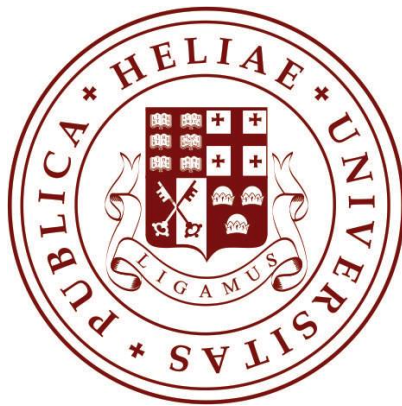


მოკლე რჩევები დამხმარეებს



არსებობს რისკი, რომ მასიური ინციდენტის დროს დამხმარეები თავად იყვნენ პირდაპირ და არაპირდაპირ დაზარალებულები. ეს ხშირად ხელს უშლით მათ მუშაობაში და უფრო მოწყვლადს ხდის ჯანმრთელობის თვალსაზრისით. დამხმარეებს მართებით, იზრუნოთ საკუთარ თავზე.

დაზარალებულებთან მუშაობის დროს გაითვალისწინეთ შემდეგი:

- ✓ დაზარალებულებთან მუშაობა შეუთავსეთ თქვენს ძირითად საქმიანობას.
- ✓ დაუბრუნდით მუშაობის ჩვეულ რეჟიმს რაც შეიძლება მალე, დაუბრუნდით ყველა იმ საქმიანობას რაც თქვენს მოვალეობებში შედის (მაგალითად, ღოკუმენტირება, შესვენება, ანგარიშების წერა).
- ✓ ყურადღება მიაქციეთ თქვენს დატვირთვას: დაზარალებულებისგან სხვა კლიენტებზე ან ჩვეულ საქმიანობაზე გადაერთეთ ხოლმე.
- ✓ გამოიყენეთ მონიტორინგი და სუპერვიზია (გამოცდილი სპეციალისტის კონსულტაცია), დაიხმარეთ კოლეგები.
- ✓ დაკავდით მულტი-დისციპლინარული საქმიანობით, ემოციური მხარდაჭერა შეათავსეთ სხვა გიპის დახმარებასთან
- ✓ სამსახურის შემდეგ დაისვენეთ. შეეცადეთ მოღუნდეთ და სხვა რამეზე იფიქროთ
- ✓ თავისუფალ დროს დაკავდით იმ საქმიანობით, რომელიც კარგად გამოგდით
- ✓ მიიღეთ ჯანმრთელი საკვები, ალკოჰოლის მიღებაში დაიცვით ზომიერება და რაც მთავარია, ფიზიკურად ივარჯიშეთ.

ილიას უნივერსიტეტის უსიმიკური
ჩანამრთელობის რესურს-ცენტრი
საქართველოს უსიმიტრავმის საფოგალოება

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

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



ინფორმაცია დამხმარეთათვის



- ✓ გამოხატეთ თანადგომა
- ✓ აგრძნობინეთ უსაფრთხოება
- ✓ უთანაგრძნეთ და მოუსმინეთ
- ✓ იქონიეთ სიმშვიდე და მოთმინება
- ✓ მიაწოდეთ საჭირო ინფორმაცია
- ✓ განუმტკიცეთ საკუთარი რესურსები



რჩევები დამხმარეებს შემთხვევის შემდეგ რამდენიმე დღისა და კვირის განმავლობაში

ადრეული კრიზისული ინტერვენცია

პროფესიონალური ჩარევა კრიზისის ადრეულ ეტაპზე არ არის ეფექტური, უფრო მეტიც, ამან შეიძლება ავნოს დამხმარებულს. მაგალითად, ფსიქოლოგიური დებრიფინგი ადრეულ ეტაპზე მეორადი ტრავმატიზაციის რისკს შეიცავს, მითუმეტეს, თუ ეს არ ხდება ნებაყოფლობით.

თუ დამხმარებულმა ადრეულ ეტაპზე თავად მოინდომა სპეციალისტთან შეხვედრა, მნიშვნელოვანია მოვეუსმინოთ მას და ვაგრძნობინოთ მხარდაჭერა, რათა მოხდეს მათი მდგომარეობის ნორმალიზება და ბუნებრივი გამოჯანმრთელების ხელშეწყობა. **არ ჩაუღრმავდეთ დეტალებს და ემოციებს.** დააცადეთ დამხმარებულს მოყვეს თავისი ისტორია, ნუ დააძალებთ მეტს. წააქეშეთ ისინი რომ მხარდაჭერა ეძებონ თავიანთი სოციალურ წრეში. დამხმარებულთა უმრავლესობას არ უვითარდება გრძელვადიანი სიმპტომები. როგორც წესი, ადამიანს შესწევს უნარი გადალახოს კრიზისი და განაგრძოს ჩვეულებრივი ცხოვრება გარკვეული პერიოდის მერე.

ჩვეულებრივ, პირველადი ფსიქოლოგიური დახმარების სხვადასხვა მეთოდი უნდა გამოვიყენოთ - სტრესის მართვა: სუნთქვითი და კუნთების პროგრესული რელაქსაცია, ფსიქოლოგიური განათლება, მხარდაჭერა და სხვა. მედიკამენტური ჩარევა მხოლოდ აუცილებლობის დროს, სიმპტომატურად, არის რეკომენდირებული. სიგუაციის „მედიკალიზაცია“ და „პათოლოგიზაცია“ თავიდან უნდა ავიცილოთ.

შეეკითხეთ, თავად როგორ უმკლავდებიან განსაცდელს, წაახალისეთ მათთვის ჩვეული და წარმატებული ხერხები და შეთავაზეთ ეფექტური ალტერნატივა, მოუყვანეთ პოზიტიური გამკლავების მაგალითები საკუთარი პრაქტიკიდან.

წარმატებული გამკლავების ხერხების გამოყენება და მათი არსენალის გაფართოვება ადრეული კრიზისული ჩარევის ძირითადი ამოცანაა.

რჩევები

- ✓ ურჩიეთ დაკავდნენ იმ საქმიანობით, რაც მათ ამშვიდებს და თავს უსაფრთხოდ აგრძნობინებს
- ✓ მნიშვნელოვანია, რომ დამხმარებულები იმოლაციაში არ მოხვდნენ და თავიანთი ემოციები გარემომყოფებზე არ გადაიტანონ
- ✓ ზოგი დამხმარებული ისე მოიქცევა, თითქოს არაფერი მომხდარა, დათრგუნავს საკუთარ ემოციებს. ეს რეკომენდირებული არ არის
- ✓ არ არის რეკომენდირებული დამამშვიდებელი წამლების და ალკოჰოლის ჭარბი გამოყენება. ასევე ტელევიზორის ყურება, საღებო გამუდმებით აჩვენებენ სტიქიის ამსახველ კადრებს
- ✓ ურჩიეთ, რომ გამოიყენონ შეთავაზებული მხარდაჭერა მაქსიმალურად და ესაუბრონ იმ ადამიანებს, რომლებთანაც კომფორტულად გრძნობენ თავს: მეგობრებს, ოჯახის წევრებს, კოლეგებს.
- ✓ ეცადეთ დამხმარებულთა თემში შეიგნოთ ორგანიზებულიობა, სტრუქტურა და წაახალისეთ მათ ხელთ არსებული ნებისმიერი რესურსი

რეაქციაზე ლაშხარაშთა შორის

გრძელვადიანმა აქტიურმა შეხებამ სხვა ადამიანის განჯვასთან და იმ დაძაბულობამ, რაც ამ მუშაობას ახლავს თან, შეიძლება ნეგატიური გავლენა იქონიოს დამხმარის ჯანმრთელობასა და ფსიქოლოგიურ ბალანსზე. ამ ფენომენს „თანადგომისგან გადაღლილობა“ ეწოდება.

ინდიკატორები:

- ✓ გრძნობა, თითქოს გამოფიგული ხარ
- ✓ უინტერესობის და იმოლაციის შეგრძნება
- ✓ დაურწმუნებლობა საკუთარ თავში
- ✓ განმეორებადი ამრები და ძილის პრობლემები
- ✓ შინაგანი ბალანსისა და უსაფრთხოების შეგრძნების დაქვეითება
- ✓ პრიორიტეტების გაკეთებასთან დაკავშირებული სირთულეები
- ✓ საქმიანობისთვის უფრო მეტი დრო გჭირდებათ, ვიდრე აქამდე
- ✓ საზღვრების წაშლა დამხმარებულებსა და დამხმარეს შორის
- ✓ ისეთი გადაწყვეტილებების მიღება, რომლებიც საკუთარ ინტერესებში არ შედის