

### ԳԼՈՒԽ 15



### ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԻՆ

Յուրաքանչյուր ոք երբեմն դրա կարիքն ունի: Հազվադեպ է լինում, երբ օգնություն չենք ստանում կամ չենք օգնում մեր ընտանիքի անդամներին, հարևաններին, նույնիսկ՝ անձանոթներին: Մարդն իր բնույթով պետք է օգտակար լինի մյուսներին:

Հաշմանդամություն ունեցող կինը շարունակական օգնության կարիք ունի իր առօրյա գործերում: Երբ ստանում է ամենօրյա աջակցություն, այն նրան օգնում է ավելի առողջ և երջանիկ կյանքով ապրել և օգտակար լինել իր ընտանիքին և համայնքին:

Նրան օգնելը խրախուսելի աշխատանք է, բայց կարող է պահանջել հոգեկան մեծ լարվածություն, հատկապես, եթե կինը շատ հարցերում օգնության կարիք ունի: Այս գլուխը տեղեկություններ է տալիս այն մասին, թե ինչպես ընտանիքներն ու խնամակալները կարող են հոգ տանել իրենք իրենց մասին: Դա կօգնի նաև հաշմանդամություն ունեցող կանանց՝ ավելի լավ հասկանալու խնամակալների կարիքները:

#### Որոշումներ կայացրեք միասին

Առաջին հերթին ցանկացած խնամակալ պետք է հասկանա, որ հաշմանդամություն ունեցող կինը հասուն մարդ է, այլ՝ ոչ թե երեխա: Եթե նա ի վիճակի է, թույլ տվեք, որ խոսի կարիքների մասին, և հետո միասին որոշեք, թե ինչ կարելի է անել:

ԴՎՅՂԴԻՏԻՈՒԴՂՂ ՂՍԵՍԻՍԿԻՏԻ

Հաշմանդամություն ունեցող կինը պետք է հնարավորինս շատ պատասխանատու լինի իր խնամքի և կյանքի համար: Խնամակալները պետք է ոգևորեն, որ նա լինի իրեն վերաբերող որոշումների կայացնողը: Այսկերպ նա կստանա իրեն անհրաժեշտ օգնությունը:

Ռոմալան ինձ ասում է, թե ինչի կարիք ունի: Նա է պատասխանատուն:



Նրանից իմացեք, թե ինչ ակնկալիքներ ունի ձեզանից: Հարցրեք, թե ինքնուրույն ինչ կարող է անել, և թե ինչ պարտավորություններ ունի խնամակալը: Նա անհարմար կզգա՝ ձեզ խնդրելով անել այն, ինչ ինքն էլ կարող է անել: Խնամակալությունը կհեշտանա և ավելի արդյունավետ կլինի, եթե անկեղծ զրուցեք այդ մասին: Եթե հնարավոր չէ, ապա ձեզ փորձեք պատկերացնել նրա փոխարեն, և մտածեք, թե հոգեկան ինչ ապրումներ կարող է ունենալ:

**Եթե նա խուլ է** և խոսում է ժեստերի լեզվով, հնարավորության սահմաններում արագ սովորեք այն:

**Եթե կույր է**, հարցրեք, թե ի՞նչ կարող եք անել՝ նրա տեղաշարժվելը հեշտացնելու համար: Չեռքից բռնած մի՛ ուղեկցեք: Թույլ տվեք, որ նախ նա բռնի ձեր ձեռքը: Եթե տեղաշարժվում է ձեռնափայտի օգնությամբ, ապա հոգ տարեք, որ այն միշտ լինի նրա կողքին:

ՄԹՂԱԽԻՈՂ ՈՎ յՍԴԳՂԳԿԴ ԶՆԱՍՈՒ

**Ի՞նչ կարող են անել հաշմանդամություն ունեցող կանայք**

Եթե հաշմանդամություն ունեք և օգնության կարիք եք զգում լողանալու, հագնվելու, սնվելու, անկողնուց վեր կենալու հարցերում, ապա, նախքան աշխատանքը սկսելը, զրուցեք ձեր օգնականի հետ:

**Եղեք համբերատար:** Չեր խնամակալին անհրաժեշտ է որոշ ժամանակ՝ իմանալու, թե կոնկրետ ինչ օգնության կարիք ունեք:

**Խնամակալները արժանի են հարգանքի:** Նրանց և օգնականներից շատերը կատարում են ծանր աշխատանք: Անհրաժեշտ է, որ օրվա ընթացքում որոշ ժամանակ տրամադրեն իրենց, ինչպես նաև ունենան ազատ օր: Այդ դեպքում նրանք կկարողանան ավելի լավ հոգ տանել ձեր մասին:

**Որոշումներ կայացրեք միասին:** Չնայած այն փաստին, որ դուք ավելի լավ եք գիտակցում, թե ձեզ ինչ է անհրաժեշտ, լսեք, թե ինչ է առաջարկում խնամակալը: Հնարավոր է, որ այն ավելի խելամիտ լինի:

**Հանդիպեք հաշմանդամություն ունեցող այլ կանանց**, ովքեր ձեզ կառաջարկեն ձեր խնամակալի օգնությունը լավագույնս օգտագործելու միջոցներ:

### Խնամակալները պետք է հարգանքի արժանանան համայնքի կողմից

Հաշմանդամություն ունեցող կանանց խնամակալները, անկախ նրանից՝ ընտանիքի անդամներ են, թե ոչ, վճարվող խնամակալներ են, կարևոր չէ, տղամարդ են, կին, թե երեխա, նրանք համայնքի լիարժեք անդամներ են: Նրանց պետք է աջակցեն թե՛ ընտանիքում, թե՛ այն համայնքում, որտեղ ապրում, աշխատում և կիսում են իրենց ուրախությունն ու տխրությունը: Բայց ինչպես ցանկացած տնային գործ, այնպես էլ հաշմանդամություն ունեցող կանանց խնամելը հազվադեպ է գնահատվում, խրախուսվում և համարվում կարևոր:

#### Խնամակալ կանայք

Հաճախ նրանք կամ աղջիկներն են խնամում իրենց ընտանիքի հաշմանդամություն ունեցող անդամներին:

Սա անում են իրենց տնային և համայնքային գործերին զուգընթաց: Շատերի համար առտնին գործերը սկսվում են նախքան լուսաբացը և չեն ավարտվում մինչև երեկո: Երբ կանայք խնամում են իրենց ընտանիքի հաշմանդամություն ունեցող անդամներին, նրանց աշխատանքն ավելի է ծանրանում:

Այնքան գործ կա ամելու: Հենց որ երեխաները դպրոց գնան, ես կլողացնեմ Մարիին: Հետո ես պետք է վաճառեմ մեր շորերն ու սնունդ պատրաստեմ: Ե՞րբ ժամանակ կունենամ՝ տնկելու կասավան: Միթե՞ կկարողանամ անել այս ամենը:



#### Երեխաները՝ որպես խնամակալներ

Երբեմն մոռացվում է այն աղջիկների մասին, ովքեր խնամում են իրենց հաշմանդամություն ունեցող մայրերին: Երեխաները պետք է ժամանակ անցկացնեն իրենց հասակակիցների շրջանում, խաղան և սովորեն:



Մայրերը կարող են օգնել երեխաներին՝ այլ մեծերի հետ թեթևացնելով նրանց հոգսերն ու պարտականությունները: Իմանալով հաշմանդամություն ունեցող կնոջ կարիքների մասին՝ ընտանիքի անդամները նույնպես կարող են օգնել՝ միասնական խումբ կազմելով:

#### Երբ տղամարդիկ են դառնում խնամակալներ

Երբեմն ամուսինները կամ որդիներն են խնամում հաշմանդամություն ունեցող կանանց, քույրերին կամ մորը: Այդ դեպքում տղամարդը ընտանիքի այլ կնոջ օգնության կարիքը կունենա, դա կարող է լինել նաև հաշմանդամություն ունեցող կինը, ինչը կօգնի խնամակալին՝ հասկանալու, թե ինչու՞ է իր և նրա կյանքն այդքան տարբեր: Կնոջ և տղամարդու ֆիզիոլոգիական տարբերությունները շատ կարևոր են, բայց առավել կարևոր են ընտանեկան և համայնքային այն ձևերն ու վերաբերմունքը, որտեղ մեծանում և դաստիարակվում են տղաներն ու աղջիկները:

ՂԱԿՆՑՈՒԹՅՈՒՆ ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԻՆ

### Վճարվող անձնական խնամակալներ

Վարձու անձնական օգնականի դեպքում հաշմանդամություն ունեցող կինը դառնում է ավելի ազատ և անկախ: Որոշ համայնքներում կառավարությունն է գումար հատկացնում դրա համար կամ տրամադրում է նրանց, ովքեր խնամում են իրենց ընտանիքի հաշմանդամություն ունեցող անձանց: Երբեմն օգնականներին տրվում է նաև կացարան և սնունդ:

Չնայած խնամակալի կատարած աշխատանքին, որն իր մեջ ներառում է առօրյա հիգիենայի ապահովում, այդ թվում՝ զուգարանի հետ կապված խնդիրներ, որը շատ կարևոր է մարդու առողջության համար, այն համարվում է ցածր վճարվող աշխատանք: Խնամակալներից շատերն ասում են, որ հիվանդի ընտանիքի անդամները հաճախ փորձում են իրենց վերահսկել, և իրենց հերթին պահանջներ են ներկայացնում և ազատում աշխատանքից՝ առանց որևէ բացատրության: Եվ եթե հաշմանդամություն ունեցող անձը մեկուսացված է, չի կարող գիտակցել, որ նրա հետ վատ են վարվում:

Վճարվող խնամակալները, ինչպես նաև մյուս աշխատողները ունեն բարձր աշխատավարձի, ընդմիջման, հանգստյան օրերի և հիվանդանոցային արձակուրդի կարիք:

Ոչ ոք ինձ հարգալից չի վերաբերվում: Եթե միայն Քրիստինեն հասկանար, որ ես հանգստի և ազատ օրվա կարիք ունեմ:



Կազմակերպությունները և համայնքային այն խմբերը, որոնք պատրաստում և աշխատանքով են ապահովում խնամակալներին, կարող են.

- կատարել աշխատանքային պայմանների հստակեցում,
- սովորեցնել, թե ինչպես կարելի է կանխել և կրճատել տարածայնությունների և վեճերի քանակը,
- կազմակերպել խորհրդատվություն՝ հաշմանդամություն ունեցող կանանց հոգեվիճակն ավելի լավ պատկերացնելու համար,
- սովորեցնել, թե ինչպես կարելի է տեղաշարժել կնոջը, մարզել և ինչպես կանխել հիվանդությունները:

ՄԱՌՈՂՑ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՍԴԳՆՈՒՄԸ

**Համայնքային բուժաշխատողները պետք է աջակցեն խնամակալներին**  
Գանալում համայնքային բուժաշխատողների մի խումբ, ով օգնում էր տարեց մարդկանց, ժողովի հրավիրեց խնամակալներին՝ որոշելու, թե ինչպես կարելի է հեշտացնել նրանց աշխատանքը: Նրանք խմբեր ստեղծեցին, քանի որ, երբ շրջում էին Գանայի գյուղերում՝ տարեցներին օգնելու համար, հասկացան, որ խնամակալները նույնպես աջակցության կարիք ունեն: Հիմա, երբ համայնքային բուժաշխատողն այցելում է տարեց անձանց, անպայման զրուցում է խնամակալի հետ: Օգնում է, եթե դրա անհրաժեշտությունը կա, և հետևում, որ նա անպայման ընդմիջում ունենա:

**Խնամակալները նույնպես օգնության կարիք ունեն**

**Հասկացեք ձեր զգացմունքները**

Խնամակալները փորձում են կանանց համար ավելի հարմար պայմաններ ստեղծել: Նրանք կենտրոնանում են մարդկային զգացմունքների վրա:

Բայց եթե դուք խնամակալ եք, շատ կարևոր է, որ կարողանաք ինքներդ ձեզ ժամանակ հատկացնել: Նույնիսկ եթե դա անում եք հաճույքով, հնարավոր է, որ ժամանակ առ ժամանակ զգաք հոգնածություն, ունենաք գերլարվածության, հուսահատության և անկարողության զգացողություններ: Խնամակալը միաժամանակ աշխատում է որպես դայակ, խորհրդատու, վարորդ, խոհարար և տնային տնտեսուհի: Եթե խնամում եք ծանր հիվանդի, ապա դա ավելի կոճվարացնի ձեր աշխատանքը:

Եթե ես ավելին իմանայի Լի Փենգի հաշմանդամության մասին, կկարողանայի առավել օգտակար լինել նրան: Մեզանից ոչ ոք չգիտի, թե նա ինչի կարիք ունի: Դա ինձ շատ է հուսահատեցնում, և երբեմն թվում է, որ ես նրան ընդհանրապես չեմ օգնում:



**Հանկարծակի առաջացած հաշմանդամությունը ազդում է ողջ ընտանիքի վրա**

Ես վախենում եմ, հայրիկ: Մայրիկը կլավանա՞:

Անպայման, է՛յբ, բայց դրա համար ժամանակ է անհրաժեշտ: Ականի պայթյունից նա շատ է վնասվել, և մենք պետք է օգնենք, որ մայրիկն առողջանա:

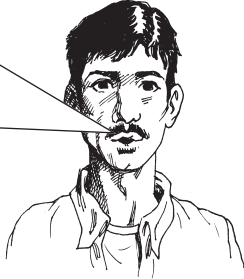
*Եթե ձեր հարազատներից մեկը հիվանդության կամ դժբախտ պատահարի պատճառով հաշմանդամություն է ձեռք բերում, փոխվում է ամեն ինչ: Ձեր կյանքում տեղի ունեցած փոփոխությունը կարող է վախեցնել, տխրեցնել կամ զայրացնել ձեզ: Մեփական զգացմունքները գիտակցելը կօգնի և՛ ձեզ, և՛ հաշմանդամություն ունեցող կնոջը:*

Բնական է, որ հաշմանդամություն ունեցող կնոջը խնամող ընտանիքի անդամները երբեմն ամոթ, մեղավորություն, հուսահատություն, հոգնածություն, զայրույթ կամ անկարողություն զգան: Նույնիսկ, եթե խնամում ես մոտ հարազատի կամ ամուսնուդ, միևնույն է, կարող ես անհարմարության և անզորության զգացողություն

ԴՎՅԴՂԻՊԻՏՈՂԴՂ ԴՍԵՍԻՍԵԿՈՅԻ

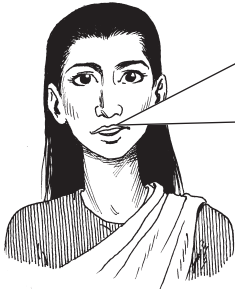
ունենալ: Մի՛ ամաչեք և ձեզ մի՛ մեղադրեք, եթե երբեմն ուզում եք հեռու մնալ ամեն ինչից: Եթե գիտակցում եք, թե ինչն է ձեզ նյարդայնացնում, հուսահատեցնում, ստիպում անկարողություն զգալ, փորձեք վերացնել այդ ամենի հիմքում ընկած պատճառը:

Ես սիրում եմ իմ կնոջը և ուզում եմ նրան օգնել: Սակայն դժբախտ պատահարից հետո իմ կյանքը շատ է բարդացել: Ամեն ինչ անում եմ նրա փոխարեն, և դա ինձ շատ է նյարդայնացնում:



**Ձայույթը** կարող է ձեզ մղել՝ ստեղծելու խնամակալների խումբ, որը կառավարության հետ պայմանավորվածություն ձեռք կրերի հաշմանդամություն ունեցող կանանց առողջական, տրանսպորտից օգտվելու, հասարակական վայրեր մուտքը հեշտացնելու և այլ խնդիրների շուրջ:

**Հուսահատություն, անօգնականություն և միայնություն** զգալու դեպքում կարող եք դիմել այն ընտանիքներին, որոնք ապրում են հաշմանդամություն ունեցող անձանց հետ, կամ ուղղակի նրանց՝ հաշմանդամություն ունեցող կանանց: Նրանք կկարողանան ձեզ օգնել:



Իմ գյուղում մարդիկ հաշմանդամություն ունեցող կանանց լավ չեն վերաբերվում: Ուզում եմ դա փոխել և բարելավել Սիտայի կյանքը: Ես տխրում եմ և ինձ անօգնական զգում:

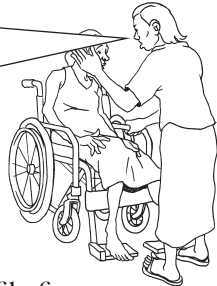
**Չգացմունքների մասին խոսելու օգտակար տարբերակներ**

Մարդիկ, ովքեր շատ ժամանակ են անցկացնում միասին, սակայն չեն խոսում իրենց զգացմունքներից, կարող են հուսահատվել և զայրանալ: Նույնիսկ եթե գրուցելուց հետո չեն կարողանում գտնել խնդրի պատճառը, դա կօգնի նրանց՝ փոխելու իրենց վերաբերմունքը տվյալ հարցի նկատմամբ:

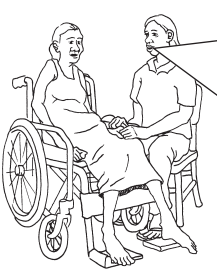
Մարդիկ իրենց զգացմունքներն արտահայտում են տարբեր ձևերով: Կան ճիշտ և սխալ ձևեր:

ՄԱՐԴԻԿ ԻՆԵՆՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱՎՈՒՆԵՐ

Դու անշնորհակալ կին ես: Զգիտեմ՝ ինչու որոշեցի թեզ օգնել:



Սա զգացմունքներն արտահայտելու շատ վտանգավոր և սխալ եղանակ է:



Միշտ նշում ես միայն այն, ինչը ես սխալ եմ անում, երբեք չես խոսում այն մասին, թե ինչն եմ ճիշտ անում: Դա ինձ զայրացնում է, թվում է՝ ինձ չեն գնահատում:

Սա ճիշտ և անվտանգ տարբերակ է:

**Նիզերիայում մի մայր պատմում է, թե ինչպես է խնամում իր հաշմանդամություն ունեցող դստերը**

Իմ դուստրը հաշմանդամություն է ձեռք բերել ողնուղեղի բորբոքման պատճառով: Երբ փոքր էր, մենք ի վիճակի չէինք անվասայլակ գնել կամ խնամակալ վարձել: Եվ ես իմ դստերն ամեն օր՝ մինչև 12-րդ դասարան, տնից դպրոց և դպրոցից տուն տանում էի շալակած: Ինձ համար ավելի էր դժվարանում նրան գրկելը, քանի որ նա մեծանում և ծանրանում էր: Երբ համալսարան ընդունվեց, արդեն անվասայլակ ուներ, իսկ հիմա նա ունի իր սեփական մեքենան: Հիմա ես ավելի ազատ ժամանակ ունեմ և շատ եմ հանգստանում, քան մի քանի տարի առաջ:

Բայց հիմա նա հոգեկան աջակցության կարիք ունի և երբեմն դառնում է անկայուն: Ես հասկանում եմ, որ դա կապված է նրա վիճակի հետ, և փորձում եմ օգնել: Եթե կարողանայի նրա համար հոգեկան աջակցություն կազմակերպել, ապա կդառնար ավելի հաստատակամ, ես հնարավորինս շատ ժամանակ կհատկացնեի ինձ և այսքան ուժասպառ չէի լինի:



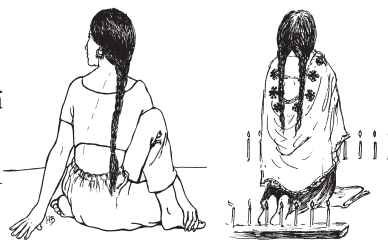
**Հոգացեք ձեր մասին**

Որոշ խնամակալներ ամբողջովին նվիրվում են իրենց աշխատանքին: Նրանք այն այնքան հաճույքով են կատարում, որ երբեմն մոռանում են սեփական կարիքների մասին: Չոհարբերում են իրենց բարեկեցությունը՝ հանուն հիվանդի: Որոշ ժամանակ անց նրանք, ովքեր երբեք չեն մտածում սեփական անձի մասին, սկսում են զայրանալ այն մարդու վրա, ում աջակցում են: Սա կարող է վնասել և՛ խնամակալին, և՛ հաշմանդամություն ունեցող կնոջը:

Եթե հոգ չեք տանում ձեր մասին, ապա ուժ չեք ունենա՝ մյուսներին օգնելու համար: Դուք ավելի լավ կխնամեք ձեր հիվանդին, եթե լավ քնեք, հանգստանաք, հետևեք ձեր ֆիզիկական վիճակին, հաճելի ժամանակ անցկացնեք և շփվեք նաև այլ մարդկանց հետ: Փորձեք միտքն ու մարմինը հանգստացնող և ներքին ուժերը վերականգնող ավանդական միջոցներ՝ յոգա, ադոքթ, մեդիտացիա, Թահ Չի և այլն: Սրանք կարող են ձեզ օգնել՝ հաղթահարելու որևէ մեկին խնամելու հետևանքով առաջացող լարվածությունը:

**Հետևեք ձեր առողջությանը**

- Լավ սնվեք:
- Հանգիստ քնեք, որպեսզի օրվա ընթացքում բավարար ուժ և կարողություն ունենաք:
- Խնամակալությունից բացի՝ զբաղվեք նաև այլ գործունեությամբ:
- Մերսումը կարող է օգնել՝ հանգստացնելու մարմինը, այն կթեթևացնի նաև հոգեկան լարվածությունն ու հուսահատությունը:

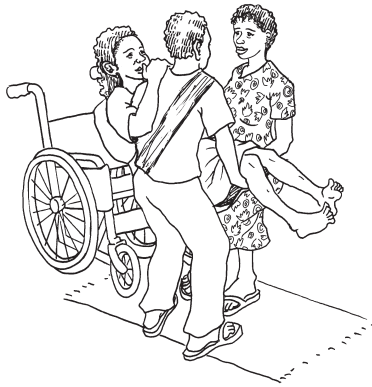




Ժամանակ տրամադրեք՝ ձեր հաճույքի համար որևէ բան անելու: Շատ կարևոր է, որ խնամակալն ու հաշմանդամություն ունեցող կինն իրենց ընկերներն ու հետաքրքրություններն ունենան: Լիարժեք կյանք վարելու համար ձեզանից յուրաքանչյուրը կարիք ունի շփվելու այլ մարդկանց հետ:

**Չգույշ եղեք, որպեսզի չվնասեք ձեզ**

Խնամակալի աշխատանքը հաճախ իր մեջ ներառում է ֆիզիկական աշխատանք, ինչպիսին է հաշմանդամություն ունեցող կնոջը տեղաշարժելը: Մա կարող է վնասել ձեր ողնաշարը: Որևէ մեկին կամ որևէ առարկա ապահով բարձրացնելու համար՝



- Օգտագործեք ոչ թե մեջքի, այլ ոտքերի մկանները: Երբ որևէ բան հատակից եք բարձրացնում, ավելի հարմար է ծնկները ծալել կամ կքանստել և ոչ թե ծնկներին հենվել:
- Երբ ուղղում եք ձեր ոտքերը, պահեք մեջքը, ուսերը, պարանոցը՝ հնարավորինս ուղիղ:
- Խնդրեք մեկին, որ ձեզ օգնի՝ բարձրացնելու հաշմանդամություն ունեցող կնոջը: Ինքնուրույն որևէ գործողություն անելը ավելի արագ կլինի, բայց կարող է վնասել ձեր ողնաշարը, և հետագայում ընդհանրապես ի վիճակի չեք լինի՝ օգնելու ձեր հիվանդին:

**Մարդկանցից օգնություն խնդրեք**

Խնամակալի աշխատանքը կարող է ձեզ մեկուսացնել: Երբ հաշմանդամություն ունեցող կինն իր խնամքը վստահում է միայն մեկ անձի, մյուսներին կարող է թվալ, որ միայն իր խնամակալը գիտի՝ ինչպես հոգալ նրա մասին: Վերջինս չպետք է ունենա միայն մեկ օգնական: Ընտանիքի մյուս անդամները, ընկերները, հարևանները կարող են սնունդ պատրաստել, խանութ գնալ, զբաղվել տան մաքրությամբ կամ, պարզապես, այցելել: Դա կօգնի ձեզ հանգստանալ:

Քին Չենգը զբաղվում է մեր թռչնաբուժական գործարարության հաշվապահությամբ: Կարելի է ասել՝ նա մեր գլխավոր հաշվապահն է:



**Աջակցել և ստանալ փոխօգնություն**

Պարզեք, թե առօրյա գործերից ինչի է ունակ հաշմանդամություն ունեցող կինը: Այդ դեպքում նա կարող է աջակցել ձեզ: Իրական պատկերացումներ և սպասելիքներ ունեցեք նրանից և ոգևորեք՝ փորձելու իր ուժերն այլ գործերում և զարգացնելու կարողությունները:

ՄԱՐԴԿԱՆԿՆԵՐԻ ԿԱՆՈՒՄԸ ԵՎ ԻՆՏԵՐՎՅՈՒՄԸ



### Ստեղծեք խնամակալների խումբ

Շատ կարևոր է, որ խնամակալները կարողանան գրուցել միմյանց հետ: Ե՛վ նրանք, և՛ հաշմանդամություն ունեցող անձիք նմանատիպ փորձ ունեցող մարդկանց աջակցության կարիքն ունեն: Խոսելով ձեր հոգսերի և զգացմունքների մասին այլ մարդկանց հետ՝ դուք մեկուսացված չեք լինի: Կարող եք հաղորդակցվել ձեր գաղափարներով, օրինակ՝ ինչպե՞ս հեշտացնել ձեր աշխատանքը և կամ աջակցության համակարգ ստեղծել ձեր և հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար:

Ես միշտ աջակցության կարիք եմ զգում: Ունեմ այցելուների և ընկերների մի խումբ, ովքեր ստեղծել են «Օգնություն Մեյին» կայքը: Նրանք գրուցում են և աջակցում միմյանց: Բոլորն ինձ սիրում են, ես էլ նրանց եմ սիրում: Դա նման է մեծ շղթայի:



Եթե դեռևս ձևավորված խումբ չկա, ապա ձեր համայնքում կգտնվեն այլ խնամակալներ, որն էլ բավարար կլինի՝ խումբ ստեղծելու համար: Ամենաուժեղ և գործունյա խմբերը ստեղծվել են մեկ մարդու նախաձեռնությամբ: Խմբի կազմում կարելի է լուծել այնպիսի խնդիրներ, որոնք հնարավոր չէին լինի անհատական մոտեցման դեպքում:

#### Ինչպե՞ս խումբ ստեղծել

Գտեք մի քանի խնամակալ, ովքեր ուզում են աջակցության խումբ ստեղծել: Եթե չեք ճանաչում այնպիսի ընտանիքներ, ուր կան հաշմանդամություն ունեցող անձիք, ապա դիմեք համայնքային բուժաշխատողին, նա կարող է ձեզ օգնել: Կազմակերպեք ձեր հանդիպումը: Ընտրեք մի վայր՝ բուժաստատություն կամ եկեղեցի, ուր ամեն ոք կկարողանա ազատ խոսել: Առաջին գրույցի ընթացքում քննարկեք հանդիպման պատճառն ու նպատակները:

Հավանաբար, ձեզանից որևէ մեկը կդեկլարարի առաջին հանդիպումը: Բայց կարևորն այն է, որ նա բոլորի փոխարեն որոշում չկայացնի: Ներկաներին պետք է տրվի խոսելու հնարավորություն: Փորձեք կենտրոնանալ միայն բուն պատճառի վրա: Մի քանի հանդիպումից հետո հնարավորություն ստեղծեք, որ մյուսները գլխավորեն այն: Այդ դեպքում խմբի ամոթխած անդամներին ևս կընձեռվի քննարկումներին մասնակցելու հնարավորություն:

Պարզեցինք, որ մեզանից յուրաքանչյուրն ունի նույն խնդիրը:



Ես կարող եմ այդ մասին ազատ խոսել և խորհուրդներ ստանալ:

ԴՎՅԴՂԴԻԽՈՂԴԿ ԴՍԹՅԱՍԿԻՏԻ

**Միասին կարող ենք օգնել մեզ և մեր երեխաներին**

Հնդկաստանի Բանգալոր քաղաքում՝ մի աղքատ համայնքում, միավորվել են մի քանի ընտանիք, ովքեր հաշմանդամություն ունեցող երեխաներ ունեն, և ստեղծել են աջակից խումբ: Նրանք հանդիպում են շաբաթը մեկ անգամ և ծրագրեր են կազմում, թե ինչպես աջակցեն միմյանց և համայնքից ինչպիսի օգնություն ստանան հաշմանդամություն ունեցողների համար: Չեռք են բերել նաև եռանիվ ավտոմեքենա, որպեսզի կարողանան երեխաներին դպրոց տեղափոխել:



**Սովորեք աջակցել ձեր խմբի անդամներին**

Հաճախ նրանք, ովքեր միշտ օգնում են մյուսներին, շատ քիչ ժամանակ են հատկացնում իրենց: Նրանց թվում է, թե իրավունք չունեն հուսահատվելու, և որ այն վերաբերում է միայն հաշմանդամություն ունեցող կանանց: Նույնիսկ, երբ մարդիկ իրար լավ են ճանաչում, ժամանակ է հարկավոր, որպեսզի կարողանան խոսել իրենց զգացմունքների, գործերի և խնամակալ լինելու դժվարությունների մասին:

Ոմանք իրենց խնդիրների վերաբերյալ ավելի հեշտությամբ են խոսում մարդկանց ներկայությամբ, քան մյուսները: Բայց խոսելն ինքնարտահայտվելու միակ ձևը չէ, փորձեք երգել, ձեր միտքը գրավոր շարադրել, պատմել, սրանք կհեշտացնեն մյուսների մասնակցության գործընթացը: Որոշ մարդիկ էլ իրենց զգացմունքները կարող են արտահայտել նկարչության միջոցով:

ՇԵՂՆԱԿԻՆՍԿ ՆՍԿԱԿՆՆԵՐԸ



Ինչու՞ մյուսները պիտի իմանան մեր խնդիրների մասին:

Օմարը մեզ կարող է ավելի օգտակար լինել, քան մեր ընկերները:

Ահա որոշ առաջարկներ, որոնք կհեշտացնեն շփումը և վստահությունը խմբի անդամների միջև:

**Լսեք, թե ինչ են ասում մյուսները:** Մտածեք, թե ինչպես եք ուզում, որ ձեզ լսեն, դուք էլ նրանց լսեք նույն տարբերակով:

**Փորձեք ձեր կամքը չթելադրել մյուսներին:** Կարող եք օգնել, որ մարդիկ գիտակցեն իրենց զգացմունքները և կատարեն փորձի փոխանակում: Բայց յուրաքանչյուր ոք պետք է ինքնուրույն որոշի՝ ինչպես օգնել հաշմանդամություն ունեցող կնոջը:

Աջակից խմբում խնամակալը կարող է չթաքցնել իր գայրույթը կամ բարկությունից գոռալ: Փորձի և մտքերի փոխանակումը կարող է օգնել նրան՝ դուրս գալու ստեղծված իրավիճակից:



**Գործողությունների ծրագիր կազմեք**

Խումբը միասին աշխատելով՝ կարող է լուծել շատ խնդիրներ: Ահա դրան վերաբերող մի քանի օգտակար խորհուրդ:

1. Ընտրեք այն խնդիրը, որը խմբի անդամների կարծիքով շատ կարևոր է: Չնայած այն փաստին, որ շատ փոփոխությունների կարիք կլինի, սակայն ավելի արդյունավետ կլինի, եթե միառժամանակ աշխատեք նույն խնդրի շուրջ: Հետագայում, երբ համատեղ աշխատելու փորձ ձեռք բերեք, կարող եք խորհրդակցել առավել բարդ հարցերի մասին:



ՆԱԿԱՆԻՅՈՒՄԻ ՆԱԿԱՎԱԿԱԼՆԵՐԻՆ

2. Որոշեք, թե ինչ եղանակով եք ուզում լուծել տվյալ խնդիրը: Քննարկեք հնարավոր բոլոր տարբերակները և ընտրեք այն, որի դեպքում կարելի է օգտագործել խմբի ողջ ներուժը:



3. Ծրագիր կազմեք, ըստ որի՝ խմբի անդամները պետք է կատարեն իրենց տրված հանձնարարությունները՝ ցանկալի արդյունքի հասնելու համար: Նշանակեք գործողությունների կատարման վերջնական օր:

ՄԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱԿԱՆՈՒՄԸ

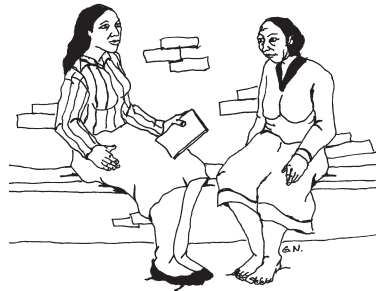


4. Հաջորդ հանդիպման ընթացքում գրուցեք գործողությունների ընթացքի մասին: Խնդիրների առաջացման դեպքում համապատասխանեցրեք ծրագրին:



**Քուժաշխատողի մոտ**

Նա կարող է օգնել խնամակալին: Երբ շփվում եք հաշմանդամություն ունեցող կնոջ հետ, փորձեք տեղեկանալ նրա և խնամակալի հարաբերությունների մասին: Եթե ձեզ այցելում են միասին, ապա նրանց փոխհարաբերությունների մասին գրուցեք յուրաքանչյուրի հետ առանձին և տեղեկացեք, թե միմյանցից ինչ պահանջներ ունեն:



*Չրուցեք խնամակալի հետ՝ պարզելու, թե կարո՞ղ եք նրան օգնել որևէ հարցում:*

Քաջալերեք խնամակալին, որ խոսի սեփական զգացմունքների մասին: Լսեք և թույլ տվեք, որ արտահայտվի: Մի՛ մեղադրեք նրան, եթե հուսահատ է կամ զայրացած: Խնամակալությունը ծանր աշխատանք է: Նրան հիշեցրեք, որ երբեմն տխրելը, բարկանալը կամ հուսահատվելը բնական են:

Հարցրեք, թե ինչի կարիք ունի նա: Խորհուրդ տվեք հոգալ իր մասին այնպես, ինչպես անում է հաշմանդամություն ունեցող կնոջ դեպքում:

Փորձեք գտնել մեկին, ով կփոխարինի նրան ընդմիջման ընթացքում: Ամեն ոք պետք է հնարավորինս ժամանակ հատկացնի իր անձին: Պարզեք, թե ընտանիքում կամ համայնքում կա՞ որևէ մեկը, ով կկարողանա նրան որոշ չափով օգնել:

Անհրաժեշտության դեպքում համայնքային խնամակալներին սովորեցրեք որոշ բժշկական և խորհրդատվական հմտություններ՝ հիվանդին ավելի լավ հոգածություն ցուցաբերելու համար:

ԴՎՅԴՂԴԻԽՈՂԴՂ ԴՍԵՍԻՍԿԻՆԵՐԻՆ

**Կարևոր է.**

Հուսահատությունը և հիվանդին միտումնավոր վնասելը տարբեր երևույթներ են: Երբեմն խնամակալներն այնքան են վիատվում և ընկճախտի մեջ ընկնում, որ վտանգավոր են դառնում այն մարդկանց համար, ում խնամում են: Միշտ զգո՞ւ եղե՞ք՝ հայտնաբերելու բռնության հետքեր հաշմանդամություն ունեցող կամ այլ կանանց մարմնի վրա, առանձնագրույց ունեցե՞ք նրանց հետ՝ պարզելու, թե արդյո՞ք այս կամ այն կերպ բռնության չեն ենթարկվում իրենց խնամակալի կողմից: Գլուխ 14-ում մանրամասն տեղեկություններ են տրված հաշմանդամություն ունեցող կանանց նկատմամբ բռնություն գործածելու մասին:



Ես շատ բան եմ սովորել հաշմանդամություն ունեցող այն կնոջից, ում խնամում էի: Նրա վճռականությունն ինձ շատ ոգևորեց: Վերջինիս օրինակով հասկացա, թե ինչպես կարելի է հաղթահարել բոլոր դժվարություններն ու ապրել լիարժեք կյանքով: