

ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Բառերը կարևոր են, երբ խոսքը վերաբերում է արտակարգ իրավիճակների ազդեցությանը հոգեկան առողջության վրա: Արտակարգ իրավիճակներում մարդիկ կարող են ապրել իրենց կյանքի ամենադժվար ժամանակահատվածը: Շրջապատեք նրանց ջերմությամբ և կարեկցանքով և խուսափեք նվաստացուցիչ իրավիճակներ կամ եղանակներ ստեղծելուց, որոնք կարող են նրանց վտանգի ենթարկել վրեժխնդրության կամ խարանի համար: Նույնիսկ եթե տեսնում եք իրավիճակի ծայրահեղ լրջությունը, պահպանեք նրանց արժանապատվությունը և Աջակցեք նրանց ազատ կամքին:

ԽՈՒՍԱՓԵՔ ԽՈՍԵԼ ՏՈՒԺԱԾ ԲՆԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ PTSD-Ն ԱՂԵՏԻՑ ԱՆՄԻՋԱՊԵՍ ՀԵՏՈ

Բնական աղետից հետո մենք հաճախ կարդում և լսում ենք, որ բոլոր "բնական աղետի զոհերը խորապես տրավմատիզացված են և տառապում են հետվնասվածքային սթրեսային խանգարումից (PTSD)": Բնական աղետից հետո մեծ մասը կտուժի, բայց ոչ բոլորը կվնասվեն: PTSD ունեցող մարդկանց մասին այդքան վաղ խոսելը իմաստ չունի, քանի որ այս պայմանը կարող է ախտորոշվել միայն շաբաթներ և ամիսներ անց և կարող է ախտորոշվել միայն մասնագետների կողմից:

ԲՆԱԿԱՆ ՌԵԱԿՑԻԱՆԵՐ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ՀԵՏ ՎԱՐԿԵԼՈՒ ՌԻՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Արտակարգ իրավիճակների դեպքում տուժած բնակչության միայն փոքր տոկոսն է երկարաժամկետ հոգեկան առողջության խնդիրներ ունենալու, ինչպիսիք են ծանր դեպրեսիան, անհանգստության խանգարումները կամ PTSD-ն: Նրանց մեծ մասը կկարողանա հաղթահարել իրենց արձագանքները իրենց ներքին կայունության և համայնքի ընտանիքի և ծանոթների սոցիալական աջակցության միջոցով: Հոգեկան առողջության պահպանման և հոգեբանական սոցիալական աջակցության ջանքերը կնպաստեն վերականգնման բնական գործընթացներին: Քանի որ նրանց մեծ մասը տարբեր ռեակցիաներ է ունենալու, կարևոր է հասկանալ, որ այդ ռեակցիաները բնական արձագանք են շատ սթրեսային իրավիճակներին և պարտադիր չէ, որ նշան լինեն, որ նրանք տառապում են լուրջ հոգեկան խանգարումից կամ ծանր դեպրեսիայից:

ԻՆՉ Է ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՀՈԳԵՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

IFRC-ն խթանում է համայնքի մակարդակի հոգեկան առողջության և հոգեւոցիալական աջակցության մոտեցումը, որը ներառում է առաջին հոգեբանական օգնությունը, ընտանիքի անդամների վերամիավորումը, երեխաների համար կառուցվածքային գործողությունները, երեխաների համար անվտանգ վայրերի ստեղծումը, սթրեսային իրադարձությունների արձագանքների և արդյունավետ հաղթահարման մեխանիզմների վերաբերյալ տեղեկատվության հասանելիության ապահովումը և աջակցության խմբերի ստեղծումը: Աջակցության մի մասը նաև մասնագիտական օգնություն փնտրելն է նրանց, ովքեր արդեն ունեն հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրներ կամ բնական աղետից հետո լուրջ բարդություններ են առաջացել:

ԽՈՍԵԼՈՎ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀԵՏ

Արտակարգ իրավիճակներում հայտնված երեխաների հետ շփվելիս հիշեք, որ երեխաները հատկապես խոցելի են ինչպես ֆիզիկապես, այնպես էլ էմոցիոնալ առումով:

- Երեխայի հետ խոսելու թույլտվություն ստացեք նրա խնամողից
- մի ստիպեք երեխային խոսել այնպիսի բաների մասին, որոնք նա կարող է չցանկանալ կիսել.
- երեխային վերաբերվեք նույն հարգանքով, կարծես խոսում եք մեծահասակի հետ.
- Հաշվի առեք երեխաների գաղտնիության իրավունքը և նրանց անունների կամ լուսանկարների օգտագործման անհրաժեշտությունը:
- Եթե դուք բախվում եք ուղեկցվող չունեցող երեխայի հետ, տարեք նրան ապահով վայր, որտեղ ջանքեր կգործադրվեն նրան խնամողների կամ ընտանիքի հետ վերամիավորելու համար: