
Koronavirus pandemiyası ilə bağlı artıq lıxeyli müddətdir ki, insanlar evdə qalmağa, izolasiya olmağa məcburdur. İnsanların uzun müddət evdə qalmaqları onlarda müxtəlif psixoloji pozuntuların yaranmasına səbəb olur. Bütün bu halları nəzərə alaraq Təhsil Nazirliyi 2020-ci ilin aprel ayından başlayaraq evdə qalan şagirdlərin, eləcə də bütün vətəndaşların mənəvi-psixoloji dəstəyə zərurət duyduğu hallarda müraciət edib yardım ala biləcəyi yeni 146-3 “Qaynar xətt”i istifadəyə verdi.

Artıq bir ildir ki, fəaliyyət göstərən “Qaynar xətt” xidmətində vətəndaşlara psixoloji yardım məktəb psixoloqları həyata keçirir. Diqqətə çatdırırıq ki, vətəndaşlar həftə içi 5 gün, səhər saat 10-dan axşam saat 18:00-a qədər bu xidmətə zəng edərək faydalana bilərlər.

Onu da qeyd etmək ki, bir il ərzində lıxeyli vətəndaş bu xidmətdən yararlanıb. Belə ki, 2020-ci ildə “Qaynar xətt”-ə 4789, 2021-ci il üzrə isə 562 zəng daxil olub. Daxil olan zənglər əsasən yaşlı insanlarda mövcud vəziyyətlə bağlı yaşanan təşviş, ailə daxili və qarşılıqlı münasibətlərdə müşahidə olunan emosional narahatlıq, məktəblilərdə evdə mütəmadi olmaqla bağlı ortaya çıxan həvəssizlik, darıxma halları, yeniyetməlik dövründə valideyn-övlad münasibətlərində qeyd olunan ünsiyyət problemləridir. Bundan başqa abituriyentlərdə imtahan həyəcanı, kiçik yaşlı uşaqlarda yığılan enerjinin sərf olunmaması ilə əlaqədar davranış pozuntusu, kiçik yaşlı məktəblilərdə diqqət əskikliyi və hiperaktivlik, yaxın insanın itkisi ilə bağlı depressiv vəziyyət lə əlaqəli də zəng edənləri kifayət qədər üstünlük təşkil edir.

Bəs, vətəndaşlara psixoloji yardım necə göstərilir?

Öncə vətəndaş “Qaynar xətt” xidmətinə zəng edir. Vətəndaşla operatorlar tərəfindən qısa söhbət aparılır. Sonra xüsusi təhsiləşmiş psixoloq tərəfindən heç bir ödəniş olmadan konsultasiya təşkil edilir. Psixoloq konsultasiya zamanı vətəndaşın hansı istiqamətdə psixoloji yardıma ehtiyacı olduğunu müəyyən edir. Beləliklə, vətəndaşa psixoloqlar tərəfindən yardım göstərilir, onunla mütəmadi olaraq söhbətlər aparılır.

Psixoloqlar daha çox nələri tövsiyə edirlər?

Psixoloqlar müraciət edən valideynlərin bir çoxunun övladlarının onlayn dərslərə adaptasiyası olmaqda çətinlik çəkdiyini deyirlər. Bunu nəzərə alan psixoloqlar valideynlərə təmkinlə uşaqlara gündəlik plan hazırlamağa məsləhət bilirlər. Psixoloqlar həmçinin mövcud vəziyyəti problemli vəziyyət kimi deyil, ondan səmərəli istifadə etmək haqqında düşünməyi də tövsiyə edirlər. Uşaqlarla səmərəli vaxt keçirməli, onların hobbiləri ilə məşğul olmağın daha faydalı olacağını düşünürlər. Psixoloqlar eyni zamanda vey şəraiti olmasına baxmayaraq, şagirdləri fiziki aktivliyə cəlb etməli olduqlarını da vacib amillərdən hesab edirlər.

