

# ჩემი პირველი საკუთარი თავი და დავიწყეთ სხვების უფლებები

სტრესის მართვის სტრატეგიები  
უფლებადამცვეებისთვის

INSTITUTE FOR  
WAR & PEACE REPORTING



**როგორ ვიზრუნოთ საკუთარ თავზე  
და დავიცვათ სხვების უფლებები**

**სტრატეგიის მართვის სტრატეგიები  
უფლებადამცველებისთვის**

ელენე ქორიძე

2025

# შესავალი

ადამიანის უფლებების დაცვა მაღალი ღირებულებისა და საზრისის შემცველი საქმიანობაა, რომელიც ხშირად ავსებს ადამიანს მიზანდასახულობის, სიმამაცისა და მნიშვნელოვნების განცდით, რომ მისი საქმიანობა ხელს უწყობს სამართლიანობის აღდგენას. მიუხედავად ამისა, უფლებადამცველებს ხშირად უწევთ მტრულ გარემოში ან უზარმაზარი ზეწოლის ქვეშ მუშაობა. ისინი დგანან სარისკო და ხიფათის შემცველი მოვლენების პირისპირ, მათი საქმიანობა სავსეა სტრესული, ხშირად პოტენციურად მატრავმირებელი მოვლენებით, რაც პირდაპირ ან ირიბად გავლენას ახდენს მათ კეთილდღეობასა და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე.

უფლებადამცველები მუშაობენ ძალადობაგამოვლილ ადამიანებთან, ცხელ წერტილებში, ეცნობიან საქმის მასალებს ან ესწრებიან მომხდარს, ხშირად თავად ხდებიან ძალადობის, თავდასხმების, შევიწროებისა და მუქარის სამიზნეები საქმიანობის გამო. ციფრულ და ფიზიკურ სივრცეებში თავდასხმები, ცილისწამების კამპანიები, განსაკუთრებით კრიზისის დროს, კიდევ უფრო ართულებს მათ მდგომარეობას. ეს კამპანიები, ერთი მხრივ, ქმნის პოლარიზებულ მოსაზრებებს საზოგადოებაში უფლებადამცველების საქმიანობის შესახებ, იწვევს სტიგმატიზებას, მეორე მხრივ კი უკავშირდება სოციალურ იზოლაციას.

რთული და მწვავე სოციო-პოლიტიკური მოვლენების პარალელურად, უფლებადამცველებს ხშირად ადებენ იარლიყს - “მტრები”, “უცხოური გავლენის აგენტები”, რაც მიმართულია სამოქალაქო საზოგადოების დელეგიტიმაციასა და გაჩუმებაზე. ეს ქმნის არახელსაყრელ გარემოს ადამიანის უფლებების დაცვისა და ხელშეწყობისთვის.

ამასთანავე, უფლებადამცველები განიცდიან სამუშაოს სპეციფიკასთან დაკავშირებულ ისეთ სირთულეებს, როგორცაა ფიზიკური და ემოციური გამოფიტვა, შეზღუდული რესურსები, ორგანიზაციის შიგნით მმართველობასთან დაკავშირებული გამოწვევები, ინტერპერსონალური კონფლიქტები, მაღალი სამუშაო დატვირთვა.

არაერთი კვლევა ცხადყოფს, რომ ადამიანის უფლებათა დამცველები ხშირად განიცდიან პოსტ ტრავმული სტრესული აშლილობისთვის (PTSD) დამახასიათებელ სიმპტომებს, დეპრესიას, პროფესიულ გადაწვასა და შფოთვისას. გავრცელებულია ისეთი სიმპტომები, როგორცაა უსუსურობის განცდა, ემოციური გაშეშება, გადაღლილობა, სასონარკვეთა ან იზოლაცია. ეს არა მხოლოდ ინდივიდუალურ დონეზე აისახება, არამედ გავლენას ახდენს საქმიანობის ეფექტურობასა და მდგრადობაზე. თანაგრძნობისგან გადაღლა და საკუთარი თავისთვის დროის დათმობის გამო დანაშაულის განცდა კიდევ უფრო ამძაფრებს ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ რისკებს.

წინამდებარე გზამკვლევი მიზნად ისახავს, ადამიანის უფლებათა დამცველებს მიაწოდოს ინფორმაცია თუ რა არის სტრესი, რა არის პროფესიასთან დაკავშირებული სტრესი, როგორ ამოვიცნოთ სტრესის წყაროები და მართვის რა სტრატეგიები არსებობს, რომლებსაც შეგვიძლია მივმართოთ როგორც დაუყოვნებლივ, ისე გრძელვადიანი სტრატეგიის შესამუშავებლად საკუთარ თავზე ზრუნვისთვის.

**მხოლოდ ფსიქიკური და ფიზიკური ჯანმრთელობის დაცვით, საკუთარ თავზე ზრუნვით, შესაძლებელია იმ მნიშვნელოვანი საქმიანობის გაგრძელება, რომელიც სამართლიანობას, ადამიანის უფლებებისა და თავისუფლების დაცვას ემსახურება.**

# შინაარსი

<b>სტრუქტურა და საფუძვალის სტრუქტურის განხილვა დაკავშირებული სტრუქტურის აღიარების უზრუნველყოფის დაცვის სტრატეგია</b>	<b>1</b>
<b>განხილვის უზრუნველყოფის სტრუქტურის აღიარების უზრუნველყოფის დაცვის სტრატეგია მომუშავე პროგრამის განხილვის</b>	<b>5</b>
<b>როგორია ჩვენი რეაქცია სტრუქტურის სანახევროდ?</b>	<b>8</b>
<b>როგორია სტრუქტურის ნორმირების მიზნით მუშაობა?</b>	<b>11</b>
<b>ვინ არის ჩვენი და მუშაობის უზრუნველყოფის შესახებ</b>	<b>15</b>
<b>სტრუქტურის განხილვის საკუთარ თავზე ზრუნველყოფის და სტრუქტურის მართვის</b>	<b>17</b>
<b>განხილვის სტრუქტურის სტრუქტურის მართვის</b>	<b>27</b>
<b>განხილვის უზრუნველყოფის მიზნით</b>	<b>28</b>

# სტრესი და საუზაოს სპეციფიკასთან დაკავშირებული სტრესი ადამიანის უფლებების დაცვის სფეროში

სტრესი ცხოვრების გარდაუვალი ნაწილია. ის ჩვენი გონებისა და სხეულის ბუნებრივი, ევოლუციურად განპირობებული გზაა ირეაგიროს სტრესორსზე, რომელიც გავლენას ახდენს პირად თუ პროფესიულ ურთიერთობებზე, თუმცა უფლებადამცველებისთვის, რომელთაც ხშირად განსაკუთრებით მტრულ გარემოში ან მუდმივი ზეწოლის ქვეშ უწევთ მუშაობა, მისი ბუნებისა და თავისებურებების ცოდნა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია.

**სტრესი ჩვენი თავის ტვინისა და სხეულის პასუხია, როდესაც წაჩმოსახული ან ჰეაღუჩი საფიხთხე ექმნება იმას, რაზეც ვზრუნავთ და მნიშვნელოვანია ჩვენთვის.**

არსებობს მოკლევადიანი, იგივე **მწვავე სტრესი**, რომლის ხანგრძლივობაც რამდენიმე წუთიდან საათამდე შეიძლება გაგრძელდეს. სტრესის ეს სახე მყისიერი რეაქციაა კონკრეტულ სტრესორზე და ხშირად მას დამხმარე ფუნქცია აქვს. კრიტიკულ სიტუაციაში გვეხმარება მობილიზებასა და ძალების მოკრებაში.

როდესაც სტრესორს სტრესორი ემატება ხანგრძლივი დროის განმავლობაში, ისე, რომ ადამიანი ვერ ახერხებს მოდუნებას - ამას **გახანგრძლივებული, ქრონიკული სტრესი** ეწოდება.

ქრონიკული სტრესი ხასიათდება განცდით, რომ ადამიანი მუდმივად ზეწოლის ქვეშ არის. ის ცვლის ჩვენი ტვინის ფორმასა და ფუნქციას და გავლენას ახდენს ორგანიზმის თითქმის ყველა ძირითად ფუნქციაზე. ასევე, უარყოფითად მოქმედებს ვაგუსის ნერვის ფუნქციონირებაზე, რომელსაც მოგვიანებით შევეხებით.

**ქრონიკული სტრესის დროს შეიძლება გამოვლინდეს შემდეგი ფიზიკური ნიშნები:**

**გახშირებული  
სუნთქვა**

**ბუნდოვანი  
მხედველობა**

**მუდმივი  
ღაღინი**

**ძირთან  
დაკავშირებული  
პრობლემები**

**წონის უცარი  
მათიგან კლება**

**კანიკური  
შეცვლები**

**გამონაკარი  
კანა**

**ტკივილი  
მუცკარის  
არაში**

**მალაი  
არტარული  
ნაევა**

**კუნთების  
ღაფიბლობა და  
თავის ტკივილი**

**მანსა, რომ ავად  
ხეაი,  
თავბრუნსევა,  
გაბრუება**

**საფაის  
მონადაბასთან  
დაკავშირებული  
პრობლემები**

## რაც თავის მხრივ, შესაძლოა უკავშირდებოდეს ცვლილებებს ქცევაშიც:

**აღამიან უყირს  
გადაწყვეტილების  
მიღება**

**გართივაე ავიწყება  
მოვლენები და უყირს  
გათიგახსენება**

**გულევი  
წუხილის  
განსვლა**

**კონსენდრაციის  
სირთულეები**

**უკონდროლო  
კვება ან  
პირიქით**

**გულევი  
შიშის განსვლა**

**აკომპონის ან სხვა  
ნივთიარეობების  
ჩვეულებრივზე  
ხშირად მოხმარება**

**გულევი  
მოუსვენრობა**

**საყვარელი  
აღამიანებისგან  
ღისთანსირება  
ღაიზოღაცია**

კარგი ამბავი ის არის, რომ საკუთარ თავზე ზრუნვით და მასთან დაკავშირებული პრაქტიკების ყოველდღიურ ცხოვრებაში დანერგვით, შეგვიძლია შევასუსტოთ სტრესის ასეთი გავლენა ჩვენს ორგანიზმზე.

სტრესის მრავალი ფორმა არსებობს, მათ შორის მნიშვნელოვანია შევეხოთ **პროფესიულ საქმიანობასთან დაკავშირებულ სტრესს**, რომელიც წარმოიქმნება მაშინ, როდესაც სამუშაოს მოთხოვნები და ზენოლა დღითიდღე იმატებს, ადამიანს კი არ აქვს საკმარისი რესურსი გაუმკლავდეს მას.

## ეს შეიძლება გამოწვეული იყოს:



**დაბალი და მომსოვნის საშუალო  
გარემოთი**

**აღალი საშუალო და ძირითებით**

**განსებით, რომ კონტროლი არ  
გაქვს საშუალოზე**

**აღიარების და ზიანის  
ნაკლებობით**

**არასათანადო ორგანიზაციული  
მხარდაჭერით**

**გაურკვეველი და გუნდის წევრებით  
საშუალო პროცესში**

**როდესაც შესრულებულ საშუალოს არ  
ახლავს ხელშეწყობის შედეგი**

ადამიანის უფლებადამცველები განსაკუთრებით დაუცველნი არიან სამუშაოსთან დაკავშირებული სტრესის მიმართ მათი საქმიანობის ბუნებიდან გამომდინარე. ისინი ხშირად ხდებიან მუქარის, შევიწროების, სამართლებრივი დევნის სამიზნეები ან შესაძლოა აღმოჩნდნენ პოტენციურად მატრავმირებელ სიტუაციაში, რამაც გამოიწვიოს ქრონიკული სტრესი, ემოციური გამოფიტვა ან გადაწვა.

პროფესიულ საქმიანობასთან დაკავშირებული სტრესის მართვა, რაც საკუთარ თავზე ზრუნვის აუცილებელი კომპონენტია, მნიშვნელოვანია, რომ ერთი მხრივ, ადამიანი შეძლოს პროფესიული გადაწვის პრევენცია, მეორე მხრივ კი შეინარჩუნოს ეფექტურობა საქმიანობის შესრულებისას.

**სამართლიანობის აღდგენის, ადამიანის უფლებების დაცვის გზაზე საკუთარ თავზე  
ზრუნვა სხვებზე ზრუნვის წინაპირობაა.**

# გავრცელებული სტრუქტურული ადამიანის უფლებათა დაცვის სფეროში მომუშავე პროფესიონალებისთვის

სტრესის ძირითად წყაროს სტრუქტურული წარმოადგენს, რომელიც შეიძლება იყოს როგორც შინაგანი, ისე გარეგანი მოვლენებით გამოწვეული.

ადამიანის უფლებადამცველები, რომლებიც თავიანთი საქმიანობით ადვოკატირებენ, იცავენ და ხელს უწყობენ ადამიანის უფლებებს, იბრძვიან მარგინალიზებული ჯგუფების უფლებებისთვის, სოციალური პრობლემების აღმოფხვრისთვის, რეპრესიული რეჟიმის წინააღმდეგ, რომ დაიცვან ადამიანის ფუნდამენტური თავისუფლებები, ეს საქმიანობა მათ განსაკუთრებული სტრუქტურების წინაშე აყენებს.

## გარეგანი მოვლენებით გამოწვეული სტრუქტურული

1.

### პოტენციურად მატრავმირებელი მოვლენის პირდაპირი ან ირიბი ზემოქმედება

- ადამიანი ხდება უფლებების დარღვევის უშუალო მონაწილე ან აკეთებს მის დოკუმენტირებას (მაგ; წამება, მკვლელობა, სექსუალური ძალადობა);
- ინტერვიუებს იღებს დაზარალებულებისგან, მსხვერპლებისგან;
- ამუშავებს ძალადობასთან დაკავშირებულ გრაფიკულ მასალას.

2.

### პირადი შინაარსის მუქარები და თავდასხმები ციფრულ და ფიზიკურ სივრცეებში

- ფიზიკურ და ციფრულ სივრცეებში თავდასხმის სამიზნედ ქცევა საქმიანობის გამო;
- შევიწროება და მუქარის შემცველი შეტყობინებების მიღება;
- ქალი უფლებადამცველები ხშირად აწყდებიან გენდერული-ნიშნით წარმოებულ თავდასხმებს, რომლებიც მოიცავს მუქარას შვილების, ოჯახის წევრების მიმართ.

3.

### სამუშაო ადგილთან დაკავშირებული და ორგანიზაციული სტრესორები

- მაღალი სამუშაო დატვირთვა და ქარბი მუშაობა;
- არასათანადო ორგანიზაციული მხარდაჭერა, გაურკვეველი როლები, თანამშრომლებს შორის კონკურენცია;
- შეზღუდული რესურსები.

4.

### იზოლაცია და მარტოობის განცდა

- გუნდურად მუშაობის შეუძლებლობა, დაბალი ნდობა თანამშრომლებს შორის;
- ოჯახის წევრებსა და მეგობრებს არ ესმით ან არ უჭერენ მხარს უფლებადაცვით საქმიანობას.

## შიდაგანი მოვლენებით გამოწვეული სტრესორები

1.

### ემოციური და ფსიქოლოგიური გამოწვევები

- პოსტ ტრავმული სტრესული აშლილობისთვის (PTSD) დამახასიათებელი სიმპტომები, მომატებული შფოთვა, დეპრესია ან ძილთან დაკავშირებული სირთულეები;
- თანაგრძნობით გადაღლა და პროფესიული გადაწვა;
- უსუსურობის, უიმედობისა და იზოლაციის განცდა;
- საკუთარი თავის მიმართ განსჯითი დამოკიდებულება, რომ “არ აკეთებ საკმარისს” წარმატებისთვის;
- ემოციური გაშეშება ან მუდმივად “ბრძოლის” რეჟიმში ყოფნა.

2

## ფიზიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემები

- მუდმივად დაღლილობის განცდა;
- აჩქარებული გულისცემა და სხეულებრივი ტკივილები, რომლებიც არ აიხსნება სამედიცინო თვალსაზრისით;
- უძილობა ან ქარბი ძილიანობა;
- თვითმკურნალობა ან ნივთიერებების მოხმარება (მაგ; ალკოჰოლის ჭარბად მოხმარება).

3

## არაეფექტურობისა და დანაშაულის განცდა

- საკუთარი თავის დადანაშაულება, რომ განეული საქმიანობა არასდროს არის საკმარისი ან წარმატებული;
- შესრულებულ საქმიანობას ხშირად არ ახლავს ხელშესახები შედეგი;
- დამატებით პასუხისმგებლობებზე უარის თქმის პრობლემა;
- დანაშაულის განცდა მაშინ, როდესაც საკუთარ თავს უთმობ დროს ან ისვენებ.

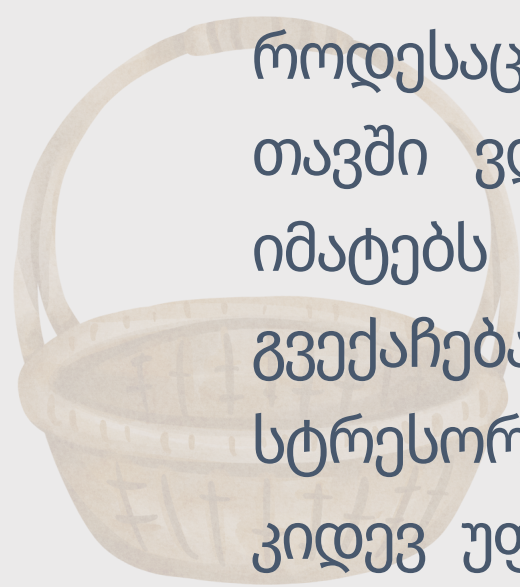
4

## გავრცელებული დამაზიანებელი კულტურული ნორმები ადამიანის უფლებათა დაცვის სფეროში

- “მონამეობრივი კულტურა” - საქმისთვის პირადი კეთილდღეობის განწირვა;
- “მაცხოვრის კომპლექსი” - ვალდებულების გრძნობა, რომ შენი ვალია “გადაარჩინო” სხვები;
- ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან და საკუთარ თავზე ზრუნვასთან დაკავშირებული თვით სტიგმა;
- რწმენა, რომ საკუთარ თავზე ზრუნვა “პრივილეგიაა” და არა საჭიროება.

# როგორია ჩვენი რეაქციები სტრესზე საკანონო?

წარმოიდგინეთ, რომ კიბის თავზე დგახართ კალათით ხელში. თქვენი მიზანია, რომ ეს კალათა კიბის ბოლომდე ჩაიტანოთ. ავსებთ კალათას ისე, რომ არ იყოს ძალიან მძიმე, გადატვირთული და შეძლოთ კიბეზე ჩასვლა. საილუსტრაციოდ, ეს კალათა ჩვენი ნერვული სისტემის შესაძლებლობაა, რომ განვსაზღვროთ რა სიმძიმის ტარება შეგვიძლია.



როდესაც სტრესი მსუბუქია, დატვირთვა ნერვულ სისტემაზეც მსუბუქია. კიბის თავში ვდგავართ და შეგვიძლია ვაკონტროლოთ სიტუაცია. როგორც კი იმატებს სტრესორები, კალათა მძიმდება, ის კიბის ქვედა საფეხურებისკენ გვექაჩება. პირველი რეაქცია არის **შებრძოლების ან გაქცვის**. თუკი სტრესორები კვლავ იმატებს, დიდხანს გრძელდება, კალათა მძიმდება და ის კიდევ უფრო ქვემოთ გვექაჩება, ამ დროს ჩვენი რეაქცია შეიძლება იყოს **გაშეშება**.

ნერვული სისტემის რეგულაციის მიზანია გვექონდეს შესაბამისი იარაღები და ტექნიკები, რომლებიც დაგვეხმარება კალათა თან ვატაროთ ისე, რომ არ ვიყოთ მუდმივად გადარჩენის მდგომარეობაში. რეგულაცია შესაძლებელია კალათაში სიმძიმის რეგულირებით.

რეგულირებული ნერვული სისტემა არის მოქნილი ნერვული სისტემა, რომელსაც შეუძლია განსხვავებულ სიტუაციებში შესაბამისი რეაგირება.

როდესაც ვერ ვახერხებთ სტრესისგან დაცლას, ამ ენერჯის გამოშვებას, ის სხეულში ინახება და მუდმივად დისრეგულირებულ მდგომარეობაში ვართ.



რეგულირებულ, მშვიდ მდგომარეობაში, როდესაც ადამიანს შეუძლია გაუმკლავდეს სტრესულ სიტუაციებს, მიიღოს გადაწყვეტილებები, დაამყაროს კავშირი სხვებთან, იყოს ცნობისმოყვარე და იფიქროს ლოგიკურად - ის არის “ტოლერანტობის ფანჯარაში”. ამ კონცეფციის განვითარება უკავშირდება ფსიქიატრ დენ სიგელს და ის ამბობს, რომ როდესაც ძალიან ბევრი სტრესორია, ადამიანი გადის “ტოლერანტობის ფანჯრიდან” ორი მიმართულებით:

- **ჰიპერაგზნება** - რა დროსაც აქტიურდება შებრძოლება-გაქცევის რეაქცია, სადაც სიმპათიკური ნერვული სისტემა არის გააქტიურებული. ადამიანს უჭირს კონცენტრაცია, არის იმპულსური, ადვილად ღიზიანდება და გამოდის მდგომარეობიდან, იმატებს შფოთვის დონე ორგანიზმში, ბრაზი და მოიცავს პანიკა.
- **ჰიპოაგზნება** - უკავშირდება ზედმეტად გააქტიურებულ პარასიმპათიკურ ნერვულ სისტემას, რა დროსაც ადამიანი შეიძლება გაშეშდეს, იყოს გაყინული, ჰქონდეს იზოლაციისა და უსუსურობის განცდა.

ამ კონცეფციის გაცნობა დამხმარეა იმისთვის, რომ ავხსნათ თუ რატომ შეიძლება რეაგირებდეს სხვადასხვა ადამიანი განსხვავებულად სტრესულ სიტუაციაში.

# “ტოლერანტობის ფანჯარა” შემდეგნაირად გამოიყურება:

ამ დროს უკიდურეს შფოთვას გრძნობთ. გაბრაზებული ან სულაც უკონტროლო ხართ. მუქარის ან უცნობმა გრძნობამ შეიძლება წაგლეკოთ და მოგიხდეთ ბრძოლა ან გაქცევა.



**დისრეგულაცია**

სწორედ ამ დროს იწყებთ აგზნების შეგრძნებას. შეიძლება იგრძნოთ შფოთვა, აღშფოთება ან გაბრაზება. არ გრძნობთ თავს უკონტროლოდ, მაგრამ არც კომფორტულად ხართ.

სტრესმა და ტრავმამ შეიძლება დაავინოვოს თქვენი ტოლერანტობის ფანჯარა.

შეიძლება უფრო რთული იყოს სიმშვიდისა და კონცენტრირების შენარჩუნება. როცა ტოლერანტობის ფანჯრის მიღმა ხარ, შეიძლება უფრო დაკარგო წონასწორობის განცდა.

**ტოლერანტობის ფანჯარა**

ეს ის ადგილია, სადაც გრძნობთ, რომ ყველაფერი რიგზეა. სადაც ყველაზე კარგად შეგიძლიათ გაუმკლავდეთ ცხოვრებისეულ დარტყმებს. მშვიდად ხართ, მაგრამ არა დაღლილი. ფხიზლად ხართ, მაგრამ არ ღელავთ.

სპეციალისტთან ერთად მუშაობა შეიძლება დაგეხმაროს, გააფართოვოთ თქვენი ტოლერანტობის ფანჯარა

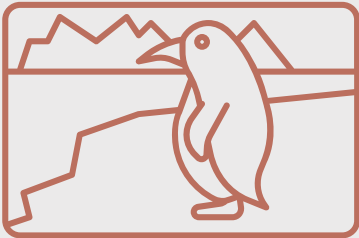
სპეციალისტს შეუძლია დაგეხმაროს შეინარჩუნო სიმშვიდე კონცენტრაცია და სიფხიზლე მაშინაც კი, როცა ისეთი რამ ხდება, რაც ჩვეულებრივ წონასწორობას გაკარგვინებს.

**დისრეგულაცია**

სწორედ ამ დროს იწყებთ განცდას, თითქოს “ითიშებით”. შეიძლება იგრძნოთ, რომ რეალობას წყდებით, დაკარგოთ დროის შეგრძნება ან იგრძნოთ შენელება/ინერტულობა. არ გრძნობთ თავს უკონტროლოდ, მაგრამ არც კომფორტულად ხართ.

**ჰიპო-აგზნება**

ამ დროს თავს უკიდურესად მოწყვეტილად გრძნობთ. გაბუჟებული ხართ, როგორც ემოციურად, ასევე ფიზიკურად. დრო შეიძლება საერთოდ გაქრეს. შესაძლოა იგრძნოთ, რომ მთლიანად გაყინული ხართ. ეს არ არის მდგომარეობა, რომელსაც თქვენ ირჩევთ - კონტროლი სხეულის ხელთაა.

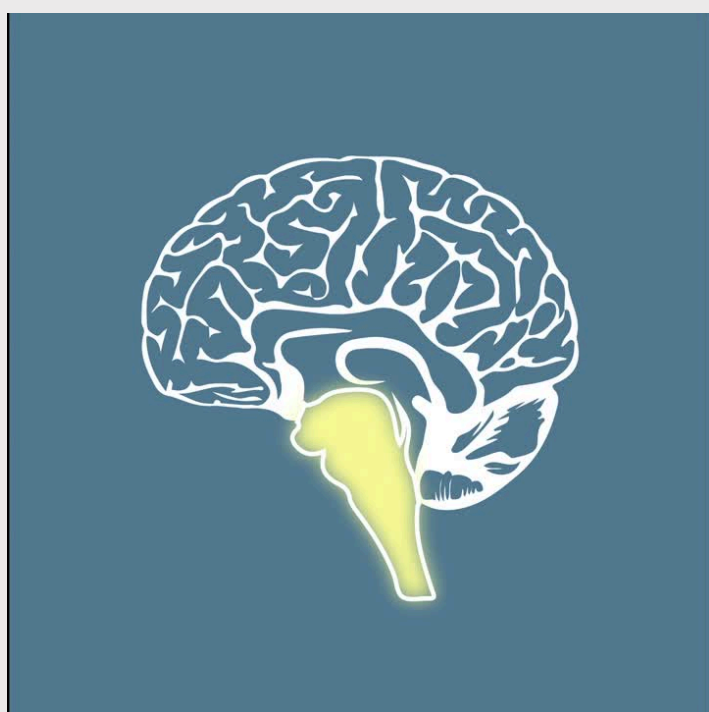


# როგორია სტრესის ნეირობიოლოგიური მექანიზმი?

სტრესზე საუბრისას მნიშვნელოვანია გავეცნოთ სტრესზე რეაგირების ციკლს და უკეთ გავიგოთ მისი ფსიქო-ბიოლოგიური მოქმედების ტრაექტორია.

როგორც კი მოსალოდნელ საფრთხეს ამოიცნობს ჩვენი ორგანიზმი, ამ დროს თავის ტვინში აქტიურდება ამიგდალა და მოგრძო ტვინი, გამოიყოფა სტრესთან დაკავშირებული ჰორმონები და შედეგად გვაქვს სტრესზე რეაქციები - შებრძოლების, გაქცევისა ან გაშეშების სახით, რომელიც ევოლუციური თვალსაზრისით, გვებმარება გადავრჩეთ მყისიერი საფრთხის პირობებში.

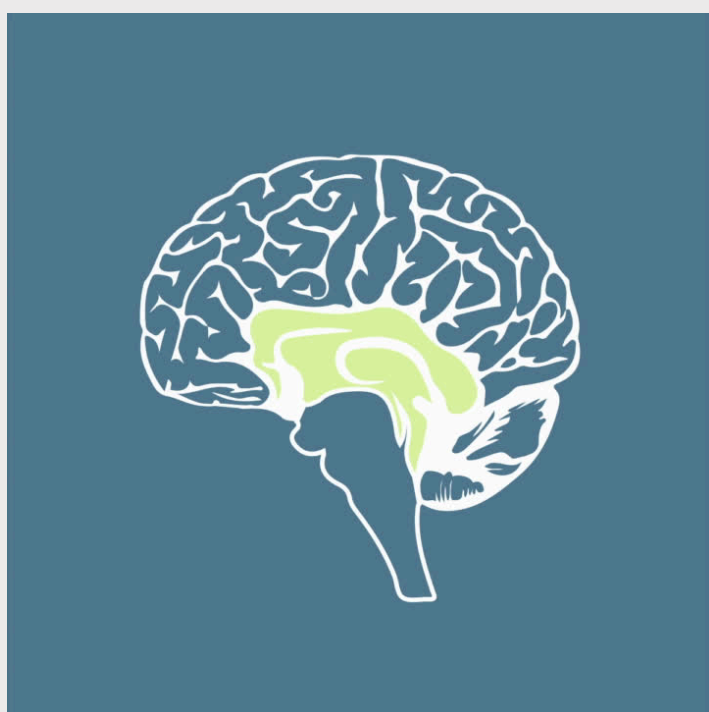
**მოკლედ მიმოვიხილოთ, რა ხდება ჩვენს თავის ტვინში.**



**თავის ტვინის ღერო** ორგანიზმს უგზავნის სიგნალს, რომ:

- შეინარჩუნოს ბალანსი;
- ისუნთქოს;
- იფეთქოს გულმა;
- იმოძრაოს სისხლმა.

მის მთავარ ამოცანას ჩვენი გადარჩენა და უსაფრთხოების უზრუნველყოფა წარმოადგენს.



**ლიმბური სისტემა** ჩვენი მეხსიერების საცავია, მონაწილეობას იღებს ემოციურ პასუხებში, როგორცაა: შიში, მრისხანება, შფოთვა.

ლიმბური სისტემის მნიშვნელოვანი ნაწილია ნუშისებრი სხეული - **ამიგდალა**, რომელიც გვებმარება საფრთხის ამოცნობაში და მონაწილეობას იღებს შებრძოლების, გაქცევისა და გაშეშების რეაქციებში.

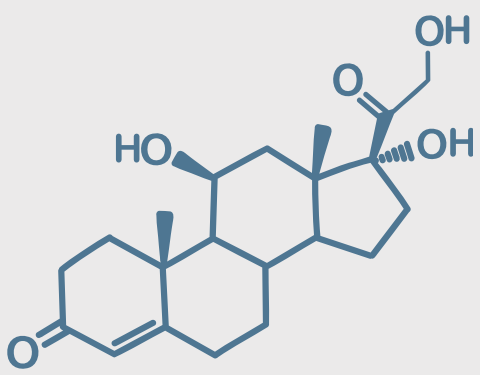


**თავის ტვინის ქერქი** პასუხისმგებელია ჩვენს აღმასრულებელ ფუნქციებზე, როგორცაა: აზროვნება, დაგეგმვა, იმპულსის მართვა, პრობლემის გადაჭრა.

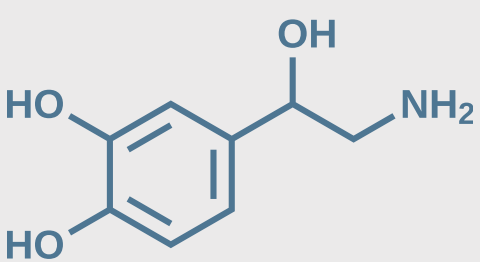
ყოველდღიურ, ნაკლებ სტრესულ სიტუაციებში, თავის ტვინის ქერქი ჩართულია ჩვენი აზრების, ემოციებისა და ქცევების მართვაში. ქერქია პასუხისმგებელი შემეცნებით და შემოქმედებით პროცესებზე.

სტრესულ სიტუაციაში ჩვენი ორგანიზმის ამოცანა გადარჩენაა. ამ დროს აქტიურია ნუშისებრი სხეული - ამიგდალა. ის მონაწილეობას იღებს საფრთხის ამოცნობაში, სხეულის მობილიზებასა და მოქმედებაში, რომ გავუმკლავდეთ არსებულ გამოწვევას. ამ დროს თავის ტვინის ქერქი დროებით გათიშულია.

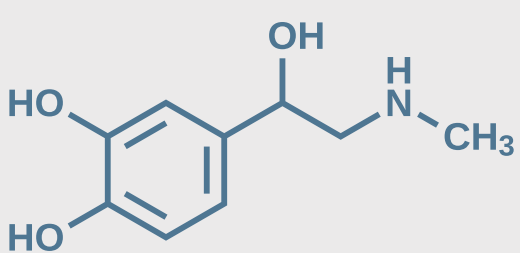
მყისიერად, საფრთხის შემცველი სიტუაციის ამოცნობისთანავე, როგორც კი გააქტიურდება ამიგდალა და შეტყობინებას გააგზავნის ორგანიზმში, გამოიყოფა **სტრესთან დაკავშირებული შემდეგი ჰორმონები:**



**კორტიზოლი** სტრესის ძირითადი ჰორმონია, რომელიც ჩვენს სიფხიზლეს უზრუნველყოფს. ის ზრდის სისხლში შაქრის შემცველობას (გლუკოზას), რომ სხეული მომარაგდეს ენერჯით და გვეხმარება საფრთხის თავიდან არიდებაში.



**ნორადრენალინი** იწვევს შფოთვის, ძილთან დაკავშირებულ სირთულეებს, არარეგულარულ გულისცემასა და არტერიულ წნევას. ამ დროს კიდევ უფრო ფხიზლად და ყურადღებით ვართ.



**ადრენალინი** აჩქარებს ჩვენს გულისცემას, თავის ტვინს ამარაგებს ჟანგბადით, რა დროსაც კიდევ უფრო ფხიზლად ვართ, ზრდის არტერიულ წნევას და შეიძლება გამოიწვიოს ხელისგულების ოფლიანობა, გვეხმარება სწრაფად მოქმედებასა და გადაწყვეტილების მიღებაში.

ორგანიზმში ჰორმონული ცვლილებების საპასუხოდ, მყისიერად აქტიურდება შებრძოლების, გაქცევის ან გაშეშების რეაქციები, რაც უკავშირდება ჩვენს ავტონომიურ ნერვულ სისტემას, რომელიც შედგება სიმპათიკური და პარასიმპათიკური ნერვული სისტემებისგან.

**შებრძოლებისა და გაქცევის რეაქციის დროს გააქტიურებულია სიმპათიკური ნერვული სისტემა.** სხეული ემზადება წინააღმდეგობის გასაწევად ან გასაქცევად.

**ამ დროს:**

**ყურაბში  
ხაურობა**

**შეცვლილია ხმის  
გამოცემისა და  
გაძევალების  
ფუნქცია**

**სხეული ემზადება  
მოსალოდნელი  
საფრთხისთვის**

**სისხლი იწყებს  
შეღებებას**

**კანი იფლავდება  
ან აქვს სისხლის  
შეზრქნება**

**აჩქარებულია  
გულისცემა**

**სუნთქვა  
გახშირდება,  
ახდებიან  
შესუნთქვები**

**უფრო მეტი  
ჟანგბადი  
მიწოდება  
კუნთებს**

**ორგანიზმში  
ქვეითდება  
ტაქიკარდიის  
შეზრქნება**

გაშეშებისას გააქტიურებულია პარასიმპათიკური ნერვული სისტემა და ორგანიზმს ამზადებს პოტენციური საფრთხისთვის.

**ამ დროს:**

**კუნთები დაჭიმულია ანერგიით სავსაა, თუმცა შეუძლებელია მისგან განთავისუფლება**

**ორგანიზმი გამოიშვავებს ენდორფინს ტკივილის გასაუარებლად**

**თვალის გუბები გადიდება**

**ზუნთვები გახშირდება**

**შეიძლება აღმოჩნდეს კომნდის შეგრძნება, რომ საკუთარ თავს გარედან უყურებს, ფხვნი შესაძლოა კომნდის სიხსუბუნის შეგრძნება ან განცდა, რომ ვერ მოძრაობს**

სიმპათიკური და პარასიმპათიკური ნერვული სისტემა ერთად მნიშვნელოვან როლს თამაშობს სხეულის რეაქციაში სტრესის საპასუხოდ. ამ ორ სისტემას შორის ბალანსი აუცილებელი წინაპირობაა ფსიქიკური და ფიზიკური კეთილდღეობისთვის.

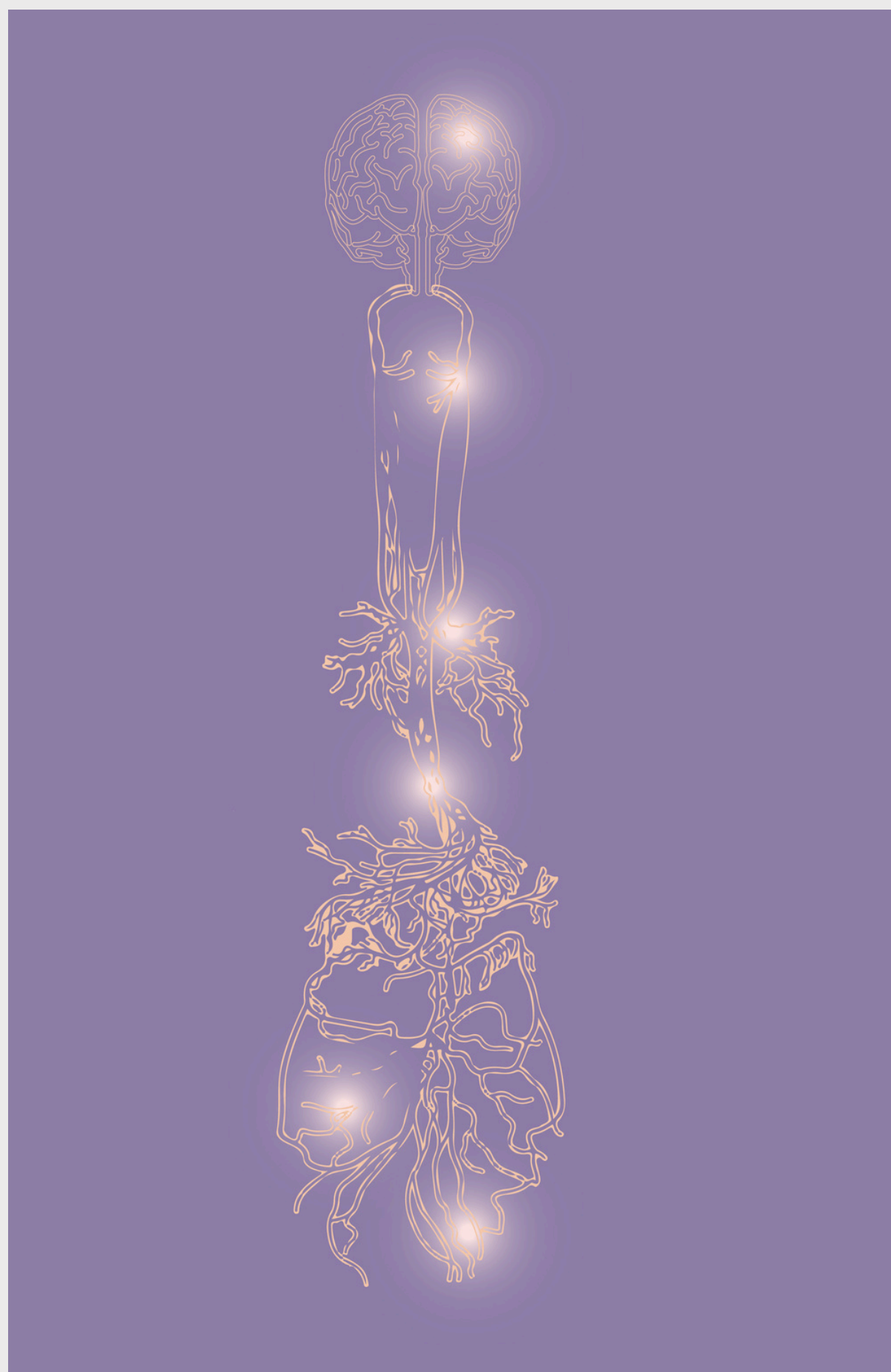
*სტრესზე რეაქციები აჩის ბიოლოგიურად მყაჩი მექანიზმი, რომელიც ჩვენგან დამოუკიდებლად, ჩვენი გაცნობიერების გაჩემე აქტიუხდება. თუმცა ამასთანავე, ორგანიზმში გვაქვს კიდევ ერთი ბიოლოგიურად მყაჩი მექანიზმი, რომელსაც შეუძლია ჰეაღუხ დროში დაგვეხმახოს სტრესის მახთვისა და უსაფხთხოების განცდის დაბხუნებაში, რომელსაც ვაგუსის ნეხვი ეწოდება.*

## ვაგუსის ნერვი და მესნიერება უსაფრთხოების შესახებ

ვაგუსის ნერვს “მოხეტიალე” ნერვსაც უწოდებენ. ის ტვინის ღეროდან გამოდის და ჩვენი სხეულის სხვადასხვა ორგანოს უკავშირდება. ის მილსადენია, რომელიც აკავშირებს ჩვენს სხეულს თავის ტვინთან.

ვაგუსის ნერვი, ერთი მხრივ, გვებმარება ფიზიკური უსაფრთხოების განცდასა და უსაფრთხო ემოციური კავშირების დამყარებაში როგორც საკუთარ თავთან, ისე სხვებთან. მეორე მხრივ კი მისი დახმარებით ვამჩნევთ და ვიგებთ შინაგან სხეულებრივ შეგრძნებებს.

ვაგუსის ნერვის ბოჭკოების 80% სენსორულია, რომლის დახმარებითაც თავის ტვინი იღებს ინფორმაციას სხეულებრივი შეგრძნებების შესახებ. მისი 20% კი მოტორულია. ინფორმაცია თავის ტვინიდან ისევ სხეულს უბრუნდება და აწვდის სიგნალს თუ როგორ იმოქმედოს.



## ვაგუსის ნერვის აქტივაცია გვეხმარება:

**ნერვული სისტემის  
რეგულირებაში**

**არტერიული წნევის  
რეგულირებაში**

**სისხლში შაქრის  
შემცველობის  
დარეგულირებაში**

**აუზომბასებს  
სტრესის შედეგ  
შიღუნების  
შესაძლებლობას**

**გადაჭიმვის  
განვითარებაში**

**ქილის  
დარეგულირებაში**

მისი გააქტიურებით ზოგადად უმჯობესდება ნერვული სისტემის ფუნქცია, იზრდება ადამიანის შესაძლებლობა გაუმკლავდეს სტრესორებს ისე, რომ არ წაღვეკოს და დააზიანოს მისი ფსიქიკური და ფიზიკური კეთილდღეობა, თუმცა ამაში ვარჯიში და მისთვის დროის დათმობა მნიშვნელოვანია.

# სავარჯიშოების ნაკრები საკუთარ თავზე ზრუნვისა და სტრესის მართვისთვის

თვითზრუნვას და საკუთარი თავისთვის დროის დათმობას ყველაზე დიდი ძალა აქვს, რასაც ქრონიკული სტრესის შედეგად გამოწვეული მდგომარეობების პრევენციაც შეუძლია.

ანტი-სტრესული სავარჯიშოები კონტროლის აღდგენაში გვეხმარება და აჩერებს სტრესთან დაკავშირებული ჰორმონების გამომუშავებას. ისინი საშუალებას გვაძლევს ადეკვატურად შევაფასოთ მდგომარეობა და გონივრული გადაწყვეტილება მივიღოთ.

გაეცანით ქვემოთ მოცემულ სავარჯიშოებს და შეარჩიეთ თქვენთვის ყველაზე კომფორტული და დამხმარე ტექნიკა სტრესის მართვისთვის.

***გახსოვდეთ, რომ მათი ეფექტურობისთვის, მნიშვნელოვანია ვახჯიში და სასუხვედია თუ თქვენთვის კომფორტულ ტექნიკაში დახედოვნებას დღეში სამჯერზე წუთსაც დაუთმობთ, რომ ყველაზე კვირისუდ და ხოუდ სიტუაციაში მაჩვივად შეძლოთ დაუბრუნდეთ სიმშვიდის მდგომარეობას.***

## დიაფრაგმული სუნთქვა

ეს სავარჯიშო სტრესულ სიტუაციაში მოდუნების შესაძლებლობას მოგცემთ და სუნთქვის მართვაში დაგეხმარებათ. სტრესულ მდგომარეობაში სუნთქვა ხშირდება და მოკლდება. ამ დროს სისხლს ჟანგბადის საჭირო ოდენობა არ მიეწოდება. ღრმა სუნთქვა ზრდის ჟანგბადის დოზას და ამცირებს სტრესს.

დიაფრაგმული სუნთქვა მოიცავს ნელა და ღრმა მუცლისმიერ ჩასუნთქვებს. მისი შესრულება შესაძლებელია მჯდომარე, მწოლიარე, მდგომარე ან მოსიარულე პოზიციაში. სუნთქვის ეს სახეობა ეფექტური მეთოდია, რათა გაუმკლავდეთ სტრესს, შფოთვას, პანიკურ შეტევას და უძილობას.

## მოამზადეთ სხეული სავარჯიშოსთვის:

- მოხერხებულად დაჯექით ან დანჯექით;
- დახუჭეთ თვალები, ერთი ხელი მკერდზე დაიდეთ, მეორე - მუცელზე. დააკვირდით, მხოლოდ მკერდი მოძრაობს სუნთქვისას თუ მუცელიც?
- დააკვირდით სხეულებრივ შეგრძნებებს. დაძაბულია? გრძნობთ ტკივილს სხეულის რომელიმე ნაწილში? რამდენად ცივი ან თბილია თქვენი ხელები და ფეხისგულები?

## ნელა გაიმეორეთ სუნთქვითი ციკლი:

- ოთხნამიანი ჩასუნთქვა ცხვირით, მუცლის აყოლებით;
- შეიკავეთ სუნთქვა ოთხი წამით;
- ოთხნამიანი ამოსუნთქვა ცხვირით, მუცლის აყოლებით;
- შეიკავეთ სუნთქვა ოთხი წამით;
- გაიმეორეთ ეს ციკლი სამჯერ.

დააკვირდით სხეულს როცა ამ სავარჯიშოს პირველად შეასრულებთ. ატყობთ მას რაიმე ცვლილებას? უფრო მოდუნებული ხართ? ნაკლებად გტკივათ მხრები და კისერი? გაგიტბათ ხელები და ფეხისგულები?

ეცადეთ სავარჯიშოს შესრულებისას მაქსიმალურად მოდუნდეთ და ის თქვენ შინაგან რიტმს მიუსადაგოთ, რათა თავიდან აირიდოთ დაძაბულობა.

## საირნობა

უმართავი სტრესი იწვევს ძლიერ შფოთვას, რამაც შეიძლება გულგრილი გაგხადოთ საკუთარი თავის მიმართ და გამოიხატოს ძილისა და კვებითი რეჟიმის დარღვევით. მწვავე სტრესის სამართავად აუცილებელია მაქსიმალურად იზრუნოთ საკუთარ თავზე. სწორედ ამაში დაგეხმარებათ მომდევნო სავარჯიშო.

სიარული სტრესის დაძლევის ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა. ვიდრე სასეირნოდ წახვალთ, აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოთ შემდეგი:

- ისეირნეთ უსაფრთხო ადგილებში;
- იარეთ 20 ან 30%-ით უფრო სწრაფად ვიდრე ჩვეულებრივ;
- სეირნობისას დააკვირდით გარემოს და კონცენტრირდით იმაზე, რასაც ხედავთ. ეს აგარიდებთ მძიმე ფიქრებს და მათი ჩაკეტილი წრიდან გაგყვანთ;
- სეირნობას ხუთიდან ოც წუთამდე დრო დაუთმეთ.

## **გუგუნის სუნთქვა**

სუნთქვის ეს ფორმა გულისხმობს დაბალი ტემბრის გუგუნის ხმის გამოცემას ამოსუნთქვისას, რომელიც ააქტიურებს ვაგუსის ნერვს და ხელს უწყობს მოდუნებას, შედეგად მცირდება სტრესი და უმჯობესდება სუნთქვა.

- მოკალათდით კომფორტულად;
- სურვილისამებრ, დახუჭეთ თვალები და ჩაისუნთქეთ რამდენჯერმე ღრმად მოდუნებისთვის;
- მომდევნო ჯერზე ამოსუნთქვისას, დაიწყეთ დაბალ სიხშირიანი ზუზუნის ხმის გამოცემა, ფუტკრის ან მოტორიანი ნავის ხმის მსგავსი;
- ვიბრირებამ შეიძლება გადაინაცვლოს სხეულში და ამოსუნთქვისას ფოკუსირდით ამ შეგრძნებაზე;
- განაგრძეთ გუგუნის გამოცემა რამდენიმე ამოსუნთქვისას ან იმდენი ხნის განმავლობაში, რამდენი ხანიც თქვენთვის კომფორტული იქნება;
- როდესაც მზად იქნებით, კიდევ რამდენჯერმე ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ ბუნებრივად, გუგუნის გარეშე და შემდეგ ნელა გაახილეთ თვალები.

## **საყრდენის პოვნის ტექნიკები**

საყრდენის პოვნის (გრაუნდინგის) ტექნიკები ემოციებისგან დისტანცირების მარტივი და სწრაფი სტრატეგიაა, რომელიც უზრუნველყოფს ფოკუსის გადატანას შინაგანი მდგომარეობიდან - გარეთ. ეხმარება ადამიანს აქ და ამჟამად ფოკუსირდეს გარე სამყაროზე, რაც “ხანძრის” ჩაქრობისა და გონივრული მოქმედების შესაძლებლობას იძლევა.

## ფიზიკური საყრდენი

- მონაცვლეობით შეეხეთ ცივ და ცხელ საგანს/წყალს;
- მჭიდროდ ჩაეჭიდეთ რაიმე საგანს, მაგ. სკამის სახელურს;
- შეეხეთ სხვადასხვა საგანს და დააკვირდით შეგრძნებას;
- ქუსლები “ჩაარჭეთ” იატაკზე;
- დააკვირდით საკუთარ სხეულს, “მოძებნეთ” შეგრძნებები ფეხის თითებში, ზურგში, რომელიც სკამს ეყრდნობა და ა.შ.;
- შეკარით და გაშალეთ მუშტები;
- მიირთვით რამე, ნელა დააკვირდით შეგრძნებებს და აღწერეთ დეტალურად თქვენთვის;
- დააკვირდით სუნთქვას (მისი ცვლილების გარეშე). შეამჩნიეთ თითოეული ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა.

## გონებრივი საყრდენი

- აღწერეთ გარემო დეტალურად ყველა სენსორული არხის გამოყენებით, მაგ. “კედლები თეთრია, ოთახში ხუთი სავარძელია; ხის თაროზე წიგნები დევს, ისმის მანქანების მოძრაობის ხმა და ა.შ.” აღწერეთ ობიექტები, ხმები, ტექსტურა, ფერები, სუნები, ფორმები, რიცხვები, ტემპერატურა.
- გაიხსენეთ საყვარელი კერძი და აღწერეთ მისი მომზადების წესი და პროცედურა;
- წაიკითხეთ რაიმე წარწერა/სიტყვა უკულმა ასო-ასო;
- ჩამოთვალეთ ანბანის ასოები/დათვალეთ;
- ეთამაშეთ “კატეგორიების” თამაში საკუთარ თავს: ჩამოთვალეთ ძაღლის ჯიშები, რომანტიკოსი მწერლები, ქუჩის სახელები, ქალაქები, სიტყვები, რომელიც იწყება “ს”-ზე და ა.შ.

## ბრაზის გართვის ტექნიკები

## უკუთვლა და სუნთქვა

სტრესულ სიტუაციაში, თუკი მოგიცვათ ბრაზმა, ნელა და ჩუმად უკუთვლა 20-დან 1-მდე ერთ-ერთი საშუალება თვითდამშვიდებისთვის. ეს დაგეხმარებათ კრიტიკულ სიტუაციაში აიღოთ პაუზა და მხოლოდ ამის შემდეგ ირეაგიროთ.

თუ გაბრაზებული ხართ, მაქსიმალური თვითკონტროლის მიღწევის მიზნით, ეფექტურია უკუთვლისა და ღრმა სუნთქვის ერთდროულად გამოყენება.

- დაჯექით მოხერხებულად;
- დააკვირდით სხეულებრივ შეგრძნებებს - პულსაცია, დაჭიმულობა ან დაძაბულობა (5 წამის განმავლობაში). იყავით უბრალოდ დამკვირვებელი და არა განმსჯელი. თქვენ გაბრაზებული ხართ და სხეულიც შესაბამისად პასუხობს;
- ახლა დაიწყეთ ღრმა ჩასუნთქვა/ღრმა ამოსუნთქვა (10 წამი);
- დაიწყეთ უკუთვლა 20-დან, დაითვალეთ თქვენთვის ჩუმად და ეცადეთ, რომ დაიცვათ თანმიმდევრობა - 20, 19, 18... არ გამოგრჩეთ რომელი რიცხვი და დაასრულეთ თლა 1-ზე;
- დააკვირდით შეგრძნებებს. რა ხდება ახლა? დააკვირდით თქვენს აზრებს. თუ ატყობთ, რომ ბრაზის ინტენსივობამ არ დაიკლო, გაიმეორეთ წინა ორი საფეხური - ღრმა ჩასუნთქვა/ამოსუნთქვა და უკუთვლა (10-20 წამი). იგრძენით შვება? ახლა რაზე გეფიქრებათ? უბრალოდ დააკვირდით თქვენს ფიქრებს;
- ახლა, როცა თავს შედარებით მშვიდად გრძნობთ, დაიწყეთ სასიამოვნო და დამამშვიდებელი სიტუაციის/ხატების წარმოდგენა. ეს შეიძლება იყოს საყვარელ ადამიანთან ერთად პარკში სეირნობა, სარწველა სავარძელში ნებივრობა, საყვარელი საქმიანობის შესრულება, ან წარმატების მომენტი. დაუთმეთ ამ სავარჯიშოს ერთი წუთი. ახლა დააკვირდით შეგრძნებებს სხეულში, დააკვირდით ფიქრებს. დარჩით ამ მდგომარეობაში კიდევ რამდენიმე წუთი. შეეცადეთ დაიმახსოვროთ სხეულის ეს მდგომარეობა.

## **ბრაზის ბუშტი**

ეს სავარჯიშო ერთდროულად სუნთქვითი და წარმოსახვითი სავარჯიშოა.

- შეგიძლიათ გამოიყენოთ ბუშტი ან წარმოიდგინოთ, რომ ბუშტს ბერავთ;
- ჩაბერეთ ბუშტს იმ ინტენსივობით, რა ინტენსივობითაც სიბრაზეს გრძნობთ;
- თითოეული ჩაბერვის შემდეგ, გააკეთეთ მცირე პაუზა. ბუშტს (რეალურს ან წარმოსახვითს) ხელი მოუჭირეთ, რომ არ ჩაიფუშოს;
- მცირე პაუზებით ჩაბერეთ, სანამ მაქსიმალურად არ გაბერავთ ბუშტს;
- როცა (რეალური ან წარმოსახვითი) ბუშტი მაქსიმალურად გაიბერება, გაუშვით მასში ჩაბერილი, დაგროვებული ბრაზი (ბუშტში დაგროვილი ჰაერი) თქვენგან და არა თქვენკენ;
- წარმოიდგინეთ, როგორ თავისუფლდებით და თქვენგან უშვებთ გამოუხატავი ბრაზით გამოწვეულ დაძაბულობას.

## **პანიკური შეტევის გართვის ტექნიკა**

პანიკური შეტევა ვითარდება მაშინ, როდესაც შიში უმართავი ხდება. თავიდან შეიძლება ვერ მიხვდეთ, რა ხდება. თქვენ დაგეწყებათ ჰიპერვენტილაცია და აზრები ყველაზე ცუდ სცენარზე ფოკუსირდება. შეიძლება მოგეჩვენოთ, რომ გონებას კარგავთ და გულის შეტევა გეწყებათ. გარწმუნებთ, რომ ასეთი რამ არ მოხდება. თქვენ განიცდით ძლიერ შფოთვისას, მაგრამ თქვენს სიცოცხლეს საფრთხე არ ემუქრება.

როდესაც ხვდებით, რომ კონტროლს კარგავთ თქვენს სხეულზე, მხოლოდ ცუდზე ფიქრობთ და ძალა გერთმევათ, გამოიყენეთ სუნთქვის შემდეგი ტექნიკა:

- თითოთ დაახშეთ მარჯვენა ნესტო;
- ჩაისუნთქეთ მარცხენა ნესტოთი;
- შემდეგ დაახშეთ მარცხენა ნესტო და ამოისუნთქეთ მარჯვენათი.

ამ მეთოდით დაარეგულირებთ გულისცემას და სუნთქვას, რაც პანიკური შეტევისგან თავის დაღწევის ან სულ მცირე, მისი მართვის შესაძლებლობას მოგცემთ.

### **ფიზიოლოგიური ამოოხვრა**

ეს სუნთქვის კანონზომიერებაა, რომელიც ბუნებრივად ხდება, როდესაც ვცდილობთ ჩაძინებას და გვსურს სტრესისგან გათავისუფლება.

მიუხედავად იმისა, რომ ასე გაცნობიერების გარეშეც ვსუნთქავთ, გაცნობიერებულად ამ ტექნიკის გამოყენება დაგეხმარებათ ძლიერ სტრესულ სიტუაციაში დასამშვიდებლად.

- ამ სავარჯიშოს შესასრულებლად არ არის აუცილებელი განსაკუთრებული ადგილის პოვნა. მისი გაკეთება შეგიძლიათ ნებისმიერ ადგილას, სადაც არ უნდა იყოთ. სურვილისამებრ, შეგიძლიათ დახუჭოთ თვალები;
- ჩაისუნთქეთ ორჯერ ცხვირით. პირველი ჩასუნთქვა უფრო ღრმაა, რომელსაც თან ახლავს მეორე, მოკლე ჩასუნთქვა;
- შემდეგ ამოისუნთქეთ პირით;
- სუნთქვის ამ პრაქტიკის გამეორება შესაძლებელია ზედიზედ სამჯერ, რაც საკმარისია იმისთვის, რომ სტრესის დონე შემცირდეს სხეულში.

## **ტექნიკური სიზმარი და უსაფრთხოების განცლის დასაბრუნებლად**

### **ყურის მასაჟი**

ყურის მასაჟის მეშვეობით ასტიმულირებთ ვაგუსის ნერვს, ის კი პირდაპირ უგზავნის სიგნალს თავის ტვინს, რომ დამშვიდდეს.

ყურის მასაჟისას არ არის აუცილებელი ძლიერი ზეწოლა. ამ დროს არ უნდა გრძნობდეთ რაიმე ტკივილს ან გქონდეთ დისკომფორტის განცდა.

### **ყურის ბიბილოების წრიული მასაჟი**

ძალიან ნაზად მოაქციეთ ყურის ბიბილოები საჩვენებელ და ცერა თითებს შორის. ასე გააჩერეთ გარკვეული დროის განმავლობაში. შემდეგ კი ნაზი მოძრაობით დაიმასაჟეთ ყურის ბიბილოები.

ეს სავარჯიშო, გარდა სტრესის შემცირებისა, დაგეხმარებათ თავბრუსხვევის ან თავის ტკივილის შესამცირებლად.

### **მხედველობითი ვარჯიშები**

სავარჯიშოები, რომლებიც მოიცავს მხედველობით სისტემას, ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური გზაა სწრაფად შეცვალოთ თქვენი გონებისა და სხეულის მდგომარეობა. ხედვა შეგრძნების ერთ-ერთი ყველაზე დომინანტური არხია, რომელსაც ვიყენებთ სივრცეში ნავიგაციისთვის და საინტერესო ორმხრივი ურთიერთკავშირია - თუ როგორ ვხედავთ სამყაროს და როგორ ვგრძნობთ თავს შინაგანად. სტრესი გავლენას ახდენს ჩვენს ვიზუალურ სისტემაზე და განზრახ გააქტიურებულ ვიზუალურ სისტემას კონკრეტული გზებით შეუძლია შეცვალოს სხეულებრივი რეაქცია სტრესის საპასუხოდ.

## **თვალის “განელები”**

თვალის “განელება” ამცირებს თვალის დაღლილობის შეგრძნებას და ათავისუფლებს კუნთებს კისრის არეში, რათა გაზარდოს სისხლის მიმოქცევა ვაგუსის ნერვისკენ.

- თავი მოათავსეთ ერთ პოზიციაში, იყურეთ წინ და მისი მოძრაობის გარეშე აამოძრავეთ თვალები მარჯვნივ, გააჩერეთ მზერა 30-დან 90 წამამდე. უნდა იგრძნოთ ნაზი დაჭიმულობა, მაგრამ ეს არ უნდა იყოს ტკივილთან ან დისკომფორტთან დაკავშირებული. არ დაძაბოთ თვალები.
- დაუთმეთ ერთი წუთი და დააკვირდით, გრძნობთ თუ არა შვებას;
- გაიმეორეთ იგივე მოძრაობა მარცხენა მხარეს და გააჩერეთ მზერა 30-დან 90 წამამდე.

## **სომატური “კანკალი”**

“კანკალი” არის გზა, რომელიც ათავისუფლებს სხეულს სტრესისგან და ეს შეიძლება იყოს სტრესის ციკლის დასრულების საშუალება, რომელიც მოგვვრით სიმშვიდეს.

დადექით და ნელა დაიწყეთ ხელების, მკლავების, მხრების წრიული მოძრაობა და რხევა. გადაიტანეთ ეს მოძრაობა მთელ სხეულზე. დაიწყეთ ნაზად და ნელ-ნელა მოუმატეთ ინტენსივობას.

გააკეთეთ ეს მოძრაობები ერთი წუთის განმავლობაში. დააკვირდით როგორ თავისუფლდება თქვენი სხეული სტრესისგან.

ერთი წუთის შემდეგ (ან თუ გსურთ მეტი დროის გასვლის შემდეგ) შეანელოთ რხევა და გაჩერდით.

დაისვენეთ რამდენიმე წამის განმავლობაში და დააკვირდით თქვენს სხეულებრივ შეგრძნებებს, როგორ გრძნობთ თავს.

## ინსომნიის გართვის ტექნიკები

ეს სავარჯიშო ინსომნიის (ძილთან დაკავშირებული სირთულეების) დაძლევაში დაგეხმარებათ. ვიდრე უშუალოდ სავარჯიშოზე გადახვალთ, კარგად უნდა გესმოდეთ, რა ხდება ძილის დროს და რა ინვევს ინსომნიას.

ძილში არა მხოლოდ ვისვენებთ, არამედ გადავამუშავებთ დღის განმავლობაში მიღებულ შთაბეჭდილებებს, რათა გავერკვეთ მათ მნიშვნელობაში და შევძლოთ მათი დამახსოვრება. სტრესის პირობებში ტვინი ჩვენს დახმარებას ცდილობს და მეხსიერებიდან (წარსულიდან) იხმობს მსგავს პრობლემებთან დაკავშირებულ ემოციებსა და სურათებს. ტვინის მიზანი პრობლემის გადაჭრაა, მაგრამ ეს მოგონებები ჩვენში ხშირად შფოთვას იწვევენ, რადგან ისინი მარცხთან უფრო ასოცირდებიან ვიდრე წარმატებასთან.

ამან შეიძლება ორი სახის ინსომნია გამოიწვიოს:

- ვერ ვიძინებთ, რადგან ტვინი არ წყვეტს ფუნქციონირებას;
- შუალამით გვეღვიძება და ძილს ვეღარ ვიბრუნებთ.

თუკი უძილობა განუხებთ, გონების მოდუნება გჭირდებათ. ამისთვის საუკეთესო გზა ყოველდღიური ძილისწინა რეჟიმის შემუშავებაა:

- დაძინებამდე ერთი საათით ადრე მიიღეთ ცხელი შხაპი. სხეულის ტემპერატურა აიწვეს და ისევ შემცირდება, რაც ძილის სურვილს გაგიმძაფრებთ;
- ჩანექით სანოლში და დალიეთ ერთი ფინჯანი ჩაი;
- წაიკითხეთ წიგნი ან უყურეთ ტელევიზორს, მაგრამ მოერიდეთ ახალ ამბებს ან აგრესიულ ინფორმაციას. თუკი შესაძლებელია იუმორისტული არხი აირჩიეთ;
- შეასრულეთ სუნთქვითი ვარჯიში და/ან მიმართეთ მედიტაციას.

## **ძილისთვის სამზადისი**

### **სუნთქვითი ტექნიკა**

ძილის წინ ზურგზე დანეჯით და შეასრულეთ დიაფრაგმული სუნთქვითი სავარჯიშო:

- ოთხნამიანი ჩასუნთქვა ცხვირით, მუცლის აყოლებით;
- შეიკავეთ სუნთქვა ოთხი წამით;
- ოთხნამიანი ამოსუნთქვა ცხვირით, მუცლის აყოლებით;
- შეიკავეთ სუნთქვა ოთხი წამით;
- გაიმეორეთ სავარჯიშო სამჯერ.

### **ნეგატიური ფიქრების მახივთა**

სუნთქვისას შეიძლება ნეგატიური ფიქრები მოგეძალოთ. თვალი გაუსწორეთ მათ და დროებით გადადეთ განზე. ნეგატიური ფიქრებისგან გათავისუფლებაში, მის განზე გადადებაში დაგეხმარებათ თუ საკუთარ თავს მისცემთ პირობას, რომ ხვალ, როცა გაიღვიძებთ აუცილებლად გამოყოფთ სივრცეს და დროს ამ საკითხებზე დასაფიქრებლად. უთხარით საკუთარ თავს, რომ პრობლემების დასაძლევად სწორად დასვენება და ძილია საჭირო.

### **მედიტაცია**

წამოწოლილმა წარმოიდგინეთ, რომ სეირნობთ იმ ადგილებში, რომლებიც მოგწონთ. გაიხსენეთ ადგილთან დაკავშირებული დეტალები, ხმები, ფერები, ტემპერატურა, შეგრძნებები.

### **რა ვაკეთოთ ან არ ვაკეთოთ ძილის წინ:**

- არ აიღოთ ტელეფონი. მობილური ტელეფონები ასხივებენ სინათლეს, რომელსაც ტვინი დღის რეჟიმში გადაჰყავს;
- ადექით სანოლიდან, დალიეთ წყალი, გაიარეთ და მხრებში გაიმართეთ. სიარულისას რიტმულად გაშალეთ და შეკარით ხელები;
- უყურეთ ტელევიზორში მომადუნებელ გადაცემას, მოუსმინეთ მუსიკას ან ხატეთ;
- როცა დაწოლას დააპირებთ, ნუ გადაიფარებთ საბანს ვიდრე სიგრილეს იგრძნობთ. ასე უფრო კომფორტულად იგრძნობთ თავს და ადვილად დაიძინებთ;
- არ იდარდოთ იმაზე, რომ ძილისთვის მხოლოდ რამდენიმე საათი დაგრჩათ. ეს თქვენს შფოთვის უფრო გაამძაფრებს.

# გრაფიკული სტრატეგია სტრუქტურის მართვისთვის

## რეჟიმის შემუშავება

- როცა დილით სანოლიდან დგებით, მიეცით თავს დრო მოდუნებისთვის და მხოლოდ შემდეგ ისაუბრეთ. თუკი ჩვეულებრივზე 20 წუთით ადრე ადგებით, მთელი დღის განმავლობაში ნაკლებად დაძაბული იქნებით. ასევე, შეგიძლიათ დღე ისეთი მუსიკის მოსმენით დაიწყოთ, რომელიც განწყობას აგიმაღლებთ;
- ყოველდღიურ სამუშაოს ერთსა და იმავე დროს შეუდექით. თუ სახლში მუშაობთ, შეიმუშავეთ დროითი გრაფიკი;
- გახსოვდეთ, რომ კომპიუტერთან მუშაობისას თქვენი ტვინი მაქსიმუმ ორი საათით იქნება მობილიზებული. ამიტომ ორ საათში ერთხელ 10-15 წუთით შეისვენეთ. ხშირად დასვენებას იმიტომ ვარიდებთ თავს, რომ გვეჩვენება, თითქოს დროს უაზროდ ვფლანგავთ და შეიძლება ვერ მოვასწროთ დაგეგმილი სამუშაოს შესრულება. სინამდვილეში, შესვენებები მხოლოდ ამაღლებს თქვენს პროდუქტიულობას;
- მოინერსიეთ კვებითი რეჟიმი და სვით საკმარისი წყალი, რადგან კვებითი უკმარისობა ხშირად ამძაფრებს სტრესსა და შფოთვას;
- როცა სამუშაოს დაასრულებთ, 30-40 წუთი ისეთი საქმის კეთებას დაუთმეთ, რაც სიამოვნებას განიჭებთ. მაგალითად - მოუსმინეთ მუსიკას ან უყურეთ ტელევიზორს, ეთამაშეთ ბავშვებს ან შინაურ ცხოველებს;
- ეცადეთ, არ დაგაკლდეთ ძილი;
- დაძინებამდე ერთი საათის განმავლობაში ნუ ისარგებლებთ მობილური ტელეფონით ან პლანშეტით. თუ ვინმესგან მნიშვნელოვან ამბავს ელით, მხოლოდ მისთვის გააქტიურეთ ხმოვანი შეტყობინების რეჟიმი. ამ შემთხვევაში ტელეფონის მუდმივი შემოწმება აღარ მოგიწევთ;
- ეცადეთ, თქვენს ყოველდღიურ რეჟიმში ფიზიკური ვარჯიში და მნიშვნელოვანი, საზრისის შემცველი ურთიერთობების დამყარებაც გაითვალისწინოთ.

**უფლება დამცველებისთვის საკუთარ თავზე ზღუნვა ახ ახის ფუფუნება - ეს საჭიროებაა იმისთვის, რომ განაგრძოთ საქმიანობა მეტი სიციხადით, მედეგობითა და ეფექტურობით. ეს დაგეხმარებათ დაიგოთ ის სიხურეები, რომლებიც ამ საზღისუდ, ღიხებუდ და მნიშვნელოვან საქმიანობას ახდავს თან.**

## ՑԱՅՄԱԿՆԵՑՆԵՐ ԳՈՐԴԱԿՈՒՄԸ

From a “Culture of Unwellness” to Sustainable Advocacy: Organizational Response to Mental Health Risks in the Human Rights Field. 2019. *Margaret Satterthwaite, Sarah Knuckey, Ria Singh Sawhney, Katie Wightman, Rohini Bagrodia*

Healing Through the Vagus Nerve: Improve Your Body’s Response to Anxiety, Depression, Stress and Trauma through Nervous System Regulation. 2024. *Amanda Armstrong, MA, Founder and CEO of Rise as We*

