



2025

ինչպե՞ս

զգայուն  
խոսենք  
հոգեկան  
առողջության  
մասին

# Ինչո՞ւ է կարելի խոսել հոգեկան առողջության մասին

մենք բոլորս ապրում ենք տարբեր զգացողություններով, մտքերով ու կենսակերպով: Երբեմն ամեն ինչ հանգիստ է թվում, երբեմն՝ լարված, երբեմն էլ չենք կարողանում հասկանալ, թե ինչ է մեզ հետ կատարվում:

Հոգեկան առողջությունն այս ամենի մասին է, այսինքն՝ մեր կյանքի, որից անհնար է առօրյայում չխոսել:

**Հոգեկան առողջության մասին զգայուն խոսելը կարելի է, քանի որ այն կարող է տարածք բացել՝ միմյանց հետ կիսվելու, հասկանալու եւ աջակցելու:**

## Ինչպե՞ս խոսել հոգատար

Երբ ուզում ենք խոսել մեր կամ ուրիշի հոգեկան առողջության մասին, կարելի է, որ մեր բառերը լինեն աջակցող ու հոգատար:

ընտրենք բառեր, որոնք՝

- **կարելիորում են անձի փորձառությունը,**

✗ ոչ թե հիվանդ, այլ

✓ հոգեկան առողջության խնդրի փորձառություն ունեցող անձ

- **արտահայտում են հոգեկան առողջության համալիրությունը,**

✗ ոչ թե նա ուզում է բուժվել, այլ

✓ նա ցանկանում է ստանալ աջակցություն

- **քաջալերում են հոգեկան առողջության փորձառությամբ կիսվելը**

✗ ոչ թե նա բողոքում է, կամ խոստովանում է, որ ունի հոգեկան առողջության խնդիր, այլ

✓ նա խոսում, կսփվում է իր հոգեկան առողջության փորձառությամբ, զգացողություններով

## Ինչպե՞ս թեման դիտարկել համալիր

մեր հոգեկան առողջության կարիքներին միշտ չէ, որ արձագանքում են միայն բժիշկները: աջակցությունը կարող է լինել նաեւ այլ մասնագետների՝ սոցիալական աշխատողների, հոգեբանների ու այլ մասնագետների կողմից. չէ՞ որ հոգեկան առողջությունը միայն առողջապահական հարց չէ, այն նաեւ սոցիալական, մշակութային, այլ ոլորտներ է ընդգրկում:

հետեւաբար, երբ մենք քննարկում ենք հոգեկան առողջության կարիքները, կամ համալիր ծառայություններ ենք շահապաշտպանում, կամ էլ թեմայի վերաբերյալ քննարկումներ ենք կազմակերպում, կարելի է ներառել նաեւ այլ ոլորտի մասնագետներ: ավելին, հավասարը հավասարին աջակցությունը (երբ հոգեկան առողջության փորձառություն

ունեցող անձն իր կենսափորձի հիմքով աջակցում է այլ անձի, ով ունի համանման փորձառություն) նույնպես կարելու է: Բացի այդ, հոգեկան բարօրության աջակցությունը միշտ չէ միայն մասնագիտական. միայն թերապիան չէ, որ օգնում է: Երբեմն օգնում է՝

 ստեղծագործելը,

 մեկից լսելը՝ «ես էլ եմ դա զգացել»,

 ընկերոջ հետ լուռ քայլելը,

 որոշ ընթացք դադար վերցնելը,

••• եւ այլն:

## Ե՞րբ դադարել լռել

**բառերը կարող են ցավացնել՝** անկախ նրանից, թե դա անմիջապես մեզ է վերաբերում, թե ցանկացած այլ անձի, ով ունի հոգեկան առողջության խնդրի փորձառություն:

Երբ լսում ենք վիրավորական որեւէ բառ այս թեմայի վերաբերյալ, կարելու է արձագանքել եւ քննարկել զգայուն ու հոգատար բառեր կիրառելու հնարավորությունը:

մենք հասկանում ենք, որ դա երբեմն բարդ է, սակայն կարելու է թեմայի վերաբերյալ կարծրատիպերը կոտրելու ու զգայուն քննարկումներ սկսելու համար:

**մենք հավատում ենք, որ երբ փոխում ենք խոսքը, փոխվում է նաեւ ընդհանուր մթնոլորտը:**

# Ինչո՞ւ մարդիկ չպետք է միշտ ուժեղ լինեն (երեւան)

հաճախ մարդիկ ասում են, որ մեր սթրեսային իրավիճակի, մեր մասնագիտական աջակցության չդիմելու համար մենք ենք մեղավոր՝ ոչինչ չենք անում կամ բավարար չափով չենք փորձում:

**այդ մտքերն անարդար են: դրանք անտեսում են համակարգային խնդիրները, օրինակ այն, որ՝**

- ⚠ համայնքահենք, հասանելի ու իրավունքահենք, համալիր ծառայություններ չկան երկրում,
- ⚠ աջակցությունը կենտրոնացած է միայն բուժման վրա, այն էլ մեծ մասամբ՝ հասանելի ու որակյալ չէ, մեր համալիր կարիքները հաշվի առնող չէ,
- ⚠ աջակցող մասնագետները քիչ են, առկայության դեպքում՝ թեմատիկ նեղ մասնագիտացումներ չկան,
- ⚠ գենդերային ու սոցիալական կարծրատիպերը մարդկանց ստիպում են լռել,
- ⚠ հոգեկան առողջությունը դեռ մնում է տաբու թեմա,
- ⚠ ...

## 2 հարց, որ կարող ենք տալ մեզ

- 🌀 Ի՞նչ կուզեինք, որ մեզ ասեին, երբ կիսվում ենք մեր փորձառությամբ կամ խոսում դժվարության մասին,
- 🌀 Ի՞նչ կարող ենք անել, որ մեր շրջապատում մարդիկ ավելի ապահով զգան իրենց զգացողություններով կիսվել

