

Հաճախակի տրվող հարցեր

Ո՞վ է հոգեբանը և ինչո՞վ կարող է օգնել:

Հոգեբանը հոգեկան առողջության ոլորտի մասնագետ է, որը օգնում է հաղթահարել կյանքում ստեղծված բարդ իրավիճակները: Հոգեբանը չի օգտագործում որևէ դեղորայք և աշխատում է՝ կիրառելով հոգեթերապիայի և հոգեախտորոշման զանազան մեթոդներ: Արդյունավետ հոգեբանական աշխատանքի արդյունքում բարելավվում է այցելուի հոգեբանական ինքնազգացողությունը, փոփոխվում է խնդրային իրավիճակի հանդեպ վերաբերմունքը, առաջ են գալիս լուծման տարբերակներ և, ամենակարևորը, զարգացվում են այդ լուծումները իրագործելու հմտություններ:

Ես ունեմ տեսանելի հաշմանդամություն և խուսափում եմ փողոց դուրս գալ, քանի որ թվում է, որ բոլորը ինձ են նայում: Ինչպե՞ս վարվել այս իրավիճակում:

Իհարկե չի կարելի հերքել, որ հաշմանդամները հաճախ գրավում են անցորդների ուշադրություն, սակայն այստեղ առաջնային է հենց տվյալ անձի ինքնավերաբերմունքը. եթե անձը չի ընդունում ինքն իրեն և ակնկալում է հեզմանական վերաբերմունք, ապա նա կնկատի միայն նմանատիպ վերաբերմունքը: Շատերը կարող են նայել Ձեզ ոչ թե խղճահարությամբ, այլ հիացմունքով, որ չնայած բոլոր դժվարությունների, Դուք ձգտում եք լիարժեք կյանքով ապրել, ոմանք էլ ձեզ չեն նկատի, ինչպես ցանկացած անցորդի: Ինչևէ, եթե մարդը առանց որևէ պատճառի դաժան է Ձեր հանդեպ, ապա իրեն կարելի միայն կարեկցել, որովհետև ամենայն հավանականությամբ նա ունի մի շարք լուրջ ներանձնային խնդիրներ, որոնք էլ իրեն այս կերպ չարացրել են: Իսկ ընդհանուր առմամբ, որքան ավելի հաճախ հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ դուրս գան փողոց, այնքան բնականոն դա կդառնա հասարկության համար:

Ես 25 տարեկան եմ, ունեմ տեսանելի հաշմանդամություն, սակայն դա ինձ չի խանգարում լինել շփվող և ունենալ ընկերներ: Իմ շրջապատում շատերը արդեն ամուսնացած են և երեխաներ ունեն. ես ևս ցանկանում եմ ընտանիք կազմել, սակայն մտավախություն ունեմ, որ իմ հաշմանդամության պատճառով չեմ կարողանա դա անել: Ինձ նաև անհանգստացնում են սեռական ոլորտում հնարավոր խնդիրները:

Շատերը կարծում են, որ հաշմանդամություն ունեցող անձիք զրկված են ամուսնության և երեխաներ ունենալու հնարավորությունից: Ամուսնությունը լուրջ և պատասխանատու քայլ է, իսկ մարդկային հարաբերությունները բավականին բարդ են, սակայն դա արդիական է բոլոր մարդկանց համար անկախ հաշմանդամության առկայությունից կամ բացակայությունից: Ինչ վերաբերում է սեռական ոլորտին, ապա շատերը և հաճախ հենց իրենք հաշմանդամները կարծում են, որ սեռական կյանքը իրենց համար փակ թեմա է: Հաշմանդամներին համոզում են, որ դա իրենց պետք չէ, իրենց մոտ էլ ակտիվանում են զանազան կոմպլեքսներ: Իրականում բոլոր հասուն մարդիկ ունեն սեռական պահանջմունքներ, որոնց բավարարումը հոգեկան կայունության և կյանքից ընդհանուր գոհունակության կարևորագույն մասն է: Որոշ դեպքերում սեռական հարաբերությունները հաշմանդամների համար ունեն իրենց առանձնահատկությունները, բայց ամեն դեպքում շատ կարևոր են և հնարավոր: Այստեղ կարևոր է ինչպես հաշմանդամություն ունեցող անձի ինքնավերաբերմունքը սեփական մարմնի, անձի և սեռական կյանքի հանդեպ, այնպես էլ իր զուգընկերոջ նրբանկատությունը: Թեև վերջինս կարևոր է բոլոր զույգերի համար: Եվս մեկ կարևոր

կետ է երեխաներ ունենալու հնարավորությունը: Հաշմանդամներից շատերը բարեհաջող կերպով երեխա են ունենում: Բայց իհարկե, լինում են դեպքեր երբ հաշմանդամության տեսակը կամ ցուցված բուժումները կարող են այդ ոլորտում որոշ բարդություններ է ստեղծել: Բայց անգամ ամենաձայրահեղ դեպքերում էլ մնում է որդեգրման հնարավորությունը:

Ես ունեմ պսիխոտիկ խանգարում, տարիներ շարունակ ստանում եմ համապատասխան բուժում, որի շնորհիվ իմ հիվանդության ախտանիշները նահանջել են: Սակայն մարդիկ, իմանալով իմ խնդրի մասին, սկսում են խուսափել շփումից, քանի որ համոզված են, որ հոգեկան խանգարում ունեցող մարդիկ վտանգավոր են հասարակության համար. որքանո՞վ է այդ համոզմունքը համապատասխանում իրականությանը:

Գոյություն ունի տարածված կարծրատիպ, որ հոգեկան խանգարում ունեցող մարդիկ վտանգավոր են հասարակության համար, կարող են կատարել ցանկացած սահասարսուռ արարք, իսկ դրանից հետո ազատվել պատասխանատվությունից: Իրականում դաժան հանցագործությունների մեծ մասը իրականացվում է հոգեպես առողջ մարդկանց կողմից: Իհարկե, կան հոգեկան խանգարումների որոշ տեսակներ, որոնք կարող են բարձրացնել հանցագործություն կատարելու հավանականությունը, սակայն համապատասխան դեղորայքային բուժման դեպքում այդ հակումները, որպես կանոն, ճնշվում են: Հոգեկան խանգարումներով մարդկանց մեկուսացնելով՝ մենք միայն սաստկացնում ենք իրենց հիվանդությունը՝ էլ ավելի նվազացնելով վերականգման հավանականությունը: Կարևոր է հիշել այդ մասին, հատկապես հաշվի առնելով, որ համաձայն պաշտոնական տվյալների 10 մարդուց 5-ը շիզոֆրենիայով հիվանդանալու հակվածություն ունի:

Ես վախենում եմ աշխատանքի ընդունվել, քանի որ մտահոգվում եմ, որ ինձ կներժեն իմ հաշմանդամության պատճառով:

Գործատուների մեծամասնության համար առաջնային է Ձեր որակավորումը և աշխատելու պատրաստակամությունը: Դուք պետք է կարողանաք ցույց տալ գործատուին Ձեր մասնագիտական հմտությունները և պատասխանատու մտեցումը, որպեսզի ինքը Ձեզ մեջ իսկապես արժեքավոր աշխատակից տեսնի: Այդ դեպքում ոչ մի ֆունկցիոնալ խանգարում չի խոչընդոտի Ձեր աշխատելուն:

Ես քիչ եմ շփվում մարդկանց հետ և տառապում եմ դրանից, սակայն վախենում եմ նոր կապեր հաստատել, քանի որ հաշմանդամ եմ և կարծում եմ, որ մարդիկ ինձ կարհամարհեն:

Պետք չէ խուսափել շփվելուց. նման վախերը միայն ուժգնացնում են հաշմանդամների՝ որպես ոչ լիարժեք մարդկանց մասին, կարծրատիպերը: Ցանկացած հարաբերությունների կառուցումը անհնար է առանց փոխճանաչման: Կարևոր է, որ դուք ինքներդ Ձեզ մեջ նկատեք առաջին հերթին անձնային որակները և հատկանիշները, այլ ոչ թե ֆիզիկական հնարավորությունները: Սկսե՛ք շփվել և կտեսնեք, որ իրականում մարդիկ հաճախ շատ ավելի քիչ են ուշադրություն դարձնում ձեր հաշմանդամությանը, քան Դուք ինքներդ: Եվ բնական է, որ ոչ բոլոր կոնտակտները կբերեն կայուն հարաբերությունների հաստատման, որը, սակայն, բնորոշ է բոլորին և կոնկրետ ձեր անձի մասին ոչինչ չի ասում:

Հաճախակի մտածում եմ, որ ես բեռ եմ իմ մտերիմների համար: Ինչպե՞ս հաղթահարել այդ իրավիճակը:

Փորձե՛ք հասկանալ այդ մտքերի առաջացման պատճառները և ֆիքսել այն իրավիճակները, որոնցում դրանք առաջանում են: Հնարավոր է, որ Դուք պարզապես վերագրում եք Ձեր վախերը ձեր մտերիմներին. փորձե՛ք իրենց վերաբերմունքը ձեր հանդեպ գնահատել զուրբալ, այլ ոչ թե ըստ իրավիճակային դրսևորումների: Կարող եք քննարկել Ձեր մտավախությունները մտերիմների հետ և պարզել, թե որքանով են դրանք հիմնավոր: Ավելի հաճախ ինքնուրույնություն ցուցաբերեք. այդ դեպքում ավելի քիչ առիթ կունենաք Ձեզ բեռ համարելու: Առանձնացրեք այն ոլորտները, որոնցում Դուք կարող եք օգտակար լինել Ձեր մտերիմներին, և դա պարտադիր չէ, որ լինի որևէ ֆիզիկական գործողություն, այլ օրինակ հուզական աջակցություն, կամ Ձեզ հետ շփումից ստացված հաճույքը:

Ես մանկուց հաշմանդամություն ունեմ, բայց արդեն բավականին հասուն մարդ եմ, սովորել եմ ապրել իմ ֆունկցիոնալ խանգարման հետ, ձեռք եմ բերել ինքնուրույն կյանքի համար անհրաժեշտ հմտություններ, ունեմ ընկերներ: Բայց չնայած այս ամենին, իմ ընտանիքի անդամները շարունակում են ինձ վերաբերվել որպես ոչ ինքնուրույն, անընդմեջ խնամքի և վերահսկողության կարիք ունեցող անձի: Ես սիրում եմ իմ մտերիմներին և չեմ ցանականում իրենց նեղացնել, սակայն նման վերաբերմունքը ինձ համար անտանելի է:

Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց ընտանիքները հաճախ իրենց շրջապատում եմ գերխնամաբով՝ կարծելով, որ ֆունկցիոնալ խանգարումը մարդուն դարձնում է անպաշտպան կյանքի դժվարությունների հանդեպ: Իրականում նման վերաբերմունքով ընտանիքը հաճախ վնասում է հաշմանդամին՝ սահմանափակելով նրա ակտիվությունը և լիարժեք կյանքի հնարավորությունները: Նման իրավիճակի մեծագույն դժվարություններից մեկն է երկկողմանի կախվածությունը. մի կողմից ընտանիքը ընկալում է հաշմանդամին որպես ոչ ինքնուրույն անձ, մյուս կողմից ինքը՝ հաշմանդամը հաճախ սովորում է իրեն պահել համաձայն այդ կերպարի: Երբ կողմերից մեկը՝ տվյալ դեպքում հաշմանդամը, ցանականում խախտել հաստատված կարգը, մյուս կողմը հաճախ ընդիմանում է: Առհասարակ, շրջապատը դժվար է հարմարվում փոփոխություններին, և Դուք պետք է հաստատակամություն ցուցաբերեք՝ վստահ և հավասարակշռված դրսևորելով Ձեր ինքնուրույնությունը: Շատ կարևոր է, որ Դուք ևս չենթարկվեք հաստատված մոդելին և չփորձեք պայքարել Ձեր իրավունքների համար ոչ գործնական մեթոդներով: Զգացե՛ք Ձեզ ինքնուրույն, և Ձեզ կսկսեն ընկալել որպես այդպիսին: