



ფსიქოლოგიური ტრავმის დაძლევა



შინაარსი

შესავალი	2
გავრცელებული ფსიქოლოგიური რეაქციები	3
გავრცელებული ფიზიკური რეაქციები	4
რა შეგვიძლია გავაკეთოთ გამოჯანმრთელების ხელშესაწყობად?	4
რა უნდა გავაკეთოთ?	5
რა არ უნდა გავაკეთოთ?	6
როდის მივმართოთ პროფესიონალურ დახმარებას?	7
სად მივმართოთ პროფესიონალურ დახმარებას?	7

შესავალი

თუკი ახლახანს გადაიტანეთ ტრავმული გამოცდილება, შესაძლოა, ეს ბროშურა თქვენთვის დამხმარე აღმოჩნდეს. ბროშურა გაწვდით ინფორმაციას, თუ როგორ შეიძლება გრძნობდეთ თავს მომღვეწო დღეებსა და თვეებში. დაგეხმარებათ, უკეთესად შეიცნოთ თქვენი განცდები და იქონიოთ მეტი კონტროლი თქვენს მდგომარეობაზე.

ტრავმულმა მოვლენებმა, როგორებიცაა: ავტოავარია, პანდემია, ბუნებრივი კატასტროფა, ძალადობის ფაქტები (თავდასხმა, სასტიკი მოპყრობა, ტერორისტული აქტი), შესაძლოა, გამოიწვიოს ძლიერი და ყოვლისმომცველი განცდები და იქონიოს განსხვავებული გავლენა ჩვენზე. არ არსებობს სწორი ან „ნორმალური“ პასუხი ტრავმულ გამოცდილებაზე. თითოეული ადამიანის გამოცდილება და რეაქცია ინდივიდუალურია, შესაბამისად, ინდივიდუალურია ფსიქოლოგიური ადაპტაციის პროცესიც.

გავრცელებული ფსიქოლოგიური რეაქციები



✓ **შიშთან დაკავშირებული განცდები**- ნერვიულობა ან ძლიერი შფოთვა, განსაკუთრებით, მაშინ, როდესაც ესა თუ ის მოვლენა ტრავმულ გამოცდილებას გვახსენებს;

✓ **ძილის დარღვევა** - ჩაძინების სირთულეები, დამღლელი ძილი, ცხადი სიზმრები, ოფლიანობა, ღამის კომმარები;

✓ **შინაგანი მოუსვენრობა**- წამოხტომა მოულოდნელ ხმებსა და მოძრაობებზე, მაგალითად, კარის დახურვა/გაღების, მანქანის, ტელეფონის, ზარის ხმებზე;

✓ **ზე-სიფხიზლე**- გარემოს გამუდმებით გადამოწმება. იმ საგნების აღქმა საფრთხის შემცველად, რომლებიც მანამდე ასეთად არ აღიქმებოდა. ამას, შესაძლოა, საფუძვლად ედოს საყვარელი ადამიანების დაცვის ძლიერი სურვილი;

✓ **ინციდენტთან დაკავშირებული შემოჭრითი აზრები/გამოსახულებები/ფლემბეჭეტი**, რომლებიც, შესაძლოა, გაჩნდეს ყოველგვარი წინაპირობის, ტრიგერისა და შემსენებლის გარეშე. სხვა ფიქრები, სურათ-ხატები და განცდები, შესაძლოა, გამოწვეულ იქნას მედიით გადმოცემული ისეთი ინფორმაციის შედეგად, რომელიც დაკავშირებულია თქვენს ტრავმულ გამოცდილებასთან;

✓ **სევდა** - დაბალი გუნება-განწყობილება და ტირილი;

სრულიად ბუნებრივია, დაგუფლოს ყველა ან მხოლოდ რამდენიმე განცდა ზემოთჩამოთვლილთაგან და ამ განცდების ინტენსივობა იცვლებოდეს გარემოებების მიხედვით.

✓ **დანაშაულის განცდა**- განცდა იმისა, რომ რატაცას ისე ვერ გაართვით თავი, როგორც საჭირო იყო, რომ სხვებისა და საკუთარი თავის იმელები ვერ გაამართლეთ;

✓ **გალიზიანებულობა და ბრაზი**- უსამართლობის განცდა მომხდარზე. გალიზიანებადობა და ბრაზი, შესაძლოა, მიმართული იყოს აზლობელი ადამიანების, ოჯახის წევრების, მეგობრებისა და კოლეგებისადმი;

✓ **სხვებისგან განცალკევებულად ყოფნის განცდა** - ან ისეთი დადებითი ემოციების გამოხატვის შეუძლებლობა, როგორებიცაა სიყვარული და სიხარული. სოციალური ურთიერთობებისგან თავის არიდება;

✓ **ფიქრების თავიდან არიდება**- ტრავმულ მოვლენასთან დაკავშირებული ფიქრების თავიდან არიდება. ადამიანები ხშირად წარუმატებლად ცდილობენ, თავი აარიდონ დისტრესის გამომწვევ ფიქრებს, ამ ყველაფერმა სამომავლოდ, შესაძლოა, უფრო მეტი პრობლემა გამოიწვიოს;

✓ **ქვევითი არიდება**- ისეთი ფიქრების, განცდების, აქტივობების თავიდან არიდება, რომლებიც ადამიანს ტრავმულ გამოცდილებას ახსენებს. ეს შეიძლება იყოს ხალხმრავალი და ხმაურიანი ადგილებისთვის გვერდით ავლა, სამსახურში სხვა გზით წასვლა და ა.შ.

გავრცელებული ფიზიკური რეაქციები



ზოგიერთ ადამიანს, შესაძლოა, ჰქონდეს ფიზიკური შეგრძნებები, ფსიქოლოგიურ რეაქციებთან ერთად, ან მათ გარეშე. უმრავლესობა მათგანი არის შფოთვის, დაძაბულობის და სტრესის მაჩვენებელი. მაგალითად:

- ✓ დაძაბულობა, კუნთების დაჭიმულობა, თავის, კისრისა და ზურგის ტკივილი;
- ✓ გადაღლა და უძილობა;
- ✓ მენსიერების დაკარგვა;
- ✓ მალის ცვლილება;
- ✓ კონცენტრაციის შემცირება, დავიწყება;
- ✓ თავბრუსხვევა;
- ✓ მუცლის ტკივილი;
- ✓ მენსტრუალური ციკლის დარღვევა;
- ✓ კანკალი;
- ✓ დაქვეითებული ლიბიდო ან ცვლილებები სექსუალურ ინტერესში;
- ✓ სუნთქვის გართულება;
- ✓ გულისრევის შეგრძნება, დებიინება და დიარეა.

აღდგენის ხელშესაწყობად შეგვიძლია გავაკეთოთ



არსებობს შეთანხმებული აზრი იმასთან დაკავშირებით, რომ ისეთი ქმედებების განხორციელება, რაც თავს დაცულად და დაკავშირებულად გავრძნობინებთ, და მიესადაგება თქვენს ფიზიკურ და სოციალურ საჭიროებებს, შესაძლოა, დაგეხმაროთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის აღდგენასა და ტრავმული მოვლენის გადალახვაში.

რა უნდა გავაკეთოთ?

- ✓ **ეცადეთ, შეინარჩუნოთ ცხოვრების ნორმალური რუტინა**, ეს მოგცემთ წესრიგისა და კონტროლის განცდას;
- ✓ **იზრუნეთ საკუთარ თავზე**. დაკავდით ისეთი ქმედებებით, რაც განტვირთვამი გენმარებათ, როგორებიცაა: სვურში სეირნობა, მუსიკის მოსმენა, ცხელი აბაზანის მიღება. დრო გაატარეთ ისეთ ადამიანებთან, რომლებიც მხარს გიჭერენ და პირიქით, თავიდან აირიდეთ არასასურველ ადამიანებთან კონტაქტი;
- ✓ **ეცადეთ, გეძინოთ საჭირო რაოდენობით**, იკვებოთ ჯანსაღად და რეგულარულად;
- ✓ **სიფრთხილედ დაიცავით სახლში და ავტომობილის მართვისას**, რადგან ტრავმული გამოცდილებების შემდეგ ხშირია ავტოავარია და სხვა არასასურველი შემთხვევები;
- ✓ **ეცადეთ, შეიმციროთ საზრუნავი** და არ აიღოთ დამატებითი პასუხისმგებლობები;
- ✓ **მიეცით საკუთარ თავს დრო ფიქრისთვის და ისაუბრეთ ტრავმის შესახებ**. არ იღარდოთ იმაზე, თუკი საუბრის დროს იტირებთ, ეს ბუნებრივია და დამხმარეც. ნუ აიძულებთ საკუთარ თავს, აკეთოთ ის, რაც თქვენს ძალებს აღემატება;
- ✓ **მიეცით საკუთარ თავს დრო**. შესაძლოა, დაგჭირდეთ კვირები და თვეები დანაკარგზე გლოვისთვის, ტრავმული მოვლენის გასაანალიზებლად და ამ შემთხვევასთან ერთად ცხოვრების გასაგრძელებლად. ამ დროს, შესაძლოა, გასურდეთ მარტო დარჩენა ან მხოლოდ უახლოეს ადამიანებთან ერთად ყოფნა;
- ✓ **ესაუბრეთ თქვენთვის სანდო ან მსგავსი გამოცდილების მქონე ადამიანებს**, მათ, ვინც უკეთ გაიგებს თქვენს განცდას;
- ✓ **გაარკვიეთ, რა მოხდა, იმისთვის, რომ მომხდარზე სრული წარმოდგენა გქონდეთ**. უმჯობესია პირდაპირ შეხედოთ რეალობას, ვიდრე იფიქროთ, თუ რა შეიძლებოდა რომ მომხდარიყო;
- ✓ **მიეცით საკუთარ თავს უფლება, იყოთ მსგავსი გამოცდილების მქონე ადამიანების გარემოცვაში ან ისეთი ადამიანების გარემოცვაში, ვინც თქვენზე ზრუნავს**. ეს მოგცემთ საშუალებას, გაატაროთ დრო ისეთ ადამიანებთან, ვისაც ესმის თქვენი განცდების;
- ✓ **აკეთეთ რაიმე რუტინული სხვა ადამიანებთან ერთად**. შესაძლოა, გაგიჩნდეთ სურვილი, რომ უბრალოდ სხვებთან ერთად იყოთ და არ ისაუბროთ მომხდარზე. ეს ნორმალურია და ხელს უწყობს ფსიქიკური აღდგენის პროცესს.



- **ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ არ თქვათ უარი** დახმარებაზე და ნუ ეცდებით ყველაფერს გაუმკლავდეთ მარტო, იმ მიზნით რომ ძლიერი გამოჩნდეთ;
- **ნუ მოსთხოვთ ძალიან ბევრს საკუთარ თავს**. მიეცით საკუთარ თავს მომხდარის გამოგლოვების უფლება, შედეგად კი, გაცნობიერებისა და გადალახვის;
- **ნუ აირიდებთ** თავიდან სანდო ადამიანებთან ურთიერთობას;
- **ნუ დაბლოკავთ განცდას და გრძობებს**. ნუ აირიდებთ თავს მათზე საუბარს;
- **ნუ იქნებით კრიტიკული საკუთარი რეაქციებისადმი**, საკუთარი რეაქციებისადმი, მაგალითად, როგორებიცაა ტირილი, გაღიზიანებადობა - ეს არის ნორმალური რეაქციები არანორმალურ მოვლენებზე;
- **ნუ განახორციელებთ მნიშვნელოვან ცხოვრებისეულ ცვლილებებს**. სცადეთ, გადადოთ მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილებები. თქვენი განსჯისა და მეხსიერების უნარები, შესაძლოა, არ ფუნქციონირებდეს სრულყოფილად და მიღებული გადაწყვეტილება თუ არჩევანი აღმოჩნდეს არასწორი. მიიღეთ რჩევები სანდო ადამიანებისგან;
- **ნუ მიიღებთ ალკოჰოლს**, უკანონო ნივთიერებებსა და ნებისმიერი სახის ნარკოტიკს. ალკოჰოლი და ნარკოტიკებმა, შესაძლოა, შეასუსტოს მტკივნეული მოგონებები, მაგრამ დროებით. სანაცვლოდ კი გამოიწვიონ ღეპრესია და ჯანმრთელობის სხვა პრობლემები.

როდის მივმართოთ პროფესიონალურ დახმარებას?



ბევრი ადამიანის თქმით, ტრავმული მოვლენით გამოწვეული განცდები ერთი თვის შემდეგ ნელ-ნელა მცირდება. თქვენ უნდა მიმართოთ დახმარებისთვის პროფესიონალს, თუკი თქვენი განცდები ძალიან ძლიერია და გრძელდება დიდი ხნის განმავლობაში.

სხვა მაგალითები, რომლის დროსაც სასურველია მივმართოთ დახმარებისთვის პროფესიონალს:

- თუკი თქვენ განიცდით ძლიერ ემოციებს, რომლებთან გამკლავებაც გიჭირთ;
- თუკი განიცდით ხასიათის უმიზეზო ცვლილებებს;
- თუკი განიცდით სუნთქვის სირთულეებს, გაქვთ მოჭერის შეგრძნება გულმკერდისა და ყელის არეში;
- თუკი გრძნობთ ემოციურ გასაღავებას, თითქოს ვეღარ განიცდით ემოციებს;
- გაქვთ სირთულეები პირად ურთიერთობებში მომხდარის შემდეგ;
- თუკი დაიწყეთ ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების ავადმომხმარება ტრავმული მოვლენის შემდეგ;
- სამსახურში თქვენნი შრომისუნარიანობა იკლებს მომხდარის შემდეგ;

- არ გყავთ არავინ, ვისთანაც გააზიარებთ თქვენს განცდებს;
- თქვენთვის ახლობელი ადამიანები გუუბნებიან, რომ შფოთავენ თქვენ გამო;

სად შეგვიძლია მივიღოთ ფსიქოლოგის პროფესიონალური დახმარება?



შეგიძლიათ დარეკოთ საქართველოს წითელი ჯვრის ცხელ ხაზზე და ისინი გადაგამისამრთებენ საჭირო სპეციალისტთან

საქართველოს წითელი ჯვრის ცხელი ხაზი:

032 2 501 105

