

Օգտակար ակնարկներ

Հետևյալ խորհուրդները կարող են օգնել ձեզ վերապրելու վիշտը՝

- Պահպանեք օրվա նորմալ հաստատված կարգը
- Ուրիշների հետ ժամանակ անցկացրեք, խուսափեք 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
- Կապնվեք օգնություն ու աջակցություն առաջարկող մարդկանց ու խմբերի հետ

Եթե ապաքինման գործընթացը դժվարին է, ապա դիմեք մասնագիտական օգնության

Ռեսուրսներ

Լոս Անջելես Քաունթի
Հոգեկան Առողջության Բաժին

ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ՀԵՌԱԽՈՍ

1-800 854-7771

կամ

562-651-2549 TDD/TTY

Աշխատում է 24/7, նաև տոն օրերին

Լոս Անջելես Քաունթի Վերահսկիչների Խորհուրդ



Hilda L. Solis

Առաջին շրջան

Mark Ridley-Thomas

Երկրորդ շրջան

Sheila Kuehl

Երրորդ շրջան

Janice Hahn

Չորրորդ շրջան

Kathryn Barger

Հինգերորդ շրջան

Sachi A. Hamai

Գործադիր տնօրեն

Լոս Անջելես Քաունթիի Հոգեկան
Առողջության Բաժին

Հասարակության և Կառավարության

Հարաբերությունների Բաժանմունք

Հասարակական Տեղեկության Սպա

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

E-ARM

Լոս Անջելես Քաունթի Հոգեկան Առողջության Բաժին



Վիշտ



*Հույսի փայփայում, բարեկեցության
նպաստում և վերականգնման
աջակցում*

Արտակարգ Իրավիճակի
Օգնության Բյուրո
Աղետների Ծառայություններ

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin M.D., Ph. D
Տնօրեն



Լոս Անջելես Քաունթի Հոգեկան Առողջության Բաժին

Առաքելություն

Հարստացնել կյանքեր՝ ստեղծելով գործընկերություններ, որոնք ամրացնում են համայնքի՝ վերականգնմանն աջակցելու և դիմացկուն լինելու կարողությունը:

Ի՞նչ է վիշտը:

Ընդհանուր տեղեկություն

Վիշտը բնական պատասխան է կորստի դեպքում, մասնավորապես, եթե կորցնում եք հարազատ մեկին կամ բանը: Կորուստը կարող է լինել աշխատանքի, կենդանիների, կարգավիճակի, ապահովության զգացումի, կարգուկանոնի, ունեցվածքի կամ սիրելի մարդու կորուստ: Կորստին մեր պատասխանը կարող է տարբեր լինել ու կախված լինել անձնավորությունից, ընտանիքից, մշակույթից կամ կրոնական հավատքից:

Ի՞նչ է պետք հաշվի առնել՝

Ֆիզիկական ախտանիշներ

- Դատարկության զգացում ստամոքսում
- Ախորժակի կորուստ
- Արցունքներ
- Լարում ու դյուրագրգռություն
- Հոգնածություն, անքնություն

Էմոցիոնալ ախտանիշներ

- Անհանգստություն, կենտրոնանալու անկարողություն
- Սիրելի մարդուն հաճախ տեսնում եք երագում
- Սիրելի մարդու հետ հարաբերության հետ կապված ջղայնություն/մեղավոր լինելու զգացում
- Տրամադրության հաճախակի փոփոխություն
- Ջղայնություն սիրելի մարդու հանդեպ նրա մահանալու պատճառով

Վշտի փուլեր

- Հերքում
 - Ջղայնություն
 - Պայման դնելը
 - Դեպրեսիա
 - Ընդունում
- **Հերքում. “Ինձ հետ սա չի կարող պատահել”:**
Սա պաշտպանում է մարդկանց կորստի ծանրությունը լիովին զգալուց:
- **Ջղայնություն. “Սա անարդար է, ինչպե՞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 պոռթքումներ: Կարող են նաև ի հայտ գալ դեպրեսիային նպաստող մենակության, դատարկության, մեկուսացման, ինքնախղճի զգացումներ:
- **Ընդունում. “Ամեն ինչ լավ է լինելու”:**
Այս ավարտական փուլը բերում է խաղաղություն ու կորստի հասկացողություն:

Վերոհիշյալ փուլերը կարող են տեղի ունենալ ցանկացած կարգով, մինչև տեղի կունենա Ընդունումը (օրինակ, որոշ մարդկանց մոտ կարող է լինել Հերքում, Ջղայնություն, հետո Պայման դնելը, հետո կրկին վերադառնալ Ջղայնության, նախքան Ընդունման հասնելը).



Վշտին դիմադրելը

Վիշտը կյանքի նորմալ մասն է ու կարող է վտանգավոր լինել սահմանափակ օգնության դեպքում: 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: Ցուրաքանչյուրը տարբեր ձևով է արձագանքում. ձեր փորձը յուրահատուկ է ձեր համար: Օգնությունը կարող է մի շարք աղբյուրներից գալ

• Ընկերներ

Թող ձեր մասին մտածող մարդիկ հոգ տանեն ձեզ համար, նույնիսկ եթե ուզում եք ուժեղ ու ինքնաբավարար լինել:

• Ընտանիք

Ձեր կորստի մասին խոսելը կարող է թեթևացնել վշտի ծանրությունը:

• Հավատքի համայնք

Ձեր կրոնական համայնքը կարող է ձեզ էմոցիոնալ օգնություն տալ: Եթե հեռու եք ձեր կրոնական 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

Եթե շարունակվում են հետևյալ ախտանիշները, ապա լավ է գրուցել մասնագետի հետ

Քնի օրակարգի փոփոխություն, ուտելու ու քնելու փոփոխություններ, ձեր էմոցիոնալ վիճակը խանգարում է կատարելու ձեր առօրյա գործունեությունը և այլն.