



The project is funded by the European Union



ԿԱՄԱՎՈՐՆԵՐՆ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ

ՍԹՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ
ԵՎ ԻՆՔՆՍՕԳՆՈՒԹՅԱՆ
ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ
ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ



ԻՆՉ Ե ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿԸ

Ճգնաժամային իրավիճակն ամենօրյա սովորական փորձի սահմաններից դուրս եկող իրավիճակն է, որը մեծ վտանգի է ենթարկում նրանում ներգրավված մարդկանց և ուղեկցվում է անզորության, սարսափի և վախի զգացումներով:

Ճգնաժամային իրավիճակի բնորոշ գծերն են՝

- հանկարծակիությունը,
- հզորությունը,
- սովորական ամենօրյա փորձի սահմաններից դուրս լինելը,
- ուժեղ հուզական ազդեցությունը մարդկանց վրա:

Տարբեր գործոններ են ազդում այն բանի վրա, թե ինչպիսի ազդեցություն է ունենալու իրավիճակն առանձին անձանց և հանրության վրա: Իրավիճակը և մարդկանց սթրեսակայունության մակարդակն ազդում են ճգնաժամային իրադարձության հոգեֆիզիոլոգիական հետևանքների վրա: Շատ մարդիկ ունեն սթրեսակայունության բարձր մակարդակ, այսինքն՝ կյանքի մարտահրավերներին համեմատաբար լավ դիմակայելու կարողություն: Սոցիալական, կենսաբանական և հոգեբանական գործոններից է կախված, թե մարդիկ արդյոք ձեռք կբերեն և կցուցաբերեն սթրեսակայունությունն աղետների ժամանակ:

ՍԹՐԵՍԸ ԿԱՄԱՎՈՐՆԵՐԻ ՄՈՏ





Մարդիկ, ովքեր վերապրում են ճգնաժամային իրավիճակ, կարող են զգալ սթրեսն իր ծայրահեղ դրսևորումներով: Արտակարգ իրավիճակներում օգնություն ցուցաբերող կամ սոցիալական և հոգեբանական ծառայություններ մատուցող անձինք, ովքեր կոչված են օգնելու տուժած մարդկանց, նույնպես կարող են հայտնվել սուր սթրեսային վիճակներում:

Սթրեսը (անգլ. stress - «ծանրաբեռնվածություն, լարվածություն» բառից, բարձր լարվածության վիճակ) մարդու հոմեոստազը խաթարող տարբեր անբարենպաստ (ֆիզիկական կամ հոգեբանական) գործոնների (սթրեսորների) նկատմամբ օրգանիզմի հարմարվողական (բնականոն) հակազդումների ամբողջությունն է:

Օգնություն ցուցաբերող մարդկանց համար սթրեսի հիմնական աղբյուրն իրենց աշխատանքն է՝ հատկապես ճգնաժամային իրավիճակներում: Երկարատև աշխատանքային օրը, չափազանց շատ պարտականությունները, հստակ աշխատանքային հանձնառության բացակայությունը, վատ կապը կամ ոչ բավականաչափ կազմակերպվածությունը, ինչպես նաև վտանգավոր գոտիներում աշխատելու անհրաժեշտությունը աշխատանքային սթրեսի գործոններ են, որոնց կարող են ենթարկվել մարդասիրական ոլորտի աշխատակիցները: Նրանք կարող են ականատես լինել ավերածությունների, վիրավորումների, մահվան, բռնության

կամ նույնիսկ ուղղակիորեն տուժել նման իրադարձությունների արդյունքում, ինչը չի կարող չազդել նրանց վրա:

Աշխատակիցներն ու կամավորները, հոգ տանելով ուրիշների մասին և նրանց մարդասիրական օգնություն ցուցաբերելով, հաճախ վատ են պատրաստված լինում իրենց ապրումների նկատմամբ սեփական հուզական հակազդումներին: Նրանց անձնական վիճակն ու խնդիրները հետին պլան են մղվում, սակայն որոշակի պահի պետք է ուշադրություն դարձնել նրանց կարիքներին և հակազդումներին: Նրանց նույնպես աջակցություն է պետք, որը նվազեցնում է սթրեսին ամուլվող խնդիրների առաջացման հավանականությունը: Մարդկանց մեծամասնությունն, այնուամենայնիվ, կենսական ուժերի բավականաչափ պաշար ունի տրավմատիկ իրավիճակները հաղթահարելու և սեփական կյանքը շարունակելու համար: Սակայն ոմանց համար սթրեսը չափազանց ուժեղ է լինում և սպառում է նրանց կենսական պաշարները: Դա կարող է պատահել չափազանց բարձր պահանջների ներկայացման դեպքում կամ պահանջների կուտակման պատճառով՝ ինչպես իրենց գործունեության ոլորտում, այնպես էլ դրանից դուրս:



ԱՅՐՄԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐ



Մասնագիտական այրումը մարդու ընդհանուր բացասական վիճակն է, որը զարգանում է քրոնիկ սթրեսի ֆոնին մասնագիտական գործունեության պայմաններում և հանգեցնում է անհատի ներքին պաշարների աստիճանական սպառմանը:

Այրման նախազգուշական նշաններից են ֆիզիկական փոփոխությունները կամ վարքի ու անձի մեջ կատարվող փոփոխությունները:

Ֆիզիկական նշաններից են քրոնիկ հոգնածությունը, հաճախակի գլխացավերը, մեջքի հատվածում ցավերը, ստամոքս-աղիքային խանգարումները, քաշի կտրուկ նվազումը կամ ավելացումը, ախորժակի փոփոխությունները, մշտական բնկոտ վիճակը և ամբողջ օրվա ընթացքում բնելու ցանկությունը:

Վարքային նշանները կարող են ներառել ակնհույի կամ թմրամիջոցների չարաշահումը, անխոհեմ գործողությունները և ֆիզիկական կարիքների ու անվտանգության միջոցների անտեսումը: Ինքնահսկողության կորուստը, գայրույթը, հիասթափությունը և դյուրաբորբոքությունը նույնպես կարող են ահազանգել այրման մասին, ինչպես և այլ մարդկանց շրջապատում գտնվելու ցանկության բացակայությունը և գործընկերների ու ղեկավարների նկատմամբ վերաբերմունքի փոփոխությունները: Ոմանց համար դժվար է դառնում «ՈՉ» ասելը, կարող են առաջանալ խնդիրներ նրանց անձնական տարածքի պահպանման, հուզական սպառման, ուժերի բացակայության, թուլացած խանդավառության և աշխատանքի մոտիվացիայի կորստի, արդյունավետության նվազեցման, անբավարարվածության, հոռետեսության և ցինիզմի հետ կապված:

Անձնային փոփոխությունների դեպքում մարդը սկսում է մտածել. «Ես պիտանի չեմ մյուսներին օգնություն ցուցաբերելու համար», ի հայտ է գալիս բացասական վերաբերմունք աշխատանքի նկատմամբ. «Ինձ դուր չի գալիս այս աշխատանքը», «Ոչ ոք չի գնահատում այն, ինչ անում եմ», կամ նա դադարում է անհանգստանալ մյուսների համար և ընդհանրապես որևէ զգացմունք ունենալ նրանց նկատմամբ. «Ինձ համար միևնույն է, որ երեխաները սովի են մատնված»: Մշտական տխրությունը կամ դեպրեսիվ վիճակը նույնպես կարող են ազդանշանել այրման մասին:

Նման վիճակում մարդուն կարող է թվալ, որ նա միակն է, «ում վրա ամբողջ նախագիծն է պահվում», կամ որ միայն նա է հասկանում, թե ինչ է տեղի ունենում: Դա կարող է լինել բացասական պարույրի սկիզբը, երբ մարդիկ սկսում են ավելի շատ աշխատել: Նրանք մոռանում են հանգստի և ուժերը վերականգնելու մասին և ինչ-որ պահի այլևս էներգիա չեն ունենում և, հետևաբար, այլևս ոչինչ չեն ունենում տալու ուրիշներին՝ աջակցություն և օգնություն ցուցաբերելու համար:

ՄԹԵՄԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ



Ճգնաժամային իրավիճակները կարող են դառնալ հոգեբանական դժվարությունների աղբյուր: Հիշեք, որ դուք պարտավոր չեք լուծել մարդկանց փոխարեն նրանց բոլոր խնդիրները, պարզապես ուժերի ներածին չափով օգնեք ստեղծածներին ինքնուրույն հաղթահարել ստեղծված դժվարին իրավիճակը: Օգնություն ցուցաբերող անձինք պետք է հոգ տանեն իրենք իրենց, այլ ոչ թե միայն ուրիշների մասին: Ծիշտ սևվեք, սահմանափակեք ալկոհոլի և ծխախոտի օգտագործումը, կատարեք լարվածությունը թուլացնող ֆիզիկական վարժություններ:

Ինքնօգնությունը կարևոր է երկու պատճառով: Այն նախապատրաստում է աշխատակիցներին և կամավորներին արդյունավետ օգնություն ցուցաբերել ուրիշներին և հնարավորություն է տալիս նրանց շարունակել աշխատանքը: Չնայած որ դուք օգնություն եք ցուցաբերում ուրիշներին, ձեզ վրա կարող է բացասաբար ազդել ճգնաժամային իրավիճակում վերապրածը, կամ դուք և ձեր ընտանիքը

կարող եք հայտնվել տուժածների թվում: Կարևոր է հատուկ ուշադրություն դարձնել սեփական բարեկեցությանը, կարիքներին և վստահ լինել, որ դուք ֆիզիկապես և հոգեպես պատրաստ եք օգնել ուրիշներին:

Գոյություն ունեն ինքնօգնության մի շարք հնարքներ՝

- Եթե դուք ընկճված եք ձեզ զգում իրավիճակից կամ ձեր պարտականություններից, ապա փորձեք կենտրոնանալ առօրյա սովորական խնդիրների վրա:
- Խոսեք ձեր ապրումների և զգացմունքների մասին (սույնիսկ որոնք սարսափեցնող կամ տարօրինակ են թվում) գործընկերների կամ վստահելի անձի հետ:
- Լսեք, թե ինչ են ասում մյուսները, թե ինչպես է իրադարձությունն ազդել նրանց վրա և ինչպես են նրանք դա հաղթահարում: Նրանք կարող են կիսվել օգտակար գաղափարներով:
- Սահմանափակեք ալկոհոլի և ծխախոտի օգտագործումը:
- Եթե դուք քնի հետ կապված դժվարություններ ունեք կամ անհանգստություն եք զգում, խուսափեք կոֆեինից, հատկապես քնից առաջ:
- Փորձեք գիտակցաբար թուլանալ՝ զբաղվելով սիրելի զբաղմունքով, մեդիտացիայով կամ յոգայով:
- Առողջ սնունդ օգտագործեք և պահպանեք կանոնավոր սննդակարգը:

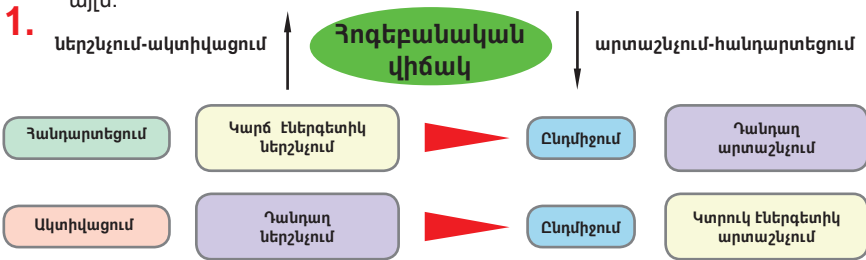
Օգնողի դերն ավարտելուն պես կարևոր է ժամանակ գտնել հանգստի և վերապրածն իմաստավորելու համար: Ծգնաժամային իրավիճակն ու այն մարդկանց կարիքները, որոնց հետ դուք բախվել եք, ծանր փորձություն է, և հեշտ չէ տանել նրանց ցավն ու տառապանքը: Ուժերը վերականգնելու համար հետևեք հետևյալ խորհուրդներին՝

- Մտաբերեք, թե ինչն է նախկինում օգնել ձեզ պահպանել ուժերը և հաղթահարել սթրեսը:
- Գնահատեք ձեզ այն ամենի համար, ինչ արել եք ուրիշներին օգնելու համար, նույնիսկ եթե դա փոքր օգնություն է եղել:
- Սովորեք իմաստավորել վերապրածն ու հասկանալ, թե ինչ է ձեզ հաջողվել կատարել լավ և ինչը՝ ոչ այնքան, ինչպես նաև սթափ գնահատել ձեր հնարավորությունների սահմանները ստեղծված պայմաններում:
- Հնարավորության դեպքում, նախքան աշխատանքին և ձեր ամենօրյա պարտականություններին անցնելը, ժամանակ հատկացրեք հանգստանալու և թուլանալու համար:
- Եթե բացասական հույզեր եք ապրում, ապա փորձեք հետևյալը: Սկսեք մեծացնել հույզերի նշանակությունը անհեթեթության աստիճանի, վերագրել գոյություն չունեցող մանրամասներ: Ի վերջո դուք խնդրին այլ կողմից կնայեք և կտեսնեք, որ այն կարելի է հաղթահարել շատ ավելի պարզ միջոցներով:
- Եթե ձեզ տանջում են ծանր մտքերը և կատարվածի մասին հիշողությունները, դուք նյարդային եք դարձել, ընկճված, վատ եք քնում, չարաշահում եք ալկոհոլը կամ օգտագործում այլ հոգեակտիվ միջոցներ, կարևոր է դիմել մարդկանց, որոնց դուք վստահում եք: Եթե այդ խնդիրները մեկ ամսից ավել են տևում, ապա դիմեք բժշկի կամ, հնարավորության դեպքում, հոգեկան առողջության ոլորտի մասնագետի:

ԻՆՔՆԱԿԱՐԳՎՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ

Արտակարգ իրավիճակներում առավել արդյունավետ կարող են լինել հոգեկան ինքնակարգավորման արագ ներագոյող մեթոդները: Դրանք տարբերվում են հետևյալ առանձնահատկություններով՝

- պարզ են տիրապետման և կատարման տեսանկյունից,
- շատ ժամանակ չեն պահանջում իրականացման համար (1 - 3 րոպե),
- արդյունավետ են (արդյունքն ակներև է դառնում արդեն հնարքների կատարման ընթացքում),
- չունեն կողմնակի բացասական ազդեցություններ (օրինակ՝ քնկոտություն) և այլն:



Հայտնի է, որ նյարդային ազդակներն ուղեղի շնչառական կենտրոններից տարածվում են կեղևի վրա և փոխում վերջինիս լարվածությունը (տոնուսը): Ընդ որում, **կարճ և Էներգետիկ շնչով և դանդաղ արտաշնչումով շնչառության տեսակն** առաջացնում է կենտրոնական նյարդային համակարգի լարվածության նվազեցում, պայմանավորում է հուզական լարվածության թուլացումը: **Դանդաղ շունչը և կտրուկ արտաշունչը** բարձրացնում են նյարդային համակարգի տոնուսը՝ աշխատանքի ակտիվությունը:

Այսպիսով, սթրեսածին իրավիճակում հանգստություն ձեռք բերելու, ավելորդ հոգեկան լարվածությունից ազատվելու համար անհրաժեշտ է կատարել 8-10 կարճ շունչ (կիրառելով որովայնի ստորին մասի շարժումները) և դանդաղ տևական արտաշնչում: Եվ, ընդհակառակը, առավելագույնս մոբիլիզացվելու, սեփական ուժերը լարելու համար անհրաժեշտ է կատարել 8-10 շնչառական վարժություն դանդաղ տևական շնչով և կտրուկ Էներգետիկ արտաշնչումով:

2.



Բացասական հուզական վիճակների լիցքաթափմանը և առույգ տրամադրության պահպանմանը կօգնի **«Թուլացում ըստ կոնտրաստի»** վարժությունը: Այստեղ թուլացումը ձեռք է բերվում լարման միջոցով: Պետք է լարել, օրինակ, ձեռքի դաստակները և այնուհետև հնարավորինս դրանք թուլացնել: Թուլացման հետ մեկտեղ պետք է հետևի լարումից ազատվելու զգացումը, որն ամեն կերպ ուժեղացնել է պետք: **Տվյալ վարժությունը հիմնվում է հետևյալ ֆիզիոլոգիական օրինաչափության վրա: Ինտենսիվ մկանային լարումից հետո ինքնաբերաբար առաջանում է**

մկանային ռելաքսացիա: Այս հմտության մարզումն ավելի լավ է սկսել աջ ձեռքի դաստակից: Սեղմեք ձեռքի աջ դաստակը սկզբից բռունցքի մեջ, իսկ այնուհետև արմունկի մեջ՝ դանդաղ առավելագույն ջանքով: Վերջին կետում կենտրոնացրեք ձեր բոլոր ջանքերը աջ ձեռքում, հետո կտրուկ թուլացրեք ձեռքը և ցած թողեք: Հետևեք, թե ինչ էք զգում աջ ձեռքում:

Հազվադեպ լինում են դեպքեր, երբ այդպիսի ինտենսիվ լարումը տհաճ զգացողություններ է առաջացնում ձեռքի մեջ: Այդ պարագայում մի կիրառեք այս վարժությունը: Ամենայն հավանականությամբ ձեզ անհրաժեշտ է թուլանալու այլ միջոց: Եթե այս մեթոդն օգնում է, ապա կիրառեք այն նաև մարմնի այլ մասերի թուլացման համար: Այսպես, ոտնաթաթերը արագ թուլանում են, եթե նստեք այթոռին, մի փոքր բարձրացնեք ոտքերը և ջանք գործադրելով ուղղեք ոտնաթաթերը դեպի ձեզ: Ուսագոտու մկանները կարելի է թուլացնել «ուսերը դեպի ականջները ձգելու» եղանակով:

Այս վարժությունն արդյունավետ է, երբ մենք գերզգույն ենք կամ գտնվում ենք բրունկ գերլարման վիճակում: Որքան էլ տարօրինակ է, բայց նման դեպքերում մկանների որոշակի խմբի լարման մեծացումը հանգեցնում է այդ մկանների թուլացմանը:

3.



Մեր պատկերները մոգական զորություն ունեն: Դրանք կարող են առաջացնել բացարձակապես տարբեր վիճակներ՝ անտարբերությունից մինչև առավելագույն ներգրավվածություն, դառն թախիծից մինչև անզուսպ ուրախություն, լիարժեք թուլացումից մինչև բոլոր ուժերի մոբիլիզացում: **Յուրաքանչյուր մարդու համար կարևոր է գտնել այն պատկերը, որը լավագույնս «առաջացնում է» անհրաժեշտ վիճակը: Դուք կարող եք թուլանալ՝ մտովի առաջ բերելով որոշակի հանգիստ վայրի պատկեր: Այդ տեղը պետք է հետաքրքրի և ձգի ձեզ: Այնտեղ դուք պետք է լիովին անվտանգ և ապահով զգաք ձեզ:**

Եթե դուք չեք մտաբերում սիմվոլիկ պատկերներ, ապա վերհիշեք ինչ-որ իրավիճակներ ձեր սեփական փորձից, երբ դուք հանգիստ, թուլացած և հարմարավետ էիք ձեզ զգում: Նույնիսկ ակնթաղթային «ընկղմումը» հաճելի իրավիճակի մեջ բարենպաստ ազդեցություն կունենա ձեր ինքնազգացողության վրա: Պետք է շտապել «դուրս գալ» ձեր ստեղծած պատկերից: Փորձեք դիտել բոլոր մանրամասները, զգալ այն զգացումները, որն այդ պատկերը ներառում է իր մեջ: **Հաջող մարզման դեպքում որոշ ժամանակ անց բավական կլինի հիշել այդ պատկերը, և մարմինը մկանային հիշողության մակարդակի վրա կվերարտադրի թուլացման վիճակը:**

Նյութը պատրաստվել է
Հայկական Կարմիր խաչի ընկերության
«Պատրաստ լինել արձագանքելուն»
ծրագրի շրջանակներում:

Ծրագիրն իրականացվում է Եվրահանձնաժողովի
մարդասիրական օգնության և քաղաքացիական
պաշտպանության գլխավոր վարչության ֆինանսավորմամբ,
Դանիական, Ավստրիական և Իսլանդական Կարմիր խաչերի,
Կարմիր խաչի և Կարմիր մահիկի ընկերությունների միջազգային
ֆեդերացիայի օժանդակությամբ:

Նյութի բովանդակության պատասխանատվությունը կրում
են մշակողները, և այն կարող է չհամընկնել Եվրամիության
պաշտոնական տեսակետի հետ:



RØDE
KORS

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԿԱՐՄԻՐ ԽԱՅԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

0015, Հայաստան, Երևան,
Պարոնյան փող., 21/1 շենք
Հեռ.՝ +374-60-625050

Էլ. հասցե.՝ redcross@redcross.am
www.redcross.am