

«Վայոց ձորի, Գեղարքունիքի և Սյունիքի մարզերի սահմանամերձ համայնքների անվտանգության և դիմակայունության հզորացում» ծրագիր

## ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ 7 ՔԱՅԼ



## ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՄԱՐԴԱՍԻՐԱԿԱՆ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՏՐԱՍՄԱՐԻՈՒՄՆ Է ԿՅԱՆՔԻ ԴԺՎԱՐԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ ՀԱՅՏՎԱԾ ԱՆՁԱՆՑ՝ ՀԵՏԱԳԱՑՈՒՄ ՀԱՐԱՎՈՐ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ԿԱՄ ԲԱՐԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼԵԼՈՒ ՆՊԱՏԱԿՈՎ:

Սույն նյութը ստեղծվել է Միացյալ Թագավորության կառավարության Հակամարտությունների, կայունության և անվտանգության հիմնադրամի ֆինանսական աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատու է Հայկական Կարմիր խաչի ընկերությունը և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Միացյալ Թագավորության կառավարության, ինչպես նաև իրականացնող գործընկերների տեսակետները:





Funded by  
UK Government



**«Վայոց ձորի, Գեղարքունիքի և Սյունիքի մարզերի սահմանամերձ համայնքների անվտանգության և դիմակայունության հզորացում» ծրագիր**

**ՀՈ՞՞Ց ՏԱՐԵՔ ՄԵՓԱԿԱՆ ԱՆՁԻ ՄԱՍԻՆ**

Հոգեբանական առաջին օգնություն տրամադրելու ժամանակ կարևոր է, որ օգնողը ճանաչի իր սահմանները և ճիշտ գնահատի իր հնարավորությունները, հոգ տանի սեփական անձի անվտանգության և ապահովության մասին՝ հուզական այրումը կանխարգելելու նպատակով:



**ԽՆԱՄԵԼ**

Գնահատե՛ք դժվարին իրավիճակում հայտնված մարդու հիմնարար կարիքները, խնդիրները և հո՞՞գ տարե՞ք այդ կարիքների բավարարման ուղղությամբ:



**ՊԱՇՏՊԱՆԵԼ**

Պաշտպանե՛ք դժվարին իրավիճակում հայտնված մարդուն հնարավոր վտանգներից և սպառնալիքներից՝ նպաստելով անվտանգության և պաշտպանվածության զգացումների վերականգնմանը:



**ՄՓՈՓԵԼ**

Եղե՛ք մարդու կողքին՝ հնարավորություն տալով նրան արտահայտել իր այրումները, զգացողությունները, մտավախությունները՝ առանց գնահատականներ տալու և քննադատելու, ցուցաբերե՛ք կարեկցանք, համբերատարություն:



**ԱԶԱԿՑԵԼ**

Օգնե՛ք մարդուն բավարարել իր առաջնային պահանջները և ստանալ անհրաժեշտ աջակցություն, տրամադրե՛ք հավաստի տեղեկատվություն, օգնե՛ք կապ հաստատել համապատասխան ծառայությունների հետ:



**ՏՐԱՄԱՐԵԼ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ**

Տեղեկատվություն տրամադրե՛ք սյթեսային իրավիճակների հաղթահարման միջոցների և մեթոդների վերաբերյալ, քաջալերեք և օգնեք մարդուն վերհանել իր ռեսուրսները, որոնք կօգնեն լուծումներ գտնել ստեղծված իրավիճակում:



**ՎԵՐԱԿԱՐԳՆԵԼ ԿԱՊԵՐԸ**

Նպաստե՛ք արտակարգ իրավիճակներով պայմանավորված սոցիալական, հասարակական, ընտանեկան կապերի վերականգնմանը՝ հասանելի դարձնելով առկա սոցիալական ծառայությունների վերաբերյալ տեղեկատվությունը:



**ԿԱՐԳԱՎՈՐԵԼ ԵՎ ԸՆԴՀԱՆՐԱՑՆԵԼ**

Օգնե՛ք մարդուն հասկանալ և ընդունել, որ արտակարգ իրավիճակներում մարդկանց բնորոշ է ունենալ այնպիսի զգացումներ և հակազդումներ, ինչպիսիք ունի ինքը:

**Հիշե՛ք՝ Հոգեբանական առաջին օգնություն կարող է տրամադրել նաև ոչ մասնագետը:**

