

# როგორ ვსაუბრობთ ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე და ფსიქოსოციალურ მხარდაჭერაზე გადაუდებელ სიტუაციებში

კრიზისული სიტუაციების ფსიქოლოგიურ გავლენაზე საუბრისას, თითოეულ სიტყვას მნიშვნელობა აქვს. ამ დროს ადამიანები თავიანთი ცხოვრების ყველაზე რთულ ეტაპს გადიან. მოეპყარით მათ თბილად და თანაგრძნობით, შეეცადეთ, თავიდან აარიდოთ დამამცირებელი გარემოებები, ან სტიგმატიზირების რისკი. მაშინაც კი, როცა სიტუაციის უკიდურეს სიმძიმეს აღწერენ, მნიშვნელოვანია, დავიცვათ მათი ღირსება და მხარი დავუჭიროთ მათ აქტიურ ჩართულობას სხვადასხვა პროცესში.



## თავი აარიდეთ მოსახლეობის ტრავმირებულობასა და პოსტ-ტრავმულ სტრესულ აშლილობაზე (პტსა) საუბარს კატასტროფის შემდგომ

საგანგებო სიტუაციების შემდგომ, ჩვენ ხშირად ვკითხვობთ და გვესმის, რომ „კატასტროფის ყველა მსხვერპლი არის ღრმად ტრავმირებული და იტანჯება პტსა-ით“. კატასტროფის შემდეგ მოსახლეობის უმეტესობა იქნება დაზარალებული, მაგრამ ყველა მათგანი არ იქნება ტრავმირებული. ადრეულ ეტაპზე, არ არის საჭირო გამოვკითხოთ ადამიანებს, თუ როგორ იტანჯებიან პოსტ-ტრავმული სტრესული აშლილობით, რადგან ამ მდგომარეობის დიაგნოსტიკა მხოლოდ რამდენიმე კვირის ან თვის შემდგომ შეიძლება მოხდეს და, შესაბამისად, პროფესიონალთან მკურნალობის საჭიროება დადგეს.

## ბუნებრივი რეაქციები და დაძლევა

გადაუდებელ სიტუაციებში დაზარალებული მოსახლეობის მხოლოდ მცირე პროცენტს აღენიშნება ისეთი გახანგრძლივებული ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები, როგორებიცაა მძიმე დეპრესია, შფოთვითი აშლილობა ან პტსა. ადამიანთა უმეტესობა საკუთარ რეაქციებს შინაგანი მედეგობის გამოყენებით და ოჯახის წევრების თუ სათემო ქსელის მხარდაჭერით უმკლავდება. ფსიქიკური ჯანმრთელობა და ფსიქოსოციალური მხარდაჭერა ხელს უწყობს ბუნებრივი გამკლავების პროცესს. ადამიანთა უმეტესობა განიცდის რიგ რეაქციებს და მნიშვნელოვანია, გვესმოდეს, რომ ეს არის ბუნებრივი რეაქციები ძლიერ სტრესულ სიტუაციებზე და არ არის საჭირო, რომ ეს რეაქციები სერიოზული ფსიქიკური აშლილობის ან მძიმე დეპრესიის ნიშნების ჭრილში განვიხილოთ.

## რა არის ფსიქიკური ჯანმრთელობა და ფსიქოსოციალური მხარდაჭერა

IFRC იყენებს თემზე დაფუძნებულ ფსიქიკური ჯანმრთელობის და ფსიქოსოციალური მხარდაჭერის მეთოდს, რაშიც შედის: ფსიქოლოგიური პირველი დახმარება, ოჯახის წევრების გაერთიანება, სტრუქტურული აქტივობები ბავშვებისთვის, უსაფრთხო სივრცეები ბავშვებისთვის, ინფორმაციის მიწოდება სტრესულ სიტუაციაზე რეაქციებისა და დადებითი გამკლავების მექანიზმების შესახებ, ასევე მხარდაჭერი ჯგუფების ჩამოყალიბება. მხარდაჭერის ნაწილია აგრეთვე იმ ადამიანის გადამისამართება პროფესიონალური დახმარების მისაღებად, ვისაც ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები აღენიშნება, ან ვისაც სერიოზული გართულებები განუვითარდა კატასტროფის შემდგომ.

## ბავშვებთან საუბარი

გადაუდებელი სიტუაციების დროს ბავშვებთან საუბრისას იყავით ყურადღებით, რადგან ბავშვები განსაკუთრებით მოწყვლადნი არიან ფიზიკურად და ემოციურადაც. \*ბავშვთან საუბრისთვის ითხოვეთ ნებართვა მათზე მზრუნველი პირისგან. \*არ დააძალოთ ბავშვს, ისაუბროს იმაზე, რისი გაზიარებაც შეიძლება არ სურდეს. \*მოეპყარით ბავშვს ისეთივე პატივისცემით, როგორც ზრდასრულ ადამიანს მოეპყრობოდით. \*გაითვალისწინეთ ბავშვების უფლება, მათი პირადი ინფორმაციის დაცულობის შესახებ, თუ იმის საჭიროება დადგება, რომ გამოიყენოთ მათი სახელი ან ფოტო. \*თუ შეხვდებით ბავშვს, რომელიც თანმხლები პირის გარეშეა, შეგიძლიათ გადაიყვანოთ უსაფრთხო სივრცეში, სადაც უკვე შესაძლებელი იქნება მათი მზრუნველ პირთან ან ოჯახთან დაკავშირება.