
ՀԵԼՍԻՆԿՅԱՆ ՔԱՂԱՔԱՑԻԱԿԱՆ ԱՍԱՄԲԼԵԱՅԻ
ՎԱՆԱԶՈՐԻ ԳՐԱՍԵՆՅԱԿ

**ԽՈՇՏԱՆԳՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ
ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ:
ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ
ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄ ԵՎ ԻՐԱՎԱԿԱՆ
ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ**

ՈՒՂԵՃՈՒՅՑ

Վանաձոր
«ՍԻՄ տպագրատուն»
2016 թ.

Ուղեցույցը պատրաստվել է Հելսինկյան Քաղաքացիական Ասամբլեայի Վանաձորի գրասենյակի և Խոշտանգման զոհերի հոգեսոցիալական և բժշկական վերականգնողական վրացական կենտրոնի (GCRT) կողմից «Մարդու իրավունքները դեպի մարզեր» ծրագրի շրջանակներում:

Ծրագիրն իրականացվել է Մարդու իրավունքների տուն Թբիլիսիի և Հյունն Ռայթս Հաուս Երևանի կողմից Թբիլիսիում Լիդերլանդների դեսպանության ֆինանսական աջակցությամբ:

Ուղեցույցի բովանդակության համար պատասխանատու է Հելսինկյան Քաղաքացիական Ասամբլեայի Վանաձորի գրասենյակը և արտահայտված տեսակետները հնարավոր է, որ չհամապատասխանեն Թբիլիսիում Լիդերլանդների դեսպանության տեսակետներին:

ԲՈՎԱՆ ԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԽՈՇՏԱՆԳՈՒՄՆԵՐ: ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ ԵՎ ԻՐԱՎԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ

Խոշտանգում, խոշտանգման մեթոդները	7
Խոշտանգման ենթարկվելը և հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումը	11
Ինչպես ազատվել ցավագին զգացումներից և հիշողություններից	12
Օգտակար խորհուրդներ հոգեկան տրավմա վերապրած անձանց ընտանիքի անդամներին, ամուսիններին (զուգընկերներին) և խնամողներին	14
Լարվածությունը և տագնապը հաղթահարելու վարժություններ	16
Ո՞ր դեպքերում դիմել մասնագիտական հոգեբանական օգնության	18
Իրավական կարգավորումներ	19

ԼՈՌԻԹՅԱՆ ՄՅՈՒՍ ԿՈՂՄԸ

ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ՏՈՒԺԱԾ ԱՆՁԱՆՑ ՀԱՄԱՐ

«Ընտանեկան բռնություն» և «ոտնձգություն» հասկացությունների ընկալում	25
Բռնության փաստի ընդունումն առաջին քայլն է օգնություն ստանալու ուղղությամբ	25
Բռնության վրա հիմնված հարաբերությունների (բռնի հարաբերություններ) նշանները	26
Ֆիզիկական բռնություն և ընտանեկան բռնություն	28
Սեռական բռնություն	28
Ձեր նկատմամբ կատարված գործողությունը բռնություն է, անգամ եթե	29
Հոգեկան բռնությունը ավելի մեծ խնդիր է, քան կարող է թվալ առաջին հայացքից	30
Հուզական բռնության թույլ դրսևորումներ. տնտեսական և ֆինանսական բռնություն	31

Բռնություն գործադրողն ինքն է ընտրություն կատարում՝ գործադրել բռնություն, թե՛ ոչ, վիրավորել դիմացինին, թե՛ ոչ.....	31
Բռնություն գործադրող անձինք միշտ վերահսկում են իրենց պահվածքը և իրավիճակը	33
Ընտանեկան բռնության շրջափուլը.....	34

**ՀՈԳԵԿԱՆ ՏՐԱՎՄԱ ԵՎ ՀՈԳԵԿԱՆ ՏՐԱՎՄԱՅԻ ՀԵՏ ԿԱՊՎԱԾ
ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ**

Տրավմատիկ ապրումներ	39
Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում.....	40
Կախվածություն հոգեմետ նյութերից	43
Ընկճախտ (դեպրեսիա).....	44
Տազնապային խանգարում	44
Օգտակար խորհուրդներ հոգեկան տրավմա վերապրած անձանց ընտանիքի անդամներին, ամուսիններին (զուգընկերներին) և խնամողներին	45
Օգտակար խորհուրդներ հոգեկան տրավմա վերապրած անձանց	46
Ո՞ր դեպքերում դիմել մասնագիտական հոգեբանական օգնության.....	47
Իրավական և հոգեբանական աջակցություն.....	48

ԽՈՇՏԱՆԳՈՒՄՆԵՐ:

ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ
ԵՎ ԻՐԱՎԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ



Խոշտանգում, խոշտանգման մեթոդները

Խոշտանգումը դիտավորությամբ անձին ֆիզիկական կամ հոգեկան (մտավոր) ցավ պատճառելու գործողությունն է՝ նրան պատժելու, նրանից վրեժխնդիր լինելու, հնազանդություն կամ ենթարկվածություն, խոստովանություն (տեղեկատվություն ստանալու նպատակով) պահանջելու, անձին իր քաղաքական կամ այլ հայացքներից հրաժարվել ստիպելու, ահաբեկելու, անձին՝ իր՝ նախապես ծրագրած գործողությունը դադարեցնելու կամ նրան ճնշելու (նրա մոտ նյարդային խանգարում առաջացնելու) համար: Խոշտանգումը կարող է իրագործվել անհատների, անհատների խմբերի կամ պետության կողմից: Խոշտանգումը մարդու իրավունքների լրջագույն խախտում է:

Գոյություն ունի խոշտանգման երկու մեթոդ՝ ֆիզիկական և հոգեբանական, սակայն շատ հաճախ այդ մեթոդները համադրվում են:

Ֆիզիկական խոշտանգման մեթոդներ են.

- ծեծը,
- ջերմային ազդեցությունը (այրվող գլանակով, տաք երկաթի կտորով կամ այլ առարկայով այրվածք պատճառելը),
- կապկպված ձեռքերով և ոտքերով կախելը,
- շարժումների սահմանափակումը,
- ուժեղ, կուրացնող լույսի կիրառմամբ խոշտանգումը,
- էլեկտրական հոսանքի կիրառումը,
- շնչահեղձության հասցնելը,
- ֆիզիկական խեղում պատճառելը,
- սեռական բռնությունների տարբեր ձևերը և այլն:

Հոգեբանական խոշտանգման մեթոդներ են.

- հարկադրաբար արթուն մնալը (երբ անձին թույլ չեն տալիս քնել),

- մարդու կենսական կարիքների բավարարման համար անհրաժեշտ պայմանների բացակայությունը (անունդ, ջուր, զուգարանից օգտվելը և այլն),
- մարդու զգայարաններից մեկը կամ բոլոր զգայարաններն արտաքին ներգործությունից զրկելը (զգայական դեպրիվացիա),
- անձին այլոց խոշտանգումներին ականատես դարձնելը,
- բարոյապես անընդունելի արարքներ գործելու հարկադրանքը,
- ահաբեկումը և նվաստացումը,
- դեղաբանական խոշտանգումը (հոգեմետ կամ այլ դեղորայքի կիրառմամբ):

խոշտանգումը հանգեցնում է հոգեկան տրավմայի առաջացման:

Հոգեբանության մեջ խոշտանգումը համարվում է առավել ծանր տրավմատիկ գործոն, որը հանգեցնում է մի շարք հոգեկան խանգարումների և բնութագրվում է երկարաժամկետ բացասական հետևանքներով: Խոշտանգումն ամբողջությամբ քայքայում է մարդու անձը՝ թե ֆիզիկապես, թե հոգեպես և թե որպես հասարակական գործիչ: Խոշտանգումների, բռնության կամ վատ վերաբերմունքի ենթարկված անձինք դառնում են չափազանց դժգոհ և խոցելի. բացի դրանից՝ արմատապես փոխվում է սեփական անձի և այլոց նկատմամբ նրանց վերաբերմունքը: Խոշտանգումներից տուժածներից շատերը չեն կարողանում վստահել որևէ մեկին, հասկանալ սեփական զգացումները և հաճախ դաժան վերաբերմունք են ցուցաբերում իրենց շրջապատողների նկատմամբ՝ իրենց կրած նվաստացումների համար վրեժխնդիր լինելու ցանկությունից դրդված:

Խոշտանգման հետ կապված հոգեկան տրավման բացա-

սաբար է ազդում անձի հասարակական և ճանաչողական գործունեության, ֆիզիկական վիճակի, վարքագծի և առհասարակ՝ հոգեկան առողջության վրա: Այս կապակցությամբ հարկավոր է պարզաբանել «տրավմատիկ իրադարձություն» արտահայտության նշանակությունը:

Իրադարձությունը կարող է տրավմատիկ համարվել, եթե այն.

- իրական և նշանակալի սպառնալիք է ներկայացնում մարդու անվտանգության համար,
- որևէ վատ իրավիճակի ազդեցությամբ առաջացնում է վախի կամ անօգնականության զգացում:

Տևական կամ ծավալուն խոշտանգումների ենթարկված կամ հոգեկան տրավմա ստացած անձին անընդհատ թվում է, որ իր կյանքը վտանգված է: Նա մշտապես ունի անորոշության զգացում և վատ կանխագագացում: Խոշտանգման ենթարկվելիս անձը պահվում է անազատության մեջ՝ գտնվելով հակառակ կողմի հսկողության ներքո: Նման պայմաններում ոճրագործի հիմնական զենքը խոշտանգումների կրկնությունն է: Կրկին նույն կամ ավելի ուժեղ ցավի չենթարկվելու վախից դրդված՝ հուսալքված զոհը ենթարկվում է ոճրագործին:

Վերոնշյալից պարզ է դառնում, որ խոշտանգումները ծանր տրավմատիկ ազդեցություն են թողնում անձի հոգեկան առողջության վրա, ինչը կարող է հանգեցնել հետևյալ խանգարումների և խնդիրների:

Հոգեսոմատիկ խանգարում. սրտանոթային խնդիրներ (հիպերտոնիա), մարսողական խնդիրներ (օրինակ՝ խոց), ներզատիչ գեղձերի հետ կապված խնդիրներ, ասթմա և այլն:

Ընդհանրացված տազնապային խանգարում. տազնապային խանգարում է, որը բնութագրվում է աճող կամ ահագնացող, անվերահսկելի և հաճախ չհիմնավորված տազնապով: Տազնապի ուժեղ զգացումը խափանում է մարդու առօրյա կենսագործունեությունը. նա անընդհատ մտահոգություն ունի, որ կարող է ինչ-որ դժբախտ դեպք պատահել և ահագնացող տազնապ է

դրսևորում առօրյա հարցերում, օրինակ՝ առողջության, փողի, ընտանեկան, միջանձնային հարաբերությունների կամ աշխատանքի հետ կապված հարցերում:

Հոգեմետ նյութերի օգտագործման (հոգեմետ նյութերից կախվածության) համախտանիշ. հոգեմետ նյութերի կանոնավոր օգտագործման արդյունքում առաջացող վարքագծային, ճանաչողական և ֆիզիկական փոփոխություններ: Նման դեպքերում մարդը մեծ կախվածության մեջ է ընկնում նշված նյութերից:

Սոմատիզացիա. մարդու մոտ դրսևորվում են սոմատիկ (մարմնական) հիվանդությունների ախտանիշներ առանց որևէ կենսաբանական պատճառի, հիմնականում՝ հոգեկան խնդիրների պատճառով:

Ընկճախտ (դեպրեսիա). մարդու մոտ նկատվում է տրամադրության անկում, կյանքի նկատմամբ հետաքրքրության կորուստ, հաճույք զգալու անկարողություն (անհեղոնիա), էներգիայի անկում և ակտիվության ցածր մակարդակ: Ընկճախտով տառապող մարդկանցից շատերը կարող են ունենալ մեղքի, թերարժեքության կամ հոռետեսության զգացում, իսկ երբեմն անգամ՝ ինքնավնասման մտքեր:

Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումն առավել հաճախ առաջանում է ծանր հոգեկան տրավմա (խոշտանգում և դաժան վերաբերմունք) վերապրելու հետևանքով, ուստի՝ խիստ կարևոր է պատշաճ ուշադրություն դարձնել նման խանգարմանը և խոսել այդ մասին:

Խոշտանգման ենթարկվելը և հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումը

Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումն (ՀՏՄՏ) իրենից ներկայացնում է վերապրած հոգեկան տրավմայի հետևանքով ի հայտ եկած ախտանիշների համադրություն:

ՀՏՄՏ-ով տառապող անձինք հաճախ են վերապրում տրավմատիկ իրադարձությունների հիշողությունները: Նրանք կարող են ունենալ նման իրավիճակներում կրկին հայտնվելու զգացում, որը դրսևորվում է, այսպես կոչված, վերապրումների և մղձավանջների տեսքով: ՀՏՄՏ-ի ախտանիշները կարող են լինել բարդ և շփոթեցնող և ուղեկցվել ֆիզիկական ռեակցիաներով, օրինակ՝ դող և (կամ) առատ քրտնարտադրություն:

Հոգեկան տրավմայի ծանրությունից կախված՝ ՀՏՄՏ-ով տառապողներից շատերը խուսափում են իրենց վերապրած տրավմայի հետ որևէ կերպ առնչվող մարդկանց հետ հաղորդակցվելուց կամ վայրեր այցելելուց: Նրանք հիմնականում խուսափում են իրենց ապրումների մասին խոսելուց: Միաժամանակ, բնական է, որ ՀՏՄՏ-ով տառապող անձինք դժվարանում են հիշել տրավմատիկ իրադարձությունները, օրինակ՝ մոռանալով դրանք ամբողջապես կամ դրանց որոշ դրվագները: Իսկ որոշ դեպքերում տեսնում ենք հակառակ պատկերը, երբ նման անձինք անընդհատ մտորում են տրավմատիկ իրադարձության մասին (օրինակ՝ ինչու՞ է դա պատահել հենց ինձ: Կարո՞ղ էի արդյոք խուսափել պատահածից):

ՀՏՄՏ-ով տառապող անձինք խիստ դյուրահույզ են՝ հաճախ ունենալով ամոթի և մեղքի զգացում: Նրանք կարող են կարծել, որ արժանի չեն առաջարկվող օգնությանը: Շատ դժվար է հաղթահարել ցավագին ապրումներ առաջացնող հույզերը:

Ինչպես ազատվել ցավազին զգացումներից և հիշողություններից

Հարկավոր է հիշել, որ տրավմատիկ սթրեսին հաջորդող ռեակցիաները հանդիսանում են բնականոն արձագանք անսովոր իրավիճակին: Գոյություն ունեն հնարքներ՝ հոգեկան տրավմայի արդյունքում առաջացած հուզական գրգռվածությունն ինքնուրույն հաղթահարելու համար: Նման իրավիճակներն են.

- տհաճ մտքերի պատճառով անքնությունը,
- վերապրած հոգեկան տրավմայի դրվագները հանկարծակի վերհիշելը,
- այնպիսի իրավիճակները, երբ հանկարծ գիտակցում եք, որ փորձում եք խուսափել այն ամենից, ինչը Ձեզ հիշեցնում է վերապրած հոգեկան տրավմայի մասին: Նման իրավիճակները շատ դժվար է հաղթահարել, քանի որ ժամանակի ընթացքում տհաճ հիշողությունների վերապրումը կարող է ահագնանալ, և Ձեզնից կարող է ավելի շատ ջանք պահանջվել այն հաղթահարելու համար:

Որպես կանոն՝ վերոնշյալ ախտանիշները ժամանակի ընթացքում ավելի են բարդանում, քանի որ ՀՏՄԽ-ով տառապող անձը որդեգրում է դրանց լուծման սխալ ռազմավարություն, օրինակ՝

1. *փորձելով ուշադրությունը կենտրոնացնել որևէ այլ բանի վրա և ինքն իրեն ստիպելով մտածել որևէ այլ բանի մասին:* Նման հնարքի դիմելուց հետո կարճ ժամանակ անց անցանկալի հիշողությունների մասին Ձեզ հիշեցնում են հոգեկան տրավմայի հետ անգամ որևէ կերպ չառնչվող հանգամանքները: Նման դեպքերում ասոցիատիվ գործընթացները կապված են վերապրած հոգեկան տրավմայի հետ, և Ձեր գործադրած ջանքերից անկախ՝ կրկին մտովի վերապրում եք նույն մտքերը, որոնցից փորձում եք ազատվել:

-
2. *ինքնակարգավորման համար օգտագործելով Ձեր սեփական մարմինը*, օրինակ՝ մկանները ձգելու, բերանը կծկելու, ատամները կրճտացնելու, մատները ճռթճռթացնելու, շուրթերը կծելու և այլ միջոցներով կամ ինքնավստում պատճառելու միջոցով: Նշված միջոցներով կարող եք ազատվել տհաճ զգացումներից միայն շատ կարճ ժամանակով:
 3. նման միջոցներից է նաև ամեն ինչի նկատմամբ անտարբեր լինելու հոգեվիճակի հասնելը: Նման հոգեվիճակի կարելի է հասնել ավրոհոլի, հոգեմետ կամ այլ նյութերի օգտագործման միջոցով:

Վերոնշյալ բոլոր միջոցները կարող են բերել միայն ժամանակավոր թեթևացում, և արդյունքում ոչ միայն չեն նպաստում խնդիրների լուծմանը, այլև՝ էլ ավելի են բարդացնում դրանք:

Թեև հոգեկան տրավմայի վերապրումները խիստ անհատական բնույթ են կրում, ստորև բերված խորհուրդները կարող են որպես ուղեցույց ծառայել՝ ինքներդ Ձեզ և այլոց նմանօրինակ իրավիճակներում օգնելու համար:

- ✓ Բավականաչափ ժամանակ հատկացրեք՝ Ձեզ հետ պատահածը հստակ հասկանալու համար: Նման դեպքերում բնական է, որ վերապրած իրավիճակի մասին մտածելիս կարող եք ունենալ ցավագին ապրումներ:
- ✓ Ինքնաքննադատությամբ մի զբաղվեք Ձեզ հանդիպած խնդիրների պատճառով: Շատերն են նման խնդիրների բախվել, և նման իրավիճակում հայտնվելը թուլության նշան չէ:
- ✓ Հնարավոր է, որ Ձեզ մոտ առաջանա հանրային միջոցառումներից կամ Ձեր մտերիմների ընկերակցությունից խուսափելու ցանկություն, սակայն շատ կարևոր է սերտ կապեր պահպանել Ձեր նկատմամբ հոգատար մարդկանց հետ: Շրջապատող մարդկանց սերը կենսական

նշանակություն ունի Ձեզ համար: Բացի դրանից՝ ավելի լավ ինքնազգացողության համար մի օգտագործեք ակտիվ և թմրամիջոցներ: Թեև դրանք կարող են շատ կարճ ժամանակով թեթևացնել Ձեր վիճակը, երկարաժամկետ հեռանկարում դրանք կհանգեցնեն լուրջ խնդիրների՝ կործանելով Ձեր և Ձեզ շրջապատող մարդկանց կյանքը:

- ✓ Թմրամիջոցների և ակտիվի օգտագործումը կարող են հանգեցնել Ձեր ախտանիշների խորացմանը և կազդուրման գործընթացի դանդաղեցմանը:

Աշխատեք ավելի առողջ կյանքով ապրել: Հետևեք հավասարակշռված սննդակարգի և կանոնավոր մարզվեք: Կարելի է զբաղվել վազքով կամ պարզապես քայլել:

- ✓ Ապրեք Ձեր սովորական առօրյայով: Քնի հետ խնդիրներ ունենալու դեպքում աշխատեք քնել և արթնանալ նույն ժամերին և ժամը 16:00-ից հետո չխմել կոֆեին պարունակող ըմպելիքներ:
- ✓ Ձեր առջև դրեք փոքր խնդիրներ, որոնցից նախկինում խուսափել եք և աշխատեք հաղթահարել դրանք:

Օգտակար խորհուրդներ հոգեկան տրավմա վերապրած անձանց ընտանիքի անդամներին, ամուսիններին (զուգընկերներին) և խնամողներին

Խոշտանգումների ենթարկված մտերիմ հարազատին օգնություն ցուցաբերելիս շատ կարևոր է հաշվի առնել ներքոհիշյալ հնարքները:

- Խոշտանգումների ենթարկված անձի հարազատների հիմնական նպատակն է ապահովել նրա անվտանգությունը՝ պայմաններ ստեղծելով, որպեսզի նա իրեն զգա անվտանգ և խաղաղ միջավայրում: Բացի դրանից՝ հար-

կավոր է նաև օգնել նրան խուսափել սպառնալիքներ կամ ահաբեկում ենթադրող իրավիճակներից, օրինակ՝ կոնֆլիկտային իրավիճակներից. անգամ չնչին կոնֆլիկտները կարող են ունենալ բացասական հետևանքներ:

- Խոշտանգումների ենթարկված անձինք կարիք ունեն հարազատների առողջ հուզական աջակցության, զգալու նրանց ջերմությունը, սերը և հոգատարությունը: Հարկավոր է «ոսկե միջին» պահպանել՝ բացասական հետևանքներից խուսափելու համար: Չափից շատ կամ քիչ հոգատարությունը կամ ընդհակառակը՝ անուշադրությունը կարող են հանգեցնել բացասական հետևանքների:
- Ձեր հաշվին մի ընդունեք խոշտանգումների ենթարկված անձի մոտ այնպիսի ախտանիշների դրսևորումը, ինչպիսիք են հուզական անկայունությունը, զայրոյթը և կոպտությունը: Եթե ՀՏՄ-ով տառապող անձը Ձեզ հետ հաղորդակցվելիս իրեն պահում է օտարի նման կամ դյուրագրգիռ է, հիշեք, որ դա պայմանավորված չէ անձամբ Ձեր նկատմամբ նրա վերաբերմունքով:
- Ոչ մի դեպքում մի ստիպեք հոգեկան տրավմա վերապրած մարդկանց խոսել այդ մասին: Փոխարենը՝ ասեք նրանց, որ նրանք ցանկացած պահի կարող են կիսվել Ձեզ հետ իրենց ապրումներով, և Դուք միշտ պատրաստ եք լսելու նրանց:
- Հոգեկան տրավմա վերապրած մարդիկ հաճախ հուսալքված են և շփոթված՝ ախտանիշները հաղթահարելու անկարողության պատճառով: Օգնեք նրանց հավատալ իրենց ուժերին և ընդգծեք նրանց դրական կողմերը:
- Օգնեք նրանց վերադառնալ իրենց առօրյա գործերին, ինչը կնպաստի նրանց ինքնավերահսկողության զգացումի և կարգապահության վերականգնմանը: Սկսեք փոքր առօրյա նպատակներից և աջակցեք դրանց հաջող իրա-

կանացմանը:

- Եթե զգաք, որ այս խորհուրդներն օգուտ չեն տալիս, տրավմա վերապրած մարդուն համոզեք դիմել մասնագետի օգնության:
- Խիստ կարևոր է շեշտը դնել նման անձանց ուժեղ (դրական) կողմերի վրա՝ փնտրելով խնդրի այլընտրանքային (տարբեր) լուծումներ:
- Հարկավոր է հաշվի առնել, որ միայն անհրաժեշտ սկզբունքները պահպանելու դեպքում խոշտանգումների ենթարկված անձն ի վիճակի կլինի ճիշտ ելք գտնել ցանկացած իրավիճակից, ինչի արդյունքում կկարողանա ծավալել արդյունավետ գործունեություն:

Լարվածությունը և տազնապը հաղթահարելու վարժություններ

Նման վարժությունները կարելի է կատարել գրգռվածության, տազնապի և լարվածության, ինչպես նաև կոնֆիլկտային իրավիճակներում հանգստություն պահպանելու համար: Այդ հնարքները կօգնեն Ձեզ հանգստություն պահպանել և ներքին հավասարակշռություն հաստատել: Հանգստացնող վարժությունների կանոնավոր կատարումը կնպաստի Ձեր սթրեսադիմացկունության ամրապնդմանը: Ընչառական վարժությունները կարող եք կատարել ցանկացած իրավիճակում և ցանկացած ժամանակ՝ սթրեսին առնչվող հոգեկան և ֆիզիոլոգիական լարվածությունը հաղթահարելու համար:

Ընչառությունը կարգավորելու կամ հսկելու հնարքներ

- Նստեք կամ պառկեք հարմար դիրքում:
- Խոր շունչ քաշեք քթով (4 վայրկյան):
- Պահեք շունչը 2 վայրկյանով:

-
- Արտաշնչեք 4 վայրկյան:
 - Կրկնեք վարժությունը:

Մկանների աստիճանական ռելաքսացիա

Մկանների աստիճանական ռելաքսացիան (թուլացում) ռելաքսացիայի առավել դյուրին և արդյունավետ հնարքներից է: Նստեք հարմարավետ, պահպանեք հավասարաչափ շնչառություն, փորձեք ոտքերով (ոտնաթաթերով), հպվել հատակին և լարված պահել դրանք՝ հաշվելով մինչև երեքը, իսկ հետո թուլացրեք դրանք: Կրկնեք նշված վարժությունը՝ կենտրոնանալով բոլոր մկանների թուլացման վրա, որտեղ զգում եք լարվածություն կամ տհաճ զգացում (այրում): Հավասարաչափ շնչառություն պահպանելով՝ կենտրոնացեք մկանների թուլացման վրա: Մի քանի վայրկյան անց հանգստացեք՝ հետևելով, թե ինչպես են թուլանում Ձեր մկանները, և ինչպես է անցնում լարվածությունը: Նշված վարժությունը կօգնի Ձեզ վերացնել մկանների լարվածությունը: Հիշեք, որ մտավոր հանգստությունը պայմանավորված է ֆիզիկական հանգստությամբ:

Երևակայության կառավարում (ուղղորդում)

- Աշխատեք ազատվել բոլոր մտքերից, կենտրոնացեք վարժության վրա և պահպանեք հավասարաչափ շնչառություն:
- Խորը ռելաքսացիայի համար թուլացրեք մկանները:
- Փակեք աչքերը և ամբողջ ուշադրությունը կենտրոնացրեք երևակայության վրա, օրինակ՝ պատկերացրեք լավ տաք օր լողափում կամ որևէ այլ հաճելի և հանգստացնող պատկեր: Կարող եք վերհիշել իրավիճակներ անցյալից կամ պատկերացնել նոր իրավիճակներ:

Անգամ եթե չկարողանաք լիարժեք կատարել այս վարժությունը, այն կնպաստի Ձեր վիճակի թեթևացմանը: Ժամանակի ընթացքում կկարողանաք ավելի ձիշտ կատարել այն:

Ո՞ր դեպքերում դիմել մասնագիտական հոգեբանական օգնության

1. եթե չեք կարողանում հաղթահարել տհաճ զգացումները և ֆիզիկական ցավ եք զգում: Եթե զգում եք աճող հուզական լարվածություն: Եթե ունենում եք լարվածության, տազնապի և «ունայնության» քրոնիկ զգացում:
2. եթե ունեք ներքին «ունայնության» զգացում, սակայն շարունակում եք կենսախինդ ձևանալ՝ Ձեր վերապրածի մասին չմտածելու համար:
3. եթե անքնությունը և մղձավանջները շարունակվում են տևական ժամանակ:
4. եթե Ձեր ապրումներով կիսվելու կարիք ունեք, իսկ Ձեր շրջապատում չկա որևէ մեկը, ում հետ կկարողանայիք խոսել այդ մասին:
5. եթե զգում եք, որ ընտանեկան խնդիրները սրվել են, և ի հայտ են եկել սեռական բնույթի խնդիրներ:
6. եթե ավելացել է դժբախտ պատահարների և ճանապարհատրանսպորտային պատահարների թիվը:
7. եթե շարունակում եք ընդունել մեծ քանակությամբ ալկոհոլ և դեղորայք:
8. եթե խնդիրներ ունեք աշխատավայրում և ի վիճակի չեք կատարել Ձեր պարտականությունները:
9. եթե Ձեզ զգում եք հյուծված:

Միշտ հիշեք, որ Դուք նույն անձնավորությունն եք, ինչպիսին եղել եք նախքան հոգեկան տրավման վերապրելը:

Միշտ հիշեք, որ երկարատև հոգեկան տառապանքի պարագայում պետք է օգտվեք հասանելի հոգեբանական օգնությունից:

Միշտ հիշեք, որ տրավմայի ցավի վերապրումը Ձեր կազդուրման ուղին է, ինչի արդյունքում ձգնաժամից դուրս կգաք որպես

շատ ավելի փորձված և հասուն անձնավորություն:

Իրավական կարգավորումներ

Հայաստանի Հանրապետությունը միացել է Խոշտանգումների և դաժան, անմարդկային կամ արժանապատվությունը նվաստացնող վերաբերմունքի ու պատժի այլ ձևերի դեմ՝ ՄԱԿ-ի կոնվենցիային 1993 թվականին: Մասնակից պետությունները պարտավոր են Խոշտանգումների դեմ կոմիտեին զեկուցել Կոնվենցիայով սահմանված պարտավորությունների կատարման ուղղությամբ ձեռնարկված միջոցառումների մասին: Խոշտանգում եզրույթով հանցակազմ նախատեսված է ՀՀ քրեական օրենսգրքի 309.1 հոդվածում՝ «Խոշտանգումը», 11 հոդվածում՝ «Մարդասիրության սկզբունքը», հոդված 16-ում՝ « Հանցանք կատարած անձանց հանձնելը», 390 հոդվածում՝ «Միջազգային մարդասիրական իրավունքի նորմերի լուրջ խախտումները՝ զինված ընդհարումների ժամանակ», հոդված 341-ում՝ «Պատավորի, դատախազի, քննիչի կամ հետաքննության մարմնի կողմից ցուցմունք կամ բացատրություն կամ կեղծ եզրակացություն տալուն կամ սխալ թարգմանություն կատարելուն հարկադրելը», հոդված 392-ում՝ «Մարդկության անվտանգության դեմ ուղղված հանցագործությունները»:

- «Ոչ ոք չպետք է ենթարկվի խոշտանգումների կամ դաժան, անմարդկային կամ իր արժանապատվությունը նվաստացնող վերաբերմունքի կամ պատժի». ՀՀ ՔՕ հոդված 11. կետ 2
- «... Ոչ ոք չպետք է հանձնվի օտարերկրյա այն պետությանը, որտեղ լուրջ վտանգ կա, որ նրան կարող են սպառնալ խոշտանգումներ կամ անմարդկային կամ նվաստացուցիչ վերաբերմունք կամ պատիժ...». ՀՀ ՔՕ հոդված 16. կետ 3
- «Պաշտոնատար անձի կամ պետական մարմնի անունից

հանդես գալու իրավասություն ունեցող այլ անձի կողմից կամ նրա դրդմամբ, կարգադրությամբ կամ գիտությամբ որևէ անձի դիտավորությամբ ֆիզիկական ուժեղ ցավ կամ հոգեկան ուժեղ տառապանք պատճառելը՝ այդ կամ երրորդ անձից տեղեկություն կամ խոստովանություն ստանալու նպատակով կամ այն արարքի համար պատժելու նպատակով, որն այդ կամ երրորդ անձը կատարել է կամ որի կատարման մեջ կասկածվում կամ մեղադրվում է, ինչպես նաև այդ կամ երրորդ անձին վախեցնելու կամ որևէ արարք կատարելուն կամ կատարումից ձեռնպահ մնալուն հարկադրելու նպատակով կամ ցանկացած բնույթի խտրականության վրա հիմնված ցանկացած պատճառով՝ պատժվում է ազատազրկմամբ»։ ՀՀ ՔՕ հոդված 309.1

- «...Դատավորի, դատախազի, քննիչի կամ հետաքննության մարմնի կողմից բռնություն կամ սպառնալիք գործադրելու կամ այլ ապօրինի գործողություններով՝ դատավարությանը մասնակցող անձանց ցուցմունք կամ բացատրություն կամ փորձագետին կեղծ եզրակացություն տալուն, ինչպես նաև թարգմանչին սխալ թարգմանություն կատարելուն հարկադրելը, որը զուգորդվել է խռտանգմամբ՝ պատժվում է ազատազրկմամբ»։ ՀՀ ՔՕ հոդված 341, կետ 2
- «... Չինված ընդհարումների ժամանակ ռազմական գործողություններին անմիջականորեն չմասնակցող կամ պաշտպանության միջոցներից զրկված անձանց, վիրավորների, հիվանդների, բժշկական կամ հոգևոր անձնակազմի, սանիտարական զորամասերի կամ սանիտարական տրանսպորտային միջոցների, ռազմագերիների, քաղաքացիական անձանց, քաղաքացիական բնակչության, փախստականների, հովանավորվող անձանց կամ ռազմական գործողությունների ժամանակ պաշտպա-

նությունից օգտվող այլ անձանց նկատմամբ միջազգային մարդասիրական իրավունքի նորմերի լուրջ խախտումներ համարվող արարքները կատարելը, այդ թվում խոշտանգումները և անմարդկային վերաբերմունքը, ներառյալ՝ կենսաբանական փորձերը պատժվում է ազատազրկմամբ»։ ՀՀ ՔՕ հոդված 390

- «... խոշտանգելը կամ դաժան գործողությունները, որոնք կատարվում են ըստ քաղաքացիական բնակչության ռասայական, ազգային, էթնիկական պատկանելության, քաղաքական հայացքների և դավանանքի՝ պատժվում են ազատազրկմամբ»։ ՀՀ ՔՕ հոդված 392

ԼՈՒՒԹՅԱՆ ՄՅՈՒՍ ԿՈՂՄԸ

Տեղեկատվություն՝ ընտանեկան բռնությունից
տուժած անձանց համար



«Ընտանեկան բռնություն» և «ոտնձգություն» հասկացությունների ընկալում

Ընտանեկան բռնությունն իրենից ներկայացնում է բռնի և հարկադրական վարքագծի համադրություն, որն, ըստ էության, ենթադրում է հոգեբանական, ֆիզիկական, սեռական և տնտեսական բռնություն: Սույն գրքույկում ներկայացվում է ընտանեկան բռնության դրսևորումը՝ զուգընկերների կամ ամուսինների միջև:

Բռնության և ոտնձգությունների միակ նպատակն է դրանցից տուժող անձի նկատմամբ վերահսկողության հաստատումը և պահպանումը: Իր զոհին վերահսկելու համար բռնություն գործադրողը կիրառում է մեղադրանքի և ահաբեկման հնարքները: Ընտանեկան բռնությունը գործադրում են տարբեր մարդիկ՝ անկախ նրանց տարիքից, ազգությունից, կրոնից և սոցիալական պատկանելիությունից: Թեև ընտանեկան բռնության զոհերը հիմնականում կանայք են, նման բռնության կարող են ենթարկվել նաև տղամարդիկ, ովքեր հատկապես խոցելի են, այսպես կոչված, խոսքային բռնության՝ վիրավորանքի և հուզական բռնության նկատմամբ:

Բռնության վրա հիմնված հարաբերություններն անընդունելի են՝ անկախ նրանից, թե ով է տուժողը՝ կինը, թե՛ տղամարդը, երիտասարդը, թե՛ տարեցը:

Դուք արժանի՛ եք Ձեզ գնահատված, հարգված և պաշտպանված զգալու:

Բռնության փաստի ընդունումն առաջին քայլն է՝ օգնություն ստանալու ուղղությամբ

Շատ դեպքերում ընտանեկան բռնությունը սկսվում է, այսպես կոչված, խոսքային բռնությունից՝ վիրավորանքից, որն աստիճանաբար վերածվում է ֆիզիկական բռնության: Թեև ֆիզիկա-

կան բռնության նշաններն ավելի տեսանելի և ակնհայտ են, հուզական և հոգեբանական բռնությունը հանգեցնում է ոչ պակաս ծանր և դաժան հետևանքների: Հոգեկան բռնության վրա հիմնված հարաբերությունները կարող են հանգեցնել անձի արժանապատվության զգացման քայքայմանը, տազնապի, ընկճախտի (դեպրեսիա) և անօգնականության ու միայնակության զգացման առաջացմանը:

Ոչ ոք չպետք է նման տանջանքի ենթարկվի: Ընտանեկան բռնությունից ազատվելու ուղղությամբ բռնությունից տուժողի առաջին քայլն է գիտակցել կամ ընդունել, որ ինքը բռնության է ենթարկվում: Իրականությունն (բռնության ենթարկվելը) ընկալելուց հետո միայն ընտանեկան բռնությունից տուժող անձը կարող է լուծում գտնել և ստանալ անհրաժեշտ օգնությունը:

Բռնության վրա հիմնված հարաբերությունների (բռնի հարաբերություններ) նշանները

Բռնության վրա հիմնված հարաբերությունների առավել ակնհայտ նշանը զուգընկերոջ նկատմամբ վախի զգացումն է: Եթե նկատեք, որ Ձեր զործընկերոջ մոտով անցնելիս անընդհատ ստիպված եք ոտնաձայրերի վրա քայլել և նրա հետ խոսելիս իրավիճակը չսրելու համար կշռադատում եք Ձեր ամեն մի բառը, ապա Ձեր զուգընկերոջ կամ ամուսնու հետ Ձեր հարաբերությունները, ամենայն հավանականությամբ, անառողջ են և հիմնված են բռնության վրա:

Եթե ստորև բերված հարցերի մեծ մասին պատասխանեք «այո», ապա ամենայն հավանականությամբ, Ձեր հարաբերությունները հիմնված են բռնության վրա:

Ձեր մտքերն ու զգացումները	Ձեր զուգընկերոջ բռնի վարքագիծը
Դուք Արդյո՞ք հաճախ եք վախի զգացում ունենում Ձեր զուգընկերոջ նկատմամբ:	Ձեր զուգընկերը Արդյո՞ք նա բղավում է Ձեզ վրա կամ նվաստացնում է Ձեզ:
Արդյո՞ք խուսափում եք որոշ հարցերի մասին խոսելուց՝ վախենալով, որ դա կարող է վշտացնել կամ բարկացնել Ձեր զուգընկերոջը:	Արդյո՞ք նա քննադատում կամ դատապարտում է Ձեզ:
Արդյո՞ք կարծում եք, որ ոչինչ չեք կարողանում անել Ձեր զուգընկերոջը գոհացնելու համար:	Արդյո՞ք հարազատների և ընկերների շրջապատում ամաչում եք Ձեր նկատմամբ նրա դրսևորած վերաբերմունքի համար:
Արդյո՞ք կարծում եք, որ արժանի եք ցավի և բռնության ենթարկվելու:	Արդյո՞ք նա անտեսում կամ նսեմացնում է Ձեր փաստարկները և ձեռքբերումները:
Արդյո՞ք Ձեզ երբեմն թվում է, որ խելագարվում եք:	Արդյո՞ք նա մեղադրում է Ձեզ իր բռնի վարքի համար:
Արդյո՞ք Ձեզ զգում եք անօգնական և հոգեպես հյուծված:	Արդյո՞ք նա Ձեզ վերաբերվում է որպես իր սեփականությունը հանդիսացող առարկայի:
Ձեր զուգընկերոջ բռնի վարքագիծը	Վերահսկողական վարքագիծ
Ձեր զուգընկերը Արդյո՞ք նրա բնավորությունը վատն է և անկանխատեսելի:	Ձեր զուգընկերը Արդյո՞ք նա չափից շատ խանդոտ է: Արդյո՞ք նա համարում է Ձեզ իր սեփականությունը:
Արդյո՞ք նա վիրավորում կամ ցավ է պատճառում Ձեզ: Կամ արդյո՞ք նա սպառնում է ցավ պատճառել և անգամ սպանել Ձեզ:	Արդյո՞ք նա հսկում է՝ ուր եք գնում կամ ինչ եք անում:

Արդյո՞ք նա ահաբեկում է Ձեզ՝ սպառնալով, որ Ձեզնից կխլի երեխաներին կամ անգամ ցավ կպատճառի նրանց:	Արդյո՞ք նա հարկադրում է Ձեզ հեռու մնալ Ձեր հարազատներից և ընկերներից:
Արդյո՞ք նա սպառնում է ինքնասպան լինել, եթե լքեք նրան:	Արդյո՞ք նա սահմանափակում է փող ծախսելու կամ հեռախոսից կամ մեքենայից օգտվելու Ձեր հնարավորությունը:
Արդյո՞ք նա ստիպել է Ձեզ սեռական հարաբերություններ ունենալ իր հետ:	
Արդյո՞ք նա վնասում է Ձեր գույքը:	Արդյո՞ք նա անընդհատ այցելում է Ձեզ:

Ֆիզիկական բռնություն և ընտանեկան բռնություն

Ֆիզիկական բռնությունը (ծեծ, հարվածելը, ապտակելը, անձի ուղղությամբ առարկաներ նետելը և այլն) գործադրվում է անձին վնասելու կամ ահաբեկելու նպատակով: Ֆիզիկական հարձակումը և (կամ) ծեծը հանցագործություն է՝ անկախ նրանից, թե արդյոք նման գործողությունները կատարվել են հարազատ, թե՝ օտար մարդկանց կողմից: Բոլոր դեպքերում ոստիկանությունը՝ որպես իրավապահ մարմին, ունի մարդուն ֆիզիկական հարձակումից պաշտպանելու համար անհրաժեշտ լիազորությունները և հնարավորությունները:

Սեռական բռնություն

Անցանկալի, չպաշտպանված կամ արժանապատվությունը նվաստացնող սեռական հարաբերություններ ունենալու հարկադրանքը հանդիսանում է սեռական բռնություն: Ձեր ամուսնու կամ զուգընկերոջ կողմից սեռական հարաբերություններ ունե-

նալու հարկադրանքը ագրեսիայի և բռնության դրսևորում է, անգամ եթե այլ հանգամանքներում նրա հետ ունենում եք կանոնավոր հարաբերություններ:

Ձեր նկատմամբ կատարված գործողությունը բռնություն է, անգամ եթե.

- Բռնի միջադեպն ավելի թեթև է թվում նմանօրինակ դեպքերի համեմատ, որոնց մասին կարդացել կամ լսել եք այլ կանանցից կամ որոնք տեսել եք հեռուստացույցով: Բռնության «ավելի վատ» կամ «ավելի լավ» ձև գոյություն չունի: Անգամ թեթև հրոցից կարելի է լուրջ վնասվածք ստանալ:
- Ձեր հարաբերությունների մեկնարկից հետո տեղի է ունեցել բռնության դրսևորման մեկից ավելի դեպք: Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ եթե զուգընկերը բռնություն է գործադրել առնվազն մեկ անգամ, հետագայում նա միանշանակ կրկին կվարվի այդպես:
- Ձեր զուգընկերը դադարեցնում է ֆիզիկական բռնությունը հենց որ Դուք հնազանդվում եք նրան և այլևս չեք արտահայտում Ձեր ցանկությունները և կամքը: Դուք անտեսում եք Ձեր իրավունքները հետագա բռնություններից խուսափելու համար, և սա ամենևին էլ հաղթանակ չէ:
- Նախքան ֆիզիկական բռնությունը՝ կանանցից շատերը ենթարկվում են հուզական և հոգեբանական բռնության, թեպետև դրանք բավականին բարդ է նույնականացնել:

Հոգեկան բռնությունը ավելի մեծ խնդիր է, քան կարող է թվալ առաջին հայացքից

Ընտանեկան բռնության մասին մտածելիս շատերը պատկերացնում են ծեծի ենթարկված կանանց, սակայն բռնության վրա հիմնված հարաբերությունները միշտ չէ, որ դրսևորվում են ֆիզիկական բռնությամբ: Եթե անձը ծեծի չի ենթարկվում կամ վնասվածք չի ստանում, դա դեռևս չի նշանակում, որ նա ընտանեկան բռնության չի ենթարկվում: Մեծ թվով կանայք և տղամարդիկ ենթարկվում են հուզական բռնության, որը զգալի վնաս է հասցնում անձի հոգեկան առողջությանը: Դժբախտաբար, հոգեկան բռնության բացասական հետևանքները շատ դեպքերում անտեսվում են և նսեմացվում, անգամ այն դեպքերում, երբ նման բռնությունից տուժողն իրեն վիրավորված և նվաստացած է զգում: Հուզական բռնության նպատակն է քայքայել անձի արժանապատվության և անկախության զգացումը և անհատականությունը:

Հուզական բռնության ենթարկված անձին կարող է թվալ, որ բռնությունից ազատվելու ոչ մի հնար չկա, և առանց զուգընկերոջ ինքն իրենից ոչինչ չի ներկայացնում:

Հուզական բռնության դրսևորումներն են՝ բղավելը, նվաստացումը, վիրավորական մականուններ տալը, մեղադրելը, մեկուսացումը, ահաբեկումը, անձի վարքագծի նկատմամբ վերահսկողությունը և այլն: Դիմադրության հանդիպելու դեպքում հուզական և հոգեբանական բռնություն գործադրող անձը (ոճրագործը) կարող է դիմել ֆիզիկական բռնության:

Առաջին հայացքից կարող է թվալ, թե հուզական բռնության համեմատ՝ ֆիզիկական բռնությունը բռնության ավելի վատ տեսակ է, քանի որ դրան ենթարկված անձի մոտ կարող են առաջանալ տեսանելի սպիներ, կամ նա կարող է անգամ հիվանդանոց դիմելու անհրաժեշտություն ունենալ: Սակայն ոչ պակաս իրական են նաև հուզական բռնության սպիները, որոնք ոչ պակաս խորը

ազդեցություն են գործում անձի հոգեկան առողջության վրա: Հուզական բռնությունը նույնքան վնասակար է, որքան ֆիզիկականը, իսկ որոշ դեպքերում անգամ՝ ավելի կործանարար:

Հուզական բռնության թույլ դրսևորումներ. տնտեսական և ֆինանսական բռնություն

Հիշեք, որ բռնություն գործադրող անձի (ոճրագործի) հիմնական նպատակն է վերահսկողություն հաստատել Ձեր նկատմամբ, ինչը նա հաճախ անում է դրամի միջոցով: Տնտեսական և ֆինանսական բռնությունները ներառում են.

- խիստ վերահսկողություն Ձեր ֆինանսական միջոցների նկատմամբ,
- վարկային եւ դեբետային քարտերի արգելափակում,
- Ձեր ծախսերի մասին տեղեկություններ ստանալը,
- Ձեր հիմնական կարիքների (սնունդ, հագուստ, դեղորայք, ապաստան և այլն) սահմանափակում,
- խոչընդոտում է Ձեր աշխատանքը և պաշտոնեական առաջխաղացումը,
- խանգարում է Ձեզ աշխատավայրում (ստիպում է բացակայել աշխատանքից և անընդհատ զանգահարում է),
- Գողություն է կատարում Ձեզնից և վերցնում է Ձեր փողերը:

Բռնություն գործադրողն ինքն է ընտրություն կատարում՝ գործադրել բռնություն, թե՞ ոչ, վիրավորել դիմացինին, թե՞ ոչ

Բռնությունը ոճրագործի (բռնություն գործադրող անձի) կողմից կատարվող դիտավորյալ գործողություն է Ձեզ ահաբեկելու և

Ձեր նկատմամբ հսկողություն հաստատելու նպատակով: Բռնություն գործադրող անձը (ոճրագործը) կիրառում է տարբեր մարտավարություններ՝ Ձեր նկատմամբ հսկողություն հաստատելու և Ձեր գործողությունները ղեկավարելու համար:

- Գերիշխանություն. բռնություն գործադրող անձն անընդհատ կարիք ունի զգալու, որ Ձեր հարաբերություններում ինքն է առաջատարը և կարող է հաճախ որոշումներ կայացնել Ձեր փոխարեն: Նա ուղղորդում կամ հսկում է Ձեր ամեն մի քայլը և Ձեզնից ակնկալում է հնազանդություն: Բռնություն գործադրող անձը կարող է Ձեզ վերաբերվել որպես իր սպասուհու, երեխայի կամ սեփականության:
- Նվաստացում. բռնություն գործադրող անձն ամեն ինչ անում է, որպեսզի Դուք Ձեզ զգաք անօգտակար և անարժան: Ձեզ անարժան և անցանկալի զգալու դեպքում Դուք չեք լքի նրան, ուստիև նա կհասնի իր նպատակին: Վիրավորանքները, ստորացուցիչ մականունները, ամոթանքը և այլոց ներկայությամբ նվաստացումը կազմում են մի գործիք, որի միջոցով բռնություն գործադրող անձը քայքայում է Ձեր արժանապատվության զգացումը և ստիպում է Ձեզ զգալ անօգտակար և անզոր:
- Մեկուսացում. բռնություն գործադրող անձը (ոճրագործը) փորձում է մեկուսացնել Ձեզ արտաքին աշխարհից (բաժանելով Ձեզ ընկերներից և ընտանիքի անդամներից և կարող է անգամ արգելել Ձեզ գնալ աշխատանքի՝ իրենից ավելի մեծ կախվածության մեջ դնելու համար: Աստիճանաբար Ձեզ մոտ կծնավորվի նրանից ամեն մի առիթով (որևէ մեկին հանդիպելու, որևէ տեղ գնալու և այլ դեպքերում) թույլտվություն հարցնելու սովորությունը:
- Սպառնալիքներ (ահաբեկում). բռնություն գործադրող անձը (ոճրագործը) կարող է սպառնալ, որ կսպանի կամ վնաս կպատճառի Ձեզ կամ Ձեր երեխաներին, հարազատներին կամ ընտանի կենդանիներին: Նա կարող է

նաև սպառնալ ինքնասպան լինել, եթե լքեք նրան:

- **Ճնշումներ.** բռնություն գործադրող անձը (ոճրագործը) կարող է կիրառել տարբեր տեսակի ճնշումներ Ձեզ ահաբեկելու համար, օրինակ՝ ահաբեկող հայացք կամ շարժումներ, Ձեր շուրջը գտնվող գույքի վնասում, տեսանելի վայրում զենք պահելը: Դրանով նա հստակ հասկացնում է Ձեզ, որ եթե չենթարկվեք իրեն, նա բռնություն կգործարի Ձեր նկատմամբ (ֆիզիկական հարձակում կգործի):
- **Հերքում և մեղադրանք.** բռնություն գործադրող անձինք (ոճրագործները) կարող են ներողություն խնդրել իրենց արարքների համար, որոնք աններելի են: Նրանք կարող են իրենց բռնի պահվածքը վերագրել ծանր մանկությանը, անհաջող օրվան և անգամ նման պահվածքից տուժող անձին: Բռնություն գործադրող անձանցից (ոճրագործներից) շատերը նվազեցնում են իրենց գործած բռնարարքի նշանակությունը կամ անգամ հերքում են այն: Որպես կանոն, նրանք իրենց բռնի պահվածքի համար մեղադրում են հենց իրենց զոհին:

Բռնություն գործադրող անձինք միշտ վերահսկում են իրենց պահվածքը և իրավիճակը

- Բռնություն գործադրող անձինք միշտ իրենք են ընտրում իրենց զոհին: Որպես կանոն, նրանք չեն ստորացնում, ահաբեկում կամ հարձակվում իրենց վիրավորող անձանց վրա, այլ իրենց զոհին ընտրում են իրենց մտերիմներից՝ հաճախ կրկնելով, որ շատ են սիրում նրան:
- Բռնություն գործադրող անձինք մեծ զգուշությամբ ընտրում են բռնություն գործադրելու ժամանակը և վայրը: Այլոց շրջապատում նրանք վերահսկում են իրենց և կարող

են ձևացնել իբր ամեն ինչ շատ լավ է, սակայն իրենց զոհի հետ մենակ մնալուց անմիջապես հետո նրանց նյարդերը տեղի են տալիս:

- Բռնություն գործադրող անձինք կարող են ցանկացած պահի դադարեցնել բռնությունը: Բռնություն գործադրող անձանց (ոճրագործների) մեծ մասը երբեք չեն կորցնում իրենց գործողությունները վերահսկելու կարողությունը և ավելին, անհրաժեշտության դեպքում (օրինակ՝ մոտակայքում ոստիկաններ տեսնելիս) կարողանում են հաշված վայրկյանների ընթացքում դադարեցնել բռնարարքը:
- Բռնություն գործադրող անձինք միտումնավոր հարվածներ են հասցնում իրենց զոհերի մարմնի այնպիսի հատվածներում, որտեղ հարվածներից առաջացող սպիները նկատելի չեն լինի: Նման ոճրագործների մեծ մասը գործում է գիտակցաբար, այլ ոչ թե՝ սթրեսի ազդեցությամբ, ուստի՝ կարողանում է կանխատեսել իրենց գործողությունները՝ իրենց զոհին հարվածներ հասցնելով մարմնի այնպիսի հատվածներում, որտեղ կապտուկները և սպիները չեն նկատվի:

Ընտանեկան բռնության շրջափուլը

Ընտանեկան բռնությունը գործադրվում է որոշակի փուլերով, և դրանց ընթացքը բնութագրվում է հետևյալ կերպ.

Բռնություն կամ վիրավորանք. բռնություն գործադրող զուգընկերը ցուցաբերում է ագրեսիվ, ստորացուցիչ կամ բռնի պահվածք՝ ցուցադրելով իր ուժը և հասկացնելով Ձեզ, թե «ձեր հարաբերություններում ով է գլխավորը»:

Մեղքի զգացում. բռնարարք գործելուց հետո անձն (ոճրագործն) իրեն մեղավոր է զգում, սակայն նա ցավում է ոչ թե իր արածի համար, այլ այն պատճառով, որ իր բռնարարքը կարող է իր համար բացասական հետևանքներ ունենալ, և ինքը կարող

.....
Է պատժվել:

Ներողություն խնդրելը. իր արածը գիտակցելուց հետո բռնություն գործադրած անձը կարող է ներողություն խնդրել կամ կատարվածի համար ողջ մեղքը բարդել Ձեր ուսերին: Նա ամեն ինչ կանի իր արածի համար պատասխանատվությունից խուսափելու համար:

«Սովորական» վարքագիծ. բռնարարք գործած անձը (ոճրագործը) ամեն ինչ անում է իր զոհի հետ հարաբերությունները պահպանելու և նրա նկատմամբ վերահսկողությունը վերականգնելու համար: Նա այնպես է պահում իրեն, կարծես ոչինչ չի եղել, փորձում է գործի դնել իր հմայքը և դրական վերաբերմունք ցուցաբերել զոհի նկատմամբ: Հանդարտման փուլը, այսպես կոչված «մեղրամիսը» կարող է զոհին կեղծ հույսեր ներշնչել, որ իր նկատմամբ բռնություն գործած անձն իսկապես փոխվել է:

Երևակայություն (պատրանք) և հետագա բռնարարքի ծրագրում. այս փուլում բռնություն գործադրող անձը (ոճրագործը) սկսում է ծրագրել Ձեր նկատմամբ հերթական բռնարարքը: Նա ժամեր շարունակ փորձում է մտաբերել, թե ինչ սխալ կամ վրիպում եք թույլ տվել, և ինչպես պետք է պատժվեք դրա համար: Այնուհետև նա իրագործում է իր երևակայության պատկերները:

Հերթական բռնարարքի գործադրում. բռնություն գործադրող անձը (ոճրագործը) հատուկ ծրագիր է կազմում և իրագործում այն՝ ստեղծելով այնպիսի իրավիճակ, որի պարագայում կարող է հիմնավորել իր բռնարարքը:

Վերոնշյալ փուլերի ընթացքում բռնություն գործադրող անձի (ոճրագործի) կողմից ներողություն խնդրելու և սիրո արտահայտության նշանների ազդեցությամբ նրա զոհը դժվարանում է նրան լքելու մասին որոշում կայացնել: Նման դեպքերում ոճրագործը կարող է իր զոհին համոզել, որ նա միակն է, ով կարող է իրեն օգնել, ինքը կփոխվի և իսկապես սիրում է նրան: Հիշե՛ք, որ նման մարդու կողքին մնալով՝ վտանգում եք Ձեր կյանքը:

Անձին դիտավորությամբ ֆիզիկական ուժեղ ցավ կամ հոգե-

կան ուժեղ տառապանք պատճառելը, դիտավորությամբ մարմնական վնասվածք պատճառելը կամ առողջությանն այլ ծանր վնաս պատճառելը, դիտավորությամբ կյանքից զրկելը, սեռական հարաբերության կամ սեքսուալ բնույթի գործողություններին հարկադրելը, նրա կամքին հակառակ սեքսուալ բնույթի բռնի գործողություններ կատարելը ՀՀ օրենսդրությամբ քրեորեն պատժելի արարքներ են և պատժվում են ազատազրկմամբ:

ՀՈԳԵԿԱՆ ՏՐԱՎՄԱ ԵՎ ՀՈԳԵԿԱՆ
ՏՐԱՎՄԱՅԻ ՀԵՏ ԿԱՊՎԱԾ
ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ
ԽՆԴԻՐՆԵՐ



Տրավմատիկ ապրումներ

Մարդն ապրում է այնպիսի աշխարհում, որտեղ տարբեր տեսակի սպառնալիքները գերակայում են նրա անվտանգության զգացումի նկատմամբ, և մարդու ողջ կյանքն ուղեկցվում է վտանգներով և սպառնալիքներով: Որոշ իրադարձություններ կամ ապրումներ համակված են բռնությամբ և վտանգներով և հանգեցնում են այնպիսի զգացումների կամ գործոնների, որոնք կարող են հոգեկան տրավմայի պատճառ դառնալ: Ցանկացած տրավմատիկ ապրում կարող է հոգեկան տրավմայի պատճառ դառնալ, եթե.

- այն ենթադրում է մարդու անվտանգության դեմ ուղղված նշանակալի և անհաղթահարելի սպառնալիքներ,
- առաջ է բերում վախի, թերարժեքության և սարսափի ուժեղ զգացում:

Տրավմատիկ ապրումները բացասաբար են ազդում մարդու հասարակական և ծանաչողական գործունեության, ֆիզիկական առողջության, վարքի և ընդհանուր հոգեկան առողջության վրա: Մասնավորապես, հարկավոր է նշել տրավմատիկ ապրումների հանգեցնող հետևյալ պատճառները.

- ✓ **խոշտանգում**
- ✓ **ճանապարհատրանսպորտային պատահարներ**
- ✓ **բռնաբարություն կամ սեռական բռնության այլ ձևեր**
- ✓ **ընտանեկան բռնություն**
- ✓ **Ֆիզիկական բռնություն /ոտնձգություն**
- ✓ **երկրաշարժ և այլ բնական աղետներ**
- ✓ **մտերիմների կորուստ**
- ✓ **ծննդաբերության ժամանակ ստացված վնասվածքներ**

- ✓ **հրդեհ**
- ✓ **պատերազմ**
- ✓ **որևէ մեկի բռնի մահին ականատես լինելը և այլն:**

Հոգեկան տրավման առաջանում է այն պահին, երբ աշխարհի և սեփական անձի մասին մեր ունեցած պատկերացումները բախվում են իրականությանը, ինչի արդյունքում կործանվում են մեր ապահովության կամ անվտանգության զգացողության անկյունաքարը կազմող հիմնական համոզմունքները: Այսպիսով՝ իրականությունը բացարձակապես հուսալի և կատարյալ չէ: Տրավմատիկ իրադարձության ազդեցությամբ մարդը փոխում է իր անձի և համայն աշխարհի իր ընկալման մոդելը, որն այլևս չի արտացոլում իր անցած ապրումներն ու փորձը: Ընկալումների մոդելի փոփոխությունն իրենից ներկայացնում է բարդ գործընթաց, որը հաճախ ուղեկցվում է բազում ախտանիշներով և հոգեկան խանգարումներով, օրինակ՝ **հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում, ընկձախտ (դեպրեսիա), տագնապային խանգարումներ, կախվածություն թմրամիջոցներից և այլն:**

Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում

Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումն (ՀՏՄԽ) իրենից ներկայացնում է վերապրած հոգեկան տրավմայի հետևանքով ի հայտ եկած ախտանիշների համադրություն:

ՀՏՄԽ-ով տառապող անձինք հաճախ են վերապրում տրավմատիկ իրադարձությունների հիշողությունները: Նրանք կարող են ունենալ նման իրավիճակներում կրկին հայտնվելու զգացում, որը դրսևորվում է այսպես կոչված վերապրումների և մղձավանջների տեսքով: ՀՏՄԽ-ի ախտանիշները կարող են լինել բարդ և շփոթեցնող և ուղեկցվել ֆիզիկական ռեակցիաներով, օրինակ՝ դող և (կամ) առատ քրտնարտադրություն:

Հոգեկան տրավմայի ծանրությունից կախված՝ ՀՏՄԽ-ով տառապողներից շատերը խուսափում են իրենց վերապրած տրավմայի

.....
հետ որևէ կերպ առնչվող մարդկանց հետ հաղորդակցվելուց կամ վայրեր այցելելուց: Նրանք հիմնականում խուսափում են իրենց ապրումների մասին խոսելուց: Միաժամանակ բնական է, որ ՀՏՄ-ով տառապող անձինք դժվարանում են հիշել տրավմատիկ իրադարձությունները՝ օրինակ մոռանալով դրանք ամբողջապես կամ դրանց որոշ դրվագները: Իսկ որոշ դեպքերում տեսնում ենք հակառակ պատկերը, երբ նման անձինք անընդհատ մտորում են տրավմատիկ իրադարձության մասին (օրինակ՝ ինչու՞ է դա պատահել հենց ինձ: Կարո՞ղ էի արդյոք խուսափել պատահածից):

ՀՏՄ-ով տառապող անձինք խիստ դյուրագգաց են՝ հաճախ ունենալով ամոթի և մեղքի զգացում: Նրանք կարող են կարծել, որ արժանի չեն առաջարկվող օգնությանը: Շատ դժվար է հաղթահարել ցավագին ապրումներ առաջացնող հույզերը:

ՀՏՄ-ով տառապող անձինք կարող են լինել դյուրագրգիռ, ունենալ տագնապի զգացում, անքնություն և ուշադրությունը կենտրոնացնելու դժվարություն: ՀՏՄ-ով տառապող անձինք բնութագրվում են նյարդայնությամբ և տրամադրության տատանումներով, և կարող են դժվարություններ ունենալ առօրյա գործերում, օրինակ՝ դպրոց կամ աշխատանքի գնալը կամ ընկերների հետ զբոսանքի գնալը:

Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման ախտանիշները բաժանվում են հետևյալ չորս խմբի.

1. Հոգեկան տրավմայի վերապրում

- անհանգստացնող մտքեր և հիշողություններ հոգեկան տրավմայի մասին,
- ծանոթ ազդանշանների, աղմուկի կամ հոտի, այսպես կոչված «հիշողությունները խթանող գործոնների» ազդեցությամբ տրավմատիկ իրադարձությունը վերհիշելը. շատ դեպքերում որպես նման գործոններ հանդես են գալիս հոգեկան տրավմայի մասին հիշեցնող առօրյա գործողությունները,

- շատերի մոտ նկատվում է տագնապի ուժեղ զգացում, ինչը նշանակում է, որ նրանք մշտապես վերհիշում են իրենց հոգեկան տրավման, և կարող է հանգեցնել հետևյալ ֆիզիկական ռեակցիաների, օրինակ՝ հաճախասրտություն և առատ քրտնարտադրություն,
- հոգեկան տրավման երազում վերապրելը,
- հոգեկան տրավման կրկին ապրելու զգացումը կարող է դրսևորվել վերապրումներով: Նման ախտանիշների ժամանակ մարդը կորցնում է իրականության հետ կապը՝ մտովի վերադառնալով հոգեկան տրավմայի ժամանակահատված և կրկին վերապրելով այն:

2. Տրավմատիկ ապրումների մասին հիշողություններից և հիշեցումներից խուսափելը

- ՀՏՄԽ-ով տառապող անձինք խուսափում են իրենց վերապրած հոգեկան տրավմայի մասին հիշողություններից:
- ՀՏՄԽ-ով տառապող անձինք խուսափում են իրենց վերապրած հոգեկան տրավմայի հետ որևէ առնչություն ունեցող մարդկանցից, վայրերից կամ գործողություններից:

3. Նյարդային համակարգի գերգրգռվածություն

- քնի հետ կապված խնդիրներ,
- ուշադրությունը կենտրոնացնելու դժվարություն,
- դրյուրագրգռություն և ագրեսիվություն,
- մոտալուտ վտանգի և աղետի մշտական զգացում:

4. Տրամադրության և մտքերի փոփոխություն

- հոգեկան տրավմայի հիմնական դրվագները վերհիշելու դժվարություն,

- հարազատներից օտարացվածության զգացում,
- ինքնամեղադրում և ուրիշներին մեղադրելը,
- վախի, ամոթի և մեղքի (մեղավորություն) զգացում,
- սիրո և երջանկության զգացումներն ընկալելու դժվարություն,
- այն ամենը, ինչ հաճույք է պատճառել նախքան հոգեկան տրավմա վերապրելը, այլևս հաճույք չի պատճառում:

Հատկանշական է, որ ՀՏՄԽ-ի ախտանիշների դրսևորման ժամանակ անձի մոտ կարող են նկատվել հոգեկան առողջության հետևյալ խնդիրները՝ ընկճախտ և տագնապի զգացում: Ոմանց մոտ առաջանում է թմրամիջոցներից կամ ակոհոլից կախվածություն:

Կախվածություն հոգեմետ նյութերից

ՀՏՄԽ ախտորոշումով անձանց շրջանում մեծ թիվ են կազմում ակոհոլից, թմրամիջոցներից կամ հոգեմետ նյութերից կախվածություն ունեցողները: Ճգնաժամի պահերին նրանցից շատերն են ընդունում ուժեղ ներգործության թմրամիջոցներ կամ ակոհոլ կամ մեծ քանակով սուրճ և (կամ) դեղորայք՝ տրավմատիկ ապրումները հաղթահարելու համար: Վերոնշյալ բոլոր նյութերն ազդում են մարդու առօրյա գործունեության վրա և խնդիրներ առաջացնում նրա կյանքում: Օրինակ՝ մեծ քանակությամբ կոֆեինի ընդունումը խորացնում է տագնապի զգացումը, իսկ չափից ավելի ակոհոլի օգտագործման դեպքում մարդը կորցնում է ինքնատիրապետումը և այլն: Բացի դրանից՝ նշված նյութերի հաճախակի օգտագործումը շատ դեպքերում հանգեցնում է կախվածության: Առկա տվյալները ցույց են տալիս, որ տագնապային և ընկճախտային խանգարումների դեպքերի 25 տոկոսը հանգեցնում են կախվածության, սկզբից՝ ակոհոլից, իսկ հետո նաև՝ թմրամիջոցներից: Այս ամենը բացասաբար է ազդում

առանց այդ էլ դժվարին կացության մեջ հայտնված անձի վրա: Նման միջոցների ընդունումը կարող է ունենալ միայն կարճատև դրական ազդեցություն, օրինակ՝ օգնելով ազատվել անքնությունից: Փոքր քանակությամբ ալկոհոլի ընդունումը կարող է նպաստել մարդու հանգստությանը, ինչպես նաև սթրեսի նվազեցմանը, և օգնել նրան ավելի արագ քուն մտնել՝ ցրելով վերապրած հոգեկան տրավմայի մասին մտքերը: Այդուհանդերձ, դեղորայքի փոխարեն ալկոհոլի և նման միջոցների երկարաժամկետ օգտագործումն արգելվում է: Վերոնշյալ ուղեկցող խանգարումների արդյունքում բարդանում է ոչ միայն ՀՏՄԽ-ի բուժումը, այլև՝ ՀՏՄԽ-ի ախտանիշները:

Ընկճախտ (դեպրեսիա)

Ինչպես արդեն նշվել է, հոգեկան տրավմա վերապրելուց հետո անձի մոտ կարող են առաջանալ ընկճախտ և ընկճախտի ախտանիշներ: Ընկճախտը բնութագրվում է տրամադրության անկումով կամ փոփոխական տրամադրությամբ, սեփական հույզերը տիրապետելու անկարողությամբ և ծանր տառապանքի զգացումով: Նման անձանց մոտ նկատվում է նաև կյանքի նկատմամբ հետաքրքրության և կենսախնդրության անկում, մեղքի զգացում, ձանաչողական (մտածական) ունակությունների, խոսքի, օրգանիզմի ինքնուրույն գործառույթների (քուն, ախորժակ, սեռական հակում և այլ կենսաբանական օրինաչափություններ) փոփոխություն: Ընկճախտի առաջացման գործում մեծ դեր են խաղում մարդու՝ իր կյանքի ողջ ընթացքում վերապրած սթրեսները կամ հոգեկան տրավմաները:

Տազնապային խանգարում

Տազնապային խանգարումը հանդիսանում է հոգեկան առողջության խնդիր, որը կարող է առաջանալ հոգեկան տրավմայից

.....

հետո: Տազնապային խանգարումը բնութագրվում է տազնապի ահագնացող զգացումով, մոտալուտ վտանգի զգացումով, դյուրագրգռության հանկարծակի դրսևորումներով, ուշադրությունը կենտրոնացնելու դժվարությամբ, աղմուկի նկատմամբ գերզգայունությամբ և այլ նշաններով: Վերը նշված ախտանիշներից բացի՝ տազնապային խանգարումը կարող է դրսևորվել նաև մկանային լարվածությամբ (զլխացավեր և մկանային ցավեր) և քնի խանգարումներով (անքնություն, մղձավանջներ):

Օգտակար խորհուրդներ հոգեկան տրավմա վերապրած անձանց ընտանիքի անդամներին, ամուսիններին (զուգընկերներին) և խնամողներին

- ✓ Կարեկցանք և ըմբռնողականություն ցուցաբերեք հոգեկան տրավմա վերապրած անձանց նկատմամբ:
- ✓ Մի քննադատեք անձի՝ իր տրավմատիկ ապրումները ծնշելու համար ընտրած միջոցը: Մի մոռացեք, որ նա վերապրել է վտանգավոր և դժվար իրավիճակներ:
- ✓ Ձեր հաշվին մի ընդունեք հոգեկան տրավմա վերապրած անձի մոտ այնպիսի ախտանիշների դրսևորումը, ինչպիսիք են՝ հուզական անկայունությունը, զայրոյթը և կոպտությունը: Եթե ՀՏԱԽ-ով տառապող անձը Ձեզ հետ հաղորդակցվելիս իրեն պահում է օտարի նման կամ դյուրագրգիռ է, հիշեք, որ դա պայմանավորված չէ անձամբ Ձեր նկատմամբ նրա վերաբերմունքով:
- ✓ Ոչ մի դեպքում մի ստիպեք հոգեկան տրավմա վերապրած մարդկանց խոսել այդ մասին: Փոխարենը՝ ասեք նրանց, որ նրանք ցանկացած պահի կարող են կիսվել Ձեզ հետ իրենց ապրումներով, և Դուք միշտ պատրաստ եք լսել նրանց:
- ✓ Հոգեկան տրավմա վերապրած մարդիկ հաճախ հու-

սալքված են և շփոթված՝ ախտանիշները հաղթահարելու անկարողության պատճառով: Օգնեք նրանց հավատալ իրենց ուժերին և ընդգծեք նրանց դրական կողմերը:

- ✓ Օգնեք նրանց վերադառնալ իրենց առօրյա գործերին, ինչը կնպաստի նրանց ինքնավերահսկողության զգացումի և կարգապահության վերականգնմանը: Սկսեք փոքր առօրյա նպատակներից և աջակցեք դրանց հաջող իրականացմանը:
- ✓ Եթե զգաք, որ այս խորհուրդներն օգուտ չեն տալիս, տրավմա վերապրած մարդուն համոզեք դիմել մասնագետի օգնության:

Օգտակար խորհուրդներ հոգեկան տրավմա վերապրած անձանց

- ✓ Բավականաչափ ժամանակ հատկացրեք՝ Ձեզ հետ պատահածը հստակ հասկանալու համար: Նման դեպքերում բնական է, որ վերապրած իրավիճակի մասին մտածելիս կարող եք ունենալ ցավագին ապրումներ:
- ✓ Ինքնաքննադատությամբ մի զբաղվեք Ձեզ հանդիպած խնդիրների պատճառով: Շատերն են նման խնդիրների բախվել, և նման իրավիճակում հայտնվելը թուլության նշան չէ:
- ✓ Հնարավոր է, որ Ձեզ մոտ առաջանա հանրային միջոցառումներից կամ Ձեր մտերիմների ընկերակցությունից խուսափելու ցանկություն, սակայն շատ կարևոր է սերտ կապեր պահպանել Ձեր նկատմամբ հոգատար մարդկանց հետ: Շրջապատող մարդկանց սերը կենսական նշանակություն ունի Ձեզ համար: Բացի դրանից՝ ավելի լավ ինքնազգացողության համար մի օգտագործեք ակրոհոլ և թմրամիջոցներ: Թեև դրանք կարող են շատ կարծ

-
- ժամանակով թեթևացնել Ձեր վիճակը, երկարաժամկետ հեռանկարում դրանք հանգեցնում են լուրջ խնդիրների՝ կործանելով Ձեր և Ձեզ շրջապատող մարդկանց կյանքը:
- ✓ Թմրամիջոցների և ալկոհոլի օգտագործումը կարող է հանգեցնել Ձեր ախտանիշների խորացմանը և կազդուրման գործընթացի դանդաղեցմանը:
 - Աշխատեք ավելի առողջ կյանքով ապրել: Հետևեք հավասարակշռված սննդակարգի և կանոնավոր մարզվեք: Կարելի է զբաղվել վազքով կամ պարզապես քայլել:
 - ✓ Ապրեք Ձեր սովորական առօրյայով: Քնի հետ խնդիրներ ունենալու դեպքում աշխատեք քնել և արթնանալ նույն ժամերին և ժամը 16:00-ից հետո չխմել կոֆեին պարունակող ըմպելիքներ:
 - ✓ Ձեր առջև դրեք փոքր խնդիրներ, որոնցից նախկինում խուսափել եք և աշխատեք հաղթահարել դրանք:

Ո՞ր դեպքերում դիմել մասնագիտական հոգեբանական օգնության

1. Եթե չեք կարողանում հաղթահարել տհաճ զգացումները և ֆիզիկական ցավ եք զգում: Եթե զգում եք աժող հուզական լարվածություն: Եթե ունենում եք լարվածության, տազնապի և «ունայնության» քրոնիկ զգացում:
2. Եթե ունեք ներքին «ունայնության» զգացում, սակայն շարունակում եք կենսախինդ ձևանալ՝ Ձեր վերապրած տրավմայի մասին չմտածելու համար:
3. Եթե անքնությունը և մղձավանջները շարունակվում են տևական ժամանակ:
4. Եթե Ձեր ապրումներով կիսվելու կարիք ունեք, իսկ Ձեր շրջապատում չկա որևէ մեկը, ում հետ կկարողանայիք խոսել այդ մասին:

-
5. Եթե զգում եք, որ ընտանեկան խնդիրները սրվել են, և ի հայտ են եկել սեռական բնույթի խնդիրներ:
 6. Եթե ավելացել է դժբախտ պատահարների և ճանապարհատրանսպորտային պատահարների թիվը:
 7. Եթե շարունակում եք ընդունել մեծ քանակությամբ ալկոհոլ և դեղորայք:
 8. Եթե խնդիրներ ունեք աշխատավայրում և ի վիճակի չեք կատարելու Ձեր պարտականությունները:
 9. Եթե Ձեզ զգում եք հյուծված:

Միշտ հիշեք, որ Դուք նույն անձնավորությունն եք, ինչպիսին եղել եք նախքան հոգեկան տրավման վերապրելը:

Միշտ հիշեք, որ երկարատև հոգեկան տառապանքի պարագայում պետք է օգտվել հասանելի հոգեբանական օգնությունից:

Միշտ հիշեք, որ տրավմայի ցավի վերապրումը Ձեր կազդուրման ուղին է, ինչի արդյունքում ձգնաժամից դուրս կգաք որպես շատ ավելի փորձված և հասուն անձնավորություն:

Իրավական և հոգեբանական աջակցություն

Եթե ենթարկվել եք խոշտանգումների և դաժան, անմարդկային կամ արժանապատվությունը նվաստացնող վերաբերմունքի ու պատժի այլ ձևերի, դիմե՛ք և ստացե՛ք անվճար իրավաբանական և հոգեբանական աջակցություն:

**Անվճար իրավական և հոգեբանական
աջակցություն տրամադրող
կազմակերպությունների ցանկը**

Կազմակերպության անվանումը	Կոնտակտային տվյալներ	Տրամադրվող ծառայության տեսակը
«Հելսինկյան Քաղաքացիական Ասամբլեայի Վանաձորի գրասենյակ» ՀԿ (ՀՔԱ Վանաձորի գրասենյակ)	<p>Հասցե՝ ՀՀ, ք. Վանաձոր, Տիգրան Մեծի 59</p> <p>թեժ գիծ՝ 080001211</p> <p>Էլ. հասցե՝ hcav@hcav.am</p> <p>կայքէջ՝ www.hcav.am</p> <p>Skype՝ hcav.vanadzor</p>	Իրավական աջակցություն
ՀՔԱ Վանաձորի գրասենյակի Երևանի ներկայացուցչություն	<p>Հասցե՝ ՀՀ, ք. Երևան, Մաշտոցի 3 շենք, բն. 21</p> <p>հեռ.՝ (+374) 10 53 61 72</p>	Իրավական աջակցություն
«Հելսինկյան Ասոցիացիա» իրավապաշտպան ՀԿ	<p>Հասցե՝ ՀՀ, ք. Երևան, Մոսկովյան փողոց 33 շենք, 8-րդ բնակարան</p> <p>հեռ.՝ (+374) 10 531972</p> <p>Էլ. հասցե՝ hahr.yerevan@gmail.com, info@hahr.am</p> <p>կայքէջ՝ www.hahr.am</p>	Իրավական աջակցություն
«Ընդդեմ իրավական կամայականության» ՀԿ	<p>Հասցե՝ Հայաստան ք.Երևան, Արշակունյաց պողոտա 6,</p> <p>հեռ.՝ (+374) 10 58 28 19 (+374) 98 58 28 19</p> <p>ֆաքս՝ (+374) 10 58 28 19</p> <p>Skype՝ favl_armenia</p> <p>կայքէջ՝ www.favl.am</p>	Իրավական և հոգեբանական աջակցություն

«Հայաստանի Հելսինկյան կոմիտե» իրավապաշտպան ՀԿ	Հասցե՝ ք.Երևան, Պուշկինի 3ա հեռ.՝ 37410 56-03-72; 56-14-57 Էլ. հասցե՝ info@armhels.com կայքէջ՝ http://www.armhels.com	Իրավական աջակցություն
---	--	--------------------------

Եթե ենթարկվել եք ընտանեկան բռնության (հոգեբանական, ֆիզիկական, սեռական և տնտեսական բռնության) ձեր ամուսնու կամ զուգընկերոջ կողմից, դիմե՛ք և ստացե՛ք անվճար իրավաբանական և հոգեբանական աջակցություն:

Անվճար իրավական և հոգեբանական աջակցություն տրամադրող կազմակերպությունների ցանկը

Կազմակերպության անվանումը	Կոնտակտային տվյալներ	Տրամադրվող ծառայության տեսակը
«Կանանց ռեսուրսային կենտրոն» ՀԿ	Թեժ գիծ՝ 080001280 հեռ.՝ (+374) 77991280 Էլ. հասցե՝ contact@womenofarmenia.org կայքէջ՝ http://www.womenofarmenia.org/	Իրավական և սոցիալ- հոգեբանական աջակցություն
«Հանրային տեղեկատվություն և գիտելիքի կարիք» ՀԿ (ՓԻՆՔ Արմենիա)	Հեռ.՝ (+374) 60 377277 Էլ. հասցե՝ info@pinkarmenia.org կայքէջ՝ http://www.pinkarmenia.org	Իրավական և սոցիալ- հոգեբանական աջակցություն
Սեռական բռնության ձգնաժամային կենտրոն» ՀԿ	Թեժ գիծ՝ 0 800 01 280 հեռ.՝ (+374) 77 99 12 80 Էլ. հասցե՝ sacc.arm@gmail.com\ կայքէջ՝ http://womenofarmenia.org/en/ programs/sexual-assault-crisis- center	Իրավական և սոցիալ- հոգեբանական աջակցություն

<p>«Կանանց Իրավունքների կենտրոն» ՀԿ</p>	<p>Թեժ գիծ՝ 80080850 հեռ.՝ (+ 374) 94565626; (+ 374) 10542828 Էլ. հասցե՝ wrcarm@arminco.com Կայքէջ՝ http://www.wrcorg.am/</p>	<p>Իրավական և սոցիալ- հոգեբանական աջակցություն</p>
<p>«Կանանց աջակցման կենտրոն» ՀԿ</p>	<p>Հեռ.՝ (+ 374) 99887808 Էլ. հասցե՝ wsc.armenia@gmail.com կայքէջ՝ http://www.womensupportcenter.org/ Ֆեյսբուք- յան էջ՝ https://www.facebook.com/WomensSupportCenter</p>	<p>Իրավական և սոցիալ- հոգեբանական աջակցություն</p>
<p>«Հասարակություն առանց բռնության» ՀԿ</p>	<p>Հեռ.՝ (+374) 60 42 81 92; (+374) 91 42 81 92 Էլ. հասցե՝ team@swv.am կայքէջ՝ http://www.swv.am/ արագ արձա- գանքման խումբ կայքէջ՝ http://rru.swv.am/</p>	<p>Իրավական և սոցիալ- հոգեբանական աջակցություն</p>

Հյումն Ռայթս Հաուս Երևան

«Հյումն Ռայթս Հաուս Երևանը» միավորում է մարդու իրավունքների պաշտպանության տարբեր ոլորտներում աշխատող 10 կազմակերպությունների՝ նպատակ ունենալով շահառուների համար ստեղծել «մեկ պատուհանի» սկզբունքով տրամադրվող ծառայություններ և դրանով իսկ վերացնել այն դժվարությունները, որոնց քաղաքացիները կարող են բախվել իրենց իրավունքների պաշտպանության հետ կապված աջակցություն և ծառայություններ ստանալիս: «Հյուման Ռայթս Հաուս Երևանը» գրանցվել է Հայաստանում 2014 թվականին և դարձել «Հյուման Ռայթս Հաուս» ցանցի անդամ 2012 թվականին: Այն ծառայելու է նաև որպես հարթակ՝ քաղաքացիական հասարակության տարբեր կազմակերպությունների, շարժումների և քաղաքացիական նախաձեռնությունների համար՝ ջանքերը միավորելու և մարդու իրավունքների պաշտպանությունը Հայաստանում ամրապնդելու համար:

«Հյումն Ռայթս Հաուս Երևան»
ՀՀ, ք. Երևան, 0012, Հովսեփ Էմինի փողոց 119/2
հեռ.՝ (+374) 93 41 71 13
կայքէջ՝ www.humanrightshouse.org,
Էլ. փոստ՝ hrhyerevan@gmail.com

Հելսինկյան Քաղաքացիական Ասամբլեայի Վանաձորի գրասենյակի մասին

Հելսինկյան Քաղաքացիական Ասամբլեայի Վանաձորի գրասենյակը /այսուհետ՝ ՀՔԱ Վանաձորի գրասենյակ/ ոչ քաղաքական, ոչ կրոնական, շահույթ չհետապնդող հասարակական կազմակերպություն է, որը միավորում է ժողովրդավարության, հանդուրժողության, բազմակարծության և մարդու իրավունքների գերակայության սկզբունքներն արժևորող անհատներին:

ՀՔԱ Վանաձորի գրասենյակը հիմնադրվել է 1998 թվականին որպես ՀՔԱ Հայաստանի կոմիտեի մասնաձյուղ, գրանցվել է 2001 թվականին և վերագրանցվել է 2005 թվականին ՀՀ արդարադատության նախարարությունում: Կազմակերպության գլխավոր գրասենյակը գտնվում է Լոռու մարզկենտրոն Վանաձորում: Կազմակերպությունն ունի ներկայացուցչություն Երևան քաղաքում: Կազմակերպության գործունեության աշխարհագրությունը ընդգրկում է ինչպես Լոռու մարզը, այնպես էլ հանրապետության ողջ տարածքը:

ՀՔԱ Վանաձորի գրասենյակի տեսլականն է՝ մարդու արժանապատվության, ժողովրդավարության և խաղաղության գերակա արժեքներով ձևավորված հասարակություն,

ՀՔԱ Վանաձորի գրասենյակի առաքելությունն է՝ ազգային և տարածաշրջանային մակարդակներում քաղաքացիական նախաձեռնությունների աջակցությունն ու խթանումը, խաղաղասիրական ու իրավապաշտպանական գործունեության հզորացումը:

**«Հելսինկյան Քաղաքացիական Ասամբլեայի
Վանաձորի գրասենյակ»**

ՀՀ, ք. Վանաձոր 2001, Տիգրան Մեծի 59,
հեռ.՝ (+374 322) 4 22 68; ֆաքս՝ (+374 322) 4 12 36,
կայքէջ՝ www.hcav.am, էլ. փոստ՝ hcav@hcav.am

.....

.....