

Թերապեւտներ Յայաստանի համար

Այս խումբը նախատեսված է այն մասնագետների համար,
ովքեր հետաքրքրված են բարելավելու

**Վերականգնողական
կրթական
սոցիալական ծառայությունները**
Հայաստանի և աշխարհի հայերի համար:

Հայաստանի համար թերապեւտները կամուրջ են, որը կապում է թերապեւտներին
նմանատիպ հետաքրքրությունների հետ և ստեղծում է միջսահմանային
գիտելիքների փոխանակում՝ Էրգոթերապիան,

Ֆիզիոթերապիայի, լոգոպեդիան, հոգեկան առողջության, հատուկ կրթության, սոցիալական աշխատանքի
ծառայություններ և այլն: Այս խումբը նպատակ ունի նաև առանձնացնել այն հիմնական
իրադարձությունները, որոնք տեղի են ունենում Հայաստանում թերապիայի ոլորտում մասնագետների հետ
և ստեղծել միջազգային համագործակցության հնարավորություններ: Մենք ունենք շատ տաղանդավոր և
խելացի հայ մասնագետներ: Եկեք միավորենք մեր միտքը և ստեղծենք մի հիմնական համագործակցության
շղթա:

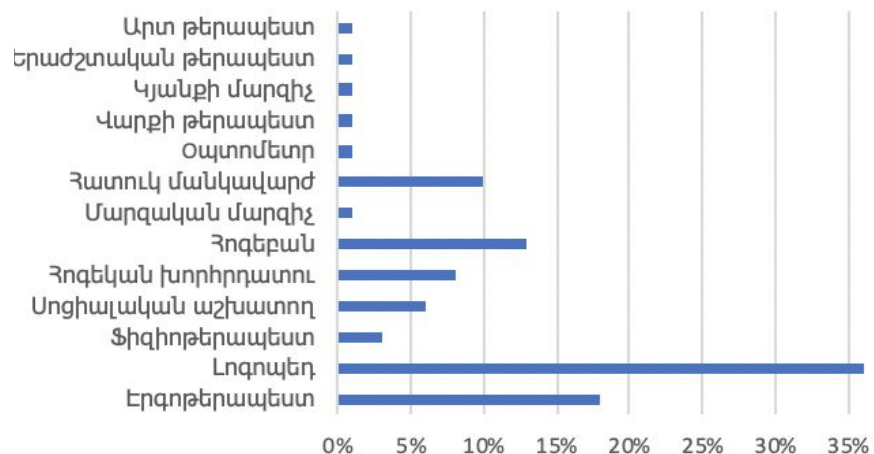
Թերապեւտների համար թերապեւտների կողմից:

2019 թվականի հոկտեմբերին ստեղծված Նյու
Յորքի մասնագիտական թերապեւտի կողմից
այս խումբը ներգրավեց տարբեր ոլորտների,
երկրների և նահանգների ներկայացուցիչների:
Երբ ապրիլին մեր առաջին լրահոսը դուրս
եկավ, մենք 160 անդամ ունեինք: Մենք հիմա
հասել ենք 480-ի: Եվ նոր անդամները միշտ
ողջունվում են: «Արմենիսի» համար
թերապեւտներին նաև կոչ է արվում արտացոլել
թերապիայի ոլորտի միջոցակալինար բնույթը:
Խնամքի համակարգումը անհրաժեշտ է
հաճախորդի համար հնարավորինս լավ
արդյունքի հասնելու և կյանքի որակի
բարելավման համար: Ստորև բերված է
աղյուսակ, որը ցույց է տալիս, թե քանի տարբեր
առարկաներ ներկայումս ներկայացված են մեր
խմբում:

Զվարճալի փաստեր.

- ◆ 13 մասնագիտություն
- ◆ ԱՄՆ 13 նահանգ
- ◆ Հայաստանի 7 շրջան
- ◆ 8 երկիր

Մեր անդամները



Յուրաքանչյուր պարբերաթերթ կենտրոնանում է հոգեբանական թերապիայի մի դաշտի վրա:
Այս ամիս կիսուս ենք մտավոր առողջության վրա: Հաշվի առնելով 2020 թվականում կատարված
բազմաթիվ իրադարձությունները, մենք պետք է մեր մտավոր առողջության մասին հոգ
տանենք:

Բովանդակություն

Մեր թիմի անդամները. ով ով է	Էջ 3
Մտասկեռման մեդիտացիա	Էջ 6
COVID-19-ի ժամանակ դպրոցական խորհրդատուի աշխատանքը	Էջ 7
Անձնական փորձը հոգեկան առողջության հետ	Էջ 9
Հոգեկան առողջությունը սահմաններից դուրս 11	Էջ
COVID-19 համաճարակի հետևանքները հոգեկան առողջության վրա Հայաստանում	Էջ 12
Կարևոր հայտարարություններ	Էջ 15
Վերինարներ	Էջ 15
Սոցիալական լրատվամիջոց	Էջ 15

**Մենք ուզում ենք
շնորհակալություն հայտնել
նրանց, ովքեր օգնեցին
թարգմանել՝ Մարիամ Ավագյան,
Անա Տիլանյան, Արմինե
Հակոբյան**



Մեր թիմի անդամները. ով ով է

Ձեզ ենք ներկայացնում մեր թիմակիցներին, ովքեր աշխատում են հոգեկան առողջության ոլորտում:
Կարդացե՛ք նրանց մասին, կապվե՛ք և խոսե՛ք նրանց հետ:

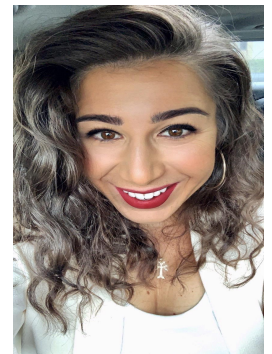
Նանար Նազգաշեան - Երուսաղեմ, Իսրայել



Նանարը սովորել է Նյու Յորքի Բաղաքային Համալսարանի (CUNY) Բարոյք քոլեջում և ստացել բակալավրի աստիճան հոգեբանություն (հիմնական) և տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ և սոցիալական պատասխանատվություն (երկրորդական) մասնագիտություններում: Նա աշխատել է որպես գիտահետազոտական ասիստենտ Բարոյք քոլեջի Փերսեփշն (Ընկալում) լաբորատորիայում և փորձառություն է անցել մի շարք հաստատություններում, որոնք աշխատում են նյարդային խանգարումներ ունեցող երեխաների հետ: Նանարը նաև աշխատել է մի հասարակական կազմակերպությունում (ՀԿ-ում), որը մասնագիտանում է հոգեկան առողջության գծով ՄԱԿ-ում: Նանարի հսկայական աշխատանքային փորձը, ինչպես նաև ուժեղ կապը իր հայկական ինքնության հետ արթնացրին հոգեկան առողջության մասին մարդկանց կրթելու մեծ ցանկություն: Նա ցանկանում է հայ համայնքներին տրամադրել հոգեկան առողջության մասին ռեսուրսներ, քանի որ կարծում է շատ համայնքներ (օր.՝ գյուղական) ունեն դրա կարիքը: Եկող տարի Նանարը շարունակելու է իր կրթությունը Նյու Յորքի Կոլումբիայի համալսարանում, որտեղ նա կսովորի կլինիկական հոգեբանություն և կստանա մագիստրոսի աստիճան:

Թամար Մերճեան - Ֆլորիդա, ԱՄՆ

Թամարը ստացել է բակալավրի աստիճան Ֆլորիդայի Ատլանտիկ համալսարանում հոգեբանի մասնագիտությամբ, ինչպես նաև մագիստրոսի աստիճան՝ հոգեբանական խորհրդատվություն մասնագիտությամբ Նովա Հարավարևելյան համալսարանում: Այդ ժամանակից ի վեր Թամարն աշխատել է տարբեր խոցելի խմբերի հետ, այդ թվում նաև անտոնների, թմրամիջոց օգտագործողների, ուշ զարգացում դրսևորած երեխաների և այլոց հետ: Թամարն այժմ աշխատում է որպես հոգեկան առողջության խորհրդատու Տրավմաների խորհրդատվության կենտրոնում՝ տարրական դպրոցում:



Սաթենիկ Կարապետյան - Երևան, Հայաստան



Սաթենիկը ավարտել է Երևանի պետական համալսարանը՝ ստանալով բակալավրի կոչում հոգեբանություն, ինչպես նաև մագիստրոսի կոչում՝ բժշկական հոգեբանություն մասնագիտություններով: Այժմ աշխատում է «Սիգմա-Մեդ» ՍՊԸ կենտրոնում՝ որպես կլինիկական հոգեբան: Սաթենիկի աշխատանքային փորձը նաև ներառում է հետազոտական աշխատանք՝ «Թմրամիջոցների ներարկային օգտագործողների շրջանում ՄԻԱԿ վարակի վերաբերյալ կենսաբանական և վարքագծային հետազոտության իրականացում»:

Մեր թիմի անդամները. ով ով է

Քարինե Աստունեան - Փենսիլվանիա, ԱՄՆ



Քարինեն արդեն տասը տարի է, ինչ պրոֆեսիոնալ և լիցենզավորված երաժշտական թերապևտ է: Նա աշխատել է ընտանեկան բռնության ենթարկված երեխաների և չափահասների հետ: Անցյալ տարվա սկզբին Քարինեն որոշել է անցնել մանկաբուժության ոլորտ՝ աշխատելով Նորածինների վերակենդանացման և ինտենսիվ թերապայի բաժնում, ինչպես նաև շնչառական խնդիրներ ունեցող բոլոր տարիքային հիվանդների հետ ֆիլադելֆիայի երեխաների հիվանդանոցում:

Քարինեն օգտագործում է հատուկ երաժշտական թերապիա հիվանդների բուժմանը աջակցելու համար: Հիվանդների՝ հիվանդանոցում գտնվելու ընթացքում Քարինեն նաև նրանց տրամադրում է էմոցիոնալ աջակցություն, նյարդերը հանգստացնող երգեր երգում միասին, սովորեցնում հատուկ շնչառական վարժություններ ցավի կառավարման համար, ինչպես նաև օգնում է ընտանիքներին բարելավել իրենց հարաբերությունները՝ միասին օրորոցային երգեր գրելով: Քարինեն կարծում է, որ երաժշտությունը պարտադիր է ե՛վ ֆիզիկական, ե՛վ հոգեկան աշխարհի առողջ զարգացման համար: Նա իրեն անչափ հաջողակ ու երջանիկ է զգում այս մասնագիտական ճանապարհն ունենալով:

Քատրինա Սելվերեան - Փենսիլվանիա, ԱՄՆ (այժմ բնակվում է Նյու Յորքում)

Կատրինա Սելվերիանը Ֆորդհամ համալսարանի խորհրդատվական հոգեբանության ֆակուլտետի ասպիրանտուրի է: Կատրինան հետազոտում է սերնդեսերունդ անցնող տրավման հատկապես Մեծ Եղեռնից փրկվածների մոտ և այժմ սկսում է իր դիսերտացիան այս թեմայով: Կատրինան Փենսիլվանիայի համալսարանից ստացել է մագիստրոսի աստիճան՝ կլինիկական սոցիալական աշխատանք մասնագիտությամբ: Նա ունի հսկայական աշխատանքային փորձ թմրամիջոց օգտագործողների, համալսարանի ուսանողների, ինչպես նաև ամբուլատոր հոգեբուժության կարիք ունեցող հիվանդների հետ: Այս ամենին համատեղ Կատրինան նաև աշխատել է ֆիլմի և հաղորդակցության ինդուստրիաներում և շարունակում է մարքեթինգով, գրաֆիկ դիզայնով, և վիդեո մոնտաժով զբաղվել: Կատրինան սիրում է ազատ ժամանակն անցկացնել իր փեսացույի, ընտանիքի, և ընկերների հետ: Կատրինան իր քույր Սառայի հետ գլխավորում է ՋԲԸՄ-ի Երիտասարդ Պրոֆեսիոնալներ խմբի գործունեությունը Ֆիլադելֆիայում:



Մեր թիմի անդամները. ով ով է

Քրիստի Վարթանեան-Քաբեդեան - Փենսիլվանիա, ԱՄՆ



Քրիստին դպրոցի հոգեբան և խորհրդատու է Ֆիլադելֆիայում: Նա 2017 թ.-ին ավարտել է Ուեսթ Չեսթեր համալսարանը՝ ստանալով մագիստրոսի կոչում կրթություն և դպրոցական խորհրդատվություն երկակի սերտիֆիկատով (տարրականից մինչև 12-րդ դասարանականների համար):

Քրիստին աշխատել է ծայրահեղ տրավմա ապրած և բարդ վարքային խնդիրներով ընտանիքների հետ որպես բազմահամակարգային հոգեբան, սակայն դպրոցական խորհրդատվությունը միշտ եղել է նրա սրտում: Նա Ֆիլադելֆիայի դպրոցական Թաղամասի շրջանավարտ է և հաճախել է ԱՄՆ-ի ամենամեծ և ամենահին դպրոցներից մեկը: Նրա ծնողները նույնպես անձնակերպ ուսուցիչներ էին և աշխատել են Ֆիլադելֆիայի դպրոցական Թաղամասում: Քրիստին պատիվ է համարում իր ծնողների քայլերին հետևելը: Նա անասելիորեն նվիրված է իր աշխատանքին և այն անչափ սիրում է, քանի որ կարողանում է աջակցել աշակերտներին և նրանց ընտանիքներին:

Լուսինե Դավթյան - Երևան, Հայաստան

Լուսինեն ավարտել է Գիտությունների Ազգային Ակադեմիան (ԳԱԱ): Նա մասնագիտությամբ հոգեբան է: Մասնակցել է տարբեր վերապատրաստումների և ինքն էլ որպես թրեյնինգավար: Մասնակցել է նաև լոգոպեդական դասընթացների և աշխատել է որպես կամավոր: Այժմ աշխատում է երեխաների հետ դպրոցում և իրականացնում է անհատական պարապմունքներ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների հետ:



Անի Ենգիբարյան - Շիրակ, Հայաստան



Անին Միջազգային Բակալավրիատ (IBDP) ծրագրի հոգեբան է Անանիա Շիրակացու անվան ճեմարանում և Սբ. Գրիգոր Լուսավորչի անվան առողջապահական կենտրոնում: Նա օգնում է հայկական բանակին՝ աշխատելով որպես կամավոր, իրականացնում է երիտասարդության զարգացման ծրագրեր, իրականացնում է կորպորատիվ դասընթացներ և հետազոտություններ է կատարում երաժշտության (մասնավորապես՝ Կոմիտասի երաժշտության) թերապևտիկ էֆեկտների վերաբերյալ: Նա վայելում է հայկական մշակույթի ուսումնասիրությունը, ինչպես նաև ստեղծում է իր արվեստը:

Մտասնեման մեդիտացիա

Քարինե Անտոնեան



Նախքան սկսելը համոզվե՛ք, որ հարմարավետ միջավայրում եք գտնվում, որտեղ ձեզ չեն ընդհատի եւ որտեղ անվտանգ կզգաք մի պահ փակել ձեր աչքերը, որպեսզի կարողանաք կենտրոնանալ ձեր շնչառության վրա՝ սկսեմվելով ձեզ վրա: Կարող եք նաև փորձել քթի տակ երգել, որպեսզի էլ ավելի թուլանաք:

- © Շո՛ւնչ քաշեք:
- © Մի ձեռքը դրե՛ք փորին:
- © Մյուս ձեռքը դրե՛ք կրծքավանդակի վրա:

Շնչե՛ք ~ Արտաշնչե՛ք ~ Շնչե՛ք ~ Արտաշնչե՛ք

- © Շարունակե՛ք շնչել ձեր սեփական տեմպով:
- © Այժմ ոտքերը դրե՛ք հատակին:
- © Լսե՛ք ինքներդ ձեզ հետևյալ խոսքերն ասելիս՝

«Ես կայուն եմ փոթորիկների այս ժամանակաշրջանում: Երբեմն ես կարող եմ հոգնած զգալ, սթրես ապրել կամ վախեցած լինել, եւ դա բնական է: Հենց հիմա, այս պահի դրությամբ, ես կարող եմ մի կողմ թողնել այդ զգացմունքները եւ մի մեծ հոգոց հանել: Իմ շնչառությունը գեղեցիկ է, այն կարող է ինձ հանգիստություն եւ կայունություն պարգևել: Ես ինքս ինձ թույլ եմ տալիս գտնել իմ շնչառության մեջ առկա խաղաղությունը, որը հանգստացնում է ինձ: Մի ակնթարթից ես պատրաստվում եմ փակել աչքերս եւ շնչել: Ես պատրաստվում եմ խորը շունչ քաշել մտաբերելով այնպիսի պահերի պատկերներ, որոնք ինձ խաղաղություն եւ ուժ են հաղորդում, իսկ արտաշնչելիս կարող եմ ձայն հնչեցնել՝ «հմմ», այնքան ժամանակ, որքան շունչս հերիքի, իսկ խաղաղության այդ պատկերը կպահեմ մտքումս: Երբ ավարտեմ, կբացեմ աչքերս եւ կզգամ, թե ինչպես է հանգստության ուժը թարմանում»:

- © Մի պահ նստեք՝ մեկ ձեռքը փորին, իսկ մյուսը՝ կրծքավանդակի վրա:

Շնչե՛ք ~ Արտաշնչե՛ք ~ Շնչե՛ք ~ Արտաշնչե՛ք

- © Ձեռքերը դրե՛ք ծնկների վրա եւ շարունակե՛ք շնչել ձեր սեփական տեմպով:
- © Երբ պատրաստ լինեք, կարող եք ոտքի կանգնել եւ շարունակել լինել ձեր զարմանիրաշ և ուժեղ եսը:

COVID-19-ի ժամանակ դպրոցական խորհրդատուի աշխատանքը

Քրիստի Վարթանեան-Քաբեղեան

Դպրոցական խորհրդատուի մասին մտածելիս հաճախ պարզապես մտքիդ գալիս է մի անձնավորություն, ով օգնում է սովորողներին, երբ նրանք տխուր են, վշտացած կամ հասակակիցների հետ հարաբերություններում դժվարություններ ունեն։ Այնուամենայնիվ, մեր մասնագիտությունը դրանից առավել է, և մեր պարտականությունները ընդգրկում են նաև սոցիալ-կոգնիտիվ ուսուցման, սոցիալ-հուզական ուսուցման բազում ասպեկտներ և կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք և ուսումնական միջավայրի հարմարեցումների անհրաժեշտություն ունեցող սովորողներին ցուցաբերվող աջակցություն։

Ես աշխատում եմ մեծ, խիտ բնակեցված, ցածր ֆինանսավորում ունեցող քաղաքային դպրոցների շրջանի մի միջին դպրոցում, որտեղ սովորողները միջինում 11-15 տարեկան են։ Իմ աշխատանքային պարտականությունների շրջանակում աշակերտների թվաքանակը կազմում է մոտ 300 սովորող։ Վերջիններիս մեջ մեծ մասն են կազմում այն աշակերտները, ում համար անգլերենը հանդիսանում է երկրորդ լեզու, քանի որ մենք տեղակայված ենք Ֆիլադելֆիայի իսպանախոս ամենամեծ համայնքների կենտրոնում։ Իմ օրվա մեծ մասը իրականացնում եմ արձագանքում ճգնաժամային իրավիճակներին, օգնում եմ սովորողներին հանդարտվելու հարցերում, լսում և ուղղորդում եմ այն սովորողներին, ովքեր ինքնասպանության մտքեր են ունենում,

իրականացնում եմ անհատական և խմբային խորհրդատվություն այն սովորողների հետ, ում ընտանիքի անդամները ազատագրկման մեջ են գտնվում, համագործակցում եմ ուսուցիչների և ընտանիքների հետ՝ մեր սովորողների հետ ավելի ամուր հարաբերություններ կառուցելու համար։

Ես նաև կարևոր մեկ այլ դեր ունեմ. հանդիսանում եմ կապող օղակ ընտանիքների և հոգեկան առողջության արտաքին ծառայությունների միջև, քանի որ մեր սովորողների մեծ մասը դպրոցում տրամադրվող խորհրդատվությունից բացի հավելյալ աջակցության կարիք ունեն։ Ցավոք, համայնքի մեր շատ ընտանիքներ տեղյակ չեն այդ ծառայություններից և զգում են, որ ԱՄՆ-ում իրենց ներգաղթային կարգավիճակի պատճառով ինչ-որ տեղ պետք է իրենց անձնական միջավայրը պաշտպանեն։ Ես սովորել եմ, թե ինչպես այս թեմայի շուրջ նրբանկատորեն խոսել և պաշտպանությամբ հանդես գալ, երբ կրթում և պաշտպանում եմ մեր ընտանիքներին։



(շարունակություն)

2020թ-ի մարտի 13-ին ծանուցում ստացանք, որ մեր դպրոցական շրջանը COVID-19-ի արագ բռնկման պատճառով պետք է անմիջապես դադարեցնի դեմ-առ-դեմ դասավանդումը: Ճատ աշակերտների համար դպրոցը հանդիսանում է իրենց ապահով վայրը և պաշտպանում է նրանց իրենց տնային միջավայրի անհայտ գործոններից և պարտականություններից: Դպրոցում նրանք ոչ միայն ստանում են հիմնարար կրթություն և աջակցություն, այլ նաև՝ համայնքում սոցիալականացվելու և հասակակիցների հետ շփվելու հնարավորություն:



Ես անդրադարձա Մասլոուի պահանջմունքների հիերարխիային՝ համոզվելու, որ մենք ապահովում ենք հիմնարար ֆիզիոլոգիական և անվտանգության պահանջմունքների բավարարումը: Մեր անձնակազմի հետ քննարկում ունեցա այն հարցի շուրջ, որ մեր ընտանիքները հնարավորություն ունենան սնունդ, ջուր, կացարան և պաշտպանվածություն գտնելու ռեսուրսներ ունենան: Կապ հաստատեցի տարածքային տեղական սննդային բանկերի և կացարանների հետ և մեր դպրոցի համար ստեղծեցի խորհրդատուների Անկյուն կայքէջը՝ սոցիալական լրատվամիջոցների և վիրտուալ դասարանների հետ կիսվելու համար: Ստեղծեցի Google հեռախոսահամար, որպեսզի կարողանամ համապատասխան կապ ապահովել իմ շատ կարիքավոր աշակերտների հետ և համագործակցել նրանց ընտանիքների հետ՝ լավագույնս աջակցելու նրանց իրենց կարիքների առումով մեր նոր իրականությանը հարմարվելու ժամանակ:

Դպրոցական խորհրդատուները ուսումնական միջավայրում շատ դերեր են իրականացնում, բայց համագործակցությունը և մեր համայնքի կողմից տրամադրված աջակցությունը մեզ շատ օգնեցին:

Խորապես երախտապարտ եմ մեր ֆիլանթրոփա քաղաքին, որ ճանաչեց մեր կարիքների բարձր աստիճանը և փոխգործակցեց մեր հանրակրթական դպրոցների հետ՝ մեր ընտանիքներին արագ ապահովելով սնունդով և թարմ մթերքով: Տեղական սննդային բանկերը, դպրոցները, ռեստորանները, մթերայի խանութները, համայնքային կենտրոնները և եկեղեցիները ստեղծեցին կետեր, որտեղից կարող էին սնունդ վերցնել՝ առանց եկամուտների համար հիմնավորման ներկայացնելու և նույնականացման պահանջի: Հոգեկան առողջության գործակալությունները մեր շատ կարիքավոր աշակերտներին տրամադրեցին հեռախորհրդատվություն և օգնեցին ընտանիքներին իրենց համայնքներում տեղական ռեսուրսներ գտնելու հարցում: Ես հավերժ երախտապարտ եմ այս աջակցության համար:



(շարունակություն)

Սարսափելին այն է, որ ես ապրել եմ զարգացած երկրում (ԱՄՆ), մի նահանգում, որը 2018 թվականին «Հոգեկան առողջություն Ամերիկա»-ն ճանաչել է, որպես ԱՄՆ հոգեկան առողջության բուժման #1 լավագույն նահանգը (Մասաչուսեթս): Իմ առաջնային խնամքի բժիշկը աշխատում է Հոգեբուժության թիվ 1 լավագույն հիվանդանոցներում (Մասաչուսեթս նահանգի ընդհանուր հիվանդանոց), և իմ հոգեբուժական բուժման մեծ մասը անցկացվում է հոգեբուժության 2-րդ լավագույն հիվանդանոցում (Մաքլանի հիվանդանոց): Դե եթե ես բախվում եմ այսչափ խարանի հետ մի համայնքում, որտեղ կա հոգեկան առողջության նկատմամբ մեծ խնամք և գիտելիքներ, կարող եմ պատկերացնել, թե ինչքան բարդ է իրավիճակը այն մարդկանց համար, ովքեր ապրում են ավելի քիչ զարգացած տարածաշրջանում:

Իմ նպատակն է, որ իմ օրինակը կարողանա օգնել նրանց, ովքեր չեն հասկանում հոգեկան հիվանդության էությունը: Հուսով եմ, որ նրանք ավելի կարեկից կդառնան: Հուսով եմ, որ սա կկարդան այն հայ-ամերիկացիները, որոնց համայնքներում, հոգեկան հիվանդության շուրջ խարանները դեռ տարածված են, և հուսով եմ, որ սա հասնում է Հայաստան՝ լուսավորելու նրանց, ովքեր չեն պատկերացնում, թե ինչ է հոգեկան հիվանդությունը: Հուսով եմ, որ սա քույր-եղբայրներին, ծնողներին, ուսուցիչներին և ընկերներին հնարավորություն է տալիս հոգեկան հիվանդության նոր համատեղ հեռանկար: Հուսով եմ, որ մարդիկ ավելի շատ հոգ կտանեն հոգեկան հիվանդություն ունեցող իրենց սիրելիների նկատմամբ, ավելի զգայուն կլինեն իրենց վարքի հետևանքների համար, հատկապես երիտասարդ տարիքում:

Երբ ես սկսեցի «Օգնուշունը», ես մտքումս պահել էի այն երեխաներին, ովքեր պայքարում էին, ինչպես և ես: Oknooshoon- ի առաքելության գլխավոր հիմքում ընկած է Դոբին՝ Հայաստանի առաջին հավաստագրված թերապիայի շունը: Նա (համաճարակի ավարտից հետո) կաշխատի սոցիալական և տնտեսական անկայուն իրավիճակում գնվող երեխաների և դեռահասների հետ, ովքեր գտնվում են հոգեկան հիվանդությունների մեծ ռիսկի մեջ, ի թիվս այլ բնակչության:

Հուսով եմք, որ Դոբին այս երիտասարդներին կտա չդատող, անվերապահ սերը, որին նրանք արժանի են: Սա իմ բացահայտ նպատակներից մեկն էր՝ ոգեշնչված իմ շան դերով, որն ունեցել է իմ կյանքում: Բայց դրանից բացի, ես հույս ունեմ, որ Oknooshoon- ը կարող է բարձրացնել իրազեկությունը և փոխել հեռանկարները Հայաստանում՝ կենդանիների և մարդկանց հարաբերությունների վերաբերյալ: Վերջիվերջո, նպատակը այն երեխաների համար է, որոնց հետ մենք աշխատում ենք, որպեսզի նման հարմարավետության և կարեկցանքի համար ստիպված չլինեն ապավինել Dobby- ին, այլ զգալ այդ նույն սերն ու ընդունումը իրենց ընտանիքներից և համայնքներից: Վերջիվերջո, նպատակը այն է, որ այն երեխաները, որոնց հետ մենք աշխատելու ենք հարմարավետություն և հասկացվածություն զգան ոչ միայն Դոբիից, բայց նաև ստանան նույն սերն ու ընդունումը սեփական ընտանիքներից և համայնքից, որտեղ նրանք ապրում են:



***Օգնուշունի մասին ավելին
իմանալու համար, այցելեք՝
oknooshoon.org**

Հոգեկան առողջությունը սահմաններից դուրս

Լուսինե Դավթյան

2004թ. Էր, երբ առաջին անգամ մուտք գործեցի հոգեբանության ոլորտ և սկսեցի սովորել, օր օրի ավելի մեծ հետաքրքրությամբ ուսումնասիրել ու իմը դարձնել այն յուրովի: Պետք է նշեմ, որ սա այն գիտությունն է, որը պահանջում է անընդհատ ուսումնասիրել իրեն և երբեք կանգ չառնել, քանի որ միօրինակություններ հոգեբանները չեն սիրում, թերևս իմ մասին կարող եմ հավաստել:

Հայաստանում հոգեբանին դիմելու մշակույթը օր օրի զարգանում է, բայց այս ամենը վերաբերում է հասարակության միայն որոշ շերտերին, քանզի մեր հասարակության որոշ մասը դեռ հոգեբանների և հոգեբանության մասին սահմանափակ գիտելիքների և ստեղծված համատարած այն թյուր կարծիքի տարածվածության պատճառով, որ հոգեբանին այցելում են միայն հոգեկան խանգարումներ ունեցող մարդիկ խուսափում են հոգեբանի մոտ այցելությունից, անկախ իրենց ծայրահեղ վիճակի: Իմ պրակտիկայում նման դեպքերը քիչ չեն եղել: Եվ երբ ես սկսեցի աշխատել երեխաների հետ, զուգահեռ որոշեցի իրականացնել թրենինգներ ծնողների համար, որպեսզի պատկերացումները հոգեբանի մասին լինեն ավելի ճշգրիտ և անհրաժեշտության դեպքում երբեք չխուսափեն դիմել ու ստանալ անհրաժեշտ խորհրդատվություն: Եվ դա մեծապես նպաստեց, որպեսզի հոգեբանից խուսափելու փոխարեն սկսեն համագործակցել և ավելի արագ հաղթահարել այն դժվարությունները, որն առկա էր իրենց բալիկների մոտ:

Եթե համեմատենք այլ երկրների հետ, մասնավորապես՝ Վրաստանի և Գերմանիայի, որտեղ մասնակցել եմ սեմինարների, իսկ Վրաստանում աշխատել եմ նաև դեռահասների հետ, ապա կարող եմ փաստել, որ Գերմանիայում լրիվ այլ պատկեր է: Այստեղ մարդիկ դիմում են հոգեբանի ցանկացած առիթով ու չեն փորձում թաքցնել դա: Հոգեկան առողջությունը շատ է կարևորվում, դե իսկ վարձատրությունից չեմ խոսի, քանզի չենք կարող համեմատել Հայաստանի հետ:

Վրաստանի հետ նմանությունները ավելի շատ են ըստ իս: Սա, իհարկե, իմ սուբյեկտիվ կարծիքն է, քանզի հոգեբանությունը այն գիտությունն է, որն անընդհատ զարգանում է և մեր երկրում պատկերն օր օրի է փոխվում: Շատանում են այն մարդիկ, որոնք կարևորում են հոգեկան առողջությունը և ավելի շատ են դիմում հոգեբանի օգնությանը:



COVID-19 համաճարակի հետևանքները հոգեկան առողջության վրա Հայաստանում

Անի Ենգիբարյան

Մենք հաճախ մտածում ենք ճգնաժամի մասին՝ որպես հանկարծակի անսպասելի աղետ, ինչպիսին է ավտովթարը, բնական աղետը կամ մեկ այլ աղետալի իրադարձություն: Այնուամենայնիվ, ճգնաժամերը կարող են զգալիորեն տատանվել ըստ տիպի և ուժգնության:

Հոգեկան առողջության առումով, ճգնաժամը վերաբերում է ոչ թե տրավմատիկ իրավիճակին կամ իրադարձությանը, այլ անձի կողմից որևէ իրադարձության արձագանքին: Մի մարդ կարող է խորապես ազդվել իրադարձությունից, մինչդեռ մեկ այլ անձի մոտ այն թույլ ազդեցություն կարող է ունենալ:

COVID-19-ը զարգացրեց վախի և անհանգստության զգացողություն, որը հիմնականում պայմանավորված էր միմյանց հերթագայող անորոշ և ոչ հստակ տեղեկատվությամբ: Ընդգծվեց կորստի վախը մարդկային գիտակցության մեջ: Արդյունքում, COVID-19-ը դարձավ ճգնաժամային գործոն անդրադառնալով ոչ միայն անհատի, այլ նաև ընդհանուր առմամբ հասարակության հոգեբանական առողջության վրա:

COVID-19-ի հոգեբանական ազդեցությունը հիվանդների վրա

Սկսած 2020 թվականի ապրիլից հիվանդանոցում աշխատելիս ես նկատեցի այն, որ COVID-19 հիվանդները հիմնականում ունենում են հետևյալ արձագանք՝



- ★ այն պահից, երբ ախտորոշվում է COVID-19-ը, անմիջապես զարգանում է դեպրեսիվ հոգե-հուզական տրամադրության և ընկճված մտքեր,
- ★ 4-5 օր հոսպիտալացում կատարելուց հետո անհատը սկսում է ավելի հաճախակի մտքեր ունենալ մահվան մասին:
- ★ հիվանդանոցային սենյակում սենյակային փակ միհակը սրում է ֆոբիաները՝ փակ տարածքների վախը, մթության վախ և այլն:
- ★ հիվանդների մեծամասնության մոտ առկա են հալյուցինացիաներ (տեսողական և լսողական):
- ★ հոգեբանական խնդիրներ, ինչպիսիք են՝ ինֆորմացիայի մտքեր, ներքին կոնֆլիկտ, հիշողության խնդրում, ագրեսիա, զգալու անկարողություն, հուսահատության զգացում, անօգնականության և միայնության զգացողություններ և այլն,
- ★ հոգեառատիկ դրսևորումների զարգացում, ինչպիսիք են՝ ճանաչողական տատանումներ, գլխացավ, սրտխառնոց, մկանների լարվածություն և այլն:

(շարունակություն)

Այս համաճարակի ընթացքում կարևոր է հոգեբանական ճգնաժամի միջամտությունը: Հոգեբանական ճգնաժամի միջամտության նախադրյալը՝ վարակիչ հիվանդության հոգեառօգիտական ասպեկտների վրա կողմնակի և հետևանքների վերահսկումն է: Բացի այդ, նվազագույնի հասցնել հոգեբանական ազդեցությունը՝ իրականացվող կանխարգելման և վերահսկման ժամանակին գնահատման և կառավարման միջոցով: Հետևաբար տուժած, կասկածելի, ռիսկի ենթակա հիվանդների, խնամակալների, ընտանիքների, անձնակազմի և հասարակության լայն մասշտաբի համար անհրաժեշտ է հոգեկան առողջության պահպանմանն ուղղված անմիջական աջակցություն՝ հոգեկան խնդիրները կանխելու համար:

Հոգեբանական առաջին օգնությունը (PFA)

ապացույցների վրա հիմնված մոդուլային մոտեցում է, որը նախատեսված է երեք բան անելու համար.

1. կայունացնել (կանխել սրբեսի վատթարացումը)
2. մեղմացնել սուր անհանգստությունը
3. հեշտացնել մուտքը շարունակական օժանդակ խնամքի, երե անհրաժեշտ է:

Հոգեբանական առաջին օգնությունը չի ենթադրում ակտիվություն կամ բուժում:



Ահա թե ինչպես է իրականացրել եմ հոգեբանական առաջին օգնության (PFA) գործընթացը COVID-19 հիվանդների հետ աշխատելիս (խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ սա ուղեցույց չէ, գուր իմ փորձի նկարագրությունը).

1. Նախ ներկայացրեք ինքներդ ձեզ և շեշտեք, որ դուք հոգեբան եք և այցելում եք բոլոր հիվանդներին,
2. Հիվանդին ծանոթացրեք հիվանդության ամբողջական պատկերի հետ, որը ներառում է հիվանդության սիմտոմների զարգացման սկիզբը, ընթացիկ ախտանիշների առաջացումը, բուժական գործընթացը և ավարտը: Այստեղ շատ կարևոր է շեշտել հիվանդության հնարավոր դրական արդյունքը (ամբողջական բուժում և տուն վերադառնալ):
3. Թույլ տվեք հիվանդին ամբողջությամբ արտահայտել իր մտահոգությունները, ապա դրական արձագանքներ տալ՝ շեշտելով իրենց կյանքի կարևոր կողմերը՝ ընտանիքը, աշխատանքը, համայնքը և այլն:
4. Ի վերջո, ամրապնդեք նրա գիտացության մեջ այն, որ դուք գտնվում եք նրա կողքին, և ցանկացած պահի դուք հասանելի եք խոսելու և լսելու համար:

(շարունակություն)

COVID-19-ի հոգեբանական ազդեցությունը հիվանդանոցի անձնակազմի վրա

Քանի որ կորոնավիրուսային պանդեմիան արագորեն տարածվում է ամբողջ աշխարհում, այն մեծ վախ, անհանգստություն է առաջացնում նաև բուժաշխատողների շրջանում: Իրականացված հոգեբանական դիտարկումները և հետազոտությունները բուժանձնակազմի հետ ցույց են տվել, որ.

- ★ բուժանձնակազմը գրանցեց անհանգստության բարձր մակարդակ՝ վարակվելու վախի հետևանքով
- ★ առկա էր անորոշության զգացում հիվանդանոցի պայմանների, պարբերաբար իրականացվող փոփոխությունների և բուժման ռեժիմի հետ կապված,
- ★ հոգե-հուզական լարվածություն և մասնագիտական այրում:



Հիմնական ֆիզիկական կարիքները չապահովելու դժվարությունը, ինչպիսիք են անվտանգությունը, անձնական պաշտպանիչ սարքավորումները, սնունդը, շրջակա միջավայրը, հանգիստը և քունը, հանգեցնում են հոգևածության: Բացի այդ, հիվանդների հետ աշխատելիս անվտանգությունը, հիվանդների շրջանում մահացության բարձր մակարդակը, ցածր բարոյականությունը, հուզական այրումը և սթրեսը կարող են հանգեցնել անհանգստության, ընկճվածության և հետորավմատիկ սթրեսի խանգարման (PTSD): Այդ իսկ պատճառով շատ կարևոր է բժշկական անձնակազմին անհատական և խմբային քննարկումների միջոցով հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերելը՝ նպատակ ունենալով օգնել հաղթահարել առաջացող խնդիրները:

Հոգեբանական աջակցությունը բուժանձնակազմի հետ ընգծեց նաև հետևյալը՝

- ★ Անմիջապես պատասխանել բուժաշխատողի զգացմունքներին
- ★ Նպաստել առօրեա կայունությանը
- ★ Խրախուսել հանգստացնող վարժություններ
- ★ Պլանավորել վերականգնողական աջակցություններ

Եզրակացություն

Հոգեկան առողջությունը ընդհանուր առողջության և բարեկեցության կարևոր մասն է: Իրականացված հոգեբանական աշխատանքը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ COVID-19-ը նպաստում է հոգեբանական ախտանիշների զարգացմանը, ինչը կարող է առաջացնել, որը կարող է պատճառ հանդիսանալ և հոգեպես և ֆիզիկական թուլացմանը: Հետևաբար անհրաժեշտ է հոգեբանական վերականգնողական աշխատանքներ COVID-19 բուժման ընթացքում ինչպես հիվանդների, այնպես էլ բուժանձնակազմի համար:

Կարևոր հայտարարություններ

Վեբինարներ.



Մայիսին մենք սկսեցինք երկվեզու վեբինարային շարքը, որը վերաբերում էր թերապիայի, առողջության և հաշմանդամության ծառայություններին: Վեբինարների մեծ մասում հնչում էին ԱՄՆ-ի և Հայաստանի խոսնակների պատմություններն ու վերլուծությունները : Վեբինարները հնարավորություն տվեցին աշխարհի տարբեր երկրներից մասնագետներին շփվել և կատարել փորձի փոխանակում: Մասնակիցները կարող են հարցեր տալ, իսկ մասնագետները պատասխանում են նրանց ուղիղ եթերով: Բոլոր վեբինարները ձայնագրվել են և հասանելի են թե՛րը ` Therapists for Armenia խմբում դիտելու համար: **Խնդրում ենք միանալ մեր խմբին ` մուտք գործելու և դիտելու համար:**

Նախորդ վեբինարները.

- ☐ Որպես աուտիզմ ունեցող երեխայի ծնող
- ☐ Խոսքի թերապիա ԱՄՆ-ում և Հայաստանում
- ☐ Էրգոթերապիան ԱՄՆ-ում և Հայաստանում
- ☐ Սոցիալական աշխատանքի մոտեցումներ ամբողջ աշխարհում
- ☐ Ներառական համայնքների մասնագիտական հմտություններ
- ☐ Դիսֆագիայի բուժում և գնահատում



Եթե դիտել եք մեր վեբինարները, խնդրում ենք պատասխանել այս կարճ [հարցմանը](#) ` օգնելու մեզ կատարելագործվել

Առաջիկա վեբինարները.

- ☐ Յոգայի թերապիա երեխաների համար
- ☐ Կենդանիների օժանդակ թերապիա Հայաստանում

... Եւ ավելին է գալիս:

Սոցիալական լրատվամիջոց.



Հետևեք մեզ Instagram- ում`
@Therapists_for_Armenia



Հավանեք մեզ Facebook- ում`
Therapists for Armenia (էջ)
Therapists for Armenia Resources (խումբ)

- Միացե՛ք մեր խմբին «**Therapists for Armenia Resources**» մուտք գործելու և մեր միջազգային հանրության մասը դառնալու համար.
- Հրավիրեք մարդկանց տարածելու մեր միտքը և օգնեք մեզ ընդլայնել մեր գիտելիքների բազան և ընգրկել ավելի շատ համայնքներ: Ինչքան շատ կապեր լինեն, այնքան ավելի շատ կարող ենք սովորել միմյանցից:

Մենք միշտ սովորում ենք, զարգանում և աճում: Մի հապաղեք կապ հաստատել եթե դուք հետաքրքրված եք միանալու մեր առաքելությանը կամ ունեք որևէ առաջարկ: Կարող եք նամակ ուղարկել TherapistsforArmenia@gmail.com էլեկտրոնային հասցեին: