

Karantin rejiminin psixoloji təsirləri - Psixoloqdan açıqlama

Sosial təcrid və karantin rejimi insanların gündəlik həyat rejiminin ciddi şəkildə dəyişməsinə, sosial fəallığının azalmasına, bu isə öz növbəsində psixoloji gərginliyin yaranmasına səbəb olur. Bu prosesin düzgün idarə olunmaması insanlarda ciddi psixoloji pozuntulara, hətta ailədaxili münasibətlərin korlanmasına səbəb ola bilər. Dolayısı ilə hər birimiz karantin qaydalarına riayət etməklə yanaşı, həm də özümüzün və ətrafımızdakı insanların psixoloji sağlamlığının və pozitiv əhval-ruhiyyəsinin qorunması üçün müvafiq tədbirlər görməliyik.

Məsələ ilə bağlı **Bizimyol.info**-ya açıqlama verən klinik psixoloq, Xəzər Universitetinin müəllimi Nilufər Əlizadə bildirib ki, sosial izolyasiya yalnız fiziki aktivliyimizin enməsinə deyil həm də psixi sağlamlığımıza da öz təsirlərini göstərir.

“Virusa yoluxduğunuza görə bir otaqda olmanız və ya rəhbərliyin sadəcə evdən işləməyinizi tələb etməsindən asılı olmayaraq, fiziki fəaliyyətinizdəki bu azalma psixi sağlamlığınıza da təsir edə bilər. Ekstremal bir nümunə üçün yaralanan idmançılara nəzər salaq. Əksər hallarda idmançılar yaralandıqları zaman "emosional yüksəliş" - kədər, qıcıqlanma, məyusluq, qəzəb və digər narahat edici hisslər - yaşaya bilərlər, çünki artıq bu hisslər ilə mübarizə apara biləcək mexanizminə sahib olurlar”, -deyə Nilufər Əlizadə bildirib.

Klinik psixoloq bildirib ki, yarana biləcək təsirlərin nə dərəcə ağır və ya səthi olması təbii ki, insanların şəxsiyyət tipinə, mövcud şəraitinə və həyat təcrübəsinə bağlıdır: “Sosial təcrid dövründən və ya sadəcə azaldılmış qarşılıqlı münasibətlərdən nə qədər təsirləndiyinizə şəxsi keyfiyyətləriniz də təsir edir.

Stresə daha həssas olan qrup arasında müəyyən simptomlara rast gəlmək mümkündür. Belə ki, yaxınlarınızın və öz sağlamlığınız haqqında qorxu, təşviş və həyəcan keçirmək, yuxu və qidalanma vərdişlərində dəyişikliklər, xroniki xəstəliklərdə mənfi irəliləmə müşahidə etmək, spirtli içkilərin, tütün və digər maddələrin istifadəsində artım müşahidə etmək, diqqət əksikliyi və yuxu problemləri yaşanır”.

N.Əlizadə qeyd edib ki, karantin rejimi bitdikdən sonra müəyyən halların yaşanmağı gözləniləndir: “Belə ki, insanlarda qarışıq emosiyalar və karantin rejiminin bitməsi ilə

gələn rahatlıq hissi, sizin və sevdiyiniz insanların sağlamlığı haqqında qorxu-təşviş hissi, daimi olaraq özünüzdə və başqalarında Covid-19 virusunun yarada biləcəyi simptomları axtarış içində olmanın verdiyi əlavə gərginlik, hətta xəstə olmasanız belə başqalarının sizinlə bir başa əlaqədə olmaqdan qaçmasına görə yarana biləcək kədər, qəzəb və məyusluq hissi, karantin müddətində valideynlik vəzifələrini və ya normal iş performansını yerinə yetirə bilməmənin yaşatdığı günahkarlıq hissi və digər emosional və psixi dəyişikliklər kimi halların yaşanmağı gözləniləndir”.

Ramid İbrahimov