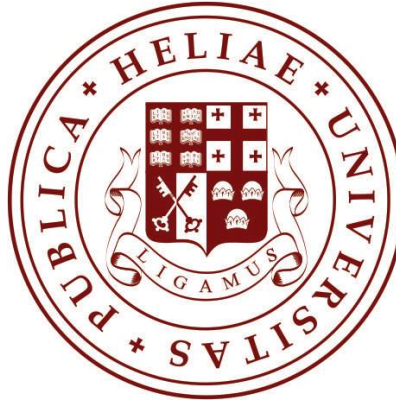


## მოკლე რჩევები დაგარალებულებს

- ✓ გააგრძელეთ ჩვეული საქმიანობა შეძლებისდაგვარად. ეს გაგრძნობინებთ, რომ თქვენ აკონტროლებთ სიტუაციას.
- ✓ ნუ უყურებთ ტელევიზორში სტიქიის ამსახველ სცენებს. აკეთეთ ის რაც გსიამოვნებთ და ყურადღება სხვა რამეზე გადაიტანეთ.
- ✓ ეკონტაქტით სხვა ადამიანებს. ასეთ ვითარებაში უფრო ადვილია, როცა ხალხი ერთმანეთს მხარში უდგას.
- ✓ ითხოვეთ დახმარება გარშემომყოფთაგან, თუ თვლით, რომ თქვენ ეს გჭირდებათ.
- ✓ ადამიანთა უმრავლესობისათვის მისაღები ისაა, რომ საკუთარ გრძნობებზე, ვიდრე მოიქცნენ ისე, თითქოს არაფერი მომხდარა. იგლოვეთ, იგირეთ თუ ეს გჭირდებათ, მაგრამ შემდეგ დაუბრუნდით თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებას.
- ✓ თუ უფრო მეტი საქმე გაქვთ, ვიდრე მოსწრება შეგიძლიათ, მაშინ ჯერ გადაწყვიტეთ რა უფრო მნიშვნელოვანია.
- ✓ ესაუბრეთ ბავშვებს იმის შესახებ, თუ რა მოხდა. იყავით გულწრფელი, ეცადეთ ინფორმაცია მიუსადაგოთ ბავშვის ასაკს. ეცადეთ, რომ თქვენმა შვილებმა თავი უსაფრთხოდ იგრძნონ.
- ✓ ნუ მიეძალებით მედიკამენტებსა და ალკოჰოლურ სასმელებს.
- ✓ ეცადეთ მეტი იძინოთ და დაისვენოთ.
- ✓ ეცადეთ კარგად იკვებოთ, ივარჯიშეთ.
- ✓ აკეთეთ ის, რაც გეხერხებათ. იქნებ თქვენ შეგიძლიათ სხვების დახმარება.
- ✓ მონაწილეობა მიიღეთ თემის საზოგადო საქმიანობაში.
- ✓ გაიაზრეთ თავს გადამხდარი პესპექტივაში. ასეთი რამ ხშირად არ ხდება და სამყარო შედარებით უსაფრთხოა.



## ინფორმაცია დაგარალებულთათვის

ილიას უნივერსიტეტის უსიმიკური  
ჩანმრთელობის რესურს-ცენტრი

საქართველოს უსიმიტრავმის საზოგადოება

ილიას სახელობის უნივერსიტეტის  
E კორპუსი, ოთახი 117 და 122  
(ქ. ჩოლოყაშვილის 3/5)



საკონტაქტო ტელეფონები:  
222-32-43, 222-05-48, 223-10-18



- ✓ მიიღეთ შეთავაზებული მხარდაჭერა
- ✓ მიიღეთ საჭირო ინფორმაცია
- ✓ კარგად იკვებეთ, დაისვენეთ, ივარჯიშეთ
- ✓ დაკავდით ჩვეული საქმიანობით
- ✓ დაეხმარეთ ერთმანეთს
- ✓ გაუფრთხილდით ბავშვებს

- ✓ გაიხსენეთ, როგორ უმკლავდებოდით წარმატებით ყოფით სტრესებსა და პრობლემებს წარსულში, ეს ხერხები ახლაც გამოგადგებათ.
- ✓ თუ გაქვთ სურვილი, რომ გამოთქვათ თქვენი ტკივილი, ნუ შეიზღუდავთ თავს და გაბედულად გამოთქვით, გამოიტირეთ დანაკარგი.

## მაიმი კრიზისი და მისი შედეგები

*როგორ რეაგირებს ადამიანი მძიმე კრიზისზე?*

სტიქიური უბედურებები კვალს აჩენს ადამიანის სულზე. მაგრამ. ეს არის **ნორმალური რეაქციები არანორმალურ მოვლენაზე.**

ამ დროს **ბუნებრივი რეაქციებია:** შოთოვა, სევდა, დარდი საკუთარი ჯანმრთელობის გამო, გაცეცხა, დაბნეულობა, გაშეშება, ფიზიკური და სულიერი ტკივილი. შეიძლება დაიგანჯოთ ღამის კოშმარებით ან გადამხდარი სცენების განმეორებითი მოგონებების შემოგვებით. ბავშვი შეიძლება იყოს შეწუხებული და თავს ცუდად გრძნობდეს.

*როგორ გავიგო ესაჭიროება თუ არა ვინმეს სპეციალისტის დახმარება?*

ზოგ ადამიანს სტრესთან გასამკლავებლად ესაჭიროება სპეციალისტის ჩარევა. ესენი შეიძლება იყვნენ ინციდენტის უშუალო მონაწილენი, ბავშვები, ფსიქიური პრობლემების მქონე ადამიანები, ისინი ვისაც აქამდე ჰქონდა გრავმული გამოცდილება.

თუ თქვენ შენიშნეთ, რომ **ერთი თვის შემდეგ** ადამიანი ისევ გრძნობს თავს ცუდად ან ქვემოთჩამოთვლილი პრობლემები იჩენს თავს, ამ შემთხვევაში ურჩიეთ მას, რომ მიმართოს სპეციალისტს.

*ეს პრობლემებია:*

- ✓ მისი ქცევა ძალიან განსხვავდება ინციდენტამდე ქცევისაგან.
- ✓ მას აღარ შესწევს მუშაობის უნარი, ვერ აქცევს ყურადღებას ბავშვებს და გულს ვერ უდებს სამიანო საქმეს.
- ✓ ის არის ძალიან დაძაბული, გაღიზიანებული და აქვთ ღამის კოშმარები.
- ✓ ის ძალიან ხშირად ფიქრობს წარსულზე და აქვთ ხშირი მოგონებები გადამხდარი ინციდენტზე.
- ✓ ის ეძალება ალკოჰოლს და მედიკამენტებს.
- ✓ ის ვერაფრისგან ვეღარ იღებს სიამოვნებას.
- ✓ ინციდენტის შემდეგ მას დაეძაბა ურთიერთობა მშობლებთან, მეგობრებთან და ოჯახთან.



## გაუფრთხილდით ბავშვებს

- ✓ იზრუნეთ იმაზე, რომ თქვენმა შვილებმა თავი უსაფრთხოდ იგრძნონ. უთხარი, რომ მათ არ მიაგოვებთ.
- ✓ ეცადეთ ბავშვები მათთვის ნაცნობ გარემოში ამყოფოთ, იმ ადამიანთან გარემოცვაში რომლებსაც ისინი იცნობენ.
- ✓ იცხოვრეთ ჩვეული ცხოვრების წესით, რამდენადაც ეს შესაძლებელია. ეს თქვენს ოჯახს სიმშვიდეს შეუნარჩუნებს და ბავშვებს თავს უკეთესად აგრძნობინებს.
- ✓ ნუ აყურებინებთ ბავშვებს ტელევიზორში სტიქიის სცენებს. გამორთეთ ტელევიზორი და ბავშვებთან ერთად გააკეთეთ რაიმე სასიამოვნო.
- ✓ დაამშვიდეთ ბავშვები და აღმოუჩინეთ მათ ემოციური მხარდაჭერა. აუხსენით ბავშვებს, რომ მათი ემოციები ბუნებრივია ამ მდგომარეობაში.
- ✓ იყავით გულწრფელები, მაგრამ ეცადეთ ინფორმაცია მიუსაღაგოთ ბავშვის ასაკს.
- ✓ უთხარი ბავშვებს რომ მაშველები, საავადმყოფოები და პოლიცია ყველაფერს აკეთებს რაც შეიძლება. უთხარი მათ, რომ თუ საჭირო გახდება ხალხი მოვა მათ დასახმარებლად სხვა ქვეყნიდანაც კი.
- ✓ თუ თქვენ ხართ შეშინებული ან გაბრაზებული იცოდეთ, რომ თქვენმა შვილებმაც შეიძლება იგივე გრძნობა განიცადონ. მნიშვნელოვანია რომ მაქსიმალურად მშვიდად იყოთ. პაგარა ბავშვები მთლიანად დამოკიდებული არიან მშობლის რეაქციებზე.