



Psychology for Global Challenges

დაძლევის სტრატეგიები გეოპოლიტიკური გაურკვევლობისას

ფსიქოლოგიის გლობალური ალიანსი (Global Psychology Alliance, GPA) გთავაზობთ რეკომენდაციების დოკუმენტს, რომლის მიზანია ფსიქოლოგიურ მეცნიერებაში დაგროვილი ცოდნის პრაქტიკულ ქმედებებად გარდაქმნა და იმ ადამიანების მხარდაჭერა, ვისზეც მიმდინარე მოვლენები ახდენს გავლენას. კარგად არის შესწავლილი, ხანგრძლივი პოლიტიკური სტრესის უარყოფითი გავლენა ადამიანის ფსიქო-ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე, შესაბამისად, ეს გზამკვლევი შექმნილია მხოლოდ მტკიცებულებებზე დაფუძნებული რეკომენდაციების გასაზიარებლად და არ წარმოადგენს პოლიტიკურ განაცხადს.

- სოციოპოლიტიკური არასტაბილურობა აძლიერებს ისეთ, უკვე არსებულ ფსიქოლოგიურ სიმპტომებს, როგორებიცაა მაგ., შფოთვა და დეპრესია და შესაძლოა გამოიწვიოს ფსიქოლოგიური დისტრესი იმ ადამიანებშიც კი, ვისაც მანამდე მსგავსი გამოცდილება არ ჰქონია.
 - განსაკუთრებული ყურადღება მიაქცეთ ფსიქოლოგიური პრობლემების ისტორიის მქონე ადამიანებს. საჭიროებისამებრ, ხელი შეუწყვეთ, რომ მიიღონ მხარდაჭერა სხვადასხვა (პროფესიულ, საზოგადოებრივ და ოჯახურ) დონეზე.
 - შეეხმიანეთ ამ ადამიანებს და ჰკითხეთ, როგორ გრძნობენ თავს.
 - შესთავაზეთ ფსიქოსოციალური მხარდაჭერა, თუკი ვლინდება ისეთი ნიშნები, როგორებიცაა მაგ.; ძილის პრობლემები, გაღიზიანებადობა, უიმედობის განცდა, რაც შესაძლოა სერიოზული დისტრესის მანიშნებელი იყოს.
 - თუ კი ფსიქოლოგიური მდგომარეობა საჭიროებს დაუყოვნებლივ რეაგირებას, მოძებნეთ უახლოესი პუნქტი, სადაც შეძლებს ადამიანი პროფესიონალთა დახმარების მიღებას.
 - დისტრესთან გამკლავების სტრატეგიები, რომლებიც ეფექტურია სხვა რთულ ცხოვრებისეულ სიტუაციებში, როგორც წესი, მუშაობს პოლიტიკურ კრიზისთან დაკავშირებული შფოთვის მართვის დროსაც. მათ შორის:
 - ღრმა სუნთქვის პრაქტიკა ემოციების უკეთ რეგულირებისთვის;
 - ყურადღების გადატანის ჯანსაღი ტექნიკები - ყურადღების თუ საუბრის სხვა, ისეთ თემებზე გადატანა, რომელზე კონტროლის განცდაც აქვს ადამიანს;
 - რეგულარული ფიზიკური აქტივობა - შესაძლოა იყოს სეირნობაც, სახლში ცეკვაც და ა.შ.;
 - იზოლაციის ნაცვლად, სოციალური ინტერაქციის გაზრდა საყვარელ ადამიანებთან, მეგობრებთან და ოჯახის წევრებთან კომუნიკაციის გზით;
 - მნიშვნელოვანი თარიღების აღნიშვნის გაგრძელება (დაბადების დღეები, იუბილეები და სხვა).
- გეოპოლიტიკურ კრიზისთან სიახლოვე - როგორც ფიზიკური, ისე ინფორმაციული -

ზრდის უკონტროლობის განცდას, შფოთვისა და დარდს.

- შესაძლებლობის ფარგლებში შეზღუდეთ მედიის მოხმარება, სიახლეების და კრიზისზე ფოკუსირებული საუბრების მოსმენა.
 - გამოყავით კონკრეტული დრო ახალი ამბების გასაცნობად (მაგ., დღეში 1 საათი) და დაიცავით ეს ჩარჩო.
 - ახალი ამბების მიღებისას, სცადეთ გამოიყენოთ “სენდვიჩის მეთოდი” - ჯერ ჩაერთეთ ისეთ დადებით აქტივობაში, როგორიცაა მაგ. საყვარელ ადამიანებთან ურთიერთობა, შემდეგ სიახლეების მოსმენა, შემდეგ გასეირნება.
- გაითვალისწინეთ, მიუხედავად იმისა, რომ კრიზისის ეპიცენტრთან ფიზიკური სიახლოვე დისტრესს აძლიერებს, იმ ადამიანებმაც, რომლებიც უშუალოდ არ იმყოფებიან ეპიცენტრთან ახლოს, შეიძლება განიცადონ ძლიერი სტრესი და მათაც სჭირდებათ მხარდაჭერა.
 - პატივი ეცით კრიზისულ სიტუაციასთან დაკავშირებით, თითოეული ადამიანის მიერ გაზიარებულ გამოცდილებასა და მონათხრობს, მიუხედავად ეპიცენტრთან მიმართებაში მათი გეოგრაფიული მდებარეობისა.
- პოლიტიკური გაურკვევლობის ფსიქოლოგიური ზეგავლენა არ არის მიზმული კონკრეტულ პოლიტიკურ პარტიას ან პოზიციას. განსხვავებების მიუხედავად, ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული შედეგები მსგავსია როგორც ცვლილებების მხარდამჭერების, ისე მოწინააღმდეგეებისთვის.
 - სცადეთ, მოისმინოთ მონათხრობი, როგორც ადამიანური გამოცდილება, და თავი აარიდოთ მთხრობელის პოლიტიკურ ბანაკებთან დაკავშირებულ ჩარჩოებში მოქცევას.
 - იკითხეთ, „როგორ მოქმედებს ეს შენზე?“ და არ გამოიყენოთ პოლიტიკური ბრალდებების შემცველი ფრაზები, როგორიცაა მაგ.: „ვისი ბრალია ასე რომ ხარ?“
- ემოციების განცდა და მათი აღიარება აუცილებელია იმისთვის, რომ მოგვიანებით შესაძლებელი გახდეს რთულ სოციალურ ცვლილებებთან გამკლავება.
 - ნორმალურია ისეთი ემოციების განცდა, როგორიცაა ბრაზი, შიში, იმედგაცრუება, იმედი, შვება და სხვა. მნიშვნელოვანია მათი ჯანსაღად და პროდუქტიულად დამუშავება.
 - სცადეთ გაუგოთ მათ, ვისი რეაქციებიც შეიძლება თქვენსას არ ემთხვეოდეს
 - გაითვალისწინეთ, რომ სისტემური არეულობის პირობებში გადაწყვეტილებების მიღება მარტივი იშვიათად არის და ნერვული სისტემის გადატვირთვის ფონზე ყოველდღიური ამოცანების შესრულებაც კი შეიძლება არა რეალისტური ჩანდეს.
 - თუ შესაძლებელია, დროებით გადადეთ ისეთი დავალებების შესრულება (მაგ., მეილებზე პასუხის გაცემა) რომლებიც სასწრაფოდ შესასრულებელი არ არის, და მიეცით საკუთარ თავს განტვირთვის საშუალება.
 - არ დაიდანაშაულოთ თავი - თუ კონცენტრაცია გიჭირთ, ეს არ ნიშნავს, რომ “ზარმაცი” ან არაპროდუქტიული ხართ.
 - ფსიქიკური ჯანმრთელობა უკეთ არის დაცული მაშინ, როცა

ადამიანები აწესებენ გონივრულ საზღვრებს, ინარჩუნებენ რუტინას, ზრუნავენ საკუთარ თავზე, ერთვებიან გააზრებულ საუბრებში და ეყრდნობიან ერთმანეთს.

- მსგავსი გაურკვევლობის დროს ბუნებრივია, რომ ადამიანებს სურთ სტაბილურობის, მარტივი გამოსავლისა და ახსნის პოვნა. როცა ამას ვერ ვახერხებთ, შესაძლოა აპათიის განცდა გავგიჩნდეს.

- „ნებისმიერი რამ გამოდგება“ ნაცვლად, რომელიც სინამდვილეში პოზიტიური ალტერნატივების რაოდენობას ამცირებს, შექმენით მნიშვნელოვანი, თუნდაც ძალიან მარტივი რუტინები.
- აღიარეთ, რომ გაურკვევლობაში ყოფნა დისკომფორტს გიქმნით და პარალელურად მონახეთ თუ რისი გაკეთება შეგიძლიათ ოჯახის წევრების, მეგობრებისა თუ საზოგადოებისთვის - მაგალითად, დახმარება სურსათის მიწოდებაში, კოლეგების მოკითხვა, მეზობლებისთვის ინფორმაციის მიწოდება და ა.შ.

- ახალგაზრდები შესაძლოა განსაკუთრებით მძიმედ განიცდიდნენ გეოპოლიტიკურ გაურკვევლობას, რადგან ეკონომიკური და სოციალური სისტემების მიმართ უნდობლობა ასუსტებს მათ განცდას, რომ შეუძლიათ მოქმედება.

- დაუკავშირდით ნაცნობ ახალგაზრდებს:

- მისწერეთ, მოიკითხეთ, ან უბრალოდ მიესალმეთ ქუჩაში შეხვედრისას.

- დაეხმარეთ ბავშვებსა და მოზარდებს გააცნობიერონ, რამდენად მნიშვნელოვანია მათი როლი და რა შეუძლიათ კონკრეტულად მათ.

დადიან სკოლაში? სწავლობენ? ეხმარებიან ოჯახს? ეს არის ის დადებითი,

პროსოციალური ქცევები, რითაც შეუძლიათ მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანონ საერთო საქმეში