

## როგორ უნდა შეინარჩუნო ჯანსაღი ფსიქიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობა? <sup>7</sup>

- ✓ დააკვირდი ადრეულ გამაფრთხილებელ ნიშნებს;
- ✓ საჭიროების შემთხვევაში მიმართე პროფესიონალურ დახმარებას;
- ✓ დაამყარე სოციალური კავშირები;
- ✓ იყავი ფიზიკურად აქტიური;
- ✓ მიიღე დაბალანსებული საკვები;
- ✓ გაცანი ფსიქო-საგანმანათლებლო მასალებს და სხვ.

### ინფორმაცია პროექტის შესახებ:

**Erasmus+ CBHE ინსტიტუციური განვითარების პროექტი “ფსიქოლოგიური კონსულტაციის ცენტრების გახსნა სტუდენტებისთვის საქართველოს უმაღლეს საგანმანათლებლო დაწესებულებებში (E-PSY)”**

აღნიშული სტრუქტურული პროექტის მთავარი მიზანია საქართველოს უმაღლეს საგანმანათლებლო დაწესებულებებში სტუდენტთა ფსიქოლოგიური კონსულტაციის ცენტრების ჩამოყალიბება და გადამწყვეტილების მიმღები პირების (საქართველოს ხელისუფლების, საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს წარმომადგენლების) ოფიციალური დოკუმენტების განვითარება, რათა მოხდეს ცნობიერების ამაღლება მენტალური ჯანმრთელობის შესახებ და ყურადღება გამახვილდეს ქართულ უმაღლეს საგანმანათლებლო დაწესებულებებში სტუდენტთა ფსიქოლოგიური კონსულტაციის მნიშვნელობაზე.

პროექტის ზოგადი მისიაა სტუდენტთა მომსახურების გაუმჯობესება საქართველოს ყველა რეგიონში.

საგრანტო ხელშეკრულების ნომერი:  
617980-EPP-1-2020-1-GE-EPPKA2-CBHE-SP

 [epsy@sou.edu.ge](mailto:epsy@sou.edu.ge)

 <http://epsy.ge/ka>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ფსიქიკური ჯანმრთელობა



7 How to look after your mental health. (2021). Retrieved 21 August 2021, from <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-mental-health>

## რა არის ფსიქიკური ჯანმრთელობა?

ფსიქიკური ჯანმრთელობა კეთილდღეობის ის მდგომარეობაა, რომელიც ადამიანს საკუთარი შესაძლებლობების რეალიზების, ყოველდღიურ სტრესთან გამკლავებისა და პროდუქტიულობის საშუალებას აძლევს.<sup>1</sup>

## რატომ არის ეს მნიშვნელოვანი?

ფსიქიკური ჯანმრთელობა გავლენას ახდენს ადამიანის შრომისუნარიანობაზე, სოციალურ ურთიერთობებზე, ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე, ცხოვრების ხარისხზე და სხვ.

## 5 ძირითადი ფაქტი, რომლებიც უნდა გახსოვდეს ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე:

1. 18 წელს ზემოთ, ამერიკის მოსახლეობის, ყოველი მე-5 (20%) ადამიანი განიცდის ფსიქიკური ჯანმრთელობის სხვადასხვა ხარისხით გამოხატულ პრობლემას.<sup>2</sup>
2. მსოფლიო მასშტაბით, დეპრესია შეზღუდული შესაძლებლობების ერთ-ერთი წამყვანი მიზეზია.<sup>3</sup>
3. 16 ქვეყნის მონაცემებზე დაყრდნობით, მობრდილთა 75%, რომელსაც დიაგნოზირებადი ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები აქვს, პირველ სიმპტომებს 24 წლამდე განიცდის.<sup>4</sup>
4. თვითმკვლელობა 35 წლამდე, ბრიტანელი მოსახლეობის, სიკვდილიანობის წამყვანი მიზეზია.<sup>5</sup>
5. მსოფლიო მასშტაბით, ახალგაზრდებში ფსიქიკური ჯანმრთელობის დარღვევის პირველი სიმპტომების გამოვლენასა და დახმარების მიღებას შორის დაგვიანება, საშუალოდ, 10 წელია.<sup>6</sup>

1 What Is Mental Illness? (2021), Retrieved 30 August 2021, from <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>

2 McManus S., Bebbington P., Jenkins R., Brugha T. (eds.) (2016), Mental health and wellbeing in England: Adult Psychiatric Morbidity Survey 2014. Leeds: NHS Digital. Available at: <http://content.digital.nhs.uk/catalogue/PUB21748/apms-2014-exec-summary...> 5 October 2016]

3 Depression (2021), Retrieved 21 August 2021, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

4 Kessler R. C., Amminger G. P., Aguilar-Gaxiola S., Alonso J., Lee S., & Üstün T. B. (2007), Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. Current opinion in psychiatry, 20(4), 359-364. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>



## რა შეიძლება იყოს ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების გამაფრთხილებელი ნიშნები?

- ✓ გუნება-განწყობის დაქვეითება, სევდიანობა;
- ✓ გადაჭარბებული, სიტუაციისთვის შეუსაბამო შიში, ღელვა, დანაშაულის განცდა;
- ✓ გუნება-განწყობის მკვეთრი ცვლილებები;
- ✓ მუდმივი დაღლილობა, ენერჯის ნაკლებობა;
- ✓ სამედიცინო მიზეზით აუხსნელი სომატური, ფიზიკური ჩივილები;
- ✓ ყოველდღიური ამოცანების შესრულების სირთულე;
- ✓ მომატებული ან დაქვეითებული მადა/ძილი;
- ✓ ენერჯის ნაკლებობა;
- ✓ განცდა, რომ არაფერს არ აქვს მნიშვნელობა;
- ✓ ჩხუბი ოჯახში ან მეგობრებთან;
- ✓ ფიქრი საკუთარი თავის ან სხვისთვის ზიანის მიყენებაზე.

5 Office for National Statistics (2020) Leading causes of death, UK: 2001 to 2018 [Online] Available from: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/causesofdeath/articles/leadingcausesofdeathuk/2001to2018#uk-leading-causes-of-death-by-age-group> [Accessed 1 February 2021].

6 (2021). Retrieved 21 August 2021, from <https://www.centreformentalhealth.org.uk/sites/default/files/2021-02/CYP%20mental%20health%20fact%20sheet%202021.pdf>