



ԲԱՐԵԿԵՅՈՒԹՅԱՆ ՔՈ ՃԱՆԱՊԱՐԸ

Ինքնախնամքի ուղեցույց հաշմանդամություն
ունեցող անձանց համար

ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ՔՈ ՃԱՆԱՊԱՐԶԸ

Ինքնախնամքի ուղեցույց հաշմանդամություն
ունեցող անձանց համար

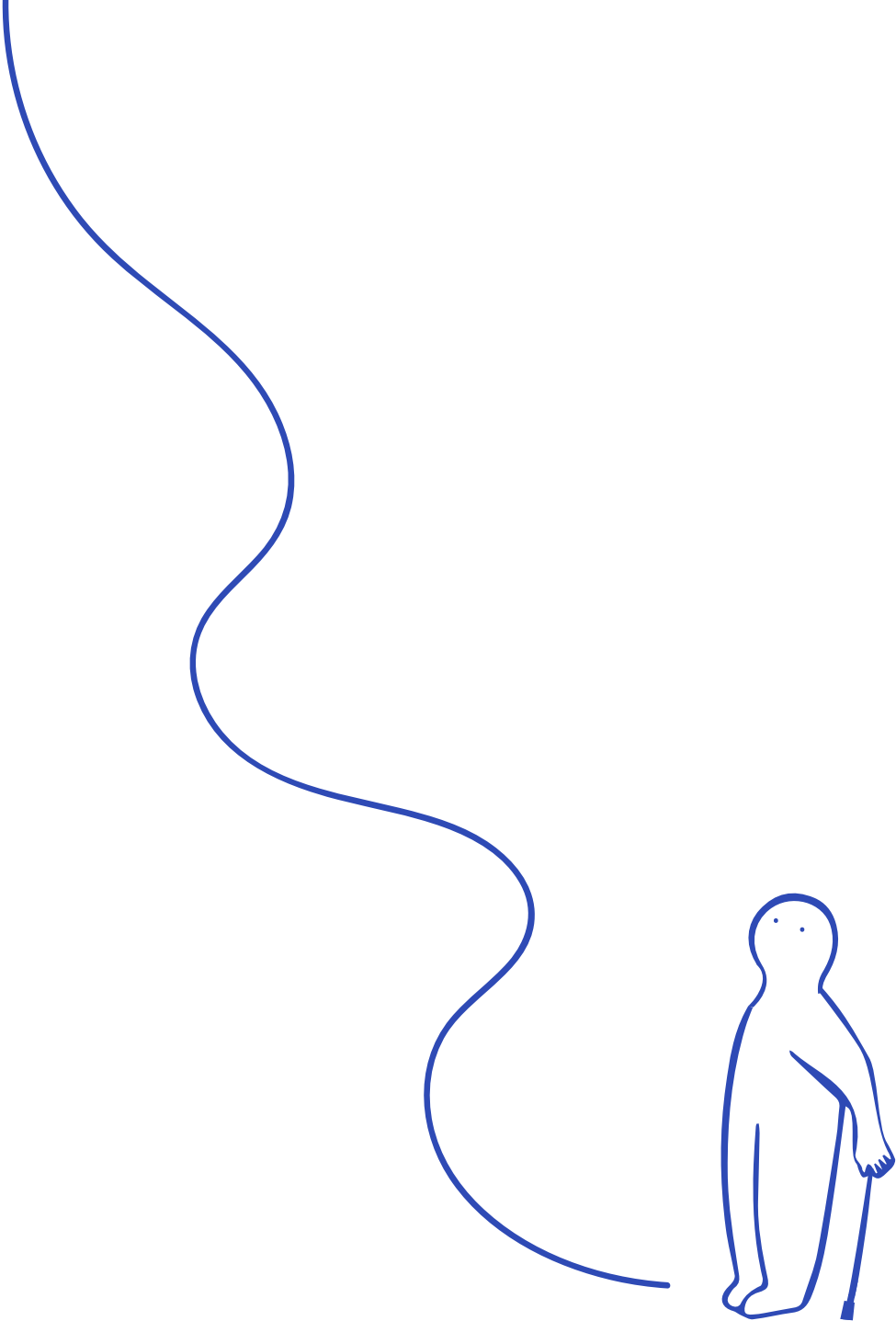
«Հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների օրակարգ» ՀԿ



Այս ուղեցույցը պատրաստվել է Արբերիտեր-Սամարիտեր-Բունդ (ԷյէսԲի)-ի և Գերմանիայի Դաշնային Արտաքին Գործերի Գերատեսչության աջակցությամբ (ԳԴԱԳԳ): Այս հրապարակման մեջ արտահայտված բովանդակությունը և տեսակետները բացառապես հեղինակի պատասխանատվությունն են և չեն կարող համարվել, որ արտացոլում են ԷյէսԲի-ի և ԳԴԱԳԳ-ի տեսակետները: ԷյէսԲի-ն և ԳԴԱԳԳ-ը պատասխանատվություն չեն կրում որևէ կորստի, վնասի կամ վնասվածքի համար, որը բխում է սույն հրապարակման մեջ պարունակվող որևէ տեղեկության և տեսակետից կախված լինելուց:

© «Չաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների օրակարգ» ՀԿ, 2024

Հեղինակ՝ Մուշեղ Հովսեփյան
Սրբագրիչ՝ Թագուհի Սուլիյան
Ձևավորող՝ Մանե Արշալույսյան



Բովանդակություն

1. Ներածություն.....	6
Ուղեցույցի նպատակը.....	6
Ինչպե՞ս օգտագործել այս ուղեցույցը.....	7
Ի՞նչ է ինքնախնամքը	8
2. Ֆիզիկական ինքնախնամք.....	11
Անձնական հիգիենա	11
Մտունդ և սննդակարգ.....	13
Վարժություններ և շարժունակություն	14
Հոգնածության և ցավի կառավարում.....	15
Քնի հիգիենա.....	16
3. Էմոցիոնալ և հոգեկան ինքնախնամք	19
Հասկանալով հոգեկան առողջությունը.....	19
Սթրեսի կառավարում.....	21
Հուզական բարեկեցություն	23
Ինչպե՞ս հայցել աջակցություն	24
4. Սոցիալական ինքնախնամք	27
Հարաբերությունների ձևավորում և պահպանում.....	27
Համայնքում ներգրավվածություն	29
Հաղորդակցություն.....	31
Խարան և խտրականություն.....	32

5. Միջավայրային և գործնական ինքնախնամք	34
Աջակցող միջավայրի ձևավորում	34
Ժամանակի կառավարում	36
Աջակցող տեխնոլոգիաներ	38
Ֆինանսական կառավարում	39
 6. Անձնական զարգացում և աճ	41
Նպատակի սահմանում	41
Ուսուցում և կրթություն	44
Հոբբիներ և այլ հետաքրքրություններ	45
 7. Եզնաճամբի կառավարում և արտակարգ իրավիճակների նախապատրաստություն	48
Եզնաճամբի նույնականացում	48
Եզնաճամբի պլանի մշակում	50
Արտակարգ իրավիճակների կոնտակտներ և ռեսուրսներ	52
 8. Զատագովություն և իրավունքներ	55
Ի՞նչ իրավունքներ ունենք	55
Ինքնաջատագովություն	58
 9. Ամփոփում	60
 10. Հավելվածներ	61
Օրվա պլանի ձև	62
Արտակարգ իրավիճակներում կոնտակտների ցանկի ձև	66
Նպատակի սահմանման թերթիկ	68
Գաղափարների ցանկ	73

1 Ներածություն

■ Ուղեցույցի նպատակը

Այս ուղեցույցի նպատակն է հզորացնել հաշմանդամություն ունեցող անձանց՝ տրամադրելով ինքնախնամքի գործնական և մատչելի հմտություններ: Ինքնախնամքը ընդհանուր բարեկեցության կարևոր բաղադրիչն է, որը ներառում է գործողություններ, որոնք անհատները ձեռնարկում են իրենց առողջությունը, երջանկությունը և կյանքի որակը պահպանելու կամ բարելավելու համար:

Հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար ինքնախնամքը երբեմն կարող է ավելի բարդ լինել ֆիզիկական, էմոցիոնալ, սոցիալական և միջավայրային մարտահրավերների պատճառով:

Այս ուղեցույցը նպատակ ունի լուծելու այս մարտահրավերները՝ առաջարկելով համապատասխան խորհուրդներ և ռեսուրսներ, որոնք կօգնեն կառավարելու ձեր առողջությունը, պահպանելու ձեր անկախությունը և ապրելու լիարժեք կյանքով:

Ընդգծելով ինքնախնամքի կարևորությունը՝ այս ուղեցույցը ձգտում է խթանել առողջության և բարեկեցության նկատմամբ ակտիվ մոտեցում:

■ **Ինչպե՞ս օգտագործել այս ուղեցույցը**

Այս ուղեցույցը մշակվել է որպես ամփոփ ռեսուրս, որը կարող եք մշտապես օգտագործել: Այն բաժանված է մի քանի բաժինների, որոնցից յուրաքանչյուրը ինքնապասարկման տարբեր կողմերի մասին է:

Խորհուրդ եմք տալիս այն կարդալ այս տրամաբանությամբ՝ սկսեք այս ներածությունից: Ուղեցույցի ընդհանուր նպատակները և ինքնախնամքը հասկանալը կարող է օգնել:

Ուսումնասիրեք յուրաքանչյուր բաժինը: Կարող եք բաժինները կարդալ հաջորդականությամբ կամ առանձին-առանձին: Տարբեր բաժիններ անդրադառնում են ինքնախնամքի տարբեր ձևերին՝ տրամադրելով գործնական խորհուրդներ, որոնք կարող եք կիրառել ձեր առօրյայում:



Օգտագործեք բովանդակությունը, ձեզ անհրաժեշտ տեղեկությունը գտնելու համար փնտրեք բովանդակությունում և գտեք ձեզ անհրաժեշտ էջը: Անկախ նրանից, թե դուք խորհուրդ եք փնտրում սթրեսը կառավարելու թե ձեր սննդակարգը բարելավելու վերաբերյալ, ուղեցույցը այնպես է կառուցված, որ տեղեկությունը հեշտ գտնվի:

Կիրառեք այն, ինչ սովորում եք: Փորձեք խորհուրդները, որոնք օգնում են ձեզ և, անհրաժեշտության դեպքում, հարմարեցրեք դրանք ձեր կարիքներին և իրավիճակներին:

Եթե ձեզ անհրաժեշտ են լրացուցիչ գործիքներ, փնտրեք հավելվածներում:

Այս ուղեցույցը նախատեսված է մեկ անգամ ընթերցելու և մի կողմ դնելու համար: Փոխարենը՝ դրան վերաբերվեք որպես կենդանի փաստաթղթի, որին կարող եք վերադառնալ ամեն անգամ, երբ զգաք դրա կարիքը:

■ **Ի՞նչ է ինքնախնամքը**

Ինքնախնամքը ձեր ֆիզիկական, հոգեկան և էմոցիոնալ առողջության մասին հոգ տանելու



համար մտածված գործողություններ կատարելն է: Այն ներառում է գործողությունների լայն սպեկտր՝ հիմնական գործողություններից, ինչպիսիք են լողանալը և լավ սնվելը մինչև ավելի բարդ գործողություններ, ինչպիսիք են սթրեսի կառավարումը կամ բովանդակալից հարաբերությունների զարգացումը: Ինքնախնամքը բոլորի հարմար նույնը չէ: Այն

խիստ անհատական է և կարող է տարբերվել անհատից անհատ՝ կախված ձեր կարիքներից, հանգամանքներից և նպատակներից:

Այս ուղեցույցում ինքնախնամքը ներկայացված է մի քանի հիմնական խմբերով.

Ֆիզիկական ինքնախնամք. գործողություններ, որոնք աջակցում են ձեր ֆիզիկական առողջությանը, ինչպիսիք են վարժությունները, սնունդը, անձնական հիգիենան և քունը: Հաշմանդամություն ունեցող որոշ անձանց համար ֆիզիկական ինքնախնամքը կարող է ներառել նաև քրոնիկական ցավի, հոգևածության կամ շարժունակության հետ կապված խնդիրների կառավարումը:

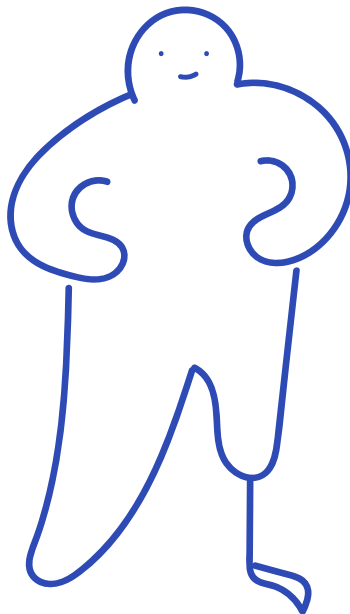
Հուզական և հոգեկան ինքնախնամք - այս հարթությունը կենտրոնանում է ձեր հոգեկան առողջության և հուզական բարեկեցության պահպանման վրա: Այն ներառում է այնպիսի գործելակերպեր, ինչպիսիք են սթրեսի կառավարումը, ուշադրության կենտրոնացումը, աջակցություն հայցելը և դրական ինքնագնահատական ձևավորելը: Հուզական և հոգեկան ինքնասպասարկումը շատ կարևոր է հոգեբանական մարտահրավերներին դիմակայելու համար, որոնք կարող են ուղղակի պայմանավորված լինել որևէ տեսակի հաշմանդամություն ունենալու հանգամանքով:

Սոցիալական ինքնախնամք. սոցիալական ինքնախնամքը ներառում է ուրիշների հետ առողջ հարաբերությունների ստեղծումը և պահպանումը: Սա կարող է նշանակել, օրինակ, բավարար ժամանակ անցկացնել ընտանիքի և ընկերների հետ, մասնակցել տարբեր միջոցառումների կամ ծանոթանալ ուրիշների հետ, ովքեր կիսում են ձեր փորձը: Այն նաև ներառում է հասարակությունում առկա խարանի հետ վարվեցողությունը և կյանքի տարբեր իրավիճակներում ձեր իրավունքների ու շահերի պաշտպանությունը:

Միջավայրային և գործնական ինքնախնամք.
գործողություններ, որոնք աջակցում են տարբեր
միջավայրերում բարեկեցության ստեղծմանը: Օրինակ՝
ընտրեք մատչելի և հարմարավետ տարածք, արդյունավետ
կառավարեք ձեր ժամանակը և օգտագործեք աջակցող
տեխնոլոգիաներ, որոնք հեշտացնում են առօրյա խնդիրները:

Այս բոլոր «խմբերը» փոխկապակցված են, և արդյունավետ
ինքնախնամքը հաճախ ենթադրում է դրանց համադրություն:
Պետք է հիշել, որ ամեն ինչ խիստ անհատական է, և դուք
կարող եք գտնել, թե որ համադրությունն է լավ աշխատում
ձեր դեպքում:

Դուք եք այն մարդը, որը կարող է բացահայտել այն հարցերը,
որտեղ ավելի շատ աջակցության կամ կենտրոնանալու
կարիք ունեք, և քայլեր ձեռնարկեք՝ բարելավելու ձեր
ընդհանուր բարեկեցությունը:



2 Ֆիզիկական ինքնախնամք

■ Անձնական հիգիենա

Անձնական հիգիենայի պահպանումը ֆիզիկական ինքնախնամքի հիմնական ասպեկտներից է։ Հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար այն կարող է հատուկ ուշադրություն պահանջել՝ պայմանավորված անձի շարժունակությամբ, ճանաչողական և այլ հմտություններով և, իհարկե, միջավայրային արգելքներով։ Ահա մի քանի խորհուրդներ, որոնք կօգնեն ձեզ արդյունավետորեն պահպանել հիգիենան։

Աջակցող սարքեր - Մտածեք, թե ինչ սարքեր կարող են հեշտացնել ձեր հիգիենայի պահպանման հետ կապված գործողությունները։ Օրինակ՝ հաստ բռնակով ատամի խոզանակները, հակաալերգիկ անձեռոցիկները, երկար

ճողով լոգանքի սպունգը և այլն: Հնարավոր է՝ կան սարքեր, որոնց մասին դուք տեղյակ չեք, ուստի կարող եք ձեր դժվարությունների մասին խորհրդակցել տարբեր մասնագետների (օրինակ՝ էրգոթերապիստի) կամ ոլորտային կազմակերպությունների հետ: Սարքերը կարող են հեշտացնել գործը, հնարավոր դարձնել անհևար թվացողը կամ նվազեցնել ձեր լարվածությունը:

Լոգանք - Եթե ցնցուղի տակ կանգնելը դժվար է, մտածեք լոգանքի աթոռ կամ ձեռքի ցնցուղ ձեռք բերելու մասին՝ լողանալն ավելի հեշտ և անվտանգ դարձնելու համար: Լոգարանում բռնաճողերի տեղադրումը կարող է նաև լրացուցիչ անվտանգություն ապահովել:



Բերանի խոռոչի հիգիենա - Էլեկտրական կամ ադապտիվ բռնակներով ատամի խոզանակները կարող են օգնել պահպանելու բերանի խոռոչի հիգիենան ավելի պակաս ջանքերով: Խոզանակները կարող են չօգնել դժվարամատչելի մասերը մաքրելուն, ուստի փորձեք օգտվել նաև ատամնաթելիկներից: Դրանք տարբեր տեսակի են լինում՝ փոքր բռնակով, պարզապես թելի տեսքով և այլն:

Մաշկի խնամք - Ձեր մաշկը մաքուր և խոնավ պահեք՝ չորությունից և գրգռվածությունից խուսափելու համար: Եթե նստած կամ պառկած երկար եք ժամանակ անցկացնում, հատուկ ուշադրություն դարձրեք այն հատվածներին, որոնք հակված են խոցերի առաջացման պատճառ դառնալ: Օրինակ՝ սալակից օգտվող անձանց համար կան հակապառկելախոցային բարձեր, որոնք դրվում են սալակի նստատեղին: Մաշկի հատուկ խնամք կարող է պահանջվել նաև դիաբետի, կոնկրետ մասերում ցավի զգացողություն չունենալու և այլ դեպքերում:

Հագուստ - Հագեք այն հագուստը, որը հարմար է ձեզ և կարող էք հեշտ հագնել և հանել: Օրինակ՝ կաչուն հատվածով ամրացվող տաբատ կամ մագնիսական կոճակներով շապիկ: Դրանք կարող են նվազեցնել հագնվելու և հանվելու համար պահանջվող ջանքերը և սթրեսը:

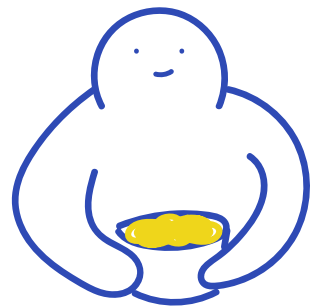
■ **Սնունդ և սննդակարգ**

Հավասարակշռված սննդակարգը շատ կարևոր է ընդհանուր առողջությունը պահպանելու համար: Հաշմանդամության որոշ տեսակների դեպքում այն կարող է խիստ կարևոր լինել:

Սննդակարգի հավասարակշռություն - Կենտրոնացեք սննդակարգերի վրա, որոնք ներառում են շատ մրգեր, բանջարեղեն, ամբողջահատիկ ծավարեղեն, սպիտակուցներ և առողջ ճարպեր: Համոզվեք, որ ձեր սննդակարգը հարուստ է էական սննդանյութերով, ինչպիսիք են վիտամինները, հանքանյութերը և մանրաթելերը:

Հատուկ սննդային նկատառումներ - Եթե ունեք առողջական խնդիրներ, որոնք ազդում են ձեր մարսողության համակարգի կամ նյութափոխանակության վրա, ինչպիսիք են դիաբետը կամ ցելիակիան, հետևեք ձեր հատուկ կարիքներին հարմարեցված սննդակարգին: Անհրաժեշտության դեպքում խորհրդակցեք բժշկի (օրինակ՝ գաստրոէնտերոլոգ, սննդաբան և այլն) հետ՝ ձեզ հարմար սննդակարգ մշակելու համար:

Սննդի պատրաստում - Օգտագործեք ադապտիվ խոհանոցային գործիքներ, ինչպիսիք են երկու պոչով բռնվող



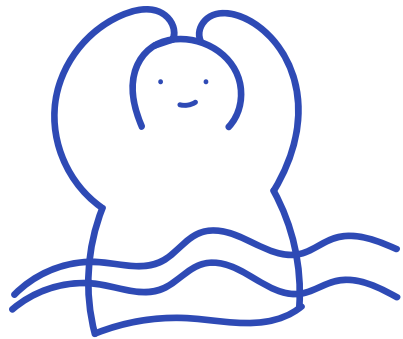
բաժակները, մեկ ձեռքով կտրելու համար հարմարեցված տախտակները կամ տարաներ բացող հարմարանքները՝ սննդի պատրաստումն ավելի դյուրին դարձնելու համար:

Ջրի օգտագործում - Ջուրը կարևոր է ընդհանուր առողջության համար: Օրվա ընթացքում ջրի շիշ ունեցեք ձեր կողքին: Կարող եք օգտագործել նաև ադապտիվ շշեր, օրինակ՝ հեշտ բացվող կափարիչով, եթե դժվարանում եք ստանդարտ տարաներից օգտվել:

■ **Վարժություններ և շարժունակություն**

Ֆիզիկական ակտիվությունը կարևոր է ուժի, ճկունության և ընդհանուր առողջության պահպանման համար, սակայն կարևոր է գտնել վարժություններ, որոնք անվտանգ և արդյունավետ են հենց ձեզ համար:

Հարմարեցված վարժություններ - Ընտրեք վարժություններ, որոնք համապատասխանում են ձեր կարիքներին: Օրինակ՝ եթե սայլակ եք օգտագործում, մտածեք նստած վարժությունների մասին, որոնք կենտրոնանում են մարմնի վերին հատվածի ուժի և ճկունության վրա: Ձգումները, յոգան կամ ջրային թերապիան կարող են օգտակար լինել: Այստեղ կարևորն ինչպես առողջապահական նկատառումներն են, այնպես էլ նախընտրությունները:



Ադապտիվ մարզասարքեր - ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվելու համար օգտագործեք ադապտիվ ֆիթնես սարքավորումներ, որոնք հարմար են ձեզ համար: Օրինակ՝ ժապավենները, որ օգնում են ձգումներ կատարել, ձեռքի մատների մարզման հարմարանքները և այլն:

Առօրյա ռեժիմ և հետևողականություն - Նպատակ դրեք ֆիզիկական ակտիվությունը ձեր առօրյայի պարտադիր մաս դարձնել, նույնիսկ եթե դա ընդամենը կարճ տարածություն քայլելն է կամ մի քանի թույլ ձգումներ կատարելը: Հետևողականությունը կարևոր է ֆիզիկական պատրաստվածությունը պահպանելու համար:

Խորհրդատվություն - Նախքան նոր վարժություններ սկսելը, խորհրդակցեք ֆիզիոթերապիստի կամ այլ առնչվող բժշկի հետ՝ համոզվելու համար, որ վարժություններն անվտանգ են և համապատասխանում են ձեր կարիքներին:

Հոգնածության և ցավի կառավարում

Քրոնիկական հոգնածությունն ու ցավը կարող են սովորական թվալ հաշմանդամություն ունեցող բազմաթիվ մարդկանց համար: Ահա դրանք արդյունավետ կառավարելու մի քանի տեխնիկա:

Էներգիայի պահպանում - Պլանավորեք ձեր օրը՝ հավասարակշռելու ակտիվությունը և հանգիստը: Առաջնահերթություն տվեք այն գործերին, որոնք ամենակարևորն են, և փորձեք դրանք ավարտին հասցնել այն ժամանակ, երբ առավելագույն էներգիա ունեք: Առաջադրանքները բաժանեք փոքր քայլերի՝ գերլարումից խուսափելու համար:

Ցավի կառավարման տեխնիկա - Տեխնիկաները, ինչպիսիք են շնչառական վարժությունները, մեդիտացիան և մկանների պրոգրեսիվ հանգստացումը, կարող են օգնել ցավը կառավարելուն: Բացի այդ, մտածեք տաք կամ սառը թրջոցների, մերսման կամ ֆիզիոթերապիայի մասին՝ անհանգստությունը թեթևացնելու համար: Ցավի կառավարման հարցերը կարող եք քննարկել բժիշկների կամ այլ մասնագետների հետ, որոնք կարող են համապատասխան խորհուրդներ տալ:



Աջակցող սարքեր - Օգտագործեք աջակցող սարքեր, ինչպիսիք են՝ շարժունակության համար ստեղծված սարքերը, էրգոնոմիկ աթոռները կամ հատուկ բարձիկները՝ առօրյա գործունեության ընթացքում լարվածությունը և ցավը նվազեցնելու համար: Համոզվեք, որ այս սարքերը պատշաճ կերպով տեղադրված և հարմարեցված են ձեր կարիքներին:

Դեղորայքի կառավարում - Հետևեք ձեր բժշկի ցուցումներին՝ ցավը դեղորայքով կառավարելու համար: Հարցրեք նրան հնարավոր կողմնակի ազդեցությունների մասին, քննարկեք, թե ինչ հակացուցումներ կան այդ դեղերն օգտագործելու ժամանակ, և մյուս բոլոր մտահոգություններն ու վախերը, որ կարող են խանգարել ձեզ դեղը կանոնավոր ընդունելուն:

■ **Քնի հիգիենա**

Որակյալ քունը կարևոր է ֆիզիկական և հոգեկան բարեկեցության համար: Պայմանավորված անհատական և միջավայրային տարբեր գործոններով՝ կարող է դժվար

լինել հանգիստ քուն ապահովելը: Ահա թե ինչպես կարելի է բարելավել քնի որակը:

Քնելու հարմարավետ միջավայր - Համոզվեք, որ ձեր մահճակալը և սենյակը հարմարավետ են և տրամադրում են քնելուն: Սա կարող է ներառել համապատասխան ներքնակը, հարմար բարձրի օգտագործումը, որոնք ևս օգնում են քնելուն կամ առնվազն չեն խանգարում:

Քնի ժամանակացույց - Փորձեք ամեն օր նույն ժամին պառկել քնելու և արթնանալ, նույնիսկ հանգստյան օրերին: Քնի հետևողական գրաֆիկն օգնում է կարգավորել ձեր մարմնի «ներքին ժամացույցը»՝ հեշտացնելով քնելն ու բնական ճանապարհով արթնանալը:

Քնելուն նախապատրաստվելը - Քնելուց առաջ պետք է անցնել «հանգստանալու ռեժիմին»՝ ձեր մարմնին ազդանշան տալու համար, որ ժամանակն է: Սա կարող է ներառել այնպիսի գործողություններ, ինչպիսիք են ընթերցանությունը, հանգստացնող երաժշտություն լսելը կամ հանգստացնող տարբեր վարժություններ կատարելը:

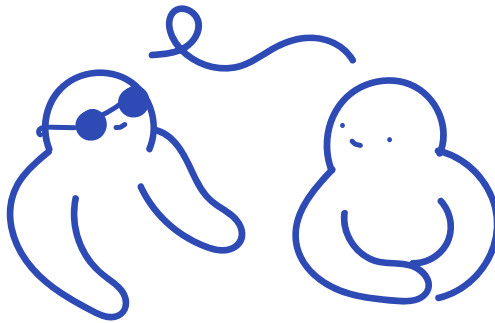
Խանգարող հանգամանքները

Նվազեցնելը - Եթե ունեք սարքավորումներ, որոնք կարող են խանգարել ձեր քունը (օրինակ՝ թթվածնի սարքերը), քննարկեք ձեր բժշկի հետ՝ գտնելու հնարավորինս քիչ աղմկոտ տարբերակներ: Բացի այդ, նվազեցրեք ձեր ննջասենյակում լույսի պայծառությունը՝ անհրաժեշտության դեպքում



օգտագործելով մթնեցնող վարագույրներ: Այս ամենը ևս խիստ անհատական է, ուստի կարող են լինել իրավիճակներ, երբ աղմուկը կամ լույսը չի խանգարում քնելուն:

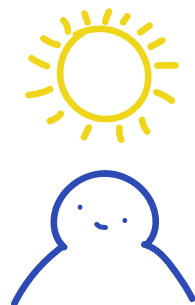
խորհրդակցեք մասնագետների հետ - եթե դուք քնի մշտական խնդիրներ ունեք, մտածեք քնի մասնագետի հետ խորհրդակցելու մասին: Նրանք կարող են օգնել ախտորոշելու և բուժելու քնի խանգարումները, որոնք կարող են խանգարել ձեր հանգստին:



3 Էմոցիոնալ և հոգեկան ինքնախնամք

■ Հասկանալով հոգեկան առողջությունը

Հոգեկան առողջությունը ընդհանուր բարեկեցության կարևորագույն կողմն է, որն ազդում է այն բանի վրա, թե ինչպես ենք մտածում, զգում և վարվում մեր առօրյա կյանքում: Հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար լավ հոգեկան առողջության պահպանումը կարող է հատկապես կարևոր լինել, քանի որ հաշմանդամությամբ ապրելու հետ կապված մարտահրավերները,



ինչպիսիք են անմատչելիությունը, այլ մարդկանցից կախվածությունը և մշտական բժշկական օգնության կարիքը, կարող են նպաստել սթրեսի, անհանգստության և այլ դժվարությունների առաջացմանը:

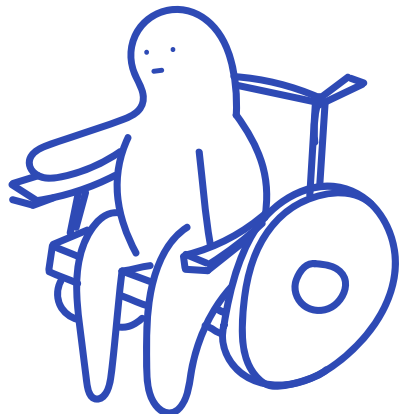
Ընդհանուր մարտահրավերներն են՝

Խարանդ և խտրականությունը - Հաշմանդամություն ունեցող անձինք կարող են բախվել հասարակության կարծրատիպերին, խարանին և խտրականությանը, ինչը կարող է հանգեցնել մեկուսացման, ցածր ինքնագնահատականի և անհանգստության:

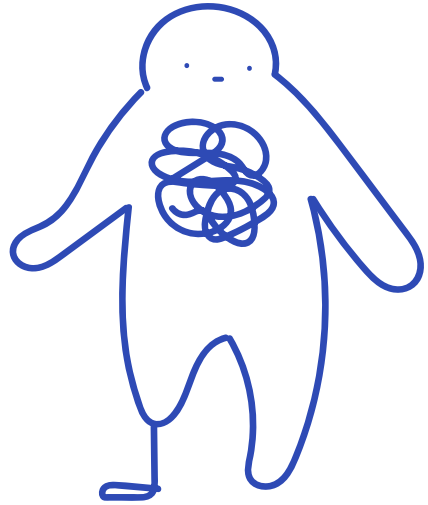
Քրոնիկական սթրեսը - Հաշմանդամությունը երբեմն կարող է պահանջել, օրինակ, հաճախակի այցելություններ տարբեր վերականգնողական ծառայություններ, թերապիաներ, որոնք կարող են լինել սթրեսի աղբյուր:

Հարմարվելու խնդիրները - Անկախ այն բանից, թե առողջական խնդիրները բնածին են, թե ձեռքբերովի, անհատները կարող են կյանքի փոփոխություններին հարմարվելու դժվարություններ զգալ, ինչը կարող է ազդել հոգեկան առողջության վրա:

Սոցիալական մեկուսացումը - Ֆիզիկական խոչընդոտները, տրանսպորտից օգտվելու դժվարությունները և կարող են հանգեցնել սոցիալական շփումների նվազմանը, ինչը նպաստում է միայնության զգացմանը: Օրինակ՝ լսողության խնդիրներ ունեցող մարդիկ



կարող են իրենց չհասկացված զգալ, եթե որոշ միջավայրերում չկան մարդիկ, որոնք հաղորդակցվում են ժեստերի լեզվով կամ ունեն արդյունավետ հաղորդակցության հմտություններ:



Այս մարտահրավերները ճանաչելը և հասկանալը, որ հոգեկան առողջությունը նույնքան կարևոր է, որքան ֆիզիկականը, առաջին քայլն է հուզական և հոգեկան ինքնախնամքի կիրառման գործում:

■ **Սթրեսի կառավարում**

Սթրեսը դժվար իրավիճակներում բնական արձագանք է, սակայն քրոնիկական սթրեսը կարող է լուրջ հետևանքներ ունենալ ինչպես հոգեկան, այնպես էլ ֆիզիկական առողջության վրա: Սթրեսի արդյունավետ կառավարումը կարևոր է հուզական բարեկեցությունը պահպանելու համար:

Սթրեսի կառավարման տեխնիկաներ են՝

Հանգստացնող վարժությունները - Կիրառեք հանգստացնող տարբեր մեթոդներ, որոնք բազմաթիվ են և հնարավոր է բազմաթիվ տարբերակներ գտնել համացանցում: Այդ տեխնիկաները կարող են օգնել հանգստացնելու միտքը և նվազեցնելու սթրեսի ֆիզիկական ախտանշանները:

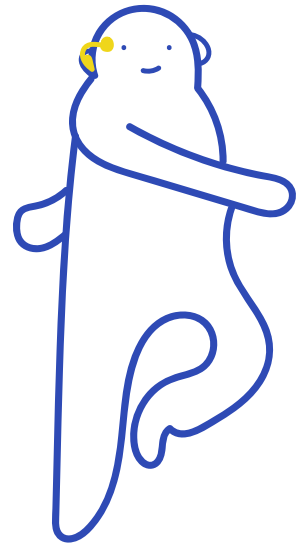
Մտախոհություն և մեդիտացիա - Մտախոհությունը (անգլերեն Mindfulness) ներկա պահի վրա կենտրոնանալն է և ընդունելն այն առանց դատողականության: Մտախոհության կամ մեդիտացիայի կանոնավոր պրակտիկան կարող է օգնել նվազեցնելու սթրեսը՝ խրախուսելով կյանքի մարտահրավերների նկատմամբ ավելի հավասարակշռված տեսակետ:

Ֆիզիկական ակտիվություն - Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվելը, նույնիսկ կարճ ժամանակով, կարող է օգնել նվազեցնելու սթրեսը՝ ազատելով էնդորֆինները՝ մարմնի բնական սթրեսը հանող միջոցները: Ընտրեք այնպիսի գործողություններ, որոնք հաճելի են և հասանելի՝ ելնելով ձեր պահանջմունքներից:

Ժամանակի կառավարում -

Կազմակերպեք ձեր օրն այնպես, որ ձեր պարտականությունների հետ մեկտեղ ժամանակ ունենաք նաև հանգստանալու համար: Առաջնահերթություններ ունենալը և իրատեսական նպատակներ սահմանելը կարող են օգնել կանխելու ծանրաբեռնվածության զգացումը:

Հոբբիներ և հետաքրքրություններ - Ձեզ դուր եկած բանով զբաղվելը կարող է դրական ազդեցություն ունենալ, նվազեցնել սթրեսն ու նպաստել օգտակարության զարգացմանը և ինքնիրացմանը:



■ **Հուզական բարեկեցություն**

Հուզական բարեկեցության պահպանումը ներառում է գործողություններ, որոնք նպաստում են մտքի դրական վիճակին, օգնում են արդյունավետորեն կառավարելու ձեր զգացմունքները և զարգացնելու կյանքում հանդիպող մարտահրավերների նկատմամբ տոկոսնությունը:

Հուզական բարեկեցությանը կարող են նպաստել՝

Մտախոհությունը - Մտախոհության կանոնավոր պրակտիկաները կարող են նվազեցնել սթրեսի նկատմամբ բացասական հուզական արձագանքները: Տեխնիկաների օրինակներից են մարմնի սքանավորումը և մտքերի և զգացմունքների գիտակցված դիտարկումները:

Մեդիտացիան - Մեդիտացիան կարող է օգնել հանգստացնելու միտքը, բարելավել կենտրոնացումը և նվազեցնել անհանգստության և դեպրեսիայի զգացումները: Նույնիսկ մի քանի րոպե ամենօրյա մեդիտացիան կարող է էական փոփոխություն մտցնել ձեր հուզական բարեկեցության մեջ:

Օրագրում գրառումները - Ձեր մտքերն ու զգացմունքները օրագրում գրելը կարող է հզոր գործիք լինել հուզական ինքնախնամքի համար: Այն կենտրոնացնում է միտքը զգացմունքների վրա, դուրս բերում մտածողության օրինաչափությունները և նշմարում անձնական աճի նպատակները:



Դրական հաստատումները - Այս պրակտիկան օգտագործելը փոխարինում է բացասական մեղախոսությունները, որ լինում են մտքում մեր մասին: Դրական հաստատումները հակազդում են այդ մտքերին: Ձեր մասին դրական բաների կրկնությունը կարող է օգնել զարգացնելու ինքնագնահատականը և ամրապնդել դրական մտածելակերպը:

Զգացմունքների արտահայտում - Գտեք ձեր՝ արտահայտելու ձեր զգացողությունները՝ լինի վստահելի մարդու հետ զրույցի, ստեղծագործելու (օրինակ՝ նկարելը կամ նվագելը) կամ ֆիզիկական միջոցներով (օրինակ՝ քայլելը, վարժություններ անելը):

■ **Ինչպե՞ս հայցել աջակցություն**

Կարևոր է գիտակցել, որ չպետք է ձգտել բացառապես միայնակ կարգավորել ձեր հոգեկան առողջությունը: Ուրիշներից աջակցություն հայցելը հուզական և հոգեկան ինքնախնամքի մասերից է:

Ե՞րբ դիմել մասնագիտական աջակցության

Մշտական ախտանշաններ - Եթե դուք տխրության, անհանգստության կամ հուսահատության մշտական զգացումներ եք ունենում, կամ եթե ձեր այլ դրսևորումներ խանգարում են առօրյա գործունեությանը, ապա հնարավոր է՝ ժամանակն է մասնագետի օգնությանը դիմելու:

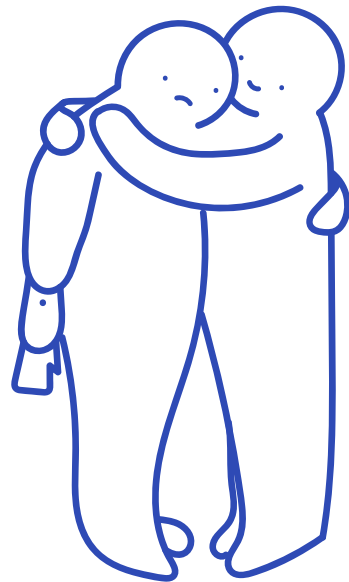


Տրավմա և վիշտ - Կյանքի նշանակալի իրադարձությունները, ինչպիսիք են սիրելիի կորուստը, պատերազմը, տնից հեռանալը կամ այլ փորձառություններ, կարող են խորապես ազդել հոգեկան առողջության վրա: Մասնագիտական աջակցությունը կարող է օգնել ձեզ հաղթահարելու այս մարտահրավերները:

ճգնաժամային իրավիճակներ - Այն իրավիճակներում, երբ դուք զգում եք գերհոգնած կամ անկարող հաղթահարելու տարբեր իրավիճակներ, շատ կարևոր է անհապաղ օգնություն հայցել: Աջակցություն տրամադրելու համար հասանելի են տարբեր հնարավորություններ՝ կազմակերպություններ, թեժ գծեր, աջակցելուն պատրաստ անհատներ:

Ինչպե՞ս հայցել աջակցություն

Հոգեկան առողջության մասնագետներ - Դիտարկեք հոգեբանի, հոգեթերապևտի կամ հոգեբույժի հետ խորհրդակցելու տարբերակը: Քննարկեք նրանց հետ նաև հաշմանդամությանն առնչվող հարցեր, օրինակ՝ ինչպես կարող եք գտնել լուծումներ, որոնք մատչելի են ձեզ:



Համանման փորձ ունեցող

մարդիկ - Ձեր կենսափորձի

նման փորձառություն ունեցող մարդկանց գտնելը կարող է օգտակար լինել միայնակության զգացումը հաղթահարելու հարցում: Օրինակ՝ գտնել մարդու, ով արդեն «փորձառու» է և անցել է ձեր ճանապարհի նման ճանապարհով, կարող

է ոգեշնչող և ուսանելի լինել: Հնարավոր է լինեն նաև մարդկանց խմբեր, որոնք պարբերաբար հավաքվում են, ապահով տեղում կիսվում միմյանց հետ, լսում և խրախուսում իրար:

Առջանց ռեսուրսներ - Շատ կազմակերպություններ իրենց կայքերում, ֆեյսբուքյան և ինստագրամյան էջերում բազմաթիվ գրառումներ և նյութեր ունեն հոգեկան առողջության վերաբերյալ: Սրանք կարող են հատկապես օգտակար լինել, եթե անհատական ծառայություններից օգտվելու հնարավորությունները շատ չեն:

Աջակցող ցանցի ստեղծում - Շրջապատեք ձեզ ընկերներով և ընտանիքի անդամներով, որոնք աջակցում են ձեզ, խրախուսում: Թույլ տվեք նրանց իմանալ, թե ինչպես կարող են ձեզ օգնել՝ պարզապես ձեզ լսելով, ամենօրյա հարցերում օգնելով թե միասին ժամանակ անցկացնելով:



4 Սոցիալական ինքնախնամք

■ **Հարաբերությունների ձևավորում և պահպանում**

Ընտանիքի, ընկերների և գործընկերների հետ առողջ հարաբերությունները կարևոր են հուզական և հոգեկան բարեկեցության համար: Հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար այս կապերի զարգացումը կարող է պահանջել հատուկ ջանքեր ֆիզիկական, սոցիալական կամ հաղորդակցական խոչընդոտների պատճառով: Ահա մի քանի խորհուրդներ, որոնք կօգնեն կառուցելու և պահպանելու իմաստավոր հարաբերություններ:

Բաց հաղորդակցություն - Ազնվորեն կիսվեք ձեր մտքերով, զգացմունքներով և կարիքներով և խրախուսեք մյուսներին անել նույնը: Սա խթանում է վստահությունը և փոխըմբռնումը ձեր հարաբերություններում:

Որակյալ ժամանակ - Առաջնահերթություն տվեք սիրելիների հետ որակյալ ժամանակ անցկացնելուն՝ լինի անձամբ, տեսազանգի միջոցով կամ նույնիսկ կանոնավոր հաղորդագրություններ ուղարկելով: Զբաղվեք այնպիսի բաներով, որը երկուսդ էլ հավանում եք, և ժամանակ տրամադրեք բովանդակալից զրույցների համար:

Գծեք սահմաններ - Կարևոր է ունենալ սահմաններ և տեղեկացնել այդ սահմանների մասին ցանկացած հարաբերություններում: Տեղեկացրեք մյուսներին, ում հետ շփվում եք, թե ինչն է ձեզ հարմար, և մի՛ խուսափեք «ոչ» ասելուց, եթե ինչ-որ բան չի համապատասխանում ձեր կարիքներին կամ բարեկեցությանը:



Առաջարկեք և ընդունեք

աջակցություն - Հարաբերությունները փոխադարձ են: Եղեք ուրիշների կողքին, երբ նրանք աջակցության կարիք ունեն, և մի՛ վախեցեք օգնություն խնդրելուց, երբ դրա կարիքն ունեք: Այս փոխադարձ աջակցությունը ամրապնդում է կապերը և ձևավորում վստահություն:

Հարմարվեք փոփոխություններին - Հարաբերությունները կարող են փոխվել ժամանակի ընթացքում: Գնահատություն ցուցաբերեք փոխհարաբերությունները հարմարեցնելու համար, երբ փոխվում են հանգամանքները: Օրինակ՝ երբ փոխվել է ընկերոջ աշխատանքային գրաֆիկը, և չեք

կարող երեկոյան զբոսնել այն նույն ժամերին, որ անում էիք սովորաբար:

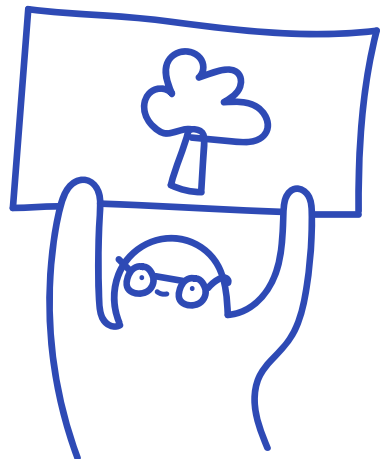
■ **Համայնքում ներգրավվածություն**

Համայնքային միջոցառումներին և տարբեր քննարկումներին մասնակցելը կարող է նպաստել, որ ձեզ զգաք այս կամ այն խմբի մաս, ունենաք անձնական աճի նոր հնարավորություններ և ծանոթանաք նոր մարդկանց հետ: Ահա մի քանի բան, որ կարող են նպաստել ձեր ակտիվությանը համայնքում:

Միացեք տարբեր նախաձեռնությունների - Փնտրեք տեղական կազմակերպություններ, ակումբներ կամ աջակցող խմբեր, որոնք համապատասխանում են ձեր հետաքրքրություններին կամ կարիքներին: Անկախ նրանից, թե դա ինչ-որ հոբբիի շուրջ ստեղծված խումբ է, մարզական թիմ կամ հաշմանդամության հարցերով զբաղվող կազմակերպություն, խմբի մաս լինելը կարող է առաջ մղող ուժ լինել:

Կամավորություն -

Կամավորությունը հիանալի միջոց է զարգացման համար: Գտեք հնարավորություններ, որոնք համապատասխանում են ձեր մասնագիտական կարողություններին և հետաքրքրություններին, լինի բնապահպանական ակցիաների անցկացում, միջոցառումների



կազմակերպում կամ վարչական առաջադրանքներում օգնություն:

Մասնակցեք համայնքի միջոցառումներին - Մասնակցեք տեղական միջոցառումներին, ինչպիսիք են տոնավաճառները, սեմինարները կամ մշակութային միջոցառումները: Այս իրադարձությունները կարող են հիանալի հնարավորություններ լինել մարդկանց հանդիպելու, նոր բան սովորելու և համայնքի հետ ավելի կապված զգալու համար: Այդ դժվարությունները, որ հնարավոր է հանդիպեն ճանապարհին, կարող են անհամեմատ փոքր թվալ, եթե նժարի մյուս կողմում ձեր հաճելի հիշողություններն են ու դրական զգացողությունները:

Շահերի պաշտպանություն և ակտիվիզմ - Ներգրավեք հաշմանդամության հարցերով զբաղվող այն կազմակերպություններին ու անհատներին, ուրոնց տեսլականը և նպատակները կիսում եք: Միասին աշխատելը կարող է շատ ավելի արագ փոփոխությունների բերել, քան եթե դա արվի միայնակ: Նաև ձեր ծայնը և փորձառությունը կարող են օգտակար լինել մյուսների կյանքում փոփոխություններ բերելու համար:

Առցանց խմբեր - Եթե ֆիզիկական մասնակցությունը դժվար է, մտածեք միանալու առցանց խմբերին, որտեղ կարող եք կապվել ուրիշների հետ, կիսվել փորձով և մասնակցել քննարկումների:



■ **Հաղորդակցություն**

Արդյունավետ հաղորդակցությունը առանցքային է հարաբերություններ կառուցելու և համայնքի կյանքում ներգրավվելու համար: Հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար հաղորդակցությունը կարող է ներառել հատուկ մարտահրավերների հաղթահարում կամ աջակցող տեխնոլոգիաների օգտագործում: Ահա որոշ ռազմավարություններ:

Օգտագործեք աջակցող տեխնոլոգիաներ

- Եթե ունեք խոսքի, գրելու կամ լսելու դժվարություններ, ուսումնասիրեք այն աջակցող տեխնոլոգիաները, որոնք կարող են օգնել: Օրինակ՝ տեքստը խոսքի վերածող հավելվածները, գրելով արագ հաղորդակցվելու տարբեր հարմարանքները կարող են հեշտացնել շփումը:



Եղեք պարզ և անմիջական - Երբ շփվում եք ուրիշների հետ, հատկապես ձեր կարիքների կամ նախասիրությունների մասին հարցերում հնարավորինս պարզ և անմիջական եղեք: Սա նվազեցնում է թյուրընկալումները և օգնում է ուրիշներին հասկանալու, թե ինչպես լավագույնս աջակցեն ձեզ: Օրինակ՝ եթե հաղորդակցվում եք ժեստերի լեզվով, սովորեցրեք դիմացինին մի քանի հիմնական ժեստեր, որ կարող են ոգևորել նրան ավելին իմանալ ժեստերի լեզվի մասին:

Ակտիվ ունկնդրում - Սովորեք ակտիվ լսել՝ ձեր ամբողջ ուշադրությունը ուղղելով խոսողին, տալով պարզաբանող հարցեր և մտածելով ձեր լսածի շուրջ: Սա ոչ միայն հարգանքի նշան է, այլև օգնում է ապահովել երկուստեք փոխըմբռնում:

Համբերություն - եթե հաղորդակցությունը դժվար է ստացվում, համբերատար եղեք ինքներդ ձեր և ուրիշների նկատմամբ: Կիրառեք տարբեր մեթոդներ և տեխնիկաներ, մինչև գտնեք, թե որն է լավագույնը աշխատում ձեր դեպքում:

■ **Խարան և խտրականություն**

Ցավոք սրտի, խարանն ու խտրականությունը այն իրականությունն են, որոնց բախվում են հաշմանդամություն ունեցող բազմաթիվ անձինք: Կարևոր է ունենալ այս բացասական երևույթները կարգավորելու և ինքներդ ձեզ համար դրանցից պաշտպանելու ռազմավարություններ:

Իմացեք ձեր իրավունքները -

Ուսումնասիրեք հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքները:

Հասկանալով իրավական պաշտպանության միջոցները, ինչպիսիք են ՄԱԿ-ի

Հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների մասին կոնվենցիան կամ

«Հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների մասին» ՀՀ օրենքը, հնարավորություն կունենաք պայքարելու խտրականության դեմ:

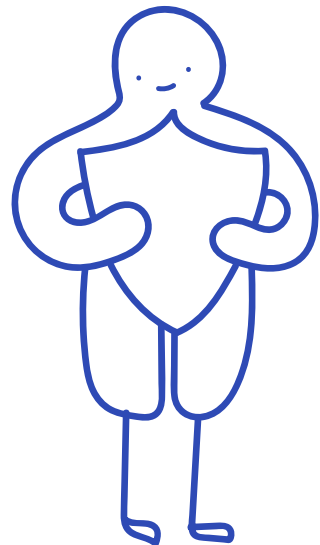


Խարանին արձագանքելը - Երբ հանդիպում եք խարանի կամ խտրականության, կարևոր է հանգիստ մնալ, բայց և հաստատակամ: Դուք կարող եք ընտրել՝ դիմացինին իրազեկել այն մասին, թե ինչու է նրա վարքագիծը խտրական, կամ պարզապես հեռանալ, եթե անօգուտ է, կամ իրավիճակը կարող է թեժանալ:

Ճահերի պաշտպանություն - Հստակ արտահայտեք ձեր կարիքներն ու իրավունքները տարբեր իրավիճակներում, լինի աշխատավայրում հարմարեցումներ պահանջելը, մատչելիության խնդիրներ լուծելը կամ հաշմանդամության մասին թյուր պատկերացումներ շտկելը:

Աջակիցներ - Ապավինեք այլ մարդկանց և կազմակերպությունների աջակցությանը, երբ գործ ունեք խտրականության հետ: Ընկերների, ընտանիքի կամ խտրականության հարցերով զբաղվող կազմակերպությունների հետ խոսելը կարող է գործնականում օգնել հասկանալու, թե ինչպես վարվել դժվար իրավիճակներում:

Ձևավորեք դիմացկունություն - Խարանի հետ գործ ունենալը կարող է էմոցիոնալ առումով հյուծող լինել, ուստի կարևոր է դիմացկունությունը զարգացնելը: Կենտրոնացեք ձեր ուժեղ կողմերի վրա, բարձր պահեք ձեր ինքնագնահատականը և հիշեցրեք ինքներդ ձեզ, որ խտրականությունը ուրիշների անտեղյակության արտացոլումն է, այլ ոչ թե ձեր իրական արժեքը:



5 Միջավայրային և գործնական ինքնախնամք

■ Աջակցող միջավայրի ձևավորում

Ձեր միջավայրը մեծ դեր է խաղում ձեր ընդհանուր բարեկեցության համար: Ձեր տունն ու աշխատավայրը մատչելի և հարմարավետ դարձնելը կարող է բարձրացնել ձեր անկախությունը, անվտանգությունը և կյանքի որակը: Ահա մի քանի խորհուրդ՝ աջակցող միջավայր ստեղծելու համար:

Տան մատչելիություն - Գնահատեք ձեր բնակարանի մատչելիությունը և կատարեք հնարավոր փոփոխություններ: Սա կարող է ներառել դռան բացվածքի լայնացում կամ լոգարանում բռնաձողերի ամրացում: Համոզվեք, որ հաճախ

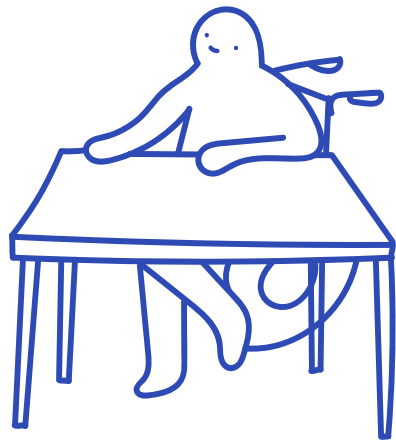
օգտագործվող իրերը մատչելի են, և որ շարժվելու ուղիները զերծ են խոչընդոտներից:

Էրգոնոմիկ կահույք - Եթե պետք է կահույք գնեք, նախապատվությունը տվեք ձեր կեցվածքին և նախընտրություններին համապատասխանող կահույքին, օրինակ՝ կարգավորվող բարձրությամբ աթոռներ, գրասեղան կամ մահճակալ: Ցածր հասակի կամ սայլակից օգտվելու դեպքում պետք է նաև վստահ լինել, որ կարող եք օգտվել կահույքի բոլոր մասերից, և պետքական իրերը դրված չեն շատ բարձր տեղերում:

Լուսավորություն և ակուստիկա - Փոփոխեք լուսավորությունը՝ նվազեցնելու աչքերի լարվածությունը և ապահովելու համար, որ ձեր բնակարանը լավ լուսավորված է՝ ընկնելուց խուսափելու համար: Լսողության խնդիրներ ունեցող անձանց համար կարող են չափազանց կարևոր լինել դռան զանգի նաև տեսողական ազդանշան տալու պայմանը: Բարելավեք նաև ակուստիկան, օրինակ, փափուկ կահույքի միջոցով, որպեսզի խլացնեք ձայնի արձագանքները:

Աշխատավայրի

հարմարեցումներ - Եթե աշխատում եք, համագործակցեք ձեր գործատուի հետ՝ համոզվելու համար, որ ձեր աշխատանքային տարածքը մատչելի է և համապատասխանում է ձեր կարիքներին: Սա կարող է ներառել կարգավորվող բարձրությամբ գրասեղան, առանձին սարքավորումներ կամ ճկուն աշխատանքային գրաֆիկը:



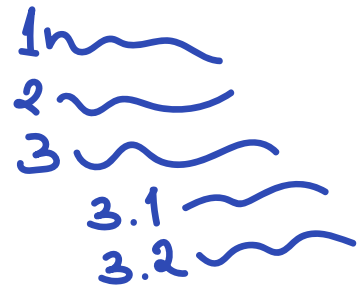
Չգայական նկատառումներ - Եթե ունեք զգայական զգայունություն, ստեղծեք հանգիստ միջավայր: Օրինակ՝ վերահսկելով աղմուկի մակարդակը, օգտագործելով մեղմ լուսավորություն և ունենալով միայն այնպիսի գործվածքից պարագաներ, որոնք հարմար են: Աղմուկը մեկուսացնող ականջակալները կամ սպիտակ աղմուկի սարքերը կարող են նաև օգնել կառավարել զգայական գերբեռնվածությունը:

■ **Ժամանակի կառավարում**

Ժամանակի արդյունավետ կառավարումը կարևոր է ամենօրյա պարտականությունները հավասարակշռելու և հանգստանալու ու ինքնախնամքի ժամանակ ունենալու համար: Ահա մի քանի ռազմավարություններ, որոնք կօգնեն ձեզ կազմակերպված մնալ:

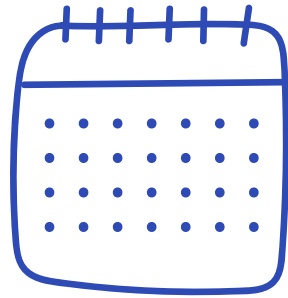
Առաջնահերթ առաջադրանքներ

- Սկսեք թվարկել ձեր բոլոր առաջադրանքները և պարտականությունները: Առաջնահերթություն տվեք դրանց՝ ելնելով հրատապությունից և կարևորությունից: Կենտրոնացեք նախևառաջ ամենակարևոր առաջադրանքները կատարելու վրա և մեծ առաջադրանքները բաժանեք փոքր, ավելի կառավարելի քայլերի:



Օգտագործեք աջակցող ձևաչափեր - Օգտագործեք պլանավորման տետր, օրացույց կամ թվային հավելված՝ ձեր

օրը պլանավորելու համար:
Առանձնացրեք աշխատանքի,
ինքնախնամքի, սոցիալական
ակտիվության և հանգստի հատուկ
ժամերը: Ձեր վաղվա մասին
պատկերացումը կարող է ձեզ օգնել
մնալու ձեր նախընտրած ուղու վրա:



Սահմանեք իրատեսական

Նպատակներ - Սահմանեք հասանելի

նպատակներ յուրաքանչյուր օրվա կամ շաբաթվա համար:
Խուսափեք միանգամից մի քանի առաջադրանքներ դնելուց,
քանի որ դա կարող է հանգեցնել սթրեսի և հոգնածության:
Փոխարենը՝ կենտրոնացեք այն ամենի վրա, ինչ կարող եք
իրատեսորեն իրականացնել ձեր հասանելի ժամանակի և
էներգիայի շրջանակներում:

Պատվիրակեք, երբ հնարավոր է - Մի գլացեք կիսել ձեր
առաջադրանքները, երբ անհրաժեշտ է: Անկախ նրանից, թե
դա ընտանիքի անդամից կամ գործընկերոջից օգնություն
խնդրել է, պատվիրակելը կարող է օգնել ձեզ ավելի
արդյունավետ կառավարելու ձեր ծանրաբեռնվածությունը:

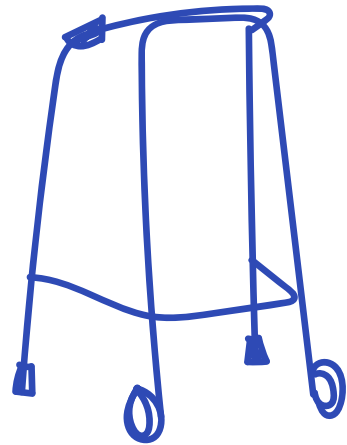
Ընդմիջումներ սահմանեք- Պլանավորեք կանոնավոր
ընդմիջումներ ամբողջ օրվա ընթացքում հանգստանալու և
վերալիցքավորվելու համար: Կարճ ընդմիջումները կարող
են բարձրացնել արտադրողականությունը և կանխել
հոգնածությունը, հատկապես, եթե ունեք անելիքների երկար
ցուցակ:

■ Աջակցող տեխնոլոգիաներ

Աջակցող տեխնոլոգիաները կարող են զգալիորեն բարձրացնել ձեր անկախությունը և ամենօրյա առաջադրանքները դարձնել ավելի կառավարելի: Ահա մի քանի օգտակար տեխնոլոգիաների և գործիքների ակնարկ:

Շարժունակության աջակցող միջոցներ - Անվասայլակները, սկուտերները, քայլակները և ձեռնափայտերը կարող են օգնել շարժունակությանը՝ հնարավորություն տալով ձեզ ավելի ազատ տեղաշարժվել: Մի՞ խուսափեք օգտվել որևէ սարքից, եթե այն ձեզ անհրաժեշտ է:

Հաղորդակցման սարքեր - Խոսքի կամ լսողության խնդիրներ ունեցող անձանց համար հաղորդակցման սարքերը, ինչպիսիք են տեքստը խոսքի վերածող ծրագրերը կամ լսողական սարքերը, կարող են հեշտացնել արդյունավետ հաղորդակցությունը:



Ադապտիվ խոհանոցային գործիքներ - Մննդի պատրաստումը կարելի է հեշտացնել ադապտիվ խոհանոցային գործիքների միջոցով, ինչպիսիք են, օրինակ՝ չսահող մակերեսով սկուտերները, հարմարեցվող գդալները և այլն: Այս գործիքները կարող են նվազեցնել սնունդ պատրաստելու և մսվելու համար պահանջվող ֆիզիկական ջանքերը:

Խելացի տան տեխնոլոգիաներ - Տան խելացի սարքերը, ինչպիսիք են ձայնով ակտիվացվող օգնականները

կամ ավտոմատացված լուսավորությունը, կարող են մեծացնել հարմարավետությունն ու մատչելիությունը: Օրինակ՝ դուք կարող եք կառավարել լույսերը, տեխնիկան և անվտանգության համակարգերը միայն ձեր ձայնով կամ պառկած ժամանակ:

Դեղերի կառավարում - Դեղահաբերի տուփերը, որտեղ կարող եք հաբերը լցնել ըստ ընդունելու ժամերի, կարող են օգնել, որ համոզված լինեք, որ դեղերը խմում եք ժամանակին և ըստ ցուցման: Հեռախոսներում ևս կան նման հավելվածներ, որ կհիշեցնեն ձեզ այդ մասին:

■ **Ֆինանսական կառավարում**

Ձեր ֆինանսների արդյունավետ կառավարումը չափազանց կարևոր է անկախությունը պահպանելու և ձեր կարիքները բավարարելու համար: Ահա ֆինանսական կառավարման մի քանի հիմնական խորհուրդներ:

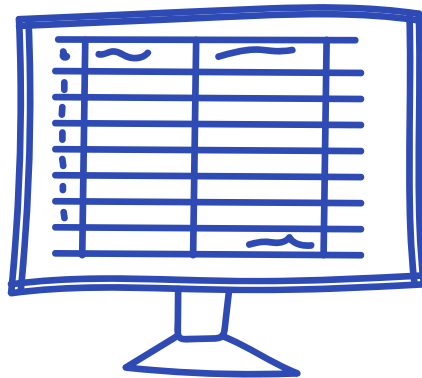


Բյուջետավորում - Գրեք ձեր բյուջեն, որը նախանշում է ձեր ամսական եկամուտներն ու ծախսերը: Հետևեք ձեր ծախսերին՝ ապահովելու համար, որ տեղավորվեք ձեր բյուջեի սահմաններում: Առաջնահերթություն տվեք այնպիսի հիմնական ծախսերի, ինչպիսիք են կոմունալ վճարները և մթերային ապրանքները, դեղորայքը և միջոցներ հատկացրեք խնայողությունների և անսպասելի ծախսերի համար:

Պլանավորեք ապագայի համար - Ձեր ֆինանսական ապագան ապահովելու համար մտածեք խնայողությունների պլանի մասին: Կարևոր է նաև երկարաժամկետ կարիքների պլանավորումը, ինչպիսիք են կենսաթոշակային կամ առողջապահական ծախսերը:

Պարտքի կառավարում - Եթե պարտքեր կամ վարկեր ունեք, ստեղծեք դրանք համակարգված մարելու ծրագիր: Առաջնահերթություն տվեք բարձր տոկոսներով պարտքերին: Եթե դժվարանում եք ինքնուրույն կողմնորոշվել, հարցրեք ավելի փորձառու մարդկանց կամ ֆինանսական խորհրդատուների:

Օգտագործեք ֆինանսական գործիքներ - Օգտագործեք ֆինանսական կառավարման գործիքներ, ինչպիսիք են առցանց բանկային հավելվածները, բյուջետավորման հավելվածները կամ ֆինանսական պլանավորման ծրագրերը՝ ձեր ֆինանսները հսկելու, նպատակներ դնելու և ձեր առաջընթացին հետևելու համար:



6 Անձնական զարգացում և աճ

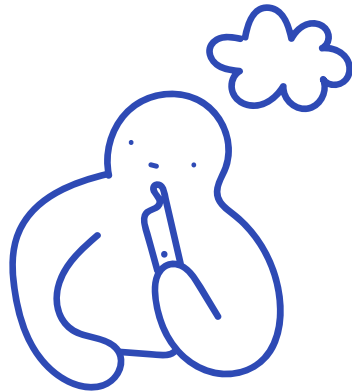
■ Նպատակի սահմանում

Անձնական նպատակներ դնելն ու հասնելը հզոր միջոց է անձնական աճը խթանելու և վստահություն հաղորդելու համար: Նպատակներն ուղղություն են տալիս ձեր ջանքերին, օգնում են կենտրոնանալու այն ամենի վրա, ինչն ամենակարևորն է, և հասնելու դեպքում ապահովում են հաճելի զգացում: Ահա թե ինչպես արդյունավետ կերպով մոտենալ նպատակների սահմանմանը:

Բացահայտեք ձեր առաջնահերթությունները - Սկսեք մտածել, թե ձեր կյանքի որ հարցերն եք ցանկանում բարելավել կամ ինչ նոր հմտություններ եք ցանկանում զարգացնել: Դրանք կարող են կապված լինել ձեր կարիերայի, առողջության, հարաբերությունների, հոբբիների կամ անձնական զարգացման հետ:

Սահմանեք հասանելի նպատակներ - Նպատակները սահմանելիս տվեք այս հարցերը.

- **հստակություն.** ինչի՞ եք ուզում հասնել.
- **չափելիություն.** ինչպե՞ս եք հասկանալու, որ հասել ենք նպատակին.
- **իրատեսականություն.** իրատեսական՞ն է այս նպատակը՝ հաշվի առնելով ձեր ներկա իրավիճակը.
- **համապատասխանություն.** ինչի՞ վ է այս նպատակը համապատասխանում ձեր ավելի լայն՝ կյանքի նպատակներին.
- **ժամկետներ.** ո՞րն է այս նպատակին հասնելու վերջնաժամկետը:



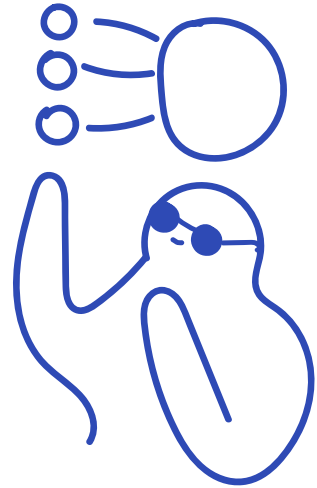
Օրինակ՝ «առողջ լինելը» չափազանց անորոշ նպատակ է: Փոխարենը կարելի է սահմանել հետևյալ նպատակը՝ «շաբաթը երեք անգամ 20 րոպե քայլել առաջնային երեք ամիսների ընթացքում»:

Նպատակները բաժանեք քայլերի - Մեծ նպատակները կարող են ճշող թվալ, ուստի դրանք բաժանեք ավելի փոքր,

կառավարելի քայլերի: Սա հեշտացնում է ձեր առաջընթացին հետևելը և մոտիվացված մնալը: Տոնեք փոքրիկ հաղթանակներ ճանապարհին, որպեսզի պահպանեք նույն թափը:

Ստեղծեք գործողությունների ծրագիր

- Մշակեք ծրագիր, որը նախանշում է կոնկրետ գործողությունները, որոնք դուք պետք է կատարեք ձեր նպատակներին հասնելու համար: Ներառեք վերջնաժամկետներ յուրաքանչյուր քայլի համար և նշեք ցանկացած ռեսուրս կամ աջակցություն, որը կարող է ձեզ անհրաժեշտ լինել:



Պահպանեք ճկունությունը - Կյանքը

կարող է անկանխատեսելի լինել, այնպես որ պատրաստ եղեք փոփոխել ձեր նպատակները կամ ժամանակացույցը ըստ անհրաժեշտության: Գնումությունը թույլ է տալիս հարմարվել փոփոխություններին՝ չկորցնելով ձեր ընդհանուր նպատակները:

Վերանայեք և մտածեք առաջընթացի մասին - Պարբերաբար վերանայեք ձեր առաջընթացը և մտածեք, թե ինչն է աշխատում և ինչը կարող է ճշգրտման կարիք ունենալ: Այս շարունակական անդրադարձն օգնում է ձեզ մնալու ուղու վրա և իրազեկված որոշումներ կայացնել ձեր անձնական աճի ճանապարհի վերաբերյալ:

■ Ուսուցում և կրթություն

Շարունակական ուսուցումը անձնական զարգացման բանալին է: Անկախ նրանից՝ դուք ֆորմալ կրթություն եք ստանում, թե ոչ ֆորմալ, հետաքրքրասեր և ներգրավված մնալը կարող է հարստացնել ձեր կյանքը բազմաթիվ առումներով:

Ֆորմալ կրթություն - եթե դուք հետաքրքրված եք ֆորմալ կրթություն ստանալու հարցում, մտածեք քոլեջում կամ համալսարանում դասընթացներին գրանցվելու մասին: Շատ հաստատություններ առաջարկում են ուսուցման ճկուն տարբերակներ, ինչպիսիք են հեռակա կամ առցանց դասերը, որոնք կարող են ավելի մատչելի լինել հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար:



Հմտությունների զարգացում -

Բացահայտեք այն հմտությունները, որոնք ցանկանում եք բարելավել, կամ նոր հմտություններ, որոնք ցանկանում եք ձեռք բերել: Սա կարող է տարբեր լինել՝ սկսած նոր լեզու սովորելուց կամ համակարգչային գրագիտության բարձրացումից մինչև արհեստի կամ տեխնիկական հմտության յուրացում: Բազմաթիվ առցանց հարթակներ առաջարկում են անվճար կամ մատչելի դասընթացներ տարբեր թեմաներով:

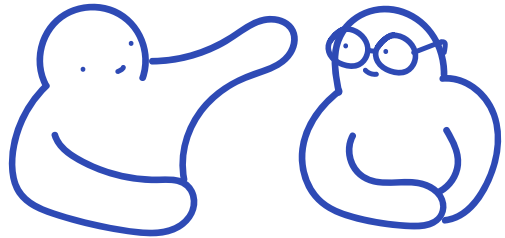
Ցկյանս ուսուցում - Սովորելու ցանկություն կարելի է ունենալ բոլոր տարիքներում: Սա կարող է ներառել գրքեր կարդալը, սեմինարների հաճախելը կամ կրթական ծրագրերին

մասնակցելը: Գիտելիքի ձգտումը ակտիվ է պահում միտքը և կարող է հանգեցնել նոր հետաքրքրությունների և հնարավորությունների:

Մենթորություն և հավասարը հավասարին ուսուցում -

Ներգրավվեք մենթորության մեջ՝ որպես մենթոր կամ մենթի: Սրանք իրավիճակներ են, երբ սովորեցնում եք կամ սովորում եք միմյանց փորձից: Ուրիշների փորձից սովորելը կարող է արժեքավոր

պատկերացումներ տալ և օգնել ձեզ աճելու ինչպես անձնապես, այնպես էլ մասնագիտական առումով: Հավասարը հավասարին ուսուցման տարբերակները կարող են նաև մոտիվացիա ապահովել:



Սովորել փորձի միջոցով - Կյանքի փորձառությունները, լինեն մարտահրավերների հաղթահարում, ճանապարհորդություն, կամավորություն կամ նոր գործունեությամբ զբաղվելը, արժեքավոր դասեր են տալիս, որոնք նպաստում են անձնական աճին:

■ Հոբբիներ և այլ հետաքրքրություններ

Հոբբիների և հետաքրքրությունների փնտրտուքն անձնական զարգացման կարևոր ասպեկտ է: Որևէ գործունեությամբ զբաղվելը, որը ուրախություն և բավարարվածություն է բերում,

կարող է բարելավել կյանքի որակը, նվազեցնել սթրեսը և խթանել ստեղծագործական ունակությունները:

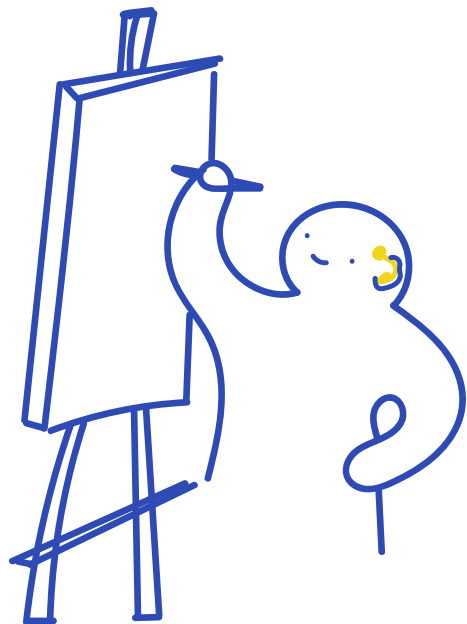
Բացահայտեք ձեր հետաքրքրությունները - Ժամանակ հատկացրեք տարբեր հոբբիներ և հետաքրքրություններ բացահայտելու համար, թե ինչն է ձեզ ամենաշատը դուր գալիս: Անկախ նրանից, թե դա նկարել է, այգեգործություն, երաժշտական գործիք նվագել, գրել կամ սպորտով զբաղվել, ձեզ հետաքրքիր զբաղմունք գտնելը անձնական բավարարվածության բանալին է:

Միացեք ակումբի կամ խմբի - Մտածեք ձեր հոբբիներին առնչվող ակումբի կամ խմբի միանալու մասին: Սա ոչ միայն հնարավորություն է տալիս խորացնելու ձեր ներգրավվածությունը, այլ նաև հանդիպելու համախոհների հետ և ստեղծելու համայնքի զգացում:

Ստեղծագործեք - Զբաղվեք ստեղծագործական գործունեությամբ, որը թույլ է տալիս արտահայտվել: Սա կարող է լինել արվեստի, երաժշտության, գրելու կամ այլ միջոցով: Ստեղծագործելը կարող է լինել հույզերի ու փորձի հաղորդման միջոց, որոնք կարող են դժվար լինել բառերով արտահայտել:

Հավասարակշռություն և բարեկեցություն -

Ներառեք հոբբիները ձեր ամենօրյա կամ շաբաթվա



առօրյայում՝ որպես աշխատանքային և անձնական կյանքը հավասարակշռելու միջոց: Հաճելի բաներով կանոնավոր զբաղվելը կարող է նվազեցնել սթրեսը, բարձրացնել տրամադրությունը և նպաստել ընդհանուր բարեկեցությանը:

Փորձեք նոր բաներ - Մի՛ վախեցեք դուրս գալ ձեր հարմարավետության գոտուց և փորձել ինչ-որ նոր բան: Անկախ նրանից, թե դա նոր հոբբի սովորել է, թե հետաքրքրության մի նոր կողմի ուսումնասիրությունը, նոր փորձառությունները կարող են հանգեցնել անձնական աճի և անսպասելի ուրախության:



7 **Ճգնաճամբերի կառավարում և արտակարգ իրավիճակների նախապատրաստություն**

■ **Ճգնաժամի նույնականացում**

ճանաչելը, թե երբ է իրավիճակը դառնում ճնշող, առաջին քայլն է արդյունավետ ճգնաժամային կառավարման համար: Գնահատմը կարող է լինել զգացմունքային, ֆիզիկական կամ իրավիճակային, և դրա նախանշանների ճանաչումը կարող է օգնել ձեզ ժամանակին միջոցներ ձեռնարկելու, որպեսզի իրավիճակը չվատանա:

ճգնաժամի նշաններն են՝

զգացմունքային գերբեռնվածությունը - ինտենսիվ անհանգստության, դեպրեսիայի կամ հուսահատության զգացումներ, որոնք դժվար է կառավարել: Դուք զգում եք, որ չեք կարողանում հաղթահարել ձեր զգացմունքները կամ առօրյա կյանքը:

Ֆիզիկական ախտանշանները - հանկարծակի կամ ծանր ֆիզիկական ախտանշաններ, ինչպիսիք են կրծքավանդակի ցավը, դժվարացած շնչառությունը, գլխապտույտը կամ ծայրաստիճան հոգնածությունը, որոնք կարող են շտապ բժշկականօգնության դիմելու ցուցիչ կամ ուժեղ սթրեսի արձագանք լինել:

վարքագծային փոփոխությունները - նկատելի փոփոխություններ վարքագծի մեջ, ինչպիսիք են որևէ բանով զբաղվելուց հրաժարվելը, ինքնասպասարկման անտեսումը կամ ռիսկային վարքագիծը:



ճանաչողական նշաններ - կենտրոնանալու, որոշումներ կայացնելու կամ հստակ մտածելու դժվարություն: Դուք կարող եք շփոթված կամ ծանրաբեռնված զգալ այնպիսի գործերով, որոնք սովորաբար հեշտ եք արել:

արտաքին իրավիճակներ - այնպիսի իրադարձություններ, ինչպիսիք են բնական աղետները, դժբախտ պատահարները կամ ձեր կյանքի իրավիճակի հանկարծակի փոփոխությունները, կարող են ճգնաժամ առաջացնել, հատկապես եթե դրանք խաթարում են ձեզ անհրաժեշտ աջակցության ստացումը:

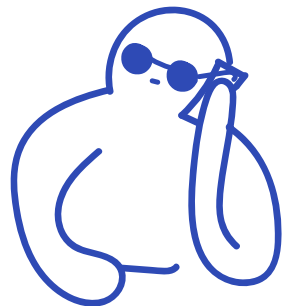
■ **Ճգնաժամի պլանի մշակում**

Ճգնաժամերի կառավարման անհատական պլանի ստեղծումը երաշխավորում է, որ դուք պատրաստ եք արտակարգ իրավիճակներին դիմակայելուն և կարող եք արագ գործել, երբ ճգնաժամ է առաջանում: Ահա ձեր պլանը մշակելու քայլերը:

Գնահատեք պոտենցիալ ռիսկերը - Բացահայտեք ճգնաժամերի տեսակները, որոնք առավել հավանական է, որ կազդեն ձեզ վրա: Սա կարող է ներառել բժշկական շտապ դեպքեր, հոգեկան առողջության ճգնաժամեր, բնական աղետներ կամ ձեր հաշմանդամությանը հատուկ իրավիճակներ:

Որոշեք նախազգուշացնող նշանները - Գրեք նախազգուշացնող նշանները, որոնք ցույց են տալիս, որ դուք, հնարավոր է՝ ճգնաժամի մեջ եք: Սա կարող է ներառել հատուկ ախտանշաններ, հուզական վիճակներ կամ արտաքին հրահրող գործոններ:

Բացահայտեք հաղթահարման ռազմավարությունները - Նշեք հաղթահարման ռազմավարությունները, որոնք լավագույնս աշխատում են ձեզ համար, երբ սկսում եք ծանրաբեռնված զգալ: Դրանք կարող են ներառել խոր շնչառական վարժությունները, ընկերոջը զանգահարելը, հանգստացնող վարժություններ անելը կամ հոբբիով զբաղվելը, որն օգնում է ձեզ հանգստանալ:



Ստեղծեք գործողությունների ծրագիր - Պլանավորեք այն քայլերը, որոնք պետք է ձեռնարկեք, եթե գիտակցեք, որ ճգնաժամը մոտ է: Ներառեք հատուկ գործողություններ, ինչպիսիք են վստահելի անձի հետ կապ հաստատելը, դեղորայք ընդունելը կամ անվտանգ վայր տեղափոխվելը:



Պատրաստեք առաջին օգնության

պարագաներ - Եթե կիրառելի է, պատրաստեք առաջին օգնության հավաքածու՝ անհրաժեշտ պարագաներով, որոնք ձեզ կարող են անհրաժեշտ լինել ճգնաժամի ժամանակ, ինչպիսիք են դեղերը, կարևոր փաստաթղթերը, կոնտակտային տվյալները, ջուրը, նախուտեստները և ցանկացած անհրաժեշտ բժշկական սարքավորում: Սա կարող է կիրառելի լինել արտակարգ իրավիճակների դեպքում:

Կիսեք ձեր ծրագիրը - Կիսվեք ձեր ճգնաժամային պլանով վստահելի անձանց հետ՝ ընտանիքի անդամների, ընկերների, անձնական օգնականի, որպեսզի նրանք իմանան, թե ինչպես ձեզ օգնել արտակարգ իրավիճակներում: Համոզվեք, որ նրանք հասկանում են ձեր կարիքներն ու նախընտրությունները:

Պարբերաբար վերանայեք և թարմացրեք - Ձեր ճգնաժամային ծրագիրը պետք է լինի կենդանի փաստաթուղթ: Պարբերաբար վերանայեք և թարմացրեք այն, հատկապես եթե ձեր իրավիճակը կամ առողջական վիճակը փոխվում է: Համոզվեք, որ կոնտակտները և բժշկական տեղեկությունները միշտ առկա են:

■ Արտակարգ իրավիճակների կոնտակտներ և ռեսուրսներ

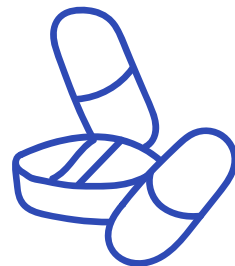
Կոնտակտային կարևոր անձանց և ռեսուրսների ցանկի առկայությունը կարող է էական փոփոխություն բերել ճգնաժամի դեպքում: Ահա թե ինչ ներառել՝

Արտակարգ իրավիճակների առաջնային կոնտակտներ

- **Ընտանիքի անդամներ կամ ընկերներ** - Նշեք ընտանիքի մտերիմ անդամների կամ ընկերների հեռախոսահամարները, որոնց հետ կարելի է արագ կապ հաստատել արտակարգ իրավիճակներում:
- **Անձնական օգնական** - Եթե ունեք անձնական օգնական, ներառեք նրա կոնտակտային տվյալները և ցուցումներ՝ նրա հետ հետ կապվելու համար ոչ աշխատանքային ժամերին:
- **Առողջապահական ծառայություններ մատուցողներ** - Ներառեք ձեր բուժող բժշկի կամ այն մասնագետների կոնտակտային տվյալները, որոնց պարբերաբար այցելում եք:

Բժշկական տեղեկատվություն

- **Դեղորայք** - Պահեք ձեր ընդունած բոլոր դեղերի ցանկը, ներառյալ դեղաչափերը և յուրաքանչյուր դեղամիջոցի նպատակը: Այս տեղեկությունը պետք է հեշտությամբ հասանելի լինի արտակարգ իրավիճակներում:
- **Արյան խումբ** - Իմացեք ձեր արյան խումբը և պահպանեք այն հաստատող փաստաթուղթը:



- **Ախտորոշումներ** - Փաստաթղթավորեք ցանկացած հիվանդություն, ներառյալ ալերգիայի մասին տեղեկություն, որոնց մասին պետք է տեղյակ լինեն շտապօգնության աշխատակիցները կամ այլ մասնագետներ:

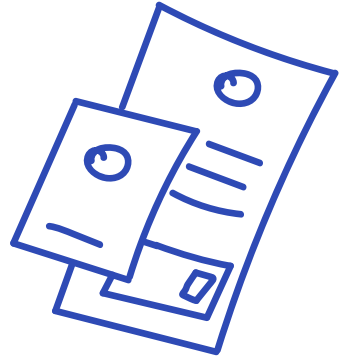
Հրատապ օգնության դեպքեր և աջակցության ծառայություններ

- **Արտակարգ իրավիճակների համարներ** - Գրի առեք տարբեր համարներ, որոնք կարող են պետք գալ արտակարգ իրավիճակներում, սակայն հնարավոր է մոռանաք: Օրինակ՝ ոստիկանության, հրշեջ ծառայության կամ շտապօգնության համարները:
- **Ճգնաժամային թեժ գծեր** - Փնտրեք և պահպանեք հոգեկան առողջության ճգնաժամերի թեժ գծերի հեռախոսահամարները, ինչպիսիք են ինքնասպանությունների կանխարգելման թեժ գծերը կամ տեղական հոգեկան առողջության ծառայությունները:
- **Համայնքային ռեսուրսներ** - Ներառեք հաշմանդամության կամ ընտանեկան բռնության հարցերով զբաղվող կազմակերպությունների, ապաստարանների կամ կենտրոնների կոնտակտային տվյալները, որոնք շտապօգնություն են տրամադրում:
- **Իրավաբանական օգնություն** - Պահպանեք Մարդու իրավունքների պաշտպանի թեժ գծի հեռախոսահամարը: Կարող են լինել նաև իրավաբանական օգնություն տրամադրող այլ կազմակերպությունների տվյալներ:



Կարևոր փաստաթղթեր.

- **Նույնականացում** - Պահեք ձեր անձնագիրը, նույնականացման քարտը, հաշմանդամության փաստաթուղթը և կարևոր փաստաթղթերի պատճենները, ինչպես նաև լիազորագիր:
- **Կոնտակտային տվյալներ**
- Պահեք ձեր արտակարգ իրավիճակների կոնտակտների ցանկն այնպիսի տեղում, որ հեշտ գտնեք: Օրինակ՝ ձեր հեռախոսում, դրամապանակում կամ ձեր տանը նախատեսված թղթապանակում:



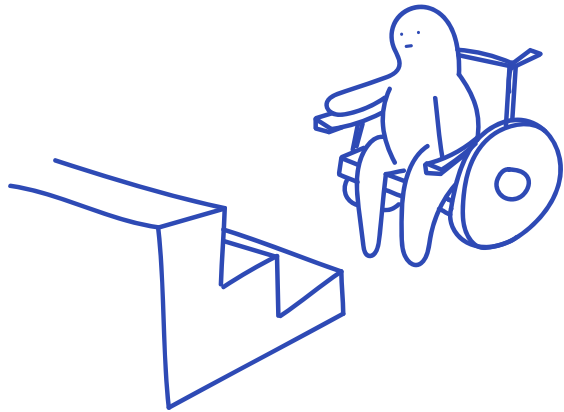
8

Ջատագովություն և իրավունքներ

■ **Ի՞նչ իրավունքներ ունենք**

Որպես հաշմանդամություն ունեցող անձ՝ կարևոր է հասկանալ այն իրավունքները և պաշտպանությունները, որոնք դուք ունեք: Ձեր իրավունքների իմացությունը ձեզ հնարավորություն է տալիս պաշտպանելու ինքներդ ձեզ և երաշխավորում է, որ դուք կարող եք ապրել արժանապատիվ, անկախ և հավասար: Ահա հաշմանդամություն ունեցող անձանց հիմնական իրավունքների մասին՝ հակիրճ:

Մատչելիության իրավունք - Դուք իրավունք ունեք մուտք գործելու հանրային տարածքներ, օգտվելու ծառայություններից: Սա ներառում է ֆիզիկական մտչելիություն (թեքահարթակներ, վերելակներ, մատչելի սանհանգույց), ինչպես նաև տեղեկատվության և հաղորդակցության մատչելիություն (ժեստերի լեզվի թարգմանություն, բրայլյան կամ թվային մատչելիություն):



Խտրականության բացառման իրավունք -

Հաշմանդամության հիմքով խտրականությունն արգելված է կյանքի բոլոր ոլորտներում, ներառյալ զբաղվածությունը, կրթությունը, առողջապահությունը: Սա նշանակում է, որ ձեր հաշմանդամության պատճառով չեն կարող ձեզ հետ անարդարացիորեն վարվել կամ զրկել հնարավորություններից:

Խելամիտ հարմարեցման իրավունք - Դուք իրավունք ունեք խելամիտ հարմարեցումներ պահանջել, որոնք ձեզ թույլ կտան լիարժեք մասնակցել հասարակական կյանքին: Սա կարող է ներառել աշխատավայրի հարմարեցում, հարմարեցված կրթական նյութեր կամ աջակցող տեխնոլոգիաներ:

Կրթության իրավունք - Հաշմանդամություն ունեցող անձինք իրավունք ունեն օգտվելու ներառական և որակյալ կրթությունից բոլոր մակարդակներում: Սա ներառում է համապատասխան հարմարեցումներ և աջակցության

Ծառայություններ՝ կրթության հավասար հնարավորություններ ապահովելու համար:

Առողջության իրավունք - Դուք իրավունք ունեք օգտվելու առողջապահական ծառայություններից, որոնք մատչելի են և համապատասխան ձեր կարիքներին: Սա ներառում է իրազեկ համաձայնության իրավունքը և ձեր սեփական առողջության վերաբերյալ որոշումներ կայացնելու կարողությունը:

Անկախ ապրելու իրավունք - Դուք իրավունք ունեք անկախ ապրելու և ներառվելու համայնքում: Սա ներառում է ընտրությունը, թե որտեղ և ում հետ ապրեք, անձնական օգնական ունենաք և ստանաք աջակցություն որոշումներ կայացնելիս:

Հասարակական կյանքին մասնակցելու իրավունք - Դուք իրավունք ունեք մասնակցելու քաղաքական և հասարակական կյանքին, ներառյալ՝ ընտրելու, առաջադրվելու և ձեզ վրա ազդող որոշումների կայացման գործընթացներում ներգրավվելու իրավունք:

Իրավական ակտեր - Այս իրավունքը պաշտպանված է Հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների մասին ՄԱԿ-ի կոնվենցիայով: Դրանք նաև պաշտպանված են «Հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների մասին» ՀՀ օրենքով: Այս փաստաթղթերին ծանոթանալը կարող է օգնել ձեզ ավելի լավ հասկանալու և պաշտպանելու ձեր իրավունքները:



■ **Ինքնաջատագովություն**

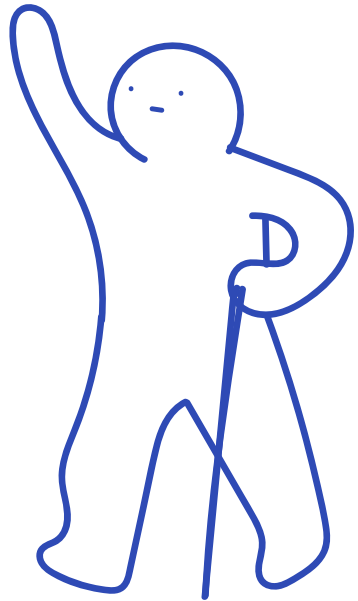
Ինքնաջատագովությունը ձեր իրավունքների և շահերի բարձրաձայնման գործընթաց է: Ահա թե ինչպես կարող եք ջատագովել ձեր իրավունքները:

Կրթեք ինքներդ ձեզ - Գիտելիքը ուժ է: Ժամանակ տրամադրեք՝ իմանալու ձեր իրավունքների, ձեզ հասանելի ծառայությունների և ձեզ պաշտպանող օրենքների մասին: Այս տեղեկությունը կօգնի ձեզ իրազեկված որոշումներ կայացնելու և ավելի արդյունավետ պաշտպանվելու:

Եղեք հստակ և հաստատակամ - Ձեր շահերը պաշտպանելիս հստակ եղեք և նշեք, թե ինչ հարմարեցումների կամ աջակցության կարիք ունեք:

Սովորեք լինել ինքնավստահ, ինչը նշանակում է վստահորեն և հարգալից արտահայտել ձեր կարիքները՝ առանց ավելորդ լարվածության:

Փաստագրեք ձեզ հանդիպած խոչընդոտները - Հատկապես եթե բախվել եք խտրականության, պահպանեք բոլոր հիմնավորումները: Միջադեպերի ամսաթվերի, ժամերի, անունների և մանրամասների պահպանումը կարող է վճռորոշ լինել, եթե նախատեսում եք իրավական գործընթաց սկսել:



Իմացեք, թե երբ պետք է օգնություն

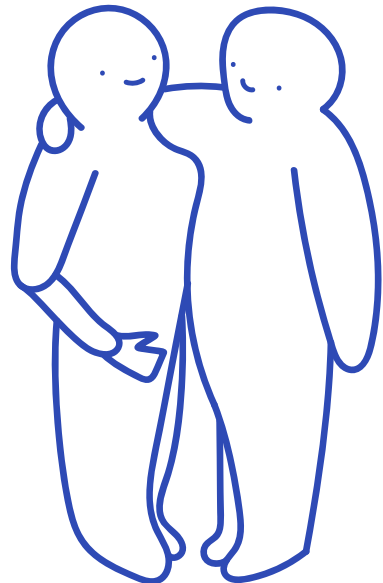
խնդրեք - Ինքնաջատագովություն չի նշանակում, թե դուք

պետք է ամեն ինչ ինքնուրույն կարգավորեք: Իմացեք, թե երբ է վստահելի ընկերոջ, ընտանիքի անդամի կամ մասնագետի աջակցությունը հայցելու ժամանակը, ով կարող է օգնել ձեզ կողմնորոշվել բարդ իրավիճակներում: Դիմեք հաշմանդամություն ունեցող անձանց հարցերով զբաղվող կազմակերպության աջակցության:

Կիրառեք հաղորդակցման հմտությունները - Արդյունավետ հաղորդակցությունը հաջող ջատագովության բանալին է: Սովորեք ն՝ գրավոր, ն՝ բանավոր արտահայտել ձեր մտքերը պարզ և հասկանալի:

Անդամակցեք կազմակերպության - Փնտրեք հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների հարցերով զբաղվող կազմակերպություններ և ճշտեք, թե ինչպես կարող եք անդամակցել: Անդամակցությունը հնարավորություն կտա հանդես գալ ավելի ուժեղ և ազդեցիկ ձայնով, որը կարող է ազդել քաղաքականության վրա և ստեղծել ավելի լայն փոփոխություններ:

Հզորացրեք ուրիշներին - Կիսվեք ձեր գիտելիքներով և փորձով ուրիշներին հետ: Ուժ տալով ուրիշներին իրենց պաշտպանելու համար՝ դուք նպաստում եք հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների համար ավելի ուժեղ, ավելի միասնական շարժմանը:



9 Ամփոփում

Ինքներդ ձեզ համար հոգ տանելը պարզապես խնդիր չէ, որը պետք է սկսվի և ավարտվի: Դա ամբողջ կյանքի ճանապարհն է, որը պահանջում է համբերություն, ինքնահարգանք և տոկոսություն: Երբ հանդիպում եք հաշմանդամությամբ ապրելու մարտահրավերներին և հաղթանակներին, հիշեք, որ ինքնախնամքը կարևոր գործիք է, որը ձեզ ուժ է տալիս ձեր կյանքն ապրելու լիարժեք և իսկական:

Յուրաքանչյուր քայլ, որը անում եք ինքնախնամքի համար, քայլ է դեպի ավելի մեծ անկախություն, բարեկեցություն և ինքնիրացում:

Առաջնահերթություն տալով ձեր ինքնախնամքին՝ դուք ոչ միայն բարձրացնում եք ձեր կյանքի որակը, այլև լավ օրինակ եք ծառայում մյուսների համար: Շարունակեք ձգտել ձեր նպատակներին, լավացնել ձեր բարեկեցությունը և պաշտպանել ինքներդ ձեզ և մյուսներին:

10

Հավելվածներ





Ամսաթիվ՝ _____

 Ժամ	 Անելիք	 Առաջնահերթություն	 Կատարված է (Այո/ոչ)	 Նշում
07:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		
08:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		
09:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		
10:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		
11:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		
12:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		
13:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		

14:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		
15:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		
16:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		
17:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		
18:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		
19:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		
20:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		
21:00		☐ Բարձր ☐ Միջին ☐ Ցածր		



★ **Ինքնախնամք**



Ժամ	Գործողություն	Նշում
	Ֆիզիկական ակտիվություն	(օրինակ՝ յոգա, քայլել)
	Հանգիստ/մեղիտացիա	(օրինակ՝ մտախոհություն)
	Անձնական խնամք	(օրինակ՝ շնչառական վարժություն, մաշկի խնամք)
	Ժամանց/հոբբիներ	(օրինակ՝ ընթերցել, ծեռքի աշխատանք)

★ **Օրվա առաջնահերթությունները**



Անելիք	Ժամանակահատված	Նշում

★ **Նշումներ, հիշեցումներ**



- _____
- _____
- _____
- _____

★ Օրվա ամփոփում

- Ի՞նչն էր այսօր լավ



- Ի՞նչ մարտահրավերներ եղան



- Ի՞նչը պետք է փոխել վաղը



■ Արտակարգ իրավիճակներում կոնտակտների ցանկի ձև



Անուն, ազգանուն _____

Հասցե _____

Հեռախոս _____

Էլփոստ՝ _____

Շտապօգնություն

Հեռախոս 1 _____

Հեռախոս 2 _____

Արտակարգ իրավիճակներ

Հեռախոս 1 _____

Հեռախոս 2 _____

Ոստիկանություն

Հեռախոս 1 _____

Հեռախոս 2 _____

Ընտանեկան բժիշկ

Հեռախոս 1 _____

Հեռախոս 2 _____

Բուժող բժիշկ

Հեռախոս 1 _____

Հեռախոս 2 _____

Արտակարգ իրավիճակներում կոնտակտային անձ 1

Կապը ինձ հետ _____

Կապը ինձ հետ _____

Հեռախոս 1 _____

Հեռախոս 2 _____

Արտակարգ իրավիճակներում կոնտակտային անձ 2

Կապը ինձ հետ _____

Կապը ինձ հետ _____

Հեռախոս 1 _____

Հեռախոս 2 _____

Ամսաթիվ՝ _____

■ **Բժշկական տեղեկությունների թերթիկ**



Անուն, ազգանուն _____

Հասցե _____

Հեռախոս _____

Էլփոստ՝ _____

Դեղորայք

Դեղորայք	Դեղաչափ	Քանի անգամ	Նպատակը (առողջական խնդիրը)	Նշանակող բժիշկ	Հատուկ ցուցումներ

Հիվանդություններ

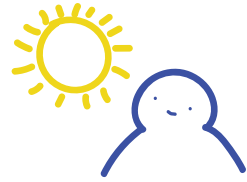
Ախտորոշում	Ախտորոշման ամսաթիվ	Ներկա վիճակ (կառավարում)	Բուժող բժիշկ	Հատուկ նշումներ

Ալերգիաներ

Ալերգեն	Ռեակցիայի տեսակը	Ծանրությունը	Կառավարումը	Հատուկ նշումներ

Ամսաթիվ _____

■ Նպատակի սահմանման թերթիկ



★ 1. Սահմանեք ձեր նպատակը

Հստակ նշեք այն նպատակը, որին ցանկանում եք հասնել:

Նպատակը

★ 2. Ինչու է այս նպատակը կարևոր

Մտածեք, թե ինչու է այս նպատակը կարևոր ձեզ համար, և ինչպես է այն համապատասխանում ձեր արժեքներին և երկարաժամկետ ձգտումներին:

Նպատակի կարևորությունը

★ 3. Նպատակի հստակեցում

Ինչի՞ եմ ուզում հասնել:	
Ինչպե՞ս եմ հասկանալու, որ հասել եմ նպատակին:	
Իրատեսական է այս նպատակը՝ հաշվի առնելով ներկա հանգամանքները:	
Ինչո՞վ է այս նպատակը համապատասխանում իմ ավելի լայն՝ կյանքի նպատակներին:	
Ո՞րն է այս նպատակին հասնելու վերջնաժամկետը:	

★ 4. Նպատակը բաժանեք գործող քայլերի

Նշեք այն կոնկրետ քայլերը, որոնք պետք է կատարեք ձեր նպատակին հասնելու համար:

Քայլեր	Վերջնաժամկետ	Պահանջվող ռեսուրսներ	Կատարված են (Այո/ոչ)

★ 5. Բացահայտեք հնարավոր խոչընդոտները

Մտածեք, թե ինչ մարտահրավերներ կարող են առաջանալ, երբ դուք աշխատում եք ձեր նպատակին հասնելու համար, և պլանավորեք, թե ինչպես կհաղթահարեք դրանք:

Հնարավոր խոչընդոտներ	Լուծում

★ 6. Ստեղծեք աջակցության համակարգ

Բացահայտեք այն մարդկանց կամ ռեսուրսները, որոնք կարող են օգնել ձեզ հասնելու ձեր նպատակին:

Աջակցող անձ/ռեսուրս	Ինչպե՞ս կարող են օգնել

★ 7. Հետևեք առաջընթացին

Պարբերաբար ստուգեք ձեր առաջընթացը և անհրաժեշտության դեպքում հարմարեցրեք ձեր պլանը:

Առաջընթացի վերանայման ամսաթիվ	Գրանցված առաջընթաց	Փոփոխություններ/ հաջորդ քայլեր

★ 8. Նշեք կարևոր իրադարձությունները

ճանաչեք և պարզկատրեք ինքներդ ձեզ՝ առանցքային նվաճումների հասնելու դեպքում:

Նվաճումը	Ամսաթիվ	Պարզկատրում

★ 9. Անդրադարձ

Ձեր նպատակին հասնելուց հետո մտածեք, թե ինչի եք հասել
այդտեղ և ինչ եք սովորել:

- *Ի՞նչն էր այսօր լավ*



- *Ի՞նչի՞ եմ հասել*



- *Ի՞նչ մարտահրավերներ եմ հաղթահարել*



- Ինչպե՞ս է այս նպատակին հասնելն ազդել իմ կյանքի վրա



- Ո՞րն է լինելու հաջորդը





■ **Գաղափարների ցանկ**



Այս ցանկը պարունակում է ինքնախնամքի մի շարք գաղափարներ, որոնք կարող եք ներառել ձեր ամենօրյա կամ շաբաթվա առօրյայում: Այս գործողությունները կազմակերպվում են ըստ կատեգորիաների և նախատեսված են ձեր ֆիզիկական, էմոցիոնալ, մտավոր և սոցիալական բարեկեցությանը աջակցելու համար:

★ 1. **Ֆիզիկական ինքնախնամք**



● **Մարզանք և ակտիվություն**

- Գնացեք զբոսանքի այգում կամ ձեր բակում:
- Զբաղվեք յոգայով կամ թեթև ձգումներով:
- Զբաղվեք ադապտիվ սպորտով (օրինակ՝ անվասայլակով բասկետբոլ, լող):
- Պարեք ձեր սիրելի երաժշտության ներքո:
- Կատարեք ուժային վարժություններ թեթև կշիռներով կամ ձգվելու գոտիներով:

● **Անձնական խնամք**

- Հանգստացնող լոգանք ընդունեք եթերայուղերով կամ լոգանքի աղերով:
- Խնամեք ձեր մաշկը:
- Մերսման սրահ գնացեք կամ օգտագործեք ինքնամերսման գործիք՝ լարվածությունը թուլացնելու համար:
- Խնամեք մազերը կամ մատնահարդարի դիմեք:
- Կատարեք խոր շնչառական վարժություններ՝ ձեր մարմինը հանգստացնելու համար:

- **Սնունդ.**

- Պատրաստեք և վայելեք թարմ բանջարեղենով և մրգերով հարուստ առողջ սնունդ:
- Փորձեք նոր բաղադրատոմս, որը համապատասխանում է ձեր սննդակարգին:
- Խմեք թարմ բաղադրիչներից պատրաստված թարմացնող սմուգլի կամ հյութ:
- Օրվա ընթացքում բավարար քանակով ջուր խմեք:
- Վայելեք մի բաժակ բուսական թեյ հանգիստ միջավայրում:

★ 2. Հուզական և հոգեկան ինքնախնամք



- **Մտածողություն և մեդիտացիա**

- Կիրառեք մտախոհության և մեդիտացիայի վարժություններ օրական 10-15 րոպե:
- Կատարեք խոր շնչառական վարժություններ՝ կենտրոնանալու համար:
- Կենտրոնացեք մեկ առաջադրանքի վրա, ինչպիսին է գործելը, որպեսզի զարգացնեք ուշադրությունը:

- **Ստեղծագործական արտահայտություն**

- Նկարեք, ներկեք կամ ստեղծագործեք ինչ-որ բան:
- Օրագրում գրեք ձեր մտքերի և զգացմունքների մասին:
- Գրեք բանաստեղծություն կամ պատմվածք՝ արտահայտելու ձեր զգացմունքները:
- Նվագեք երաժշտական գործիք կամ երգեք ձեր սիրած երգերի հետ միասին:

- **Սթրեսի թերևացում**

- Կատարեք մկանների թուլացման վարժություններ՝ լարվածությունը թուլացնելու համար:
- Ժամանակ անցկացրեք բնության գրկում, լինի ձեր բակում, թե մոտակա պուրակում:
- Լսեք հանգստացնող երաժշտություն կամ բնության հնչյուններ:
- Դիտեք կատակերգություն կամ կարդացեք այնպիսի գիրք, որը ձեզ զվարճացնում է:
- Հայտնեք երախտագիտություն՝ գրելով երեք բան, որոնց համար շնորհակալ եք:

★ 3. Սոցիալական ինքնասպասարկում



- **Նոր կապեր ստեղծելը**

- Զանգահարեք կամ տեսակապով զրուցեք ընկերոջ կամ ընտանիքի անդամի հետ:
- Նամակ գրեք կամ հաղորդագրություն ուղարկեք մեկին, ում մասին հոգ եք տանում:
- Միացեք առցանց խմբերի, որտեղ կիսում են ձեր հետաքրքրությունները:
- Որակյալ ժամանակ անցկացրեք ընտանի կենդանու հետ կամ կամավոր եղեք կենդանիների ապաստարանում:
- Պլանավորեք փոքրիկ հավաք ընկերների հետ՝ անձամբ կամ վիրտուալ:

- **Համագործակցություն համայնքի հետ**

- Մասնակցեք միջոցառման, օրինակ՝ փառատոնի, տոնավաճառի կամ արհեստների ցուցադրության:

- Զբաղվեք կամավորական աշխատանքով որևէ հասարակական կազմակերպությունում:
- Այցելեք Նոր թանգարան, պատկերասրահ կամ մշակութային կենտրոն:



★ 4. Մտավոր և անձնական աճ

• Ուսուցում և կրթություն

- Կարդացեք գիրք այն թեմայով, որը ձեզ հետաքրքրում է կամ մարտահրավեր է նետում ձեր մտածողությանը:
- Անցեք առցանց դասընթաց կամ վեբինար՝ Նոր հմտություն սովորելու համար:
- Դիտեք վավերագրական ֆիլմ կամ TED-ի (Technology, Entertainment and Design - տեխնոլոգիա, ժամանց և դիզայն) «տարածման արժանի գաղափարներ» կարգախոսի ներքո ելույթներ ձեզ հետաքրքրող թեմայով:
- Այցելեք գրադարան և ուսումնասիրեք Նոր գրքեր կամ ռեսուրսներ:
- Զբաղվեք գլուխկոտրուկներով կամ ուշադրություն պահանջող խաղով՝ ձեր միտքն աշխատեցնելու համար:

• Անձնական զարգացում

- Սահմանեք անձնական նպատակներ և ստեղծեք դրանց հասնելու ծրագիր:
- Մտածեք ձեր արժեքների մասին և մտադրություններ սահմանեք շաբաթվա կամ ամսվա համար:
- Նամակ գրեք ձեր ապագա անձին՝ ուրվագծելով ձեր հույսերն ու երազանքները:

- Զբաղվեք այնպիսի հոբբիով, որը ձեզ անելու մարտահրավեր է նետում, ինչպիսիք են այգեգործությունը, խոհարարությունը կամ լուսանկարչությունը:

★ 5. Հոգևոր ինքնախնամք



• Մտախոհություն և մեդիտացիա

- Ժամանակ անցկացրեք հանգիստ մտորումների կամ աղոթքի, եթե հավատում եք:
- Երախտագիտություն հայտնեք, նշելով այն բաները, որոնց համար շնորհակալ եք ամեն օր:
- Կարդացեք հոգևոր կամ փիլիսոփայական գրականություն, որը ձեզ դուր է գալիս:
- Զբաղվեք մեդիտացիայի պրակտիկայով, եթե այն համապատասխանում է ձեր հոգևոր համոզմունքներին:

• Բնություն և կապ

- Ժամանակ անցկացրեք բնության գրկում՝ դիտելով ձեր շրջապատի գեղեցկությունը:
- Կատարեք «հողակցում»՝ ոտաբորբիկ քայլելով կամ պարզապես մարմինը հպելով խոտին, ավազին կամ հողին:
- Կատարեք բարության գործեր՝ ուրիշների հետ հոգեկան կապ հաստատելու համար:
- Լսեք կամ ստեղծեք երաժշտություն, որը կբարձրացնի ձեր ոգին:

★ 6. Միջավայրային ինքնախնամք



• Տուն և շրջակա միջավայր

- Տնային բույսեր կամ ծաղիկներ անեցրեք ձեր սենյակում՝ բնությունը ներս բերելու համար:
- Վերադասավորեք ձեր աշխատանքային տարածքը՝ այն ավելի ֆունկցիոնալ և ոգեշնչող դարձնելու համար:
- Վերադասավորեք կահույքը՝ հարմարավետությունը բարելավելու համար:
- Մոմ վառեք կամ օգտագործեք հանգստացնող եթերայուղերով դիֆուզեր:

• Կայուն ապրելակերպ

- Ստեղծեք փոքրիկ այգի կամ հոգ տարեք տնային բույսերի մասին:
- Փորձեք վերամշակել և կրճատել թափոնները:
- Գնեք էկոլոգիապես մաքուր ապրանքներ կամ մտածեք երկրորդ ձեռքից (սեքընդ հենդ) գնումների մասին:
- Խնայեք էներգիան՝ անջատելով լույսերը և էլեկտրոնիկան, երբ դրանք չեն օգտագործվում:
- Պլաստիկի թափոնները նվազեցնելու համար օգտագործեք բազմակի օգտագործման տոպրակներ, շշեր և տարաներ:

ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ՔՈ ՃԱՆԱԴԱՐԶԸ

Ինքնախնամքի ուղեցույց հաշմանդամություն
ունեցող անձանց համար

ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ՔՈ ՃԱՆԱՊԱՐԶԸ

ինքնախնամքի ուղեցույց հաշմանդամություն
ունեցող անձանց համար