



**ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ
ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԿԱԿԱՆ
ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ**

Community-based Psychosocial Support. Volunteer Manual

Provision of quality and timely psychological first aid to people affected by Ukraine crisis in impacted countries

Main author: Louise Lindal

Design: Laetitia Ducrot

This volunteer manual is a revised version of the *Participant's book* from the 2009 *Community-based psychosocial support. A training kit* from the PS Centre.

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

Reference Centre for Psychosocial Support

Blegdamsvej 27

DK-2100 Copenhagen Denmark

Phone: +45 35 25 92 00

E-mail: psychosocial.centre@ifrc.org

Web: www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Twitter: @IFRC_PS_Centre

The IFRC Reference Centre for Psychosocial Support is hosted and supported by Danish Red Cross

This volunteer manual is a revised version of the *Participant's book* from the 2009 *Community-based psychosocial support. A training kit* from the PS Centre.



© International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support 2023.

Suggested citation

Community-based Psychosocial Support. Volunteer Manual

Provision of quality and timely psychological first aid to people affected by Ukraine crisis in impacted countries. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2023.

Translations and adaptations

Please contact the IFRC Reference Centre for Psychosocial Support for translations and formats of *Community-based Psychosocial Support. Volunteer Manual*. All endorsed translations and versions will be posted on the PS Centre website. Please obtain approval from the IFRC Reference Centre for Psychosocial Support if you wish to add your logo to a translated or adapted product. There should be no suggestion that the IFRC Reference Centre for Psychosocial Support endorses any specific organization, products or services. Add the following disclaimer in the language of the translation: "This translation/ adaptation was not created by the IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. The PS Centre is not responsible for the content or accuracy of this translation".

This publication was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of and do not necessarily reflect the views of the European Union.



Funded by European Union

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ 6

ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ	6
ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ	6
ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ	8
ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ ԵՎ ՄԱՐՏԱՀՐԱՎԵՐՆԵՐ.....	9

ՍԹՐԵՍԸ ԵՎ ԴՐԱ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ12

ԻՆՉ Է ՍԹՐԵՍԸ	12
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԱՐՁԱԳԱՆՔՆԵՐ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻՆ.....	13
ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՌԱՎԱՐԵԼ ՍԹՐԵՍԸ	16
ՃԳՆԱԺԱՄԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ	17
ԲԱՐԴ ՀԱԿԱԶԴԴՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ	18
ԱՆՀԱՆԳՍՏՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԽՈՒՃԱՊԱՅԻՆ ԳՐՈՀՆԵՐ	18
ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ԲԱՐԴ ԱՐՁԱԳԱՆՔ ՈՒՆԵՑՈՂՆԵՐԻՆ	20

ԿՈՐՈՒՍՏ ԵՎ ՎԻՇՏ.....21

ՎՇՏԻ ՓՈՒԼԵՐ.....	21
ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՏՐԱՄԱԴՐՈՒՄ.....	25
ՎԻՇՏ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ՆԵՐԳՐԱԿՈՒՄ ԱԶԱԿՑՈՂ ԽՄԲԵՐՈՒՄ.....	25

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ26

ԻՆՉ Է ՀԱՕ-Ն26

ՀԱՕ-Ն ԿԽ ԵՎ ԿՄ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ.....27

ԵՐԲ Է ՊԵՏՔ ՏՐԱՄԱԴՐԵԼ ՀԱՕ28

ՀԱՕ-Ի ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ՝ ՆԱՅԵԼ, ԼՍԵԼ, ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ.....29

ԱԿՏԻՎ ԼՍՈՒՄ ՀԱՕ-ՈՒՄ.....29

ՀԱՆԳԻՍՏ ՄԹՆՈԼՈՐՏԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄ.....30

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ.....30

ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ՈՒՂՂՈՐԴՈՒՄ ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻՆ.....32

ՎՏԱՆԳՆԵՐ32

ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ33

ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ34

ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽԹԱՆՈՒՄ, ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ36

ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ38

ՍՏԵՂԾԱԳՈՐԾԱԿԱՆ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՐՈՒԹՅՈՒՆ.....40

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ.....41

ԶԲՈՍԱՆՔ՝ ՈՒՂՂՎԱԾ ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆԸ.....42

ԻՐԱԶԵԿՄԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ ՀԱՀՍԱ-Ի ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ.....43



ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

Ուսուցման ավարտին մասնակիցները կկարողանան

- Մեկնաբանել ճգնաժամային իրավիճակների և հոգեւոցիալական աջակցության հիմնական բնութագրիչները:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԹԵՄԱՆԵՐ

- 1. Ի՞նչ է բարեկեցությունը և հոգեւոցիալական աջակցությունը:
- 2. Ի՞նչ է ճգնաժամային իրավիճակը:
- 3. Ի՞նչը կարելի է առանձնացնել որպես ռիսկի և պաշտպանիչ գործոններ, երբ տեղի է ունենում ճգնաժամային իրավիճակ:

ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ

Կարմիր խաչի և Կարմիր մահիկի ազգային ընկերությունները աշխատում են առավել խոցելի վիճակում գտնվող մարդկանց կյանքը բարելավելու ուղղությամբ: Սա իրենից ենթադրում է ոչ միայն սննդի, ջրի, ապաստանի և բժշկական օգնության տրամադրում, այլ նաև հոգեւոցիալական կարիքների բավարարում ճգնաժամային իրավիճակներում և դրանցից հետո: Անցած տասնամյակների ընթացքում միլիոնավոր մարդիկ տուժել են բնական աղետներից, ինչպիսիք են երկրաշարժերը և ջրհեղեղները: Շատերը տուժել են հակամարտություններից, համաճարակներից և այլ տեսակի ճգնաժամներից:

ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ

"Հոգեւոցիալական" տերմինը վերաբերում է անհատի հոգեբանական և սոցիալական ոլորտների փոխկապակցվածությանը, որոնցում մեկը ազդում է մյուսի վրա: Հոգեբանական ոլորտը ներառում է հուզական և մտավոր գործընթացները, հույզերը և ճգնաժամային իրավիճակներին հակազդումները: Սոցիալական ոլորտը ներառում է ընտանեկան և համայնքային փոխհարաբերություններ, ցոցիալական արժեքներ և մշակութային գործունեություն: Կարևոր է իմանալ, որ այն, ինչ տեղի է ունենում այս ոլորտներից մեկում, ազդեցություն է ունենում մյուսների վրա: Այն, թե ինչ հույզեր ունենք մենք, ազդում է այն բանի վրա, թե ինչպես ենք մենք վերաբերվում շրջակա միջավայրին: Միաժամանակ մեր ավանդույթները, սովորույթները և հասարակությունը ազդում են այն բանի վրա, թե ինչ հույզեր կունենանք:

Բարեկեցությունը կախված է բազմաթիվ գործոններից: Ստորև բերված "բարեկեցության ծաղկի" թերթիկները ցույց են տալիս, որ անհատական և կոլեկտիվ բարեկեցությունը կախված է այն բանից, թե ինչ է տեղի ունենում տարբեր ոլորտներում, անհրաժեշտ է բավարարել այդ ոլորտներից յուրաքանչյուրի կարիքների առավելագույն նվազագույն մակարդակ, քանի որ թերթիկները սերտորեն փոխկապակցված են:



Williamson, J. & Robinson, M., Psychosocial interventions, or integrated programming for well-being?, Intervention, (2006).

Սոցիալական: Վերաբերում է ընկերներին, ընտանիքին, հարազատներին, սոցիալական իրադարձություններին, ժամանցային խմբերին, ակումբներին և աջակցության խմբերին: Մարդիկ իրենց բնույթով սոցիալական են, և սոցիալական իրադարձություններին ու սոցիալական փոխազդեցություններին հասանելիություն չունենալը բացասաբար է ազդում մարդու վրա:

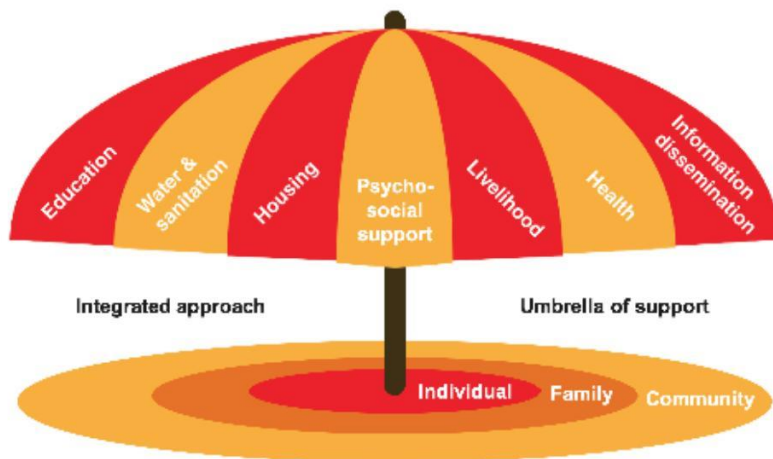
Հուզական: Վերաբերում է այն բանին, թե ինչպես ենք մենք զգում: Մեր զգայարանները հսկայական ազդեցություն են ունենում մեր բարեկեցության վրա, և եթե այս ոլորտում կա խնդիր, մարդը չի կարող բարեկեցիկ լինել, նույնիսկ եթե բարեկեցության ծաղկի մնացած բոլոր ոլորտներում չկա խնդիր:

Հոգևոր: Կրոնական կամ այլ հոգևոր գործունեությամբ զբաղվելու ազատությունը առողջության կարևոր ոլորտ է:

Մշակութային. Մշակույթը ներառում է հավատքի, մտքի և վարքի ձևերի ուսուցում: Այն սահմանում է, թե ինչպես ենք մեզ դրսևորում: Մշակույթն ավելի կանխատեսելի է դարձնում կյանքն ու դրա փուլերը: Մշակույթը նաև զարգացնում, ընդունում կամ հարմարեցնում է պահպանվելու համար անհրաժեշտ գործիքները, կացարանների տեսակները, տրանսպորտը և այլ գործիքներ: Այն սահմանում է ինչպես իրերի, այնպես էլ մարդկանց գեղեցկության չափանիշները և նախատեսում է զգացմունքների արտահայտման ընդունելի և անընդունելի որոշակի ձևեր: Այն սահմանում է, թե որվարքագիծն է համարվում ընդունելի կամ անընդունելի: Մշակույթը զարգանում և փոխվում է ժամանակի ընթացքում: Մտավոր/ճանաչողական. Վերաբերում է մտավոր գործընթացներին, որոնք ներառում են խնդիրների լուծում, տեղեկատվություն ստանալու միջոցներ և այն օգտագործելու կարողություն:

Կենսաբանական. Վերաբերում է կենդանի օրգանիզմին, ներառում է ֆիզիկական առողջությունը և հոգեկան առողջության կենսաբանական ոլորտները, ինչպես նաև հիվանդությունների բացակայությունը:

Հոգեւորական աջակցությունը վերաբերում է այն գործողություններին, որոնք լուծում են անհատների, ընտանիքների և համայնքների հոգեբանական և սոցիալական կարիքները: Կարմիր խաչի և Կարմիր մահիկի համատեքստում հոգեւորական աջակցությունը երբեմն տրամադրվում է ծրագրերի միջոցով, որոնք հատուկ մշակված են հոգեւորական խնդիրների լուծման համար: Այնուամենայնիվ հոգեւորական աջակցությունը ինտեգրվում է այլ գործողությունների և ծրագրերի միջոցով, ինչպիսիք են առողջապահական ծրագրերը շտապօգնության ժամանակ, ՄԻԱՎ-ով և ՁԻԱՀ-ով ապրող մարդկանց աջակցության ծրագրերը և դպրոցական աջակցության ծրագրերը՝ ավելի ամբողջական մոտեցում ապահովելու համար:



ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ

Ճգնաժամային իրավիճակները դուրս են սովորական առօրյա կյանքից: Այն վտանգավոր է այն անձանց համար, ովքեր ներգրավված են դրանում, ուղեկցվում է անզորության, վախի զգացումներով: Հաճախ դա հանգեցնում է ամենօրյա գործունեության ամբողջականության կորստի: Օրինակ, անհատը կարող է ճգնաժամի մեջ հայտնվել, երբ տեղի են ունենում սովորականից կտրուկ փոփոխություններ, ինչպիսիք են հարազատի մահը, աշխատանքի կորուստը կամ առողջության վատթարացումը, հանկարծակի տեղի ունեցած բնական աղետները, բռնությունը, քաղաքացիական անկարգությունները կամ կոնֆլիկտները: Մի շարք բնութագրեր կարող են պայմանավորել անհատի, ընտանիքի կամ համայնքի հոգեւորական վիճակը ճգնաժամային իրավիճակներում: Սա կախված է ճգնաժամային իրավիճակի բնույթից, դրա ծավալից ու տևողությունից:

Ճգնաժամերը, որոնց հետևանքով շատ մարդիկ են տուժում, ունեն բազմաթիվ մարդկանց շրջանում նույն խնդիրը կիսելու հնարավորություն տալու առանձնահատկություն: Այնուամենայնիվ, լայնածավալ ճգնաժամերը հակված են հանգեցնել համայնքի հավաքական արձագանքին և աջակցության միջազգային դրսևորմանը, ինչը թույլ է տալիս մարդկանց կիսել վիշտը: Կարճ տևողությամբ ճգնաժամային իրավիճակները ավելի քիչ հուզական ազդեցություն են ունենում, քան երկարատևները: Հաճախակի և ինտենսիվ իրավիճակները, սակայն, ինչպես և երկարաժամկետները, ավելի մեծ ազդեցություն են ունենում:

ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ ԵՎ ՄԱՐՏԱՀՐԱՎԵՐՆԵՐ

Ամենօրյա ճգնաժամային իրավիճակներ

Մարդկանց մեծամասնությունը կյանքի տարբեր ժամանակահատվածներում բախվում է իրավիճակների, երբ ընտանիքի անդամները կամ ընկերները ճգնաժամի մեջ են հայտնվում, օրինակ՝ եթե ինչ-որ մեկը կորցնում է աշխատանքը, ավտովթարի է ենթարկվում և այլն: Առօրյա ճգնաժամային իրավիճակները կարող են առաջացնել տարբեր հույզեր՝ կախված տեղի ունեցածի բնույթից, բայց հիմնական հակազդումներն են շփոթվածությունը, վախը, տխրությունը, զայրույթը, որոնք բավականաչափ ուժեղ լինելու դեպքում կարող են ազդել մարդու՝ իրավիճակը կարգավորելու ունակության վրա:

Բնական աղետներ

Բնական աղետները համայնքի գործունեության համար խոշոր խոչընդոտներ ստեղծող իրավիճակներ են: Բնական աղետները կրում են տարբեր վտանգներ, որոնք մեծապես ազդում են համայնքի խոցելիության վրա: Բնական աղետները, ինչպիսիք են երկրաշարժերը, ջրհեղեղները և հրդեհները, հաճախ ընդգրկում են մեծաքանակ բնակչություն և ենթադրում են լայնածավալ ավերածություններ ու մարդկային, ինչպես նաև բնակավայրերի, հաստատությունների և ապրուստի միջոցների կորուստ: Օրինակ՝ երկրաշարժը կարող է հանգեցնել մարդկանց մահվան կամ ֆիզիկական տարբեր վնասվածքների: Շատ մահեր և վնասվածքներ կարող են առաջանալ երկրորդային վտանգներից, ինչպիսիք են հրդեհները, ցունամիները, ջրհեղեղները, սողանքները և քիմիական կամ թունավոր նյութերի արտանետումը:

Սոցիալական խնդիրներ

Կարմիր Խաչի և Կարմիր մահիկի աշխատակիցներն ու կամավորները աջակցություն են ցուցաբերում բազմաթիվ անհատների և խմբերի, որոնք գտնվում են սահմանային գոտում, օրինակ՝ ապաստան չունեցող անձնինք, տարեցները, մարդիկ, ովքեր ապրում են այնպիսի հաստատություններում, ինչպիսիք են բանտերը, ծերանոցները, գիշերօթիկ և հոգեբուժական հաստատությունները: Սոցիալական մեկուսացումը կարող է հանգեցնել անարժեքության զգացման, որը արտահայտված լինելու դեպքում կարող է հանգեցնել ապրելու հույսի և կամքի կորստի կամ հուզական խանգարումների, ռիսկային վարքագծի կամ ինքնավնասման:

Առողջապահական խնդիրներ

Աշխարհի տարբեր ազգային կազմակերպություններ մասնակցում են առողջության հետ կապված գործողություններին, ինչպիսիք են առաջին բուժօգնության ուսուցումը և առաջին բուժօգնությունը, ֆիզիկական և մտավոր հաշմանդամություն ունեցող անձանց աջակցությունը, ՄԻԱՎ-ին և ՁԻԱՀ-ին, Էբոլային, խոլերային, Covid-19-ին, քաղցկեղին, նյարդաբանական հիվանդություններին արձագանքելը: Առողջական խնդիրները կարող են ուղեկցվել հոգեբանական դժվարություններով ոչ միայն ախտորոշման, այլ նաև բուժման ընթացքում: Հոգեբանական դժվարությունները կարող են կապված լինել նաև ընտանիքի անդամների մոտ առաջացած մեղքի զգացումի, ապագայի անորոշության, ֆինանսական ծախսերը հոգալու դժվարությունների և այլ գործոնների հետ:

Տեխնաձին աղետներ

Մարդկային գործողություններից բխող աղետները բազմազան են, ինչպիսիք են մարդկանց կողմից հրահրված հրդեհները, գործարաններում կամ հանքերում տեղի ունեցող պայթյունները, տրանսպորտային միջոցների՝ նավերի, ավտոբուսների կամ ինքնաթիռների մասնակցությամբ զանգվածային վթարները, փառատոների կամ սպորտային միջոցառումների ժամանակ տարբեր փլուզումները և այլն: Ինչպես բնական, այնպես էլ տեխնաձին աղետները նույնպես լի են վտանգներով և կարող են արագ հանգեցնել խուճապի և քաոսիկ իրավիճակների: Դրանք կարող են լինել նույնքան ավերիչ կորուստների տեսանկյունից, որքան բնական աղետները: Հիմնական տարբերակիչ գործոնն այն է, որ դրանք հրահրվում են մարդու ուղղակի կամ անուղղակի վարքագծի կողմից:

Բռնություն

Բազմաթիվ մարդիկ ականատես են լինում կամ ենթարկվում են բռնության, օրինակ՝ ընտանեկան, սեռական, սեռով պայմանավորված և այլ տեսակի բռնությունների: Սա բռնություն է անձի կամ մարդկանց խմբի նկատմամբ՝ կապված կրոնի, Էթնիկ պատկանելության և այլնի հիման վրա կարծրատիպերի ձևավորման հետ: Տարբեր տարիքների, Էթնիկ խմբի պատկանելի, հաշմանդամություն ունենալը, սեռական այլ կողմնորոշում ունենալը կամ ներգաղթյալ լինելը այնգործոնների շարքում են, որոնք կարող են մեծացնել բռնության ենթարկվելու վտանգը: Բռնությունը սովորաբար հանգեցնում է ֆիզիկական և հուզական ուժեղ ռեակցիաների: Թե ինչպես են մարդիկ արձագանքում բռնությանը, կախված է մի շարք գործոններից, ինչպիսիք են, բռնության բնույթը, ենթադրվող հետևանքները, բռնություն իրականացնող անձը, այլոց արձագանքները և այլն:

Չինված հակամարտություն

Չինված հակամարտությունները ներառում են ահաբեկչական գործողություններ, պատերազմ և բռնության այլ ձևեր, որոնք տեղի են ունենում երկու կամ ավելի պետությունների կամ զինված խմբավորումների միջև: Չինված հակամարտություններից տուժած մարդիկ հաճախ ապրում են շարունակական վախի և անհանգստության մեջ՝ կապված իրենց և իրենց հարազատների անվտանգության և բարեկեցության հետ: Չինված հակամարտությունների իրավիճակում ապրելը վտանգավոր է և կարող է հանգեցնել մի շարք սոցիալական և հուզական հակազդումների և մարտահրավերների, որոնք դժվար է կառավարել, ինչպիսիք են վախի, անհանգստության, զայրույթի, շփոթության կամ տխրության զգացումները, ուրիշներին վստահելու անկարողությունը, ռիսկային վարքագծի բարձր ցուցանիշները, ինքնապաշտպանական վարքագծի բացակայությունը, ինքնամեղադրանքի և մեղքի զգացումը, սոցիալական մեկուսացումը, դեպրեսիվ մտքերը և այլն:

Պաշտպանիչ և ռիսկային գործոններ

Շատերը ցուցաբերում են տոկոսախնայություն, այսինքն՝ դժվար իրավիճակներում համեմատաբար լավ դիմագրավելու կարողություն: Կան բազմաթիվ փոխազդող սոցիալական, հոգեբանական և կենսաբանական գործոններ, որոնք ազդում են մարդկանց մոտ հոգեբանական խնդիրների առաջացման կամ ճգնաժամային իրավիճակներում տոկոսախնայություն ցուցաբերելու վրա:

Սոցիալական, հոգեբանական և կենսաբանական գործոնները, որոնք մարդկանց տոկոս են պահում ճգնաժամային իրավիճակներում, կոչվում են պաշտպանիչ գործոններ: Դրանք նվազեցնում են ծանր հոգեբանական ազդեցությունների հավանականությունը: Բարեկեցիկ ընտանիքին կամ համայնքին պատկանելը, ավանդույթներն ու մշակույթները պահպանելը, կրոնական համոզմունքները կամ քաղաքական գաղափարախոսությունը պաշտպանիչ գործոնների օրինակներ են: Երեխաների համար պաշտպանիչ գործոններ են մեծահասակների հետ կայուն հուզական հարաբերությունները և սոցիալական աջակցությունը ինչպես ընտանիքի ներսում, այնպես էլ սոցիալական տարբեր խմբերում: Առօրյա ռեժիմը պահպանելու կարողությունը նույնպես պաշտպանիչ գործոններ է:

Մարդկանց որոշ խմբեր կարող են պոստենցիալ սոցիալական և/կամ հոգեբանական դժվարությունների զգալու վտանգի տակ լինել: Երեխաները, տարեցները, մտավոր կամ ֆիզիկապես հաշմանդամություն ունեցող անձինք, աղքատության մեջ ապրող մարդիկ և նախկինում առկա առողջական խնդիրներ ունեցող անձինք խոցելի խմբին են պատկանում:

Ստուգե՛ք Ձեր Գիտելիքները

- Ինչպե՞ս եք հասկանում «հոգեբանական» և «սոցիալական» հասկացությունները «հոգեօսոցիալական» տերմինի կոնտեքստում:
- Թվարկե՛ք բարեկեցության ծաղկի առնվազն չորս թերթիկներ:
- Բացատրե՛ք, թե ինչ է ճգնաժամային իրավիճակը և բերե՛ք ճգնաժամային իրավիճակների մի քանի օրինակ:
- Ի՞նչն է ազդում ճգնաժամային իրավիճակներում անձի հոգեբանական վիճակի վրա:
- Որո՞նք են Ձեր պաշտպանիչ և ռիսկի գործոնները:

ՍԹՐԵՍԸ ԵՎ

ԴՐԱ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ

ՌԻՍՈՒՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

Ուսուցման ավարտին մասնակիցները կկարողանան

- Նկարագրել ճգնաժամային իրավիճակներում մարդկանց ընդհանուր արձագանքները, տիրապետել նրանց աջակցություն ցուցաբերելու ռազմավարություններին ու եղանակներին:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԹԵՄԱՆԵՐ

- Ի՞նչ է սթրեսը:
- Սթրեսին և ճգնաժամային իրավիճակներին բնորոշ հակազդումներ
- Սթրեսի կառավարման մեխանիզմներ
- Ճգնաժամային իրավիճակներում բարդ հակազդումներ՝ վիշտ, դեպրեսիա, հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում (ՀՏՄԽ)

Ի՞ՆՉ Է ՍԹՐԵՍԸ

Մարդիկ տարբեր կերպ են արձագանքում ճգնաժամային իրավիճակներին: Այս թեմայի մեջ նկարագրվում է հակազդումների ինչպես ընդհանուր, այնպես էլ ավելի բարդ ձևերը: Սթրեսը նորմալ արձագանք է ֆիզիկական կամ հուզական խնդիրներին և առաջանում է այն ժամանակ, երբ կարիքները չեն համապատասխանում հաղթահարման ռեսուրսներին: Սթրեսի տարբեր տեսակներ կան:

Ամենօրյա սթրեսը ներկայացնում է արձագանքը կյանքի մարտահրավերներին, որոնք մեզ զգոն են պահում:

Կուտակային սթրեսը տեղի է ունենում այն ժամանակ, երբ սթրեսի աղբյուրները երկար ժամանակ պահպանվում են և խանգարում են նորմալ ապրելակերպին: Սա կարող է հանգեցնել հուզական այրման, եթե այն ժամանակին չճանաչվի և չկարգավորվի:

Սուր սթրեսը ներկայացնում է կոնկրետ պատասխան այն իրավիճակներում, երբ մարդիկ չեն կարողանում կատարել իրենց ներկայացվող պահանջները:

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԱՐՁԱԳԱՆՔՆԵՐ ԾԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱԴԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՆ

Մարդկանց մեծ մասը սթրես է ապրում ճգնաժամային իրավիճակներում հայտնվելու հետևանքով: Այս թեմայի մեջ նկարագրվում են սովորական հակազդումները անմիջապես ճգնաժամային իրավիճակում, ինչպես նաև իրադարձությունից հետո օրերի, շաբաթների, ամիսների կամ նույնիսկ տարիների ընթացքում, երբ հիշեցնում են իրադարձության մասին կամ զգում են իրադարձությանը հաջորդող իրավիճակի հետագա զարգացումը: Կարևոր է հետևյալ կետը՝ մարդիկ բոլորը չեն արձագանքում ճգնաժամային իրավիճակին միաժամանակ կամ նույն կերպ: Ոմանք հանգիստ են և բուռն չեն արձագանքում իրավիճակին, բայց ավելի ուշ կարող են ուժեղ արձագանքներ ունենալ, և հակառակը:

Կան որոշ ճգնաժամային իրավիճակներ, որոնց կարող ենք որոշակիորեն պատրաստվել, օրինակ՝ երբ անբուժելի հիվանդության կամ ծերության հետևանքով հնարավոր է մահանալ: Նման իրավիճակներին տրվող արձագանքները ևս բարդ են, բայց դրանք տարբերվում են անսպասելի և հանկարծակի իրադարձություններին տրվող արձագանքներից: Անսպասելի ճգնաժամային իրավիճակներում կամ անմիջապես հետո շատերն ընկնում են այսպես կոչված շոկային փուլի մեջ, երբ ժամանակը կարծես կանգ է առնում, և այն ամենը, ինչ տեղի է ունենում, թվում է անիրական:

“

ԱՅՆ ԿԱՐՈՂ Է ՈՒՂԵԿՑՎԵԼ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՌԵԱԿՑԻԱՆԵՐՈՎ, ԻՆՉՊԻՍԻՔ ԵՆ ՍՐՏԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԱՐԱԳԱՑՈՒՄԸ, ՔՐՏՆԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԴՈՂԸ, ՇՆՉԱՌԱԿԱՆ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ, ԳԼԽԱՊՏՈՒՅՏԸ ԿԱՄ ՍՐՏԽԱՌՆՈՑԸ: ԿԱՐՈՂ ԵՆ ԱՌԱՋԱՆԱԼ ՆԱԵՎ ԿԵՆՏՐՈՆԱՑՄԱՆ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԱՅՍ ՌԵԱԿՑԻԱՆԵՐԸ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ՏԵՎԵԼ ՄԻ ՔԱՆԻ ՐՈՊԵ ԿԱՄ ՄԻ ՔԱՆԻ ԺԱՄ ԻՐԱԴԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ԿԱՄ ԴՐԱՆԻՑ ՀԵՏՈ:

”



Ճգնաժամային իրավիճակից անմիջապես հետո

արձագանքները մեծապես տարբերվում են՝ կախված այդ իրավիճակի ծանրությունից: Երբեմն ճգնաժամային իրավիճակից հետո մարդկանց մոտ կարող են ձևավորվել վախեր, որ այն նորից կկրկնվի:

Ճգնաժամային իրավիճակից հետո

առաջին մի քանի օրվա ընթացքում շատերը ունենում են ֆիզիկական ռեակցիաներ, ինչպիսիք են ախորժակի կորուստը, քնի խանգարումները և այլն: Եթե մարդու կյանքը կտրուկ փոխվել է ճգնաժամային իրավիճակի հետևանքով, նա կարող է դժվարությամբ զբաղվել սովորական առօրյա գործունեությամբ և կենտրոնանալ այն բանի վրա, թե որոնք պետք է լինեն հաջորդ քայլերը: Ոմանք կարող են մեծ հակակրանք ունենալ իրենց շրջապատի և աշխարհի նկատմամբ, իսկ մյուսները զգում են դատարկության և հուսահատության զգացում ապագայի նկատմամբ և կորցնում են հետաքրքրությունը այլ մարդկանց հետ շփվելու կամ այն գործողությունների նկատմամբ, որոնք նրանք սովոր են անել: Մեկուսացումը, հիասթափությունը, ընկերությունից խուսափելը և չհասկացվածության զգացումը նույնպես բնական արձագանքներ են:

Ճգնաժամային իրավիճակներից շաբաթներ ու ամիսներ անց

հակազդումները շարունակում են փոխվել: Մարդկանց մեծ մասը սկսում է ընդունել իրենց կյանքի փոփոխությունները և աստիճանաբար հարմարվել այլ իրականության: Եվ չնայած նրանցից շատերն ի վիճակի են գործել և կատարել ամենօրյա պարտականություններ, ոմանք դեռ պարբերաբար ունենում են պահեր, երբ նրանք զգում են վախ կամ անհանգստություն, գայրույթ և դյուրագրգռություն, տխրություն և հուսահատություն:
Ոմանք անընդհատ զբաղվում են ինչ-որ բանով, որպեսզի չմտածեն իրենց փորձի կամ կորուստների մասին, իսկ մյուսները դժվարանում են վեր կենալ անկողնուց:
Ոմանք շրջանում կարող են դիտվել ախորժակի փոփոխություններ, ոմանց շրջանում՝ քնի հետ կապված փոփոխություններ:

Ճգնաժամային իրավիճակներից շաբաթներ ու ամիսներ անց

հակազդումները շարունակում են փոխվել: Մարդկանց մեծ մասը սկսում է ընդունել իրենց կյանքի փոփոխությունները և աստիճանաբար հարմարվել այլ իրականության: Եվ չնայած նրանցից շատերն ի վիճակի են գործել և կատարել ամենօրյա պարտականություններ, ոմանք դեռ պարբերաբար ունենում են պահեր, երբ նրանք զգում են վախ կամ անհանգստություն, գայրույթ և դյուրագրգռություն, տխրություն և հուսահատություն:
Ոմանք անընդհատ զբաղվում են ինչ-որ բանով, որպեսզի չմտածեն իրենց փորձի կամ կորուստների մասին, իսկ մյուսները դժվարանում են վեր կենալ անկողնուց:
Ոմանք շրջանում կարող են դիտվել ախորժակի փոփոխություններ, ոմանց շրջանում՝ քնի հետ կապված փոփոխություններ:
Մարդկանց մեծամասնությունը վերականգնվում է ճգնաժամային իրավիճակներից և դժվար փորձառություններից և ուղիներ է գտնում հարմարվելու փոփոխված կյանքին:
Այնուամենայնիվ, կարող են լինել իրավիճակներ և իրադարձություններ, որոնք խիստ հիշեցնում են սթրեսային ռեակցիաները և կարող են հանգեցնել դրանց կրկնությանը, ինչպիսիք են իրադարձության տարելիցը կամ նմանատիպ հիշեցնող գործոնները:

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՌԱՎԱՐԵԼ ՍՅՐԵՍԸ

Այս իրադարձությունների հետևանքների կառավարման բազմաթիվ եղանակներ կան, ինչպես նաև ճգնաժամային երևույթներին արձագանքելու բազմաթիվ եղանակներ: Սթրեսը կառավարելու նպատակն է գոյատևել, այսինքն՝ գործել ֆիզիկապես, սոցիալական և հոգեբանորեն ճգնաժամի ընթացքում և դրանից հետո: Կառավարումը կյանքի նոր իրավիճակին հարմարվելու, դժվար հանգամանքները կառավարելու, խնդիրները լուծելու ջանքեր գործադրելու և սթրեսը կամ հակամարտությունը նվազագույնի հասցնելու, թուլացնելու կամ դիմանալու գործընթաց է:

Կառավարման ռազմավարություններ

Հոգեբանական տեսանկյունից տուժածները կարող են հաղթահարել իրավիճակը երկու եղանակով: Նրանք կարող են օգտագործել խուսափելու կառավարելու ռազմավարություններ: Իրավիճակին հանդիպելուց խուսափելը կարող է հանգեցնել բացասական մտքերի և հույզերի, դեպրեսիայի և հոգեբանական և ֆիզիկական լարվածության: Խուսափելու ռազմավարությունները ներառում են ժխտում և տարանջատում: Սա կարող է նշանակել, որ առճակատումից հնարավոր է խուսափել, կամ որ մարդը որոշում է, որ ոչինչ հնարավոր չէ անել: Հաղթահարման անառողջ ձևերը ներառում են սպառնալիքի անտեսումը կամ դրա հետևանքների ժխտումը, մեկուսացումը, հիասթափությունը ուրիշների վրա տեղափոխելը, ինքնաբուժումը, ներառյալ նյութերի չարաշահումը և անվտանգության և առողջության այլ ռիսկեր: Այնուամենայնիվ, չկա հստակ ձև այն կառավարելու: Կարող է պատահել, որ եթե անձը ծայրահեղ տրավմատիկ իրադարձություն է ունեցել, նա կարող է ժխտել այդ իրադարձությունը կամ դրա մասին որևէ հիշողություն չունենալ: Այս դեպքում ուղեղը հոգ է տանում այն մասին, որ մարդը դեռ կարող է գործել, չնայած ինչ-որ սարսափելի բան է տեղի ունեցել, և երբեմն խուսափելը կարող է օգտակար մեխանիզմ լինել, գոնե որոշ ժամանակ: Դա կարող է լինել այն, օգնում է մարդուն կառավարել սթրեսը: Այնուամենայնիվ, տուժածներն ավելի լավ են հաղթահարում իրենց խնդիրները, երբ նրանք կիրառում են կառավարման ռազմավարություն: Ձեր խնդիրների դեմ առ դեմ բախվելը և դրանք լուծելու փորձերը հաճախ հանգեցնում են սթրեսի մակարդակի նվազմանը և հեշտացնում առաջ շարժվելը: Առողջ վարքագիծը, որը թույլ է տալիս կառավարել դրանք, ներառում է ուրիշներից օգնություն փնտրելը, լուծում գտնելու կամ սթրեսի աղբյուրը վերացնելու ուղղությամբ ակտիվորեն աշխատելը: Հաղթահարման ռազմավարությունները ներառում են նաև իրավիճակում իմաստ գտնելու փորձ, աջակցության համակարգերի ակտիվացում և խնդիրների լուծման համար քայլեր ձեռնարկելը: Ստորև թվարկված հաղթահարման դրական ռազմավարությունները փոխում են հավասարակշռությունը՝ նվազեցնելով խոցելիությունը և բարձրացնելով կայունությունը:

Ստորև նկարագրված առօրյային հետևելը ամրապնդում է անկախությունը և պայքարում անկայուն իրավիճակում անօգնականության զգացումների դեմ:

Դրական կառավարման ռազմավարություններ

- Առօրյա կյանքի պահպանում
- Օգնություն խնդրել
- Օգնել ուրիշներին
- Սեփական փորձի քննարկում և կատարվածը իմաստավորելու փորձ
- Հոգ տանել սիրելիների մասին
- Ստեղծել հանգիստ և բարեկեցիկ միջավայր շուրջը
- Կրոնական, հոգևոր կամ հասարակական արարողություններին մասնակցել
- Նպատակներ դնել և դրանց հասնել և խնդիրները լուծելու պլաններ կազմել
- Ֆիզիկական ակտիվությունը սպորտում, մարմնամարզությունում, պարերում և ստեղծագործական և մշակութային գործունեության այլ տեսակների մեջ:

ՃԳՆԱԺԱՄԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ

Որոշ մարդիկ օգնության կարիք կունենան ճգնաժամային իրադարձությունից անմիջապես հետո: Որքան երկար մարդը մնա շփոթված վիճակում, չկարողանա որևէ գործողություն ձեռնարկել իրավիճակից դուրս գալու համար, այնքան ավելի դժվար կլինի նրա համար վերականգնվել: Ուստի կարևոր է հնարավորինս շուտ աջակցություն ցուցաբերել: Այս բաժնում նկարագրվում են այն ուղիները, որոնցով մարդիկ կարող են օգնություն ստանալ վաղ փուլերում հաղթահարելու դժվարությունները:

• Կենտրոնանալ ֆիզիկական ինամքի և ապահովության վրա

Ճգնաժամից անմիջապես հետո որոշ մարդիկ կարող են տեղյակ չլինել իրավիճակի պատճառով անվտանգության սպառնալիքների մասին: Խորհուրդ է տրվում կապ հաստատել մարդկանց հետ և օգնություն առաջարկել: Հնարավորության դեպքում նրանց դուրս բերեք սթրեսային իրավիճակից և սահմանափակեք տեսարանների, հնչյունների և հոտերի ազդեցությունը: Պաշտպանեք շոկի մեջ գտնվող մարդկանց հետաքրքրասեր հայացքներից: Ապահովեք նրանց ջերմությամբ, սնունդով և հագուստով, ինչպես նաև, հնարավորության դեպքում, վնասվածքների բուժմամբ: Այս գործողությունները կանխում են հետագա վնասը և հիմք են ստեղծում հետագա օգնության համար:

• Ապահովել հարմարավետություն և ինքնավստահություն

Հարցրեք տուժածներին իրավիճակի մասին և հնարավորություն տվեք նրանց խոսել իրենց փորձի, մտահոգությունների և զգացմունքների մասին, մի՛ ստիպեք որևէ մեկին խոսել: Համոզվե՛ք, որ նրանց արձագանքները նորմալ են և բացատրե՛ք, թե ի՞նչ արձագանքներ կարող են ակնկալել ճգնաժամային իրադարձությունից հետո: Կեղծ հավաստիացումներ մի՛ տվեք և մնացե՛ք ազնիվ և իրատես: Այս տեսակի աջակցությունը համոզում է տուժածներին օգնականի բարի մտադրությունների մեջ և հիշեցնում նրանց, որ նրանք միայնակ չեն: Այն նաև օգնում է մարդկանց հասկանալ իրենց իրավիճակը և հաղթահարման առաջին քայլն է:

• Տրամադրել տեղեկատվություն

Ճգնաժամային իրավիճակում մարդիկ տեղեկատվության խիստ կարիք ունեն : Առավել հաճախ տրվող հարցերն են՝ «Ի՞նչ է պատահել իմ հարազատներին, որտե՞ղ կարող եմ գտնել դրանք»: Շատ օգտակար է հստակ իմանալ, թե ի՞նչ է տեղի ունեցել և ինչու՞, ի՞նչ հավանաբար տեղի կունենա հետո: Դա կարելի է անել անձամբ, և աշխատակիցներն ու կամավորները կարող են նաև կազմակերպել տեղեկատվության տարածումը ավելի համակարգված ձևով: Հստակ տեղեկատվությունը անհրաժեշտ է արձագանքելու, աջակցություն փնտրելու համար: Տուժածները պետք է կարողանան որոշումներ կայացնել իրենց իրավիճակի վերաբերյալ: Ճգնաժամային իրավիճակում հայտնված մարդիկ կարող են միաժամանակ ընկալել միայն սահմանափակ տեղեկատվությունը, ուստի անհրաժեշտ է հաճախ կրկնել և հստակեցնել այն:

• Օգնել մարդկանց պահպանել առօրյան

Օգնեք մարդկանց կատարել ցանկացած ֆիզիկական գործողություն, որը նրանց համար գրավիչ է՝ լինի դա երաժշտություն նվագելը, այգեգործությունը, պատը վերանորոգելը կամ ֆիլմ դիտելը: Դասերը օգնում են ազատվել ծանր մտքերից և որոշակի հանգստություն են տալիս այն դժվարություններից, որոնք կարող են սպասվել նրանց : Կարևոր է հետևել առօրյային և ամենօրյա գործողություններին, ինչպիսիք են երեխաներին քնելուց առաջ հեքիաթներ կարդալը, ուտելու ճիշտ ժամանակը պահպանելը և այլն:

ԲԱՐԴ ՀԱԿԱԶԴՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻՆ

Երբեմն ճգնաժամային իրավիճակների արձագանքները կարող են շատ ավելի բարդ լինել: Կան որոշակի գործոններ, որոնք մեծացնում են ավելի ուժեղ և բարդ ռեակցիաների զարգացման ռիսկը: Նման իրավիճակների օրինակներ կարող են լինել այն դեպքերը, երբ անձը նախկինում ունեցել է տրավմատիկ փորձ, ականատես է եղել իրադարձությունների, որոնցում վտանգավոր բաներ են տեղի ունեցել, ունեցել է սեփական կամ հարազատների մահվան վախ:

Ճգնաժամից հետո բնակչության հոգեբանական սոցիալական կարիքները գնահատելիս պետք է հիշել, որ նրանք, ովքեր մինչ այդ իրադարձությունը պոտենցիալ ռիսկի են ենթարկվել (օրինակ՝ երեխաներ և դեռահասներ, տարեցներ և ֆիզիկական կամ մտավոր հաշմանդամություն ունեցող անձինք), ավելի մեծ ռիսկի են ենթարկվում: Խուճապային գրոհներ ունեցող մարդուն օգնելու առաջին քայլը նրան հանգստացնելն է: Եթե ֆիզիկական ռեակցիաները շարունակվում են, անհրաժեշտ է դիմել մասնագիտական օգնության:

ԱՆՀԱՆԳՍՏՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԽՈՒՃԱՊԱՅԻՆ ԳՐՈՂՆԵՐ

Անհանգստությունը, ընդհանուր առմամբ, հուզական վիճակ է, որը բնութագրվում է նյարդայնության բարձր մակարդակով: Այն կարող է ներառել խուճապային գրոհներ, բացասական մտքեր: Անհանգստությունը հաճախ տարբերվում է վախից իր ուղղվածությամբ, քանի որ վախը ենթադրում է որոշակի օբյեկտի առկայություն: Դրանք հաճախ տեղի են ունենում ճգնաժամային իրավիճակներից հետո: Խուճապային գրոհը անհանգստության հատուկ իրավիճակ է, որի ընթացքում մարդը վախի հույզ է ունենում: Անհանգստությունն իր գագաթնակետին է հասնում 10-15 րոպեների ընթացքում: Խուճապային գրոհների ժամանակ կարող են լինել բազմաթիվ սոմատիկ (ֆիզիկական) ախտանիշներ, ինչպիսիք են՝ սրտի արագ աշխատանքը, շնչառության արագացումը, կրծքավանդակում անհանգստության զգացումը, առատ քրտնարտադրությունը, գլխապտույտը, սրտխառնոցը և այլն:

Կան բազմաթիվ տարբեր բարդ ռեակցիաներ, որոնք ժամանակի ընթացքում են դառնում նկատելի: Ամենատիպիկներից մի քանիսը, որոնք կապված են ճգնաժամային իրավիճակների հետ, խուճապային գրոհներն են, անհանգստությունը, դեպրեսիան և հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումը (ՀՏՍԽ/PTSD): Մարդիկ, ովքեր ունեն բարդ հակազդումներ, հաճախ լրացուցիչ մասնագիտական օգնության կարիք ունեն՝ ի լրումն աջակցվող հաղթահարման, և հնարավորության դեպքում պետք է ուղղորդվեն հոգեկան առողջության մասնագետների: Նման ծառայությունների օրինակներ են տեղական խորհրդատվական ծառայությունները, կլինիկաները կամ հիվանդանոցները՝ պատրաստված հոգեկան առողջության անձնակազմով, հասարակական կազմակերպությունները, որոնք առաջարկում են հոգեւնոցիալական աջակցություն և աջակցության խմբեր:

Դեպրեսիա

Դեպրեսիան բնութագրվում է ընկճվածության երկարատև զգացումով, նախկինում հաճույք պատճառող գործունեության նկատմամբ հետաքրքրության նվազմամբ, քաջի ավելացմամբ կամ կորստով, գրգռվածությամբ, հոգնածությամբ, մեղքի չափազանց մեծ զգացումով, կենտրոնանալու դժվարությամբ և երբեմն մահվան մասին Կրկնվող մտքերով: Դեպրեսիան հիվանդություն է, որը կարող է լուրջ ազդեցություն ունենալ մարդու կյանքի և գործելու ունակության վրա: Մարդիկ կարող են դեպրեսիա զարգացնել, եթե նրանք ունենան բարդ ռեակցիաներ, որոնք չեն արձագանքում բուժմանը, ինչպիսիք են ծանր վիշտը, որը երկար ժամանակ պահպանվում է կամ քնի հետ կապված մշտական խնդիրներ: Դեպրեսիան կարող է առաջանալ նաև այն ժամանակ, երբ մարդը դժվարանում է քնել: Մարդիկ, ովքեր ցույց են տալիս նշաններ կամ ախտանիշներ, որ կարող են դեպրեսիա ունենալ, պետք է ուղղորդվեն հոգեբանական օգնություն ստանալու համար, եթե այդպիսիք կան:

ՀՏՍԽ/PTSD

Ճգնաժամային իրավիճակների ենթարկվելուց հետո, ինչպիսիք են բնական աղետը, զինված հակամարտությունը, դժբախտ պատահարները, ոմանք կարող են զարգացնել հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում (ՀՏՍԽ/PTSD): Այն կարող է ախտորոշվել ճգնաժամային իրավիճակից առնվազն մեկ ամիս անց և բնութագրվում է մեկ ամսվա ընթացքում հետևյալ երեք տեսակի ախտանիշների պահպանմամբ՝

- 1) իրադարձության վերապրում
- 2) նրա մասին հիշեցումներից խուսափում
- 3) լարվածություն, քնի, ստամոքսի խնդիրներ և կենտրոնանալու դժվարություն:

PTSD-ն ունենում է խոչընդոտող ազդեցություն մարդու կյանքի վրա և հաճախ առաջացնում հոգեկան առողջության աջակցության անհրաժեշտություն:

ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ԲԱՐԴ ԱՐՁԱԳԱՆՔ ՈՒՆԵՑՈՂՆԵՐԻՆ

Մարդկանց մեծամասնությունը ճգնաժամային իրավիճակներից հետո ունենում է բարդ արձագանքներ, ինչպիսիք են վիշտը, անհանգստությունը կամ դեպրեսիան: Ընդհանրապես այս ռեակցիաները աստիճանաբար թուլանում են և, ի վերջո, անհետանում: Այնուամենայնիվ, ոմանց մոտ այդ ռեակցիաները պահպանվում են ավելի երկար ժամանակ կամ նույնիսկ վատթարանում: Դա կարող է հանգեցնել հոգեբանական խնդիրների զարգացման, որոնց դեպքում անհրաժեշտ է մասնագիտական օգնություն: Վերը թվարկված պայմաններն ունեն որոշ ընդհանուր ախտանիշներ, բայց աջակցության ուղղվածությունը տարբեր է:

ՍՏՈՒԳԵՔ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԸ

- Նկարագրե՛ք հարձակվելու, սառելու և փախչելու արձագանքները:
- Թվարկե՛ք ճգնաժամային իրավիճակների հինգ ընդհանուր արձագանքներ:
- Բացատրե՛ք, թե ինչպես վարվել ճգնաժամային իրավիճակներում հայտնված անձանց հետ:
- Նշե՛ք առնվազն երեք բարդ արձագանք ճգնաժամային իրավիճակներում:

3 ԿՈՐՈՒՍ ԵՎ ՎԻՇՏ

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

Այս թեմաներն ուսումնասիրելուց հետո Դուք կկարողանաք

- Խոսել կորստի և վշտի նշանակության և անհատների և ընտանիքների վրա դրանց ազդեցության մասին:
- Իմանալ՝ ինչպես աջակցել վշտի մեջ գտնվող մարդկանց:

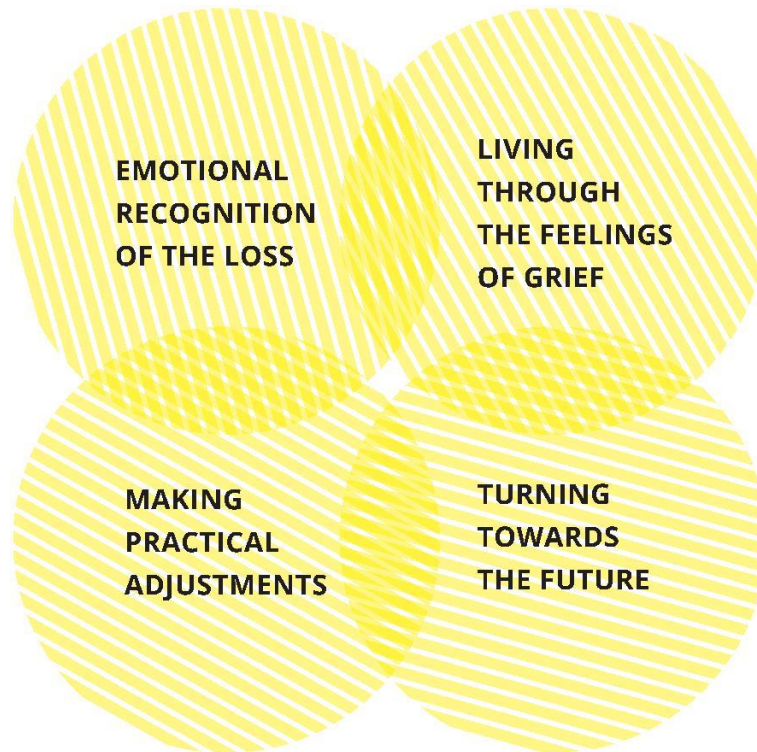
ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐԱԳՈՒՅՆ ԿԵՏԵՐԸ

- Կորուստների տարբեր տեսակներ
- Վշտի հետ կապված ընդհանուր արձագանքներ և գործընթացներ
- Սպասվող և հանկարծակի կորուստ
- Իմանալ, թե ինչպես աջակցել վիշտ ունեցող մարդուն

ՎՇՏԻ ՓՈՒԼԵՐ

- Շոկ
- Դիմադրություն
- Դեպրեսիա
- Ընդունում

THE FOUR AREAS OF ADJUSTMENT



Հոգեհանգստի արարողություն

Հոգեհանգստյան արարողությունները ծեսեր են, որոնք թույլ են տալիս մարդկանց ընդունել հարազատի մահը: Եթե ծիսակատարությունը հնարավոր չէ իրականացնել, ընտանիքը կարող է մեղքի զգացում ունենալ: Ծեսերը կրոնական կամ հոգևոր իմաստ են հաղորդում:

Անհայտ կորած անձանց հարազատները ունենում են ավելի բարդ հակազդումներ՝ կապված հարազատի մարմինը տեսնելու անկարողության հետ:

Վիշտ հանկարծակի մահից հետո

Եթե մահը հանկարծակի կամ անսպասելի է, սովորաբար ունենում է ուժեղ հակազդումներ: Եթե այդ ռեակցիաները շարունակվում են երկար ժամանակ, երբ մարդը փորձում է հարմարվել կյանքի նոր իրավիճակին, կարող է աջակցության կարիք ունենալ:

Եթե մարդը ողջ է մնացել աղետի հետևանքով, որի հետևանքով գոհվել են շատ մարդիկ, դա կարող է բարդացնել վշտի գործընթացը: Նրանք կարող են ունենալ մեղքի զգացում մտածելով, թե ինչու են իրենք ողջ մնացել, իսկ մյուսները՝ մահացել: Նրանք կարծում են, որ կարող էին կամ պետք է ավելին անեին ողբերգությունը կանխելու համար: Ծնողները կարող են իրենց մեղադրել այն բանի համար, որ չեն կարողացել պաշտպանել իրենց երեխաներին: Չնայած մարդիկ տարբեր կերպ են արձագանքում կորստին, շատերի համար կարևոր է խոսել մեղքի կամ ամոթի զգացումի մասին, որպեսզի այդ զգացումները չուժեղանան:

Հանկարծակի կամ անսպասելի մահից հետո հողարկավորման գործընթացը հաճախ շատ տարբեր է սպասվող մահից հետո տեղի ունեցող գործընթացից:

Եթե անձը կամ ընտանիքը կորցնում է մեկից ավելի մարդու, վիշտ զգալու գործընթացը կարող է բարդանալ: Տարբեր մարդկանց հանդեպ զգացմունքները երբեք նույնը չեն, և, հետևաբար, յուրաքանչյուր մարդու կորստի հետ կապված հույզերը տարբեր են:

Վիշտը ինքնասպանությունից հետո

Ինքնասպանությունը հանկարծակի կորստի ամենածանր հակազդումներ ենթադրող տեսակներից մեկն է: Դրա համար կան մի քանի պատճառներ. նախ, դա իր բնույթով դիտավորյալ գործողություն է, որը կատարվել է մարդու կողմից: Երկրորդ, ինքնասպանության պատճառները հաճախ անհայտ են: Արդյունքում, բացի տխրությունից և վշտից, հարազատները կարող են զայրույթի հույզ ունենալ ինքնասպանություն գործած անձի նկատմամբ: Նրանք կարող են նաև մեղքի զգացում ունենալ իրավիճակի լրջությունը չհասկանալու կամ ինքնասպանությունը կանխելու համար բավարար չափով չգործելու համար: Բնական և տեխնաժին աղետներից հետո ինքնասպանությունից ավելի շատ մարդ է մահանում, քան դրանց բացակայության դեպքում:

Սոցիալական աջակցությունը վերականգնման գործընթացի անբաժանելի մասն է

Հաճախ փոքր գործողությունները, ինչպիսիք են, տուժածի կողքին մնալը, զանգելը կամ կարեկցել, կարող են մեծ ազդեցություն ունենալ՝ նրա համար: Ընտանիքի և ընկերների սոցիալական աջակցությունը կարևոր դեր է խաղում վշտի հաղթահարմար գործընթացում: Շատ կարևոր է օգնել մարդկանց այդ փուլում, շարունակել ապրել գրեթե անտանելի կորուստներից հետո :

Սոցիալական աջակցությունը ուժեղ դրական գործոն է հարմարվողականության գործընթացում: Կորուստ ունեցող մարդկանց մոտ դեպրեսիայի զարգացման հավանականությունն ավելի ցածր է, եթե նրանք ստանում են սոցիալական աջակցություն համեմատած նրանց հետ, ովքեր ավելի քիչ աջակցություն են ստանում:

Երբ այլ մարդիկ կարեկցանք և աջակցություն են ցուցաբերում տուժած անձանց և ընտանիքներին, դա նշանակում է ձևավորում են կարողություն՝ հաղթահարելու կորուստն ու վիշտը: Կարևոր գործնական աջակցություն կարող է լինել, օրինակ՝ ընտանիքին սնունդ բերելը, հուղարկավորություններին և սգո այլ արարողություններին կամ ծեսերին մասնակցելը և դժվար պահերին ընտանիքի կողքին լինելը:

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՏՐԱՄԱԴՐՈՒՄ

- Նշեք կորստի մի քանի ընդհանուր ռեակցիաներ
- Բացատրեք վշտի ապրման ընթացքում, այն չորս փուլերը, որոնց հետ առնչվելու են:
- Ինչպիսիք են բարդացված վշտի առանձնահատկությունները
- Որ տեսակի աջակցությունն է նպատահարմար վշտի հաղթահարման ընթացքում:
- Թվարկեք վշտի մեջ գտնվող մարդուն աջակցելու չորս հիմնական ձևերը:

ԱԿՏԻՎՈՐԵՆ ԼՍԵՔ

Կարևոր է ընդունել վշտի մեջ գտնվող անձի մեկնաբանությունները ճանաչելով և հարգելով նրա զգացմունքները: Նրան ժամանակ տվեք խոսելու իր կորստի մասին, եթե նա ցանկանա: Հաճախ նա ստիպված է լինում նորից ու նորից պատմել, որպեսզի իմաստավորի ապրածը: Մարդը, ով ծանր կորուստ է ունեցել, երբեմն անհրաժեշտություն է զգում խոսել ընթացիք բաների մասին, քանի որ կարիք ունեն իրենց ավելի ուժեղ զգալու: Բնակության փոփոխությունը, սոցիալական կայունացումը նպաստում են վշտի մեջ գտնվող անձին որոշ չափով հաղթահարել դժվար իրավիճակները: Օգնելով նրանց, ովքեր ծանր կորուստ են ունեցել, անհրաժեշտ կարևոր որոշումներ կայացնել և հիշել, որ սովորաբար խորհուրդ է տրվում, հնարավորության դեպքում, հետաձգել ցանկացած կարևոր որոշում, մինչև անձը և ընդհանուր իրավիճակը կայունանան:

ՀԻՇԱՏԱԿԻ ԱՐԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՈՒՄ

Օգնեք ընտանիքին կամ համայնքին կազմակերպել և պլանավորել հիշատակի արարողությունը՝ մահացածներին հարգելու համար: Ի հիշատակ հանգուցյալի այգում ծառ կամ ծաղիկներ տնկեք, մոմեր վառեք: Ժամանակի ընթացքում դա օգնում է ուշադրություն դարձնել այն օրերին, որոնք կարող են դժվար լինել նրանց համար, ինչպիսիք են տարեդարձերը, տոները, հանգուցյալի ծննդյան կամ մահվան օրը և այլն: Մարդիկ սիրում են իմանալ, որ մյուսները դեռ հիշում են իրենց սիրելիներին

ԽՆԱՄՔ ԵՎ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՏՐԱՄԱԴՐՈՒՄ

Կորուստ ունեցող անձը կամ նրանց ընտանիքները կարող են այնքան ընկճվել կորստից, որ չկարողանան, օգնել միմյանց կամ օգնություն խնդրել այլ անձանցից: Օգնություն կարող է տրամադրվել կերակուր պատրաստելու, երեխաների խնամքի, հեռախոսազանգերին պատասխանելու, գործեր կատարելու, ինչպես նաև արարողակարգը կազմակերպելու հարցում: Գործնական օգնություն առաջարկելիս հետևեք անձի ցանկություններին և իրավիճակի համար ավելի շատ պատասխանատվություն մի ստանձնեք, քան նրանք ասում են:

ՎԻՇՏ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ՆԵՐԳՐԱՎԵԼ ԱԶԱԿՑՈՂ ԽՄԲԵՐՈՒՄ

Որոշ մարդիկ կարող են մխիթարվել աջակցության խմբում ներգրավվելով, այլ մարդկանց հետ միասին, ովքեր նույնպես կորուստ են ունեցել: Սա կարող է հնարավորություն տալ կիսվելու նրանց մտահոգություններով և անհանգստություններով և խրախուսել նրանց աջակցել և օգնել միմյանց: Սոցիալական միջավայրը օգնում է այն մարդկանց, ովքեր հայտնվում են նույն իրավիճակներում, հնարավորություն է տալիս հասկացված լինել և չզգալ իրենց միայնակ:

4

ԱՌԱՋԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

Այս բաժնի ուսումնասիրության ավարտից հետո դուք կկարողանաք բացատրել առաջին հոգեբանական օգնության սկզբունքները (ԱՀՕ) , ինչպես նաև դժվարության մեջ գտնվող մարդկանց ԱՀՕ տրամադրելու եղանակները:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԿԵՏԵՐ

- Ինչ է ԱՀՕ-ն:
- Ով է տրամադրում ԱՀՕ-ն և ում է դա անհրաժեշտ, ինչպես նաև երբ և որտեղ պետք է տրամադրվել ԱՀՕ:
- ԱՀՕ-ի սկզբունքները (նայել, լսելու ուղղորդել):
- Դժվարության մեջ գտնվող մարդկանց հետ աշխատելիս ինքնախնամքի կարևորությունը:

ԻՆՉ Է ԱՀՕ-Ն

Առաջին հոգեբանական օգնությունը հմտությունների ամբողջություն է ` օգնելու դժվարության մեջ գտնվող մարդկանց, որպեսզի նրանք հանգիստի և ապահովության զգացում ունենան և կարողանան ավելի լավ հաղթահարել իրենց խնդիրները: Դա մարդասիրական միջոց է ` օգնելու ինչ-որ մեկին հաղթահարել իրավիճակը և գիտակցված որոշումներ կայացնել:

Առաջին հոգեբանական օգնությունը նպատակ ունի օգնել մարդուն կառավարել սթրեսը, միևնույն ժամանակ կենտրոնանալով ֆիզիկական կարիքների վրա: ՀԱՕ օգնության եղանակ է, որը հաճախ ենթադրում է մարդկանց տրամադրել այն օգնությունը, որն անհրաժեշտ է տվյալ մարդուն:

Առաջին հոգեբանական օգնության հմտությունները ներառում են իմանալ, թե ինչպես գնահատել իրավիճակը, ինչպես ճիշտ մոտենալ դժվարության մեջ գտնվող անձին և ինչպես տրամադրել հուզական աջակցություն և գործնական օգնություն:

ԱՀՕ Է համարվում

- Աջակցել դժվարության մեջ գտնվող մարդուն և օգնել նրան իրեն ապահով և հանգիստ զգալ
- Կարիքների և մտահոգությունների գնահատում
- Մարդկանց պաշտպանություն հետագա վնասներից
- Հուզական աջակցություն ցուցաբերելը
- Օգնել բավարարել հրատապ կարիքները, ինչպիսիք են սնունդը և ջուրը, վերմակը կամ ժամանակավոր կացարան
- Լսել մարդկանց, բայց ոչ ստիպել նրանց խոսել
- Օգնել մարդկանց ստանալ տեղեկատվություն, ծառայություններ և սոցիալական աջակցություն

ԱՀՕ ՉԷ

- Այն, ինչ անում են միայն մասնագետները
- Մասնագիտական խորհրդատվություն կամ թերապիա
 - Սթրես առաջացնող իրադարձության մանրամասն քննարկում և ուղղորդում
 - Խնդրում ենք որևէ մեկին վերլուծել, թե ինչ է պատահել իր հետ
 - Ինչ-որ մեկին կատարվածի վերաբերյալ մանրամասներ պահանջելը
 - Պահանջել, որ մարդիկ կիսվեն իրենց զգացմունքներով

Ռեսուրսների վերհանում

Հիշեք մի դեպք, երբ հայտնվել եք բարդ իրավիճակում :

Ինչն օգնեց ձեզ այդ պահին:

Ինչ են արել այլ մարդիկ, որպեսզի ձեզ աջակցեն և հոգ տանեն ձեր մասին:

ԱՀՕ-Ն ԿԱՐՄԻՐ ԽԱՉԻ ԵՎ ԿԱՐՄԻՐ ՄԱՋԻԿՈՒՄ

ԱՀՕ-ն հոգեբանական սոցիալական աջակցության գործունեություն է:

Հոգեբանական սոցիալական աջակցությունը վերաբերում է գործողություններին, որոնք ուղղված են ինչպես մարդկանց հուզական, այնպես էլ սոցիալական կարիքների բավարարմանը, նպատակ ունենալով օգնել մարդկանց օգտագործել իրենց ռեսուրսները և բարելավել կյանքի որակը: ԱՀՕ-ն կարող է ինքնուրույն գործել ճգնաժամային իրավիճակում կամ լինել հոգեբանական սոցիալական աջակցության ծրագրի բաղադրիչ, որը ներառում է այլ գործողություններ:

ԱՀՕ-ի հմտությունների և գիտելիքների օգտագործումը չի սահմանափակվում միայն հոգեբանական սոցիալական արձագանքման միջոցներով կամ ծրագրերով: Կարմիր Խաչի և Կարմիր մահիկի բոլոր աշխատակիցները և կամավորները պետք է տիրապետեն ԱՀՕ-ի հմտություններին և գիտելիքներին, որպեսզի դրանք օգտագործեն իրենց աշխատանքի և անձնական կյանքի այլ ասպեկտներում:

Կամավորները և աշխատակիցները կարող են օգտագործել ԱՀՕ-ի իրենց հմտությունները տարբեր համատեքստերում, ինչպիսիք են աղետներին կամ կոնֆլիկտային իրավիճակներին արձագանքելը, սոցիալական խնդիրների լուծմանն ուղղված ծրագրերում աշխատելը կամ այլ ճգնաժամային իրավիճակներին արձագանքելը, ինչպիսիք են բռնությունը, հրդեհները և այլ տեխնաժին աղետները (ճանապարհատրանսպորտային պատահարներ): Բոլոր առաջին բուժօգնություն ցուցաբերողները պետք է կարողանան տրամադրել ԱՀՕ, քանի որ հուզական և գործնական աջակցությունը կարևոր է արդյունավետ առաջին բուժօգնություն ցուցաբերելու համար:

ԵՐԲ ՊԵՏՔ Է ՏՐԱՄԱԴՐՎԻ ԱՀՕ

Պարզ ասած, երբ ինչ-որ մեկը սուր սթրես է ապրում և օգնության կարիք ունի: Առաջին հոգեբանական օգնությունը կարող է օգնել սթրեսային իրադարձության ժամանակ կամ դրանից անմիջապես հետո: Այնուամենայնիվ, ԱՀՕ-ն կարող է նաև օգտակար լինել իրադարձությունից օրեր, շաբաթներ, ամիսներ կամ նույնիսկ տարիներ անց, քանի որ կարող են , ժամանակի հետ տեղի ունեցածի մասին հիշողություններն արթնանալ: Որոշ մարդիկ սուր սթրեսային ռեակցիաներ են ունենում իրադարձության ընթացքում կամ անմիջապես հետո, իսկ մյուսները շատ ավելի ուշ են ուժեղ ռեակցիաներ են ունենում: Որոշ իրավիճակներում որևէ իրադարձության երկարաժամկետ հետևանքները կարող են ավելի տհաճ լինել, քան հենց կատարման պահը: Օրինակ, երբ ինչ-որ մեկը մահանում է, ով տառապել է երկարատև հիվանդությունից, դա կարող է հանգեցնել մահվան պահին թեթևության զգացման, քանի որ սիրելին ազատվել է ցավից և տառապանքից, և սիրելիները կարող են միայն վիշտ զգալ ամիսներ անց` փորձելով հաղթահարել վիշտը:

Ով կարող է ցուցաբերել առաջին հոգեբանական օգնությունը:

Մարդկանց մեծ մասը, ովքեր արձագանքում են արտակարգ իրավիճակներին կամ բախվում են իրենց աշխատանքի այլ ոլորտներում դժվարության մեջ գտնվող մարդկանց, ունակ են ցուցաբերել առաջին հոգեբանական օգնություն:

Ներառյալ`

- Կամավորներ
- Արտակարգ իրավիճակների արձագանքման ծառայություններ
- Հասարակության ներկայացուցիչներ
- Առաջին հոգեբանական օգնությունը պարտադիր չէ, որ տրամադրվի հոգեկան առողջության մասնագետի կողմից:

Ո՞ւմ է պետք ԱՀՕ-ն ճգնաժամային իրավիճակում:

• ԱՀՕ - ն նախատեսված է ճգնաժամային իրադարձություններից հետո սթրես ապրող մարդկանց համար:

• Ոչ բոլորին, ովքեր անհանգստացնող էմոցիաներ են ունենում, կարիք ունեն խոսելու իրենց անհանգստությունների, վախերի և ապրումների մասին:

• Որոշ մարդիկ նաև ավելի մասնագիտացված հոգեկան առողջության աջակցության կարիք կունենան, քան ԱՀՕ-ն: Որոշելը, թե ով է այս տեսակի օգնության կարիք ունի, ԱՀՕ-ի կարևոր մասն է, ինչպես նաև իմանալը, թե ինչպես և ում դիմել տուժած անձին ուղղորդելու համար:

Որտեղ տրամադրել առաջին հոգեբանական օգնությունը:

Առաջին հոգեբանական օգնությունը կարող է տրամադրվել ցանկացած վայրում, որտեղ այն անվտանգ է օգնության կարիք ունեցող անձի համար: Դա կարող է լինել:

- Աղետի վայրում
- Ամենուր! Այնուամենայնիվ, առաջին հոգեբանական օգնությունը լավագույնս տրամադրվում է հանգիստ միջավայրում, որտեղ տուժածն իրեն ապահով և հարմարավետ է զգում:

դեպքի ուսումնասիրություն

Դուք և մեկ այլ կամավոր ականատես եք լինում ավտովթարի: Երկու մեքենաներ բախվել են իրար, որոնցից մեկը խիստ վնասված է: Այս մեքենայում երկու երիտասարդ կա: Տղամարդուց մեկը ծանր վիրավորվել է և անգիտակից վիճակում է: Ձեր գործընկերը աջակցում է անգիտակից վիճակում գտնվող տղամարդուն և նրան առաջին բուժօգնություն է ցուցաբերում: Անգիտակից վիճակում գտնվող մարդու ընկերը շոկի մեջ է, գոռում ու լաց է լինում:

- Ինչպես կարճազանքեք նման իրավիճակում:
- Ինչ դժվարություններ կունենաք:
- Ինչ կանեիք ընկերոջը հանգստացնելու և նրան օգնելու համար:

ՀԱՕ-Ի ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ. ՆԱՅԵՔ, ԼՍԵՔ, ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ

Այժմ կներկայացնենք "Նայիր", "Լսիր" և "Ուղղորդել" գործողությունների սկզբունքները: Չնայած կարող է թվալ, որ իմաստային պետք է դրանք կատարել հերթով, բայց ամենայն հավանականությամբ, կկատարվեն տարբեր ձևերով և տարբեր հաջորդականությամբ՝ կախված իրավիճակից: Երբեմն որոշ գործողություններ կկատարվեն միաժամանակ, կամ գուցե անհրաժեշտ լինի դրանք մի քանի անգամ կրկնել: Դա կախված է իրավիճակից և տուժած անձանց կարիքները:

ՆԱՅԵԼ

- տեղեկատվություն այն մասին, թե ինչ է տեղի ունեցել և ինչ է տեղի ունենում ներկայումս
- ով օգնության կարիք ունի
- անվտանգության սպառնալիքներ
- ֆիզիկական վնասվածքներ
- հրատապ հիմնական և գործնական կարիքների դիտարկում/որոշում
- հուզական ռեակցիաներ

Լսելու ունակությունը վերաբերում է նրան, թե ինչպես է օգնողը

- դիմում է ինչ-որ մեկին
- ներկայանում
- ցուցաբերում է ուշադրություն և ակտիվորեն լսում
- ընդունում է այլ մարդկանց զգացմունքները
- հանգստացնում է մարդուն
- հարցնում է կարիքների և մտահոգությունների մասին
- օգնում է մարդկանց լուծումներ գտնել իրենց հրատապ խնդիրների և կարիքների համար

ԱԿՏԻՎ ԼՍՈՒՄ ՀԱՕ-ՈՒՄ

Կան մի քանի պարզ բաներ, որոնք կարելի է անել դժվարության մեջ գտնվող մարդուն ուշադրություն դարձնելու համար: Օրինակ՝ հնարավորինս նվազագույնի հասցնել շեղումները, ուղիղ նայեք դիմացինին, զրույցի ընթացքում մի օգտագործեք հեռախոսը, դեմքով նայեք նրան և կենտրոնացեք այն բանի վրա, թե ինչ է նա ասում և ինչպես է իրեն պահում: Փորձեք նույն ֆիզիկական մակարդակի վրա լինել զրուցակցի հետ: Եթե մարդը նստած է գետնին, ծնկի իջեք, որպեսզի լինեք նույն մակարդակի վրա լինել: Ակտիվ լսելը ավելին է, քան պարզապես իմանալը, թե ինչպես լսել ինչ-որ մեկի ասածը: Դա հաղորդակցման հմտություն է, որը կարող է լինել ինչպես բանավոր, այնպես էլ ոչ բանավոր: Ոչ վերբալ ունկնդրումը դրսևորվում է մարմնի լեզվով, խրախուսական գլխով շարժումով, աչքի կոնտակտ, ձեր և դիմացինի միջև հեռավորության պահպանմամբ, մարմնի դիրքով և զրուցակցի վրա կենտրոնացմամբ: Բանավոր հմտությունները բաղկացած են պարզաբանող հարցեր տալուց, վերաձևակերպելուց և ամփոփելով ձեր լսածը՝ համոզվելու համար, որ ճիշտ եք հասկացել զրուցակցին:

ՀԱՆԳԻՍՏ ՄԹՆՈԼՈՐՏԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄ

Երբ մարդիկ շուրջ կամ ճգնաժամի մեջ են, նրանք հաճախ ունենում են ուժեղ ֆիզիկական և հոգեբանական ռեակցիաներ: Նրանք կարող են շփոթված կամ ընկճված զգալ, և կարող են դրսևորվել ֆիզիկական ռեակցիաներ, ինչպիսիք են ցնցումները, շնչառության դժվարությունը կամ սրտի բաբախյունը:

Դժվարության մեջ գտնվող մարդուն հանգստացնելու տարբեր եղանակներ կան: Ահա մի քանի օրինակներ.

- Պահպանեք հանգիստ և միևնույն ժամանակ փափուկ, հստակ ձայնի տոն
- Հանգիստ մնացեք, քանի որ դա հանգստացնող ազդեցություն կունենա դժվարության մեջ գտնվող մարդու վրա
- Եթե այն համապատասխանում է մշակութային ավանդույթներին, գրույցի ընթացքում պահպանեք աչքի կենտակտը դիմացինի հետ և, հնարավոր է, նրբորեն գրկեք նրա ուսերը կամ թեթևակի շոյեք նրա մեջքը (միայն այն դեպքում, եթե դա տեղին է թվում տվյալ իրավիճակում):
- Մարդուն հիշեցնել օգնելու մտադրության մասին, և որ նա ապահով է,
- Խրախուսելով մարդուն շնչել քթով և զգալ, թե ինչպես է օդը դանդաղորեն լցնում որովայնը, այնուհետև դանդաղ արտաշնչել բերանով:

Ուղղորդել նշանակում է օգնել դժվարության մեջ գտնվող մարդուն ստանալ

- Տեղեկատվության հասանելիություն
- Գործնական խնդիրների լուծում
- Կապ սիրելիների հետ և սոցիալական աջակցություն
- Ծառայությունների և այլ օգնության հասանելիություն

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ` ՈՐՊԵՍ ԱՌԱՋԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍ

Հոգեբանական կրթությունը մարդկանց տեղեկատվություն տրամադրելն է, որն օգնում է նրանց ավելի լավ հասկանալ իրենց վարքն ու զգացմունքները, ինչպես նաև իրենց շրջապատող մարդկանց: Առաջին հոգեբանական օգնության կարևոր հմտությունն է իմանալ սթրեսային իրադարձությունների ընդհանուր արձագանքները և իմանալ, թե ինչպես բացատրել այդ արձագանքները աղետալի վիճակում գտնվող մեկին: Սա կարող է օգնել համոզել մարդուն, որ իրենց զգացմունքները նորմալ են և հոգեկան հիվանդության նշան չեն: Սթրեսի հաղթահարման ուղիների մասին տեղեկատվություն տրամադրելը կարող է նաև օգնել մարդկանց պատրաստվել հնարավոր արձագանքներին, որոնք կարող են հետևել առաջիկա օրերին կամ շաբաթներին:

Դեպքի ուսումնասիրություն

Սյուզիին հարվածում է մեքենան, երբ անցնում է փողոցը: Վարորդը շրջվում և չի նկատում նրան մինչև վերջին վայրկյանը: Նրան հաջողվում է արգելակել, բայց նա դեռ չի կարողանում ամբողջությամբ խուսափել Սյուզիի հետ բախումից: Սյուզին կորցնում է հավասարակշռությունը և ընկնում գետնին: Մեքենան պարզապես շարունակում է շարժվել առանց կանգ առնելու: Կարմիր Խաչի կամավոր Ջոդին, ով վերապատրաստվել էր առաջին հոգեբանական օգնության համար, տեսնում է վթարը, երբ նա քայլում է ճանապարհի կողքին գտնվող մայթով:

Սյուզին, կարծես, շատ չէր տուժել, բացի մի քանի քերծվածքից, և կարողանում է արագ ոտքի կանգնել: Բայց, երբ նա վեր է կենում, իրավիճակը սրվում է, սիրտը բաբախում է, և սկսում սաստիկ դողալ: Նա գլխապտույտ ուներ և չէր հասկանում, թե ի՞նչ է տեղի ունեցել կամ որտե՞ղ է գտնվում:

ՆԱՅԵԼ

Ջողին հասկացավ, որ Սյուզին շուկի մեջ է ընկել: Նա մոտեցավ նրան և շատ հանգիստ խոսեց նրա հետ. «Կարո՞ղ եմ օգնել քեզ ճանապարհից դուրս գալ»: Սյուզին գլխով արեց: Ջողին նրբորեն բռնեց նրա թևը և առաջնորդեց նրան ապահով վայր: Նա հարցրեց. «Դուք վիրավո՞ր եք»: Սյուզին ասաց, որ կարծում է, որ ինքը շատ չի տուժել:

ՀՂՈՒՄ

Ջողին հարցնում է՝ արդյոք Սյուզին ունի՞ բջջային և կարող է կապ հաստատել ինչ-որ մեկի հետ իր աղջկան դպրոցից վերցնելու համար: Շուկի պատճառով Սյուզին չէր հիշում հեռախոս ունի՞ թե ոչ, և Ջողին առաջարկում է փնտրել այն իր փոխարեն: Չանգ կատարելուց հետո Ջողին հարցրեց, թե ուրիշ ինչո՞վ կարող է օգնել այս իրավիճակում:

ԱՆԴՐԱԴԱՐՁ

Մեկ րոպե տրամադրե՞ք և մտածե՞ք, թե ի՞նչ կարող եք անել ձեր մասին հոգ տանելու համար՝ որպես ԱՀՕ տրամադրող անձ:

ԼՍԵԼ

Ջողին խանութից աթոռ մոտեցրեց որպեսզի Սյուզին կարողանա նստել հանգստանալու և մտքերը կարգի բերելու: «Ինչպե՞ս ես քեզ զգում» նա հարցրեց, Սյուզին ասաց, որ իրեն մի փոքր շփոթված է զգում, և որ ամեն ինչ այդքան արագ է տեղի ունեցել: «Այն, ինչ դու ապրեցիր, շատ սարսափելի էր: Հասկանալի է, թե ինչո՞ւ ես այսքան շփոթված»: Նա հարցրեց, թե կարո՞ղ է ինչ-որ բանով շտապ օգնել: Սյուզին պատասխանեց, որ օգնության կարիք ունի դատերը դպրոցից վերցնելու համար, քանի որ հենց այնտեղ էր նա գնում:

ԼՍԵԼ ԵՎ ՀՂՈՒՄ

Ջողին խանութ վերադարձավ մի բաժակ ջուր խմելու և նա մնաց Սյուզին հետ, մինչև մայրիկը եկավ նրա ետևից: Երբ մայրը ժամանեց, նրանք երեքով մի փոքր խոսեցին և որոշեցին, որ լավ կլինի, որ Սյուզին ամեն դեպքում բուժզննում անցնի, և որ մայրը Սյուզին տանի բժշկի: Նրանք նաև քննարկեցին, թե ի՞նչ պետք է տեղեկացվի ոստիկանությանը, և Ջողին համաձայնեց զանգահարել ոստիկանություն և պատմել նրանց, թե ի՞նչ է պատահել իր հետ: Սյուզին համաձայնեց, որ Ջողին կարող է ոստիկանությանը տրամադրել իր կոնտակտային տվյալները, որպեսզի նրանք կարողանան կապվել նրա հետ հետագա հետաքննության դեպքում:

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՏՈՒԳՈՒՄ

- Բացատրե՞ք առաջին հոգեբանական օգնության երեք սկզբունքները:
- Ո՞րն է առաջին բանը, որ պետք է անել, եթե բախվում եք հոգեբանական օգնության կարիք ունեցող մարդու հետ:
- Նշե՞ք մի քանի կարևոր կետեր, որոնք պետք է հաշվի առնել ակտիվ ունկնդրություն սովորելիս:
- Նշե՞ք սթրեսի որոշ ընդհանուր ռեակցիաներ:
- Ինչպե՞ս եք օգնում դժվարության մեջ հայտնված մարդուն հանգստանալ:



ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ՈՒՂՈՐՂՈՒՄ ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻՆ

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ

Այս բաժինը ուսումնասիրելուց հետո դուք կկարողանաք՝

- Բացատրել, թե ինչպե՞ս իրականացնել հոգեւորական աջակցության միջոցառումներ՝ օգտագործելով համայնքի վրա հիմնված մոտեցում:

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԿԱՐԵՆՈՐԱԳՈՒՅՆ ԿԵՏԵՐԸ

- Ի՞նչ է իրենից ներկայացնում համայնքը և ովքե՞ր են խոցելի խմբերը
- Համայնքներում հոգեբանական սոցիալական բարեկեցության խթանում
- Համայնքային աջակցություն և միջոցառումներ
- Ուղղորդման համակարգեր մասնագետներին
- Ինքնախնամք

ՎՏԱՆԳՆԵՐ

Աղետները լուրջ խափանումներ են համայնքի գործունեության համար, որոնք գերազանցում են իրենց ռեսուրսներն օգտագործելու կարողությունները:

Աղետների պատճառ կարող են լինել բնական, տեխնաժին և տեխնոլոգիական վտանգները, ինչպես նաև տարբեր գործոններ, որոնք ազդում են համայնքի ազդեցության և խոցելիության վրա:

Ջրհեղեղները, հրդեհները, երկրաշարժները և ծայրահեղ եղանակային պայմանները վտանգներ են: Չնայած այդ ամենի, մենք միևնույնն է բնակություն ենք հաստատում այս մոլորակում:

Համայնքները, որոնք գտնվում են մարզինալացված վիճակում, տարանջատված են հասարակությունից և ապրում են աղքատության մեջ, տուժում են բնական աղետներից:

Հոգեւորական աջակցությունն օգնում է մարդկանց վերականգնվել ճգնաժամից հետո: Կարմիր Խաչի և Կարմիր մահիկի միջազգային ընկերությունները համայնքային մակարդակում իրականացնում են հոգեւորական աջակցության միջոցառումներ, որոնք ուղղված են տուժած համայնքներում մարդկանց սոցիալական կապերի ամրապնդմանը՝ բարելավելով անհատների և ընդհանրապես համայնքների հոգեւորական բարեկեցությունը: Այս մոտեցումը հիմնված է այն գաղափարի վրա, որ եթե մարդիկ հնարավորություն ունենան հոգ տանել իրենց և միմյանց մասին, ապա նրանց անձնական և հասարակական վստահությունը իրենց և առկա ռեսուրսների նկատմամբ կբարձրանա: Դրական լիցքեր կհաղորդեն և կամրապնդեն իրավիճակը շփման գծում:

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ

Հոգեւոցհիւլական աջակցության միջոցառումները կազմակերպվում են, որ օգնեն մարդկանց վերագտնել նորմալության զգացումը, հույսն ու արժանապատվությունը: Համայնքային խմբերի, այլ ոչ թե անհատների հետ աշխատելը հաճախ ամենաարդյունավետ միջոցն է առավելագույն թվով մարդկանց աջակցություն ցուցաբերելու համար: Այսպիսով, հոգեբանական սոցիալական աջակցությունը ամրապնդում է սոցիալական կապերը, օգնում է մարդկանց սովորել, թե ինչպես պաշտպանել իրենց և ուրիշներին սթրեսից և մարդկանց ներգրավել իրենց վերականգնման գործընթացում: Այն օգնում է կառուցել ինքնավստահություն՝ օգնելով ուրիշներին հաշտվել կորցնելով և վերակառուցելով ձեր կյանքը:

Երբ մարդիկ սկսում են ինչ-որ բան անել, նրանք առաջին քայլն են անում իրենց վերականգնման գործում ակտիվ լինելու ուղղությամբ: Հոգեբանական աջակցությունն ապահովող գործողությունները բազմաթիվ են և բազմազան:

- առաջին հոգեբանական օգնություն
- խորհրդատվություն ոչ մասնագետների համար
- հասակակիցների աջակցություն
- աջակցության և ինքնուրույնության խմբեր
- կյանքի հմտություններ և մասնագիտական ուսուցում
- հոգեբանական կրթություն
- ուղղորդում մասնագետներին
- հոգեւոցհիւլական աջակցության հարցերի հետ կապված տեղեկատվական գործունեություն
- ժամանցային և ստեղծագործական միջոցառումներ
- սպորտով և ֆիզկուլտուրայով զբաղվելը
- ընտանեկան կապերի վերականգնում
- երեխաների համար հարմար վայրեր
- համայնքային հանձնաժողովներ
- աջակցություն հուշահամալիրներին

Միջոցառումներ կազմակերպելիս կարևոր է, որ ճգնաժամից տուժածները ակտիվ մասնակցություն ունենան այդ միջոցառումների մշակման, իրականացման և գնահատման գործում: Մասնակցության այս մակարդակը կապահովի հզորացում և մասնակցություն, ինչպես նաև մարդասիրական լավ պրակտիկա է: Այն նաև կապահովի, որ գործողությունները համապատասխան լինեն տուժած բնակչության համար և իրականացվեն ըստ նրանց մշակույթի և համատեքստի:

Միշտ կարևոր է ապահովել իրադարձությունների հիմնված լինելը տեղական ռեսուրսների և առկա համակարգերի վրա:

ՇԱՐԺՄԱՆ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ

2019 թ. - ին Կարմիր Խաչի և Կարմիր մահիկի շարժումն ընդունեց քաղաքականություն և բանաձև՝ հոգեկան առողջության և հոգեւոցաբանական խնամքի կարիքները բավարարելու իր դերին և մանդատին համապատասխան: Ստորև ներկայացված բրգանման մոդելը ներկայացնում է հոգեկան առողջության և հոգեւոցաբանական աջակցության ծառայությունների կառուցվածքը, որոնք անհրաժեշտ են անհատների, ընտանիքների և համայնքների կարիքները բոլոր համատեքստերում բավարարելու համար: Հոգեկան առողջության պահպանման և հոգեւոցաբանական աջակցության կազմակերպման բանալին տարբեր խմբերի կարիքները բավարարող, փոխլրացնող աջակցության բազմամակարդակ համակարգի մշակումն է: Այս բազմամակարդակ մոտեցումը թույլ է տալիս դա չի նշանակում, որ շարժման բոլոր բաղադրիչները պետք է ծառայություններ մատուցեն բոլոր մակարդակներում: Այնուամենայնիվ, ակնկալվում է, որ շարժման բաղադրիչները կգնահատեն, կուղղորդեն և կխթանեն մոդելում ներկայացված հոգեկան առողջության և հոգեւոցաբանական աջակցության ծառայությունների ամբողջ տեսականին՝ սկսած հիմնական հոգեւոցաբանական աջակցությունից մինչև մասնագիտացված հոգեբուժական խնամք:

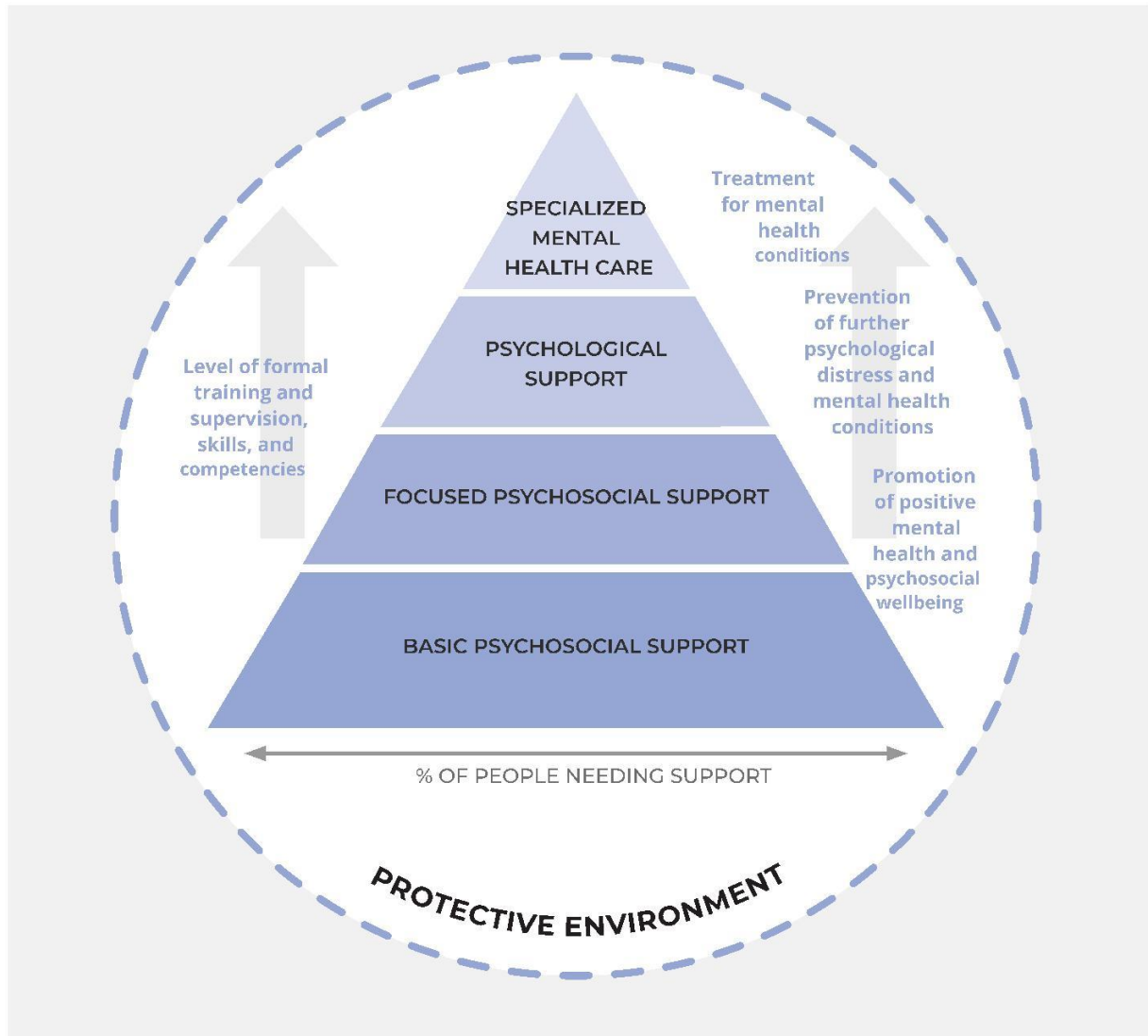
ԱՅՍ ԶՈՐՍ ՄԱԿԱՐԴԱԿՆԵՐՈՒՄ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՒՄ Է ՀԵՏԵՎՅԱԼ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ:

1. Մասնագիտացված հոգեբուժական օգնություն

Բուրգի վերին մակարդակ-ներառում է մասնագիտացված կլինիկական խնամք և բուժում քրոնիկ հոգեկան խանգարումներ ունեցող անձանց և այնպիսի լուրջ խանգարումներով տառապող անձանց համար և այնպիսի ժամանակահատվածում, որ նրանք դժվարանում են հաղթահարել իրենց առօրյա կյանքը: Որպես գործունեության օրինակներ կարելի է բերել խոշտանգումների զոհերի բուժման կենտրոնները և դեղորայքային թերապիայի այլընտրանքային մոտեցումները: Ծառայությունները մատուցվում են պետական առողջապահական և սոցիալական ապահովության համակարգերի շրջանակներում, ինչպես նաև կալանավայրերում:

2. Հոգեբանական աջակցություն

Բուրգի երրորդ մակարդակ-ներառում է կանխարգելիչ և բուժական միջոցառումներ անհատների և ընտանիքների համար, ովքեր բախվում են ավելի բարդ հոգեբանական խանգարումների, և նաև հոգեկան խանգարումների զարգացման ռիսկի տակ գտնվող մարդկանց համար: Գործողությունների օրինակները ներառում են հիմնական հոգեբանական միջամտություններ, ինչպիսիք են խորհրդատվությունը կամ հոգեթերապիան, որոնք սովորաբար իրականացվում են առողջապահական հաստատություններում, հարակից իրազեկման աշխատանքով կամ համայնքային հաստատություններում, որտեղ դա ընդունելի է մշակութային առումով:



3. Նպատակային հոգեսոցիալական աջակցություն

Երկրորդ մակարդակ-ներառում է հոգեկան առողջության և հոգեսոցիալական բարեկեցության խթանում, ինչպես նաև կանխարգելիչ միջոցառումներ՝ հատուկ ուշադրություն դարձնելով խմբերին, ընտանիքներին և ռիսկի խմբում գտնվող անհատներին: Գործունեության օրինակները ներառում են հասակակիցների աջակցություն և խմբային աշխատանք: Նպատակային հոգեսոցիալական աջակցություն կարող են ցուցաբերել Կարմիր Խաչի և Կարմիր մահիկի վերապատրաստված և հսկողության տակ գտնվող աշխատակիցները, կամավորները և/կամ համայնքի վերապատրաստված անդամները:

4. Մասնագիտացված հոգեբուժական օգնություն

Բուրգի վերին մակարդակ-ներառում է մասնագիտացված կլինիկական խնամք և բուժում քրոնիկ հոգեկան խանգարումներ ունեցող անձանց և այնպիսի լուրջ խանգարումներով տառապող անձանց համար և այնպիսի ժամանակահատվածում, որում նրանք դժվարանում են հաղթահարել իրենց առօրյա կյանքը: Որպես գործունեության օրինակներ կարելի է բերել տրավմաների բուժման կենտրոնները և դեղորայքային թերապիայի այլընտրանքային մոտեցումները: Ծառայությունները մատուցվում են պետական առողջապահական և սոցիալական ապահովության համակարգերի շրջանակներում, ինչպես նաև կալանավայրերում:

ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԿԱԿԱՆ ՉԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽԹԱՆՈՒՄ, ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ

Կյանքում պաշտպանական գործոնները մեծացնում են դիմացկունությունը և, հետևաբար, նվազեցնում են բացասական հոգեբանական հետևանքների հավանականությունը, երբ բախվում են դժվարությունների: Մենք կարող ենք օգնել ամրապնդել այս պաշտպանական գործոնները՝ հզորացնելով մարդկանց, նրանց տալով իրենց կյանքի նկատմամբ վերահսկողության զգացում: Առաջին հերթին դա ձեռք է բերվում այն կառույցների ստեղծման միջոցով, որոնք թույլ են տալիս մարդկանց ավելի ակտիվորեն մասնակցել սոցիալական գործունեությանը: Մարդիկ բնական ցանկություն ունեն պատկանել ավելի մեծ սոցիալական խմբին և նպաստել դրա զարգացմանը՝ լինի դա ընտանիք, թե համայնք: Գործողություններ, որոնք մարդիկ միասին են անցկացնում, ինչպիսիք են կրոնական արարողություններին մասնակցելը, սոցիալական հավաքույթները, թեյի շուրջ հանդիպումները, խաղերը կամ պարզապես կարծիքների փոխանակումը, նորությունները ծառայում են որպես ճգնաժամի հաղթահարման կարևոր միջոց: Առօրյա գործունեության, ժամանցի կամ կրթական գործունեության մեջ ներգրավվելը նպաստում է հոգեբանական սոցիալական բարեկեցության ամրապնդմանը: Այսպիսով, մարդիկ վերագտնում են կյանքի որոշ ասպեկտների նկատմամբ վերահսկողության զգացումը, սեփականության զգացումը: Հնարավորինս զերծ են լարվածությունից և ակտիվությամբ ստանում են շատ անհրաժեշտ էներգիա:

ՀԱՍՈՉՄՈՒՆՔՆԵՐ ԵՎ ԱՐԺԵՔՆԵՐ ՀԱՄԱՅՆՔՈՒՄ

Համայնքում հաղթահարման ռազմավարություններին աջակցելու համար կարևոր է տեղյակ լինել նրա համոզմունքների և արժեքների մասին:

Համայնքները շատ առումներով տարբերվում են միմյանցից, և կարևոր է ենթադրություններ չանել հոգեբանական սոցիալական աջակցություն ցուցաբերելիս: Օրինակ՝ մարդիկ տարբերվում են նրանով, թե ինչի՞ն են հավատում և ի՞նչ են հասկանում կյանքի և մահվան մասին: Կարող են նաև տարբերություններ լինել զգացմունքների արտահայտման ձևի և այն մասին, թե ինչպե՞ս են մարդիկ վարվում այն զգացմունքների հետ, որոնք հնարավոր չէ հաղթահարել կամ ուղղակիորեն արտահայտվել: Սոցիալական նորմերը և ընդհանուր առմամբ հոգեկան առողջության վերաբերյալ տեսակետները և հոգեբանական արձագանքները նույնպես մեծապես տարբերվում են մշակույթներում: Հասկանալը, թե ինչպե՞ս են մարդիկ զգում հոգեբանական սոցիալական դժվարություններ և ինչպե՞ս են դրանք ձևակերպում, կարևոր է նրանց օգնելու համար: Մշակութային պատկերացումներն ու գործելակերպը, որոնք ինքնին ակնհայտ են թվում մեկ կոնկրետ համայնքում, կարող են բոլորովին այլ կերպ ընկալվել մեկ այլ համայնքում:

ՆԵՐԱՌՅԱԿ ԽՈՑԵԼԻ ԲՆԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆԸ

Կախված համատեքստից՝ մարդկանց որոշակի խմբեր սոցիալական և (կամ) հոգեբանական խնդիրների մեծ ռիսկի են ենթարկվում: Որոշ խմբեր հաճախ ավելի խոցելի են դառնում՝ երեխաներ և դեռահասներ, տարեցներ, ֆիզիկական կամ մտավոր հաշմանդամություն ունեցող անձինք և այլ առողջական խնդիրներ ունեցող մարդիկ, աղքատության մեջ ապրող մարդիկ, գործազուրկներ, կանայք և առանձին էթնիկ կամ լեզվական փոքրամասնություններ: Որոշ խմբեր կարող են ռիսկի ենթարկվել մեկից ավելի խնդիրներ ունենալու համար: Օրինակ՝ ՄԻԱՎ-ով ապրող գործազուրկ մայրը կարող է հատկապես խոցելի լինել: Որքան խոցելի է մարդը, այնքան ուժեղ են ճգնաժամի ազդեցությունն ու հետևանքները:

Սակայն, կան որոշ դեպքեր, որտեղ մարդիկ, ովքեր ռիսկի խմբում են, կարող են իրականում բավականին լավ հաղթահարել ճգնաժամային իրավիճակները: Պատասխան գործողություններ պլանավորելիս չափազանց կարևոր է գնահատել՝ հաշվի առնելով ռիսկի գործոնները, ինչպես նաև սոցիալական, տնտեսական և կրոնական ռեսուրսները, որոնք առկա են և հասանելի է մարդկանց համար: Ահա ռեսուրսների մի քանի օրինակներ, որոնք օգնում են պահպանել հոգեբանական սոցիալական բարեկեցությունը և համայնքի վերականգնումը ճգնաժամային իրադարձություններից հետո:

- անհատական հմտություններ, ինչպիսիք են խնդիրները լուծելու և բանակցելու ունակությունը
- աջակցություն և ամուր ընտանեկան հարաբերություններ
- համայնքների ղեկավարներ, տեղական ինքնակառավարման մարմինների ներկայացուցիչներ
- հող, խնայողություններ, բերք, կենդանիներ և ապրուստ
- դպրոցներ, ուսուցիչներ, բժշկական կլինիկաներ և անձնակազմ
- կրոնական առաջնորդներ, աղոթքի և երկրպագության պրակտիկա, թաղման ծեսեր

Այն դեպքերում, երբ նախատեսվում են հոգեբանական սոցիալական աջակցության միջոցառումներ, կարևոր է համոզվել, որ բոլոր համապատասխան խմբերը մուտք ունեն և մասնակցում են այդ գործողություններին: Կարող է պահանջվել որոշակի բացատրական աշխատանք, որպեսզի համայնքի անդամները տեղեկացնեն, որ կոնկրետ խումբը աջակցության իրավունք ունի :

Համայնքի վրա հիմնված մոտեցումը ենթադրում է համայնքի անդամների մասնակցություն: Մարդիկ, ովքեր միասին աշխատում են խմբերում՝ օգնականների հետ, ովքեր աջակցում են արժեքներին, կարիքներին և խմբի ձգտումները, վայելում են լիազորություններ և հարգանք:

Լավագույնն այն է, որ համայնքն ի սկզբանե ներգրավված լինի խնդիրների բացահայտման, դրանց լուծման ուղիների քննարկման և որոշումների կայացման մեջ, թե ինչ հատուկ գործողություններ պետք է իրականացվեն: Օգտագործելով համայնքի գիտելիքները, արժեքները և պրակտիկան, հոգեբանական սոցիալական արձագանքներն ավելի հավանական է, որ լինեն իմաստալից և արդյունավետ: Սեփականատիրությունը մարդկանց տալիս է ավելի ուժեղ ինքնարժեքի, կարևորության և ազդեցության զգացում: Ընտրելով իրականացվող միջոցառումները, առաջնահերթություն տվեք այն միջոցառումներին, որոնք նպաստում են ընտանիքի և համայնքի աջակցության խթանմանը և մարդկանց միջև սոցիալական կապերի ամրապնդմանը: Օրինակ՝ միջոցառումներ, որոնք խրախուսում են ոչ բռնի հակամարտությունների լուծումը համայնքային հանդիպումների, թատերական ներկայացումների կամ երգերի միջոցով, համատեղ գործունեություն հակառակ կողմերի ներկայացուցիչների միջև կամ ծնողներին աջակցություն երեխաների դաստիարակության հարցում: Նման ծրագրեր, ինչպիսիք են՝ տան կառուցումը, հիվանդանոցի տարածքի մաքրումը, սպորտային մրցաշարի կազմակերպումը, երաժշտական մրցույթը, տիկնիկային թատրոնը և ավանդական պարերը, հնարավորություն են տալիս համայնքի լայն շրջանակի ներգրավմանը: Մարդիկ կարող են ներդրում ունենալ իրենց համայնքում և գնահատել այլոց ռեսուրսները և արժեքը: Համայնքային մոտեցումը նպատակ ունի վերաինտեգրել անհատներին և ընտանիքներին իրենց համայնքներում և աջակցել ու վերականգնել համայնքային բնական ցանցերն ու հաղթահարման ռազմավարությունները:

ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԿ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ – ՈՐՈՇ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ

Համայնքային հոգեսոցիալական աջակցությունը կենտրոնանում է ընդհանուր փորձառությունների ստեղծման վրա և նպատակ ունի խթանել համատեղ ընկալման ձևավորումը խմբի անդամների միջև: Անձնական պատմություններով կիսվելը կարող է լինել այս գործընթացի մասը, ինչպես միջոցառման ուղղակի նպատակ, այնպես էլ որպես խմբով հավաքվելու բնական արդյունք:

Աջակցող խմբեր

Աջակցության խմբերը շատ տարածված միջոցառում են համայնքահեն հոգեսոցիալական աջակցության ծրագրերում, որտեղ հավաքվում են նմանատիպ խնդիրներ և մարտահրավերներ ունեցող մարդիկ: Աջակցության խմբերը սովորաբար կազմակերպվում են բնական խմբավորումների համար, ինչպիսիք են՝ տուժած մարդիկ, հարազատներ, խնամակալներ, զուգընկերներ, նման տարիքի երեխաներ կամ տարեց մարդիկ: Կարևոր է, որ բոլորը գնահատված լինեն և իրենց հարմարավետ ու անվտանգ զգան՝ պատմություններ կիսելու և հարցեր տալու համար: Աջակցության խմբերն օգտագործվում են մարդկանց հոգեբանական կրթություն տրամադրելու, իրավիճակին առնչվող կարևոր տեղեկատվություն առաջարկելու և թարմացնելու, մասնակիցներին իրենց մտահոգություններն ու անհանգստությունները կիսելու հնարավորություն տալու, ինչպես նաև միմյանց աջակցելու և օգնելու խթանելու նպատակով: Աջակցության խումբը սովորաբար ունենում է քննարկումը ղեկավարող միջնորդ, որը պարտադիր չէ, որ ունենա մասնակիցների հետ նույն խնդիրները: Որոշ դեպքերում, օրինակ՝ զգայուն թեմաներ քննարկելիս, կարող է օգտակար լինել ունենալ երկու միջնորդ, որպեսզի հնարավոր լինի ապահովել լրացուցիչ կամ անհատական աջակցություն խմբի անդամներից մեկին կամ մի քանիսին: Այս խմբերը կարող են վարել Կարմիր խաչի կամ Կարմիր մահիկի աշխատակիցները կամ կամավորները, որոնք հատուկ վերապատրաստվել են միջնորդության հմտություններում:

Ինքնօգնության խմբերը լիովին կազմակերպվում և ղեկավարվում են իրենց անդամների կողմից և սովորաբար կենտրոնանում են «ինքնօգնության» վրա, ինչը նշանակում է, որ խումբը նպատակ ունի և հանձնառություն է ցուցաբերում փոխել ինչ-որ բան իրենց կյանքում դեպի լավը՝ աջակցելով միմյանց դրական փոփոխությունների իրականացման հարցում: Նույն խնդիրներ ունեցող անդամները կարող են հավաքվել՝ կիսվելու հաղթահարման ռազմավարություններով, ավելի զորեղանալու և համայնքի զգացումով հարստանալու նպատակով: Օգնությունը կարող է ներառել համապատասխան տեղեկատվության տրամադրում, անձնական փորձառությունների կիսում, այլ անդամների զգացմունքների և փորձառությունների լսում ու ընդունում, հասկացողության տրամադրում և սոցիալական ցանցերի ստեղծում:

Ինքնօգնության խումբը երբեմն կարող է լինել ավելի կառուցվածքային աջակցության խմբի շարունակություն, եթե խմբի անդամները ցանկանում են շարունակել իրենց հանդիպումները աջակցության խմբի հանդիպումների ավարտից հետո: Ինքնօգնության խմբերը կարող են նաև ինքնուրույն կազմակերպվել համայնքի անդամների կողմից: Դրանք կարող են գոյություն ունենալ առանձին կամ լինել ավելի մեծ ծրագրի մաս: Խմբերը կարող են գործել ոչ ֆորմալ կամ որոշակի ձևաչափով կամ ֆիքսված կառուցվածքով: Խմբերը սովորաբար հանդիպում են տեղում անդամների տներում կամ համայնքային սենյակներում, դպրոցներում, եկեղեցիներում կամ այլ համայնքային կենտրոններում: Ինքնօգնության խմբերի օրինակներ են մայր-երեխա խմբերը, ֆիզիկական հաշմանդամություն կամ հոգեկան խանգարումներ ունեցող մարդկանց խմբերը և երիտասարդների խմբերը:

Հավասարակից աջակցությունը հիմնված է այն սկզբունքների վրա, որ նույն իրավիճակում գտնվող կամ նման մարտահրավերներ ունեցող մարդիկ լավագույնս կարող են հասկանալ և աջակցել միմյանց: Հավասարակից աջակցությունը ակտիվ աջակցման գործընթաց է, որտեղ ժամանակը համատեղ անցկացվում է հատկապես ռեակցիաների և զգացմունքների մասին խոսելու և խնդիրների լուծման վրա: Հավասարակից աջակցությունը կարող է իրականացվել երկու կամ ավելի հավասարակիցների միջև:

Հավասարակից աջակցման միջոցառումների օրինակներ են՝

- ընկերակցության համակարգի ստեղծում, որտեղ վերապատրաստված հավասարակից աջակիցները կապվում են վերապատրաստում չստացած ընկերոջ հետ (մենթորական համակարգ),
- հավասարակիցների աջակցման խմբային հանդիպումներ (տես վերևում նշված ինքնօգնության խմբերը):

(ՀԱՍԱԿԱԿԻՑՆԵՐԻ) ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԽՄԲԵՐԻ ԵՎ ԻՆՔՆԱԽՆԱՄՔԻ ԽՄԲԵՐԻ ՕԳՈՒՑՆԵՐԸ

- Խմբային հանդիպումներին մասնակցելու համար տրանսպորտային ծախսեր:
- Համոզվել, որ հանդիպումների ժամը, օրերը և վայրերը հարմար են մասնակիցների համար (օրինակ՝ երեկոյան կամ վաղ առավոտյան տղամարդկանց համար, որոնք ունեն աշխատանք/ապրուստ, օրվա ընթացքում ծնողների համար, որպեսզի նրանք կարողանան իրենց նորածիններին թողնել խնամողի մոտ մինչև հաճախում են նիստերին և այլն):
- Պարտավորություն և պատրաստակամություն՝ շաբաթական կամ երկուշաբաթական կտրվածքով մասնակցել հանդիպումներին:
- Խմբի անդամների միջև պետք է ձևավորվի վստահություն և ոչ դատապարտող մթնոլորտ, որպեսզի մարդիկ ապահովության զգացողություն ունենան՝ իրենց փորձը կիսելու համար: Այս մթնոլորտի ստեղծումը կարող է դժվար լինել որոշ պահպանողական հասարակություններում կամ հակամարտություններից բխող արտակարգ իրավիճակներում, որտեղ հիմքում դեռ կարող է լարվածություն լինել:
- Ապահովել բոլորի խմբում լսված լինելու և խոսելու հնարավորությունները:
- Բարդ հույզերի հետ գործ ունենալը, ինչպիսիք են՝ վիշտը, գայրույթը և տխրությունը, կարող է աջակցող խմբերի հետ աշխատանքային փորձի բացակայության պարագայում բավականին բարդ և ճնշող լինել:

ՍՏԵՂՃԱԳՈՐԾԱԿԱՆ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆ

Գործունեության լայն շրջանակը կարող է օգտակար լինել հոգեւոցիալական բարեկեցության խթանման համար, ներառյալ՝ երաժշտություն, պար, դրամա, ձեռագործ աշխատանք, հանգիստ, յոգա, ֆիզիկական վարժություն, սպորտ և խաղեր: Հոգեկան առողջությունը և հոգեւոցիալական բարեկեցությունը սերտորեն կապված են ֆիզիկական առողջության հետ և կարող են բարելավվել ֆիզիկական գործունեության միջոցով:

Սթրեսը, անհանգստությունը և դեպրեսիան, օրինակ, որոնք հաճախ զգացվում են ճգնաժամային իրավիճակներում և դրանցից հետո, կարող են ի հայտ գալ ֆիզիկական ախտանիշների տեսքով, ինչպիսիք են՝ մկանային լարվածությունը, գլխացավը, ստամոքսի ցավը, Էներգիայի պակասը և քնի հետ կապված խնդիրները: Շատ դեպքերում նույնիսկ չափավոր ֆիզիկական ակտիվությունը կարող է օգնել նվազեցնել ֆիզիկական խնդիրները և միևնույն ժամանակ բարելավել ընդհանուր ֆիզիկական առողջությունն ու հոգեւոցիալական բարեկեցությունը: Ֆիզիկական վարժությունները օգնում են պահպանել սրտի և թոքերի առողջությունը՝ պահպանելով մեր մարմինը և մկանները, խթանելով քնի ռեժիմը և ախորժակը: Ֆիզիկական գործունեությունը նաև օգնում է նվազեցնել սթրեսի և անհանգստության ֆիզիկական զգացումները: Դրանք կարող են նվազեցնել բռնության դեպքերը՝ մարդկանց տալով այլընտրանքային ֆիզիկական ելք՝ քողարկված ու հավաքված հիասթափության համար: Մարզվելն ունի նաև սոցիալական և հոգեբանական օգուտներ: Ֆիզիկական ակտիվությունը փոխում է մարդու՝ սեփական մարմնի նկատմամբ ընկալումը, բարձրացնում է ինքնավստահությունն ու ինքնագնահատականը: Ապացուցված է, որ ֆիզիկական վարժությունները դրական են ազդում մարդու տրամադրության վրա: Ուրիշների հետ ֆիզիկական գործունեությանը մասնակցելը խթանում է սոցիալական փոխներգործությունը: Հատկապես թիմային սպորտը խթանում է հաղորդակցությունն ու համագործակցությունը ուրիշների հետ և նպաստում է թիմի անդամների միջև վստահության, փոխադարձ հարգանքի և փոխըմբռնման խրախուսմանը: Թիմի անդամ լինելը նաև խթանում է մարդու սոցիալական ինքնությունը և պատկանելության զգացումը:

Սպորտը նաև օգնում է զարգացնել ճանաչողական հմտություններ, ինչպիսիք են՝ կարգապահությունը, կենտրոնացումը, խնդիրներ լուծելը և ստեղծագործական ունակությունները: Ընտրելով, թե որ ֆիզիկական գործունեությունը պետք է խրախուսվի և աջակցվի, պետք է խորհրդակցել տուժած բնակչության հետ և հասկանալ վերջիններիս նախասիրությունները:

Երեխաների համար օգտակար գործունեություն

Արտակարգ և ճգնաժամային իրավիճակներում երեխաներն ունեն այլ կարիքներ, քան մեծահասակները: Արտակարգ և ճգնաժամային իրադարձությունները ոչ միայն վտանգում են երեխաների բարեկեցությունը, այլև մեծացնում են անտեսման, շահագործման և այլ վտանգների ռիսկը: Նրանց ֆիզիկական, Էմոցիոնալ և սոցիալական զարգացումը նրանց դարձնում է կախված ուրիշներից՝ խնամքի և պաշտպանության համար: Թե ինչպես են երեխաները հաղթահարում դժվարին պայմանները և որքան դիմացկուն են, կախված է բազմաթիվ գործոններից, այդ թվում՝ նրանց ընտանիքի և կյանքի պայմաններից, համայնքում պատկանելու և ընդունված լինելու զգացումից, ինչպես նաև նրանց սեռից և տարիքից:

Սրանք բոլորը կարևոր են երեխաների համար հոգեւոցիալական միջոցառումների պլանավորման ժամանակ: Միջոցառումները կարող են տարբեր լինել՝ խաղեր, սպորտ, թատրոն, աշխատարաններ, տնային աշխատանքների օգնություն, ծնողներին և խնամակալներին աջակցություն, դպրոցների աջակցություն և այլն:

Երեխաների հետ հոգեւոյնաբանական միջոցառումները կարող են օգնել նրանց վերադառնալ առօրյա գործունեություններին և ամրապնդել դժվարությունները հաղթահարելու կարողությունը՝ կանխելով դժվար փորձառությունների երկարաժամկետ բացասական հետևանքները: Թեև ծրագրերի հիմնական նպատակային խումբը երեխաներն են, շատ ծրագրեր ներառում են նաև միջոցառումներ ծնողների և խնամակալների, ինչպես նաև համայնքի այլ անդամների համար, որոնք ազդում են երեխաների կյանքի և բարեկեցության վրա: Քանի որ նորմալ դերերն ու առօրյա ռեժիմները կարող են կորել ճգնաժամային իրադարձություններից հետո, կառուցվածքի և օրակարգի հաստատումը դառնում է կարևոր: Համայնքի աշխատանքը երեխաների հետ կարող է նպաստել երեխաների անվտանգության, առողջության հարցերի վերաբերյալ գիտելիքների և բարեկեցության զգացողության բարելավմանը: Այն խթանում է նրանց մասնակցությունը համայնքի կյանքին և հավաքական հմտությունների ձևավորմանը: Երեխաներն ունեն նույնքան մեծ ազդեցություն, որքան մեծահասակները, իրենց առօրյա կյանքը փոխելու և ձևավորելու հարցում, և խնամակալները սովորաբար ավելի հանգիստ են, երբ իրենց երեխաները երջանիկ և ապահով են: Դպրոցները և նախադպրոցական հաստատությունները կարևոր դեր են կատարում ճգնաժամներից հետո երեխաների անվտանգության և վստահության վերականգնման գործում: Հաճախ երեխաներին ավելի դժվար է, քան մեծահասակներին, բառերով արտահայտել իրենց զգացմունքները: Նման դեպքում միջոցառումներ, ինչպիսիք են տիկնիկային թատրոնները և խաղերը, հնարավորություն են տալիս երեխաներին ավելի պարզ բառերով արտահայտել իրենց մտքերն ու զգացմունքները:

Կառուցվածքային ֆիզիկական և ստեղծագործական միջոցառումները կարող են օգնել երեխաներին՝

- վերադառնալու նորմալ, սովորական գործունեությանը ճգնաժամային իրավիճակներից հետո կամ նույնիսկ դրանց ընթացքում,
- նվազեցնելու սթրեսը,
- ֆիզիկապես և էմոցիոնալ առումով առողջ և ուժեղ լինելու,
- խաղալու և երջանիկ լինելու,
- իրենց լավ զգալու և վստահ լինելու իրենց կարողություններին, - ճիշտ և ապահով որոշումներ կայացնելու,
- ավելի շփվող լինելու,

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ

Հոգեբանական կրթությունն օգտագործվում է դժվար իրավիճակներին բնորոշ արձագանքները բացատրելու, ինչպես նաև հաղթահարման մեխանիզմները, հմտություններն ու ռեսուրսները վերհանելու համար: Որքան շատ մարդիկ ունենան համապատասխան գիտելիքներ, այնքան ավելի շատ հնարավորություններ կունենանք հաղթահարելու մեր առջև ծառայած մարտահրավերները:

Հոգեբանական կրթությունն առանցքային գործունեություն է, որն օգնում է կրթել ինչպես տուժած բնակչությանը, այնպես էլ անձնակազմին և կամավորներին ճգնաժամային իրավիճակներում ընդհանուր արձագանքների մասին: Այն նաև ցույց է տալիս, թե ինչպես կարելի է աջակցություն ցուցաբերել այն իրավիճակներում, երբ մարդիկ հոգեբանական դժվարություններ են ունենում:

Հոգեբանական կրթությունը ներառում է տուժած անհատներին և խմբերին տեղեկատվություն տրամադրելը, ինչպես նաև սթրեսի բնույթի, հետտրավմատիկ փորձառությունների և այլ արձագանքների քննարկումը և դրանց հետ կապված անելիքները: Սա հզորացնում է մարդկանց՝ խրախուսելով նրանց կիսվել փորձով և գիտելիքներով՝ թույլ տալով նրանց հաղթահարել դժվարությունները և ավելի լավ հոգ տանել իրենց և իրենց հարազատների մասին:

Հոգեբանական կրթությունը կարող է օգտակար լինել ճաժամային իրավիճակների հնարավոր ազդեցությունից առաջ կամ հետո: Հոգեբանական կրթությունը ենթադրում է այնպիսի գործողություններ, ինչպիսիք են տեղեկատվական նյութերի մշակում և տարածում, հանրային իրազեկման արշավներ, դասախոսություններ, քննարկումներ/ ֆորումներ, գրույցներ հարցուպատասխանի տեսքով, ինչպես նաև անձնակազմի և կամավորների վերապատրաստում: Դրանք կարող են պլանավորվել որպես պաշտոնական ծրագրերի մաս կամ կարող են իրականացվել ոչ ֆորմալ միջոցառումների ժամանակ, ինչպիսիք են, օրինակ, աջակցության խմբերը:

ՉՐՈՍԱՆՔ՝ ՈՒՂԴԱՃ ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆԸ

Այս գործողությունը նպատակ ունի բարձրացնել բնակչության բարեկեցության մասին իրազեկվածությունը արտակարգ իրավիճակների ժամանակ: Այն պարունակում է ուղեցույցներ այն մասին, թե ինչպես բացահայտել և պահպանել խոցելի և ծանր վիճակում գտնվող մարդկանց՝ կարիքները բացահայտելու նպատակով: Չբոսանքը կարելի է կիրառել գրեթե բոլոր արտակարգ իրավիճակներում թե՛ փոքր, թե՛ մեծ խմբերում՝ նախնական գնահատում-հետադարձ կապ կազմակերպելու համար, ինչպես նաև մոնիթորինգային այցերի շրջանակում: Այս Չբոսանքը ոչ ֆորմալ հոգեւոցիալական գործողություն է, որի նպատակն է բարելավել պաշտպանությունն ու հոգեւոցիալական աջակցությունը խոցելի բնակչության համար՝ իրազեկման միջոցով: Չբոսանքը ներառում է սոցիալ-հոգեբանական ոլորտի աշխատակցի ներգրավվածություն, որը պատասխանատու է բնակչության շրջանում հոգեբանական խնդիրների վերծանման, վերջիններիս կարիքների և պաշտպանության անհրաժեշտության վերհանման համար:

Հասանելիության բարձրացում

Բնակչության անմիջական կապի ապահովումը բարելավում է Կարմիր Խաչի և Կարմիր մահիկի հասանելիությունը: Հասանելիությունը երկկողմանի գործընթաց է: Բարելավել հասանելիությունը նշանակում է, որ հոգեւոցիալական ոլորտի աշխատակիցները կարող են մուտք գործել առավել խոցելի համայնքներ:

Բարելավել պաշտպանությունը

Վստահության հաստատումը և աջակցող միջավայրի ստեղծումը իրազեկման աշխատանքների միջոցով հատկապես կարևոր է պաշտպանության այնպիսի դեպքերի հասանելիության համար, ինչպիսիք են ընտանեկան բռնությունը և թրաֆիքինգը, երբ շատ մարդիկ չեն դիմում օգնության վախի կամ հուզական և սոցիալական մեկուսացման պատճառով: Հարաբերությունների հաստատումը կարող է նպաստել վստահության զարգացմանը, որն անհրաժեշտ է արդյունավետ օգնություն ցուցաբերելու համար այն մարդկանց, ովքեր կարող են աջակցության և (կամ) պաշտպանության կարիք ունենալ:

Սթրեսի նվազեցում և կենսունակության բարձրացում

Կարճաժամկետ հոգեւոցիալական օգնության տրամադրումը, ինչպիսիք են՝ հոգեբանական առաջին օգնությունը և տեղեկատվության տրամադրումը, կարող են զգալիորեն նվազեցնել արտակարգ իրավիճակներում ծայրահեղ սթրեսի ռիսկերը և օգնել մարդկանց հաղթահարել իրենց առջև ծառայած մարտահրավերները:

Հիմնական կարիքները

Մարդիկ, ովքեր սթրեսի են բախվում արտակարգ իրավիճակներում, կարող են ի վիճակի չլինել հոգ տանել իրենց կամ այլ մարդկանց մասին: Օգնե՛ք մարդկանց բավարարել իրենց հիմնական կարիքները, այդ թվում նաև ֆիզիոլոգիական: Իրականացրե՛ք հոգեբանական դասընթացներ արտակարգ իրավիճակների և սթրենգաժամային իրավիճակներում արձագանքների վերաբերյալ:

Հոգեբանական առաջին օգնություն (ՀԱՕ)

Աջակցե՛ք և կայունացրե՛ք ծայրահեղ ծանր վիճակում գտնվող մարդկանց և խոցելի խմբերի հոգեբանական վիճակը ԱՀՕ-ի միջոցով՝ նախքան մասնագիտական օգնության ժամանումը: ԱՀՕ-ն արդյունավետ միջոց է գնահատելու կարիքները՝ միաժամանակ աջակցելով բարեկեցությանը: Անհրաժեշտության դեպքում կիրառե՛ք շնչառական տեխնիկաներ՝ հատկապես լարվածության դեպքում:

Ընտանեկան կապերի վերականգնում (RFL)

Հնարավորության դեպքում աջակցե՛ք մարդկանց վերամիավորվելու կապ հաստատելու իրենց հարազատների նրանց հետ:

Անվտանգ տարածքներ

Ապահովե՛ք բնակչության համար բարենպաստ և անվտանգ միջավայր՝ հատկապես կանանց և երեխաների համար

ԻՐԱԶԵԿՄԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ ՀԱՀՍԱ-ի վերաբերյալ

ՀԱՀՍԱ-ի վերաբերյալ իրազեկումներ պետք է իրականացվեն բոլոր խմբերի համար՝ ծառայությունների իրական հասանելիություն ապահովելու և այլ ոլորտների իրազեկությունը բարձրացնելու, իրենց աշխատանքում հոգեբանական սոցիալական աջակցությունը ներառելու նպատակով:

Հոգեկան առողջության պահպանման և հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական աջակցության իրազեկման միջոցառումները շատ կարևոր են ստանդարտից դուրս երևույթների նկատմամբ մարդկանց վերաբերմունքը ներմալիզացնելու, խտրականությունը նվազեցնելու և մարդկանց կարիքների ու իրավունքների մասին իրազեկությունը բարձրացնելու համար:

Իրազեկման միջոցառումների օրինակներ են

- Արշավներ որոշակի օրերին, ինչպիսիք են հոգեկան առողջության համաշխարհային օրը, Երեխաների պաշտպանության միջազգային օրը և
- Հաշմանդամություն ունեցող անձանց միջազգային օրը
- Ուսուցողական և տեղեկատվական նյութերի պատրաստում, ինչպիսիք են ռադիոնյութերը, պաստառները, պատմվածքները, մուլտֆիլմերը երեխաների համար, երգերը, թռուցիկները
- Պայքարը խտրականության դեմ՝ բարձրացնելու մարդկանց տեսակետների իրազեկությունը ՀԱՀՍԱ-ի խնդիրների վերաբերյալ
- Աջակցել ՀԱՀՍԱ-ի կարիք ունեցող մարդկանց հնարավորություններին՝ օգտվելու ծառայություններից և աջակցությունից, որոնք նրանց այլ կերպ հնարավոր է լինելիս անհասանելի :

ՈՒՂՈՐՂՈՒՄՆԵՐ

Այլ մասնագետների կամ ծառայությունների ուղղորդումն իրականացվում է այն ժամանակ, երբ ենթադրվում է, որ դժվարության մեջ գտնվող անձը լրացուցիչ օգնության կամ այլ տեսակի օգնության կարիք ունի՝ բացի առաջին հոգեբանական օգնությունը ստանալուց:

Այլ ծառայությունների դիմելը “Ուղղորդում” գործողության սկզբունքի մի մասն է: Ուղղորդումը կարող է ուղղված լինել տարբեր ծառայությունների, ինչպիսիք են

- բժշկական ծառայություններ
- հոգեւոցիալական գործունեությունը
- պաշտպանության ծառայությունները
- իրավաբանական խորհրդատվությունը
- նյութական կամ ֆինանսական օգնությունը
- ֆիզիկական-վերականգնողական ծառայությունները
- համայնքային կենտրոնները
- սոցիալական ծառայության գործակալությունները

Մասնագիտական օգնության ուղղորդում

Հնարավորության դեպքում ավելի լավ է աշխատել կարիքի մեջ գտնվող անձի հետ՝ առաջնահերթություն տալու համար, թե որ ուղղորդումները պետք է կատարվեն առաջինը, իսկ որոնք՝ հետո: Եթե մարդը ֆիզիկական վնասվածքներ է ստացել, բժշկական օգնության ուղղումը միշտ առաջին գործողությունն է:

Ե՞րբ դիմել

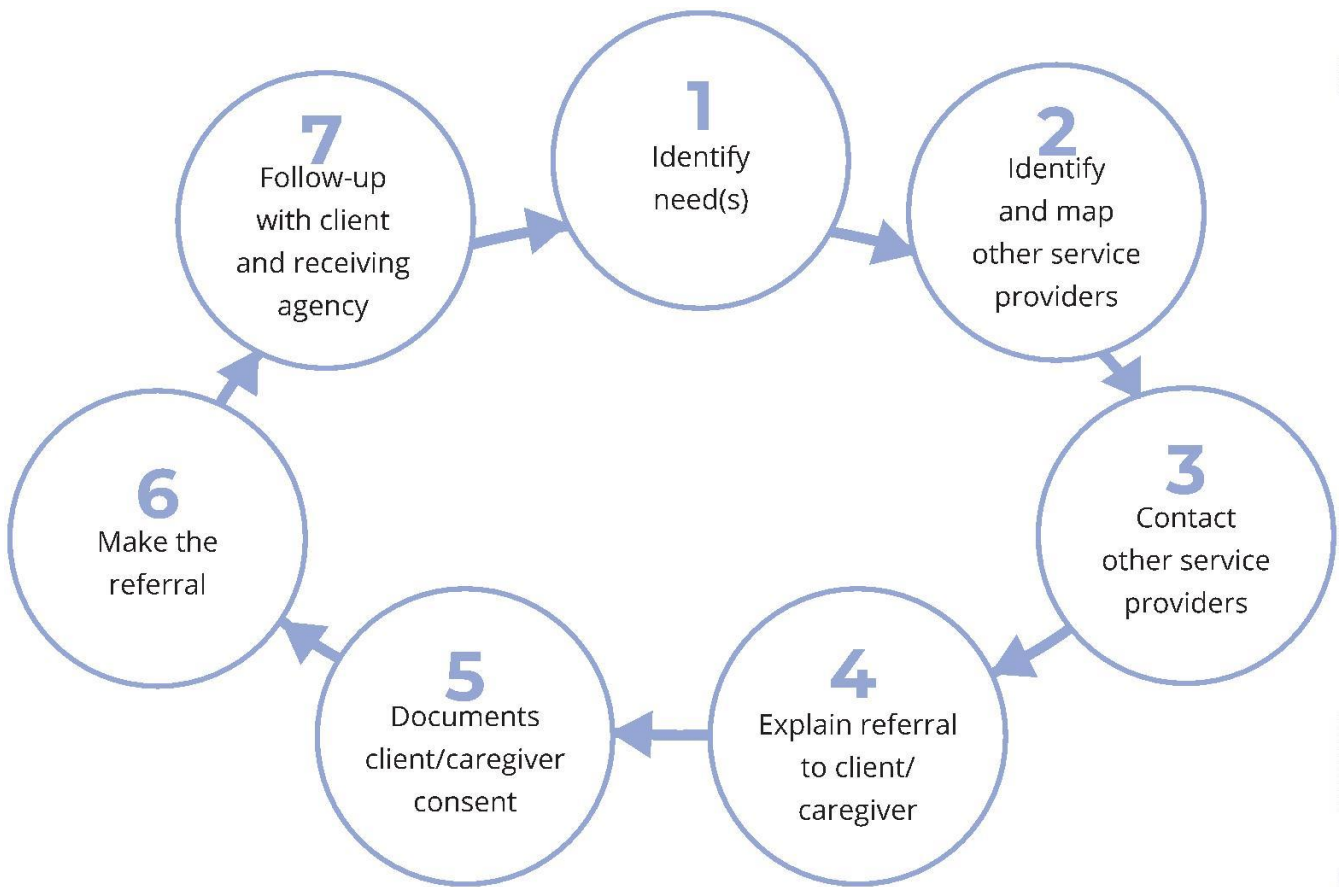
- երբ անձը չի կարողացել քնել վերջին շաբաթվա ընթացքում կամ ավելի երկար ժամանակահատվածում, և շփոթված ու ապակողմնորոշված է,
- անձը այնքան անհանգիստ է, որ չի կարողանում գործունեություն ծավալել և հոգ տանել իր մասին, օրինակ՝ նորմալ չի սնվում ու չի քնում,
- անձը կորցնում է վերահսկողությունը իր վարքի հանդեպ և անկանխատեսելի վարքագիծ,
- սպառնում է վնասել իրեն կամ ուրիշներին,
- սկսում է չարաշահել ալկոհոլը, թմրանյութերը
- ժամանակի ընթացքում ունենում է ՀՏՍԽ, դեպրեսիա և այլ բարդ հակազդումներ

Հաղթահարման մեխանիզմներ

Հոգեբանական առաջին օգնություն ցուցաբերելիս կարևոր է, թե ինչպես դիմել այլ ծառայությունների:

Ուղղորդման ամենատարածված քայլերից մի քանիսն են.

- Բացահայտել կարիք(ներ)ը
- Բացահայտել և քարտեզագրել այլ ծառայություններ մատուցողներին
- Կապ հաստատել ծառայություններ մատուցողների հետ
- Բացատրել ուղղորդման նպատակը
- Փաստաթղթավորել տուժածի/խնամակալի համաձայնությունը
- Կատարել ուղղորդումը
- Հետևել տուժածի և ուղղորդված ծառայության գործունեությանը



Ուղղորդելիս ուշադրություն դարձրեք.

- միշտ առաջնահերթություն տվե՛ք դժվարության մեջ գտնվող անձի գաղտնիությանն ու անվտանգությանը
- տեղեկացրե՛ք անձին, թե որոնք են այլ տարբերակները, անհրաժեշտության դեպքում օգնե՛ք նրան կայացնել որոշումներ:
- նախքան շարունակելը, ստացե՛ք նրանց համաձայնությունը գործողությունների ծրագրին
- հետևե՛ք նշված ծառայության ընթացակարգերին և պահանջներին:

Ու՞մ դիմել

Ծառայությունների օրինակները, որոնք կարող են անհրաժեշտ լինել, հիմնական կարիքների բավարարումն է, բժշկական օգնությունը, սոցիալական աջակցությունը, ընտանիքի անդամների փնտրտուքը, ֆինանսական աջակցությունը կամ իրավաբանական խորհրդատվությունը և, վերջապես, ոչ պակաս, հոգեկան առողջությունը և հոգեսոցիալական աջակցությունը:

Ուղղորդման ընթացակարգերը տարբերվում են յուրաքանչյուր դեպքում՝ կախված առկա ծառայություններից և ուղղորդման տեղական միջոցառումներից: Ուղղորդման համակարգերը տարբերվում են յուրաքանչյուր երկրում և համայնքում:

Անդրադարձ

Կապվե՛ք կամավորների ղեկավարի հետ և քննարկե՛ք, թե ինչ ուղղորդման ընթացակարգեր կան և ինչպես օգտագործել դրանք: Մտածե՛ք այն վայրերի օրինակները, որոնց կարող եք զանգահարել կամ կապ հաստատել այն տարածքում, որտեղ ապրում կամ աշխատում եք:

Կամավորների ինքնախնամք

Պատասխանատվությամբ օգնելը ներառում է նաև սեփական առողջության և բարեկեցության մասին հոգալը:

Օգնողները պետք է լավ հոգ տանեն իրենց մասին, որպեսզի կարողանան լավագույնս հոգ տանել ուրիշների մասին: Թիմում աշխատելիս կարևոր է տեղյակ լինել նաև ուրիշների բարեկեցությունից:

Հոգե-սոցիալական աջակցության տրամադրումը կարող է դժվար լինել և՛ ֆիզիկապես, և՛ հուզական տեսանկյունից: Բավականին դժվար է առնչվել կարիքի մեջ հայտնված անձանց հետ, ուստի կարևոր է հոգ տանել սեփական անձի ու հույզերի մասին:

Ինքնախնամք

Կան շատ լավ ինքնախնամքի ռազմավարություններ, որոնք կարող են օգտագործվել սթրեսային իրավիճակներում աշխատելիս: Ստորև բերված են մի քանի օրինակներ:

Հաղորդակցվե՛ք այլ մարդկանց հետ

Փորձի և զգացմունքների մասին այլ մարդկանց հետ խոսելը կարող է շատ օգտակար լինել՝ ինչպես զգացմունքները հասկանալու, այնպես էլ խնդիրների վերաբերյալ ինչ-որ մեկի տեսակետը հասկանալու համար: Օգտակար է նաև լսել այլ մարդկանց պատմությունները և իմանալ, թե ինչպես են նրանք վարվել նմանատիպ իրավիճակներում: Նրանք կարող են կիսվել օգտակար գաղափարներով:

Վերահսկեք Ձեր սթրեսի մակարդակը

Կենտրոնացե՛ք սովորական առաջադրանքների վրա, եթե ձեզ ծանրաբեռնված եք զգում իրավիճակից կամ Ձեր պարտականություններից: Ճանաչե՛ք սթրեսի Ձեր սեփական ախտանիշները և օգտագործեք դրանք՝ Ձեր ինքնախնամքի ռազմավարություններն ուժեղացնելու համար:

Հոգ տարե՛ք Ձեր մասին

Հոգ տարե՛ք՝ Ձեր մարմնի և մտքի մասին: Մարզվեք, սահմանափակե՛ք ալկոհոլի և ծխախոտի օգտագործումը: Բավականաչափ հանգստացե՛ք և քնե՛ք:

Հանգստացե՛ք և զվարճացե՛ք

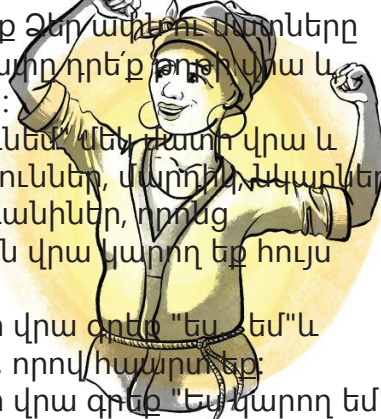
Փորձե՛ք հանգստանալ այնպիսի գործողությունների միջոցով, ինչպիսիք են մեդիտացիան կամ յոգան, սպորտը, խոհարարությունը, այգեգործությունը, կարդալը, նկարելը, գրելը, երաժշտություն լսելը, ընկերների հետ խոսելը և զվարճալի ժամանակ անցկացնելը:

Ստուգե՛ք Ձեր գիտելիքները

- Թվարկե՛ք հոգեւորաբանական աջակցության հիմնական տեսակներից մի քանիսը:
- Առանձնացրե՛ք երեք կարևոր ասպեկտներ, որոնք պետք է հաշվի առնվեն համայնքային մակարդակում աշխատանք կատարելիս:
- Ի՞նչ քայլեր պետք է ձեռնարկվեն ուղղորդում անելու համար:
- Որո՞նք են ինքնախնամքի հնարավոր ռազմավարությունները:

Ժամանակ առ ժամանակ օգտակար է անդրադառնալ Ձեր ռեսուրսներին: Դա անելու համար հարկավոր է հիշել Ձեր դիմացկունության մասին: Վարժությունը կատարելու համար հարկավոր է թուղթ և գրիչ:

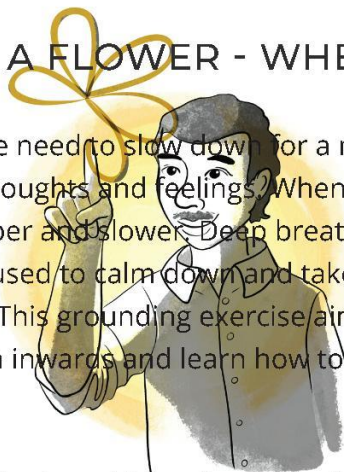
I HAVE, I AM, I CAN, AND I WILL

- 
- Նախ բացե՛ք Ձեր անձնի մտքները ավելի լայն, առողջո՛ւնք թող լինի և ընդգծե՛ք այն:
 - Գրե՛ք "Ես ունեմ" մեկ մատի վրա և թվարկե՛ք անուններ, մարդիկ, կարևոր վայրեր, կենդանիներ, որոնց աջակցության վրա կարող եք հույս դնել:
 - Մյուս մատի վրա գրե՛ք "Ես եմ" և գրե՛ք մի բան, որով հպարտ եք:
 - Մյուս մատի վրա գրե՛ք "Ես կարող եմ" և նշե՛ք այն հմտությունները, գործունեության տեսակները, որոնցով զբաղվում եք:
 - Գրե՛ք" Ես կլինեմ " Ձեր մյուս մատի վրա և գրե՛ք, թե ինչ եք անելու, որպեսզի կարողանաք օգնել Ձեզ դժվար իրավիճակներում:
 - Գնահատե՛ք Ձեր աշխատանքը:

Կատարե՛ք նաև շնչառական վարժություններ, որոնք օգնում են արտակարգ իրավիճակներում սթրեսի մակարդակը նվազեցնելուն:

OUTLINE A FLOWER - WHEN WANTING TO CALM DOWN

Sometimes we need to slow down for a minute to ground our thoughts and feelings. When calm, the breath is deeper and slower. Deep breathing can therefore be used to calm down and take time to find yourself. This grounding exercise aims to shift your attention inwards and learn how to listen to yourself.



Place a pencil in the middle of a piece of paper. Draw a flower with eight petals. Inhale as you draw one line of the petal from the centre and pause at the tip of the petal. Exhale as you draw the other side of the petal, back to the middle. When the flower is done, ask yourself how you are feeling. Do you feel a difference from when you began drawing the flower?

BREATHE IN A COLOUR YOU LIKE

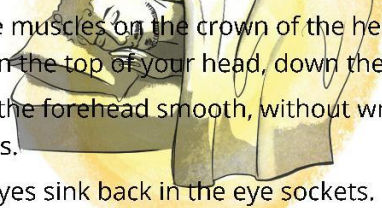
An easy way for children and adults to calm themselves if anxious or worried is to do a breathing exercise combined with a mental image. This exercise uses the image of breathing pleasantly coloured air in with the in-breath and unpleasantly coloured air out with the out-breath.

- Begin by taking a deep in-breath and let the exhalation be long. Let the bottom of the lungs fill and empty with each in-and out-breath.
- Next imagine a favourite and pleasant colour being inhaled with the in-breath. Fill the lungs with a beautiful colour you like and find pleasant.
- Then exhale a least favourite colour with the out-breath. Expel the air imagining the least favourite colour leaving the body.
- Continue as long as you like....

Children over six years can use the exercise. Only continue for as long as the child is able to concentrate. Begin with just a few breaths.

RELAX THE HEAD - WHEN GOING TO SLEEP

Learn this exercise where you focus on relaxing the muscles of the entire head to slow down mental activity as muscle tension in the head accompanies any thinking activity. The exercise is also very effective to release tension-induced headaches.

- 
- Relax the muscles on the crown of the head by imagining more space between each strand of hair on the top of your head, down the back of the head and to the sides of the scalp.
 - Imagine the forehead smooth, without wrinkles and increase the space between the eyebrows.
 - Let the eyes sink back in the eye sockets.
 - Relax the muscles around and behind the eyes.
 - Relax the cheeks so they are without expression.
 - Relax the jaws so the lips and teeth barely touch.
 - The tongue lies relaxed like a boat with the tip of the tongue touching the inside of the teeth.
 - Imagine the space in the throat broadens creating space for the air passing when breathing in and out through the nose.
 - If there is a somewhat compact feeling inside the head imagine it dissolving like a pill slowly in water.

IFRC տեղեկատվական կենտրոնը թողարկում է ուսումնական նյութեր, փողքաստներ և տեսանյութեր մի քանի լեզուներով, որոնք կարելի է գտնել հետևյալ հասցեով՝ [pscentre.org](https://www.pscentre.org). Բաժանորդագրվեք տեղեկագրին և Հետևեք կենտրոնի գործունեությանը Facebook-ում և Twitter-ում:



Psychosocial Centre

**International Federation of Red
Cross and Red Crescent Societies**

Reference Centre for
Psychosocial Support
Blegdamsvej 27, DK-2100
Copenhagen, Denmark