

**ჯანდაცვის მსოფლიო  
ორგანიზაციის  
ტრენინგი "ხარისხი და უფლებები"**

ტრენინგი მიზნად ისახავს ფსიქიკური პრობლემების მქონე პირთა უფლებების დაცვას და მოიცავს ინფორმაციას 5 თემის ირგვლივ:

- ადამიანის უფლებები
- ადამიანის უფლებები, ფსიქიკური ჯანმრთელობა და შეზღუდული შესაძლებლობა
- ქმედუნარიანობა და გადაწყვეტილების მიღების უფლება
- ძალდატანების, ძალადობისა და სასტიკი მოპყრობის შეწყვეტა
- ხარისხიანი სერვისები და საზოგადოებრივ ცხოვრებაში ჩართულობა (ინკლუზია)
- ფსიქიკური ჯანმრთელობა, კეთილდღეობა და აღდგენა.

ელექტრონული უფასო ტრენინგი ხელმისაწვდომია აქ: <https://humanrights-etrain-qualityrights.coorpacademy.com/dashboard>

ტრენინგ მოდულების მასალები ხელმისაწვდომია აქ: [www.who.int/publications/i/item/who-qualityrights-guidance-and-training-tools](http://www.who.int/publications/i/item/who-qualityrights-guidance-and-training-tools)

ელექტრონული ტრენინგი ითარგმნა ქართულ ენაზე და მალე ყველასთვის იქნება მისაწვდომი უფასოდ. ინფორმაციისთვის დაგვიკავშირდით ჩვენს ორგანიზაციას "თანამშრომლობა თანაბარი უფლებებისათვის"

**შეგიძლიათ დაგვიკავშირდეთ**

☎ 558 72 36 76

✉ [union.per.ge@gmail.com](mailto:union.per.ge@gmail.com)

📘 <https://www.facebook.com/union.per>

ბუკლეთი შექმნილია ევროკავშირის ფინანსური მხარდაჭერით. მის შინაარსზე სრულად პასუხისმგებელია „თანამშრომლობა თანაბარი უფლებებისათვის“ და არ ნიშნავს, რომ იგი ასახავს ევროკავშირის შეხედულებებს.



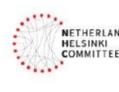
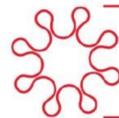
**აღდგენა**

ფსიქიკური პრობლემების მქონე პირთა მდგომარეობის გაუმჯობესება, ხშირ შემთხვევაში კი სრული გამოჯანმრთელება შესაძლებელია.

ადეკვატური მხარდაჭერის შემთხვევაში ადამიანები აგრძელებენ ცხოვრებას, სწავლობენ, მუშაობენ, ქმნიან ოჯახებს, ზრდიან ბავშვებს და მონაწილეობენ საზოგადოებრივ ცხოვრებაში.



Project is implemented by PER  
პროექტს ახორციელებს PER



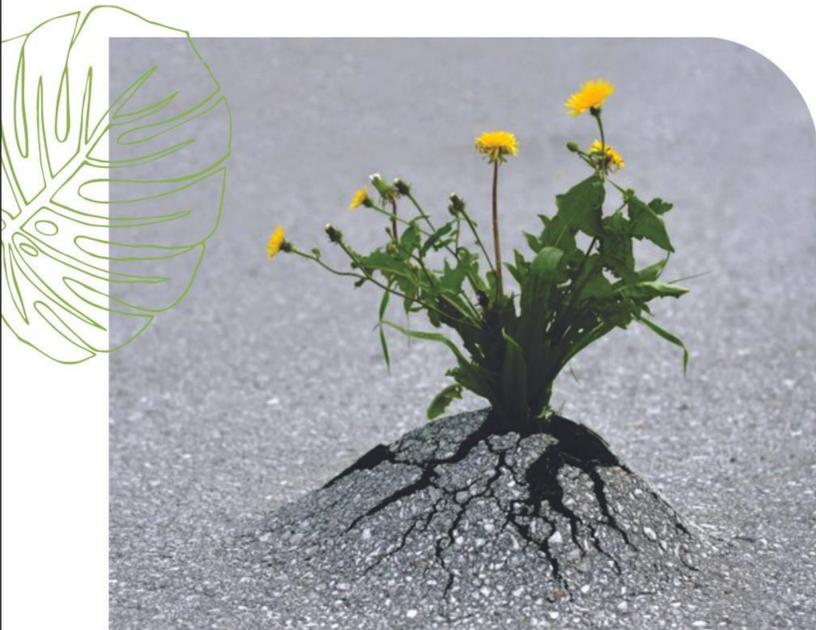
**EU COVID-19 Solidarity Programme for the Eastern Partnership**

Standing Together

პროექტი დაფინანსებულია ნიდერლანდების პელსინგის კომიტეტის და ევროკავშირის მიერ

## აღდგენა ნიშნავს, რომ...

- ადამიანი გრძნობს, რომ კვლავ აკონტროლებს თავის ცხოვრებას და შეუძლია გარკვეული როლი შეასრულოს საზოგადოებრივ ცხოვრებაში
- ადამიანები უკეთ აცნობიერებენ საკუთარ განცდებს
- გრძნობენ რომ გახდნენ უფრო დამოუკიდებლები
- შეიძლება ჰქონდეთ სიმპტომები, თუმცა ახერხებენ ამ სიმპტომებთან ერთად სრულყოფილად ცხოვრებას საკუთარი სურვილისამებრ
- ადამიანები განიცდიან გარკვეულ ფსიქიკურ პრობლემას როგორც მათი ცხოვრების ნაწილს, მაგრამ არა როგორც მათი ცხოვრების ცენტრალურ ნაწილს



### აღდგენისთვის აუცილებელი კომპონენტები

- აღდგენა აკავშირებს ადამიანებს
- იმედი- აღდგენის მთავარი წინაპირობაა
- აღდგენა მოიაზრებს საკუთარი იდენტობის შესწავლას
- აღდგენა ეხმარება ადამიანს (ხელახლა) იპოვოს საკუთარი ცხოვრების საზრისი
- აღდგენა-პოზიტიური მესიჯია, რომელიც აძლიერებს ადამიანებს და აძლევს შესაძლებლობას ჰქონდეთ კონტროლი საკუთარ ცხოვრებაზე

### აღდგენა მოიცავს რისკის განწევას

ყველა ადამიანს უნდა ჰქონდეს უფლება გარისკოს და დაუშვას შეცდომები, რათა მიიღოს შეცდომებზე სწავლის და ზრდის შესაძლებლობა

## რა ეხმარება აღდგენას



- თავდაჯერებულობა
- იმედი და ოპტიმიზმი
- საკუთარი თავის მიღება
- პასუხისმგებლობის გრძნობა
- საკუთარი თავის გაცნობიერება
- იარღიყებზე უფრო მაღლა დგომა
- წევრობა: სოციალური, კულტურული
- სულიერება
- მოხალისეობა, დასაქმება, კარიერა
- სწავლა
- ვარჯიში
- სხვების მხრიდან დაფასება
- საკუთარი გზის განსაზღვრა
- მეგობრობა
- მხარდაჭერითი ოჯახური ურთიერთობები
- ინტიმური ურთიერთობები (პარტნიორი)
- ახლობელ ადამიანებზე ზრუნვა

### სერვისები და მხარდაჭერა ეხმარება აღდგენას

- საკვანძოა:
- ინფორმაცია და კონტროლი საკუთარ ცხოვრებაზე/მომსახურებაზე
  - სერვისების მისაწვდომობა და მოქნილობა
  - მკურნალობა, თერაპიები
  - დაცულობა
  - თანასწორთა მხარდაჭერა
  - საცხოვრისი და თემში მხარდაჭერა
  - ფინანსური დაცულობა