

# COVID-19: როგორ გავუმკლავდეთ თვითიზოლაციას და კარანტინს

## ფსიქოლოგიური დახმარება გამოწვევებით აღსავსე დროში

თვითიზოლაცია და კარანტინი საგანგებო მდგომარეობას წარმოადგენს, რომელიც ზოგ ადამიანს არასოდეს გამოუცდია. ამ რეგულაციებმა შესაძლოა ფსიქიკაზე მოახდინოს ზეგავლენა და ძალიან სტრესული აღმოჩნდეს დაზარალებულთათვის. არსებობს მეცნიერულად გამოკვლეული და ნაცადი ქვევის წესები და მენტალური სტრატეგიები, რომლებიც შესაძლებელს ხდის, საგანგებო მდგომარეობის დაძლევის.

ავსტრიელი ფსიქოლოგების პროფესიულმა კავშირმა (BÖP) წინამდებარე საინფორმაციო ფურცელი შექმნა სამეცნიერო კვლევებზე დაფუძნებით, რათა შეძლოს თქვენი დახმარების მხარდაჭერა, რათა თქვენ კარგად გადალახოთ ახლანდელი გამოწვევებით სავსე დრო. როგორც წესი, მნიშვნელოვანია შემდეგი: ყველა ადამიანი ინდივიდუალურია, ყველამ უნდა გაითვალისწინოს ის რეკომენდაციები, რომლებიც მისთვის ყველაზე მეტად მისაღებია.

### ზოგადი პრაქტიკული რჩევები



**შეიმუშავეთ დღის განრიგი!**  
განრიგი დაგეგმვრებით ქაოსის დაძლევაში, გაძლევთ უსაფრთხოების გრძნობას და გაძლიერებთ სტრესულ სიტუაციებში. ჩვენი დღის განრიგი შეიძლება შევადაროთ ერთ რიტუალს: ნუ დარჩებით პიჯამოში, არამედ ყოველთვის ადექით, ჩაიცვით, დაიცავით ჩვეულებრივი ჭამის, ძილის, მუშაობის ან სწავლის დროები. თქვენი დღის განრიგი აქტიურ სიტუაციას მიუსადაგეთ.



**დაფიქრდით თქვენს ძლიერ მხარეებზე!**  
რესურსები დაგეგმვრებით კრიზისული სიტუაციების გადალახვაში. შინაგანი რესურსები არის ყველაფერი, რაც დაკავშირებულია თქვენს ცხოვრებაში პოზიტიურ გამოცდილებებთან, ყველა პრობლემა, რომელიც თქვენ გადალახეთ ან გადაჭრით, თქვენი ძლიერი მხარეები და ტალანტი, ყველაფერი, რაც დაკავშირებულია თქვენს უნარებთან, მისწრაფებებთან და ა.შ. რესურსები წარმოადგენს ძალის წყაროს. გაააქტიურეთ და გამოიყენეთ ეს რესურსები.



**შეძლებისდაგვარად ზუსტად დაგეგმეთ თქვენი დღე!**  
დაგეგმილი ქმედებები თავიდან აგაცილებთ კონტროლის დაკარგვას და უმწეობას. დაგეგმილი ქმედებებით გექნებათ შეგრძნება, რომ უმწეოდ სიტუაციას მინდობილი კი არ ხართ, არამედ ამ სიტუაციის ფორმირებაში აქტიურად მონაწილეობთ.



**იმოძრავეთ!**  
მოძრაობა მართლაც საოცრებას ახდენს თქვენს თავში და მეცნიერულად დამტკიცებულია, რომ ის პოზიტიურ გავლენას ახდენს ჩვენს ფსიქიკაზე. სპორტი შესაძლებელია ასევე ვიწრო სივრცეში: ინტერნეტში არსებული ვიდეოები მოგცემთ სტიმულს და გაგანობთ ტრენინგ-პროგრამას. კუნთების ყოველგვარი დაჭიმვა ახლა ერთგვარი წარმატებაა!



**მოინმარეთ მედია გაცნობიერებულად და მიზანმიმართულად!**  
ფაქტები დაგეგმვრებით მოზღვავებულ გრძნობებთან გამკლავებაში. სერიოზული და გასაგები ინფორმაციები დაგეგმვრებით ორიენტირებაში და მოგანიჭებთ უსაფრთხოების გრძნობას. თავიდან აიცილეთ მედიის უწყვეტი მოხმარება.



**ვიდეო ზარების მეშვეობით შეინარჩუნეთ სოციალური კონტაქტები!**  
ოჯახთან ან მეგობრების წრესთან კავშირი მოგცემთ გამძლეობას. ამისათვის გამოიყენეთ ტელეფონი და ვიდეო ჩეთი. „დღეს რამ გაგახარათ?“

Helpline 01/504 8000, [helpline@boep.or.at](mailto:helpline@boep.or.at)

ავსტრიელი ფსიქოლოგების პროფესიული კავშირის საკონსულტაციო სერვისებით თქვენ სწრაფ და კომპეტენტურ დახმარებას მიიღებთ.

[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)

Psychnet წარმოადგენს პროფესიული კავშირის ფსიქოლოგიური მომსახურებების ონლაინ-საინფორმაციო სისტემას.



## 1. ღონისძიებები შიშებისა და დიდი საზრუნავის წინააღმდეგ

უჩვეულო დროში შესაძლებელია გეწვიოთ ახალი პრობლემები და უჩვეულო ემოციები. ამ ახალ გარემოებებთან და გამოწვევებთან შეჩვევისათვის საჭიროა დრო.

- შეზღუდეთ მედიის მოხმარება!  
COVID-19 -თან დაკავშირებით დაგეგმეთ მედიის მოხმარება და მოიხმარეთ მედია ლიმიტირებულად. გამუდმებით კონკრეტულ სურათებთან და აღწერებთან კონფრონტაცია, მაშინაც კი, თუ ამას სერიოზული მედიიდან იღებთ, დახმარებას კი არ გაგიწევთ, არამედ დაგტვირთავთ.
- დაპანიკებულებისგან თავი შორს დაიჭირეთ!  
დაიცავით ზღვარი და უარი თქვით, COVID-19-ის შესახებ გავრცელებულ მოკლე ტექსტურ შეტყობინებებზე, მეილებზე, ვიდეოებზე, Whatsapp -ინფორმაციებზე და სოციალური მედიიდან მიღებულ შეტყობინებებზე.
- ფოკუსირდით დადებითზე!  
პოზიტიური ფიქრები ამშვიდებს და სტაბილურობას უზრუნველყოფს. ელაპარაკეთ თქვენ საკონტაქტო პირს და ყურადღება გაამახვილეთ საუბრის პოზიტიურ შინაარსზე.
- გააცნობიერეთ თქვენი გრძნობები!  
ამ უჩვეულო სიტუაციაში ყველა ჩვენთაგანს სრულიად სხვადასხვა გრძნობები აქვს, მაგ. დაბნეულობა, შიში ან სტრესი. აღნიშნული გრძნობები აბსოლუტურად გასაგებია, მაგრამ მეტისმეტად დიდი დოზით დამღუპველიც კია. დაუთმეთ დრო თქვენი გრძნობების გაცნობიერებასა და გამოხატვას. ზოგიერთი ადამიანი თავისი გრძნობების შესახებ წერს ან ხდება კრეატიული (მაგ. ხატავს, მუსიკის წერს ან მედიტირებს).
- ისაუბრეთ თქვენს გრძნობებზე!  
თუკი გაგიჩნდებათ სხვა ადამიანთან თქვენს გრძნობებზე საუბრის მოთხოვნილება, მიმართეთ ისეთ პირს, რომელიც მზადაა დახმარებისათვის. იმ შემთხვევაში, თუკი ასეთ ადამიანებს ვერ მოიძიებთ ახლო გარემოცვაში, მიიღეთ პროფესიული დახმარება, მაგ. BÖP-ის დახმარების ხაზს ან კლინიკურ ფსიქოლოგს, რომელიც შემოგთავაზებთ სატელეფონო (მაგ. სკაიპით) დახმარებას.
- შეზღუდეთ ფიქრებში ჩაღრმავება!  
ფიქრებში ჩაღრმავება სტრესული სიტუაციების მართვის ერთ-ერთ სტრატეგიას წარმოადგენს. თუმცა მეტისმეტად ბევრი კონტრაპროდუქტიულია, ვინაიდან ეს იწვევს დამატებით სტრესს. აქედან გამომდინარე წინასწარ მოიფიქრეთ ის საქმიანობები, რომელთა შესრულებასაც თქვენ შესძლებთ მაშინ, როდესაც ფიქრებში წახვალთ. გააკეთეთ სრულიად სხვა რამ, რაც სიამოვნებას მოგანიჭებთ. მაგალითად ზოგიერთი ადამიანი იწყებს ცხოვრებას, კითხულობს ან წერს სიამოვნებით.
- შეასრულეთ მარტივი განტვირთვის ვარჯიშები!  
შიში და განტვირთვა ერთდროულად შეუძლებელია. აქედან გამომდინარე, გააკეთეთ განტვირთვის ვარჯიშები, რომლებიც ამცირებს შიშს. ინტერნეტში თქვენ შეგიძლიათ გაეცნოთ ინფორმაციებს განტვირთვის ვარჯიშების შესახებ.
- იფიქრეთ იმაზე, რომ სიტუაცია გაივლის!  
მნიშვნელოვანია გაიაზროთ, რომ COVID-19-აფეთქება აუცილებლად ჩაივლის. გამოიყენეთ მარტივი შესაძლებლობები, რათა შეამციროთ თქვენი დაავადების რისკი, მაგ. ხელების რეგულარული დაბანით ან მჭიდრო ადამიანური კონტაქტების თავიდან აცილებით. დაგეგმეთ აქტივობები, რომელთა შესრულებაც გინდათ სიტუაციის გადალახვის შემდეგ.



## 2. ღონისძიებები ბავშვებთან და ახალგაზრდებთან ურთიერთობაში

იზოლაცია წარმოადგენს ტვირთს. იზოლაციაში მთავარი მიზანი ის არის, რომ ეს დრო შეძლებისდაგვარად სტრესის გარეშე გადალახოთ. იზოლაცია იმისთვის არ არის, რომ ოჯახური პრობლემები გადაწყვიტოთ. ამ დროს არ არის სასურველი, ფოკუსი გააკეთოთ ბავშვების აღზრდაზე ან პარტნიორთან კონფლიქტის დაძლევაზე.

- შეინარჩუნეთ ჩვეული დღის სტრუქტურა.
- დაგეგმეთ თქვენი თავისუფალი და სწავლისთვის განკუთვნილი დრო
- განსაზღვრეთ საათები, როდესაც ყველა ცალ-ცალკე იქნება დაკავებული თავისი საქმით.
- განახორციელეთ ერთობლივი აქტივობები.
- უზრუნველყავით დამოუკიდებლობის შესაძლებლობები, რათა თავიდან აიცილოთ ან შეამციროთ კონფლიქტები.
- არსებული შესაძლებლობების ფარგლებში შესაძლებლობა მიეცით თქვენს შვილს ფიზიკური აქტივობისთვის.
- ერთობლივად შეიმუშავეთ წესები, თუ როგორ შეიძლება მოგებული დროის საუკეთესოდ გამოყენება.
- შეზღუდეთ თქვენ შვილთან ერთად „ეკრანის დროები“ ტელევიზორის, მობილური ტელეფონის ან კომპიუტერისათვის.
- თქვენს შვილს მისი ასაკისათვის შესაბამისი სიტყვებით აუხსენით არსებული სიტუაცია.
- გაგებით მოეკიდეთ იმას, რომ თქვენი შვილი იმაზე მეტად მოჯაკვჯულია, ვიდრე აქამდე და დააკმაყოფილეთ მისი მოთხოვნილებები. მას სწორედ ახლა ესაჭიროება უსაფრთხოება და დაცულობა.
- უარი თქვით მასშტაბური აღმზრდელობითი ღონისძიებების გამოყენებაზე და შეძლებისდაგვარად უარი თქვით დასჯაზე. შეეცადეთ შექებით პოზიტიურად განამტკიცოდ თქვენი შვილის ქცევა და მოტივაცია მისცეთ მას სასურველი ქმედებების განხორციელებისათვის.

### 3. ღონისძიებები კონფლიქტების წარმოქმნის შესაჩერებლად

ერთი სივრცის პირობებში წარმოიშვება ეგრეთ წოდებული „სიმჭიდროვის სტრესი“. ერთად უჩვეულოდ ბევრი დროის გატარებით შესაძლებელია პარტნიორულ ურთიერთობებში ან ოჯახურ ცხოვრებაში წარმოიშვას კონფლიქტები. ყოველივე ამან შესაძლებელია წარმოშვას ჩხუბი და ძალადობაც კი.

- განსაზღვრეთ გარკვეული საათები, როდესაც თითოეულს შეუძლია დროის მარტო გატარება.
- ოჯახის ყველა წევრს მიეცით მარტო ყოფნის შესაძლებლობა.
- დაილაპარაკეთ წყენის შესახებ, სანამ სიტუაციის ესკალაცია მოხდება.
- გაისიერნეთ მარტო სახლის ირგვლივ ან ტყეში.
- ყოველდღიურად ჩაატარეთ ოჯახურ, ვიწრო წრეში საუბრები, ან კონფერენცია: როგორ არის თითოეული თქვენგანი, ვის რა სჭირდება, რა იდეები და სურვილები აქვს თითოეულ თქვენგანს?
- იყავით ჩვეულებრივზე უფრო დამთმობი თქვენი თავის და სხვების მიმართ! ყველა ოჯახისათვის ეს განსაკუთრებულ გამოწვევას წარმოადგენს.
- საჭიროების შემთხვევაში მიიღეთ პროფესიონალური დახმარება შესაბამის ცხელ ხაზზე ან კრიზისულ ტელეფონის ნომერზე, როგორცაა BÖP-ცხელი ხაზის ნომერი 01/504 8000. დამატებითი ინფორმაციები შეგიძლიათ იხილოთ ვებ-გვერდზე [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at).

### 4. ღონისძიებები მოწყენილობის წინააღმდეგ

შესაძლებელია, რომ უცებ აღმოგჩნდეთ უჩვეულოდ ბევრი დრო, რადგან არ იყოთ სამსახურში წასასვლელი, ან არ შეგეძლოთ ჩვეული თავისუფალი დროის აქტივობების განხორციელება. მნიშვნელოვანია, რომ მიუხედავად ამისა, გქონდეთ დღის სტრუქტურა და დაისახოთ მიზნები, რომელთა მიღწევაც შეგიძლიათ!

- ყოველდღიურად განახორციელეთ მკაცრად განსაზღვრული სამუშაოები.
- წამოიწყეთ „პროექტები“, რომელთაც აქამდე გადადებული გქონდათ. ახლა შესაძლებელია მცირე სამუშაოების მოგვარებაც.
- ყოველი დღისათვის დაგეგმეთ რაიმე სიახლე, რომელმაც შესაძლებელია გაგახაროთ.
- ეკონტაქტით ადამიანებს, რომლებიც თქვენთვის მნიშვნელოვანია. გაცვალეთ ერთმანეთში პოზიტიური ამბები და დაგეგმეთ ერთობლივი აქტივობები კარანტინის შემდგომი დროისთვის.

### 5. ღონისძიებები ძალადობის წინააღმდეგ

ვიწრო სივრცემ, განმარტობის ნაკლებმა შესაძლებლობამ, ინტიმურობის სიმცირემ შესაძლებელია გამოიწვიოს აგრესია და ძალადობა. აქტიურად და გაცნობიერებულად მართეთ სიტუაციის ესკალაცია. ამისათვის თქვენ გაქვთ შემდეგი შესაძლებლობები.

- ამოიციანთ და სახელი დაარქვით ძალადობას. მათ შორის საკუთარი თავის შემთხვევაშიც!  
ძალადობას აქვს ბევრი ფორმა: დარტყმა, ყვირილი, შეურაცხყოფა, ხანგრძლივი იგნორირება... იყავით გულწრფელი საკუთარ თავთან და მოახდინეთ რეაგირება, თუკი შენიშნავთ, რომ იწყებთ დაძაბვას და შედეგად მოძალადე ხდებით.
- დარეკეთ ტელეფონზე საკუთარი თავის განტვირთვის მიზნით!  
დაურეკეთ მეგობარს, თუნდაც იმიტომ, რომ ერთხელ ისევ ესაუბრეთ სხვა ადამიანს. თუკი შესაძლებელია, გადით სხვა ოთახში. ღრმად ისუნთქეთ. თუკი ეს საკმარისი არ არის, აკრიფეთ კრიზისის ტელეფონის ნომერი, როგორცაა BÖP-ცხელი ხაზი 01/504 8000. დამატებითი ინფორმაციები შეგიძლიათ იხილოთ ვებ-გვერდზე: [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at).
- არ გამოცადოთ ძალადობა!  
ნეგატიური ემოციები, დაძაბულობა და აგრესია განსაკუთრებულ სიტუაციაში ნორმალურია. არ არის ძალიან ცუდი, თუკი ვინმეს მიმართ აგრესიული გრძნობები გქვებათ, ეს საშიში ხდება, თუკი მას განიცდით.
- თუკი ადგილი ექნება ძალადობას: ილაპარაკეთ!  
თუკი შენიშნავთ, რომ უფროსები სახლში მოძალადეები ხდებიან - ბავშვების ან ახალგაზრდების მიმართ - დაელაპარაკეთ მათ. შესაძლოა ამ სიტუაციაში თქვენ ერთადერთი ადამიანი იყოთ, ვისაც ბავშვის დაცვა შეუძლია. მიიღეთ მხარდაჭერა: ძალადობისაგან დაცვის ცენტრის სატელეფონო კონსულტაციიდან, მამაკაცთა კონსულტაციიდან, ბავშვთა დაცვის ცენტრიდან, Rat auf Draht - დან ან ფსიქოსოციალური სამსახურიდან.
- მოუხმეთ დახმარებას, თუკი ძალადობის ზემოქმედების ქვეშ ხართ!  
ბუნებრივია, ასევე მოიქეცით, თუკი თავად თქვენზე ძალადობენ: მოუხმეთ დახმარებას. მოცემულ შემთხვევაში მნიშვნელოვანია, რომ არ დარჩეთ მარტო. თქვენ მარტო არ ხართ, მაშინაც კი, თუ იზოლაციის სიტუაციაში თქვენ ეს ასე გეჩვენებათ. მიმართეთ დახმარებას: მიმართეთ მეგობრებს, საკონსულტაციო დაწესებულებებს, ძალადობისგან დაცვის ან ბავშვთა დაცვის ცენტრის სატელეფონო კონსულტაციას, მასიური ძალადობისას ასევე პოლიციას ან ბავშვთა და ახალგაზრდობის დახმარების სამსახურს.
- და, უპირველეს ყოვლისა: დროულად ისარგებლეთ დახმარებით!  
ნუ დაელოდებით, სანამ გვიან არ იქნება: მოწყენილობის, შიშის და დარდის განსაქარებელი ზემოთ მოცემული რჩევები და, უპირველეს ყოვლისა რჩევები კონფლიქტების თავიდან ასაცილებლად, თქვენ იმ არასასიამოვნო გრძნობებთან გამკლავებაში დაგეგმარებათ, რომლებიც წარმოიშვება დაძაბულ სიტუაციაში, სანამ ისინი ძალადობაში გადაიზრდება.