

ԷԶՍՏՐԵՄԱԼ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՃԱՆԱԴԱՐՀԱՅԻՆ ԶԱՐԿԵԶ



Պու ճենակ չես





Funded by European Union Civil Protection and Humanitarian Aid Operations



ԱՐՆԱՊ
ARNAP
DRR NATIONAL PLATFORM



Empowered lives.
Resilient nation

Ձեռնարկում արտահայտված կարծիքները հեղինակային են և չեն արտահայտում Եվրահանձնաժողովի մարդասիրական օգնության և բնակչության պաշտպանության հարցերով գլխավոր վարչության, ԱՐՆԱՊ հիմնադրամի և ՄԱԶԾ-ի տեսակետները:

ԱՌԱՋԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՏՐԱՄԱԴՐՄԱՆ ՃԱՆԱՊԱՐՀԱՅԻՆ ՔԱՐՏԵԶ

Ուղեցույցում դիտարկված են էքստրեմալ իրավիճակներում առաջին հոգեբանական օգնության տրամադրման սկզբունքները և առանձնահատկությունները, որոնք մշակվել են՝ հիմնվելով մարդկային արժանապատվության նկատմամբ հարգանքի և իրական հնարավորությունների գնահատման վրա:

Սույն ուղեցույցի նպատակն է օգնել արագ արձագանքողներին (փրկարարներ, հրշեջներ, բուժաշխատողներ, ոստիկաններ և այլք)՝ ճիշտ կողմնորոշվելու դեպքի վայրում առաջին հոգեբանական օգնություն տրամադրելիս:

ՀՀ ներքին գործերի նախարարության փրկարար ծառայության հոգեբանական աջակցության բաժին



Առաջին հոգեբանական օգնությունը (ԱՀՕ) միջոցառումների համալիր է՝ ուղղված նվազեցնելու առաջնային սթրեսը, նպաստելու կարճաժամկետ կամ երկարաժամկետ հարմարմանը և հաղթահարման մեխանիզմների ձևավորմանը մինչև մասնագիտական հոգեբանական օգնություն տրամադրելը:

ԻՆՉՊԵՍ ՏՐԱՄԱԴՐԵԼ ԱՌԱՋԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Պաշտպանել մարդու անվտանգությունը և իրավունքները:
2. Տեղյակ լինել արտակարգ իրավիճակների դեպքում իրականացվող արձագանքման այլ միջոցառումների մասին:
3. Հոգ տանել ինքներդ ձեր մասին:



- Սկզբում հարգալից կերպով պարզ հարցեր տվե՛ք, որպեսզի հասկանաք, թե ինչպես կարող եք օգնել:
- Խոսե՛ք հանգիստ, պարզ և հստակ արտահայտություններով: Եղե՛ք համբերատար և պատասխանատու:
- Պահպանե՛ք ստացված տեղեկատվության գաղտնիությունը:
- Տվե՛ք ճշգրիտ տեղեկատվություն, որն անմիջականորեն ուղղված է

տուժածի առաջնային նպատակներին:

- Հիշե՛ք, որ առաջին հոգեբանական օգնության նպատակը սթրեսը թուլացնելն է, ընթացիկ կարիքների բավարարմանն օգնելը և ոչ թե տրավմատիկ փորձառության կամ կորուստների մանրամասների դուրսբերումը:
- Կենտրոնացե՛ք անձի արդյունավետ վարքագծի վրա, որը կարող է օգնել նաև ուրիշներին:

Վարքաձևեր, որոնցից պետք է խուսափել ԱՀՕ տրամադրման ընթացքում.

- Մի պարտադրեք ձեր օգնությունը:
- Մարդկանց արարքներին և ապրումներին գնահատականներ մի՛ տվեք:
- Մի՛ «հարցաքննեք» պատահածի մանրամասների մասին:
- Սուս խոստումներ մի՛ տվեք:



Հուզականորեն ճնշված երեխաներին և դեռահասներին կայունացնելու նպատակով օգնություն տրամադրելիս պարզեք՝ արդյո՞ք երեխան կամ դեռահասը ծնողների հետ է, թե ոչ: Նրան ցույց տվեք, որ պատրաստակամ եք օգնել իրեն:

Աշխատանքի ընթացքում կարևոր է հաշվի առնել հետևյալ հանգամանքները.

- Ապահովեք երեխաների՝ ծնողների և բարեկամների հետ լինելը, թույլ մի՛ տվեք, որ նրանց բաժանեն:
- Պահպանեք հանգստություն, խոսե՛ք փափուկ, հասկանալի, եղե՛ք ընկերական:
- Օգնեք երեխաներին, որպեսզի կարողանան արտահայտել իրենց հույզերն ու անհանգստությունները:
- Հո՛գ տարեք երեխաների ֆիզիկական հարմարավետության մասին, հնարավորության դեպքում տեղավորեք երեխաներին մեծահասակների կամ հարաբերականորեն հանգիստ երևացող հասակակիցների կողքին:



ՀԻՍՏԵՐՈՒԴ ՀԱԿԱԶԴՈՒՄ

Հիստերոիդ հակազդման միջոցով մարդն արտահայտում է իր հույզերը՝ ուղղելով դրանք շրջապատողներին:

Նա կարող է գոռալ, թափահարել ձեռքերը, լաց լինել:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՏՈՒԺԱԾԻՆ

- Փորձեք հեռացնել ներկաներին և տուժածի ուշադրությունը կենտրոնացնել ձեզ վրա. որքան քիչ «հանդիսատեսներ» լինեն, այնքան հիստերոիդ հակազդումն ավելի արագ կդադարի:
- Եթե ներկաներին հեռացնել հնարավոր չէ, փորձե՛ք դառնալ ամենաուշադիր ունկնդիրը, աջակցություն ցուցաբերել մարդուն, լսել, գլխով անել, հավանություն տալ լսածին:
- Խոսե՛ք կրճատ, պարզ արտահայտություններով՝ դիմելով մարդուն անունով:
- Եթե «չսնեք» այդ հակազդումը ձեր բառերով, արտահայտություններով, դիտողություններով, ապա 10-15 րոպե անց այն կթուլանա:
- Հիստերիայից հետո դիտվում է ուժերի զգալի անկում, այդ իսկ պատճառով մարդուն հանգստանալու հնարավորություն է պետք:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԻՆՔԴՔԵԶ

Եթե գիտակցում եք, որ դրսևորում եք հիստերոիդ հակազդում, կարող եք ձեռնարկել հետևյալ գործողությունները.

- Հեռանալ «հանդիսատեսներից», մնալ միայնակ:
- Լվացվել սառը ջրով:
- Կատարել շնչառական վարժություններ, օրինակ՝ ներշնչում, շնչառության պահում 1-2 վայրկյան, դանդաղ արտաշնչում քթով, շնչառության պահում 1-2 վայրկյան, դանդաղ ներշնչում և այսպես մինչև հանգստանալը:



ԱԳՐԵՍԻՎ ՀԱԿԱԶԴՈՄ

Ագրեսիվ հակազդումը կամ զայրույթը լինում է խոսքային (մարդն արտահայտում է սպառնալիքի բառեր) և ոչ խոսքային (մարդը կատարում է որոշակի ագրեսիվ գործողություններ):

Զայրույթը հուզականորեն ավելի «վարակիչ» հակազդում է, քան հիստերիան: Եթե այն ժամանակին չկանգնեցվի, ապա ինչ-որ պահի կարող է դառնալ զանգվածային:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՏՈՒԺԱԾԻՆ

- Խոսեք մարդու հետ հանգիստ՝ աստիճանաբար իջեցնելով խոսքի տեմպը և բարձրությունը:
- Դիմե՛ք մարդուն անունով, հարցեր տվեք, որոնք կօգնեն նրան ձևակերպել և հասկանալ սեփական պահանջները:
- Անհրաժեշտ է խոսել ավելի ցածր, դանդաղ և հանգիստ, քան այն մարդը, որը ցուցաբերում է այդ հակազդումը:
- Որպեսզի մարդուն աջակցեք, ընդունեք նրա այդ հակազդումը, և որ այն ուղղված է ոչ թե ձեզ և շրջապատողներին, այլ հանգամանքներին:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԻՆՔԴՔԵԶ

- Փորձե՛ք արտահայտել ձեր զգացմունքներն այլ մարդու ներկայությամբ:
- Զբաղվե՛ք ֆիզիկական աշխատանքով:

ԱՆԹՈՒՅԼԱՏՐԵԼԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- Պետք է կարծել, որ ագրեսիա արտահայտող մարդն իր էությամբ չար է:
- Զայրույթը նորմալ հակազդում է ոչ նորմալ հանգամանքներին, որով մարդն արտահայտում է իր հուզական ցավը:
- Մի՛ փորձեք հակադրվել մարդուն կամ համոզել նրան, նույնիսկ եթե կարծում եք, որ նա սխալ է:
- Մի՛ սպառնացեք և մի՛ վախեցրեք:



ԱՊԱՏԻԱ



Ապատիան մարդու հուզական, վարքային և ինտելեկտուալ ընդհանուր ակտիվության թուլացումն է:

Հաճախ, երբ մարդը հայտնվում է արտակարգ իրավիճակում, դա նրա կողմից այնքան ծանր է ապրվում, որ նա ի վիճակի չի լինում միանգամից գիտակցել, թե ինչ է կատարվել, և այդ դեպքում ապատիան հանդես է գալիս որպես հոգեբանական անզգայացում:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՏՈՒԺԱԾԻՆ

- Ստեղծեք պայմաններ մարդու հանգիստն ապահովելու համար:
- Եթե դա հնարավոր չէ, ապա անհրաժեշտ է օգնել մարդուն հեշտ դուրս գալ այդ վիճակից: Այդ նպատակով կարող եք առաջարկել նրան ակտիվ կենսաբանական կետերի՝ ականջի բլթակների և ձեռքերի մատների ինքնամերսում:

- Առաջարկեք չափավոր ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն (քայլել, կատարել մի քանի պարզ ֆիզիկական վարժություններ):
- Ջրուցեք մարդու հետ, տվեք նրան պարզ հարցեր:
- Բացատրեք մարդուն, որ ստեղծված հանգամանքներում իր հակազդումը նորմալ է:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԻՆՔԴՔԵԶ

- Եթե դուք ուժերի անկում եք զգում, ձեզ համար դժվար է կենտրոնանալ, ապա հանգստանալու հնարավորություն տվեք ինքներդ ձեզ:
- Մի՛ չարաշահեք կոֆեինը (սուրճ, թունդ թեյ), քանի որ դա կարող է միայն վատթարացնել ձեր վիճակը:
- Մերսնեք ականջի բլթակները և ձեռքերի մատները. դրանք այն տեղերն են, որտեղ գտնվում է կենսաբանորեն ակտիվ կետերի հսկայական քանակ:
- Կատարեք մի քանի ֆիզիկական վարժություններ, սակայն ոչ արագ տեմպով:
- Մի՛ փորձեք կատարել մի քանի գործողություն միաժամանակ:

ԱՆԹՈՒՅԼԱՏՐԵԼԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- Առանց ծայրահեղ կարիքի դուրս մի՛ բերեք մարդուն այդ վիճակից:
- Կարիք չկա մարդուն կոչ անել կենտրոնանալու, «հավաքվելու»՝ վկայակոչելով բարոյական նորմերը (պետք չէ ասել՝ «Այդպես չի կարելի...», «Դու այժմ պետք է...» և այլն):

ՎԱԽ

Վախը յուրաքանչյուր մարդու կողմից ժամանակ առ ժամանակ ապրվող հույզ է, որը նրան հետ է պահում ռիսկային, արկածախնդիր արարքներից: Այն վտանգավոր է դառնում, երբ արդարացված չէ (մարդը վախենում է նրանից, ինչը նրա համար վտանգ չի ներկայացնում), կամ այնքան ուժեղ է, որ զրկում է մարդուն մտածելու և գործելու ունակությունից:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՏՈՒԺԱԾԻՆ

- Մի՛ թողեք մարդուն միայնակ, քանի որ վախը դժվար է տանել միայնության մեջ:
- Եթե վախը շատ ուժեղ է, կարելի է առաջարկել մարդուն կատարել մի քանի պարզ հնարներ, օրինակ՝ որքան հնարավոր է պահել շնչառությունը, այնուհետև կենտրոնանալ հանգիստ, դանդաղ շնչառության վրա, կամ կարելի է առաջարկել մարդուն պարզ ինտելեկտուալ գործողություն՝ 100-ից հանել 7:
- Երբ վախը սկսում է թուլանալ, հարցրե՛ք մարդուն՝ ինչից է նա վախենում:
- Ասե՛ք մարդուն, որ այդպիսի իրավիճակում վախենալը նորմալ է:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԻՆՔԴՔԵԶ

- Փորձեք կիրառել մի քանի պարզ հնարներ՝ շնչառական կամ ֆիզիկական վարժություններ:
- Փորձեք ձևակերպել, այնուհետև բարձրաձայն ասել, թե ինչից է առաջանում վախը:
- Եթե հնարավորություն ունեք, ձեր ապրումներով կիսվե՛ք շրջապատող մարդկանց հետ. արտահայտված վախը թուլանում է:

ԱՆԹՈՒՅԼԱՏՐԵԼԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նույնիսկ եթե կարծում եք, որ վախը արդարացված չէ կամ անհեթեթ է, պետք չէ դրանում համոզել մարդուն հետևյալ արտահայտություններով. «Մի՛ մտածիր այդ մասին», «Դա անհեթեթություն է», «Դա հիմարություն է»:



ՏԱԳԼԱՊ

Տազնապան այն վիճակներից է, որը կարող է տևել երկար՝ խլելով մարդու ուժերն ու էներգիան, զրկելով նրան հանգստի հնարավորությունից: Հաճախ տազնապի աղբյուր են տեղեկատվության պակասը և անորոշ վիճակը, ինչը հատուկ է ցանկացած արտակարգ իրավիճակի:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՏՈՒԺԱԾԻՆ

- Տազնապային հակազդման դեպքում շատ կարևոր է խոսեցնել մարդուն և հասկանալ՝ ինչն է նրան անհանգստացնում: Այդ դեպքում, հնարավոր է, մարդը գիտակցի տազնապի աղբյուրը, և այն կվերափոխվի վախի, իսկ վախը հաղթահարելն ավելի հեշտ է, քան տազնապը:
- Հաճախ մարդը տազնապում է, երբ առկա է կատարվող իրադարձությունների մասին տեղեկատվության պակաս: Այդ դեպքում կարելի է վերլուծել՝ ինչ տեղեկատվություն է անհրաժեշտ, երբ և որտեղ այն կարելի է ստանալ, կազմել գործողությունների ծրագիր:
- Տազնապի դեպքում մկանները լարված են, գլխում պտտվում են միևնույն մտքերը, այդ իսկ պատճառով կարելի է առաջարկել մարդուն կատարել լարվածությունը հանող ֆիզիկական վարժություններ, իսկ ավելի լավ է ներգրավել նրան կատարվող իրադարձությունների հետ կապված արդյունավետ գործունեության մեջ:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԻՆՔԴՔԵՁ

Ինքդ քեզ օգնել կարող ես նույն հնարների օգնությամբ, որոնք նկարագրված են ուրիշներին օգնելու բաժնում:

ԱՆԹՈՒՅԼԱՏՐԵԼԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- Մի թողեք մարդուն միայնակ:
- Մի համոզեք նրան, որ անհանգստանալու կարիք չկա, հատկապես եթե այդպես չէ:
- Մի թաքցրեք նրանից իրականությունը կամ վատ նորությունները, նույնիսկ եթե, ձեր կարծիքով, դա կարող է նրան վշտացնել:



ԼԱՑ

Ցանկացած ողբերգություն, ցանկացած կորուստ մարդը պետք է կարողանա ապրել: Արցունքները, թախիծը, տխրությունը, կատարվածի մասին մտորումները վկայում են, որ ապրման գործընթացը սկսվել է:

Եթե մարդը զսպում է արցունքները, ապա հուզական լիցքաթափում տեղի չի ունենում, և դա կարող է վնասել մարդու հոգեկան և ֆիզիկական առողջությանը:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՏՈՒԺԱԾԻՆ

- Թո՛ւյլ տվեք մարդուն արտասվել:
- Փորձե՛ք աջակցել և ապրումակցել նրան: Պարտադիր չէ դա անել խոսքերով, կարելի է ուղղակի նստել մարդու կողքին, ցույց տալ, որ հասկանում եք նրան:
- Կարևոր է մարդուն իր զգացմունքների մասին խոսելու հնարավորություն տալ:
- Եթե դուք տեսնում եք, որ լացի հակազդումը ձգձգվում է, կարելի է մարդուն ջուր առաջարկել:
- Կարելի է առաջարկել մարդուն կենտրոնանալ խոր և համաչափ շնչառության վրա:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԻՆՔԴ ՔԵՁ

- Եթե դուք լաց եք լինում, կարիք չկա միանգամից փորձել հանգստանալ, «հավաքվել»: Ինքներդ ձեզ ժամանակ տվեք:
- Սակայն եթե դուք զգում եք, որ արցունքներն արդեն թեթևություն չեն բերում, և պետք է հանգստանալ, ապա անհրաժեշտ է խմել ջուր, որից հետո դանդաղ, սակայն ոչ խորը շնչել՝ կենտրոնանալով սեփական շնչառության վրա:

ԱՆԹՈՒՅԼԱՏՐԵԼԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- Պետք չէ զսպել արցունքները:
- Պետք չէ կարծել, որ արցունքները թուլության դրսևորում են:



Նմուշ

Ուղեկցող հոգեբանական տեղեկանք

Տուժած _____

Կատարած գործողությունների համառոտ նկարագիր _____

Օգնություն ցուցաբերած անձի պաշտոնը, ԱԱՀ _____

Ամսաթիվ _____

Նյութը վերցված է.

1. «Առաջին հոգեբանական օգնության տրամադրումը արտակարգ իրավիճակներում. ուսումնական ձեռնարկ առաջին արձագանքողների համար», ԱՌՆԱՊ հիմնադրամ, Երևան, 2018
2. “Экстренная допсихологическая помощь, Практическое пособие”, Москва, 2016
3. Նկարները տրամադրվել են «Սեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության կողմից: