

## Օգտակար Խորհուրդներ

Հետևեալ առաջարկները թերևս օգտակար ըլլան ձեզի՝ ձեր վիշտի ընթացքին՝

- Պահպանեցէք բնականոն սովորութիւնները
- Ժամանակ անցուցէք ուրիշներու հետ, խուսափեցէք մեկուսացումէ
- Նօթատետր պահեցէք, գրեցէք կորուստին առնչուած բոլոր մտածումներն ու զգացումները
- Միրեցեալ անձին յիշատակը վառ պահելու համար ակպում մը պատրաստեցէք
- Բացուեցէք վստահելի անձի մը. Անոր պատմեցէք կորուստին պատմութիւնը
- Ըրէք բաներ, որոնց համար լաւ կը զգաք և որոնք առողջարար են մարմնապէս և զգացականօրէն
- Զգացումները մի՛ ծածկէք և լացը արտօնեցէք դուք ձեզի
- Կերէք լաւ հաւասարակշռուած և սննդարար ճաշեր, նոյնիսկ եթէ անօթի չէք
- Դիմեցէք անձերու և խումբերու, որոնք նեցուկ և օգնութիւն կրնան ընծայել

Եթէ ապաքինման գործընթացը դառնայ անտանելի՝  
դիմեցէք մասնագիտական օգնութեան

### Աղբիւրներ

Լոս Անձելըս Վարչաշրջան  
Հոգեկան Առողջութեան Բաժանմունք  
ՄԱՏՉԵԼԻՈՒԹԵԱՆ ԿԵԴՐՈՆԻ ՕԳՆՈՒԹԵԱՆ ԳԻԾ  
1-800 854-7771  
կամ  
562-651-2549 TTY  
Տրամադրելի՝ 24/7, տօները ներառեալ

## Լոս Անձելըս Վարչաշրջան Վերակացուներու Խորհուրդ



**Gloria Molina**

Առաջին Շրջան

**Mark Ridley-Thomas**

Երկրորդ Շրջան

**Zev Yaroslavsky**

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

W-ARM

## County of Los Angeles Department of Mental Health

Լոս Անձելըս Վարչաշրջան—Հոգեկան Առողջութեան Բաժանմունք



### Վիշտ



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 Անձելես Վարչաշրջան Հոգեկան Առողջության Բաժանմունք

### Առաքելության Ցայտարարություն

Կեանքի հարստացումը գործընկերության մը միջոցով, որ մշակույթ է՝ զորացնելու ապաքինման և տոկունության զորակցելու համայնքին կարողությունը:

### Ի՞նչ է Վիշտը

#### Ընդհանուր Տեղեկություն

Վիշտը բնական պատասխանն է կորուստի մը, յատկապես կորուստին անձի մը կամ բանի մը, որուն կապում էիք: Կորուստները կ'ընդգրկեն աշխատանքի, ընտանի կենդանիի, դիրքի, ապահովության, կարգ-կանոնի կամ ունեցածքի զգացողության, կամ սիրելի անձի կորուստը: Կորուստին մեր պատասխանները կրնան տարբերիլ և կրել ազդեցությունը անհատականության, ընտանիքի, մշակույթի և կրօնական հաւատալիքներու:

#### Նկատառելի Բաներ

#### Մարմնական Ախտանշաններ՝

- Ստամոքսին մէջ դատարկության զգացում
- Ախորժակի կորուստ
- Լացկանություն
- Ճնշում և գրգռածություն
- Յոգություն. անքնություն

#### Զգացական Ախտանշաններ՝

- Անհանդարտություն. կեղբունանալու անկարողություն
- Յաճախ երազել սիրելիին մասին
- Բարկացած/յանցաւոր զգալ սիրելիին հետ յարաբերության համար
- Տրամադրության յաճախական փոփոխություն

### Վիշտին Հանգրուանները

- Ուրացում
  - Բարկություն
  - Մակարկություն
  - Ընկճուածություն
  - Համակերպում
- **Ուրացում «Ասիկա չի կրնար պատահիլ ինծի»**  
Ասիկա կ'օգնէ որ մարդիկ պաշտպանուին կորուստի ահագնութեան դէմ:
- **Բարկություն «Արդար չէ. Ասիկա ինչպէ՞ս կրնայ պատահիլ ինծի»**  
Այս հակազդեցութիւնը սովորաբար կ'ըլլայ երբ անձը կը զգայ յուսահատ, անզօր կամ լքուած:
- **Մակարկություն «Ամբողջ խնայողութիւնս կու տամ, եթէ...»**  
Մակարկութիւն գերակայ ուժի մը հետ:
- **Ընկճուածություն «Միքէլիս բացակայ է. ինչո՞ւ յարատեւ»**  
Կորուստին ուժգնութիւնը ճանչնալէ ետք, անհատները կրնան դառնալ լուռ, կրգիացած, և ահագին ժամանակ անցնել լալով և ողբալով: Քունի և ախորժակի փոփոխութիւն, եռանդի և ուշադրութեան պակաս, լալագին պոթքովներ տիպական ախտանշաններ են: Առանձնութեան, պարապութեան, մեկուսացման և ինքզինքին խղճալու զգացումներ ևս կրնան յայտնուիլ այս հանգրուանին, նպաստելով այս հակազդեցիկ ընկճուածութեան:
- **Համակերպում «Վերջը լաւ կ'ըլլայ»**  
Այս վերջին հանգրուանը կը բերէ խաղաղութիւն և կորուստի ըմբռնում:  
**Վերի հանգրուանները կրնան պատահիլ որքէ կարգով՝ մինչև հասնին համակերպման (օրինակ՝ որոշ անձեր կրնան Ուրացումէն անցնիլ Բարկութեան և Մակարկութեան, ապա ետ Բարկութեան՝ նախքան Համակերպման հասնիլը):**



### Վիշտի Դիմագրաւումը

Վիշտը կեանքի բնական բաղադրատարրերէն է և կը կրէ որոշ չափի վտանգ մը, երբ սահմանափակ է տրամադրելի նեցուկը: Թէև շատ վշտակիրներ կրնան ինքնուրունօրէն դիմագրաւել իրենց վիշտը, ընկերներէ, ընտանիքէն, ձեր կրօնական համայնքէն, զօրակից խումբերէ և հոգեկան առողջութեան մասնագէտէն ձեռք բերուած յաւելալ նեցուկը կրնայ օգնել ձեր ապաքինման գործընթացին: Իւրաքանչիւր անձ կ'ունենայ տարբեր հակազդեցութիւն. ձեր փորձառութիւնը յատուկ է ձեզի: Նեցուկը կրնայ զալ գանազան աղբիւրներէ

#### • Ընկերներ

Թոյլ տուէք որ ձեզի հանդէպ հոգատար անձեր հոգ տանին ձեզի, նոյնիսկ եթէ կը հպարտանաք զօրաւոր և ինքնաբաւ ըլլալով:

#### • Ընտանիք

Ձեր կորուստին մասին խօսիլը կը դիւրացնէ վշտակրութիւնը:

#### • Կրօնական Համայնքներ

Ձեր կրօնական համայնքը կրնայ ձեզի զգացական նեցուկ ընծայել: Եթէ դուք օտարացած էք ձեր կրօնական համայնքէն կամ չունիք այդպիսին, ասիկա կրնայ յարմար առիթ մը ըլլալ կապը վերահաստատելու կամ ուրիշ ընտրանքներ խուզարկելու:

#### • Զօրակից Խումբեր

Կան գանազան զօրակից խումբեր վշտակիր անձերու համար: Այս խումբերը կ'ընդգրկեն անձեր, որոնք զաւակ կորսնցուցած են, անձնասպանութենէ վերապրած են, ևլն.:

#### • Բուժողներ և այլ մասնագէտներ

Խորհրդատուի մը հետ խօսիլը կրնայ լաւ գաղափար մը ըլլալ, եթէ ախտանշանները յամառին:

Քունի եղանակի փոփոխութիւն, սնունդի և քունի փոփոխութիւն, ձեր զգացական վիճակը կը խափանէ ձեր առօրեայ սովորութիւնները շարունակելու կաողութիւնը, ևլն.: