Շնաշապարհ

Ինքնակարգավորման
ինտերակտիվ
գրքույկ

7 ճանապարհ

Ինքնակարգավորման ինտերակտիվ գրքույկ

Հեղինակ՝ Նարե Գրիգորյան
Խմբագիր՝ Աննա Եվդոկիմովա

«7 ճանապարհ» ինքնակարգավորման ինտերակտիվ գրքույկը ստեղծվել է «Զարգացման սկզբունքներ» ՀԿ-ի կողմից իրականացվող «Մենք և մունք» հումանիտար ծրագրի շրջանակում: Այն կօգնի ձեզ հաղթահարել կյանքի բարդ փուլերը, ճգնաժամը, ճանաչել նոր իրականությունը և փնտրել նոր ճանապարհներ՝ շարունակելով ապրել և արարել:

«Մենք և մունք»-ը հումանիտար սոցիալական ծրագիր է՝ միտված աջակցելու Արցախից բռնի տեղահանված և Հայաստանի սահմանամերձ՝ Գեղարքունիքի, Տավուշի և Սյունիքի մարզերում բնակություն հաստատած արցախցիներին: Ծրագրի նպատակն է նպաստել արցախցիների սոցիալական ինտեգրմանը նոր համայնքներում, տրամադրել նրանց հոգեբանական աջակցություն՝ հաղթահարելու պատերազմի վերքերը, սթրեսները և օգնելու կրկին արարել:

Ծրագիրն իրականացվում է «Զարգացման Սկզբունքներ» ՀԿ-ի կողմից՝ Sign of Hope (SoH) կազմակերպության հետ համատեղ և Գերմանիայի Դաշնային հանրապետության արտաքին գործերի նախարարության (GFFO) ֆինանսավորմամբ:

ՄԵՆՔ ԵՎ ՄՈՒՆՔ
հումանիտար ծրագիր

german humanitarian assistance
DEUTSCHE HUMANITÄRE HILFE

hoffnungszeichen
sign of hope

DEVELOPMENT PRINCIPLES
BUILDING FUTURE TODAY
Innovation, Competence, Accountability, Relevance, Equity

Բովանդակություն

Ներածություն 4
Ինչ կգտնես այստեղ 5
1. Ես շնչում եմ 7
2. Ես ներկա եմ 14
3. Իմ մարմինը 20
4. Իմ կյանքը հիմա 28
5. Հանգիստ/ապահովություն 33
6. Ուրիշը 38
7. Ես կամ 44
Վերջաբան 49
Օգտակար ռեսուրսներ 50

Ներածություն

Ճգնաժամը մարդու կամ մարդկանց խմբի կյանքում կտրուկ փոփոխություն է, որից հետո կյանքը իր նախկին դասավորությունը կորցնում է, և նորը դեռ չկա կամ ընկալելի չէ: Մեծ ջանք և ժամանակ է պահանջվում նոր իրականությունը ճանաչելու և դրա մեջ սեփական տեղը գտնելու համար: Ճգնաժամի մեջ լինելը նման է ճանապարհից դուրս ընկնելուն և նոր ճանապարհներ փնտրելուն: Այդ ընթացքում մարդը կարող է զգալ շփոթված, մոլորված, ապակողմնորոշված, կարծես այն ամենը, ինչ գիտեր մինչ այդ, այլևս չի աշխատում, և ինքը հայտնվել է օդում կախված վիճակում, կորցրել է հենարանները:

Նման իրավիճակներում հոգեբանական տեսանկյունից շատ կարևորվում է սեփական անձի և մարմնի հետ կապը պահելը, քանի որ դա օգնում է դիմանալ և տանել դժվարությունը: Կարծես մարդն այդ ձևով դառնում է ինքն իր հենարանը և կողմնացույցը անծանոթ իրավիճակում, կարողանում է գտնել լուծումներ, ճանաչել՝ ինչն է իր ազդեցության դաշտում (ինչը կարող է փոխել, անել, որոշել), և ինչը՝ ոչ (որտեղ ինքը չունի անելիք, ինչի վերաբերյալ անհանգստությունը և մտածմունքը ոչինչ չեն փոխի):

Այս ամենը օգնում է պահել հոգեկան հարաբերական կայունությունը և հավասարակշռությունը կյանքի այն իրավիճակներում, երբ ամեն ինչ, կարծես, տակնուվրա է եղել:

Ինչ կգտնես այստեղ

Այս ինտերակտիվ գրքույկը ինքդ քեզ հետ կապի մեջ լինելու յոթ տարբեր ուղիների առաջարկ է:

Յուրաքանչյուր մաս բաղկացած է երեք բաժնից.
ճանապարհի նկարագրությունից՝
վարժություններով և հարցերով,
«գիտեմ-չգիտեմ» հատվածից և
«ուրեմն» բաժնից:

Գրքույկում առանձնացված են մարդու կյանքի յոթ ոլորտներ, որոնց յուրացումը նման է դեպի ներս տանող ճանապարհին:

Ճանապարհի նկարագրությունը կօգնի ավելի լավ պատկերացնել առաջարկվող վարժությունները և դրանց նշանակությունը: Վարժությունները կարող ես փորձել այնքան, մինչև որ բավարարված զգաս: Վարժություններից հետո կան հարցեր, որոնք կօգնեն գնահատել՝ ինչպես է ստացվել:

«Գիտեմ-չգիտեմ» հատվածն այն մասին է, թե ինչն է քո կյանքում քեզ հասկանալի և հասանելի, իսկ ինչը՝ ոչ: Սա կօգնի գնահատել և ստուգել քո սեփական ազդեցության դաշտը և տարբերակել կյանքի այն ոլորտները, որոնք քեզանից կախված չեն: «Գիտեմ-չգիտեմ» հատվածում, որը կա բոլոր յոթ ճանապարհներում, գրիր այն բաները, որ հաստատ գիտես և մտաբերում ես այդ պահին կամ որոնք կարևոր ու ակտիվ են այս շրջանում: Կարող են լինել պարզ բաներ (օրինակ՝ ես հիմա այս քաղաքում եմ, ցերեկ է, 1+1=2, իմ ծնողի անունը սա է և այլն) և ավելի բարդ (օրինակ՝ գիտեմ՝ այս պահին հոգնած եմ, ունեմ այս մտքերը, կամ վիճել/հաշտվել եմ այս մարդու հետ, արել եմ կամ չեմ արել այսինչ գործը և այլ): Այնուհետև գրիր այն բաները, որ չգիտես և այդ պահին կհիշես, որ չգիտես (օրինակ՝ չգիտեմ, թե վաղը ինչ եղանակ է լինելու, ժամը քանիսն է այսինչ երկրում, ինչով է զբաղված այսինչ մարդն այս պահին, ինչ որոշում կընդունվի կոնկրետ հարցի վերաբերյալ, ինձ ոնց կզգամ մեկ ամիս անց, ինչպես կզարգանա ինչ-որ իրադարձություն և այլն):

«Ուրեմն» բաժինը քո ներաշխարհում և կյանքում կատարվող այն բաները նկատելու և գրանցելու համար է, որոնք գուցե դուրս են մնում ուշադրությունից, սակայն կարող են կարևոր և օգտակար լինել: «Ուրեմն» մասը նման է լուսանցքի կամ էջի լրացուցիչ հատվածի, որտեղ ամեն անգամ կարող ես գրանցել մի բան, որը տպավորվել է կամ կհիշես այդ պահին: Դրանք կարող են լինել բաներ, որոնք թվում են անկարևոր, անիմաստ, անհասկանալի, օրինակ՝ երազներ, դրվագներ փողոցում, գլխում պտտվող երգ, դրվագ կամ հուշ մանկությունից, բառ կամ արտահայտություն, որ գալիս է այդ պահին, նկար կամ պատկեր, որ մտքում կա, և նման այլ բաներ: Սա ազատ մի տարածք է, որտեղ կարող ես գրել, նկարել, նշել այն, ինչ կցանկանաս:

Այս մասի առաջարկը հիմնված է անգիտակցականի գաղափարի վրա: Որոշ հոգեբանական տեսություններում կարևոր է համարվում մեր հոգեկան աշխարհում մի ոլորտ, որը կա և ունի մեծ ազդեցություն մեզ և մեր ինքնազգացողության, գործողությունների, մտքերի ու որոշումների վրա: Սակայն այդ ոլորտի բովանդակությունները մեզանից թաքնված են: Համարվում է, որ այդ բովանդակությունները արտահայտվում են առօրյայում տարբեր աննշան կամ կարևոր չհամարվող երևույթներում (պատահական սխալմունքներ կամ վրիպումներ, ինչ-որ բաներ, որ կարող ենք անել ու չհասկանանք՝ ինչպես ստացվեց կամ ինչու), երազներում, բոլոր այն բաներում, որոնք տեղի են ունենում մեզ հետ, բայց չենք կարևորում: Նաև համարվում է, որ այս ոլորտի հետ կապը, դրան ուշադրություն դարձնելը կարող է օգնել, որ ինքներս մեզ համար դառնանք ավելի հասկանալի և ճանաչելի: Ըստ այդմ, այն բաները, որոնք կարող են կատարվել մեզ հետ ճգնաժամի դեպքում և ոչ միայն (անհասկանալի վարք, պոռթկումներ, հետապնդող մտքեր, անհանգիստ քուն և այլն)՝ ցանկացած բան, որը կարող ենք անվանել «տարօրինակ», դառնա մեզ ավելի հասկանալի:

Կարող ես ամեն օր անդրադառնալ մեկ ոլորտի և աշխատել դրա շուրջ, կարող ես մնալ թեմայի մեջ այնքան օր, որքան կզգաս կարիքը: Կարող ես, անցնելով բոլոր թեմաներով, նորից սկսել: Ամենալավը կլինի սեփական զգացողության վրա հենվելը և գրքույկը օգտագործելը այն ձևով, որը կզգաս, որ ճիշտ է քեզ համար:

Օգտակար տեսանյութեր

ԿԱՐԵՎՈՐ Է

Այս գրքույկը չի փոխարինում մասնագիտական աջակցությունը: Գրքույկի վերջում կարող ես գտնել այն կազմակերպությունների տվյալները, որտեղ կստանաս մասնագիտական աջակցություն:

Ես շնչում եմ

Մեր շնչառությունը անմիջապես արձագանքում է սթրեսին և դեպքերին, որոնք պատահում են մեզ հետ, որոնց ականատես ենք լինում, և որոնք ուղեկցվում են հույզերով ու ապրումներով: Վախը, անհանգստությունը, տագնապը և այլ հույզերն ու ապրումները փոխում են մեր շնչառությունը: Շնչառությունը դառնում է կրճատ, ոչ ամբողջական, ընդհատվող կամ արագ ու մակերեսային: Կան տարբեր վարկածներ և հետազոտություններ, որոնց միջոցով հաստատվել է շնչառության անմիջական կապը նյարդային համակարգի հետ և այդ երկուսի փոխազդեցությունը: Սթրեսին և արտակարգ իրավիճակներին մեր մարմինը և հոգեկանը արձագանքում են այնպես, որ հնարավորինս պաշտպանված և անվտանգ լինենք: Հայտնի է հարձակման/փախուստի /սառչելու արձագանքը, երբ վտանգի հանդիպելիս մեր գլխուղեղը ողջ ներմարմնական գործընթացները, ռեսուրսները մոբիլիզացնում և համակարգում է այնպես, որ կամ հարձակվենք կամ փախնենք, երբեմն էլ սառչենք: Լինում է, որ չնայած վտանգը ֆիզիկապես չկա կամ անցյալում է, մենք շարունակում ենք զգալ մեզ վտանգի մեջ. զգացողությունը մնում է, ու հայտնվում ենք կայուն լարված, վախեցած կամ ջղագրգիռ վիճակում: Այս կայուն լարվածության մեջ գտնվելով՝ մեր նյարդային համակարգն ու մարմինը հայտնվում են էներգիայի վատնման և սպառման ռեժիմում, ինչը երկարատև լինելու դեպքում կարող է առաջացնել և՛ հոգեկան, և՛ մարմնական խնդիրներ: Կյանքի դժվար իրավիճակներում, երբ պետք է գտնել նոր ելքեր, դիտարկել նոր մոտեցումներ, անհրաժեշտ է հանդարտ ու բնականոն աշխատող նյարդային համակարգ: Հետաքրքիր է շնչառության այսքան կարևոր լինելը և՛ մարմնական, և՛ հոգեկան առումներով, եթե հիշենք, որ թթվածինը ապրելու համար կարևորագույն պայման է: Շնչառությունը և թթվածնի բավարար շրջանառությունը մարմնում առաջնային անհրաժեշտություն են ինքնակարգավորման համար:

Հոգեբանության մեջ լայնորեն կիրառվում են տարբեր շնչառական տեխնիկաներ, որոնք կարող են օգնել և՛ տվյալ պահին հանգստանալու անհրաժեշտության դեպքում, և՛ կայուն հավասարակշռության մեջ լինելու համար: Փորձի՛ր այս շնչառական վարժությունները:

Օգտակար տեսանյութ

Կենտրոնացում շնչառության վրա

Փորձիր նկատել, թե ինչպես ես շնչում, ոնց է օդը մտնում քթանցքեր, ոնց է անցնում շնչուղիներով, ինչպես են լցվում կրծքավանդակն ու թոքերը, այնուհետև՝ ինչպես է դուրս գալիս օդը մարմնից: Փորձիր նկատել, թե ինչ արագությամբ ես շնչում, որքան է տևում ներշունչը, որքան՝ արտաշունչը, որքան սահուն է շնչառությունդ, արդյոք կա դժվարության կամ անհարմարության զգացում շնչելիս:

Ի՞նչ նկատեցիր

Շնչառություն ստոծանիով (դիաֆրագմայով)

Այս վարժությունը կարելի է անել կանգնած, նստած կամ պառկած դիրքում: Հարմար տեղավորվիր: Մի ձեռքդ դիր կրծքավանդակիդ, մյուսը՝ որովայնիդ: Քթով խորը, դանդաղ ներշունչ արա այնպես, որ կրծքավանդակին դրված ձեռքը չշարժվի, իսկ որովայնը, կարծես, լցվի օդով և բարձրանա:

Դանդաղ արտաշնչիր բերանով այնպես, որ որովայնդ, կարծես, դատարկվի և դեպի ներս ընկնի թոքերից օդի դուրս գալու ընթացքում: Շարունակիր, մինչև զգաս, որ մարմնիդ լարվածությունը թողնում է: Աշխատիր շնչել նույն արագությամբ և խորությամբ:

1:2 հարաբերակցությամբ շնչառություն

Ընտրիր հարմար դիրք՝ նստած կամ պառկած, կենտրոնացիր շնչառությանդ վրա, մի քիչ ուսումնասիրիր շնչառությունդ, այնուհետև սկսիր կառավարել այն՝ մտքում հաշվելով ներշունչի և արտաշունչի տևողությունը:

Օրինակ, ներշունչը տևում է երեք վայրկյան, արտաշունչը՝ վեց: Կարելի է սկսել երկու վայրկյան ներշունչից և չորս՝ արտաշունչից, այնուհետև երկարացրու վայրկյանները՝ պահելով հարաբերակցությունը:

4:7:8 հարաբերակցությամբ շնչառություն

Շնչառական այս վարժության մեջ ավելանում է ներշունչի և արտաշունչի միջև դադարը: Ներշունչը տևում է չորս վայրկյան, այնուհետև յոթ վայրկյան պահիր շունչը և արտաշնչիր ութ վայրկյանի ընթացքում: Լավ կլինի այս վարժությունն անես նախորդը լավ յուրացնելուց հետո:

Ի՞նչ զգացիր

Ինչպե՞ս ստացվեց (նկարագրիր ընթացքը)

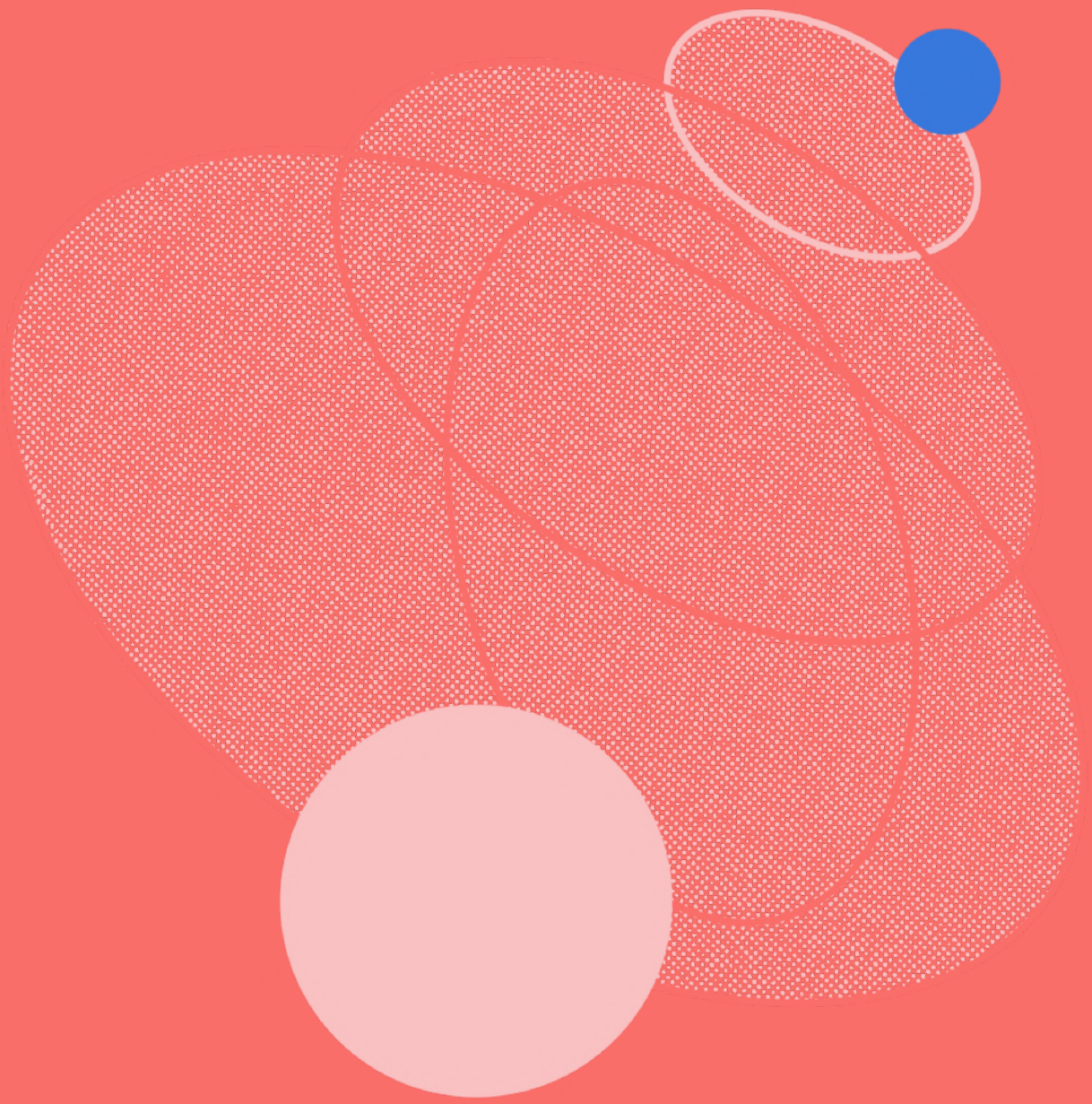
կամ գնահատիր

Շրջագծի վրա անցկացնելով՝ գնահատիր, թե որքան ստացված ես համարում վարժությունը: Որքան ամբողջականին մոտ է շրջանը, այնքան լավ է ստացվել

Գիտեմ	Չգիտեմ

Ուրեմն

Ես
Ուրախ եմ



Գուցե նկատած լինես, կամ հիմա, եթե ուշադրություն դարձնես, կնկատես, որ հաճախ մտքերով կամ անցյալում ենք լինում, կամ ապագայում: Մի կողմից մեր մտքերը, հույզերը, կարծես մնացած են լինում նախկինում՝ տարիներ առաջ կատարված, թեկուզ նախորդ օրը պատահած խոսակցության, իրավիճակի, դեպքի մեջ: Մյուս կողմից հաճախ մտքով ու հույզերով լինում ենք ապագայում, անհանգստանում ենք սպասվող իրադարձության համար, պատկերացնում ենք իրավիճակներ, որոնց մեջ կուզեինք կամ կվախենայինք հայտնվել: Կարծես հոգեկան էներգիան հոսի կամ դեպի անցյալ, կամ դեպի ապագա, և այդ ձևով կտրվում ենք այս պահից, մեր ներկայիս վիճակից: Բնականաբար այս ձևով կդժվարանանք նաև տեսնել այս պահը և ինքներս մեզ այս պահին, կկտրվի կապը նաև մեր ներկայիս կյանքի հետ, որը հիմա տեղի է ունենում: Ճգնաժամի ընթացքում կամ ցնցող իրադարձությունից հետո այս միտումը առանձնահատուկ սրվում է, որովհետև այդ պահի մեջ մնալը շատ դժվար է լինում, քանի որ կամ իրադարձությունն էր չափազանց ցնցող և երկար պահում է մեր կենտրոնացումն իր վրա, կամ դժվարությունը ներկա պահին այնքան մեծ է, որ հակված ենք կտրվել ու գնալ ավելի հեշտ տանելի տարածք: Ներկա մնալը օգնում է ավելի ճանաչել մեր ներկայիս վիճակը, կապի մեջ լինել մեր ներկայիս հարցերի, հնարավորությունների և ընդհանուր իրավիճակի հետ, նաև օգնում է ժամանակավոր անջատվել այն հարցերից, որոնք կամ չունեն լուծումներ, կամ այս պահին չկան այդ լուծումների հնարավորությունները: Հոգեբանության մեջ հաճախ են կիրառվում ներկայում լինելու տարբեր տեխնիկաներ՝ տագնապը, լարվածությունը թուլացնելու, նյարդային համակարգի գործունեությունը կարգավորելու և իրավիճակները թարմ, նոր անկյունից տեսնելու համար: Այս տեխնիկաների մեջ են մտնում «մայնդֆուլնես» և «հողակցում» կոչվող վարժությունները: Այս վարժությունները հնարավոր է անել ինքնուրույն:

Օգտակար տեսանյութ

Հիմա-ն

Պատասխանիր հետևյալ հարցերին

Որտեղ եմ այս պահին (նկարագրիր տարածքը):

Օրվա որ ժամն է:

Ինչ եմ անում այս պահին:

Ո՞վ կա ինձ հետ:

Ինչ իրավիճակ է հիմա (մեկ բառով):

Ինչ եմ զգում:

Նույն գույնի հինգ առարկաները

Նստիր հարմար դիրքով՝ ոտնաթաթերդ ամբողջությամբ հատակին դրված, հնարավորինս ողջ թաթի մակերեսով զգալով հատակը: Աչքերը փակիր ու կենտրոնացիր շնչառությանդ վրա:
Մինչև տասը ներշունչ-արտաշունչից հետո բացիր աչքերդ ու գտիր նույն գույնի հինգ առարկա: Գույնը կարող ես ինքդ որոշել:

Ձայները

Նստիր հնարավորինս հարմար, սակայն ոչ թուլացած դիրքով: Կարևոր է մեջքն ուղիղ պահել (ոչ թե լարված, այլ ուղիղ): Աչքերդ փակ՝ կենտրոնացիր շնչառությանդ վրա, նկատիր շնչառությանդ ընթացքը: Այնուհետև, շարունակելով աչքերը փակ պահել՝ նկատիր ձայները՝ բոլոր ձայները, որ հնարավոր է այս պահին լսել:

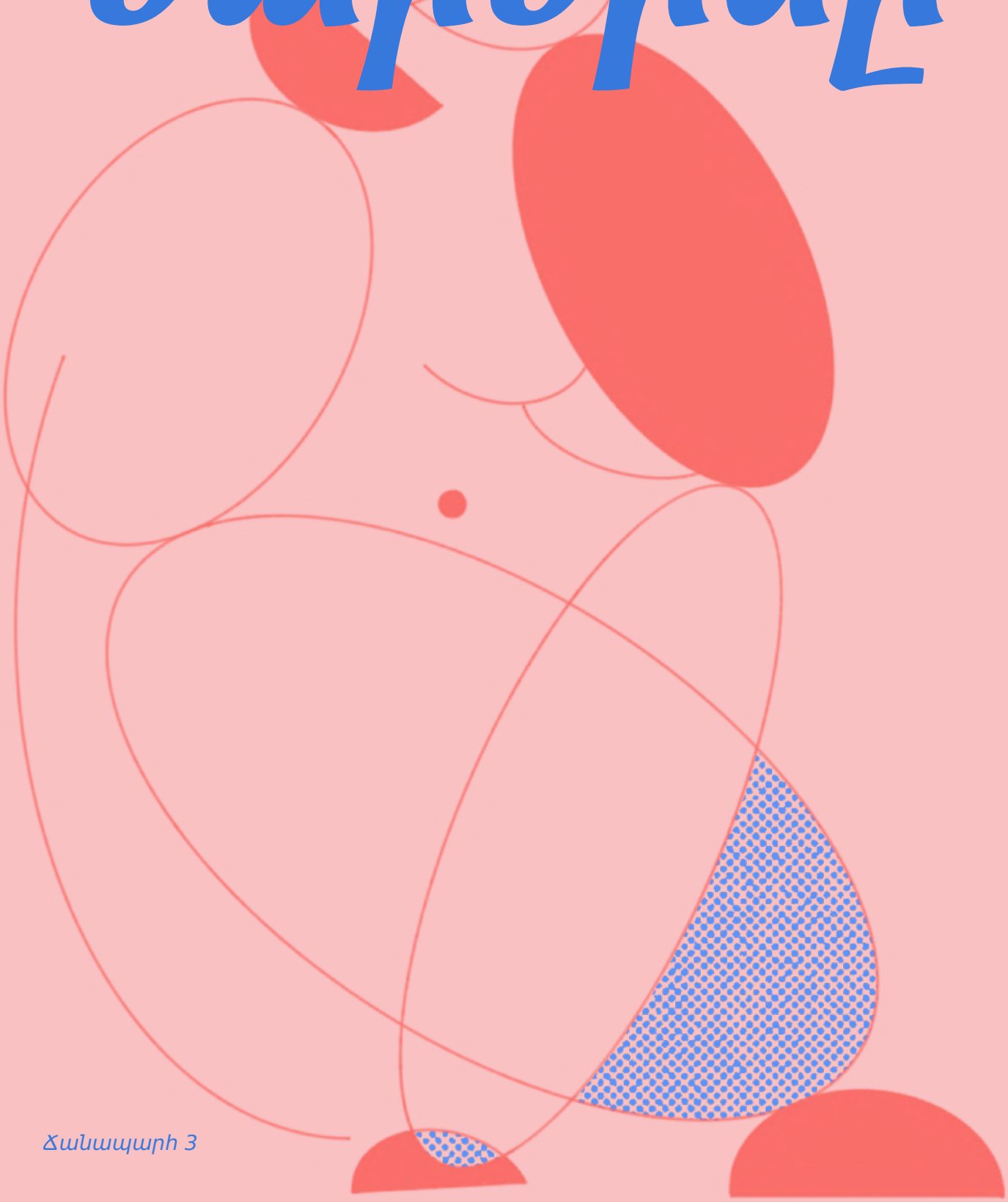
Գործողությունը

Վերցրու թուղթ ու գրիչ կամ մատիտ և սկսիր կամ նկարել, կամ խզբզել, կամ գրել. որը կուզես: Այդ ընթացքում փորձիր հնարավորինս շատ կենտրոնանալ գործողությանդ վրա: Օրինակ, ինչպես ես բռնել գրիչը/մատիտը, ինչպես ես շարժում ձեռքդ, ինչ մաշկային զգացողություն ունես գրիչին/մատիտին հպումից, ինչպես է գրիչը/մատիտը հպվում թղթին և սահում վրայով, ինչ հետք է թողնում: Հնարավորինս մանրամասն փորձիր նկատել ընթացքը: Ամեն հաջորդ անգամ կարող է նոր շերտ բացվել ընթացքի մասին:

Գիտեմ	Չգիտեմ

Ուրեմն

Իմ մարմինը



Մեր մարմինը արտացոլում է բոլոր հոգեբանական գործընթացները: Այն կարող է անգամ կրել իր վրա հոգեբանական բեռը, եթե մենք պատրաստ չենք լինում մտավոր ու հուզականորեն գործ ունենալ երևույթների հետ: Օրինակ, տխուր կամ ջղային զգալու դեպքում լինում են մարմնական փոփոխություններ՝ արյան մեջ արտադրվում են հորմոններ, մկանային կծկումներ են լինում: Արդյունքում գալիս են արցունքներ, կամ մկանները լարվում են, սակայն հաճախ ճնշում, զսպում ենք այս ամենը՝ չենք լացում, չենք գոռում, չենք հարվածում, ու գեներացված ողջ էներգիան մնում է մարմնում: Ժամանակի ընթացքում այս ամենը կարող է կուտակվել և առաջացնել ցավեր, մկանային քարացումներ, դող և այլն: Ստացվում է, որ մարմինը զուտ մարմնական գործընթացներից բացի իր մեջ կրում է մեր հոգեկան աշխարհի մասին հսկայական տեղեկություն:

Մարմնի հետ կապը կարևորվում է առաջին հերթին ֆիզիկապես առողջ լինելու համար: Միաժամանակ մարմնի հետ կապը կարևոր է, որովհետև դրա միջոցով մենք կարող ենք ճանաչել մեզ, հասկանալ մեր կարիքները, անհանգստությունները: Ճգնաժամային իրավիճակներում մոլորվածության, անհանգստության, շփոթմունքի զգացումները, կարծես, մեզ դուրս են գցում մեր մարմնից՝ ստեղծելով ճեղք մեր ամբողջականության մեջ: Հետևաբար, հարցերի հետ առնչվելիս դրանց լուծումները տալիս ենք կիսատ ու ոչ ամբողջական ենք լինում: Մարմնի հետ կապի մեջ լինելու սովորությունը կարող է կանխել տարբեր առողջական բարդացումները, նպաստել մեր ինքնազգացողության բարելավմանը, նաև օգնել ավելի ամբողջական լուծումներ գտնել դժվարությունների հանդիպելիս:

Օգտակար տեսանյութ

Մարմնի կանավորում

Գտիր հանգիստ դիրք՝ նստած կամ պառկած, այնպես, որ կրծքավանդակը կծկված չլինի: Փակիր աչքերդ և կենտրոնացիր շնչառությանդ վրա: Եթե նկատում ես, որ սահուն չի շնչառությունդ, սպասիր և փորձիր կարգավորել: Կարող ես կարգավորել՝ մտքում հաշվելով ներշունչի և արտաշունչի տևողությունը:

Քիչ թե շատ կարգավորելուց հետո սկսիր մտովի շերտ-շերտ անցնել մարմնովդ՝ սկսած գլխի ծայրից մինչև ոտնաթաթեր: Կարծես ներքին մի սարք աշխատի ու ստուգի մարմնիդ վիճակը: Ուշադրություն դարձրու, թե որ մասում է լարված, որում՝ հանգիստ, որ մասն է թմրած, կամ ուրիշ ինչ զգացողություն կա, օրինակ՝ խուտուտ կամ տրոփյուն (պուլսացիա) և այլն:

Գրիր այն ամենը, ինչ նկատեցիր

- ***գլուխ***
- ***դեմք***
- ***պարանոց***
- ***ուսագոտի, թևեր***
- ***կրծքավանդակ***
- ***մեջք***
- ***ստամոքս, որովայն***
- ***կոնք***
- ***ազդրեր, ոտքեր***
- ***ոտնաթաթեր***

Մկանային տեղային լարվածությունների թուլացում

Նստիր կամ պառկիր հարմար դիրքով, փակիր աչքերդ, կենտրոնացիր շնչառությանդ վրա և մնա մեկ կամ երկու րոպե շնչառությանդ հետ: Այնուհետև սկսիր մտովի թափառել մարմնովդ ու մտովի բռնիր այն մասերը, որտեղ կա լարվածություն: Մի փոքր մնա այդ լարվածության հետ: Շնչելը շարունակելով՝ սպասիր ու տես՝ անցնում է, թե չէ: Եթե անցնում է, շարունակիր թափառելը, մինչև կգտնես այն լարվածությունը, որը ավելի կայուն է և չի անցնում նկատելուց ու կենտրոնանալուց:

Երբ կգտնես այն, կենտրոնացիր լարվածության վերաբերյալ զգացողություններիդ վրա, այնուհետև սկսիր շնչառությունը ուղղել այդ լարվածության ուղղությամբ: Ներշունչ անելիս մտովի այն ուղղիր դեպի լարված հատվածը ու, կարծես օդը լցնելով այդ հատվածի մեջ, լայնացրու հատվածը: Արտաշունչի հետ պատկերացրու, որ բաց ես թողնում ինչ-որ բան այդ մասից կամ հանում ես դուրս: Շարունակիր այս ձևով շնչելը, մինչև զգաս, որ լարումը թուլացավ:

Նկարագրիր փորձդ՝ պատասխանելով հարցերին

Ի՞նչ հատված էր:

Ինչպե՞ս ստացվեց:

Մարմնի հետ կապի ակտիվացման վարժություն

Ընտրիր մարմնի մի հատված (կարող է լինել ձեռքը, ոտքը, դեմքի մի փոքր մասը՝ ցանկացած հատված)։ Այնուհետև սկսիր շոշափել այդ մասը և փորձիր հնարավորինս մանրամասն զգալ այն։

Պատասխանիր հարցերին

Ի՞նչ հատված էր։

Ի՞նչ զգացիր, նկատեցիր։

Մարմնիս խնամքը

Անդրադարձիր հետևյալ հարցերին

Ինչպե՞ս եմ զգում ինձ ֆիզիկապես:

Ունե՞մ արդյոք ցավեր և անհանգստություններ մարմնում:

Կա՞ն արդյոք մարմնի խնամքի համար անհրաժեշտ անելիքներ՝ այց բժիշկի, ստուգումներ, այլ միջոցառումներ:

Գիտեմ	Չգիտեմ

Ուրեմն

Իմ կյանքը հիմա

Կյանքի ներկայիս վիճակի մասին ընդհանուր պատկեր ունենալը կարևոր է ինքներս մեր ամբողջականությունը և հոգեբանական շարունակականությունը պահելու համար: Կտրուկ փոփոխությունները կյանքում կամ այնպիսի իրադարձությունները, որոնք խաթարում են մեր կյանքի բնականոն ընթացքը, կարծես մասնատում են հենց մեր անձի ամբողջական պատկերը: Նման իրավիճակներում զգացում է լինում, որ աշխարհը, մեր կյանքը ու մենք փլվում կամ քանդվում ենք:

Մեր կյանքի մասին համակարգային, որոշ չափով դասավորված մտածելը կարող է օգնել թեթևացնել նշված զգացումները և վերակառուցել մասնատված կամ քանդված պատկերը, ինչ-որ առումով վերադասավորել կյանքը նոր իրականության մեջ: Նման ամփոփ հայացքը մեր կյանքում կարող է դառնալ օգտակար պրակտիկա՝ մեր անելիքները, ընթացքը ու ապրելակերպը կազմակերպելու համար:

Օգտակար տեսանյութ

Ինքնահաշվետվություն

- Իմ առօրյան
- Ինչպե՞ս են սովորաբար դասավորված իմ օրերը
- Ի՞նչ հիմնական զբաղմունքներ ունեմ
- Իմ առօրյայի առանցքային մասերը
- Իմ առօրյայի երկրորդային կարևորություն ունեցող մասերը
- Հասարակական ի՞նչ դերեր ունեմ (ընտանիքում, աշխատավայրում, ուսման վայրում, ընկերական միջավայրում ո՞վ եմ, որևէ համայնքի մա՞ս եմ)
- Իմ ռեսուրսները. մարդկային հարաբերություններ, գիտելիքներ, կարողություններ, նյութական ռեսուրսներ
- Իմ հարաբերությունները. մտերիմների հետ, այլ միջավայրերում

Այս աղյուսակում գրիր ամեն ոլորտից մի բան, դրա ներկայիս վիճակը, և ինչ փոփոխություն կուզես անել

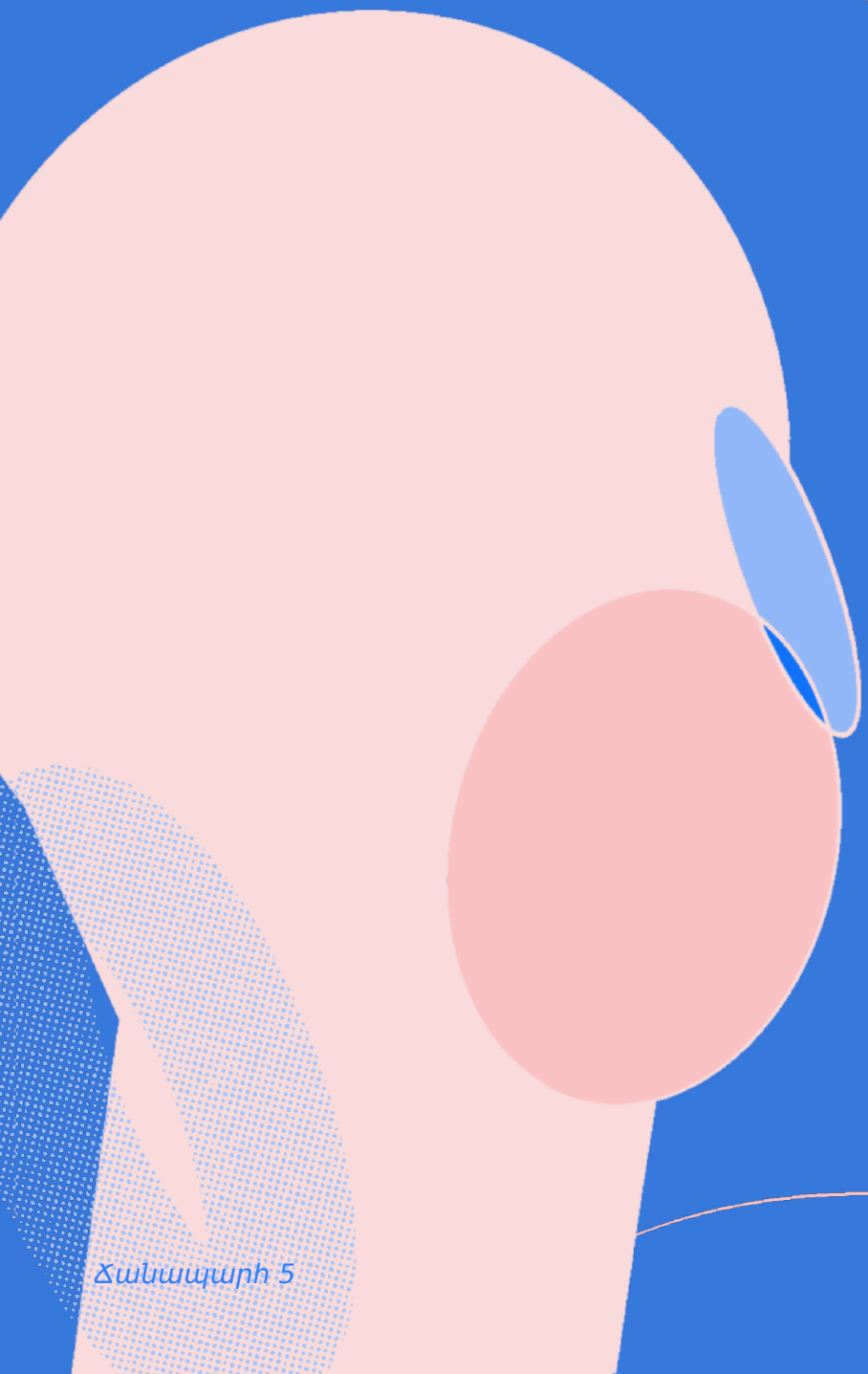
այս բանը իմ կյանքում	ո՞նց է հիմա	կուզեմ լինի

Գիտեմ

Չգիտեմ

Ուրեմն

Հարգիր / ապահովություն



Տագնապը վախն է ինչ-որ մի ակնկալվող բանից, որը ձևակերպված չէ: Տագնապը անհանգստության զգացում է, որը արտահայտվում է և՛ մարմնական, և՛ մտավոր ու հուզական մակարդակներում: Տագնապը և տագնապային տարբեր դրսևորումները ամենատարածված հոգեբանական դժվարություններից են: Մարդկանց համար դժվար, անգամ անծանոթ կարող է լինել հանգստի և ապահովության զգացումը: Տարբեր պատճառներով մենք սովոր ենք լինել մշտական զգոնության վիճակում, կարծես միշտ պատրաստ լինենք վտանգի, և կա պատկերացում, թե այդ զգոնությունը երաշխիք է կամ ապահովագրություն, որ վատ բանը չի պատահի: Այնինչ լինում են իրավիճակներ ու դեպքեր, որոնք բացարձակ դուրս են մեր վերահսկողությունից, և այդ զգոնությունը ոչինչ չի կարող փոխել: Այս մշտական զգոնությունը հակադիր է հանգստի վիճակին: Ապահովության կամ հանգստի զգացում ասելով՝ հոգեբանության մեջ նկատի ունեն վստահությունը իրավիճակի, այլ մարդու և ինքդ քո հանդեպ, թուլանալու և հանգստանալու թույլատվությունը, երբ չկա լարված կամ մոբիլիզացված լինելու կարիք:

Ճգնաժամային իրավիճակներում խիստ սրվում է տագնապը և լարումը, ու դա կարող է օգնել, քանի որ պետք է որոշակի հոգեկան լարում մոբիլիզացիայի և չանջատվելու համար: Սակայն սա կարող է դառնալ չափն անցնող և անգամ լինել վտանգավոր: Ճգնաժամից հետո տագնապը կարող է դեռ երկար մնալ և ինչ-որ պահից վերածվել խնդրի: Կարևոր է կարողանալ հանգստանալ կամ, այսպես ասած, հանգիստ թողնել ինքդ քեզ, ինչ-որ իրավիճակներում ընդունել հնարավորությունների սահմանափակումները, հոգնածությունը և չլարվել դրա հետ կապված: Հանգիստը նաև օգնում է դադար վերցնել կամ հեռանալ խնդրից և վերադառնալ գուցե նոր տեսանկյուններով: Այս հատվածում առաջարկում ենք ինքնախնամքի կարևոր բաղադրիչներից մեկի՝ հանգստի համար նախատեսված վարժություններ:

Օգտակար տեսանյութ

Մկանային ռելաքսացիա

Նախընտրելի է պառկած դիրքում կենտրոնանալ շնչառության վրա: Մի քանի րոպե հետևիր շնչառությանդ, այնուհետև փորձիր այն կարգավորել, եթե անկանոն է կամ ոչ սահուն: Հետո սկսիր շնչելով թուլացնել մարմինը՝ գլխից սկսած մինչև ոտքեր: Ներշունչ անելիս պատկերացրու, որ բացում ես մկանները կամ լայնացնում մարմնի այդ հատվածը: Արտաշունչ անելիս պատկերացրու, որ թողնում ես մարմնի այդ մասի ծանրությունը: Սկզբում թուլացրու գլուխը, ապա՝ ուսերն ու թևերը, հետո՝ մեջքն ու կրծքավանդակը և այդպես մինչև ոտքեր:

Պատասխանիր այս հարցերին.

- Ինչի՞ կարիք ունեմ:
- Ո՞ր դեպքում եմ հանգստանում:
- Ի՞նչը ինձ հաճելի կլինի:

Ընտրիր մի բան, որ կարող ես անել, որի հնարավորությունը կա, որը լիովին իրատեսական է, և փորձիր ինչ-որ չափով անել դա:

Ի՞նչ ես ընտրում

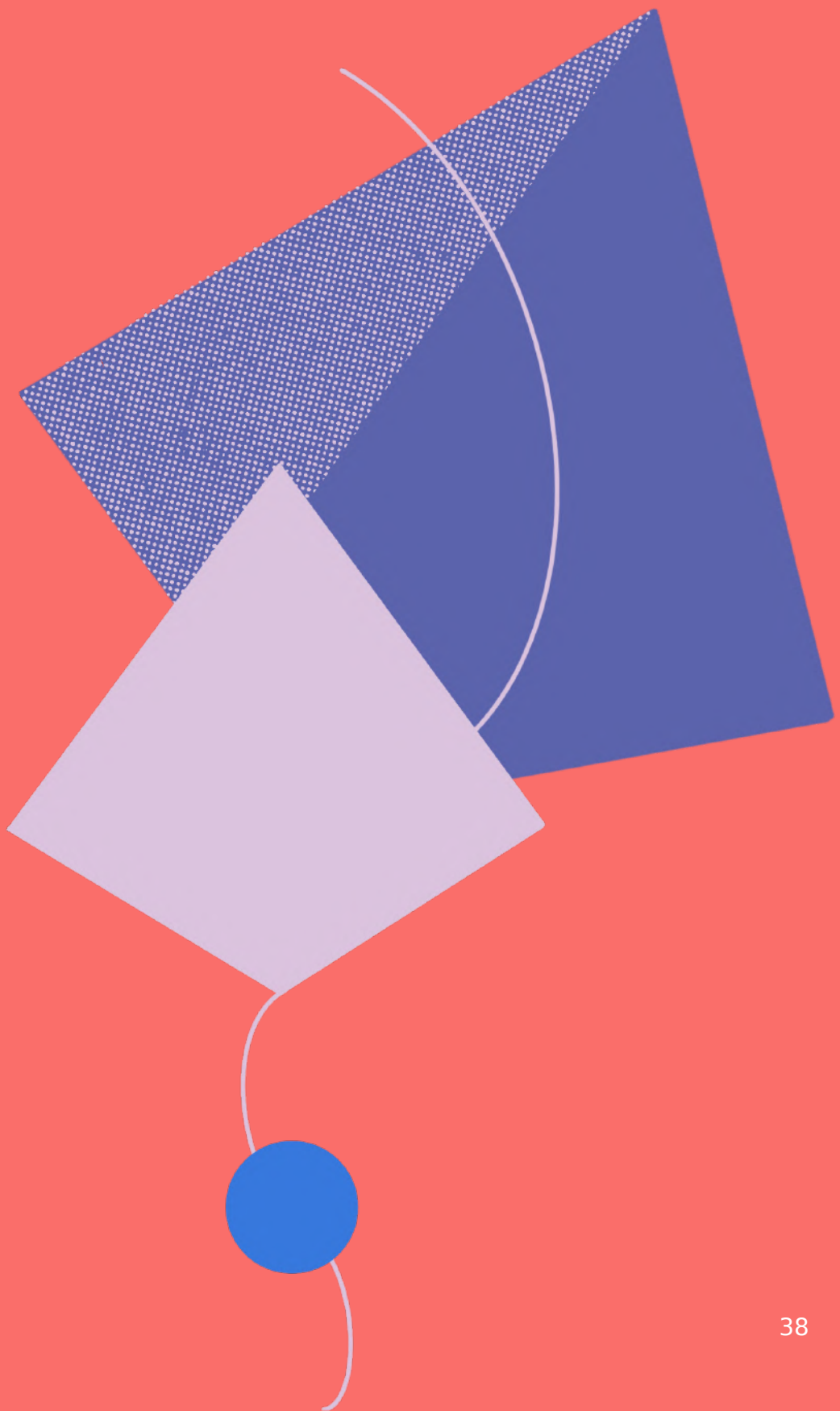
Գնահատիր՝ որքանով է դա իրատեսական այս պահին. կարևոր է, որ լինի մի բան, որ հասանելի է և հնարավոր այդ օրվա կամ հաջորդ օրվա մեջ անել:

Պատմիր արածիդ մասին

Գիտեմ	Չգիտեմ

Ուրեմն

ուրիշը



Հարաբերությունները այլ մարդկանց հետ մեր կյանքի առանցքային մասերից մեկն են: Հարաբերությունները կարող են ազդել մեր ինքնազգացողության, տրամադրության, լուծումների վրա: Մյուս կողմից դրանք կարող են կրել մեր կյանքի մյուս ոլորտների հետքը, կարող են ամրանալ կամ խոցվել: Կարծես մեկը մյուսին պայմանավորելով՝ հարաբերությունները և կյանքի մյուս ոլորտները արտացոլում են իրար: Կյանքի սովորական ընթացքում և հատկապես ճգնաժամի դեպքում կարևոր է իմանալ կամ գիտակից լինել այլոց հետ հարաբերությունների վիճակի մասին: Ճգնաժամի դեպքում հարաբերությունները կարող են ենթարկվել փոփոխությունների, ամենակարևոր և մտերիմ մարդկանց հետ էլ կարող են առաջանալ դժվարություններ, ինչը ավելի է բարդացնում ճգնաժամի հաղթահարումը:

Համարվում է, որ մարդու կարողությունը կառուցել կայուն հարաբերություններ, պահել դրանք և լինել մտերիմ կամ թույլ տալ՝ մտերմությունը պատահի, կարևոր ցուցիչ է մարդու հոգեվիճակի, ներքին կայունության և դժվարությունները հաղթահարելու մասին:

Հարաբերությունները բարդ ու շերտավոր երևույթ են, և որքան անձը կարողանում է թափանցել այդ շերտեր ու հնարավորինս ճանաչել իր և ուրիշի հարաբերության նրբությունները, այնքան ավելի ճանաչում է ինքն իրեն և իր իրականությունը: Հոգեբանական որոշ տեսություններ այնքան են կարևորում ուրիշի գոյությունը մեր կյանքում, որ աշխարհի հետ կապը համեմատում են ուրիշի հետ կապի հետ, կարծես ուրիշը լինի մեզանից դուրս այն ամենը, ինչը մենք չենք ու որի հետ կիսում ենք կյանքը, լինի դա ընտանիքի անդամ, զուգընկեր, գործընկեր, հարևան, փողոցում պատահած անծանոթ, կենդանի, թե որևէ բան, որին ծանոթ չենք, սովոր չենք, որը մեր կամքից անկախ գոյություն ունի: Այսպիսով, մտորումները և ուրիշի հետ հարաբերության շուրջ աշխատանքը օգնում են ճանաչել ինքներս մեզ և դրանով կարգավորել ներքին կայունությունը:

Օգտակար տեսանյութ

Ուրիշն իմ կյանքում

Գրիր այն մարդկանց անունները, որոնք առանցքային տեղ են զբաղեցնում քո կյանքում, հաճախ լինում են մտքիդ կամ շատ ներկա են քո առօրյայում:

Գրիր այն մարդկանց անունները, ովքեր քո մտերիմներն են:

Հիմա առանձնացրու նրանց, ում հետ հանգիստ ես զգում, և նրանց, ում հետ ունես լարվածություն, անկախ նրանից, թե այդ մարդկանց հետ ինչ հարաբերությունների մեջ ես: Գրիր առանձնացված ամեն մարդու անունը և գտիր քո ու նրա միջև մի նմանություն ու մի տարբերություն:

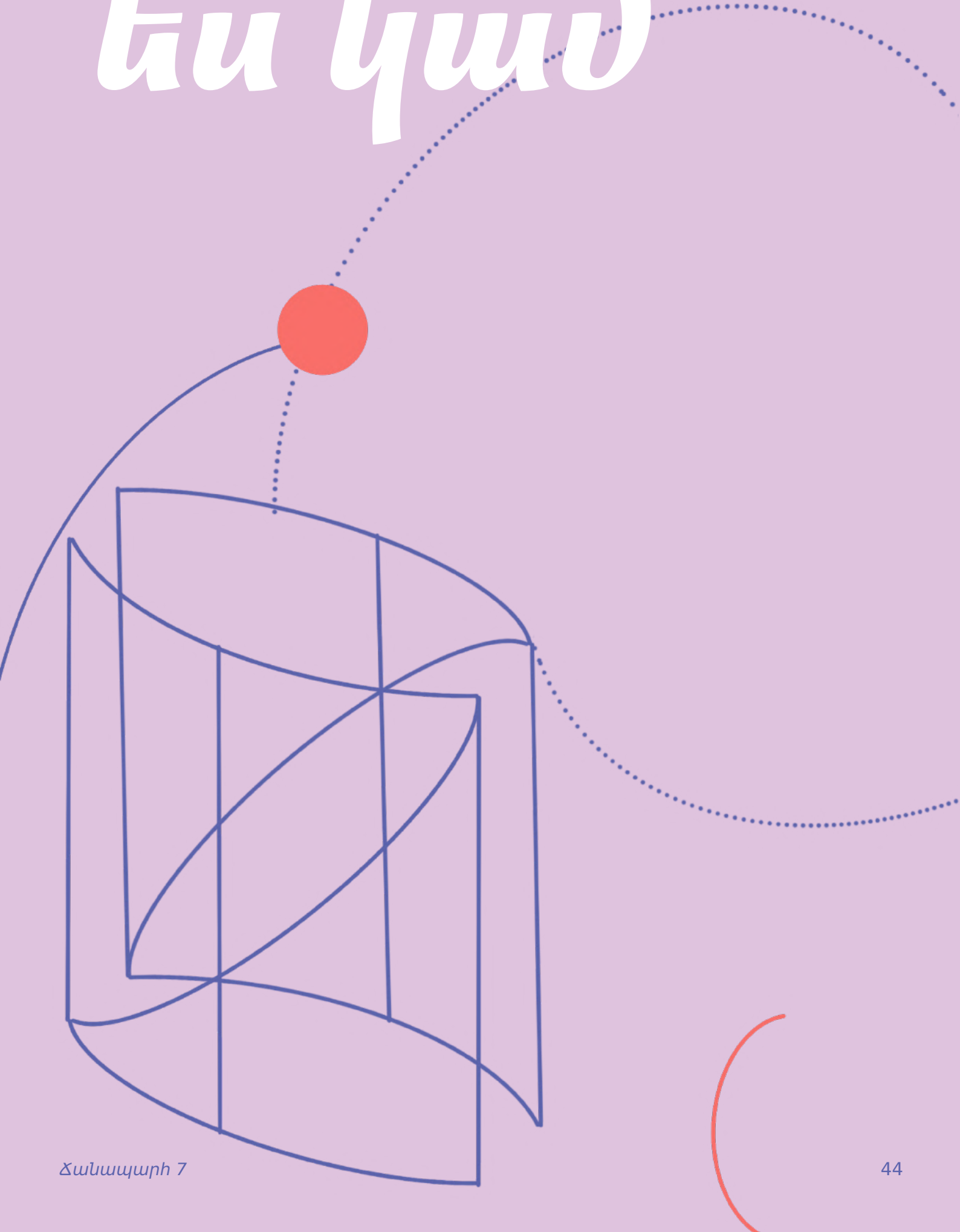
Գրիր դրանք

մարդու անունը	ինչո՞վ ենք նման	ինչո՞վ ենք տարբեր

Գիտեմ	Չգիտեմ

Ուրեմն

Ես կամ



Անձի ամբողջականությունը և շարունակականությունը անհրաժեշտություն են՝ ապրելու և դժվար իրավիճակների միջով անցնելու համար:

Անձի ամբողջականությունը մարդու տարբեր կողմերի, հատկանիշների փոխկապակցվածությունն է և ներառվածությունը ինքն իր մասին ունեցած պատկերի մեջ: Երբեմն պատահում է, որ մեր ինչ-որ մաս մեկուսացվում է և դրա վրա, կարծես, արգելք կամ փականք է դրվում, որովհետև անընդունելի է, ցավոտ է, կամ չի համարվում լավ բան: Արդյունքում մեր այդ մասը կարող է մեզանից անկախ գործել: Դա կարող է արտահայտվել մեզ համար անհասկանալի վարքով, տրամադրության անբացատրելի փոփոխությամբ և այլն:

Շարունակականությունը մեր՝ որպես մարդ, անընդհատ (կյանքի փորձառության առանց ընդհատումների, բացատների, դատարկ տարածքների լինելն է), շարժուն և փոփոխուն լինելն է, նման է ինչ որ մի բանի անընդհատ զարգանալուն և դինամիկայի մեջ լինելուն, կարծես կենդանի օրգանիզմ լինի, որի հետ բաներ են կատարվում, որի ներսում գործընթացներ կան, որը այլ համակարգերի հետ փոխանակումների մեջ է:

Կարող է պատահել, որ որևէ դեպք կամ իրադարձություն խախտի և՛ ամբողջականությունը, և՛ շարունակականությունը, մարդը կարող է ինքն իրեն չճանաչելու զգացում ունենալ, չկարողանալ կարգավորել ինքն իրեն, չկարողանալ գտնել իրեն նոր իրականության մեջ: Նախորդ բոլոր թեմաները մարդու տարբեր ոլորտների մասին են՝ մարմնական, հուզական, մտավոր, հասարակական: Այս մասում կգտնես ես-ի տարբեր կողմերը ներառող, ամբողջականությունը վերականգնող և պահպանող վարժություններ:

Օգտակար տեսանյութ

Իմ ես-ը

Պատասխանիր հետևյալ հարցերին

- Ո՞վ եմ ես հիմա (մեկ ցանկացած բառ կամ արտահայտություն, որ կգա մտքիդ)։
- Ի՞նչ եմ ուզում ամենից շատ։
- Ի՞նչը կօգնի ինձ լավ զգալ իմ կյանքում։

Ներառող մեդիտատիվ վարժություն

Նստիր հարմար դիրքով։ Կենտրոնացիր շնչառությանդ վրա, փորձիր այն կարգավորել՝ ռիթմ մտցնելով դրա մեջ։ Կարող ես, հաշվելով, սահուն ու հանդարտ դարձնել այն։ Այնուհետև մի փոքր մնա շնչառության այդ ռիթմի մեջ։ Հետո, երբ զգաս, որ շնչառությունը կայունացել է, սկսիր պատկերացնել կամ հիշել քեզ տարբեր իրավիճակներում. դրվագներ առօրյայից կամ կյանքից՝ թե՛ դրական, թե՛ բացասական և թե՛ չեզոք դրվագներ։ Մտովի փորձիր տեսնել քեզ այնպես, կարծես լինես էկրանի վրա։ Ամեն դրվագի հետ մնա մոտ կես րոպե, նայիր քեզ պատկերի մեջ՝ առանց մի բան փոխելու կամ խմբագրելու, մտքումդ ասա «ես եմ»։ Հետո պատկերացրու, որ քո առաջ այդ բոլոր դրվագներն են մի էկրանի վրա (օրինակ, դու՝ այսինչ բանը անելիս, ինչ-որ մեկի հետ խոսելիս, դու՝ ուտելու ընթացքում, դու՝ քայլելիս, դու՝ նստած, դու՝ աշխատելիս և այլն)։ Նայիր էկրանին ու տես քեզ այդ բոլոր ձևերով։ Մնա այդ տեսարանի հետ։ Կարող են լինել և՛ հաճելի, և՛ տհաճ տեսարաններ։ Ոչինչ մի փոխիր այդ դրվագներում, պարզապես նայիր, այնուհետև ասա «ես եմ, այս ամբողջը ես եմ»։

Գիտեմ	Չգիտեմ

Ուրեմն

և այսպես...

Օգտակար տեսանյութ

Որպես ամփոփում առաջարկում ենք հարցեր: Տե՛ս, դրանցից որն է առանձնանում, ընդգծվում մյուսների համեմատ:

ինչ կա

ոնց ես

իսկ ինչ չկա

հարց ունե՞ս

իսկ պատասխանն

նկատեցիր, շոշափեցիր, զգացիր, մոտեցար հավասարակշռվելու քո ձևին, քո առանցքին, և այսպես շարունակ

Մասնագիտական անվճար աջակցություն տրամադրող կազմակերպությունների տվյալները

ՀՀ ՆԳՆ Փրկարար ծառայություն՝
Արտակարգ իրավիճակներում հոգեբանական աջակցություն՝
911, 010 360 684, 060 712 444, WhatsApp/Viber: +374 44 360 684,
psyserviceofra@gmail.com

Անվճար հոգեբանական աջակցության թեժ գիծ՝
060 834 777

Կանանց ռեսուրսային կենտրոն՝
093 948 886 (իրավական), 099 887 808 (ապաստարան)

Սեռական բռնության ճգնաժամային կենտրոն՝
077 991 280, 080 001 280

Երեխայի և ընտանիքի աջակցության կենտրոն՝
060 540 150, 080 061 111

Փինք Արմենիա՝
096 280 290 (սոցիալ-հոգեբանական աջակցություն)

Հայկական անանուն ալկոհոլիկներ՝
094 189 535