



მინდია გაბრიჯაძე

Medens Health Georgia

„სწავლა იწყება, როცა პაციენტთან ჯდება. რაც წაგიკითხავს, არაფერს ნიშნავს, არაფერი იცი. სწავლა იწყება თითოეული პაციენტიდან, ყოველდღე, ყველა მათგანში...“

თუნდაც სუბიექტურად, მაგრამ მაინც გეტყვით, რომ ადამიანები, ერთმანეთთან საუბრის დროს, ბევრს ვსწავლობთ. ასეთი შეხვედრები ცხოვრებაში ცოტა არაა, მაგრამ გარდამტეხი და პიროვნული ცვლილებების მომტანი – არც ისე ბევრი.

ჩაინიშნა საქმიანი შეხვედრა...

და მოგვიანებით გახდა დიდი მოტივაციის მომცემი.

მინდია გაბრიჯაძეს ჯერ შენობასთან შევხვდი, შემდეგ კი აღმოვჩნდი სივრცეში, რომლის კედლებსაც ჯერ ახალი ისტორიები არ მოუსმენია. ახლა კი მზად არის **Medens Health Georgia**-ს დამფუძნებლის თავგადასავალი მოისმინოს.

...და დავინყეთ ამბების მოყოლა თავიდან, სულ თავიდან.

„რამდენადაც მქონდა ბედნიერი ცხოვრება, სიყვარული, მყავდა ოჯახი, რომელიც ყოველთვის ჩემ გვერდით იდგა, ამავე დროს, მქონდა ძალიან რთული ბავშვობა. ვიყავი საშინელი ბულინგის მსხვერპლი. მეხუთე კლასიდან დაიწყო და თითქმის სკოლის დასრულებამდე გაგრძელდა. თავისუფალი ვიყავი, როცა ბებიასთან მივდიოდი სოფელში. აქ იყო დაცულობის შეგრძნება. ამ დრომ შემაჩვია ბუნებასთან კავშირს. დღემდე იცინიან – შენს პლანეტაზე ხარ, მინდიას პლანეტაზე ცხოვრობო.“

„მინდიას პლანეტაზე“ ცხოვრება, ერთი მხრივ, გახდა საკუთარი მიზნების თავმოყრის ადგილი, სადაც ოცნებობდა ბევრს, ფიქრობდა პროფესიულ საფეხურებზე და საკუთარ თავს შორეულ ამერიკაში ხედავდა. არაერთი დაბრკოლებისა და რთული ემოციური ფონის მიუხედავად, წასვლა მოახერხა და დაიწყო ბრძოლა დიდი მიზნების მისაღწევად.

– ამერიკაში ჩასვლისას რა აღმოჩნდა თქვენთვის ყველაზე დიდი სირთულე?

„ჩავედი 21 წლის ასაკში. ერთი წლის შემდეგ მივხვდი, რომ თუ მინდოდა ოცნება ასრულებულიყო და ამერიკაში მეცხოვრა, უნდა შემესწავლა რა იყო ამერიკა. არ მეცხოვრა როგორც ახალ ემიგრანტს და შემექმნა პატარა საქართველო ნიუ-იორკში. ადაპტაცია უნდა მომეხდინა. ამერიკელი მეგობრები გავიჩინე, წიგნები, რომელიც ნაკითხული მქონდა, მათი ინგლისურად კითხვა დავიწყე და ასე ნელ-ნელა ვისწავლე ენა.“

ამის პარალელურად, არ ქრებოდა პატარა მინდიას უსიამოვნო შეგრძნებები წარსულიდან. რთული ფიქრების შემდეგ კი, ფსიქოლოგთან მისვლა გადაწყვიტა.

... და დაიწყო ცხოვრება სულ სხვა ფერით...

„ჩემმა ფსიქოლოგმა, რომელიც ჩემი ფსიქოლოგია დღემდე, შემაყვარა საკუთარი თავი. დამანახა კარგი და ცუდი ვერსია. როდესაც ჩემი ცხოვრება ასე პროცენტით ვალიარე და მივიღე, მაშინ უკვე დავიწყე ფიქრი როგორი მინდოდა, რომ ჩემი მომავალი ყოფილიყო. პირველი, რაც ვალიარე იყო ის, რომ მე ვიყავი კარგი ადამიანი, შემიყვარდა ჩემი თავი. მივხვდი, მომავლის არ უნდა შემშინებოდა.“

ჩემმა ფსიქოლოგმა ერთ-ერთ სეანსზე მკითხა:

– როგორ წარმოგიდგენია, ვინ ხარ შენ მომავალ ცხოვრებაში?

დავფიქრდი და ვუპასუხე:

– შენ სადაც ზიხარ, იქ მინდა ვიჯდე.

შემდეგ იყო პაუზა და გარდამტეხი სიტყვები:

– წადი და დაჯექი.

სანამ გაჩნდებოდა მთავარი პროფესიული სტატუსი – კლინიკური ფსიქოლოგი, იყო დიდი და რთული გზა, არაერთი გამოცდა განათლების სისტემასა თუ ცხოვრებაში. მიუხედავად ამისა, დოქტორანტურაზე სწავლის გაგრძელებას აღარ გეგმავდა, თუმცა სკოლის დეკანის დაჟინებულმა მოთხოვნამ უკან დასახევი გზა აღარ დაუტოვა.

– სწავლა, განვითარება, ხარისხის მოპოვება. როგორ მიიღო პროფესიულმა კიბემ ის ძალიან დიდი მასშტაბი, როგორიც დღესაა?

„ამერიკაში სკოლის დეკანმა დამიბარა. მეგონა რაღაც გავაფუჭე, ქართული ხასიათის გამო დებატები მიყვარს და მეგონა ვილაღ ვავაბრაზე. მითხრა, უკვე შენი არჩევანი არაა, გეუბნები – საბუთები უნდა გამოაგზავნო, თავიდან არჩევანი იყო, ახლა აღარ, შენ აგრძელებ! მეც მივხვდი, რომ არაფერს ვკარგავდი.“

სწავლის ხარისხთან და გამოცდილებასთან ერთად, მის ცხოვრებაში პაციენტებიც ჩნდებოდნენ და თითოეული მათგანი საკუთარი ისტორიით ემოციურ კვალს ტოვებდა.

პირველი პაციენტი კი...

„...დღესაც ჩემი პაციენტი. მასთან მუშაობის დროს მივხვდი, რომ ჩემი პროფესიული არჩევანი იყო ნამდვილად სწორი. პირველი შეხვედრისას, სანამ ოთახში შევიდოდი, ვკანკალებდი, იმდენად მეშინოდა, მაგრამ ვიცოდი, რომ ჩემი სჯეროდათ, რომ შევძლებდი და ასე დაიწყო...“

დაიწყო და გაგრძელდა... ამერიკული კარიერისა და ცხოვრების რიტმის ფონზეც კი, არასდროს შეუწყვეტია კავშირი საქართველოსთან.

„საქართველოს უნივერსიტეტს“ დავუახლოვდი, რომ კლინიკური პროგრამის შემუშავებაში მივხმარებოდი. ხანდახან სიტყვები მაინყებდა და ვეძებ. ენის ბარიერი მქონდა, ქართულად ფსიქოლოგიური ენა არ ვიცი. მეშინოდა ქართულ აუდიტორიაში ბუღინგის. დღესაც პირველი ათი წუთი მჭირდება დასაწყნარებლად. მაგრამ სტუდენტებმა თბილად მიმიღეს. სხვათა შორის, ჩემი პირველი სტუდენტები დღეს ჩვენთან მუშაობენ.“

სწავლობდა და კითხულობდა ბევრს. ამის პარალელურად კი, არ ქრებოდა საკუთარი კლინიკის შექმნისა და წლების განმავლობაში დაგროვებული გამოცდილებით სხვების დახმარების სურვილი.

ასე გაჩნდა **Medens Health**.

„პანდემიის დროს, მსოფლიო რომ დაიხურა, მე გავხსენი კლინიკა ამერიკაში. ექვსი ფსიქოლოგით დავიწყე. ამ ექვსიდან ერთი იყო ჩემი ჯგუფელი, დანარჩენი ხუთი ჩემი ყოფილი სტუდენტი. პრაქტიკას გადიოდნენ, გამოცდაზე რომ გასულიყვნენ. დღეს ვართ ორმოცდაათი, ბევრელი ჰილსში, ლას ვეგასში, არიზონაში, სან ფრანცისკოში... ამერიკაში ყოველკვირეულად 820 ადამიანს ვეხმარებით.“

სიითი PERSON

დღეს, პირადად, მხოლოდ 5 პაციენტთან მუშაობს. ძირითადად დიაგნოსტიკურ შეფასებებს ხელმძღვანელობს და პროფესიულ რჩევებს გასცემს.

– საოცარი ნაბიჯები, ბევრი იმედგაცრუება, დიდი შრომა და მუდმივი კავშირი საქართველოსთან...

„დავინყე ფიქრი, რით შემოძლია მადლობა გადავუხადო ჩემს ქვეყანას, რომელმაც მომცა საშუალება ვარსებობდე? დავინყე ფიქრი, რომ შემექმნა **Medens Health Georgia**, ამ იდეის განსახორციელებლად ნანა ბურდულს დავუკავშირდი, დღეს კი აქ ვართ.“

აქ ვართ.

ამერიკაში არსებული ყველა კლინიკა გულშემატკივრობს თბილისის რუკაზე **Medens Health Georgia**-ს გამოჩენას და თითოეული მათგანი აქტიურადაა ჩართული გეგმების შემუშავებაში.

„მულტიდისციპლინური ჯგუფი გვყავს – 1 ნევროლოგი, 2 ფსიქიატრი, 1 ფსიქოდიაგნოსტიკოსი, 11 ფსიქოთერაპევტი. ბევრი ფსიქოლოგიური ტესტი ქართულად არც არის მზად. ეს პრობლემაა. ყველაფერი ოფიციალური სტანდარტების გათვალისწინებით უნდა მოხდეს. გუნდი დაკომპლექტებულია მაღალკვალიფიციური სპეციალისტებით. ცენტრში ქართველი ფსიქოთერაპევტების გარდა, კონსულტირებას აწარმოებენ უცხოელი სპეციალისტებიც. ამ სფეროში ნელ-ნელა გვინდა ვნახოთ რა დაგვჭირდება. ვიცი, რომ საქართველოს სჭირდება ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობის განვითარება, მაგრამ ზუსტად როგორ, ეს ჯერ კიდევ არ ვიცი, სანამ პრაქტიკა არ გვაჩვენებს რა შევცვალოთ. ფაქტი ისაა, რომ ჩვენს ჯგუფში ყველა მონდომებულია, ყველას დიდი სურვილი აქვს მნიშვნელოვანი ცვლილებები მოხდეს. ეს კი დიდ ძალას მადლევს.“

საკუთარი ისტორიის მოყოლა, როგორც მაგალითი სხვებისთვის...

„ყოველთვის თავისუფლად ვსაუბრობ საქუთარ ისტორიაზე. დღემდე ფსიქოლოგი მყავს, ანტიდეპრესანტიც მიმიღია, სუიციდის მცდელობაც მქონია, ეს არაა სირცხვილი. ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობა არის პირველი პანდემია. მენტალური ჯანმრთელობა ყველაზე დიდი პრობლემაა მსოფლიოში. ამ პრობლემის ყველაზე ცნობილი ადვოკატები პრინცი ჰარი და უილიამი არიან. ისინი თავისუფლად ლაპარაკობენ, რომ ჰქონდათ შფოთვა. ჰარიმ თერაპიის მონაკვეთიც აჩვენა. როცა ვისაუბრებთ ბევრს, როცა ვიტყვით პრობლემებს, თუნდაც ამ სტატიის დახმარებით, პატარა მინდია დაინახავს, რომ მარტო არაა, ამით დაინყება სტიგმის რღვევა. გაქრება შიში და სირცხვილი, გაჩნდება მთავარი – მიმღებლობა.“

და მაინც, რა არის მინდია გაბიჩვადის მთავარი მიზანი და გეგმა?





„დავარღვიო სტიგმა მენტალურ ჯანმრთელობაზე. ახლანდელმა 16-17-18 წლის მინდიამ არ თქვას, რომ მე ეს არ მჭირდება. რომ ის მიხვდეს – „ალიარება, თქმა, დახმარება მჭირდება“ – ეს ძალიან დიდი ძალაა. მე არასდროს ვიქნები ამერიკელი, მე ვიქნები ქართველი ამერიკელი. აქედან ვინყებ ხოლმე საკუთარი თავის გაცნობას. **Medens Health Georgia** კლინიკის არსებობით მინდა მადლობა ვუთხრა ჩემს ქვეყანას. ჩვენ თუ მივალწვეთ, რომ ერთი ნაბიჯით დავარღვევთ სტიგმას, მაშინ მე ჩემს გეგმას მივალწვე და დიდ ოცნებას ავისრულებ.“

ინტერვიუ დასრულდა.

ჩვენი საუბრის ბოლოს იყო პაუზა და გულწრფელი მადლობა ჩემგან.

პატარა მინდიას ისტორიები, რომელსაც უკვე კლინიკური ფსიქოლოგი მინდია გაბიჩვაძე ჰყვება, გადაუჭარბებლად არის მოტივაცია და ამბავი, რომელსაც მკითხველსა თუ მსმენელში დიდი მოტივაციის გაღვიძება შეუძლია.

გამონაკლისი არც ეს შეხვედრა აღმოჩნდა.

ავტორი: კესო ბოჭორიშვილი
 ფოტო: „საქართველოს უნივერსტეტი“