



## ფსიქოლოგიური დაძლევა ეპიდემიის აფეთქების დროს

კარანტინში ან თვითიზოლაციაში მყოფი პირების  
ოჯახების, მეგობრებისა და კოლეგებისათვის

# კარანტინში ან თვითიზოლაციაში ყოფნის დროს სხვადასხვა ემოციის განცდა ნორმალურია



წუხილი ფიზიკური  
ჯანმრთელობის,  
სამსახურის, მომავლის და  
სხვ. გამო

ყველაზე უარესი  
სცენარის წარმოდგენა,  
რომელიც აღძრავს  
გაურკვევლობას,  
მოუსვენრობასა და შიშს



ბრაზი და შფოთვა  
თავისუფლების  
შეზღუდვის გამო

თვითდადანამაულება  
იმ ქცევების გამო,  
რომლებიც  
დაინფიცირების  
შესაძლო გამომწვევი  
მიზეზი გახდა



წუხილი სხვების  
დაინფიცირების  
გამო

მარტოობისა და  
იზოლაციის განცდა  
შეზღუდული  
ურთიერთობების გამო



გალიზიანება

# რა შეიძლება გააკეთოთ კარანტინში ან თვითიზოლაციაში მყოფი პირებისთვის



## მისაღება



ყურადღება მიაქციეთ მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობას, ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ ცვლილებებს. თუ მათთან ხელი მიგვიწვდებათ მიუტანეთ ისეთი რამ, რაც სჭირდებათ და გააზოცებთ.



იყავით მათი ემოციებისადმი მიმდებნი, არ შეაფერხოთ ისეთი ემოციების თავისუფლად გამოხატვა, როგორებიცაა ტირილი და ყვირილი. მოსმენის გზით მათ საშუალებას მისცემთ, გაიარონ საკუთარი გრძნობები, ფიქრები და საჭიროებები.



თუ შენიშნავთ, რომ მათ დარღვეული აქვთ ძილის რეჟიმი და ღამის განმავლობაში ვირტუალურად ეკონტაქტებიან სხვებს, ხელი შეუწყვეთ რომ გამოყონ საკმარისი დრო ჭამის, ვარჯიშისა და ძილისათვის. ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია პირადი ჰიგიენის ნორმების დაცვა.



მხარი დაუჭირეთ მათ სასიამოვნო ან რელაქსაციური აქტივობების წამოწყებასა და განხორციელებაში. ხელი შეუწყვეთ მათ აქტიურობას და გონების სტიმულირებას.





# რა შეიძლება გააკეთოთ კარანტინში ან თვითიზოლაციაში მყოფი პირებისთვის



## მისაღება



იქონიეთ მუდმივი კავშირი მათთან სოციალური ქსელის, ვიდეო და/ან სატელეფონო ზარების მეშვეობით. ვირტუალური ურთიერთობები ხელს უწყობს კონტაქტის შენარჩუნებას და ამცირებს მარტოობის განცდას.



ღიმილი და სიცილი ამცირებს შფოთვისა და ბრაზს. გაუზიარეთ მათ რამე მხიარული ან სასიხარულო.



იზოლაციაში მყოფი პირებისთვის ინფორმაცია შეიძლება შეზღუდული იყოს ხელმისაწვდომი. დარწმუნდით, რომ თქვენ მიერ მიწოდებული ინფორმაცია და რეკომენდაციები არის სანდო და განახლებული.



სიახლეების მიწოდება, კავშირის შენარჩუნება და ყოველდღიური კომუნიკაცია მხარდაჭერის ერთგვარი მეთოდებია. სამსახურში ან ჩვეულ გარემოში დაბრუნების შემდეგ შეხვდით მათ თბილად.



რა არ შეიძლება გააკეთოთ  
კარანტინში ან თვითიზოლაციაში  
მყოფი პირებისთვის



მიუღებელია



არ ისაუბროთ თვითიზოლაციაზე შემდეგი ფრაზებით: „უნდა გიხაროდეს, რომ ამდენი დასვენება შეგიძლია“, „მენი მშურს, რადგან არ გიწევს დატვირთვით მუშაობა ამ პერიოდში“. გახსოვდეთ, რომ თვითიზოლაცია ხელს უშლის COVID-19 -ის გავრცელებას.



არ გამოიყენოთ ფრაზები: „COVID-19- ის ქეისები/შემთხვევები“, „მსხვერპლები“ ან „COVID-19 -ით დაინფიცირებულები“.  
ეს ფრაზები უპატივეცემულობას გამოხატავს და შესაძლებელია უნებლიედ ინდივიდებს ტკივილი მივაცუნოთ ან მათში გაუცხოების განცდა გამოვიწვიოთ.





## თუ ისინი ცუდად გრძნობენ თავს...



ურჩიეთ, დაუკავშირდნენ ექიმს, დარეკონ სამედიცინო სამსახურის ცხელ ხაზზე ან საკონსულტაციო ცენტრში.

იზოლაციაში მყოფ პირებში ჯანმრთელობის გაუარესება გამოიწვევს წუხილს. შიშმა შეიძლება შეაფერხოს სამედიცინო დახმარების მიღების პროცესი. შეინარჩუნეთ მიმღები დამოკიდებულება მათი ემოციების მიმართ და, ამასთანავე, მტკიცედ მოუწოდეთ მათ, რჩევისათვის მიმართონ ექიმს.

თქვენი მხარდაჭერა მნიშვნელოვანია მათი შემდგომი ნაბიჯებისათვის.

გამოყენებული ლიტერატურა:

Red Cross Society of China Hong Kong Branch (2020), *Psychological Coping during Disease Outbreak- people who are being quarantined*  
IFRC Asia Pacific Regional Office (2020) *Guidance on providing Psychological First Aid (PFA) for COVID -19*

British Red Cross (2020) *Coronavirus: eight ways to be kind to your neighbors and yourself*

Samantha Brooks, others (2020) *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: a rapid review of the evidence*

□