

ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ՄԻՋԱՄՏՈՒԹՅԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ

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

Կայունացման առավել կարևոր եղանակներն են՝

հոգեկրթություն

**ինքնակարգավորման
հմտությունների զարգացում**

հողակցում

ՀՈԳԵԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ

Ունի երկու նպատակ՝

- 1** այն սովորեցնում է անձին իր ախտանիշների մասին՝ ինչպես ճանաչել դրանք, ինչպես կանխատեսել դրանք, ինչ են դրանք նշանակում, ինչպես կառավարել և այլն,
- 2** այն նվազեցնում է անձի ամոթի, շփոթվածության, «գիժ» լինելու զգացողությունը, մանավանդ, երբ դա արվում է ապրումակցող և զորակցող ձևով:

Հոգեկրթության կարևոր նպատակն է փոխանցել այցելուին, որ բոլոր այդ ախտանիշներն իմաստ ունեն ընդամենը որպես տրավմատիկ փորձին տրվող պատասխան: Բացի այդ, հոգեկրթությունը թույլ է տալիս անձին և մասնագետին օգտագործել ընդհանուր լեզու և խթանել թերապևտիկ այլանսը: Ընթացքում անձը հասկանում է, որ մասնագետը հարգում է նրա իր հետ կատարվողը հասկանալու ընդունակությունը: Նա յուրացնում է բառեր՝ նկարագրելու իր ներսում տեղի ունեցողի/հույզերի/դժվարությունների մասին:

Շատ կարևոր է, որ ընտանիքի անդամները ծանոթ լինեն ճգնաժամով պայմանավորված միմյանց հակազդումներին և կարողանան արդյունավետ արձագանքել դրանց:

ՀՈՂԱԿՑՈՒՄ

Հողակցումը հուզական ցավից և համակող հույզերից «պոկող» պարզ ռազավարությունների խումբ է, որն աշխատում է՝ կենտրոնացնելով անձին առավելապես արտաքին աշխարհի վրա: Հողակցումը «խարսխում» է անձին ներկային և իրականությանը: Այն կիրառվում է սեփական հույզերի նկատմամբ վերահսկողություն ձեռք բերելու և անվտանգ զգալու համար:

Հողակցումը կիրառվում է, երբ անձը բախվում է իր հոգետրավման ակտիվացնող խթանիչների հետ, կաշուն հիշողությունների շնորհիվ դիտցիացվում է կամ երբ հուզական ցավը գնահատվում է 6-ից բարձր 0-10 սանդղակով: Սովորաբար աչքերը պետք է բաց լինեն, տարածքը՝ լուսավոր, ինչը կօգնի իրականության հետ կապի մեջ մնալ: Հողակցման ընթացքում ոչինչ չի խոսվում բացասական հույզերի մասին:

Հողակցման գլխավոր եղանակներն են՝

- 1 **«Մտավոր»**
մտքերի վրա կենտրոնացում
- 2 **«Ֆիզիկական»**
զգայությունների վրա
կենտրոնացում
- 3 **«Հանգստացնող»**
բարյացական գրույց ինքդ քեզ
հետ

«Մտավոր» հողակցման ձևերն են՝

- ☞ Նկարագրել շրջապատող միջավայրը մանրամասնորեն՝ օգտագործելով բոլոր զգայությունները, օրինակ՝ «Պատերը սպիտակ են, կա երեք աթոռ, լուսամուտը բաց է...»:
- ☞ Նկարագրել որևիցե առարկաներ, ծայներ, գույներ, հոտեր, պատկերներ: Կարևոր է, որպեսզի ընտրված առարկաները կամ պատկերները զուգորդված չլինեն անձի հոգետրավմատիկ իրականության հետ:
- ☞ Դասակարգել երևույթներ՝ մեքենաների տեսակներ, ֆուտբոլի թիմեր, երկրներ/մայրաքաղաքներ և այլն:
- ☞ Նկարագրել ամենօրյա գործողությունները մանրամասնորեն: Օրինակ, *ինչպես են լվացվում՝ «Սկզբում բացում եմ ծորակը, այնուհետև թրջում եմ ձեռքերս, ապա վերցնում եմ օճառը...»:*
- ☞ Ընթերցել որևիցե տեքստ՝ հատ առ հատ արտաբերելով բառերը կամ տառերը:
- ☞ Կիրառել հումորը. մտածել որևիցե ծիծաղելի բանի մասին, պատմել անեկդոտ:
- ☞ Շատ դանդաղ հաշվել կամ ասել այբուբենը:
- ☞ Անվտանգության հաստատում՝ «Իմ անունն է..., ես անվտանգ եմ այժմ, ես ներկայում եմ, ոչ թե անցյալում»:

«Ֆիզիկական» հողակցման ձևերն են՝

- ⊕ Ձեռքերը պահել սառը կամ գոլ ջրի տակ:
- ⊕ Բռնել աթոռի հենակը որքան հնարավոր է պինդ, մի քանի անգամ սեղմել և բաց թողնել այն:
- ⊕ Հավել շրջապատող տարբեր իրերի՝ գրիչ, բանալի, հագուստ, պատ:
- ⊕ Ոտքերը «խրել հատակի մեջ», զգալ ոտնաթաթի վրա ճնշումը, ոտքերով դոփել, տեղում ցատկել:
- ⊕ Կրել հողակցող իրեր գրպանում, որոնց հնարավոր է հավել, երբ անձը կընկնի որևէ խթանող գործոնի ազդեցության տակ կամ նորից «կկտրվի» իրականությունից կաշուն հիշողությունների կամ ֆլեշբեքների պատճառով:
- ⊕ Չգալ սեփական մարմինը՝ մարմնի քաշը աթոռին, աթոռի զգացողությունը մեջքի հետևում:
- ⊕ Ձգվել, պտտեցնել գլուխը, պարզել մատները, ձգել մկանները, ապա կտրուկ բաց թողնել: Սեղմել և բաց թողնել բռնեցքները:
- ⊕ Քայլել դանդաղ՝ զգալով յուրաքանչյուր քայլը՝ ձախ, աջ, ձախ....:
- ⊕ Ուտել որևէ բան՝ մանրամասն նկարագրելով համը:
- ⊕ Կենտրոնանալ շնչառության վրա, զգալ յուրաքանչյուր ներշնչումը և արտաշնչումը:

«Հանգստացնող» հողակցման ձևերն են՝

- ⊕ Ինքն իրեն ասել բարյացկամ արտահայտություններ, ասես՝ խոսում է փոքր երեխայի հետ «դու լավ մարդ ես, որն անցնում է բարդ փուլով: Դու դա կհաղթահարես»:
- ⊕ Մտածել նախընտրությունների մասին՝ սիրած գույնը, կենդանին, տարվա եղանակը, ուտելիքը:
- ⊕ Հիշել ոգեշնչող երգի, բանաստեղծության բառերը, վերարտադրել դրանք:
- ⊕ Մտաբերել կարևոր մարդկանց պատկերը, կամ նայել նրանց նկարին:
- ⊕ Հիշել անվտանգ վայր և նկարագրել այն:
- ⊕ Հաջորդ շաբաթվա պլանների մասին մտածել՝ գնալ կինո, հանդիպել ընկերոջը և այլն: