

ԻՆՉՊԵՐՍ ԽՆԱՄՔ ՏԱՆԵԼ
ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ
ՄԱՍԻՆ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ



ԻՆՉ Ե 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:



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

Տեխնիկա 1-ին

«Զարդ լիմոն»

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



Տեխնիկա 2-րդ



«Հողակցում»

Սուր սթրեսային իրավիճակում աշխատում ենք կապը պահել մեզ շրջապատող իրականության հետ: Մոռում 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 սրթեսային իրավիճակում, ինչպես որ մենք, իՆչ 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:

ԻՆՉՊԵՐՍ ԾԱՆԱԶԵԼ ԻՆՔՆԵՐՍ ՄԵԶ

- 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 ինքնագգացողության վրա: Տարվա մեջ գոնե 1 անգամ խիստ ցանկալի է խոսել մասնագետի հետ՝ հոգեկան առողջության հարցերով:

Փոխվում ենք մենք, փոխվում է մեր կյանքի որակը:

