

[ Georgisch ]

# შიშთან გამკლავება

Stress



[bringbackourneighbours.de](http://bringbackourneighbours.de)

Impressum  
Herausgeber: Kontaktgruppe Asyl  
und Abschiebehaft e.V.  
Heinrich-Zille-Str. 6  
01219 Dresden



**BRING BACK OUR NEIGHBOURS**

საქსონიის დეპორტაციის პოლიტიკის წინააღმდეგ

## დეპორტის საფრთხე? დამხმარე უნარები, საშუალებები სტრესისა და შფოთვის წინააღმდეგ

დეპორტაცია ძალადობრივი პრაქტიკაა. თუ თქვენ გემუქრებათ დეპორტაცია და თქვენი სხეული რეაგირებს ამ ხშირ და მუდმივ სტრესზე, მაგ. ძილის პრობლემებით, შიშით, ფიზიკური დაძაბულობით და ტკივილით, ეს ძირითადად ჯანსაღი რეაქციებია ამ მუდმივ სტრესზე. მწვავე სტრესის ურთიერთქმედება ხანდახან მრავალწლიან ძალადობრივ გამოცდილებასთან დევნის კონტექსტში, ასევე რასიზმთან და ძალაუფლების მექონე სხვა სტრუქტურებთან შეიძლება აისახოს BI\_PoC-ის სხეულებში ან დეპორტაციის რისკის ქვეშ მყოფ ადამიანებში და აქვს გრძელვადიანი უარყოფითი ეფექტი სხეულზე და ჯანმრთელობაზე. სტრესი, შიში, დაძაბულობა და სხვა ფიზიკური რეაქციები, ისევე როგორც ძირეული სოციალური მიზეზები, არ იძლევიან „სუნთქვის“ უფლებას. - დაეს არუნდაეხებოდეს დეპორტაციის გამართივებას, რათა ადამიანები "უკეთესად გაუმკლავდნენ ამას"! უფრო მეტიც, ამ ფლაერის მიზანია წარმოადგინოს რამდენიმე რესურსი და სავარჯიშო, რომლითაც შეგიძლიათ რაიმე კარგი გააკეთოთ საკუთარი თავისთვის და დამშვიდდეთ, ასევე, აღიდგინოთ ძალა და სიცოცხლისუნარიანობა თქვენს სხეულში დაღლილობისგან. . სავარჯიშოები უნდა დაგეხმაროთ, გაძლიერდეთ ამ ძალადობრივ სიტუაციასთან ბრძოლაში

მწვავე შიშისა და პანიკის სიტუაციებში, ისევე როგორც იმ მომენტებში, როდესაც გრძნობთ, რომ საკუთარ თავს ან რეალობას მონყვეტილი ხართ, ძლიერი სენსორული სტიმული დაგეხმარებათ დაბრუნდეთ „აქ და ახლა“ :

- ჩაკბიჩეთ ლიმონი ან წინაკა, დაღეჭეთ საღეჭი რეზინა, ეხმარება აგრეთვე არომატიზატორები, ზღარბის ბურთულები. ან მოუსმინეთ თქვენს საყვარელ სიმღერას, გადაისვით ცივი წყალი მაჯებზე, მიიღეთ ცივი შხაპი...
- მნიშვნელოვანია, რომ ეს არის სტრატეგიები, რომლებიც სასარგებლოა მოკლევადიან პერსპექტივაში და არ არის საზიანო გრძელვადიან პერსპექტივაში.

- "54321 სავარჯიშო" ეფექტურია, ინსტრუქციები სხვადასხვა ენაზე შეგიძლიათ ნახოთ იუთუბზე.
- კუნთების პროგრესული რელაქსაცია (მაგ. ინსტრუქციები youtube-ზე) ამშვიდებს, უზრუნველყოფს კუნთების მოდუნებას და ამცირებს ფიზიკურ მოუსვენრობას.
- კავშირი! გაცვალეთ იდეები სხვებთან მსგავს სიტუაციებში, გააკეთეთ ერთად ის, რაც თქვენთვის კარგია!
- იმოძრავეთ! (რეგულარული) ვარჯიში ეხმარება ორგანიზმს ეგრეთ წოდებული ბედნიერების ჰორმონების გამოყოფაში და სტრესის ჰორმონების შემცირებაში. ვარჯიში დაგეხმარებათ ღამით უკეთ დაიძინოთ. წადით სასეირნოდ, იცეკვეთ, ირბინეთ...
- Trauma Tapping Technique (ტრავმის დაჭერის ტექნიკა) არის ემოციური სტრესის განმუხტვის თვითდახმარების დადასტურებული მეთოდი, რომელიც შეგიძლიათ გამოიყენოთ პროფესიონალის დახმარების მოლოდინში.

კონტაქტები სატელეფონო და ონლაინ სერვისებთან (თვითმკვლევლობის ტენდენცია, დეპრესია და ა.შ.):

- დახმარების ხაზი დრეზდენი - გადაუდებელი ნომერი მიგრანტებისთვის დრეზდენში, LK Meißen, LK Sächs.Schweiz-Ost-Erzgebirge (ხელმისაწვდომია 24/7, გერმანული + არაბული + ინგლისური): 0351 850 75 222
- მრავალენოვანი სატელეფონო საკონსულტაციო ცხელი ხაზები.  აგალითად: 030 440 30 8112
- ვიდეო სტრესისა და შფოთვის წინააღმდეგ:
  - გერმანული: [bbonlink.de/stress2de](http://bbonlink.de/stress2de)
  - ინგლისური რუსული სუბტიტრები: [bbonlink.de/stressengru](http://bbonlink.de/stressengru)