

# ՀԱՍԿԱՆԱԿԱԿ ՏՐԱՎՄԱՆ

Հետևյալը ներառում է տեղեկություններ տրավմայի մասին և տրավմայի հետ կապված անհանգստության զգացումներին դիմակայելու գործիքների մասին:



## Ի՞ՆՉ Է ՏՐԱՎՄԱՆ

Տրավման մարդու արձագանքն է ինչ-որ բանի (փորձառության, զգացողության, իրադարձության), որը նրանք համարում են անհանգստացնող կամ կյանքին սպառնացող: Ցավոք, տրավման շատ տարածված է, և այն կարող է զգալ ցանկացած մարդ՝ ներառյալ երեխաները:

Տրավման կարող է ինել այսպիսին.

- Մարդը ողջ է մնում ավտոկարից և դրանից հետո վախենում է մեքենա վարել:
- Խաղին ներկա գտնվելու ժամանակ ինչ-որ մեկին վրաերթի է ենթարկում անցնող մեքենան, և այդու տնօրենությունը չեղարկում է սեզոնի մնացած մասը:
- Տրանսգենդեր կնոջը համերգի ժամանակ վիրավորական անուններ են տալիս, և նա մարդաշատ վայրերում խուճապի նոպաներ է ունենում:
- Երեխային ահաբեկում են (bullied) և նա հեռանում է դպրոցից՝ ահաբեկողից փախչելու համար:

## ՏՐԱՎՄԱՅԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Յուրաքանչյուր ոք տարբեր կերպ է արձագանքում տրավմային, և մեր արձագանքները հաճախ մեր վերահսկողությունից դուրս են: Մեր ուղեղը կազմված է այնպես, որ երբ մենք վտանգ ենք զգում, այն մեզ կենդանի է պահում փրկվելու երեք հիմնական արձագանքների միջոցով՝ պայքարել, փախչել կամ անշարժանալ:

Սրանք ներկառուցված, ծրագրավորված կենսաբանական արձագանքներ են, որոնք առաջնահերթություն են տալիս մեր մարմնի՝ հարմարվելու և ցանկացած սպառնալիքի դիմակայելու կարողությանը:

Օրինակ՝ եթե արջ ենք տեսնում, մեր մարմնի համար կարևոր է կարողանալ արջից փախչել, ոչ թե մտածելը, թե դա ինչ տեսակի արջ է:

Շատ մարդիկ, ովքեր տրավմա են ապրել, մեղադրում են իրենք իրենց կամ զգում են, որ ուրիշները քննադատում են իրենց այն բանի համար, թե ինչպես են իրենք արձագանքել տրավմա առաջացրած իրավիճակին: Կարևոր է հասկանալ՝ *Դուք արեցիք այն, ինչ պետք է անեիք գոյատևելու համար, և այն, ինչ պատահեց, Ձեր մեղքով չէր:*



## ՏՐԱՎՄԱՅԻ ՆՇԱՆՆԵՐԸ

Երբեմն որևէ ձայն, հոտ կամ զգացում կարող են մոլորեցնել մեր մարմնին՝ մտածել տալով, որ մենք վերադարձել ենք վտանգի պահը, նույնիսկ եթե այդ պահը պատահել է շատ տարիներ առաջ: Մենք սրանք անվանում ենք իրահրող գործոններ կամ սթրեսորներ: Սթրեսորները զգացական փորձառություններ են, որոնք հիշեցնում են մեզ տրավմատիկ իրադարձության մասին: Սթրեսորները կարող են ակտիվացնել մեր փրկվելու արձագանքները, նույնիսկ եթե մենք ներկայումս վտանգի տակ չենք:

Մարդկանց արձագանքները տրավմա առաջացնող իրադարձությանը կարող են զգալիորեն տարբեր լինել, ուստի սթրեսորներից յուրաքանչյուրը, որը դրսևորվում է մեր մտքերում, մարմնում և վարքագծի մեջ, կարող է տարբեր լինել: Տրավմայի նկատմամբ բոլոր արձագանքները հիմնավոր են: Երբեմն լինում են տարբեր անմիջական և հետաձգված հետևանքներ, որոնք կարող են դրսևորվել մեր մտքում, մարմնում կամ վարքագծում:

**Ստորև բերված են հրահրող գործունեների կամ սթրեսորների օրինակներ, որոնք տրավմա առաջացրած իրադարձությունից հետո ոմանք կարող են զգալ կամ կարող են նկատել, որ զգում է իրենց սիրելին:**

- Ես զգում եմ...**
- Թմրածություն և անջատվածություն
  - Անհանգստություն կամ ուժեղ վախ
  - Մեղավորություն կամ ամոթ
  - Տխրություն/դեպրեսիա
  - Անօգնականություն/ ժխտողականություն
  - Չզացմունքների փոփոխականություն
  - Գերզգայունություն
  - Վախ ամբոխից / վախ մենակ մնալուց
  - Կաշկանդվածություն/ ինքնասպանության մտքեր
  - Անտարբերություն/սթրես

- Իմ մարմինն ունենում է...**
- Անքնություն
  - Զրտիք կամ դող
  - Ախորժակի կորուստ կամ ավելացում
  - Ֆիզիկական գերզգայունություն
  - Իրեն չդիպչելու ցանկություն
  - Սրտի արագ բաբախյուն և արյան բարձր ճնշում
  - Հաճախակի հիվանդություններ
  - Ցան
  - Սրտխառնոց
  - Մարմնի ցավեր/մկանային թուլություն
  - Գերհոգնածություն կամ ուժասպառություն
  - Մղձավանջներ


- Իմ վարքագիծն է ...**
- Մեկուսացում
  - Կենտրոնանալու դժվարություն
  - Խուսափում որոշկի վայրերից, մարդաշատ վայրերից կամ գործողություններից
  - Չայրույթի և ցասման հանկարծակի բռնկում
  - Հեշտությամբ ցնցվել/վախենալ
  - Արտաքինը փոփոխության ենթարկել
  - Վատահոլության խնդիրներ
  - Ավելի քիչ հետաքրքրություն առաջա գործողությունների նկատմամբ և ավելի քիչ մասնակցություն դրանց
  - Հարաբերությունների վատացում
  - Ռիսկային վարքագիծ
  - Ավիոհոլի և թմրանյութերի օգտագործման ավելացում


Տրավմաները միանշանակ չեն: Դուք կարող եք նկատել, որ որոշ արձագանքներ հակասական են: Դա տեղի է ունենում այն պատճառով, որ մարդիկ կարող են իրար բոլորովին հակառակ գործողություններով արձագանքել տրավմատիկ միևնույն իրադարձությանը:


## ՀԱՆԳՍԱՑՆՈՂ ՄԵԹՈԴՆԵՐ


Երբ մենք սկսում ենք անհանգստանալ, կարևոր է, որ ինքներս մեզ հետ վերադարձենք իրականություն, որպեսզի կարողանանք հիշել, որ մենք ապահով ենք և չենք ապրում անցյալում: Այստեղ է, որ հանգստացնող մեթոդները կարող են օգտակար լինել: Դրանք կարող է օգտագործել յուրաքանչյուրը, ով իրեն հուզված է զգում, նաև՝ Դուք:


**Հանգստացնող վարժությունները կարճ գործողություններ են, որոնք կարող են օգնել մեզ կառավարել մեր անհանգստացնող կամ զայրացնող մտքերը, երբ մեզ հիշեցնում են մեր տրավմատիկ փորձառության մասին: Ստորև բերված են հանգստացնող տարբեր մեթոդներ.**


- 

**Իսմեք մեկ բաժակ ջուր**
- 

**4-7-8 շնչառություն**  
Շնչեք 4 վայրկյան: Շունչը պահեք 7 վայրկյան: Արտաշնչեք 8 վայրկյան: Կրկնեք:
- 

**Հինգ մատի շնչառություն**  
Մի ձեռքը պահեք Ձեր առջև՝ մատները բացած: Ձեր մյուս ձեռքի ցուցամատը սահեցրեք ամբողջ ափի արտաքին եզրերի վրայով՝ առանց շտապելու. շնչեք, երբ սահեցնում եք վերև, հետո արտաշնչեք, երբ սահեցնում եք ներքև:
- 

**Կատարեք հետհաշվարկ 3-ական թվով**  
Դանդաղեցրեք Ձեր սլացող մտքերի ընթացքը՝ մտովի 3-ական հետ հաշվելով 100-ից սկսած (100, 97, 94 և այլն):
- 

**5-4-3-2-1 հանգստացնող վարժություն**  
Ուշադրություն դարձրեք 5 բանի, որը Դուք կարող եք տեսնել, 4 բանի, որին կարող եք դիպչել, 3 բանի, որ կարող եք լսել, 2 բանի, որից կարող եք հոտ քաշել և 1 բանի, որը կարող եք համտեսել:
- 

**Չբաղվեք ստեղծագործական աշխատանքով**  
Գրեք օրագրում, խաղացեք կավի հետ, ներկեք, կոլաժ պատրաստեք: Այն, ինչ Դուք պատրաստում եք, պարտադիր չէ, որ լավը լինի: Պարզապես վայելեք գործընթացը: