

Հաղթահարելով աշխարհաքաղաքական անորոշության ժամանակները

Հոգեբանության միջազգային դաշինքը (Global Psychology Alliance, GPA) տրամադրում է «Հաղթահարելով աշխարհաքաղաքական անորոշության ժամանակները» տեղեկատվական թերթիկը՝ բացառապես ամբողջ աշխարհում տուժածներին աջակցելու նպատակով հոգեբանական գիտությունը գործնական քայլերի վերածելու համար: Այս ուղեցույցը նախատեսված է բացառապես ապացուցահեն միջամտությունները մարդկային ընթացիկ կարիքներին ծառայեցնելու համար, քանի որ տևական քաղաքական սթրեսի չափելի ազդեցությունը ֆիզիկական և հոգեկան առողջության վրա հաստատված փաստ է: Այս փաստաթուղթը քաղաքական հայտարարություն չէ:

- Սոցիալ-քաղաքական անկայունությունը սրում է առկա հոգեբանական ախտանիշները, ինչպիսիք են տագնապը և դեպրեսիան, և կարող է ախտանիշներ առաջացնել այն անձանց մոտ, ովքեր նախկինում հոգեբանական դիսթրես չեն ունեցել:
 - Ուշադիր եղեք հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցող անձանց նկատմամբ: Փնտրեք հնարավոր աջակցություն տարբեր մակարդակներում (մասնագիտական, համայնքային, ընտանեկան) նրանց համար, ովքեր գտնվում են որոշակի ռիսկի խմբում:
 - Կապ հաստատեք մարդկանց հետ և անմիջականորեն հարցրեք, թե ինչպես են նրանք:
 - Տրամադրեք հոգեցնողական աջակցություն վարքի փոփոխությունների դեպքում, ինչպիսիք են քնի խնդիրները, դյուրագրգռությունը կամ հուսահատության դրսևորումները, որոնք կարող են վկայել ուժեղ դիսթրեսի մասին:
 - Երբ հոգեբանական դիսթրեսն այնքան լուրջ է, որ անհապաղ արձագանք է պահանջվում, տեղորոշեք ձեզ ամենամոտ գտնվող ճգնաժամային ծառայությունները:
 - Կյանքի դժվարին հանգամանքներում կիրառվող դիսթրեսի հաղթահարման ռազմավարությունները սովորաբար արդյունավետ են նաև քաղաքական ճգնաժամների հետ կապված տագնապը կառավարելու համար, ներառյալ՝
 - Խորը շնչառության կիրառում՝ սեփական հույզերն ավելի լավ կարգավորելու համար:
 - Առողջ շեղման գործիքների կիրառում, ինչպիսիք են ուշադրության վերակենտրոնացումը և խոսակցության թեմաների փոփոխումը դեպի ավելի կառավարելի թեմաներ:
 - Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվություն՝ կարճատև զբոսանքներից մինչև տանը պարելը:



GLOBAL PSYCHOLOGY ALLIANCE

Psychology for Global Challenges

- Սոցիալական փոխազդեցության մեծացում՝ ընկերների և ընտանիքի հետ կապ պահպանելու միջոցով:
- Շարունակել նշել և տոնել կարևոր ամսաթվերը, ինչպիսիք են ծննդյան օրերը, տարեդարձերը և այլն:
- Սոցիալ-քաղաքական ճգնաժամերին աշխարհագրական և տեղեկատվական առումով մոտ գտնվելը մեծացնում է անվերահսկելիության զգացումը և, դրա հետ կապված, տագնապն ու մտահոգությունը:
 - Հնարավորության սահմաններում սահմանափակեք լրատվամիջոցների, լրատվական աղբյուրների և ընթացիկ ճգնաժամերին առնչվող գրույցների ազդեցությունը:
 - Լուրերին հետևելու համար սահմանեք հատուկ ժամանակացույց, օրինակ՝ օրական մեկ ժամ, և հետևեք դրան:
 - Լուրերին հետևելը համադրեք դրական, հույզերը կարգավորող գործողություններով: Օրինակ՝ շփվեք ընտանիքի հետ նախքան քաղաքական նորություններին ծանոթանալը և պլանավորեք զբոսանք անմիջապես դրանից հետո:
 - Հիշեք, որ թեև աշխարհագրականորեն իրավիճակին մոտ լինելը կարող է վատթարացնել հոգեբանական դիսթրեսը, այն անձինք, ովքեր ֆիզիկապես չեն գտնվում աշխարհաքաղաքական ճգնաժամի անմիջական ազդեցության գոտում, նույնպես կարող են զգալի սթրես ապրել և պետք է խրախուսել նրանց օգնություն փնտրելն ու հաղթահարման մեխանիզմներ իրացնելը:
 - Հարգեք յուրաքանչյուրի փորձառություններն ու պատմությունները, ով կիսվում է իրավիճակի վերաբերյալ իր անհանգստությամբ՝ անկախ գտնվելու վայրից:
- Քաղաքական անորոշության ծանրությունը հատուկ չէ որևէ կոնկրետ կուսակցության կամ տեսակետի: Թեև մանրամասները կարող են տարբերվել, հոգեկան առողջության վրա ազդեցությունը նման է թե՛ փոփոխություններին կողմ, թե՛ դեմ արտահայտվողների համար:
 - Ձգտեք լսել և աջակցել դիսթրեսի մեջ գտնվող անձանց և ընդունել նրանց հուզական դրսևորումները որպես մարդկային փորձառություն և խուսափեք իրավիճակը քաղաքական բաժանումների համատեքստում դիտարկելուց:
 - «Սա [հասցեատեր] մեղքն է» տեսակի քաղաքական ուղղվածություն ունեցող պնդումների փոխարեն տվեք այսպիսի հարցեր՝ «Ինչպե՞ս է սա ազդում ձեզ վրա»:
- Հույզեր ունենալն ու դրանք ընդունելը վճռորոշ է հետագայում բարդ սոցիալական փոփոխություններին անդրադառնալու կարողություն ունենալու համար:



Psychology for Global Challenges

- Նորմալ է զգալ բարկություն, վախ, հիասթափություն, հույս, թեթևացում կամ այլ ուժգին զգացմունքներ: Մի մոռացեք դիտարկել նշանակալի հույզերն առողջ և արդյունավետ կերպով:
 - Ըմբռնումով մոտեցեք ուրիշներին, ում արձագանքները կարող են տարբերվել ձեր սեփականից:
- Ընդունեք, որ պարզ լուծումները քիչ հավանական են, երբ համակարգը ցնցումների մեջ է, և որ նյարդային համակարգի գերբեռնվածության պայմաններում առօրյա առաջադրանքների կատարման համար պահանջվող էներգիան միշտ չէ, որ բավարար է:
 - Հնարավորության դեպքում դադար վերցրեք այն առաջադրանքներից (օրինակ՝ էլեկտրոնային նամակներից), որոնք կարող են սպասել, և ձեզ ժամանակ տվեք վերականգնվելու համար:
 - Խուսափեք ինքնամեղադրանքից: Դուք ծուլ կամ անարդյունավետ չեք, եթե անորոշ փոփոխությունների պայմաններում անհնար է կենտրոնանալ ամենօրյա պարտականությունների վրա:
 - Հոգեկան առողջությունը պաշտպանված է այնտեղ, որտեղ մարդիկ սահմանում են ողջամիտ սահմաններ, առօրյա գործողություններ, ինքնախնամք, խոհեմ զրույց և փոխադարձ աջակցություն, ուստի փնտրեք այս տարբերակները:
- Ճգնաժամի ժամանակ մարդկանց համար բնական է փնտրել որոշակիություն և պարզ բացատրություններ, իսկ դրանց բացակայության դեպքում՝ ընկնել ապատիայի մեջ:
 - «Ինչ լինում է, թող լինի» մտածելակերպի փոխարեն, որն ի վերջո հանգեցնում է պակաս դրական տարբերակների, որոշե՛ք առօրյա գործողություններ, որոնք իմաստալից և արդյունավետ են՝ անկախ դրանց պարզությունից:
 - Ընդունեք անորոշության անհարմարությունը՝ միաժամանակ փնտրելով ձեր ընտանիքում և համայնքում գործելու հնարավորություններ, օրինակ՝ աջակցել սննդի առաքմանը, հետաքրքրվել, թե ինչպես են գործընկերները կամ տեղեկություններ տրամադրել հարևաններին:
- Երիտասարդները կարող են հատկապես բացասական ազդեցություն կրել աշխարհաքաղաքական անորոշության պայմաններում, քանի որ տնտեսական և սոցիալական համակարգերի հանդեպ անվստահությունը թուլացնում է նրանց հավատը սեփական ուժերով փոփոխություններ կատարելու մեջ:
 - Հետաքրքրվեք, թե ինչպես են ձեր ծանոթ երիտասարդները:
 - Ուղարկեք նրանց հաղորդագրություններ՝ հետաքրքրվելով նրանց որպիսությամբ, կամ պարզապես ողջունեք փողոցում հանդիպող երիտասարդ հարևաններին:



Psychology for Global Challenges

- Օգնեք երեխաներին և դեռահասներին գիտակցել, թե որքան կարևոր են նրանք և որտեղ ունեն ազդեցություն:
- Արդյո՞ք հաճախում են դպրոց, հետաքրքրված են ուսմամբ կամ օգնում են իրենց ընտանիքին: Սրանք բոլորը դրական և սոցիալապես կարևոր որոշումներ են: