

Վիժառը բնական և բնականոն արձագանք է ինչ-որ մեկին / ինչ-որ մի բանի Կորուստի նկատմամբ: Վտտի և կորուստի ճանապարհը յուրաքանչյուր մարդու համար տարբեր է: Պետք է իմանալ, որ ոչ բոլորն են զգալու հետևյալ արձագանքները, իսկ ոմանք կարող են զգալ բոլորը (և ավելին): Այս ընթացքում պետք է լինել համբերատար ձեր և ձեր սիրելիների հանդեպ:

Բնական արձագանքը մահվան հանդեպ

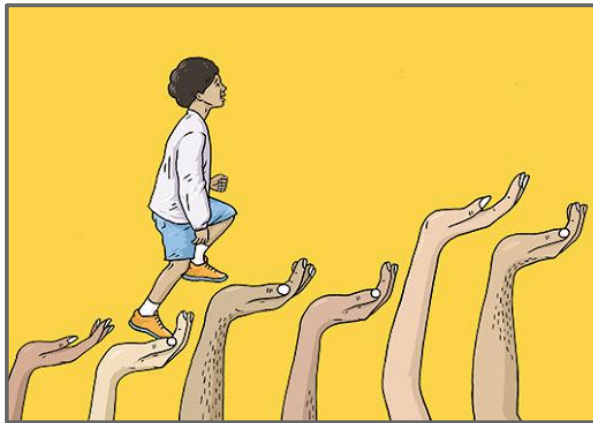
- Եվարություն մահվանը հանգեցնող հանգամանքների վերաբերյալ:
- Անհնություն, արթուն մնալու հետ խնդիր կամ չափից շատ քնել:
- Ուտելու սովորությունների փոփոխություն (սովորականից ավելի շատ ուտել, ավելի քիչ ուտել կամ ավելի շատ անարդջ սնունդ ուտել):
- Հաճախակի լաց լինել կամ չցանկանալ/չկարողանալ լաց լինել ուրիշների ներկայությամբ:



- Հարգատների, ընկերների կամ այլ մարդկանց շուրջ լինելու ցանկության նվազեցում:
- Ցանկության նվազեցում աշխատանքի, սպորտի կամ այլ հետաքրքրությունների հանդեպ:
- Կենտրոնանալու դժվարություն/մոռացկոտություն:
- Սոմատիկ ախտանշաններ(ֆիզիկական), ինչպիսիք են ստամոքսի ցավերը և գլխացավերը:
- Ազդակային և ագրեսիվ (հարձակողական, բռնկուն) վարք
- Դժուրագրգռություն, անհանգստություն կամ հեշտությամբ նյարդայնանալու դեպքեր ուրիշների պատճառով
- Մահացածի հետ վերամիավորվելու ցանկություն կամ ինքնասպանության մասին մտքեր

***Ինքնասպանության մտքերը կամ խոսակցությունները պետք է ընդունվեն ամենայն լրջությամբ, և միշտ ու անհապաղ/անմիջական մասնագիտական ուշադրության կարիք ունեն:**

Վիճառ հաղթահարելու հմտություններ



- Խոսեք նրանց հետ, ում որ դուք վստահում եք
- Մարզանք անել, սպորտով զբաղվել կամ պարել
- Լսել սիրելի և նախընտրած երաժշտություն
- Դիտել գվարճալի կինոնկարներ կամ հաղորդումներ հեռուստաներկայացումներ

- Զբաղվել խորը շնչառությամբ. Շնչել 5 վայրկյանի ընթացքում, արտաշնչել 10 վայրկյանի ընթացքում
- Զբոսնել

- Լարվելու ընթացքում հանախակի լվանալ դեմքը սառը ջրով
- Նկարել մատիտներով կամ ջրանկերկերով
- Գրել ձեր մտքերը, հույսեր, պատմվածք կամ բանաստեղծություն/ներ ձեր փորձի և ձեր սիրելի մասին:
- Կազմել անձնական ուժեղ հատկությունների ցուցակ

