



տրավմա եւ առողջություն

այս տեքստում մենք կիսվում ենք մտքերով, թե ինչ է տրավման եւ ինչպես է այն ազդում մեր բարօրության վրա, ինչ ձեւերով է երբեմն այն անտեսում առողջապահական համակարգը:

Եթե զգում եք, որ այս թեմայի մասին կարդալը բարդ է, ապա խնդրում ենք միանգամից անցնել «ի՞նչ անել» բաժնին:

տրավման այն երանգն է, որը կարող է մնալ մեր կյանքում՝ անձնային, համայնքային, համակարգային դժվար փորձառությունից հետո:

տրավման մեր զգացածն ու վերապրածն է, որը շարունակում է արձագանքել մեր ներսում՝ նույնիսկ տարիներ անց: այն ապրում է մեր մարմնում ու զգացողություններում, որոշումներում, ընտրություններում ու անգամ մեր լռության մեջ:

տրավման կարող է պայմանավորված լինել անձնային, ինչպես նաեւ կառուցվածքային, գենդերային, համակարգային ճնշումներով, հայրիշխանությամբ, տեղահանմամբ, վերահսկողությամբ, ռասիզմով, գենդերային խտրականությամբ եւ այլ գործոններով:

այն կարող է արտահայտվել, **օրինակ՝**

- երբ մեր մարմինն արձագանքում է՝ նախքան մեր միտքը հասկանում է,
- երբ որեւէ հոտ, գույն, ձայն, շարժում հիշեցնում է վտանգ,
- երբ տագնապ ենք զգում տարածքներում, որտեղ ենթադրվում է, որ պետք է ապահով լինեինք,
- երբ առօրեական դրվագները մեզ «հունից հանում են», քանի որ կուտակված է համակարգային անարդարության դեմ պայքարի միտքը.

տրավմայի ազդեցությունը մեր առողջության վրա

տրավման կարող է ազդել մեր առողջության վրա. այն կարող է ազդել ինչպես մեր հոգեկան, ֆիզիկական, այնպես էլ սոցիալական, սեռական եւ վերարտադրողական առողջության վրա:

Թեւեւ մենք հաճախ կիսում ենք կոլեկտիվ տրավմատիկ փորձառություններ, յուրաքանչյուրիս կյանքում այն կարող է արտահայտվել տարբեր կերպ.

- մարդկանց չվստահելուց մինչեւ գերհոգատարություն,
- սրտխփոց, մշտական լարվածություն կամ կրկնվող մարմնական ցավեր,
- ինքնամեղադրանքից մինչեւ ինքնավնասում,

- «չափից շատ» կամ «ոչ բավարար» լինելու մշտական զգացողություն,
- ...

կարելի է հիշել, որ այս դրսևորումները միշտ չէ, որ տրավմայի հետեւանք են: մեր կյանքի համատեքստերը բազմազան են:

Երբ առողջապահական համակարգերը չեն արձագանքում տրավմային

մենք հաճախ չենք ունենում ապահով տարածքներ, որտեղ կարող ենք առանց քննադատության կիսվել մեր պատմություններով. **օրինակ՝**

- Երբ տրավման ընկալվում է որպես «մի բան, որ պետք է արագ բուժել», ոչ թե որպես փորձառություն, որին հարկ է արձագանքել զգայուն ու համալիր,
- Երբ մի շարք դրսևորումներ, օրինակ՝ սրտխփոցը, գլխապտույտը կամ հոգնածությունը, դիտարկվում են որպես միայն «ֆիզիկական»՝ առանց տրավմայի հետ հնարավոր կապը տեսնելու,
- Երբ փորձառություններն ինտերսեկցիոնալ ու համակարգային խնդիրների համատեքստում չեն դիտարկվում,
- Երբ տրամադրվող ծառայությունները զգայուն չեն մեր գենդերային, սեռական, մշակութային կամ սոցիալական ինքնությանը,
- Երբ ոչ միշտ է ներկայացվում, թե ինչ միջամտություն են անելու, ու հաճախ մեր իրազեկ համաձայնությունը չեն ստանում,
- Երբ հաճախ չգիտենք, թե ում հետ կարող ենք կիսվել մեր տրավմայի մասին, իսկ քննարկելու դեպքում էլ՝ հաճախ մասնագիտական աջակցությունը զգայուն ու որակյալ չէ:

տրավման ճանաչելը մեր բարօրության սկիզբն է:

Ինչ անել

մենք գիտենք, որ հեշտ չէ արձագանքել տրավմատիկ փորձառությանն ու մեր ունեցած զգացողություններին, բայց առաջարկում ենք փորձել քայլ առ քայլ աջակցող տարածքներ ձեւավորել մեր ներսում, մեր միջավայրում, մասնագիտական ոլորտում.

☐ անվտանգության խթանում

- հարցնենք մարդուն՝ ինչն է նրան օգնում անվտանգ զգալ,
- համատեղ ձեւավորենք ապահով, աջակցող տարածքներ.

☐ ընտրություն եւ ինքնություն

- աջակցենք մարդու ընտրությունները՝ ոչ թե պարտադրենք կամ համոզենք որեւէ բան.

☐ ձեւավորել տարածքներ, խթանել հնարավորություններ, որոնք աջակցում են հանգստին, բարօրությանը, վերականգնմանը

- հարգենք բազմազան ինքնությունները՝ գենդերային, սեռական, մշակութային, հոգեբանական, սոցիալական եւ այլ համատեքստերում,
- լսենք ու հասկանանք պատմությունները՝ հաշվի առնելով ինտերսեկցիոնալ ու համակարգային խոչընդոտները.

☐ ...

- ...

կարելի է մտքում պահել, որ **բարօրությունը տրավման մոռանալու մասին չէ: Բարօրությունը սկսվում է այն պահից, երբ տրավման ճանաչվում է, լսվում ու ապրվում:**

Ինչը կարող է օգնել մեզ այս ճանապարհին.

- մեր փորձառություններով միմյանց հետ կիսվելը, երբ պատրաստ ենք,
- մեզ, մեր մարմին, զգացողություններին, մտքերին լսելն ու տարածք տալը,
- հանգստանալու, խաղալու, խաղաղվելու, մեր սիրելի բանով զբաղվելու
հնարավորություններ բացահայտելը, (վերա)գտնելը կամ այդ մասին սկսել մտածելը,
- մասնագիտական աջակցության դիմելը,
- ...
- եւ այն ամենը, ինչն օգնում է մեզ այդ ճանապարհին:

Երբեմն փոփոխությունը սկսվում է, երբ փորձում ենք մեզ հասկանալ ու աջակցել:

«Առողջության իրավունք. բովանդակություն բոլորի համար» ծրագիրն իրականացվում է «Մարդը կարիքի մեջ» ՀԿ-ի՝ ԵՄ ֆինանսավորմամբ ընթացող «Դիմակայուն քաղաքացիական հասարակություն Արեւելյան գործընկերության տարածաշրջանում» ծրագրի շրջանակում: Ծրագրի ենթադրամաշնորհները համաֆինանսավորվում են Չեխիայի Հանրապետության արտաքին գործերի նախարարության կողմից:



Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում Փոփոխություն թիմը, եւ պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի ֆինանսավորող կողմերի տեսակետները: