

հոգեկան առողջությունը մարդու իրավունք է



հոգեկան առողջությունն իրավունք է, եւ ոչ՝ արտոնություն

հոգեկան առողջությունը ամենօրյա ապրումների, զգացածի, շփումների ու մեր բազմազանության մի մասն է:

Երբ ուրախանում ենք կամ տխրում, երբ ուժասպառ ենք կամ պարզապես չգիտենք՝ ինչ ենք զգում, երբ շփվելու կարիք կամ վախեր ունենք, այս ամենը մեր հոգեկան առողջության մասին է:

հոգեկան առողջությունը, որպես իրավունք, չի նշանակում, որ բոլոր մարդիկ հոգեկան առողջության հարցում որեւէ աջակցության կարիք չպետք է ունենան: սա **նշանակում է հարցնել՝**

- ☐ արդյո՞ք մենք ապրում ենք այնպիսի պայմաններում, որոնք խթանում են մեր հոգեկան բարօրությունը,
- ☐ արդյո՞ք թե՛ համակարգերը, թե՛ մեր շրջապատը զերծ են կարծրատիպերից, եւ մենք հեշտությամբ կարո՞ղ ենք կիսվել մեր հոգեկան առողջության պատմություններով,
- ☐ արդյո՞ք կան հասանելի, մարդու իրավունքների վրա հիմնված, ներառական ծառայություններ, որոնց կարող ենք դիմել:

հոգեկան առողջության իրավունքը նշանակում է՝

- ☐ **մասնակցություն**, երբ քաղաքականություններն ու ծառայությունները, մեր կյանքի վերաբերյալ բոլոր որոշումները կայացվում են մեր իմաստավից մասնակցայնությամբ, մեր փորձառությունները հաշվի առնելով,
- ☐ **հակախտրականություն**, երբ մեր հոգեկան առողջության փորձառությունը կամ բազմազանության որեւէ այլ դրսեւորում ու հանգամանք չի դառնում մեր հանդեպ խտրական վերաբերմունքի պատճառաբանում (քաղաքականություններից մինչեւ ծառայություններ, ԶԼՄ-ներից մինչ առօրյա հաղորդակցություն),
- ☐ **հասանելիություն**, երբ յուրաքանչյուրս, անկախ նրանից՝ որտեղ ենք ապրում, ինչ պայմաններում ենք ապրում, բազմազանության ինչ դրսեւորումներ ունենք, հասանելիություն ենք ունենում մեզ աջակցող, իրավունքահենք ծառայություններին,
- ☐ **որակյալ ծառայություններ**, երբ մեր համայնքում առկա բոլոր ծառայությունները ներառական են, ինչպես նաեւ առկա են անհատականացված ծառայություններ, որոնք արձագանքում են մեր հոգեկան առողջության փորձառություններին,
- ☐ ...

Հայաստանում **մեր հոգեկան առողջության իրավունքը խախտվում է**, երբ՝

օրինակ՝ մեզ ասում են՝ «դեռ երիտասարդ ես, ինչ հոգեկան առողջության խնդիր», «բան չկա, կանցնի», «մի խոսիր, բախտիդ քար չգցես»: մեզ քաջալերում են ուժեղ լինել ու միայնակ անցնել այդ ուղին՝ առանց աջակցության: սա ոչ ավել, ոչ պակաս, կեղծ օրակարգ է, երբ շարունակաբար միայն մեր վրա է դրվում մեր հոգեկան բարօրությունը պահպանելու պարտավորությունը,

օրինակ՝ մեզանից շատերին առաջարկում են «բուժում» հաստատություններում, որտեղ բացակայում է անվտանգության, ընտրության, անկախ ապրելու հնարավորությունը,

օրինակ՝ մեզ ճնշում են, լռեցնում, երբ ցանկանում ենք խոսել սթրեսային ու հոգեկան առողջությունը խաթարող պայմանների մասին, քանի որ խնդիրների մասին բարձրաձայնելը ապակառուցողական է որակվում,

օրինակ՝ մեզ «թույլատրում են» կիսվել մեր զգացմունքներով ու էմոցիաներով մինչ որոշակի տարիք, իսկ դրանից հետո էմոցիաներին տարածք տալը որակվում որպես «թուլության նշան»,

օրինակ՝ շտապ օգնության կանչի դեպքում երբեմն բժիշկը փոխում է վերաբերմունքը, երբ իմանում է, որ մենք հոգեկան առողջության փորձառություն ունենք: այդ դեպքում նա խառնվում է, չի իմանում՝ արձագանքել մեր ստամոքսի ցավին, թե՛ հոգեկան առողջության ծառայություն ուղղորդել, քանի որ ծառայությունները մեր երկրում մասնատված են: մենք չենք կարող մի վայրում ստանալ մեզ անհրաժեշտ բոլոր ծառայությունները,

օրինակ՝ աշխատավայրում մենք լռում ենք սթրեսի, հյուծվածության կամ ճնշման մասին, չենք կարողանում դադարներ վերցնել մեր հոգեկան առողջությունը խնամելու համար, քանի որ իշխանություն ունեցող անձը մեզ կարող է հանգիստ աշխատանքից զրկել...

այս ամենը մեր վերապրած փորձառություններն են, որոնք միաժամանակ մեր հոգեկան առողջության իրավունքի խախտման տարբեր դրսևորումներ են:

մի պահ փորձենք մտածել...

- ☐ կարո՞ղ ենք խոսել մեր ապրումների մասին, երբ ամբողջ կյանքը լսել ենք՝ «ամոթ է այդ մասին խոսելը»,
- ☐ կարո՞ղ ենք օգնության դիմել, երբ չկա համալիր աջակցություն,
- ☐ կարո՞ղ ենք վերականգնվել, երբ միջավայրում չկա վստահություն, որ մեր զգացածը **բնական է ու ընդունելի:**

սրանք մեր իրականության ու մեր իրավունքների մասին հարցեր են:

իսկ ի՞նչ կարող ենք փորձել անել

- ☐ ձեւավորել սիրող ու աջակցող տարածքներ, որտեղ կարող ենք կիսվել մեր պատմություններով,
- ☐ զգայուն խոսել եւ արձագանքել հոգեկան առողջության թեմային,

- ☐ քննարկումներ կազմակերպել՝ հոգեկան առողջության հիմքով խտրականության դրսևորումների ու կարծրատիպերի դեմ պայքարի մասին:

կարող ենք նաեւ շահապաշտպանել, որ Հայաստանում՝

- ☐ զարգանան ներառական, մատչելի ու մեր հոգեկան առողջության փորձառություններին զգայուն արձագանքող ծառայություններ, աջակցության ցանցեր,
- ☐ զարգանան համալիր ծառայություններ, որոնք մեր կյանքի տարբեր փորձառություններին արձագանքում են ոչ թե մասնատված, այլ՝ ամբողջական,
- ☐ ունենանք անկախ ապրելու եւ համայնքում ներառվելու իրավունքի իրացման հնարավորություններ ու աջակցություն:

ու որքան էլ այս փոփոխություններին հասնելը կարող է երկար թվալ, մենք կարող ենք փորձել ստեղծել հոգատար տարածքներ՝ թե՛ մեր ներսում, թե՛ մեր շրջապատում ու խնամքով խոսենք հոգեկան առողջության մասին մեր սիրելի ու մեզ շրջապատող մարդկանց հետ:

«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:

