

Ո՞ՐՆ Է ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ՄԻՋԱՄՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ճգնաժամային միջամտությունը ժամանակավոր, բայց ակտիվ և աջակցող միջամտության համակարգ է, որը նախատեսված է ծայրահեղ դիսթրեսի վերապրման ընթացքում, տրավմատիկ տարբեր իրավիճակներում անձանց, ընտանիքների և համայնքների հետ աշխատանքի համար:

Ընտանեկան ճգնաժամային միջամտության նպատակն, ընդհանուր առմամբ, ընտանիքի կայունության և ֆունկցիոնալության վերականգնումն է: Գնաժամային միջամտությունը ունի **6 հիմնական նպատակ**.

- 1 Թեթևացնել ընտանեկան սթրեսի սուր ախտանիշները,
- 2 Վերականգնել ընտանիքի և ընտանիքի անդամների գործունեության օպտիմալ, նախա-ճգնաժամային մակարդակները,
- 3 Բացահայտել և հասկանալ համապատասխան հրահրող իրադարձություն(ներ)ը,
- 4 Բացահայտել վերականգնողական միջոցները, որոնք ընտանիքը կամ համայնքը կարող է ձեռնարկել ճգնաժամային իրավիճակը շտկելու համար,
- 5 Կապ հաստատել ընտանիքի ներկայիս սթրեսային իրավիճակի և անցյալի փորձի միջև,
- 6 Զարգացնել ընտանիքի կողմից ընկալման, մտածողության նոր ուղիները և հաղթահարման հարմարողական ռազմավարությունները:

Ճգնաժամային միջամտության մոդելները տարբեր են: **7 փուլից բացկացած ճգնաժամային միջամտության մոդելն է՝**

- 1 կենսահոգեաշխարհական գնահատում,
- 2 ռապորտի ստեղծում,
- 3 առկա և ակտուալ խնդիրների դուրս բերում,
- 4 հույզերի և զգացմունքների հետ աշխատանք,
- 5 այլընտրանքների դուրս բերում կամ ձևավորում,
- 6 գործողությունների պլանի մշակում,
- 7 ստուգում և ամփոփիչ գնահատում:

Ճգնաժամային միջամտության **տիպական սխեման** հետևյալն է՝

- ⇒ Ներակայացեք և պարզաբանեք ձեր դերը և նպատակները, պատմեք այն օգնության մասին, որը կարող եք ցուցաբերել նրան,
- ⇒ ճանաչեք տեղի ունեցածի ծանրությունը,
- ⇒ դրդեք նրան խոսել իր հետ կատարվածի մասին, համբերատար եղեք, տվեք նրան ժամանակ պատասխանելու ձեր հարցերին,
- ⇒ օգնեք նրան արտահայտել հոգետրավմայի հետ առաջացած զգացմունքները, աջակցեք բարկանալու նրա իրավունքին, մի մերժեք նրա և ոչ մի զգացմունք,
- ⇒ բացատրեք, որ տրավմային ենթարկվածներից շատերն ունենում են նման զգացմունքներ և հակված են նմանատիպ արձագանքի,
- ⇒ ընդհանրացրեք ասվածը և անցեք խնդիրների լուծման փուլին,
- ⇒ օգնեք նրան տարրորոշել առանձին ապրումները և առանձնացնել առաջնահերթությունները, այսինքն՝ հստակեցնել այն, թե ինչն է նրան առավել շատ անհանգստացնում և ինչով պետք է զբաղվել առաջին հերթին,
- ⇒ միասին կազմեք տրավմայի արդյունքում առաջացած կարևորագույն խնդիրների լուծման գործողությունների պլան, քննարկման թեմաներից յուրաքանչյուրի համար առաջարկեք այլընտրանքային լուծումներ, ամրացրեք նրա մոտ առաջացած զգացողությունը, որ նա վերահսկում է իրադրությունը և իր կյանքը, ընդգծեք, որ նա է որոշումներ կայացնում և դրանք իրականացնելու են այնպես, ինչպես ինքն է համարում ճիշտ,
- ⇒ գնահատեք նրա՝ տրավմայի հետևանքները հաղթահարելու ընդունակությունը, իմացեք՝ նրա մտերիմներից ով կարող է աջակցել նրան,
- ⇒ գիտակցեք, որ նրան պետք է փրկել. ուղղակի օգնեք նրան գնահատելու սեփական ռեսուրսները և աջակցության համակարգը,
- ⇒ Նախապատրաստեք նրան տրավմային տրվող հնարավոր արձագանքներին:

Ճգնաժամային վիճակում վերականգնման կենտրոնական միջոցը **անվտանգությունն է**:
Կայունացումն հանդիսանում է ճգնաժամային միջամտության գլխավոր մեթոդը: