



# ԻՆՉՈՐԷ Ե ՔՈ ԱՄԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԸ ԿԱՐԵԼՈՐ

---

հաճախ, երբ մենք պատմում ենք, որ ունենք հոգեկան առողջության որեւէ խնդիր, հիմնականում մեզ պատասխանում են. «բայց քեզանից չի զգացվում», «քեզանից չէի ասի, որ ունես»:

ցավոք, այս պատկերացումը շատ տարածված է, քանի որ մարդկանց մեծ մասը հոգեկան առողջության մասին տեղեկատվություն է ստանում երկրորդային աղբյուրներից, օրինակ՝ ընկերներից, ընտանիքի անդամներից, ծանոթներից, մեդիայից: հիմնականում այդ տեղեկատվությունը հիմնված է կարծիքների վրա, որոնք ներկայացվում են որպես փաստեր:

**մենք պատմում ենք մեր փորձառությունների մասին, որովհետեւ ցանկանում ենք կիսվել մեր խնդիրների հետ ապրելու իրական զգացողությամբ: մենք հավատում ենք, որ դա ամենաարդյունավետ միջոցներից է վերջ տալու միջերին ու խտրականությանը:**

մենք հասկանում ենք, որ դա այդքան էլ հեշտ չէ. հեշտ չէ նաեւ մեր համար, բայց մենք նաեւ գիտենք, որ յուրաքանչյուրս ավելին ենք, քան այս խնդիրներն ու դժվարություններն են:

---

## Կիսվելու ուժը

անձնական փորձառությամբ կիսվելը կարող է փոխել քո կյանքը: անկախ նրանից, թե ինչի մասին ես որոշել պատմել, արա դա քեզ համար ամենահարմար եղանակով:

եթե զգում ես, որ ուզում ես կիսվել քո պատմությամբ, ազատ թող քեզ քո զգացողությունների հետ:

այս պրոցեսում կարելոր է փորձել առանց ճնշումների զգալ, թե ինչի մասին ես ուզում կիսվել ու ինչի մասին՝ չես ուզում: հնարավոր է, որ քո պատմության որոշ հատվածների մասին առհասարակ չուզես կիսվել: այդ զգացողությանը հետեւելը նույնպես շատ կարելոր է:





# մեր մասին հոգ տանելու կարեւորությունը

**ամենակարեւոր մարդը, ում մասին հաճախ մոռանում ենք հոգ տանել, մենք ենք**

## **քո հոգեբանական ապահովությունն առաջնահերթություն է**

կարելի է հոգ տանել քո ներքին խաղաղության մասին:

ազատ զգա քեզ որոշելու, թե որքան մանրամասն ես ուզում ներկայացնել քո պատմությունը:

գուցե մի օր դու որոշես կիսվել քո պայքարի պատմությամբ ու պատմես, թե ով էր փորձում քեզ աջակցել այդ ընթացքում:

մեկ այլ օր էլ գուցե որոշես պատմել, որ հոգեկան առողջության որեւէ խնդրի փորձառություն ունես:

## **հետեւիր քո կարիքներին**

ամեն օր փորձիր ժամանակ ու տարածք ստեղծել՝ ինքդ քո հետ լինելու համար, հասկանալու, թե իրականում ինչ ես զգում ու ինչն է քեզ համար իսկապես կարեւոր:

## **պատմությունները քո հետ են զարգանում**

ինչպես դու, այնպես էլ քո պատմությունը կարող է փոխվել ու փոխակերպվել:

այդ ընթացքում քո մասին հոգ տանելն իրոք կարեւոր է:

ինքնահոգատարությունը միայն այն չէ, ինչ մենք անում ենք մեր պատմությամբ կիսվելուց անմիջապես հետո .

ինքնահոգատարությունը ցանկացած իրավիճակում քո հոգեկան առողջությունն առաջնահերթություն դարձնելն է:

**ինչ էլ որ կատարվի, փորձիր ընտրել քո կարիքներին առաջնահերթություն տալը**

