

ფსიქოლოგიური პირველი დახმარება

ვაქცინის მიუღებლობის
დროს

**COVID-19-ის პანდემიის
საპასუხოდ**



ტრენინგის მიზანი

- ფუძვალური უნარების სწავლა ან ცოდნის გაღრმავება იმ ადამიანების დასახმარებლად, ვინც ყოყმანობს **Covid-19**-ის ვაქცინის გაკეთებასთან დაკავშირებით
- უნარების გამომუშავება ან გაღრმავება, რათა შეგვეძლოს ემპათიის და თანაგრძნობის გამოხატვა, განსაკუთრებით, იმ შემთხვევაში, თუ ადამიანს განსხვავებული აზრი ან ღირებულებები აქვს.

ტრენინგის შინაარსი

- ფაქტორები, რაც გავლენას ახდენს ადამიანის რეაქციაზე ვაქცინაციის მიმართ
- ფაქტორები, რომლებიც გავლენას ახდენს ვაქცინის მიუღებლობის დროს: მოიძიე, მოუსმინე და დააკავშირე
- ადამიანებისთვის უსაფრთხოების, სიმშვიდის, თვით-ეფექტურობის და დაკავშირებულობის განცდის შექმნა

რა არის ვაქცინაციის მიუღებლობა?

ჯანმო ვაქცინის მიუღებლობას განსაზღვრავს, როგორც „მოტივაციურ მდგომარეობას - კონფლიქტურად ან ოპოზიციურად იყო განწყობილი ვაქცინის გაკეთების მიმართ.“

ვაქცინის მიუღებლობა, შესაძლოა, გამოვლინდეს, როგორც „ვაქცინის გაკეთების დროში გადავადება ან მასზე სრულებით უარის თქმა, მიუხედავად ვაქცინაციის სერვისის არსებობისა“.



რა სახის შიშები არსებობს სპეციფიკურად **COVID-19** ვაქცინასთან დაკავშირებით?

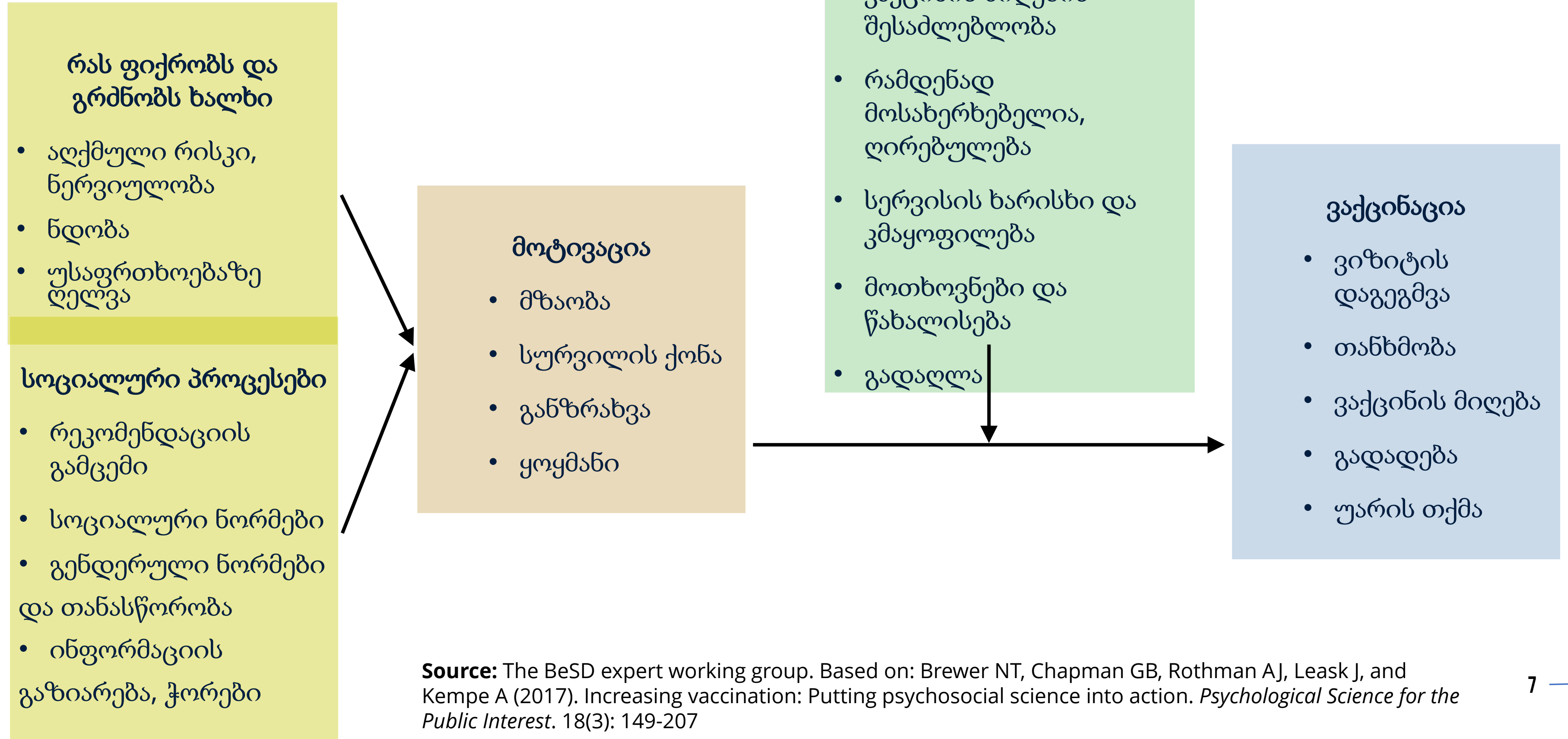
აქტივობა 1

ჩამოთვალეთ რა სახის შიშები
არსებობს COVID-19-ის
ვაქცინასთან დაკავშირებით



COVID-19-ის ვაქცინასთან დაკავშირებული შიშები

- ვაქცინის შექმნის სისწრაფე მას წარმოაჩენს, როგორც საფრთხის შემცველს
- ზოგიერთი ვაქცინა იყენებს ახალ ტექნოლოგიებს, რაც მათ წარმოაჩენს, როგორც საფრთხის შემცველს
- ისინი არ არის კარგად დატესტილი უმცირესობების ჯგუფებზე
- ვაქცინას აქვს რეალურად ცუდი გვერდითი ეფექტები
- არ არის ცნობილი, იცავს თუ არა ვაქცინა ყველა შტამისგან
- ოფიციალური პირები თუ ორგანიზაციები, ვინც გასცემს ვაქცინას, არ არის სანდო



Source: The BeSD expert working group. Based on: Brewer NT, Chapman GB, Rothman AJ, Leask J, and Kempe A (2017). Increasing vaccination: Putting psychosocial science into action. *Psychological Science for the Public Interest*. 18(3): 149-207



აქტივობა 1

მოდელის განხილვა ჯგუფებში:

1. რას ფიქრობს და გრძნობს ხალხი
2. სოციალური პროცესები
3. მოტივაცია
4. პრაქტიკული საკითხები

რამდენად შესაძლებელია, ამ ფაქტორების ზეგავლენით, ადამიანი ყოყმანობდეს ვაქცინაციაზე?

ზოგადად რა **უნდა გავაკეთოთ** და რა **არ უნდა გავაკეთოთ** ფაქტ-ს გაწევისას იმ ხალხთან, ვინც ყოყმანობს ვაქცინის გაკეთებასთან მიმართებაში

აქტივობა 3

უპასუხეთ - „**უნდა გავაკეთოთ**“ / ან უმჯობესია, რომ ასე გაკეთდეს

ასევე - „**არ უნდა გავაკეთოთ**“ / ან უმჯობესია, რომ თავიდან ავირიდოთ ეს ქმედება იმ ხალხის მხარდასაჭერად, ვისთვისაც მიუღებელია ვაქცინაცია.

გააკეთე	არ გააკეთო
იპოვეთ საერთო საფუძველი	შეხედულებებში განსხვავებების ხაზგასმა
დაუთმეთ დრო იმის გააანალიზებას, თუ რას ფიქრობს ხალხი და რატომ	დაშვება, რომ თქვენ იცით, თუ რატომ იკავებენ აცრისგან თავს
ვიყოთ ღია, ზრდილობიანი და გამოვჩინოთ პატივისცემა	შეტევა ადამიანის პიროვნულ მახასიათებლებზე თუ შეხედულებებზე
მოვახდინოთ ღელვის/შემფოთების ვალიდაცია	ღელვის უარყოფა
განსაზღვრეთ დეზინფორმაცია განსჯის გარეშე და მიაწოდეთ სასარგებლო ინფორმაცია	მცდარი შეხედულებების განხილვა განსჯითა და დამცირებით
ფოკუსირდით ფაქტებზე	ფოკუსირება მითებზე
მივცეთ ადამიანებს შესაძლებლობა „გამოიტანონ“ განცდები გარეთ, უხერხულობის გარეშე	ჩავაყენოთ ადამიანები უხერხულ მდგომარეობაში, თუ ისინი შეიცვლიან აზრს

ფაზდ-ის სამოქმედო პრინციპები



LOOK
მოიძიე



LISTEN
მოუსმინე



LINK
დააკავშირე

მოძიე/დააკვირდი (LOOK FOR)



- ინფორმაცია, თუ რა მოხდა ან რა ხდება
- უსაფრთხოება, დაცულობა და უსაფრთხოების რისკები
- ფიზიკური დაზიანება
- მყისიერი ძირითადი და პრაქტიკული მოთხოვნები
- ემოციური რეაქციები

მოიძიე/დააკვირდი



- საკუთარ შეხედულებებს
- იცოდე საკუთარი ლიმიტი, როგორც დამხმარემ
- ძლიერი ემოციური რეაქციები - მათი, ვინც აცრაზე ყოყმანობს
- მზად იყავი, რომ დაეხმარო და პატივი სცე მათ, ვინც ვაქცინაზე ყოყმანობს, მოისმინო ვაქცინაციის შესახებ არსებული მითები და ჩივილები

მოძიე საკუთარ თავში



აქტივობა 4

ჩამოწერე საკუთარი შეხედულებები და შეგრძნებები მათ მიმართ, ვინც ყოყმანობს კოვიდ-19 ვაქცინის გაკეთებაზე.

საკუთარი თავის მართვა



აქტივობა 5

რა შეგიძლია გააკეთო იმისათვის, რომ მართო შენი
შეხედულებები და გრძნობები იმის
უზრუნველსაყოფად, რომ ეფექტურად დაუჭირო
მხარი შენს წინაშე მყოფ ადამიანს?

ვაქცინაციის მიმართ მიუღებლობის გამოვლინებები



აქტივობა 6

დაიჭირე პოზა:

„მე ვყოყმანობ ვაქცინაციაზე“



ძლიერი ნეგატიური რეაქციები

აქტივობა 7

როგორ ფიქრობთ, რომელი უარყოფითი რეაქცია შეიძლება გაგიჩნდეთ?

გთხოვთ დაწეროთ ჩათში.



ძლიერი ნეგატიური რეაქციების მაგალითები



- მუქარის შემცველი, მტრული სახის გამომეტყველება
- აგრესიული სხეულის ენა
- აჟიტირებული
- ხმამაღალი ტონი
- „მაღლიდან“ ყურება
- მტრული განწყობა

მოუსმინე - დამხმარებ უნდა:



- დაამყაროს კონტაქტი, წარადგინოს თავი
- ყურადღებით და აქტიურად მოუსმინოს
- მიიღოს სხვათა განცდები
- დაამშვიდოს დისტრესში მყოფი ადამიანი
- ჰკითხოს საჭიროებებზე და ჩივილებზე
- დაეხმაროს, გამოსავლის პოვნაში
იმწუთიერი პრობლემების დასაძლევად

რჩევები მსმენელისთვის:

- შეინარჩუნეთ მხარდამჭერი მსმენლის როლი:
 - იყავით მზად, მოუსმინოთ ღიად და აქტიურად - რიგ შემთხვევაში, საკმაოდ ხანგრძლივადაც
- შეინარჩუნეთ დამხმარე და მხარდამჭერი დიალოგი
 - გააჩინეთ ნდობა და ღირსების განცდა
 - იპოვეთ რაიმე საერთო
 - პატივი ეცით მათ წუხილს
 - დაუთმეთ დრო იმის გარკვევას, რა აწუხებს ამ ხალხს
 - მოუსმინე
 - დასვით არა-განმსჯელობითი კითხვები
 - იპოვეთ ის, თუ რა გიშლით ურთიერთგაგებაში ხელს



რჩევები მსმენელისთვის:



- მიაწოდეთ „საჭირო“ ინფორმაცია“
 - ინფორმაცია, რომელიც მათ არ აქვთ
 - ფაქტობრივი ინფორმაცია
 - ინფორმაცია, რომელიც ხაზს უსვამს მითებსა და მცდარ შეხედულებებს
 - მიაწოდეთ ალტერნატიული ახსნა-განმარტება - მითების და დეზინფორმაციის საპასუხოდ
- ხელი შეუწყვეთ პერსპექტივის გაჩენას და ფართო აზროვნებას
 - თავად იყავით ღია
 - დასვით პერსპექტივის მომცემი კითხვები

დეზინფორმაციის საპასუხოდ:

4-ნაბიჯი:

1. დაიწყეთ ფაქტებით.
2. გააფრთხილეთ მითის შესახებ - ახსენეთ ის მხოლოდ ერთხელ.
3. ახსენით ცრუ წარმოდგენები და მცდარი შეხედულებები.
4. დაასრულეთ ფაქტით: ახსენეთ ის რამოდენიმეჯერ, თუ ეს შესაფერისი იქნება.



4 ნაბიჯი დეზინფორმაციის საპასუხოდ

აქტივობა 8

გამოიყენეთ 4-ნაბიჯის მეთოდი შემდეგი მითების საპასუხოდ:

- COVID-19 ვაქცინა მომზადდა დაქარებულად და საფრთხის შემცველია
- COVID-19 ვაქცინა იწვევს სტერილიზაციას
- COVID ვაქცინა ცვლის ან ურთიერთქმედებაში შედის დნმ-თან
- COVID-19 ვაქცინა ყველასათვის უსაფრთხოა

დააკავშირე

- ინფორმაციაზე ხელმისაწვდომობას
- ახლობელ ადამიანებთან დაკავშირებასა და სოციალური მხარდაჭერის მიღებას
- პრაქტიკულ პრობლემებთან გამკლავებას
- სერვისებსა და სხვა ტიპის დახმარებებზე წვდომას



დამატებითი რჩევები

- მიუთითეთ დეზინფორმაციის წყაროების არასანდობაზე
- თავად გააცნობიერეთ, რომ ეს ადამიანი, შესაძლოა, გარიყული იყოს საყვარელი ადამიანების და სოციალური წრის მხრიდან

შეჯამება

აქტივობა 9

მოუსმინე როლურ გათამაშებას.

რა გააკეთა დამხმარემ სწორად?

რა რჩევას მისცემდით დამხმარეს?

დაცული სივრცის შექმნა

აქტივობა 10

რა შეიძლება გააკეთოს ფპ დამხმარემ, რათა დაცული სივრცე შექმნას? სივრცე, რომელიც უზრუნველყოფს დაცულობას, სიმშვიდეს, თვითეფექტურობას და სოციალურ კავშირებს.

შექმენით დაცული სივრცე

- იყავით აქ და ამჟამად, სრულად ჩართული
- აჩვენეთ მიმღებლობა და თანაგანცდა
- იყავი ღია და მიიღე აზრთა სხვადასხვაობა
- უპასუხეთ საჭიროებებს, კითხვებს და ჩივილებს
- აუხსენით მკაფიოდ და მიაწოდეთ მხოლოდ სანდო, გადამოწმებული ინფორმაცია
- დაიცავით კონფიდენციალურობა



კითხვები, კომენტარები...
რა დაგამახსოვრდათ დღევანდელი სესიიდან?

**გმადლობთ
ყურადღებისთვის!**

ავტორი: Melanie Powel
ილუსტრაციები: Carole Howes