

1.1. პაციენტზე ზრუნვის ზოგადი პრინციპები

1. კომუნიკაცია და შეფასება

- შეკრიბეთ ანამნეზი; შეაგროვეთ ინფორმაცია პაციენტის ძირითადი ჩივილების ისტორიის შესახებ და მნიშვნელოვანი ინფორმაცია ოჯახის ისტორიის შესახებ.
- ზოგადად შეაფასეთ ფიზიკური მდგომარეობა; შეაფასეთ თანმდევი სამედიცინო პრობლემები, ჯეროვნად გაუმკლავდით მათ ან გადაიყვანეთ პაციენტი შესაბამის დანესებულებაში;
- შეაფასეთ ფსიქოსოციალური პრობლემები; გაითვალისწინეთ, ამჟამად რა ხდება პაციენტის სოციალურ და ურთიერთობათა სფეროში, როგორია პაციენტის საცხოვრებელი და ფინანსური პირობები; აგრეთვე, გაითვალისწინეთ ნებისმიერი ამჟამინდელი სტრესული მოვლენები.
- უზრუნველყავით მკაფიო და ემპათიაზე დამყარებული კომუნიკაცია პაციენტებთან და მის მომვლელებთან, რომელიც გაითვალისწინებს გენდერულ, კულტურულ და ენობრივ თავისებურებებს.
- იყავით მგრძობიარენი პაციენტის მიერ გამჟღავნებულ ინფორმაციაზე რეაგირებისას, თუ ის პირადი ხასიათისაა ან დისტრესზე მიუთითებს (როდესაც, მაგალითად, ინფორმაცია ეხება სექსუალურ ძალადობას ან თვითდაშავებას).
- გაარკვიეთ, თუ როგორ აღიქვამს პაციენტი საკუთარ მდგომარეობას.
- წარმოადგინეთ მარტივი ინფორმაცია პაციენტის ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ.

2. მკურნალობა და მონიტორინგი

- დაადგინეთ, თუ რა მიზნები აქვს პაციენტს მკურნალობასთან დაკავშირებით და შეადგინეთ შესაბამისი გეგმა, რომელშიც გათვალისწინებული იქნება პაციენტის სურვილები მისი მოვლისა და მკურნალობის თაობაზე (და, თუ ეს მიზანშეწონილია, პაციენტის მომვლელის სურვილებიც).
- განსაზღვრეთ, თუ რამდენად მნიშვნელოვნად მიიჩნევს მოცემული პიროვნება მისთვის დანიშნულ მკურნალობას და რამდენად არის იგი მზად მკურნალობის პროცესში მონაწილეობის მისაღებად.
- მიანოდეთ პაციენტს ინფორმაცია მკურნალობის სავარაუდო შედეგების შესახებ, მკურნალობის მოსალოდნელი ხანგრძლივობის, ჩარევით გამონეული შესაძლო გვერდითი მოვლენებისა და მკურნალობის გეგმის დაცვის მნიშვნელოვნების შესახებ.
- უპასუხეთ პაციენტის კითხვებს მკურნალობასთან დაკავშირებით და უპასუხოდ ნუ დატოვებთ მის ნურცერტ ამგვარ შეკითხვას. ჩაუნერგეთ მას საკუთარი მდგომარეობის გაუმჯობესებისა და გამოჯანმრთელების რეალისტური იმედი კომუნიკაციის პროცესში შესაბამისი შეტყობინების გადაცემის გზით.
- აწარმოეთ მკურნალობის შედეგების, მედიკამენტების ურთიერთქმედების (ურთიერთქმედება ალკოჰოლთან, პრეპარატებთან, რომლებიც რეცეპტის გარეშე გაიცემა და სხვა ტრადიციულ/არატრადიციულ წამლებთან) და მკურნალობის არასასურველი ეფექტების სისტემატიური მონიტორინგი.
- საჭიროების შემთხვევაში ხელი შეუწყვეთ, პაციენტმა დახმარებისთვის სხვა სპეციალისტებსაც მიმართოს, და დააკავშირეთ იგი საზოგადოების მხარდამჭერ ჯგუფთან.
- შემდგომი მეთვალყურეობისას ხელახლა შეაფასეთ პაციენტის მოლოდინები მკურნალობასთან დაკავშირებით, პაციენტის კლინიკური სტატუსი, ის, თუ რამდენად კარგად ესმის მას მკურნალობის არსი და რამდენად იცავს დანიშნულ მკურნალობას.
- განაგრძეთ პაციენტის ინფორმირება მისი მდგომარეობის, მკურნალობის და მკურნალობით გათვალისწინებული მოთხოვნების დაცვის მნიშვნელოვნების შესახებ.
- დაეხმარეთ პაციენტს, რომ თავად მოახდინოს საკუთარი სიმპტომების მონიტორინგი და განუმარტეთ, თუ როდის უნდა მოითხოვოს გადაუდებელი დახმარება.
- ავადმყოფობის ისტორიის ჩანაწერებში აღწუსხეთ პაციენტთან ურთიერთობის ძირითადი ასპექტები.
- დასახეთ მკურნალობის გაგრძელებისა და შემდგომი მეთვალყურეობის გეგმა.
- გამოიყენეთ სხვადასხვა რესურსები (პაციენტის ოჯახი, საზოგადოებრივი რესურსები) კონტაქტის დასამყარებლად იმ პაციენტებთან, ვისზეც ვერ მოხერხდა შემდგომი მეთვალყურეობის განხორციელება.

- მოითხოვით უფრო ხშირი შემდგომი შეხვედრები ფეხმძიმე ქალებთან ან ქალებთან, ვისაც ბავშვის გაჩენა აქვთ დაგეგმილი.
- შეაფასეთ ნაყოფზე ან ახალშობილზე მედიკამენტების ზემოქმედების პოტენციური რისკი, როდესაც დახმარებას უწევთ ფეხმძიმეს ან მეძუძურ დედას.
- უზრუნველყავით იმ ახალშობილების ყოველმხრივი პედიატრიული გამოკვლევა, რომლებიც ბუნებრივ კვებაზე იმყოფებიან მაშინ, როდესაც დედები მედიკამენტებს იღებენ; ჩაატარეთ ახალშობილებზე მედიკამენტების არასასურველი ზემოქმედების მონიტორინგი; ჩაატარეთ მონიტორინგი, როდესაც მეძუძური დედა წყვეტს მედიკამენტების მიღებას.

3. მობილიზაცია და სოციალური მხარდაჭერა

ჯანმრთელობის დაცვის სფეროში მომუშავე პროფესიონალებმა უნდა მოახდინონ სოციალური მხარდაჭერის მობილიზაცია და მისი უზრუნველყოფა ადამიანებისათვის, რომელთაც ფსიქიკური, ნევროლოგიური და ნივთიერებაზე დამოკიდებულებით გამოწვეული პრობლემები გააჩნიათ, და აგრეთვე მათი მომვლელებისათვის.

- იყავით მგრძობიარენი პაციენტის სოციალური პრობლემების მიმართ და გაითვალისწინეთ, თუ რა გავლენა შეიძლება მოახდინონ მათ პაციენტის ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე.
- ჩართეთ პაციენტის მომვლელი ან მისი ოჯახის წევრები პაციენტზე ზრუნვის პროცესში ყოველთვის, როცა ეს მიზანშეწონილია;
- როცა შესაძლებელია, ყოველთვის შეუწყეთ ხელი, პაციენტი თვითდახმარებისა და საოჯახო დახმარების ჯგუფებში ჩაერთოს;
- განსაზღვრეთ სოციალური მხარდაჭერის ყველა შესაძლო წყარო პაციენტის გარემოცვაში;
- ითანამშრომლეთ სოციალურ სამსახურებთან; თუ პაციენტი ბავშვია, სადაც კი შესაძლებელია, კონტაქტი დაამყარეთ მის სასწავლებელთან;
- მოახდინეთ მხარდაჭერის მობილიზაცია სოციალური და ადგილობრივი ჯგუფების მხრიდან; აგრეთვე უზრუნველყავით მხარდაჭერა განათლების, ბინათმონყოფის და პროფესიულ სფეროებში.

4. ადამიანის უფლებების დაცვა

- ხელს ნუ შეუწყობთ პაციენტის ინსტიტუციონალიზაციას.
- პაციენტზე ზრუნვის პროცესი თავისუფალი უნდა იყოს ნებისმიერი სახის დისკრიმინაციისაგან (პიროვნული, რელიგიური, მორალური შეხედულებები და სხვა).
- გააცნობიერეთ პაციენტები თავიანთ უფლებებში და მიაწოდეთ ინფორმაცია მკურნალობის შესაძლო გზებთან დაკავშირებით. ხელი შეუწყვეთ პაციენტის მიერ საკუთარ თავზე ზრუნვას და მის საზოგადოებაში ჩართულობას.
- შეაფასეთ პაციენტის უნარი, განაცხადოს გაცნობიერებული და ინფორმირებული თანხმობა მასზე მზრუნველობის განევის ყველა ასპექტზე.
- მიიღეთ მისი თანხმობა მზრუნველობის შესაბამის ასპექტებთან დაკავშირებით.
- რამდენადაც შესაძლებელია, ბავშვი და მოზარდი პაციენტები აგრეთვე ჩართეთ მკურნალობასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილებების მიღებაში.
- მიეცით ბავშვებსა და მოზარდებს შესაძლებლობა, განიხილონ საკუთარი პრობლემები პრივატულ სიტუაციაში, თუკი ისინი ამას მოისურვებენ.
- განსაკუთრებული ყურადღება დაუთმეთ კონფიდენციალობის დაცვას, პრივატულობის უფლების დაცვას და გაითვალისწინეთ ადამიანის უფლებების დაცვის ეროვნული და საერთაშორისო პრინციპები.
- ყველაფერი გააკეთეთ იმისათვის, რომ ნებისმიერი უნარშეზღუდულობის მქონე ადამიანებისათვის ხელმისაწვდომი იყოს მათთვის საჭირო მზრუნველობა და მხარდაჭერა, რომელიც პაციენტის შედეგიან მკურნალობასა და მოვლას განაპირობებს.
- თუ პაციენტიც თანახმა იქნება, საქმის კურსში ამყოფეთ მისი მომვლელი პაციენტის ჯანმრთე-

ლობის მდგომარეობასთან დაკავშირებით (მისი მდგომარეობის შეფასება, მკურნალობა, შემდგომი დაკვირვება, ნებისმიერი გვერდითი მოვლენები და სხვა).

5. პაციენტის ზოგადი კეთილდღეობა

ჯანმრთელობის სექტორში მომუშავე სპეციალისტებმა ხელი უნდა შეუწყონ ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრებას ნებისმიერი ადამიანისთვის, მათ შორის მათთვის, ვისაც ფსიქიკური, ნევროლოგიური და ნივთიერებაზე დამოკიდებულებით გამოწვეული პრობლემები გააჩნია.

- მიეცით მათ რჩევა ფიზიკურ აქტივობასა და სხეულის ნორმალური წონის შენარჩუნებასთან დაკავშირებით;
- მიაწოდეთ პაციენტებს ინფორმაცია ალკოჰოლის მოხმარების ზიანის შესახებ.
- ხელი შეუწყვეთ, რომ პაციენტებმა თავი დაანებონ თამბაქოს მოწევას და სხვა მავნე ნივთიერებების მოხმარებას.
- მიაწოდეთ პაციენტებს ინფორმაცია რისკის შემცველი ქცევების შესახებ (მაგ. დაუცველი სექსი).
- რეგულარულად შეამოწმეთ მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობა.
- შეამზადეთ პაციენტები ისეთი გარდატეხის პერიოდებისათვის, როგორცაა სქესობრივი მომწიფება და მენოპაუზა, და გაუწიეთ მათ საჭირო დახმარება.

განიხილეთ რეპროდუქციული ასაკის ქალებთან ერთად ფეხმძიმობის საკითხები და კონტრაცეპციის მეთოდები.

1.2. 10 ძირითადი უნარი – სამოქმედო სქემა ფსიქიკური ჯანმრთელობის სფეროში მომუშავე ყველა პროფესიონალისთვის

ქვემოთ მოცემულია თითოეული უნარის პრაქტიკული მაგალითი:

1. მუშაობა პარტნიორული პრინციპების საფუძველზე.

მომსახურების მომხმარებლებთან, მომვლელებთან, ოჯახებთან, კოლეგებთან, ფართო საზოგადოებასთან კონსტრუქციული სამუშაო ურთიერთობების დამყარება და შენარჩუნება. პოზიტიური მიდგომა ნებისმიერი დაძაბულობის მოსახსნელად, რომელიც შეიძლება აღმოცენდეს ინტერესებისა ან მისწრაფებების კონფლიქტის შედეგად იმ ადამიანებს შორის, რომლებიც კლიენტის მოვლის პროცესში მონაწილეობენ.

ეს უნარი გულისხმობს ხსენებულ პროცესში ყველა იმ ადამიანის ჩართვას, ვინც მომსახურების გამწვევი ან მიმღები, ჩამოყალიბებული ურთიერთობების ჯანსაღად შენარჩუნებას და შესაბამის ეტაპზე მათი დასრულების ჯეროვნად უზრუნველყოფას. ყოველივე ეს მოიცავს სხვადასხვა დისციპლინის წარმომადგენლებთან გუნდურ მუშაობას, თანამშრომლობას სხვადასხვა სექტორებთან და დანესებულებებთან და აგრეთვე ფართო საზოგადოებასთან.

ყურადღება გამახვილებულია ქმედითი პარტნიორული ურთიერთობის დამყარებაზე კლიენტებთან, მათ ოჯახებთან და მომვლელებთან. მნიშვნელოვანია, რომ სერვისის მომხმარებელნი განიხილებოდნენ პარტიონერებად და არა მომსახურების პასიურ მიმღებებად. ამ მიზნის მისაღწევად ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვის სპეციალისტებს ხშირად მოუწევთ სიმტკიცის გამოჩენა კლიენტებთან მუშაობისა და მათზე შემდგომი მეთვალყურეობის განხორციელების პროცესში სერვისის მომხმარებელთა ჩართვისას. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ხდება რთული პრობლემების მქონე კლიენტების შემთხვევაში.

პარტნიორული პრინციპების გამოყენებით მუშაობისას პრაქტიკოსს შემდეგი უნარები სჭირდება:

- მან უნდა შეძლოს, გასაგებად განმარტოს, თუ რაში მდგომარეობს მისი, როგორც პროფესიონალის, როლი და რა ასპექტებზე მუშაობს იგი;
- ურთიერთობა ჰქონდეს კლიენტის მოვლის პროცესში მონაწილე ყველა პირთან;
- ესმოდეს საკუთარი როლი, ისევე როგორც მულტიდისციპლინური გუნდის სხვა წევრების როლი.
- შეძლოს სერვისის მომხმარებლების ჩართვა შედეგების თანამშრომლობითი შეფასების პროცესში;

- გააცნობიეროს ის როლი, რომელსაც ოჯახი და მომვლელი პირები ასრულებენ კლიენტის მხარდამჭერ სოციალურ ქსელში და ჩართოს ისინი, პარტნიორის სტატუსით, კლიენტზე მზრუნველობისა და მისი მოვლის პროცესში;
- შეძლოს ურთიერთობა სხვა დისციპლინის წარმომადგენლებთან, განსხვავებული დარგის პროფესიონალებსა და ორგანიზაციებთან.

2. მრავალფეროვნების დაფასება

მუშაობა პარტნიორულ სანყისებზე სერვისის მომხმარებლებთან, მომვლელებთან, კლიენტის ოჯახთან და კოლეგებთან ერთად, რათა კლიენტზე განუვლმა ზრუნვამ და განხორციელებულმა ჩარევამ დადებითი ცვლილებები გამოიწვიოს; ამ ცვლილებების გამოწვევისას სპეციალისტი პატივისცემით უნდა ეკიდებოდეს მისი კლიენტებისთვის დამახასიათებელ განსხვავებულობას (ასაკი, რასა, კულტურული წარმომავლობა, გენდერი, სექსუალური ორიენტაცია, სულიერი ღირებულებები, შეზღუდული უნარები).

თუ პარტნიორული წესით მუშაობა რეალობად იქცევა, მაშინ ტრენინგისა და საგანმანათლებლო პროგრამებით უნდა შეიქმნას სწავლისათვის ისეთი გარემო, რომელიც გულისხმობს ასაკზე, რასაზე, კულტურაზე, შეზღუდულ უნარებზე, გენდერზე, სულიერებასა და სქესობრივ ორიენტაციაზე საზოგადოებაში არსებული შეხედულებების გარკვევას და მათ კრიტიკულ განხილვას. ნებისმიერი თერაპიული ჩარევა უნდა ხორციელდებოდეს ისეთ კონტექსტში, რომელიც ითვალისწინებს და პატივს სცემს მრავალფეროვნებას.

მიუხედავად იმისა, რომ ნებისმიერი განსხვავება მნიშვნელოვანია და კარგადაა გააცნობიერებული ის ფაქტი, რომ დისკრიმინაცია მრავალ სფეროში არსებობს, რასისა და კულტურის საკითხები მაინც განსაკუთრებულ ყურადღებას მოითხოვს.

მრავალფეროვნების დასაფასებლად საჭიროა, რომ პრაქტიკოსი:

- აცნობიერებდეს კონკრეტული კლიენტისთვის დამახასიათებელ განსხვავებულობას (ასაკობრივი, რასობრივი, კულტურული, გენდერული მიკუთვნება, სექსუალური ორიენტაცია, სულიერი ღირებულებები, უნარშეზღუდულობა) და ესმოდეს, თუ რაში მდგომარეობს ისინი.
- ესმოდეს, თუ რანაირად ზემოქმედებს წინასწარგანწყობები და დისკრიმინაცია ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე და ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურების მუშაობაზე.
- აჩვენოს კლიენტებს, რომ ის ნებისმიერი კლიენტისათვის თანასწორი შესაძლებლობის შეთავაზების მომხრეა, და ხელი შეუწყოს მათ აქტიურ მონაწილეობას მოვლისა და მკურნალობის პროცესში.
- გამოიჩინოს მგრძობიარობა განსხვავებულობასთან დაკავშირებულ საჭიროებებზე რეაგირებისას;
- გამოამყვანოს ადამიანთა უფლებების დაცვისა და მათი პასუხისმგებლობების განმტკიცების უნარი და აღიაროს სერვისის მომხმარებლის პრივატულობის, ღირსების, პატივისცემით სარგებლობისა და კონფიდენციალობის უფლება;
- გამოამყვანოს თერაპიული გუნდის წევრად მუშაობის უნარი, რათა წვლილი შეიტანოს პაციენტის მოვლისა და მკურნალობის ემპირიულ ფაქტებზე დაფუძნებულ პროგრამებში, რომლებშიც გათვალისწინებულია განსხვავებულობა;
- უზრუნველყოს პაციენტის იმგვარი მოვლა და მკურნალობა, რომელიც გაითვალისწინებს საცხოვრებელი პირობების, დასაქმების, პროფესიული შესაძლებლობების, სპორტულ-გამაჯანსაღებელი საქმიანობის, ინტერესების დაცვის, სოციალური ქსელებისა და სოციალური დაცვის მნიშვნელოვნებას;
- მოახდინოს დემონსტრირება იმისა, რომ იგი იცავს სამედიცინო პრაქტიკის ადგილობრივ, პროფესიულ და ეროვნულ კოდექსს;
- აჩვენოს, რომ საკმარისად კარგად იცნობს ორგანიზაციის პოლიტიკას და პრაქტიკას, რათა შეუნარჩუნოს თერაპიულ გუნდს მისი როლი და უზრუნველყოს მისი ეფექტურობა იმ საქმიანობის განხორციელებისას, რომელიც ემპირიულ ცოდნაზე დამყარებული და მხედველობაში იღებს ადამიანთა შორის არსებულ განსხვავებებს;

- მოახდინოს იმის დემონსტრირება, რომ უპირატესობას ანიჭებს მომსახურების მომხმარებლების აქტიურ მონაწილეობას კლინიკური მეთვალყურეობის პროცესში და რომ იგი უწყვეტი განათლების („სწავლა მთელი ცხოვრების განმავლობაში“) მომხრეა.

3. ეთიკური პრაქტიკა

სერვისის მომხმარებელთა და მათი ოჯახების უფლებებისა და მისწრაფებების აღიარება. ძალაუფლების ფლობის ხარისხის თვალსაზრისით მათ შორის არსებული განსხვავებების შემცირება. კლიენტების მოვლა/მკურნალობა კლიენტებისა და მისი მომვლელების მიმართ იმ ანგარიშვალდებულების გათვალისწინებით, რაც ეთიკური პრაქტიკის ეროვნული (პროფესიული), იურიდიული და ადგილობრივი კოდექსების ფარგლებშია დადგენილი.

შეშფოთებას იწვევს ის ფაქტი, რომ მრავალ სამედიცინო მუშაკს არ ესმის არც სერვისის მომხმარებელების იურიდიული უფლებები, არც საკუთარი იურიდიული და პროფესიული ვალდებულებები, რომლებიც სერვისის მომხმარებელების წინაშე გააჩნიათ. ამ თემას უკავშირდება ისეთი საკითხები, როგორცაა ინფორმირებული თანხმობა, ეფექტური კომუნიკაცია, დეესკალაცია, კონტროლი და ფიზიკური თავისუფლების შეზღუდვა.

იმისათვის, რომ უზრუნველყოს ეთიკური პრაქტიკა, პროფესიონალს უნდა ესმოდეს სერვისის მომხმარებლისა და მომვლელის იურიდიული და ადამიანური უფლებები და უნდა იცავდეს ამ უფლებებს;

- უნდა იცნობდეს სერვისის მომხმარებლის უფრო ფართო სოციალურ ქსელსა და მხარდამჭერ ჯგუფებს/პირებს და უნდა ესმოდეს ის წვლილი, რომელიც შეაქვთ მომვლელებს, ოჯახსა და მეგობრებს პაციენტის გამოჯანმრთელების პროცესში;
- მას უნდა ჰქონდეს უნარი, ჰქონდეს პატიოსანი და უკრიტიკო რეაქცია ადამიანთა საჭიროებებზე და ითვალისწინებდეს ეთიკის პრინციპებს;
- უნდა შეუწყოს ხელი აქტიურ არჩევანსა და მონაწილეობას მოვლისა და მკურნალობის პროცესში;
- უნდა შეეძლოს, აწარმოოს ლეგიტიმური, ეთიკური და ანგარიშვალდებულებაზე დამყარებული პრაქტიკა, რომელიც კოლეგებს მისი მუშაობის განხილვისა და შემონმების საშუალებას მისცემს;
- ხელი უნდა შეუწყოს სერვისის მომხმარებლის (მისი მომვლელების) უფლებების დაცვასა და პასუხისმგებლობების განმტკიცებას; ხელი შეუწყოს მათი პრივატულობის, ღირსების შენარჩუნებისა და უსაფრთხოების უფლებების დაცვას და ეფექტური მოვლისა და მკურნალობის უზრუნველყოფას ინფორმირებული თანხმობის პრინციპზე დაყრდნობით;
- უნდა ჰქონდეს უნარი, იმუშაოს, როგორც თერაპიული გუნდის წევრმა, უსაფრთხო და ეფექტური წვლილის შესატანად ბრაზისა და ძალადობის დეესკალაციასა და მართვაში – მეთვალყურეობისა და ფიზიკური თავისუფლების შეზღუდვის გზით;
- უნდა იცავდეს ეთიკური ქცევისა და პრაქტიკის არსებულ პროფესიულ კოდექსებს;
- უნდა იცნობდეს ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვისთვის და მასთან დაკავშირებული კანონმდებლობის პრაქტიკული განხორციელებისათვის საჭირო პოლიტიკას, პრაქტიკასა და პროცედურებს;
- უნდა ჰქონდეს უნარი, იმუშაოს საჩივრების მართვის ადგილობრივი სისტემის ფარგლებში.

4. უთანასწორობასთან ბრძოლა

სტიგმის, დისკრიმინაციის, სოციალური უთანასწორობისა და სხვადასხვა სოციალური პროცესებიდან ადამიანების განზრახ გარიყვის მიზეზები; მათი ზეგავლენა სერვისის მომხმარებლებზე, მათ მომვლელებზე და ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვის მომსახურებაზე. ადამიანებისათვის ღირებული სოციალური როლის შექმნა, განვითარება და შენარჩუნება იმ საზოგადოებაში, საიდანაც ეს ადამიანები მოდიან.

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია სტიგმისა და დისკრიმინაციის ბუნებისა და შედეგების გააზრება. სოციალურ უთანასწორობასა და ექსკლუზიას შეიძლება განსაკუთრებით უარყოფითი ზეგავლენა ჰქონდეს გამოჯანმრთელების პროცესზე; მათ გამო სერვისის მომხმარებლებს შესაძლოა გაუძნელდეთ სა-

კუთარი შესაძლებლობების სრულად გამოყენება და საზოგადოებაში იმ ადგილის დამკვიდრება, რომელსაც ისინი იმსახურებენ.

უთანასწორობასთან საბრძოლველად პრაქტიკოსს უნდა:

- ესმოდეს სტიგმის ბუნება;
- ესმოდეს, რა შედეგები მოჰყვება ექსკლუზიასა და დისკრიმინაციას;
- ესმოდეს, თუ რა როლს ასრულებენ ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურები უთანასწორობისა და დისკრიმინაციის შექმნასა და შენარჩუნებაში;
- ესმოდეს, თუ რა როლს უნდა ასრულებდეს ეს სამსახურები უთანასწორობასა და დისკრიმინაციასთან ბრძოლაში;
- უნდა შეძლოს უთანასწორობასა და დისკრიმინაციასთან შებრძოლება იმ როლის პოზიციიდან, რომელშიც იმყოფება;
- უნდა შეძლოს, თავისი სანუხარი გაუზიაროს მათ, ვინც პაციენტის მოვლის იმავე სისტემაში მუშაობს;
- უნდა ხვდებოდეს, შეუძლია თუ არა ამა თუ იმ შემთხვევაში კიდევ უფრო მეტის გაკეთება და უნდა აცნობიერებდეს თავისი კომპეტენციის ფარგლებს.

5. გამოჯანმრთელების ხელშეწყობა

პარტნიორული თანამშრომლობა პაციენტზე ზრუნვის და მისი მკურნალობის მიზნით, რაც საშუალებას მისცემს პაციენტსა და მის მომვლელებს, ოპტიმისტურად იმუშაონ ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების გადასაჭრელად; ამავე დროს, მცდელობა იმაზე უნდა იყოს მიმართული, რომ პაციენტის ცხოვრების სტილი ღირებული გახდეს განურჩევლად იმისა, პაციენტი განაგრძობს მოცემული ფსიქიკური პრობლემით ცხოვრებას, თუ მოახერხებს მისგან თავის დაღწევას.

გამოჯანმრთელების ხელშეწყობა არის გარკვეული სახის პროცესი, რომელშიც ჩაერთვებიან პაციენტი და პროფესიონალები იმ მიზნით, რომ პაციენტმა მოახერხოს საკუთარი შესაძლებლობების ამოქმედება და თვითგამორკვევა. გამოჯანმრთელება გულისხმობს იმის აღდგენას, რაც დაიკარგა: უფლებები, როლები, პასუხისმგებლობები, გადანყვებილების მიღების უნარი, პოტენციალი და სულიერი კეთილდღეობა.

გამოჯანმრთელება ისაა, რასაც ადამიანები თავად შეიგრძნობენ მას შემდეგ, რაც მიეცემათ ძალა, დაინყონ საზრისის შემცველი ცხოვრება და შეიძინონ საზოგადოებისადმი მიკუთვნებულობის პოზიტიური განცდა.

გამოჯანმრთელების ხელშეწყობად პრაქტიკოსს:

- უნდა ესმოდეს, რომ გამოჯანმრთელება თითოეული ადამიანისათვის უნიკალური პროცესია;
- უნდა ესმოდეს, თუ რამდენად არსებითი მნიშვნელობისაა იმედიანად ყოფნა გამოჯანმრთელების პროცესში;
- უნდა ესმოდეს, რომ გამოჯანმრთელება არ ნიშნავს სიმპტომების მოსპობას და არც მკურნალობის ცნებას;
- მას უნდა ესმოდეს, რომ დახმარების დაგეგმვა, ორგანიზება და უზრუნველყოფა სერვისის მომხმარებლის (ანუ პაციენტის) საჭიროებებით უნდა იყოს განსაზღვრული;
- პრაქტიკოსი მოქნილი უნდა იყოს მუშაობის პროცესში და უნდა რეაგირებდეს პაციენტის საჭიროებებზე;
- პრაქტიკოსმა ძალისხმევა არ უნდა დაიშუროს იმისთვის, რომ ფსიქიკური ხასიათის პრობლემების მქონე ადამიანებზე არსებული შეხედულებები პოზიტიური და სტიგმისაგან თავისუფალი იყოს;
- დაუკავშირდეს ორგანოებს, რომლებიც დაიცავენ სერვისის მომხმარებლების უფლებებსა და ინტერესებს;
- გააადვილოს საზოგადოების იმ ჯგუფებისა და სოციალური ქსელების ხელმისაწვდომობა, რომლებიც საშუალებას მისცემენ სერვისის მომხმარებლებს, მონაწილეობა მიიღონ საზოგადოებრივ საქმიანობაში.

6. ადამიანთა მოთხოვნილებებისა და ძლიერი მხარეების დადგენა

თანამშრომლობა იმგვარი ინფორმაციის მოსაპოვებლად, რომელიც ჯანმრთელობისა და სოციალური ზრუნვის მოთხოვნილებებს შეათანხმებდა ცხოვრების იმ სტილთან, რომელსაც უპირატესობას ანიჭებს სერვისის მომხმარებელი და მისი ოჯახის წევრები.

მოცემული უნარი გულისხმობს სერვისის მომხმარებლებისათვის დახმარების განწევას მათი საკუთარი გამოცდილების იმგვარად აღწერაში, რომ მოხერხდეს მათი ძლიერი მხარეებისა და მოთხოვნილებების დადგენა. ამისათვის უნდა გამოვიყენოთ მთლიანობითი სისტემური მიდგომა და გავითვალისწინოთ პიროვნების ცხოვრების ყოველი ასპექტი.

ამგვარი პრაქტიკის განსახორციელებლად, სპეციალისტს უნდა შეეძლოს:

- მოახდინოს მთელი სისტემის შეფასება (ან წვლილი შეიტანოს ამგვარ შეფასებაში) სერვისის მომხმარებლის და მისი მხარდამჭერი ოჯახისა და მეგობრების ძლიერი მხარეების და მოთხოვნილებების დასადგენად;
- იმგვარი სტილით მუშაობა, რომელიც ითვალისწინებს ინდივიდის პიროვნულ, სოციალურ, კულტურულ და სულიერ მოთხოვნილებებსა და ძლიერ მხარეებს;
- მას უნდა ესმოდეს, თუ რა მოქმედებს ხელშემწყობად ან შემაფერხებლად ინდივიდის ფიზიკურ თუ ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე და რა გავლენას ახდენს ინდივიდის ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული მოთხოვნილებები სისტემის სხვა ნაწილებზე;
- ესმოდეს, თუ როგორ ზემოქმედებს მთლიანობითი სისტემის სხვა ნაწილები ინდივიდის ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე;
- უზრუნველყოს პარტნიორული თანამშრომლობა ინდივიდის მხარდამჭერ სოციალურ ქსელთან ისეთი ინფორმაციის მოსაპოვებლად, რომელიც დაეხმარება მოცემული პიროვნების გაგებაში და მისი ძლიერი მხარეებისა და მოთხოვნილებების დადგენაში.

7. სერვისის მომხმარებელ პირზე ფოკუსირებული ზრუნვის განწევა

მოლაპარაკებების წარმოება ისეთ მიზნებთან დაკავშირებით, რომლებიც მიღწევადი და აზრის შემცველი იქნება უპირველეს ყოვლისა სერვისის მომხმარებლისათვის და მისი ოჯახისათვის. მოცემული მიზნების მისაღწევი გზების ძიება და იმ ადამიანთა პასუხისმგებლობის დადგენა, რომლებიც გასწევენ ნებისმიერ საჭირო დახმარებას მიღწეული შედეგების შეფასების ჩათვლით.

ეს უნარი გულისხმობს სერვისის მომხმარებლისათვის დახმარების განწევას მიღწევადი, რეალისტური და აზრის შემცველი მიზნების დასახვაში, რათა სერვისის მომხმარებელმა და მის მოვლაში მონაწილე პირებმა შეძლონ იმის განსაზღვრა, თუ როდისაა კონკრეტული მიზანი მიღწეული.

ყოველივე ამისათვის, პრაქტიკოსს უნდა შეეძლოს:

- მუშაობა სერვისის მომხმარებლის მხარდამხარ, რათა დაეხმაროს საკუთარი მიზნების რაც შეიძლება ზუსტ აღწერაში მისთვის მისაღები სახით;
- დაეხმაროს სერვისის მომხმარებელ პირს საკუთარი ძლიერი მხარეების გამოყენებაში მიზნების მიღწევისას;
- განსაზღვროს სერვისის მომხმარებელი პირის უფრო ფართო სოციალურ ქსელში არსებული რესურსები. ეს ის სოციალური ქსელია, რომელიც გარკვეულ როლს თამაშობს მისი მიზნების მიღწევაში;
- უზრუნველყოს, რომ ყოველი მიზნის დასახვა სერვისის მომხმარებელი პირის საჭიროებებით იყოს განსაზღვრული;
- უზრუნველყოს, რომ ყოველი მიზანი მიღწევადი და გაზომვადი იყოს;
- პრაქტიკოსი უნდა ასხვავებდეს გრძელვადიან და მოკლევადიან, უფრო კონკრეტულ მიზნებს.

8. გავლენის მოხდენა

საუკეთესო ხარისხის, ემპირიულ მასალაზე დაფუძნებული და ღირებულების მქონე ინტერვენციის ხელმისაწვდომობის გაადვილება ჯანმრთელობისა და სოციალური ზრუნვის სფეროში, რაც ემსახურება სერვისის მომხმარებელი პირის, მისი ოჯახისა და მეგობრების მოთხოვნილებებისა და სურვილების დაკმაყოფილებას.

მოცემული უნარი გულისხმობს იმის უზრუნველყოფას, რომ ადამიანებისათვის ხელმისაწვდომი გახდეს ის ინტერვენცია და მომსახურება, რომელიც ეფექტური გამოდგა კონკრეტული საჭიროებების დაკმაყოფილებებისას. ძალზე მნიშვნელოვანია, რომ ადამიანმა შეძლოს ისეთი მომსახურების გამოყენება, რომელიც გაითვალისწინებს პიროვნების ფასეულობებს, მისთვის მხარდამჭერი აღმოჩნდება და დადებით ცვლილებებს გამოიწვევს.

ამისათვის პრაქტიკოსს:

- უნდა ესმოდეს ნებისმიერი კონკრეტული პრობლემის ზეგავლენა სერვისის მომხმარებელი პირის, მისი ოჯახისა და მეგობრების ცხოვრებაზე;
- უნდა ესმოდეს ემპირიულ მასალაზე დაფუძნებული და ღირებულების მქონე „საუკეთესო მაგალითების“ ცნების მნიშვნელობა;
- უნდა შეეძლოს, შექმნას პაციენტის მოვლის პროგრამა, რომელიც „საუკეთესო პრაქტიკაზე“ ან საკუთესო ემპირიულ მასალაზე იქნება დაფუძნებული (ან წვლილი შეიტანოს ასეთი პროგრამის შექმნაში);
- უნდა შეეძლოს საკუთარი როლის გაგება „საუკეთესო პრაქტიკაზე“ დაფუძნებული პროგრამის შექმნაში;
- უნდა შეეძლოს სხვათა როლის გაცნობიერება ასეთი პროგრამის შექმნაში;
- უნდა შეეძლოს კომუნიკაცია ყველა იმ პირთან (სერვისის მომხმარებელი პირებისა და მათი მომვლელების ჩათვლით), რომლებმაც თავიანთი როლი უნდა შეასრულონ ამ პროგრამაში.

9. უსაფრთხოებისა და პოზიტიური რისკის განვევის ხელშეწყობა

კლიენტისათვის დახმარების განვევა იმის დადგენაში, თუ რა ხარისხის რისკის განვევა შეუძლია მას ჯანმრთელობის ახლანდელი მდგომარეობისა და უსაფრთხოების არსებულ პირობებში. ეს გულისხმობს მუშაობის პროცესში მუდმივად ბალანსის დამყარებას ერთი მხრივ უსაფრთხოების ხელშეწყობასა და, მეორეს მხრივ, პოზიტიური რისკის განვევას შორის. ამაში შედის სერვისის მომხმარებლისთვის, მისი ოჯახის, მომვლელებისა და საზოგადოებისათვის შესაძლო რისკების შეფასება და მათთან გამკლავება.

ეს უნარი უკავშირდება საზოგადოებისა და ინდივიდისათვის რისკის შემცველი მოვლენების სფეროს და გულისხმობს ამ რისკებთან გამკლავებას ისეთი სახით, რომელიც პროცესში მონაწილე ყველა პირისათვის იქნება მისაღები.

იმისათვის, რომ პროფესიონალის პრაქტიკა უსაფრთხოებასა და პოზიტიური რისკის განვევის ხელშეწყობაზე იყოს მიმართული, აუცილებელია შემდეგი პირობების დაცვა:

- პრაქტიკოსს უნდა შეეძლოს ჰარმონიული სამუშაო ურთიერთობის დამყარება სერვისის მომხმარებელთან და მის მომვლელებთან, განსაკუთრებით იმ ადამიანებთან, რომელთაც არ სურთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურთან ურთიერთობა;
- მას უნდა ესმოდეს ის ფაქტორები, რომლებიც უკავშირდება პაციენტის მიერ საკუთარი თავისა და სხვებისათვის ზიანის მიყენების რისკს ძალადობის, თვითუგულებელყოფის, თვითდაშავებისა და სუიციდის გზით; გარდა ამისა, ის ხელს უნდა უწყობდეს სხვების მიერ ამ ფაქტორების გაგებას;
- მას უნდა შეეძლოს, აუხსნას კლიენტებსა და მათ მომვლელებს ის როლი და ფუნქციები, რომლებიც აკისრია ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურს, აგრეთვე ის შეზღუდვები, რომლებიც ამ სამსახურს გააჩნია უსაფრთხოების ხელშეწყობისა და ზიანის რისკის მართვის საქმეში;
- მან უნდა აწარმოოს არსებული რისკის ეფექტური და ზუსტი შეფასება; დაადგინოს კონკრეტული რისკ-ფაქტორები, რომლებიც მოცემული კლიენტისათვის, მისი ოჯახის, მომვლელებისა და უფრო ფართო საზოგადოებისათვის არის მნიშვნელოვანი (მათ შორის, თვითდაშავებასთან, საკუთარი თავის უგულებელყოფასთან და საკუთარი თავისა და სხვების მიმართ ძალადობასთან დაკავშირებული რისკი);
- მან წვლილი უნდა შეიტანოს რისკის მართვის სტრატეგიებისა და გეგმების შემუშავებაში, რომლებიც გაითვალისწინებს სერვისის მომხმარებელს და ყველა იმ ადამიანს, რომელიც მასზე ზრუნვისა და მკურნალობის პროცესშია ჩართული; ნათლად განსაზღვროს, თუ რომელი შეთანხმებული ქმედებები უნდა განხორციელდეს და რა მიზნები უნდა იქნეს მიღწეული;
- როგორც თერაპიული გუნდის წევრმა, წვლილი უნდა შეიტანოს ნებისმიერი სავარაუდო რისკის უსაფრთხო და ეფექტურ შემცირებასა და მართვაში;

- უნდა იცნობდეს ეროვნულ და ადგილობრივ პოლიტიკასა და პროცედურებს, რომლებიც ემსახურება რისკის მინიმიზაციას და საკუთარი თავისა და სხვებისათვის ზიანის მიყენების მართვას;
- უნდა იცნობდეს მიდგომას, რომელიც მზრუნველობის განვითარების პრინციპზე დამყარებულ პროგრამებზეა ორიენტირებული, და კარგად უნდა ესმოდა იგი; უნდა ესმოდა ამ მიდგომის როლი, რომელიც მდგომარეობს პაციენტისა და მასზე მზრუნველი პირებისათვის უსაფრთხო და ეფექტური მოვლისა და მკურნალობის პირობების უზრუნველყოფაში; ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ისეთი პაციენტების შემთხვევაში, რომელთა ისტორიაც საკუთარი თავისთვის და/ან სხვებისთვის რისკის არსებობაზე მიუთითებს;
- უნდა ესმოდა, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია სხვადასხვა ორგანიზაციებთან და სხვადასხვა დისციპლინის წარმომადგენლებთან მუშაობა უსაფრთხოებისა და პოზიტიური რისკის განვითარების ხელშეწყობის საქმეში;
- იცნობდეს რეაგირების არსებულ ინდივიდუალურ საშუალებებს და სამსახურებს, რათა გამოიყენოს ისინი მიმდინარე კრიზისის მართვისა და სახეზე მყოფი რისკის მინიმიზაციის მიზნით (მაგ, დიფუზიის სტრატეგიები, კრიზისზე რეაგირების სამსახურები).
- წვლილი შეიტანოს სამედიცინო და ფსიქოსოციალური ინტერვენციის გამოყენებაში გრძელვადიან პერსპექტივაში რისკის შემცველი ქვეყნების მართვის მიზნით (მაგ. მედიკამენტების გამოყენებით, ბრახის მართვის მეშვეობით, მხარდაჭერაზე მიმართული კონსულტირებით და სხვა).

10. პიროვნების განვითარება და სწავლა

ინფორმაციის ფლობა პრაქტიკაში არსებული უახლესი ცვლილებების შესახებ; უწყვეტი განათლების პროცესში მონაწილეობა; სუპერვიზიის, შეფასებისა და რეფლექსიური პრაქტიკის გზით საკუთარი თავისა და კოლეგების პიროვნული და პროფესიული ზრდის ხელშეწყობა.

პრაქტიკოსის ეს უნარი გამომდინარეობს საჭიროებიდან, ითამაშოს აქტიური როლი საკუთარ პიროვნულ და პროფესიულ განვითარებაში. ისევე, როგორც სერვისის მომხმარებელი, რომელიც უნდა განიხილებოდეს მასზე ზრუნვის პროცესის აქტიურ მონაწილედ, რომელიც გეგმავს ამ პროცესს და არ არის მისი პასიური დამკვირვებელი, პრაქტიკოსიც აქტიურად უნდა მონაწილეობდეს საკუთარ განვითარებაში.

იმისათვის, რომ პრაქტიკოსს გააჩნდეს ეს უნარი, აუცილებელია შემდეგი:

- ხარისხიანი განათლებისა და ტრენინგის ხელმისაწვდომობა;
- პიროვნული და პროფესიული განვითარების გეგმა, რომელიც ითვალისწინებს მის მისწრაფებებსა და სურვილებს და რომელიც ყოველწლიურ გადასინჯვას საჭიროებს;
- პრაქტიკოსს უნდა ესმოდა, თუ რა პასუხისმგებლობა აკისრია მის სამსახურს პროფესიული განვითარების გეგმაში დასახული მიზნების მიღწევის ხელშეწყობის თვალსაზრისით;
- ესმოდა საკუთარი პროფესიული პასუხისმგებლობები განვითარების გეგმაში დასახული მიზნების მიღწევის საქმეში;
- შეეძლოს ისეთი პიროვნული და პროფესიული მიზნების დასახვა, რომლებიც რეალისტური და მიღწევადია;
- აცნობიერებდეს სუპერვიზიისა და რეფლექსიური პრაქტიკის (ანუ ქმედებების გააზრების) მნიშვნელობას და ორივე მათგანი ყოველწლიური პრაქტიკის ნაწილად აქციოს;
- ამყარებდეს ინიციატივას სუპერვიზიის, პიროვნული განვითარებისა და სწავლის (უწყვეტი განათლების) შესაძლებლობების ძიებისას.

1.3. საკუთარი ფსიქიკური ჯანმრთელობის მართვა

ფსიქიკური დაავადებების მქონე ადამიანებისათვის დახმარების განვითარება უმეტეს შემთხვევაში კმაყოფილების მომტანი საქმიანობაა. თუმცა ის ძალზე შრომატევადი და დამლელი სამუშაოც გახლავთ. თუ თქვენ ზედმეტად გადაიღლებით მუშაობით, არსებობს რისკი, რომ ვერ მოერიოთ სტრესს და საკუთარი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო ვერ შეძლოთ სხვა ადამიანებისათვის დახმარების განვითარება.

ნებისმიერ ადამიანს, ვინც ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანებთან მუშაობს, დროდადრო უჩნდება იმის განცდა, რომ არსებობს ზედმეტად ბევრი პრობლემა, რომელიც კლასიფიცირებას მოითხოვს, და რომ იგი ვერ მოახერხებს ამ პრობლემებს შორის განსხვავების დანახვას. ყოველთვის ეცადეთ, დააკვირდეთ სტრესისათვის დამახასიათებელ შემდეგ ნიშნებს თქვენს ან თქვენთან ერთად მომუშავე ადამიანების პირად ცხოვრებაში:

- ძილისა და კონცენტრაციის პრობლემა
- გაღიზიანებადობა და მოთმინების უნარის ნაკლებობა
- დაძაბულობისა და სხვადასხვა სახის ტკივილის შეგრძნება
- ნორმაზე მეტი ალკოჰოლის მიღება
- რელაქსაციისა და გართობის უნარის დაკარგვა.

საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვა მნიშვნელოვანია, რათა საკმარისად ძლიერი იყოთ და შეძლოთ ფსიქიკური დაავადებების მქონე ადამიანების დახმარება. იმისთვის, რომ ფსიქიკური ჯანმრთელობის სფეროში მომუშავე ადამიანი ჯანმრთელი იყოს, საჭიროა:

- რელაქსაციისათვის დროის დათმობა (მაგ. მუსიკის მოსმენა ან ფილმის ნახვა). ეს დრო არ არ უნდა ეთმობოდეს სხვა ადამიანების მოვლას.
- სამსახურში დროდადრო შეისვენოთ. არ აქვს მნიშვნელობა, რამდენად ბევრი სამუშაო გაქვთ.
- კარგი ძილი, კარგი კვება და რეგულარული ვარჯიში.

ძალზე მნიშვნელოვანია სხვა ადამიანებთან საუბარი თქვენს განცდებზე. ხშირად ოჯახის წევრებისა და მეგობრებისათვის ძნელია იმის გაგება, თუ რა სირთულეებთანაა დაკავშირებული ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანებთან მუშაობა. ამიტომ კარგია სამსახურში კოლეგებთან ამ თემაზე გასაუბრება. უფროს პერსონალს უნდა შეეძლოს ახალგაზრდა კოლეგებთან საუბარი იმ პრობლემებზე, რომლებიც მათ შეიძლება აწუხებდეთ. ფსიქიკური ჯანმრთელობის სფეროში მომუშავე კოლეგები, როგორც წესი, კვირაში ერთხელ იკრიბებიან. ამ შეხვედრებზე ისინი საუბრობენ რთულ შემთხვევებზე ან თავიანთ პრობლემებზე. ასეთი შეხვედრები ძალზე სასარგებლოა, რადგან მათ ეძლევათ შესაძლებლობა, ერთმანეთისაგან ისწავლონ და რთულ სიტუაციაში აღმოჩენისას კოლეგისგან დახმარება მიიღონ. თუ თქვენთან ასეთი ჯგუფები არ არსებობს, კარგი იქნებოდა მათი შექმნა.

ძილის ჰიგიენა

ძილი ძალიან მნიშვნელოვანია. როდესაც გვიძინავს, ჩვენი სხეული და გონება ბატარეის მსგავსად ხელახლა იმუხტება. დროის გარკვეულ პერიოდში ყველას აქვს ძილის პრობლემა, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც სტრესს განვიცდით. თუ ძილის ფუნქცია დარღვეული გაქვთ, არსებობს რიგი საშუალებებისა, რომლებიც შეიძლება მის აღდგენაში დაგეხმაროთ. ჩვენ ამას **ძილის ჰიგიენას** ვუწოდებთ.

რეკომენდებულია

- დანეჭით დასაძინებლად და ადექით საწოლიდან ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს.
- ყოველდღე რეგულარულად ივარჯიშეთ; უმჯობესია ადრე დილით.
- საძინებელი ოთახი ჩაბნელებული უნდა იყოს – ეს რელაქსაციაში დაგეხმარებათ.
- ეცადეთ, თქვენი სახლის ყველაზე უფრო მყუდრო ნაწილში დაიძინოთ.
- ქვემოთ წარმოდგენილია სარელაქსაციო ვარჯიში, რომელიც ძილის წინ უნდა შეასრულოთ.

არ არის რეკომენდებული

- ძილის წინ ვარჯიში.
- გონების სტიმულაცია დანოლის წინ, მაგალითად – ამალელებელი გადაცემის ცქერა ან მნიშვნელოვანი დისკუსიის გამართვა.
- ძილის წინ კოფეინის ან ალკოჰოლის მიღება. ალკოჰოლმა შეიძლება მოგთენთოთ, მაგრამ ის არ აუმჯობესებს ძილს და შუალამით ტუალეტში წასასვლელად გაგეღვიძებათ.
- ძილის წინ სიგარეტის მოწევა. თამბაქო გონების სტიმულაციას ახდენს.
- დანოლა, როდესაც ძალიან მშვიდი ან, პირიქით, ზედმეტად დანაყრებული ხართ.

- დღის განმავლობაში ძილი.
- ნუ დააძალებთ თქვენ თავს დაძინებას – ეს კიდევ უფრო გამოგაფხიზლებთ.

თუ დაძინება გიჭირთ

ადექით სანოლიდან, გადით რომელიმე სხვა ოთახში და გააკეთეთ რაიმე ისეთი, რაც რელაქსაციაში დაგეხმარებათ. მაგალითად, უყურეთ სატელევიზიო გადაცემას (რომელიც არ აღგავზნებთ) ან წაიკითხეთ. დანექით, როგორც კი ძილი მოგერევათ. გაიმეორეთ ეს იმდენჯერ, რამდენჯერაც საჭიროდ მიგაჩნიათ.

ვარჯიში რელაქსაციისთვის

ადამიანთა უმრავლესობისათვის სტრესი დიდ პრობლემას წარმოადგენს. სტრესმა შეიძლება ბევრი სხვადასხვა დაავადება გამოიწვიოს, მათ შორის: დეპრესია, თავის ტკივილი ან ტკივილი სხეულის სხვადასხვა არეში. ეს სავარჯიშო საუკეთესო გზაა სტრესის დასამარცხებლად – ბევრად უკეთესი, ვიდრე მედიკამენტები, თანაც უფასოა.

ყველა ფიზიკური ვარჯიშის მსგავსად, თავდაპირველად ეს ვარჯიშიც ძნელი გასაკეთებელია. თუმცა, რაც უფრო ხშირად შეასრულებთ, იგი მით უფრო გაგიადვილებათ და სტრესიც ნაკლებად შეგანუხებთ.

1. მოძებნეთ რაც შეიძლება მშვიდი და ჩაბნელებული ადგილი.
2. ეცადეთ, რომ მომდევნო ათი წუთის განმავლობაში არავინ შეგანუხებთ.
3. დანექით ან დაჯექით კომფორტულ პოზაში.
4. დაახლოებით ათი წამის შემდეგ მოახდინეთ **სუნთქვაზე** კონცენტრაცია.
5. ისუნთქეთ ცხვირით, ნელა და თანაბრად.
6. ჩასუნთქვისას ნელა დაითვალეთ სამამდე და შემდეგ, ისევ სამ თვლაზე, ნელა **ამოსუნთქეთ**.
7. როგორც კი თქვენი სუნთქვა ნელი და თანაბარი გახდება, შეეცადეთ ყოველი ამოსუნთქვისას გონებაში **სასიამოვნო სიტყვები გამოიწვიოთ**. ეს შეიძლება იყოს ნებისმიერი ისეთი ფრაზა, რომელიც თქვენში რელაქსაციას გამოიწვევს. მაგალითად, შეგიძლიათ გაიხსენოთ სიტყვები: „ღმერთი ჩემთან არის“.
8. მას შემდეგ, რაც კომფორტულად იგრძნობთ თავს (სუნთქავთ ნელა და სასიამოვნო სიტყვებს ფიქრობთ), შეეცადეთ რაიმე სასიამოვნო სურათი წარმოიდგინოთ, რომელიც თქვენში რელაქსაციას გამოიწვევს. მაგალითად, შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ ადამიანი, ვისთან ერთადაც დაცულად გრძნობთ თავს, ან გაიხსენოთ და წარმოიდგინოთ წარსული სიტუაცია, როდესაც ბედნიერად გრძნობდით თავს (ზღვის ნაპირას ან ოჯახურ თავყრილობაზე ყოფნა). ან შეგიძლიათ სულაც თქვენი საყვარელი ფერის წარმოდგენა.
9. აკეთეთ ეს ათი წუთის განმავლობაში.

თუ თქვენ შეასრულებთ ამ **ცხრა საფეხურს ყოველდღე ათი წუთის განმავლობაში** – რამდენიმე კვირის შემდეგ სტრესის განცდა თანდათან შეგიმცირდებათ.