

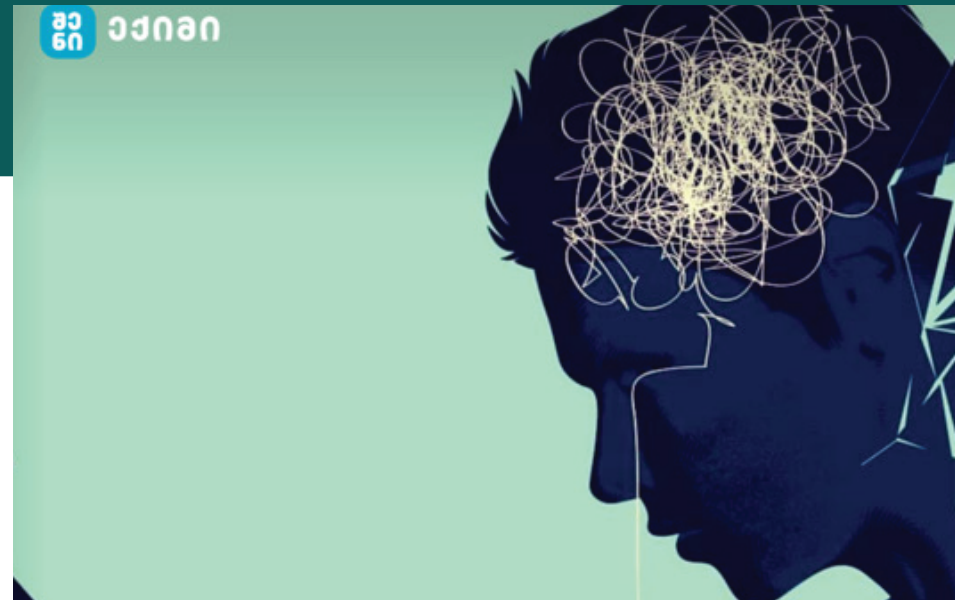
დასკვნა
მკურნალობის პერიოდში სტრესისა და შფოთვის მართვა შეიძლება რთული იყოს, მაგრამ სწორი მხარდაჭერა და ტექნიკები გეხმარებათ გაუმკლავდეთ ამ გამოწვევებს. იყავით ღია მხარდაჭერისა და კონსულტაციისთვის, მოიცალეთ საკუთარი თავისთვის და ყოველდღე იმოქმედეთ მენტალური და ფიზიკური ჯანმრთელობის გასაუმჯობესებლად.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.
აკრედიტაცია კანადა. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა (PHIG/ASF პროექტი), თბილისი; 2024. 4 p. (PHIG/ASF-127)



სტრესი და შფოთვა მკურნალობის დროს (ზოგადი ინფორმაცია)

საინფორმაციო ბუკლეტი



სტრესი და შფოთვა მკურნალობის დროს – საინფორმაციო ბუკლეტი (ზოგადი ინფორმაცია)

მკურნალობის ან საავადმყოფოში ყოფნის დროს სტრესი და შფოთვა ხშირად თანმდევი. ამ ემოციების მართვა აუცილებელია როგორც თქვენი ფიზიკური, ისე მენტალური ჯანმრთელობისთვის. სწორი მხარდაჭერა და მეთოდები დაგეხმარებათ ამ სირთულეების გადალახვაში.

1. სტრესისა და შფოთვის მართვის ტექნიკები

1.1 ღრმა სუნთქვის ტექნიკა

ღრმა სუნთქვა მარტივი და ეფექტური მეთოდია შფოთვის მოსახსნელად. გაღრმავებული სუნთქვით შეგიძლიათ შეამციროთ სხეულის დაძაბულობა და გააუმჯობესოთ ემოციური მდგომარეობა.

1.2 მედიტაცია და რელაქსაციის სავარჯიშოები

მედიტაცია და რელაქსაციის ტექნიკები, როგორიცაა პროგრესული კუნთოვანი რელაქსაცია, გეხმარებათ მიაღწიოთ შინაგან სიმშვიდეს და შეამციროთ შფოთვა. ყოველდღიური პრაქტიკა ხელს უწყობს ფსიქიკური სიმშვიდის შენარჩუნებას.

1.3 დღის ორგანიზება და დროის მართვა

სტრესი ხშირად გამოწვეულია დროის დეფიციტით ან მრავალი დავალების შესრულებით. ორგანიზებული დღის გეგმა და პრიორიტეტების განსაზღვრა ხელს უწყობს სტრესის შემცირებას და გეგმის მორგებას.

2. ემოციური მხარდაჭერის რესურსები

2.1 კონსულტაცია ფსიქოლოგთან

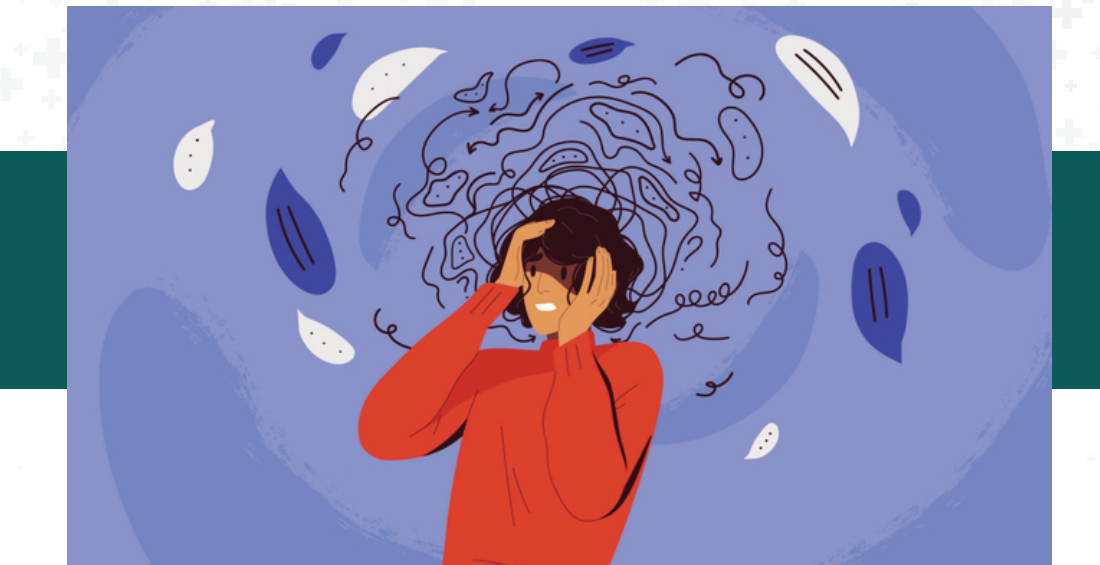
თუ გრძნობთ, რომ შფოთვა ან სტრესი გზლუდავთ, კონსულტაცია ფსიქოლოგთან ან სპეციალისტთან დაგეხმარებათ ემოციური სიმძიმეების მართვაში. ეს შეიძლება იყოს ინდივიდუალური სესიები ან სპეციალიზებული ჯგუფების მხარდაჭერა.

2.2 მხარდაჭერის ჯგუფები

მხარდაჭერის ჯგუფები შეიძლება დიდ მხარდაჭერას გთავაზობდნენ, რადგან მათში შეგიძლიათ გააზიაროთ თქვენი გამოცდილება სხვა პაციენტებთან, რომლებიც განიცდიან მსგავს გამოწვევებს. ჯგუფებში ურთიერთობა ხელს უწყობს იზოლაციის გრძნობების შემცირებას და ერთიანობის შეგრძნებას.

2.3 ოჯახის და მეგობრების მხარდაჭერა

გარდამავალი პერიოდების დროს ოჯახის წევრებისა და ახლობლების მხარდაჭერა შესაძლოა დიდ დამხმარე ძალას წარმოადგენდეს. გახსოვდეთ, რომ თქვენს მენტალურ და ფიზიკურ მდგომარეობაში გარემოცვის თანადგომა მნიშვნელოვან როლს ასრულებს.



3. მენტალური ჯანმრთელობის შენარჩუნების რჩევები გრძელვადიან მკურნალობასა და აღდგენაში

3.1 რეგულარული ფიზიკური აქტივობა

ფიზიკური აქტივობა, როგორიცაა მსუბუქი სიარული ან იოგა, არამარტო აძლიერებს სხეულს, არამედ ამცირებს შფოთვის დონეს და ზრდის პოზიტიურ განწყობას.

3.2 ჯანსაღი კვების როლი

ბალანსირებული კვება და ჰიდრატაცია ხელს უწყობს თქვენს მენტალურ ჯანმრთელობას. საკვებს, რომელიც მდიდარია ვიტამინებითა და მინერალებით, შეუძლია გააუმჯობესოს თქვენი განწყობა და ენერგეტიკული დონე.

3.3 პოზიტიური განწყობის შენარჩუნება

ცდილობთ, ყოველდღე იპოვოთ რაიმე პოზიტიური... პოზიტიური აზროვნება და პატარა წარმატებების აღნიშვნა მნიშვნელოვნად გააუმჯობესებს თქვენს განწყობას და მოგცემთ მოტივაციას.