

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների համար

Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույց

Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիա
Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման տեղեկատու կենտրոն

Բլեգդամսվեյ փողոց 27

ԴԿ-2100 Կոպենհագեն, Դանիա

Հեռ.՝ +45 35 25 92 00

Էլ. փոստ՝ psychosocial.centre@ifrc.org

Կայք՝ www.pscentre.org

Ֆեյսբուք՝ www.facebook.com/Psychosocial.Center

Թվիթեր՝ @IFRC_PS_Centre

Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնությունը մշակվել է Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման տեղեկատու կենտրոնի կողմից:

Այն է՝

- Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույց
- Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության հակիրճ ներածություն
- Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության ուսուցում
 - Մոդուլ 1. ՀԱՕ ներածություն (4-5 ժամ)
 - Մոդուլ 2. ՀԱՕ հիմնական (8-9 ժամ)
 - Մոդուլ 3. ՀԱՕ երեխաներին (8-9 ժամ)
 - Մոդուլ 4. ՀԱՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին (21 ժամ – 3 օր)

Գլխավոր խմբագիրներ՝ Լուիս Վինթեր-Լարսեն և Նանա Վայդեման

Հեղինակ՝ Պերիլ Յանսեն

Լրացուցիչ աջակցություն՝ Վենդի Էյլեր, Լուիզ Ջուլ Յանսեն, Մետտե Մունկ

Գրախոսներ՝ Վենդի Էյլեր, Էա Սյուզանե Ակաշա, Սեսիլ Ալեսանդրի, Էլիզա Զանգ, Չիզա Ֆրիբերգ, Ֆերդինանդ Գարոֆ, Լուիզ Ջուլ Յանսեն, Սառա Ջարիսոն, Սառա Հեդրենիուս, Էլֆա Դոգ Ս. Լեյֆսդոտտիր, Մորեն Մունի, Ստեֆեն Ռեգել, Գուրվինդեր Սինգի

Մենք երախտապարտ ենք Չինաստանի Կարմիր Խաչի ընկերության Հոնկոնգի Կարմիր Խաչի մասնաճյուղին՝ փորձնական դասընթացների կազմակերպման, հետադարձ կապով և գրավոր նյութերով ապահովելու հարցում:

Մենք շնորհակալություն ենք հայտնում «Մոդուլ 4, ՀԱՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին» փորձնական դասընթացի մասնակիցներին (2018թ., հոկտեմբեր, Կոպենհագեն):

Շնորհակալություն ենք հայտնում նաև Իսլանդական Կարմիր Խաչի ընկերությանը և Դանիայի միջազգային զարգացման գործակալությանը ֆինանսավորման և նյութերի մշակման հարցում աջակցության համար:

Արտադրություն՝ Պերիլ Յանսեն

Նախագիծ՝ Միքայել Մոսսեֆին /Պարամեդիա/ 12007

Առաջին էջի նկարի հեղինակ՝ Յոշի Շիմիզու

Տպագրություն՝ «Կա Էլ Էս» Փյունը Պրինտ, Վիդուրե, Դանիա

Մեջբերում՝ Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույց, Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման տեղեկատու կենտրոն, Կոպենհագեն, 2018թ.: Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման տեղեկատու կենտրոնը հյուընկալվում և աջակցվում է Դանիական Կարմիր Խաչի ընկերության կողմից:

© Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման տեղեկատու կենտրոն, 2018թ.:

Այս թարգմանությունը չի հանդիսանում Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման տեղեկատու կենտրոնի կողմից հաստատված պաշտոնական թարգմանություն: Սոցիալ-հոգեբանական կենտրոնը, ինչպես նաև Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիան պատասխանատվություն չեն կրում բնօրինակ տեքստից ("A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies") ցանկացած շեղման համար:

Նյութը թարգմանվել է տպագրվել է ՀԿԽԸ Աղետների կառավարման բաժնի «Պատրաստ լինել արձագանքելուն» ծրագրի շրջանակներում Եվրամիության ֆինանսական աջակցությամբ: Նյութի բովանդակության պատասխանատվությունը կրում են մշակողները, և այն կարող է չհամընկնել Եվրամիության պաշտոնական տեսակետի հետ:



The project is funded by the European Union



Psychosocial Centre

International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danida

Նախաբան

Մեզնից յուրաքանչյուրը կարող է հայտնվել այնպիսի իրավիճակում, որտեղ հնարավոր է հանդիպի ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդու, ով հուզական և գործնական աջակցության, այսինքն՝ հոգեբանական առաջին օգնության կարիք կարող է ունենալ: Ճգնաժամերը տեղի են ունենում անընդհատ: Երբեմն ճգնաժամերը փոքր և անձնական բնույթ են կրում՝ վերաբերելով միայն մեկ մարդու: Այլ դեպքերում ճգնաժամերը բացասական ազդեցություն են ունենում մեծ թվով մարդկանց վրա: Հաշվի չառնելով մասշտաբը՝ մարդիկ հայտնվելով ճգնաժամի մեջ հնարավոր է ունենան հոգեբանական առաջին օգնության կարիք: Մեր՝ Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների անձնակազմի, կամավորների, հումանիտար աշխատողների աշխատանքի բնույթը մեծացնում է ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդկանց հաճախակի հանդիպելու հավանականությունը:

Հոգեբանական առաջին օգնությունը պարզ, բայց հզոր միջոց է՝ օգնելու ճգնաժամի մեջ հայտնված մարդուն: Օգնության այս ձևն իր մեջ ներառում է մարդու պահանջերին ուշադրություն դարձնելը, ուշադիր լսելը և համապատասխան գործնական օգնության ցուցաբերումը՝ խնդիրները և հիմնական կարիքները հոգալու համար: ՀԱՕ-ի հմտությունների ուսուցումը թույլ կտա օգնականին ոչ միայն օգնել ուրիշներին, այլև դրանք կիրառել անձնական ճգնաժամերի դեպքում:

Թեև արդեն գոյություն ունեն ՀԱՕ-ի վերաբերյալ ուսուցողական և տեղեկատվական հսկայական քանակությամբ նյութեր, սակայն հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի աշխատակիցների և կամավորների պահանջներին համապատասխան նյութերի պատրաստմանը և մշակմանը, ովքեր աշխատում են իրենց համայնքներում ինչպես արտակարգ, այնպես էլ հանգիստ կամ երկարաժամկետ պայմաններում:

Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների ՀԱՕ ուղեցույցը ներառում է ներածական գրքույկ և չորս ուսումնական մոդուլ: Առաջին երկու ուսումնական մոդուլները ներառում են հիմնական ՀԱՕ հմտությունները, երրորդը՝ ՀԱՕ երեխաներին, իսկ չորրորդը՝ ՀԱՕ՝ աջակցություն խմբերին: Չորրորդ ուսումնական մոդուլը սովորեցնում է, թե ինչպես օգնել և աջակցել Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի աշխատակիցներին և կամավորներին: Հույս ունենք, որ Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույցը կնպաստի շահառուների հետ տարվող հիմնական աշխատանքի արդյունավետության բարձրացմանը:

Այս աշխատանքի նպատակը Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի միջազգային ընկերություններին մարդկանց ամենարդյունավետ հոգեբանական օգնություն տրամադրելու հարցում աջակցություն ցուցաբերելն է:

Nana Wiedemann

Նանա Վայդեման

Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի սոցիալ-հոգեբանական աջակցման տեղեկատու կենտրոնի ղեկավար

Ներածություն.....	10
Ի՞նչ է ՀԱՕ-ն.....	13
Ինչու՞ ենք մենք տրամադրում ՀԱՕ.....	15

Ճգնաժամային իրավիճակներ և հակազդումներ	16
Ճգնաժամի տեսակները	17
Ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումներ.....	21

Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրում.....	26
Ո՞վ կարող է տրամադրել ՀԱՕ.....	27
Ո՞վ ունի ՀԱՕ-ի կարիք.....	27
Որտե՞ղ կարող եք տրամադրել ՀԱՕ.....	27
Ե՞րբ կարող եք տրամադրել ՀԱՕ.....	28
ՀԱՕ-ի տրամադրման նախապատրաստական աշխատանքներ.....	28

Նայել, լսել, ուղղորդել.....	29
Նայել	30
Լսել	32
Ուղղորդել.....	37
Հղումներ կատարել.....	40

Բարդեցված հակազդումներ և իրավիճակներ.....	43
Բարդեցված հակազդումներ.....	44
Դժվարին իրավիճակներ	49

Երեխաներ	51
Երեխաների հասկացումը և հակազդումը ճգնաժամային իրավիճակներին.....	53
Միջոցառումներ երեխաներին աջակցելու համար	56
Օգնություն ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող երեխաներին՝ ՀԱՕ-ի տրամադրում երեխաներին.....	58
Երեխաների բարդեցված հակազդումները և իրավիճակները.....	62
Աջակցություն կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված ծնողներին և խնամակալներին.....	64

ՀԱՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին.....	65
Նայել, լսել, ուղղորդել.....	67
Ե՞րբ է անհրաժեշտ ՀԱՕ-ն խմբերում.....	68
Ինչու՞ ենք մենք տրամադրում ՀԱՕ խմբերին.....	68
ՀԱՕ-ի տրամադրման նախապատրաստական աշխատանքներ և հանդիպումներ.....	68
Ի՞նչ է տեղի ունենում հոգեբանական առաջին օգնության և հանդիպումների ժամանակ.....	70
Կոնֆլիկտ խմբում.....	76
Սուպերվիզիա և աջակցություն գործընկերներին.....	78

ՀԱՕ տրամադրողներ.....	79
ՀԱՕ տրամադրողների բնութագիր.....	80
Օգնության ցուցաբերում.....	80
Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի աշխատակազմը և կամավորները.....	80

Մի՛ վնասիր.....	84
Մշակութային համատեքստ.....	85
Անվտանգություն, արժանապատվություն և իրավունքներ.....	86
Գաղտնիություն.....	86
Ի՞նչ է կարելի անել և ի՞նչ չի կարելի անել.....	88

Ինքնօգնություն: Նայել, լսել, ուղղորդել.....	89
Ճանաչեք ձեր սեփական սահմանները և սահմանափակումները.....	90
Ճանաչեք սթրեսի ախտանիշները և ճգնաժամի նշանները.....	91
Ինքնօգնություն: Նայել, լսել, ուղղորդել.....	92
Սուպերվիզիա և աջակցություն գործընկերներին.....	96

ՀԱՕ-ի մշտադիտարկում և գնահատում.....	97
Ի՞նչ է մշտադիտարկումը և գնահատումը.....	98
ՀԱՕ-ի մշտադիտարկում և գնահատում.....	99
Մշտադիտարկման և գնահատման մարտահրավերները.....	103

Բովանդակություն

Ներածություն	10	
Ճգնաժամային իրավիճակներ և հակազդումներ	16	
Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրում	26	
Նայել, լսել, ուղղորդել	29	
Բարդեցված հակազդումներ և իրավիճակներ	43	
Երեխաներ	51	
ՀԱՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին	65	
ՀԱՕ տրամադրողներ	79	
Մի՛ վնասիր	84	
Ինքնօգնություն: Նայել, լսել, ուղղորդել	89	
ՀԱՕ-ի մշտադիտարկում և գնահատում	97	

Ներածություն



Ներածություն

Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույցը մշակվել է Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների աշխատակիցների, կամավորների և այլ կազմակերպությունների աշխատակիցների համար, որոնց աշխատանքի հիմնական նպատակն է ցուցաբերել հոգեբանական առաջին օգնություն (ՅՈՒՆԵՍԿՕ): Հոգեբանական առաջին օգնությունը ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդու կարիքներին անմիջականորեն արձագանքելու և նրան օգնելու գործողությունների համալիր է:

Օգնության այս ձևն ավելի շատ համապատասխանում է Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիային, քանի որ այն հիմնված է մարդասիրության և մարդկային տառապանքի կանխարգելման և մեղմացման հիմնարար սկզբունքի վրա:

Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների հոգեբանական առաջին օգնության ուղեցույցը բաղկացած է մի քանի մասերից, որոնք կարելի է օգտագործել թե՛ առանձին, թե՛ միասին: ՅՈՒՆԵՍԿՕ ուղեցույցը ներառում է ներածական գրքույկ և չորս ուսումնական մոդուլ:

Այս ուղեցույցը ներառում է ընդհանուր տեղեկություններ հոգեբանական առաջին օգնության մասին: Այն կարող է օգտագործվել և՛ հոգեբանական կրթության համար, և՛ որպես ուսումնական ձեռնարկ: Դասընթացի մոդուլները ներառում են հրահանգներ, նշումներ և վերապատրաստման ռեսուրսներ: Ստորև ներկայացված են ուսումնական մոդուլները՝

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՄՈԴՈՒԼՆԵՐ				
	Մոդուլ 1 ՅՈՒՆԵՍԿՕ ներածություն	Մոդուլ 2 ՅՈՒՆԵՍԿՕ հիմնական	Մոդուլ 3 ՅՈՒՆԵՍԿՕ երեխաներին	Մոդուլ 4 ՅՈՒՆԵՍԿՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին
Տևողություն	4-5 ժամ	8.5 ժամ	8.5 ժամ	21 ժամ (երեք օր)
Ու՞մ է անհրաժեշտ	Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի միջազգային շարժման բոլոր աշխատակիցներին և կամավորներին:	Նախնական գիտելիքներով և հոգեբանական աջակցություն տրամադրելու փորձով աշխատակիցներին և կամավորներին:	Երեխաների և նրանց խնամողների հետ փոխգործունեություն ունեցող աշխատակիցներին և կամավորներին:	Բոլոր նրանց, ովքեր խնամում և աջակցություն են ցուցաբերում Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների աշխատակիցներին և կամավորներին:
Ինչի՞ մասին է	Տալիս է հիմնարար գիտելիքներ հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման վերաբերյալ:	Տալիս է հիմնարար գիտելիքներ հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրելու վերաբերյալ: Ներկայացնում է մեծահասակների հակազդումները կյանքի դժվարին իրավիճակներում: Տալիս է խորհուրդներ, թե ինչպես օգնել նրանց:	Ներկայացնում է երեխաների հակազդումները կյանքի դժվարին իրավիճակներում: Տալիս է խորհուրդներ, թե ինչպես օգնել նրանց:	Տալիս է հիմնարար գիտելիքներ ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդկանց խմբերին հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելու վերաբերյալ, օրինակ՝ Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների աշխատակիցներին և կամավորներին:

Ուսումնական մոդուլներն անկախ են միմյանցից, բացառությամբ Մոդուլ 4-ի՝ «ՅՈՒՆԵՍԿՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին», որը կապված է Մոդուլ 2-ի հետ: Մոդուլ 4-ն ի սկզբանե նախատեսված է Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի աշխատակիցների և կամավորների համար: Այնուամենայնիվ, այն կարելի է վերափոխել և օգտագործել նմանատիպ իրավիճակներից տուժած մարդկանց խմբերի համար: ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ն հոգեբանական կրթության ձև է, որը հնարավորություն է տալիս ավելի տեղեկացված լինել ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումների տեսակներին: ՅՈՒՆԵՍԿՕ խմբերում՝ աջակցության կանխարգելիչ և պատասխանատու ձև է:

Բոլոր մոդուլներն օգտագործում են դեպքի ուսումնասիրման մեթոդը, որը ենթադրում է առանձին վերցված իրավիճակների խորքային ուսումնասիրություն: Սրանք նույնպես կարելի է վերափոխել և համապատասխանեցնել վերապատրաստման դասընթացների նյութերին:

ՀԱՕ-ն Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերություններում

Հոգեբանական առաջին օգնությունը սոցիալ-հոգեբանական աջակցության գործողություններից է: Այն արձագանքում է անհատների հուզական և սոցիալական կարիքներին, որի հիմնական նպատակն է օգնել մարդկանց ճիշտ օգտագործել իրենց ռեսուրսները և բարձրացնել դիմակայունությունը: Ստորև ներկայացված մոդելը ցույց է տալիս հոգեկան առողջության և սոցիալ-հոգեբանական աջակցության տարբեր տեսակները: Ճգնաժամային իրավիճակներում հոգեբանական առաջին օգնությունը կարող է ցուցաբերվել անկախ՝ որպես ինքնուրույն միջամտություն, այնպես էլ հանդես գալ որպես այլ գործողություններ պարունակող սոցիալ-հոգեբանական աջակցության բաղկացուցիչ մաս: Այն կարող է հանդես գալ նաև որպես միջամտության այլ տեսակների, օրինակ, երեխաների ապահով տարածքների ստեղծման կամ կամավորների խնամքի գործողությունների բաղադրիչ:

Թեև ՀԱՕ-ն սոցիալ-հոգեբանական աջակցություն է, սակայն այդ հմտությունների և գիտելիքների օգտագործումը չի սահմանափակվում միայն սոցիալ-հոգեբանական ծրագրերով: Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի բոլոր աշխատակիցները և կամավորները կարող են իրենց ՀԱՕ հմտություններն ու գիտելիքներն օգտագործել ինչպես աշխատանքում, այնպես էլ անձնական կյանքում:

Հոգեկան առողջություն և սոցիալ-հոգեբանական աջակցություն



Գծապատկեր 1. Հովանոցը ցույց է տալիս հոգեկան առողջության և հոգեբանական աջակցության տարբեր տեսակները, որոնք տրամադրվում են անհատներին, ընտանիքներին և համայնքներին:

Ի՞նչ է ՀԱՕ-ն

Հոգեբանական առաջին օգնությունը դիսթրեսի մեջ հայտնված մարդկանց օգնելու միջոց է, որպեսզի նրանք հաղթահարեն կյանքի բարդ իրավիճակները և մարտահրավերները: Այն հնարավորություն է տալիս մարդկանց կարգավորել այդ իրավիճակները և գիտակցված որոշումներ կայացնել: Հոգեբանական առաջին օգնության հիմքում ընկած է դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդու մասին հոգ տանելը: Այս օգնության ձևն իր մեջ ներառում է մարդու պահանջներին ուշադրություն դարձնելը, ուշադիր լսելը և համապատասխան գործնական օգնության ցուցաբերումը՝ խնդիրները և հիմնական կարիքները հոգալու համար:

ՀԱՕ-ի մոտեցումները

Տարիների ընթացքում մշակվել են հոգեբանական առաջին օգնության տարբեր մոդելներ: Նրանք բոլորը տարբերվում են իրարից, բայց նրանց նպատակը մեկն է՝ օգնել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդկանց, ապահովել նրանց անվտանգությունը, մխիթարել նրանց, խոսել նրանց հետ, օգնել նրանց ձեռքբերել այն, ինչի կարիքն ունեն: Այս նյութերը ներառում են տարբեր մոտեցումների տարբեր հայեցակետեր՝ օգտագործելով երեք գործողությունների սկզբունքը՝ Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպության «Նայել, լսել, ուղղորդել» մոդելը: Այստեղ ներկայացված մոտեցումները հարմարեցված են այն բոլոր գործողություններին և իրավիճակներին, որոնց Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի աշխատակիցներն ու կամավորները մասնակցում են ամբողջ աշխարհում:

Կարդացե՛ք ավելին՝ «Նայել, լսել, ուղղորդել» մոտեցումների մասին Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպության (2011թ.) «Հոգեբանական առաջին օգնություն: Ուղեցույց աշխատողների համար» գրքում:



Կյանքի ընթացքում յուրաքանչյուրը կարող է հայտնվել ճգնաժամային իրավիճակներում կամ իրադարձություններում, օրինակ՝ վեճ ինչ-որ մեկի հետ, կոնֆլիկտ աշխատավայրում, ուշացում կարևոր աշխատանքային հարցազրույցից: Մարդկանց մեծամասնությունն ինքնուրույն է հաղթահարում կյանքի դժվարությունները: Այնուամենայնիվ, կան սովորականից ավելի բարդ իրավիճակներ, որոնք անհնար է հաղթահարել ինքնուրույն: Օրինակ՝ ավազակային հարձակում, իրավիճակ, երբ ինչ-որ մեկը բացահայտում է, որ ունի անբուժելի հիվանդություն, ավտովթար, սիրելիի, տան կամ իրերի կորուստ, բռնություն կամ վախ կյանքի ու անվտանգության համար: Նման իրավիճակները կարող են լինել ընտանիքում, համայնքում առկա փոքր կամ մեծ բնույթի ճգնաժամերի, բնական աղետների կամ շարունակական զինված հակամարտությունների արդյունք:

Մարդկանց օգնելու ցանկությունը բնական հակազդում է:

Հոգեբանական առաջին օգնությունը նպատակ ունի օգնել ճգնաժամի մեջ հայտնված մարդկանց՝ միաժամանակ կենտրոնանալով նրանց գործնական կարիքների վրա: Օգնության այս մեթոդը հաճախ նպաստում է փոխօգնության համակարգի ստեղծմանը:

Հոգեբանական առաջին օգնության հմտություններն են՝ իրավիճակի գնահատում, ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումների մասին իրազեկվածություն, դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդուն մոտենալու ճիշտ ուղիների իմացություն: Այն թույլ է տալիս հասկանալ, թե ինչպես օգնել ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդկանց, ինչպես հանգստացնել նրանց, ինչպես տրամադրել հուզական աջակցություն և գործնական օգնություն:





ՆԱՅԵԼ

Ենթադրում է

- տեղեկատվության ձեռքբերում այն մասին՝ ինչ է կատարվել և կատարվում,
- տեղեկատվության ձեռքբերում օգնության կարիք ունեցողների վերաբերյալ,
- ապահովության և անվտանգության վտանգների գնահատում,
- տեղեկատվության ձեռքբերում ֆիզիկական վնասվածքների վերաբերյալ,
- տեղեկատվության ձեռքբերում հիմնական և անհրաժեշտ կարիքների վերաբերյալ,
- տեղեկատվության ձեռքբերում հուզական հակազդումների վերաբերյալ:

ԼՍԵԼ

վերաբերում է, թե ինչպես է օգնողը

- մոտենում օգնության կարիք ունեցող մարդուն,
- ներկայացնում իրեն,
- ուշադրություն դարձնում և ուշադրությամբ լսում,
- ընդունում դիմացինի զգացմունքները,
- հանգստացնում ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդուն,
- հարցնում կարիքների և մտահոգությունների մասին,
- օգնում ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդկանց իրենց անմիջական կարիքների և խնդիրների լուծման հարցում:

ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ

Ենթադրում է

- հասանելի դարձնել տեղեկատվությունը,
- օգնել սիրելիների հետ միավորմանը և տրամադրել սոցիալական աջակցություն,
- օգնել լուծել գործնական խնդիրները,
- հասանելի դարձնել ծառայությունները և օգնության այլ աղբյուրները:

Հոգեբանական առաջին օգնությունը ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդուն օգնում է գիտակցել, որ նա միայնակ չէ: Աջակցության ընկալումը կարևորագույն տարր է, որը հնարավորություն է տալիս մարդկանց դուրս գալ կյանքի բարդ իրավիճակներից: Ծգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումների և մարդկանց օգնություն ցուցաբերելու մասին իրազեկվածությունն օգնում է ՀԱՕ տրամադրողներին կիրառել այդ հմտությունները սեփական ճգնաժամերի ժամանակ:

Հոբֆոլի հոգեբանական աջակցման սկզբունքներն արտակարգ իրավիճակներում*

Հոբֆոլի և այլոց (2007թ.) կողմից առաջարկվել են հետևյալ հինգ սկզբունքները՝

- ապահովել անվտանգություն,
- հանգստացնել,
- խթանել անձնական և կոլեկտիվ կարողությունները,
- խթանել միասնությունը,
- հուսադրել:

*) Հոբֆոլ Ս.Է., Ուաթսոն Փ., Բելլ Ս. Ս., Բրայանթ Ռ.Ա., Բրայմեր Մ.Զ., Ֆրիդման Մ. Զ., և այլն. *Չանգվածային տրավմայի դեպքում հրատապ և միջին հրատապության միջամտության հինգ հիմնական տարրերը, Էմպիրիկ ապացույցներ: Հոգեբուժություն, 2007;70:283-315.*

Ինչու՞ ենք մենք տրամադրում ՀԱՕ

Հոգեբանական առաջին օգնության հիմնական նպատակն է օգնել ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդկանց և նպաստել, որ մարդիկ իրենց զգան ապահով և անվտանգ: Այն մարդասիրական, հոգատար և կարեկցող աջակցություն է, որն ուղղված է ինչպես հուզական, այնպես էլ գործնական կարիքների բավարարմանը: Հոգեբանական առաջին օգնությունը օգնում է գիտակցել, որ երբեմն մարդիկ հայտնվում են դժվար իրավիճակներում և ճնշված լինելով չեն կարողանում հաղթահարել դրանք: Ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդու հետ հանգիստ խոսելով և նրան ուշադիր լսելով՝ ՀԱՕ տրամադրողը փորձում է պարզել, թե ինչպիսի օգնության կարիք նա ունի: Օրինակ՝ օգնել հավաքել մտքերը և կառավարել զգացմունքները, ելք գտնել ստեղծված իրավիճակից և այլն: Այդ կարիքները կարող են լինել տաք հագուստը, մնունդը, ջուրը և ինչու չէ՞ ուղղակի ինչ որ տեղ նստելու հնարավորությունը: Նրանք կարող են լինել նաև հուզական՝ լացելը, պատահածի մասին խոսելը, արդյունքում՝ լաված և հասկացված զգալը: Օգնության այլ եղանակ է ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդկանց սիրելիների հետ միավորումը և իրենց անմիջական կարիքներին և խնդիրներին լուծումներ գտնելը: Հոգեբանական առաջին օգնության նպատակն այն է, որ մարդիկ զգան, որ իրենց աջակցում և օգնություն են ցուցաբերում: Այն նպաստում է իրենց ավելի ուժեղ զգալուն, օգնում է հաղթահարել կյանքի մարտահրավերները, ինչպես նաև՝ ինքնօգնության կարողության բարձրացմանը:



ՀԱՕ դա...

- ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդուն հանգստացնելն է՝ օգնելով վերջինիս զգալ իրեն անվտանգ և հանգիստ,
- կարիքների և խնդիրների գնահատումն է,
- մարդկանց հետագա վնասից պաշտպանելն է,
- հուզական աջակցության ցուցաբերումն է,
- մարդկանց անմիջական, հիմնական կարիքների դուրսբերումն է /մնունդ, հագուստ, ժամանակավոր ապաստարան և այլն/,
- տեղեկատվությունը, սոցիալական աջակցությունը, ծառայությունները մարդկանց հասանելի դարձնելն է:

ՀԱՕ չի ենթադրում...

- միայն մասնագետների կողմից տրամադրվող օգնություն,
- մասնագիտական խորհրդատվություն կամ թերապիա,
- ճգնաժամի պատճառ դարձած իրադարձության մանրակրկիտ քննարկում,
- պատահածի խորքային վերլուծություն,
- պատահածի վերաբերյալ մանրամասների դուրսբերում,
- մարդկանց վրա ճնշման կիրառում, որպեսզի վերջիններս կիսվեն, պատմեն իրավիճակի հետ կապված իրենց զգացմունքների և հակազդումների մասին:

Տեսե՛ք ավելին՝ Հոգեբանական առաջին օգնություն պարունակող սոցիալ-հոգեբանական տարբեր միջամտությունների օրինակներ «Դիմակայունության բարձրացում: Սոցիալ-հոգեբանական միջամտությունների համընդհանուր ընտրություն» ձեռնարկում, որը կարելի է գտնել ԿԽՄՖ Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման կենտրոնի վեբ կայքի գրադարանում՝ www.pscentre.org:



Ճգնաժամային իրավիճակներ և հակազդումներ



Ճգնաժամային իրավիճակներ և հակազդումներ

Ճգնաժամի տեսակները

Հոգեբանական առաջին օգնությունն աջակցում է ճգնաժամային տարբեր իրավիճակներում գտնվող մարդկանց: Այս բաժնում ներկայացված են օրինակներ Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի կողմից իրականացվող գործունեությունից:

Անձնային ճգնաժամ

Հոգեբանական առաջին օգնության հմտությունների իմացությունը կարող է կիրառվել նաև անձնական իրավիճակներում: Կյանքում պատահում են այնպիսի իրավիճակներ, երբ ընտանիքի անդամները կամ ընկերները ճգնաժամ են ապրում՝ կորցնում են աշխատանքը, ավտովթարի են ենթարկվում կամ մահանում է նա, ում սիրում են: Կախված այն բանից, թե ինչ է տեղի ունեցել՝ անձնական ճգնաժամերը կարող են առաջացնել տարբեր զգացմունքներ: Օրինակ՝ ցասում, շփոթություն, վախ, տխրություն կամ զայրույթ, որոնք կարող են խանգարել մարդուն կառավարել իրավիճակը: Հոգեբանական առաջին օգնությունը հանգստություն և աջակցություն է ցուցաբերում ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդկանց: Այն օգնում է պարզել, թե ինչ գործնական բայլեր պետք է ձեռնարկվեն իրավիճակը ճիշտ կարգավորելու համար: Հոգեբանական առաջին օգնությունն օգնում է ՀԱՕ տրամադրողներին ճանաչել ճգնաժամային իրավիճակներում սեփական հակազդումները և ցուցաբերել ինքնախնամք:

Սոցիալական ճգնաժամ

Աշխատակիցներն ու կամավորներն աջակցում են տարանջատված և սոցիալապես մեկուսացված բազմաթիվ անհատների և մարդկանց խմբերի: Որպես օրինակ կարող են ծառայել ընտանեկան բռնության ենթարկված կանայք և երեխաները, անօթևանները, տարեցները կամ այնպիսի հաստատությունները, ինչպիսիք են ծերանոցը, հոգեբուժարանը, հիվանդանոցները կամ բանտերը: Լինելով սոցիալապես մեկուսացված՝ մարդն ունենում է անարժեքության զգացում և աշխատունակության կորուստ, կարող է կորցնել հույսի և ապրելու ցանկությունը: Արդյունքում, մարդը կարող է ցանկանալ ինքն իրեն վնաս պատճառել կամ ինքնասպանություն գործել: Հոգեբանական առաջին օգնությունն աջակցում է միայնակ կամ սոցիալապես մեկուսացված մարդկանց՝ հոգ է տանում, խնամում է և անհրաժեշտության դեպքում կապ է հաստատում այն մարդկանց կամ ծառայությունների հետ, որոնք կարող են օգնել բավարարել հուզական, սոցիալական կամ գործնական պահանջները:

Առողջական մարտահրավերներ

Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերություններն ամբողջ աշխարհով մեկ ներգրավված են առողջապահական գործունեության մեջ՝ սկսած առաջին օգնության տրամադրումից մինչև ֆիզիկական և հոգեկան հիվանդություններով, ՄԻԱՎ, ՁԻԱՀ-ով, քաղցկեղով, նյարդաբանական խնդիրներով, Ալցհեյմերի հիվանդությամբ և թուլամտությամբ տառապող մարդկանց օժանդակումը: Այս ընկերություններն օգնություն են ցուցաբերում նաև համաճարակների ժամանակ՝ Էբոլա, քոլերա և Չիկա: Հոգեբանական առաջին օգնությունն աջակցում է ոչ միայն հիվանդներին, այլ նաև նրանց ընտանիքի անդամներին:



Հոգեբանական առաջին օգնությունը կարող է տրամադրվել ոչ միայն հիվանդության ախտորոշման ժամանակ, այլև նաև հիվանդության ընթացքում, երբ հիվանդն իրեն ճնշված և անօգնական է զգում:

Այն օգնում է ընտանիքին հաղթահարել հիվանդության հետ կապված վրդովմունքն ու տխրությունը: Ընտանիքում խնդիրներ կարող են առաջանալ ապագայի անորոշությունից, ինչպես նաև հիվանդության ֆինանսական ծախսերը հոգալու անհանգստությունից:

Այս հարցում նույնպես օգնության է գալիս ՀԱՕ-ն: Այն օգնում է ընտանիքի անդամներին և հարազատներին մահվան պահին և հետագա ծանր ժամանակներում, օրինակ՝ տարելիցներին:

Ձեռնարկ

ՀԱՕ-ն առողջապահական աշխատանքում

Բենը Կարմիր Խաչի բուժկետի խորհրդատուներից է: Ամեն օր, աշխատանքի ժամանակ նա ՄԻԱԿ-ի դրական թեստի մասին լուրը հայտնելիս օգտագործում է ՀԱՕ հմտությունները: Բենը պատրաստված է հոգատարությամբ արձագանքել իրավիճակին տրվող նախնական հակազդումներին: Նա օգնում է նվազեցնել ապագայի նկատմամբ վախը, տրամադրում է անհրաժեշտ տեղեկատվություն և բացատրում է, թե որոնք են լինելու հաջորդ քայլերը: Վերջում բաժանում է ուղղորդող տեղեկատվությամբ բրոշյուրներ և հարցնում, թե արդյոք իրենք իր օգնության կարիքն ունեն հիվանդության մասին լուրը ընտանիքի անդամին կամ ընկերոջը հայտնելու հարցում: Եթե այո, ապա նրանք նշանակում են հաջորդ խորհրդատվության օրը:

Բնական աղետներ

Այնպիսի աղետները, ինչպիսիք են երկրաշարժը, ջրհեղեղը կամ հրդեհը՝ հաճախ դառնալով տների կամ կյանքերի կորստի պատճառ, իրենց ազդեցությունն են թողնում մեծ թվով մարդկանց վրա: Բնական աղետների արդյունքում առաջանում է քաոս և խուճապ: Բնական աղետներից տուժած մարդիկ կարող են ունենալ ֆիզիկական վնասվածքներ, ակնատես լինել ուրիշների կամ սեփական հարազատների մահվանը, վախենալ սեփական կյանքի և անվտանգության համար, տարանջատվել իրենց ընտանիքներից, տառապել մշտական կամ ժամանակավոր տեղափոխումներից: Շատ դժվար է գործ ունենալ այս ամենի հետ ինչպես աղետի պահին, այնպես էլ աղետից հետո:

Հոգեբանական առաջին օգնությունն արդյունավետ է նաև տրավմատիկ իրադարձությունների երկարատև և բացասական հետևանքները կանխարգելելու ժամանակ: Այն օգնում է մարդկանց շոշափել օգնության բոլոր այն աղբյուրները, որոնք կօգնեն իրենց կառավարել և հաղթահարել ստեղծված իրավիճակը: Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի աշխատակիցներն ու կամավորները հաճախ օգնություն են ցուցաբերում իրենց սեփական համայնքներում, և հոգեբանական առաջին օգնության հմտություններն ու գիտելիքներն օգտակար են ոչ միայն իրենց աշխատանքում՝ ուրիշներին օգնելիս, այլև սեփական ընտանիքի և անձնական ճգնաժամերի հաղթահարման ժամանակ:

Տեխնածին աղետներ

Կան աղետներ, որոնք մարդկային վարքագծի արդյունք են՝ հրդեհ, գործարանի կամ հանքի պայթյուն, տրանսպորտային միջոցների վթար և այլն: Ինչպես բնական աղետները, տեխնածին աղետները նույնպես սարսափելի են, առաջացնում են կորուստներ և կարող են խուճապի ու քաոսի պատճառ դառնալ: Նրանք կարող են լինել այնքան ավերիչ, որքան բնական աղետները՝ միակ տարբերությամբ, որ տեխնածին կամ մարդկային վարքագծի արդյունքով առաջացած աղետներն ավելի բացասական ազդեցություն կարող են ունենալ մարդկանց հանդեպ տուժածի վստահության վրա:

Բռնություն

Շատերն են ականատես լինում կամ ենթարկվում բռնության՝ ներքին հակամարտության, սեռական, գենդերային, քրեական կամ խմբավորված բռնության, հանցագործության կամ խարանի: Խարանի վրա հիմնված բռնությունը մարդու կամ մարդկանց խմբի նկատմամբ բռնությունն է, որը բխում է մարդկային առանձնահատկությունների, կրոնական, ազգային պատկանելիության տարբերություններից ձևավորված համոզմունքներից և կարծրատիպերից:

Բռնության արդյունքում առաջանում են ֆիզիկական և հուզական ուժեղ ռեակցիաներ: Մարդկանց ռեակցիաները բռնության ժամանակ կախված են մի շարք գործոններից՝ որքան ուժեղ է եղել բռնությունը, ինչ հետևանքներ է թողել, որն է բռնության համատեքստը, ով կատարեց, ինչպես են արձագանքել ուրիշները, ինչ օգնություն է ցուցաբերվել և այլն: Հոգեբանական առաջին օգնություն ստանալը կարող է անգնահատելի աջակցություն լինել՝ օգնելով տուժածին հանգստանալ և հետագայում սեփական անվտանգությունն ապահովել:

ԴԵՊՅԵ

ՀԱՕ-ն զինված հակամարտության մեջ

Երբ զինվորները մտան Լեյլայի գյուղը, Նա կարողացավ իր երկու փոքրիկ երեխաների հետ թաքնվել թփերի մեջ: Նրա ամուսնուն չհաջողվեց թաքնվել: Լեյլան ականատես եղավ, թե ինչպես են զինվորները քաջքշում ամուսնու վերնաշապիկից և ծեծում Նրան ծանր կոշիկներով: Այնուհետև Նրան ստիպեցին ծնկի գալ և սպանեցին: Դրանից հետո զինվորներն այրեցին գյուղի բոլոր տները: Լեյլան մնաց Նույն տեղում մոտ երկու ժամ՝ վախենալով դուրս գալ անգամ զինվորների հեռանալուց հետո: Լեյլայի հարևաններից մեկը, ով Նույնպես թաքնվել էր, հայտնաբերեց Նրան և օգնեց կանգնել ու շարժվել:

Երկու կանայք և երեխաները մոտ երկու օր քայլեցին՝ ճամբար հասնելու համար, որտեղ բռնության ենթարկվածները բժշկական և հոգեբանական առաջին օգնություն էին ստանում: Երբ Նրանք մտան ճամբար, կամավորը տեսավ Նրանց և հանգիստ, հոգատար ժպիտով եկավ Նրանց ընդառաջ: Նա ողջունեց կանանց և ասաց, որ առանց վախենալու մտնեն ճամբար: Կամավորը Նրանց տեղափոխեց վրան, որտեղ կային փոքր խմբերով և զույգերով Նստած մարդիկ, ովքեր օգնություն էին ստանում աշխատակիցներից և կամավորներից: Նա ուղեկցեց Նրանց Սառայի մոտ, ով սոցիալ-հոգեբանական աջակցման աշխատողներից է:

Սառան Լեյլային և մյուս կնոջը հրավիրեց Նստել: Նա հարցրեց, արդյոք կցանկանան երեխաներին տանել վրանի անկյունը, որտեղ մի քանի ուրիշ երեխաներ էին Նստած, միոգ էին ուտում ու լսում, թե ինչպես են իրենց համար պատմություններ կարդում: Լեյլան համաձայնվեց: Հետո Սառան հարցրեց, թե արդյոք կանայք ունեն որևէ ֆիզիկական վնասվածք կամ ցավ: Նրանք երկուսն էլ ասացին, որ չառ ծարավ և սոված են: Սառան ջուր ու սնունդ տվեց: Երբ Նրանք կերան և հանգստացան, Սառան բացատրեց, որ իրենք ապահով տեղում են, և ինքը պատրաստվում է մի քանի հարց տալ, որպեսզի հասկանա, թե ինչպես կարող է օգնել Նրանց:

Սառան մեղմորեն հարցրեց, որտեղից են եկել և ինչ է պատահել կանանց հետ, ինչպես են հեռացել իրենց տներից: Լեյլան սկսեց լաց լինել, քանի որ հիշեց, թե ինչպես իր աչքի առաջ սպանեցին ամուսնուն: Նրա հարևանը գրկեց Լեյլային, և Նրանք միասին լացեցին: Սառան մխիթարեց երկու կանանց և ցույց տվեց, որ հասկանում է՝ որքան ցավոտ է դա: Մի քանի րոպե անց Նա շարունակեց բացատրել, որ կանայք կարող են մնալ ճամբարում այնքան, որքան ցանկանում են, մինչև ապահով լինի վերադառնալ գյուղ կամ գնալ ուրիշ բնակավայր:



Զինված հակամարտություն

Զինված կոնֆլիկտը երկու կամ ավելի պետությունների կամ զինված խմբավորումների միջև ահաբեկչական, պատերազմական կամ բռնության տեսակ է: Տուժած մարդիկ հաճախ են ունենում վախի և անհանգստության զգացումներ՝ վախենալով իրենց առողջության, բարեկեցության կամ ընտանիքի անվտանգություն համար:

Զինված կոնֆլիկտների պայմաններում ապրելը շատ վտանգավոր և վախեցնող է, այն կարող է առաջացնել սոցիալական և հուզական տարբեր հակազդումներ, որոնք դժվար է կառավարել: Դրանք են՝ վախը, զայրույթը, շփոթությունը, տխրությունը, անվստահությունը, կորստի և դավաճանության զգացումները, ագրեսիվ պահվածքը, ինքնապաշտպանության բացակայությունը, ինքնավնասման և մեղքի զգացումները, սոցիալական մեկուսացումը և այլն:

Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման առաջին քայլն է ապահովել տուժածի և ՀԱՕ տրամադրողի անվտանգությունը: Երբ բոլորն ապահով են, հոգեբանական առաջին օգնությունը կարող է օգնել տուժածին հանգստացնելու և աջակցություն ցուցաբերելու ճանապարհով: Երբ տուժածն արդեն հանգիստ է, հոգեբանական առաջին օգնությունը նպաստում է նրանց կենտրոնանալ հետագա գործողությունների իրականացման վրա:

Հարկադիր միգրացիա

Գլոբալ միգրացիայի պատճառները լայնամասշտաբ են: Բազմաթիվ միգրանտներ կամավոր տեղափոխվում են այլ բնակավայրեր՝ նոր հնարավորություններ փնտրելու համար:

Մյուսները ստիպված են լինում փախչել իրենց տներից՝ կոնֆլիկտների, ճնշումների, հալածանքի, աղետների, աղքատության պատճառով: Ամենախոցելիս այն միգրանտներն են, ովքեր ստիպված են լինում լքել իրենց տները: Նրանք թողնում են իրենց հին կյանքը հետևում և նոր ճանապարհին ավելի հաճախ են ունենում դժվարություններ: Դրանից հետո նրանք բախվում են ֆինանսական, սոցիալական և հուզական դժվարությունների, քանի որ դժվարանում են հարմարվել օտար երկրների կենսապայմաններին:

Շատերը մնում են առանց ընկերների կամ ընտանիքի աջակցության: Ինքնություն կորցնելը բնական է, իսկ սոցիալական կարգավիճակի կորուստն ավելի բարդ է, քանի որ կարող է հանգեցնել խարանի և խտրականության:

Միգրացիային նախորդող խնդիրներն են՝ խտրականության ենթարկված փոքրամասնությունների խնդիրները, ընտանիքից բաժանումը կամ կենսապայմանների ոչնչացումը, որից հետո առաջ են գալիս միգրացիայի հետևանքով առաջացած խնդիրներ՝ ապաստան տված երկրում առողջապահական կամ այլ ծառայությունների մատչելիության պակասը կամ աղքատության մեջ ապրելը: Միգրացիան հաճախ առաջ է բերում ապագայի նկատմամբ անորոշության զգացում: Հոգեբանական առաջին օգնությունը միգրանտներին օգնում է ոչ միայն նոր երկիր ժամանելու, այսինքն՝ սկզբնական փուլում, այլև հետագայում՝ նոր երկրում հարմարվելու ընթացքում:

Ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումներ

Հոգեբանական առաջին օգնությունը կարող է օգնել դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդուն, որը դժվարին իրավիճակներում մարդկանց բնական ռեակցիան է: Այն կարող է օգնել նաև դուրս բերել բարդեցված դեպքերը, երբ անհրաժեշտ է առավել մասնագիտացված ծառայությունների միջամտությունը: Տեսեք նաև «Բարդեցված հակազդումներ և իրավիճակներ» բաժինը:

Հոգեբանական առաջին օգնությունը կարող է օգտակար լինել ամենօրյա սթրեսների ժամանակ: Այնուամենայնիվ, առավել կարևոր է օգնել այն անհատներին, ովքեր ճգնաժամի մեջ են, իրենց զգում են ընկճված և ի վիճակի չեն հաղթահարել իրենց իրավիճակը կամ փորձառությունն ինքնուրույն: Թե ինչպես են մարդիկ հակազդում բարդ իրավիճակներին, կախված է նրանց փորձառության տեսակից, նրանց ճկունությունից, տարիքից և անհատականությունից, նրանց աջակցող համակարգից և հաղթահարման բնորոշ մեթոդներից, և թե որքան ժամանակ է անցել ճգնաժամային իրավիճակից:

Այս բաժինը նկարագրում է իրադարձությունների ընթացքում և դրանցից հետո տրվող հակազդումները, նույնիսկ նկարագրում է, թե ինչպիսին են հակազդումներն օրեր, շաբաթներ, ամիսներ կամ տարիներ անց: Հոգեբանական առաջին օգնությունը կարող է օգտակար լինել թվարկված բոլոր փուլերում, եթե մարդը դիսթրեսի մեջ է և աջակցության կարիք ունի: Սույն աշխատանքում կա վշտին և կորստի հակազդումներին առնչվող փոքր հատված, ինչը կարևոր է, քանի որ ՀԱՕ տրամադրողները հաճախ են բախվում այդպիսի իրավիճակների հետ:

Հարկավոր է հիշել հետևյալը՝

- Ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումները տարբեր են և մարդիկ միևնույն ժամանակ և նույն ձև չեն արձագանքում տվյալ իրադարձությանը:
- Բոլորը չունեն հոգեբանական առաջին օգնության կարիք: Կան մարդիկ, ովքեր հրաժարվում են հոգեբանական առաջին օգնությունից:
- Սարսափելի իրադարձությունների վկաները նույնպես ունեն ՀԱՕ-ի կարիք:
- Որոշ մարդիկ հանգիստ են և անմիջապես չեն արձագանքում իրադարձությանը, բայց հետագայում հակազդումները շատ ավելի ուժեղ են լինում:
- Որոշ մարդիկ ուժեղ հակազդումներ ունեն, բայց ՀԱՕ-ի կարիք չունեն, քանի որ նրանք կարող են իրավիճակը կառավարել ինքնուրույն կամ այլ ծառայությունների միջոցով:

Հոգեբանական առաջին օգնության կարևորագույն հմտություններից է հոգեբանական առաջին օգնության կարիք ունեցող մարդկանց դուրսբերումը: Այստեղ նկարագրված հակազդումների տեսակները հիմնականում վերաբերում են մեծահասակներին: Թեպետ ավելի մեծ տարիքով երեխաների հակազդումները նման են մեծահասակների հակազդումներին, սակայն հատկապես փոքր երեխաների հակազդումները տարբերվում են և ունեն իրենց առանձնահատկությունները: Տեսեք ավելին «Երեխաներ» բաժնում:

Ընթացքում և անմիջապես հետո

Կան որոշ ճգնաժամային իրավիճակներ, որոնց մենք կարող ենք նախապես պատրաստվել, օրինակ, երբ որևէ մեկը մահանում է անբուժելի հիվանդությունից կամ ծեր է և կանգնած է մահվան շեմին: Նման ճգնաժամային իրադարձությունները թեպետ սպասելի են, այնուամենայնիվ, տխուր ու անցանկալի են: Այսպիսի իրադարձությունների ժամանակ մարդկանց հակազդումները ճնշող են և բարդ, սակայն դրանք տարբերվում են անսպասելի իրադարձությունների ժամանակ մարդկանց հակազդումներից:

ՀԱՕ ճգնաժամային իրավիճակից անմիջապես հետո

Սյուզիին գրեթե հարվածել էր ավտոմեքենան, երբ նա հեծանիվով գնում էր տուն: Վարորդը կողմնակի ճանապարհ թեքելիս է լինում մեքենան և չի տեսնում նրան մինչև վերջին վայրկյանը: Վարորդը կարողացավ արգելակել և չհարվածել Սյուզիին, բայց նա կորցրեց իր հավասարակշռությունը և հեծանիվով դուրս եկավ ճանապարհից: Ջոդին, Կարմիր Խաչի կամավորներից մեկը, ով վերապատրաստված է որպես հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրող՝ ճանապարհով զբոսնելիս տեսավ պատահարը: Սյուզին շատ չէր վնասվել, նա կարողացավ ոտքի կանգնել: Սակայն, երբ նա ոտքի կանգնեց, գլխապտույտ ունեցավ և կորցրեց մարմնի հավասարակշռությունը: Նրա սիրտը արագ էր աշխատում, և նա շփոթված էր կատարվածից:

ՆԱՅԵԼ

Ջոդին նկատեց, որ Սյուզին շփոթված կանգնած է: Նա հասկացավ, որ Սյուզին հնարավոր է՝ գտնվում է շոկի մեջ: Նա մոտեցավ և շատ հանգիստ հարցրեց. «Կարո՞ղ եմ օգնել Ձեզ ճանապարհից դուրս գալ»: Սյուզին գլխով արեց: Ջոդին նրբորեն բռնեց Սյուզիի ձեռքը և տարավ նրան անվտանգ տեղ: Նա հարցրեց. «Դուք վնասվե՞լ եք»: Սյուզին պատասխանեց, որ այդպես չի կարծում, քանի որ ցավոտ տեղ չունի:

ԼՍԵԼ

Ջոդին Սյուզիի համար խանութից աթոռ բերեց, որպեսզի նա լստի, հանգստանա և հավաքի մտքերը: «Ինչպե՞ս եք զգում», - հարցրեց նա: Սյուզին ասաց, որ մի քիչ շփոթված է, քանի որ ամեն ինչ շատ արագ եղավ: Ջոդին ասաց. «Այն, ինչ Դուք զգացել եք, շատ վախենալու է: Հասկանալի է, որ Դուք Ձեզ շփոթված եք զգում»: Նա հարցրեց, թե ինչով կարող է օգնել: Սյուզին պատասխանեց, որ պետք է աղջկան դպրոցից տուն տանել, քանի որ ինքը գնում էր դպրոց, երբ տեղի ունեցավ վթարը:

ՈՒՂՈՐԴԵԼ

«Ձեր պայուսակում հեռախոս ունե՞ք», - հարցրեց Ջոդին: «Ինչ-որ մեկը կարո՞ղ է օգնել Ձեզ»: Սյուզին չկարողացավ հիշել, արդյոք պայուսակում հեռախոս կար, թե ոչ: «Կարո՞ղ եմ նայել», - հարցրեց Ջոդին: Նա գտավ հեռախոսը և հանձնեց Սյուզիին: Սյուզին զանգեց իր մայրիկին և խնդրեց գնալ աղջկա հետևից: «Արդյոք կամ էլի որևէ մեկը, ում պետք է զանգահարեք», - հարցրեց Ջոդին: Սյուզին զանգահարեց դպրոց և տեղեկացրեց նոր պայմանավորվածության մասին:

ԼՍԵԼ ԵՎ ՈՒՂՈՐԴԵԼ

Ջոդին վերադարձավ խանութ՝ Սյուզիի համար մի բաժակ ջուր բերելու համար և մնաց նրա հետ, մինչև որ մայրը չեկավ նրա հետևից: Երբ մայրը եկավ, Ջոդին հանգիստ բացատրեց, թե ինչ է տեղի ունեցել, և առաջարկեց մայրիկին Սյուզիին հիվանդանոց տեղափոխել՝ բժշկական ստուգման համար՝ ստուգելու ներքին վնասվածքները: Նա բացատրեց, որ կան մարդիկ, ովքեր վնասվածքներից անմիջապես ցավ չեն զգում, հատկապես, եթե նրանք գտնվում են շոկի մեջ:

Անսպասելի իրավիճակների ժամանակ կամ դրանցից անմիջապես հետո, շատերն են հայտնվում շոկի մեջ, երբ թվում է, թե ժամանակը կանգ է առել և ոչինչ իրական չէ: Այն ուղեկցվում է սրտի արագ զարկերով, ցնցումներով, դողով կամ շնչառության շեղումներով: Ոմանք ունենում են գլխապտույտ կամ սրտխառնոց, դժվար են մտածում և հստակ չգիտեն, թե ինչ պետք է անել: Այս հակազդումները ստեղծված իրավիճակի ընթացքում կամ դրանից հետո կարող են տևել մի քանի րոպեից մինչև մի քանի ժամ, սակայն որոշ մարդկանց մոտ այդ հակազդումները դրսևորվում են ավելի երկար: Հոգեբանական առաջին օգնությունը օգնում է շոկի մեջ գտնվող մարդկանց՝ տալով նրանց ապահովության և անվտանգության զգացում:

Օրեր և շաբաթներ անց

Կախված շոկային վիճակի բարդությունից՝ հակազդումներն անընդհատ փոփոխվում են: Եթե իրադարձությունը տրավմատիկ է եղել, ապա մարդը կարող է հանգստություն զգալ, որ փրկվել է, բայց կարող է զգալ նաև մեղավորություն, տխրություն կամ զայրույթ, եթե մյուսները վիրավորվել են կամ մահացել, և նա չի կարողացել դա կանխել: Երբեմն կարող է առաջանալ վախ, որ սարսափելի իրադարձությունը կարող է կրկնվել օրինակ՝ երկրաշարժի հետևանքով կամ զինված հակամարտության դեպքում: Այս փուլում դժվար է որոշումներ կայացնել և շփվել ուրիշների հետ: Դա կարող է հանգեցնել անհանգստության, շփոթության և անորոշության:

ՊԵՊԸ

ՀԱՕ իրադարձությունից շաբաթներ անց

Ժամանակի ամուսինը մահացավ հինգ տարի առաջ երկարատև հիվանդության պատճառով: Չորս շաբաթ առաջ նա իմացավ, որ իր որդին մահացել է ռումբի պայթյունից: Նա այս ողբերգական իրադարձությունների առաջին մի քանի օրերի մասին ոչինչ չէր հիշում: Նա վշտի մեջ էր, շփոթված էր և շատ էր լաց լինում: Երբ թաղման ծիսակատարությունները ավարտվեցին, Ժամանակը սկսեց իրեն շատ միայնակ զգալ: Նա զգում էր, որ առավոտյան արթնանալու պատճառ չունի: Նա սոված չէր, և նա ամեն օր մնում էր անկողնում, չնայած որ չէր էլ քնում: Ժամանակի ընկեր Ֆաթիման շատ էր անհանգստանում: Նա մեկ շաբաթից ավել փորձում էր դուրս բերել Ժամանակին անկողնուց, սակայն ապարդյուն:

ՆԱՅԵԼ

Ֆաթիման հասկացավ, որ Ժամանակի տխրության, դժբախտության զգացմունքները, անտարբերությունը և ախորժակի կորուստը նրա հակազդումն են վշտին, սակայն նա նաև գիտեր, որ այդ հակազդումները չպետք է երկար տևեն, և որ Ժամանակը հնարավոր է օգնության կարիք ունենա:

ԼՍԵԼ

Ֆաթիման Ժամանակին ասաց, որ մտախոգված է նրանով, և հարցրեց, թե արդյոք կարող է օգնել նրան: Նա նստեց Ժամանակի կողքը և բռնեց նրա ձեռքը: Սկզբում Ժամանակը շատ չէր խոսում, և լաց էր լինում: Ֆաթիման ասաց, որ նրա համար լավ է լաց լինելը և կարող է լացել այնքան, որքան կարիք ունի: Ժամանակն ասաց, որ նա շատ դժբախտ է, որ չի ցանկանում ունենալ նման զգացմունքներ, սակայն չգիտի թե ինչ անի, որպեսզի նման զգացմունքներ չունենա: Ֆաթիման ասաց, որ հասկանում է, թե ինչու է այդքան դժվար Ժամանակի համար, քանի որ նրա կյանքը միանգամից փոխվել է և մահացել է իր միակ երեխան: Նա վստահեցրեց, որ ինքն այնտեղ է, քանի որ ցանկանում է օգնել և անհրաժեշտության դեպքում լսել Ժամանակին:

ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ

Ֆաթիման Ժամանակին խնդրեց մտածել, թե ինչպես է նա նախկինում հաղթահարել դժվար իրավիճակները: Ժամանակն ասաց, որ երբ մահացել է ամուսինը, նա պատրաստել է լուսանկարներով հուշագիրք: Նա մտածում էր, որ պետք է անի այդ նույնը իր որդու համար, սակայն չի կարող դա անել միայնակ: Դա շատ ցավոտ է: Ֆաթիման խորախուսեց այդ գաղափարը և առաջարկեց օգնել նրան: Նրանք պայմանավորվեցին հանդիպել հաջորդ օրը և սկսել համակարգչի լուսանկարներից:

Այսպիսի իրադարձություններից հետո շատերն են հակազդում ֆիզիկապես՝ ունենալով գլխացավեր, կորցնելով ախորժակը կամ չկարողանալով քնել: Երբ մարդու կյանքը զգալիորեն փոխվում է, դժվար է դառնում իրականացնել սովորական, ամենօրյա գործողությունները: Ոմանք կարող են զայրանալ ամբողջ աշխարհի և մարդկանց վրա, իսկ մյուսները ունենում են խորը տխրության, վշտի, դատարկության զգացումներ: Հակազդումների տեսակ են նաև՝ հրաժարումը, հիասթափությունը, ուրիշներից խուսափելը և միտքը, որ ոչ ոք չի հասկանում քեզ:

Շաբաթներ և ամիսներ անց

Ճգնաժամային իրադարձությունից շաբաթներ և ամիսներ անց հակազդումները շարունակվում են փոխվել: Մարդկանց մեծ մասը սկսում է ընդունել իրենց կյանքի փոփոխությունները և սկսում է հարմարվել այդ իրականության հետ: Այնուամենայնիվ, սա կարող է լինել շատ դժվար և չնայած որ մարդկանց մեծամասնությունը կարողանում է ներգրավել առօրյա գործունեության մեջ, ոմանց մոտ կարող են կրկնվել այն իրավիճակները, որտեղ նրանք զգում են վախ, անհանգստություն, զայրույթ և տխրություն:

Որոշ մարդիկ հնարավորինս փորձում են իրենց զբաղված պահել՝ այդ կերպ խուսափելով մտածել իրենց բացասական փորձառության կամ կորուստների մասին, մինչդեռ ուրիշները դժվարանում են նույնիսկ անկողնուց վեր կենալ և լինել ուրիշների հետ: Որոշ մարդիկ դառնում են չափազանց զգոն և նյարդային և սկսում են ավելի շատ պաշտպանել իրենց սիրելիներին: Ոմանց մոտ կարող են շարունակվել ախորժակի և քնի հետ կապված փոփոխությունները: Հոգեբանական առաջին օգնությունը օգնում է մարդկանց նույնիսկ շաբաթներ կամ ամիսներ անց:

ՃԵՂԸ

ՀԱՕ իրավիճակից տարիներ անց

Յոթ տարեկանում բռնաբարվելուց 14 տարի հետո Ինգան ուժեղ հուզական հակազդում ունեցավ: Հանցագործը հեռավոր բարեկամ էր, ով մնացել էր գիշերելու: Նա սպառնացել էր, որ եթե Ինգան որևէ մեկին պատմի կատարվածի մասին, ապա Նա կսպանի թե Ինգային, թե ծնողներին: Նա այս գաղտնիքը պահեց 14 տարի և ոչ մեկին չպատմեց, մինչև Նա մի օր ճանաչեց հանցագործին, երբ հերթի մեջ էր: Ինգան ձայնով ճանաչեց հանցագործին: Նա մի քանի րոպե նստեց և փորձեց հավաքել իր մտքերը: Նա դուրս եկավ սրճարանից, հինգ րոպե նստեց մեքենայի մեջ: Ինգան ուներ ցնցումներ և գտնվում էր շոկի մեջ: Նա կարողացավ տուն գնալ, որտեղ գտավ իր հարևանուհուն՝ Աննային:

ԼՍԵԼ

Աննան լսեց պատմությունը և մխիթարեց Ինգային՝ տալով նրան մի բաժակ թեյ, աթոռ և լիարժեք ուշադրություն: Ինգան ասաց, որ զգում է տխրության, զայրույթի, ամոթի և մեղքի զգացմունքների խառնուրդ: Աննան հանգիստ լսեց և մխիթարեց նրան՝ ասելով, որ այդ բոլոր զգացմունքները հասկանալի են: Ինգան ասաց, որ ցանկանում է կանգնել հանցագործի առջև և ասել նրան, թե որքան է ատում: Աննա կրկին հանգիստ լսում էր, և նրանք սկսեցին քննարկել հետագա քայլերը:

ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ

Աննան օգնեց Ինգային մտածել իրավիճակը կարգավորելու տարբեր ձևերի մասին: Նա Ինգային տեղեկացրեց սեռական բռնության թեժ գծի մասին: Աննան համաձայնվեց զանգահարել հեռախոսահամարով և խոսել ինչ-որ մեկի հետ՝ մասնագիտական և տեղեկատվական աջակցություն ստանալու համար:

Այսպիսով, եթե հակազդումները շարունակում են մնալ առանց փոփոխության, ապա սկսում են բացասական ազդեցություն ունենալ կյանքի վրա: Սա խանգարում է նորմալ, ամենօրյա գործունեությանը, և այստեղ առաջ է գալիս առավել նեղ մասնագիտական օգնության կարիք, քան հոգեբանական առաջին օգնությունն է:

Իրավիճակից տարիներ անց

Մարդկանց մեծամասնությունը վերականգվում և դուրս է գալիս ճգնաժամային իրավիճակներից: Այնուամենայնիվ, կարող են լինել իրավիճակներ և իրադարձություններ, որոնք ծանր հիշողություններ են առաջ բերում, ինչպես օրինակ՝ տարեդարձերը կամ նույնատիպ իրավիճակները: Հոգեբանական առաջին օգնությունն օգնում է մարդկանց դուրս գալ այնպիսի իրավիճակներից, որոնք տեղի են ունեցել նույնիսկ շատ տարիներ առաջ:

Վիշտ

Ճգնաժամային իրավիճակներից շատերի ժամանակ լինում են կորուստներ: Վիշտը կորստի ժամանակ մարդու հակազդումների ամբողջությունն է: Վիշտն առաջ է գալիս մարդկանց կյանքում տեղ գտած կորուստների ժամանակ: Այնուամենայնիվ, մարդիկ վիշտ կարող են ունենալ սոցիալական կորուստների ժամանակ, օրինակ՝ ամուսնալուծության, տեղափոխվելու հետևանքով ընկերներին ու հարևաններին կորցնելու ժամանակ: Վիշտն առաջանում է աշխատանքը կորցնելուց, ինչն առաջացնում է նաև կարգավիճակի կորուստ: Առողջության հետ կապված խնդիրները կարող են դառնալ վշտի պատճառ՝ անբուժելի հիվանդության ախտորոշում, վիրահատության և դեղորայքի պատճառով ֆիզիկական կարողությունների կորուստ: Չկա ժամանակացույց, թե ինչպես կամ երբ վիշտը պետք է ապրվի և մարդիկ տարբեր ձևերով են արտահայտում իրենց վիշտը: Մարդկանց մեծ մասը կարողանում է հարմարվել և ընդունել իրենց նոր կյանքը: Սակայն, ոմանք չեն կարողանում հաղթահարել վիշտը և ունենում են մասնագիտական աջակցության կարիք:



Տեսե՛ք նաև՝ «Բարդեցված հակազդումներ և իրավիճակներ» բաժինը: Տեղեկացե՛ք, թե ինչպիսի ՀԱՕ հմտություններ պետք է ցուցաբերել վշտի մեջ գտնվող մարդկանց՝ մասնակցելով հոգեբանական առաջին օգնության մեկօրյա դասընթացին:



Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրում



Հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրում

Ո՞վ կարող է տրամադրել ՀԱՕ

Յուրաքանչյուր ոք կարող է տրամադրել ՀԱՕ՝ կամավորները, առաջնային օգնություն ցուցաբերողները, բնակիչները: Դրա համար պետք չէ լինել հոգեկան առողջության մասնագետ կամ հոգեբան: ՀԱՕ ուսուցումը թույլ է տալիս իմանալ, թե ինչպես պետք է օգնել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդկանց:

Ո՞վ ունի ՀԱՕ-ի կարիք

Ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդկանցից ոչ բոլորն ունեն հոգեբանական առաջին օգնություն կարիք: Շատերն ինքնուրույն, ընտանիքի, ընկերների կամ շրջապատի աջակցությամբ են հաղթահարում դժվարությունները:

Դժվարին իրավիճակները հաղթահարելու հարցում օգնում են հետևյալ գործոնները.

- անվտանգության և ապահովության զգացում,
- ամենօրյա դրական և առողջ գործունեությունը պահպանելու կարողություն,
- սոցիալական աջակցության զգացում,
- իրավիճակը կառավարելու և կարգավորելու վստահություն,
- դրական մտածողություն և հավատքի համակարգեր՝ կրոնական կամ հոգևոր համոզմունքներ,
- կյանքի ամենօրյա ընթացքի պահպանում կամ այն վերադարձնելու հնարավորություն:

Հասկանալու համար, թե արդյոք ինչ-որ մեկն օգնության կարիք ունի, թե ոչ, պետք է փնտրել և հարցնել: Եթե ճգնաժամի մեջ գտնվող անձը չի կարողանում հաղորդակցվել առողջական խնդիրների կամ լեզվական տարբերությունների պատճառով, ինչն ազդում է հաղորդակցման վրա, կամ, եթե նա շատ երիտասարդ է, ՀԱՕ տրամադրողը պետք է գնահատի իրավիճակը և ճիշտ որոշումներ կայացնի, թե ինչ օգնություն է հարկավոր: Առանց ուղեկցության երեխաները միշտ պետք է կապված լինեն պաշտպանական ծառայությունների հետ՝ նրանց անվտանգության և ընտանիքի անդամների հետ կապ հաստատելու համար:

Որտե՞ղ կարող եք տրամադրել ՀԱՕ

Հոգեբանական առաջին օգնություն կարելի է տրամադրել ցանկացած վայրում, որտեղ անվտանգ և հարմարավետ է և ՀԱՕ տրամադրողի, և ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող անձի (անձանց) համար: Այն կարող է լինել տանը, համայնքի կամ առևտրի կենտրոնում, դպրոցում, երկաթուղային կայարանում, օդանավակայանում, տարհանման կենտրոնում, հիվանդանոցում, կլինիկայում, ծառի տակ կամ նույնիսկ ճգնաժամային իրավիճակի վայրում: Լավ կլինի տրամադրել հոգեբանական առաջին օգնություն հանգիստ և ապահով միջավայրում, որտեղ բոլորը իրենց ապահով և հանգիստ են զգում: Սեռական բռնության դեպքում գաղտնիության պահպանումը շատ կարևոր է մարդու արժանապատվությունը հարգելու համար:



Ե՞րբ կարող եք տրամադրել ՀԱՕ

Հոգեբանական առաջին օգնությունն օգնում է մարդկանց և ճգնաժամային իրավիճակների ժամանակ, և դրանից հետո: ՀԱՕ-ն օգնում է նաև օրեր, շաբաթներ, ամիսներ և նույնիսկ տարիներ անց: Ոմանք սուր հուզական հակազդումներ են ունենում դեպքի պահին կամ դրանից անմիջապես հետո, իսկ մյուսները շատ ավելի ուժեղ հակազդումներ են ունենում հետագայում: Որոշ դեպքերում իրադարձության երկարատև ազդեցությունը կարող է ավելի ցավալի լինել, քան հենց բուն իրադարձությունը: Օրինակ, երբ ինչ-որ մեկը մահանում է անբուժելի հիվանդությունից, այդ պահին հնարավոր է ընտանիքի անդամները հանգստություն ցուցաբերեն, քանի որ այլևս չեն տեսնի հիվանդի տառապանքը, բայց նրանց զգացմունքները և վիշտը շատ ավելի բուռն կլինեն իրադարձությունից ամիսներ անց:

ՀԱՕ-ի տրամադրման նախապատրաստական աշխատանքներ

Ճգնաժամային իրավիճակներում ՀԱՕ-ի տրամադրման համար անհրաժեշտ է շատ լավ պատրաստվածություն: Թիմին լավ պատրաստելու համար պետք է հանդիպել և քննարկել՝

- ինչպիսի ռեակցիաներ սպասել տուժած բնակչությունից,
- ինչպիսի իրավիճակներ նրանք կարող են հաղթահարել ինքնուրույն, և երբ է նրանց օգնություն անհրաժեշտ,
- ինչպես են նրանք միմյանց օգնելու,
- ինչպիսի ռեակցիաներ նրանք կարող են ունենալ, երբ շփվում են ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդկանց հետ,
- ինչպիսի աջակցություն ցուցաբերել թիմին իրադարձության պահին և դրանից հետո:

Կարելի է հանգստացնող վարժություններ անել նախքան ճգնաժամային իրավիճակի վայր հասնելը՝ դանդաղ շնչառական վարժություններ կամ մեդիտացիա թիմի հետ, որպեսզի նրանք անձամբ պատրաստ լինեն:

Նայել, լսել, ուղղորդել



Նայել, լսել, ուղղորդել

Այս բաժինը մանրամասն բացատրում է «Նայել, լսել, ուղղորդել» գործողությունների սկզբունքները: Խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ իրականում ՀԱՕ տրամադրողները կարող են այս գործողություններն իրականացնել տարբեր ձևերով և հաջորդականությամբ: Օրինակ, ՀԱՕ տրամադրողները կարող են կրկնել «Նայել» կամ «Լսել» գործողությունները մի քանի անգամ: Դա կախված է տուժածի վիճակից և կարիքներից:

ՆԱՅԵԼ

«Նայել» գործողության սկզբունքը ենթադրում է՝

- տեղեկատվության ձեռքբերում այն մասին՝ ինչ է կատարվել և կատարվում,
- տեղեկատվության ձեռքբերում օգնության կարիք ունեցողների վերաբերյալ,
- ապահովության և անվտանգության վտանգների գնահատում,
- տեղեկատվության ձեռքբերում ֆիզիկական վնասվածքների վերաբերյալ,
- տեղեկատվության ձեռքբերում հիմնական և անհրաժեշտ կարիքների վերաբերյալ,
- տեղեկատվության ձեռքբերում հուզական հակազդումների վերաբերյալ:

Ի՞նչ է կատարվել և կատարվում

Ճգնաժամային իրավիճակի ժամանակ առաջնային քայլը տուժածների քանակի իմացությունն է: Որքան հնարավոր է շատ տեղեկություններ պետք է ստանալ այն մասին, թե ինչ է տեղի ունեցել և ինչ է տեղի ունենում: Սա կօգնի գնահատել անվտանգության և ապահովության ռիսկերը, և հասկանալ, թե կա արդյոք լրացուցիչ օգնության անհրաժեշտություն:

Ո՞վ օգնության կարիք ունի

Ճգնաժամային իրավիճակները տարբեր են՝ օրինակ, երբ ընկերներից մեկը շոկի մեջ է, քանի որ նրա ամուսինը մահացել է պատահարից: Ակնհայտ է, որ նա օգնության կարիք ունի: Կարող են լինել նաև այնպիսի իրավիճակներ, երբ ճգնաժամն ազդում է մեծ թվով մարդկանց վրա՝ երկրաշարժ, պայթյուն, արդյունաբերական վթար կամ խուճապային իրավիճակ որևէ տոնակատարության ժամանակ: Նման իրավիճակներում դժվար է հասկանալ, թե առաջինը ով օգնության կարիք ունի, հատկապես, երբ ՀԱՕ տրամադրողն աշխատում է միայնակ: Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների կամավորները և աշխատակիցները սովորաբար միայնակ չեն աշխատում ճգնաժամային իրավիճակներում, իսկ դեկավարը կամ կամավորների առաջնորդն օգնում է հայտնաբերել, թե ով առաջնահերթ օգնության կարիք ունի և ինչպես կազմակերպել օգնության տրամադրումը:

Հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելու համար պետք է զարգացնել իրավիճակը ճիշտ գնահատելու հմտություն՝ հասկանալ, թե առաջինը ում է պետք օգնություն և ինչպես տրամադրել այդ օգնությունը: Սա իրենից ենթադրում է ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումների տեսակների իմացություն և հատուկ ուշադրություն մարզինալացված խմբերին՝ երեխաներ, կանայք, տարեցներ, առողջական խնդիրներ, ֆիզիկական կամ մտավոր հաշմանդամություն ունեցող անձինք:

Ապահովության և անվտանգության վտանգների գնահատում

Ճգնաժամային իրավիճակներից շատերն են կապված վտանգի և բռնության հետ: Ապահովության և անվտանգության վտանգների գնահատումը, դրանց ապահովումը հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման առաջնային քայլերից են, որն անհրաժեշտ է կրկնել մի քանի անգամ: Երբ ՀԱՕ տրամադրողը համոզված է, որ անվտանգ և ապահով է, պետք է շարունակել հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման մյուս գործողությունները: Անհրաժեշտ է ապահովել տուժած անձի գաղտնիությունը, որն իր հերթին կնպաստի տուժածի անվտանգությանը: Նպատակահարմար չէ իրականացնել ՀԱՕ, եթե ճգնաժամային իրավիճակի վայրում անվտանգության ապահովումը հնարավոր չէ: Այս դեպքում, ՀԱՕ տրամադրողները պետք է փորձեն այլ օգնություն ցուցաբերել և հնարավորության դեպքում հաղորդակցվել տուժած անձանց հետ անվտանգ հեռավորությունից:



Ֆիզիկական վնասվածքներ

Հաջորդ կարևոր քայլն է ստուգել, արդյոք տուժած անձը որևէ ֆիզիկական վնասվածք ունի, թե ոչ և եթե այո, ապա անհրաժեշտ է բժշկական առաջին օգնություն ցուցաբերել: Եթե տուժած անձը չափազանց երիտասարդ է կամ չի կարողանում հաղորդակցվել այլ պատճառներով, ապա ՀԱՕ տրամադրողը, հաշվի առնելով տուժածի վարքագիծը և ակնհայտ վնասվածքները, պետք է ճիշտ գնահատի իրավիճակը: Բժշկական առաջին օգնության հմտությունների իմացությունը մեծ առավելություն է հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրողների համար, քանի որ նրանք կարող են գնահատել և անհրաժեշտության դեպքում տրամադրել առաջին օգնություն:

Գնահատել անհապաղ հիմնական և գործնական կարիքները

Առաջնային հիմնական և գործնական կարիքների գնահատումը նույնպես շատ կարևոր է: Ստուգե՛ք արդյոք տուժածը ջրի, հագուստի կամ ապաստանի կարիք ունի, և փորձե՛ք դրանք հնարավորինս արագ ապահովել: Տուժածի համար դժվար է ուշադրություն դարձնել խնդիրների լուծման վրա, եթե մրսում է կամ ծարավ է: Ապահովե՛ք հուզական և գործնական կարիքների աջակցություն (սնունդ, ջուր, հագուստ, ապաստան, սոցիալական աջակցություն, ընտանեկան կապերի վերականգնում, բժշկական կամ իրավաբանական օգնություն): Հոգեբանական առաջին օգնության հմտությունների կարևոր քայլերից է իմանալ, թե ինչպես կարելի է օգնել տուժած անձանց բավարարել իրենց հիմնական կարիքները: Սա չի նշանակում, որ պետք է համայնքի բոլոր ռեսուրսների մասին մանրամասներ իմանալ, բայց պետք է տեղյակ լինել, թե անհրաժեշտության դեպքում ինչպես ստանալ այդ տեղեկատվությունը:

Հուզական հակազդումներ

Բնական է, որ ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդիկ ունենում են տարբեր հուզական հակազդումներ: Հոգեբանական առաջին օգնության ժամանակ անհրաժեշտ է ճանաչել մարդկանց հուզական հակազդումները՝ ընդունել դրանք առանց քննադատության, խնամքով և հասկանալով արձագանքել դրանց: Հանգստացրե՛ք տուժածին, օգնե՛ք նրան զգալ իրենց հասկացված և ընդունված նույնիսկ այն դեպքում, երբ նրա հուզական դրսևորումները դժվար է հասկանալ: ՀԱՕ տրամադրողը պետք է տեղյակ լինի հուզական դրսևորումների մշակութային տարբերությունների մասին:

ՀԱՕ վթարի վայրում

Հուանն ուշ երեկոյան անլույս ճանապարհով մեքենայով գնում էր տուն: Հանկարծ ճանապարհի մյուս կողմում նա նկատեց մի մեծ կենդանու ստվեր, և նա նկատեց, թե ինչպես է դիմացից կենդանու ուղղությամբ մեծ արագությամբ մեքենա գալիս: Նա փորձեց մեքենայի լույսերով զգուշացնել վարորդին, սակայն մեքենան անմիջապես հարվածեց կենդանուն, և նրանք երկուսն էլ օդ բարձրացան, և մեքենան շրջված ընկավ:

Հուանը անմիջապես կանգ առավ և տեսավ, որ այլ մեքենաներ են գալիս վթարի ուղղությամբ: Նրա առաջնային նպատակն էր կանխել այլ մեքենաների բախումը: Այդ պատճառով նա թափահարեց ձեռքով՝ մեքենաներին կանգնեցնելու համար: Հետո նա վազեց շրջված մեքենայի մոտ և շտապ օգնություն կանչեց:

Երբ նա մոտեցավ մեքենային, վարորդը կարողացել էր դուրս գալ և մեքենայից հեռու գնալ: Հուանը մոտեցավ վարորդին և հանգիստ ասաց, որ ինքը այնտեղ է օգնության համար: Վարորդը վեր կացավ, դժվարությամբ քայլեց դեպի Հուանը: Վարորդը գտնվում էր շոկի մեջ: Հուանը հանեց իր բաճկոնը և տվեց վարորդին: Նա հարցրեց վարորդին, արդյոք նա վիրավորվել է կամ նրա մարմնի որևէ հատված ցավում է: Վարորդը բռնեց Հուանի ձեռքը և ասաց, որ կարծում է, որ կոտրվածք ունի: Հուանը նրան տեղափոխեց իր մեքենա և նստեցրեց ետևի նստատեղի վրա: Նա բացատրեց, որ շտապ օգնություն և ոստիկանություն է կանչել, և որ նա արդեն գտնվում է ապահով վայրում: Վարորդը ամբողջ ժամանակ պարզապես դիմացն էր նայում՝ նա ամբողջապես ցնցված էր: Նա Հուանին ասաց, որ ինքը մտածեց, թե կմահանա, երբ մեքենան օդ բարձրացավ:

Հուանը ասաց, որ ինքը նույնպես վախենում էր այդ մտքից: Նա վարորդին ջուր տվեց և ասաց, որ կմնա նրա հետ մինչև օգնության հասնելը:

Եթե դժբախտության մեջ գտնվող մարդու հուզական հակազդումները սկսում են խանգարել նրա ամենօրյա գործունեությանը, և դրանց ազդեցությունը ավելի երկար է տևում, ապա նա մասնագիտացված աջակցության կարիք ունի: Ախտանիշներն են՝ անձը չի կարողացել քնել մեկ շաբաթվա ընթացքում, շփոթված է և ապակողմնորոշված, այնքան վշտացած է, որ ի վիճակի չէ նորմալ գործել, հոգալ իր կամ երեխաների մասին, կորցնում է վարքագծի նկատմամբ վերահսկողությունը՝ ցուցաբերելով անկանխատեսելի կամ կործանարար վարքագիծ, սպառնում է վնասել իրեն կամ ուրիշներին կամ սկսել է օգտագործել չափից ավելի դեղեր և ալկոհոլ: Հոգեբանական խանգարում ունեցող կամ չափազանց շատ դեղորայք օգտագործող մարդկանց անհրաժեշտ է հոգեկան առողջության շարունակական աջակցություն:

ԼՍԵԼ

Լսելը վերաբերում է, թե ինչպես է օգնողը՝

- մոտենում օգնության կարիք ունեցող մարդուն,
- ներկայացնում իրեն,
- ուշադրություն դարձնում և ուշադրությամբ լսում,
- ընդունում դիմացինի զգացմունքները,
- հանգստացնում ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդուն,
- հարցնում կարիքների և մտահոգությունների մասին,
- օգնում ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդկանց իրենց անմիջական կարիքների և խնդիրների լուծման հարցում:

Այս գործողության սկզբունքը վերաբերում է մոտեցման այն առանձնահատկություններին, թե ինչպես է ՀԱՕ տրամադրողը հաղորդակցվում դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդու հետ՝ սկսած այն պահից, երբ նրանք հանդիպում և սկսում են համագործակցել: Այն ներառում է ակտիվ լսման հմտության կիրառում: Սա հզոր հմտություն է, քանի որ ակտիվ լսելը մարդկանց օգնում է ոչ միայն հոգեբանական առաջին օգնության ժամանակ, այլև կյանքի բոլոր բնագավառներում: Այն կյանքի հմտություն է, որը կարող է օգնել բարելավել մարդկանց հետ փոխհարաբերությունները ինչպես տանը, այնպես էլ աշխատավայրում:

Լսելը միայն այն չէ, ինչն անում ենք մեր ականջներով: Այն ներառում է բոլոր զգայարանները և դրսևորվում է վարքագծով: Լսել, նշանակում է լինել ներկա, ուշադրություն դարձնել և փորձել հասկանալ, թե ինչ է կատարվել դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդու հետ, ինչ է նա զգում և ինչի կարիք նա ունի: Լսել, նշանակում է լինել բաց, ներգրավված և զգայուն անձի փորձառության և զգացածի նկատմամբ: Լսել, նշանակում է հասկանալ, թե երբ մարդը չի ցանկանում խոսել՝ հնարավորություն տալով նրան գտնվել լռության մեջ:

Մոտենալ ինչ-որ մեկին

Դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդուն պետք է մոտենալ զգուշորեն, հանգիստ և պատշաճ կերպով: ՀԱՕ տրամադրողի վարքագիծն ու վերաբերմունքն ազդում են, թե ինչպես ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդը կվերաբերվի օգնության առաջարկին: Եթե տուժածը խուճապի մեջ է և հանդիպում է ՀԱՕ տրամադրողի, ով նույնպես խուճապի մեջ է, ապա դա բացասաբար կանդրադառնա տուժածի հուզական վիճակի վրա: Եթե նա հանդիպի ՀԱՕ տրամադրողի, ով հանգիստ և կենտրոնացած է, դա կօգնի տուժածին հանգստանալ ու զգալ իրեն ապահով:

Ինչպես ներկայանալ

Նախ ներկայացրեք, թե ով եք դուք, ինչ է ձեր անունը, ինչ է ձեր Ազգային ընկերության կամ կազմակերպության անունը:

Ուշադրություն դարձրեք և ակտիվ լսեք

Կան մի շարք պարզ հնարքներ, թե ինչպես լիարժեք ուշադրություն դարձնել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդուն: Օրինակ՝ նվազագույնի հասցնել ուշադրությունը շեղող հանգամանքները. հայացքը կենտրոնացնել տուժողի վրա: չօգտվել հեռախոսից, կանգնել դեմ առ դեմ և կենտրոնանալ այն բանի վրա, թե տուժողը ինչ է ասում և ինչպես է վարվում: Փորձեք լինել միևնույն ֆիզիկական մակարդակում: Օրինակ, եթե մարդը նստած է գետնին, ծնկի իջեք՝ միևնույն մակարդակի վրա լինելու համար:

Ակտիվ լսումն ավելին է, քան պարզապես լսելը: Դա հաղորդակցման հմտություն է, որը լինում է վերբալ և ոչ վերբալ:

Ոչ վերբալ լսելն է՝ մարմնի լեզուն, տեսողական կոնտակտը, միջանձնային տարածությունը, մարմնի դիրքը, կենտրոնացած հայացքը և անհրաժեշտության դեպքում՝ հպումը: Որոշ մարդիկ ցույց են տալիս, որ նրանք լսում են մյուսի ձեռքը բռնելով կամ ուղղակիորեն դիպչելով նրա ուսին:

Վերբալ լսելն է՝ իրավիճակը բարելավելու համար մանրամասն հարցեր տալը, տուժողի բառերը վերափոխելը և ամփոփելը (ցույց տալու և հաստատելու համար, որ հասկանում եք), ինչպես նաև խրախուսելը և աջակցելը:





Աջակցող հայում

Որոշ մշակույթներում գրկախառնությունը և հայումը միխթարելու նշաններ են, մինչդեռ այլ մշակույթներում դա ընդունելի չէ, հատկապես, եթե ՀԱՕ տրամադրողը տուժած անձին անձամբ չի ճանաչում կամ, եթե նրանք տարբեր սեռի են: Պետք է միշտ հիշել մշակութային տարբերությունների մասին և ինչ-որ մեկին հավելուց առաջ թույլտվություն հարցնել: Հետևեք Կարմի խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի երեխաների պաշտպանության քաղաքականությանը. առաջնորդվեք երեխաների հետ ֆիզիկական շփման ուղեցույցով:

Օժանդակող գրույց և խում

Այս երկխոսության մեջ կամավորը խոսում է ճգնաժամային իրավիճակի մեջ գտնվող կնոջ հետ: Նա ականատես է եղել իր տան մուտքի մոտ տեղի ունեցած ավտովթարին, որի ժամանակ վարորդը վիրավորվել է:

Կին: Օ՛, ինչու պատահեց: Այնքան սարսափելի էր:

Կամավոր: Ձեր ասածից հնչում է, որ դա սարսափելի փորձառություն էր:

Կին: Այո, ահավոր էր ... (սկսում է անվերահսկելիորեն լաց լինել):

Կամավոր: Հասկանում եմ ... (կամավորը մի փոքր ավելի մոտ է նստում): Ցանկանու՞մ եք պատմել, թե ինչ է տեղի ունեցել և ինչ եք արել այդ իրավիճակում:

Կին: Ես լսեցի մեքենայի ձայն, ես վազեցի, բացեցի դուռը և տեսա, թե ինչ է տեղի ունեցել: Օհ, դա իսկապես սարսափելի էր ... (լուռ լացում է) Ամենուրեք արյուն էր ...:

Կամավոր: Հավանաբար շատ դժվար է Ձեզ համար նման բանի ականատեսը լինել: Ցանկանու՞մ եք շարունակել խոսել այդ մասին:

Կին: Ես վազեցի մեքենայի մոտ, համոզվեցի, որ վարորդը գիտակցության մեջ է, հետո շտապ օգնություն կանչեցի: Ես խոսում էի վարորդի հետ մինչև շտապ օգնությունը կժամաներ:

Կամավոր: Այսպիսով, առաջին հերթին դուք համոզվեցիք, որ վարորդի հետ ամեն ինչ լավ է, հետո շտապ օգնություն կանչեցիք և մնացիք վարորդի հետ մինչև օգնության հասնելը:

Կին: Այո, այդպես էլ արեցի:

Կամավոր: Ստացվում է, որ դուք արագ եք արձագանքել. ճիշտ որոշումներ եք կայացրել և վարորդին օգնել եք լավագույն ձևով:

Կին: (հոգոց հանելով ...) Այո, ճիշտ է, բայց ցնցող էր: Ես իսկապես շատ եմ վախեցել:

Կամավոր: Ես հասկանում եմ, թե որքան սարսափելի փորձառություն է դա: Ինչպե՞ս եք զգում հիմա:

Կին: Այս ամենը դեռևս թվում է անիրական և երբ աչքերս փակում եմ, տեսնում եմ վարորդի մարմինը: Բայց ուրախ եմ, որ նա ողջ մնաց: Ինչ եք կարծում, արժե՞, որ ես գնամ հիվանդանոց նրան տեսակցության:

Կամավոր: Համոզված չեմ, որ ես կարող եմ Ձեր փոխարեն պատասխանել այդ հարցին: Գուցե կարող եք պատմել, թե ինչու՞ եք ուզում գնալ, և մենք կարող ենք խոսել այդ մասին:

Ընդունել դիմացինի զգացմունքները

Ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումները շատ տարբեր են: Փորձեք չքննադատել մարդկանց հակազդումները կամ նրանց զգացմունքները, նույնիսկ եթե դրանք տարբերվում են ՉԱՕ տրամադրողից կամ այլ մարդկանցից ակնկալվող հակազդումներից: Հիշեք, որ զգալու ճիշտ կամ սխալ ձևեր չկան: Եղեք ընկերական և կարեկցող, անգամ եթե շատ է դժվար: Հոգեբանական առաջին օգնության հմտությունները կոչ են անում լինել բաց, չունենալ քննադատող վերաբերմունք, քանի որ նման դեպքերում ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդիկ կարող են վարվել կամ զգալ սովորականից այլ ձևերով:

Հանգստացնել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդուն

Երբ մարդիկ ցնցված են կամ գտնվում են ճգնաժամային իրավիճակում, նրանք հաճախ են ունենում ֆիզիկական և հոգեբանական ուժեղ հակազդումներ: Նրանք կարող են զգալ շփոթություն կամ ճնշվածություն, կարող են ունենալ ֆիզիկական հակազդումներ՝ դող, դժվար շնչառություն կամ սրտի արագ աշխատանք:

Ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդուն հանգստացնելու շատ եղանակներ կան: Դրանցից են՝

- խոսել հանգիստ և մեղմ տոնով
- հանգիստ մնալ, քանի որ դա տուժած մարդու վրա լավ ազդեցություն կունենա
- նրա հետ խոսելիս ունենալ տեսողական կոնտակտ (ապշած հայացքով չնայել), եթե մշակութային առումով դա համապատասխան է
- հիշեցնել տուժածին օգնելու մտադրության և ապահով լինելու մասին:



Հանգստացնել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվողին

Կարևոր է իմանալ, թե ինչ անել, երբ ինչ-որ մեկը խուճապի մեջ է կամ վթարի ժամանակ ունի ֆիզիկական հակազդումներ: Խոսեք նրա հետ հանգիստ, առանց շտապելու, հստակ և կարճ նախադասություններով: Հարցրեք նրան նկարագրել իր ախտանիշները, և եթե գիտի, բացատրի, թե որն է դրանց պատճառը:

Ուշադրություն դարձրեք, որ կրծքավանդակի շուրջ ցավերը և շնչառության շեղումները հնարավոր է՝ առաջացել են ֆիզիկական խնդիրներից՝ սրտի կաթված կամ ասթմա: Որևէ կասկած լինելու դեպքում, համոզվեք, որ այդ մարդը հնարավորության դեպքում արագ բուժօգնություն ստանա:

Խրախուսեք նրան շնչել բթի միջոցով, և զգալ, թե ինչպես է օդը դանդաղորեն լցվում որովայնի մեջ, այնուհետև դանդաղորեն արտաշնչել բերանի միջոցով: Վստահեցրեք նրան, որ իր անհանգստությունը շուտով կանցնի, նա ապահով է և ոչ մի վատ բան այլևս տեղի չի ունենա: Բացատրեք, որ ախտանիշները գնալով կնվազեն, երբ նա իրեն ավելի հանգիստ զգա:

Կարևոր է, որ ՉԱՕ տրամադրողն ինքը հանգիստ լինի, երբ ինչ-որ մեկը խուճապի մեջ է, քանի որ դա թույլ չի տա ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող անձին հանգստանալ և ընդունել առաջարկվող օգնությունը:

Հարցնել կարիքների և մտահոգությունների մասին

Հոգեբանական առաջին օգնության նպատակն է օգնել մարդուն զգալ, որ իրեն աջակցում և հոգ են տանում իր մասին: Այն նաև վերաբերում է, թե ինչպես նրանք կարող են աջակցություն և օգնություն ստանալ, որպեսզի հաղթահարեն ճգնաժամային իրավիճակները: ՉԱՕ տրամադրողը պետք է հարցեր տա, ինչը կարող է օգնել պարզել, թե ինչպիսի աջակցության կարիք կա: Եթե ինչ-որ մեկն օգնություն չի ցանկանում, մի պարտադրեք: Ուշադրության կենտրոնում պետք է լինի, թե ինչպիսի օգնության կարիք կա, և որն է առաջնայինը: Խոսքն ավելի շատ վերաբերում է ոչ թե նրան, թե ինչ տեղի ունեցավ, այլ թե ինչպիսին են իրավիճակին տրվող հակազդումները: ՉԱՕ տրամադրողը առանց ստուգումների և ճնշում գործադրելու հնարավորինս շատ տեղեկություններ պետք է հավաքի՝ պարզելու, թե ինչ օգնություն է անհրաժեշտ:

Հանգստացնել և ակտիվ լսել

Թոմը քայլում էր փողոցով, երբ աղմուկ և բղավոց լսեց ճանապարհի մյուս կողմում գտնվող խանութներից մեկից: Այնուհետև նա տեսավ մի մարդու, ով մեծ պայուսակով և ձեռքի ատրճանակով դուրս եկավ խանութից: Տղամարդը վազեց դեպի մեքենան, նստեց և հեռացավ:

Թոմն անցավ ճանապարհը և մտավ խանութ: Դրամարկդի մյուս կողմում կանգնած էր մի կին, ով բղավում էր և բարձրաձայն լաց լինում: Նա կարծես խուճապի մեջ էր և չէր կարողանում հանգիստ շնչել: Թոմն ասաց բարձրաձայն, բայց հանգիստ, որ կնոջ համար արդեն ապահով է, և որ գողը գնացել է: Նա ասաց, որ ոստիկանություն կգանգահարի և մինչև նրանց գալը կմնա կնոջ հետ:

Կինը սկսեց հանգստանալ և դադարեց բղավել: Նա դեռևս դժվարանում էր շնչել, ուստի Թոմը գտավ աթոռ և խնդրեց նստել: Թոմն առաջարկեց կնոջն ավելի հանգիստ շնչել, խնդրելով զգալ, թե ինչպես է օդն ամբողջությամբ լցվում որովայնի մեջ: Կինն ուժեղ բռնեց Թոմի ձեռքը: Նա ասաց, որ սրտխառնոց ունի և մտածում է, որ պատրաստվում է փսխել: Թոմն ասաց, որ ինքն այնտեղ է օգնության համար, և կմնա այնքան մինչև կինն իրեն լավ կզգա:

Կնոջ շնչառության կարգավորվելուց հետո, Թոմը մի բաժակ ջուր բերեց և հարցրեց նրան, թե արդյոք ավելի լավ է զգում: Կինը վերցրեց բաժակը և գլխով արեց: Թոմը ասաց, որ տեսել է խանութից դուրս եկող գողին, և որ նա ատրճանակ ուներ: Նա ասաց կնոջը, որ ինքն էլ կվախենար, եթե այդ պահին խանութում լիներ: Կինը սկսեց Թոմին պատմել տեղի ունեցածի մասին: Նա ասաց, որ ինքը զբաղված էր դարակների մաքրությամբ, երբ գողը ներխուժեց ու սկսեց սպառնալ ատրճանակով և պահանջել բացել դրամարկդը: Կինը ասաց, որ մտածեց, թե կմահանա:

Թոմը կնոջ ձեռքը բռնած լուռ լսում էր: Նա ասաց, որ կինը շատ խիզախ է եղել և կարողացել է հաղթահարել իրավիճակը: Նա հարցրեց, արդյոք կա որևէ մեկը, ում կարելի է զանգահարել, գուցե ընտանիքի անդամներից մեկին: Կինը խնդրեց զանգահարել իր ամուսնուն, ով գնացել էր քաղաք իր գործերով: Թոմը մնաց կնոջ հետ, մինչև ժամանեցին նրա ամուսինը և ոստիկանությունը:

Պարզ է, որ ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդիկ շփոթված են և դժվարանում են կենտրոնանալ: Հոգեբանական առաջին օգնության հմտության առկայությունն օգնում է կանխատեսել, թե ինչ կարիքներ կարող է ունենալ տուժած անձը և տալ համապատասխան տեղեկատվություն առանց սպասելու, որ անձն ինքը խնդրի:

Օգնեք առաջնային կարիքների և խնդիրների լուծման հարցում

Մեկ այլ կարևոր գործողություն է, որ անձը հասկանա, թե ինչպիսի աջակցություն է անհրաժեշտ իր առաջնային կարիքները և խնդիրները լուծելու համար: Նախ կարելի է հարցնել, թե ինչպես է տուժածը նախկինում հաղթահարել դժվար իրավիճակները և համոզվել, որ նա ի վիճակի է հաղթահարել ներկայիս իրավիճակը: Հարցրեք նրան, թե ինչ է անհրաժեշտ ավելի լավ զգալու համար: Խրախուսեք օգտագործել հաղթահարման օգտակար ռազմավարությունները և խուսափել ոչ օգտակարներից: Հաղթահարման օգտակար ռազմավարության օրինակներ են առաջնային խնդիրների և կարիքների բացահայտումը կամ այլ մարդկանց խնդրել տրամադրել այնպիսի օգնություն, որը հնարավոր չէ իրագործել ինքնուրույն: Հաղթահարման ոչ օգտակար միջոցներից են խնդիրները մոռացության մատնելու համար ալկոհոլի կամ թմրանյութերի կիրառումը, անկողնում մնալը կամ մարդկանցից մեկուսանալը: Միգուցե սկզբում ոչ օգտակար ռազմավարությունները թվան օգտակար ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող անձի համար, սակայն, եթե դրանք լինեն շարունակական, ապա բացասական ազդեցություն կունենան տուժածի հետագա կյանքի վրա:

ՈՒՂՈՐԴԵԼ

Ուղղորդել, նշանակում է՝

- հասանելի դարձնել տեղեկատվությունը,
- օգնել սիրելիների հետ միավորմանը և տրամադրել սոցիալական աջակցություն,
- օգնել լուծել գործնական խնդիրները,
- հասանելի դարձնել ծառայությունները և նմանատիպ այլ աջակցության տրամադրում:

Այս գործողության սկզբունքն է՝ տեղեկատվության և ռեսուրսների տրամադրումը, որոնք կարող են օգնել հաղթահարել ճգնաժամային իրավիճակը: Հիշեք, որ հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրումը հաճախ միանգամյա միջամտություն է, և ՀԱՕ տրամադրողը կարող է միայն կարճ ժամանակով օգնել Ձեզ: ՀԱՕ տրամադրողի դերն է օգնել տուժածին ցուցաբերել ինքնօգնություն և վերականգնել իրավիճակի վերահսկումը:

Տեղեկատվության տրամադրում

Ճգնաժամի հետևանքով տուժած մարդկանց անհրաժեշտ է տրամադրել ճշգրիտ տեղեկատվություն իրադարձության, հարազատների կամ այլ անձանց, անվտանգության, իրավունքների, ծառայություններից օգտվելու և անհրաժեշտ այլ օգնությունների մասին: Տրամադրեք ճշգրիտ և օգտակար տեղեկատվություն, որը վերաբերում է անձին և նրա կարիքներին: Վերջինսի հիմքում ընկած է և գործնական տեղեկատվության տրամադրումը, թե որտեղ կարելի է ստանալ տեղեկատվություն տարբեր ռեսուրսների մասին, և հոգեբանական կրթությունը, որն օգնում է կարգավորել ճգնաժամային իրավիճակին տրվող հակազդումները, ինչպես նաև նախապատրաստվել հնարավոր հակազդումներին, որոնք կարող են առաջ գալ ճգնաժամային իրավիճակից օրեր և շաբաթներ անց:





Հոգեբանական կրթություն

Հոգեբանական կրթությունը մարդկանց տրամադրում է տեղեկատվություն, որն օգնում է նրանց ավելի լավ հասկանալ ինչպես սեփական, այնպես էլ շրջապատող մարդկանց վարքագիծը և զգացմունքները: Հոգեբանական առաջին օգնության կարևորագույն հմտություններից է սթրեսային իրավիճակներին տրվող հակազդումների վերաբերյալ գիտելիքների առկայությունը և դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդուն այդ հակազդումների մասին տեղեկատվության ճիշտ տրամադրումը: Դա օգնում է ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդուն համոզվել այն բանում, որ այն, ինչ ինքը զգում է, նորմալ է և հոգեկան հիվանդության նշան չէ: Ճգնաժամային իրավիճակի մասին տեղեկատվության տրամադրումը կարող է օգնել տուժածին պատրաստվել հնարավոր հակազդումներին, որոնք կարող են առաջանալ ճգնաժամային իրավիճակին հաջորդող օրերի և շաբաթների ընթացքում:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տեսեք Կարմիչ Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների սոցիալ-հոգեբանական աջակցման կենտրոնի հոգեբանական կրթության մասին նյութերը:

Հոգեկան առողջության և քնի կարևորության մասին

Այս երկխոսության մեջ կամավորը խոսում է մի տղամարդու հետ, ում կինը մահացել է ծանր հիվանդությունից՝ թողնելով մենակ երեք երեխաների հետ:

Տղամարդ: Ես չեմ զգում ինձ: Ինձ թվում է, որ ես խաղում եմ պիեսի մեջ, որ ես կենդանի եմ, բայց ներսում ես մեռած եմ: Ես երեխաների մոտ ձևացնում եմ, թե ամեն ինչ լավ է, բայց չգիտեմ, թե ով եմ ես:

Կամավոր: Ես հասկանում եմ այդ զգացումը: Դա առաջանում է, երբ կորցնում ես մեկին, ում սիրում ես: Ձեր ողջ կյանքը փոխվել է, և դուք պետք է նորից ապրեք առանց նրա: Սա Ձեզ համար իսկապես դժվար իրավիճակ է:

Տղամարդ: Ես չեմ կարծում, որ ես երբևէ նորից ուրախ կլինեմ: Ես զգում եմ, որ կորցրել եմ ապրելու ցանկությունը:

Կամավոր: Ես հասկանում եմ, որ սա իսկապես դժվար իրավիճակ է: Շատ մարդիկ, ովքեր ունենում են կորուստներ, ինչպես Դուք՝ կորցնում են ապրելու ցանկությունը: Այնուամենայնիվ, այդ զգացողությունը կանցնի: Ժամանակի հետ զգացողությունները զգալիորեն փոփոխվում են, և թեև հիմա ծանր է թվում, ժամանակի ընթացքում Դուք Ձեզ գնալով ավելի ուժեղ կզգաք: Նման իրավիճակներում գտնվող մարդիկանց համար առաջին շրջանը շատ դժվար է ընթանում, բայց ժամանակի ընթացքում նրանք վերագտնում են իրենց ուժերը և ապրելու ցանկությունը:

Տղամարդ: Ես հոգնած եմ: Ես չեմ կարողանում քնել: Երբ ես պառկում եմ, իմ մարմինը սաստիկ հոգնած է, և ես հազիվ եմ կարողանում շարժվել, իմ միտքն անհանգիստ է, և ես չեմ կարողանում քնել:

Կամավոր: Սա նույնպես շատ տարածված հակազդում է նման բարդ իրավիճակին: Մի փոքր պատմեք, թե ինչ է տեղի ունենում, նախքան քնելը:

Տղամարդ: Ես հեռուստացույց դիտում եմ ուշ ժամերին: Հիմա, երբ գնում եմ ննջասենյակ, ես լույսը չեմ անջատում, քանի որ մթությունը տխրեցնում է ինձ: Ես սովորություն ունեի լսել նրա ձայնը մթության մեջ, իսկ հիմա մթությունը դատարկ է: Ես դժվարանում եմ քնել լույսի ներքո:

Կամավոր: Գուցե ինչ-որ այլ տեղ ընտրեք քնելու համար: Կարող եք բազմոցի վրա քնել մի քանի գիշեր կամ մահճակալը տեղափոխել այլ սենյակ, այնպես որ կարողանաք նոր կյանք սկսել առանց նրա: Սա օգնել է ուրիշներին, ովքեր նույնատիպ իրավիճակում են եղել: Քունը շատ կարևոր է մարմինը և ուժերը վերականգնելու համար: Ձեզ անհրաժեշտ է քնել, որպեսզի կարողանաք հաղթահարել այս իրավիճակը:

Տղամարդ: Այո, ինձ պետք է քնել: Ես կհետևեմ Ձեր առաջարկին ու կտեղափոխեմ ներքնակն այլ սենյակ:

Կամավոր: Մեկ այլ հուշում՝ համոզվեք, որ դուք մարզվում և լավ եք ուտում: Շատերը, ովքեր ունենում են նման իրավիճակ, մոռանում են ուտելու և վարժությունները կատարելու մասին: Երկուսն էլ կարևոր են, որպեսզի Դուք ուժեղ լինեք և ավելի լավ զգաք Ձեզ:

Տղամարդ: Դուք ճիշտ եք: Ես լավ չեմ ուտում: Ես ախորժակ չունեմ:

Կամավոր: Փորձեք հոգ տանել ինքներդ ձեր և ձեր երեխաների մասին: Եթե չկարողանաք քնել մոտակա օրերին, խնդրում եմ դիմել Ձեր բժշկին, քանի որ եթե այս վիճակը շարունակվի, այն կարող է հանգեցնել առողջական խնդիրների:

Ուղղորդելու կարևորությունը

Տեղական Կարմիր խաչի ընկերության շտապ օգնության ծառայությունում, առաջին շաբաթվա կամավորության ընթացքում Ջուդին օգնեց ավտովթարի հետևանքով տուժած մի ընտանիքի կապ հաստատել մոտակա հիվանդանոցի շտապ օգնության հետ: Նա ուղղորդեց ծերունուն, ով ուշագնաց էր եղել, բժշկի և տարեցների աջակցության ծառայություն, քանի որ նա մի քանի օր էր քնել և սնվել: Նա ուղղորդեց մի կնոջ, ում նկատմամբ իրականացրել էին ընտանեկան բռնություն, իրավական օգնության և պաշտպանության, և նա երեք տարբեր մարդկանց ուղղորդեց կորուստ ապրած անձանց աջակցման խումբ, քանի որ վերջին մի քանի ամիսների ընթացքում նրանք կորցրել էին հարազատներին: Երբ նա խորհում էր շաբաթվա մասին, նա հասկացավ, թե որքան կարևոր է իմանալ, թե ինչ ծառայություններ են հասանելի և ինչպես արագ և արդյունավետ ուղղորդել մարդկանց՝ ուրիշների կողմից տրամադրվող անհրաժեշտ օգնությունը ստանալու համար:

Կապ հաստատել հարազատների կամ սոցիալական աջակցության կենտրոնների հետ

Կարևոր է կապ հաստատել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող անձի ընտանիքի հետ՝ անձամբ կամ հեռախոսով տեղեկացնել, թե ինչ է տեղի ունեցել, տեղի ունենում, և ստուգել, արդյոք հարազատների հետ ամեն ինչ լավ է: ՀԱՕ տրամադրողները պետք է իմանան, որ արտակարգ իրավիճակներում կարելի է մարդկանց ուղղորդել Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի ընտանեկան կապերի վերականգնման/որոնման ծառայություն: Կան սոցիալական աջակցության այլ համակարգեր: ՀԱՕ տրամադրողը պետք է իմանա, թե ինչ ծառայություններ են հասանելի տվյալ տարածաշրջանում:

Գործնական խնդիրների լուծում և ծառայությունների հասանելիության ապահովում

Հոգեբանական առաջին օգնության ևս մեկ կարևոր առանձնահատկությունն է հիմնական և գործնական աջակցությունը՝ պարզելով, թե ինչ գործնական օգնություն է անհրաժեշտ մարդուն և նրան ուղղորդել այլ ծառայություններ, որտեղ նա կարող է ստանալ իրեն անհրաժեշտ օգնությունը: Կախված հանգամանքներից, ՀԱՕ տրամադրողը կարող է ուղեկցել կամ սպասել մինչև լրացուցիչ օգնության ժամանումը:

Արդյունավետ գործնական աջակցության օրինակները ներկայացված են ստորև.

- ընտանիքի անդամների կամ հարազատների հետ կապ հաստատելը,
- երեխաներին դպրոցից վերցնելը կամ կերակուր տալը,
- փոխադրամիջոցային հարցեր լուծելը,
- հիվանդանոց տեղափոխելը կամ այլ ծառայություններից աջակցություն ստանալը:



Հղումներ կատարել

Հղումներ կատարելը «ուղղորդել» գործողության սկզբունքի մասն է, որը վերաբերում է ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդու որևէ մեկից կամ որևէ այլ վայրից ակնկալվող օգնությանը: Դա տեղի է ունենում ուղղակիորեն դիմելով այլ ծառայություն կամ տուժած անձի անձնական տվյալների փոխանցման միջոցով: Ուղղորդումը տեղի է ունենում այն ժամանակ, երբ իրավիճակի գնահատման ժամանակ պարզ է դառնում, որ ճգնաժամային իրավիճակում գտնվողը նեղ մասնագիտական օգնության կարիք ունի, որը չի կարող առաջարկել ՀԱՕ տրամադրողը: Օրինակ՝ հիմնական կարիքների բավարարումը, բուժօգնությունը, սոցիալական աջակցությունը, ընտանիքին փնտրելը, երեխաների պաշտպանության ծառայությունները, սեռական և գենդերային բռնության տուժածներին աջակցությունը, իրավական խորհրդատվությունը, ֆինանսական աջակցությունը և սոցիալ-հոգեբանական աջակցությունը: Երբ հնարավոր է, լավ կլինի ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդու հետ միասնական աշխատել՝ ուղղորդման համակարգերը ըստ հերթականության դասակարգելու համար: Օրինակ, եթե մարդը ֆիզիկապես է տուժել, առաջին քայլը պետք է լինի բժշկական ծառայություններ ուղղորդելը: Եթե մարդը գտնվում է հուզական դիսթրեսի մեջ, առաջնային է օգնել մարդուն հանգստանալ: Երբ մարդը հանգիստ է, ապա հնարավոր կլինի խոսել նրա հետ և պարզել, թե ինչ օգնության կարիք ունի և անհրաժեշտության դեպքում ուղղորդել այլ ծառայության:



Որոշումներ կայացնել ինչ-որ մեկի հետ կամ համար

Հոգեբանական առաջին օգնության նպատակներից մեկն է օգնել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդուն հասկանալ, թե ինչ օգնության կարիք նա ունի: Որոշ դեպքերում օգնողը պետք է որոշումներ կայացնի տուժածի փոխարեն, օրինակ, եթե մարդը չի կարողանում հաղորդակցվել, քանի որ ցավող տեղ ունի, շոկի մեջ է և չի կարողանում խոսել, տուժածը և ՀԱՕ տրամադրողը տարբեր լեզուներով են խոսում, ապա ՀԱՕ տրամադրողը պետք է որոշումներ կայացնի այդ մարդու փոխարեն: Եթե ինչ-որ մեկը փորձում է վնասել իրեն կամ ուրիշներին, ՀԱՕ տրամադրողը կրկին պետք է միջամտի և օգնություն կանչի: ՀԱՕ տրամադրողը որոշում պետք է կայացնի նաև այն դեպքում, երբ տուժածը փոքր երեխա է, ով չի կարողանում բացատրել տեղի ունեցածը կամ ենթարկվել է չարաշահման կամ շահագործման:

Նման դեպքերում ՀԱՕ տրամադրողը պետք է որոշումներ կայացնի չափահասի կամ երեխայի փոխարեն՝ հիմնվելով իրավիճակի վերլուծության և գնահատման վրա: Նման դեպքերում՝ որոշումներ կայացնելու ժամանակ, հնարավորության դեպքում ՀԱՕ տրամադրողը առաջին հերթին պետք է խորհրդակցի թիմի ղեկավարի հետ:

Երբ հղումներ կատարել

Հղումներ կարելի է կատարել այն ժամանակ, երբ ՀԱՕ տրամադրողը և տուժած անձն արդեն պարզել են, թե ինչ օգնության անհրաժեշտություն կա: Այսպես, ՀԱՕ օգնողը կարող է ուղղորդել գործնական օժանդակության ձեռքբերման հարցում, օրինակ՝ սննդամթերքի կամ ապաստանի, ինչպես նաև՝ բժշկական կամ սոցիալ-հոգեբանական աջակցության:

Ուղղորդեք մարդկանց մասնագիտացված հոգեբանական օգնության, եթե՝

- նրանք վերջին շաբաթվա ընթացքում ի վիճակի չեն եղել քնել, շփոթված են և ապակողմնորոշված,
- նրանք այնքան վշտացած են, որ չեն կարողանում հոգալ սեփական կամ երեխաների բազային կարիքները / օրինակ, սննդի, մաքրության և այլն/,
- նրանք կորցնում են վերահսկողությունը իրենց վարքագծի նկատմամբ և վարվում են անկանխատեսելի կամ կործանարար ձևով,
- նրանք սպառնում են վնաս պատճառել իրենց կամ ուրիշներին,
- նրանք չափազանց շատ են օգտագործում դեղորայք կամ ալկոհոլ:

Մարդիկ, ովքեր նախքան ճգնաժամային իրավիճակը, տառապել են հոգեկան հիվանդությամբ կամ ընդունել են դեղորայք, նույնպես կարող են ունենալ շարունակական մասնագիտական հոգեբանական օգնության կարիք:

Ինչպես ուղղորդել

Կարևոր է հաղորդակցվել տուժած անձի(անց) հետ հոգատար և ուշադիր ձևով, որպեսզի բացատրեք, որ անհրաժեշտ օգնությունը ստանալու համար նրանք կապ կհաստատեն մեկ այլ օգնականի կամ կազմակերպության հետ:

Ուղղորդելիս հիշեք՝

- միշտ առաջնահերթությունը տալ ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող անձի գաղտնիությանը և անվտանգությանը,
- տուժածին տեղեկացնել հնարավոր լուծումների մասին, օգնեք նրան հետագա քայլերի համար հիմնավորված
- որոշումներ կայացնել,
- ստանալ գործողությունների ծրագրի վերաբերյալ տուժածի տեղեկացված համաձայնությունը նախքան շարունակելը,
- հետևել Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների և համապատասխան ծառայությունների
- ընթացակարգերին և պահանջներին:

Որոշ դեպքերում ընթացակարգերը կապված են թիմի ղեկավարի ուղղորդման և հաստատման հետ: Ուղղորդումը կարող է ենթադրել, որ դուք աջակցության ծառայության ենք դիմում և տուժողին անմիջականորեն կապում եք այդ ծառայության հետ, կամ տրամադրում եք նրան կոնսուլտային տվյալները և խնդրում եք նրան անձամբ կապ հաստատել: Այն, թե ինչ քայլեր են անհրաժեշտ, կախված է իրավիճակից և թե ինչպես է տուժել տվյալ անձը:



Ճանաչել սեփական սահմանները որպես ՀԱՕ տրամադրող



Հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրողները պետք է հստակ հասկանան տրամադրվող օգնության սահմանափակումները, և թե ում դիմեն օգնության համար:

Հոգեբանական առաջին օգնությունը սովորաբար միանգամյա գործողություն է, և ՀԱՕ տրամադրողները պետք է հասկանան իրենց կողմից տրամադրվող օգնության սահմանները, և որ իրենք անձամբ չեն կարող հետևել այն մարդկանց, ում օգնում են:

Ուղղորդել հոգեկան առողջության մասնագիտացված ծառայությունների

Ֆրենկը սննդամթերքի բաժանման թիմի կամավորներից է: Հեռավոր գյուղերից մեկում նա օգնում էր եգիպտացորենի այլուր բաժանել, երբ մի փոքրիկ տղա օգնություն կանչելով վազեց բեռնատարի մոտ: Նա ասաց, որ եղբայրը հիվանդ է և հարցրեց, թե արդյոք որևէ մեկը կարող է գալ և օգնել նրան: Ֆրենկը տղայի հետ գնաց նրանց տուն, որտեղ նա տեսավ մի երիտասարդ տղայի, ով գոռում էր և թափահարում ձեռքերը և ոտքերը: Տղան Ֆրենկին ասաց, որ այդ տղան իր ավագ եղբայրն է, ով երկար տարիներ մասնակցել է քաղաքացիական պատերազմին: Նա մի քանի օր առաջ էր վերադարձել և ինքն իրեն նման չէր: Կարծես թե նա չի հասկանում թե որտեղ է հիմա: Ժամանակ առ ժամանակ նա սկսում էր աղաղակել ու վախով գոռալ, կարծես ինչ-որ մեկը վնասում է իրեն, թեև նա ամբողջովին միայնակ էր: Դրվագն ավարտվում էր և նորից սկսվում:

Արդյունքում նա շփոթված և ապակողմնորոշված էր, կարծես երազում ինչ-որ բան էր տեղի ունեցել, որը նա չէր կարողանում հիշել: Նա խնդրեց կրտսեր եղբորը փորձել օգնության ձեռք մեկնել, քանի որ կարծում էր, որ ինքը խենթանում է: Նախ Ֆրանկը շնորհակալություն հայտնեց տղաներին իրեն կանչելու համար և ասաց, որ ճիշտ են արել օգնություն կանչելու համար: Նա բացատրեց, որ եղբոր վարքագիծը հավանաբար պատերազմի ընթացքում ունեցած դժվարին իրադարձությունների տրվող հակազդումն է:

Նա ասաց, որ պատկերացնում է, թե որքան դժվար է երիտասարդի համար վերապրել նմանատիպ դրվագներ, և եղբոր համար հետևել այդ ամենին: Ֆրենկը գիտակցեց, որ երիտասարդը ավելի մասնագիտացված օգնության կարիք ունի, ինչին նա պատրաստված չէր, և բացատրեց, որ կցանկանա իր թիմի ղեկավարին զանգահարել՝ հարցնելու, թե որտեղ նրանք կարող են ճիշտ օգնություն ստանալ: Երիտասարդ տղան և նրա եղբայրը համաձայնվեցին: Ֆրենկի թիմի ղեկավարը նրան ուղղորդեց տեղական կլինիկա, որտեղ կային վերապատրաստված հոգեբուժական պրոֆիլով աշխատող բուժքույրեր, որոնք կարող էին օգնել երիտասարդին: Ֆրենկը խոսեց երիտասարդ տղայի և եղբոր հետ այս առաջարկի մասին, և նրանց համաձայնությամբ ուղեկցեց նրանց այդ կլինիկա, որտեղ երիտասարդը հանդիպեց հոգեբուժական պրոֆիլով աշխատող բուժքույրերին:

Ում մոտ ուղղորդել

Ուղղորդման ընթացակարգերը տարբերվում են յուրաքանչյուր համատեքստում՝ ըստ ծառայությունների մատչելիության և տեղական միջոցների առկայության: Ուղղորդող համակարգերը տարբեր են տարբեր երկրներում, համայնքներում և յուրաքանչյուր Ազգային ընկերությունում: ՀԱՕ ուսուցումն ընդգրկում է տեղական ուղղորդման համակարգերին և ընթացակարգերին ուշադրություն դարձնելը:

Կարելի է դիմել՝ հիվանդանոցներին կամ բժշկական ծառայություններ մատուցող այլ կազմակերպություններին, իրավական մարմիններին, ընտանեկան կապերը վերականգնող, հիմնական կարիքների, հոգեկան առողջության կամ սոցիալ-հոգեբանական աջակցության ծառայություններին:

Արդյունավետ ուղղորդման համակարգերի ստեղծում

Ծրագրերի ղեկավարները ուղղորդման համակարգերի ստեղծման վերաբերյալ համապատասխան տեղեկատվություն կարող են գտնել ԿԽՄՖ Սոցիալ-հոգեբանական աջակցության միջամտությունների մշտադիտարկման և գնահատման համակարգի 7-րդ գլխում: Այն տեղեկատվություն է տալիս ուղղորդման հետևյալ գործիքների՝ հղման ռեսուրսների ցանկի և հղման փաստաթղթային ձևերի մասին:



ԲԱՐԴԵՑՎԱԾ ՀԱԿԱԶԴՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ



Բարդեցված հակազդումներ և իրավիճակներ

Բարդեցված հակազդումներ

Երբեմն ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումներն ավելի բարդեցված են, քան վերոնշյալները: Կան որոշ գործոններ, որոնք մեծացնում են առավել սուր հակազդումների զարգացման հավանականությունը: Այդ գործոնների մեջ մտնում են նախկինում ունեցած տրավմատիկ փորձը, հոգեկան վիճակը, եթե անձը ենթարկվել է այնպիսի իրադարձությունների ներգործությանը, որոնք պարունակել են սարսափի տարրեր, մահվան սպառնալիք, կորուստ կամ ընտանիքի անդամներից բաժանում:

Այս բաժնում նկարագրված բարդեցված հակազդումների երեք տեսակները (խուճապային գրոհներ և տագնապ, զայրույթ և ագրեսիվ պահվածք, ինքնավնասում և ինքնասպանություն) կարող են դրսևորվել անմիջապես ճգնաժամային իրավիճակում կամ զարգանալ ժամանակի ընթացքում: Այս բաժնում նկարագրված մյուս հակազդումները (երկարաձգված վիշտ, քնի հետ կապված լուրջ խնդիրներ, «ֆլեշբեքեր», հաղթահարման վնասակար մեթոդներ, դեպրեսիա և հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում) զարգանում են ժամանակի ընթացքում: Բարդեցված հակազդումներ ունեցող մարդիկ ավելի շուտ մասնագիտացված օգնության կարիք ունեն, քան հոգեբանական առաջին օգնության և հնարավորության դեպքում պետք է դիմեն հոգեկան առողջության ոլորտի մասնագետի:

Հետևաբար կարևոր է, որ ՀԱՕ տրամադրողները կարողանան ճանաչել և ունենալ որոշակի գիտելիքներ բարդեցված հակազդումների մասին, որպեսզի նրանք իմանան, թե երբ պետք է ուղղորդեն: Ուղղորդող ծառայությունների օրինակներ են տեղական խորհրդատու ծառայությունները, կլինիկաները կամ հիվանդանոցները, որտեղ աշխատում են հոգեկան առողջության ոլորտում վերապատրաստված մասնագետներ, սոցիալ-հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերող հասարակական կազմակերպությունները և աջակցող խմբերը: Որոշ համայնքներում աջակցություն է տրամադրվում կրոնական առաջնորդների կամ այլ խորհրդատուների կողմից:

Խուճապային գրոհներ և տագնապ

Ցանկացած ընկալված ճգնաժամային իրավիճակ կարող է առաջացնել խուճապային գրոհներ: Այնուամենայնիվ, խուճապային գրոհներն ավելի հաճախ առաջանում են վթարներից կամ վախ առաջացնող իրավիճակներից: Խուճապային գրոհը տագնապի հստակ դրսևորումներից է, որն արտահայտվում է գլխավորապես վախի զգացումով: Խուճապը հասնում է իր գագաթնակետին 10-15 րոպեների ընթացքում: Խուճապային գրոհների ժամանակ անձը կարող է ունենալ շատ տարբեր ֆիզիկական ախտանշաններ, ինչպիսիք են սրտի արագ զարկերը, շնչառության պակասը, կրծքավանդակի շուրջ ցավերը, քրտնաարտադրությունը, գլխապտույտը և սրտխառնոցը: Շատերն էլ վախենում են մահանալուց, վերահսկողությունը կորցնելուց կամ ուշագնաց լինելուց: Խուճապային գրոհներ ունեցող մարդուն օգնության առաջին քայլը նրան հանգստացնելն է: Տեսե՞ք՝ նախորդ գլխի «Լսել» բաժինը, օրինակ, թե ինչպես կարելի է մարդուն հանգստացնել հանգիստ և կենտրոնացած շնչառական վարժությունների միջոցով: Եթե ֆիզիկական հակազդումները շարունակվում են, պետք է դիմել բժշկական օգնության:

Զայրույթ և ագրեսիվ պահվածք

Որոշ մարդիկ արձագանքում են ճգնաժամային իրավիճակներին՝ կորցնելով վերահսկողությունը սեփական հույզերի և վարքագծի նկատմամբ: Սա կարող է հատկապես խնդրահարույց լինել, եթե ի վերջո հանգեցնում է զայրույթի և ագրեսիվ պահվածքի դրսևորումների: Որոշ մարդիկ արձագանքում են ճգնաժամային իրավիճակներին՝ կորցնելով վերահսկողությունը սեփական հույզերի և վարքագծի վրա: Նման հակազդումները տարածված են կոնֆլիկտային իրավիճակներում, երբ մարդիկ ապրում են բռնի և կործանարար միջավայրում: Այսպիսի դրսևորումներն անօգնականության զգացումի հետ միասին արտահայտվում են նաև այն մարդկանց մոտ, ովքեր մեծ կորուստներ են կրել, օրինակ աղետների արդյունքում: ՀԱՕ տրամադրողները պետք է իմանան, թե ինչ է պետք անել, եթե նրանք հանդիպեն որևէ մեկին, ով զայրացած է և ագրեսիվ:



Օգնություն զայրացած և ագրեսիվ մարդուն

Երբ ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդը զայրացած և ագրեսիվ է, անհապաղ ձեռնարկեք այնպիսի գործողություններ, որպեսզի նրա հետ միայնակ չմնաք: Գտեք կամ կապ հաստատեք ուրիշների հետ, ովքեր կարող են գալ և օգնել: Եթե տուժածը հուզված է այնքան, որ չի հանգստանում, փորձեք հնարավորինս շուտ օգնություն կանչել, օրինակ՝ դիմելով թիմի անդամներին, շտապ օգնություն կամ ոստիկանություն: Ուշադիր եղեք, արդյոք նա զենք կամ ուրիշ առարկա ունի, որը կարող է օգտագործվել ուրիշներին վնասելու համար: Անհրաժեշտության դեպքում, մյուս մարդկանց տեղափոխեք անվտանգ վայր: Պահպանեք անվտանգ հեռավորությունը Ձեր և ագրեսիվ մարդու միջև: Պահպանեք բաց կեցվածք, օրինակ՝ ձեր ձեռքերի ափերը բաց պահեք, որպեսզի նա նկատի, որ զինված չեք և սպառնալիք չեք ներկայացնում: Խուսափեք ագրեսիվ մարդուն դիպչելուց:

Խոսեք զայրացած մարդու հետ հանգստացնող և ոչ հրահրող տոնով: Օրինակ՝ գլխով արեք, ցույց տալու համար, որ լսում եք, օգտագործեք բաց նախադասություններ:

Խրախուսեք անձին խոսել զայրույթի կամ ագրեսիվ լինելու պատճառների մասին: Կենտրոնացեք իրավիճակի և նրա խնդրի, այլ ոչ թե նրա՝ գործողություններ ձեռնարկելու մտադրության վրա: Խոսեք այդ մարդու հետ այնքան մինչև նա չհանգստանա: Լսեք մարդուն առանց քննադատության:

Համոզիչ տոնով բացատրեք նրան, որ իրեն կամ ուրիշներին վնաս պատճառելը օգուտ չի բերի: Եթե հնարավոր է, խնդրի համար առաջարկեք այլընտրանքային, ոչ բռնի լուծումներ: Հանգստանալուց հետո գնահատեք իրավիճակը, թե արդյոք անհրաժեշտ է ուղղորդել անձին այլ ծառայությունների:

Ինքնավնասում և ինքնասպանություն

Կամավորները և աշխատողները, ովքեր ներգրավված են հոգեբանական գործունեության մեջ, ինչպիսիք են հեռախոսային թեժ գծերը կամ առցանց օգնության ծները, կամ էլ աջակցող այլ խմբերը, որոնց աշխատանքն է խորհրդատվության տրամադրումը, պարբերաբար օգնում են մարդկանց, ովքեր մտածում են ինքնավնասման կամ ինքնասպանության մասին: Ինքնասպանությունը կյանքից մտադրված հեռանալն է: Ինքնավնասումն ավելի լայն տերմին է, որը վերաբերում է կանխամտածված թունավորմանն ու վնասմանը, ինչպիսիք են օրինակ երակների կտրումը, որը կարող է կամ չի կարող ունենալ մահացու հետևանքներ: Սա սովորական է այն մարդկանց համար, ովքեր անցել են շոկային կամ տրավմատիկ իրադարձությունների միջով, ունեցել են կորուստներ, ովքեր զգում են սոցիալապես մեկուսացված, ունեն ցածր ինքնագնահատական՝ կորցնելով հույսը, նրանք սկսում են մտածել ինքնավնասման կամ նույնիսկ ինքնասպանության մասին: Մյուսները՝ դադարում են հոգ տանել իրենց առողջության մասին և դրսևորում են վտանգավոր և վնասակար վարքագիծ, ինչպիսիք են՝ թմրանյութեր ընդունելը կամ վտանգավոր սեռական հարաբերություններ ունենալը:

Եթե մարդն ինքնասպանության կամ ինքնավնասման մտքեր կամ մտադրություններ է արտահայտում, կարևոր է նրան հարցնել այդ մտքերի և իրեն վնաս հասցնելու կոնկրետ ծրագրերի մասին: Որոշ մարդիկ վախենում են ուղղակիորեն հարցնել ինքնասպանություն գործելու մտադրությունների մասին, քանի որ վախենում են «այդ մտքերը դնել ուրիշի գլխի մեջ»: Հակառակը, ըստ էության, մարդիկ, ովքեր ինքնավնասման կամ ինքնասպանություն գործելու նպատակ ունեն՝ հաճախ ազատության և թեթևության զգացում են ունենում, երբ ինչ-որ մեկը հարցնում է այդ մասին, և սա կարող է օգնել կանխել նրանց մտադրությունները:

Եթե որևէ մեկը կիսում է ինքն իրեն վնասելու հստակ մտադրության մասին, դիմեք հոգեկան առողջության ոլորտում վերապատրաստված մասնագետի կամ դիմեք առողջապահական ծառայություններ մատուցող մարդկանց, ովքեր կարող են նրան ուղղորդել հատուկ մասնագիտացված օգնության: Կարևոր է, որ նա միայնակ չմնա, մնացեք նրա հետ այնքան մինչև նա կստանա անհրաժեշտ օգնությունը:



Հեռախոսային թեժ գծեր և առցանց աջակցություն

Թեժ գծերը և առցանց աջակցությունը ավելի տարածված են դառնում աշխարհի շատ երկրներում: Բջջային հեռախոսների և համակարգիչների լայն կիրառությունը թույլ է տալիս մարդկանց ավելի հեշտությամբ ստանալ աջակցություն իրենց տներից կամ արտակարգ իրավիճակների ժամանակ:

Թեժ գծերը տեղական համարներ են, երբ անձը կարող է զանգահարել և ստանալ հեռախոսային խորհրդատվական աջակցություն: Թեժ գծով օգնություն տրամադրողը սովորաբար այն մարդն է, ով վերապատրաստված է հոգեբանական առաջին օգնության և սպեցիֆիկ խնդիրներ ունեցող մարդկանց աջակցություն ցուցաբերելու մեջ, օրինակ բռնաբարության կամ ինքնասպանության մտադրությունների դեպքերում: Թեժ գծով օգնություն տրամադրողները ուսուցանված են, թե ինչպես կարելի է հանգստացնել իրենց ձայնով և խոսքով, և թե ինչպես ճանաչել նշանները, որոնք վկայում են, որ մարդը վտանգի մեջ է:

Առցանց աջակցության ժամանակ տուժածը և օգնություն տրամադրողը կապ են հաստատում էլեկտրոնային փոստով կամ տեքստ գրելով: Առցանց օգնություն տրամադրողը պատրաստված է աջակցության ցուցաբերման այս ոլորտում: Օրինակ՝ տեքստ գրելը հաճախ օգտագործվում է արտակարգ իրավիճակներից հետո, որպեսզի մարդկանց տեղեկատվություն տրամադրվի այն մասին, թե որտեղից կարող են ստանալ օգնություն, և ինչ համարներով զանգահարեն, եթե ցանկանում են խոսել որևէ մեկի հետ: Առցանց օգնություն տրամադրողները վերապատրաստված են գրվածի, տեքստի մեջ առկա ռիսկային նշանների ճանաչման մեջ:

Թե թեժ գծով, թե առցանց օգնություն տրամադրողներն ունեն համապատասխան տեղեկատվություն, որն անհրաժեշտության դեպքում կարող է տրամադրվել դիսթրեսի մեջ գտնվող մարդուն, որպեսզի վերջինս դիմի անմիջական, ոչ առցանց աջակցության կենտրոններ:

Երկարաձգված վիշտ

Երկարաձգված վիշտը հայտնի է նաև որպես չլուծված վիշտ: Այն սկսում է ձևավորվել, երբ կորուստ ունեցած մարդու համար դժվար է ընդունել կորուստը և առանց նրա հարմարվել կյանքին: Երկարաձգված վիշտը կարող է վնասել մարդու բնականոն գործունեությանը և մարդկանց հետ փոխհարաբերություններին:

Երկարաձգված վշտի ախտանիշներն են.

- սիրելի կորստի և վերջինիս հիշեցնող երևույթների վրա խիստ կենտրոնացվածությունը,
- ուժեղ կարոտ և ցանկություն վերադարձնելու կորցրած մարդուն,
- մահվան փաստի չընդունում և զայրույթ,
- մարդկանցից մեկուսացում,
- հուսահատություն,
- մահացածի հիվանդության ախտանիշներին նման ֆիզիկական դրսևորումներ:

Երկարաձգված վշտի մասին կարելի է խոսել, եթե վերոնշյալ հակազդումները և ապրումները շարունակվում և փոփոխության չեն ենթարկվում կորստից հետո վեց ամիս շարունակ: Հնարավորության դեպքում երկարաձգված վշտի մեջ գտնվող մարդիկ պետք է ուղղորդվեն համապատասխան առողջապահական ծառայություններ խորհրդատվություն և աջակցություն ստանալու նպատակով:



Քնի հետ կապված լուրջ խնդիրներ

Նորմալ է, որ ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդիկ ունենան քնի հետ կապված խնդիրներ:

Քնի պակասը կարող է հանգեցնել ֆիզիկական կամ հոգեբանական խնդիրների: Այն կարող է հանգեցնել հյուծվածության և ազդել մարդու բնականոն գործունեության վրա՝ ազդելով ամենօրյա կանոնավոր գործունեության իրականացման անհամակարգվածության վրա, օրինակ՝ աշխատանքի գնալու կամ մարդկանց հետ շփման: Դա կարող է հանգեցնել մարդու խառնաշփոթությանը, դյուրագրգռությանը և տրամադրության տատանումների: Եթե մարդը պատմում է, որ չի կարողացել քնել մի քանի գիշեր շարունակ, ուղղորդեք նրան բժշկի կամ հոգեկան առողջության ծառայությունների:

Որոշ մարդիկ հակազդում են սթրեսային իրավիճակներին ավելի շատ քնելով: Եթե սա երկար է շարունակվում, այն կարող է ազդել մարդու առօրյա գործունեության, ինքնախնամքի և սոցիալական շփումների վրա:

Ֆլեշբեքեր

Երբ մարդն ունենում է ֆլեշբեք, զգացողություն է ստեղծվում, թե նա հայտնվել է սկզբնական սթրեսային իրադրության մեջ: Ֆլեշբեքերը կարող են այնքան իրական թվալ, որ տվյալ անձը կարող է զգալ այն, ինչ զգացել է իրադարձության ժամանակ, ինչպես նաև կարող է մտածել, թե նորից հայտնվել է այդ իրավիճակում: Որոշ մարդիկ ֆլեշբեքերը շփոթում են հայյուցիկացիայի կամ հոգեկան հիվանդության ախտանիշների հետ: Բայց դա այդպես չէ: Ֆլեշբեքերը սթրեսային նորմալ հակազդումներ են և կարող են առաջ գալ սթրեսային իրավիճակից հետո ցանկացած պահի: Նրանք սովորաբար ժամանակի հետ սկսում են պակաս հաճախականությամբ դրսևորվել, սակայն իրադարձության ավարտից հետո կարող են պարբերաբար կրկնվել: Եթե մարդու մոտ ֆլեշբեքերը հաճախ են կրկնվում, անհրաժեշտ է բժշկական կամ հոգեկան առողջության ոլորտի մասնագիտացված օգնություն:

Ֆլեշբեքեր և խուճապային գրոհներ

ԾԱԳՆ

Ձինը մոտավորապես 150 աշխատակցով տեքստիլ գործարան ուներ: Երկրաշարժը տեղի է ունեցել մոտավորապես 14:00-ի սահմաններում, և նրա աշխատակիցներից շատերը շենքի ներսում էին, երբ գործարանը փլուզվեց: Ձինի կինը՝ Մարիելը, գրասենյակում էր: Նա մահացավ այդ օրը՝ փլված շենքում հայտնաբերված մոտ 50 աշխատակիցների հետ միասին: Աղետից հետո առաջին մի քանի օրվա ընթացքում Ձինը քայլում էր աբողջությամբ շփոթված: Նա այդ օրից ոչինչ չէր հիշում: Նա շուկի մեջ էր:

ՆԱՅԵԼ

Ճգնաժամային իրավիճակի ավարտից մոտ մեկ շաբաթ անց, Ձինը օգնություն փնտրելու գնաց, քանի որ մտածում էր, որ խելագարվում է: Նա գնաց բժշկական վրան, որտեղ ստանում էին բժշկական օգնություն: Երբ նա առաջին անգամ ներս մտավ, շատ մարդիկ խոսում էին միմյանց հետ կամ պարզապես նստած էին, և Ձինը չգիտեր, ում հետ խոսել կամ ինչ անել:

Մարտան, ով պատրաստված բուժքույր և հոգեբան է, նկատեց, որ Ձինը շփոթված կանգնած է վրանի մուտքի մոտ: Մարտան մոտեցավ Ձինին և հարցրեց, թե արդյոք օգնության կարիք ունի: Երբ Ձինը ասաց այո, Մարտան նրան մի քիչ հեռու տարավ և հրավիրեց նրան նստել և հարցրեց, թե ինչ է անհրաժեշտ:

ԼՍԵԼ

Ձինը պատմեց Մարտային երկրաշարժի իր փորձի մասին և ասաց, որ վերջին շաբաթվա ընթացքում ամեն անգամ, երբ տեղի են ունենում ցնցումներ, իր մոտ խուճապ է սկսվում: Նա ասաց, որ ինքը քրտնում է և շատ արագ է շնչում: Այնուհետև նա տեսնում է կնոջն ու գործընկերներին այնպես, ինչպես նրանց տեսել է փլատակների տակ, երբ օգնում էր նրանց մարմինները դուրս բերել փլատակների տակից: Նա զգում էր, որ խելագարվում է, քանի որ պատկերները չափազանց իրական էին: Նա օգնության կարիք ունի, քանի որ ցանկանում է դադարեցնել այդ մտքերը:

ԼՍԵԼ ԵՎ ՈՒՂՂՈՐԴԵԼ

Մարտան բացատրեց, որ դրանք ֆլեշբեքեր են, և դա Ձինի հակազդումն է երկրաշարժով պայմանավորված այդ ծանր փորձառությանը: Նա հավաստիացրեց, որ ինքը չի խելագարվում, և որ ֆլեշբեքերը, հավանաբար, կնվազեն և վերջապես կդադարեն: Այնուամենայնիվ, նա առաջարկեց խոսել հոգեբանի հետ, ով աշխատում էր բժշկական վրանում, ով կարող էր նրան առաջարկել որոշ վարժություններ և օգնության ձեռք մեկնել, եթե իրավիճակը չփոփոխվեր:

Դեպրեսիա

Դեպրեսիան բնութագրվում է տխրության երկարատև զգացումով, նախկինում հաճույք պատճառող երևույթների նկատմամբ հետաքրքրության կորստով, հուսալքությամբ, քաշի ավելացումով կամ նվազմամբ, դյուրագրգռությամբ, հոգևածությամբ, անհիմն մեղքի զգացումով, կենտրոնացման դժվարություններով և երբեմն մահվան կրկնվող մտքերով: Դեպրեսիան ավելին է, քան ուղղակի «վատ օր» ունենալը: Այն հիվանդագին վիճակ է, որը կարող է լրջորեն ազդել մարդու կյանքի և գործելու ունակության վրա: Այն տարբերվում է դեպրեսիվ կարճ դրվագներից, որոնք բնորոշ են շատ մարդկանց և հեշտությամբ անցնում են: Դեպրեսիան կարող է զարգանալ չբուժված սուր հակազդումներից հետո, որոնցից են՝ երկարաձգված սթրեսը կամ վիշտը, ներառյալ քնի խանգարումները:

Եթե մարդկանց մոտ առկա են նմանատիպ ախտանիշներ, ապա նրանց պետք է ուղղորդել հոգեկան առողջության ոլորտի մասնագետի մոտ: Դեպրեսիայով ապրող մարդիկ, սովորաբար, ուղղորդվում են կլինիկական հոգեբանի կամ հոգեբույժի մոտ: Այս մասնագետները կարող են գնահատել, թե արդյոք անհրաժեշտ են հակադեպրեսանտներ ուղեկցվող թերապևտիկ բուժման հետ, ինչպիսին է կոգնիտիվ-վարքաբանական թերապիան, որը հաճախ կիրառվում է դեպրեսիայի մեջ գտնվող մարդկանց օգնելու համար: Հնարավորության դեպքում անձը կարող է նաև մասնակցել «խնդիրների կառավարման պլյուս» դասընթացին, որը մշակվել է ԱՀԿ կողմից դեպրեսիայի ախտանիշներ ունեցող մարդկանց համար:

Հաղթահարման վնասակար մեթոդներ

Ճգնաժամային իրավիճակները հաղթահարելու համար որոշ մարդիկ օգտագործում են հաղթահարման մեթոդներ, որոնք կարող են վնասակար ազդեցություն ունենալ իրենց առողջության և բարեկեցություն վրա, ինչպիսիք են՝ դեղորայքի և թմրադեղերի ինքնուրույն ընդունումը՝ տազնապի, տառապանքի ապրումներն ընդարմացնելու համար: Կան մարդիկ, ովքեր դառնում են ագրեսիվ և դաժան կամ սպառնում են մյուսներին, միևնույն ժամանակ ամբողջովին մեկուսանում են շրջապատող միջավայրից: ՀԱՕ-ն կարող է օգնել մարդուն հասկանալ իր վնասակար վարքագիծը, ուղղորդել նրան օգնություն ստանալու հարցում, որպեսզի խախտվի այդ շրջապատույթը, և տվյալ մարդը ճգնաժամային իրավիճակը հաղթահարելու համար կիրառի հաղթահարման առավել արդյունավետ միջոցներ:

Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում (ՀՏՍԽ)

Ճգնաժամային իրավիճակներից (բնական աղետներ, զինված կոնֆլիկտներ, ֆիզիկական բռնություն կամ դժբախտ պատահարներ) տուժած որոշ մարդկանց մոտ կարող է զարգանալ հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում (ՀՏՍԽ):

Սա խանգարում է, որը կարող է ախտորոշվել ճգնաժամային իրադարձությունից առնվազն մեկ ամիս անց և բնութագրվում է մեկ ամսվա ընթացքում ախտանիշների այս երեք տեսակի կայուն առկայությամբ՝ 1) իրավիճակի վերապրում, 2) իրավիճակի մասին հիշեցնող երևույթներից խուսափում, 3) դյուրագրգռության այնպիսի դրսևորումներ, որպիսիք են՝ նյարդային վիճակը, քնի հետ կապված խանգարումները, ստամոքսի խնդիրները, կենտրոնացման դժվարությունները: ՀՏՍԽ-ով շատ մարդիկ ունենում են ճգնաժամային իրավիճակին առնչվող կրկնվող մտքեր և պատկերներ: Նրանք նաև դառնում են հուզականորեն ընդարմացած և հակված են մեկուսացնել իրենց և սովորականից ավելի քիչ ժամանակ անցկացնել մարդկանց հետ:

Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումը կարող է վատթարացնել մարդու կյանքի որակը՝ ազդելով նրա վարքի և մարդկանց հետ փոխհարաբերությունների վրա՝ հանգեցնելով մի շարք խնդիրների ընտանիքում, ընկերների հետ, աշխատավայրում: Տուժածը հաճախ հոգեկան առողջության աջակցության կարիք ունի: Եթե ՀԱՕ տրամադրողը կասկածում է, որ մարդն ունի ՀՏՍԽ, նրան պետք է ուղղորդել, որպեսզի դիմի հոգեկան առողջության համապատասխան ծառայությունների, որտեղ նրան կհետազոտեն և կբուժեն:

Բարդ իրավիճակներ

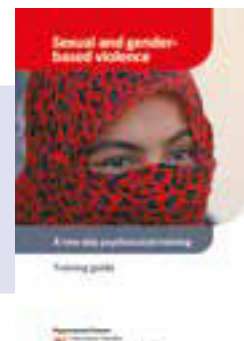
Կան իրավիճակներ, որոնք ավելի ծանր են՝ սպառնալիք պարունակող իրավիճակները, բռնություն պարունակող հարձակումները, ներառյալ սեռական և գենդերային բռնությունները, առանց ուղեկցության երեխաների դեպքերը, ինքնասպանությունները, մահվան ականատեսները կամ այնպիսի մարդկանց հետ աշխատանքը, ովքեր ունեցել են բազմաթիվ կորուստներ, ականատես են եղել լայնամասշտաբ դժբախտ պատահարների, աղետների կամ իրար հաջորդող ճգնաժամային իրավիճակների: Ստորև նկարագրված են սեռական և գենդերային բռնության, մի քանի անձանց միաժամանակյա օգնության և մարզինալացված խմբերին օգնության երեք բարդ իրավիճակներ:

Սեռական և գենդերային բռնության

Հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրող անձանց համար հազվադեպ չէ սեռական կամ գենդերային բռնության ենթարկվածներին հանդիպելը: Վերջինս պայմանավորվում է նրանով, որ սեռով և գենդերով պայմանավորված բռնությունը բավական տարածված է, ինչպես նաև այն հանգամանքով, որ օգնողները հիմնականում աշխատում են անվտանգ տարածքում, ինչը հնարավորություն է տալիս տուժած մարդկանց զգալ իրենց ապահով և անվտանգ սեփական խնդիրների մասին խոսելու համար: Սեռական և գենդերային բռնության դեպքերի մեծ մասը ցավալիորեն չի հաղորդվում, քանի որ մարդիկ վախենում են բացահայտման արդյունքում առաջացած բացասական հետևանքներից: Կախված մշակութային համատեքստից, սեռական բռնության փաստը ենթարկված անձին կարող է սոցիալապես մեկուսացնել և առաջ բերել խտրականության, արժանապատվության կորստի, հետագա բռնության կամ կյանքի սպառնալիքի վտանգ: Այս վտանգները կարող են տարածվել նաև անձի ընտանիքի և միջավայրի վրա:

Սեռական և գենդերային բռնության հետևանքով տուժած անձին հոգեբանական օգնություն ցուցաբերելու դեպքում շատ կարևոր է «Մի վնասիր» սկզբունքը: Լրացուցիչ ջանքեր պետք է գործադրել պաշտպանելու բռնության և ենթարկված անձանց, ինչպես նաև պաշպանել մյուս մասնակիցներին, օրինակ՝ տուժածի ընտանիքին կամ այլ օգնողներին: Հատկապես զգույշ պետք է լինել գաղտնիության պահպանման հարցում: Տեղեկատվությունը պետք է տարածել միայն սեռական և գենդերային բռնության ենթարկված անձանց տեղեկացված համաձայնությամբ, բացառությամբ, եթե դա վերաբերում է երեխաներին: Անհրաժեշտ է զեկուցել երեխաների նկատմամբ դաժան վերաբերմունքի մասին: Երեխա են համարվում 18 տարեկանից փոքր անձիք: Կարևոր է նշումներ անել և փաստաթղթերով հաստատել այն, ինչ ասում է երեխան: Համապատասխան ուղիներով միջադեպի մասին պետք է անհապաղ տեղեկացնել:

Տես՛ք ԿԽՄՖ Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման կենտրոնի սեռական և գենդերային բռնության վերաբերյալ ուսումնական նյութերը՝ այս թեմայի վերաբերյալ ավելի շատ տեղեկություններ ստանալու համար: www.pscentre.org:



Մի քանի անձանց միաժամանակյա օգնություն

Արտասովոր չէ հանդիպել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող բազմաթիվ մարդկանց, ովքեր ունեն ՀԱՕ-ի կարիք: Ճգնաժամային իրավիճակի ընթացքում ՀԱՕ տրամադրողները պետք է գնահատեն, թե ովքեր օգնության կարիք ունեն, ում առաջին հերթին օգնել, քանի մարդու կարելի է միասնական օգնություն ցուցաբերել և ինչպես համոզվել, որ օգնության կարիք ունեցող մյուս մարդիկ նույնպես ստանում են օգնություն: Այն գնահատականը, թե ում պետք է առաջին հերթին օգնություն ցուցաբերվի, անվանում են «տեսակավորում»: Վերջինս ներառում է ֆիզիկական կամ հուզական դիսթրեսի նշաններ ունեցող անձանց դուրսբերում, նրանց կարիքների գնահատում և «տեսակավորում» ըստ այն բանի, թե ով առաջնահերթ ինչ օգնության կարիք ունի:

Կան իրավիճակներ, երբ նպատակահարմար է օգնել մի խումբ մարդկանց, օրինակ՝ տեղեկատվության տրամադրման և հոգեբանական լուսաբանման իրականացման միջոցով: Սա կարող է խրախուսել նաև ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդկանց միմյանց փոխօգնության տրամադրմանը:



Խորհուրդ է տրվում օգնություն ցուցաբերել միմյանց ծանոթ մարդկանց խմբերին, քանի որ Նրանք արդեն իսկ ճանաչում են միմյանց և ավելի լավ կզգան իրար հետ: Այդպիսի խմբերից են ընտանիքները կամ միևնույն դասարանի երեխաները: Նրանք ունեն նմանատիպ մտահոգություններ և կարիքներ, ինչի արդյունքում շահում են միասնական աջակցություն ստանալուց:

Ճգնաժամային իրավիճակներում բազմաթիվ մարդկանց միաժամանակ ցուցաբերվող օգնությունը տարբերվում է այս ձեռնարկի «ՀԱՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին» բաժնում նկարագրված աջակցող հանդիպումների մեթոդից և դասավանդման եռօրյա ուսուցումից, քանի որ այն նախատեսված է ՀԱՕ անձնակազմի և կամավորների համար, այն բանից հետո, երբ Նրանք միասին վերապրել են ճգնաժամային իրավիճակը, և որը նախատեսված է իրականացնել տեղի ունեցած իրադարձությունից առնվազն երկու օր անց:

Մարզինալացված խմբեր

Մարդկանց որոշ խմբեր մարզինալացված են, ինչի արդյունքում Նրանց համար պակաս հասանելի են մի շարք հնարավորություններ և ռեսուրսներ: Նրանք ավելի շատ են բախվում խարանի և խտրականության, չարաշահման և շահագործման հիմնախնդիրների հետ, քան ուրիշները: Տարբեր համայնքներում, հասարակություններում և երկրներում մարզինալացված խմբերը տարբեր են լինում: Հաճախ մարզինալացված խմբերի հիմքում ընկած են լինում այնպիսի բնութագրեր, որպիսիք են՝ սեռը, Եթնիկական պատկանելիությունը, կրոնական հավատալիքները, ռասան, սեռական կողմնորոշումը կամ տարիքը: Որպես մարզինալացված խմբերի օրինակ կարող են ծառայել հաշմանդամության, հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրներով կամ քրոնիկ հիվանդություններով, տեսողական, ինտելեկտուալ կամ ֆիզիկական խանգարումներով մարդիկ, միգրանտները, կանայք և երեխաները: Մարդկանց մարզինալացված խմբերը կարող են հավելյալ պաշտպանության և մասնագիտացված օգնության կարիք ունենալ: Ճգնաժամային իրադարձությունները կարող են վատթարացնել առողջական որոշ վիճակներ, ինչպիսիք են արյան բարձր ճնշումը, սրտի հիվանդությունները, ապոման, տագնապայնությունը կամ առողջական և հոգեկան այլ խանգարումները: Հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելիս հարցրեք տուժածին, թե արդյոք նա ունի առողջական խնդիրներ կամ կանոնավոր կերպով ընդունում է որևէ դեղորայք, թե ոչ: Եթե Նրանք հաստատում են, որ առողջական խնդիրներ ունեն, փորձեք ձեռք բերել անհրաժեշտ դեղորայքը կամ օգնեք Նրանց հնարավորինս արագ կապ հաստատել բժշկական ծառայությունների հետ: Եթե մարդը չի կարողանում ինքնօգնություն ցուցաբերել, օրինակ՝ ֆիզիկական կամ մտավոր հաշմանդամության պատճառով, կամ քանի որ ծեր և թույլ է, օգնեք Նրանց հասնել ապահով վայր, որտեղ Նրանք կարող են խնամք և աջակցություն ստանալ: Օգնեք Նրանց լուծել իրենց հիմնական կարիքները և մնացեք Նրանց հետ այնքան մինչև մեկ ուրիշի օգնության հասնելը: Եթե ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող անձը խտրականության կամ բռնության վտանգի տակ է, օրինակ, եթե նա սեռական և գեղեցիկ բռնության է ենթարկվել կամ եթե նա խտրականության վտանգի տակ գտնվող փոքրամասնության խմբից է, պետք է առաջնորդվել վերոնշյալ գործողություններով: Այնուամենայնիվ, լրացուցիչ ուշադրություն պետք է դարձնել վնասներից պաշտպանելու և անհրաժեշտ ռեսուրսներով ապահովելու վրա:

ԵՐԵՒԱՆԵՐ



Երեխաներ

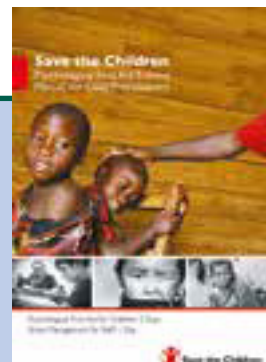
Մեծանալով երեխաները բախվում են տարբեր մարտահրավերների: Հնարավոր է, նրանք ստիպված լինեն ապրել սեփական կամ ընտանիքի անդամի լուրջ հիվանդության հետ: Նրանք կարող են կորցնել հարազատներ կամ բաժանվել ընտանիքից, ինչպես նաև՝ հետապնդվել կամ շահագործվել: Երեխաների հոգեբանական առաջին օգնությունը հիմնված է այն սկզբունքների վրա, ինչ ՅԱՕ չափահասների համար: Այնուամենայնիվ, երեխաները փոքր չափահասներ չեն և կարիք ունեն այնպիսի աջակցության, որի կարիքը մեծահասակները չունեն՝ իրենց պաշտպանության և խնամքի կախվածության պատճառով: Երեխաները չունեն նույն կյանքի փորձը կամ ֆիզիկական և հուզական հասունությունը, ինչ մեծահասակներն ունեն, և նրանք հակազդում և հասկանում են ճգնաժամային իրավիճակները մեծահասակներից տարբեր ձևով: Մեծահասակների նման երեխաների ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումները կախված են այն հանգամանքից, թե ինչպես են նրանք, բախվելով սթրեսային իրավիճակին, ապրում այն: Այնուամենայնիվ, նրանց վրա ազդում է նաև, թե ինչպես են խնամակալներն ու նրանց շրջապատող մարդիկ արձագանքում այդ իրավիճակին, ինչպես է այդ իրավիճակն անդրադառնում իրենց առօրյայի և ուրիշների հետ փոխհարաբերությունների վրա: Երեխաների ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումները կախված են այն բանից, թե ինչպես են նրանք ընկալում ճգնաժամային իրավիճակները, ինչն իր հերթին պայմանավորվում է երեխայի զարգացման փուլով:

Զարգացման տարբեր փուլերում երեխաների ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող ընդհանուր հակազդումների մասին տեղյակ լինելը օգտակար կլինի ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող երեխային օգնելու ժամանակ: Կարևոր է գնահատել, թե արդյոք երեխայի մոտ այնպիսի հակազդում է, որը, ամենայն հավանականությամբ, ժամանակի ընթացքում կթուլանա, թե ավելի բարդեցված հակազդում է, որը պետք է ուղղորդել հատուկ և մասնագիտական օգնության: Ստորև ներկայացված են երեխաների ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումների տեսակները՝ կախված երեխաների տարիքային առանձնահատկություններից:

Կարևոր է հիշել, որ երեխաները զարգանում են տարբեր արագությամբ, և որոշ երեխաներ կարող են դրսևորել իրենցից մեծ կամ փոքր տարիքի երեխաների տարիքային առանձնահատկություններ, ինչը բնական է: Հատկանշական է նաև, որ երեխաները կարողանում են շարունակել պահպանել իրենց սոցիալական ակտիվությունը և ի վիճակի են խաղալ, ժպտալ և ծիծաղել, մինչդեռ սթրեսի հետ կապված իրենց ապրումներն արտահայտում են այլ ձևերով (օրինակ՝ նկարելու միջոցով):

Կարդացե՛ք ավելին երեխաների՝ ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումների մասին և թե ինչպես տրամադրել ՅԱՕ՝ օգտվելով «ՍԵՅՎ ԴԸ ՉԻԼԴՐԵՆ» ընկերության և ԿԽՄՖ Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման կենտրոնի կողմից մշակված նյութերից:

<https://resourcecentre.savethechildren.net:>



Երեխաների հասկացումը և հակազդումը ճգնաժամային իրավիճակներին

Ծնունդից մինչև 2 տարեկան

Մինչև երկու տարեկան փոքր երեխաները գրեթե կամ ընդհանրապես ոչինչ չեն պատկերացնում ճգնաժամային իրավիճակի կամ հետևանքների մասին: Փոխարենը նրանք շատ զգայուն են իրենց ծնողների կամ խնամակալների վերաբերմունքի և վարքի փոփոխություններին: Նորածինների և փոքր երեխաների հակազդումները սովորաբար կապված են նրանց շրջապատող մարդկանց հակազդումների հետ: Այս տարիքի երեխաները չեն կարողանում խոսակցական լեզվով հստակորեն բացատրել կամ արտահայտել այն, ինչն անհրաժեշտ է, բայց դրսևորում են իրենց սթրեսային վիճակը վարքագծի միջոցով:

Ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող այս տարիքային խմբի երեխաների ընդհանուր հակազդումներն են՝ խնամակալի նկատմամբ կաշուն վարքագիծը, հետընթացը դեպի ավելի կրտսեր տարիքին բնորոշ վարքագիծ, քնի և սննդականոնի փոփոխությունը, շատ լացելը, դյուրագրգիռ դառնալը, վախեր այն ամենից, ինչից նախկինում չեն վախեցել, գերակտիվ դառնալը կամ կենտրոնացման արագ կորուստը: Խաղի ընթացքում կատարվող փոփոխությունները նույնպես շատ տարածված են՝ պակաս հետաքրքրություն, խաղ միայն կարճ ժամանակահատվածներում, կրկնվող խաղ կամ խաղում են ավելի ագրեսիվ և բռնի ձևով: Վարքագծային այլ փոփոխություններ են սովորականից ավելի զգայուն դառնալը այն ամենի նկատմամբ, թե ինչպես են մյուսները հակազդում կամ նախկինից ավելի կամակոր կամ պահանջկոտ դառնալը:

2-ից 6 տարեկան

Երկուսից վեց տարեկան երեխաները կարող են ավելի լավ դրսևորել իրենց խոսակցական լեզվով, բայց նրանք դեռևս ունեն նեղ պատկերացում աշխարհի մասին, և ամեն ինչ կենտրոնացած է երեխայի անձնական փորձի շուրջ: Այս տարիքի երեխաները դեռ չեն հասկանում ճգնաժամային և արտակարգ իրավիճակների հետևանքները և չեն կարող, օրինակ, հասկանալ, որ երբ որևէ մեկը մահանում է, նա այլևս չի վերադառնա: Երեխան դեռ աշխարհը հասկանում է իր խնամակալների հակազդումների միջոցով, բայց միևնույն ժամանակ ունի վառ երևակայական ներքին աշխարհ: Երևակայության և իրականության միջև սահմանները երբեմն կարող են աղոտ լինել: Այս շրջանին բնորոշ է «կախարդական» կամ երևակայական մտածողությունը: Երբ երեխան ինչ-որ բան չի հասկանում, ապա նա կարող է «լրացնել բացեր»-ն իր երևակայությամբ: Սա ոչ մի կապ չունի ստի հետ: Պարզապես այս տարիքի երեխաներն այսպես են հասկանում աշխարհը: Երեխան կարող է մտածել, թե ինքն է իրադարձությունների պատճառը և կարծել, որ արտակարգ իրավիճակն իր մեղավորության հետևանքով էր: Սա կարող է հանգեցնել երեխայի մոտ մեղքի զգացման, որ ինքն է պատասխանատվություն կրում որևէ մեկին վնաս հասցնելու համար: Նրանք կարող են վախենալ, որ իրենց մտքերը կարող են ապագայում վնասել ինչ-որ մեկին: Այս իրավիճակում կոգնի, եթե խնամակալները բացատրեն, որ իրենց հակազդումների համար երեխան մեղավոր չէ, այլ որ այն ստեղծված իրավիճակի հետևանք է:

Ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող այս տարիքային խմբի երեխաների ընդհանուր հակազդումներն են՝ խնամակալի նկատմամբ կաշուն վարքագիծը, հետընթացը դեպի ավելի կրտսեր տարիքին բնորոշ վարքագիծ՝ մատը ծծել, սննդականոնի փոփոխությունը, քնի խանգարումները, այդ թվում, մղձավանջները: Որոշ երեխաներ դադարում են խոսել կամ խաղալ ուրիշ երեխաների հետ, կարող են դառնալ գերակտիվ, դյուրագրգիռ կամ դժվար կառավարելի:

Որոշ երեխաներ վախենում են, որ ինչ-որ վատ բան տեղի կունենա և կարող են ստանձնել տարիքին անհամապատասխան չափահասի դերեր կամ պարտավորություններ: Որոշ երեխաներ դժվարանում են կենտրոնանալ և հեշտությամբ են շփոթվում:



Շատ փոքր երեխաների ընդհանուր հակազդումները

Յուլիի 2 տարին նոր էր լրացել, երբ տեղի ունեցավ երկրաշարժը: Նա տանը իր մայրիկի հետ էր, երբ տունը սկսեց ցնցվել և փլուզվել: Յուլիի մայրը արագությամբ գրկեց նրան և փորձեց դուրս գալ շենքից: Նրանց չհաջողվեց ժամանակին փախչել, և շենքը ընկավ նրանց վրա վերևից: Երբ երեք օր անց Յուլիի հայրը և ընկերները վերջապես հասան տան ավերակների մոտ, Յուլիի մայրը մահացել էր, բայց նա պաշտպանել էր Յուլին իր մարմնով:

Յուլիի հայրը աղջկան տեղափոխեց հիվանդանոց՝ շտապ օգնություն ցուցաբերելու համար: Յուլին խիստ ջղաձգված էր, նրա ոտքը կոտրվել էր և ամբողջ մարմնի վրա կային բերծվածքներ: Հաջորդ մի քանի շաբաթների ընթացքում Յուլին խնդրում էր հորը իրեն տուն տանել, քանի որ ցանկանում էր վերադառնալ և գտնել մորը: Նա չէր հասկանում, որ մայրը մահացել էր և պնդում էր, որ տեղյակ է նրա գտնվելու վայրի մասին, քանի որ նրանք միասին են եղել: Նա նաև հրաժարվում էր բաց թողնել հորը տեսադաշտից և ցանկանում էր, որ նա միշտ իր կողքին մնա:

Երբ Յուլիի հայրը հիվանդանոցում խոսում էր Կարմիր Խաչի կամավորներից մեկի հետ, նա պատմեց, որ մտահոգված է Յուլիի համար և այս իրավիճակի պատճառով Յուլին ինքն իրեն նման չէ: Կամավորը բացատրեց, որ Յուլիի հակազդումը բնական է իր տարիքի համար, և որ նա դեռ չի կարող հասկանալ մոր մահը: Նրա կաշուն վարքագիծը նույնպես բնական էր, քանի որ նա վախենում էր, որ կկորցնի նաև հորը, եթե վերջինս չերևա իր տեսադաշտում: Կամավորը բացատրեց, որ Յուլին մի որոշ ժամանակ անց կվերագտնի վստահությունը նրա նկատմամբ: Նա հորդորեց Յուլիի հորը համբերատար լինել և հավաստիացրեց նրան, որ ժամանակի ընթացքում Յուլին կդառնա ավելի անկախ: Հասկանալով ստեղծված իրավիճակում Յուլիի հակազդման առանձնահատկությունները՝ հայրը սկսեց ավելի քիչ անհանգստանալ և ցուցաբերել հոգատարություն, որի կարիքը Յուլին ուներ:

6-ից 12 տարեկան

Վեցից տասներկու տարեկան երեխաներն ավելի խորը հասկացողություն ունեն նրանից, թե ինչպես են իրադարձություններն իրար հետ կապակցված, դրանց պատճառներից և հանգամանքներից, ինչպես նաև վտանգներից և խոցելի կողմերից: Նրանց հետաքրքրում են հստակ փաստերը, և նրանք ավելի լավ պատկերացում ունեն մահվան և կորստի մասին: Նրանք պայքարում են փոփոխությունների հետ և աշխարհը բաժանում են բարու-չարի, ճշտի-սխալի, խրախուսման-պատժի և այլն: Նրանք դեռևս օգտագործում են «կախարդական» մտածելակերպը, երբեմն ավելի շատ, բայց ոչ ամբողջությամբ, կարող են մտածել վերացական տերմիններով և տրամաբանորեն:

Ճգնաժամային իրավիճակում այս տարիքային խմբի երեխաների ընդհանուր վարքային հակազդումներն են՝ հետընթացը դեպի ավելի կրտսեր տարիքին բնորոշ վարքագիծ, դառնում են ագրեսիվ, գրգռված կամ անհանգիստ, նախկինից ավելի շատ կամ ավելի քիչ են ծավալում ֆիզիկական գործունեություն, քնի և ախորժակի փոփոխություններ:



Սոցիալական հակազդումներն են՝ այլ անձանց հետ սոցիալական շփումից խուսափելը, չեն ցանկանում դպրոց գնալ կամ անընդհատ խոսում և պատմում են իրավիճակի մասին: Ներքին հակազդումներն են՝ շփոթությունը կամ վախը, չեն կարողանում հիշել, ուշադրություն դարձնել կամ կենտրոնանալ, չափազանց մտահոգված են այն մարդկանց համար, ովքեր տուժել են, ինչպես նաև ունենում են մեղքի զգացում: Այս տարիքի երեխաների ընդհանուր ֆիզիկական հակազդումներն են գլխացավը, ստամոքսի և մկանային ցավերը:

ՀԱՕ տանը

10-ամյա Ժան-Լյուկի մայրը՝ Էմիլին, սկսեց անհանգստանալ, երբ նկատեց, որ Ժան-Լյուկի ախորժակը փոխվել է, և նա սովորականից ավելի քիչ է ուտում: Նա նաև իր սենյակում սովորականից ավելի շատ ժամանակ էր անցկացնում, քան ընտանիքի հետ հյուրասենյակում: Երբ մայրը հարցրեց Ժան-Լյուկին, թե արդյոք դպրոցում ամեն ինչ լավ է, Ժան-Լյուկը դուրս վազեց խոհանոցից և զայրացած մտավ իր սենյակ և աղմուկով փակեց դուռը: Էմիլին հանգիստ թակեց դուռը և հարցրեց, թե կարող են խոսել: Երբ նա ներս մտավ, նա գտավ Ժան-Լյուկին պառկած: Նա լացում էր: Նա պատմեց, որ իրենից մեծահասակ տղաները ծաղրում են իրեն: Նա չի կարողացել որևէ մեկին պատմել այդ մասին, քանի որ նրանք սպառնում էին վիրավորել առաջին դասարանում սովորող իր քրոջը:

Էմիլին հանգիստ նստեց Ժան-Լյուկի կողքին և շնորհակալություն հայտնեց նրան իր հետ կիսվելու համար: Նա ասաց, որ հասկանում է, որ տղան վախեցած է և զայրացած, և որ դա նրա համար սարսափելի փորձ է: Նա հարցրեց, թե արդյոք տղան կցանկանա ավելի շատ բան պատմել կատարվածի մասին, որպեսզի ինքն ավելի լավ կարողանա հասկանալ իրավիճակը: Ժան-Լյուկն իր մայրիկին ավելի մանրամասն պատմեց, թե ինչ է կատարվում: Նրա մայրը լուռ լսում էր, և վերջում ասաց, որ շատ է ցավում, որ իր տղան անցել է այդ դժվար փորձությունների միջով առանց իր օգնության: Նա ուրախ էր, որ տղան ամեն ինչ պատմեց և ինքը պատրաստվում է անել ամեն ինչ, որպեսզի կարողանա օգնել նրան: Նա բացատրեց, որ ինքը պատրաստվում է մի քանի տարբեր բաներ անել, որպեսզի դադարեցնի այդ ամենը: Մայրն ասաց, որ որոշ հարցերում որոշում կայացնելու համար Ժան-Լյուկը կօգնի իրեն, բայց մյուսների համար ինքն անձամբ որոշումներ կկայացնի: Էմիլին զանգահարեց դպրոց, որպեսզի նրանք իմանան, թե ինչ է տեղի ունենում և հանդիպում նշանակեց՝ իրավիճակը քննարկելու համար:

12-ից 18 տարեկան

Դեռահասներն ավելի շատ են պատկերացնում այլ մարդկանց տեսակետները, նույնիսկ, եթե դրանք տարբերվում են իրենց սեփականից, ինչպես նաև հասկանում են արտակարգ իրավիճակի լրջությունը, և թե ինչպես է այն ազդում իրենց և մյուսների վրա: Դեռահասները սկսում են զգալ պատասխանատվության ուժեղ զգացում ընտանիքի հանդեպ, իսկ ոմանք նույնիսկ դառնում են ընտանիքի կերակրողները: Առավել հասուն դեռահասներից ակնկալում են, որ նրանք իրենց վրա կվերցնեն մեծահասակների պարտավորությունները: Չնայած դեռահասները դեռևս կապված են իրենց ընտանիքի հետ, հասակակիցները գնալով ավելի մեծ դերակատարում են սկսում ունենալ նրանց կյանքում:

Այս ընթացքում ընկերները կարող են ավելի կարևոր լինել կամ նույնիսկ ավելի աջակցող, քան ծնողները կամ հարազատները: Դեռահասների՝ ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումներն ավելի նման են մեծահասակների հակազդումներին:

Այս տարիքում նրանք խորը վշտի, մեղքի զգացումի և ամոթի ուժեղ զգացումներ կարող են ունենալ այն պատճառով, որ չեն կարողացել օգնել տուժածներին: Նրանք դրսևորում են ծայրահեղ հոգատարություն այլոց նկատմամբ կամ հակառակը՝ դառնում են եսակենտրոն, փակվում իրենք իրենց մեջ: Մարդկանց հետ փոխհարաբերությունները սկսում են փոփոխությունների ենթարկվել, և շատ դեպքերում նրանք սկսում են ռիսկերի դիմել՝ դրսևորելով ինքնակործանարար կամ ագրեսիվ վարքագիծ: Ծգնաժամերը դեռահասների աշխարհայացքում կարող են հանգեցնել կտրուկ փոփոխությունների, ինչպես նաև՝ ներկայի և ապագայի հանդեպ հուսահատության և հուսալքության զգացումների առաջացման:

Արագ հասունացում

Երբ Բենիի հայրը մահացավ հանքում տեղ գտած դժբախտ պատահարից, Բենին նոր էր դարձել տասնհինգ տարեկան: Չնայած ընտանիքի երկու ավագ քույրերին, լինելով տան տղան, Բենին հոր մահվան օրվանից դարձավ տան գլխավորը: Ընտանիքը սպասում էր, որ նա դուրս կգա դպրոցից և աշխատանք կգտնի՝ փող վաստակելու համար: Բենին հասկանում էր այդ ակնկալիքները և գիտեր, որ ենթարկվելուց բացի այլընտրանք չունի: Այլ մարդկանց մոտ Բենին չէր ցուցադրում հույզերը, բայց ներսում նա վախենում էր այդ մեծ պատասխանատվությունից, որն այժմ ուներ: Նա նաև մի քիչ զայրացած էր, որ ինքը չի կարողանա ավարտել դպրոցը, քանի որ դպրոցն այն ամենն է, ինչ նա սիրում էր: Նա գիտեր, որ պետք է հասունանա և հոգ տանի ուրիշների մասին: Նա որոշակի վրդովմունք էր զգում, որ իր՝ որպես երեխայի կյանքն ավարտվեց այդքան կտրուկ:

Բացասական հակազդումների ռիսկային գործոնները

Երեխաների մեծամասնությունը մեծահասակների պես կկարողանան հաղթահարել ճգնաժամային իրավիճակները, եթե նրանց հասանելի լինեն հաղթահարման համար անհրաժեշտ ռեսուրսները՝ ներառյալ սոցիալական աջակցությունը և վնասներից պաշտպանությունը: Այնուամենայնիվ, կան որոշ գործոններ, որոնք ճգնաժամային իրավիճակներում նպաստում են երեխաների բացասական հակազդումների ուժեղացմանը:

Վարքագծի փոփոխություններ

Երեխաների մոտ դիտարկվող հիմնական ազդանշաններից են նրանց վարքային կայուն փոփոխությունները: Եթե երեխան մտահոգության տեղիք է տալիս, սկսեք տեղեկություններ հավաքել ուրիշներից՝ ծնողներից կամ ուսուցիչներից այն մասին, թե արդյոք նրանք նկատել են երեխայի վարքագծի փոփոխությունները:

Սրանք այն դեպքերում, երբ ծնողները կամ խնամակալները սթրեսային իրավիճակից հետո ի վիճակի չեն լինում աջակցություն և հարմարավետություն ապահովել նրանց համար, երբ նրանք ունեն թույլ առողջություն, մտավոր կամ ֆիզիկական հաշմանդամություն կամ նախկինում ապրել են տրավմատիկ փորձառություններ, ինչպիսիք են չարաշահումը կամ անտեսումը: Կամ եթե նրանք ճգնաժամային իրավիճակի ժամանակ արդեն իսկ անձնական ճգնաժամերի միջով են անցնում, օրինակ, սկսել են հաճախել սոցիալական ցանցեր, ընտանիքում պառակտում է, օրինակ՝ ամուսնալուծություն, քրոջ կամ եղբոր ծնունդը կամ որդեգրումը, որոնք բոլորն էլ կարող են սթրեսային լինել երեխաների համար:

Երեխաների աջակցման ծրագրեր

Կան երեխայակենտրոն բազմաթիվ գործողություններ, որոնց ժամանակ հոգեբանական առաջին օգնության հմտությունները կարող են հանգստացնել և հոգ տանել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող երեխաներին: Որպես օրինակ կարող են ծառայել այնպիսի ծրագրերը, որպիսիք են աջակցություն ծնողազուրկ երեխաներին, արտակարգ իրավիճակներում երեխաների համար բարենպաստ միջավայրերը /տարածքներ/, երեխաների դիմակայունության, կյանքի հմտությունների, սպորտային և ֆիզիկական ակտիվությունների ծրագրերը:

Արտակարգ իրավիճակներում երեխաների համար բարենպաստ տարածքներ

Արտակարգ իրավիճակներում երեխաների համար բարենպաստ տարածքների ստեղծումը երեխաների իրավունքների հիման վրա ստեղծված մոտեցում է, որն աջակցում է երեխաներին արտակարգ իրավիճակներում: Այն պաշտպանում է երեխաներին՝ վերահսկվող գործունեությամբ ապահով տարածություն տրամադրելով, երեխաների համար վտանգների իրազեկման բարձրացմամբ և համայնքների մոբիլիզացմամբ՝ պաշտպանող միջավայր ստեղծելու գործընթացը սկսելու համար: Արտակարգ իրավիճակներում երեխաների համար բարենպաստ տարածքներում բնական աղետներից, միգրացիոն ճգնաժամներից կամ զինված կոնֆլիկտներից տուժած երեխաներն ապահովվում են անվտանգ միջավայրով, ներգրավվում են խաղերի, զվարճալի ժամանցի, կրթական ծրագրերի մեջ, նրանց համար հասանելի են առողջապահական, սոցիալ-հոգեբանական աջակցության ծառայությունները, ինչպես նաև այլ ծառայությունների և աջակցության մյուս տեսակների մասին տեղեկատվությունը: Ընդհանուր առմամբ, արտակարգ իրավիճակներում երեխաների համար բարենպաստ տարածքները վերաբերում են համեմատաբար կարճաժամկետ և միջնաժամկետ ծրագրային արձագանքին, և շատ հաճախ գործում են վրաններում կամ ժամանակավոր կառույցներում (դպրոցներ, ծառի տակ կամ դատարկ շենքում):

Կարդացեք ավելին՝ ԿԻՄՖ Սոցիալ-հոգեբանական կենտրոնի և «Վորլդ Վիժն» զարգացման և բարեգործական միջազգային կազմակերպության (2018), «Մարդասիրական միջավայրում երեխաների համար բարենպաստ տարածքների գործիքակազմը»:



Երեխաների դիմակայունության ծրագրեր

Երեխաների դիմակայունության ծրագրերը ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող երեխաների համար համակարգված և պլանավորված սոցիալ-հոգեբանական խմբային պարապմունքներ են, որոնք հարմարեցված են մասնակից երեխաների հատուկ խմբերին, նրանց կարիքներին և խնդիրներին:

Կարդացեք ավելին՝ Երեխաների դիմակայունության ծրագրերի մասին ԿԽՄՖ Սոցիալ-հոգեբանական աջակցության կենտրոնի էլեկտրոնային գրադարանում www.pscentre.org:



Կյանքի հմտությունների ծրագրեր

Կյանքի հմտությունների ծրագրերը նպատակ են հետապնդում օգնել երեխաներին գիտակցված որոշումներ կայացնել, լուծել խնդիրները, քննադատորեն և ստեղծագործաբար մտածել, կարեկցել ուրիշներին, հաղորդակցվել արդյունավետորեն, առողջ հարաբերություններ կառուցել, հարմարվել և արդյունավետ կառավարել կյանքը: Այս հմտությունները, ըստ էության, այն ունակություններն են, որոնք նպաստում են կյանքի տարբեր իրավիճակներում հոգեկան և սոցիալական բարօրությանը: Օրինակներ են՝ միջանձնային հմտությունները՝ բանակցային հմտությունները կամ անձնային հմտությունները, ինչպիսիք են, ֆինանսական միջոցների կառավարման հմտությունները կամ ճանաչողական հմտությունները, որոնք օգնում են մարդուն վերլուծել իրավիճակները և կայացնել ճիշտ որոշումներ:

Տեսեք ավելին՝ Կյանքի հմտությունների ծրագրեր և գործողությունների մասին «Կյանքի հմտություններ» ԿԽՄՖ Սոցիալ-հոգեբանական աջակցության կենտրոնի էլեկտրոնային գրադարանում՝ www.pscentre.org:



Սպորտային և ֆիզիկական գործունեության ծրագրեր

Սպորտային և ֆիզիկական ծրագրերը դրական ազդեցություն ունեն ֆիզիկական առողջության, ճանաչողական և սոցիալ-հոգեբանական բարօրության վրա: Երեխաները և երիտասարդները, ովքեր զարգացնում են ֆիզիկական կարողությունները և ֆիզիկապես ակտիվ կյանք են վարում, ավելի հավանական է, որ մեծահասակներից առողջ կյանք կունենան: Այն երեխաները, ովքեր ֆիզիկապես ակտիվ են, ավելի հավանական է, որ կշարունակեն ուսումը և առաջադիմություն կցուցաբերեն:

Տեսե՛ք ավելին՝ Սպորտային և ֆիզիկական գործունեության ծրագրեր՝ «Շարժվենք միասին»՝ ԿԽՄՖ Սոցիալ-հոգեբանական աջակցության կենտրոնի էլեկտրոնային գրադարանում www.pscentre.org:



Օգնություն ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող երեխաներին՝ ՀԱՕ-ի տրամադրում երեխաներին

Երեխաների հոգեբանական առաջին օգնությունը հիմնված է այն նույն սկզբունքների վրա, ինչ մեծահասակների հոգեբանական առաջին օգնությունը՝ «Նայել, լսել և ուղղորդել»։ Այնուամենայնիվ, կան որոշ կարևոր տարբերություններ, որոնք բացատրվում են ստորև։

ՆԱՅԵԼ

Ենթադրում է

- տեղեկատվության ձեռքբերում այն մասին՝ ինչ է կատարվել և կատարվում,
- ապահովության և անվտանգության վտանգների գնահատում,
- տեղեկատվության ձեռքբերում այն մասին՝ ում հետ է երեխան կամ միգուցե միայնակ է,
- տեղեկատվության ձեռքբերում երեխաների ֆիզիկական վնասվածքների վերաբերյալ,
- տեղեկատվության ձեռքբերում երեխաների հիմնական և անհրաժեշտ կարիքների վերաբերյալ,
- տեղեկատվության ձեռքբերում երեխաների հուզական հակազդումների վերաբերյալ։

ՓՆԱԳՆ

Խնդիրներին տրվող հակազդումները տանը

Ջեսսին աշխատում էր երեխաների խնամքի հաստատությունում որպես օգնական։ Մի օր նա նկատեց, որ երեխաներից մեկը՝ 13-ամյա Փիթերը, ով սովորաբար երջանիկ էր և մյուս երեխաների հետ շփվում էր, այդ օրվա մեծ մասն անցկացրեց միայնակ։ Նա իր դիմաց գիրք ուներ և ձևացնում էր, որ կարդում է, բայց երբ Ջեսսին ուշադիր հետևեց տղայի վարքագծին, նա նկատեց, որ տղան պարզապես նայում էր գրքին՝ առանց ընթերցելու կամ էջերը թերթելու։

Նա մոտեցավ Փիթերին և հարցրեց, արդյոք կարող է միանալ տղային։ Ջեսսին տեսավ, որ տղայի աչքերում արցունքներ կան։ Ջեսսին հարցրեց, թե արդյոք տղան կցանկանա գնալ սենյակի հանգիստ անկյուն, որտեղ նրանք կարող են ավելի ազատ խոսել, ինչին տղան համաձայնվեց։ Փիթերը նրան ասաց, որ նախորդ գիշեր իր ծնողներն ասել են, որ պատրաստվում են ամուսնալուծվել։ Նա չցանկացավ պատմել իր ընկերներին, քանի որ ինքն այնքան զայրացած էր ու հիասթափված, և ամեն անգամ մտածելով այդ մասին սկսում էր լաց լինել։ Ընտանիքը պետք է ամռանը միասին արձակուրդ գնար, բայց հիմա ամեն ինչ փոխվեց։ Գնալու փոխարեն նա ստիպված է լինելու օգնել իր մորը տեղափոխվել նոր տուն։ Նա ատում էր իր ծնողներին և ատում էր իր կյանքը, և նա չէր պատրաստվում այդ երեկո տուն վերադառնալ։ Իրականում նա ուզում էր փախչել։

Ջեսսին ասաց Փիթերին, որ լիովին հասկանում էր, որ ինքը բարկացած է։ Սա զվարճալի իրավիճակ չէր, և նրա համար նոր կյանքի սկիզբ էր։ Նա ասաց, որ հասկանում է, որ տղան չի ուզում լինել մյուսների հետ, և եթե ցանկանա, կարող է մի քիչ միայնակ մնալ այդ սենյակում։ Նա նաև խոսեց փախուստի ծրագրերի մասին և ասաց, որ թեև ամեն ինչ անհույս ու սարսափելի էր թվում՝ փախչելով ամեն ինչ ավելի կվատթարանար։ Նա խրախուսեց տղային մտածել, թե ինչպես կարող է ծնողներին ասել իր ապրումների մասին, և նրանք միգուցե կհասկանային, թե որքան դժվար էր տղայի համար։

Ջեսսին մի քիչ անհանգստացած էր, որ Փիթերը օրվա վերջում տուն չէր գնա, քանի որ սպառնացել էր փախչել։ Այսպիսով, նա առաջարկեց Փիթերին, որ զանգահարի իր ծնողներին և հարցնի, թե արդյոք նրանք կարող են գալ իր հետևից։ Նա ասաց, որ կարող է լինել Փիթերի կողքին, երբ նա խոսի իր զգացմունքների մասին ծնողների հետ։ Փիթերը շնորհակալություն հայտնեց և ասաց, որ այդ միտքը իրեն շատ դուր եկավ։ Ավելի հեշտ կլինի իր համար պատմել զգացմունքների մասին, եթե Ջեսսին լինի սենյակում։

Հավելյալ առաջնային գործողություններից է գնահատել, թե ով է ուղեկցում երեխային, իսկ եթե նա առանց ուղեկցության է, հետևել առանց ուղեկցության երեխաներին օգնելու քայլերին: Եթե երեխան ունի խնամակալներ, օգնեք նրանց երեխաների խնամքի հարցում: Կարևոր է, որ խնամակալները հասկանան, որ դուք ցանկանում եք օգնել, որպեսզի իրենց համաձայնությունը տան ձեր գործողություններին, որոնք կօգնեն իրենց երեխաներին:

Երկրորդ լրացուցիչ գործողությունը պաշտպանական կարիքների վրա կենտրոնացումն է. ապահովել երեխայի անվտանգությունը՝ պաշտպանելով ցանկացած տեսակի չարաշահումից կամ շահագործումից:

ԼՍԵԼ վերաբերում է, թե ինչպես է օգնողը՝

- մոտենում օգնության կարիք ունեցող երեխային և ներկայանում,
- հանգստացնում երեխային,
- ուշադրություն դարձնում և ակտիվորեն լսում,
- ընդունում երեխայի հակազդումները և զգացմունքները,
- տարիքին համապատասխան՝ հարցնում կարիքների և մտահոգությունների մասին,
- օգնում երեխաներին իրենց անմիջական կարիքների և խնդիրների լուծման հարցում:

Մեծահասակների և երեխաների «Լսել» սկզբունքի կարևոր տարբերությունը հաղորդակցման առանձնահատկությունների մեջ է: Եթե երեխան իր ծնողների կամ խնամակալների հետ է, նախքան զրույցը սկսելը խնդրեք նրանց համաձայնությունը: Երեխաները տարբեր կերպ են շփվում՝ կախված իրենց տարիքային, հուզական և սոցիալական զարգացման մակարդակից: Նրանք արձագանքում են կախված այն բանից, թե ինչին են իրենք սովոր, ինչպես են հասկանում շրջապատող աշխարհը և ինչպես են կարողանում արտահայտվել:



Հիշեք, որ հաղորդակցությունը դա միայն գրույցը չէ: Այն նաև վերաբերում է մարմնի լեզվին, տեսողական շփմանը և երեխայի կամ ուրիշների հետ փոխհարաբերություններին: Փորձեք լինել միևնույն ֆիզիկական մակարդակում երեխայի հետ, երբ նրա հետ հաղորդակցվում եք: Եթե երեխան շատ փոքր է, ՀԱՕ տրամադրողը կարող է նստել կամ ծնկի իջնել: Հաղորդակցումը վերաբերում է նաև սոցիալական նորմերին, համապատասխան վարքագծին և ակնկալիքներին: Օրինակ՝ որոշ մշակույթներում, երիտասարդ աղջիկների համար պատշաճ չէ խոսել տղամարդկանց հետ, կամ երեխաներին չի թույլատրվում նայել մեծահասակներին:

Երեխաները մեծահասակների պես միշտ չեն որ հարցեր են տալիս, քանի որ նրանք մտածում են, որ իրենց հարցերով կոխընկերներն մեծահասակներին կամ վախենում են լսել պատասխանները: Սրա լավագույն միջոցը՝ փորձել կանխատեսել, թե երեխան ինչ հարց կարող է ունենալ և պատասխանել դրանց առանց սպասելու, որ երեխան կհարցնի: Ուշադիր եղեք, որ ձեր կողմից տրամադրվող տեղեկատվությունը լինի երեխայի տարիքին համապատասխան:

Այն օգնում է երեխաներին, ինչպես մեծահասակներին, հասկանալ, որ իրենց հակազդումները բնական են: Երեխաները կարող են շփոթվել իրենց զգացմունքներից և չիմանալ, թե ինչպես կարելի է կիսվել ինչ-որ մեկի հետ: Այն օգնում է բացատրել, որ իրենց հակազդումներն ու զգացմունքները բնական են, և նման իրավիճակներում գտնվող այլ երեխաները նույնպես ունեն նմանատիպ հակազդողումներ և զգացմունքներ:

Շփում փոքր երեխաների հետ

Փոքր երեխաները չեն շփվում չափահասների նման: Երեխաների մեծամասնությունը չունի շատ լայն կամ զարգացած բառապաշար: Նրանք չեն կարողանում հստակ բառերով արտահայտել իրենց անհանգստությունները: Նրանք արտահայտվում են այլ ձևերով, օրինակ, իրենց վարքագծով, ուրիշների հետ փոխազդելով կամ իրենց մտքերը կիսելու այլ ձևերով, օրինակ նկարելու կամ պատմություններ պատմելու միջոցով:

Ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող երեխաների հետ արդյունավետ հաղորդակցման խորհուրդներ

- Ճգնաժամային իրավիճակում հայտնված երեխաները տեղեկատվության կարիք ունեն: Նրանք պետք է իմանան, թե ինչ է տեղի ունեցել և ինչու է տեղի ունեցել, որպեսզի վերագտնեն ինքնընկալումն ու աշխարհընկալումը: Խրախուսեք խնամակալներին երեխաների հետ զրուցել տեղի ունեցածի մասին, եթե երեխաներն ակտիվորեն տեղեկատվություն են փնտրում:
- Երեխաների համար արտահայտվելու հնարավորություններ ստեղծեք: Խրախուսեք երեխաներին հարցեր տալ և թույլ տվեք, որ նրանց հարցերը լինեն ձեզ համար ուղեցույց: Տվեք երեխաներին պատշաճ, ազնիվ բացատրություններ և հավաստիացումներ ստեղծված իրավիճակի մասին:
- Երեխաների հետ աջակցող շփումը նշանակում է, որ ընդունում եք իրավիճակի հետ կապված նրանց ապրումները: Ժամանակ տրամադրեք ամբողջ պատմությունն ամբողջովին լսելու և արձագանքելու համար:
- Շփվեք՝ լինելով երեխայի հետ միևնույն մակարդակի վրա և խրախուսեք նրանց իրենց տեմպով խոսել փորձառությունների և զգացմունքների մասին:
- Հարգեք երեխային. մի բղավեք կամ վիրավորեք նրան:
- Մի մտածեք, որ դուք գիտեք երեխայի կարծիքը:
- Խրախուսեք և աջակցեք երեխայի ջանքերը, հարգանքով խոսեք նրա հետ՝ կիրառելով «Խնդրում եմ» և «Շնորհակալություն»:
- Լսեք և նայեք երեխային, երբ նա խոսում է, և ուշադրություն դարձրեք նրա վրա:

Խուսափեք բացասական հաղորդակցությունից

Երբ երեխաները հայտնվում են ճգնաժամային իրավիճակում, նրանք հակված են դառնալ ավելի խոցելի, ավելի ագրեսիվ և դրսևորել ավելի կաշուն վարքագիծ իրենց խնամակալների նկատմամբ: Մեծահասակները կարող են հակված լինել երեխաների հետ շփվել քննադատական, բացասական տոնով: Այս մոտեցումն արդյունավետ չէ: Դադարեք վերաբերվել երեխաներին այնպես, կարծես թե նրանք կամակոր կամ զայրացնող են, փոխարենը, փորձեք նրանց օգնել կենտրոնանալ դժվարությունները հաղթահարելու դրական վարքագիծ դրսևորելու վրա:

ՈՒՂՈՐԴԵԼ

- Եթե հնարավոր է, երեխայի հետ միասին գնահատեք նրա կարիքները:
- Ապահովեք երեխայի պաշտպանվածությունը և հասանելի դարձրեք հիմնական կարիքները հոգացող ծառայությունները:
- Տրամադրեք տարիքին համապատասխան տեղեկատվություն:
- Միավորեք երեխային իր սիրելիների, անհրաժեշտության դեպքում՝ սոցիալական ծառայությունների հետ:

Գնահատել երեխայի կարիքները

Այս դեպքերում հոգեբանական առաջին օգնության հիմնական տարբերությունն այն է, որ ՀԱՕ տրամադրողը այլ պատասխանատվություն ունի *Ուղղորդելու* վերաբերյալ որոշումներ կայացնելու առումով: Երբ մեծահասակներին է օգնում, ՀԱՕ տրամադրողը ձգտում է հնարավորինս ներգրավվել նրանց որոշումների կայացման հարցում, թե ինչ օգնության կարիք ունեն և ձեռնարկել գործողություններ դրանք լուծելու համար: Սակայն երեխաների դեպքում ՀԱՕ տրամադրողը հնարավոր է որոշումներ կայացնի երեխաների անունից՝ կախված երեխայի տարիքից: Ավելի մեծ երեխաները կարող են մասնակցել իրենց կարիքների բացահայտմանը և միջոցներ ձեռնարկել դրանց լուծումները գտնելու համար, սակայն փոքր երեխաները, հնարավոր է, չկարողանան հասկանալ կամ արտահայտել այն, ինչի կարիքն ունեն:

Եթե ավելի մեծ եղբայրներ կամ քույրեր, ծնողներ կամ այլ խնամակալներ են ուղեկցում երեխաներին, ապա նրանք պետք է հնարավորինս ներգրավվեն երեխայի կարիքների բացահայտման և լուծման հարցում: Եթե երեխան առանց ուղեկցության է, ապա ՀԱՕ տրամադրողը պետք է հետևի երեխաների պաշտպանության և աջակցության արձանագրություններին և ընթացակարգերին:

Պաշտպանական կարիքներ

Երեխաները խնամքի և պաշտպանության հարցերում կախված են մեծահասակներից: Նրանք խոցելի են շահագործման և չարաշահումների հանդեպ իրենց ֆիզիկական չափերի, ավելի թույլ ֆիզիկական կարգավիճակի պատճառով: Նրանց խոցելիությունը բարձրանում է արտակարգ կամ ճգնաժամային իրավիճակներում, քանի որ նրանց սովոր ընտանեկան պաշտպանությունը, աջակցության համակարգը կարող է վնասվել կամ նույնիսկ փլուզվել: Երեխաները հնարավոր է նաև բաժանվեն իրենց խնամակալներից, ենթարկվեն ֆիզիկական, սեռական կամ այլ տեսակի ոտնձգությունների կամ առևանգման: Շատ կարևոր է ճգնաժամային իրավիճակներում գտնվող երեխաներին (հատկապես առանց ուղեկցության) ուղղորդել համապատասխան պաշտպանող ծառայություններ:

Տարիքին համապատասխան տեղեկատվություն

Նկատի ունեցեք երեխայի տարիքը և զարգացման փուլը՝ գնահատելու համար, թե որքանով են նրանք հասկանում իրավիճակը, և ինչ է նպատակահարմար քննարկել նրանց հետ: Արդյունավետ չէ քննարկել այնպիսի բաներ, որոնք երեխան չի հասկանում: Բացատրեք և հարցեր տվեք երեխային հասկանալի լեզվով՝ խրախուսելով նրանց իրենց հերթին հարցեր տալ, եթե ինչ-որ բան չեն հասկանում:

Միավորել երեխաներին սիրելիների հետ

Երեխաները, ընդհանուր առմամբ, ավելի լավ են հաղթահարում դժվարությունները, երբ նրանց հետ է հասուն, հանգիստ չափահաս: Եթե նրանք բաժանվել են իրենց ընտանիքներից, առաջին քայլը վերամիավորումն է նրանց ընտանիքների կամ խնամակալների հետ: Եթե դա հնարավոր չէ, ապա ուղղորդեք երեխաներին պաշտպանության ծառայություններ՝ ապահովելու նրանց անվտանգությունը:

Ուղղորդման տրամադրում երեխաներին

Երեխաների ուղղորդումը տարբերվում է չափահասների ուղղորդումից, ինչը պայմանավորվում է նրանով, որ ՀԱՕ տրամադրողները հաճախ են որոշումներ կայացնում երեխաների փոխարեն: Ստորև բերված են երեխաների բարդեցված հակազդումների և իրավիճակների օրինակներ, որոնք, ամենայն հավանականությամբ, կհանգեցնեն ուղղորդման անհրաժեշտության, եթե ծառայությունները հասանելի լինեն:

Երեխաների բարդեցված հակազդումները և իրավիճակները

Երեխաներից շատերն ունեն ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող ընդհանուր հակազդումներ: Այնուամենայնիվ, որոշ երեխաներ ունենում են բարդեցված հակազդումներ կամ հայտնվում են դժվար իրավիճակներում, երբ ՀԱՕ տրամադրողի համար դժվարանում է օգնության ցուցաբերումը: Երեխաները բարդեցված հակազդումներ են ունենում սովորաբար այն պատճառով, որ նրանց խնամակալները հասանելի չեն կամ չեն կարող հոգ տանել նրանց մասին: Երեխաների մոտ բարդեցված հակազդումների բնորոշ ցուցանիշներն են՝ մյուսներից օտարացումը, ուտելու կամ խմելու մերժումը, որևէ մեկի կամ որևէ բանի նկատմամբ հետաքրքրության բացակայությունը, համառ և շարունակական ագրեսիվ կամ անզուսպ վարքագծի դրսևորումը: Ավելի մեծ երեխաները կարող են ունենալ այն նույն հակազդումները, ինչմեծահասակները ճգնաժամային իրավիճակներում: Դրանք են՝ երկարաձգված վիշտը, խուճապային գրոհները, վնասակար հաղթահարման մեթոդները, դեպրեսիան, զայրույթը և ագրեսիվ վարքը, ինքնավնասումը կամ ինքնասպանությունը և հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումը: Կան հստակ նշաններ, որոնք կարող են ցույց տալ, որ երեխան դժվարանում է հաղթահարել ճգնաժամային իրավիճակը: Դրանք են՝ մահվան կամ անվտանգության մասին մշտական մտքերը, քնի, ուտելու, ուշադրություն հետ կապված խնդիրները, դպրոց գնալուց հրաժարվելը, բացասական վերաբերմունքն այլ մարդկանց նկատմամբ կամ ինքնագիտակցման կամ ինքնագնահատականի վերաբերյալ:



ՀԱՕ երեխաներին. ուղղորդում Օգնություն կորած երեխային

Լուկասը ՀԱՕ պատրաստված կամավոր է, ով աշխատում էր առևտրի կենտրոնի խանութում: Մի ուրբաթ երեկո, խանութը փակելուց հետո նա գնում էր տուն, երբ նկատեց մի փոքրիկ տղայի /չորս կամ հինգ տարեկան/, ով միայնակ քայլում էր առևտրի կենտրոնում: Լուկասը հանգիստ մոտեցավ տղային: Նա կբվեց, որպեսզի նույն մակարդակի վրա լինի փոքր տղայի հետ և հարցրեց նրան, թե ինչ էր անում: Տղան վախեցավ և շնչաց, որ իր անունը Փիթեր է: Լուկասը հարցրեց նրան, թե որտեղ են ծնողները: Փիթերը գլխով բացասական շարժում արեց և սկսեց լաց լինել, ասելով, որ չգիտի, թե որտեղ են նրանք:

Լուկասը Փիթերին ասաց, որ պատրաստվում է օգնել նրան, և որ նա անվտանգ վայրում է: Նա Փիթերին ցույց տվեց Կարմիր խաչի ընկերության անդամակցության նշանն ու ասաց, որ աշխատում է Կարմիր խաչում: Նա պատմեց փոքրիկ տղային, որ ինքը սովորել է, թե ինչպես օգնել երեխաներին, ովքեր կորցրել են իրենց ծնողներին: Փիթերը նայեց Լուկասին, աչքերում մեծ ակնկալիքով և բռնեց Լուկասի ձեռքը: Լուկասը Փիթերի հետ քայլեց անվտանգության աշխատակցի մոտ, և նրանք ոստիկանություն կանչեցին: Մինչ ոստիկանները կժամանեին, Լուկասը Փիթերին տվեց հյուր և սենյակիչ: Նա բացատրեց, որ ինքը ոստիկանություն է կանչել, և նրանք գալիս են, որպեսզի օգնեն Փիթերին գտնել իր ծնողներին: Լուկասը Փիթերի հետ մնաց մինչև ոստիկանության ժամանումը: Ոստիկանության հետ եկավ սոցիալական ապահովության աշխատակիցը: Նա Փիթերի համար պատասխանատվություն վերցրեց, և Լուկասը տուն գնաց:

Ջրհեղեղի մեջ հայտնված երեխաները

Երբ գետը հունից դուրս եկավ, այն հեղեղեց տարրական փոքրիկ դպրոցը: Այս խառնաշփոթության մեջ երեք երեխա ինքնուրույն բարձրացել էին տանիքի վրա: Երբ աղետների արձագանքման թիմը գտավ դպրոցական երեխաներին, նրանք շատ վախեցած էին, մրսած և թաց: Ուսուցիչներն ու մյուս երեխաները գնացել էին, և ոչ ոք չգիտեր, թե ովքեր են երեխաները, և որտեղ են նրանց ծնողները կամ խնամակալները: Ի վերջո, թիմը երեխաներին նստեցրեց նավակի մեջ և տարավ առաջին օգնության կենտրոն: Երեք կամավորները երեխաներից յուրաքանչյուրի ձեռքը բռնեցին և ներկայացան: Նրանք տվեցին չոր հագուստ և տաք կերակուր, հետո տարան նրանց հանգիստ անկյուն՝ նրանց հետ խոսելու: Նրանք հարցրեցին, թե երեխաները ջրհեղեղի մասին ինչ գիտեին: Կամավորները սկսեցին հասկանալ, որ երեխաները բոլորը մի գյուղից էին, որն այդ օրը նույնպես հեղեղվել էր: Նրանք երեխաներին բացատրեցին, որ կապ կհաստատեն տեղական սոցիալական ծառայությունների հետ և կման նրանց հետ մինչև այդ ծառայություններից կժամանեն:

Օգնել դադարեցնել ծաղրը

Փախստականների բնակավայրի երեխաների ֆուտբոլային թիմը շատ լավ էր գործում մոտ վեց ամիս: ՀԱՕ տրամադրողին դուր էր գալիս, թե ինչպես են երեխաները ֆուտբոլ խաղում և զվարճանում: Սակայն որոշ երեխաներ ասացին, որ նրանք վախենում են ակումբի նախագահից: Նա քսան տարեկան էր և սկսել էր վախեցնել նրանց: ՀԱՕ տրամադրողը լսում էր, թե ինչպես են երեխաները կիսվում իրենց մտահոգություններով, բայց չգիտեր, թե ինչ անել: Հաջորդ շաբաթ նա որոշեց, որ պետք է ինչ-որ ձևով օգնի: Ֆուտբոլային վարժանքի ավարտից հետո նա նորից խոսեց երեխաների հետ: Նա խնդրեց նրանց պատմել, թե ինչ է տեղի ունենում: Նրանք բոլորը պատմում էին նույն բանը այն մասին, թե ինչ է անում ակումբի նախագահը: Նա ֆուտբոլային հանդիպման ընթացքում հարվածում էր երեխաների մեջքին և ձեռքերին, եթե նրանք ֆուտբոլային խաղի ժամանակ որևէ սխալ էին թույլ տալիս, և սպառնում էր, որ ավելի վատ կլինի, եթե պատմեն ծնողներին: Կամավորը հասկացավ, որ նա պետք է անմիջապես պատմի սոցիալական աշխատողին: Նա բացատրեց երեխաներին, թե ինչ քայլեր կձեռնարկի և ասաց, որ կսպասի իրենց ծնողներին, որպեսզի բացատրի նրանց, թե ինչ է տեղի ունենում և ինչ պետք է անել:

Որոշ իրավիճակներ ավելի բարդ են, քան մյուսները: Դրանցից են օրինակ երեխայի շահագործման կամ չարաշահման դեպքերը: Իրավիճակն ավելի է բարդանում, եթե մեղավորները ծնողներն են, խնամակալները կամ ընտանիքի այլ անդամները: Դա նշանակում է, որ երեխան պետք է պաշտպանված լինի ընտանիքից: Եթե կա որևէ նշում այն մասին, որ երեխային վնաս են հասցնում կամ ծաղրում են, ապա այդ մասին պետք է տեղեկացնել տեղական իշխանություններին և երեխային հետագա վնասներից զերծ պահելու համար ձեռնարկել համապատասխան միջոցառումներ: Սա շատ երկրներում բարդ է, քանի որ միայն կասկածները հիմք ընդունելով հնարավոր չէ երեխային հեռու պահել իր ընտանիքից, իսկ ուրիշ երկրներում կան շատ քիչ տներ, որտեղ երեխաները կարող են պաշտպանված զգալ իրենց:

Աջակցություն կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված ծնողներին և խնամակալներին

Ծնողների համար կարող է դժվար լինել ճգնաժամային իրավիճակներում: Դժվար է կենտրոնանալ ճգնաժամի ժամանակ երեխաներին խնամելու վրա, եթե խնամակալները նույնպես դիսթրեսի մեջ են և զգում են իրենց ճնշված: Երեխաների համար հոգեբանական առաջին օգնությունը ներառում է օգնություն սաև ծնողներին և խնամակալներին, որպեսզի նրանք կարողանան ավելի լավ կատարել իրենց պարտականությունները և կարողանան աջակցել իրենց երեխաներին: Ստորև ներկայացված են խորհուրդներ ծնողների և խնամակալների համար:

Կյանքի դժվարին իրավիճակներում հայտնված երեխաներին օգնելու խորհուրդներ ծնողներին և խնամք իրականացնողների համար



Նորածիններ

- Ստեղծեք տաք և ապահով միջավայր:
- Փաթաթվեք և գրկեք նրանց:
- Հնարավորության դեպքում պահպանեք կանոնավոր քունը և սննդակարգը:
- Խոսեք հանգիստ և նուրբ ձայնով:
- Հեռու պահեք բարձր աղմուկից և խառնաշփոթ իրավիճակներից:

Մանուկներ

- Տրամադրեք նրանց ժամանակ և ուշադրություն:
- Հնարավորության դեպքում պահպանեք կանոնավոր քունը և սննդակարգը:
- Բացատրեք, որ իրենք մեղավոր չեն կատարվածի համար:
- Հնարավորության դեպքում ստեղծեք այնպիսի միջավայր, որտեղ երեխաները կարողանան խաղալ և հանգստանալ:
- Պարզ պատասխաններ տվեք տեղի ունեցածի վերաբերյալ՝ չխոսելով, սակայն, վախեցնող մանրամասների մասին:
- Թույլ տվեք նրանց ձեռք մոտիկ մնալ, եթե նրանք վախենում են կամ դրսևորում են կաշուն վարքագիծ:
- Հաճախ հիշեցրեք, որ ապահով վայրում են:
- Համբերատար եղեք այն երեխաների հետ, ովքեր սկսում են դրսևորել փոքր տարիքին բնորոշ վարքագիծ՝ բռնություն և ծնունդ կամ միզում են անկողնում:
- Խուսափեք փոքր երեխաներին իրենց ընտանիքներից բաժանելուց:

Պատանիներ և դեռահասներ

- Հատկացրեք նրանց ձեր ժամանակը և ուշադրությունը:
- Օգնեք պահպանել առօրյա սովորական ռեժիմը:
- Ներկայացրեք փաստեր այն մասին, թե ինչ է տեղի ունեցել և ինչ է կատարվում:
- Թույլ տվեք նրանց տխուր լինել: Մի ակնկալեք, որ նրանք դիմացկունություն են ցուցաբերելու:
- Լսեք նրանց առանց քննադատության:
- Սահմանեք հստակ կանոններ և հստակեցրեք ակնկալիքները:
- Հարցրեք այն վտանգների մասին, որոնց նրանք հանդիպել են, աջակցեք նրանց և քննարկեք, թե ինչպես կարող են խուսափել վնասներից:

ՀԱՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին



ՀԱՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին

Այստեղ ներկայացված հոգեբանական առաջին օգնության մեթոդները հատկապես վերաբերում են Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների աշխատակիցների և կամավորների խմբերին: Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների շատ աշխատակիցներ և կամավորներ աշխատում են բարոյ, դժվար և երբեմն վտանգավոր պայմաններում: Նրանք աշխատում են ճգնաժամային իրավիճակներում՝ տուժածներին տրամադրելով գործնական օգնություն և հուզական աջակցություն: Ուրիշներին օգնելով նրանք անտեսում են իրենց սեփական կորստի, վնասվելու և մահվան վտանգները: Կամավորներն ու աշխատակիցները կարող են խորապես ազդվել տուժածների վշտի ցավից և տառապանքից:

Պարտավորության մի մասը, որ կրում են ճակատային գծերի և թիմերի ղեկավարները՝ անձնակազմի և կամավորների հոգատարության համար, իրենից ենթադրում է ճգնաժամային իրավիճակների ընթացքում և դրանից հետո աջակցության տրամադրում: Օժանդակություն առաջարկելու միջոցներից է աջակցող հանդիպումների կազմակերպումը: Աջակցող հանդիպումները տարբերվում են սովորական թիմային հանդիպումներից, որոնք սովորաբար կենտրոնանում են ծրագրերի կամ աշխատանքի հետ կապված խնդիրների վրա: Աջակցող հանդիպումների ժամանակ թիմի անդամները հնարավորություն ունեն մտածել, թե ինչ է տեղի ունեցել, խթանել փոխըմբռնումը և սոցիալական համերաշխությունը: Նրանք նաև հնարավորություն են տալիս մասնագետներին կամ թիմի ղեկավարներին գնահատել, թե արդյոք որևէ մեկին անհրաժեշտ է ուղղորդում կամ այլ անհատական աջակցություն: Այս հանդիպումները կարող են լինել ֆորմալ և ոչ ֆորմալ սոցիալական հավաքներ՝ թիմերի ջանքերը և թիմի անդամների կատարած աշխատանքը գնահատելու համար: Սրանք աջակցության համակարգված հանդիպումներ են, երբ տուժած անձինք ստանում են հոգեբանական առաջին օգնություն՝ առանձին կամ խմբի աջակցությամբ: Խմբերում մասնակիցները նաև օգտվում են միմյանց հակազդումների և դրանց լուծումները գտնելու մասին սովորելուց, ինչպես նաև առաջարկում կամ ստանում են գործընկերների աջակցությունը:

ՀԱՕ խմբերում

ՀԱՕ-ն խմբերում կառուցվում է հուզական հակազդումների և ճգնաժամի նշանները և ախտանիշները ճանաչելու հիմնական հմտությունների, ակտիվ լսելու, դիսթրեսի մեջ հայտնված մարդկանց հանգստացնելու, կարիքների և մտահոգությունների գնահատման, մարդկանց կարիքների և խնդիրների լուծման հարցում օգնելու լուծումներ գտնելու, մարդկանց տեղեկատվություն և ծառայություններ և սոցիալական աջակցության այլ համակարգեր տրամադրելու վրա: Այնուամենայնիվ, խմբի կարգավորման համար անհրաժեշտ են լրացուցիչ և մի փոքր տարբեր հաղորդակցման և փոխազդեցության հմտություններ:

Դրանք են՝

- հանդիպումները կազմակերպել այնպես, որ բոլորն իրենց ներգրավված զգան,
- տրամադրել ՀԱՕ անհատներին և միևնույն ժամանակ աջակցել ամբողջ թիմին,
- կառավարել ժամանակը և անհրաժեշտության դեպքում ներգրավել այլ մասնակիցներ,
- ղեկավարել խմբի զարգացման ընթացքը և հակազդեցությունները,
- օգտագործել խմբի ուժեղ կողմերը և ձեռնարկները՝ նպաստելու սոցիալական համերաշխությանը և միասնությանը
- խրախուսել և ապահովել գործընկերների աջակցությունը,
- կառավարել մասնակիցների բարդ հուզական հակազդումները,
- ապահովել խմբի անդամների հոգեբանական կրթումը:

Իմացե՛ք ավելին

Ֆորմալ և ոչ ֆորմալ սոցիալական հանդիպումների մասին՝ կարդալով «Ճգնաժամից հետո աշխատակազմի և կամավորների խնամք» ուղեցույցը:



Նայել, լսել և ուղղորդել

Ստորև ներկայացված են ՀԱՕ խմբում «Նայել, լսել և ուղղորդել»-ուն վերաբերող այլ նկատառումներ: Սա ներառում է անձնակազմի և կամավորների վրա ճգնաժամային իրավիճակի ազդեցության մանրակրկիտ գնահատում:

ՀԱՕ ԱՆՀԱՏՆԵՐԻՆ		ՀԱՕ ԽՄԲԵՐԻՆ՝ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ԹԻՄԵՐԻՆ	
Նախքան ՀԱՕ տրամադրումը անհատներին		Նախքան ՀԱՕ տրամադրումը խմբային հանդիպումների ժամանակ	
• տեղեկություններ հավաքել այն մասին, թե ինչ է տեղի ունեցել և ինչ է տեղի ունենում, • գնահատել, թե ինչ հակազդումներ են ակնկալվում տուժած անձանցից, • գնահատել, թե արդյոք անհրաժեշտ է գործընկերների կամ թիմի ղեկավարի օժանդակությունը, • պատրաստվել աջակցել գործընկերներին, • պատրաստվել սեփական հակազդումներին, որոնք կարող են առաջանալ ՀԱՕ-ի տրամադրման ժամանակ, • պարզել, թե ինչ աջակցություն է մատուցվում ՀԱՕ տրամադրողներին արձագանքման ժամանակ և հետո:		• տեղեկություններ հավաքել այն մասին, թե ինչ է տեղի ունեցել և ինչ է տեղի ունենում, • գնահատել թիմի հուզական հակազդումները և որոշել, թե արդյոք անհրաժեշտ է ՀԱՕ խմբում, • գնահատել, թե ինչպիսի խմբերի կարելի է տրամադրել միասնական ՀԱՕ, • ընտրել համապատասխան ժամանակն ու վայրը (հաշվի առնել անվտանգության և ապահովության վտանգները):	
Փնտրել/Նայել • տեղեկություններ, թե ինչ է տեղի ունեցել և ինչ է տեղի ունենում, • ով օգնության կարիք ունի, • անվտանգության և ապահովության վտանգներ, • ֆիզիկական վնասվածքներ, • անհապաղ հիմնական և գործնական կարիքներ, • հուզական հակազդումներ:		Փնտրել/Նայել • ինչպես է դրսևորում իրեն խմբում և ինչպես է հաղորդակցվում ուրիշների հետ, որից հետո ընտրել կրթական համապատասխան նյութեր և ուղղորդող տեղեկատվություն, • բարդեցված հակազդումներ, որոնք կարող են ազդել խմբի զարգացման վրա բացասական կերպով կամ հանգեցնել երկրորդային տրավմատիկազցիայի: Կառավարել այս հակազդումները և նպաստել այդ հակազդումների թուլացմանը անհատական և խմբային մակարդակներում:	
Լսել վերաբերում է, թե ինչպես է օգնականը • մոտենում մեկին, • ներկայանում, • ուշադրություն դարձնում և ուշադրությամբ լսում, • ընդունում ուրիշների զգացմունքները, • հանգստացնում տուժածին, • հարցնում կարիքների և մտահոգությունների մասին, • օգնում դիպրեսիայի մեջ գտնվող անհատին (ներին) գտնել լուծումներ իրենց կարիքների և խնդիրների համար:		Լսել վերաբերում է, թե ինչպես է խմբավարը • ներկայացնում հանդիպումը և ողջունում մասնակիցներին, • ուշադրություն դարձնում և ուշադրությամբ լսում, • ըստ խմբի անդամների կողմից կատարած գործողությունների պատրաստում գեկույց, • հարցնում կարիքների և մտահոգությունների մասին, • համագործակցում խմբի անդամների հետ՝ նպաստելով խմբի անդամների ներգրավվածությանը, • ընդունում տարբեր հակազդումներ՝ խրախուսելով ապրումակցման դրսևորումները և խմբային միասնականությունը, • խրախուսում մասնակիցներին օգնել միմյանց խնդիրների լուծման հարցում, • սահմանում է հոգեբանական կրթման համար համապատասխան թեմաներ, • կենտրոնանում է ընդհանուր հարցերի և խնդիրների վրա,, • նպաստում է հաղթահարման դրական մեթոդների փոխանակմանը:	
Ուղղորդումն օգնում է մարդկանց • ստանալ տեղեկատվություն, • կապ հաստատել սիրելիների և սոցիալական աջակցության հետ, • լուծել գործնական խնդիրներ, • դիմել ծառայությունների և այլ օգնություն ստանալ:		Ուղղորդումն օգնում է մարդկանց • բացահայտել նմանատիպ խնդիրներ, գործընկերներին փոխաջակցություն ցուցաբերել և փոխանակվել լուծման տարբերակներով, • ՀԱՕ-ի, աջակցության հանդիպումների ժամանակ և հետո միմյանց միջև կապ պահպանել • կիսվել գաղափարներով և գիտելիքներով, թե ինչպես կարելի է ստանալ սոցիալական աջակցություն խմբից դուրս և կապ հաստատել սիրելիների հետ • կիսվել գաղափարներով՝ ինչպես լուծել խնդիրները և ստանալ մատչելի աջակցություն և ծառայություններ • հանդիպումներից հետո միմյանց աջակցել:	

Երբ է անհրաժեշտ ՀԱՕ խմբերում

ՀԱՕ խմբերում կարող է օգտակար լինել շատ դեպքերում, օրինակ, երբ աշխատակազմի և կամավորների թիմը միասին է արձագանքել ճգնաժամային իրավիճակին, կամ եթե թիմի անդամը ծանր անձնական ողբերգություն է ունեցել, որը նույնպես ազդում է թիմի վրա: Դա աջակցություն տրամադրելու միասնական մեթոդ է, որը խրախուսում է գործընկերների աջակցությունը և գնահատում, թե արդյոք որևէ մեկին անհրաժեշտ է անհատական և լրացուցիչ աջակցություն: Այն կարող է նաև առաջարկվել որպես կանխարգելիչ միջոց տեղեկատվություն տրամադրելով դիսթրեսի ախտանիշների ճանաչման և հաղթահարման մասին: Այն կարող է առաջարկվել թիմի մեկ կամ մի քանի անդամների, ովքեր դրսևորում են դիսթրեսի նշաններ:



Հոգեբանական կրթություն՝ ճիշտ թեմաների ընտրություն

Հոգեբանական կրթությունն ապահովում է տեղեկատվություն, որն օգնում է մասնակիցներին ավելի լավ հասկանալ սեփական և այլ մարդկանց վարքագիծը և զգացմունքները: Տարբեր իրադարձությունները, ամենայն հավանականությամբ, տարբեր ազդեցություն են ունենում տուժածների վրա: Հոգեբանական կրթության ճիշտ թեմաների ընտրությունը կախված է թիմի անդամների կողմից ճգնաժամային իրավիճակի հետևանքների ազդեցության գնահատումից: Տեսե՛ք ԿԽՄՖ Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման կենտրոնի հոգեբանական կրթության նյութերը:

Ինչու՞ ենք մենք տրամադրում ՀԱՕ խմբերին

Այն ունի մի շարք առավելություններ: Առավել ակնհայտ է այն հանգամանքը, որ մի քանի մարդ միևնույն ժամանակ է օգնություն և աջակցություն ստանում: Խմբի մի մասը դառնալով՝ նրանք սովորում են միմյանց փորձառություններից և հակազդումներից, որոնք նպաստում են միմյանց կարեկցանքի, հասկանալու և ինքնագնահատականի բարձրացմանը: ՀԱՕ խմբերին խթանում է հույսը և լավատեսությունը, քանի որ մասնակիցները դիտարկում և փորձարկում են խնդիրների լուծումները:

Այն խրախուսում է միմյանց սոցիալական աջակցությունը, ինչը նպաստում է խմբի մեջ վստահության և համակցության ամրապնդմանը: Մասնակիցներն ընդօրինակում են միմյանց և դասընթացավարի վարքը: Նրանք կարող են ոգեշնչվել այլոց կողմից նոր գաղափարներով և ռազմավարությամբ և իմանալ, թե ինչպես կարող են հոգ տանել իրենց և ուրիշների մասին: ՀԱՕ խմբերին խթանում է լավ հաղորդակցությունը և կանխում մեկուսացումը, ինչն օգնում է նվազեցնել սուր սթրեսային հակազդումների հավանականությունը, որը կարող է տանել երկարաժամկետ դիսթրեսի:

ՀԱՕ-ի տրամադրման և աջակցող հանդիպումների նախապատրաստական աշխատանքներ

Գնահատում

Նախքան ՀԱՕ և աջակցող հանդիպում անցկացնելը, շատ կարևոր է ճգնաժամային իրադարձության մանրամասն գնահատումը, թե աշխատակիցներից ու կամավորներից ում է անհրաժեշտ ՀԱՕ: Սա ներառում է, թե ինչպես է թիմի յուրաքանչյուր անդամ ապրել իրավիճակը և ինչ դերակատարումներ է ունեցել արձագանքման ժամանակ: Սա օգնում է դասընթացավարներին կանխատեսել հնարավոր հակազդումները և պատրաստել հոգեբանական կրթության համապատասխան նյութեր:

Մասնակիցներ

Ընտրեք խմբի մասնակիցներին: Տեղյակ եղեք բնական տարբերությունների մասին, որոնք կարող են լարվածություն կամ անհանգստություն առաջացնել խմբի անդամների մոտ: Օրինակ, որոշ մշակույթներում և համայնքներում ընդունելի չէ, որ խմբերում լինեն տարբեր սեռերի անդամներ կամ երբ կազմակերպչական տարբեր մակարդակների աշխատակիցներ քննարկում են հարցերը միասին:



Եթե կա կոնֆլիկտ խմբում, ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումներից առաջ պետք է աշխատել լուծել այդ խնդիրները: Համեմայն դեպք, դասընթացավարը պետք է տեղյակ լինի կոնֆլիկտի հնարավոր աղբյուրների մասին, քանի որ դա կարող է ազդել խմբային զարգացման վրա: Մասնակիցները ազդում են հանդիպման նպատակի և ուղղվածության վրա: ՀԱՕ-ն կարող է առաջարկվել մի խումբ մարդկանց, ովքեր արդեն ճանաչում են միմյանց կամ անցել են նույն ճգնաժամային իրավիճակի միջով, կամ այդ իրավիճակում ունեցել են միևնույն հակազդումները: Նրանք կարող են լինել Կարմիր Խաչի կամ Կարմիր Մահիկի ընկերությունների նույն բաժնի, միևնույն համայնքի աշխատակիցներն ու կամավորները կամ նրանք, ովքեր աջակցում են այդ նույն համայնքին:

Հնարավոր է, որ խմբի ոչ բոլոր անդամներն ունենան հակազդումներ և ՀԱՕ կարիք: Այնուամենայնիվ, խմբին մասնակցելը բոլորի համար օգտակար է. կանխում է բարդեցված հակազդումների զարգացումը, ամրապնդում է խնդիրների հաղթահարման անձնական ռազմավարությունը, նպաստում փոխօգնությանը:

Խորհուրդ է տրվում, որ խմբերի անդամների թիվը չգերազանցի 10-ը: Մասնակիցների ավելի մեծ խմբերն ավելի քիչ ժամանակ են տրամադրում յուրաքանչյուր մասնակցին: Եթե նույն ճգնաժամային իրավիճակը ազդում է մեծ խմբի վրա, ապա տեղեկատվության փոխանակման հանդիպում կազմակերպելը առաջին քայլն է: Այս պահին օգտակար է տրամադրել ինչպես հոգեբանական կրթություն, այնպես էլ տեղեկատվություն, թե որտեղից կարող են օգտվել, ինչպես նաև հնարավորություն ընձեռել մասնակիցներին հարցեր տալ: Այն անձինք, ովքեր զգում են, որ լրացուցիչ աջակցության կարիք ունեն, կարող են հրավիրվել մասնակցելու առանձին կամ ՀԱՕ խմբային հանդիպումներին, ինչպես նաև դրան հաջորդող հանդիպումներին:

Դասընթացավարներ

Երբ պարզ դառնա, թե ովքեր են մասնակցելու ՀԱՕ և աջակցող հանդիպմանը, որոշեք դասընթացավարին (ներին): Իրականում, խորհուրդ է տրվում ունենալ մեկից ավելի դասընթացավար մեկ խմբի համար: Սա թույլ է տալիս մեկ դասընթացավարին ուշադրությունը կենտրոնացնել հանդիպման կառավարմանը, որի ժամանակ մյուսը հաշվի է առնում հնարավոր շեղումները և անհատական ուժեղ հակազդումները: ՀԱՕ և աջակցող հանդիպման դասընթացավարը պետք է ծանոթ լինի խմբի կազմին, և թե ինչպես են մասնակիցները կապված միմյանց հետ:

Դասընթացավարներ կարող են լինել ղեկավարները, օրինակ, ծրագրի ղեկավարները կամ կամավոր առաջնորդները, դաշտային աշխատակիցները, երիտասարդ առաջնորդները, վերապատրաստված գործընկերները կամ աշխատակիցները: Ղեկավարները կարևոր դեր են խաղում աջակցող միջավայրի ստեղծման և անհրաժեշտության դեպքում ՀԱՕ խմբի ստեղծման գործում: Այն կարող է լինել ղեկավարը, ով վարում է ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումները, կամ կարող է դուրս բերել ուրիշներին, ովքեր կարող են անցկացնել դասընթացը՝ կախված իրավիճակից և անհրաժեշտ հմտություններից ու ունակություններից: Կարող են լինել այնպիսի իրավիճակներ, երբ կամավորների կամ աշխատակիցների խմբերն ավելի հարմարավետ են զգում, որ իրենց դասընթացավարը լինի ոչ թե իրենց ղեկավարը, այլ լրիվ ուրիշ մարդ, օրինակ այն դեպքերում, երբ առկա է անհամաձայնություն ղեկավարի և թիմի միջև:

ՀԱՕ-ի և աջակցող հանդիպման դասընթացավարները պետք է պատրաստված լինեն և խրախուսեն այդպիսի աջակցության տրամադրումը: Այն պահանջում է լրացուցիչ հմտություններ՝ ի տարբերություն անհատական ՀԱՕ-ի:

ՀԱՕ և աջակցող հանդիպման ժամանակացույցը և տևողությունը

ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումները կառուցվածքային և պլանավորված գործունեություն է, որոնք սովորաբար կազմակերպվում են ճգնաժամային իրավիճակից հետո երկու կամ երեք օրվա ընթացքում, սակայն ոչ 14 օր անց: Այս ժամկետի ընթացքում խորհուրդ է տրվում իրավիճակը ինքնուրույն հաղթահարել, վերականգնվել և սոցիալական աջակցության ցանցերն ակտիվացնել՝ իրավիճակի ավարտից առաջին երկու օրերի ընթացքում: Հանդիպումը կազմակերպել իրավիճակի ավարտից 14 օր առաջ, քանի որ այդ ժամանակ ՀԱՕ կանխարգելիչ և աջակցող ազդեցությունը կհասնի առավելագույնի: Կախված մասնակիցների թվից՝ ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումը կարող է տևել 45 րոպեից մինչև երկու ժամ: Հատկացրեք բավականաչափ ժամանակ, որպեսզի բոլորը մասնակցեն, լսված զգան և ունենան կիսվելու հնարավորություն:

Հանդիպման վայր

Լավագույն տարբերակն այն է, որ այն տեղի ունենա հանգիստ, անվտանգ վայրում, առանց խոչընդոտների, որտեղ դասընթացավարը կարող է ղեկավարել ցրվածությունը: Մասնակիցները պետք է լինեն հանգիստ միջավայրում, որպեսզի կարողանան կիսվել իրենց փորձառություններով և զգացմունքներով:

Տարածելու համար անհրաժեշտ տեղեկատվության նախապատրաստում

ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումների հիմնական նպատակն է ներկայացնել մասնակիցներին համապատասխան տեղեկատվություն ընդհանուր հակազդումների վերաբերյալ, և անհրաժեշտության դեպքում հավելյալ օգնություն ստանալ: Դասընթացավարի համար լավ կլինի նախապես կանխագուշակել խմբի կարիքներին թեմաների համապատասխանությունը և նախապատրաստվել նախապես: Տեսե՛ք՝ ԿԽՄՖ Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման կենտրոնի հոգեբանական կրթության նյութերը:

Ի՞նչ է տեղի ունենում ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումների ժամանակ

ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումները տարբեր են, կախված համատեքստից և իրավիճակից, ճիշտ այնպես, ինչպես անհատական ՀԱՕ-ն: ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումների որոշ ընդհանուր տարրեր թվարկված են ստորև:

ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումների բաղադրիչներն են՝

1. Ողջունել և ներկայանալ:
2. Ստուգել, թե ինչպես են մասնակիցներն իրենց զգում:
3. Ճգնաժամային իրավիճակում ձեռնարկված գործողությունների փաստացի համառոտ վերանայում:
4. Տեղեկատվության և հոգեբանական կրթության տրամադրում:
5. Նպաստել ինքնախնամքին, թիմային աջակցությանը և դժվարությունների հաղթահարման դրական վարքագծին:
6. Ուղղորդման համար մասնակիցներին տեղեկատվության տրամադրում:
7. Հանդիպման ավարտ՝ ստուգել, որ ամեն ինչ լավ է և քննարկել հետագա քայլերը:

Այս կետերը մանրամասն նկարագրված են ստորև: Որոշ քայլեր կարող են բաց թողնվել, եթե դրանք անհրաժեշտ չեն: Դասընթացավարը պետք է կարողանա գնահատել խմբի կարիքները:

1. Ողջունել և ներկայանալ (լսել)

ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումը սկսվում է դասընթացավարի և խմբի անդամների ծանոթացմամբ: Այնուհետև դասընթացավարը բացատրում է հանդիպման նպատակը և խնդիրները, և ներկայացնում դասընթացի տևողությունը: Խումբը պետք է համաձայնության գա սկզբունքային կանոնների շուրջ, ինչպիսիք են՝ գաղտնապահության պահպանումը, ուրիշի խոսելու ժամանակ չընդհատելը, բջջային հեռախոսներն անջատելը և այլն:



Նայել, լսել, ուղղորդել ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումների ժամանակ

ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումները հիմնված են «Նայել, լսել, ուղղորդել» սկզբունքների վրա, որոնք դասընթացավարին աջակցող հիմնական կետերն են:

Ցանկացած տեսակի սոցիալ-հոգեբանական աջակցության տրամադրման դեպքում գաղտնիությունը էթիկական վարքագծի կարևորագույն մասն է: Անձնական տեղեկատվություն պահպանումը բացարձակ կարևոր երևույթ է: Խմբային հանդիպման ժամանակ կարևոր է, որ հանդիպման սկզբում բոլոր մասնակիցները համաձայնության գան այս ամենի շուրջ: Նրանց պետք է խորհուրդ տալ հանդիպման ժամանակ անձնական շատ տեղեկություններ չտրամադրել, քանի որ հետագայում կարող են անհարմար զգալ այն պատճառով, որ ուրիշները տեղյակ են այդ մասին:

Ձոնն ու իր թիմը

ՀԱՕ խմբային

ԴԵՊԸ

Ձոնն աշխատակիցների և կամավորների խմբի ղեկավարն է, ովքեր երեք օր միասին աշխատել են օգնություն ցուցաբերել փոթորիկից տուժածներին և հավաքել դիերը: Իրավիճակից մի քանի օր հետո նա հավաքեց իր խմբին՝ ՀԱՕ տրամադրելու համար: Նա նկատեց, որ որոշները շատ շուտ էին բորբոքվում և կորցնում համբերատարությունը, իսկ մյուսներն օտարացել էին և շատ տխուր էին: Ձոնը գիտեր, որ իր թիմի մեծամասնությունը ապրում է այն համայնքում կամ դրան մոտ, որտեղ էլ իրենք օգնություն էին ցուցաբերում: Ձոնը սկսեց ՀԱՕ հանդիպումը՝ ասելով.



- Շնորհակալություն բոլորիդ այսօր գալու համար: Ես կազմակերպեցի այս հանդիպումը, որովհետև ևզգում էի, որ բոլորս պետք է միասին հավաքվենք՝ խոսելու վերջին մի քանի օրերի ընթացքում տեղի ունեցած դժվար փորձառությունների մասին և միմյանց աջակցություն ցուցաբերել: Հանդիպումը կտևի մեկ-երկու ժամ, կախված այն քանից, թե որքան ժամանակ է մեզ անհրաժեշտ խոսելու համար: Ես կաջակցեմ և կհետևեմ, որ բոլորն էլ ցանկության դեպքում ունենան խոսելու հնարավորություն:

Նախ հակիրճ կխոսենք անցած շաբաթ տեղի ունեցածի մասին: Հետո ես կտրամադրեմ որոշ տեղեկություններ, թե մարդիկ ինչ հակազդումներ են ունենում նման իրավիճակներում: Այնուհետև մենք կքննարկենք որոշ խնդիրներ, որոնք կարող են առաջանալ ձեզից շատերի մոտ և կքննարկենք, թե ինչպես լուծել այդ խնդիրները: Հանդիպման վերջում ես կներկայացնեմ որոշ տեղեկություններ այն մասին, թե անհրաժեշտության դեպքում որտեղ կարող եք լրացուցիչ օգնություն ստանալ:

Կարող եմ բոլորս համաձայնել, որ հանդիպման ընթացքում հեռախոսները կանջատենք, և չենք ընդհատի, երբ որևէ մեկը խոսում է: Ես նաև խնդրում եմ, որ մենք համաձայնվենք գաղտնի պահել այն, ինչ ասվում է այս հանդիպման ընթացքում և չպատմենք այլոց: Սա հնարավորություն կտա բոլորիս ապահով և հարմարավետ զգալ և հանգիստ խոսել փորձառությունների և զգացմունքների մասին: Կամ այլ կանոններ, որոնց հետ մենք պետք է համաձայնության գանք, որպեսզի մեր հանդիպումը կայանա, և բոլորն իրենց լավ զգան:

2. Ստուգում (նայել, լսել)

ՀԱՕ և աջակցող հանդիպման ժամանակ դասընթացավարը պետք է մասնակիցներին հարցնի, թե ինչպես են նրանք իրենց զգում և ինչպես են գործերը: Պետք չէ ուշադրությունը գլխավորապես բնեռել նրանց զգացմունքների կամ հույզերի վրա: Նա կարող է ասել. «Ցանկանում եմ իմանալ թե ինչպես եք: Ավելի ուշ մենք կխոսենք այդ իրադարձության մասին, բայց առաջին հերթին համառոտ լսենք, թե ինչպես եք»:

Ներգրավել բոլորին

Բոլորին ներգրավելու միջոցներից է խմբի յուրաքանչյուր անդամին հատկացնել հավասար ժամանակահատված խոսելու համար: Մեկ այլ միջոց է խմբի անդամներից որևէ մեկին խոսելու հնարավորություն տալ, ապա հարցնել ուրիշներին, թե նրանք նմանատիպ փորձառություններ ունեցել են կամ եղել են նման իրավիճակում: Սա մասնակիցներին միմյանց հետ փոխկապակցելու մեթոդ է, որի հիմքում ընկած են նրանց նմանությունները: Որոշ դեպքերում թիմային հիերարխիաները կարող են կարեւոր լինել, և հնարավոր է, պետք է որոշում կայացվի, թե ով պետք է խոսի մյուսների առջև:

Եթե մասնակիցները կիսվում են իրենց բացասական հակազդումներով կամ հույզերով, բացատրեք նրանց, որ իրենց զգացածը նորմալ և սպասելի է, և որ հանդիպման մի մասը նվիրվելու է այդ հակազդումների և դրանց հաղթահարման միջոցների քննարկմանը:

3. Ճգնաժամային իրավիճակում ձեռնարկված գործողությունների փաստացի համառոտ վերանայում (նայել, լսել)

Հաջորդ քայլն է մասնակիցներին ներգրավել ճգնաժամային իրադարձության համառոտ վերանայմանը կամ ամփոփ նկարագրին: Գաղափարն այն չէ, որ իրավիճակը մանրամասն վերանայվի, այլ ժամանակացույց հաստատել և վերանայել աշխատակազմի և կամավորների աշխատանքը: Դասընթացավարը իրավիճակի փաստերը ստուգում է մասնակիցների հետ՝ պարզելու, թե ինչ է տեղի ունեցել, և նրանց հնարավորություն է տալիս կիսվել իրենց տեսանկյուններով և փորձառությամբ: Իրադարձությունը վերանայելը կարող է զգայուն լինել մասնակիցների համար: Դասընթացավարները պետք է ուշադիր և զգույշ լինեն, որպեսզի ոչ ոք ավելի չենթարկվի դիսթրեսի, երբ լսի կամ խոսի ճգնաժամի ընթացքում տեղի ունեցածի մասին: Եթե դա տեղի ունենա, կարող է օգտակար լինել մի քանի բառ ասելը, ինչպես օրինակ՝ «Բնական է այսքան տխրել: Ես պատկերացնում եմ, որ խմբում շատերի համար դժվար է եղել: Հաճախ այդ զգացողությունները ժամանակի ընթացքում դադարում են, և մենք բոլորս այստեղ ենք միմյանց աջակցելու համար»: Հավելյալ, կարելի է իրականացնել հանգստացնող վարժություններ կամ տրամադրել անհատական ՀԱՕ:

Ձոնն ու իր թիմը

Կատարած գործողությունների ամփոփ նկարագիր

Ձոնը հրավիրեց մասնակիցներին միասին վերանայել ճգնաժամային իրավիճակի ընթացքում տեղի ունեցած իրադարձությունները: Նա ասաց.



- Եկեք մի փոքր խոսենք անցած շաբաթվա իրադարձությունների մասին: Ես հինգշաբթի երեկոյան կանչեցի ձեզ բոլորիդ, երբ փոթորիկը թուլացավ, և մեզ համար ապահով էր արտակարգ գործողություններ սկսելու համար: Ձեզանից ոմանք դռնից դուռ էին գնում, օգնություն ցուցաբերելու համար, և ես գիտեմ ձեզանից մի քանիսը դիակ է գտել: Դա դժվար փորձառություն էր, որը պահանջում էր տրամաբանական մտածողություն և մանրակրկիտ քննարկում, թե ինչպես աջակցել ընտանիքի անդամներին: Ես գիտեմ, որ ձեզանից ոմանք ստիպված էին որոշ դժվար որոշումներ կայացնել, որպեսզի կարողանայինք կառավարել և վերահսկել իրավիճակը:

Արդյոք որևէ մեկը չի ցանկանում խոսել այն մասին, թե ինչ է տեղի ունեցել: Հիշեք, որ ազատ եք պատմել միայն այն, ինչ ցանկանում եք:

Իրավիճակը վերանայելը, երբ մասնակիցներն ապահով են և այլևս ճգնաժամային իրավիճակում չեն գտնվում, լավ գաղափար է ամփոփելու և ընդգծելու այն ճիշտ որոշումները և գործողությունները, որոնք կայացվել են իրավիճակի ընթացքում թիմի տարբեր անդամների կողմից: Այսպիսով, անդամները գիտակցում են, որ ճիշտ որոշումներ են կայացրել նույնիսկ ճգնաժամային իրավիճակում: Իրավիճակի մասին խոսելը կարող է նպաստել հուզական ապրումների թուլացմանը:

4. Տեղեկատվության տրամադրում և հոգեբանական կրթում (լսել, ուղղորդել)

Ճգնաժամային իրադարձություններից հետո տեղեկատվության փոխանակումը հոգեբանական առաջին օգնության կարևոր մասն է: Ճշգրիտ տեղեկատվության հասանելիության ապահովումը խթանում է անվտանգությունը, աջակցում է առողջությանը և օգնում է կայունացնել հուզական հակազդումները: Տեղեկատվության փոխանակումը կարևոր է մասնակիցների համար ապահով զգալու և իրավիճակը հաղթահարելու համար, քանի որ նրանք գիտեն տեղի ունեցածի մասին, թե ով է տուժել, և ինչպես է իրավիճակն ավարտվել: ՀԱՕ-ի մեկ այլ կարևոր բաղադրիչ է, օգնել մասնակիցներին հասկանալ ոչ սովորական իրադարձություններին տրվող ընդհանուր հակազդումները և տեղեկանալ, թե ինչպիսի հակազդումների դեպքում է պետք ուղղորդել լրացուցիչ օգնության: Մասնակիցներին տրվում են հոգեբանական կրթական տեղեկատվություն՝ ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող ընդհանուր հակազդումների, զգացմունքների և վարքագծի նշանների և ախտանիշների մասին, որոնք կարող են պահանջել հավելյալ ուշադրություն: *Տեսե՛ք ԿԽՄՖ Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման կենտրոնի հոգեբանական կրթության նյութերը ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումների մասին:*

Ձոնն ու իր թիմը

Հոգեբանական կրթում

ԳԼԿՆ

Երբ մասնակիցները խոսում էին իրավիճակի մասին, Ձոնը նկատեց, որ մի քանի մասնակից խոսելիս հուզվում են: Հանդիպման ժամանակ, տղամարդկանցից մեկը՝ Մարկը, խեղդվում էր իր խոսքերից, երբ նկարագրում էր, թե ինչպես է դուրս հանել մի ծեր կնոջ մարմին, ով մահացել է փոթորիկից տանիքի փլուզման ժամանակ: Նա ճանաչում էր այդ կնոջը և նրա որդին իր ընկերն էր: Նա պատմեց, որ այս փորձի ամենադժվար մասերից մեկն իր ընկերոջն ասելն էր, որ մայրը մահացել է:

Ձոնը պատասխանեց՝ ասելով.



- Շատ դժվար է, երբ այն մարդկանց ում ճանաչում եմք կամ ում մասին հոգ եմք տանում, մահանում են: Շնորհակալություն կիսվելու համար: Օգտակար կլինի հանդիպման վերջում ավելի շատ խոսել ձեր գործընկերների կամ ընտանիքի անդամների հետ: Եթե դուք շարունակում եք զգալ այն զգացողությունը, որ զգացել եք այս փորձից, կգաք ինձ մոտ և ես Ձեզ կօգնեմ: Ինչ-որ մեկն ունի որևէ հարց, որ ցանկանում է տալ Մարկին, և լսել, թե ինչպես է նա իրեն զգում: Գուցե ձեզնից ոմանք նմանատիպ զգացմունքներ ու հակազդումներ են ունեցել նախկինում, և կարող են ներկայացնել, թե ինչպես են հաղթահարել այդ իրավիճակը:

5. Նպաստել ինքնախմամբին, գործընկերների աջակցությանը և դժվարությունների հաղթահարման դրական վարքագծին (նայել, լսել, ուղղորդել)

ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումների մյուս կարևոր տարրերը նպաստում են ինքնախմամբին, գործընկերներին աջակցությանը և դժվարությունների հաղթահարման դրական վարքագծին: Դասընթացավարները իրավիճակում են մասնակիցներին կիսվել և քննարկել դժվարությունների հաղթահարման դրական վարքագծի, ինքնախմամբի և հաղթահարման մեթոդների մասին: Խմբի անդամների շրջանում վստահություն զարգացնելը կարող է նպաստել ՀԱՕ աջակցմանը հանդիպումից հետո կամ նման այլ իրավիճակների ժամանակ:

Նման գործողությունների օրինակները հնարավորություն են տալիս մասնակիցներին ուշադիր լսել և միմյանց աջակցել, կազմակերպել համակարգեր ՀԱՕ տրամադրումից և աջակցող հանդիպումից հետո քննարկելու համար: Ոչ ֆորմալ հարաբերությունները խրախուսվում են խմբի անդամների միջև, որի ժամանակ ճգնաժամային իրավիճակից հետո նրանք կարող են հանդիպել, իրար աջակցել, և խոսել իրար հետ, երբ մասնակիցներից մեկն անձամբ վերապրել է դժվարին իրավիճակ:



Դասընթացավարները կարող են ընդլայնել գործընկերների աջակցության հմտությունները հանդիպման ընթացքում՝ խրախուսել մասնակիցներին աջակցել միմյանց, եթե, օրինակ, խոսելիս մասնակիցն իրեն վատ է զգում կամ դժվարանում է խոսել:

6. Ուղղորդել և հղումներ կատարել (Նայել, լսել, ուղղորդել)

ՀԱՕ խմբերի հիմնական մասը խրախուսում և աջակցում է մասնակիցներին ոչ ֆորմալ աջակցության առընչությամբ, ինչպիսիք են ընտանիքը, ընկերները կամ գործընկերները: Ֆորմալ աջակցման համակարգերն են համայնքի հոգեկան առողջության համակարգերը, աշխատակիցների աջակցության ծրագրերը, հիվանդանոցները կամ այլ ծառայությունները: Արդյունավետ է, երբ նախքան հանդիպումը խմբավարն արդեն տիրապետում է հղումների համար անհրաժեշտ տեղեկատվությանը: Սա կարելի է պատրաստել և տրամադրել վերը նշված հոգեբանական կրթման նյութերի հետ միասին:

Ձոնն ու իր թիմը Աջակցություն գործընկերներին

Ձոնը հարցրեց, թե մասնակիցներից ովքեր ունեն քնի հետ կապված խնդիրներ:

Ձոն: Ձեզանից ինչ-որ մեկն ու՞նի քնի հետ կապված խնդիրներ:

Մասնակից 1: Այո, ես ունեի խնդիրներ:

Մասնակից 2: Ես էլ: Կարծում եմ, որ իմ գլխում շատ մտքեր կան, և ես պարզապես չեմ կարողանում ստանալ այն, ինչն ինձ անհրաժեշտ է:

Մասնակից 3: Ես էլ չեմ քնում: Ծառ վաղ եմ արթնանում և չեմ կարող քնել:

Ձոն: Քնի հետ կապված դժվարությունները շատ տարածված հակազդումներ են՝ այն ամենին ինչի միջով անցել եք: Արդյո՞ք կա որեւէ մեկը, ով գաղափար ունի, թե ինչ կարելի է անել քնելու համար:

Մասնակից 1: Ես սովորաբար հաշվում եմ հարյուր և հետընթաց: Դա երբեմն օգնում է ինձ:

Մասնակից 2: Ես լսել եմ, որ հեռուստացույց դիտելն օգնում է: Մեկ այլ գաղափար է, տաք ջրով լողանալը կամ գիրք կարդալը:

Մասնակից 3: Ես փորձել եմ շատ բաներ անել, բայց ես շատ եմ վախենում գիշերը: Ես շատ մտքեր ունեմ, և իմ սիրտը սկսում է շատ արագ բաբախել:

Ձոն: Դուք բոլորդ ահավոր վիճակում եք եղել, և նորմալ է, որ դեռևս ֆիզիկական հակազդումներ լինեն: Դուք այժմ ապահով եք, բայց հնարավոր է՝ Ձեր մարմնի վերականգման համար երկար ժամանակ պահանջվի: Արդյո՞ք որևէ մեկը նմանատիպ արձագանք ունեցել է, ինչպես 3-րդ մասնակիցը:

Ձոնը գիտեր, որ խմբի անդամներից ոմանք ճանաչում են իրար: Նա այդ գիտելիքներն օգտագործեց՝ խթանելու գործընկերների աջակցությունը: Նա ասաց՝

- Քանի որ ձեզանից շատերը լավ են ճանաչում իրար և հանդիպում են աշխատանքից դուրս, ես կցանկանայի խրախուսել ձեզ աջակցել միմյանց հետ հաջորդ մի քանի օրերի և շաբաթների ընթացքում: Այն օգնում է գտնել ինչ-որ մեկին, ով գիտի, թե ինչի միջով եք անցել, խոսել ձեր զգացմունքների և հակազդումների մասին: Եթե դուք չունեք միմյանց հեռախոսահամարները, գուցե հիմա կարող եք փոխանակվել կամ գալ որոշակի պայմանավորվածությամբ:

Ուղղորդող տեղեկատվությունն պետք է տրամադրվի բոլորին, որպեսզի ոչ ոք չզգա, թե դասընթացավարը ցուցաբերում է անհատական ուղղորդում բոլորի առջև: Դասընթացավարը պետք է անհատական ուղղորդումներ կատարի խմբային հանդիպումներից դուրս: Անհրաժեշտության դեպքում, դասընթացավարը կարող է լրացուցիչ ՀԱՕ առաջարկել ցանկացած անհատի, ում մոտ անհատական հանդիպումների ժամանակ նկատելի է դիսթրեսի ուժեղ արտահայտվածություն: Մասնակիցները նույնպես պետք է զգան, որ դասընթացավարի կողմից կստանան լրացուցիչ տեղեկություն, եթե դրա անհրաժեշտությունը լինի: Ցանկացած ուղղորդում պետք է ստուգվի ղեկավարի կամ դասընթացավարի կողմից, նույնիսկ, եթե դրանք անանուն են արված:

7. Հանդիպման ավարտ

Հանդիպումը լավ ավարտելը նույնպես կարևոր է, ինչպես հանդիպումը լավ սկսելը: Հանդիպման ավարտից անմիջապես առաջ կարևոր է, որ դասընթացավարն ամփոփի այն, ինչ խոսվել է, ինչպես նաև կայացրած հետազա քայլերը և որոշումները հետագա աջակցությունների և հանդիպումների համար: Հանդիպումն ավարտելու համար ղեկավարը կամ դասընթացավարը պետք է շնորհակալություն հայտնի մասնակիցներին և ստուգի, որ բոլորը լավ են զգում իրենց: Հիշեցրեք, որ նրանց հակազդումները նորմալ են և մյուսներից մի փոքր ավել կպահանջվի իրենց նորից լավ զգալու համար: Անհրաժեշտության դեպքում հանդիպման ավարտին նորից հիշեցնել գաղտնիության պահպանման պարտականությունների մասին, և, որ կարող է տրվել տեղեկատվություն, թե որտեղ կարող է հասանելի լինել լրացուցիչ այլ աջակցություն: Եթե այլ հանդիպման անհրաժեշտություն կա, դասընթացավարը տեղեկատվություն է տրամադրում այն մասին, թե երբ և որտեղ է տեղի ունենալու հաջորդ հանդիպումը:

Ձոնն ու իր թիմը

Հանդիպման ավարտ

Ձոնն ավարտեց հանդիպումն այսպես.



- Մենք հասանք մեր հանդիպմանը հատկացված ժամանակի ավարտին և մենք պատրաստվում ենք ավարտել այն: Ես ուզում եմ շնորհակալություն հայտնել բոլորիդ այսօր գալու համար, ինչպես նաև ձեր փորձը և խնդիրները կիսելու համար, և հատկապես որոշ իրավիճակներ միմյանց հետ հաղթահարելու ձեր օրինակներն ու գաղափարներն առաջարկելու համար: Խնդրում եմ հիշել, որ այստեղ բոլորը համաձայնվել են գաղտնի պահել այն, ինչ ասվել է հանդիպման ժամանակ: Եթե ձեզանից որևէ մեկը զգա, որ իր մոտ դեռևս շարունակվում են բարդեցված վիճակները, խնդրում եմ կապ հաստատել ինձ հետ, որպեսզի ես կարողանամ ձեզ տեղեկացնել, թե որտեղ կարող եք լրացուցիչ օգնություն ստանալ: Դուք բոլորդ ունեք իմ հեռախոսահամարը: Խնդրում եմ, մի հապաղեք օգտագործել այն անհրաժեշտության դեպքում:

Հետևել

ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումների մասնակիցները երբեմն գալիս են որոշ գործողություններ կատարելու համաձայնությանը, և կարևոր է որոշել, թե ով է պատասխանատու լինելու հանդիպման ընթացքում ստանձնած պարտավորությունների կատարման համար: Եթե ղեկավարը որևէ խոստում կամ պարտավորություն է ստանձնում, ապա դրանք պետք է կատարվեն: Սա ներառում է ցանկացած այլ լրացուցիչ օգնություն ստանալու համար կատարված ցանկացած ուղղորդման:

Անհրաժեշտության դեպքում մեկ այլ հանդիպում կարող է կազմակարգվել՝ ստուգելու, թե ինչպես են խմբի անդամները:



ՀԱՕ խմբում՝ աջակցություն թիմերին

Եռօրյա վերապատրաստման դասընթաց ՀԱՕ խմբում՝ աջակցություն թիմերին՝ մշակված դեկավարների կամ դասընթացավարների համար, ովքեր պատասխանատվություն են կրում Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների աշխատակիցների և կամավորների խմբերի բարօրության համար: Այս դասընթացի մասնակիցները նախ պետք է մասնակցեն մեկօրյա՝ «Հիմնական ՀԱՕ» դասընթացի, որպեսզի ունենան «Նայել, լսել, ուղղորդել» սկզբունքների հստակ պատկերացում: Շահավետ կլինի, եթե մասնակիցները ՀԱՕ խմբերին տրամադրելուց առաջ որոշակի փորձ ունենան ՀԱՕ անհատներին տրամադրելու մեջ:



Եռօրյա դասընթացը մասնակիցներին հնարավորություն է տալիս նախապատրաստվել ՀԱՕ և աջակցող հանդիպմանը, որը ներառում է, թե երբ է անհրաժեշտ ՀԱՕ, տեղը, ժամանակը, խմբի կազմը և դասընթացավարներին: Այն նաև հնարավորություն է տալիս մասնակիցներին հմտություններ և պրակտիկա իրականացնել ՀԱՕ խմբում՝ ուղեցույցով, թե ինչպես հաղորդակցվել և ներգրավված լինել խմբում, նպաստել սոցիալական համերաշխության և գործընկերներին աջակցմանը, ապահովել համապատասխան հոգեբանական կրթում, կարգավորել հույզերը, և խմբային հանդիպումից հետո, երբ ուղղորդել անհատներին լրացուցիչ օգնության և աջակցության:

Տեսե՛ք՝ Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների ՀԱՕ ուսումնական նյութերը, *Մոդուլ 4: ՀԱՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին:*

Խմբային մարտահրավերներ

Այս բաժինը ներկայացնում է խմբում տարբեր տեսակի դժվար իրավիճակների օրինակները և առաջարկում է, թե ինչպես կարող են դասընթացավարները հակազդել դրանց:

Ճիշտ մոտեցում բարդեցված հակազդումներին

Եթե մասնակիցն իրադարձության հետ կապված ուժեղ հուզական հակազդումներ ունի, նա դառնում է վախեցած կամ օտարացած, ապա դասընթացավարը հանդիպումը սկսում է, հուշելով մասնակցին, որ ինքը նկատել է, որ անձը շատ լուռ է կամ անհանգիստ, և այդ հակազդումները հասկանալի են՝ հաշվի առնելով իրավիճակը: Եթե մասնակիցը շարունակում է ցուցաբերել ուժեղ հուզական հակազդումներ և կարծես թե գտնվում է ուժեղ դիսթրեսի մեջ, ապա դասընթացավարը կարող է խնդրել, որ նա փորձի կենտրոնանալ ներկա պահի վրա՝ ուշադրությունը հրավիրելով «այստեղ և հիմա» լինելուն: Հարցնել, թե ինչ է տեսնում, լսում կամ զգում ներկա պահին մարդը, կարևոր տեխնիկա է նմանատիպ իրավիճակներում: Սա հնարավորություն է տալիս տուժածին վերահսկել և հանգստանալ, կենտրոնանալ ներկա պահի վրա և կօզնի կառավարել անցյալի ճգնաժամային իրավիճակի հետ կապված հիշողությունները: Դասընթացավարը կարող է նաև խնդրել տուժածին մի քանի անգամ դանդաղ խորը շնչել: Եթե ինչ-որ մեկը սկսում է անվերահսկելիորեն լացել՝ սփոփե՛ք նրան՝ ձեռքը դնելով ուսի վրա կամ բռնելով նրա ձեռքից: Հրավիրե՛ք նրան կիսվել այն մասին, թե ինչն է անհանգստացնում և տրամադրե՛ք ՀԱՕ: Հանգիստ միջավայր ստեղծե՛ք, որ մարդիկ արտահայտեն իրենց վիշտը, եթե դա անհրաժեշտ է, և դա օգտագործե՛ք որպես հոգեբանական կրթության հնարավորություն և ուրիշներին հրավիրե՛ք կիսվել իրավիճակը հաղթահարելու իրենց առաջարկություններով և մտքերով:

Երբեմն մասնակիցները կտրամադրեն շատ անձնական տեղեկություններ: Սա կարող է այլ մասնակիցների համար անհարմար լինել: Դասընթացավարի դերն է որոշել, թե արդյոք խմբում տարածված տեղեկատվությունը չափազանց շատ է կամ շատ անձնական: Եթե դա շատ անձնական է կամ, եթե դա կարող է խանգարել ուրիշներին, խնդրե՛ք մասնակցին զգույշ լինել՝ քիչ պատմել և փորձե՛ք դադարեցնել դա: Դասընթացավարը կարող է նաև նրբանկատորեն ուղղորդել այլ ուղղությամբ կամ ասել.

- Շնորհակալ եմ (անունը) տեղեկությունը տրամադրելու համար: Երևում է, որ դա շատ դժվար է եղել ձեզ համար: Եթե ցանկանում եք այդ մասին մի փոքր ավելի խոսել, եկեք պայմանավորվենք, որտեղ և երբ կարող ենք երկուսով առանձին խոսել: Հետաքրքիր է, թե արդյոք ուրիշները ևս ցանկանում են կիսվել իրենց փորձի մասին:

Եթե որևէ մեկը բացահայտում է շատ անձնական գաղտնիք, կան տարբեր հնարքներ, թե ինչպիսի վերաբերմունք դրսևորել նրա նկատմամբ՝ կախված համատեքստից: Եթե դա ներխուժային է, կարևոր է, որ մասնակիցը չդառնա ավելի խոցելի, քանի որ դա կարող է վտանգավոր լինել և կարող է անհարմար լինել անձի համար: Լավագույն տարբերակն է ընդունել ասվածը, դադարեցնել խոսողին և առաջարկել քննարկել իրավիճակն անհատական հանդիպման ժամանակ՝ խմբային հանդիպումից հետո: Եթե ինչ-որ մեկն անհատական աջակցության հանդիպման ընթացքում բացահայտում է բռնության կամ հետապնդման իրավիճակ, լսեք և հասկացեք իրավիճակը, ապահովեք տուժած անձի անվտանգությունը և, եթե անհրաժեշտ է հանդիպումից հետո հետագա աջակցություն ցուցաբերեք:

Խմբայինից անհատական ՀԱՕ

ՀԱՕ խմբում մի մեթոդ է, որը հնարավորություն է տալիս դասընթացավարին տրամադրել անհատական և խմբային ՀԱՕ միևնույն ժամանակ: Այն օգտակար է խմբի ներսում անհատական աջակցություն ստացող մասնակիցների համար: Նրանք կարողանում են ուսումնասիրել ուրիշների փորձը՝ իրենց դժվարությունները կիսելով և աջակցություն ստանալով: Դասընթացավարը պետք է զարգացնի խմբի առջև անհատին ՀԱՕ տրամադրման հմտություններ և ինքնավստահություն՝ իմանալով, թե ինչպես ճիշտ ձևով ներգրավի նաև մյուսներին:

Տեսե՛ք ավելին՝ «Բարդեցված հակազդումներ և իրավիճակներ» բաժինը, որտեղ կա տեղեկատվություն, թե ինչպես կառավարել իրավիճակը, եթե ինչ-որ մեկը խուճապային գրոհ է ունենում, դառնում է զայրացած և ագրեսիվ կամ եթե ինքնավստահության կամ ինքնասպանության սպառնալիք է ներկայացնում:

Կառավարել գերիշխող կամ լուռ մասնակիցներին

Գերիշխող մասնակիցը նա է, ով շատ է խոսում, թույլ չի տալիս այլ մասնակիցներին խոսել, անընդհատ ընդհատում է կամ մերժում է այլ մասնակիցների կարծիքները: Միշտ օգտագործեք հիմնական օգնության հմտությունները գերիշխող մասնակիցներին կառավարելու համար և միշտ խոսեք նրանց հետ խմբի առջև: Խմբի առջև շնորհակալություն հայտնեք իր ներդրման համար, այնուհետև հրավիրեք ուրիշներին մասնակցել զրույցին: Օրինակ, կարող եք ասել.

- Շնորհակալություն (անուն): Ինչ ասում եք, շատ հետաքրքիր է, բայց ես կցանկանայի լսել խմբի մյուս անդամներին: Միգուցե որևէ մեկը նման կամ այլ փորձ ունի:

Եթե մասնակիցը չի ենթարկվում խմբի ղեկավարությանը, ապա անհրաժեշտ է նրա հետ խոսել ընդմիջմանը կամ հանդիպման ավարտին: Բացատրեք, որ կարևոր է, որ բոլորն ունենան խոսելու և խմբի քննարկումներին մասնակցելու հնարավորություն: Ուշադիր եղեք, որպեսզի նրան բացասական ոչինչ չասեք, քանի որ նա այլևս չի լսի Ձեր առաջարկությունը: Օրինակ, կարող եք ասել.

- Դուք այսօր շատ էիք ներգրավված քննարկմանը, ինչը լավ է: Այնուամենայնիվ, ես ուզում եմ, որ ուրիշները նույնպես հնարավորություն ունենան մասնակցել քննարկմանը: Եկեք նաև լսենք, թե ինչ են ասում մյուսներն իրենց փորձի մասին:

Եթե մասնակից շատ լուռ է և հանդիպմանը չի մասնակցում, փորձեք անել այնպես, որ նա իրեն հարմարավետ զգա քննարկման ժամանակ, և իմանա, որ իր ներդրումը գնահատվում է: Օրինակ, կարող եք ասել.

- Ի՞նչ եք կարծում մինչ այժմ ասվածի մասին: Ինձ հետաքրքիր են Ձեր մտորումները: Ազատ զգացեք Ձեր մտքերն արտահայտելու համար: Հիշեք, որ այս հանդիպման համար ճիշտ կամ սխալ բաներ չկան:

Կոնֆլիկտ խմբում

Սթրեսային և դժվարին իրավիճակներում խմբի հետ աշխատելը կարող է ինչպես համախմբել խմբին, այնպես էլ պառակտումներ առաջ բերել: Յուրաքանչյուրը կապրի և կհիշի իրավիճակը յուրովի: Եթե առկա է կոնֆլիկտ կամ չնախատեսված իրադարձություն, խմբի մի մասը փորձում է հասկանալ, թե ինչ է տեղի ունեցել և ինչն է հանգեցրել հստակ գործողությունների կամ հետևանքների: Դա կարող է հանգեցնել ուրիշներին մեղադրելու կամ մեղավորության ուժեղ զգացումների: Դասընթացավարը կարող է օգնել թուլացնել այդ զգացումները և մասնակիցներին հրավիրել խոսել դրանց շուրջ ապահով միջավայրում: Եթե խմբում ծագում է կոնֆլիկտ, ապա իրավիճակը շտկելու միջոց է ցույց տալ, որ հասկանում եք, որ դա բարդ իրավիճակ է և խնդրել մասնակիցներին ցուցաբերել բարություն և հարգանք միմյանց հանդեպ: Անհրաժեշտության դեպքում դուրս բերել մասնակցին խմբից և առանձին խոսել նրա հետ:

Սուպերվիզիա և ինքնախնամք

Կարևոր է, որ դասընթացավարներն ունենան ՀԱՕ և աջակցող հանդիպումների հետ կապված սուպերվիզիայի հնարավորություն: Սա կարող է վերաբերել այն դժվարություններին և մարտահրավերներին, որոնց հետ խմբավարն առերեսվել է կամ սեփական հմտությունները կատարելագործելու հարցերին: Հնարավորության դեպքում խորհուրդ է տրվում թիմի ղեկավարներին ունենալ հմտություններ և ունակություններ, թե ինչպես տրամադրել ՀԱՕ և աջակցություն գործընկերներին:

Հնարավոր է, որ դժվար լինի միավորել ՀԱՕ-ի տրամադրումը և հանդիպումների անցկացումը: Խմբավարի համար ծանր կարող է լինել լսել այդքան պատմություններ, ինչի արդյունքում նրա մոտ կարող են մտքեր առաջ գալ, թե արդյոք կարողացել է բավականաչափ օգնել յուրաքանչյուրին, որի ժամանակ դասընթացավարը կարող է կասկածել, թե արդյոք կարողացել է օգնել նրանց, ովքեր օգնության կարիք են ունեցել: Այս մասին կարդացեք «*Ինքնօգնություն: Նայել, Լսել, Ուղղորդել*» բաժնում:

ՀԱՕ տրամադրողներ



ՀԱՕ տրամադրողներ

ՀԱՕ տրամադրողների բնութագիրը

Հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրողների ամենակարևոր որակն այն է, որ նրանք ցանկանում են օգնել մյուսներին: Այլ կարևոր որակներից են, որ ՀԱՕ տրամադրողը լինի հասանելի, վստահելի, ճգնաժամային իրավիճակներում կարողանա մնալ հանգիստ և կենտրոնացած, լինի լավ ունկնդիր: ՀԱՕ տրամադրողի բնութագրերը դուրս բերելու համար պետք է մտածել, թե որ որակներն են մարդկանց մոտ առաջ բերում ապահովության զգացում, երբ իրենց օգնություն են առաջարկում: Օրինակ՝ հոգատար վերաբերմունքը, բարությունը, համբերատարությունը և ոչ քննադատական վերաբերմունքը: Կարևոր է նաև, որ ՀԱՕ տրամադրողը ճանաչի իր սեփական սահմանները, կարևորություն տա ինքնօգնությանը մասնագիտական այրման կանխարգելման և առողջ հոգեբանական վիճակի պահպանման համար:

Օգնության ցուցաբերում տարբեր դերերում

Հոգեբանական առաջին օգնության հմտությունները և գիտելիքները կարող են կիրառվել ինչպես անձնական դեպքերում, երբ օգնում ենք ընկերներին կամ ընտանիքին, այնպես էլ առավել պաշտոնական դեպքերում՝ վճարովի կամ կամավոր աշխատանքի ժամանակ:

Օգնություն ընկերներին, ընտանիքին և գործընկերներին

Կան շատ իրավիճակներ, որտեղ հոգեբանական օգնության հմտություններն ու գիտելիքները կարող են օգնել ընկերներին և ընտանիքին հաղթահարել այդ բարդ իրավիճակները: Օրինակ, երբ ինչ-որ մեկը կորցրել է աշխատանքը, կամ ամուսնալուծվել է, կամ նրանք կորցրել են մեկին, ում սիրում են:

Ընկերներին և ընտանիքին օգնելը տարբերվում է օտարին օգնելուց, քանի որ ծանոթությունը ընկերների և ընտանիքի անդամների հետ թույլ է տալիս ավելի մտերիմ և բնական կերպով արձագանքել: Այս իրավիճակում ՀԱՕ տրամադրողը կարող է բաց թողնել հոգեբանական առաջին օգնության ֆորմալ կետերը, ինչպիսիք են՝ ներկայանալը և ծանոթություն հաստատելը:

Իրականում, շատերն են օգնում ընկերներին և ընտանիքին, բնականաբար, հոգեբանական առաջին օգնության հմտություններն օգտագործելով՝ չիմանալով, որ այդ օգնությունը հենց հոգեբանական առաջին օգնությունն է:

Օգնել որպես ինքնաբուխ կամավոր

«Ինքնաբուխ կամավորներ»-ը մարդիկ են, ովքեր անհապաղ օգնություն են առաջարկում ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդկանց, առանց կոնկրետ կազմակերպության կամ համակարգի հետ կապված լինելու: Միշտ խորհուրդ է տրվում, որ այս կամավորները փորձեն կապ հաստատել ճգնաժամային իրավիճակներում գործող պաշտոնական ծառայությունների հետ, որոնք կուղղորդեն և կաջակցեն նրանց լավագույն կերպով օգնելու հարցում: Եթե դա հնարավոր չէ, ինքնաբուխ օգնականը պետք է ամեն ինչ անի ինքնուրույն՝ ինչպես հոգեբանական առաջին օգնության սկզբունքների մասին:

Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի աշխատակազմը և կամավորները

ՀԱՕ դասընթացը հասանելի է ինչպես անձնակազմի, այնպես էլ կամավորների համար: Կարմիր Խաչի և Կարմիր Մահիկի ընկերությունների տարբեր աշխատակիցներ հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելու առումով ունեն տարբեր պարտականություններ: Օրինակ, իրենց համայնքներում աշխատող կամավորները կարող են անմիջական հուզական աջակցություն ցուցաբերել և սփռվել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդկանց: Կամավորների առաջնորդը, մյուս կողմից, գրասենյակում է և ուղղորդող տեղեկություններ է տրամադրում և պատասխանատու է կամավորների համար ՀԱՕ դասընթացների կազմակերպման համար:

Կան բազմաթիվ տարբեր իրավիճակներ, երբ կամավորը կարող է օգտագործել Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի շարժման հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելու հմտությունները: Այն կարող է լինել խնամքի ամենօրյա միջոցառումներ խոցելի խմբերին, օրինակ՝ աջակցություն միայնակ ծերերին կամ արձագանք ճգնաժամային իրավիճակներին: Ճգնաժամային իրավիճակում կամավորը համակարգված համակարգի մասերից է և սովորաբար իմանում է, թե որն է իր հանձնարարությունը և տեղեկացված է լինում իրավիճակին, նախքան այնտեղ գնալը:

Այս բաժնում նշվում է անձնակազմի և կամավորների դերերի և պարտականությունների բնորոշ տարբերությունները: Հիշեք, որ դրանք տարբերվում են ըստ յուրաքանչյուր Ազգային ընկերության կոնտեքստի և ռեսուրսների:



Մեծամասշտաբ ճգնաժամային իրավիճակին արձագանքման նախապատրաստում

Հավաքեք ճգնաժամի մասին ամենակարևոր տեղեկատվությունը, ներառյալ՝

- Ի՞նչ է տեղի ունեցել:
- Ե՞րբ և որտե՞ղ է տեղի ունեցել:
- Որքա՞ն մարդ է տուժել, և ովքե՞ր են նրանք:
- Որքա՞ն է տևել կամ կտևի:

Կամավորները վերապատրաստված են իրավիճակը ճիշտ գնահատելու հարցում, որպեսզի ապահով լինեն, որ իրենց կամ այլ մարդկանց վտանգի չեն ենթարկում:

Նախքան դեպքի վայր մեկնելը.

- Համոզվեք, որ որպես կամավոր դուք ունեք այն ամենը, ինչ անհրաժեշտ է օգնության համար՝ օրինակ, հեռախոս, լիցքավորիչ, ջրի շիշ, առաջին օգնության պայուսակ և այլն:
- Պատրաստվեք հոգեպես այն ամենին, ինչին կարող եք ակասատես լինել և հանգստացրեք ինքներդ ձեզ, որպեսզի կարողանաք հաղթահարել քաոսիկ իրավիճակը:
- Ընտանիքի անդամներին մանրամասնեք այն մասին, թե ինչ եք անում, և երբ, ամենայն հավանականությամբ, դուք տանը կլինեք: Երեխաների կամ Ձեր պատասխանատվության տակ գտնվողների համար համապատասխան պայմաններ ստեղծեք:

Կամավորների առաջնորդներ և թիմի ղեկավարներ

Խորհուրդ է տրվում, որ կամավորների առաջնորդները և թիմի ղեկավարները վերապատրաստվեն և փորձ ձեռք բերեն հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման հարցում, որպեսզի նրանք կարողանան հասկանալ, թե ինչ է պահանջվում կամավորներից: Հնարավորության դեպքում օգտակար կլինի, որ նրանք մասնակցեն ՀԱՕ-ի բոլոր ուսուցման մոդուլներին: Կամավոր առաջնորդները կամ աշխատակազմի թիմային ղեկավարները և սոցիալ-հոգեբանական աջակցության ծրագրերում աշխատող կամավորները պետք է վերապատրաստվեն օգնություն ցուցաբերել նրանց, ովքեր օգնում են մյուսներին, օրինակ՝ ՀԱՕ խմբերում:

Կամավոր առաջնորդները պատասխանատվություն են կրում, որպեսզի կամավորների թիմը պատշաճ կերպով վերապատրաստված լինի հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման հարցում և հասկանան, թե որն է իրենց դերը, և ինչ է ակնկալվում իրենցից ճգնաժամային իրավիճակում: Կամավոր առաջնորդները սովորաբար հավաքում են այնքան տեղեկատվություն, որքան հնարավոր է, որպեսզի համոզվեն, որ իրենց հսկողության ներքո գտնվող կամավորները պատրաստ են և կարող են տրամադրել անհրաժեշտ աջակցությունը: Սա օգնում է խուսափել այնպիսի իրավիճակներից, երբ կամավորները զգում են իրենց ճնշված կամ ոչ կոմպետենտ, ինչը կարող է խնդրահարույց լինել ինչպես տուժածների, այնպես էլ կամավորների համար:

Կամավոր առաջնորդները նույնպես պետք է իմանան և հասկանան տեղական ուղղորդման համակարգը: Նրանք պետք է հասանելի լինեն և կարողանան համապատասխան տեղեկություններ տրամադրել կամավորներին այն ժամանակ, երբ կամավորները հոգեբանական առաջին օգնություն են ցուցաբերում:



Քարտեզագրման և փաստաթղթերի համար կարևոր տեղեկատվությունը հետևյալն է՝

- Ո՞ր է ապահովում շտապ օգնության, սննդի, ջրի, ապաստանի, ընտանիքի անդամների որոնման հիմնարար կարիքների բավարարումը: Որտե՞ղ և ինչպե՞ս մարդիկ կարող են օգտվել այդ ծառայություններից:
- Արդյո՞ք առկա են հոգեկան առողջության և սոցիալ-հոգեբանական աջակցության ծառայություններ: Որտե՞ղ և ինչպե՞ս կարող են մարդիկ օգտվել այդ ծառայություններից:
- Ուրիշ ովքե՞ր են օգնում: Համայնքի անդամները ներգրավվա՞ծ են արձագանքման գործողությունների մեջ, թե ոչ:
- Արդյո՞ք ճգնաժամն ավարտվել է, թե շարունակվում է, ինչպես օրինակ, երկրաշարժի դեպքում հետցնցումներ կամ շարունակվող կոնֆլիկտ:
- Ինչպիսի՞ վտանգներ կարող են լինել շրջակա միջավայրում, ինչպիսիք են բռնության սպառնալիքները, ռումբերը կամ վնասված ենթակառուցվածքները:
- Արդյո՞ք կան տարածքներ, որոնք անվտանգ չեն (օրինակ, ակնհայտ ֆիզիկական վտանգներ) կամ, քանի որ Ձեզ թույլ չեն տալիս լինել այնտեղ:
- Արդյո՞ք տարանջատված ընտանիքների վերամիավորման ծառայությունները հասանելի են:

Հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելը կարող է հոգնեցուցիչ և դժվար լինել: Դժվար է շփվել և օգնել ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդկանց: Կարևոր է, որ կամավոր առաջնորդներն իմանան, թե երբ և ինչպես պետք է տրամադրեն ՀԱՕ իրենց թիմին: Քանի որ շատ կամավորներ օգնում են իրենց տեղական համայնքներում, նրանք կարող են իրենք էլ կորուստներ ունենալ կամ անցնել սարսափելի փորձառության միջով: Նրանք կարող են նաև ճանաչել այն մարդկանցից մի քանիսին, որոնց անձամբ օգնում են, ինչը կարող է լինել բարդ խնդիր: Կամավոր առաջնորդները կարող են աջակցել կամավորներին անհատապես կամ խմբային:



Աջակցող թիմեր

Կամավոր առաջնորդների համար կարևոր է աջակցել իրենց թիմերին և աշխատավայրում ստեղծել բաց, անվտանգ մթնոլորտ: Աշխատակազմն ու կամավորները զգում են ավելի հարմարավետ, երբ նրանք ստանում են աջակցություն: Սթրեսի մասին ազատորեն խոսելն առանց ստիպելու մարդուն խոսել այդ մասին, իրավիճակի հաղթահարման անհատական միջոցները, սուպերփիզիայի համար հասանելի լինելը և անվտանգ միջավայրի ստեղծումը, որտեղ առաջնային է գաղտնապահությունը, կարևոր նշանակություն ունեն փոխադարձ աջակցության մշակույթի ձևավորման համար:

Կարդացե՛ք ավելին՝ ՀԱՕ խմբերում - Աջակցություն թիմերին:

Մասնակցե՛ք «ՀԱՕ- խմբերում՝ աջակցություն թիմերին» եռօրյա դասընթացին, որպեսզի ձեռք բերե՛ք թիմերին աջակցելու հմտություններ:



Ծրագրի ղեկավարներ

Ծրագրի ղեկավարների համար կարևոր է հասկանալ, թե ինչ է ՀԱՕ-ն, թե ինչ է ներառում ՀԱՕ ուսուցանումը և ինչ է պահանջվում կամավորներից, երբ նրանք տրամադրում են ՀԱՕ տուժած բնակչությանը: Ծրագրի ղեկավարները կարող են հաշվի առնել նաև այն իրավիճակները, երբ պետք է ապահովել ՀԱՕ կամավորներին, անձնակազմին, ում համար պատասխանատու են:

Ծրագրի ղեկավարները, ինչպես կամավոր առաջնորդները, պատասխանատվություն են կրում, որպեսզի կամավորները պատշաճ կերպով վերապատրաստված լինեն հանձնարարությունների կատարման մեջ: Ծրագրի ղեկավարները պետք է փորձեն օժանդակել, որպեսզի ՀԱՕ-ն ներառվի որպես կամավորների վերապատրաստման պարտադիր բաղադրիչ, քանի որ հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման հմտությունները կբարելավեն կամավորների կարողությունները տուժած մարդկանց օգնելու հարցում:

Ծրագրի ղեկավարները պատասխանատվություն են կրում մշտադիտարկման և գնահատման արձանագրությունները կատարելու համար, ինչը պահանջվում է հոգեբանական առաջին օգնության վերապատրաստման և իրականացման արդյունավետությունը գնահատելու համար: Տեսե՛ք «ՀԱՕ մշտադիտարկում և գնահատում» բաժինը:

Պատվիրակական աջակցության ոլորտում պատվիրակություններ

Պատվիրակները հաճախ աշխատում են տարբեր երկրներում՝ հեռու իրենց սեփական տնից կամ ծննդավայրից: Որոշ պատվիրակներ կարող են վերապատրաստված լինել կամ ունենալ գիտելիքներ ՀԱՕ-ի մասին: Այնուամենայնիվ, նրանք սովորաբար այն մարդիկ չեն, ովքեր ուղղակի աջակցություն են ցուցաբերում տուժած բնակչությանը, քանի որ նրանք հաճախ չեն խոսում տեղական լեզվով և կարող են տեղյակ չլինել տեղական աջակցման համակարգերին: Պատվիրակները կարող են օգնել ՀԱՕ տրամադրել տեղական անձնակազմին և կամավորներին, և նրանք կարող են աջակցել ծրագրի ղեկավարներին և կամավորների առաջնորդներին ՀԱՕ ուսուցման և վերապատրաստման գործում:

Մի՛ վնասիր



Մի՛ վնասիր

Հոգեբանական առաջին օգնությունը հանգստացնող, հուզական և գործնական աջակցություն և ակտիվ լսում է, այլ ոչ թե խորհրդատվություն է կամ բուժում: Այն հաճախ բնութագրվում է որպես «չդրդող և պրագմատիկ խնամք», որը կենտրոնացնում է հուզական և գործնական աջակցության ցուցաբերման, այլ ոչ թե տրավմատիկ իրադարձության մասին մանրամասն տեղեկությունների հավաքագրման վրա: Օգնություն ցուցաբերելիս կան մի շարք բարոյական նկատառումներ: Սա կարևոր է հաշվի առնել սթրեսի մեջ գտնվող ինչպես անհատներին, այնպես էլ խմբերին օգնություն ցուցաբերելիս:

Մշակութային համատեքստ

Մշակույթն ազդում է մարդկանց՝ միմյանց վերաբերմունքի վրա, և թե ինչն է ընդունելի և ինչն ընդունելի չէ ասելու կամ անելու համար: Օրինակ՝ որոշ մշակույթներում, ընդունված չէ զգացմունքները կիսել ընտանիքից դուրս անծանոթ որևէ մեկի հետ: Հնարավոր է նաև, որ չթույլատրվի կանանց խոսել տղամարդկանց հետ: Ճգնաժամային իրավիճակի ժամանակ ՀԱՕ տրամադրողները կարող են օգնել այլ մշակույթի մարդկանց, նույնիսկ, եթե նրանք գտնվում են նույն երկրում կամ համայնքում: Այս համատեքստում կարևոր է իմանալ տվյալ մարդու մշակութային նախապատմության և համոզմունքների մասին, և մարդկանց օգնելիս փորձել մի կողմ դնել կողմնակալ վերաբերմունքը: Առաջարկեք օգնություն, որը համապատասխան և հարմար է տուժածին: Որոշ կարևոր հանգամանքներ, որոնք պետք է հաշվի առնել օգնություն ցուցաբերելիս, նկարագրված են ստորև:

Սեռային և տարիքային գործոններ

Ու՛մ կարող եմ մոտենալ: Արդյո՞ք կան սոցիալական կամ մշակութային նորմեր, որոնք ազդում են, թե ում եմ ես դիմելու: Օրինակ, ինչպե՞ս ես, որպես տղամարդ օգնող, մոտենամ մի կնոջ, ով օգնության կարիք ունի: Եթե տեսնում եմ, որ խանութում մի մարդ է լացում, անհրաժեշտ է, որ ես մոտենամ նրան: Եթե ես տեսնում եմ մի փոքր երեխայի, ով քայլում է մայրեզրով և կարծես թե մոլորվել է, անհրաժեշտ է, որ ես նրան ինձ հետ տանեմ անվտանգության ծառայություն կամ կապվեմ մեկ ուրիշին, ով կմիանա մեզ:



Հայում և վարքագիծ

Որո՞նք են այս համայնքում ֆիզիկական կոնտակտի ընդունելի ձևերը: Արդյոք ճիշտ է ինչ-որ մեկի ձեռքը բռնել կամ հպվել ուսին: Պետք է հաշվի առնել տարեց մարդկանց, երեխաների, կանանց կամ ուրիշների շրջանում վարքի հատուկ կանոնները:

Հավատալիքներ և կրոն

Համայնքում ի՞նչ էթնիկական և կրոնական խմբավորումներ են ներկայացված: Ինչպիսի՞ հավատալիքներ և պրակտիկաներ են կարևոր: Ինչպե՞ս կարող են տուժածները հասկանալ կամ բացատրել, թե ինչ է տեղի ունեցել:

Անվտանգություն, արժանապատվություն և իրավունքներ

Հարգե՞ք տուժածների անվտանգությունը, արժանապատվությունը և իրավունքները:



Անվտանգություն

Խուսափե՛ք Ձեր գործողությունների արդյունքում մարդկանց ավելորդ ռիսկի ենթարկելուց: Ձեր հնարավորությունների սահմաններում արե՛ք հնարավոր ամեն բան, որ ձեր օգնության կարիքն ունեցող մարդիկ պաշտպանված լինեն ֆիզիկական և հոգեբանական ցանկացած վնասից:

Արժանապատվություն

Վերաբերվե՛ք մարդկանց հարգանքով, նրանց մշակութային և սոցիալական նորմերին համապատասխան:

Իրավունքներ

Համոզված եղե՛ք, որ բոլոր մարդկանց հասանելի է ցանկացած տեսակի օգնությունն առանց որևէ խտրականության: Գործե՛ք միայն ի օգուտ մարդկանց, ովքեր Ձեր օգնության կարիքն ունեն:

Գաղտնիություն

Գաղտնիությունը վերաբերում է փոխադարձ վստահությանը և հարգանքին, և այն շատ կարևոր է ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդու հետ կապ հաստատելու համար: Գաղտնիության պահպանումը նշանակում է, որ որևէ մեկի մասին տեղեկատվությունը չպետք է տարածվի՝ առանց այդ մարդու համաձայնության:

Սա նշանակում է, որ առանց համաձայնության չպետք է պատմել տեղեկությունն ընտանիքի անդամներին, գործընկերներին, բժիշկներին, ՀԿ-ներին, ՉԼՄ-ներին և այլն: Կան որոշ բացառություններ, որոնք վերաբերում են անձի, նրա ընտանիքի կամ այլ անձանց անվտանգությանը: Օրինակ, եթե մարդը վիրավորվել է և չի կարողանում խոսել, դուք ստիպված կլինե՛ք դիմել բժշկական օգնության և տեղեկություն տալ վնասվածքների և վիճակի մասին՝ առանց համաձայնություն ստանալու:

Բացահայտում և սոցիալական խարան

Մեկի մասին գաղտնի տեղեկատվության բացահայտումը կարող է նրան տանել սոցիալական խարանի: Օրինակ, որոշ հասարակություններում սեռական և գենդերային բռնության ենթարկված մարդիկ պատժվում են կամ իրենց կյանքը կորցնելու վտանգի տակ են ընկնում (ընտանիքի հետ միասին):



Նրանք կարող են մեկուսացվել կամ մերժվել իրենց ընտանիքների և համայնքի կողմից: Ուստի գաղտնիությունն առաջնահերթ է սեռական և գենդերային բռնության ենթարկված մարդկանց աջակցության համար: Խտրականության, սոցիալական մեկուսացման և պատժի վտանգը շատ իրական է: Օրինակ՝ սեռական և գենդերային բռնության ենթարկված անձինք կարող են վախենալ, որ իրենց մասին տեղեկությունները կարող են հրապարակվել: ՀԱՕ տրամադրողները պետք է միշտ տեղեկացնեն նրանց, որ որևէ տեղեկատվություն չի տարածվի, եթե գրավոր համաձայնություն չտրվի: Բացառություն են կազմում երեխաները, որտեղ օգնականը պարտավոր է գործել երեխայի անվտանգության ապահովությամբ և պաշտպանությամբ, նույնիսկ առանց նրանց համաձայնության:



Խարան և խտրականություն

Երբ Ձուին հայտնաբերեց, որ ՄԻԱՎ վարակակիր է, նա լիովին մեկուսացավ: Նա ՄԻԱՎ վարակվել էր իր ընկերոջից, ով շատ անգամ անհավատարիմ էր եղել, և նույնիսկ չգիտեր, թե ումից է վարակվել: Ձուին իրեն դավաճանված և վախեցած էր զգում: Նա արդեն կորցրել է մի քանի ընկերների ՁԻԱՀ-ի պատճառով: Իր համայնքում դեռևս խարան և խտրականություն կար այն մարդկանց նկատմամբ, ովքեր ունեին այդ հիվանդությունները: Նա գիտեր, որ մարդիկ խոսում են իր ընկերոջ դավաճանությունների մասին, և կասկածում էր, որ բոլորը գիտեին իր կարգավիճակի մասին:

Մի շաբաթ օր, առավոտյան, Ձուին ստիպված էր գնալ շուկա, քանի որ իր տանը բացարձակապես ոչ մի սնունդ չկար: Նա որոշեց հնարավորինս շուտ գնալ՝ խուսափելով շատ մարդկանց տեսնելուց: Սակայն նա չգիտեր, որ այդ շաբաթ օրն առևտրային օր էր: Առավոտյան շուկա հասնելով՝ նա տեսավ, որ արդեն հարյուրավոր մարդիկ էին հավաքվել և տեղադրել իրենց սեղանները և պաստառները: Նա զոչում էր, որ եկավ: Նա դուրս եկավ իր մեքենայից և գնաց շուկայի մուտքի մոտ: Հենց ցանկացավ մտնել, երկու կանայք արգելափակեցին նրա ճանապարհը: Նրանք երկուսն էլ նայեցին զզվանքով և սպառնում էին՝ ասելով, որ եթե նա գնա շուկա, ապա նա բոլորին կվարակի: Ձուին վազեց դեպի իր մեքենան և գնաց տուն առանց սննդի:

Այն փաստը, որ մարդը կիսել է իր պատմությունը Ձեզ հետ, երբ նա ճգնաժամային իրավիճակում է եղել, մեծ քայլ է և վստահության նշան: Ուստի բոլոր անձնական տվյալներին պետք է չափազանց ուշադիր վերաբերվել: Ամեն անգամ գաղտնիության պահպանումը կարևորագույն ռազմավարություն է, որը խթանում է մարդու անվտանգությունը և նվազագույնի հասցնում խտրականության և մեկուսացման վտանգը և սոցիալական խարանը:

Ի՞նչ է կարելի անել և ի՞նչ չի կարելի անել

Ահա թե ինչ կարելի է և չի կարելի անել հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման ժամանակ:

Ի՞նչ է կարելի անել	Ի՞նչ չի կարելի անել
Հարգել տվյալ մարդու անձնական կյանքը և պահել նրա պատմության գաղտնիությունը:	Խախտել գաղտնիության կանոնը, եթե դուք չունեք շատ լուրջ պատճառ:
Տրամադրել հուզական և գործնական աջակցություն:	Հարցաքննել տուժածին:
Պատշաճ կերպով վարվել՝ հաշվի առնելով մարդու մշակույթը, տարիքը և սեռը:	Ցույց տալ անհարգալից վերաբերմունք կամ չարաշահել ձեր իրավունքներն որպես ՀԱՕ տրամադրող:
Ուշադիր լսել:	Շեղվել և մտածել այլ բաների մասին, երբ ինչ-որ մեկը ձեզ կարևոր բան է ասում:
Տեղյակ լինել և մի կողմ դնել սեփական նախասիրությունները և նախապաշարմունքները:	Դատել մարդուն իր գործողությունների և զգացմունքների համար:
Հարգել մարդկանց սեփական որոշումներ կայացնելու իրավունքը և օգնության ցուցաբերել, որպեսզի նրանք ինքնուրույն կարողանան լուծել իրենց խնդիրները:	Թելադրել մարդկանց, թե ինչ է պետք անել կամ ինչպես լուծեն իրենց խնդիրները:
Ազնիվ և վստահելի լինել:	Կեղծ խոստումներ կամ տեղեկություններ տալ:
Օգնել մարդկանց բավարարել հիմնական կարիքները:	Օգնության դիմաց գումար կամ այլ ծառայություններ պահանջել:
Տեղյակ լինել օգնության ցուցաբերման հարցում ձեր թույլ կողմերի մասին:	Գերազնահատել սեփական հմտությունները:
Մարդկանց հստակ բացատրել, որ եթե հիմա չունեն ձեր օգնության կարիքը, ապա կարող եմ օգնություն ստանալ հետագայում:	Շարունակել ճնշում գործադրել, եթե մարդը չի ցանկանում ձեր աջակցությունը:
Ավարտել օգնության տրամադրումը հարգալից ձևով:	Դադարեցնել օգնությունը կտրուկ ձևով, առանց լրացուցիչ տեղեկությունների տրամադրման և խոսակցությունն ավարտելու:

Օգնության տրամադրման ավարտ

Հոգեբանական առաջին օգնությունը շարունակական աջակցություն չէ: Դա սովորաբար մեկ հանդիպում է կամ գրույց, որը տևում է 30-60 րոպե՝ կախված իրավիճակից: Երբ ամեն ինչ արվել է ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող մարդուն օգնելու համար, և օգնության տրամադրումը մոտենում է ավարտին, հստակ բացատրեք այս ամենի մասին տուժածին: Եթե որևէ մեկը պատրաստվում է օգնել այդ պահից սկսած, ներկայացրեք նոր ՀԱՕ տրամադրողին: Դրական կերպով հրաժեշտ տվեք տուժած մարդուն և մաղթեք հաջողություն: Շատ դեպքերում թերևս անհրաժեշտ է հետևել և ստուգել արդյոք ճգնաժամային իրավիճակում գտնվողը ստացել է օգնություն և ինչպես է զգում:

Ինքնագնություն: Նայել, լսել, ուղղորդել



Ինքնօգնություն: Նայել, լսել, ուղղորդել

Օգնության համար պատասխանատու անձինք պետք է հոգ տանեն իրենց առողջության և բարեկեցության մասին: Հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելը կարող է դժվար լինել ինչպես ֆիզիկապես, այնպես էլ հուզական տեսանկյունից: Հեշտ չէ շփվել մարդկանց հետ, ովքեր գտնվում են ճգնաժամային իրավիճակում: Դա կարող է հանգեցնել մեղքի, տխրության և հիասթափության զգացումների, եթե ՀԱՕ տրամադրողները զգան, որ չեն օգնել բավարար չափով:

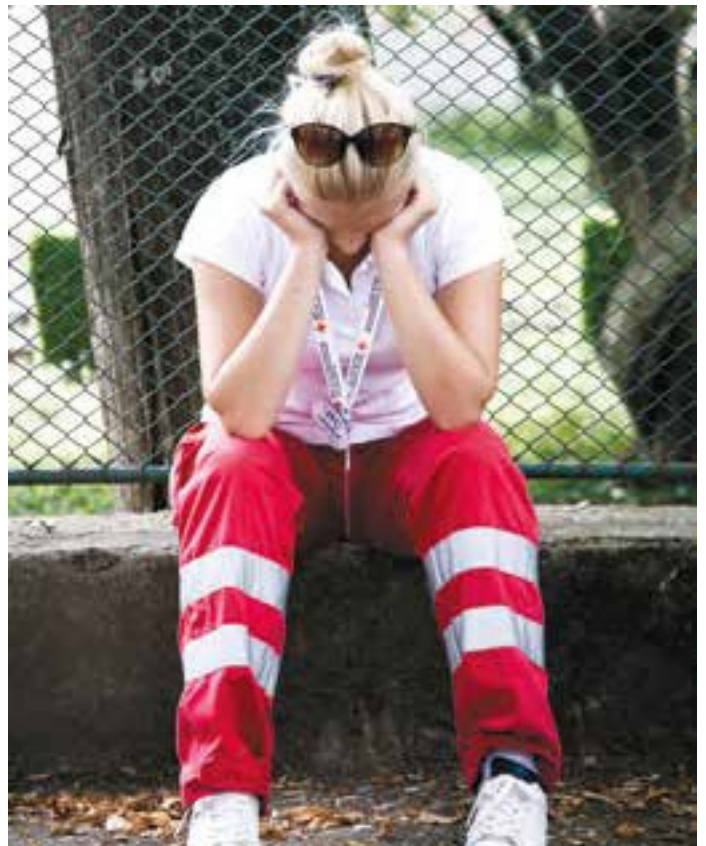
Այս բաժինը ցույց է տալիս, որ օգնականները կարող են անձամբ տուժել ճգնաժամի ժամանակ աջակցություն ցուցաբերելով և ցույց է տալիս, թե ինչպես է ՀԱՕ գործողությունների սկզբունքներն օգտագործվում ՀԱՕ տրամադրողների ինքնախնամքի ժամանակ՝ թե՛ ՀԱՕ տրամադրելիս, թե՛ անձնական կյանքում:

Ճանաչեք ձեր սեփական սահմանները և սահմանափակումները

Ուրիշներին օգնելու ցանկությունը մարդկային բնավորության գիծ է: Մարդիկ, ովքեր պատրաստված են հոգեբանական առաջին օգնության, հաճախ են ձգտում օգնել ուրիշներին, քանի որ այն տալիս է նրանց իմաստ և դրանով բավարարում են կարիք ունեցող մարդկանց օգնելու ցանկությունը: Երբեմն նրանք կարող են ունենալ անձնական կորուստներ կամ այլ դժվար իրավիճակներ և ցանկանում են օգնել ուրիշներին դուրս գալ նույնատիպ դժվարություններից: Անհատական փորձառությունները կարող են խորացնել փոխըմբռնումը և ապրումակցումը: Այնուամենայնիվ, նրանք կարող են նաև բացասական կերպով ազդել ՀԱՕ տրամադրողի վրա և հանգեցնել ենթադրությունների: Նրանք կարող են նաև խոչընդոտել ՀԱՕ տրամադրողին, և նա հնարավոր է չկարողանա հասկանալ տուժածի վիճակը, ինչպես նաև իր կարողություններն ու ռեսուրսները:

ՀԱՕ տրամադրողները կարող են հայտնվել այնպիսի իրավիճակներում, որոնք վիճարկում են իրենց բարոյական չափանիշները և վերաբերմունքը: Սա կարող է հանգեցնել, որ նրանք սկսեն անարդարացիորեն դատել տուժածին՝ իրենց սեփական փորձից և հավատքից ելնելով: Հատկապես կարևոր է, որ ՀԱՕ տրամադրողները տեղյակ լինեն իրենց փորձառությունների և համոզմունքների մասին և փորձեն բաց և ոչ քննադատական վերաբերմունք ցուցաբերել ուրիշներին օգնելու ժամանակ:

Հասկանալ սեփական սահմանները և սահմանափակումները՝ ահա որն է ՀԱՕ տրամադրողի հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելու կարևոր նախապայմանը: Օրինակ՝ որոշ մարդիկ հարմարավետ են զգում անհատական օգնություն տրամադրելիս, մյուսները նախընտրում են օգնել թիմերին: Ոմանք նախընտրում են չաշխատել երեխաների հետ, քանի որ շատ ցավալի է, երբ երեխաները վիրավորվում են կամ վտանգվում: Կարևոր է իմանալ ձեր հմտությունների սահմանները և իմանալ, թե երբ և որտեղ պետք է ուղղորդել այլ օգնության: Կարմիր խաչի և Կարմիր Մահիկի աշխատակիցներն ու կամավորները հաճախ են օգնում իրենց տեղական համայնքներում և հանդիպում են այն մարդկանց, ում անձամբ ճանաչում են, կամ իրենց ընտանիքներն են անմիջապես կրում ազդեցությունը: ՀԱՕ տրամադրողները պետք է տեղյակ լինեն իրենց կարիքների մասին, ընդունեն իրենց սեփական հակազդումները և ստանան աջակցություն իրենց դժվարությունները հաղթահարելու համար:



Ճանաչեք սթրեսի և մասնագիտական այրման նշանները և ախտանիշները

Աշխատակիցների և կամավորների համար կարևոր է հասկանալ և ճանաչել սթրեսի և մասնագիտական այրման նշանները սթրեսի կուտակումից խուսափելու համար, ինչն ի վերջո հանգեցնում է մասնագիտական այրման զարգացմանը: Սթրեսը ֆիզիկական կամ հուզական մարտահրավերներին տրվող նորմալ հակազդում է, որն առաջ է գալիս, երբ օրգանիզմին ներկայացվող պահանջները նրա հաղթահարման ռեսուրսներից վեր են: Ստորև բերված աղյուսակը ներկայացնում է դիսթրեսի ընդհանուր նշանները, որոնք կարող են առաջանալ ճգնաժամերին արձագանքող անձնակազմի և կամավորների մոտ:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ

Քնի խանգարումներ
Ստամոքսի խնդիրներ, ինչպիսիք են փորլուծությունը կամ սրտխառնոցը
Սրտի արագ աշխատանք
Հոգնածության զգացում
Մկանային ջղաձգումներ և լարվածություն
Մկանային լարվածության հետ կապված մեջքի և վզի հատվածում ցավեր
Գլխացավեր
Հանգստանալու և լիցքաթափվելու անկարողություն

ՀՈՒՉԱԿԱՆ

Տրամադրության տատանումներ. այս պահին ի ուրախ եմ, հաջորդ պահին՝ տխուր
Գերհուզականություն
Դյուրագրգռություն
Չայրույթ
Դեպրեսիա, տխրություն
Անհանգստություն, տազնապ
Հույզերի բացակայություն

ՄՏԱՎՈՐ

Թույլ կենտրոնացում
Շփոթվածություն
Անկազմակերպ մտքեր
Արագ մոռացում
Որոշումների կայացման դժվարություններ
Երազներ կամ մոծավանջներ
Կաշուն և չվերահսկվող մտքեր

ՀՈԳԵՎՈՐ

Դատարկության զգացում
Իմաստի կորուստ
Հուսալքության և հուսահատության զգացումներ
Կյանքի նկատմամբ բացասական վերաբերմունք
Չայրույթ Աստծո հանդեպ
Օտարացման և կապվածության զգացումի կորուստ

ՎԱՐՔԱՅԻՆ

Ռիսկային վարք, օրինակ՝ անխոհեմ կերպով մեքենա վարել
Ավելի շատ կամ քիչ ուտել
Շատ ծխել
Էներգիայի բացակայություն
Գերզգոնություն
Ագրեսիա և պոռթկումներ
Ալկոհոլի կամ թմրամիջոցների օգտագործում
Կաշուն վարքագիծ, այսինքն՝ նյարդային տիկեր և շարժումներ
Օտարացում և մեկուսացում

Կան սթրեսի տարբեր տեսակներ՝

Ամենօրյա սթրեսներ - այն մարտահրավերներն են, որոնք մեզ զգոն են պահում, և առանց որոնց կյանքը շատերի համար դառնում է ձանձրալի և վերջիվերջո վերանում է ապրելու իմաստը:

Կարդացե՛ք ավելին՝

Մարդասիրական աշխատանքում սթրեսի կարգավորման մասին Անտարես հիմնադրամի կայքում www.antaresfoundation.org:



Կուտակված սթրես - տեղի է ունենում, երբ սթրեսի աղբյուրները շարունակվում են ժամանակի ընթացքում և խանգարում են աշխատանքին և առօրյա կենսագործունեությանը:

Սուր սթրես - Սթրեսի այն տեսակն է, որն առաջ է գալիս սուր սթրեսային իրավիճակներում, հաճախ բնութագրվում է շոկային հակազդումներով՝ հանգեցնելով ֆիզիկական և հոգեբանական տառապանքների:

Ճգնաժամային սթրես - Այն դեպքերն են, երբ անհատներն ի վիճակի չեն պատասխանել իրենց ներկայացված պահանջներին և տառապում են ֆիզիկապես ու հոգեպես:

Աշխատակիցներն ու կամավորները, ովքեր անընդհատ աշխատում են սթրեսային իրավիճակներում, առանց համապատասխան աջակցություն ստանալու, ենթարկվում են հուզական այրման համախտանիշի զարգացման վտանգին: **Հուզական այրումը** զարգանում է երկարատև սթրեսի արդյունքում և բնութագրվում է հուզական սպառվածությամբ, էներգիայի պակասով, թույլ խանդավառությամբ և աշխատելու մոտիվացվածությամբ, աշխատունակության թուլացմամբ, վատատեսությամբ և ցինիզմով: Հուզական այրման համախտանիշով անձը չի գիտակցում, թե ինչ է կատարվում իր հետ: Այդ իսկ պատճառով կարևոր է, որ թիմի անդամները և ղեկավարները հասկանան, թե ինչ է կատարվում և աջակցեն տուժած անձին: Ժամանակ առ ժամանակ աշխատակիցներն ու կամավորները կարող են դրսևորել լուրջ սթրեսային հակազդման կամ հոգեկան առողջության այլ խնդիրների նշաններ: Յուրաքանչյուր կազմակերպություն պետք է ունենա ուղղորդման մեխանիզմ մասնագիտական աջակցության կարիք ունեցող անձանց համար:

Ինքնօգնություն: Նայել, լսել, ուղղորդել

ՀԱՕ-ի «Նայել» և «Լսել» սկզբունքները կարող են կիրառվել այն ժամանակ, երբ ՀԱՕ տրամադրողը սովորում է ճանաչել իր բարօրությանը սպառնացող վտանգի գործոնները, իր անձնական սահմանափակումները և այն իրավիճակները, որոնք կարող են լինել ճնշող կամ սթրեսաձին:

Սա կանխարգելիչ օգնություն է, քանի որ ՀԱՕ տրամադրողը ճանաչում է իր ուժեղ և թույլ կողմերը և գիտի, թե երբ է անհրաժեշտ դիմել ուրիշներին: «Նայել, լսել և ուղղորդել» սկզբունքները նաև կիրառվում են, երբ ՀԱՕ տրամադրողը սովորում է ճանաչել իր դիսթրեսի նշանները, ինչպես նաև հասկանալ, թե ինչպես կառավարել դրանք դրական և օգտակար ձևով:

Կան տարբեր գործոններ, որոնք կարող են բարձրացնել դիսթրեսի ռիսկերը կամ հանդես գալ որպես բարօրությունը խթանող գործոններ: Լավ է իմանալ, թե որոնք են դրանք՝ փորձելով նվազագույնի հասցնել վտանգի գործոնները և խթանել պաշտպանողական գործոնները:

Ինքնօգնություն: Նայել

Առաջին քայլը, որ ՀԱՕ տրամադրողը կարող է անել ինքնօգնության ժամանակ՝ հետևել ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող սեփական հակազդումներին: Հակազդումները սովորաբար կապված են անձնակազմի և կամավորների աշխատանքային պայմանների և կազմակերպչական խնդիրների, ինչպես նաև տուժած բնակչության վրա ճգնաժամի ազդեցության հետևանքներին ակնատես լինելու հետ:

Ուստի անձնակազմի և կամավորների համար կարևոր է ճանաչել սեփական հակազդումները: Վերը թվարկված տեսակները կարող են զգոնացնել անհատներին՝ պաշտպանվել կյանքի որոշակի փուլերի սթրեսներից: Դրանք կարող են օգնել տեսնել, արդյոք կան ֆիզիկական, հուզական, մտավոր, հոգևոր կամ վարքային նշաններ, որոնք կարող են անհանգստության տեղիք տալ: Եթե ՀԱՕ տրամադրողներն ուշադիր լինեն իրենց ֆիզիկական դրսևորումներին, որոնք չեն վերանում, ինչպես օրինակ ցավեր մեջքի հատվածում, լարվածություն ուսերի հատվածում, քնի հետ կապված խնդիրներ, նշանակում է, պետք է քայլեր ձեռնարկել:

Ինքնօգնություն: Լսել

Հաջորդ քայլը լսելն է, թե ինչպես են այս հակազդումներն ազդում ՀԱՕ տրամադրողների գործողությունների վրա: Դա նման է ներքին ձայն լսելուն: Այսպես, նրանք կարող են իրենք իրենց մտածել «Ես շատ զբաղված եմ, և ինձ պետք է ընդմիջում»: «Սա շատ դժվար էր ինձ համար: Ես իսկապես չգիտեմ, թե ինչ եմ ուզում անել»: «Ինչու իմ երեխաները շատ սնունդ ունեն, երբ այս երեխաները սոված են: Դա ինձ ստիպում է մեղավոր զգալ»: Կարևոր է, երբ օգնականները լսում են այն, ինչը կարող է ազդել իրենց հակազդումների վրա: Պետք է հիշել, որ աշխատանքային պայմանները, կազմակերպչական խնդիրները, ինչպես նաև անհատական խնդիրները կարող են հանգեցնել օգնականների կյանքի դժվարությունների:

Աշխատանքային պայմանները հաճախ դժվար են, և անձնակազմն ու կամավորները ստիպված են կատարել ֆիզիկապես դժվար, սպառիչ և երբեմն վտանգավոր աշխատանք, կամ աշխատել երկար ժամեր դժվար իրավիճակներում: Կազմակերպչական խնդիրները կարող են ներառել թիմում անորոշ կամ գոյություն չունեցող աշխատանքի նկարագրությունը կամ թիմում անորոշ դեր ունենալը: Աշխատակիցներն ու կամավորները, հնարավոր է, վատ պատրաստված լինեն առաջադրանքներին, կամ չունենան աշխատանքի և հանգստի միջև հստակ սահմաններ: Նրանք կարող են զգալ, որ իրենց գործընկերների կամ թիմի ղեկավարների կողմից չկա աջակցություն կամ աշխատել թիմի այնպիսի անդամների հետ, ովքեր սթրեսի մեջ են կամ դրսևորում են մասնագիտական այրման ախտանիշներ:

Անձնական մակարդակում որոշ աշխատակիցներ և կամավորներ կարող են զարգացնել իդեալական կամ անիրատեսական ակնկալիքներ, թե ինչ կարող են անել ուրիշներին օգնելու համար և զգալ, որ նրանք պետք է լուծեին բոլոր խնդիրները: Սա կարող է հանգեցնել մեղքի զգացումի, երբ նրանք գիտակցեն, որ չեն կարողացել դա անել:



Նրանք կարող են մեղքի զգացում ունենալ, երբ նա, ում օգնում էին, մահանում է: Որոշ աշխատակիցներ և կամավորներ կարող են նաև բարոյական կամ էթիկական երկընտրանքի առաջ կանգնել ուրիշներին օգնելու ժամանակ, օրինակ, կարիքների առաջնահերթության գնահատում իրականացնելիս: Երբեմն, մարդասիրական աշխատանք կատարելով, ՀԱՕ տրամադրողները կարող են դուրս մնալ իրենց ընտանիքից և տնային կյանքից, քանի որ նրանք չեն կարողանում կիսել իրենց փորձի մանրամասներն ընտանիքի անդամների հետ: Տրամվատիկ իրադարձություններին ակնառեստ լինելը կամ վերապրածների պատմությունները լսելը նույնպես բավական դժվար է ՀԱՕ տրամադրողների համար:

Ինքնօգնություն: Ուղղորդել

Այլ մարդկանց հետ կապը կամ գործունեության մեջ ներգրավվածությունը ՀԱՕ տրամադրողների ինքնօգնության երրորդ կարևոր քայլն է: Աշխատակազմն ու կամավորները կարող են օգնություն խնդրել ուրիշներից, օրինակ՝ գործընկերների աջակցությամբ կամ ղեկավարների հետ կապ հաստատելով: Նրանք կարող են ընտրել հաղթահարման տարբեր գործողություններ, որոնք կօգնեն իրենց ավելի լավ զգալ: Օրինակ՝ զբոսնել, ավելի շատ ժամանակ անցկացնել իրենց ընկերների հետ, պարբերաբար հանգստանալ աշխատանքից:

Ստորև բերված աղյուսակում ներկայացված են անհատական և կազմակերպչական այն գործոնները, որոնք նպաստում են ֆիզիկական անձանց բարեկեցության ապահովմանը: Կարևորն այն է, որ օգնականները հիշեն, որ այդ երկու գործոնները (անձնական և կազմակերպչական) մեծ դեր են խաղում նրանց բարեկեցության ապահովման գործում: Հակառակ դեպքում պատասխանատվությունը վերցնում են գործընկերները, թիմի անդամները և ղեկավարը:

Անձնային պաշտպանող գործոններն են՝

- թիմին պատկանելը,
- աշխատանքն իմաստալից գտնելը,
- ուրիշներին օգնելու համար մոտիվացված լինելը,
- ամենօրյա ընթացակարգերի պահպանումը,
- աշխատանքից հանգստանալու հնարավորությունը,
- աջակցության հասանելիությունը,
- թիմի կողմից աջակցությունը,
- մշակութային սովորույթների և համոզմունքների պահպանումը,
- հոգատար ընտանիք կամ համայնք ունենալը:

Կազմակերպչական պաշտպանող գործոններն են՝

- կանոնավոր հանդիպումները, որոնք համախմբում են աշխատակիցներին և կամավորներին և խթանում են խմբային պատկանելիության զգացումը,
- կազմակերպչական մշակույթը, որտեղ մարդիկ կարող են բաց խոսել, կիսել խնդիրները և հարգել գաղտնիության սկզբունքը,
- կամավորների աշխատանքի գնահատումը,
- խելամիտ աշխատանքային պայմանները՝ քաղաքականության և ռազմավարության միջոցով,
- աջակցություն ստանալու վերաբերյալ հստակ տեղեկությունների տրամադրումը:

Ճանաչել անձնական սահմանները

Հանգիստը կարող է օգնել

Անտոնն ամբողջ օրը թեժ գծի զանգեր էր ընդունում: Նա ամբողջ օրը լսել էր ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց մտահոգությունները և տառապանքը: Ահա մի քանի տարբերակ, թե նա ինչպես է կիրառել ՀԱՕ սկզբունքներն ինքնօգնությունն ցուցաբերելու համար:

ՆԱՅԵԼ

Երբ տուն եկա, հանկարծ ինձ շատ վատ զգացի: Ես տխուր էի, հոգնած, հիասթափված և շատ լարված:

ԼՍԵԼ

Ես հասկացա, թե ինչ է տեղի ունենում, մտածելով, որ այս հերթափոխը շատ երկար է տևել: Ես, իրոք, բավականաչափ էներգիա չունեի, որովհետև իմ դուստրը հիվանդ էր, և մենք որոշ դժվարություններ ունեինք տանը: Ես հասկացա, որ դա ինձ համար չափազանց դժվար էր հաղթահարել:

ՈՐՂՂՈՐԴԵԼ

Ես զանգահարեցի իմ թիմի ղեկավարին և ասացի նրան, որ վատ եմ զգում, և որ ամեն ինչ ընթացքից դուրս էր եկել: Հիմա ավելի շատ ժամանակ է հարկավոր, որ խնամեմ աղջկաս ու ընտանիքիս մասին հոգ տանեմ: Իմ թիմի ղեկավարը շատ ըմբռնող էր, և մենք համաձայնեցինք մեկ շաբաթ անց կրկին խոսել և տեսնել, թե արդյոք ես պատրաստ եմ վերսկսել իմ կամավորական աշխատանքը:

Ուրիշի հետ խոսելը կարող է օգնել

Ջոնն աշխատում էր իր տեղական Ազգային ընկերության շտապ օգնությունում: Նա հերթափոխի մեջ էր, երբ զանգ եկավ մի երիտասարդ աղջկա մասին, ով սպառնում էր ցատկել շենքից՝ վերջ տալով իր կյանքին: Նա միացավ աջակցող թիմին և նրանց հետ գնաց դեպքի վայր: Նրանք ռադիոյով լսեցին տիրող իրավիճակի մանրամասների մասին:

ՆԱՅԵԼ

Ջոնը հասկացավ, որ իրեն զգում է ավելի ու ավելի անհանգիստ, երբ ավելի էին մոտենում շենքին: Նա չէր պատկերացնում, թե ինչի կհանդիպեն կամ ինչ կտեսնեն: Թեև նա փորձառու կամավոր էր, դա, հավանաբար, շատ դժվար փորձ էր նրա համար:

ԼՍԵԼ

Այժմ նա գիտեր, թե ինչու է իրեն զգում այդքան նյարդային՝ նրա զարմուհին գտնվում էր հիվանդանոցում՝ ինքնավնասման պատճառով: Նա վերջերս աջակցում էր նրան, ինչը նույնպես դժվարին փորձ էր:

ՈՐՂՂՈՐԴԵԼ

Երբ նա տուն եկավ, խոսեց իր կնոջ հետ իրավիճակի մասին և զգաց, որ իր սթրեսն աստիճանաբար նվազում է: Իր սեփական հակազդումը հասկանալը և ինչ-որ մեկի հետ այդ մասին խոսելն օգնեց նրան ավելի լավ զգալ և կրկին պատրաստվել նմանատիպ առաջադրանքների կատարմանը: Նա իր թիմի ղեկավարին տեղեկացրեց, թե ինչպես է զգացել, ինչպես նաև, թե ինչպես է նա այդ զգացումները հաղթահարել: Նա պարզապես ուզում էր համոզվել, որ ղեկավարը տեղյակ է իր իրավիճակի մասին:

Սուպերվիզիա և աջակցություն գործընկերներին

Սուպերվիզիան և օժանդակության համակարգերը չափազանց կարևոր են ՀԱՕ բոլոր մասնակիցների համար: Խորհուրդ է տրվում, որ ՀԱՕ բոլոր աշխատակիցներն ու կամավորներն ունենան թիմի ղեկավար, ում հետ կարող են խոսել, եթե սկսում են զգալ ծանրաբեռնվածություն կամ ուրիշներին օգնելը սկսում է բացասաբար ազդել իրենց վրա:

Գործընկերների աջակցությունը կարևոր օղակ է ՀԱՕ տրամադրողների աջակցության համակարգում: «Գործընկերների աջակցություն» խաղաղություն է աջակցություն ցուցաբերել այնպիսի մեկին, ով քեզ հետ նույն մակարդակի վրա է: Գործընկերների աջակցությունն ակտիվ գործընթաց է, որը պահանջում է գործընկերներին ներգրավվել միմյանց աջակցելու գործընթացում: Դա օգտակար ռազմավարություն է, որը կարող է արագ իրականացվել և օգտագործել կազմակերպությունում առկա ռեսուրսները:

Գործընկերների աջակցությունը կարող է կանխել սթրեսային պայմաններում աշխատող աշխատակիցների և կամավորների մոտ հետագա խնդիրների զարգացումը: Դա նաև անձնակազմի և կամավորների համար միջոց է, որը թույլ է տալիս նվազեցնել սխալները կամ սխալ վարքագիծը, քանի որ նրանք ավելի շատ գիտելիքներ են ձեռք բերում խնդիրների և դրանց հաղթահարման ռազմավարությունների մասին:

Գործընկերները կիսվում են փորձով և միմյանց տրամադրում են կարճաժամկետ օգնություն: Կարևոր է ընդգծել, որ գործընկերների աջակցությունը խորհրդատվական չէ և գործընկերների աջակցության նպատակը մասնագիտական օգնության փոխարինումը չէ: Այն կարող է օգնել գործընկերներին լուծել խնդիրները և դիմել այն գործընկերներին, որոնք կարող են լրացուցիչ մասնագիտական աջակցություն ցուցաբերել:

Գործընկերների աջակցության տարբեր եղանակներ կան, ներառյալ ընկերական համակարգերը և ՀԱՕ խմբերում աջակցություն թիմերին: Իմացեք ավելին գործընկերների աջակցման մասին *Մոդուլ 4-ում*: ՀԱՕ խմբերում՝ աջակցություն թիմերին:

Տեսե՛ք ԿԻՄՖ Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման կենտրոնի գրադարանում «Հոգ տանել կամավորների մասին» www.pscentre.org:



ՀԱՕ մշտադիտարկում և գնահատում



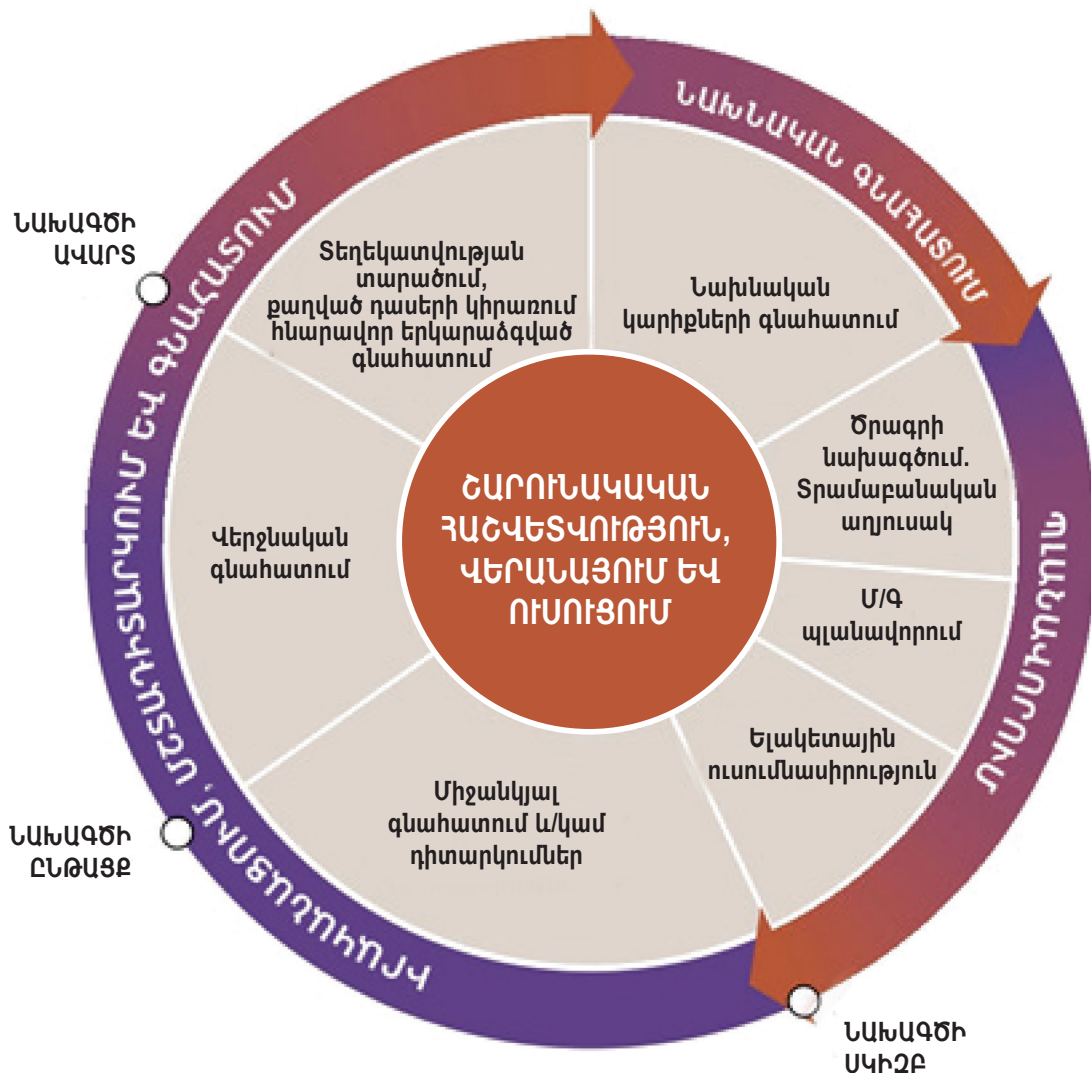
ՀԱՕ մշտադիտարկում և գնահատում

Ի՞նչ է մշտադիտարկումը և գնահատումը

Մշտադիտարկումը տեղեկատվության հավաքագրման և վերլուծության շարունակական գործընթաց է, համեմատելու, թե որքանով է ծրագիրն իրականացվում սպասված արդյունքներին համապատասխան:

Մշտադիտարկումն ապահովում է նախատեսված արդյունքների հետադարձ կապի կանոնավոր և առաջընթացի նշանների առկայության կամ պակասի մասին տեղեկատվության տրամադրում: Այն, որպես կանոն, ներառում է ծրագրի իրականացման ընթացքի, ռազմավարությունների և արդյունքների վերաբերյալ տեղեկատվության հավաքագրում և վերլուծություն, որի հիման վրա ներկայացվում են առաջարկություններ:

Գնահատումը ընթացիկ կամ ավարտված ծրագրի, վերջինիս նախագծման, իրականացման և արդյունքների սխտեմատիկ և օբյեկտիվ գնահատումն է: Գնահատումը թույլ է տալիս որոշել ծրագրի խնդիրների արդիականությունը և համապատասխանելիությունը, արդյունավետությունը, ազդեցությունը և կայունությունը: Գնահատումը պետք է ապահովի ճշգրիտ և օգտակար տեղեկատվությամբ, ինչը հանգեցնում է որոշումների կայացման գործընթացում քաղված դասերի կիրառմանը:



Գծապատկեր 2. Դիագրամը ցույց է տալիս ծրագրային ցիկլում Մ/Գ հիմնական գործողությունները: Աղբյուրը՝ Ծրագրի մշտադիտարկման և գնահատման (Մ/Գ) ուղեցույց: ԿԽՄՖ, ԺՆԱ, 2011. թ. էջ 12

Մ/Գ ծրագիրը կառավարման ցիկլում կենտրոնական դերակատարում ունի: Ստորև բերված դիագրամը ցույց է տալիս Նախագծի/ծրագրի պլանավորման, մշտադիտարկման, գնահատման և հաշվետվության սովորական փուլերը: Մ/Գ համակարգերը սովորաբար սկսվում են Նախագծի պլանավորման հետ միասին՝ ներառվելով ծրագրի իրականացման յուրաքանչյուր փուլի մեջ: Իմացե՛ք մշտադիտարկման և գնահատման մասին, որը մշակվել է ԿԽՄՖ Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման տեղեկատու կենտրոնի կողմից: Այն հասանելի է ինտերնետային կայքում:

ԿԽՄՖ մոնիտորինգ և գնահատում

Սոցիալ-հոգեբանական աջակցության միջամտությունների շրջանակ

ԿԽՄՖ Սոցիալ-հոգեբանական աջակցման տեղեկատու կենտրոնը մշակել է Սոցիալ-հոգեբանական միջամտությունների մշտադիտարկման և գնահատման համակարգ (Մ/Գ), որպեսզի օժանդակի ԿԽՄՖ սոցիալ-հոգեբանական ծրագրերում մոնիտորինգի և գնահատման լավագույն փորձի կիրառմանը: Այն Ազգային ընկերություններին իրենց սոցիալ-հոգեբանական ծրագրերի համար մոնիտորինգի և գնահատման համակարգերի մշակման, ծրագրերի Նախագծման և սոցիալ-հոգեբանական ռազմավարությունների զարգացման գործընթացներում աջակցելու նպատակ ունի: Ծրագիրը բաղկացած է տարբեր գործիքներից, որոնք աջակցում են Ազգային ընկերություններին մշակել սոցիալ-հոգեբանական ծրագրերի Մ/Գ ճիշտ մոտեցումներ:

1. Ուղղորդող նշումներ

Ուղեցույցում նշվում է, որ Մ/Գ մոտեցումները և սկզբունքները Նախագծի/ծրագրի կառավարման շրջանի առանցքային բաղադրիչներն են: Հոգեբանական ծրագրի նպատակներն ու ցուցանիշները լուսաբանվում են, ներառյալ բանական և որակական ցուցանիշները, և ուղեցույցը տրվում է Մ/Գ ծրագրերի մշակման համար: Այն Նաև մանրամասնում է էթիկայի սկզբունքները և Մ/Գ պատրաստման այլ հիմնարար պահանջները, այդ թվում՝ Ազգային ընկերությունների աշխատակիցների և կամավորների կարողությունների զարգացումը ՀԱՕ իրականացման գործում:

2. Գուցանիշի ուղեցույց

Ուղեցույցն իրենից ներկայացնում է ընտրված ցուցանիշների ամբողջություն, որոնք լայնորեն կիրառելի են Ազգային ընկերությունների սոցիալ-հոգեբանական տարբեր ծրագրերում: Չնայած յուրաքանչյուր սոցիալ-հոգեբանական ծրագիր բացառիկ է ըստ իր կոնտեքստի և նրանում ներգրավված մարդկանց, հիմնական առանցքային ոլորտները, սակայն, ընդհանուր են բոլոր այդ ծրագրերի համար: Ընտրված ցուցանիշներն արտացոլում են սոցիալ-հոգեբանական ծրագրերով Նախատեսված փոփոխությունների առանցքային կողմերը: Ուղեցույցը լայն պատկերացում է տալիս այդ փոփոխությունների վերաբերյալ: Այն սոցիալ-հոգեբանական ծրագրերի մշտադիտարկման և գնահատման համակարգի և ցուցանիշների մշակման համար ճանապարհային քարտեզ է:

3. Գործիքակազմ

Գործիքակազմը պարունակում է ուղեցույցներ և գործիքներ Մ/Գ տվյալների հավաքագրման համար:

ՀԱՕ մշտադիտարկում և գնահատում

ՀԱՕ-ի հետ կապված գործողությունները կարող են ներառվել սոցիալ-հոգեբանական կամ այլ ծրագրերի մեջ ամենատարբեր ձևերով, օրինակ, որպես վերապատրաստման գործողություններ, որոնք ուղղված են ՀԱՕ-ի անձնակազմի և կամավորների կարողությունների զարգացմանը և ճգնաժամային իրավիճակներում գտնվող մարդկանց օգնության միջոցառումներին: Սա նշանակում է, որ կարող են լինել բազմակի ցուցանիշներ ՀԱՕ-ի հետ կապված ծրագրերի մոնիտորինգի և գնահատման համակարգում:

Ահա մի օրինակ, թե ինչպես ՀԱՕ գործողությունները կարող են ներառվել Մոնիտորինգի և գնահատման համակարգի մեջ համապատասխան նպատակներով, արդյունքներով, ցուցանիշներով և ստուգման միջոցներով:

ՆՊԱՏԱԿԻ ՆԵՐԿԱՅԱՑՈՒՄ Բարելավված սոցիալ-հոգեբանական բարեկեցություն, դիմակայունություն և մարդկային տառապանքը մեղմացնելու կարողություն		
Արդյունքի օբյեկտիվ հաստատում (սոցիալ-հոգեբանական ծառայության տրամադրում)		
Թիրախային բնակչությունը ձեռք է բերում և պահպանում է անձնային և միջանձնային բարեկեցություն և կարողություններ:		
Արդյունքներ	Ցուցանիշներ	Վավերացման միջոցներ
Թիրախային շահառուներ (օրինակ՝ ճգնաժամային իրադարձությունների վերապրածները) Ժամանակին տրամադրվում է հոգեբանական առաջին օգնություն իրենց կարիքներին համապատասխան:	Հոգեբանական առաջին օգնություն Ճգնաժամային իրավիճակի ներգործությունից հետո նշված ժամանակահատվածում ՀԱՕ ստացած թիրախային շահառուների ենթադրյալ թիվը: Դիտարկումները և ուղղորդումները կատարվում են ըստ շահառուների կարիքների:	Ծրագրային հաշվետվություններ: Անձնակազմի և կամավորների գործունեության վերաբերյալ գրառումներ, այդ թվում՝ ուղղորդման փաստաթղթեր:

ՀԱՕ չափման Մ/Գ գործիքներ

Հոգեբանական առաջին օգնության համար Մ/Գ շրջանակի գործիքակազմն ապահովում է մի շարք տարբեր գործիքներ, որոնք կարող են օգտագործվել ծրագրի իրականացման ընթացքում, չափելու համար ծրագրի հաջողությունները, հավաքագրելու որակական տեղեկատվություն և գնահատելու որակական ստանդարտները:

Ստորև ներկայացված է կարողությունների գնահատման հարցաթերթիկի օրինակ, որտեղ ՀԱՕ-ն ընդգրկված է սոցիալ-հոգեբանական որակյալ միջամտությունների իրականացման տեսանկյունից որպես Ազգային ընկերությունների առկա կարողությունների և բացերի դուրսբերման համար նախատեսված բաղադրիչ:

Կարողությունների գնահատման հարցաթերթիկ				
Հոգեբանական առաջին օգնություն	Ամբողջովին	Մասնակի	Ոչ լիովին	Զգիտեմ
Արդյո՞ք բոլոր կամավորները վերապատրաստված են հոգեբանական առաջին օգնության մեջ:				
Արդյո՞ք ՀԱՕ-ն Առաջին օգնության դասընթացի մի մաս է:				
Կամավորական ի՞ր թիմերն են վերապատրաստվել ՀԱՕ տրամադրման մեջ:			Քանի՞ ՀԱՕ վերապատրաստված հրահանգիչներ/խմբավարներ ունեք (գրեք թիվը):	

Ստորև ներկայացված է ԿԽԿՄ ընկերությունների համար նախատեսված ՀԱՕ վերապատրաստման դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկի օրինակ:

ՀԱՕ դասընթացի գնահատման հարցաթերթիկ					
	Շատ վատ	Վատ	Բավարար	Լավ	Գերազանց
1. Ընդհանուր առմամբ, ինչպե՞ս եք գնահատում դասընթացի բովանդակությունը:					
Մեկնաբանություններ					
2. Ընդհանուր մեկնաբանություններ Խնդրում ենք նշել, թե որքանով եք համաձայն հետևյալ պնդումների հետ:	Բոլորովին համաձայն չեմ	Համաձայն չեմ	Համաձայն եմ	Լիովին համաձայն եմ	
2.1 Բովանդակությունը հետաքրքիր էր և գրավիչ:					
2.2 Դասընթացը համապատասխանում է վերապատրաստման նպատակներին:					
3. Գիտելիք և հմտություններ Խնդրում ենք նշել, թե որքանով եք համաձայն հետևյալ պնդումների հետ:					
3.1 Ես ավելի շատ գիտեմ ճգնաժամային իրավիճակներին տրվող հակազդումների մասին:					
3.2 Ես գիտեմ, թե ինչ է հոգեբանական առաջին օգնությունը, և ինչ չէ դա:					
3.3 Ես հասկանում եմ Նայել, լսել, ուղղորդել գործողությունների սկզբունքները:					
3.4 Դասընթացի ընթացքում ես հնարավորություն ունեցա մարզել ՀԱՕ հմտությունները:					
3.5 Ես ուսումնասիրել եմ բարդեցված հակազդումները և իրավիճակները:					
3.6 Ես հասկանում եմ ուրիշներին օգնելու ժամանակ ինքնօգնության կարևորությունը:					
4. Կարծում եմ, որ առավել արդյունավետ էին.					
4.1 Խմբային քննարկումները					
4.2 Պրեզենտացիաները					
4.3 Խմբային վարժությունները					
4.4 Դերային խաղերը					
5. Դասընթացավար					
5.1. Դասընթացավարը բանիմաց և տեղյակ էր թեմայից:					
5.2 Դասընթացավարը ներկայացրեց բովանդակությունը հստակ և տրամաբանական եղանակով:					
5.3 Դասընթացավարն ուներ դասընթացավարի լավ հմտություններ:					
6. Ձեր ընդհանուր կարծիքը դասընթացի մասին					
6.1 Ես ավելի լավ պատկերացում կազմեցի հոգեբանական առաջին օգնության վերաբերյալ:					
6.2 Ուսուցման միջավայրն անվտանգ էր և ընդգրկող:					
6.3 Դասընթացի ընդհանուր տևողությունը բավարար էր:					
7. Ո՞րոնք էին դասընթացի դրական կողմերը:					
8. Ո՞րոնք էին դասընթացի բացասական կողմերը:					

Խորհուրդ է տրվում, որ Ազգային ընկերությունները վերանայեն Սոցիալ-հոգեբանական միջամտությունների ԿԻՄՖ Մոնիտորինգի և Գնահատման մոտեցումը, որպեսզի մշակեն Մ/Գ հատուկ գործիքներ իրենց ծրագրերում ներառված ՀԱՕ գործողությունների /դասընթացների, ծառայությունների մատուցում/ համար: Ստորև ներկայացված է Հոնկոնգի Կարմիր խաչի ընկերության օրինակը, որը ցույց է տալիս, թե ինչպես են մշակվել մոնիտորինգի և գնահատման գործիքներ՝ ապահովելու կարողությունների զարգացման որակը և ՀԱՕ դասընթացի և ծառայությունների մատուցման արդյունավետության ուսումնասիրումը, որոնք կարող են ապահովել կարողությունների որակի բարձրացում և իրականացնել ՀԱՕ վերապատրաստման և ծառայությունների մատուցման արդյունավետության վերաբերյալ հետազոտություն:

ՀԱՕ ՀՈՆԿՈՆԳԻ ԿԱՐՄԻՐ ԽԱՉԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ ԶԻՆԱՍՏԱՆԻ ԿԱՐՄԻՐ ԽԱՉԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍՆԱԾՅՈՒՂ

ՀԱՕ-ն ընդգրկվել է Հոնկոնգի Կարմիր խաչի սոցիալ-հոգեբանական ծրագրերում 2004 թվականից: Նրանք մշակել են մանրամասն և բազմակողմանի վերապատրաստման ծրագիր և Մ/Գ համակարգ՝ ապահովելու կարողությունների զարգացման և սպասարկման որակը: Հոնկոնգի Կարմիր խաչի ՀԱՕ թիմերն առանձնանում են իրենց վերապատրաստման և փորձառության տարբեր մակարդակներով: Այսպես, նրանցում կան ՀԱՕ տրամադրողներ, ՀԱՕ առաջնորդներ, պրոֆեսիոնալ կամավորներ, կազմակերպության կլինիկական հոգեբաններ, ովքեր հիմնական դասընթացավարներն են ընկերությունում: Ներընկալ դիագնոզը ցույց է տալիս այս տարբեր մակարդակներում ուսուցման պահանջները և մանրամասները:

ԿԱՄԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ՉԱՐԳԱՑՈՒՄ ԵՎ ՈՐԱԿԻ ՎԵՐԱՀՍԿՈՒՄ

Կլինիկական հոգեբանները՝ որպես հիմնական դասընթացավարներ

Պրոֆեսիոնալ կամավորներ

- Կլինիկական և մանկավարժ հոգեբաններ
- Վերապատրաստված են հոգեբանական առաջին օգնության դասընթացներում
- Վերապատրաստում են կամավորներին և մասնագիտացված աջակցություն են ցուցաբերում արտակարգ իրավիճակներում

3

ՀԱՕ առաջնորդներ

- Ակտիվորեն ներգրավվում են որպես ուսուցանող օգնականներ, արտակարգ իրավիճակներում իրականացվող գործողություններին և վարժանքներին
- Անցնում են ՀԱՕ առաջնորդների համար նախատեսված դասընթացն ամբողջությամբ
- Բարեհաջող անցնում են հարցազրույցը
- Նշանակվում են 2 տարի ժամկետով
- Յուրաքանչյուր 2 տարում արդյունավետության դիտարկում

2

ՀԱՕ տրամադրողներ

- Մասնակցում են նախնական հարցազրույցին
- Անցնում են ՀԱՕ 18 ժամյա դասընթացն ամբողջությամբ
- Զննության հանձնում (ներառյալ գրավոր թեստ, դերային խաղ և երկրորդ հարցազրույց)
- Նշանակվում են 3 տարի ժամկետով, որի ընթացքում շարունակում են ներգրավվել վերապատրաստումներում
- Յուրաքանչյուր 3 տարում վերապատրաստման դասընթաց և վկայագրի վերահաստատում

1

Նախնական հարցազրույցից հետո ՀԱՕ տրամադրողները մասնակցում են 18 ժամյա ՀԱՕ դասընթացի: Այս դասընթացն ավարտելուց հետո նրանք հանձնում են 20 րոպե տևողությամբ ըննություն, որի ընթացքում նրանք ՀԱՕ հմտությունները ստուգվում են նաև դերային խաղի գործնական վարժության մեջ: Զննությունն անցնելուց հետո մասնակիցներին տրվում են ՀԱՕ դասընթացների ավարտման վկայականներ, և նրանք ընդգրկվում են Հոնկոնգի ԿԻՄ ընկերության սոցիալ-հոգեբանական աջակցության կամավորների ցանկում: ՀԱՕ վկայականը վավերական է երեք տարի:

ՀԱՕ տրամադրողները սկսում են իրենց կամավորական աշխատանքը, որի ընթացքում շարունակում են ներգրավվել դասընթացների մեջ, որոնք բաղկացած են ուսումնական վարժանքներից, սեմինարներից և կամավորական հավաքներից: Երեք տարի հետո ՀԱՕ տրամադրողները պետք է մասնակցեն վերապատրաստման դասընթացի և հերթական քննություն հանձնեն վկայագրի վերահաստատման նպատակով:

ՀԱՕ առաջնորդները ՀԱՕ տրամադրողներն են, ովքեր ակտիվորեն ներգրավվում են որպես ուսուցանող օգնականներ, արտակարգ իրավիճակներում իրականացվող գործողություններին և վարժանքներին: Նրանք պետք է հաճախեն ՀԱՕ առաջնորդների վերապատրաստման դասընթացին և անցնեն վերջնական հարցազրույց: ՀԱՕ առաջնորդները նշանակվում են երկու տարին մեկ անգամ, որի ընթացքում նրանց արդյունավետությունը վերանայվում է: ՀԱՕ առաջնորդները տեղում ՀԱՕ տրամադրողներին ապահովում են աջակցությամբ և արտակարգ իրավիճակներում գործողությունների իրականացման ընթացքում ստանձնում են կոորդինացիոն դերեր:

ՀԱՕ տրամադրողների վերջնական մակարդակը պրոֆեսիոնալ կամավորն է: Պրոֆեսիոնալ կամավորները հիմնականում կլինիկական և մանկավարժ հոգեբաններն են, ովքեր վերապատրաստվել են ՀԱՕ-ի մեջ: Արտակարգ իրավիճակներում նրանք տրամադրում են պրոֆեսիոնալ օգնություն, սուպերվիզիա ՀԱՕ տրամադրողներին, ինչպես նաև օգնում են վերապատրաստել ՀԱՕ տրամադրողներին և առաջնորդներին:

Ծառայությունների տրամադրման արդյունավետության ուսումնասիրություն

Հոնկոնգյան Կարմիր խաչն անցկացրել է չորս տարվա տևողությամբ հետազոտություն, որի ընթացքում գնահատվել է ծառայությունների մատուցման արդյունավետությունը երկու դիտակետից՝ ինքնագնահատման և շահառուների հետազոտություն: Ընդհանուր հաշվով 2013 թվականի նոյեմբերից մինչև 2017 թվականի հուլիսը 285 ՀԱՕ տրամադրող է մասնակցել հետազոտությանը: Մասնակիցները լրացրել են 8 կետից բաղկացած հարցաթերթիկը, որն ընդգրկել է 5 կետից բաղկացած չափիչ սանդղակ՝ 1-ից՝ «Վստահ չեմ» մինչև 5՝ «Վստահ եմ»: Սանդղակի օրինակն է՝ «Ծառայության ընթացքում որքանով եք վստահ լինում հիմնական գործողության՝ համապատասխան ծառայություն ուղղորդում կազմակերպելու մեջ»: Նրանք նաև հարցաթերթիկ են լրացրել, որն ուղղված էր ստուգելու, թե որքանով էր հիմնական սկզբունքների կիրառումը համապատասխանում շահառուների կարիքներին: Արդյունքները ցույց են տվել, որ ՀԱՕ տրամադրողների տեսանկյունից բոլոր հիմնական ՀԱՕ գործողություններն արդյունավետ են շահառուների կարիքների բավարարման համար:

Մշտադիտարկման և գնահատման մարտահրավերները

Ճգնաժամային իրադարձությունների ժամանակ ՀԱՕ արդյունքների գնահատման մի քանի մարտահրավերներ կան: Ոմանք կապված են ՀԱՕ գործողությունների իրականացման հետ: Օրինակ, ՀԱՕ-ն սովորաբար առավել լայն ոլորտներ ընդգրկող սոցիալ-հոգեբանական աջակցության ծրագրերի մաս է կազմում, ինչի արդյունքում դժվար է գնահատել ՀԱՕ արդյունքներն արձագանքման մյուս բաղադրիչներից տարանջատված: ՀԱՕ-ն մշակվել և իրականացվել է մի շարք հումանիտար օգնության ծրագրերում, որն էլ դժվար է դարձնում համեմատել ՀԱՕ-ի գնահատման հաշվետվությունների տարբեր արդյունքները, ՀԱՕ-ի և սոցիալ-հոգեբանական աջակցության մյուս տեսակների միջև առկա տարբերությունները: Ծրագրային այլ օժանդակությունները, որպիսիք են՝ ապաստարանները և կենսամիջոցների ապահովումը, կարող են միավորվել հումանիտար արձագանքման նախնական փուլերի օժանդակող ՀԱՕ գործողությունների հետ: Հետևաբար անհրաժեշտ է պլանավորել ՀԱՕ գործողությունների գնահատումը Սոցիալ-հոգեբանական ծրագրերի նախագծման փուլում՝ իրականացվող գործընթացները պայմաններին հարմարեցնելու նպատակով:

