
5. On beşə çatanda özünü başqa bir şeyi təlqin etmək üçün durun. Üçüncü maddədəki təlqin cümləsindən də istifadə edə bilərsiniz. Təlqin cümləsi ancaq müsbət və icazə xarakterli olmalıdır: “Əvvəlkindən daha çox yüngülləşəcəyəm” və ya “əvvəlkindən daha rahat olacağam” kimi.
6. Nəfəsinizi verərkən 14–dən 10–a doğru geriye saymağa davam edin.
7. 10–a çatanda dayanın, saymağa fasilə verin. Bu vaxta qədər gözləriniz bağlı olubsa açın. Qısa bir müddət sağa, sola baxın. İstəsəniz gözlərinizi yenidən bağlaya bilərsiniz, birinci maddədən başlayaraq bütün addımları təkrar edin. Əgər bu proses ərzində gözləriniz açıq olubsa, bunun tərsini edin.
8. Bütün mərhələləri üç dəfə təkrar edin.
9. Üçüncü dəfədən sonra, vəziyyətinizə uyğun olaraq özünü sonuncu bir şeyi təlqin edin. Məsələn, əgər yatmağa hazırlaşırsınızsa, “İndi rahat və yüngülləşmiş bir vəziyyətdə yatacağam”, – deyə bilərsiniz. Günün qalan hissəsi ilə əlaqədar belə bir şey təlqin etmək olar: “Bu məqama diqqətimi yönəldirəm, fikirlərimi daha rahat bir şəkildə beynimdə cəmləmişəm; günün digər fəaliyyətlərinə hazıram”.

Həkim burada fasilə verib üzünü Barış bəyə tutub soruşdu:

– Çətindir, edə bilərsinizmi?

– Edərəm, amma ardıcılıq əvvəllər ola bilər ki, yadımda qalmasın.

– O barədə narahat olmayın, bunları yazılı şəkildə sizə verəcəyəm.

Həkim başqa bir sual olub-olmadığını müəyyən etmək üçün bir az fasilə verib sonra:

– İndi digər əlavə variantlarla bağlı qısa məlumatlara keçə bilərsiniz, – dedi. – Daha əvvəl bioloji əks əlaqələrdən bəhs etmişdim. O, sizin bədəndəki hissiyyatlarınızı tanımağınıza və onlara nəzarət etməyinizə kömək edir. Məsələn, ürəyiniz sürətlə döyünəndə buna olan reaksiyalarınızı öyrənib ürəyinizin normal şəkildə döyünməsinə təmin edə

bilərsiniz. Beləcə panika tutmasına səbəb ola biləcək narahatedici fiziki hisslərinizə nəzarət edə bilərsiniz. Bu sizdə tətbiq olunduğu üçün bunu çox yaxşı bilirsiniz.

Yoqa, aerobika və cinsi əlaqə əsasən fiziki bir məşq kimi qiymətləndirilə bilər. Bu doğrudur, lakin burada çatışmazlıqlar var. Həmçinin bu hərəkətlər diqqəti müəyyən bir mövzu üzərində toplamaq baxımından da əhəmiyyətlidir və faydalıdır. Bunların elə də çox bilinməyən mühüm təsiri də, qandakı adrenalinin miqdarını aşağı salmasıdır. Beləliklə fiziki bir məşq, psixi olaraq diqqətin bir şeyə cəmlənməsi və adrenalinin miqdarının azalması kimi təsirlərinə görə çox yaxşı bir kombinasiya təşkil edirlər.

NLP neqativ fikirlərin pozitiv fikirlərə çevrilməsi baxımından xeyirlidir. Ancaq sizdə səthi və süni bir arxayınlıq hissi yaratdığı üçün uzun müddət tətbiq edildiyində zərərli də ola bilər.

Aromaterapiya, stressi yatıxdırmaq üçün tətbiq olunan bir variantdır. Bitkilərdən əldə olunan efir yağları daxilə ağız yoluyla və ya tənəffüs edilərək istifadə oluna və ya dəriyə masaj şəklində tətbiq edilə bilər. Aromaterapiyada ən çox berqamot, lavanda, ballınanə və ya limonotu, səndəl ağacı kimi bitkilərdən istifadə olunur.

Bitki mənşəli məhsullar deyildiyində ən çox ağla gələn bitki çaylarıdır. Vahimə əlamətlərində ən çox dağ gülü və pişik otundan istifadə edilir. Bazarda bitki mənşəli müxtəlif məhsullar vardır. Bunların təsirli maddəsi və onun miqdarı, təsir mexanizmi, yan təsirləri, uzun müddətli təsirləri tam olaraq məlum olmadığı üçün bir tibb işçisi kimi bunları elə də məsləhət görmürük.

Bədənimizin aktiv və qanunauyğun fəaliyyətində vitaminlərin çox böyük rolu vardır. Vahimə əlamətlərində vitaminlərin yüksək dozaları təyin edilə bilər, lakin faydasının olub-olmadığı tam məlum deyil.

– Belə olduğu halda əlavə müalicələrdən hansını təklif edirsiniz?, – deyər Zeynəb xanım soruşdu.

– Daha əvvəl qeyd etdiyim kimi başdakı ilk üç metod digər metodlara əlavə edildiyində faydalı olar, lakin zəruri deyil: Öz-özünə hipnoz, bioloji əks əlaqə, yoqa–aerobika, cinsi əlaqə. Bunların hamısı da ola bilər, bir neçəsi də.

12

**Panika tutmasının qarşısını ala bilərsiniz:
SİZ BACARARSINIZ!**

Bəriş bəy də, Zeynəb xanım da fikirləşirdi ki, bu, həftənin son görüşü olacaq. Evdə Bəriş bəyin son vəziyyətini və müalicənin gedişatını götür-qoy edib belə bir qənaətə gəlmişdilər. “Həkim görəsən belə bir şey demişdi?”, – əmin deyildilər. Amma gedişat onu göstərirdi.

Katibənin: “Buyurun, keçin” sözlərini eşidəndə ikisi də yüngülcə diksindi. Fikirlərdən ayrılıb içəri daxil oldular.

Həkim gülümsəyərək:

– Müalicə və özünə kömək proqramımızın sonuna yaxınlaşıyıq, – dedi. – Bu müddət ərzində qısaca vahimə və panika tutmalarının simptomları, tutmanın sizi necə aldatması, tutmaları dəf etməyiniz üçün müxtəlif üsullar barədə danışdıq.

Zeynəb xanım:

– Müalicə bitir? Artıq gəlməyəcəyik? – deyə soruşdu.

– Hələ ki, elə deyil, Zeynəb xanım. Amma artıq həftədə bir dəfə deyil, daha gec–gec gələcəksiniz. Görüşümüzün sonunda buna birlikdə qərar verərik.

– Demək, müalicə hələ bitməyib.

– Bəli, çoxu gedib, azı qalıb. Bu gün bundan sonra nə edəcəyik o barədə danışacağıq. Tutmaların necə bir xətt izlədiyi barədə əvvəl danışmışdım. İndi buradan davam edək. Panika pozuntusu dalğavari bir xətt üzrə gedir, vahimə və ya panika simptomları zəifləyərək də bilər, güclənə də. Siz, təbii ki, hər zaman yaxşı, hətta daha yaxşı olmaq istəyirsiniz. Qrafikdəki xətt həmişə yuxarı getsin deyərək. Hərdən bir geriləmə olmasını da istəyə bilərsiniz. Bunlar insana xas düşüncələrdir və başa düşmək elə də çətin deyil, lakin bu pozuntunun sağalma xarakteri belədir. Bir kəfkinin yelləndiyini təsəvvür edin, rəqs intervalı tədricən azalacaq və axırda hərəkət dayanacaq.

Bəriş bəy bir az narahat bir səslə:

– Bu o deməkdir ki, panika tutmalarını yenidən yaşaya bilərəm? – deyərək soruşdu.

– Qarşımızdakı dövrdə tutma keçirə də bilərsiniz, keçirməyə də bilərsiniz. Əgər öyrəndiyiniz metodları bezmədən və mütəmadi olaraq tətbiq etsəniz, sağalma prosesi davam edəcək. Bəzən geriye bir gediş olsa, əhvalınızı pozmayın. Mütəmadi olaraq tətbiq edildiyində simptomlar yavaş-yavaş azalır və tədricən yox olur.

– Yəni, təkrarlanma ehtimalı var və buna hazırlıqlı olmalıyıq, elə deyilmi? – deyə Zeynəb xanım sual verdi.

– Bəli, mən də elə bunu demək istəyirəm. Yaxşılaşmadan sonra yenidən tutma baş verə bilər. Bu təkrarlanmanı “qayıtma” adlandırırlar.

Barış bəy:

– Qayıtma nədir, hansı xüsusiyyətləri var? – deyə soruşdu.

– “Qayıtma”, “sizin nəzarətiniz altında olan simptomların müxtəlif səbəblərə görə yenidən ortaya çıxmasıdır. Bu səbəbləri asanlıqla ayırd etmək mümkündür və ya onları görməkdə çətinlik çəkə bilərsiniz. Burada ən vacib nöqtə həmin simptomların panika pozuntusundakı normal sağalma prosesinin bir xüsusiyyəti, yoxsa pozuntusunun yenidən ortaya çıxması olduğunu ayırd etməkdir. Qıssası, yaxşılaşma prosesi ilə bağlıdır, yoxsa bir qayıtmadır? Bəzən bunu ayırd etmək çətin ola bilər.

– Bu simptomların bir qayıtma əlaməti olub-olmadığını necə müəyyən edəcəyik? – deyə Barış bəy soruşdu.

– Elə olanda simptomlarla əlaqədar olaraq özünüə indi deyəcəyim sualları verməlisiniz. Əgər bu suallardan ən azı birinə “bəli” cavabı versəniz, o zaman hesab edilir ki, siz qayıtmanın erkən mərhələsindəsiniz. Belə olduğu halda yaxşı olar ki, siz simptomlarla bağlı əvvəllər sizə ən çox köməyi dəyən və ən asan tətbiq etdiyiniz metodları götür-qoy edəsiniz. Özünüə bu sualları verin:

1. Əsl panika tutmasını keçirirsiniz?
2. İndiki simptomlarınızın şiddəti ilk panika tutması zamanı olanlarla eynidirmi?
3. Simptomlar adi gündəlik həyatınıza getdikcə mənfi təsir göstərirmi?
4. Bu simptomlar panika tutmasının baş verdiyi ilk zamanlarda ki kimi eyni tezlikdə müşahidə olunurmu?

Eşitdikləri Zeynəb xanımın elə də xoşuna gəlməmişdi. Hər şeyin

qaydasına düşdüyünü güman etdikləri bir vaxtda yoxsa qalıcı bir problemləmi üzləşiblər?

– Panika pozuntusu sağaldığı halda daha sonra niyə qayıtma olur? – deyə soruşdu.

Həkim ikisinin də üzündən o narahatlığı hiss etdi:

– Dərhal narahat olmayın, – dedi. – Deyə bilmərik ki, panika tutması hər baş verəndə qayıtma olacaq, lakin olma ehtimal var. Qayıtma bir çox səbəblərdən təzahür edə bilər. Xarici faktorlarla yanaşı, daxili faktorlar da səbəb ola bilər, başqa sözlə adamın öz xüsusiyyətləri də təsir edə bilər. Xarici faktorlar kənardan asanlıqla hiss edilə bilər. Bunları tək-tək sayıram:

– *Proqramdakı metodları müntəzəm və davamlı olaraq tətbiq etməmək*: Metodlar systemsiz və yarımçıq olaraq tətbiq edildiyində istədiyimiz fayda olmaz.

– *Dərman qəbulunu erkən və birdən dayandırmaq*: Dərmanın faydalı olması üçün onu fasiləsiz, müntəzəm olaraq qəbul etmək lazımdır. Dayandırma vaxtına və formasına həkimlə birlikdə qərar vermək məsləhətdir. Birdən dayandırmaq vahimə əlamətlərinin yaşanmasına və ya sizin vahiməyə qarşı daha həssas olmağınıza yol açar.

– *Yuxusuzluq, pis qidalanma, fiziki xəstəlik, həddindən artıq çox məşq etmək*,

– *Gündəlik həyatda olan stressli hadisələr*: Ailə üzvləriylə bağlı ortaya çıxan problemlər, həyat yoldaşı ilə aranızda olan mübahisələr, uşaqla bağlı problemlər, dostlarınızla olan ünsiyyət, işlə əlaqədar problemlər, maddi çətinliklər, bütün cəmiyyətə təsir edən müharibə, zəlzələ kimi mühüm hadisələr.

Daxili faktorlar insanın özüylə əlaqədardır:

– *Vahiməyə qarşı həssaslığın yüksək olması*: Digər insanlara nisbətən təşviş əlamətlərinin daha asan bir şəkildə meydana gəlib yaşanmasına, bilavasitə bu səbəbdən daha çox zərər görməniyə yol açar.

– *Simptomlarla bağlı son dərəcə çox narahat olmaq*: Həddindən artıq təşviş yeni bir tutmanı yarada bilər,

– *Yanlış fikirlər*: Gündəlik həyatla əlaqədar adi təşviş səhvən qayıtma əlamətləri kimi qiymətləndirilə bilər,

– *Özünə inamın az olması,*

– *Problemi həll etmək üçün kifayət qədər bacarığın olmaması:* vahimələrə qarşı həssaslığı artırma bilər.

Onlar və bu kimi mənfi hallar qayıtmaya səbəb ola bilər.

Bəli bəli:

– Məncə bunlar vacibdir, belə ki, hər an stressli bir vəziyyətlə üzləşə bilərik, stressdən qaça bilmirik. Belə olduğu halda qayıtma da lazımdır, bunun qarşısını almaq üçün nə edə bilərik? – deyə soruşdu.

– Haqlısınız, stressdən, düzdür, qaça bilmirik, lakin qayıtma qaçılmaz deyildir. Bu faktorları tək-tək nəzərdən keçirənsə, görərsiniz ki, çoxunun qarşısını almaq mümkündür.

– *Qayıtmanın qarşısını almaq üçün nə etmək olar?*

– *Qayıtmanın qarşısını almaq üçün əvvəlcə yaxşı olar ki, yuxarıdakı faktorlar nəzərdən keçirilsin. Onlardan hansılar var? Hansılarını asanlıqla aradan qaldıra bilərsiniz? Aşağıdakı mövzuları nəzərdən keçirərək lazımi strategiyalar hazırlaya bilərsiniz:*

– *Həyatınızda yeni stress və ya vahimə mənbələrinin olub-olmadığına baxın. Sizi lüzumsuz yerə çətinliyə salan, vahimə əlamətlərinə qarşı daha həssas olmağınıza səbəb olan yeni stresslər varmı?*

– *Vahimə əlamətlərini dəf etməyə çalışırsınız, yoxsa dərhal o vəziyyətdən qaçırsınız? Belə vəziyyətlərə qalib gəlmək üçün öyrəndiyiniz metodlardan istifadə edin.*

– *Sağlam bir həyat tərzini sürüb-sürmədiyinizi nəzərdən keçirin. Sağlam qidalanma, rahat yuxu, müntəzəm məşqlər, qıcıqlandırıcı təsirə malik maddələrdən uzaq durmaq və s.*

– *Müzakirə etdiyimiz üsullar tətbiq edildikcə insan daha da ixtisaslaşır. Panika tutmasının olmadığı vaxtlarda da bunları tətbiq etmək faydalı olacaq.*

– *Dərmanların dozasını, müntəzəm olaraq istifadə edib-etmədiyinizi nəzərdən keçirin.*

– *Fiziki əlamətlər haqqında və hadisələrə neqativ qiymət verməklə bağlı neqativ düşünmə formasından əl çəkmisiniz? Bu məsələyə də diqqət yetirin.*

– *Panika simptomlarını dəf etmə sahəsindəki müvəffəqiyyətlərinizə görə özünüzü mükafatlandırın.*

– *Dəstək olan adamla söhbət edin.*

– *Əsl panika tutması baş veribse, yenidən həkiminizlə görüşün.*

– *Qayıtmaya yol açan fiziki səbəbləri araşdırmaq üçün, lazım gələrsə, tam tibbi müayinədən keçin.*

Qayıtma ilə əlaqədar mənim demək istədiklərim bunlardan ibarətdir, sizin sualınız varsa, onları da müzakirə edək.

Həkim bir az gözlədi. Sual yox idi, üzünü ikisinə də tutub:

– Buraya qədər olan hadisələri mən müsbət qiymətləndirirəm. Məlumat əldə etmək, maraqlanmaq, sağalmağa çalışmaq, üsulların tətbiqi, bir-birinə dəstək olmağınız, düşünmə forması, hamısını müsbət qiymətləndirirəm. Düşünürəm ki, bundan sonra həftədə bir dəfə gəlməyinizə ehtiyac yoxdur. Nə deyirsiniz?

Bariş bəylə Zeynəb xanım bir-birinə baxdı. Əslində belə bir şeyi gözləyirdilər. Hərçənd ki, öz aralarında görüş vaxtını danışa bilməmişdilər, lakin müalicənin sona yaxınlaşdığını bildirildilər.

Bariş bəy:

– Bildiyim qədər əsas məlumatları və əsas üsulları hərtərəfli şəkildə izah etdiniz. Ümumiyyətlə, vəziyyətimin getdikcə yaxşılaşdığını onsuz da demişdim. Düşünmə forması, panika tutmalarına baxış bucağım da dəyişdi. Artıq qorxmuram və nəyə qadir olduğumu bilirəm. Başa düşdüyüm bu oldu: Artıq bundan sonrası üçün məsuliyyət mənim üzərimə düşür. Bu panika tutması mənim panika tutmamdır. Bunu yaradan mənəm, öhdəsindən gəlməli adam da mənəm. Sizin vasitəçiliyinizlə mən bunları anladım və öyrəndim. Təşəkkür edirəm, – dedi.

Zeynəb xanım da:

– Mən də həyat yoldaşım ilə həmfikirəm. Düzü, məndə də panika tutmaları ilə əlaqədar heç bilmədiyim, gözləmədiyim fikirlər yaranmışdı. Çox şeylər öyrəndiyimi deyə bilərəm. Yalnız panikayla bağlı deyil, özüm haqqında da. Hesab edirəm ki, indi həm daha məlumatlıyam, həm də daha güclüyəm. Həyat yoldaşım və öz adımdan çox təşəkkür edirəm, – dedi.

Həkim onların müsbət fikirlərindən məmnun olmuşdu:

– Fikirləriniz üçün ikinizə də təşəkkür edirəm, – dedi. – Düşünürəm ki, bundan sonra ayda iki dəfə, iki həftədə bir gələrsiniz. Əgər hər şey qaydasında olarsa, daha sonra ayda bir dəfə gələrsiniz. Nə deyirsiniz?

Barış bəy:

– Məncə olar, – dedi. Yoldaşına baxdı, Zeynəb xanım da başıyla təsdiqlədi.

– Elə isə iki həftə sonra görüşərik, – dedi. – Bundan sonrakı görüşlərimizdə vəziyyətinizin necə dəyişdiyi, metodların tətbiqi, dərmanlardan istifadə, qayıtmanın əlamətləri, həyat tərziniz barədə danışacağıq.

Barış Bəylə Zeynəb xanım – “Təşəkkür edirik”, – deyib getdilər.

13

Bariş bəy gəzintidə

Bariş bəy həm işini görürdü, həm də müalicəsini davam etdirirdi. Üstəlik, qarşılaşdığı problemləri necə deyərlər, işçi qaydada həll edirdi. Doğrudur, bunun üçün çox səy göstərməli olurdu, yorulub əldən düşürdü, amma hər şeyin dəqiq və əla olmasını istəyirdi. Və Zeynəb xanım bir gün belə onun şikayətləndiyini eşitməmişdi.

Ailəsini, işini və şagirdlərini sevirdi, bütün bunlar onun üçün bir dünya deməkdi. Eyni zamanda müalicəsini davam etdirir, yoldaşına və qızına vaxt ayırır, şagirdlərinə daha çox şeylər öyrətmək üçün səy göstərirdi. Bunların müqabilində nəsə əldə edirdi? Bəli, şagirdləri onu sevir, müəllim dostlarıyla yaxşı yola gedirdi, heç bir problem olmamışdı.

Səhər dərsdən əvvəl müəllimlər otağına daxil olanda Hikmət bəylə Nigar xanımın gəldiklərini və çay içdiklərini gördü.

– Sabahınız xeyir Nigar xanım, Hikmət bəy, – dedi, özü də əyləşdi. Dərsə başlamazdan əvvəl çay içməyi xoşlayırdı. Oradakı işçidən çay istədi.

Həmkarları onun salamını aldılar. Nigar xanım musiqi, Hikmət bəy kimya müəllimi idi. Müxtəlif fənnlərdən dərs deməklərinə baxmayaraq, ikisiylə də münasibəti yaxşıydı və onların xətrini istəyirdi, onsuz da bütün müəllimlərlə münasibətləri qaydasındaydı. Hikmət bəy qonşu vilayətdən olduğu üçün bir-birlərinə “həmyerlim”, deyə xitab edirdilər. Yaxşı söhbətçil və mehrtiban bir insan idi. Ailəvi dostluq edirdilər.

Hikmət bəy ona müraciətlə:

– Həmyerlim, artıq yol əzəyyətinə də öyrəşmisən. Bu gün çox yaxşı görünürsən, – dedi.

– Yaxşıyam, sağ olun, – dedi Bariş bəy. – Siz necəsiniz?

– Təşəkkür edirəm, dərsin başlamağına on dəqiqə var. Aybaay daha da yaxşı görünürsən. Sanki əvvəllər bir az daha əzgin olurdun.

– Hikmət bəy, bilirsiniz dərslər, dolanışıq dərdi, nəqliyyat sıxlığı, gündəlik qayğılar... Artıq kreditlərimizin bir xeyli hissəsini ödəyib

qurtarmışam, tıxaca öyrəşmişəm, çətinliklərin öhdəsindən gəldim. Yaxşıyam. İnanırsınız, artıq yolda keçən vaxt gözümə çox görünür.

– Çox gözəl, yaxşı olduğun üçün sevindim, – dedi Hikmət bəy. Üzünü Nigar xanıma tutub: – Biz də Nigar xanımla həftə sonu barədə danışırıdıq. Bilirsiniz, Xıdır İlyas bayramı olacaq, deyirik məktəb bir gəzinti təşkil etsin. Həm söhbət edərik, həm də dəyişiklik olar. İstədik bütün müəllimlər gəlsin. Nə deyirsən?

Barış bəy bir an fikirləşdi:

– Çox təşəkkür edirəm, çox məmnun olaram. Bir də yoldaşımdan soruşum, görüm həftə sonu üçün bir planımız varmı? – Saatına baxdı. – Onların dərsinin başlamasına hələ var, tez zəng edib soruşum.

Bu arada Kamil bəylə, Aişə xanım da gəldilər.

Dərhal Zeynəb xanımız zəng etdi:

– Zeynəb əzizim, salam. Yoldaşlarla müəllimlər otağındayıq. Həftə sonu Xıdır İlyas bayramıdır, istəyərlər bir qonaqlıq təşkil etsinlər və hamı orada iştirak etsin. Həftə sonu üçün bir planımız var, gedə bilərik?

– Canım, bir fikirləşim, – dedi Zeynəb xanım. – Yox, həkimlə görüşümüz şənbə günüdür, əgər bazar günüdürsə, əlbəttə gedərik. Mən də çox istəyirəm, yoldaşları çoxdandır görmürəm. Sənin üçün də yaxşı olar. Bu imkanla artıq hər şeyin qaydasına düşüb –üşmədiyini görərik.

– Yaxşı, onda mən yoldaşlara getdiyimizi deyirəm. Axşama görüşərik, – deyərək Barış bəy telefonu söndürdü.

Hikmət bəy tərəfə dönərək:

– Oldu Hikmət bəy, – dedi, – Zeynəb də çox istəyir sizi görsün, sizin üçün çox darıxıb.

Hikmət bəy:

– Gəlinimiz üçün mən də darıxmışam, yerlim, – dedi. – Dərsin saatı gəldi, gedək.

Hamısı birdən qalxıb siniflərinə getdilər.

Bazar günü axşamçağı evə qayıdanda Barış bəy rahat və şən idi. Müəllim dostları və ailələriylə söhbət etmiş, zarafatlaşmış, Özləmi ilə yorulana qədər oynamış, heç bir narahatlıq hiss etməmişdi. Hətta,

xəstəlik heç ağlına gəlməmişdi.

– Barış əzizim, bu gün çox yoruldun, amma çox şən idin, – dedi Zeynəb xanım.

Barış bəy yorulub yuxuya dalan Özləmi qucağında aparırdı.

– Bəli, canım yoruldum, amma rahatam. Sizinlə, dostlarımla birgə vaxt keçirməkdən məmnunluq duydum. Sən də yoruldun, yeməkləri hazırlamaq, qab-qacaqlar... Sən də razı qaldın?

– Bəli, insanın ailəsiylə, dostları ilə birlikdə olması çox gözəldir. Bu xoş yorğunluqdur. Mən gəldiyimiz üçün sevindim. Məktəbdəki müəllimlər də çox yaxşı insanlardı, mehribanlar, səmimidirlər. Yeni tanış olduğum insanlarla da yaxşı dil tapdıq. Sənin də xətrini çox istəyirlər.

– Bəli, hamısı yaxşı insanlardır.

– Barış əzizim, – dedi Zeynəb xanım, – xəstəlik barədə danışmaq istəmirəm, amma kənardan çox rahat görünürdün.

– Zeynəbim, inanırsan, xəstəlik heç yadıma düşmədi. Demək ki, insanın başı bir şeyə qarışanda, xoşbəxt olanda xəstəliyin gəlməyə cəsarəti olmur.

Bir-birlərinə baxıb güldülər.

14

On bir ay sonra

Havalar əməlli–başlı istiləşmişdi, baharı yay fəslə əvəz etməkdə idi. Barış bəyin ən çox sevdiyi aylardı. İstanbulun rəngini xoşlayırdı, purpur rəngini. Ərkəvən ağacları bir neçə həftə idi ki, çiçəkləriylə İstanbulu bəzəyirdi.

Barış bəy xoşbəxt idi. Həyat yoldaşıyla birlikdə yeganə qızı Özləmin əlindən tutub şad–xürrəm yol gedirdilər. Keçən il bu vaxtlar başına gələnləri xatırladı. Bir çətinlik dalğasıymış, gəlib keçmişdi. Yenidən indiyə qayıtdı.

– Atacan, bir az yavaş gedək, – Özləmin səsiylə özünə gəldi. Saatına baxdı:

– Yaxşı gözəlim, yavaş gedək, hələ vaxtımız var, – dedi.

Bu gün həkimlə görüşləri vardı. Son aylar ərzində görüşlər arasında fasilələr də artmışdı, ayda bir dəfə görüşürdülər. Müntəzəm olaraq həkimin qəbulunda olub, müalicəsinə davam etmişdi. Zeynəb xanına baxaraq:

– Nə deyirsən, həkim dərmanın qəbulunu dayandırarmı?

– Əzizim, çox yaxşısan, qaydasındadır hər şey, şikayətlərin yoxdur. Belə halda dərmanın dayandıracağını güman edirəm. Yenə də tələsməyə, bir az sonra öyrənəcəyik.

Keçən ay dərmanın dozasını azaltmışdı və vəziyyəti yaxşı idi. Keçən ildən bəri məktəbdəki işini də heç axsatmamışdı. Evdəki münasibətlər və dostları ilə ünsiyyəti normal qaydada davam edirdi. Qızına vaxt ayıraraq onunla oyunlar oynamış, uşaq parkına getmişdi. Həyatdan, ailəsiylə birlikdə olmaqdan, kitab oxumaqdan, qızına vaxt ayırmaqdan zövq alırdı. Türkiyədə özünə kömək kitablarını tapa bilmədiyi üçün lazımı ədəbiyyatı xaricdən gətirtmişdi. Artıq özünü panika pozuntusu sahəsində bir mütəxəssis kimi hiss edirdi.

Demək olar ki, həkimin ofisinə çatmışdılar.

– Bax Özləm, ananla əvvəllər gəldiyimiz yer bir az qabaqdır. Bu gün sən də oranı və oradakı həkim əmini görəcəksən, – dedi.

Həkimin ofisinə daxil olanda katibə hər zamankı kimi onları gülərlə qarşıladı. Artıq onlar üçün katibə tanış bir adama, bir dosta çevrilmişdi.

Katibə mehribancasına gülümsəyərək Özləmə baxdı:

– Kiçik xanım, salam, xoş gəldin. Mən səni tanıyıram. Sən birinci dəfədir gəlirsən, ancaq ananla atan sənənin haqqında o qədər çox şey danışblar ki. Sən çox şirin bir qızısan, – dedi.

Özləm bir az məmnun, bir az da utancaq şəkildə:

– Təşəkkür edirəm, – dedi.

– Meyvə şirəsi istəyirsən Özləm?

Özləm bir az utanaraq anasına və atasına baxdı, Zeynəb xanım nəvəzişli bir səslə:

– Qızım, istəyib–istəmədiyini bacıya deyə bilərsən, – dedi.

Özləm bir az daha rahatlamış halda ətrafına göz atdı, “İstəyirəm”, – dedi.

Elə bu vaxt telefona zəng gəldi, həkim katibəsinə onları gözlədiyini dedi. Katibə Özləmə meyvə şirəsi verdi, “Əzizim, sən də meyvə şirəni içə–içə gedə bilərsən”, – dedi. Üçü birlikdə həkimin otağına daxil oldular.

Həkim dostcasına gülümsəməylə:

– Xoş gəldiniz, – dedi. – Bu gün bütün ailə buradadır, Özləm, əzizim, sən də xoş gəldin.

Bariş bəylə Zeynəb xanım “Xoş gördük, ” – deyib əyləşdilər, Özləm də anasının qucağında oturdu.

Həkim son görüşdə müntəzəm müalicəni dayandıracağına işarə etmişdi:

– Bariş bəy, ilk görüşümüzdan etibarən bir ildən azca çox bir müddət keçdi, elə deyilmi?” deyib sözə başladı.

– Bəli, mənə on üç ay oldu.

– Bu müddət ərzində çətinlikləriniz, yaxşılaşmaq üçün söyləriniz, eniş–yoxuşlarınız, uğurlarınız oldu, hamısını birlikdə yaşadığ. Bütün prosesi ümumi olaraq qiymətləndirdiyimdə deyə bilərəm ki, çox yaxşı oldu. İstər gedişat, istərsə nəticə mənə qane etdi, mənə, uğurlu hesab etmək olar.

– Hərdən tutmalar da oldu, bu da uğur sayıla bilərmə? – deyərək Zeynəb xanım sual verdi

– Bəli, bunlar da daxildir. Zənnimcə, daha əvvəl demişdim ki, tutmanın heç olmaması vacib deyil. Vacib olan, tutma baş versə belə, o şəxsə ciddi təsir göstərməməsi, işini və ictimai həyatını normal qaydada davam etdirməsi və əmək qabiliyyətinin zərər görməməsidir.

– Bəli, – dedi Barış bəy, – bu dedikləriniz mənim üçün real şeylərdir.

– Bunları siz yaşadınız və hər şeyə siz nail oldunuz, – dedi həkim. – Əməkdaşlığınız və öz söyləriniz sayəsində. Zeynəb xanım və mən sizə dəstək olmağa çalışdıq, əlbəttə ki, dərmanın da xeyri oldu.

Həkim bir an ailəyə nəzər yetirərək:

– Zeynəb xanım, siz bu prosesi necə qiymətləndirirsiniz? – deyərək soruşdu.

Zeynəb xanım qucağında oturan Özləmin yerini rahatladır dedi:

– Həkim, bildiyiniz kimi, bu on üç ayda çətin günlərimiz də oldu. Ümumi olaraq götürəndə hesab edirəm ki, çətin günlər çox olmadı. Həyat yoldaşım sağlamaq üçün çox səy göstərdi və mənə yaxşılaşdı da. Sizin dəstəyiniz, verdiyiniz məlumatlar və məsləhətlərinizin çox böyük xeyri oldu. Hətta başına gələn və öyrəndiyi şeylərin başqalarına da faydası oldu.

– Başqalarına necə xeyri dəydi?

– İlk vaxtlarda siz demişdiniz ki, məlumatınız artdıqca başqalarına da köməyiniz dəyə bilər. Hətta elə bir hadisə oldu ki, biz ətrafımızdakı insanlara ancaq məlumat verməklə kifayətlənmədik. Təxminən iyirmi gün əvvəl olardı. Axşamçağı üçümüz çay bağçasına getmişdik. Orada bir nəfər narahatlıqla bağlı tutma keçirdi. Həyat yoldaşım dərhal onun yanına gedib kömək etdi. Yanındakılar panika pozuntusu xəstəsi olduğunu deyəndə müdaxilə etdi. Ona tənəffüs məşqini etdirdi.

Həkim bir az təəccüblənərək bir az da razı halda:

– Çox gözəl, – dedi, – Barış bəy tək özünə deyil, başqasına da kömək edib. Sonra nə baş verdi?

Barış bəy müdaxilə etdi:

– Panika tutmasının simptomları azaldandan sonra nə edə biləcəyini izah etdim. Ancaq dərmanla yaxşılaşmağa çalışmışım. Mən həmçinin ona izah etdim ki, müalicə üçün dərmanlar vacibdir, lakin psixoterapiya ilə birlikdə tətbiq etmək lazımdır. Sizdən öyrəndiyim bu problemin onun problemi olduğunu və həllinin də özündə olduğunu dedim. Həkimiyə birlikdə müalicə prosesini yenidən nəzərdən keçirəcək.

Zeynəb xanım qürurla Barış bəyə baxdı, həkimə tərəf dönərək:

– Xəstə yoldaşım ilə söhbət etdikdən sonra çox yüngülləşdi. Yoldaşım sizdən öyrəndiklərindən qısaca bəhs etdi, mənə, məsələ bir az daha ay-

dın oldu.

Həkim gülümsəyərək:

– Çox böyük məmnunluq duydum, – dedi, – sizin ilk aylarda hər həftə gəlməyiniz demək ki, hədər deyildi.

– Hər şey qaydasına düşdüyünə görə, dərmanla bağlı təklifiniz nədir? – deyər Barış bəy həkimdən soruşdu.

– Barış bəy, təxminən 9–10 aydır müəyyən bir yaxşılaşma halı var və vəziyyətiniz getdikcə düzəlir. Keçən ay dərman dozasını azaltmışdıq. Bu dozadan daha bir ay istifadə edin, hər şey yaxşı olarsa, onun qəbulunu dayandıra bilərsiniz.

– Təşəkkür edirəm – dedi Barış bəy.

– Bundan sonra belə tez-tez gəlməyinizə ehtiyac yoxdur. Üç ay sonra gələrsiniz, dərmansız vəziyyətinizi də görərik. Hər hansı bir neqativ hal baş verdiyində telefonla zəng edə biləcəyinizi bilirsiniz. Həmçinin bu müddət ərzində qayıtmanın qarşısını almaq üçün diqqətli olmağınızı, məşq proqramınızı davam ettirməyinizi və həyat tərzinizə fikir verməyinizi istəyirəm.

– Təşəkkür edirik, həkim

Həkimdən çıxıb yol üstündəki çay bağçasına getdilər. Çay bağçasında ağacların arasında kiçik bir hovuz və bir neçə ördək vardı.

Zeynəb xanım çayından bir qurtum içdi, hovuzun kənarında oynayan yoldaşına və qızına məhəbbətlə baxdı.

Əlavə

TƏŞVİŞ VƏ PANİKA

Panika, gözlənilməz bir anda və birdən ortaya çıxan, güclü bir təşviş tutmasıdır. Panika tutması zamanı müşahidə olunan simptomlar təşvişin psixi və fiziki əlamətləridir. Bu səbəblə də panika tutmasını və panika pozuntusunu başa düşmək üçün təşviş anlayışını və onun əlamətlərini nəzərdən keçirmək lazımdır.

Təşviş

Təşvişlərin duyğu, düşüncə, fiziki və davranış xarakterli əlamət meyarları vardır.

Duyğular: Təşviş hər şeydən əvvəl bir hissdır (duygudur). Hisslərimiz hadisələri qavrama və şərh etməyimiz əsasında formalaşır. Duyğularımızı hissiyyat orqanları vasitəsilə həyatımızda hiss edirik. Tələş duyğusu insanın şəxsi həyatı ilə əlaqədar olduğu üçün onu tam olaraq xarakterizə etmək çətinidir. Duyğuların yaranmasında genetik faktorlar və həyatdakı hadisələr rol oynayır. Duyğuların müsbət və mənfi tipləri var. Mənfi duyğular, şübhəsiz ki, xoşa gəlməzdir və yayınmağa səbəb olur. Müsbət duyğular isə dəstəklənir və yaxınlaşmanı təmin edir. Qorxu mənfi, həzz müsbət xarakterlidir.

Qorxu hər hansı təhdid və ya təhlükəyə qarşı göstərilən reaksiyadır. Qorxu, müdafiə davranışını meydana çıxarır. Bu davranış əsasən “döyüş və ya qaç” reaksiyasıdır. Vegetativ sinir sistemi (simpatik sinir sistemi hissəsi) ilə birlikdə immun və endokrin sistemləri də aktivləşir. Beləliklə, bizim canlı qalmağımız və mövcudluğumuz təmin olunur. Müdafiə davranışlarının genetik bir əsası var və avtomatik olaraq fəaliyyətə keçir. Həyatımız boyunca qorxu ilə onu yaradan hallar arasında bir rabitə qurmağı öyrənirik. Qorxu ümumiyyətlə konkret hadisələrlə, insanlarla, məkanlarla əlaqədardır. Təşviş bu qorxunun ikinci dərəcəsi kimi ortaya çıxar.

Təşvişi tərif etmək üçün gündəlik olaraq adi dildə daxili narahatlıq, çətinlik, kədər, yorğunluq, pərişanlıq, qayğı, nigaranlıq, bədgümanlıq kimi sözlərdən istifadə olunur. Bunlar təşvişi tam mənasında ifadə etmir. Qayğı və narahatlıq konkret bir təhlükə qarşısında ortaya çıxan

hissi ifadə etdiyi üçün onun işlədilməsi düzgün deyil. Bu səbəbdən kitabda təşviş sözündən istifadə edilməmişdir.

Təfəkkür, şüur (idrak): Təfəkkür beynimizin ali funksiyasıdır. İdrak beynimizin daha yüksək funksiyasıdır. Dərketmələr müəyyən bir ardıcılıqla yaranır, könüllü bir seçimi və nəzarəti təmin edir. Tələş hissi də təfəkkürlə birlikdə çalışır, onunla iç–içədir. Tələşin koqnitiv meyarını narahatlıq, narahatlığın mahiyyətini fəlakət təşkil edir. Təhlükənin hər yerdə olduğu dərk edilir. Təfəkkürə nəzarət etmək çətin-dir, sürətlə işləyir. Belə hal digər mövzular üzərində diqqətin cəmləşməsinə azaldır və ya yox edir. Düşüncələr sürətlə dəyişir və daha çox təhlükənin persepsiyasından asılıdır.

Fiziki əlamətlər: Təşvişlə birlikdə fiziki əlamətlər də müşahidə olunur. Bu əlamətlər vegetativ sinir sisteminin həddindən artıq fəaliyyəti nəticəsində ortaya çıxır. Bədənimiz hissələrin lövbər saldığı bir limana bənzəyir. Beynimizdə bədənimizin xəritəsi tərtib olunur, təəssüratları yadda saxlanılır. Eyni zamanda həyat təcrübələri də qeydə alınır. Bu xəritələr hissələrimizlə bağlı şəxsi həyatımızın nizama salınması üçün bir çərçivə yaradır. Hisslər meydana gələndə bədənimizin reaksiyası nəticəsində təşvişin fiziki əlamətləri ortaya çıxır. Daxili orqanlardan gələn siqnallar şişirdilmiş şəkildə qəbul edilir. Bunlar arasında tənəffüs çətinliyi, sürətli nəfəs alıb-vermə, qanın sürətlə dövriyyəsi, baş gicəllənməsi, mədə və qarın orqanlarında narahatlıqlar kimi əlamətlər var. Bu əlamətlər adamda çox ciddi bir xəstəliyin olduğu və öləcəyi fikrinin yaranmasına səbə olur.

Davranış: Beyində cərəyan edən proseslərin son mərhələsi davranışlardır. Hərəkətlər ya istəyərək edilir, ya da öz-özünə avtomatik olaraq meydana gəlir. Könüllü hərəkətlər məqsədli bir seçimin nəticəsidir və məntiqidir. Şiddətli təşvişə qarşı reaksiya kimi təzahür edən davranışlar iradədən kənar ola bilər. Bunların sürətlə və öz-özünə yaranması mümkündür. Təşviş ilə birlikdə əzələlərdə gərginlik, narahatlıq, titrəmə müşahidə oluna bilər.

Burada təşviş anlayışını izah etmək üçün irəli sürülən fikirlər qruplaşdırılacaqdır. Məqsəd təşvişin hansı mənalara daşdığını hərtərəfli olaraq ortaya qoymaqdır.

Psixodinamika nəzəriyyəsi

Təşviş anlayışının aydınlaşdırılması və mənimsənilməsi baxımından Ziqmund Freydin fəaliyyəti böyük əhəmiyyət daşıyır. Freyd əvvəlcə təşviş anlayışını açıqlayanda irəli sürmüşdür ki, təşviş cinsi ehtirasın (libido enerjisinin) təşvişin fiziki əlamətlərinə fizioloji olaraq birbaşa transformasiya olmasından qaynaqlanır. O, burada psixi mexanizmlərin və proseslərin vasitəçi olmadığını nəzərdə tutmuşdur. Bu təşvişin mənbəyi güclü instinktiv impulslardır və bu gün təhtəlsüür və ya impuls təşvişi adlandırılır.

Freyd şəxsiyyətin struktur nəzəriyyəsində psixikanın üç komponentdən ibarət olduğunu bildirmişdir: id** (təhtəlsüür), mən (eqo* süür) və fəvqəlmən (supereqo). Bu üç komponent daim bir-biriylə qarşılıqlı əlaqədədir. Bu nəzəriyyəyə əsasən psixikanın strukturları dəyişəndə təşviş anlayışında da böyük dəyişikliklərin olduğunu irəli sürmüşdür. Freydin struktur nəzəriyyəsinə görə, təşviş mənə (Eqoya) aid bir hissdır. Təşviş daxili təhlükələrə qarşı şüuru (Eqonu) xəbərdar edən bir signal funksiyasını oynayır. Təşvişin şüura etdiyi daxili təhlükə xəbərdarlığı nədir? Burada nəzərdə tutulan daxili təhlükə mənbəyi təhtəlsüürdə olan instinktiv impulslar, fəvqəlsüürün qadağaları və xarici dünyanın həqiqətləri arasında daxili-psixiki qarşıdurmanın yol açdığı vəziyyətdir. Instinktiv impulslar şüuraltı olub şəhvət və aqressiya ilə əlaqədardır. Bu impulslar cəmiyyətin ədəb qaydalarına zidd olduğu üçün fəvqəlsüür hərəkətə keçərək qadağanedicisi və cəzalandırıcı funksiyalarıyla bunlara mane olur.

Signal təşvişi vasitəsilə daxili tarazlığa qarşı olan təhlükəni təsirsiz hala gətirmək üçün onları boğmaq və digər müdafiə mexanizmlərinin fəaliyyəti təmin edilir. Təhlükəli vəziyyətdən yayınmaq və instinktiv impulsların qismən də olsa qəbulu üçün maneələr və nevroz əlamətləri ortaya çıxır. Bunların vasitəsilə işarə vahiməsinə əngəl törədilir. Süürün müdafiə mexanizmləri hərəkətə keçmədiyi və signal təşvişinə mane olunmadığı təqdirdə, təşviş daimi xarakter alır.

Bu fikirlərə əsasən, təşviş yalnız xoşa gəlməyən, çətinlik yaranan bir hiss, bir nevroz pozuntusu deyil, eyni zamanda daxili tarazlığı və

adaptasiyanı təmin edən bir siqnaldır.

Psixodinamika nəzəriyyəsinə əsasən, nevroz pozuntularında müşahidə olunan əlamətlər yuxarıdakı proseslərdən sonra formasını dəyişdirmişdir. Bunun arxasındakı həqiqət instinktiv impulsların əsl izahı deyil, onların transformasiya olmuş formalarıdır.

Freyddən sonra da vahimə anlayışı ilə bağlı yeni psixodinamika nəzəriyyələri iləri sürülüb. Oxucunun bunun ətraflı olaraq bilməsinə ehtiyacı yoxdur. Psixodinamika nəzəriyyəsinin daha geniş tətbiqi sayəsində vahimənin müxtəlif növləri ortaya qoyulub: İd (təhtəşüürü) vahiməsi, superego (fövqəlmən) vahiməsi, axtalanma vahiməsi, ayrılıq vahiməsi, sevdiyi bir adamın itkisi ilə bağlı vahimə, yox olma (heçlik) vahiməsi.

Son əlli ildə aparılan araşdırmalar vahimə pozuntularının yaranmasında bağlılıq nəzəriyyəsi və bağlılıqla əlaqədar pozuntuların vacibliyini ortaya qoydu. Məlumatlara görə, bir körpənin anasına bağlanması adi bir öyrənmə prosesi deyildir. Bağlanma genetik olaraq programlaşdırılıb bioloji olaraq müəyyən olunmuşdur. Panika pozuntusu və aqorafobiyası olan yeniyetmələrin bir hissəsi uşaqlıq çağlarında məktəb qorxusu formasında patoloji vahimə əlamətləri ilə qarşılaşdıqlarını xatırlayırlar. Panika pozuntusu olan insanların bəzilərində ilk panika tutması mühüm bir rabitənin həqiqətən yox olması və ya rabitənin yox olma təhlükəsindən sonra baş verir. Bir araşdırmada aşkar edilmişdir ki, panika pozuntusunun yenicə başladığı insanların həyatında itki ilə bağlı hadisələrin ciddiliyi və miqdarı rol oynayır.

Öyrənmə nəzəriyyələrinə görə vahimə

Öyrənmə nəzəriyyəsi tərəfdarları heyvanlar üzərində aparılan təcrübələrə əsaslanaraq bildirirlər ki, vahimə tutmaları qorxu yaradan hallara şərti reaksiyalardır. Məsələn, bir körpə anası olmayanda aç qalacağını öyrənir. Körpə bu hadisələrdən sonra anasının olmadığı bütün vaxtlarda avtomatik olaraq vahiməli vəziyyətə düşəcəyini öyrənir. Hətta uşaq öz-özünə yeyib-içmə yaşına gəldikdən sonra da bu vahimə davam edir.

Panika pozuntusu baş verən insanlar bəzi sarsıdıcı hadisələri və

ya həyatı üçün təhlükə yaradan hadisələri panika pozuntusunun başlanğıcı ilə əlaqələndirir. Məsələn, boğulma təhlükəsi, yol qəzası, bəzi maddələrdən zəhərlənmə halları və s. hadisələr zamanı qarşılaşılan çətinlik, qorxu, ürək döyünməsi panika tutmasının başlanğıcı kimi qiymətləndirilir. Bununla belə panika pozuntusu olan hər insan bu cür hadisələr yaşamır.

Hər hansı vahimə pozuntusundan əziyyət çəkən insanda bir hadisənin və ya vəziyyətin xüsusiyyətləri təhrif edilir. Bu təhrif vahimə ilə nəticələnən köhnə hadisələr və səhv davranış fərziyyələri sayəsində meydana gəlir.

Sarsıdıcı (travmatik) hadisələr

Panik pozuntusu olan insanların sağlam insanlarla müqayisə edildiyi araşdırmalarda uşaqlıq illərində baş verən travmatik hadisələrin də panika pozuntusunun inkişafında mühüm rolu olduğu aşkar edilmişdir. Uşaqlıq çağında ana və atanın üst-üstə düşməyən mövqeləri kimi insanlararası sarsıdıcı münasibətlər həmin hadisələrin arasında əhəmiyyət daşıyır. Bundan başqa, uşaqlıq çağında baş verən fiziki və ya cinsi istismarın da gələcəkdə panika pozuntusunun inkişafı baxımından mühüm bir risk faktoru olduğu müəyyən edilmişdir.

Təşvişin əlamətləri

Panika tutmasında və panika pozuntusunda əsas simptom təşvişdir. Təşviş yarananda şüur buna mane olmağa çalışır. Maneçilik mexanizmi kifayət etməyəndə digər müdafiə mexanizmləri cəlb edilir. Bu müdafiə mexanizmlərinin xüsusiyyətlərinə görə fərddə müxtəlif fiziki və psixi əlamətlər ortaya çıxır. Bu əlamətlər çarəsizlik hissi yaratdığı üçün fərd olduğu mühitdən uzaqlaşmaq və ya qaçmaq istəyir. Təşviş əlamətləri vegetativ sinir sisteminin bir hissəsi olan simpatik sinir sisteminin həddindən artıq fəaliyyəti, mərkəzi sinir sistemiylə əlaqədar yaranır. Həmin əlamətlər bu kitabda ətraflı gözdən keçirilmişdir.

Mənbələr

American Psychiatric Association. The Pocket Guide to DSM-5 Diagnostic Exam. Washington, D.C.: American Psychiatric Press, 2013, p.82-85.

Amerikan Psikiyatri Birliđi. Psikiyatrie Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı, dördüncü baskı, DSM-IV-TR, 2000. E Körođlu (Çev. Ed.), Ankara: Hekimler Yayın Birliđi, 2001.

Burns D. İyi Hissetmek. HA Karaosmanođlu (Çev. Ed.), on dördüncü baskı, İstanbul: Psikonet Yayınları, 2013.

Cahill SP, Foa EB. Anksiyete bozuklukları: Bilişsel-davranışçıtıra-pi. BJ Sadock, VA Sadock (Eds.), Comprehensive Textbook of Psychiatry, H Aydın, ABozkurt (Çev. Ed.), sekizincibaskı, cilt.2, Ankara: GüneşKitabevi, 2007, s.1788-1799.

Carbonell D. Panic Attacks Workbook. Berkeley, CA: Ulysses, 2004.

Dogan O. The epidemiology of anxiety disorders. Anatolian Journal of Psychiatry 2012;13:158-164.

Dogan O. The etiology of anxiety disorders. Anatolian Journal of Psychiatry 2012;13:224-231.

Dođan O. Psikiyatrik Epidemiyoloji. Sivas: Esform Ofset, 2011.

Dođan O. Davranış Bilimleri. Genişletilmiş ikinci baskı, Sivas: Önder Matbaası, 1999.

Elliott CH, Smith LL. Overcoming Anxiety for Dummies. Second ed., Hoboken, NJ: Wiley Publishing, 2010.

Emmelkamp PMG, Bouman TK, Scholing A. Anksiyete Bozuklukları. E Körođlu (Çev. Ed.), Ankara: HekimlerYayınBirliđi, 1994.

Grillon C. Anksiyete bozuklukları: Psikofizyolojik yönleri. BJ Sadock, VA Sadock (Eds.), Comprehensive Textbook of Psychiatry, H Aydın, ABozkurt (Çev. Ed.), sekizincibaskı, cilt.2, Ankara: GüneşKitabevi, 2007, s.1728-17339.

Hart AD. The Anxiety Cure. Tenesse: Nashville, 1999.

Ingham C. Panic Attacks. London: Harper Collins Publishers, 2000.

McMahon FJ, Kassem L. Anksiyete bozuklukları: Genetik. BJ Sadock, VA Sadock (Eds.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, H Aydın, ABozkurt (Çev. Ed.), sekizincibaskı, cilt.2, Ankara: GüneşKitabevi, 2007, s.1759-1762.

Merikangas KR. Anksiyete bozukluklarının klinik özellikleri. BJ Sadock, VA Sadock (Eds.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, H Aydın, ABozkurt (Çev. Ed.), sekizincibaskı, cilt.2, Ankara: GüneşKitabevi, 2007, s.1720-1728. 136

Panik Bozukluğu Nemiah JC. Anksiyete bozuklukları: Psikodinamik yönleri. BJ Sadock, VA Sadock (Eds.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, H Aydın, ABozkurt (Çev. Ed.), sekizinci baskı, cilt.2, Ankara: Güneş Kitabevi, 2007, s.1762-1765.

Neumeister A, Bonne O, Charney DS. Anksiyete bozuklukları: Nörokimyasal yönleri. BJ Sadock, VA Sadock (Eds.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, H Aydın, ABozkurt (Çev. Ed.), sekizincibaskı, cilt.2, Ankara: GüneşKitabevi, 2007, s.1739-1748.

Peurifoy RZ. Anxiety, Phobias and Panic. London: Piatkus, 2010.

Pine DS, McClure EB. Anksiyete bozuklukları: Klinik özellikleri. BJ Sadock, VA Sadock (Eds.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, H Aydın, ABozkurt (Çev. Ed.), sekizincibaskı, cilt.2, Ankara: GüneşKitabevi, 2007, s.1768-1771.

Silove D, Manicavasagar V. Overcoming Panic and Agoraphobia. London: Robinson Publishing, 1997.

Stein MB. Anksiyete bozuklukları: Somatik tedaviler. BJ Sadock, VA Sadock (Eds.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, H Aydın, ABozkurt (Çev. Ed.), sekizincibaskı, cilt.2, Ankara: GüneşKitabevi, 2007, s.1780-1788.

Kitabın içindəkilər

Ön söz	7
1. Barış bəy və ilk panika tutması	8
2. Panika tutması, panika pozuntusu	26
3. Barış bəy çəşqınlıq içində	39
4. Panika pozuntusunun müalicəsi və xəstənin qohumu olmaq	43
5. Panika tutması aldadır	55
6. Panika tutmasını tezləşdirən amillər və panika pozuntusu ilə bağlı işin başlanması	69
7. Həyat tərziniz həlledici amildir, rahatlanma (relaksasiya) üsulları	81
8. Panika tutmasına nəzarət edə bilərsiniz	92
9. Neqativ fikirləşmə tərzinizi dəyişdirin	106
10. Panikaya qalib gəlməyə başlayın	116
11. Əlavə müalicələr	124
12. Panika tutmasının qarşısını ala bilərsiniz: Siz bacararsınız!..	129
13. Barış bəy gəzintidə	135
14. On bir ay sonra	138
Əlavə	142
Mənbələr	147

Tərcüməçi
Mətanət BABAYEVA

Tərcümə üzrə məsləhətçi
Nadir İSMAYILOV
*əməkdar həkim, tibb elmləri doktoru,
Azərbaycan Tibb Universitetinin professoru,
Azərbaycan Psixiatriya Assosiasiyasının prezidenti*

Redaktor
Fuad BABAYEV

Məsul redaktor
Gündüz NƏSİBOV

Texniki redaktorlar
Təmkın MƏMMƏDLİ
Dadaş MUSAYEV

Cildin dizaynı və səhifələmə
Elviz İSMAYILOV

www.1905.az
portalının nəşri