



աշխատանքի ու հոգեկան առողջության մասին

կապիտալիստական շահագործող համակարգը, որում բոլորս ենք ապրում, ճնշում է մեր ինքնությունները, շահագործում մեր միտքն ու մարմինները, մեզ հարկադրում է հարմարվել շարունակվող անհավասարություններին ու խորացող աղքատության հետեւանքներին.

այս համակարգը փորձում է մեզ սովորեցնել ինքնախնամքի նեոլիբերալ ու կապիտալիստական մոտեցումները, որտեղ ինքնահոգատարությունը դիտարկվում է անհատի պատասխանատվության շուրջ.

այս հոդվածը չի անդրադառնալու աշխատանքային իրավունքներին, չի տալու խորհուրդներ իշխանություն ունեցողներին, չի փորձելու քաջալերել աշխատող մարդկանց՝ հարմարվել շահագործող պայմաններին ու ինքնախնամքի նեոլիբերալ պատկերացումներին.

այս հոդվածը հարցերի մասին է, որոնք կարող ենք տալ ինքներս մեզ, այն իրավիճակների մասին է, որոնք գուցե կհուշեն, որ մեր աշխատանքային միջավայրը վնասակար է մեր բարօրության համար. հոդվածը նաեւ այն հարցերի մասին է, որոնք կօգնեն մեզ մտածել մեր թիմակիցների բարօրության մասին.



Իմ աշխատանքի մասին

- սա այն աշխատանքն է, ինչն ուզում եմ անել
- այս աշխատանքը համապատասխանում է իմ անձնական ու մասնագիտական գաղափարներին ու մոտեցումներին
- բավականություն ստանում եմ իմ աշխատանքից, միջավայրից
- ի՞նչ զգացողություններ եմ ունենում աշխատանքի ավարտից հետո (իմ էներգիայի մակարդակը ինչպե՞ս է փոխվում)
- իմ քնելու ժամերը փոխվե՞լ են այն պահից, երբ սկսել եմ այստեղ աշխատել
- իմ սնվելու ժամերը փոխվե՞լ են այն պահից, երբ սկսել եմ այստեղ աշխատել
- աշխատանքի անցնելուց հետո անձնային հարաբերություններս, շփումներս փոխվե՞լ են. եթե այո, ապա ինչպե՞ս
- ունե՞մ անհանգստություն աշխատավարձի չափի վերաբերյալ
- կարողանո՞ւմ եմ աշխատավարձով հոգալ անհրաժեշտ կարիքներս
- ունե՞մ անհրաժեշտ ընդմիջումներ անելու հնարավորություն
- կարողանո՞ւմ եմ վերցնել արձակուրդ, երբ դրա կարիքն ունեմ
- երբ որեւէ բան չի ստացվում անել, զգո՞ւմ եմ ճնշում, թե՞ կարող եմ այդ մասին ազատ քննարկել
- ապահո՞վ է միջավայրը, որ քննարկեմ իմ հոգեկան առողջությանը վերաբերող հարցեր
- աշխատանքի վայրում կա՞ն հոգեկան առողջությանն աջակցող ռեսուրսներ, օրինակ՝ ծառայություններ, հանգստի տարածք, առողջ սնվելու հնարավորություն
- հարմա՞ր են ֆիզիկական պայմանները (օդափոխվող սենյակ, հարմար աթոռ, անհրաժեշտ լուսավորություն, ջերմություն)



հոգեկան առողջության համար վնասակար պայմաններ

- ես չունեմ իմ կարծիքն արտահայտելու հնարավորություն
- ես չեմ մասնակցում որոշումների կայացմանը
- ես չունեմ տարածք, որտեղ կարող եմ կիսվել իմ մտահոգություններով
- ես զգում եմ սեքսիստական վերաբերմունք իմ նկատմամբ
- ես զգում եմ անորոշություն, թե ինձանից ինչ են ակնկալում օրվա ընթացքում
- ինձ առաջարկում են անել այնպիսի աշխատանք, որը նախապես չեն քննարկել ինձ հետ, որն իմ աշխատանքի մաս չէ
- ինձ առաջարկում են աշխատել ավելի շատ, քան պայմանավորվել ենք
- ինձ աշխատանքային հարցերով զանգում կամ գրում են ոչ աշխատանքային օրերին ու ժամերին, արձակուրդի ընթացքում
- ես զգում եմ (ան)ուղղակի ճնշում՝ հավանելու ու տարածելու աշխատանքին վերաբերող սոցիալական հարթակներում արված գրառումները
- ես ճնշում եմ զգում մասնակցելու կոլեկտիվ միջոցառումներին, որոնք իմ հանգստյան (ոչ աշխատանքային) օրերին կամ ժամերին են
- ինձնից ակնկալում են, որ ոչ աշխատանքային գործողություններս համաձայնեցնեմ իրենց հետ (օրինակ՝ ընդմիջմանը իրենց հետ սևվել, սուրճ խմել, այլ)
- ես զգում եմ վերահսկողությունն նույնիսկ փոքր հարցերում



մտքեր (ինքնա)հոգատարության մասին

Երբեմն ինքնահոգատարության մասին հարթակները մեզ առաջարկում են դադար վերցնել, մոտ լինել բնությանը, անել շնչառական վարժանքներ, զբաղվել սպորտով, ավելի շատ ժամանակ անցկացնել սիրելիների հետ, դիմել հոգեբանի աջակցությանը...

ու չնայած այդ բոլոր առաջարկները կարող են օգտակար լինել, երբեմն մենք չունենք դադար վերցնելու արտոնություն.

այրիշխանական, նեոլիբերալ, կապիտալիստական այս համակարգը գտել է բռնանալու (ան)տեսանելի ձեւեր՝ ստիպելով մեզ լռել ու հանդուրժել համակարգի ճնշումները.

**մենք փորձում ենք դիմադրել համակարգին
մենք չենք վախենում փորձելուց**