



ՀՀ ՆԵՐՔԻՆ ԳՈՐԾԵՐԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՌԱՋԻՆ
ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ
ԱՐՏԱԿԱՐԳ
ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ

Պու՛ր Տե՛րակ է՛սա



ԵՐԵՎԱՆ 2024

Ուղեցույցը կազմվել է ՀՀ ՆԳՆ ՓԾ տնօրեն - ՆԳ նախարարի տեղակալ,
փ/ծ գնդապետ Կ. Յուցուլյանի նախաձեռնությամբ



Սույն ուղեցույցում արտահայտված տեսակետներն ու դեպքերի
նկարագրությունները պատկանում են հեղինակ(ներին) և պարտադիր չէ, որ
համընկնեն Միավորված ազգերի կազմակերպության (ՄԱԿ), ներառյալ ՄԱԿ-ի
Զարգացման ծրագիրը, կամ ՄԱԿ-ի անդամ պետությունների տեսակետների
հետ:



Ուղեցույցում նկարագրված են արտակարգ իրավիճակներում առաջին հոգեբանական օգնության ցուցաբերման սկզբունքները և ընթացակարգը: Ուղեցույցի նպատակն է լինել առավել պատրաստված արտակարգ իրավիճակներում առաջին հոգեբանական օգնություն տրամադրելիս:



ՉՉ ներքին գործերի նախարարության փրկարար ծառայության հոգեբանական աջակցության բաժին

Նախաբան.....	5
ԱՅՕ հեռախոսային խորհրդատվություն տրամադրելիս.....	7
ԱՅՕ ինքնասպանության փորձի կամ ինքնավնասման սպառնալիքի ժամանակ	16
ԱՅՕ երկրաշարժից տուժածներին	20
ԱՅՕ տրամադրում երեխաներին.....	23
ԱՅՕ տրամադրում հատուկ կարիքներ ունեցող անձանց	28
ԱՅՕ տրամադրում պատերազմական իրավիճակում	32
ԱՅՕ տրամադրում համաճարակային իրավիճակում	36
Օգնիր ինքդ քեզ.....	39
Ինքնակարգավորող վարժություններ.....	41
ԱՅՕ տրամադրման էթիկական նորմեր.....	45
Օգտագործված գրականություն	46
Ուղեկցող հոգեբանական թերթիկ.....	47

Պատերազմները, բնական վտանգավոր երևույթների բացասական ազդեցությունը միջավայրի վրա, հարազատների մահը, համաճարակները, դժբախտ պատահարները, կյանքում տեղի ունեցող կտրուկ փոփոխություններն ստեղծում են մարդու համար բնական, առօրյայից էապես տարբերվող արտակարգ իրավիճակ¹, որը կարող է ազդել նրա հոգեկան և ֆիզիկական առողջության, նրա կենսագործության և զարգացման վրա: Արտակարգ իրավիճակով պայմանավորված փոփոխություններն առաջացնում են մարդու օրգանիզմի ներքին լարվածություն և ստիպում նրան արագ փոխել իր վարքը: Նմանատիպ իրավիճակներում անձի բարեկեցության, ինչպես և ճիշտ վարքագիծ դրսևորելու դեպքում առաջին հոգեբանական օգնությունը (այսուհետ՝ ԱՅՕ) դառնում է առաջնային: Այն գործնական միջոցառումների համալիր է, որն օգնում է թուլացնել բացասական ներգործության ազդեցությունը, մեղմացնել հետևանքները, կանխել հոգեկան տրավմայի խորացումը, նվազեցնել առաջնային սթրեսը և ապահովել նախնական հանգիստ վիճակ տևական կամ կարճատև հարմարման և հաղթահարման մեխանիզմների ձևավորմամբ:

ԱՅՕ կարելի է տրամադրել ցանկացած բավարար ապահով վայրում, որտեղ մարդու բնականոն կյանքին վտանգ չի սպառնում: Այն կարող են տրամադրել ինչպես հոգեկան առողջության ոլորտի մասնագետները, այնպես էլ թեժ գծերի օպերատորները և դեպքի վայրում աշխատող այլ մասնագետներ կամ անձինք, ովքեր տիրապետում են ԱՅՕ տրամադրման արդյունավետ

¹ «արտակարգ իրավիճակ՝ իրադրություն, որն առաջացել է որոշակի տարածքում կամ օբյեկտում բնական, կլիմայական, տեխնոլոգիական, կենսաբանական (համաճարակ, անասնահամաճարակ, բույսերի վարակիչ հիվանդություններ) վտանգավոր երևույթների, զենքի տեսակների կիրառման հետևանքով և հանգեցրել է կամ կարող է հանգեցնել մարդկային զոհերի, մարդկանց առողջության վատթարացման, շրջակա միջավայրի վնասման, նյութական կորուստների և կենսագործունեության բնականոն պայմանների խախտման»:

սկզբունքներին և ընթացակարգին:

Այսպիսով, տեղեկացված լինելով արտակարգ իրավիճակներում արագ և ճիշտ արձագանքման և աջակցման հոգեբանական հնարավոր գործողությունների մասին՝ կկարողանանք առավել պատրաստված և արդյունավետ գործել մինչև մասնագիտական հոգեբանական օգնություն տրամադրելը:

Առաջին հոգեբանական օգնություն տրամադրող առաջին օղակը հաճախ թեժ գծերի օպերատորներն են:

Չեռախոսային խորհրդատվության հիմքում ընկած են օպերատորական գործունեության հիմնական փուլերը՝

- տեղեկատվության ընդունում,
- տեղեկատվության գնահատում,
- որոշման կայացում,
- ընդունված որոշման իրականացում համապատասխան միջոցներով:

Չեռախոսային խորհրդատվության ընթացքում վստահելի մթնոլորտ, ինչպես և արդյունավետ հաղորդակցում ապահովելու համար կարելի է առանձնացնել հետևյալ հիմնական սկզբունքները.

- Սկսե՛ք հեռախոսազանգին պատասխանելը ողջունելով և նշելով ծառայության կամ կազմակերպության անվանումը: Դա հնարավորություն է տալիս ահազանգողին հասկանալու՝ ո՞վ էք Դուք, ինչպես նաև պատրաստվելու ներկայացնել իր հարցումը: Ահազանգողի և Ձեր միջև այսպես կձևավորվեն վստահության հիմքեր:
- Մի՛ անցեք «դու»-ով դիմելաձևի, քանի որ ահազանգողը դա կարող է դիտարկել որպես իր նկատմամբ անհարգալից վերաբերմունքի դրսևորում:
- Կիրառե՛ք «հասկանում եմ», «այո», «իհարկե» արտահայտությունները, որոնք կներշնչեն անձին հասկացված լինելու և ապահովվածության զգացում:

- Ուշադրություն դարձրեք ձայնի տոնայնությանը, հնարավորինս պահպանեք ձայնի ուղղորդող, ինքնավստահ, հաստատուն տեմբրը:
- Մի՛ պատասխանեք հեռախոսազանգին ուտելով, խմելով, ծիծաղելով կամ խոսելով ինչ-որ մեկի հետ. դա կարող է վկայել Ձեր փորձառության բացակայության մասին և որպես հետևանք՝ կթուլացնի Ձեր նկատմամբ ահազանգողի վստահությունը:
- Զրույցի ընթացքում ուշադիր լսեք քաղաքացուն և անպատեհ առիթով մի՛ ընդհատեք նրան, թույլ տվեք անկաշկանդ արտահայտել իր մտքերն ու հույզերը:
- Եթե ահազանգողն ագրեսիվ է կամ գոռում է, փորձեք պահպանել հանգստություն և սառնասրտություն: Նման դեպքերում հարկ է մշտապես հիշել, որ ահազանգողի վիրավորանքներն ու ագրեսիան ուղղված չեն Ձեր անձին, քանի որ նա չի ճանաչում Ձեզ: Ահազանգողի ուժեղ հուզական պոռթկումների դեպքում նախ անհրաժեշտ է իրապես զգալ ահազանգողի հոգեվիճակը, այնուհետև հանգստացնել նրան՝ ասելով. «Հասկանում եմ, որ այս պահին հուզված եք...» կամ «Հասկանում եմ, որ այս պահին ջղայնացած եք...», «Հասկանում եմ, որ հիմա Ձեզ բարկացնում են իմ հարցադրումները, բայց խնդրում եմ...» և այլն:
- Նրբանկատ եղեք սեփական արտահայտություններում:
- Մի՛ ենթարկեք ահազանգողին մանիպուլյացիայի, ինչպես նաև անձամբ գերծ մնացեք դրանից: Ահազանգերը, որոնք չեն պարունակում հստակ հարցադրումներ, կեղծ տպավորություն են թողնում: Հարկ է հնարավորինս կոնկրետացնել և հստակեցնել հարցադրումը. սա փակուղու առջև է կանգնեցնում մանիպուլյատիվ ահազանգողներին:
- Եղեք հնարավորինս բաց և պարզ, մի՛ տվեք այնպիսի խոստումներ, որոնց իրականացումը Ձեր ծառայության հնարավորությունների սահմաններից դուրս է:

- Ձերձ մնացեք սեփական կարծիքի արտահայտումից, ասիա-գանգոլին քննադատելուց, նրա արարքների նկատմամբ գնահատողական վերաբերմունք ցուցաբերելուց:
- Անմիջապես դիմեք համապատասխան ծառայություններին /1-02, 911, 1-03/, երբ գրույցի ընթացքում քաղաքացին ակնարկում է, սպառնում ինքնասպանություն կամ ինքնավնասում իրակա-նացնել, և երբ ինքներդ եք զգում, որ քաղաքացու կյանքին սպառնացող վտանգ կա:
- Հոգեկան խանգարում ունեցող քաղաքացիների հետ իրականացրեք պասիվ և ակտիվ լսում, որոնց ընթացքում մի հակադրվեք, մի փորձեք հակառակն ապացուցել, բանավեճի մեջ մի մտեք, կատարե՛ք ուղղորդում նրա վարվելակերպին համապատասխան:
- Ալկոհոլիզմով տառապող, ոչ սթափ քաղաքացիներին խնդրեք գրույցը շարունակել սթափվելուց հետո: Իհարկե, պետք է հաշվի առնել նաև քաղաքացու ներկայացրած խնդիրը: Հնարավոր է քաղաքացին գինովցած լինի և խոսի ինքնասպանության մասին:
- Խորհրդատվության ավարտին ամփոփեք գրույցը, գնահատեք արդյունքները, առանձնացրեք խնդրի լուծման տարբերակներ:

Հեռախոսային խորհրդատվության ընթացքում կարող են տեղ գտնել այնպիսի սթրեսածին գործոններ, ինչպիսիք են.

- Նախապես զանգին պատրաստվելու հնարավորության բացակայությունը. կարող են զանգահարել ցանկացած պահի ցանկացած խնդրով: Այս գործոնը մատնանշում է մշտական պատրաստականության, զգոնության, ուշադրության կենտրոնացվածության կարևորությունը:
- Չանգերի սպասարկման համար նախատեսված ժամանակա-հատվածի սահմանափակությունը:

- Որոշ դեպքերում հեռախոսազանգի ընթացքի ամբողջական վերահսկման անհնարինությունը. ահազանգողը կարող է յուրաքանչյուր պահի անջատել հեռախոսը, և այլևս անհնարին լինի նրա հետ հետադարձ կապի հաստատումը:
- Չանգերի մեծ թվաքանակը. առաջադրանքների գերհագեցվածությունը, որոնք հանգեցնում են հուզական գերլարվածության, գերհոգնածության, աշխատանքային օրից հետո հյուծվածության զգացումի առաջացման:
- Չանգողների տիպերի բազմազանությունը. նրանք կարող են լինել ագրեսիվ, գոնվել խուճապի մեջ, բղավել, վիրավորել: Անհրաժեշտ է աշխատել սեփական սթրեսակայունության մակարդակի բարձրացման վրա՝ նմանատիպ հակազդումների նկատմամբ խոցելի չլինելու համար:
- Մարդկային կյանքին սպառնացող, կորստի, վշտի, մահվան ելքով ահազանգերի դեպքում առաջ եկող ապրումների (այդ թվում՝ մեղքի զգացումի) բացասական ազդեցությունը հետագա զանգերի սպասարկման վրա:
- Հեռախոսային խորհրդատվության միջնորդավորված և սահմանափակ լինելը. պետք է հիշել, որ զրուցակիցը մեր կողքին չէ, ուստի մեր ցանկացած խոսքը պետք է լինի մտածված և տեղին ճիշտ աջակցություն ցուցաբերելու համար:

– Բարև Ձեզ: Իմ երեխան 11 տարեկան է, ընդհանրապես ինձ չի լսում:

– Բարև Ձեզ, ինչի՞ց հետո է սկսվել երեխայի նման վարքը:

– Ինչ տարիանվել ենք, նա հրաժարվում է դպրոց գնալ, ասում է՝ ես իմ դասընկերների հետ եմ ուզում սովորել:

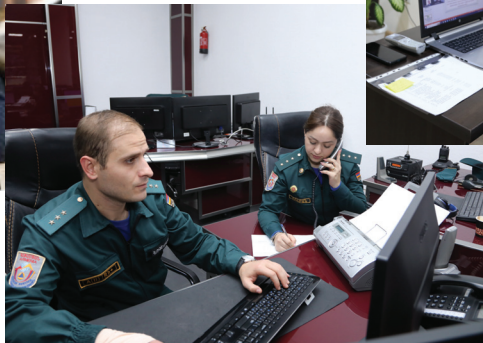
– Փորձե՛լ եք նրա հետ զրուցել, բացատրել իրավիճակը:

– Նրա հետ անհնար է զրուցել հիմա, չի թողնում նույնիսկ իր սենյակ մտնեմ, օրերով իր դասընկերուհու հետ է զրուցում, ում ընտանիքն այլ քաղաքում է ապաստանել: Ախր ես էլ ուժ չունեմ, ողջ օրն աշխատում եմ, որ իրեն լավ պահեմ:

– Ինչ լավ է, որ փորձում եք ապահովել Ձեր երեխային կենսական անհրաժեշտ միջոցներով, բայց եկեք ծանոթանանք նաև հոգեբանական հնարավոր խնդիրներին և առանձնահատկություններին, որոնք դրսևորվում են հենց այդ տարիքում, հատկապես՝ տարիանումից հետո:

– Ես չգիտեմ՝ որտեղից սկսել, կօգնե՞ք ինձ:

– Իհարկե, ես այստեղ եմ, որ իմ ուժերի սահմաններում օգնեմ Ձեզ:



– Բարև Ձեզ: Ալբերտն է խոսում, հիշո՞ւմ եք, հանդիպել ենք կացարանում:

– Բարև Ձեզ, իհարկե, հիշեցի:

– Ինչպե՞ս եք, դեռ հյուրանոցո՞ւմ եք:

– Այո, արդեն 1 շաբաթ է՝ այստեղ ենք:

– Ինչի՞ կարիք ունեք, ինչո՞վ կարող եմ օգնել Ձեզ:

– Ինչո՞վ պիտի օգնեք, ամբողջ կյանքիս աշխատանքը ջուրն է ընկել, ինչ արել եմ, իզուր դուրս եկավ, արդեն ուշ է ինչ-որ բան անելու համար: Այստեղ լավ են վերաբերվում մեզ, սնունդը լավն է, բայց...

– Հիշում եմ, որ Ձեր ողջ ընտանքին կարողացել եք անվնաս դուրս բերել (փորձում ենք ուշադրությունը կենտրոնացնել եղած դրական փաստերի վրա):

– Այո, բարեբախտաբար:

– Ամենակարևորը բոլորդ ողջ-առողջ եք: Հասկանում եմ Ձեզ, տուն կորցնելը հեշտ չէ, բայց ոչինչ չի համեմատվի հարազատի կորստի հետ, համաձայն չե՞ք ինձ հետ (պարտադիր ճշտել հարազատի կորստի բացակայության մասին, որից հետո միայն համեմատություն անել): Առաջարկում եմ հանդիպել, զրուցել և շարունակական դարձնել մեր հանդիպումները:



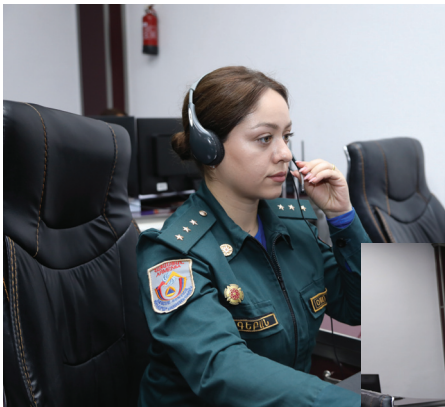
– Բարև Ձեզ: Ինչպե՞ս եք գգում Ձեզ այսօր:

– Բարև Ձեզ, մեր Նախորդ գրույցից հետո կարողացա վերջապես քնել:

– Ինչ լավ է, ուրախ եմ, որ շնչառական և ռելաքսացիոն վարժություններն օգնեցին Ձեզ:

– Այսօր արդեն մի քանի անգամ կրկնել եմ, Նույնիսկ հիվանդանոցի բուժքրոջն եմ պատմել վարժությունների մասին: Երբ պայթյունի պահն աչքիս առաջ է գալիս, փորձում եմ ինքս ինձ այդպես կառավարել:

– Ապրե՛ք, հիմա կարևոր է, որ հանգիստ լինեք, կենտրոնանաք բուժման վրա, իսկ հիվանդանոցի դուրս գրվելուց հետո կշարունակենք մեր գրույցները հանդիպումների տեսքով:



– Ես կարող եմ Ձեզ վստահել:

– **Իհարկե, անհոգ եղեք, գաղտնապահությունը մեր աշխատանքի կարևոր մասն է: Ես Ձեզ լսում եմ ուշադիր, կարող եք շարունակել:**

– Ես երբեմն ընտանիքիս հետ ինձ ապահով չեմ զգում:

– **Ի՞նչն է պատճառը:**

– Ինձ երբեմն ճիշտ չեն հասկանում, կարծում եմ՝ բնույթս չի ընդունվում իմ ընտանիքի կողմից:

– **Այսինքն՝ այդ խնդիրները երբե՞մն են ծագում, մնացած դեպքերում ստացվում են Ձեր հարաբերությունները: Ճի՞շտ եմ հասկացել Ձեզ:**

– Այո՛, միգուցե ես էլ ոչ միշտ եմ ինձ ճիշտ պահում:

– **Իսկ ինչո՞ւ եք այդպես մտածում:**

– Դե, ես սիրում եմ ինձ տարբերվող պահել, իմ ասածի լինել, ավելի ինքնուրույն, շատ ժամանակ հակադրվում եմ ծնողներին, ինչը հակասում է մեր ընտանեկան ընդհանուր դրվածքին:

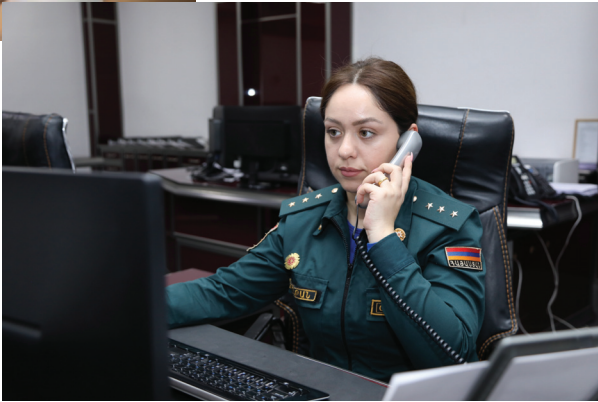
– **Իսկ դա Ձեզ դու՞ր է գալիս:**

– Երբեմն ոչ, և այդ ժամանակ ո՛չ հաղթած, ո՛չ էլ հասկացված եմ զգում ինձ:

– **Միգուցե սկսեք Ձեզ ավելի լավ ճանաչել, ինքնադիտում կատարել, վերլուծել Ձեր վարքագծի պատճառները, հրստակեցնել Ձեր նպատակը: Իսկ ընտանիքում տարածայնությունների կարգավորման գործում կիրառել գրույցի, բանակցային մեթոդները: Ազնվորեն արտահայտել Ձեր հույզերը, մտքերը, ցանկությունը, բայց միևնույն ժամանակ պատրաստ լինել լսելու դիմացինին: Երբ վերականգնվի Ձեր և ընտանիքի միջև հուզական կապը, այդ ժամանակ Դուք Ձեզ**

բավարարված կզգաք: Եթե ցանկանում եք տարբերվել, կարելի է մտածել այլ տարբերակներ, որոնք ավելի ընդունելի են և չեն հակասում Ձեր ընտանիքում ունեցած արժեքներին:

– Դուք ինձ մտածելու տեղիք տվեցիք: Այո՛, ճիշտ է: Կփորձեմ հասկանալ, թե ինչու եմ ցանկանում տարբերվել իմ ընտանիքի անդամներից: Իսկ կոնֆլիկտների դեպքում կփորձեմ Ձեր ասած զրույցի մեթոդը կիրառել: Շնորհակալ եմ:



Ինքնասպանության փորձի կամ ինքնավնասման սպառնալիքի վերաբերյալ ահազանգ ստանալիս.

- Կատարեք նախնական տեղեկատվության ճշտումներ (վայր, սեռ, տարիք, ընտանեկան և սոցիալական կարգավիճակ, հնարավոր պատճառներ, ինքնավնասման մեթոդ, նախկինում կատարված նմանատիպ փորձ, հոգեկան և ֆիզիկական հիվանդության առկայություն, պահանջ):
- Դեպքի վայրում իրավիճակի գնահատում (օբյեկտի հոգեվիճակ, հաղորդակցման մեջ մտած մարդիկ, շրջապատը և դրա հնարավոր ազդեցությունը, պահանջը, ինքնասպանության իրականացման վտանգավորության աստիճանը և դրան նպաստող գործոնները, սեփական անվտանգությունը):

Ինքնասպանության փորձ կատարող անձի հետ աշխատելիս.

- Ներկայացեք և հարցրեք, թե ինչպես կարող եք նրան դիմել. դա կարող է սառույցը կտրելու և մտերմության զգացողություն առաջացնելու առաջին քայլը լինել:



- Հաստատեք հուզական կապ. դրսևորեք ապրումակցում (Էմպաթիա), ստեղծեք վստահության դաշտ և ցույց տվեք, որ ցանկանում եք և պատրաստ եք օգնել նրան: Պետք է կարողանաք համոզել մարդուն, որ Դուք հետաքրքրված եք նրա խնդիրներով:



- Հարցերի միջոցով պարզեք խնդիրը (պահանջը):

- Քննարկեք լուծման բոլոր հնարավոր տարբերակները, այդ թվում՝ շեշտադրեք ներքին ուժեղ կողմերը, ներքին անձնային ռեսուրսները, կարևորեք կարգավիճակը, դերն ընտանիքում, մասնագիտական ոլորտում, հասարակության մեջ, բացահայտեք անցյալի հաջողված փորձը, հուզական կապերը, համագործակցային կապերը:
Օրինակ՝ պատերազմի մասնակցի համար այդ ռեսուրսը կարող են լինել իր ջբանշանները, խրախուսանքները, ամբողջ կյանքը սերունդների դաստիարակմանը նվիրած մանկավարժի համար՝ իր աշակերտների կողմից գնահատված լինելը, ծնողի համար՝ իր երեխան, երեխայի համար՝ իր ծնողը և այլն:
- Ամփոփեք գրույցը՝ հստակեցնելով նրա ծրագրերն ու հետագա գործողությունները:

Սուիցիդալ հակում ունեցող անձի հետ գրույցելիս արգելվում է.

- քննադատել,
- սեփական կարծիքն արտահայտել,
- արժեզրկել անձի խնդիրը,
- ընդհատել,
- ընթացքում շեղվել կամ ինչ-որ բան գրառել,
- հակադրվել անձի խոսքին, փորձել ստիպել նրան ընդունել Ձեր սեփական կարծիքը,
- ձայնը բարձրացնել, բղավել, նյարդայնանալ,
- անտեղի խոստումներ տալ:



Յիշե՛ք՝

- եղե՛ք ազնիվ. դա արտահայտվելու է նաև Ձեր ժեստերով,
- մի՛ վախեցե՛ք խոսել անձի հետ ինքնասպանության թեմայի մասին. քննարկե՛ք ինքնասպանության մտքերի առաջացման պատճառները, վերլուծե՛ք երևույթները և ցույց տվե՛ք նրան, որ ինքը մենակ չէ,
- կենտրոնացե՛ք ավելի շատ լուծումների, քան խնդրի վրա: Անհրաժեշտ է արթնացնել ապրելու հույսը և կյանքի կորցրած իմաստը: «Նա, ով գիտի, թե ԻՆՉՈՒ ապրել, կարող է տանել ցանկացած ԻՆՉՊԵՍ» (Նիցշե),
- ենթադրություններ մի՛ արե՛ք, թե որքանով է հավանական, որ տվյալ անձն ինքնասպանության փորձն ավարտին կհասցնի, եթե հայտնվել է այդ իրավիճակում, դա վկայում է նրա վիճակի անելանելիության մասին,
- բացատրե՛ք, որ այդ վիճակը հավերժ չէ՝ «Ես կարող եմ պատկերացնել, թե որքան ծանր է Ձեզ համար այս պահին, բայց պետք է գիտակցե՛ք, որ ցավը, որը հիմա զգում եք, հավերժ չէ»,
- հիշե՛ք, թե էլ երբ եք նման իրավիճակում հայտնվել, որքան ծանր էր այդ պահին թվում իրավիճակը, և ինչպես կարողացաք հաղթահարել այն,
- պատմե՛ք Ձեր կյանքում պատահած նման խնդիրներով մարդկանց և այդ վիճակից դուրս գալու նրանց փորձի մասին, բայց և անհրաժեշտ է ցույց տալ, որ Դուք ընդունում եք նրա խնդրի յուրօրինակությունն ու բարդությունը:

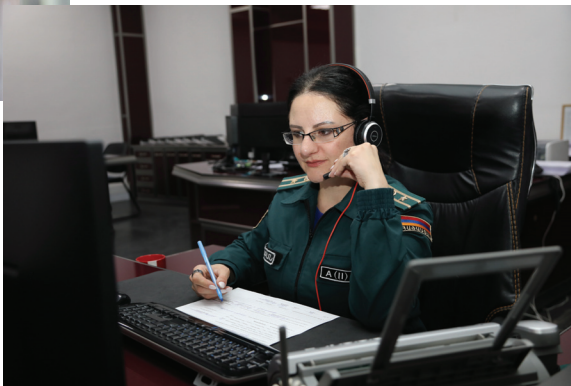
– Ես չեմ ցանկանում ապրել, անիմաստ է դարձել իմ ապրելը, ես ոչ ոքի պետք չեմ:

– Դուք խոսեցիք Ձեր թոռնիկի մասին, կպատմե՞ք՝ ինչպիսին է նա, ինչ հետաքրքրություններ ունի:

– Գիտե՞ք՝ նա ի՞նչ խելացի է և դպրոց միայն իմ ուղեկցությամբ է գնում:

– Փաստորեն, Դուք շատ կարևոր մարդ եք Ձեր թոռնիկի համար, նրա կյանքում: Առանց Ձեզ նա դպրոց չի գնա ու շատ կտխրի:

– Այո՛, միայն նրա համար է, որ մինչ օրս ապրում եմ: Միայն նա է ինձ ուժ տալիս ապրելու:



Երկրաշարժն ստեղծում է արտակարգ իրավիճակ ցանկացած մարդու համար: Դրսևորվում են հոգեֆիզիոլոգիական և հուզական տարբեր հակազդումներ՝ տազևապ, վախ, ագրեսիա, գրգռվածություն, լաց, մեղքի զգացում, կատաղություն, զարմանք, անտարբերություն, գլխացավ, թուլություն, դողերոցք, ախորժակի կորուստ և այլն: Իսկ երբ երկրաշարժի հետևանքները հասնում են մեծ ծավալների, մարդկանց մոտ դրսևորվում է զանգվածային խուճապ, տազևապ, որը կարող է միանգամայն ապակողմնորոշել և սխալ գործողությունների մղել:

Երկրաշարժից հետո առաջացած աղետալի իրավիճակի ժամանակ ԱՐՑ ցուցաբերելիս անհրաժեշտ է.

- Հոգալ սեփական անվտանգության մասին. մի՛ փորձեք օգնել մարդուն, եթե վստահ չեք Ձեր ֆիզիկական անվտանգության հարցում:
- Դեպքի վայրում փրկարարական աջխատանքների երկարատև լինելու պատճառով տուժածը հնարավոր է երկար ժամանակ մեկուսացած մնա փլատակների տակ:

Ցուցաբերե՛ք ԱՐՑ «տեղեկատվական թերապիա»-ի միջոցով, որն իրականացվում է ռադիոհեռախոսներով, բարձրախոսներով՝ «Դուք մեևակ չեք. ծառայությունները շտապում են Ձեզ օգնության, խևայե՛ք Ձեր ուժերը, խուսափե՛ք ֆիզիկական ջանքեր գործադրելուց, փակե՛ք աչքերը, շևչե՛ք քթով հանգիստ ու դանդաղ, կրկնե՛ք ես հանգիստ եմ»:
- Առաջևահերթ համոզվե՛ք, որ տուժածը չունի ֆիզիկական վևասվածքներ, սրտի հետ կապված խևդիրներ:

- Անհրաժեշտության դեպքում դիմե՞ք առաջին բժշկական օգնության:
- Գտնվելով մարդու կողքին, ով հոգեկան տրավմա է ստացել, կարևոր է չկորցնել ինքնակառավարումը: Պահպանե՞ք հանգստություն: Տուժածի վարքագիծը չպետք է վախեցնի, նյարդայնացնի կամ զարմացնի Ձեզ, քանի որ նման իրավիճակներում խաթարվում է մարդու հուզական կայուն վիճակը:
- Հեռո՞ւ պահեք տուժածին դիտորդների հայացքներից:
- Զգույշ հաստատեք մարմնական կապ՝ ձեռքը բռնել, ուսը կամ գլուխը շոյել, գրկել:
- Ուշադիր լսեք, մի՛ ընդհատեք, եղե՛ք համբերատար, խոսե՛ք հանգիստ:
- Հիշե՛ք, որ սթրեսային ազդեցություններից առավել խոցելի են երեխաները, հաշմանդամները և տարեց մարդիկ, քանի որ նրանց մոտ ավելի ուժեղ են լինում տագնապը և լարվածությունը, առավել դժվար է լինում փոփոխվող պայմաններին հարմարվելը, տևական հուզական հակազդելը սթրեսին, և, որպես հետևանք՝ ներքին ռեսուրսները սկսում են արագորեն սպառվել:

– Բարեւ Ձեզ, ես Արփինեն եմ, այստեղ եմ Ձեզ օգնելու համար: Կասե՞ք՝ Ձեզ ինչպե՞ս դիմեմ մ...

– Հասկանում եմ, թե որքան դժվար է Ձեզ համար: Ունե՞ք վնասվածքներ, բուժօգնության կարիք կամ: Հարազատ ունե՞ք, որ դեռ չի գտնվել: Հիմա ես Ձեզ կուղեկցեմ առավել ապահով վայր, այնտեղ մասնագետներ են, ովքեր իրականացնում են անհետ կորածների տվյալների եւ սոցիալական կարիքների հավաքագրումը: Իրենց անպայման պատմե՞ք, թե ում եք փնտրում եւ ինչ կարիքներ ունեք, որպեսզի Ձեզ կարողանան համապատասխան աջակցություն տրամադրել: Իսկ այն վրանում Ձեզ ծածկոց եւ սնունդ կտան:

– Դե, ես արդեն գնամ: Անպայման կապի մե ջ կլինենք: Ես X վրանում եմ, բայց եթե այլեւս չհանդիպենք, Դուք ունեք ինձ հետ կապվելու մի ջոցները եւ անհրաժեշտության դեպքում կարող եք կապ հաստատել:



Արտակարգ պատահարների, պատերազմների, համաճարակների, ճգնաժամային և ցանկացած նոր իրավիճակների դեպքում երեխաները և դեռահասները տարբեր կերպ են արձագանքում՝ համապատասխան իրենց տարիքային առանձնահատկություններին: Նման իրավիճակներում երեխաները կարող են տարբեր հարցեր տալ, որոնց պատասխանելը բնավ հեշտ չէ: Նրանք դառնում են կամակոր, նյարդային, հրաժարվում են հաղորդակցվել, դառնում են ինքնամոխի: Դա նրանց կրած սթրեսի հետևանքն է:

Հրաժարումը շփումից հատկապես արտահայտվում է դեռահասների և պատանիների մոտ, որոնք չեն ուզում որևէ հարաբերություն ստեղծել կամ շփվել նոր մարդկանց հետ: Դեռահասների մոտ լինում է կյանքի և ապագայի հանդեպ նպատակների և իմաստի կորուստ: Կրտսեր դպրոցականների շրջանում մերժումը հիմնականում արտահայտվում է դպրոց գնալուց հրաժարվելով, ծնողներից կտրվելու վախով:



Նախադպրոցական տարիքի երեխաները կարող են չցուցաբերել ակնհայտ ախտանշաններ, բայց միևնույն է, նրանք ունենում են որոշակի հուզական լարվածություն, որը կարող է բավականին երկար տևել: Երեխայի առօրյա կենսագործունեության մեջ կարող են առաջանալ խնդիրներ, որոնք մինչ այդ չեն եղել: Այս տարիքում երեխայի բառապաշարը և խոսքն այնքան զարգացած չեն, որպեսզի նա հստակ կարողանա նկարագրել իր հետ տեղի ունեցածը և արտահայտել ապրումները: Ուստի շատ կարևոր է ուշադիր

Երեխաներին ԱՅՕ տրամադրելուց առաջ, նախ պետք է գրուցել ծնողի հետ, հետաքրքրվել երեխայի հուզական վիճակով, վարքային և հոգեբանական փոփոխություններով, որից հետո կարևոր է.

- Երեխայի համար պարզ լեզվով բացատրել իրավիճակը:
- Ստեղծել և ապահովել անվտանգության մթնոլորտ: Երեխայի համար շատ կարևոր է իմանալ, որ ինքը միայնակ չէ, հաճախակի կրկնել՝ դա: Անընդհատ հիշեցրել, որ նա անվտանգության մեջ է:
- Հաճախակի ֆիզիկական կապ հաստատել երեխայի հետ (ծեռք բռնել, գրկել, հայացքով հարաբերություն հաստատել և այլն):
- Հնարավորինս պահպանել օրվա ռեժիմը, զբաղվել առօրյա գործերով:
- Պայմաններ ստեղծել խաղերի և հանգստի համար. մանկական ժամանցային միջոցառումները (օրինակ՝ նկարելը, ստեղծագործելը, մարզական խաղերը) և հստակ օրակարգն այս փուլում կնպաստեն կյանքի բնականոն ռիթմին վերադառնալուն:
- Համբերատար մոտեցում ցուցաբերել, եթե երեխան սկսում է ավելի վաղ տարիքին բնորոշ վարք դրսևորել (օրինակ՝ մատ ծծել, գիշերամիզություն, լուսնոտություն և այլն):
- Աշխատել չբաժանել երեխաներին այն մարդկանցից, ովքեր հոգ են տանում նրանց մասին, ինչպես նաև եղբայրներից, քույրերից և մտերիմներից:
- Պարզ բառերով պատասխանել հարցերին, թե ինչ է տեղի ունեցել՝ առանց վախեցնող մանրամասնությունների կամ ստի:
- Թույլ տվել երեխաներին տխրել, մի սպասել, որ նրանք ուժեղ կլինեն:
- Լսել նրանց մտքերն ու վախերը՝ առանց գնահատականների, աջակցել նրանց, քննարկել անելիքները՝ անվնաս մնալու համար:

- Հստակ սահմանք վարքի կանոններ և բացատրեք, թե ինչ եք սպասում իրենցից:
- Խրախուսեք շրջապատին օգուտ բերելու նրանց ձգտումը և տվեք այդպիսի հնարավորություն:

– Գիտե՞ս, թե ինչ է կատարվում հիմա:

– Պատերազմ է:

– Իսկ ի՞նչ է պատերազմը:

– Չգիտեմ...

– Պատերազմ է լինում, երբ տարբեր մարդիկ կամ տարբեր երկրներ չեն կարողանում ընդհանուր հայտարարի գալ իրենց համար կարևոր հարցի շուրջ և դիմում են բռնության:



Տեղահանվածների խմբի մեջ առանց մեծահասակի ուղեկցության մնացած երեխայի հետ զրույց

Դուք – (Մեկ ծնկի վրա իջնելով, որպեսզի գտնվեք երեխայի աչքերի մակարդակին) Ողջույն, իմ անունը Հրաչյա է: Ես փրկարար ծառայությունից եմ և այստեղ եմ, որպեսզի քեզ օգնեմ: Ի՞նչ է քո անունը:

Երեխան – (Աչքերն իջեցնելով, ցածր ձայնով) Լուսինե:

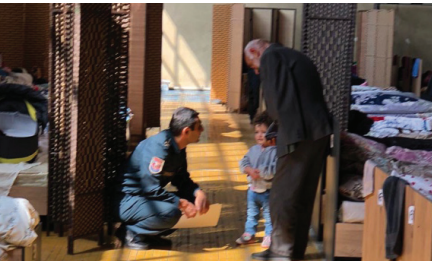
Դուք – Երևի շատ երկար ես եկել, Լուսինե ջան, ջուր կուզե՞ս (ստեղծեք տարրական հարմարավետ պայմաններ. երեխային առաջարկեք ուտել, խմել, տվեք ծածկոց և այլն): Որտե՞ղ ես քո մայրիկն ու հայրիկը:

Երեխան – Չգիտեմ... Երբ սկսեցին կրակել, մենք բոլորս գյուղից փախանք: Ես և քույրիկս կորանք (լալիս է):

Դուք – Շատ եմ ցավում: Երևի վախեցել ես, բայց հիմա դու անվտանգ վայրում ես:

Երեխան – Ես վախենում եմ:

Դուք – (Զերմությամբ, բնական ձայնով) Ես հասկանում եմ քեզ, մենք քեզ կօգնենք: Ես քեզ հետ կլինեմ, և մենք կփորձենք գտնել քո ծնողներին, լավ: Լուսինե, մենք պետք է խոսենք ահա այն մարդկանց հետ, նրանք կօգնեն քեզ գտնել հարազատներիդ: Ես կգամ քեզ հետ, որպեսզի նրանց հետ խոսեմ (կարևոր է երեխային օգնել գրանցվելու ընտանիքի որոնման կամ երեխաների պաշտպանության կազմակերպությունում, եթե դրանք առկա են):



Քրոնիկ հիվանդություններով, ֆիզիկական կամ հոգեկան սահմանափակ հնարավորություններով, հոգեկան խանգարումներով մարդիկ, ինչպես նաև ծերերը, արտակարգ իրավիճակներում հայտնվելիս կարող են հատուկ օգնության կարիք ունենալ, որպեսզի հասնեն անվտանգ վայր, ստանան անհրաժեշտ օգնություն, այդ թվում՝ բժշկական, կամ հոգ տանեն իրենց մասին: Եզնաժամային իրավիճակի հետ կապված ապրումները հաճախ վատացնում են այս մարդկանց առողջական և հոգեկան վիճակը:

Ինքնուրույն տեղաշարժման խնդիր ունեցող, տեսողության կամ լսողության խանգարումներով մարդկանց համար բարդ է լինում գտնել մտերիմներին կամ օգնության համար դիմել համապատասխան ծառայություններին:

Քրոնիկ հիվանդություններ կամ հաշմանդամություն ունեցող անձանց օգնություն ցուցաբերելիս գործե՛ք հետևյալ կերպ.

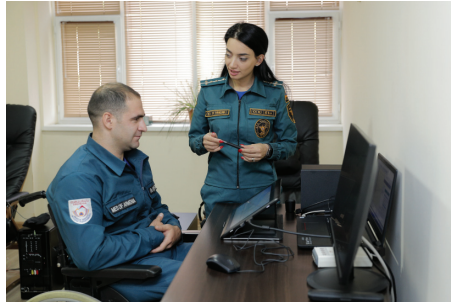
- Օգնե՛ք հասնել անվտանգ վայր. անհրաժեշտության դեպքում փորձե՛ք օգնություն տրամադրել այլ գրգռիչներից զերծ և քիչ աղմկոտ վայրում:
- Հաղորդակցվե՛ք նրանց հետ ուղղակիորեն, առանց խնամակալի միջամտության՝ բացառությամբ այն դեպքերի, երբ անմիջական հաղորդակցումը դժվար է:
- Եթե հաղորդակցման բաղադրիչները (լսողությունը, հիշողությունը, խոսքը) թվում են խախտված, խոսե՛ք պարզ և դանդաղ:
- Ընդունե՛ք մարդու խոսքը, ով պնդում է, որ հաշմանդամություն ունի, նույնիսկ եթե նրա հաշմանդամությունն ակնհայտ տեսանելի չէ կամ ծանոթ չէ Ձեզ:

- Եթե վստահ չեք, թե ինչպես կարող եք օգնել, հարցրեք. «Ի՞նչ կարող եմ անել Ձեզ օգնելու համար», և Նրան հավատալով գործեք ըստ նրա պատասխանի:
- Օգնեք բավարարել կենսական պահանջմունքները (սնունդ, մաքուր ջուր, ինքնախնամքի հնարավորություն, ապաստարանի հատկացում):
- Հարցրեք առկա հիվանդությունների և օգտագործվող դեղերի մասին, աշխատեք օգնել ստանալու դեղեր կամ բուժօգնություն:
- Պահեք օգնության կարևոր բաղադրիչներն (դեղեր, թթվածին տարա, շնչառական սարք, հաշմանդամության սայլակ և այլն) անձին մոտ տարածքում:
- Կույր կամ տեսողական խնդիրներով մարդկանց առաջարկեք Ձեր ձեռքը՝ անձանոթ միջավայրում տեղաշարժվելու համար:
- Մնացե՛ք մարդու կողքին. եթե ստիպված եք գնալ, համոզվեք, որ մոտակայքում կա մեկը, ով հոգ կտանի նրա մասին: Մտածեք տուժածին այնպիսի կազմակերպություն ուղղորդելու մասին, որտեղ նա կստանա անհրաժեշտ երկարաժամկետ օգնություն:
- Եթե կարիք կա, առաջարկեք գրել անձի վիճակի մասին տեղեկատվություն և միջոցներ ձեռնարկեք, որ նա ստանա դրա վերաբերյալ գրավոր փաստաթուղթ:

Հոգեկան առողջության խնդիրներով տարեց մարդն անձանոթ միջավայրում կարող է ավելի ճնշված և շփոթված լինել: Եթե Դուք հանդիպել եք այս խնդրով անհատի, ապա օգնե՛ք ստեղծել տարածք՝ հոգեկան առողջության խորհրդատվության կամ ուղղորդման համար:

Տարեց մարդկանց օգնություն ցուցաբերելիս հիշե՛ք, որ վերջիններս ունեն ինչպես խոցելի, այնպես էլ ուժեղ կողմեր: Շատ տարեցներ կյանքի ընթացքում անհաջողությունների հանդիպելիս ձեռք են բերել արդյունավետ հաղթահարման հմտություններ:

Ծերերը, հատկապես ճանաչողական խանգարումներ, թուլամտություն ունեցողները, կարող են ավելի բորբոքվել, զայրանալ և դյուրագրգիռ դառնալ: Հարկավոր է տարեցներին տրամադրել գործնական և հուզական աջակցություն ընտանիքի անդամների, հոգեբանների և բուժաշխատողների միջոցով: Եթե ունեն զուգակցող քրոնիկ հիվանդություն, համոզվեք, որ հնարավորություն ունեն օգտվելու այն դեղամիջոցներից, որոնք միշտ ստացել են:



Մոտ 70 տարեկան տղամարդ.

– **Բարև Ձեզ, ինչպե՞ս եք Ձեզ զգում:**

– (Ծանր հոգոց հանելուց հետո) Ո՞նց պիտի լինեմ:

– **Ինչպե՞ս եք կարողանում դիմանալ:**

– Դիմանում եմք էլի, ճարներս ինչ պատերազմի պատճառով ամեն ինչ կորցրել ու 4 օր ճամփա եմք եկել, պատկերացրեք՝ իմ վիճակում ինչ դժվար է եղել:

– **Չեմ էլ կարող պատկերացնել** (ավելի լավ է «պատկերացնում եմ» տարբերակից, քանի որ ընդգծվում է անհատի ապրումների յուրահատուկ լինելը):

– Ոնց որ բեռ լինեմ երեխաներիս համար:

– **Կարծում եմ՝ Դուք իրենց համար քիչ բան չեք արել:**

– Արել եմ, իհարկե արել եմ (քթի տակ ժպտում է):

– **Հասկանում եմ, որ Ձեզ համար հիմա հեշտ չէ, բայց բազմաթիվ դժվարություններ արդեն անցյալում են, փորձեք կենտրոնանալ ապագա խնդիրների լուծման վրա:**



Պատերազմը, ռազմական գործողությունները, բռնի տեղահանությունն ինքնին տրավմատիկ իրողություններ են մարդու կյանքում: Պատերազմական և հետպատերազմական իրավիճակներում, միջավայրում տեղի ունեցող բազմաթիվ բացասական փոփոխություններից բացի, փոփոխություններ են տեղի ունենում մարդու ներքում: Պատերազմական իրավիճակը և դրան հաջորդող հետպատերազմական շրջանը բավականին բարդ փուլեր են ողջ ընտանիքի՝ թե՛ մեծահասակների, թե՛ երեխաների համար: Ընդ որում՝ մեծահասակների վարքն ուղղակիորեն ազդում է նաև երեխաների ինքնազգացողության վրա: Նման իրավիճակում մարդիկ կարող են լինել լարված, տագնապած և անհանգստացած, սպասողական դրության, մեծ անորոշության մեջ: Նրանք հաճախ կարող են զգալ, որ բավական ներուժ ու եռանդ չունեն առօրյա հարցերն արդյունավետ կազմակերպելու համար: Նրանք ունենում են տրամադրության կտրուկ տատանումներ, ընկճախտի դրսևորումներ, ագրեսիա, զայրույթ, վշտի զգացում, ապատիա և հուսահատության դրսևորումներ, ապակողմնորոշվածություն, որոնք երբեմն ուղեկցվում են շոկային ապրումներով: Ի՞նչ է տեղի ունենում տեղահանված մարդու հոգեկերտվածքում. մարդը կորցնում է իր ինքնությունը. իր բնակավայրում նա ուներ մասնագիտություն, ընդունված էր հասարակության կողմից, ուներ կայուն հարաբերությունների համակարգ, իր դերն ընտանիքում, իր կյանքի ռիթմը և ամբողջովին գիտակցում էր իր լինելիությունը՝ որպես անհատ, իսկ բռնի տեղահանության հետևանքով այս ողջ համակարգը փլուզվում է, մարդը կորցնում է այս ամենը՝ բախվելով նախնառաջ բնակավայրի, տան, երբեմն նաև իր կամ հարազատի առողջության անդամնալի կորստի ցավին:

ԱՅՑ կազմակերպելիս առաջին քայլը մարդկանց հիմնական կարիքները բավարարելու հնարավորություն տալն է, ինչպիսիք են՝ առողջական վիճակի գնահատումը (բուժօգնություն), սնունդը,

հիգիենան և այլն: Ամենայն հավանականությամբ, նրանք մինչ այդ նման հնարավորություն չեն ունեցել և կարող են ժամանել միայն մեկ պայուսակով կամ ընդհանրապես ոչնչով, ուստի նրանց անհրաժեշտ կլինեն հագուստ, կոշիկ, հիգիենայի միջոցներ...

- Չի կարելի չափից դուրս հետաքրքրասիրություն դրսևորել, հատկապես, եթե տեղահանվածը դեռևս պատրաստ չէ կապ հաստատելու կամ կիսվելու իր պատմությամբ:
- Խոսեք չեզոք թեմաների մասին, որոնք կարող են մարդուն շեղել ողբերգական հիշողություններից: Այնուամենայնիվ, եթե նրանք ցանկություն են հայտնում խոսել իրենց դժբախտության մասին, պետք է լսել, սակայն խուսափել խղճահարության մթնոլորտ ստեղծելուց:
- Չհետաքրքրվեք ապագայի ծրագրերով («Երկամր եք պատրաստվում այստեղ մնալ», «Իսկ ի՞նչ եք պատրաստվում անել»): Ամենայն հավանականությամբ, նրանք որևէ ծրագիր դեռ չունեն և անգամ չգիտեն՝ ուր են գնալու, սակայն դա նրանց կօգնի կենտրոնացնել ուժերը և մտածել ապագայի մասին:
- Կարևոր է մի շարք բառերի գործածումը խոսքում, ինչպիսիք են «մենք», «նույնպես», «մեր», «Ձեզ հետ», «միասին» և այլն, որոնք ցույց կտան պատրաստակամություն՝ օգնելու միասին հաղթահարել իրավիճակը:
- Չպետք է տխրել, եթե լսեք մերժում՝ ի պատասխան Ձեր առաջարկի կամ օգնության, քանի որ մարդը կարող է դժվարությամբ հարմարվել իրավիճակին, դեռ պատրաստ չլինել ընդունելու որևէ օգնություն, քանի որ ժամանակ է պահանջվում նոր պայմաններին հարմարվելու համար:
- Եթե մարդն արտասվում է, մի՛ ընդհատեք նրան, թողեք արտասվի: Պարզապես նրա կողքին մնացեք:

Բռնի տեղահանումից հետո մարդիկ տեղավորվում են ժամանակավոր կացարաններում, որոշ դեպքերում, երբ կան վիրավորումներ, այրվածքներ և վնասվածքներ, անհրաժեշտություն է առաջանում ԱՅՕ տրամադրումը կազմակերպել նաև

հիվանդանոցներում: Այստեղ հոգեբանական աջակցություն տրամադրելիս մինչև հիվանդին տեսնելը պետք է պատրաստ լինել ցանկացած տեսարանի (այրվածքներ, բեկորային վնասվածքներ, վերջույթների բացակայություն...), զրուցել բժշկական անձնակազմի հետ, տեղեկություն հավաքել հիվանդության պատմության մասին, կատարել հիվանդի հոգեբանական վիճակի գնահատում, հաշվի առնելով կարո՞ղ է արդյոք նա հաղորդակցվել, թե՞ ոչ: Անհրաժեշտության դեպքում հիվանդասենյակ մտնելիս պետք է կրել անհատական դիմակ, ինչպես նաև պաշտպանիչ հագուստ:

Հիվանդի հետ զրույցը կարող է ներառել վերջինիս ինքնազգացողության ճշտումը, կարիքների գնահատումը, ընտանիքի մասին տեղեկատվության հավաքագրումը: Կարող ենք խոսել հիվանդի՝ դեպքի կամ պատահարի հետ կապված վերջին հիշողությունների մասին: Եթե հիվանդը չի ցանկանում զրուցել, պետք չէ ճնշում գործադրել: Փորձեք աշխատանքը հիմնել



հիվանդի ուժեղ և ռեսուրսային կողմերը վերհանելով:

Անհրաժեշտության դեպքում նշեք, որ նա արդեն անվտանգ վայրում է, և պետք է ուժերը կենտրոնացնել և ուղղել առողջանալու խնդրին:

Հիվանդանոցներում աշխատանքը կազմակերպելիս կարևոր է ուշադրությունը սևեռել նաև հարազատների հետ աշխատանքին՝ շեշտադրելով նրանց սեփական առողջական և հուզական վիճակի կարևորությունը հիվանդի ապաքինման հարցում:

Հիվանդանոցներում, ապաստարաններում կամ ժամանակավոր կացության վայրերում աշխատանքի ընթացքում հանդիպում են սարսափելի պատմություններ, շատ հուզական պահեր. մեկը պատրաստ է խոսել, մյուսը շարունակաբար լռում է, երրորդն ագրեսիվ է, չորրորդը՝ պարփակված: Այս բոլոր վիճակներն էլ բնական են և սովորաբար հաղթահարվում են որոշ ժամանակ անց:

Համավարակ, համաճարակ կամ պանդեմիա. բնորոշվում է վարակիչ և ոչ վարակիչ հիվանդությունների խիստ տարածմամբ ողջ երկրում, սահմանակից պետությունների տարածքում, երբեմն աշխարհի բազմաթիվ երկրներում: Համաճարակի և մեկուսացման դեպքում մարդկանց մոտ առավել հաճախ հանդիպում են տազևապ, խուճապ, ագրեսիա, վախ, հատկապես՝ մահվան վախ, անքնություն, հուզական անկայունություն, հոգեմարմնական դրսևորումներ, ընկճախտ, սուիցիդալ մտքեր և այլ դրսևորումներ:

Համաճարակի դեպքում ԱՅՑ խորհուրդ է տրվում իրականացնել բացառապես հեռախոսազանգի և տեսակապի միջոցով, անհետաձգելի դեպքերում՝ նաև դեպքի վայրում, քանի որ առկա է վարակվելու վտանգը: Հեռախոսային խորհրդատվության ընթացքում իրականացվում է ակտիվ և պասիվ լսում: Խորհրդատվության ընթացքում իրականացվում է աշխատանք վախերի և տազևապների հետ, վեր են հանվում մարդու ուժեղ կողմերը և դրանց վրա հիմնվելով կառուցվում է մնացած աշխատանքը: Խրախուսելի է նաև, ըստ իրավիճակի, փոխանցել ինքնակարգավորման հմտություններ՝ շնչառական վարժությունների և հույզերի ու ապրումների վրա կենտրոնացման տեսքով: Կարևոր է նման իրավիճակում որոշակի զբաղվածություն առաջարկելը՝ գիրք կարդալ, ֆիլմ դիտել, ռելաքսացիոն երաժշտություն լսել և այլն, որպեսզի մարդը կարողանա հնարավոր տազևապը և մեկուսացման ծանձրույթը չեզոքացնել: Խորհուրդ է տրվում հնարավորինս շատ հաղորդակցվել հարազատների հետ, ովքեր դրական ազդեցություն են ունենում մարդու վրա: Պետք է հաշվի առնել, որ բարձր տազևապայնություն ունեցող հարազատները կարող են ավելի բարդացնել առանց այդ էլ բարդ իրավիճակը:

Վարակակիր կամ մեկուսացված անձի մոտ հնարավոր

Է առաջ գան մահվան նկատմամբ վախեր, որոնք պահանջում են ավելի խորքային մասնագիտական օգնություն: Այս դեպքում անհրաժեշտ է վախերի հետ կատարել համապատասխան աշխատանք, վեր հանել նման մտքերի տրամաբանական, հուզական հիմքերը և վերլուծել դրանք:

Մեկուսացված կամ վարակակիր անձի հետ կիսվեք պարզ փաստերով, թե ինչ է կատարվում և տրամադրեք հստակ տեղեկություններ այն մասին, թե ինչպես կարելի է նվազեցնել վարակի ռիսկը այնպիսի բառերով, որոնք նույնիսկ ճանաչողական խանգարում ունեցող տարեց մարդիկ կարող են հասկանալ: Անհրաժեշտության դեպքում կրկնեք տեղեկատվությունը: Հրահանգները հաղորդեք հստակ, հակիրճ, հարգալից և համբերատար եղանակով:

Խորհուրդ տվեք տանը կատարել պարզ ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններ՝ մեկուսացման մեջ շարժունակությունը պահպանելու, վատ մտքերից և տազնապից խուսափելու համար: Ցանկալի է հնարավորինս պահպանել առօրյա զբաղմունքները կամ ստեղծել նորերը:



– Ես սիրում եմ շփվել, գրկել իմ ընկերներին և մտերիմներին, սակայն համաճարակը սահմանափակել է իմ շփման բոլոր ճանապարհները:

– **Սիրելիների հետ շփման հուզական դրսևորումները տարբեր են, յուրաքանչյուրս նախընտրում ենք մեզ համար ընդունելի տարբերակները: Հույզերը կարող ենք դրսևորել ինչպես գործողություններով՝ գրկախառնվել, համբուրել, այնպես էլ խոսքով՝ արտահայտելով մեր հույզերը մտերիմ մարդկանց մոտ:**

– Ես միշտ խուսափել եմ իմ հույզերին անուններ տալ խոսելով և բարձրաձայնելով դրանք. նախընտրել եմ գործողություններով ցույց տալ հույզերս:

– **Եկեք փորձենք խոսքով արտահայտել, կիսվել սեփական հույզերով, զգացողություններով այն դեպքերում, երբ մեր շփման ճանապարհները, որոշակի հանգամանքներով պայմանավորված, սահմանափակ են: Այդ ժամանակ հնարավոր գործողությունները խոսքերն են, որոնք այս փուլը մեզ թույլ է տալիս:**

– Ծնորհակալ եմ շատ, ես կհետևեմ Ձեր խորհուրդներին: Կփորձեմ ավելի շատ խոսել, պատմել և լրացնել շփման այն պակասը, որն առաջացել է համաճարակի հետևանքով:

Օգնողի Ձեր դերի ավարտից հետո կարևոր է ժամանակ գտնել հանգստի և վերապրածն իմաստավորելու համար: Ճգնաժամային իրավիճակը և մարդկանց կարիքները, որոնց Դուք բախվել եք, ծանր փորձություն են, և հեշտ չէ տանել այդ ցավն ու տառապանքը: Արտակարգ իրավիճակում օգնություն տրամադրելուց հետո ժամանակ գտեք հանգստանալու և վերապրածի մասին մտածելու համար: Մտածեք, թե ինչպես կարելի է ավելի լավ հաղթահարել սեփական սթրեսը, ինչպես սատարել գործընկերներին և միևնույն ժամանակ ստանալ նրանց աջակցությունը: Սթրեսի կառավարման հարցում կարող են օգնել հետևյալ առաջարկությունները.

- Մտածեք, թե անցյալում ինչն է օգնել Ձեզ սթրեսը հաղթահարելու և ուժերը խնայելու համար:
- Աշխատեք թեկուզ կարճ ժամանակ գտնել ուտելու, հանգստանալու և թուլանալու համար:
- Փորձեք հետևել աշխատանքային ռացիոնալ ժամանակացույցի, որպեսզի չհյուծեք Ձեզ: Օրինակ՝ դիտարկեք ծանրաբեռնվածությունը գործընկերների հետ կիսելու հնարավորությունը՝ ճգնաժամի սուր փուլի ընթացքում աշխատելով հերթափոխով, պարբերաբար հանգստանալով:
- Վերապրածի մասին խոսեք ղեկավարի, գործընկերոջ, ընկերների, մտերիմների և այլ մարդկանց հետ, որոնց դուք վստահում եք, թող նրանք աջակցեն Ձեզ:
- Հարգե՛ք Ձեզ այն ամենի համար, ինչ արել եք, որպեսզի օգնեք մյուսներին, նույնիսկ եթե դա եղել է աննշան օգնություն:
- Սովորե՛ք իմաստավորել վերապրածը և հասկանալ, թե ինչն է Ձեզ ավելի լավ հաջողվել, իսկ ինչը՝ ոչ այնքան, ինչպես նաև ստեղծված իրավիճակում սթափ գնահատեք Ձեր հնարավորությունների սահմանները:

- Նախքան նոր գործին անցնելը և Ձեր ամենօրյա պարտականություններն իրականացնելը, եթե հնարավոր է, ժամանակ գտե՛ք, որպեսզի հանգստանաք և թուլանաք:
- Հիշե՛ք, որ դուք պարտավոր չեք մարդկանց փոխարեն լուծել նրանց բոլոր խնդիրները, պարզապես անում եք այն, ինչը Ձեր ուժերի սահմաններում է, որպեսզի օգնեք տուժածներին՝ ինքնուրույն հաղթահարելու դժվարությունները:

«ՅՈՂԱԿՑՈՒՄ»

Նստե՛ք աթոռին ուղիղ, ոտքերը՝ գետնին, ծնկները՝ ուսերի հետ Նույն գծի վրա: Հանգիստ և խորը շնչե՛ք և կատարե՛ք հետևյալ հրահանգները:



«ՈՐՈՎԱՅՆԱՅԻՆ ԵՆՉԱՌՈՒԹՅՈՒՆ»

Փակ կամ կիսափակ աչքերով պատկերացրե՛ք, որ Ձեր ստամոքսի ներսում փուչիկ կա, որը լցվում է օդով, երբ դուք ներշնչում եք, և օդը դուրս է գալիս, երբ արտաշնչում եք: Կենտրոնացրե՛ք Ձեր ողջ ուշադրությունն այս վարժության վրա: Եթե ինչ-որ բան շեղում է Ձեզ, սահուն կերպով վերադարձեք վարժությանը:

«ԻՆՔՆԱԾՐԱԳՐԱՎՈՐՈՒՄ»

Հիշե՛ք իրավիճակ, երբ Դուք հաղթահարել եք դժվարություններ: Ձևակերպե՛ք ծրագրավորման համար խոսքը, որի ազդեցությունն ուժեղացնելու համար գործածեք «հենց այսօր» արտահայտությունը. «Հենց այսօր ինձ մոտ ամեն ինչ կստացվի», «Հենց այսօր ես ամենահանգիստն եմ և զուսպը», «Ինձ հաճույք է պատճառում հանգիստ և վստահելի ձայնով խոսելը, ես ինձ շատ լավ եմ զգում»: Մտովի կրկնե՛ք սա մի քանի անգամ:



«ԹԻԹԵՌԻ ԳՐԿԱԽԱՌՆՈՒԹՅՈՒՆ»

Բարձրացրե՛ք Ձեր ձեռքերը՝ ափերը դեպի Ձեզ: Խաչե՛ք ձեռքերը և միացրե՛ք բութ մատները: Դրե՛ք ձեռքերը կրծքավանդակին: Այժմ Ձեր ձեռքերը հերթով շարժե՛ք այնպես, կարծես դրանք թիթեռի թևերի թափահարումներ են: Ուշադրություն՝ դարձրեք վարժության ընթացքում առաջացող ասոցիացիաներին, մտքերին և դադարեցրե՛ք առաջադրանքը, երբ բացասական միտք կառաջանա: Որոշ ժամանակ անց կրկնե՛ք վարժությունը:



«ԱՌՏՈՎԵՆ ՄԱՐԶՈՒՄ»

Հանգիստ դիրքով նստե՛ք, թուլացե՛ք:

Ձեր շնչառությունը հանգիստ է և հավասար:

Կրկնե՛ք հետևյալ բառերը.

Ես շատ հանգիստ եմ (1 անգամ):

Իմ աջ ձեռքը ծանրանում է

(6 անգամ):

Ես լիովին հանգիստ եմ

(1 անգամ):

Իմ ձախ ձեռքը ծանրանում է

(6 անգամ):

Ես լիովին հանգիստ եմ (1 անգամ):

Իմ սիրտը բաբախում է հանգիստ և հավասար (6 անգամ):

Ես լիովին հանգիստ եմ

(1 անգամ):

Իմ շնչառությունը հանգիստ է և հավասար (6 անգամ):

Ես լիովին հանգիստ եմ

(1 անգամ):

Իմ արևահյուսակը ջերմություն է ճառագայթում (6 անգամ):

Ես լիովին հանգիստ եմ

(1 անգամ):

Իմ ճակատը հաճելիորեն սառն է

(6 անգամ):

Ես լիովին հանգիստ եմ (1 անգամ):

Տվյալ վիճակից դուրս գալը. ձեռքերը լարված են, խորը ներշնչումից հետո բացեք Ձեր աչքերը և թուլացրեք ձեռքերը, կրկնե՛ք «Ես զգում եմ ինձ ազատ և թարմ, իմ ուժերը լիովին վերականգնվել են»:

«ԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎ ԿԵՏԵՐ»

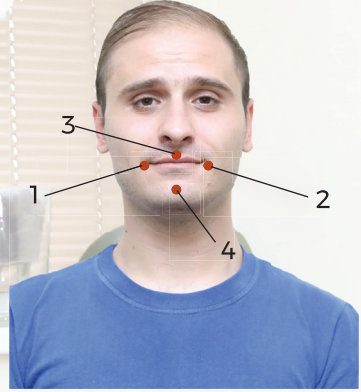
Ուելաքսացիային նպաստող կենսաակտիվ գոտիներ

Սեղմումը կատարվում է երկու ձեռքերի ցուցամատներով՝ 2-3 վայրկյան միաժամանակ 1 և 2 կետերի վրա, ընդմիջում 5 վայրկյան,

Սեղմում նույն կերպ 3 և 4 կետերի վրա՝ 2-3 վայրկյան:

Սեղմման ընթացքում պետք է մի փոքր ցավի:

Ցիկլը պետք է կրկնել մինչև լարվածության թուլացումը՝ 3-7 անգամ:



Հակասթրեսային գոտի: Այս գոտին գտնվում է կզակի տակ

1. Սեղմումը կատարվում է բթամատի ծայրով՝ 5-7 անգամ՝ 3 վայրկյան տևողությամբ (այս ընթացքում հնարավոր է առաջանա թեթև այրոցի կամ ջարդվածության զգացում):

2. Մերսումից հետո հանգիստ նստեք 3-5 րոպե, ապա մի քանի վայրկյանով ձգեք

մարմնի բոլոր մկանները՝ ձգվեք:

Հակասթրեսային գոտի շեն-մեն

Շեն-մեն գոտին գտնվում է ականջի վերին եռանկյունաձև փոսիկի մեջ: Մերսումը կատարվում է միաժամանակ երկու ականջների երկու ցուցամատներով՝ մինչև ցավի առաջ գալը:





Խու-գու գոտի

Խու-գու գոտին գտնվում է այնտեղ, որտեղ ավարտվում է ցուցամատի և բութ մատի միջև ընկած մաշկի ծալքը: Այս գոտու մերսումը բարելավում է մարդու

ինքնազգացողությունը և հաղորդում առույգություն:

Մերսումն անհրաժեշտ է կատարել ցուցամատի վիբրացիոն շարժումներով մի քանի րոպե: Վարժությունը կատարել երկու ձեռքերի վրա:



Նշված վարժությունները կարող են օգտակար լինել տագնապ, խուճապ առաջացնող մտքերից վերացարկվելու, ներկայի վրա կենտրոնանալու, դժվար իրավիճակներում, լարված պահերին հուզական հավասարակշռության հասնելու համար:

Ստորև ներկայացնում ենք հոգեբանական առաջին օգնության ցուցաբերման էթիկական նորմերը, որոնք թույլ են տալիս առավելագույն օգնություն ցուցաբերել տուժածին և խուսափել հետագա վնասներ պատճառելուց:

ՀԱՐԿԱԿՈՐ Է՝ 

- ✓ լինել անկեղծ և վստահության արժանի,
- ✓ հարգել ուրիշների՝ ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու իրավունքը,
- ✓ գիտակցել և դեն նետել սեփական նախապաշարմունքներն ու համոզմունքները,
- ✓ մարդկանց պարզ հասկացնել, որ նույնիսկ ինչ-որ պահի օգնությունից հրաժարվելու դեպքում, նրանք ազատ են դիմել հետո,
- ✓ պահել գաղտնիությունը՝ թույլ չտալով անձնական տվյալների անհիմն տարածում,
- ✓ սեփական վարքը համապատասխանեցնել տուժածի տարիքային, սեռային և մշակութային առանձնահատկություններին:

ՊԵՏՔ ՉԷ՝ 

- ✗ չարաշահել օգնություն ցուցաբերողի Ձեր դիրքը,
- ✗ օգնության դիմաց փող կամ այլ ծառայություն պահանջել,
- ✗ տալ կեղծ խոստումներ կամ տրամադրել կեղծ տեղեկատվություն,
- ✗ չափազանցնել սեփական գիտելիքներն ու հմտությունները,
- ✗ պարտադրել օգնություն, դրսևորել կաշուն և անքաղաքավարի վարք,
- ✗ ստիպել մարդկանց պատմել այն, ինչի մասին նրանք գերադասում են լռել,
- ✗ տարածել ուրիշի անձնական բնույթի տվյալները,
- ✗ գնահատական տալ մարդկանց արարքներին կամ ապրումներին:

1. Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության ուղեցույց, 2014թ.
2. Առաջին հոգեբանական օգնության տրամադրումը արտակարգ իրավիճակներում, ուսումնական ձեռնարկ առաջին արձագանքողների համար, Երևան 2019
3. Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպություն, Հոգեկան առողջություն և հոգեւոցիալական նկատառումները COVID-19 համաճարակի ընթացքում,
4. Հոդված. «Հայաստանում ապաստանած երեխաները շարունակական հոգեբանական աջակցության կարիք ունեն», <https://www.unicef.org/armenia/>
5. Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах, Всемирная организация здравоохранения, 2014 г.
6. Петрановская Людмила, лекция «Как поддержать своих детей и себя в непростые времена?»
7. <https://www.aravot.am/2023/10/10/1375336/>
8. <http://www.psu.ru/files/docs/fakultety/fsf/Forum2017/pz-gorshkovskaya-tehniki.pdf>

Նմուշ.....

Քաղաքացի

Հեռախոսահամար.....

Կատարած գործողությունների համառոտ նկարագիր

.....

.....

.....

.....

Օգնություն ցուցաբերած անձ

(անուն, ազգանուն, հայրանուն)

.....

(ստորագրություն)

.....

(օր, ամիս, տարի)



Նշումների համար

Blank lined area for notes, consisting of 20 horizontal dotted lines.





Find Stacey and
Zulequbupted 911