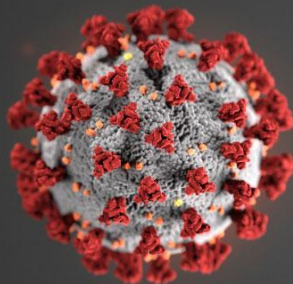


სოციალური სტიგმა და

სტრესის მართვა

ახალი კორონავირუსის (COVID-19) დროს



სოციალური სტიგმა აღმოცენდება როდესაც დაავადება ასოცირდება კონკრეტულ პოპულაციასთან (მაგალითად კორონავირუსის (COVID-19) შემთხვევაში, აზიური წარმომავლობის პირები).



სტიგმა:

- აიძულებს ადამიანებს, დამალონ დაავადება, დისკრიმინაციის თავიდან ასაცილებლად;
- თავი შეიკავონ იმისგან, რომ დაუყოვნებლივ მიმართონ სამედიცინო დახმარებას;
- ხელს უშლის ჯანსაღი ქცევის ჩამოყალიბებას.

არ ახსენით დაავადების აღმოცენების ადგილი, რადგან ეს არ არის „ვუჰანის ვირუსი“, „ჩინური ვირუსი“, „აზიური ვირუსი“ ან სხვ.

გამოიყენეთ ვირუსის ოფიციალური სახელი - ახალი კორონავირუსი (COVID-19).

არ მოიხსენიოთ ადამიანები შემდეგი ტერმინებით: „COVID-19-ის ქეისი/შემთხვევა“, „COVID-19-ის საექვო ქეისი/შემთხვევა“, ან „მსხვერპლი“, „ვირუსის გადამტანი, შემომტანი...“ ა.შ.

შეეცადეთ, **არ გაავრცელოთ ჭორები, არ გამოიყენოთ გაზვიადებული, პათეტიკური ენა,** რაც ხელს შეუწყობს შიშის გავრცელებას. არ გამოიყენოთ სიტყვები: „ეპიდემია“, „უბედურება“, „აპოკალიფსი“ ა.შ.

საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოება

კრიზისული სიტუაციის დროს სევდა, სტრესი, დაბნეულობა, შიში ან ბრაზი ნორმალური რეაქციებია.

ასეთ დროს დაგეხმარებათ საუბარი თქვენთვის სანდო ადამიანებთან.

დაუკავშირდით მეგობრებს და ოჯახის წევრებს.



საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოება

გახსოვდეთ, რომ ყველაფერი, რასაც კორონავირუსის შესახებ მოისმენთ, შეიძლება არ შეესაბამებოდეს სიმართლეს.

გაეცანით ახალ ინფორმაციას სისტემატურად. მოიძიეთ ინფორმაცია სანდო წყაროებიდან, მაგალითად: ადგილობრივი ჯანდაცვის ორგანოები, ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია (ჯანმო – WHO) ან საქართველოს წითელი ჯვარი.



საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოება

მედია – საშუალებების
გადამეტებული დობით
გამოყენება აძლიერებს
მდეღვარებას.

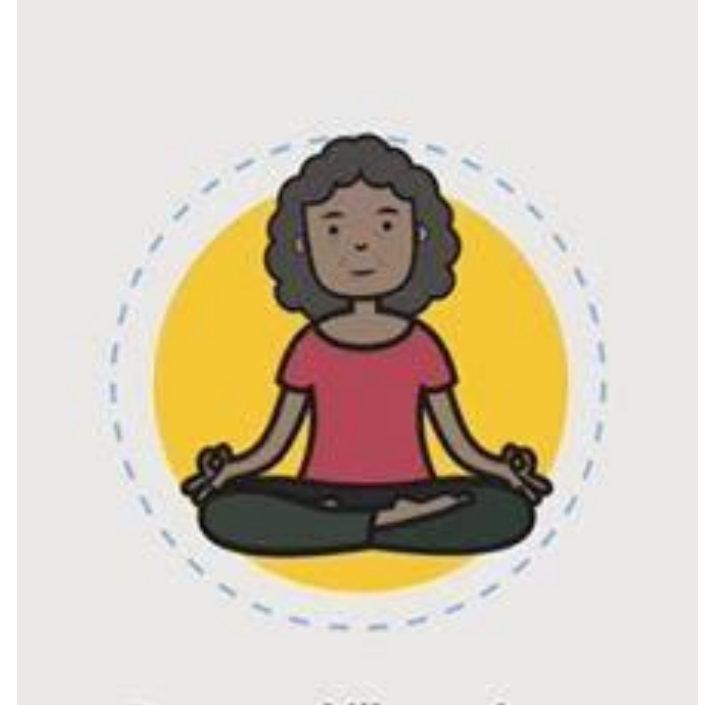


შეამცირეთ ინფორმაციის მიღება,
რაც თქვენში გაღიბიანებას
იწვევს. იგივე ურჩიეთ ოჯახის
წევრებსაც.



გაიხსენეთ გამოცდილება ან
ის უნარები, რაც წარსულში
გამოგადგათ სტრესთან
გასამკლავებლად.

გამოიყენეთ ეს უნარები
ახლაც.



საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოება

თუ გიწევთ სახლში დარჩენა,
შეინარჩუნეთ ჯანსაღი
ცხოვრების წესი: სათანადო
კვება და ღიებთა, ძილი, ვარჯიში.

გააძლიერეთ კონტაქტი ოჯახის
წევრებთან და მეგობრებთან,
სახლში ან დისტანციურად,
ტელეფონით და ინტერნეტით.



საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოება

ემოციებთან გასამკლავებლად არ გამოიყენოთ თამბაქო, ალკოჰოლი ან/და სხვა მავნე ნივთიერებები.

გამოიყენეთ ჯანსაღი მიდგომა. თუ თავს დათრგუნულად გრძნობთ, განიცდით რთულ ემოციებს, გაესაუბრეთ ჯანდაცვის მუშაკს ან დარეკეთ საქართველოს წითელი ჯვრის უფასო ცხელ ხაზზე.



საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოება

მადლობა ყურადღებისთვის!

