

### ԳԼՈՒԽ 3

Երբ դու հոգեպես առողջ ես և գնահատում ես քո անձը, ապա հարգում ես ինքդ քեզ: Դու ունես արժանապատվություն, ինքնավստահություն և հավատում ես սեփական ուժերիդ:

Երբ հավատում ես քեզ, կարող ես ուժ ու քաջություն գտնել՝ օգնելու քեզ ու ուրիշներին:



3

ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

### ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

Առողջ միտք ու հոգի ունենալն այնքան կարևոր է, որքան առողջ մարմին ունենալը: Երբ առողջ են քո միտքն ու հոգին, ինքնավստահություն ես ձեռք բերում և կարող ես հոգալ քո և ընտանիքիդ մասին, տեսնում ու հասկանում ես խնդիրները, անում ամեն ինչ՝ դրանք լուծելու համար, պլանավորում ես քո ապագան և ուրիշների հետ բարեկամություն ու ընկերություն հաստատում: Երբ հոգեպես առողջ ես, կարող ես շրջապատից օգնություն ստանալ ու գնահատել քո անձը:

Հաշմանդամություն ունեցող շատ կանայք, ովքեր ունեն հոգեկան առողջության խնդիրներ, կյանքում հանդիպում են բազմաթիվ խոչընդոտների, խնդիրների ու արգելքների, որոնք կամ դժվարությամբ կամ ընդհանրապես չեն հաղթահարում: Երբեմն հոգեկան խնդիրների պատճառ է դառնում կանանց հաշմանդամությունը: Բայց, սովորաբար, դրա հիմնական պատճառը հասարակության վերաբերմունքն է հաշմանդամություն ունեցող կանանց նկատմամբ:

Այս գլխում նկարագրվում են հոգեկան հիվանդության պատճառներն ու նշանները, և թե ինչպես են հաշմանդամություն ունեցող կանայք բախվում դրանց: Նկարագրվում են նաև սովորական հոգեկան խնդիրներ, և թե կանայք ինչպես կարող են հաղթահարել դրանք, որպեսզի ավելի լավ զգան: Այս բաժնում նշվում է նաև, թե ընտանիքն ու հասարակությունը ինչպես կարող են նպաստել հոգեկան խնդիրների լուծմանը:

**Հիշեք, որ չկա ոչ մի արագ բուժում հոգեկան շեղումների դեմ:** Զգուշացեք նրանցից, ովքեր կխոստանան այն:

#### Հոգեկան հիվանդության պատճառները

Հոգեկան առողջության խնդիրներից և պատճառներից են նյարդային և հոգեկան ցնցումները, խտրականությունը, մեկուսացումը, տրավմաները, որոնց հանդիպում են հաշմանդամություն ունեցող կանայք: Իհարկե, ոչ բոլորն են, այս խնդիրների հետևանքով հոգեկան շեղումներ ստանում: Օրինակ՝ սթրեսը հոգեկան առողջության խնդիր չէ, բայց եթե երկար ժամանակ տառապում եք դրանով, այն կարող է

հետագայում դառնալ հոգեկան խնդիր: Չեր կյանքում տեղի ունեցած տրավմատիկ իրադարձությունները միշտ չէ, որ հոգեկան առողջության խնդիրներ են առաջացնում, սակայն, եթե ժամանակին ոչ մի աջակցություն չստանաք և համապատասխան քայլեր չձեռնարկեք, ապա արդյունքում կարող եք լուրջ խնդիրներ ունենալ:

Հոգեկան առողջության խնդիրների մասին մտածելիս՝ հիշեք.

- Չկա ոչ մի հստակ սահման կյանքում տեղի ունեցող իրադարձությունների և հոգեկան առողջության խնդիրների միջև:
- Կյանքի տարբեր փուլերում շատերը կարող են ունենալ ստրեսի որոշ նշաններ:
- Հոգեկան առողջության խնդիրների ախտանիշները նույնը չեն տարբեր հասարակություններում: Տվյալ հասարակության համար սովորական թվացող տարօրինակ վարքագիծը կարող է անընդունելի լինել այլ հասարակության ներկայացուցչի համար:

**Եթե կարծում եք, որ ինչ-որ մեկն ունի հոգեկան առողջության խնդիր**



Եթե տեսնում եք, որ ինչ-որ մեկն ունի հոգեկան խնդիրներ, նրան ավելի լավ ուսումնասիրեք: Լսեք ուրիշների կարծիքը նրա խառնվածքի մասին և գնահատեք նկատված փոփոխությունը: Քանի որ հոգեկան խնդիրների արմատները ընտանիքում կամ հասարակության մեջ են, մտածեք, թե դրանք որքանով են նպաստում խնդրին: Բայց ոչ բոլոր հոգեկան խնդիրներն է հնարավոր բացահայտել: Երբեմն չգիտենք դրանց առաջացման պատճառները:

**Սքրես (հոգեկան ցնցում)**

Երբ դուք երկար ժամանակ ստրեսային վիճակում եք, ունեք անկումային տրամադրություն և չեք կարող հաղթահարել այն, առաջանում են հոգեկան խնդիրներ: Ամեն ինչ կարող է բարդանալ, եթե շարունակեք չգնահատել ձեզ և անտեսել ձեր կարիքները:

**Ֆիզիկական փոփոխությունները և սքրեսի պայմանառով առաջացած հիվանդությունները**

Երբ սքրեսային վիճակում եք, ձեր մարմինը պատրաստ է արագորեն ընդունել տարբեր հիվանդություններ և նպաստել առավել լարվածությանը: Որոշ փոփոխություններ, որոնք կարող են ի հայտ գալ.

- Միրտն ավելի արագ է բարբախում:
- Բարձրանում է արյան ճնշումը:
- Մարդը սկսում է ավելի արագ շնչել:
- Խանգարվում է մարսողությունը:

Եթե սքրեսը ուժեղ է և հանկարծակի, կարող եք ձեր մարմնում զգալ այս փոփոխությունները: Այնուհետև, երբ դրանից ձերբազատվեք, ձեր մարմինը կվերստանա իր բնական վիճակը: Բայց, եթե այն բացահայտ չէ ու դանդաղ է ներագրում, ապա կարող եք և չնկատել, թե ինչպես է քայքայում ձեր առողջությունը:

Մի՞թե ես նյարդային վիճակում եմ հիմա:



*Դուք կարող եք թույլ կամ հիվանդ զգալ, բայց իրական պատճառը ձեր կյանքի ընթացքում տեղի ունեցածն է:*

ՄԱՌՈՂՋ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Երկարատև սթրեսը կարող է ֆիզիկական խնդիրներ առաջացնել՝ գլխացավեր, աղիքային հիվանդություն, էներգիայի բացակայություն: Ժամանակի ընթացքում այն կարող է նպաստել արյան ճնշման բարձրացմանը:

**Սոցիալական խնդիրները սրեն են առաջացնում**

Շատ արգելքներ, որոնք խոչընդոտում են հաշմանդամություն ունեցող կանանց՝ ստանալու բժշկական հոգածություն, ստրեսի պատճառ են դառնում նրանց կյանքում: Քանի որ վերջիններս չափազանց հաճախ են ստրես տանում, ուստի հատկապես նրանց է անհրաժեշտ աջակցություն, որպեսզի իրենց ավելի ուժեղ և վստահ զգան:

**Սեռ (Գեներ)**

Սեռը այն հասկացությունն է, երբ հասարակությունը սահմանում է տղամարդ կամ կին լինելու նշանակությունը: Այն հասարակության մեջ, որտեղ աղջիկները գնահատված չեն, տղաների չափ, նրանք հաճախ են հանդիպում սթրեսային իրավիճակների: Ձեր եղբայրները կարող են ավելի լավ կրթություն կամ սնունդ ստանալ, քան դուք: Դուք հաճախ եք արժանանում շատ քննադատության: Ձեր քրտնաջան աշխատանքը աննկատ կարող է մնալ:

Հաշմանդամություն ունեցող աղջիկը ավելի հաճախ է ենթարկվում խտրականության, քան տղան կամ լիարժեք ֆիզիկականով աղջիկը: Երբ մեծանաք, չեք հավատա, որ արժանի եք ձեր գույքները կամ ընտանիքի կողմից ուշադրության, հիվանդ լինելու դեպքում՝ բժշկական հոգածության, կամ արժանի եք զարգացնել ձեր կարողությունները: Երբ այսպիսի զգացողություն ունենաք, կմտածեք, որ անկարևոր եք ձեր ընտանիքի կամ հասարակության համար: Այդօրինակ վերաբերմունքը բնական ու ճիշտ կհամարեք, մինչդեռ իրականում այն սխալ է ու անարդար:



3

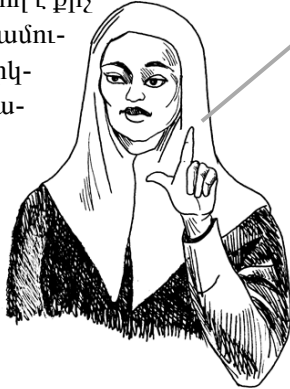
ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՊՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

**Աղքատություն**

Երբ ընտանիքը աղքատ է, հաշմանդամություն ունեցող կնոջ համար դժվար է հմտությունների ու կարողությունների ձեռքբերումը: Նա չի կարողանա ունենալ լտղական ապարատներ ու ձեռնափայտեր, որպեսզի դպրոց գնա: Երբ հաշմանդամություն ունեցող կինը հնարավորություն չունի իր ընտանիքին օգնելու, կարող է բեռ համարվել վերջինիս համար: Երբ ընտանիքում սննդի պակաս կա, հիմնականում տրվում է այն անդամներին, ովքեր աշխատում են և պահում ընտանիքը:

**Վերաբերմունքը հաշմանդամության նկատմամբ**

Հասարակությունը մաս կարող է քիչ ակնկալիքներ ունենալ հաշմանդամություն ունեցող կանանցից ու աղջիկներից և չհավատալ, որ նրանք կարող են որևէ ձեռքբերում ունենալ իրենց կյանքի ընթացքում: Նման կանայք ինքնավստահ չեն ու չեն գնահատում իրենց: Ինքնավստահության պակասը թույլ չի տալիս փոփոխություններ անել հասարակության մեջ:



Երբ դուք մեծանում եք այնպիսի մարդկանց շրջապատում, ովքեր ձեզ սիրում, բայց չեն հավատում ձեր ուժերին, շուտով ինքներդ էլ կսկսեք այդպես մտածել: Երբ զգաք, որ սիրելի ու վստահելի մարդիկ ձեզանից քիչ ակնկալիքներ ունեն, նման վերաբերմունքը կվիրավորի ձեր զգացմունքները:

**Խցրականությունը, սքրեար և ինքնագնահատումը**

«Մեր կազմակերպությունը ստեղծվել է 1989 թվականին, հաշմանդամություն ունեցող կանանց կողմից, որի նպատակն է՝ քաջալերել և աջակցել հաշմանդամություն ունեցող կանանց: Մենք ունենք տարբեր հաշմանդամությամբ 21 անդամ (տեսողություն, լսողություն, խոսք և շարժունակություն): Ամիսը մեկ անգամ ժողով ենք անում՝ փորձելով լուծում տալ մեր խնդիրներին:

Բոլորս համաձայն ենք այն մտքին, որ հաշմանդամություն ունեցող կանայք հաճախ ենթարկվում են խտրականության, որովհետև.

- կանայք ենք,
- հաշմանդամություն ունենք,
- մեծ մասամբ աղքատ ենք:



Մեզ չեն ընդունում որպես գուզընկեր և թյուր կարծիք են տարածում մեր մասին: Չնայած կրթությունը հասանելի է բոլորին, սակայն հաշմանդամություն ունեցող կանայք և աղջիկները հաճախ հնարավորություն չունեն սովորելու: Օրինակ՝ նույնիսկ հաշմանդամների համար գործող հատուկ դպրոցումներում առավելությունը տրվում է տղաներին:

Քիչ հավանական է, որ մեզ ամեն աշխատանքի ընդունեն: Մենք ենթարկվում ենք ֆիզիկական, հոգեկան, սեռական շահագործման և վիրավորանքի: Ի տարբերություն մյուս կանանց կամ տղամարդկանց, մեզ շատ հազվադեպ են թույլատրել տանը կամ հասարակության մեջ որոշումներ կայացնել:

Բայց մեր կազմակերպության յուրաքանչյուր անդամի համար ամենամեծ խնդիրը ինքնագնահատման պակասն է: Հասարակությունը սովորեցրել է չգնահատել մեր անձը: Սովորաբար չեն հավատում, որ մենք կարող ենք ամուսնանալ կամ երեխաներ պահել, կարծում են, թե անկարող ենք ինչ-որ կարևոր աշխատանք կատարել: Այնուամենայնիվ, մեզ անարժան են համարում: Նույնիսկ մեր սեփական ընտանիքը մեզ կրնդունի միայն այն ժամանակ, երբ կարողանանք գնահատել ինքներս մեզ»:

Դորմաա Ահենկրո, Գ-հանա

ՄԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱԿԱՆԱԿՈՒՄԸ



**Մարմնի պայտերը**

Հասարակությունը հաշմանդամություն ունեցող կնոջը քիչ է արժևորում, քանի որ նա չի համապատասխանում իր պատկերացրած գեղեցիկ կնոջ կերպարին: Բայց հաշմանդամություն ունեցող կանայք շրջապատում տեսնում են տարբեր խառնվածքներով մարդկանց և ի գորու են գնահատել այդ տարբերությունները: Նրանք կարող են հասարակության մեջ երևալ գեղեցիկ, լավ հագնված, ընդունակ և ուժեղ՝ նույնիսկ իրենց սպիներով, ձևախեղումներով, անդամահատված ոտքերով ու ձեռքերով, լսողության հետ կապված խնդիրներով, անսովոր արտահայտություններով և ժեստերով, անվասայլակներով, ձեռնափայտերով, ջղաձգումներով:

Երբ ես կոկիկ եմ հագնվում գեղեցիկ գլխաշոր, համապատասխան բլուզ, ապարանջաններ ու բինդի կրում, ես ինձ ավելի ինքնավստահ եմ զգում:



3

ՀՈԳԵԿԱՆ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆ

**Ինչպե՞ս եմ փոխել իմ խնիջը**



Իմ անունը Ռոզա է, ես Քենիայից եմ: Ես կույր եմ, բայց իմ ընտանիքի անդամներն ու ընկերներս օգնում են ինձ: Շատ եմ գնահատում նրանց օգնությունը: Բայց ես շփոթված էի, որովհետև չգիտեի՝ ինչպես եմ հագնվում, ու իմ շուրջը ինչ է տեղի ունենում: Ես զգում էի, որ ամեն անգամ ինձ երեխայի պես են վերաբերվում, քանի որ ոչ ոք ինձ չէր հարգում:

Ուզում էի ինձ ավելի անկախ զգալ: Այդ իսկ պատճառով սկսեցի հարցեր տալ: Երբ ինչ-որ մեկը հագնվելիս օգնում էր ինձ, ես հարցնում էի, թե ի՞նչ տեսք ունի զգեստս, ու ինչպե՞ս եմ հարդարված մազերս: Ուզում էի իմանալ, թե իմ տարիքի կանայք ինչպե՞ս են հագնվում ու հարդարվում:

Շուտով ես հասկացա, որ երբ իմ խնամակալները զբաղվում էին ինձ անով, ինձ հասուն մարդ էի պատկերացնում, ով արդեն 25 տարեկան էր, և ոչ թե փոքրիկ երեխա: Այսպիսով, ես իմ խնամակալներին խնդրեցի ինձ սովորեցնել մազերի հարդարում, որպեսզի ես ինքս անեմ: Նրանք ուրախացան, քանի որ նախկինում երբեք չէին մտածել այդ մասին: Հարդարում էին իրենց դուստրերի մազերը նույնկերպ և օգնում ինձ: Հիմա ընկերներս օգնում են ինձ հագնվել հասարակության մյուս կանանց պես:



### **Մեկուսացում**

Հաշմանդամություն ունեցող աղջիկները մեծանում են՝ տարանջատված մյուս երեխաներից, և հնարավորություն չունեն ընկերներ ձեռք բերել: Նրանք չեն կարող սովորել սոցիալական հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են իրենց՝ մեծերի մասն կայուն ընկերություն ստեղծելու համար: Մենակ և մեկուսացված մնալը սթրեսի պատճառ է դառնում: Ինքնավստահ լինելու համար անհրաժեշտ է ունենալ լավ ընկերներ ու ինտեգրվել հասարակությանը: Հաշմանդամություն ունեցող դեռահաս կինը նույնպես աջակցության կարիք ունի և սեռական կյանքի մասին տեղեկանալու իրավունք: Նա ևս կարող է սեռական հարաբերություն ունենալ:



### **Աշխատանքային հմտություններ**

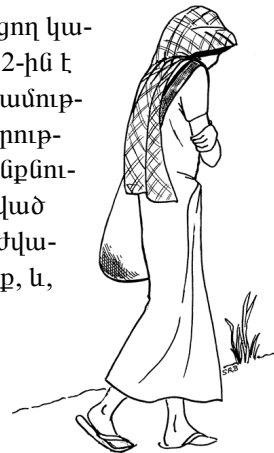
Հաշմանդամություն ունեցող կանայք ավելի քիչ հնարավորություններ ունեն աշխատանքին վերաբերող դասընթացներին մասնակցելու: Այդ իսկ պատճառով նրանք չեն կարող գումար վաստակել: Եթե չի հաջողվում աշխատանք գտնել, ավելի է դժվարանում նրանց համար իրենց ընտանիքներին օգնելը:

### **Հոգեկան առողջության ընդհանուր խնդիրներ**

Չնայած հոգեկան վատ առողջության շատ տեսակներ կան, բայց դրանցից ամենատարածվածներն են անհանգստությունն ու հուզմունքը, ճնշվածությունը, տրավմաների հանդեպ հակազդեցությունները, ալկոհոլի ու թմրանյութերի չարաշահումը:

### **Ճնշվածություն (չափազանց տիրության զգացողություն կամ զգացողության լիովին բացակայություն)**

Ճնշվածությունը ներգործում է հաշմանդամություն ունեցող կանանց 10-ից 5-ի վրա, մինչդեռ ոչ հաշմանդամ կանանց 10-ից 2-ին է այն ազդում: Այս ամենը զարմանալի չէ, որովհետև հաշմանդամություն ունեցող կանայք չունեն կրթություն ստանալու հնարավորություն, չեն կարող ինքնավստահություն ձեռք բերել և սովորել ինքնուրույն գործել: Երբ մեծանում եք, ձեր առողջության հետ կապված փոփոխություններն ու սոցիալական արգելքները ավելի են դժվարացնում ձեր կյանքը, չեք կարող անել այն, ինչ ցանկանում եք, և, հետևաբար, զգում եք ձեզ ավելի դժբախտ ու ճնշված:



### **Ախտանիշներ**

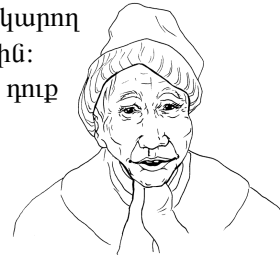
- տրամադրության անկում ամբողջ օրվա ընթացքում,
- անքնություն կամ չափից ավելի շատ քուն,
- սթափ մտածելու դժվարություն,
- հաճելի գործողությունների նկատմամբ հետաքրքրության կորուստ (ախորժակ, սեռական հարաբերություն),
- ֆիզիկական խնդիրներ, ինչպիսիք են՝ գլխացավեր կամ աղիքային խնդիրներ, որոնք հիվանդության պատճառներից չեն,
- էներգիայի պակաս՝ ակտիվ գործունեություն ծավալելիս,
- մտքեր մահվան կամ ինքնասպանության մասին:

Ճնշվածությունը երկար չի տևում, չնայած դժվար է հավատալ դրան, երբ դուք ինքներդ ճնշված եք:

**Երբ դուք մեծանում եք**

Ձեր տարիքի հետ մարմինը նույնպես շարունակում է փոփոխվել: Տնային գործերն ավելի երկար են տևում, որոշ հիվանդություններ գնալով բարդանում են, և դուք ձեռք եք բերում «երկրորդական» հիվանդություն: Երբ մեծանում եք, ձեր մարմնի հետ կապված շատ խնդիրներ ավելի են վատթարանում: Այս հաստատուն փոփոխությունները զգացնել են տալիս, որ չեք կարող լինել անկախ ու ինքնուրույն, և ստիպված եք դիմել ուրիշներին: Շրջապատից կախվածության զգացումը ավելի է ազդում, որ դուք ձեզ անկախ ու ինքնավստահ չզգաք:

Եթե անընդհատ տրամադրություն չունեք ու չեք կարող քնել, ապա անհապաղ պետք է խոսեք ձեր ընտանիքից վստահելի որևէ մեկի կամ բուժաշխատողի հետ:



3

ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

**Ինքնասպանություն**

Խոր ընկճախտը կարող է ինքնասպանության առիթ դառնալ: Կան մարդիկ, որոնք իրենց կյանքում գոնե մեկ անգամ մտածում են ինքնասպանության մասին: Բայց երբ այս մտքերն ավելի ու ավելի հաճախակի են դառնում, և սաստկանում է ցանկությունը, ապա անպայման պետք է դիմել բժշկի կամ հոգեբանի օգնությանը:

- Ձեզ միայնակ ու մեկուսացված եք զգում ընկերների ու ընտանիքի կողմից:
- Մի՞թե կորցրել եք ապրելու ցանկությունը:
- Անընդհատ թմրադեղեր ու ալկոհոլ եք օգտագործում:
- Առողջական լուրջ խնդիր ունեք:
- Մտածե՞լ եք ինքնասպան լինելու մասին:
- Երբևէ ինքնասպանության փորձ կատարե՞լ եք:

Եթե այս հարցերի պատասխաններից որևէ մեկը «այո» է, ապա ձեզ ավելի լավ կզգաք, եթե խոսեք ձեր խնդիրների մասին վստահելի որևէ մեկի հետ: Որոշ խորհրդատուներ ու բժիշկներ կարող են մասն դեղեր օգտագործել՝ ճնշվածությունը բուժելու համար:

«Եթե ճանաչում եք մեկին, ով խոսում է ինքնասպանության մասին, ապա խորհուրդ տվեք որևէ մարդու նրան մեճակ չթողնել ու ողջ ժամանակ լինել հետևողական: Խնդրեք խնամակալին, որ հեռացնի վտանգավոր առարկաներն ու իրերը նրա տեսադաշտից: Եթե համայնքում կան հոգեկան առողջության կենտրոններ, գտեք մեկին, ով կկարողանա կանոնավոր կերպով զրուցել հիվանդի հետ»:



**Անհանգստություն (լինել նյարդային կամ անհանգիստ)**

Եթե նյարդային զգացողություններն ու անհանգստությունը (այլ կերպ ասած՝ «նյարդերը», «նյարդային ջղաձգումները» և «անհանգիստ սիրտը») երկարատև են կամ ավելի են խորանում, ապա կարող եք ունենալ հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրներ:

**Ախտանիշներ**

- առանց պատճառի նյարդային ու լարված լինել,
- քրտնել,
- սրտի աշխատանքը (զարկ) զգալ, երբ չկա անհանգստանալու և ոչ մի պատճառ,
- հաճախակի բողոք ֆիզիկական առողջությունից, որը ֆիզիկականի հետ բնավ կապ չունի, բայց ավելի է խորանում, երբ դուք տխուր եք:



**Խուճապի մատնվելը** անհանգստության բարդ տեսակն է: Այն հանկարծակի է սկսվում և տևում է մի քանի վայրկյանից մինչև մի քանի ժամ: Վերը նշված ախտանիշներից բացի՝ դուք կարող եք զգալ ասի ու սարսափ և վախենալ, թե կունենաք գիտակցության կորուստ ու կմահանաք: Նաև կարող եք կրծքավանդակի շրջանում ցավ զգալ, ունենալ շնչառական խնդիրներ, ու ձեզ թվա, թե ինչ-որ վատ բան է լինելու:

**Հոգեկան տրավմա (ցնցում)**

Երբ ինչ-որ սարսափելի բան է տեղի ունենում կնոջ հետ, ապա նա տրավմա է ստանում: Դրա ամենատարածված տեսակներից են ընտանեկան բռնությունը, բռնաբարությունը, պատերազմը, խոշտանգումները և բնական աղետները: Հոգեկան ցնցումները վնասում են կնոջ ֆիզիկական կամ հոգեկան առողջությունը, երբեմն՝ երկուսն էլ միասին: Արդյունքում, նա անպաշտպան է զգում իրեն, անվստահ, անօգնական և չի կարողանում վստահել իր շրջապատի մարդկանց: Երկար ժամանակ կպահանջվի կնոջից, որպեսզի կրկին բարելավվի իր առողջական վիճակը, հատկապես, եթե դրա պատճառը ուրիշն է եղել:

**Հոգեկան ցնցման պատճառով առաջացած հաշմանդամություն**

Երբ կինը հաշմանդամ է դառնում իր կյանքի ավելի ուշ շրջանում՝ պատերազմի, վթարի կամ հիվանդության պատճառով, ապա կտրուկ փոփոխությունը շատ է դժվարացնում նրա կյանքը: Որոշ կանայք, ովքեր նոր են հաշմանդամ դարձել, կարող են մտածել, թե կորցրել են սեփական արժանիքները և՛ իրենց, և՛ ընտանիքի անդամների, և՛ հասարակության աչքում: Նրանք սկսում են վախենալ և անհանգստանալ իրենց ստացած տրավմայի պատճառով:

Հաճախ այն կինը, ով իր կյանքի ընթացքում ուշ է հաշմանդամ դարձել, եղել է վստահ, ստացել է բարձրագույն կրթություն և ունեցել շատ այլ հնարավորություններ: Նա միշտ կարող է լավ բարեկամ լինել մարդկանց և նրանցից հարգանք ակրնկալել: Երբ կինը հաշմանդամ է դառնում, նրանից շատ ժամանակ է պահանջվում՝ ընտելանալու իր մարմնի փոփոխություններին: Նա դժվար է հարմարվում, որովհետև կարևորում է և՛ իր, և՛ շրջապատի կարծիքը: Որոշ կանայք, ովքեր հաշմանդամ են դառնում բավականին ուշ տարիքում, ասում են, որ պետք է ինքնուրույն որոշումներ

ՄԱՌՈՂՋ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՆՎԵՆՏԻՐ

կայացնեն, այլ ոչ թե զիջեն: Եթե նույնիսկ նրանք տխուր և ցնցված են իրենց վիճակի պատճառով, այնուամենայնիվ, հասկանում են, որ ունեն իրենց կյանքը տնօրինելու ազատ ընտրություն:

**Վիրավորանքը տրավմայի մի տեսակ է**

Հատկապես հաշմանդամություն ունեցող կանայք են իրենց ընտանիքի որևէ անդամի կողմից ենթարկվում բռնության և գտնվում դրա ու վիրավորանքի ռիսկային խմբում: Վիրավորանք է այն, երբ ինչ-որ մեկը հաշմանդամություն ունեցող աղջկան ցավ է պատճառում սեռական ճանապարհով, կամ էլ հայրը, եղբայրը, կամ խնամակալը ստիպում են նրան սեռական հարաբերություն ունենալ: Վիրավորանքը կարող է լինել՝ ծեծի ենթարկելով կամ վնասելով նրան, նսեմացնելով, նրա նկատմամբ անգութ վերաբերմունքով կամ ընդհանրապես նրանից հրաժարվելով: Վիրավորանքը տրավմայի տեսակ է, որը մեծ վնաս է հասցնում կնոջ հոգեկան առողջությանը: Եթե կինը վիրավորվում կամ ծեծի է ենթարկվում երեխայի պես, ապա այն նրա վրա երկար տարիներ ազդեցություն է թողնում:



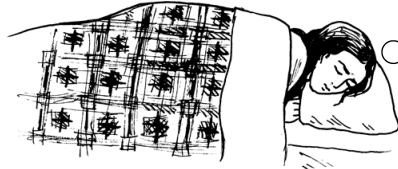
Հաշմանդամություն ունեցող շատ կանայք, ովքեր հասուն տարիքում էլ են ենթարկվում բռնության, չեն դժգոհում, որովհետև կարծում են, թե արժանի չեն լավ վերաբերմունքի:

**Հակազդեցություններ տրավմայի դեմ**

Եթե դուք տրավմա եք ստացել, ապա կարող եք տարբեր կերպ արձագանքել դրան, օրինակ՝

- **անընդհատ մտածել հոգեկան ցնցման մասին.**

Երբ դուք զգոն եք ու արթուն, կարող եք անընդհատ հիշել ձեզ հետ տեղի ունեցած սարսափելի պատահարը: Երագում կտեսնեք ձեզ հետ կատարված տհաճ դեպքերը, կամ էլ, հնարավոր է, չկարողանաք քնել՝ մտածելով այդ ամենի մասին:



- **զգացմունքների պակասություն կամ բուք զգացողություններ ունենալ.**

Դուք կարող եք խուսափել ու փախչել այն մարդկանցից ու վայրերից, որոնք կհիշեցնեն ձեզ տրավմայի մասին:

- **ավելի աչալուրջ դառնալ.**

Եթե անընդհատ մտածում եք վտանգի մասին, չեք կարողանա լավ քնել ու հանգստանալ:

- **անչափ զայրացած լինել կամ ամաչել տեղի ունեցածի համար.**

Եթե տրավմա եք ստացել ու ձեզ հետ եղած մարդկանցից ոմանք ավելի ծանր են վնասվել կամ մահացել, կարող եք մեղքի զգացում ունենալ ու ձեզ մեղադրել:

- **մարդկանցից մեկուսացված ու միայնակ եք զգում.**

- **ունեք տարօրինակ և կատաղի վարքագծի բռնկումներ,** որոնց պատճառով ամաչում եք մարդկանց հետ շփվել:



Այս նշաններից շատերը բնական են դժվար կացության մեջ հայտնված մարդու համար: Օրինակ, երբ գայրանում եք, որովհետև տրավման ազդել է ձեզ վրա, կամ էլ աչալուրջ եք, քանզի վտանգավոր իրավիճակը դեռևս ընթացքում է: Դուք օգնության կարիք ունեք, երբ զգում եք, որ ախտանիշները շատ են խորացել և չեք կարող ձեր առօրյա գործերով զբաղվել, կամ էլ, եթե այդ նշաններն ի հայտ են գալիս տրավմայից ամիսներ անց:

**Օգնել հաղթահարել տրավմայի հետևանքները**

Եթե դուք տրավմա եք ստացել, ապա օգնության կարիք ունեք.

• **Մովորեք ուրիշներին նորից վստահել:**

• **Խոսեք ներկայի, ինչպես նաև՝ տրավմայից առաջ ձեր կյանքի մասին:**

Այսպես կհասկանաք, որ եթե նույնիսկ կյանքը հիմա շատ է փոխվել, միևնույն է, դուք նույնն եք մնացել:

• **Արտահայտվեք այն ցավալի իրողությունների մասին, որոնք դժվարանում եք պատմել մյուսներին:**

Չբաղվեք նկարչությամբ, բուժական թերապիայով, դրանք կարող են ձեզ օգնել՝ հաղթահարելու այդ դժվարություններն ու ցավալի զգացողությունները:

• **Ճանաչեք ձեր հակազդեցությունները:**

Երբ կարողանաք հասկանալ տրավմային հակազդող ձեր ռեակցիաները, ապա ձեր զգացմունքները քիչ կիշխեն ձեզ:

• **Որոշակի վերաբերմունք ձևավորեք այն հիշողությունների նկատմամբ, որոնցից անհնար է խուսափել:**

Եթե հոգեկան ցնցման մասին հիշողությունները ձեր մեջ վախի զգացում են առաջացնում, ապա փորձեք որոշակի վերաբերմունք ձևավորել դրանց նկատմամբ: Օրինակ՝ ինքներդ ձեզ կարող եք ասել. «Նրա դեմքը նման է այն մարդուն, ով հարձակվել էր ինձ վրա, բայց սա ուրիշ մարդ է և չի ուզում ինձ վնասել»:



ՄԱՌՈՉ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱՎՈՒՆԵՐ

• **Հիշեք, որ դուք պատասխանատու չեք ձեր ասածների կամ արարքների համար, եթե ձեր հանդեպ սեռական ոտնձգություններ են արել կամ վնասել որևէ կերպ:**

Ողջ պատասխանատվությունը կրում է ձեզ վնաս հասցնողը: Մարդիկ, ովքեր վնասել են ձեզ, կարող են այնպես անել, որ երբեք լիարժեք չզգաք, բայց սա իրավացի չէ:

Փորձեք ձեր ննջասենյակում որևէ առարկա պահել: Այս միջոցը կօգնի, որ ամեն առավոտ արթնանալիս ձեզ ապահով ու պաշտպանված զգաք, երբ երազ տեսներ տրավմայի մասին:

**Եթե չեք ծանոթներից մեկը տրավմա է ստացել**

Տրավմա տարած կնոջ ընկերների, խնամակալների, ընտանիքի անդամների համար շատ լավ կլինի ամեն օր ակտիվորեն զբաղվել նրա հետ կամ անել նրա ցանկացածը: Դուք կարող եք հասկացնել, որ համբերությամբ կսպասեք, մինչև նա պատրաստ լինի՝ խոսելու իր խնդիրների մասին: Այնուհետև քաջալերեք նրան՝ վերսկսելու որոշ գործողություններ, որոնք հաճույքով է արել նախկինում, կամ դրանք առկա են նրա առօրյայում:

**Մտավոր լուրջ հիվանդություն (պսիխոզ)**

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք պատկանում են մտավոր հիվանդության ռիսկային խմբին, եթե.

- անցյալում ունեցել են մտավոր խնդիրներ,
- կորցրել են իրենց ընտանիքի անդամներին կամ նրանցից բաժանվել,
- ականատես են եղել բռնության կամ ունեցել բռնակալ զուգընկեր,
- ունեն քիչ սոցիալական աջակցություն:

Հաշմանդամություն ունեցող կինը կարող է հոգեկան հիվանդություն ունենալ, եթե առկա են այս ախտանիշներից մի քանիսը.

- Նա լսում է ձայներ և տեսնում այնպիսի պատկերներ, որոնք ուրիշներին տեսանելի և լսելի չեն (հալյուցինացիա):
- Տարօրինակ երևույթների մասին է մտածում (ունի տեսիլքներ), օրինակ, որ հարևանները կարող են իրեն սպանել:
- Այլևս իր մասին հոգ չի տանում՝ օրինակ, չի հագնվում, չի լողանում կամ չի սնվում:
- Տարօրինակ վարքագիծ է դրսևորում, օրինակ, անիմաստ բաներ է խոսում:

Նմանատիպ նշաններ կարող են ի հայտ գալ դեղեր օգտագործելուց, փոխանցվող հիվանդությամբ վարակվելուց, ակտիվ և քնադեղերի ազդեցությունից հետո: Մարդիկ, ովքեր մտավոր հիվանդություն չունեն, երբեմն այնպիսի գործողություններ են անում, որ կասկած են հարուցում իրենց հոգեկան վիճակի մասին, մասնավորապես, այս ամենը կարող է պայմանավորված լինել նրանց տարբեր ապրելակերպով, և հասարակությանը խորթ թվացող ավանդույթներով ու բարքերով: Օրինակ, եթե կինն ասում է, որ տեսիլքներ է ունենում ապագայի մասին, չի նշանակում, թե նա հոգեկան խնդիրներ և հալյուցինացիաներ ունի, պարզապես դա բխում է նրա ավանդական կենսակերպից: Այս նշանները համարվում են հոգեկան հիվանդության ախտանիշներ, եթե հաճախակի են և այնքան սուր, որ անձը չի կարող զբաղվել իր ամենօրյա գործերով:



3  
ՊՍԵՅԽԻԱԿԱՆ ԱՄՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ

**Քուժել հոգեկան հիվանդությունը**

Չնայած շատ տեղերում ընտանիքի անդամներն են խնամում հոգեկան հիվանդներին, սակայն ավելի լավ կլինի, որ մարդը ստանա նաև բժշկական օգնություն: Որոշ դեպքերում դեղերն անհրաժեշտ են, բայց միայն դրանցով հնարավոր չէ բուժվել:

Ավանդական բժշկությունը ևս մեծ դեր ունի այս հիվանդության բուժման ընթացքում: Հեքիմը, ով նույն հասարակության անդամ է, կարող է ճանաչել հիվանդին, նրա ընտանիքի անդամներին, հասկանալ և աջակցել նրան: Որոշ հեքիմներ գործածում են բուժման այնպիսի ծիսական միջոցներ, որոնք կնոջը օգնում են դուրս գալ վատ վիճակից:

**Տարբերություն չկա, թե ինչ բուժում է իրականացվում, ամենակարևորն այն է, որ հոգեկան խնդիրներով անձին միշտ պետք է վերաբերվել բարությամբ, հարգանքով և արժանապատվությամբ:**

Տվեք այս հարցերը, մինչև կորոշեք բուժում սկսել հոգեկան խնդիրներով անձի հետ.

- Ո՞րն է բուժման յուրաքանչյուր քայլի նպատակը:
- Ի՞նչ է տեղի ունենալու:
- Եթե կինն իր անձի ու շրջապատի համար վտանգներ կայացնում, արդյոք կարո՞ղ է բուժման փուլը անցնել ընտանիքի կամ հասարակության մյուս դասների կողքին:
- Ընտանիքը նույնպե՞ս կարող է մասնակցել բուժընթացքին:
- Արդյո՞ք բուժող անձը հարգված է հասարակության կողմից:
- Այս բուժումներից մի քանիսը արդյո՞ք ֆիզիկական վնաս են հասցնում կամ ամոթալի են:

«Ժուանի՛տա, դուք կարող եք չանհանգստանալ ձեր երեխաների համար, ես նրանց մասին կհոգամ»:



*Բուժման ամենաարդյունավետ միջոցներն են աջակցությունն ու խնամքը՝ ընկերների ու ընտանիքի անդամների կողմից:*

Եթե ինչ-որ մեկը պետք է հիվանդանոցում բուժվի, նախքան հիվանդին այնտեղ տեղավորելը՝ անպայման տեղեկացեք հարմարավետության մասին: Համոզվեք, որ հիվանդանոցը մաքուր է, որ հիվանդներն ապահով են այնտեղ, կարող են այցելուներ ընդունել, կանոնավոր բուժում ստանալ վերապատրաստված հոգեբույժների կողմից: Հիվանդները պետք է ազատ շրջեն հիվանդանոցի տարածքում, եթե վտանգ չեն ներկայացնում իրենց ու շրջապատի համար:

Հոգեբուժարանները նույնպես կարող են անհարմարություններ ունենալ, ինչպես մյուս կառույցներն ու շենքերը, որոնք դժվարացնում են հաշմանդամություն ունեցող անձանց տեղաշարժը:

**Կայունացնել հոգեկան առողջությունը**

Բարեկեցիկ կյանք ունենալու համար հաշմանդամություն ունեցող կանայք առողջության, կրթության, ազատ, անկաշկանդ տեղաշարժվելու ու ապրելու համար գուժար վաստակելու կարիք ունեն: Բայց այս նպատակին հասնելու ճանապարհին հանդիպած դժվարությունները կարող են վնաս հասցնել մտավոր առողջությանը: Սովորաբար դուք լավ վերապատրաստված բուժաշխատողի կարիք չունեք, որ նա օգնի ձեզ՝ դուրս գալու հուզված, հիվանդ ու տանջված վիճակից: Հաճախ ինքներդ կարող եք օգնել ձեզ՝ դուրս գալու այդ վիճակից կամ զգալ ինչ-որ մեկի օգնության կարիքը:

**Քիչ միջոցներ ունենալով՝ ի՞նչ կարող եք անել**

- Ժամանակ անցկացնել ընկերների հետ, զբաղվել այգու մշակմամբ, խոհարարությամբ կամ այլ գործերով:
- Արտահայտեք ձեր զգացմունքները: Պոեմներ, պատմություններ, երգեր գրելը շատ օգտակար է, եթե ինչ-որ բան եք ուզում ասել մեկին: Դա հանգստանալու ամենալավ միջոցն է: Կամ կարող եք արտահայտել ձեր զգացմունքները առանց խոսքի՝ պարելու, նկարելու, գծագրելու կամ երաժշտություն լսելու միջոցով: Պարտադիր չէ, որ այս ամենն անելու համար դուք պատրաստված արտիստ կամ վարպետ լինեք:
- Հաճելի միջավայր ստեղծել: Փորձեք ձեր ապրելու վայրը հաճելի տեղում ընտ-

ՄԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱԿՈՒՆԹԵՐ



րել: Տունը պետք է լինի լուսավոր, մաքուր օդով, որպեսզի ձեզ դրական էներգիա ներշնչի:

- Փորձեք որոշ գեղազարդումներով պատել ձեզ շրջապատող միջավայրը: Օրինակ՝ կարող եք ծաղիկներ դնել ձեր կողքին, երաժշտություն միացնել կամ գնալ մի որևէ գեղեցիկ տեղ:
- Մասնակցեք ավանդական միջոցառումներին, որոնք փոքր-ինչ ուրախություն կպարգևեն ձեզ:

3

ՊԱՇՏՊԱՆԱԿՈՒՄ ԴՊՈՒՄ

**Սովորել հանգստանալ**

- Փակեք ձեր աչքերը և պարկերացրեք ապահով, հանգիստ մի վայր, ուր կուզե՞նայիք հայտնվել: Դա կարող է լինել ամենուր՝ սարի վրա, դաշտում, լճի կամ ծովի ափին:
- Այդ մասին մտածեք՝ քթով խորը շնչելիս ու քերականով արտաշնչելիս:
- Եթե այն օգնում է, մտածեք միայն դրական բաների մասին, օրինակ՝ «Ես հանգիստ եմ», կամ «Ես ապահով եմ»:
- Շունչը պահեք՝ պարկերացնելով այդ ամենը: Մա պետք է տևի մոտավորապես 20 րոպե:
- Եթե այս հանգստացնող վարժությունները կատարելիս անհարմարություն եք զգում կամ անընդհատ վախենում եք, ապա բացեք ձեր աչքերը և հանգիստ շնչեք:
- Դուք կարող եք այս վարժությունը կատարել ձեր խմբի հետ կամ տանը, երբ դժվարանում եք քնել և վախենում եք: Խոր շնչառությունը օգնում է հանգստացնել նյարդերը:



**Հարաբերություններ սրեղծել**

Այս ժամանակ 2 կամ ավելի մարդիկ պարտավորություններ են ստանձնում՝ ծանոթանալու, հասկանալու ու օգնելու միմյանց:

Հարաբերություններ ստեղծելը կօգնի ձեզ աջակցություն ստանալ, ընկալել զգացմունքները և կառավարել ազդակային ռեակցիաները: Հարաբերություններ կարող են ստեղծվել ընկերների, բարեկամների, ընտանիքի անդամների, հաշմանդամություն ունեցող կամ այն կանանց խմբերի միջև, ովքեր աշխատում են համատեղ և նույն նպատակի համար են պայքարում:

Հարաբերություններ ստեղծելիս զգույշ եղեք: Մտերմացեք միայն այն մարդկանց հետ, ովքեր կհարգեն ձեր զգացմունքներն ու գաղտնիություն կպահպանեն:





**Սովորեք գնահատել ինքնեդ ձեզ**

Երբ ապագա կինն իր ընտանիքի կողմից աջակցություն ստանալով է մեծանում, դպրոցում ու հասարակության մեջ կարող է շատ լավ կայանալ: Նրա ինքնագնահատականը բավականին բարձր է, անկախ նրանից՝ հաշմանդամություն ունի,՞ թե՞ ոչ: Բայց եթե կինը մեծանում է՝ մտածելով իր թերաբժեքության մասին, ապա պետք է սովորի իրեն գնահատել:

Մտավոր առողջության ամենակարևոր պայմաններից է ինքնագնահատումը: Դուք լավ ինքնագնահատական կունենաք, երբ իմանաք, որ բուժման ընթացքում ձեզ հարգանքով են վերաբերվում: Պետք է իմանաք, որ մարդիկ կլսեն ու հաշվի կառնեն ձեր կարծիքը: Դուք կկարողանաք դիմակայել դժվարություններին ու մարտահրավերներին:

Այն կանանց և աղջիկների շրջանում, ովքեր հարգալից վերաբերմունքի են արժանանում իրենց ընտանիքի, դպրոցի կամ հասարակության անդամների կողմից, կարող է ավելի լավ զարգանալ ինքնագնահատականը: Ընտանիքի կամ հասարակության կողմից աջակցությունը կլինի այն, որ կապրեք առավել լավ կյանքով և ավելի ապահով կզգաք ձեզ: Ձեզ ինքնավստահ զգալու միջոցներից են նաև իմաստալից աշխատանքը, տնտեսական անվտանգությունը, հաճելի հարաբերությունները, ֆիզիկական ու սեռական ոտնձգություններից զերծ լինելը:

Ամբողջ աշխարհում հաշմանդամություն ունեցող կանայք աջակցում են միմյանց: Մենք գեղեցիկ ենք, հպարտ ու երջանիկ:

**Ինքնավստահություն ձեռք բերել**

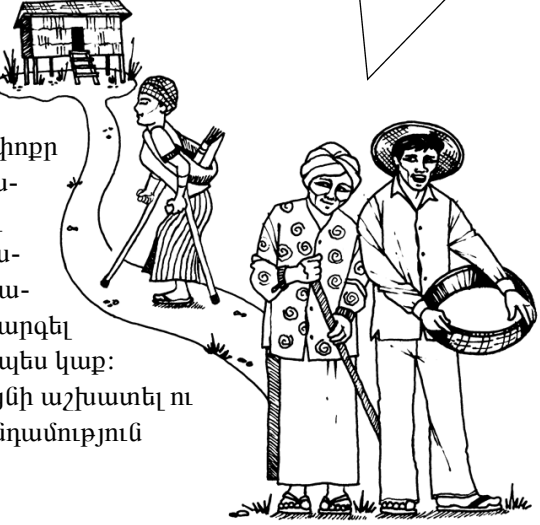
Սեփական անձը գնահատել սովորելը և ինքնավստահություն ձեռք բերելը մի գործընթաց է, որն սկսվում է ձեր

Ունգ Յոք խոհանր հիանալի կին է: Նա սքանչելի ուսուցիչ էր նախկինում, երբ հանքավայրը պայթեց, ու նրա ոտքը կտրվեց: Բայց նա դեռ շարունակում է մնալ ուսուցիչ:

ՄԱՐԿՆԵՐԻ ԻՆՏԵՎՅՈՒՄԻ ՆԱԿԱԳՐՈՒՄ

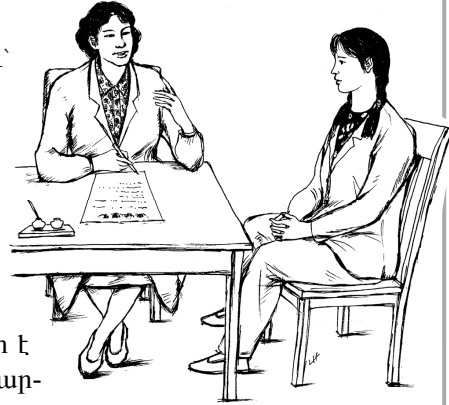


հասակ առնելու պահից և շարունակվում ողջ կյանքի ընթացքում: Բայց եթե ձեզ փոքր տարիքում էլ չեն գնահատել կամ հնարավորություն չեն տվել ինքնուրույն գործելու, ապա չպետք է շարունակեք նույն կերպ ապրել հասուն տարիքում: Դուք կարող եք գնահատել ու հարգել ձեր անձը՝ ներկայանալով այնպես, ինչպես կաք: Այս ամենից բացի ձեր փորձը կսովորեցնի աշխատել ու հարմարվել հասարակությանը՝ հաշմանդամություն ունենալով հանդերձ:



**Անիի պարամությունը**

Անին բուժաշխատող է, ինչպես նաև՝ կին ու մայր։ Նա հիվանդության պատճառով զրկվեց լսողությունից ու իրեն այժմ համարում է հաշմանդամություն ունեցող կին։ Երբ նա մտավ հաշմանդամություն ունեցող կանանց աշխարհը, միայնություն զգաց, ինչպես և շատ այլ կանայք։



Բժիշկ Անին գիտեր, որ անհրաժեշտ է փոխել ամեն ինչ ու չէր կարող ապրել լիարժեք կյանքով։ Նա սովորեց շրթունքների միջոցով հարդակացվել այն մարդկանց հետ, ովքեր չէին կարող հասկանալ իրեն։ Բժիշկ Անիի ցուցաբերած արժանապատվությունն ու խիզախությունը կարող են դրական օրինակ լինել նաև ուրիշների համար։

3

ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ

**Նեխմայի ընկրությունը**

Երբ Նեխման պատանի էր, ինքնասպանության փորձ էր արել՝ թույն խմելով։ Այն վնասել էր նրա աղիներն ու ստամոքսը։ Նրա կյանքը փրկող հնդկացի փորձառու բժիշկը առաջարկեց ընտրություն կատարել. վիրահատությունից հետո նա ի վիճակի կլինի կամ խոսել կամ փոքրիկ պատառներով սնունդ ընդունել, բայց ոչ երկուսը՝ միաժամանակ։ Նեխման ընտրեց սնունդ ընդունելը։ Նա մնաց հոգեպես ուժեղ՝ նույնիսկ ձայնալարը հեռացնելուց հետո, երբ այլևս անկարող էր խոսել։ Չնայած հաշմանդամությանը՝ Նեխման դպրոցական քննություններն հանձնեց ու գործունեություն սկսեց սննդի սպասարկման ոլորտում։



Նա, տանը ուտեստներ պատրաստելով ու վաճառելով, վաստակեց հմուտ խոհարարի անուն։

**Ինքնագնահատումը դյուրին չէ, բայց դրան կարելի է հասնել փոքր քայլերով:**

**Առաջին քայլը կլինի այլ մարդկանց հետ հանդիպումը:** Եթե դուք սովոր չեք տնից դուրս գալ, ապա կարող եք նստել ձեր դռան առաջ ու բարևել հարևաններին: Այնուհետև, եթե ի վիճակի եք, գնացեք խանութ և գրուցեք այլ մարդկանց հետ: Եթե նրանք ձեզ ճանաչեն, ապա կհասկանան, որ հաշմանդամություն ունեցող և մյուս բոլոր կանայք իրականում միմյանցից այնքան էլ չեն տարբերվում: Ամեն անգամ, երբ դուք դուրս գաք, ձեզ համար ավելի հեշտ կդառնա հասարակությանը ինտեգրվելը:



Երբեմն կնոջ հաշմանդամությունը դժվարացնում է նրա շփումը շրջապատի հետ: Խուլ կանայք, կամ նրանք, ում խոսքը լավ զարգացած չէ, կարող են հաղորդակցվել ժեստերի միջոցով կամ դիդակտիկ նյութեր օգտագործելով: Խուլ կինը կարող է որոշ ժեստեր սովորեցնել իր հարևաններին: Սկսեք ընտրել 2 կամ 3 մարդու, ում հետ կցանկանաք խոսել: Փորձեք գտնել այնպիսի մարդկանց, ովքեր համբերատար են և պատրաստակամ՝ ձեզ հետ շփվելու: Միասին կարող եք միջոցներ գտնել՝ շատ թեմաներով հաղորդակցվելու: Այնուհետև, ժամանակի ընթացքում, դուք կարող եք շատերի հետ շփվել:

**Հաջորդ քայլն է. ստեղծել նորը կամ միանալ հաշմանդամություն ունեցող կանանց արդեն գործող խմբին:** Այն կարող է կանանց տրամադրել ապահով վայր, որպեսզի վերջիններս հնարավորություն ունենան ազատ խոսելու: Այլ կանանց հետ գրուցելը ձեզ կօգնի.

- բարձրաձայնել ձեր ինքնագնահատականը հայտարարել ձեր իրավունքների մասին, որպեսզի ինքնուրույն որոշումներ կայացնեք ու փոխեք ձեր կյանքը,
- իմանալ ձեր թույլ ու ուժեղ կողմերի մասին,
- կիսել ձեր մտորումներն ու փորձը այն մարտահրավերների վերաբերյալ, որոնք բխում են ձեր հաշմանդամությունից,
- խոսել, թե ինչպես կարելի է վերաբերվել ձեր մարմնին,
- աջակցել միմյանց տխուր ու ուրախ պահերին,
- սովորել ինքնուրույն դառնալ,
- ձեզ գնահատել դրական՝ թույլ չտալով, որ հաշմանդամության մասին թյուր կարծիքները փոխեն ձեր վերաբերմունքը

ՇՁՂՍԻԿՈՂ ՈՎ ԻՍԿՎՈՒՄԵՆՏ

**Ինքնահամոզումն ամենադժվար գործն է**



Վրացուհի Թինան, ով հանցագործության հետևանքով հաշմանդամ է դարձել, խոսում է իր փորձից:  
Երբ հասկացա, որ անվասայլակից օգտվող հաշմանդամ եմ, ես ցրնցված էի: Մտածում էի, որ անիծված եմ: Բայց օր օրի ինքս ինձ ասում էի. «Քո որդիները սիրում են քեզ, ամուսինդ զգում է քո կարիքը: Դու դիմահարդար ես, ու կանայք քեզ են ապաստում, որ գեղեցկացնես նրանց: Դու ստիպված ես ապրել»:  
Ես հասկացա, որ պետք է իմ ընտանիքին ու հասարակությանը:  
Եվ որոշեցի ապրել ու աշխատել նրանց համար ու նրանց հետ: Հիմա վստահ կարող եմ ասել, որ իմ կյանքը դեպի լավն է փոխվել:

**Սրեղծել աջակից խումբ**

Հաշմանդամություն ունեցող այլ կանանց հետ հանդիպումը կարող է կնոջը հույս ու ինքնավստահություն ներշնչել, օգնել նրան՝ հաղթահարելու ամենօրյա դժվարությունները:

Խնդրի մասին խոսել կարողանալը օգտակար կլինի: Մի կնոջ պատմությունից հետո խմբի ղեկավարը կարող է հարցնել մյուսների հետ կատարվածի մասին: Բոլոր անդամներն այնուհետև կարող են քննարկել, թե պատմություններն ի՞նչ ընդհանրություններ ունեն, և թե արդյո՞ք այս ամենը կապ ունի սոցիալական վիճակի հետ, ի՞նչ կարելի է անել՝ ամեն ինչ փոխելու համար:

Ընթացքում կանայք կորոշեն՝ աշխատել մենակ թե միասին՝ այդ խնդիրները հաղթահարելու համար: Նրանք երբ միասին են աշխատում, ավելի ուժեղ են, քան առանձին:

**Ինչպե՞ս սրեղծել աջակից խումբ**

1. Գտեք երկու կամ ավելի կանանց, ովքեր կցանկանան խումբ ստեղծել:
2. Պլանավորեք որտեղ ու երբ հանդիպել: Դա կօգնի ընտրել խաղաղ վայր, ինչպիսիք են դպրոցը, առողջարանը և այլն:
3. Քննարկեք ձեր անելիքները: Ընտրեք ամենակարևոր թեման, որի շուրջ կըրցանկանայիք խոսել: Սովորաբար աջակից խմբերը հասնում են լավ արդյունքի, երբ կազմված են հաշմանդամություն ունեցող կանանցից և աշխատում են այլ կանանց համար:
4. Խորհրդի փոխարեն աջակցեք նրանց: Հիշեք, որ յուրաքանչյուր կին ինքն է ընտրում՝ ինչպես հաղթահարի ճանապարհին հանդիպած խնդիրները: Ոչ ոք նրան չպետք է ուղղորդի:
5. Խնդրեք յուրաքանչյուրին լռել խմբի նախորդ քննարկումների մասին:
6. Թույլ տվեք բոլորին խոսել ու համոզվել, որ իրենց քննարկումներն ուղղված են նույն խնդրին: Մի քանի հանդիպումից հետո խմբի անդամները ցանկություն կհայտնեն առաջնորդներ դառնալ: Մեկից ավել ղեկավար ունենալը կօգնի նույնիսկ ամաչկոտ կնոջը՝ առաջնորդելու խումբը:



Մեզանից շատերն անցյալում ենթարկվել են սեռական բռնության, բայց մենք երբևէ առիթ չենք ունեցել կիսելու մեր մտքերը ուրիշների հետ: Կարող ենք միայն այդ խմբի մեջ բարձրաձայնել մեր հույզերը և խոսել այդ սարսափելի թեմաների մասին:

**Զգացմունքներն հասկանալ:** Երբեմն կանայք թաքցնում են իրենց զգացմունքները (կամ հաճախ չեն հասկանում դրանք), որովհետև նրանք մտածում են, թե դրանք վատն են, վտանգավոր կամ անոթալի:

3  
ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ



Ես սովոր էի միշտ իմ մասին վատը մտածել, որովհետև կարծում էի՝ ընտանիքիս աղքատության պատճառով անիծված եմ: Բայց մեղք չունեմ, որ հաշմանդամություն ունեմ: Ուրիշների հետ խոսելով՝ ես հասկացա, թե ինչու՞ եմ հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ տառապում մեզ պես:

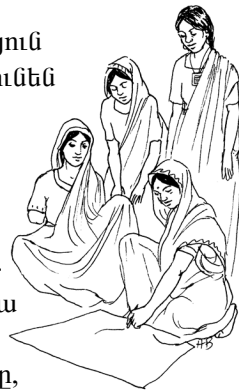
**Ստեղծել պատմություն, դրամա կամ նկարչություն անել:**

Դուք կարող եք պատմություն հորինել խմբի անդամների ունեցած փորձերի մասին: Ուրիշի զգացմունքներին հաղորդակցվելը կարող է օգնել կնոջը՝ հաղթահարելու իր զգացմունքները: Առաջնորդը սկսում է պատմությունը, հաջորդաբար շարունակում են պատմել մյուսները, մինչև պատմությունն ավարտվի: Խումբը կարող է հորինել պատմություն՝ և ներկայացնելով, և նկարելով այն:

Այս հարցերը կօգնեն խմբին՝ խոսելու իրենց զգացմունքների մասին.

- Ո՞ր զգացմունքներն ու փորձություններն են ամենակարևորը այս պատմության մեջ:
- Ինչու՞ եմ այդ զգացմունքներն առաջանում: Ինչպե՞ս եմ կանայք հաղթահարում դրանք:
- Ի՞նչը կարող է կնոջն օգնել՝ բարելավելու իր կյանքը:
- Խումբը ի՞նչ կարող է անել օգնելու համար:

**Հասկանալ խնդրի պատճառները:** Տարբեր հաշմանդամություն ունեցող կանայք միասին խոսելիս հասկանում են, որ բոլորն էլ ունեն մույն խնդիրները: Այս ամենը կօգնի հասկանալ բոլոր այդ խնդիրների պատճառները:



**Սրեղծեք ձեր համայնքի պատկերը**

Որոշ ժամանակ անց, երբ խումբը նորից հանդիպի, այս վարժությունը ավելի լավ կօգնի ձեզ: Խումբը կարող է պատկերել ձեր համայնքը: Մյուսներն ավելացնում են նկարի վրա համայնքի այն տեղը, որտեղ աջակցում են հաշմանդամություն ունեցող կանանց մտավոր խնդիրների լուծմանը, կամ այն վայրը, որը հոգեկան խնդիրների առաջացման պատճառն է: Այս հարցերը ձեր խմբին կարող են օգնել գործողությունների պլան մշակել:

- Ինչպե՞ս կարող ենք հզորացնել համայնքի այն հատվածները, որոնք հիմա աջակցում են մտավոր խնդիրներով կանանց:
- Ի՞նչ նորարարություն է հնարավոր:
- Ի՞նչպես կարող ենք հասնել այդ փոփոխություններին:



ՄԱՌՈՋ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱԿՈՒՄԸ



Մենք պլան կազմեցինք՝ գնալու համայնքապետարաններ ու միասին բարձրացնելու մտաչելիության խնդիրներ, մասնավորապես՝ համայնքի զուգարաններին ու ջրին վերաբերող: Եթե մեզանից որևէ մեկը փորձի մենակ գործել, ապա դժվար կլինի նրա համար:

Համոզվեք, որ հաշմանդամություն ունեցող կանայք ու աղջիկները մասնակցություն ունեն ընտանեկան և համայնքային գործերին:

### Ընտանիքն ու հասարակությունը կարող են աջակցել հոգեկան խնդիրներով անձանց

Ընտանիքները, որոնք քաջալերում են հաշմանդամություն ունեցող կանանց ու աղջիկներին, աջակցում են հոգեկան խնդիրներով կանանց: Ընտանիքն ու հասարակությունը ձեզ խնամելով՝ կօգնեն բարձրացնել ինքնագնահատականը:

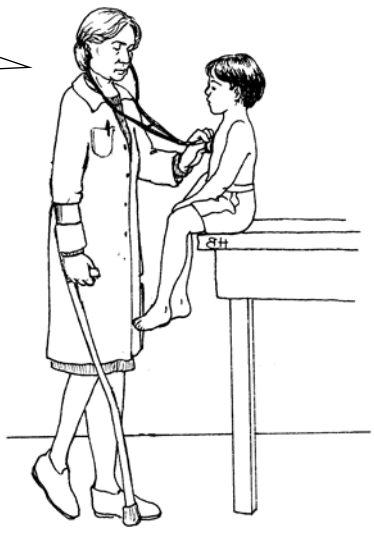
#### Ընդունիքն ու հասարակությունը կարիք ունեն

- Ընդունել հաշմանդամություն ունեցող կանանց՝ որպես հասարակության լիարժեք անդամներ:
- Օրինակով ցույց տալ, որ նրանք աղջիկներին այնքան են գնահատում ու աջակցում, որքան տղաներին, և հաշմանդամություն ունեցող կանայք ու աղջիկներն ունեն նույն իրավունքները, ինչպես մյուսները:
- Դեռահաս աղջիկներին աջակցել այն ժամանակ, երբ սկսվում է սեռական հասունությունը, և դառնում են կին: Սա այն տարիքն է, երբ և՛ հաշմանդամություն ունեցող, և՛ չունեցող աղջիկներն ինքնավստահության հարցում խնդիրներ են ունենում: Այս շրջանում շատ երիտասարդներ փորձում են երևալ որքան հնարավոր է գրավիչ:
- Աջակցել հաշմանդամություն ունեցող կանանց ու աղջիկներին, ովքեր հոգեկան խնդիրներ ունեն:

Ընտանիքները, ուսուցիչները, բուժաշխատողները և այլ մտերիմներ կարող են օգնել նրանց՝ **կենտրոնանալու, թե ինչ կարող են անել**: Օրինակ՝

- Հավատացեք, որ դուք կարող եք ուրախ ու կյանքով լեցուն լինել և աջակցել ձեր համայնքին:
- Քաջալերեք ինքներդ ձեզ՝ ինքնուրույն նոր գործողություններ կատարելու համար:
- Համոզվեք, որ օգնում և աջակցում եք ձեր ընտանեկան քիզնեսին:

Փոքր հասակում երագում էի բժշկուհի դառնալ: Ծնողներս քաջալերում էին ինձ և օգնեցին իրականացնել երազանքս:



3

ՊԱՇՏՊԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

### **Կրթել հաշմանդամություն ունեցող աղջիկներին**

Հաշմանդամություն ունեցող աղջիկները դպրոց գնալու և ուրիշ երեխաների հետ կրթվելու կարիք ունեն։ Նրանց ավելի շատ է անհրաժեշտ ինքնավստահություն այն դեպքում, երբ ընտանիքները կարծում են, որ նրանք պետք է դպրոց հաճախեն՝ սովորելու։ Խոսեք ուսուցիչների հետ՝ օգնելով նրանց հասկանալ ձեր դատեր ուժեղ կողմերն ու տեղեկանալ հաշմանդամության մասին։ Աջակցեք դպրոցին՝ հաշմանդամություն ունեցող աղջկա հետ աշխատելիս։

Կանայք կրթության և հմտությունների կարիք ունեն, որպեսզի կարողանան աշխատանք գտնել։ Այնուհետև նրանք ի վիճակի կլինեն աջակցել իրենց ընտանիքներին ու համայնքին։

Ենլինն արդեն շատ բան է սովորել:  
Եթե նա դպրոց գնա, ավելի մեծ  
հնարավորություններ կունենա, ու  
նրա ապագան ավելի լավը կլինի:

