

წითელი ჯვრისა და წითელი ნახევარმთვარის საერთაშორისო მოძრაობის ფუძემდებლური პრინციპები

ჰუმანურობა

წითელი ჯვრისა და წითელი ნახევარმთვარის საერთაშორისო მოძრაობა, რომელიც თავდაპირველად ბრძოლის ველზე დაჭრილობის დახმარების აღმოჩენის მიზნით შეიქმნა, ყოველგვარი დისკრიმინაციის გარეშე ცდილობს ნებისმიერ გარემოებაში, როგორც საერთაშორისო, ისე ეროვნულ დონეზე, თავიდან ააცილოს ან შეამსუბუქოს ადამიანებს გაჭირვება. მოძრაობის მიზანია დაიცვას ადამიანთა სიცოცხლე და ჯანმრთელობა, უზრუნველყოს მათი პიროვნული ღირსების პატივისცემა. იგი ხელს უწყობს ხალხთა შორის მეგობრობის, ურთიერთგაგების, თანამშრომლობისა და მშვიდობის განმტკიცებას.

მიუკერძოებლობა

მოძრაობა არ ასხვავებს ადამიანებს ეროვნების, რასის, რელიგიური მრწამსის, კლასობრივი თუ პოლიტიკური შეხედულებების მიხედვით. მისი მიზანია შეუქმნა ადამიანებს განსაცდელი. პირველ რიგში მათ, ვინც ყველაზე მეტად საჭიროებს დახმარებას.

ნეიტრალურობა

საყოველთაო ნდობის შენარჩუნების მიზნით, მოძრაობას არ შეუძლია მიემხროს რომელიმე დაპირისპირებულ მხარეს შეიარაღებული კონფლიქტის დროს და ჩაერთოს პოლიტიკური, რასობრივი, რელიგიური, ან იდეოლოგიური ხასიათის დავაში.

დამოუკიდებლობა

მოძრაობა დამოუკიდებელია. ეროვნული სამოგალოებები, როგორც თავიანთი მთავრობების დამხმარები ჰუმანიტარულ საქმიანობაში, ექვემდებარებიან საკუთარი ქვეყნების კანონებს, ამავე დროს ყოველთვის უნდა შეინარჩუნონ ავტონომია, რათა იმოქმედონ მოძრაობის პრინციპების შესაბამისად.

ნებაყოფლობითობა

ეს არის ნებაყოფლობითი ჰუმანიტარული მოძრაობა, რომელიც მიზნად არ ისახავს მოგებას.

ერთადერთობა

ქვეყანაში შეიძლება არსებობდეს მხოლოდ ერთი წითელი ჯვრისა თუ წითელი ნახევარმთვარის ეროვნული სამოგალოება. ის ღია უნდა იყოს ყველასათვის და ახორციელებდეს ჰუმანიტარულ საქმიანობას ქვეყნის მიერ გერიგორიაზე.

უნივერსალურობა

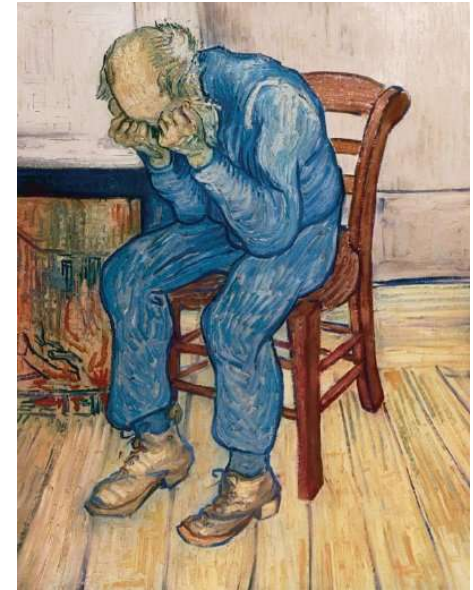
წითელი ჯვრისა და წითელი ნახევარმთვარის მოძრაობა საყოველთაოა. ეროვნული სამოგალოებები სარგებლობენ თანაბარი უფლებებით და მოვალენი არიან დაეხმარონ ერთმანეთს.

"This document covers humanitarian aid activities implemented with the financial assistance of the European Union. The views expressed herein should not be taken, in any way, to reflect the official opinion of the European Union, and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains."



Humanitarian Aid and Civil Protection

glova



საქართველოს წითელი ჯვრის ცენტრალური ოფისი და ფილიალები

www.redcross.ge/ps

რა არის გლოვა?

გლოვა ადამიანის ცხოვრების ბუნებრივი და განუყოფელი ნაწილია. გლოვას ხშირად სიკვდილთან აკავშირებენ, სინამდვილეში, ესაა საშუალება, რითიც ჩვენ ნებისმიერი სახის დანაკარგს ვუძკლავდებით. გლოვის მიზეზი შეიძლება გახდეს ძვირფასი ადამიანის გარდაცვალება, ქონების დაკარგვა, ჯანმრთელობის გაუარესება, საცხოვრებელი ადგილის შეცვლა და სხვ. ამდენად, შეიძლება ითქვას, რომ გლოვა ცხოვრების მანძილზე ყველას გამოუცლია.

ძირითადი რეაქციები გლოვაზე:

ემოციები: მწუხარება, ბრაზი, საკუთარი თავის დადანაშაულება, შფოთვა, უძლურების, უსუსურობის განცდა, შოკი, უნუგეშობა;

ფიზიოლოგიური რეაქციები: სიცარიელის შეგრძნება შუკლის არეში, სიმძიმე გულმკერდის არეში, მომატებული მგრძობელობა ხმების მიმართ, სუნთქვის უკმარისობა, ფიზიკური სისუსტე, პირის სიმშრალე; მადის, ძილის დარღვევები;

აზროვნება: მიუღებლობა – “ეს არ მომხდარა! აქ რაღაც შეცდომა უნდა იყოს!” მოგონებებისთვის თავის არიდება; სიმშრეები ან ფიქრები გარდაცვლილი ადამიანის, დაკარგული ნივთების შესახებ, მათი კვლავ არსებობის შეგრძნება; დაბნეულობა;

ქცევა: საზოგადოებისგან იზოლაცია, უმოქმედობა, გირილი, პიპურაქტიურობა; იმ ადგილების მონახულება და საგნების გარება, რომლებიც დაკარგულ ადამიანს გაგონებს, ასევე მათი ნივთების გაფრთხილება.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ეს ნორმალური რეაქციებია არანორმალურ მოვლენაზე!

გლოვის პროცესი:

1. **შოკი:** თითქოს “ფეხქვეშ მიწა გამოგეცალა”, უმოქმედობა, იზოლაცია, ფაქტის უარყოფა;
2. **ბრაზი:** მტრული განწყობა, “როგორ მიმაგოვა?!”, “ეს რაგომ უნდა მომხდარიყო?!”, “ეს მე რაგომ უნდა დამმართნოდა?!”; დანაშაულის გრძობა (მაგ., ე.წ. „გადარჩენილის დანაშაულის განცდა“ იმ შემთხვევაში, თუ ახლობლები დაიღუპნენ, ის კი გადარჩა);
3. **გარიგება:** “ოღონდ ეს არ მოხდეს და მე ამის სანაცვლოდ გავაკეთებ...”;
4. **მწუხარება** – გირილი, სასოწარკვეთა;
5. **პრაქტიკული მომების მიღება**, მაგ., დახმარების ძიება ახლობლებთან, საპეციალისტთან; საცხოვრებლის

შეცვლა, თუ ეს საჭიროა;
6. მომავლისკენ შემობრუნება – დანაკარგის მიღება: დანაკარგის ემოციური აღიარება, მასთან შეგუება და ცხოვრების გაგრძელება.

როცა ვსწავლობთ დანაკარგთან ერთად ცხოვრებას, ეს არ ნიშნავს, რომ ძველად როგორებიც ვიყავით, ისეთებად დავრჩებით. გარკვეული სახის დანაკარგის განცდის შემდეგ უკვე სხვა ადამიანებად ვყალიბდებით. ყველაფერი იცვლება და, შესაბამისად, ჩვენც ვიცვლებით; იცვლება ჩვენი ფასეულებები, თვისებები ა.შ. ახალი ცხოვრების შენების პროცესს, რომელსაც თან ახლავს გარდაცვლილი ადამიანის ან ძვირფასი ნივთის შესახებ სსოვნა, დრო სჭირდება, ზოგჯერ იმაზე მეტი, ვიდრე ადამიანებს წარმოუდგენიათ – თვეები, ზოგჯერ წლებიც და ეს სრულიად ბუნებრივია.

ფაქტორები, რომლებიც გვეხმარება დანაკარგთან შეგუებაში:

- თავს უფლება მიეცით, ღიად გამოხატოთ ფიქრები და გრძობები დანაკარგთან დაკავშირებით;
- გახსოვდეთ, რომ გირილი ხანდახან შვების მომგვრელია;
- გაუზიარეთ თქვენი განცდები ადამიანს, რომელსაც ენდობით;
- მიიღეთ მონაწილეობა ჯგუფურ შეხვედრებში, სადაც მსგავსი გამოცდილების მქონე ადამიანები ერთიანდებიან;
- ეძიეთ პროფესიონალის დახმარება, თუ განცდებს ვეღარ უძკლავდებით.

მძიმე მდგომარეობაში მყოფი ადამიანის დახმარება ყოველთვის რთული არ არის. ხშირად, ისეთი უმნიშვნელო ქმედებები, როგორებიცაა ადამიანისთვის გირილის საშუალების მიცემა, საგელეფონო საუბარი, თანაგრძობის გამოხატვა ღიდ მნიშვნელობას იძენს. ოჯახისა და მეგობრების მხრიდან სოციალური მხარდაჭერა მეტად მნიშვნელოვან როლს ასრულებს გართულებული გლოვის დაძლევაში, ესმარება ადამიანებს დაუძლეველი სულიერი ტკივილის გადაგანასა და ცხოვრების გაგრძელებაში.

პრაქტიკული რჩევები მგლოვიარე ადამიანის დასახმარებლად

რა უნდა გავაკეთოთ:
- ახსენეთ გარდაცვლილი და გააცნობიერეთ დანაკარგის მნიშვნელობა;
- მოუსმინეთ მგლოვიარე ადამიანს;

- იზრუნეთ და დაეხმარეთ პრაქტიკულ საკითხებში, მაგ., სამგლოვიარო ცერემონიის ორგანიზებაში.
- დაიმახსოვრეთ, რომ გლოვა არის პროცესი და გრაგელის შემდეგ მწუხარებაში მყოფი ადამიანი მხარდაჭერას ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში საჭიროებს.

რა არ უნდა გავაკეთოთ:
- გამოიყენოთ ისეთი გამონათქვამები, როგორებიცაა “დრო ყველაფერს კურნავს”, “ეს მალე გაივლის”, “ყველაფერი კარგად იქნება”;
- შეადაროთ მისი მწუხარება სხვა ადამიანებისას;
- სცადოთ მგლოვიარის წახალისება მნიშვნელოვან ცხოვრებისეულ ცვლილებაზე;
- მისცეთ რჩევა ან წაუკითხოთ „ლექცია“;
- შესთავაზოთ დანაკარგის ჩანაცვლება, მაგ., ფრამით `კიდევ გეყოლება ბავშვი“.

ჯგუფური დახმარება (მაგალითი)

ფინეთის წითელმა ჯვარმა ორგანიზებმა გაუწია მემორიალის აღმართვას ამის ცუნამის მსხვერპლთა ხსოვნის პატივსაცემად.

ცერემონიის მონაწილეებს, მსხვერპლთა ნათესავებს დაურიცდათ თეფშები და სანთლები. მათ მორთეს თეფშები ყვავილებით, შემოდგომის ფოთლებით და ა.შ. მასზე დაანთეს სანთლები და ზღვაში გაუშვეს. ამით მონაწილეებს საშუალება მიეცათ, გაეხსენებინათ თავიანთი ნათესავები და სიმბოლურად გამოემშვიდობებოდნენ მათ.