

სტრესი

ნებისმიერადამიანს, რომელიც აღმოჩნდება კრიზისულ სიტუაციაში, შესაძლოა, განუვითარდეს სტრესი, რასაც თანახმად უსაბუნებარე რეაქციები წინამდებარე ბროშურაში იხსენიებს. სტრესი ხდება რეაქციებისადამიანის დაძლევისგ ზეზის შესახებ.

სტრესი არის დაძაბულობა ან ზეწოლა, რომელიც გავლენას ახდენს ხეულსა და გონებაზე. სტრესი შეიძლება აღმოცენდეს როგორც უარყოფითი, ისე დადებითი ცვლილებების დროს. სტრესი ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილია და აქვს ოზიტიური ზეგავლენა – მაგ., როდესაც ადამიანი აზარტს გამოვლენს, ის მისი ძალების მოზილი ზეზის შესახებ.

მაშინ, როდესაც ადამიანი აღმოჩნდება ემოციური ან ფიზიკური ზეწოლის ქვეშ, როგორც აკრიტიკული სიტუაცია, ის განიცდის მწვავე სტრესს. ყოველდღიური ნეგატიური სტრესი შეიძლება დროთაგანმავლობაში დაგროვდეს და იქცეს მწვავე სტრესად. მწვავე სტრესმა, შესაძლოა, მნიშვნელოვნად დააზიანოს ადამიანის ჯანმრთელობა, პირადი ცხოვრება და დაქვეითოს მისი შრომისუნარიანობა.

სტრესზე რეაქციები

მნიშვნელოვანია, გვახსოვდეს, რომ ქვემოთ ჩამოთვლილი რეაქციების რულია და ნორმალური აკრიზისულ სიტუაციაში დამის შემდეგ.

ფიზიოლოგიური რეაქციები:

- ძილის დარღვევა – ძილიანობა/უძილობა;
- თავის ტკივილი;
- უნებურად დაძაბულობა და ტკივილი;
- კუჭ-ნაწლავის პრობლემები;

• გულისცემის აჩქარება. შ.;

ფსიქოლოგიური რეაქციები:

- შფოთვა;
- მომატებული გაღიზიანებადობა, ბრაზი;
- დაბალი თავდაჯერებულობა;
- დანაშაულის განცდა;
- სიამოვნების მიღების უუნარობა;
- სევდიანობა;
- კონცენტრაციის დაქვეითება;
- დეზორიენტირებულობა;
- განმეორებითი მოგონებები კრიზისული მოვლენის შესახებ;

ქცევითი რეაქციები:

- ალკოჰოლის, ნარკოტიკისა და სიგარეტის ჭარბი მოხმარება;
 - მედიკამენტების ჭარბი მოხმარება;
 - განრიდება ემოციური ტკივილისგან;
 - თვით-იზოლაცია.
- ზემოთაღწერილის სტრესი რეაქციები, შესაძლოა, რამოდენიმე კვირის მანძილზე გაგრძელდეს. თურეაქციები არ განეულებადან ნორმალურად ფუნქციონირებაში იგი მოიხილეს, ეძიეთ პროფესიონალის დახმარება.

ერთ-ერთისა შუალეობა მისათვის ადგილობრივჯანდაცვის დაწესებულებებთან წითელი ჯვრის საზოგადოებასთან დაკავშირებაა, რათა მათგან შესაბამისი ინფორმაცია მიიღოთ.

სტრესის დაძლევა

მწვავე სტრესი გავლენას ახდენს ჯანმრთელობასა და ყოველდღიურ ცხოვრებაზე. კრიზისულ სიტუაციის შედეგ-გებათაგან მკლავებას, შესაძლოა, დიდი დრო დასჭირდეს. დაძლევა – ესაა წარმოქმნილი რთული სიტუაციის მართვა და სტრესი რეაქციების შემცირება.

მნიშვნელოვანია სტრესი რეაქციების დაძლევისგ ზეზის მოძებნა.

ქვემოთ მოცემული რეკომენდაციები შეიძლება დაგეხმაროთ ამასში:

- გაახსოვდეთ, რომ სტრესი ზერეაქციები ნორმალურია და გამოწვეულია კრიზისულ სიტუაციის შედეგად;
 - მიეცით თავს უფლება, იგრძნოთ თავის ევდიანად და გამოიგლოვოთ დანაკარგი;
 - შეინარჩუნეთ ყოველდღიური რეჟიმი და დაკავდით ისეთი საქმიანობით, რაც სიამოვნებას განიჭებთ;
 - მიირთვით ჯანსაღი საკვები, იძინეთ და ივარჯიშეთ, თუ ეს შესაძლებელია;
 - იურთიერთეთ ადამიანებთან, მათგან განრიდებას ნაცვლად;
 - ეძიეთ დახმარება დამხმარდაჭერა;
 - მიიღეთ მხარდაჭერა, რომელსაც გთავაზობენ.



როდის ვეძიოთ პროფესიონალის დახმარება

ზემოთაღწერილის სტრესი რეაქციები, შესაძლოა, რამოდენიმე კვირის მანძილზე გაგრძელდეს. თურეაქციები არ განეულებადან ნორმალურად ფუნქციონირებაში იგი მოიხილეს, ეძიეთ პროფესიონალის დახმარება.

ერთ-ერთისა შუალეობა მისათვის ადგილობრივჯანდაცვის დაწესებულებებთან წითელი ჯვრის საზოგადოებასთან დაკავშირებაა, რათა მათგან შესაბამისი ინფორმაცია მიიღოთ.



წითელი ჯვრისა და წითელი ნახევარმთვარის საერთაშორისო მოძრაობის ფუძემდებლური პრინციპები

ზოგადოებასთან დაკავშირება,
რათამათვანშესაბამისი ინფორმაცია მიიღოთ.

ჰუმანურობა

წითელი ჯვრისა და წითელი ნახევარმთვარის საერთაშორისო მოძრაობა, რომელიც თავდაპირველად ბრძოლის ველზე დაჭრილთათვის დახმარების აღმოჩენის მიზნით შეიქმნა, ყოველგვარი დისკრიმინაციის გარეშე დიდი ხანის მძიმე გარემოებაში, როგორც საერთაშორისო, ისე ეროვნულ დონეზე, თავიდან აცილოს ან შეაშუბუქოს დამიანებზე გაჭირვება. მოძრაობის მიზანია დაცვა და დამიანთა სიცოცხლე დაჯანმრთელობა, უზრუნველყოს მათი ბიოლოგიური ინტეგრირების უზრუნველყოფის საფუძვლის დახმარების, ურთიერთგაგების, თანამშრომლობისა და მშვიდობის განმტკიცებას.

მიუკერძოებლობა

მოძრაობა არასხვა ვერც და დამიანებს სეროვნების, რასის, რელიგიური მიწაშის, კლასობრივი თუ პოლიტიკური შეხედულებების მიხედვით. მისი მიზანია შეუწყოს და დამიანებს განსაცდელი. პირველ რიგში მათ, ვინც ყველაზე მეტად საჭიროებს დახმარებას.

ნეიტრალურობა

საყოველთაო დონის მენარჩუნების მიზნით, მოძრაობა სარწმუნოების, ენის, რასის, რელიგიური, ან დიდი პოლიტიკური ხასიათის დავაში.

დამოუკიდებლობა

მოძრაობა დამოუკიდებელია. ეროვნული საზოგადოებები, როგორც თავიანთი მთავრობების და მხარენი ჰუმანიტარულ საქმიანობაში, ექვემდებარებიან საკუთარი ქვეყნების კანონებს, ამავედროს ყოველთვის უნდა შეინარჩუნონ ავტონომია, რათა იმოქმედონ მოძრაობის პრინციპების შესაბამისად.

ნებაყოფლობითობა

ეს არის ნებაყოფლობითი ჰუმანიტარული მოძრაობა, რომელიც მიზნად არის ახსნის მოგებას.

ერთადერთობა

ქვეყანაში მიმდებარე მხოლოდ ერთი წითელი ჯვრისა და წითელი ნახევარმთვარის ეროვნული საზოგადოება.

ის ღია უნდა იყოს ყველასათვის და ახორციელებდეს ჰუმანიტარულ საქმიანობას ქვეყნის მთელ ტერიტორიაზე.

უნივერსალობა
წითელი ჯვრისა და წითელი ნახევარმთვარის მოძრაობა საყოველთაოა. ეროვნული საზოგადოებების არგებლობენ თანაბარი უფლებები თანამოვალენი არიან და ეხმარონ ერთმანეთს.

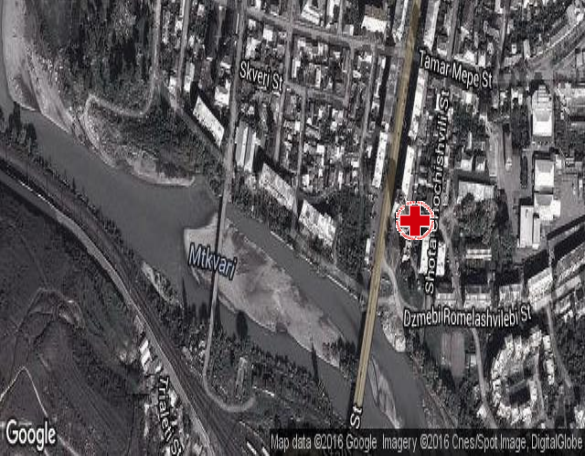
www.redcross.ge

დამატებითი ინფორმაციის მისაღებად და გვიკავშირდით ნომერზე:

(0370) 277 338

საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოების გორის ფილიალის „მეგობრობის ოთახი“ -ს მისამართია:

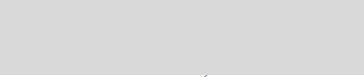
გორი, ბარნოვის ქუჩა 9-ა



პროექტი მიმდინარეობს დანიის წითელი ჯვრისა და როსკილდ ფესტივალის მიერ



სტრესის დაძლევა



**პროექტი: ახალგაზრდობის მდგრადობისათვის
Project: Youth resilience**