ԻՆՉՊԵ՞Ս ԽՆԱՄՔ ՏԱՆԵԼ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ

WIGMORE

ԻՆՉ Է ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հոգեկան առողջությունը սահմանվում է որպես մարդու՝ ինքն իրեն գիտակցական մակարդակում հաշվետու լինելու, շրջապատող միջավայրին պատշաճ հարմարվելու, սեփական հույզերը ճանաչելու ու ադեկվատ հակազդումներ տալու և դրանց հետևանքները գիտակցելու կարողությամբ:

ԻՆՉՊԵ՞Ս ՆԿԱՏԵԼ

Ո՞ր գանգատները կարող են հուշել հոգեկան առողջության ոչ բավարար վիճակի մասին.

- Տրամադրության կտրուկ, շարունակական տատանումներ,
- Ոգևորության ու դեպրեսիվ շրջանների շեշտակի անցումներ,
- Կախյալությունների առկայություն՝ ալկոհոլ, մոլախաղ, թմրանյութ և այլն,
- Մենդային վարքի խանգարումներ՝ անորեքսիա, բուլեմիա,
- Քնի խանգարումներ, որոնք պայմանավորված չեն ֆիզիոլոգիական պատճառով,
- Սթրեսակայունության ցածր մակարդակ,
- Վախ, տագնապ, չպատճառաբանված անհանգստություն:

Խնդրի «ճանաչում».

- Որո՞նք են հիմնական բողոքները սեփական վարքից (օր.՝ ամաչկոտություն, սեփական շահերը պաշտպանելու անհնարինություն...):
- Ո՞ր խնդրահարույց վարքն է դրսևորվում ավելի հաճախ (օր.՝ արագ հուզվում եմ, ձայնս սկսում է դողալ կամ մեղավոր եմ ինձ զգում):
- Ի՞նչ հանգամանքներում է դրսևորվում այդ վարքը (օր.՝ երբ ստիպված եմ լինում արդարանալ կամ ղեկավարիս հետ շփման ժամանակ):
- Ինչպիսի՞ ամրապնդումներ են դրվում այդ վարքին (օր.՝ մտածում եմ, որ հնարավոր չէ այդ վարքը փոխել, ինչ էլ անեմ, միևնույնն է՝ նույնն եմ մնալու):
- Որո՞նք են այդ վարքի հետևանքները (անլիարժեքություն, ցածր ինքնագնահատական):
- Ինչպիսի՞ն է այսօրվա խնդրի հետագա պատմությունը (Ի՞նչ տեղի կունենա, եթե այդ վարքը շարունակվի պահպանվել Ձեր օրակարգում):

ԻՆՉՊԵ՞Ս ՎԱՐՎԵԼ

Մարդն օրվա ընթացքում ազդվում է տարատեսակ սթրեսածին գրգիռների կողմից և հակազդում դրանց: Հակազդման ձևից, եղանակից ու արդյունավետությունից է կախված, թե, որպես հետևանք, մարդն իրեն ինչպես կզգա:

Մինչ հոգեբանին դիմելը, կարելի է օգտվել այս գործիքներից՝ սթրեսը մեղմելու և հոգեկան առողջության մասին խնամք տանելու նպատակով:

Տեխնիկա 1-ին

«Քաղցր լիմոն»

Դիցուք, Ձեր ունեցած լիմոնը ամենաթթուն է, և Դուք շատ վատ, ճնշված ու հյուծված եք Ձեզ զգում ստեղծված իրադրության մեջ, բայց մի պահ վերացարկվում եք բացասականից, և փորձում մտովի վիզուալիզացնել կամ տեսանելի դարձնել թեկուզ չնչին, բայց դրական կողմերը, թեկուզ շատ աննշան թվացող: Ի՞նչ «քաղեցիք» այդ իրավիճակից, չէ՞ որ ամենաթթու լիմոնից էլ կարելի է լիմոնադ պատրաստել:

Տեխնիկա 2-րդ

«Հողակցում»

Սուր սթրեսային իրավիճակում աշխատում ենք կապը պահել մեզ շրջապատող իրականության հետ: Մտքում կամ բարձրաձայն, թվարկում ենք 5 առարկա, որ տեսնում ենք, շոշափում ենք 4 իր, լսում ենք 3 ձայն, զգում ենք 2 հոտ և 1 համ: Սա օգնում է պահպանել ինքնակառավարումը:

Տեխնիկա 3-րդ

«1 դար»

Սթրեսային իրավիճակում պատկերացնում ենք, որ սերնդափոխություն է տեղի ունեցել ու ոչ ոք նույնիսկ չգիտի այս սթրեսային իրավիճակի մասին, որում մենք հայտնվել ենք: 100 տարի անց, այս խնդիրը, ինչպես և մենք, դադարելու է գոյություն ունենալ:

Տեխնիկա 4-րդ

«Խորհրդական»

Պատկերացնում ենք, որ մեր ծանոթը հայտնվել է լրիվ նույն սթրեսային իրավիճակում, ինչպես որ մենք, ի՞նչ խորհուրդ կտայիք նրան՝ հաղթահարելու ստեղծված իրավիճակը: Որպես կանոն, խորհուրդներ տալուց բացահայտումներ են գալու:

Տեխնիկա 5-րդ

«Դիսոցացիա»

Պատկերացնում եք խնդրային իրավիճակում Ձեզ, որպես կողքից դիտորդ, կարծես վերացարկվում եք մի պահ, «zoom out» եք լինում: Կերպավորում եք հերոսին՝ ինչպես ֆիլմում, ու հետևում եք, թե ինչ զարգացումներ կունենա այդ ֆիլմը:
Այս դեպքում ևս հետաքրքիր վերակառուցումներ են լինում:

Տեխնիկա 6-րդ

«Մեղեդի»

Սթրեսային իրավիճակում, երբ կոկորդում լարում կամ ճնշում եք զգում, խոր շունչ եք քաշում և արտաշունչին ասում. «մի – մե – մա – մո- մու»:
Այդպես 3-10 անգամ: Սովորաբար, կոկորդի մկանները թուլանում են և լացելու ցանկություն է առաջանում: Լացն աշխատում ենք չզսպել, այն կատարսիսային (հունարենից թարգմանաբար նշանակում է «ինքնամաքրում») նշանակություն ունի:

Տեխնիկա 7-րդ

«Ժամկետանց»

Խնդրային իրավիճակում պատկերացնում եք, որ 1,5,10 կամ 20 տարի է անցել, արդյո՞ք նույն ինտենսիվությունը կունենա սթրեսային ազդակը:
Որպես կանոն, խնդիրներն էլ են ժամկետանց լինում, կարելի է արագ պարզել՝ արդյո՞ք մեր խնդիրն էլ դրանց շարքում չէ:

Տեխնիկա 8-րդ

«Նոր կյանք»

Կյանք տվեք փչացած, չաշխատող, հին ու անաշխատ առարկաներին: Մարդն արարչագործ նախասկիզբ ունի, նոր կյանքը միշտ ոգևորող է:

ԻՆՉՊԵ՞Ս ՃԱՆԱՉԵԼ ԻՆՔՆԵՐՍ ՄԵՋ

- Որո՞նք են ձեր ուժեղ կողմերը:
- Պատրա՞ստ եք շնորհակալ լինել ինքներդ ձեզ այդ որակների համար:
- Որո՞նք ձեր թույլ կողմերը:
- Պատրա՞ստ եք ներդրումներ կատարել՝ դրանք փոխելու համար:

ԵԶՐԱՓԱԿՈՒՄ...

Հոգեկան առողջության խնդիրներն իրենց մենահատուկ ազդեցությունն են թողնում մարդու վարքի, կենսակերպի, սոցիալական շփումների ու ինքնազգացողության վրա:
Տարվա մեջ գոնե 1 անգամ խիստ ցանկալի է խոսել մասնագետի հետ՝ հոգեկան առողջության հարցերով:

Փոխվում ենք մենք, փոխվում է մեր կյանքի որակը: