

Օգտակար Խորհուրդներ

Հետևյալ խորհուրդները կարող են օգնել ձեզ վերապրելու վիճակը՝

- Պահպանեք օրվա նորմալ հաստատված կարգը
- Ուրիշների հետ ժամանակ անցկացրեք, խոսափեք մեկուսությունից
- Մատյան վարեք, գրեք ձեր բոլոր մտքերն ու զգացմունքները կապված ձեր կորստի հետ
- Ձեր սիրելիին նվիրված այլո՞ւմ ստեղծեք՝ նրա հիշատակը վառ պահելու համար
- Ապավինեք վստահելի մարդու, պատմեք ձեր կորստի պատմությունը
- Արեք ձեզ հաճելի բաներ, որոնք հոգեպես ու ֆիզիկապես առողջարար են
- Ազատորեն արտահայտեք ձեր զգացմունքներն ու լացեք
- Լավ ու կանոնավոր սնվեք, նույնիսկ եթե քաղցած չեք
- Կապվեք օգնություն ու աջակցություն առաջարկող մարդկանց ու խմբերի հետ

Եթե ապաքինման գործընթացը դժվարին է, ապա դիմեք մասնագիտական օգնության

Աղբիւրներ

**Լոս Անձելլոս Վարչաշրջան
Հոգեկան Առողջութեան Բաժանմունք**

ՄԱՏՉԵԼԻՈՒԹԵԱՆ ԿԵՒՈՒՆԻ ՕԳՆՈՒԹԵԱՆ ԳԻԾ

1-800 854-7771

կամ

562-651-2549 TTY

Տրամադրելի՝ 24/7, տօները ներառեալ

Լոս Անձելլոս Վարչաշրջան Վերակացուներու Խորհուրդ



Hilda L. Solis

Առաջին Շրջան

Mark Ridley-Thomas

Երկրորդ Շրջան

Sheila Kuehl

Երրորդ Շրջան

Don Knabe

Չորրորդ Շրջան

Michael D. Antonovich

Հինգերորդ Շրջան

William T Fujioka

ԳԳՏ CEO

**County of Los Angeles
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division
Public Information Officer**

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov



Լոս Անձելլոս Վարչաշրջան— Հոգեկան Առողջութեան Բաժանմունք



Վիճակ



*Յուսադրում, Առողջութեան Քաջալերում
և Ապաքինման Զօրակցութիւն*

**Հրատապ Օգնութեան Գրասենեակ
Աղէտի Սպասարկութիւն**

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

**Marvin J. Southard, DSW
Տնօրէն**



**Լոս Անճելես Վարչաշրջան
Հոգեկան Առողջութեան Բաժանմունք**

Առաքելութեան Ցայտարարութիւն

Վեանքի հարստացումը գործընկերութեան մը միջոցով, որ մշակուած է զօրացնելու ապաքինման և տոկոսութեան զօրակցելու համայնքին կարողութիւնը:

Ի՞նչ է Վիշտը

Ընդհանուր Տեղեկութիւն

Վիշտը բնական պատասխանն է կորուստի մը, յատկապէս կորուստին անձի մը կամ բանի մը, որուն կապուած էիք: Կորուստները կընդգրկեն աշխատանքի, ընտանի կենդանիի, դիրքի, ապահովութեան, կարգ-կանոնի կամ ունեցուածքի զգացողութեան, կամ սիրելի անձի կորուստը: Կորուստին մեր պատասխանները կրնան տարբերիլ և կրել ազդեցութիւնը անհատականութեան, ընտանիքի, մշակոյթի և կրօնական հաւատալիքներու:

Նկատառելի Բաներ

Մարմնական Ախտանշաններ՝

- Ստամոքսին մէջ դատարկութեան զգացում
- Ախորժակի կորուստ
- Լացկանութիւն
- Ճնշում և գրգռուածութիւն
- Յոգնութիւն. անքնութիւն

Զգացական Ախտանշաններ՝

- Անհանդարտութիւն. կեղրունանալու անկարողութիւն
- Յաճախ երազել սիրելիին մասին
- Բարկացած/յանցաւոր զգալ սիրելիին հետ յարաբերութեան համար
- Տրամադրութեան յաճախական փոփոխութիւն

Վշտի փուլեր

- Շերքում
- Ջղայնություն
- Պայման դնելը
- Դեպրեսիա
- Ընդունում
- **Շերքում. “Ինձ հետ սա չի կարող պատահել”:**
Սա պաշտպանում է մարդկանց կորստի ծանրությունը լիովին զգալուց:
- **Ջղայնություն. “Սա անարդար է, ինչպէ՞ս կարող է այսպիսի բան ինձ հետ պատահել”:**
Այս ռեակցիան սովորաբար հայտնվում է, երբ մարդն անհույս, անզոր ու լքված է իրեն զգում:
- **Պայման դնելը. “Ես իմ կյանքի խնայողությունները կտամ, միայն թե...”:**
Բանակցություն վերին ուժերի հետ:
- **Դեպրեսիա. “Ես կարոտում եմ իմ սիրելի մարդուն, ինչու շարունակեմ ապրել”:**
Կորստի չափը հասկանալուց հետո մարդիկ կարող են լուռ, մեկուսացված դառնալ ու շատ ժամանակ անցկացնեն լացելով և վշտելով: Սովորական ախտանիշներն են քնի ու ախորժակի փոփոխություններ, էներգիայի ու կենտրոնացման պակաս, լացի պոթքումներ: Կարող են նաև ի հայտ գալ դեպրեսիային նպաստող մենակության, դատարկության, մեկուսացման, ինքնախղճի զգացմունքներ:
- **Ընդունում. “Ամեն ինչ լավ է լինելու”:**
Այս ավարտական փուլը բերում է խաղաղություն ու կորստի հասկացողություն:

Վերոհիշյալ փուլերը կարող են տեղի ունենալ



Վիշտի Դիմագրաւումը

Վիշտը կյանքի նորմալ մասն է ու կարող է վտանգավոր լինել սահմանափակ օգնության դէպքում: Չնայած որ շատ մարդիկ կարողանում են ինքնուրույն ապրել դրա միջով, ձեր ընկերներից, ընտանիքից, հավատքի համայնքից, օգնության խմբերից ու հոգևոր առողջության մասնագետից օգնություն ստանալը կարող է նպաստել ապաքինման գործընթացին: Յուրաքանչյուրը տարբեր ձևով է արձագանքում. ձեր փորձը յուրահատուկ է ձեզ համար: Օգնությունը կարող է մի շարք աղբյուրներից գալ

- **Ընկերներ**
Թող ձեր մասին մտածող մարդիկ հոգ տանեն ձեզ համար, նույնիսկ եթէ ուզում եք ուժեղ ու ինքնաբավարար լինել:
- **Ընտանիք**
Ձեր կորստի մասին խոսելը կարող է թեթևացնել վշտի ծանրությունը:
- **Հավատքի համայնք**
Ձեր կրօնական համայնքը կարող է ձեզ էմոցիոնալ օգնություն տալ: Եթէ հեռու եք ձեր կրօնական համայնքից կամ չունեք մեկը, ապա սա լավ ժամանակ է մեկին միանալու համար կամ այլընտրանքներ գտնելու համար:
- **Օգնության խմբեր**
Վշտացող մարդկանց համար շատ օգնության խմբեր կան: Այս խմբերի մեջ են մտնում երեխաներին կորցրած մարդիկ, ինքնասպանությունը վերապրած մարդիկ և այլն:
- **Թերապևտներ և այլ մասնագետներ**
Եթէ շարունակվում են հետևյալ ախտանիշները, ապա լավ է զրուցել մասնագետի հետ
Քնի օրակարգի փոփոխություն, ուտելու ու քնելու փոփոխություններ, ձեր էմոցիոնալ վիճակը խանգարում է կատարելու ձեր առօրյա գործունեությունը և այլն.