



հոգեկան առողջության  
կարիքներին առաջնային  
արձագանք

(հետ)ճգնաժամային  
իրավիճակում

գործիքակազմ

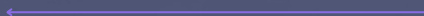


գործիքակազմը պատրաստվել է՝  
«Աջակցություն քաղաքացիական հասարակության  
կազմակերպություններին. հասցեագրելով Լեռնային  
Ղարաբաղից տեղահանված կանանց եւ աղջիկների  
հոգեկան առողջության ու իրավական աջակցության  
կարիքները» ծրագրի շրջանակներում, որն  
իրականացվում է Freedom House-ի ֆինանսական  
աջակցությամբ.

գործիքակազմում տեղ գտած դիրքորոշումներն  
արտահայտում են միայն Փոփոխության թիմի  
մոտեցումները, եւ պարտադիր չէ, որ արտահայտեն  
Freedom House-ի տեսակետները.

գործիքակազմից որեւէ հատված օգտագործելու եւ  
(կամ) մեջբերելու պարագայում համապատասխան  
հղում կատարելը պարտադիր է

**մատչելի ձեւաչափով գործիքակազմի  
այլընտրանքային տարբերակները ստանալու  
համար կարող եք կապ հաստատել մեր թիմի  
հետ՝ [change-armenia@protonmail.com](mailto:change-armenia@protonmail.com)  
էլեկտրոնային հասցեով**





© 2024 Փոփոխություն

հեղինակ՝

Գոհար Խաչատրյան

հոգեկան առողջության եւ սոցիալական աշխատանքի ու քաղաքականության փորձագետ

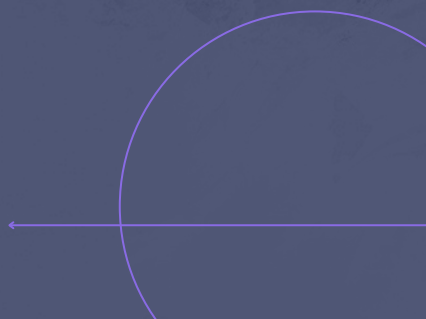
խորհրդատու՝

Աննա Մելիքեան

կլինիկական հոգեբան, հոգեթերապետ

շապիկը եւ ձեւավորումը՝

rainbow



# Թուվա նդախարություն

- 4 որպես նախաբան
- 5 Ի՞նչ է հոգեկան առողջությունը
- 9 հասկացությունների խառնաշփոթ
- 12 նախնական տեղեկատվություն հոգեկան առողջության խնդիրների մասին
- 16 հոգեկան առողջությունը (հետ)ճգնաժամային իրավիճակներում
- 25 հոգեկան առողջության վիճակների որոշ դրսեւորումներ
- 26 բազմամասնագիտական թիմ
- 29 հուշումներ՝ շահառուների հետ հաղորդակցվելիս
- 32 հուշումներ՝ կազմակերպական մակարդակում
- 34 հուշումներ՝ անձնական մակարդակում
- 35 որպես վերջաբան

# որպես նախաբան

Եթե դուք ներգրավված եք կանանց\* սոցիալական-առողջապահական առաջնային աջակցության տրամադրման գործընթացում, այդ թվում՝ կամավոր եք, ուսանող կամ ոլորտային հետազոտող, ապա այս գործիքակազմը կարող է օգտակար լինել ձեզ համար:

Եթե դուք նշված ուղղություններով ներգրավվածություն չունեք, սակայն հոգեկան առողջության թեմայով հետաքրքրված անձ եք (օրինակ՝ հոգեկան առողջության փորձառություն ունեցող անձ, քաղաքականություն մշակող անձ, օգնող մասնագետ), ապա այս գործիքակազմը ձեզ նույնպես կարող է հետաքրքրել:

Գործիքակազմի մշակման հիմքում ընկած է այն իրողությունը, որ (հետ)ճգնաժամային իրավիճակներում, հատկապես առաջնային արձագանքման օղակներում, մասնագիտական ռեսուրսի բացը հաճախ աջակցվում է ուսանողների, կամավորների, դեռես աշխատանքային պրակտիկ փորձառություն չունեցող մասնագետների ջանքերով:

Գործիքակազմում կարող եք գտնել հետաքրքիր հուշումներ այն մասին, թե՝

- ⊕ ի՞նչ է հոգեկան առողջությունը,
- ⊕ ինչպե՞ս, ի՞նչ սկզբունքների հիմքով հասցեագրել այդ կարիքները:

Քննարկելով եւ կիրառելով այս հարցերի պատասխանները՝ կարող ենք նպաստել հոգեկան առողջության վերաբերյալ առավել իրազեկ, զգայուն հաղորդակցության, ուղղորդման ընթացքին:

# Ի՞նչ է հոգեկան առողջությունը

---

Հոգեկան առողջությունը մեր առողջության բաղադրիչներից մեկն է: Այն ավելին է, քան պարզապես հոգեկան առողջության խնդիրների բացակայությունը:

Հոգեկան առողջությունը մեր հոգեկան բարեկեցության վիճակն է, որն ազդեցություն է ունենում մեր մտքերի, զգացողությունների եւ գործողությունների վրա.

- ✔ երբ մենք կարողանում ենք արձագանքել սթրեսային իրավիճակներին,
- ✔ իրացնել մեր կարողությունները,
- ✔ հաղորդակցվել, հարաբերություններ ձեւավորել,
- ✔ զբաղվածություն ունենալ (եթե ցանկանում ենք) եւ այլ:

Հոգեկան առողջությունը սերտորեն կապված է առողջության մյուս բաղադրիչներին՝ ֆիզիկական առողջությանը, սոցիալական առողջությանը եւ այլն: Առողջության բոլոր բաղադրիչները միմյանց վրա փոխադարձ ազդեցություն են ունենում:

Այն թե **ֆիզիկական առողջության** ինչ վիճակում ենք, կարող է ազդել մեր **հոգեկան առողջության** վրա.

**Օրինակ՝** բավարար չքնելու, չճարգվելու, առողջ չսնվելու արդյունքում կարող ենք դյուրագրգիռ լինել



Այն թե **հոգեկան առողջության** ինչ վիճակում ենք, կարող է ազդել մեր **ֆիզիկական առողջության** վրա.



**օրինակ՝** մեր հոգեկան առողջության իրավիճակով պայմանավորված կարող ենք անքունություն ունենալ, ինչից օրգանիզմի դիմակայունությունը կարող է թուլանալ

Սա էլ իր հերթին կարող է ազդել մեր սոցիալական առողջության վրա, եւ այդպես շարունակ ...

Մենք մեր կյանքի տարբեր փուլերում հոգեկան առողջության տարբեր վիճակներում ենք գտնվում, ինչը կարող է **պայմանավորված լինել մի շարք գործոններով**, այդ թվում՝

- մեր **անձնային փորձառություններից՝** մինչեւ **միջավայրային գործոններ** (կենսակերպ, սոցիալ-միջավայրային պայմաններ, հարաբերություններ միջավայրի հետ, այլ),
- **ժառանգական գործոններից՝** մինչեւ **կյանքի տարբեր փուլերում իրադարձությունների ազդեցություն,**
- **անձնային մակարդակում մեր հմտություններից, գիտելիքներից, հիմնախնդիրների արձագանքման ռազմավարություններից՝** մինչեւ **համակարգային գործոններ** (հոգեկան առողջությունը խթանող օրենսդրական կարգավորումներ, կրթական, աշխատանքային միջավայր, այլ),
- **անձնային մակարդակում ճգնաժամային իրավիճակներից** մինչեւ **գլոբալ ճգնաժամային իրավիճակներ** (տեղահանում, պատերազմ, երկրաշարժ, այլ):

Այս ցանկը կարելի է երկար շարունակել, քանի որ հոգեկան առողջությունը պայմանավորող գործոնները բազմազան են:

Այս գործոնները հաճախ կարող են մեզ հուշել, թե ով | ովքեր են հոգեկան առողջության խնդիրների առումով խոցելի: Ըստ այդմ՝ առանձնացվում են **ռիսկի գործոններ եւ պաշտպանող գործոններ**.

**Ռիսկի գործոններ** են օրինակ՝ անձնային կամ գլոբալ ճգնաժամերը (որոնք կարող են լինել, օրինակ, մտերիմ անձի կորուստը, ծանրաբեռնված աշխատանքային պայմանները, ծննդաբերությունը, բռնությունը, տեղահանումը, պատերազմը, բնական աղետները, այլ), իսկ **պաշտպանող գործոն** է օրինակ՝ հոգեկան բարեկեցությունը խթանող միջավայրը (աջակցային, փոխհասկացվող հարաբերությունները, անհրաժեշտ ծառայությունների ստացման պարզեցված, հասանելի, մատչելի ընթացակարգերը, այլ):

Իհարկե, հոգեկան առողջության թեման յուրահատուկ է նրանով, որ.

- միշտ չէ, որ **ռիսկի առկայության դեպքում անձը հոգեկան առողջության խնդիրներ կունենա,**
- միշտ չէ, որ **ռիսկի բացակայության դեպքում անձը չի ունենա հոգեկան առողջության խնդիրներ,**
- միշտ չէ, որ **պաշտպանող գործոնների առկայության դեպքում անձը չի ունենա հոգեկան առողջության խնդիրներ եւ այլն:**



Այսինքն՝ ոչինչ միանշանակ չէ այս բազմազան թեմայի՝ հոգեկան առողջության համատեքստում:

Պարզապես, այս գործոններին ուշադրություն դարձնելը կարելու է մասնագետների համար, հատկապես շահառուի հետ աշխատանքում՝ իրավիճակի համալիր (հոլիստիկ) ուսումնասիրման, ռիսկային իրավիճակները հնարավորինս շուտ նկատելու եւ համապատասխանաբար աջակցության ուղղորդման նպատակով:

**Զուգահեռաբար հարկ է հիշել, որ հոգեկան առողջության վիճակները կարող են տարբերվել անձից անձ: Ինչո՞ւ.**

**Որովհետեւ** յուրաքանչյուրիս հոգեկան առողջության վիճակը յուրովի է. ամեն մեկս հոգեկան առողջության տարբեր փորձառություններ ունենք, ինչը կարող է արտահայտվել անհանգստությունների եւ դժվարությունների տարբեր դրսեւորումներով, սոցիալական եւ առողջական տարբեր հետեւանքներով:

Որոշ դեպքերում հոգեկան առողջության այդ տատանումները կարող են երկարաձգվել, ազդել առօրյա կենսակերպի վրա:

# խառնաշփոթ

Տարբեր երկրներում ու մասնագիտական տարբեր հանրույթներում միշտ չէ, որ հոգեկան առողջությանն առնչվող հասկացությունները միանշանակ են կիրառվում ու մեկնաբանվում:

**շարունակաբար այդ հասկացությունների ընտրությունը հարցականացվում է, նոր հասկացություններ են առաջ քաշվում:**

## հասկացությունների

Միեւնույն ժամանակ **Հայաստանում նույնպես այս առումով առկա են խնդիրներ**, մասնավորապես՝ դեռեւս շարունակվում են կիրառվել խտրական հասկացություններ, իսկ զգալուն հասկացությունների, դրանց իմաստների վերաբերյալ քննարկումները սակավ են (եթե ոչ՝ չեն ծավալվում):

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը վերջին շրջանում լայնորեն կիրառում է հոգեկան առողջության վիճակ (mental health condition) հասկացությունը, որն ընդգրկում է հոգեկան առողջության խնդիրները (mental disorders) եւ հոգեւոցիալական հաշմանդամությունը (psychosocial disabilities), ինչպես նաեւ այլ՝ զգալի անհանգստությունների, ֆունկցիոնալության դժվարությունների, ինքնավնասման ռիսկին առնչվող հոգեկան առողջության վիճակները:

Տարածված մոտեցումներից մեկի համաձայն՝ **«հոգեկան առողջության խնդիրներ»** հասկացությունն ավելի լայն եզր է, որտեղ նույնիսկ կարճատեւ հոգեկան առողջության վիճակը կարող է համարվել հոգեկան առողջության խնդիր, իսկ երբ այն երկարաձգվում է, երկարատեւ ազդեցություն է ունենում անձի սոցիալական կյանքի վրա, ապա այդ վիճակն արդեն համարվում է

**«հոգեսոցիալական հաշմանդամություն»**: Համանման տարբերակով, Հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների մասին ՄԱԿ կոնվենցիայի 1-ին հոդվածում շեշտադրվում է հաշմանդամություն ունենալու եւ հոգեկան առողջության վիճակի (mental health impairment) «երկարաժամկետ լինելու» (long term) կապը:

Հետաքրքրական է մարդու իրավունքների վրա հիմնված մոդելի հիմքով մեկնաբանումը, ըստ որի՝ հոգեկան առողջության վիճակն ընկալվում եւ քննարկվում է որպես անձի բազմազանության դրսեւորում, փորձառություն (առանց որեւէ պիտակի (label)):

Իհարկե, հասկացությունները, դրանց սահմանումները տարբերվում են՝ կախված տվյալ երկրում ոլորտային քննարկումներից, գաղափարներից, այդ հասկացությունը կիրառող կառույցների բնույթից, ժամանակաշրջանից եւ այլ հանգամանքներից:

Կարելոր է շարունակաբար  
հարցականացնել այդ  
հասկացությունների զգայունությունը,  
հետեւել հասկացությունների  
զարգացումներին, քննարկումներ  
կազմակերպել մասնագիտական  
տիրույթում, հոգեկան առողջության  
խնդիրներ ունեցող անձանց  
շրջանակում եւ  
համապատասխանաբար վերափոխել  
կիրառվող հասկացությունները:



անկախ նրանից՝ որ  
հասկացությունն է  
ընտրվում, կարելոր է, որ  
այն լինի մարդակենտրոն,  
չլինի կարծրատիպային ու  
անձի խոցելիությունն  
ընդգծող

# Նախնական տեղեկատվություն հոգեկան առողջության խնդիրների մասին

---

**Հոգեկան առողջության խնդիրները** բազմազան են, ավելին՝ այդ դրսևորումներից շատերը մնում են չուսումնասիրված: Բացի այդ, հոգեկան առողջության որոշ խնդիրներ դժվար է հստակ անվանել (հոգեբուժության մեջ կիրառվում է «ախտորոշել»), քանի որ հոգեկան առողջության մի շարք խնդիրներ իրենց դրսևորումներով շատ նման են իրար, ինչի պատճառով հոգեկան առողջության տվյալ տեսակը կարող է սխալ սահմանվել:

Զուգահեռաբար հարկ է նշել այն տարածված մոտեցումը, որով քննադատվում է հոգեկան առողջության խնդիրներին անվանում տալը: Փոխարենը՝ առաջարկվում է **քննարկել անձի փորձառությունը՝** առանց որեւէ անվանում տալու:

Այսինքն՝ նպատակը դառնում է ոչ թե անձի իրավիճակին անվանում տալը (օրինակ՝ անսովոր ձայներ լսելու փորձառությունը որպես շիզոֆրենիա անվանելը), այլ այդ փորձառության քննարկումը (ձայներ լսելու փորձառության քննարկումը՝ առանց կարեւորելու, թե այն հոգեկան առողջության ինչ խնդիր է):

Հիմնավորումն այն է, որ հոգեկան առողջության խնդիրները դասակարգելը մի շարք խնդիրներ է առաջ բերում: Մասնավորապես՝

- ⊖ թեման հայտնվում է միայն բժշկական տիրույթում, մինչդեռ **հոգեկան առողջությունն ընդգրկում եւ է ոչ միայն հոգեբուժական, այլ նաեւ սոցիալական, մշակութային եւ մի շարք այլ ոլորտներ** .
- ⊖ միջամտությունն իրականացվում է ընդհանրական մոտեցմամբ, որում անտեսվում, հետին պլան է մղվում հոգեկան առողջության անհատական մակարդակում փորձառությունը: Օրինակ՝ երբ անձը պատմում է անսովոր ձայներ լսելու իր փորձառության մասին, եւ երբ հարակից մյուս դրսեւորումներն էլ համապատասխանում են, ապա մասնագետը, որպես կանոն, այլեւս չի շեշտադրում այդ ձայների բովանդակությունը, փոխարենը՝ առաջարկում է բուժում, որն ընդհանրական է համանման բոլոր դեպքերում, եւ կախված չէ անձի փորձառությունից:

Միջազգային, միջմասնագիտական տիրույթներում եղել է շարունակվում է բանավեճ՝ հոգեկան առողջության փորձառությունների մեկնաբանման, դրանք նկարագրող տերմինաբանության վերաբերյալ, հետեւաբար, այս գործիքակազմում փորձ է արվում ներկայացնել հիմնական մոտեցումները՝ միեւնույն ժամանակ անդրադարձ կատարելով հոգեկան առողջության որոշ դրսեւորումների՝ թեմայի վերաբերյալ նախնական տեղեկատվություն հաղորդելու նպատակով:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության՝ **աշխարհում 8 անձից մեկն ունի հոգեկան առողջության որեւէ խնդիր**:

Տարածվածության եւ տեսակների առումով որոշ օրինաչափություններ կարելի է նկատել նաեւ սեռով, գենդերային ինքնությամբ եւ տարիքով պայմանավորված: Քանի որ մեր **հոգեկան առողջությունն ազդվում է միջավայրային մի շարք գործոններից**, այդ թվում՝ ճնշող, կեղեքող, (հ)այրիշխանական համակարգերից, ենթադրվում է, որ կապեր կարելի է գտնել նաեւ այդ առումով: Տեղեկատվական բացը լրացնելուն միտված ուսումնասիրությունները կարող են նորովի մեկնաբանել հոգեկան առողջության թեման ու փորձառությունները: Կարելի է նշել, որ հոգեկան առողջության խնդիրների տարածվածությունն ավելի շատ է, քան արձանագրված է: Պատճառները բազմազան են, այդ թվում՝ պետությունների ցածր ֆինանսական ներդրումները հոգեկան առողջության ոլորտում, ծառայությունների բացակայությունը, իսկ առկայության դեպքում՝ ոչ որակյալ, անհասանելի եւ ոչ մատչելի լինելը, մասնագիտական ցածր հետաքրքրությունը, մասնագիտական կադրերի սակավությունը, միեւնույն ժամանակ՝ հասարակությունում առկա կարծրատիպերը, խտրականության դրսեւորումները տարբեր մակարդակներում, ցածր իրազեկվածությունը: Արդյունքում՝ հոգեկան առողջության խնդիրները մնում են՝

- ⊖ լայնորեն չուսումնասիրված,
- ⊖ չվերհանված եւ համապատասխանաբար չարձագանքված:



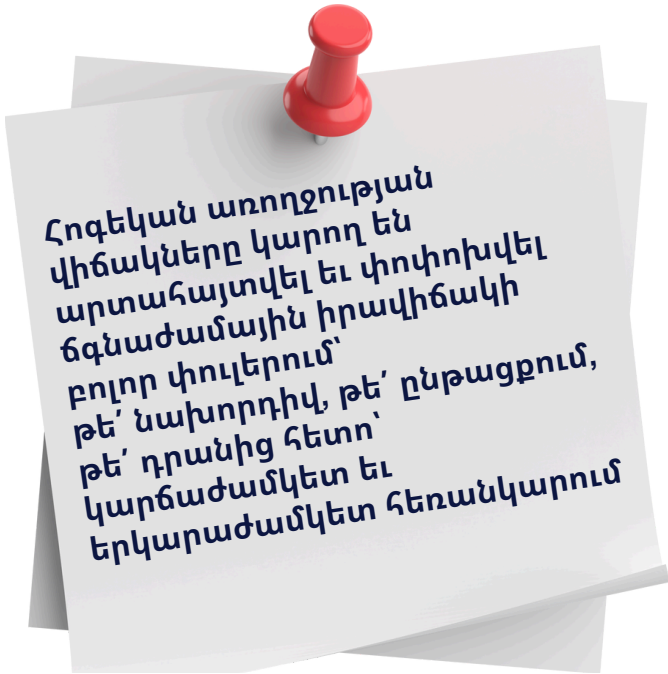
**Դժվար է գտնել ամբողջական, զգայուն, իրավունքահենք տեղեկատվություն՝ հոգեկան առողջության վիճակների տարածվածության ցուցանիշների մասին:**

Պատճառները բազմազան են. հաճախ թեմայով զբաղվող հիմնական կառույցներն առողջապահական ուղղվածություն ունեն եւ բժշկական դիտանկյունից են հարցին մոտենում՝ համապատասխանաբար կիրառելով հասկացություններ, առաջարկում միջամտություններ, մինչդեռ **հոգեկան առողջությունը բազմոլորտ ֆենոմեն է**. ընդգրկում է ոչ միայն առողջապահական, այլ նաեւ սոցիալական, կրթական, մշակութային եւ այլ ոլորտները:

# (հետ)ճգնաժամային իրավիճակներում

(Հետ)ճգնաժամային իրավիճակները շատ մեծ ազդեցություն կարող են ունենալ անձի հոգեկան բարեկեցության վրա: Այդ ազդեցության շրջանակը կարող է պայմանավորված լինել տարբեր գործոններով, օրինակ՝ ճգնաժամային իրավիճակի տեսակով, ծավալով, անձնային եւ միջավայրային գործոններով, այլ:

Միջուկային առողջության  
հոգեկան առողջության  
նշանակություն



Բոլոր փուլերում կարելի է ընդգծել կանանց\* հոգեկան առողջության կարիքների վերհանման եւ արձագանքման անհրաժեշտությունը, քանի որ կանայք\* այս առումով առավել խոցելի են՝ պայմանավորված մի շարք գործոններով, այդ թվում՝ համակարգային, սոցիալ-տնտեսական, միջավայրային, մշակութային, այլ.

- 📌 **գենդերային բռնություն.** ճգնաժամային իրավիճակներում (զինված հակամարտություններ, կոնֆլիկտային իրավիճակ, բռնի տեղահանում, այլ) կանայք\* առավել խոցելի են, ինչը կարող է հանգեցնել հոգեկան առողջության դժվարությունների.
- 📌 **սոցիալական դերեր.** հասարակական ընկալումներում կնոջից\* է ակնկալվում խնամք պահանջող աշխատանքի իրականացումը, ինչն անհամաչափ մեծ ծանրաբեռնվածություն կարող է առաջացնել (հետ)ճգնաժամային իրավիճակներում.
- 📌 **ռեսուրսներին սակավ հասանելիություն եւ տնտեսական սահմանափակ հնարավորություններ.** սա առավել խոցելի է կանանց\* դարձնում ճգնաժամային իրավիճակների թողած տնտեսական հետեւանքների առումով, որն էլ իր հերթին կարող է հանգեցնել հոգեկան լարվածության.
- 📌 **սակավ հասանելիություն ծառայություններին,** այդ թվում՝ սոցիալ-առողջապահական, հոգեկան առողջության ծառայություններին:

Կարելի է այս հարցը քննարկել նաև **ինտերսեկցիոնալ** տիրույթում: Օրինակ՝ բազմազանության տարբեր դրսեւորումներով անձը (օրինակ՝ LFSԲԻ+ համայնքի ներկայացուցիչ, տարեց, այլ) առավել շատ խոչընդոտների կարող է բախվել, հոգեկան բարեկեցության համալիր կարիքներ ունենալ համակարգային անարդար, խտրական հասարակություններում:

Այս առումով իրազեկ արձագանքը կարող է խթանել բազմազանության տարբեր դրսեւորումներով կանանց\* հոգեկան բարեկեցության կարիքների շեշտադրումը եւ իրավիճակի հիմքում ընկած համակարգային անարդարությունների վերհանումը:

Ստորեւ ներկայացվում են (հետ)ճգնաժամային իրավիճակներում տարածված դրսեւորումներ, որոնք կարող են հուշել հնարավոր հոգեկան առողջության տարբեր վիճակների մասին: Այս տեղեկատվությունը կարող է օգտակար լինել հետ(ճգնաժամային) իրավիճակներում առաջնային արձագանքում ներառված անձանց (կամավորներ, ուսանողներ, այլ) համար՝

- 📄 հոգեկան առողջության հնարավոր իրավիճակների հնարավոր նշանները նկատելու,
- 📄 բազմամասնագիտական թիմին ուղղորդելու (եթե առկա է) նպատակով:

**Այս տեղեկատվությունը երբեք չի կարող հիմք դառնալ հոգեկան առողջության որեւէ վիճակ անվանելու համար, քանի որ դա պահանջում է մասնագիտական միջամտություն՝ բազմամասնագիտական թիմի կողմից:**

### ընդհանրացված տագնապային վիճակի դրսևորումներ

շահառուն կարող է նշել, որ ունի ուժգին անհանգստություն, վախ կյանքի տարբեր հարցերի (առողջության, աշխատանքի, այլ) վերաբերյալ, դա կառավարելու դժվարություն, աշխատանքը հետաձգելու | խուսափելու կրկնվող վարքագիծ

generalised anxiety disorder

### օբսեսիվ-կոմպուլսիվ վիճակի դրսևորումներ

շահառուն կարող է նշել, որ ունի անցանկալի, լարվածություն ու անհանգստություն առաջացնող մտքեր, պատկերներ, որոնք կարող են վերաբերել առողջությանը (վախ կեղտից, մանրէներից, հիվանդություններից, այլ), վնասելուն (սեփական անձին կամ այլ անձի), տարու մտքերին (սեռական հարաբերություններ, կրոնական համոզմունքների, այլ), համաչափությանը (իրերի դասավորություն), այլ

obsessive compulsive disorder

### խուճապային գրոհների դրսեւորումներ

շահառուն կարող է նշել, որ ունի կրկնվող, անսպասելի խուճապային գրոհներ, ինչը սկսվում է հանկարծակի, տեւում է րոպեներ, արտահայտվում, օրինակ, սրտխփոցով, սրտխառնոցով, քրտնարտադրությամբ, դողով, շնչահեղձությամբ, խեղդվելու զգացողությամբ, մարմնի որոշ հատվածների թմրածությամբ, շոկային զգացողությամբ, վզի | գլխի ցավերով եւ այլն: Կարող է նշել, որ ունենում է կառավարումը կորցնելու, հոգեկան առողջության խնդիրներ ունենալու, մահվան վախ, իրականությունը կորցնելու եւ սեփական անձից կտրվելու (ապանձնավորման) զգացողություն

panic attacks

### սոցիալական ֆոբիայի դրսեւորումներ

շահառուն կարող է նշել, որ ունի վախ սոցիալական հարաբերություններ հաստատելուց, հանրային տարածքներում որեւէ գործողություն իրականացնելուց, այդ թվում՝ հանրային վայրում խմելու կամ ուտելու վախ, հանրային զուգարանից օգտվելու վախ, հանրային միջոցառումներին մասնակցելու, նոր մարդկանց հետ շփվելու վախ, սոցիալական իրադարձություններին մասնակցելուց խուսափում, աչքի կոնտակտի հաստատման դժվարություն, եւ այլն

social anxiety (social phobia)

### հետտրավմատիկ սթրեսային վիճակի դրսևորումներ

շահառուն կարող է նշել որ որեւէ տրավմատիկ իրադարձության փորձառություն է ունեցել, կամ ականատես է եղել, կամ լսել է այդ մասին (վախ ունի, որ իր կամ իր մտերիմ մարդկանց հետ տեղի կունենա), որն արտահայտվում է օրինակ՝

- կրկնվող | անցանկալի հիշողություններով այդ իրադարձության վերաբերյալ, ֆլեշբեքերով, երբ կարծես թե իրադարձությունը նորից է կրկնվում, կամ անհանգստացնող երազներով, մղձավանջներով,
- խուսափելով այդ իրադարձության մասին խոսելուց, կամ այն մարդկանց հետ շփվելուց, տարածքներում լինելուց, որոնք հիշեցնում են այդ իրադարձությունը,
- ապագայի հանդեպ անորոշությամբ, բացասական մտքերով՝ այլ անձանց | աշխարհի հանդեպ, հիշողության դժվարություններով՝ ներառյալ տրավմատիկ իրադարձության մանրամասների մասին չհիշելով, դրական հույզեր զգալու դժվարությամբ, նախկինում իրականացրած հոբիների | սիրելի գործողությունների հանդեպ հետաքրքրության կորստով եւ այլն:

post-traumatic stress disorder



## դեպրեսիայի դրսևորումներ

շահառուն կարող է նշել է, որ ունի անօգնականության զգացումներ (այդ թվում՝ ապագայի վերաբերյալ պլանների բացակայություն կամ անհույս զգացողություն), ցածր ինքնագնահատական, գերզգայունություն, էներգիայի կորուստ, հոգնածություն՝ հանգստության զգացման բացակայություն, սեփական մտքերն ու արարքները շարունակաբար կասկածի տակ դնելու եւ դրանք հավաստիացնելու շարունակաբար ցանկություն, տագնապային մտքեր եւ անհանգստություն: Երբեմն կարող է նշել, որ ունի ինքնավնասման մտքեր, ուտելուց եւ խմելուց հրաժարում, տեսիլքներ եւ այլն

depressive disorder (depression)

Հարկ է նաեւ ուշադրություն դարձնել տարիքի եւ հոգեկան առողջության վիճակների փոխազդեցությանը:

**օրինակ՝** երեխաներն առավել խոցելի են ճգնաժամային իրավիճակների ազդեցությամբ հոգեկան առողջության վիճակների տեսնակյունից: Բացի վերոնշյալ իրավիճակներից, երեխաների մոտ շատ տարածված է նաեւ բաժանման վախը (separation disorder), որը կարող է դրսևորվել ծնող/ներից եւ/կամ խնամքն իրականացնող անձից բաժանման ուժգին վախով, բաժանման վերաբերյալ քնի մղձավանջներով, վատ երազներով: Կարող է ունենալ նաեւ ֆիզիկական դրսևորումներ, օրինակ՝ գլխացավեր, մարսողական համակարգի խնդիրներ, այլ:

Ընդ որում, թե՛ այս, թե հոգեկան առողջության մի շարք այլ դրսեւորումների դեպքում, կարելու է քննարկել **Ֆիզիկական եւ հոգեկան առողջության փոխկապվածությունը**: Մասնավորապես՝ հնարավոր են ֆիզիկական առողջության խնդիրներ, օրինակ՝ շնչառության, մարսողական համակարգի խնդիրներ, գիշերամիզություն, որոնք չունեն բժշկական պատճառներ: Այս ամենին զուգահեռ հուշող կարող են լինել նաեւ կենտրոնանալու, սովորելու, ուշադրության դժվարությունները, կարողությունների թուլացումը, հետաքրքրության կտրուկ կորուստը, այլ:

Համանման օրինակները երկար կարող են թվարկվել, քանի որ **հոգեկան առողջության խնդիրները բազմազան են**:

Հարկ է հիշել, որ հաճախ **առաջնային դրսեւորումները կարող են խաբուսիկ լինել**, եւ առերեսույթ հուշել հոգեկան առողջության որեւէ խնդրի մասին, մինչդեռ իրականում լինել՝ հոգեկան առողջության այլ խնդիր:

Այդ հիմքով, **որքան էլ վերոնշյալ օրինակներում առաջնային դրսեւորումների մասին տեղեկատվությունը կարելու, սակայն բավարար չէ իրավիճակը լիովին հասկանալու, անվանելու համար**:

Հետեւաբար հոգեկան առողջության վիճակի դրսեւորումների ուսունասիրությունն ու համապատասխան արձագանքը կարելու է իրականացնել՝

- ✔ Բազմամասնագիտական թիմով,
- ✔ համապատասխան մասնագիտական միջամտությամբ:

Ամփոփելով վերոնշյալ օրինակները՝ կարող ենք առանձնացնել որոշ նշաններ, որոնք կարող են ահազանգել մասնագիտական խորհրդատվության դիմելու մասին:

# հոգեկան առողջության վիճակների որոշ դրսևորումներ

---

- ախորժակի եւ քնի, տրամադրության կտրուկ փոփոխություններ
- հետաքրքրության կորուստ այն ամենի, ինչը մինչ այդ հետաքրքիր էր
- հաճախակի անհանգստության զգացում
- քնելու, կենտրոնանալու դժվարություն
- հոգնածություն
- դյուրագրգռություն
- մոտալուտ կործանման վախ
- ֆունկցիոնալության կորուստ տարբեր ոլորտներում՝ օրինակ՝ կրթական, աշխատանքային, այլ
- վառ արտահայտված հոտի, համի զգացողություն
- իրականությունից, սեփական անձից կտրված լինելու զգացողություն
- սրտի անկանոն բաբախյուն, ծանր եւ արագ շնչառություն, գլխապտույտ, այլ

**1 կամ մի քանի նշանների առկայությունը չի կարող միանշանակորեն հուշել հոգեկան առողջության խնդրի մասին, սակայն կարող է ահազանգել մասնագիտական խորհրդատվության եւ գնահատման անհրաժեշտության մասին:**

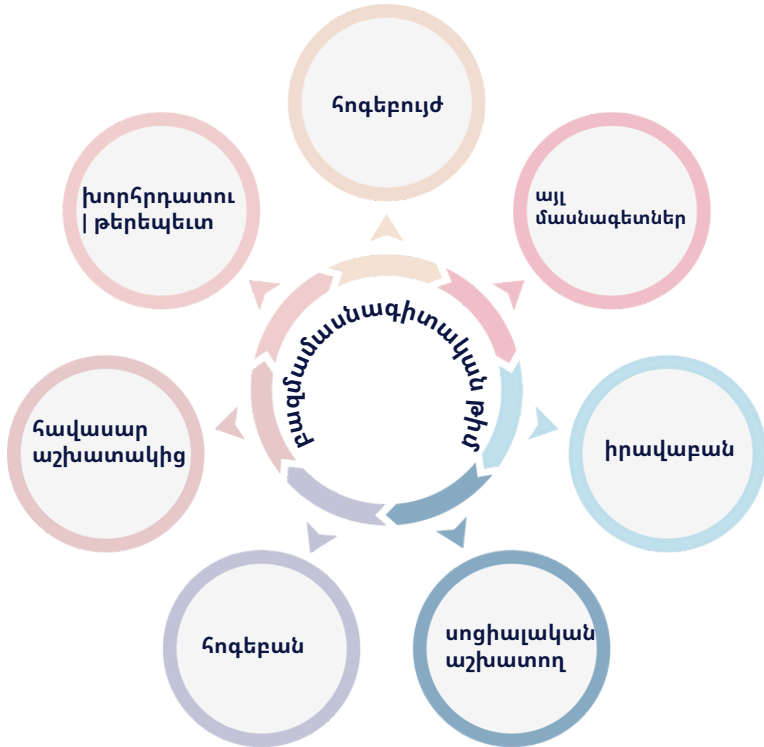
# Բազմամասնագիտական թիմ

Բազմամասնագիտական թիմի կառուցվածքին ծանոթանալը կարող է օգտակար լինել թիմի հետ արդյունավետ հաղորդակցվելու եւ ներգրավվածության սահմանները հստակեցնելու նպատակով:

🔍 **Ի՞նչ է բազմամասնագիտական թիմը** 🗣️

**տարբեր ոլորտների մասնագետներից բաղկացած թիմ, որտեղ նպատակը շահառուի համալիր կարիքներին արձագանքն է**

Հիմնականում այն կարող է ընդգրկել՝



**Բազմամասնագիտական թիմով աշխատելը հնարավորություն է տալիս շահառուի կարիքները վերհանել եւ արձագանքել համակողմանի: Բացի այդ՝**

- ✔ **համագործակցային եւ միմյանց լրացնող որոշումներ կայացնել** (երբ տարբեր մասնագետների հետ քննարկված միջամտությունները միմյանց չեն հակասում),
- ✔ **անհատականացված միջամտություն իրականացնել,**
- ✔ **ավելի բարձր հավանականությամբ՝ հասնել սահմանված նպատակներին**
- ✔ **չվնասել շահառուին** (չիրականացնել միջամտություն, որը կարող է վնասել շահառուի՝ կյանքի այլ ոլորտներում գործունեությունը):

**Այս նպատակին հասնելու համար՝ կարելու է հետեւյալ 3 սկզբունքների պահպանմանը.**

- 1** ուսումնասիրել հարակից մասնագիտությունները, շահառուի հետ աշխատանքում ներգրավված մասնագետների գործունեության շրջանակը,
- 2** շարունակաբար զարգացնել տեղեկատվությունը, այլ մասնագետների հետ քննարկել այն առաջնային նշանները, որոնք ահազանգ են ուղղորդման,
- 3** հարգել միմյանց մասնագիտական սահմանները:

Կարելի է առաջնային արձագանքող կամավորների հետ միասին ծավալել քննարկումներ մասնագիտական սահմանների վերաբերյալ, հստակեցնել գործառույթների բաշխվածությունը:

**Առանց մասնագիտական որակավորման եւ կոմպետենցիաների՝ հարկ է բացառել ցանկացած միջամտություն շահառուի կյանքում, քանի որ վերջինս կարող է վնասել թե՛ շահառուին, թե՛ կամավորին:**



# հուշումներ՝ շահառուների հետ հաղորդակցվելիս

---


Շահառուի հետ հաղորդակցվելիս կարող են օգտակար լինել նաեւ հետեւյալ հուշումները.

- ✔ **պարզ, մատչելի եղանակներով տեղեկատվություն տրամադրել** ձեր մասին՝ նշելով.
  - **ձեր անունը** (կազմակերպության անվանումը եւ նպատակը, եթե ներկայացնում եք որեւէ կառույց),
  - **հաղորդակցման նպատակը** եւ ձեր ներգրավվածության ուղղությունը (օրինակ՝ կամավոր ներգրավվածություն ունեք հումանիտար աջակցությունը փոխանցելու հարցում),
  - **սպասելիքները** (օրինակ՝ դուք չեք տրամադրում մասնագիտական աջակցություն, սակայն կարող եք առաջնային տեղեկատվություն տալ կազմակերպությունում առկա բազմամասնագիտական թիմին դիմելու հնարավորության մասին)
- ✔ **ապահովել** այն **տարածքի մատչելիությունը, հարմարավետությունը**, որտեղ հանդիպելու եք շահառուին
- ✔ հնարավորության դեպքում՝ **ապահովել օդափոխվող եւ անվտանգ տարածք**, օրինակ՝ չկիրառել սուր ծայրերով աթոռներ | սեղաններ (շահառուն կարող է հավասարակշռությունը կորցնել եւ ընկնել), խուսափել ճնշող գույներից, տրավմատիկ իրադարձությամբ | խոցելի կերպարներով պատկերներից

- ✔ **մշակութային զգայունություն դրսևորել**, ինչը ենթադրում է, որ շահառուի մշակութային բազմազանությունը հարգվում է
- ✔ **ակտիվ լսել շահառուին**, որը կարող է արտահայտվել ձեր մարմնի դիրքից մինչև աչքի կոնտակտ, ձայնարկություններ: Կարելի է չընդհատել (միեւնույն ժամանակ, նախապես հստակ ներկայացնել ձեր հաղորդակցության սահմանները)
- ✔ **պահպանել հորիզոնական հարաբերություններ**, երբ չեք ընգծում աջակցություն տրամադրողի ձեր դիրքը
- ✔ **ապահովել գաղտնիություն եւ անվտանգություն**, երբ պահպանում եք այն ողջ տեղեկատվության գաղտնիությունը, որը ստանում եք կամավորական գործունեությունն իրականացնելիս, իսկ տեսա |
- ✔ լուսանկարահանում անել միայն շահառուի իրազեկ համաձայնությամբ, որտեղ օգտակար կարող են լինել հետեւյալ հուշումները [@ հղում](#)
- ✔ **հարգալից, ոչ քննադատ վերաբերմունք ցուցաբերել**, երբ որեւէ դեպքում չեք ներկայացնում ձեր տեսակետը շահառուի վարքագծի, կենսակերպի վերաբերյալ
- ✔ **պարբերաբար հավաստիանալ**, որ լեզվական խոչընդոտներ չկան
- ✔ **խուսափել ժեստերից**, մարմնի շարժումներից, որոնք հնարավոր վախեր կարող են առաջացնել անձի մոտ

✔ **խուսափել հնարավոր գրգռիչներից (triggers), տրավմատիկ իրադարձության վերաբերյալ (անհարկի) հարցերից, մանրամասները քննարկելուց:**

Այս ամենին զուգահեռ, առանցքային նշանակություն ունի **տրավմային իրազեկ մոտեցումը** (trauma-informed approach), երբ դուք իրազեկ եք տրավմայի ազդեցության հնարավորության, նշանների մասին, եւ կարելուում եք անվտանգ, ապահով, աջակցային միջավայրի ստեղծումը, որն ուղղված է ոչ թե խոցելիության, այլ ամոքման աջակցմանը եւ զորեղացմանը: Զուգահեռաբար կարելու է գենդերային զգայունությունը, երբ գիտակցվում է պատմական, մշակութային ու գենդերային համատեքստի ազդեցությունը տրավմայի փորձառության վրա:

 **կարելու է մտապահել, որ դժվար ժամանակներ են. զգայուն եղեք շահառուների կարիքներին, փորձեք ապրումակցմամբ մոտենալ անձանց պատմություններին, իրավիճակին**

# հուշումներ՝ կազմակերպական մակարդակում

---

(Հետ)ճգնաժամային իրավիճակներում առաջնային արձագանքում ներգրավված կամավորների բարեկեցության ապահովման նպատակով՝ կազմակերպությունները | կառույցներն էական դեր կարող են ունենալ: Այս նպատակով՝ օրենսդրական կարգավորումներից բխող սկզբունքների պահպանմանը զուգահեռ կարելի է.

- ✔ **ապահովել կամավոր | ների ֆիզիկական անվտանգության երաշխիքները**
- ✔ **առաջարկել ճկուն ներգրավվածության հնարավորություն** (ժամերի, ներգրավվածության եղանակների առումով)
- ✔ **պարզ տեղեկատվություն ներկայացնել՝** կամավորի հետ հաղորդակցվող յուրաքանչյուր կողմի ներգրավման եղանակների, սահմանափակումների կազմակերպության | նախաձեռնության նպատակի, հիմնական առաջարկվող ծառայությունների, ներքին | արտաքին քաղաքականությունների, ընթացակարգերի, բանավոր պայմանավորվածությունների, հետադարձ կապի եղանակների, այդ թվում՝ ընթացիկ դժվարությունների բարձրաձայնելու եղանակների, հնարավոր ընթացքներ իմասին
- ✔ **կազմակերպել քննարկումներ | դասընթացներ,** կիսվել հուշումներով տարբեր թեմաներով, այդ թվում՝ տրավմային իրազեկ, զգայուն մոտեցումների, հակախտրական մոտեցումների, ինքնա | կոլեկտիվ

խնամքի, սթրեսային իրավիճակներին արձագանքի, գենդերային զգայուն միջամտությունների եւ արձագանքի վերաբերյալ: Այստեղ առանցքային է հոգեկան առողջության թեմայով հանդիպումների, հուշումների ներկայացումը՝ ապահովելով կամավոր | ների հոգեկան առողջության վիճակների դրսեւորումների, արձագանքման մեխանիզմների իմացությունը թե՛ անձնային, թե՛ շահառուների մակարդակում

- ✔ **ապահովել միջավայր, ուր քաջալերվում է կամավոր ներգրավված անձանց ինքնախնամքը, փոխադարձ հոգատարությունը** (այդ թվում՝ փոխօգնության խմբեր նախաձեռնելով)
- ✔ վստահ լինել, որ **կամավորներն ունեն առաջնային արձագանքի համար անհրաժեշտ կոնտակտային տվյալները եւ դիմելու հասանելիություն, հնարավորություն:**

# հուշումներ՝ անձնական մակարդակում

Հասկանալով, որ ճգնաժամային իրավիճակները եւ ըստ այդմ կամավորների ներգրավվածության բնույթն ու եղանակները կարող են տարբերվել, զուգահեռաբար գիտակցելով, որ անձնային մակարդակում ընդհանրական հուշումներ առանձնացնելը բավական բարդ է՝ ստորեւ փորձել ենք առանձնացնել որոշ հուշումներ: Գերհոգնածությունից խուսափելու, ձեր առողջությունը խնամելու համար համոզվեք, որ.

- ✓ **շարունակաբար** մտածում | վերանայում եք ձեր ֆիզիկական, հոգեկան, սոցիալական առողջության պահպանման մասին,
- ✓ **չունեք էմոցիոնալ այնպիսի ներգրավվածություն, որը վնասում է ձեր հոգեկան առողջությունը** (չկան սթրեսորներ, գրգիչներ, իսկ եթե առկա են, ապա դուր արձագանքում եք այնպես, որ չեք վնասում ձեզ),
- ✓ տարածքն **անվտանգ է**
- ✓ **ընդմիջումներ** եք անում՝ **ըստ կարիքի**
- ✓ բավարար քանակությամբ **ջուր եք օգտագործում**
- ✓ **պարզ տեղեկատվություն ունեք** ձեր ներգրավման սահմանների, եղանակների մասին, **որոնց հետ լիովին համաձայն եք**
- ✓ ունեք **իրատեսական սպասումներ** ձեր ներգրավվածությունից, աջակցության ազդեցությունից
- ✓ փորձում եք **ժամանակ գտնել ինքնախնամքի ու կոլեկտիվ խնամքի համար**

**Եթե զգում եք ֆիզիկական, հուզական հոգնածություն, ապա դադար վերցրեք այնքան, որքան կարիքն ունեք:**

# որպես վերջաբան

Բոլորս ինչ-որ առումով կիսում ենք (հ)այրիշխանական հասարակությունում ապրելու, բյուրոկրատիկ կառույցներում աշխատելու | առնչություն ունենալու, համակարգային հիմնախնդիրների համընդհանուր փորձառություն:

Հասարակությունում առհասարակ, եւ բազմաթիվ կազմակերպություններում, որտեղ աշխատում ենք | առնչվում ենք, անընդհատ շեշտադրում | խթանում են մեր արդյունավետությունը, հնարավորինս շատ օգտակար լինելու կարողությունը, մինչդեռ քիչ են (եթե ոչ՝ չկան) ռեսուրսները՝ մեր ինքնա | կոլեկտիվ խնամքի, փոխադարձ աջակցության, հանգստի եւ մեր հոգեկան առողջության խնամքի հնարավորության: Ճգնաժամային իրավիճակներն էլ ավելի են սրում պատրաստակամությունը՝ ամողջովին ներդնելու մեր ռեսուրսները: Միշտ եւ հատկապես (հետ)ճգնաժամային իրավիճակներում կարելու է հոգ տանել մեր առողջության (այդ թվում՝ հոգեկան առողջությունը) մասին, դիմել մասնագիտական աջակցության՝ ըստ կարիքի, խթանել մեր շուրջը զգայուն ու ներառական միջավայր:



հաշվի առնելով, որ թեմայի բովանդակության, զգայունության վերաբերյալ քննարկումները շարունակվում են՝ Փոփոխության թիմը յուրաքանչյուր տարի վերանայում է մշակված տեքստերը՝ հավելելով բարելավման առաջարկներ ու մտքեր

Եթե ունեք գործիքակազմի բարելավման առաջարկներ, ապա կարող եք կիսվել մեր թիմի հետ՝ [change-armenia@protonmail.com](mailto:change-armenia@protonmail.com) էլփոստով



