



ფსიქოლოგიური
პირველი
დახმარება

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

თემატიკა

- რა არის ფუძე?
- COVID-19-ის ზეგავლენა
- რეაქციები COVID-19-ზე
- როგორ დავებმართოთ: Look, Listen and Link - მოიძიე, მოუსმინე და დააკავშირე

რა ვიციით ფუძ-ის შესახებ?

დაასრულეთ წინადადება:

ფსიქოლოგიური პირველი დახმარება, ესაა...

ფსიქოლოგიური პირველი დახმარება

უნარები და ცოდნა, რომელთა გამოყენებაც შეიძლება დისტრესში მყოფი ადამიანების დასახმარებლად.

გზა, დაეხმარო ადამიანებს, თავი მშვიდად იგრძნონ და გაუკლავდნენ რთულ სიტუაციებს.

ფაზდ-ის უნარები მოიცავს:

- ცოდნა, შეაფასო სიტუაცია
- კრიზისზე გავრცელებული რეაქციების ცოდნა
- როგორ მიმართო დისტრესში მყოფ ადამიანს და როგორ დაამშვიდო, თუ ეს საჭირო გახდება
- როგორ გაუწიო ემოციური და პრაქტიკული მხარდაჭერა

Hobfoll et al. (2007)



სწორია - არასწორია

სავარჯიშო

ფუძე არის

- დაზარალებულისთვის კომფორტის შექმნა, მათი დახმარება, თავი იგრძნონ მშვიდად და უსაფრთხოდ
- საჭიროებების დაკმაყოფილება
- მათი დაცვა დამატებითი ზიანისგან
- ემოციური მხარდაჭერის აღმოჩენა
- ბაზისური საჭიროებების დაკმაყოფილება: საკვები, წყალი, პლედი, თავშესაფარი
- დახმარება, მიიღონ ინფორმაცია, სერვისები და სოციალური დახმარება

ფუძე არ არის

- პროფესიონალური დახმარება
- პროფესიონალური კონსულტაცია ან თერაპია
- დაზარალებულის წახალისება/მისთვის დაძალება, მოვლენის შესახებ დეტალურად ისაუბროს
- გაანალიზოს, თუ რა გადახდა თავს
- დაზარალებულის იძულება, გააზიაროს ემოციები და რეაქციები

როდის არის ფაზა ეფექტური?



პფდ ეფექტურია, როცა:

- ადამიანი დისტრესშია
- კრიზისის დროს, მის შემდგომ, მყისიერად და ხანგრძლივი პერიოდის შემდეგაც
- კატასტროფების დროს
- პიროვნული თუ მასობრივი კრიზისის დროს

**დაიმახსოვრეთ!
ყველას არ სჭირდება ფპდ!**



არ მიაყენო ზიანი

უსაფრთხოება

ერიდეთ ადამიანების რისკის ქვეშ დაყენებას თქვენი ქმედებების გამო. გააკეთეთ მაქსიმუმი იმისათვის, რომ ადამიანები, ვისაც ეხმარებით, იყვნენ დაცულები ფიზიკური თუ ფსიქოლოგიური ზიანისგან.

ღირსება

მოექცით ადამიანებს ღირსეულად, მათი კულტურული თუ სოციალური ნორმების მიხედვით.

უფლებები

უმრუნველყავით, რომ ადამიანებს ჰქონდეთ წვდომა დახმარებაზე, სამართლიანად და დისკრიმინაციის გარეშე.

დაეხმარეთ მათ, მოითხოვონ საკუთარი უფლებები და მიიღონ ხელმისაწვდომი დახმარება. იმოქმედეთ მხოლოდ მათი საუკეთესო ინტერესების დასაცავად.

ეთიკური კოდი

- არ მიაყენო ზიანი
- იყავი სანდო და აღასრულე მიცემული სიტყვა შესატყვისი ქცევით
- არასოდეს გამოიყენო თქვენი ურთიერთობა ექსპლუატაციისათვის
- პატივი ეცი პიროვნების უფლებას, თავად მიიღოს გადაწყვეტილება
- არასოდეს გააზვიადო შენი უნარები და კომპეტენცია
- კარგად გაერკვიე საკუთარ წინასწარგანწყობებში



COVID-19-ის გავლენა ადამიანებზე თქვენს ქვეყანაში - დისკუსია





COVID-19-ის გავლენა საქართველოზე

- კარანტინი
- ფიზიკური დისტანცია და სოციალური იზოლაცია
- უმუშევრობა
- ...





COVID-19-ის გავლენა

რა ჯგუფებია თქვენს საზოგადოებაში,
რომლებიც განსაკუთრებით დაზარალდა და
რისკის ქვეშაა პანდემიის დროს?



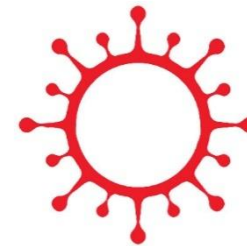
რისკ-ჯგუფები:

- COVID-19-ით ინფიცირებულები
- მათი ოჯახის წევრები და ნათესავები
- კარანტინში და იზოლაციაში მყოფი პირები
- გამოჯანმრთელებულები
- ...



რეაქციები კოვიდ-19-ის მიმართ

თქვენი აზრით, რა ემოციები
ეუფლებათ ადამიანებს ასეთ
სიტუაციაში?



რეაქციები COVID-19-ზე

- შიშის
- მფრთხილება
- ...





სოციალური ზეგავლენა

ჩამოთვალეთ პოზიტიური
სოციალური ზეგავლენის
მაგალითები პანდემიის დროს.

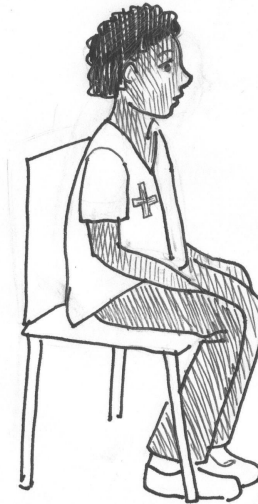
პოზიტიური სოციალური ზეგავლენა

- სოლიდარობა
- ემპათია
- ...



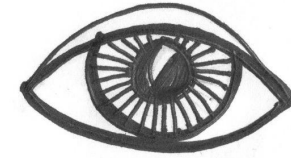
როგორ დავეხმაროთ?

- პირისპირ
- სატელეფონო ზარები
- ვიდეო-ჩართვები
- SMS/WhatsApp/Messages

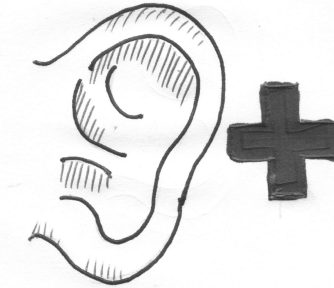


ფუნქციის უმთავრესი პრინციპები

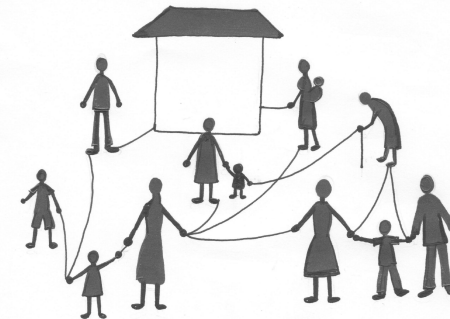
1. მოიხიე/Look



2. მოუსმინე/Listen

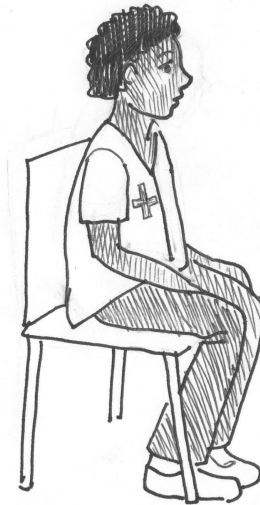
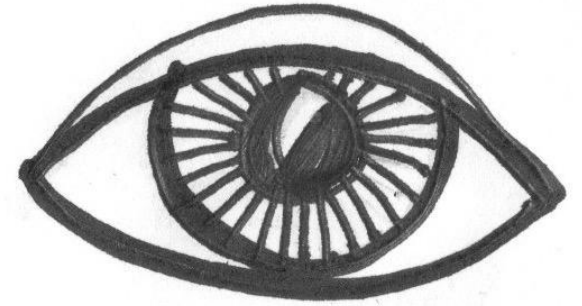


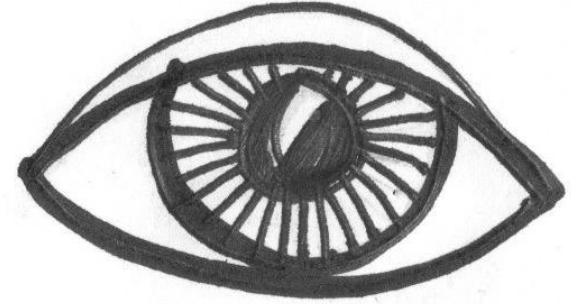
3. დააკავშირე/Link



1. მოიძიე/ყურადღება მიაქციე

- ინფორმაცია - რა მოხდა ან რა ხდება
- ვინ საჭიროებს დახმარებას
- უსაფრთხოების რისკები
- ფიზიკური დაზიანებები
- მყისიერი ბაზისური და პრაქტიკული საჭიროებები
- ემოციური რეაქციები



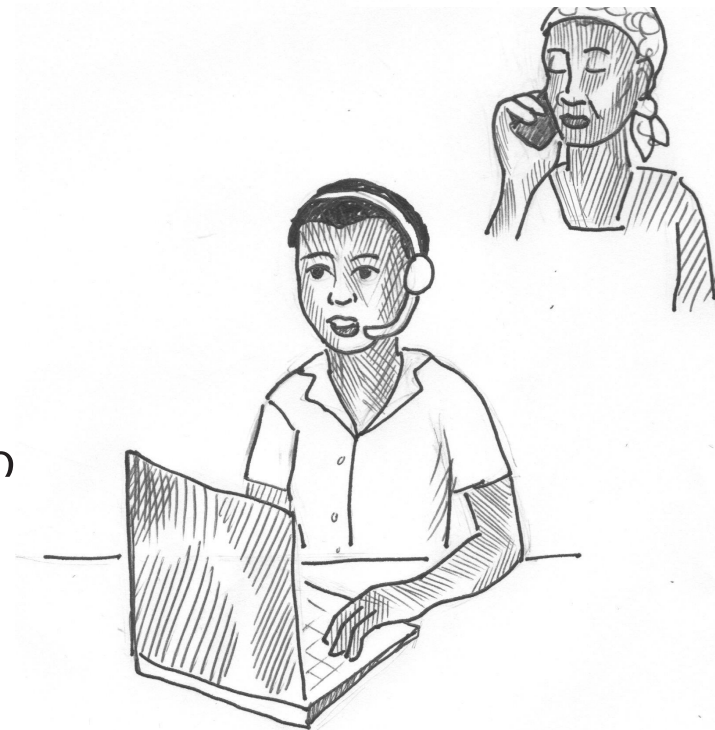
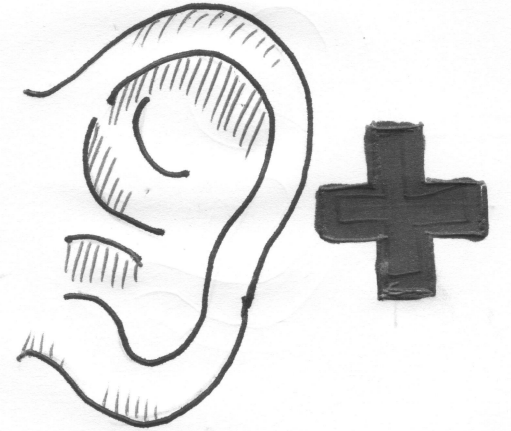


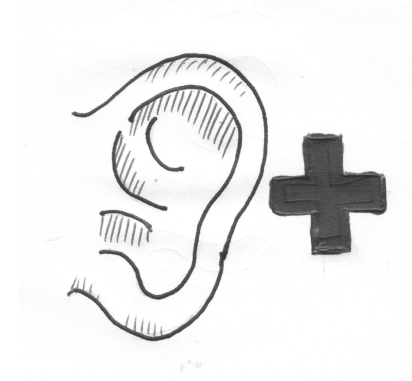
მხედველობაში იქონიეთ:

- უსაფრთხოება: ფიზიკური დისტანცია, პირადი უსაფრთხოების აღჭურვილობა
- ნორმალური და გართულებული რეაქციების შესახებ ინფორმაციის ქონა
- იცოდეთ განახლებული ინფორმაცია COVID-19-ის შესახებ
- უნდა შეგეძლოთ COVID-19-ის სიმპტომების გარჩევა
- მონყვლადი და მარგინალიზებული ჯგუფების იდენტიფიცირება

2. მოუსმინე - დამხმარებელ უნდა:

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

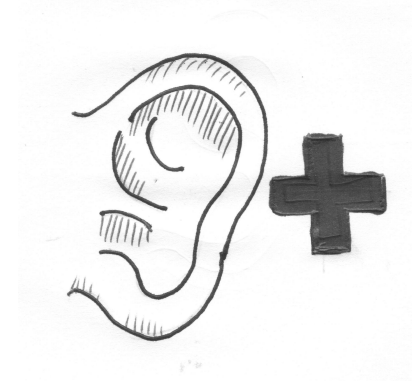




დისტრესში მყოფი ადამიანის დამშვიდება

რა გზები იცით, დისტრესში
მყოფი ადამიანის
დასამშვიდებლად?

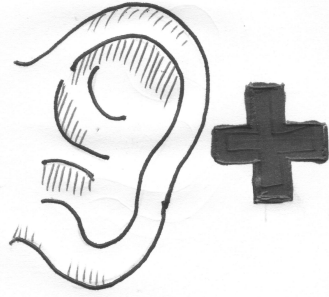




დისტრესში მყოფი პირის დამშვიდება

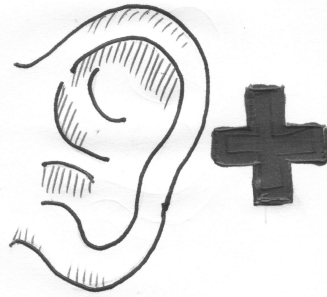
- ისაუბრეთ მშვიდი ხმით
- ეცადეთ, თავადაც მშვიდად იყოთ
- დაარწმუნეთ მოსაუბრე
- გამოჰკითხეთ ფიზიკური სიმპტომები და განსაზღვრეთ, არის თუ არა საჭირო სამედიცინო დახმარება
- დაარწმუნეთ მოსაუბრე, რომ თქვენი მიზანია, დახმარება, რომ ის უსაფრთხოდაა, თუ ეს მართლა ასეა
- ურჩიეთ დამინების ტექნიკა - იატაკზე ან სკამზე, რომელზეც ზის.





მხარდამჭერი კომუნიკაცია და აქტიური მოსმენა





ფრაზები, ინტერესის და თანაგრძნობის გამოსახატავად

“მესმის თქვენი შეშფოთება, ადამიანთა უმრავლესობა ნამდვილად ბევრს ფიქრობს შექმნილ სიტუაციაზე ...

სრულიად ბუნებრივია, რომ ხართ მოწყენილი, გაბრაზებული, აღშფოთებული ან ...

მესმის, რასაც ამბობთ იმასთან დაკავშირებით, რომ ...

სრულიად მესმის, რომ ამგვარად გრძნობთ თავს ...

ამ სიტუაციაში თქვენი რეაქცია სავსებით ბუნებრივია ...

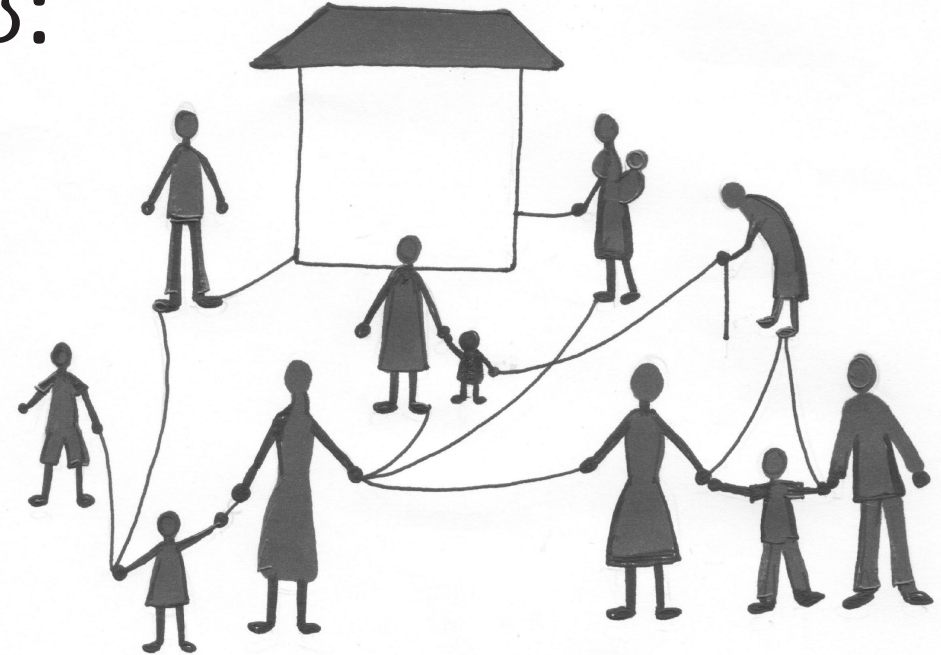
იქნებ განვიხილოთ პრობლემის გადაჭრის შესაძლო გზები ...

ის, რაც ჩვენ შეგვიძლია შემოგთავაზოთ, არის ...

მე დაინტერესებული ვარ თქვენი მდგომარეობით და მინდა გადაგამისამართოთ სხვასთან, რომელიც დაგეხმარებათ ...”

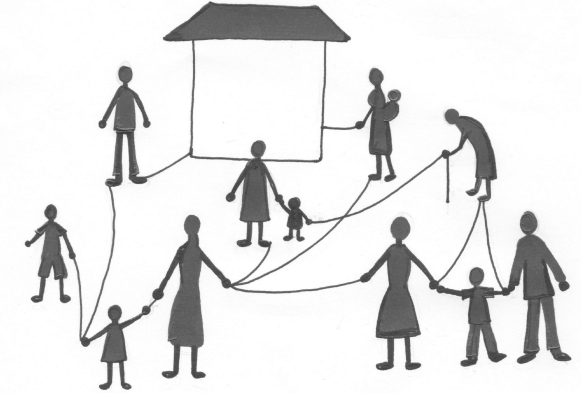
3. დაკავშირება გულისხმობს:

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

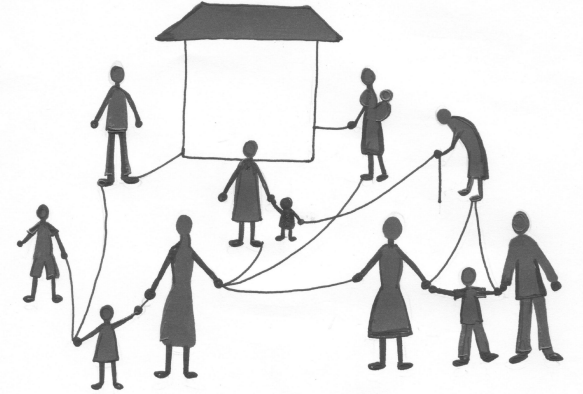


დაკავშირებისას გაითვალისწინეთ:

- გაფილტრეთ ქორები და არასწორი ინფორმაცია
- მიმართეთ სანდო წყაროებს
- დაეხმარეთ იზოლაციაში მყოფ პირებს
- გაეცანით კოვიდ-19-ზე რეაგირების ეროვნულ პროტოკოლებს
- დააკავშირეთ პირები, ვისაც შეიძლება ჰქონდეს ვირუსი, შესაბამის დაწესებულებებს
- წახალისეთ დისტანციური სოციალური კავშირები
- წახალისეთ ჯანსაღი ცხოვრების წესი: კვება, ძილი, ვარჯიში...
- წახალისეთ, მიმართონ მხარდაჭერისთვის ოჯახს, მეგობრებს...



ჭორები



გაიხსენეთ ჭორები და მცდარი ინფორმაცია,
რაც გსმენიათ კოვიდ-19-ის ირგვლივ...

განიხილეთ, რა დაგჭირდებათ დის
ფუქდ-ის განხორციელებისას/რა უ
მოამზადოთ წინასწარ?



მომზადება დასახმარებლად

- უსაფრთხო საკომუნიკაციო მეთოდის შერჩევა
- აღჭურვილობა - პირადი უსაფრთხ. აღჭ.; ტელეფონი, ინტერნეტი, დაცული სივრცე...
- განახლებული პროტოკოლი
- რეფერალური სისტემა - გადამისამართებისთვის
- სპეციალური საჭიროებების მქონე ჯგუფების მიმართ ყურადღების გამახვილება (მაგ., ბავშვები, ხანდაზმულები, მანამდე სხვა დაავადებების მქონე პირები...)
- ფსიქოგანათლების მასალები, რათა მოსაუბრეს გაუზიაროთ (ჯანსაღი დაძლევის სტრატეგიები, ძილი...)



მეტი ინფორმაციისთვის იხ.:

<https://pscentre.org>

<https://www.who.int>

<https://mhpps.net>

....

გმადლობთ ყურადღებისთვის!

- გისურვებთ უსაფრთხოებას და ჯანმრთელობას!
- დაეხმარეთ სხვებს, უკეთ დაძლიონ სტრესი და იზრუნეთ საკუთარ თავზე და საკუთარ კეთილდღეობაზე!



Illustrations by
Aleta Armstrong