

უკეთ შეისწავლეთ ფსიქიკური ჯანმრთელობა, მოქმედების გზები

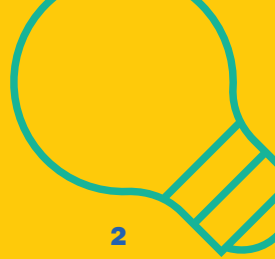
პრაქტიკული
გზამკვლევი ფსიქიკურ
ჯანმრთელობაზე
სიღარიბესა ან
მიგრაციაში მყოფი
ადამიანებისთვის

შექმნილია Orspere-Samdarra-ს მიერ





Conception graphique : **Manoël Verdiel**
Illustration : **Emma Tissier** avec l'accompagnement de **The Ink Link.**



ფსიქიკური ჯანმრთელობა	2
რა არის ფსიქიკური ჯანმრთელობა?	2
რა სიტუაციებმა შეიძლება გამოიწვიოს ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები?	3
რა სახის ფსიქიკური პრობლემები შეგვიძლია გვქონდეს?	4
როგორ შეგვიძლია მივხედოთ ფსიქიკურ ჯანმრთელობას საფრანგეთში?	7
ვის შეუძლია ჩემი დახმარება?	7
ჯანდაცვის სისტემა და სხვადასხვა სტრუქტურები, რომელმსაც შეუძლიათ დახმარება	8
რა სირთულეები შეიძლება შეგვხვდეს ფსიქოლოგთან ან ფსიქიატრთან მისასვლელად?	10
რა უნდა გავაკეთო გადაუდებელ ფსიქიატრიულ შემთხვევაში?	10
და ექიმთან/ფსიქოლოგთან რა მოხდება?	10
როგორ ჩაივლის?	10
ჩემი ცხოვრება უცნობს მოვეყვებ ?	11
ექიმი ან ფსიქიატრი გამოიმინერს წამალს?	12
არ ვსაუბრობ ფრანგულად	12
როგორ მოვუარო ჩემს ფსიქიკურ ჯანმრთელობას ?	13
რა შემიძლია გავაკეთო, რომ თავი უკეთ ვიგრძნო?	14
პრაქტიკული ვარჯიშები	15
სპეციფიური პროგრამები	16
ბავშვებისა და მოზარდებისთვის	16
და ქალებისთვის?	16
სხვა სპეციფიკური პროგრამები	17
დამატებითი წყაროები	17

საფრანგეთში ჩამოსვლისას თუ საფრანგეთისკენ გზაზე, თქვენს წინაშე არსებულ გამოწვევებმა შეიძლება დიდი გავლენა იქონიოს თქვენს ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. მაგალითად, შესაძლებელია იგრძნოთ დეპრესია, მარტოობა, სტრესი, ველარ დაისვენოთ, განიცადოთ სხვადასხვა სიმპტომები, რომლებიც ზოგჯერ არც ისე ადვილი გასაგებია და რამაც შეიძლება შეგაშინოთ კიდევ.

ამ გრძნობების, სიმპტომების ან ავადმყოფობის განცდა ხშირად პრობლემატურია ყოველდღიურ ცხოვრებაში. თუმცა, ეს გრძნობები ნორმალური რეაქციებია, რომლებიც წარმოიქმნება რთულ სიტუაციებში: მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ეს გრძნობები გამოწვეულია იმ სიტუაციებით, რომლებშიც ადამიანები არიან და, შესაბამისად, პირდაპირ კავშირში არ არიან თვითონ ადამიანებთან.

ეს სახელმძღვანელო შეიქმნა იმისათვის, რომ უკეთ გაიგოთ რა არის ფსიქიკური ჯანმრთელობა და როგორ მუშაობს ჯანდაცვის ხელმისაწვდომობა საფრანგეთში. აქ ასევე წაიკითხავთ საფრანგეთში ჩამოსულთა გამოცდილებებს

ეს გზამკვლევი ასევე შეიძლება დაგეხმაროთ ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე საუბრისას: ნუ მოგერიდებათ თან წაიღოთ ექიმთან, ისაუბროთ სოციალურ მუშაკთან, მეგობრებთან, თანამემამულეებთან, ოჯახთან, რომელიც გმასპინძლობთ... მოიძიეთ დამატებითი ინფორმაცია და რესურსები Orspere-Samdarra-ს ვებგვერდზე:

www.orspere-samdarra.com

ფრანგულენოვან პირისთვის ამ დოკუმენტის წარსადგენად, შეგიძლიათ აჩვენოთ ეს განმარტებითი აბზაცი:

Ce guide est un outil à destination des personnes en situation de précarité ou migration. Il a pour objectif d'expliquer ce qu'est la santé mentale et le fonctionnement des dispositifs de soins en France.

Vous pouvez retrouver une version en français de ce document à :

www.orspere-samdarra.com

Un imagier à la fin de ce guide peut faciliter la communication avec les personnes allophones.

ფსიქიკური ჯანმრთელობა



რას ნიშნავს ფსიქიკური ჯანმრთელობა?

ფსიქიკური ჯანმრთელობის **წარმოდგენები** განსხვავებულია ქვეყნის, კულტურისა და პიროვნების მიხედვით: ამიტომ ძნელია ერთიანი განსაზღვრების ქონა. თქვენ შეიძლება გაგონილი გქონდეთ სხვადასხვა ერთმანეთთან დაკავშირებული ტერმინები: „**ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობა**“, „**ფსიქიკური ჯანმრთელობა**“, „**მენტალური ჯანმრთელობა**“, „**გონების ჯანმრთელობა**“, „**თავის ჯანმრთელობა**“ ან „**სულის ჯანმრთელობა**“. გლობალურად, ეს ეხება იმას, რაც ხდება ჩვენს თავში, ჩვენს გონებაში, ჩვენს აზრებში. თუმცა, მაშინაც კი, როდესაც საქმე ეხება «ჩვენი თავის ჯანმრთელობას», ჩვენს ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე დიდ გავლენას ახდენს ჩვენი გარემო. ფსიქიკური ჯანმრთელობა ჩვენი ჯანმრთელობის ნაწილია. ის გულისხმობს, რომ თავს კარგად ვგრძნობთ საკუთარ თავთან და სხვებთან. კარგი ფსიქიკური ჯანმრთელობა არ არის მხოლოდ ავადმყოფობის არარსებობა - მხოლოდ იმიტომ, რომ მე არ ვარ ავად, არ ნიშნავს რომ კარგად ვგრძნობ თავს. და მე შეიძლება სხვებმა მიმიჩნიონ როგორც ავადმყოფი და თავს კარგად ვგრძნობდე!

ასევე, ჩვენი ფსიქიკური ჯანმრთელობა არ არის ფიქსირებული: მხოლოდ იმიტომ, რომ დღეს ცუდად ვარ, არ ნიშნავს, რომ ყოველთვის ცუდად ვიქნები. ფსიქიკური ჯანმრთელობა იცვლება იმის მიხედვით, თუ რა ხდება ცხოვრებაში, გარემოში, რომელშიც ჩვენ ვცხოვრობთ.

● « სიმპტომი » ? « დაავადება » ?

სიმპტომი არის ნიშანი, რომელიც შეიძლება იყოს დაავადების ან მისი მიმდინარეობის გამოვლინება. მაგალითად, ხველა შეიძლება იყოს გრიპის ერთ-ერთი სიმპტომი. ფსიქიკური ჯანმრთელობისთვის „ცუდი სიმპტომები“ ან განმეორებადი კომპარები შეიძლება იყოს ფსიქოტრავმის სიმპტომები (ეს ტერმინი მოგვიანებით იქნება ახსნილი).

ავადმყოფობა არის ჩვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობის უარყოფითი ცვლილება, ჩვენი სხეულის ფუნქციონირების დარღვევა. ფსიქიკური ჯანმრთელობისთვის, ისევე როგორც ფიზიკური ჯანმრთელობისთვის, არსებობს სიმპტომები და დაავადებები, მაგრამ ასევე არის მიდგომები და სამკურნალო საშუალებები, რომლებიც გაგრძნობინებთ თავს უკეთესად.

● ეს „ტაბუდადებულია“ ?

საფრანგეთში, ფსიქიკური ჯანმრთელობის დისკომფორტის განცდა არის საგანი, რომლის განხილვაც შესაძლებელია პროფესიონალებთან, რომლებიც მხარს გიჭერენ, უარყოფითი შედეგების გარეშე.

ომარი

ლტოლვილი,
გვიყვება :

„პირადად მე
ლაპარაკი მაშინებდა,
ფაქტობრივად
ექიმთან ხმას
არ ვიღებდი.
განსაკუთრებით
ფსიქიატრთან ბევრი
არ მილაპარაკია...
ფსიქიკურ

ჯანმრთელობაზე
საუბრისას,
ერთი რამ ძალიან
რთულია: ეს
არის შიში. უკვე
მთელი სისტემით,
ყველაფრით,
რაც განვიცადეთ
ქვეყანაში, რთულია...
ნდობის აღდგენა
პრობლემატურია
გეშინია: იქნებ, ეს

რომ ექიმს
ვუთხრა ცუდად
მომიბრუნდება?
თქვენ ნამდვილად
უნდა უთხრათ
ხალხს, რომ
თქვენ ხართ აქ,
საფრანგეთში
[...]. ექიმთან
როცა მიდიხარ,
ნუ გეშინიათ, ეს
თქვენთვისაა“.

მიუხედავად ამისა, ბევრ ადამიანს უჭირს იმის გაგება და აღიარება, რომ მათ პრობლემა აქვთ, მიუხედავად იმისა, რომ ეს ნებისმიერს შეიძლება დაემართოს და რომ, როგორც ფიზიკურ დაავადებების შემთხვევაში, აქაც არსებობს გამოსავალი.

საფრანგეთში მიღებულია ჯანდაცვის სპეციალისტებისთვის იმის გაზიარება, რომ არ ხართ კარგად, გაქვთ სიმპტომები, თუ გტკივათ... ფსიქიკური ჯანმრთელობის დისკომფორტის შესახებ საუბარმა პროფესიონალებთან, რომლებიც მხარს გიჭერენ, არ უნდა შეგაშინოთ, ისინი შეძლებენ დახმარებას ან რჩევის მიცემას.

შეიძლება თუ არა ჩემმა ფსიქიკურმა პრობლემებმა გავლენა მოახდინოს ჩემი საბუთების მიღებაზე? თქვენი სამედიცინო ინფორმაცია არ გადაეცემა Ofpra-ს ან CNDA-ს, თუ ამას არ მოითხოვთ. ზოგიერთ შემთხვევაში, პროცედურები შეიძლება მორგებული იყოს, რათა გაგიადვილდეთ.

ასევე, ადამიანებს, რომლებსაც აქვთ ჯანმრთელობის ან ფსიქიკური ჯანმრთელობის მნიშვნელოვანი პრობლემები, რომლებსაც არ მკურნალობენ მათ ქვეყანაში, შეუძლიათ მიმართონ ბინადრობის ნებართვის მოთხოვნით საფრანგეთში ამ დაავადების სამკურნალოდ.

რა სიტუაციებმა შეიძლება გამოიწვიოს ფსიქიკურად ცუდად ყოფნა?

გადასახლება და მიგრაცია ადამიანებს ბევრი რთული მოვლენის წინაშე აყენებს, განსაკუთრებით იმის გათვალისწინებით, თუ რა განიცადეს მათ წარმოშობის ქვეყანაში, მიგრაციისას ევროპისკენ მიმავალ გზაზე, ისევე როგორც საფრანგეთში. მაგალითად:

- ძალადობა წარმოშობის ქვეყანაში, გზაზე, საფრანგეთში;
- ქვეყნისა და საყვარელი ადამიანების მონატრება, ოჯახის წევრებსა და მეგობრებზე წუხილი, რომლებიც ქვეყანაში დარჩნენ;
- გაურკვეველ პირობებში ცხოვრება: ფულის არქონა, საცხოვრებლის, საკვების რთული ხელმისაწვდომობა, კოლექტიურ საცხოვრებელში ყოფნა...
- მართობის განცდა;
- ენის ბარიერი, გაუგებრობა და კულტურული განსხვავებები;
- დევნილობის მოთხოვნა, რომელიც გულისხმობს რთულ მომენტებში დაბრუნებას და რომლის დროსაც ეჭვი შეაქვთ დევნილის ნათქვამში, რომელიც გრძნობს, რომ მისი „არ ჯერათ“;
- მომავლის მოლოდინი და გაურკვეველობა: მექნება თუ არა საბუთები? რა მოხდება ჩემს თავს?
- ადმინისტრაციული სისტემის არცოდნა, რომელშიც აღმოვჩნდებით, რაც შეიძლება რთული იყოს და ნაბიჯების გადადგმის სირთულე (მაგ. უმუშევართა რეგისტრში (პოლ ამპლუაში), ჯანდაცვის სისტემაში და ა.შ.)
- პროცედურების გამო მუშაობის შეუძლებლობა, მონყენილობა;
- ის ფაქტი, რომ არ იცი ვის უნდა დაუკავშირდე, როცა პრობლემა გაქვს, ინფორმაციის ხელმისაწვდომობის ნაკლებობა;
- ენის შესწავლის სირთულე, საცხოვრებელი ადგილის და სამუშაოს პოვნა...

ამ სიტუაციებმა შეიძლება უარყოფითი გავლენა მოახდინოს ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. როცა რთულ სიტუაციაში ვართ (ადმინისტრაციული, სოციალური, ლეგალური), **წორმალურია, რომ ის გვტანჯავდეს, გვქონდეს სიმპტომები, თავს დაკარგულად ვგრძნობდეთ, რადგან მდგომარეობა რთულია.** ხშირად ეს არის გარდამავალი სირთულე, რომლის შემსუბუქებაც შესაძლებელია.

რა ტიპის ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემა შეიძლება გვექონდეს ?

კონკრეტულად, რას შეიძლება ვგრძნობდეთ ?

ამ მოვლენების წინაშე, რომლებიც იწვევენ ტკივილს, შეიძლება გვექონდეს სხვადასხვა გრძნობები და სიმპტომები, როგორიცაა:

- არაფრის გაკეთების სურვილი, სიცარიელე, სევდა;
- შფოთვის, სტრესის, მუდამ დაძაბულობის შეგრძნება (მოვალითად, ოდნავი ხმაურის დროს შეხტომა);
- იზოლირებულად / მარტოობის განცდა;
- ძალიან ხშირად წარსული მოვლენების ახლიდან გავლა/ დანახვა (ფლეშბექები);
- ძილის პრობლემები: უძილობა, კომშარების ნახვა, ბევრი ძილი და მუდამ დაღლილობის შეგრძნება;
- კვებითი პრობლემები: უმადობა, ან პირიქით მუდმივად შიმშილის გრძნობა;
- კონცენტრაციის პრობლემა, მეხსიერების პრობლემები, დროში და სივრცეში ორიენტაცია;
- საკუთარი თავის საფრთხეში ჩაყენება;
- ბევრი ალკოჰოლის მიღება, ნარკოტიკების მიღება;
- მუდმივი და აუხსნელი ფიზიკური ტკივილი: გულმკერდის, ზურგის, კუჭის, თავის ტკივილი;
- საკუთარ თავში ჩაკეტვა, სხვებისგან განცალკევების შეგრძნება;
- უსარგებლობის შეგრძნება, საკუთარი თავის არდაფასება;
- ჩარჩენის შეგრძნება, რომ გამოსავალი არ არის;
- შიში, სახლიდან გასვლის სურვილის დაკარგვა ან შეუძლებლობა;
- ქარბი ბრაზი, იმპულსურობა, ნერვულობა, გაღიზიანება, აგრესია;
- გრძნობა რომ მიყვებიან, თვალს ადევნებენ, შიში და სიფრთხილე სხვების მიმართ;
- უარყოფითი იდეების ქონა, ცხოვრების ხალისის დაკარგვა;
- ხმების გაგონება;
- არარეალური ნივთების დანახვა;
- ხმაურის გაგონება;
- თავის უცხოდ შეგრძნება; შეგრძნება რომ მონყვეტილი ხარ სხეულისგან, გარემოსგან, საკუთარ ცხოვრებას გარედან

ზოგიერთი **სიმპტომი** შეიძლება მომდინარეობდეს **ფიზიკური ან ფსიქიკური მიზეზების** გამო: ზოგჯერ ძნელია იმის ცოდნა, თუ საიდან მოდის „პრობლემა“, რა არის ამ სიმპტომების გამომწვევი მიზეზები. თქვენ შეიძლება, მაგალითად, გტკივათ კუჭი, რადგან გაქვთ საჭმლის მომწელებელი პრობლემა (ფიზიკური მიზეზი), მაგრამ ეს შეიძლება იყოს სტრესის გამო (ფსიქოლოგიური მიზეზი). ამიტომ მნიშვნელოვანია ამ ორი შესაძლებლობის გათვალისწინება.

ეს სიმპტომები და გრძნობები შეიძლება იყოს შემაშფოთებელი, რადგან ჩვენ არ გვესმის მათი, არასდროს გვქონია ისინი აქამდე ან ვერ ვცნობთ მათ. თქვენ ასევე შეგიძლიათ გეშინოდეთ, რომ ამ შეგრძნებს მთელი ცხოვრება განიცდით.

პიერი

ლტოლვილი, გვიზიარებს თავის გამოცდილებას:

„სინამდვილეში ისაა, რომ... რადგან არ მქონდა აქტივობა, არ მყავდა მეგობრები, არ ვლაპარაკობდი ენაზე... აღარ მქონდა მადა, ვეღარ ვიკვებებოდი! ფიზიკურად დავიწყე საკუთარი თავის დაქვეითება და

ლამით კოშმარები მესიზმრებოდა...და ქუჩაში ვსეირნობდი! მაგრამ, ეს მე არ ვიყავი! მე თავს ნორმალურად ვთვლიდი, მაგრამ გარშემომყოფები ამბობდნენ: «მაგრამ ამ კაცმა გააფრინა!»

სედუ

თავშესაფრის მაძიებელი, გვიზიარებს თავის გამოცდილებას:

„არ მეძინა, დაგროვილი მქონდა ბევრი ძილის ნაკლებობა, რაც თავის ტკივილს მძლევდა. ერთ მომენტში დავინახე გაურკვეველი რამ, რაც ვერ განვსაზღვრე რა იყო და ვერ გავიგე. და ამან ისე დამსტრესა, თითქოს სიგიჟის ზღვარზე ვიყავი...“

რთული მოვლენების შემდეგ, რეაქციები და სიმპტომები შეიძლება **განსხვავებული იყოს ერთი ადამიანიდან მეორეზე**. ისინი ასევე შეიძლება გამოვლინდეს სხვადასხვა დროს (თავშესაფრის მიღების პროცედურის დროს, საბუთების მიღებისას) და იყოს სხვადასხვა ხანგრძლივობის.

გარკვეული პერიოდები ფსიქიკური ჯანმრთელობისთვის უფრო „სარისკო“ : ეს არის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ცვლილებების

პერიოდები. თავშესაფრის განაცხადის ამბის დაწერა; ლტოლვილის სტატუსის მიღება ან უარყოფითი

პასუხი; ბინის მიღება; პასუხი; ბინის მიღება; ოჯახის გაფართოება... განსხვავებულმა სიტუაციებმა შეიძლება დაარღვიოს თქვენი წონასწორობა და, შესაბამისად, გამოიწვიოს ტკივილი.

ფსიქიკურ ჯანმრთელობის პრობლემა რეალური თემაა: უფლება გაქვს თქვა, რომ კარგად არ ხარ და ამაზე ისაუბრო.

ფსიქიკური ჯანმრთელობა ყველას ეხება. თქვენ არ ხართ ერთადერთი, ვინც განიცდის ამ სახის სიმპტომებს. ყოველი ადამიანი თავისი ცხოვრების განმავლობაში დგება რთული სიტუაციების წინაშე და სავარაუდოდ თავს ცუდად გრძნობს. ეს ხშირად დროებითი სიმპტომებია, რომლებიც დროთა განმავლობაში ან/და

მხარდაჭერის შედეგად გაქრება. სიმპტომების ხანგრძლივობიდან გამომდინარე (განსაკუთრებით თუ სიმპტომები გრძელდება), მათი მნიშვნელობიდან გამომდინარე, თქვენს ცხოვრებაზე მათი გავლენიდან გამომდინარე, თქვენ შეგიძლიათ მოითხოვოთ დახმარება, რომ თავი უკეთ იგრძნოთ.

ფსიქიკური ჯანმრთელობის ხშირი პრობლემები

ფსიქიკური ჯანმრთელობის ყველაზე გავრცელებულ საკითხებს შორის გადასახლებაში მყოფ ადამიანებს შორის არის:

● ფსიქტრავმა

როდესაც ჩვენ გამოიარეთ ან გავხდით მონმენი ერთი ან მეტი რთული მოვლენის (დაზიანებები, წამება, პატიმრობა, მუქარა, გაუპატიურება, ახლო ადამიანების სიკვდილი...), რომელიც უკიდურესად გვაშინებს და გვატანჯავს და რომლის წინაშეც თავს უმწეოდ ვგრძნობთ, ჩვენ შეიძლება გაგვიჭირდეს მათი „მონელება“, მათი ინტეგრირება და ამ „ფსიქიკური შოკით“ ცხოვრება.

ეს გამოიხატება, მაგალითად, იმაში, რომ ძნელია დაივიწყო ის, რაც მოხდა: მოვლენის გამოსახულებები ისევ ბრუნდება, უნებლიედ, თითქოს ახლიდან გადიხართ მას. ასევე შეიძლება გვქონდეს **კოშმარები**, „ცუდი სიზმრები“, გვქონდეს ძილის პრობლემები. დავიწყების მცდელობის მიზნით, ჩვეულებრივია თავიდან აიცილოთ ის, რაც მოვლენებს მოგაგონებთ: აღარ გახვიდეთ მეტროთი, თუ იქ თავს დაესხნენ, აღარ გინდოდეთ ზღვის დანახვა, როდესაც ის გემით გადააკვეთეთ. თქვენ ასევე შეგიძლიათ იყოთ ძალიან მოუსვენარი და დაძაბული, მუდამ დამფრთხალი, შეხტეთ ხოლმე, გაღიზიანებული

და ადვილად გაბრაზებული, თითქოს მოვლენა კვლავ განმეორდება. ზოგიერთმა ადამიანმა შეიძლება ასევე იგრძნოს მოწყვეტილობა საკუთარი თავისა და გრძნობებისგან, თითქოს ნისლში არიან.

ფსიქოლოგიური შოკების წინაშე (მუქარა, უბედური შემთხვევა, ძალადობა, ომის გამოცდილება...) ნებისმიერს შეუძლია განიცადოს ასეთი სიმპტომები, ეს ნორმალურია. როდესაც ისინი გრძელდება, აუცილებელია ჯანდაცვის სპეციალისტების ნახვა. სიმპტომები შეიძლება იყოს დამლელი და საშინელი, მაგრამ არსებობს სხვადასხვა საშუალება, რომელიც კარგ შედეგებს აჩვენებს ფსიქოტრავმის სამკურნალოდ.

● სტრესი

ეს ნორმალური რეაქციაა განსაცდლების, რთული სიტუაციების წინაშე. როდესაც არის ბევრი სტრესი, შეიძლება განიცადოთ ფიზიკური სიმპტომები, როგორცაა თავის ტკივილი, კუნთების ტკივილი, თავბრუსხვევა, გულისრევა, ძილის დარღვევა, ძლიერი დაღლილობა, კვების დარღვევა.

● შფოთვა და შფოთვითი აშლილობა

შფოთვა არის შფოთვის, ნუხილის ემოცია, რომელსაც ყველა განიცდის. ეს არის, მეტ-ნაკლებად შეგნებულად, საფრთხის ან პრობლემის მოლოდინი. როდესაც ეს გრძნობა მეორდება, დროთა განმავლობაში არ გვტოვებს, მუდმივად გვეუფლება ან გავლენას ახდენს ჩვენი ცხოვრების ხარისხზე, შეიძლება საჭირო გახდეს მხარდაჭერა..

● დეპრესია

დეპრესია გავრძნობინებთ სევდას, სიცარიელეს, დაღლილობას, სურვილის და ენერჯის ნაკლებობას რაღაცეების გასაკეთებლად, თუნდაც იმ აქტივობების, რომლებიც გიყვარდათ. შეიძლება გქონდეთ უარყოფითი იდეები, თავი მარტოდ იგრძნოთ, თავი ცუდად იგრძნოთ, საკუთარ თავს უთხრათ, რომ ცხოვრებას აზრი არ აქვს. ხშირად ამას თან ახლავს უმადობა, უძილობა. დეპრესია ძალიან გავრცელებული პრობლემაა, რომელიც შეიძლება ნებისმიერს შეეხოს და რომლის დაძლევაშიც პროფესიონალები დაგეხმარებიან.

● დამოკიდებულებები

თქვენ შეიძლება გახდეთ დამოკიდებული ბევრ ნივთიერებაზე, ლეგალურ თუ არალეგალურ: ალკოჰოლზე, თამბაქოზე, კანაფისზე, ნარკოტიკებზე... როდესაც მათ რეგულარულად მოიხმართ, შესაძლოა დაიწყოთ სხვა აქტივობებისგან გაქცევა (მაგალითად, მეგობრების სანახავად სიარულის შეწყვეტა, სპორტის, საჭმლის მომზადების



(RESSASSER)



(INSOMNIE)



(APATHIE)



(DÉSORIENTATION)



(ADDICTIONS)



(COLÈRE)



(MAUX)



(ÉPUISEMENT)



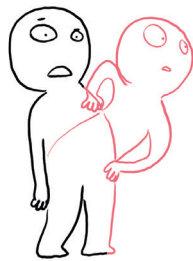
(HALLUCINATIONS)



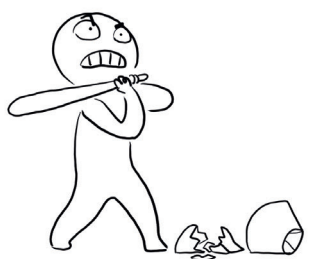
(ENURESIE)



(IDÉES NOIRES)



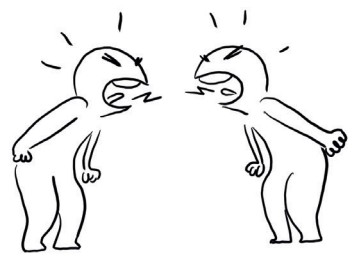
(DÉTACHEMENT)



(VIOLENCE)



(SUICIDAIRE)



(DISPUTES)

ჩვენ შევეცადეთ აქ
წარმოგვედგინა რამდენიმე
სიმპტომი, რომელიც შეიძლება
განიცადოთ.

ნუ დააყოვნებთ ამ სურათების
გამოყენებას ექიმთან
კონსულტაციის დროს



(PARANOÏA)



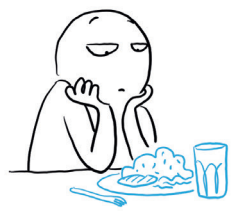
(ISOLEMENT)



(APPRENTISSAGE)



(TRISTESSE)



(TROUBLE DE L'ALIMENTATION)

მიტოვება...) და სულ უფრო მეტ დროსა და ენერჯიას ხარჯავდეთ მომხმარებელ ნივთიერებებზე, ასევე იმიტომ, რომ თავს კარგად ვერ გრძნობთ, როცა არ მოიხმართ.

ჰასანი,
ლტოლვილი,
გვიზიარებს:

„ალკოჰოლს
ვსვამ, მერე
მეძინება. თუ

ალკოჰოლს არ
ვსვამ, არ მეძინება,
ყოველ დამე ბევრს
ვმოძრაობ, არ
არის კარგი. ეს
მართლაც ძალიან
რთულია.

პრობლემების
დასავეიცებლად,
მაგრამ არ
მეხმარება, მეორე
დღესაც იგივეა. «

ჩვენ შესაძლოა ასევე გავვიჩინდეს მოხმარების ძალიან ძლიერი სურვილი და გავვიჩინდეს მისი კონტროლი ან მისგან თავის შეკავება, მაშინაც კი, როცა ვიცით, რომ ამას ჩვენს ცხოვრებაზე ნეგატიური შედეგები მოჰყვება და მაშინაც კი, თუ გვსურს უარი ვთქვათ. არსებობს მრავალი სპეციალიზებული სერვისი, კერძოდ მიმღები და დამხმარე ცენტრები ნარკომომხმარებლობის რისკის შესამცირებლად (Caarud) და მხარდაჭერისა და პრევენციის ცენტრები ნარკომანიაში (CSAPA), სადაც **თქვენი ოჯახის ექიმი** დაგეხმარებათ მოხმარების შეჩერებაში (მათ შორის არალეგალური ნივთიერებები), იურიდიული პრობლემების გარეშე თქვენთვის.

● ფსიქიატრიული დარღვევები

ასევე არსებობს **გრძელვადიანი დარღვევები**, რომლებსაც შეუძლიათ უფრო დიდი გავლენა იქონიონ ადამიანების ცხოვრებაზე. ეს არის, მაგალითად, შიზოფრენია, ბიპოლარული აშლილობა, აუტიზმი. ამ დარღვევებისთვისაც შესაბამისი მხარდაჭერა და მკურნალობა საშუალებას გაძლევთ უკეთ გაუმკლავდეთ სიმპტომებს.

ყველა ამ სირთულის წინაშე, არსებობს გამოსავალი და პროფესიონალები, რომლებიც დაგეხმარებიან. ნუ მოგერიდებთ ამაზე საუბარი.

როგორ ვიზრუნოთ ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე საფრანგეთში?

ვინ დამეხმარება?

მიუხედავად იმისა, რომ მეგობრებს, ოჯახს, თანამემამულეებს შეუძლიათ მხარდაჭერა, პროფესიული დახმარება არის დამატებითი მხარდაჭერა და შეიძლება საჭირო გახდეს. თქვენს ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე საუბარი დაგეხმარებათ უკეთ გახდეთ! ბევრი ადამიანი მიმართავს ფსიქოლოგებს და ფსიქიატრებს საფრანგეთში, ეს ძალიან ხშირია და არაფერია ამაში სასირცხვილო. თუ არ მოგწონთ პირდაპირ ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტთან მისვლა, შეგიძლიათ ესაუბროთ ადამიანებს, რომლებიც უკვე თქვენთან არიან, მაგალითად:

● სოციალური მუშაკი, სოციალური ასისტენტი

ისინი არ არიან სამედიცინო სფეროში, მაგრამ ძალიან ხშირად უზრუნველყოფენ ფსიქიკური ჯანმრთელობის მნიშვნელოვან მხარდაჭერას. მათ შეუძლიათ დაგეხმარონ ფსიქოლოგიურ სერვისებთან წვდომაში, გითხრათ, თუ როგორ მუშაობს ის თქვენს საცხოვრებელ ადგილზე და მაქსიმალურად გაგინიოთ თქვენი საჭიროებების შესაბამისად.

● ექთნები

ისინი შეიძლება ხანდახან მუშაობდნენ განსახლების ცენტრებში. ისინი იმყოფებიან საავადმყოფოებში და ჯანდაცვის დაწესებულებებში და შეიძლება გახდნენ თქვენი პირველი კონტაქტი. მათ კარგად იციან ფსიქიკური ჯანმრთელობის საკითხები და შეუძლიათ დახმარება.

● ოჯახის ექიმი

თქვენს მიერ არჩეული ოჯახის ექიმი შეიძლება გახდეს თქვენი «მკურნალი ექიმი». ნუ მოგერიდებთ ესაუბროთ მას იმის შესახებ, თუ როგორ გრძნობთ თავს: მას შეუძლია გაგინიოთ მკურნალობა სიმპტომების შესამსუბუქებლად, თუ ამა საჭიროდ ჩათვლის ან გადაგამისამართოთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალთან.

მკურნალი ექიმი არის ექიმი, რომელიც რეგისტრირებულია ჯანმრთელობის დაზღვევაში, როგორც ექიმი, რომელიც ჩვეულებრივ მოგყვებათ და იცის თქვენი მდგომარეობა.



საფრანგეთში **ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პროფესიონალები** არიან ფსიქოლოგები და ფსიქიატრები:

● ფსიქოლოგები

ისინი ფსიქოლოგიურ მხარდაჭერას უწევენ საუბარსა და ლაპარაკზე დაფუძნებული გზით, სხვადასხვა ინსტრუმენტებითა და მეთოდებით. ისინი არ არიან ექიმები და ამიტომ არ შეუძლიათ მედიკამენტების დანიშვნა. მათ შეუძლიათ იმუშაონ საავადმყოფოსთან დაკავშირებულ სტრუქტურებში ან **ლიბერალურად** (კაბინეტებში), ასოციაციებში ან სხვა ადგილებში (მაგალითად, ადგილობრივ მისიაზე, სკოლაში და ა.შ.). როდესაც ისინი მუშაობენ კერძო კაბინეტში, მათ მომსახურებას არ ანაზღაურებს ჯანმრთელობის დაზღვევა (კონსულტაცია შესაბამისად ფასიანი იქნება).

„ლიბერალური“ პროფესიონალები კერძო სერვისს სთავაზობენ ქალაქის ოფისებში ან კლინიკებში. ფსიქიატრების ხარჯებს სოციალური უზრუნველყოფა ფარავს.



● ფსიქიატრები

ისინი არიან ექიმები, რომლებმაც აირჩიეს ფსიქიატრიის სპეციალიზაცია რათა ფსიქიატრიული პრობლემები განკურნონ და პრევენცია მოახდინონ. მათ შეუძლიათ დანიშნონ წამლები და ჰოსპიტალიზაცია, ზოგიც **ფსიქოთერაპიას** გვთავაზობს. მათი უმეტესობა მუშაობს საავადმყოფოებში და კერძო პრაქტიკაში. პირადი კონსულტაციები ანაზღაურდება ჯანმრთელობის დაზღვევით, ამიტომ წესით არაფრის გადახდა არ მოგიწევთ.

ფსიქოლოგებს და ფსიქიატრებს შეუძლიათ შემოგთავაზონ „ფსიქოთერაპია“: შეგიძლიათ ესაუბროთ პროფესიონალს თქვენს გრძნობებზე, რა განუხებთ, გამოცდილებაზე და ერთად მოძებნოთ სიტუაციის გაუმჯობესების გზები.

ჯანდაცვის სისტემა და სხვადასხვა სტრუქტურები, რომლებსაც შეუძლიათ მხარდაჭერა

ჯანმრთელობის დაზღვევა

საფრანგეთში, ლეგალურად მაცხოვრებელ თითოეულ ადამიანს შეუძლია ჯანმრთელობისა და ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვაზე წვდომა გადახდის გარეშე, სისტემის წყალობით, სახელწოდებით „**ჯანმრთელობის დაზღვევა**“, რომელშიც მონაწილეობენ მომუშავე მოქალაქეები.

მისით სარგებლობისთვის, თქვენ უნდა გქონდეთ დოსიე პირველადი ჯანმრთელობის დაზღვევის ფონდში (CPAM): შემდეგ გექნებათ „**სასიცოცხლო ბარათი**“ (carte vitale) ან **სერთიფიკატი**, რომელიც უნდა წარადგინოთ ყოველი სამედიცინო ვიზიტის დროს. თუ არარეგულარულ სიტუაციაში ხართ, შეგიძლიათ ისარგებლოთ სახელმწიფო სამედიცინო დახმარებით (AME), რათა მიმართოთ ზოგად ექიმებს ან სპეციალისტებს, ან საავადმყოფოში. ჯანმრთელობის დაზღვევა ასევე მართავს ამ პროგრამას. თქვენ გექნებათ AME ბარათი, მაგრამ არა სასიცოცხლო ბარათი. უფრო შეზღუდული უფლებები გექნებათ.

სასიცოცხლო ბარათი და სერთიფიკატი: ისინი შეიცავენ სხვადასხვა ინფორმაციას: თქვენი და თქვენი 16 წლამდე ბავშვების ვინაობას, თქვენი ჯანმრთელობის დაზღვევის ნომერს, ასევე ჯანმრთელობის დაზღვევის უფლებებს. ისინი არ შეიცავენ ინფორმაციას თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ ან რა ხდება ექიმებთან კონსულტაციისას.



ჯანმრთელობის სისტემა

საფრანგეთში, ადგილი, რომელიც აერთიანებს ფსიქიკური ჯანმრთელობის შეთავაზების უმეტეს სერვისს, არის საავადმყოფო (ზოგადი ან სპეციალიზებული ფსიქიატრიაში), რომელსაც სხვადასხვა ჯანმრთელობის სტრუქტურები აქვს მიმაგრებული.

საავადმყოფოს გარეთ ასევე ბევრი ფსიქოლოგი და ფსიქიატრი **მუშაობს კერძო პრაქტიკაში, ლიბერალურად**. ლიბერალური ფსიქიატრების სია შეგიძლიათ იხილოთ ჯანმრთელობის ცნობარში ვებსაიტზე www.ameli.fr.

ასევე, საცხოვრებელი ადგილიდან გამომდინარე, ზოგჯერ შესაძლოა ნახოთ ფსიქოლოგები და ფსიქიატრები სოციალურ სტრუქტურებში, ასევე სპეციალიზებულ სტრუქტურებში.

ნუ მოგერიდებათ დაუკავშირდეთ ადგილობრივ ასოციაციებს, სოციალურ მუშაკებს, თქვენს ექიმს, რათა გაარკვიოთ, როგორ მუშაობს პრაქტიკაში თქვენს რეგიონში ან ქალაქში.

მსურს ვნახო ფსიქოლოგი

საავადმყოფოს სერვისები

მედიკო-ფსიქოლოგიური ცენტრები (CMP)

ისინი საშუალებას გაძლევენ მიმართოთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალს (ფსიქიატრებს, ფსიქოლოგებს, ექთნებს)

„არ მაქვს უფლებები“. „არ მაქვს წვდომა CMP-ში“. „მაქვს არასტაბილური საცხოვრებელი პირობები, ფინანსური სირთულეები“. არსებობს სპეციალიზებული სერვისები არასტაბილურ სიტუაციებში მყოფი ადამიანებისთვის. რამდენიმე მუშაობს მიგრაციით დაზარალებულ ადამიანებთან.

ფსიქიატრიის მობილური გუნდები სიღარიბისთვის (EMPP)

შედგება ფსიქოლოგებისგან, ფსიქიატრების, ექთნებისა და სოციალური მუშაკებისგან. ისინი მოძრაობენ საცხოვრებელ კვარტლებში, ზოგჯერ სთავაზობენ შეხვედრებს

სახლებში, ქუჩაში, სკვატებში ან იღებენ სამკურნალოდ თავიანთ შენობებში.

ფსიქიატრიული ჯანდაცვის წვდომის წერტილები (Pass)

სთავაზობენ სამედიცინო, ფსიქოლოგიურ ან სოციალურ დახმარებას.

გადაუდებელი შემთხვევები: სასწრაფოდ გამოიძახეთ სახანძრო განყოფილება ☎ 18.

ლიბერალურად, კაბინეტში

ლიბერალი ფსიქოლოგი

ძირითადად ფასიანია. ზოგიერთ დამატებით სამედიცინო დაზღვევას (mutuelles) შეუძლია აანაზღაუროს ხარჯების ნაწილი.

ლიბერალი ფსიქიატრი

კონსულტაციები ანაზღაურდება ჯანმრთელობის დაზღვევით.

ზოგიერთმა ლიბერალმა

ფსიქიატრმა შეიძლება მოითხოვოს მეტი გადასახადი, მაგრამ თუ გაქვთ ჯანმრთელობის უნივერსალური დაცვა (Puma) ან სახელმწიფო სამედიცინო დახმარება (AME), კონსულტაციები თეორიულად უფასოა.

სოციალური სტრუქტურები

ფსიქოლოგებისა და ფსიქიატრების უფასო კონსულტაციები სოციალურ ცენტრებში, კომუნალურ სოციალურ ცენტრებში (CCAS), სკოლაში, ადგილობრივ მისიაში, ძალადობის მსხვერპლთა დახმარების სამსახურებში.

სპეციალიზირებული სტრუქტურები

კულტურათაშორისი კონსულტაციები, სპეციალიზირებული მიგრაციით დაზარალებულ ადამიანებზე ზრუნვაში. არსებობს, მაგალითად, ნანტში, ბობინიში, ავიცენსსა და ლიონში.

რეგიონალური ფსიქოტრავმის ცენტრები (CRP): ისინი მხარს უჭერენ ადამიანებს, რომლებმაც განიცადეს ტრავმა: ლიონში, ტურში, ლილში, ტულუზაში, პარიზში, ბობინიში, სტრასბურგში, ნიცაში, დიჟონში, პუატიეში, ბორდოში.

ზოგიერთი სტრუქტურა სპეციალიზირებულია მიგრაციისა და არასტაბილურ სიტუაციებში მყოფი ადამიანებისთვის ან რომლებმაც განიცადეს ექსტრემალური ტრავმა, მაგალითად:

- **პარიზი:** *Le Comede, Primo Levi, le Centre Minkowska, le Chêne et l'hibiscus, Parcours d'Exil*
- **ლიონი:** *Le centre Essor*
- **სენტ ეტიენი:** *le Comede*
- **ბორდოში:** *ფსიქოლოგიური მხარდაჭერის და ინტერკულტურული მედიაციის ასოციაცია (AMI)*
- **ლე ჰავრში:** *Terra psy*
- **რენში:** *Le réseau Louis Guilloux*
- **მონპელიეში** *Le Centre Frantz Fanon*
- **მარსელი:** *le centre Osiris*
- **სტრასბურგი:** *Parole sans frontières.*
- **რამდენიმე ქალაქში,** *Médecins du Monde-ის მიმღები და სამკურნალო ცენტრები (CASO).*

რა სირთულეებს შევხვდები იმისათვის, რომ მივმართო ფსიქოლოგს ან ფსიქიატრს?

● სინამდვილეში, მკურნალობაზე წვდომა შეიძლება იყოს რთული.

- პირველი შეხვედრის ასაღებად ლოდინის დრო შეიძლება იყოს ძალიან დიდი;
- პროფესიონალ თარჯიმნებთან წვდომა ზოგჯერ რთულია;
- ზოგიერთმა პროფესიონალმა შეიძლება უარი თქვას თქვენთან შეხვედრაზე. თუ ეს სიტუაცია წარმოიქმნება თქვენი ჯანმრთელობის დაცვის ტიპის გამო (მაგ. AME), თქვენი წარმოშობის ან სექსუალური ორიენტაციის გამო, ამას **დისკრიმინაცია** ეწოდება. საფრანგეთში ეს პრაქტიკა აკრძალულია და ისჯება კანონით. თუ უარი გითხრეს მკურნალობაზე, თქვენ შეგიძლიათ განაცხადოთ უფლებათა დამცველთან (ტელეფონით, ფოსტით და ინტერნეტით), მაგრამ ასევე ექიმთა ორდენსა და პირველადი ჯანმრთელობის დაზღვევის ფონდში (CPAM).

უფლებადამცველი
09 69 39 00 00

www.defenseurdesdroits.fr

ნუ დააყოვნებთ ადგილობრივ ასოციაციებთან მიახლოებას და ნუ დაკარგავთ იმედს, ზოგჯერ ამას ბევრი რამ არ სჭირდება.

რა უნდა გავაკეთოთ გადაუდებელ ფსიქიატრიულ შემთხვევებში?

● ფსიქიატრიული გადაუდებელი შემთხვევა შეიძლება იყოს:

- გაუსაძლისი ტანჯვა, რომელიც ცხოვრების სურვილს გიკარგავთ, ან საკუთარი თავისთვის ზიანის მიყენების ან თუნდაც თავის მოკვლის სურვილს გიჩენთ;
- გაბრაზების ან ბრაზის გრძნობა იმდენად ძლიერია, რომ გრძნობთ, თითქოს კარგავთ კონტროლს და ისეთი შთაბეჭდილება გრჩებათ, რომ შეგიძლიათ სხვებს ავნოთ ან თუნდაც მოკლათ ვინმე.



სადაც არ უნდა ცხოვრობდე, ყოველთვის არის სასწრაფო დახმარების განყოფილება. ის შეიძლება მუშაობდეს საავადმყოფოსთან ერთად, ან პირდაპირ ფსიქიატრიულ საავადმყოფოსთან. თუ ძალიან ცუდად ხართ, ან იმყოფებით ვინმესთან, ვინც ძალიან ცუდად არის და სხვა აშკარა გამოსავალი არ გაქვთ დასახმარებლად, შეგიძლიათ მიმართოთ სასწრაფო დახმარების განყოფილებას ან დარეკოთ სახანძრო განყოფილებაში (აკრიფეთ **118**) საგანგებო სიტუაციების სერვისი 24 საათის განმავლობაში მუშაობს და ხელმისაწვდომია ყველასთვის, განურჩევლად პირის ადმინისტრაციული მდგომარეობისა.

როდესაც ვინმე სახიფათო საკუთარი თავისთვის ან სხვებისთვის, ნუ იქნებით მასთან მართო და გამოიძახეთ სახანძრო ბრიგადა **118**-ზე დარეკვით, რომელსაც ეკოდინება როგორ დაგეხმაროთ. ზოგჯერ ექიმმა შეიძლება გადაწყვიტოს ადამიანის ჰოსპიტალიზაცია სამკურნალოდ, მაშინაც კი, თუ ის არ ეთანხმება ამას.

გარდა ამისა, გაითვალისწინეთ, რომ ტელეფონის ნომერი **112** ხელმისაწვდომია ევროპის ყველა ქვეყანაში მობილური ტელეფონიდან გადაუდებელი სამედიცინო დახმარების, სამართალდარღვევის, სახიფათო სიტუაციისთვის. **114** ხელმისაწვდომია SMS-ით ყრუ ან სმენადაქვეითებული ადამიანებისთვის.

ამ ტელეფონის ნომრებზე წვდომა უფასოა, თუნდაც სატელეფონო კრედიტის გარეშე.

და ექიმთან კონსულტაციას?



როგორ ჩაივლის?

ექიმი განიხილავს თქვენთან ერთად, თუ რა გიქმნით პრობლემებს და რა შეიძლება გაკეთდეს უკეთესობისთვის. ის ვერ იპოვის თქვენთვის გამოსავალს, მაგრამ დაგეხმარება კითხვებისა და ფსიქიკური ჯანმრთელობის შესახებ მისი ცოდნის საშუალებით, გააფართოვოთ თქვენი შესაძლებლობები და თავად იპოვოთ საჭირო რესურსები. ზოგჯერ პროფესიონალს შეუძლია გამოიყენოს ინსტრუმენტები ამ პროცესის გასაადვილებლად: ნახატები, მუსიკა ...

ნუ დააყოვნებთ, რომ ექიმს ესაუბროთ თქვენს სოციალურ ან იურიდიულ მდგომარეობაზე (მიუთითეთ, მაგალითად, თუ ცხოვრობთ ქუჩაში, გაქვთ თუ არა ბევრთან ერთად გაზიარებული ბინა, თუ გაქვთ ფული...). მნიშვნელოვანია, რომ ეს ინფორმაცია მას გადასცეთ, რათა უკეთ გაიგოს თქვენი სიტუაცია და შემოგთავაზოთ ყველაზე შესაფერისი გადაწყვეტილებები.

● ინდივიდუალური, ჯგუფური, ოჯახური და წყვილის

გარდა ინდივიდუალური კონსულტაციებისა, ტარდება ჯგუფური სესიები ცალკეულ სტრუქტურებში. უსაფრთხო გარემოში სხვა მონაწილეებთან დისკუსიამ შეიძლება საშუალება მოგცეთ საერთო საკითხებზე საუბრის და ამ გზით ერთად ეძებოთ გადაწყვეტილებები, რათა თავი უკეთ იგრძნოთ. ასევე შეიძლება იყოს შემოთავაზებული ოჯახურ ან წყვილების თერაპიები.

● რამდენ ხანს გრძელდება კონსულტაცია?

ეს დამოკიდებულია პროფესიონალებზე, მაგრამ ზოგადად კონსულტაციები გრძელდება 30 წუთიდან 1 საათამდე. ამას შეიძლება მეტი დრო დასჭირდეს, როდესაც ეს არის ოჯახის კონსულტაცია.

● რამდენად ხშირად დავდივარ?

რამდენი ხანი გაგრძელდება?

შეხვედრები შეიძლება ჩატარდეს ყოველ ორ კვირაში, ყოველთვიურად, ან ცოტა უფრო ხშირად იმისდა მიხედვით, თუ რა არის ყველაზე შესაფერისი და პროფესიონალის შესაძლებლობების მიხედვით. თერაპია შეიძლება იყოს ხანმოკლე და გაგრძელდეს მხოლოდ 2 ან 3 სესია და ზოგჯერ გაგრძელდეს რამდენიმე წელი; ეს ისევ თქვენს საჭიროებებზე და სურვილებზეა დამოკიდებული.

თქვენ გაქვთ უფლება!

- შესაძლებელია ექიმის შეცვლა.
- პაციენტისა და ექიმის ურთიერთობა უნდა იყოს კონსენსუალური ურთიერთობა; თუ არის რაღაცეები, რაზეც არ ენდობით, ან არ გსურთ ლაპარაკი, ამის ვალდებულება არ არის.

i

ჩემი ცხოვრების შესახებ მოკუყვე უცნობს?

ჩემს შესახებ სხვებთან საუბარი, უცნაურია

პირისპირ ყოფნა ვინმესთან, რომელსაც არ იცნობთ და მათთან პირად და ინტიმურ საკითხებზე საუბარი შეიძლება უცნაურად მოგეჩვენოთ. შემდეგ დასმული კითხვები შეიძლება ჩაითვალოს, როგორც შეჭრა, საზღვრების დარღვევა. ეს შეიძლება უცნაურად ჟღერდეს, მაგრამ კარგია, თუ ცდით, რომ პირველივე ინტერვიუდან არ ინერვიულოთ! ხშირად, უპირველეს ყოვლისა, ნდობისა და სიკეთის კავშირი საშუალებას მოგცემთ დაინყოთ მკურანლობა: თქვენ კომფორტულად უნდა იგრძნოთ თავი პროფესიონალთან, რომელიც მიგიღებთ.

საფია

სილარიზის
ქვეშ,
გვინხსნის:

„რეალურად
კი, მირჩევნია
ჩემი ცხოვრების
ისტორია ვუამბო
ვინმეს, ვისაც
ვენდობი, ვინც

არაფერს იტყვის,
ვინც არ განსჯის,
რეალურად
ნეიტრალურ
ადამიანს.»

თუ ამ ადამიანთან თავს კომფორტულად არ გრძნობთ, ეს არ ნიშნავს რომ კონსულტაცია თქვენთვის არ არის. ახლა შეიძლება უბრალოდ არ იყოს თქვენთვის შესაფერისი დრო ან არასწორი ადამიანი, ასე რომ სცადეთ ხელახლა.

თუ დარდობთ პირველი ინტერვიუზე, შეგიძლიათ სთხოვოთ სოციალურ მუშაკს ან მეგობარს, რომ თქვენთან ერთად მოვიდეს, თუ ეს დაგამშვიდებთ.

არ ვენდობი...

ექიმები ექვემდებარებიან „პროფესიულ საიდუმლოებას“, მათ არ შეუძლიათ თქვენი თანხმობის გარეშე გააზიარონ ინფორმაცია, რომელიც თქვენ გეხებათ, არც სოციალურ მუშაკებს, არც ადმინისტრაციას (პრეფექტურა, ოფპრა, CNDA) და არც პოლიციას. როდესაც ინტერვიუს დროს ესწრება პროფესიონალი თარჯიმანი, რათა თარგმნოს თქვენი დისკუსიები აღმზრდელთან, ეს უკანასკნელი ასევე ექვემდებარება პროფესიულ საიდუმლოებას. ნუ დააყოვნებთ ამის გამო კონსულტაციის დაწყებისას, თუ ეს განუხებთ.

პროფესიული საიდუმლოება: ის, რასაც ამბობთ, არ შეიძლება განმეორდეს სხვასთან თქვენი შეთანხმების გარეშე.



რა უნდა ვუთხრა მას? ყველაფერი უნდა ვუთხრა?

ის, ვინც მიგიღებთ, ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალია, ის მიჩვეულია ინტიმური ამბების მოსმენას, ამიტომ არ უნდა გეშინოდეთ და არც გრცხვენოდეს რაიმეს თქმა. არაუშავს, თუ არ იცით რა უნდა უთხრათ, ისინი თავად დაგისგვამენ კითხვებს, წინ წაგიძღვებიან... **თუმცა ვალდებულია არ გაქვთ! თქვენ არ გჭირდებათ კითხვებზე პასუხის გაცემა და შეგიძლიათ ისაუბროთ მხოლოდ იმაზე, რაც გსურთ.**

ახვეტი

ლთოლვილი,
გვიყვება თავის
ბამოცდილებას:

„ჩვენ ნამდვილად
გვჭირდება
ვინმე! ეს არ არის
მხოლოდ წამალი,
მე საჭიროდ ვთვლი

ადამიანებთან
ურთიერთობას... ეს
შვება! მაგალითად
თუ კარგად არ ვარ
გელაპარაკებით და
ძალიან მიხარია,
ყველა პრობლემა
მავიწყდება! თუ
ქუჩაში ან სახლში
მარტო ვრჩები და

არავისთან მაქვს
ურთიერთობა...
ნორმალურია, რომ
ვგიჟდები! ჩვენ
უნდა ვისაუბროთ!
ჩვენ გვჭირდება
ვინმე, ვინც
გვეხმარება, ვინც
მხარს გვიჭერს.”

ეს საუბრის ადგილი არის თქვენი სივრცე, რომელიც შეგიძლიათ გამოიყენოთ როგორც გინდათ.

ექიმი ან ფსიქიატრი მინერს წამლებს

არსებობს სხვადასხვა მედიკამენტები, რომლებიც დაგეხმარებათ ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების გადალახვაში, მათი დანიშვნა შესაძლებელია მცირე ხნით სიმპტომების შესამსუბუქებლად, როდესაც ისინი თქვენს ცხოვრებაში ძალიან დიდ ადგილს იკავებენ. ასეა, მაგალითად, როცა ველარ იძინებ ან როცა ბნელი ფიქრები გაქვს.

არასოდეს არის უმნიშვნელო მედიკამენტების მიღება. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ გესმოდეთ, რატომ დაგინიშნათ ისინი ექიმმა და როგორ უნდა მიიღოთ ისინი. საჭიროების შემთხვევაში რამდენჯერმე სთხოვეთ ექიმს თქვენი მკურნალობის სრულად გასაგებად. **თქვენ უნდა დაიცვან ექიმის მიერ დანიშნული დოზები და მკურნალობის ხანგრძლივობა.**

იმისთვის, რომ მკურნალობა სათანადო იყოს, მნიშვნელოვანია აცნობოთ ექიმს, თუ ცხოვრობთ ქუჩაში ან სახიფათო გარემოში, თუ არ გაქვთ მედიკამენტების საყიდლად ფული...

თუ არსებობს გვერდითი მოვლენები, თუ შეამჩნევთ მნიშვნელოვან ცვლილებას, რომელიც განუხებთ, რომ წამალი არ არის თქვენთვის შესაფერისი ან არ მუშაობს, არ უნდა დააყოვნოთ მიმართოთ თქვენს ექიმს და უთხრათ ამის შესახებ. **არ შეცვალოთ დოზები და არ შეწყვიტოთ პრეპარატის მიღება ექიმთან უთქმელად.** ხშირად შესაძლებელია სხვა ექვივალენტური წამლის ცდა.

მკურნალობა ინდივიდუალურია, თქვენს სიტუაციაზე ადაპტირებული: არ უნდა მისცეთ თქვენი მედიკამენტები სხვას.

არასოდეს მიიღოთ სხვისთვის გამოწერილი მკურნალობა ან ქუჩაში ნაყიდი წამალი: **თქვენ საფრთხეში აყენებთ თქვენს სიცოცხლეს, რადგან ეს წამალი შეიძლება არა მხოლოდ არ იყოს შესაფერისი თქვენი საჭიროებისთვის, არამედ შეიძლება გამოიწვიოს ჯანმრთელობის სხვა სერიოზული პრობლემებიც.**

მედიკამენტები შეიძლება დაგვეხმაროს, მაგრამ ასევე მნიშვნელოვანია ლაპარაკი, გაცვლა, კომუნიკაცია, გარშემორტყმა, აქტივობების გაკეთება... **მხოლოდ მედიკამენტი საკმარისი არ არის.**

თქვენი ჯანმრთელობის დაზღვევის უფლებებიდან და მედიკამენტების სახეობიდან გამომდინარე, ისინი შეიძლება სრულად ანაზღაურდეს ან ფასიანი იყოს. თუ მედიკამენტის მიღება გიჭირთ, ესაუბრეთ იმ პირს, ვინც გამოგიწერათ იგი და დაუკავშირდით მუდმივ სამედიცინო მომსახურებას (Pass).

არ ვსაუბრობ ფრანგულად

რთულია აღმოჩნდე ქვეყანაში, სადაც ენა არ გესმის. ეს ართულებს იმის თქმას, თუ რა განუხებთ, ართულებს გამოხატვას და გაგებას.

საფრანგეთში, გარკვეულ სერვისებსა და სტრუქტურებში, შეგვიძლია გამოვიყენოთ **თარჯიმნები**: ეს არის ადამიანი, რომელიც ფლობს მინიმუმ ორ ენას და რომელიც თარგმნის ორ ადამიანს შორის, რომლებსაც არ აქვთ საერთო ენა. თარჯიმნები (საფრანგეთში, ისინი თვითდასაქმებულები არიან ან თარჯიმნის ასოციაციაში მუშაობენ) პროფესიულ საიდუმლოს იცავენ: მათ არ შეუძლიათ გაიმეორონ ის, რაც ითქვა ექიმებთან დისკუსიის დროს. მათ არ უნდა გამოხატონ თავიანთი პოლიტიკური, ეთნიკური ან რელიგიური შეხედულებები. თარჯიმანი შეიძლება დაესწროს ექიმთან კონსულტაციას, ან თარგმნოს ტელეფონით ან ვიდეო კონფერენციით.

თარჯიმანი არ გადის სამედიცინო ტრენინგს, მაგრამ ის შეძლებს ხელი შეუწყოს პროფესიონალს და თქვენ შორის ურთიერთგაგებას. ის ასევე ყურადღებიანია ნებისმიერი შესაძლო გაუგებრობის მიმართ იმაზე, თუ როგორ წარმოგვიდგენია მკურნალობა, რა არის მკურნალობა, ვინ არის ფსიქოლოგი, ფსიქიატრი...

საფრანგეთში, რამდენიმე ასოციაცია და საავადმყოფოს სერვისი მუშაობს პროფესიონალურ თარჯიმნთა ასოციაციებთან ერთად და გთვარავობთ თარჯიმნის დახმარებას კონსულტაციის დროს უფასოდ. თუ ეს ასე არ არის, თქვენ გაქვთ უფლება მოთხოვოთ ამით სარგებლობა.

პრაქტიკაში, ძალიან ხშირად შეიძლება წარმოიშვას შემდეგი სცენარები:

- თქვენ გთხოვენ თქვენს სამედიცინო კონსულტაციაზე ვინმესთან ერთად მისვლას თარჯიმნისთვის. მაშინაც კი, თუ ისეთ ვინმესთან ერთად ხართ, ვისაც ენდობით, შეიძლება ცუდად იგრძნოთ თავი. არაკომფორტულია მათ წინაშე პირად საკითხებზე საუბარი, იმის შიშით, რომ თქვენი ამბავი სხვაგან იქნება მოთხრობილი, განსჯილი... ნუ დააყოვნებთ ადამიანთან გარკვევას, რას მოულოთ მისგან და კონსულტაციისგან.
- თქვენი ოჯახის წევრების თარგმანით დაგებმარება შესაძლოა პრობლემატური იყოს, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ამას ბავშვებსი აკეთებენ და როდესაც საქმე ეხება ფსიქიკური ჯანმრთელობის კონსულტაციას.
- ზოგიერთ თანამემამულეს შეუძლია მოგყიდოთ მთარგმნელობითი მომსახურება: ეს გამოსავალი არ არის საუკეთესო აპრიორი, თუ ისინი არ არიან პროფესიონალი თარჯიმნები.

ყველა შემთხვევაში:

- თქვენ გაქვთ უფლება თქვათ, რომ თავს კომფორტულად არ გრძნობთ თარჯიმნის გვერდით;
- თქვენ გაქვთ უფლება აირჩიოთ არ გყავდეთ თარჯიმანი;
- თქვენ გაქვთ უფლება მოითხოვოთ პროფესიონალი თარჯიმანი;
- უფლება გაქვთ გამოკითხოთ თარჯიმანი: ვისთვის მუშაობს?
- ნუ მოგერიდებთ თარჯიმნის გამეორების მოთხოვნა და კითხვების დასმა, როდესაც არ გესმით ან არ ხართ დარწმუნებული, რომ სწორად გესმით.

თუ რაიმე პრობლემაა, ნუ მოგერიდებთ მიუთითოთ ეს ექიმს, განსაკუთრებით თუ ბოლომდე არ გესმით თარჯიმნის ნათქვამი.

როგორ მივხედო ჩემს ფსიქიკურ ჯანმრთელობას?



ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალებისა და სერვისების გარდა, არსებობს რამდენიმე რამ, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ უკეთესობისკენ წასასვლელად.

რა შემიძლია გავაკეთო რომ თავი უკეთ ვიგრძნო?

ჩვენ გვესმის, რომ ქვემოთ მოყვანილი იდეები შეიძლება ჩანდეს არაპროპორციული, მსუბუქი, უსარგებლო იმ ტკივილთან შედარებით, რომელსაც თქვენ შეიძლება გრძნობდეთ. თუმცა, ამ ყოველდღიურ აქტივობებსა და წინადადებებს შეუძლია დაგეხმაროთ და მოახდინოს რეალური ეფექტი, **ნუ მოგერიდებათ მათი გამოცდა!**

● გაზიარება

- ნუ მოგერიდებთ ისაუბროთ იმაზე, თუ როგორ გრძნობთ თავს იმ ადამიანებთან, რომლებსაც ენდობით (ეს იქნება პროფესიონალი, თანამცხოვრები, მეგობარი, მოხალისე...). შეიძლება მოგიხდეთ საკუთარი თავის გამოხატვა;
- ასევე შეგიძლიათ მოიძიოთ თქვენი ახლობლების ან თანატოლების მხარდაჭერა: შესაძლოა, მიგრაციის გზაზე მყოფი სხვა ადამიანებიც ისევე გრძნობდნენ თავს, როგორც თქვენ, ნუ მოგერიდებთ მათთან საუბარი.

ადელი
ლოტოლინი,
გვთქვამს:

„ხანდახან გინდა ვინმე გყავდეთ, ვისთანაც შეგიძლიათ

ისაუბროთ თქვენს პრობლემებზე, რათა თავი კარგად იგრძნოთ. ხანდახან გჭირდება ვინმე, ვისთანაც საუბარი შეგიმსუბუქებს და რომელიც გეტყვის:

«არა ჩემო მეგობარო, არ ინერვიულო, ყველაფერი კარგად იქნება». ასე რომ, თუ ჩვენ ამის ქონას შევძლებთ, ეს შეიძლება ძალიან დაგვეხმაროს.

● გამოხატვა და გამოცდა

- შეგიძლიათ სცადოთ დაიწყოთ თქვენი გამოცდილებიდან: რა გამშვიდებთ, გამსუბუქებთ? რა აქტივობები მოგწონთ? რისი კეთება მოგწონდათ ადრე? იქნებ აქაც მოახერხოთ?
- დანერეთ, დახატეთ, შექმენით, იმღერეთ, იცეკვოთ... ეს აქტივობები ზოგჯერ შეიძლება კარგი იყოს და საშუალებას მოგცემთ უფრო ნათლად დაინახოთ. ნუ მოგერიდებათ სცადოთ! გაისეირნეთ! ქალაქში ხშირად არის პარკები და საბავშვო სათამაშო ადგილები, რომლებზეც წვდომაა უფასოა და რომლებში შესვლაც შეგიძლიათ.
- გააკეთეთ აქტივობები, რომლებიც მოგწონთ: სპორტი, მუსიკა, ხელით აქტივობები, კითხვა, მებაღეობა, ხელნაკეთობა, თუ ხართ მორწმუნე, ეკლესიაში / მეჩეთში / ტაძარში / ან სხვაგან წასვლა ...

● ცადეთ ჯგუფური აქტივობები

- ნუ დააყოვნებთ დაახლოებას თქვენი მიმღები ცენტრის, თქვენი სამეზობლოს, ასოციაციების, სოციალური ცენტრების მიერ შექმნილ აქტივობებთან. მათში მონაწილეობა მოგცემთ სიკეთეს და საშუალებას შეხვდეთ ხალხს.



- თუ არ შეგიძლიათ მუშაობა, შეგიძლიათ მოხალისე გახდეთ სხვადასხვა ასოციაციაში.
- გაეცანით ქალაქის მიერ ორგანიზებულ აქტივობებს: შეიძლება იყოს გამოფენები, უფასო კონცერტები.
- ასევე შეგიძლიათ მონაწილეობა მიიღოთ კეთილდღეობაზე ორიენტირებულ კოლექტიურ აქტივობებში, როგორცაა იოგა, მედიტაცია, დამხმარე ჯგუფები, სპორტი ...
- თუ გსურთ ხალხის გაცნობა, ნუ მოგერიდებათ შესთავაზოთ მეზობლებს სეირნობა, ერთად საყიდლებზე წასვლა, ჭამა მონაწილეობა აქტივობაში...

პიერი,

ლოტოლვილი,
გვწყვება:

„ფინიკურად არ
ვიყავი კარგად,
გონებრივადაც არ
ვიყავი კარგად...
და ასოციაციის
სახელოსნოების
წყალობით ჩვენ
ვიკრიბებოდით და

ერთად ვაკეთებდით
აქტივობებს. ჩვენ
ერთად შევქმენით
ფუნქურთის
გუნდი, ბევრი რამ
გავაკეთეთ. მაგრამ
მე პირადად ამან
სტიმული მომცა!
მართალია
მაიძულა
გამოვფხიზლებულიყავი
სრულიად

დათრგუნული
ვიყავი და ნულ-ნულა
ამ აქტივობების
წყალობით დავიწყე
ასოციაციებთან
მუშაობა და
ცხოვრების სურვილი
დამიბრუნდა,
ნამდვილად გამიწია
დანმარება!”



● შექმენით/შეინარჩუნეთ რუტინა

- შეეცადეთ შეინარჩუნოთ სტაბილური რიტმი, რომელშიც კარგად გრძნობთ თავს. ეს განცდა დაგეხმარებათ კარგი ფსიქიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში: შეეცადეთ იკვებოთ და დაიძინოთ რეგულარულად, გამოდით გარეთ და დაკავდით დღის განმავლობაში. თქვენ ასევე შეგიძლიათ გააკეთოთ აქტივობებისა და დავალებების განრიგი, ეს დაგეხმარებათ თქვენი კვირის სტრუქტურირებაში.
- მაშინაც კი, თუ კონკრეტულად არაფერი გაქვთ გასაკეთებელი, შეეცადეთ გახვიდეთ (პარკში, სტადიონზე, კინოში, სასეირნოდ...).

ამ აქტივობებიდან ზოგიერთს ნამდვილად შეუძლია დაგამშვიდოთ, ზოგს ვერა, და ზოგი დაგამშვიდებთ დღეს, მაგრამ არა ხვალ: იდეა არის სცადოთ იპოვოთ ის, რაც გაგრძნობინებთ თავს კარგად. **არ მოახდინოთ ზენოლა საკუთარ თავზე და ნუ ფარხმალს ნუ დაყრით!**

პრაქტიკული სავარჯიშოები გამოსაცდელად

დასამშვიდებლად შემოთავაზებული
ეს ვარჯიშები შესაძლოა არ
იყოს თქვენზე მორგებული. თუ
აღმოაჩენთ, რომ ვარჯიში არ
არის თქვენთვის, თავისუფლად
შენწყვიტეთ იგი ნებისმიერ დროს.



პროგრესული რელაქსაცია (Edmund Jacobson-ის)

ჩასუნთქვისას ძლიერად შეკუმშეთ მუშტები. მოუჭირეთ მთელი
ძალით. გააჩერეთ მუშტები რამდენიმე წამის განმავლობაში, იპოვეთ
ეს შეგრძნება თქვენს ხელში.

ამოსუნთქვისას გაუშვით ხელი, თითები...მთელი ხელი თანდათან
მოდუნდება. გათავისუფლეთ ყველა კუნთი. დააკვირდით და
ისიამოვნეთ დასვენებით. გააცნობიერეთ ყველა ის შეგრძნება, რასაც
გრძნობთ. ეს ვარჯიში შეიძლება შესრულდეს სხეულის ნებისმიერი
ნაწილით: მკლავებით, ფეხებით...

პანიკის სანინალმდეგო სუნთქვა

(Emmanuel Contamin-ობ)

სპეციფიკური სუნთქვა გადაჭარბებული ემოციების შემთხვევაში:

1. ისუნთქეთ ცხვირით 3 წამის განმავლობაში.
2. დაბლოკეთ სუნთქვა 4 წამით.
3. ამოისუნთქეთ პირით 5 წამის განმავლობაში.

აქ ჩვენ აქცენტს ვაკეთებთ ამოსუნთქვაზე, როდესაც ამოვისუნთქავთ, რადგან სწორედ ეს იძლევა დასვენების საშუალებას. გააკეთეთ ეს მხოლოდ 2-დან 3-ჯერ (რადგან ამან შეიძლება გამოიწვიოს თავბრუსხვევა), შემდეგ განაახლეთ ნორმალური სუნთქვა. საჭიროების შემთხვევაში, გაიმეორეთ 1-ხელ ან 2-ჯერ პანიკის სანინალმდეგო სუნთქვა.

რამდენიმე აპლიკაცია გთავაზობთ უფასო რელაქსაციისა და სუნთქვის პროგრამებს, სხვადასხვა ენაზე: ნუ დააყოვნებთ ინტერნეტში მოძიებას.

5-4-3-2-1 დასამშვიდებლად

(ბ. ერიქსონისგან, ლ. იზებაერტისა და ი. დოლანისგან)

დაასახალეთ ხმამალლა:

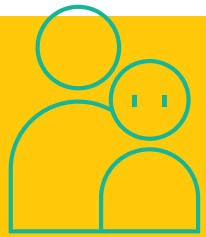
5 რამ, რასაც ვხედავ (მაგალითად: კალამი, თეთრი კედელი, ქუჩაში მოსეირნე ადამიანი, ღრუბლები ცაში, ხის სკამი...) ყოველ ჯერზე გაიმეორეთ: „მე ვხედავ...“.

5 რამ, რაც მე მესმის (მაგალითად: ქუჩაში მანქანების ხმაური, ჩიტები, ოთახში სიჩუმე, ჩემი ხმის ხმა, მეზობლების ხმაური...) ყოველ ჯერზე გაიმეორეთ: „მე მესმის...“.

5 რამ, რასაც ვგრძნობ სხეულში ან «სხეულთან» (მაგალითად: ვგრძნობ ჩემს სუნთქვას, მკლავის შეხებას სკამთან, ფეხებს ფეხსაცმელში, ხელის ფეხზე მიკიდებას, ვგრძნობ, რომ კარგად ვზივარ სკამზე ...) ყოველ ჯერზე გაიმეორეთ: „მე ვგრძნობ ...“.

განაგრძეთ 4 ნივთის დასახელებით, რასაც ხედავთ, 4 ნივთი, რომელიც გესმით, 4 ნივთის სუნი (სხვა ნივთები, ან იგივე), შემდეგ გააგრძელეთ იგივე ვარჯიში 3 ნივთით, 2 რამით, შემდეგ 1 რამით.

სპეციფიური სერვისები



ჩემი შვილებისთვის და მოზარდებისთვის

თქვენს შვილებს ასევე ანუხებით ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები და სხვადასხვა ნიშნებმა შესაძლოა მიგითითოთ ამაზე:

- უჭირთ დაძინება;
- უჭირთ ფრანგულად საუბარი და სკოლაში სწავლა;
- უარს ამბობენ ჭამაზე;
- აქვთ ზრდისა და სხეულში კომფორტულად ყოფნის სიძნელეები;
- ურთიერთობის იზოლაციის მდგომარეობაში არიან: მეგობრები არ ჰყავთ, აგრესიულები არიან სხვებთან (მაგალითად, კბენენ), არ გიყურებენ;
- აგრძელებენ ან იწყებენ მოშარდვას ან მოსაქმებას საცვლებში ან სანოლში, ღამით და ხანდახან დღის განმავლობაშიც კი, მიუხედავად იმისა, რომ დიდები არიან.
- სევდიანად გამოიყურებიან;
- მოუსვენრები არიან და აკლიათ კონცენტრაცია;

სტრუქტურები და პროფესიონალები, რომლებიც თავაზობენ უფასო დახმარებას ბავშვებსა და მოზარდებს:

- ბავშვთა და მოზარდთა სამედიცინო ფსიქოლოგიური ცენტრები (CMP): საავადმყოფოში არსებული სერვისი, ისინი საშუალებას გაძლევთ შეხვდეთ ექთნებს, ფსიქოლოგებს და ფსიქიატრებს;
- სამედიცინო ფსიქო-პედაგოგიური ცენტრები (CMPP): ისინი სთავაზობენ კონსულტაციას და მეთვალყურეობას 0-დან 20 წლამდე ასაკის ბავშვებსა და მოზარდებს;

- **დედათა და ბავშვთა დაცვა (PMI) 6 წლამდე ბავშვებისთვის:** ისინი სთავაზობენ კონსულტაციებს, კოლექტიურ ქმედებებს ორსული ქალებისთვის, ბავშვებისთვის და ოჯახის დაგეგმვისა და განათლების სფეროში;
- **ბავშვების სოციალური დახმარება (ASE):** ამ სერვისს შეუძლია უზრუნველყოს არასრულწლოვანთა და მათი ოჯახებს მატერიალური, საგანმანათლებლო და ფსიქოლოგიური დახმარება;
- **მოზარდების სახლი:** ეს ადგილი იღებს და მხარდაჭერას სთავაზობს მოზარდებსა და მათ ოჯახებს;
- **ახალგაზრდების მიმღები ცენტრები** 25 წლამდე ასაკის ახალგაზრდებისთვის;
- **ლიბერალური ფსიქოლოგები** და **ფსიქიატრები** ბავშვებისთვის;
- **ფსიქოლოგები, ექთნები, სოციალური მუშაკები** და **ექიმები** განათლების ეროვნული დეპარტამენტიდან.

ნუ მოგერიდებათ მოითხოვთ თქვენთან ახლოს არსებული სტრუქტურების საკონტაქტო ინფორმაცია.

რაც შეეხება უფროსებს, ბევრი აქტივობა ბავშვებსა და მოზარდებს უკეთესობას აძლევს: სკოლა, თამაში და სხვა ბავშვებთან შეხვედრა, საბავშვო ბაღი და დღის ცენტრი ჩვილებისთვის, მეგობრები, ოჯახი...

და ქალებისთვის?

მიგრაციით ან არასტაბილურობით დაზარალებულ ქალებს შესაძლოა დამატებითი სირთულეები შეექმნათ.

ძალადობის მსხვერპლ ქალებს აქვთ ანონიმური და უფასო ეროვნული ნომერი: 📞 **39 19**, „**Violences femmes info**“. თქვენ მოუსმინენ თუ მიმართავთ თქვენთან ყველაზე ახლოს მყოფ ასოციაციებსა და სპეციალიზებულ სტრუქტურებს.

საფრანგეთში ქალთა მხარდასაჭერად ასოციაციები და სპეციალური ეროვნული სტრუქტურები არსებობს.

თქვენ ნახავთ შემდეგ ორგანოებს თქვენს საცხოვრებელ ადგილთან ახლოს:

- **ოჯახის დაგვემვის ცენტრები:** ყველასთვის ხელმისაწვდომი, არასრულწლოვანთათვის უფასო, ჯანმრთელობის დაზღვევის გარეშე. ჯანდაცვისა და სოციალური პროფესიონალების ჯგუფს შეუძლიათ მოგანოდოთ ინფორმაცია და რჩევები ემოციურ და სექსუალურ ცხოვრებაზე, გაგინოთ სამედიცინო კონსულტაციები კონტრაცეფციის მიღებაზე, სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების სკრინინგზე, ორსულობის ტესტებზე, ორსულობის ნებაყოფლობით შეწყვეტის მხარდაჭერაზე (აბორტი);
- **ქალთა და ოჯახების უფლებების შესახებ საინფორმაციო ცენტრები (CIDFF)** აცნობენ, ხელმძღვანელობენ და მხარს უჭერენ ქალებს უფლებების წვდომაში;
- **ეროვნული ფედერაცია GAMS** მოწოდებულია ებრძოდეს ქალებისა და გოგონების მიმართ ძალადობის ყველა ფორმას და განსაკუთრებით ქალის სასქესო ორგანოების დასახიჩრებას, იძულებით და/ან ადრეულ ქორწინებას, ქალებისა და გოგონების ჯანმრთელობისთვის საზიანო სხვა პრაქტიკას.

ამ სტრუქტურებსა და ასოციაციებში შესაძლოა იყვნენ ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალებიც. თუ ეს ასე არ არის, ამ სტრუქტურებს შეუძლიათ თქვენი ტერიტორიის პროფესიონალებთან მიმართოთ.

სხვა სპეციფიკური სერვისები

საფრანგეთში არის უამრავი ასოციაცია, სხვადასხვა სტრუქტურით, იმ საკითხებსა თუ საჭიროებებზე, რომლებსაც ვაწყდებით. მაგალითად, არსებობს ასოციაციები და მხარდამჭერი ჯგუფები ალკოჰოლის პრობლემების მქონე ადამიანებისთვის, ასოციაციები ჰომოფობიის წინააღმდეგ საბრძოლველად, აუტიზმის მქონე ადამიანებისთვის, სექსუალური ძალადობის მსხვერპლთა მხარდაჭერის სპეციფიკური სისტემები... ამ ორგანოებს ასევე შეუძლიათ დაგეხმაროთ, ნუ დააყოვნებთ მოძიებას.

დამატებითი წყაროები

ლექსიკა

AME : სახელმწიფო სამედიცინო დახმარება

ASE : ბავშვების სოციალური დახმარება

Caarud : ნარკომომხმარებლების მიღების და ზრუნვის ცენტრი რისკების შესამცირებლად

CCAS : სოციალური მოქმედების კომუნალური ცენტრი

CIDFF : ქალების და ოჯახების უფლებების საინფორმაციო ცენტრი (CIDFF)

CMP : სამედიცინო-ფსიქოლოგიური ცენტრი

CMPP : სამედიცინო-ფსიქო-პედაგოგიური ცენტრი

CNDA : თავშესაფრის ეროვნული სასამართლო

CPAM : პირველადი ჯანმრთელობის დაზღვევის ფონდი

CSAPA : ნარკომანიის მოვლის, მხარდაჭერისა და პრევენციის ცენტრი

EMPP : ფსიქიატრიის მობილური გუნდი გაპირვებულებისთვის

Ofpra : ლტოლვილთა და მოქალაქეობის არმქონე პირთა დაცვის საფრანგეთის ოფისი

Pass : ჯანდაცვაზე მუდმივი ხელმისაწვდომობა

PMI : დედისა და ბავშვის დაცვა

საჭირო ნომრები

სასწრაფო	112
სასწრაფო სამედიცინო დახმარების სამსახური (Samu)	15
პოლიცია	17
სახანძრო	18
სოციალური Samu	115
ალო, ბავშვები საფრთხეში არიან	119
ქალებზე ძალადობა	3919
მსხვერპლებისთვის	116 006
SOS ჰომოფობია	0 810 108 135
SOS გაუპატიურება	0 800 05 95 95
ნარკომანიის საინფორმაციო	0 800 23 13 13
თამბაქოს საინფორმაციო	39 89
ალკოჰოლის საინფორმაციო	0980 980 930

დამატებითი ინფორმაციისთვის ნახავთ დამატებით რესურსებს:

www.orspere-samdarra.com

Orspere-Samdarra არის ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და დაუცველობის თემებზე მომუშავე ეროვნული სააგენტო, რომელსაც ხელმძღვანელობს ფსიქიატრი ჰალიმა ზერუგ-ვიალი. მულტიდისციპლინური გუნდი მუშაობს საკითხებზე, რომლებიც აკავშირებენ ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და სოციალურ საკითხებს.

04.37.91.53.90 | orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr
www.orspere-samdarra.com