

Լուսաբանելով պրակտիկա.

Ի՞նչ պետք է իման

Տնօրինացիական



Լուսաբանելով պրավծան. ինչ պետք է հման Ծննդաշխառողը

## Նախարար

Պատրիարքներ, համամարտիներ, ցույցեր, բնակութեան աշխարհներ, իրադա, ճարդեային վիշտ ու պատասխանք. Հրազդադիններ ու Ծննդաշխառողի ներկայացուցիչներն առաջիններից են արձագանքում ճգնաժամային իրավիճակներին՝ իրենց ուսուցիչների վերաբերյալ ճճագույն պարտավունակ-պահպայանը՝ համար վկանգնելով սեփական կյանքն ու առողջությունը:

Յանկապատ առաջարանքից առաջ պետք է հոգ պահել Փիլիկական և հոգեբանական պարզաբանական պարագաների մասին. դա թույլ կը տ գրագիր ճուղեան ցուցաբերութեան պրավծան լուսաբանելին՝ ընկատուով ո՛չ ձեզ, ո՛չ պրեկարիաներին, ո՛չ լուսանին:

Այս գրույկուուծ կրուտեա սարտեհ, պրավծայի, ինչու նաև պրավծային իրավիճակներում Ծննդաշխառողների առօղե ծառացող ճարպանիք-վերների ու դրանց ոիմազուացելու կարերության մասին:



## Սրբություն, պրակտիկ, հետոքրավմանի պահապահին խնդիրներ, ինքնախնամք

### 1.1. Ի՞նչ է սրբություն

Սրբություն մեր մարմնի բնակության առաջազնիքն է ճիշճանը: Սրբությունը կարող է դառնալ ամենապարբեր միզարակություն ու իրադարձություններ:

Սրբություն հավասարակշռությունից դուրս գալու տրեսություն է և մեր առօրյայի մաս:

Առաջազնություն է ժամանակակիրածություն մեր մեջ ավարտված հոգությանից դուրս բերող տրեսությունից պատճենի և պարագաների: Սրբությունը (աղբյուրը/պատճենը) կարող է լինել դրական կամ բացառական, բայց ոչ սրբություն:

Սրբությունը համար և հայր է զայտի որևէ նոր ու անապահություն

փորձառության ժամանակ, կամ երբ

ապահովագործ ենք զայտ և  
գիշականը, որ գործունեությունը  
պերսիստություն իրավականը:

Սրբությունը է, որը  
աղդակությունը վերանում  
է, երբ վերանում է առազ-  
ման աղբյուրը:



## ՈՐԻՆՔ ԵՒ ԿԵՐՏԻ ՀՂԱՆԱԿՐԾ

Կարող եք կցնել.

1. անհանգույնություն
2. զարգացման դաշտ
3. զայրացված աշխատանք
4. պիտույքություն
5. դյուրագործածություն
6. իհարաժիշտություն
7. ընկճածություն

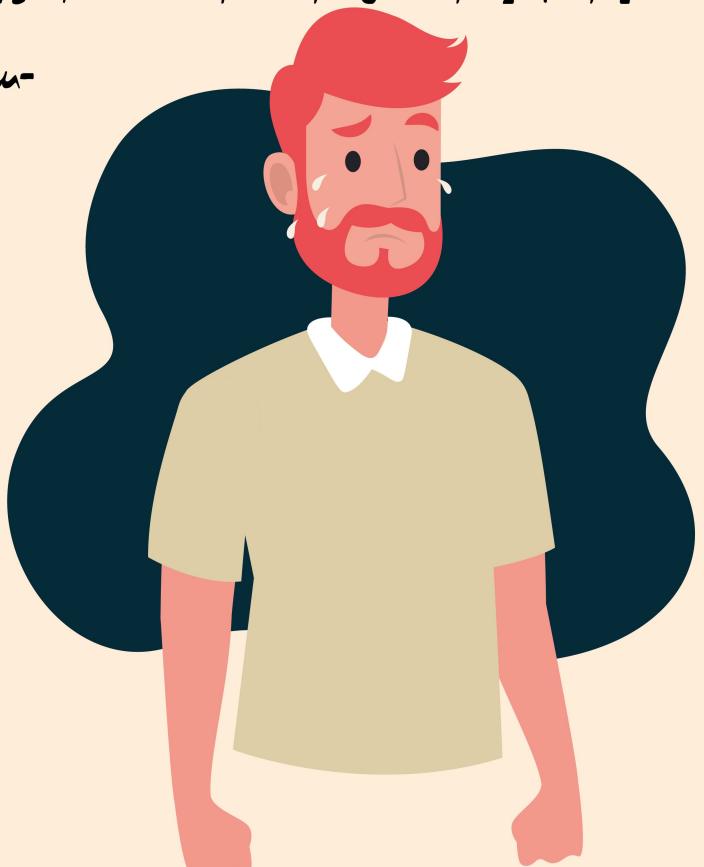


Տևական պարտադիր կարող է բացառական հերքանելու ուժում՝ բայց լույս ճաքած մի իրավիճակում, որը նա ծիսական դժվարությամբ կը հայդանարի: Այս էմոցիոնալ բնոր նորությունը կարող է վկանգնել և ֆիզիկական, և միավոր առաջդիրությունը:

### 1.2. Ի՞նչ է պրավճան

Ի պարբերություն պարտի՝ պրավճան կարող է լինել ծիսական բացառական, այն ավելի պես պարտի ապրենություն ունի. ուստի ծայրական պարտն է: Տրավճառիկ իրավիճակներում զիկուլություն երեք կերպ է առձագանքում՝ փախաւոր, հակառակություն կամ բացարձակ տպակող ճնշություն անշարժություն:

ճգնաժամային իրավիճակներում զլիխողեղի գործառությունը մեր մոքեցը  
կը դիմ է. այն օգնում է, որ «զլուրի հանդիք» սպասարձ բուհեականու-  
կան հոգին: Տրավմատիկ իրա-  
վաբառությունների բախչելին  
մեր զլիխողեղի անցնում է  
գոյագեցած ռեժիմի,  
իսկական ու հանգիստ  
պայմաններում թերև  
ապրակեցների նկատ՝ ինքնա-  
պաշտպանության:



### 1.3. Ի՞նչ է հետպրավճարիկ պրեսյին խնդիրները

Հետպրավճարիկ պրեսյին խնդիրները (PTSD) կարող է առաջանալ,  
եթե մարդն ինքն է հայրենած սպառնալիքի նկատ, ուղղակիրտն կամ  
անուղղակիրտն ակտնաբռն լինում ուրիշի կամքին սպառնացող  
վկանքի կամ նրա մական:

Եթե պարզվի, որ վկանքը կամ սպառնալիքը գերազանակվել է, որուն  
ապրեցնելու, միևնույն է, կարող է պրավճարիկ լինել, որովհետեւ,  
ըստ փոյտական մարդու, սպառնալիք եղան է, և այդ իրավիճակներ չեն  
հենց նման ապրեցնելու ունեցություն:

Հետպրավճարիկ պրեսյին խնդիրներն ուղեկցվում է սպասիկ և

անօգնականության զգացումներով:

Հեղողականության պահանջման սիրառանակներն են՝

1. անցյալու տարած պրավմարտիկ իրադարձությունների վերաբերում կայուն ճշգրտություններ, վար հիշողություններ, գիշերային ծղճավանգներ,
2. հուզական անզգայացում ու իուզամփում պրավմարտիկ իրադարձությունների ուժեղությունը մարդկանցից ու վայրերից,
3. շարունակական ֆիզիկական գործածություն՝ ոյուրացողություն, կենցորնացման թուլացում, քնի խանգարում, մարտության խնդիրներ, ֆիզիկական չափ:

Կարելոր հանգամանք է այն, որ պրավմ տարած ոչ բույր մարդիկ են ունենալ հեղողականության պահանջման:

## Բաժին 2

### Ինքնարինացք

«Ինչի՞ կարիք ունեմ ես». ինքնարինացքի հիմքում այս հարցն է, որի ներքո կարելի է ուկարելու ամենապարզ ու ձեզ համեմատ գործողություններից մինչև

մարտական ու ֆիզիկական առողջության բարելավման ուղղված



այլ՝ ավելի լուրզ քայլեր:

Ինքնախնամքն այն է, ինչ օսրդիկ անում էն օգտագոր և ֆիզիկական առաջնորդությունը ամուր ու կայուն պահպան և ինվանդություններն ու արտասարքի իրավահանգիստը հաղթանակություն համար:

«Ինքնախնամքը» լայն հասկացություն է. այն իր մեջ ներառում է իրադարձություններ (անձին չափություններ, որոնք ու դժվարություններ), առողջություն (ակնհայտ պայմաններ, առկա պայմաններ), անշարժ-պահպանական գործունք (եկամուսություն օսկարիսկը, օշակությունի արժեքները, հավաքածություններ) և ինքնախնամքությունը:

Ինքնախնամքը բուրդի համար գործեր է: Տվյալ ձեզ «ինքի՞ կարիք ունեմ ես» հարցը:

Ձեր միջքն ու օսրդիկն կատար այս հարցի պատճենահանքը. ձեր գործը նրանց լուծուն է:



### Բաժի 3

#### Մրցույթ և հոգեբանական պատրաստվածություն

2002 թվականին 140 ռազմական թղթակիցների շրջանած իրականացված հետազոտությունը ցույց է տվել, որ թղթակիցների 28.6 %-ն ունի հետպարագաների պատճենային խանգարման համարականից, 21.4 %-ը՝ պարբեր առփառմաների դեպքերուն, 14.3 %-ի շրջանած էլ առկա են այլինչի և թօքանությունի չարաշահման հետեւանքներ:

Հաճախ հոգեբանական պատրաստվածությունն անդամանաց է, մարդիկ կարծում են, թե դա իրենց աշխատանքի մի մասն է, առկայի հոգեբանական հետեւանքը մասն է Տեղասացիականի՝ լրացրողի, օպերատորի, լուսանկարչի, վավերագրողի և անձնական, և՛ մասնագիտական կյանքում:

#### Հարցությունների ձևությունը և դրանց գործադրությունը

Մինչ պատրագաների կամ աշխատանքի գործի մեջեւը կարելի է, որ Տեղասացիականը պատրաստվի նույն հոգեբանություն, հարցություն իրեն, թե ինչու է գործ, ինչ կամ այդ դեպքուն լուսաբանումն իրեն որպես մասնագիտի և որպես անհայտի: Նույնին փորձառու լրացրողը, օպերատորը, ֆորուրագրողն ու վավերագրողը մինչ պատրագաների գործի մեջեւը պետք է պահ իրենց այս հարցությունը:

## Կանոններ և ընթացակարգություն

Եթե այն լրացրվածքուր, որդեռ դուք աշխատում եք, չունի ճգնաժամերը լուսաբանելու ներքին ընթացակարգություն, ապա ինքնուրի ճշգիտ որոշներ ձեզ համար, որդեռ ձեր կանոնները, որնք հիմնած են պատրիարք կամ ճգնաժամեր լուսաբանելու միջազգային փորձի վրա:

Մասնակիություն.

- պահանջություն, որ ձեզ ապահովագույն այնպիսի պարագաներով, որնք կերպարավորություն ձեր անվտանգությունը պատրիարքական կամ ճգնաժամային այլ գործողություններ լուսաբանելին,
- իմբիոգրին պրամադրություն անձնական փվյալներ՝ արյան խուզք,
- անմիջական հարազարդություն կոնկրետային փվյալներ,
- իմբիոգրին օշըրական սրբային  
պահեք՝ որդեռ եք զարկում,
- իմբիոգրին պրամադրություն  
ձեզ ուղղեցող անձանայ,  
վարորդի կոնկրետային  
փվյալները:

Ընթացակարգություն ճանրամատները

կարող եք զննել Յանրային լրա-

գրություն ակումբի կայքում [www.yjc.am](http://www.yjc.am):



## Երեսն ռադար պատք ու հանգստական բ

Պատրիարք կամ ճանտամար լուսաբանելին գրեթե անհայր է հեղեղէ  
քահ ուժիցին, բայց անոք է փորձեք աշխարհաքայ Երեսն ռադար  
առնել ու հանգստանալ: Ավելիութիւն, նիկուրին և կոֆեինի միջնորդ  
«ինքնաքուծությունը» լրացրողական առօրյայի անքատմանի մաս է,  
բայց դա կարող է շատ վրանզական լինել: Բույր նման զայթական-  
թյունները անոք է վերանակել:

### Ինչպես աշխատել պրավճարիկ ստարտաների հետ

1. Եշտեք՝ ինչ բովանդակություն ունի նյութը, և նպաստակրանքիք հիբներդ ձեզ մին ուկալը:
2. Տրավճարիկ ստարտաները պարունակող ֆայլերը Երեք մի՛ փրկանութեք գործընկերների՝ առանց զգուշացնելու ու պահանջներին մասին:
3. Եթե հնարավոր է, փոքրացնեք պարկերի չափը, թուլացնեք էկրա-  
նի լուսակարությունը, հղուութեք ուղեկցող ձայնը.  
պարկերներն ավելի պրավճարիկ են,  
եթե զուգորդված են ձայնով:

4. Ընդհանուներ այնք, ուկալք այն-  
պիսի ստամուռեր, որոնք պա-  
փերազնական կամ ճանտամարին  
պայմանավորություն կամ

շռւելու:



## Ինչպես հայրականություն պահպանող

Մենք մի ճանապարհ ձեր տարրությունից և վշտի հետ: Ժամանակն է, որ  
հոգ պահեց ձեր ճանա:

Յուրաքանչյուր ճարդ պրավման պարբեր կերպ է ընդունում ու ապրում:

Տրավմային արձագանքը պայմանավորված է ճարդու անձնային  
առանձնահատկություններով ու փորձով:

1. Կարեւողական, բայց ամենադժվար քայլն ընդունելն է, որ հոգ-  
բանական պրավման եք սրբակ: Մեղիսացիապողիները սեփակ է ավորուն  
հոգ պահեց իրենց առողջության ճանա: Երեմն պարզաբան արձա-  
կուրդ վերցնելը կարող է օգնակար լինել:

2. Սրբակին իրավիճակի հայրական  
պարբերություն է հնույաները բարերու

Բովանակություն սպահողների

կամ է վերապահ դեմքերին ու

Ժանանքներուն:

Եթե ձեր գործընկերը, ոխով ենթարկելով

կյանքն ու առողջությունը, լուսաբանել

է սրբակին ու պրավմայի իրադարձու-

թյուններ և, իմբազություն վերադաշնա-

լով, ձեր կողմից չեն սրբակ բավարար հերաքրովականություն իր



Կուրսած աշխարհական նկարմամբ, որ կարող է կրկնակի չել  
պարզաբանել նրան:

Վերադաշտված նախկին առօրյային՝ Տեղաաշխարհով կարող է  
հիմքափություն զգալ՝ ճշգրտելով, որ այն, ինչ անում է, անհամար  
է և ոչ անընդունակ:

Սովորաբար նման զգացումն անցնում է մի քանի ամսվա ընթացքում,  
իսկ եթե ոչ, ապա պետք է ոհմել ճանաչելու օգնության ու խռով  
որու ճանին հարակություն վկայակիր մարդկանց հետ:

Խօժագիրներն ու դեկովարներն իրականացնելու համար պետք է հայտնի  
գիրակեցնեն, թե ում և ուր են ուղարկել՝ հանձնարարություն կապու-  
րելու: Նրանք պետք է հանկանան, որ Տեղաաշխարհով արձակուրդի  
կարիք ունի, և հայրական ազգերն նրան:



Պատրիոտ լուսաբանած Տեղաաշխարհով հետ պահպանի մի՛ ճռա-  
յեր հարցնել նրա առողջության, պրամադրության ճանին:

Եթե Տեղաաշխարհուները չանկանում են ոհմել թերապևտի՝ պրավա-  
դիկ իրադարձությունների հայրանքների ձեռքապարփակություն համար,  
ապա չանկանի է ոհմել Տեղին, որն արդեն իսկ Տեղաաշխարհ Հերկայա-  
ցուցիչների հետ աշխարհական փոքր ունի և ճանազիրական է  
պրավաճայի հաղթանական գծով:

## Բաժին 4

### Յարչումը և պահպանը օգոստոսի 3-ին Ամերիկայում

Միաժամանակ՝ գոյություն ունեն պահպաններ: Միայն բռնության ենթակա կամ մաս այլ պահպանի պահպան տարած ճարդու հետ պահպան ունեցած պահը է համար, որ լրացրում է կարող հայուն պահպաններ զժու իր ու պահպանի օգոստոսի 3-ին ամառավայրություն և աշխատավայրություն այլ պահը է համար պահպան այլ պահը այլ քաջական տեղ առաջարկություն:

1. Յարչումը է՝ ծանր խառնկանություն ունենալը, պահպանի զգուշացնելը դրա օրին օրին և ներդրություն խնդրելը, որ իր համար պահպան այլ կամ այլ քաջական տեղ շրջափակելու:
2. Յարչումը՝ արդյոք դեմք չէ, որ այս կամ այլ կարող քաջական է պահպանի ական խռովություն, լուրջ շատ ուշադիր:
3. Վայրագույն պահը, որ կարող է բռնություն գույն լրացրում, շատրվանություն է լուրջ պահպանի:
4. Երեսն օգոստոսի հակառակ այնքան աշխատավայրի վիճակում կարող էն լինել, որ պահպան լինելը օգոստոսի առաջարկել և ազակել օգոստոսի լուսաբանումը. չէ որ դուք առաջին հերթին օգոստոսի, հետո օգոստոսի՝ լրացրու:
5. Միաժամանակ պահը է հիշել, որ դուք այնպես չեք որևէ օրեւն օգոստոսի պահպաններու համար, դուք կարող եք օգոստոսի՝ նրանց օրին օրին լրացրու:

6. Պայմանական եղբայր ամենապարզի արձագանքների, եթե փորձում եք հաղորդակացնել Ծարդկան հետ:

1. Շատերը ռասունակ ճշածող և հանգիստ Ծարդու գովազդություններին:

2. Մյուսները կարող են գտնել նույնական վայր որևէ որևէ պատճեն, զայրանակ:

3. Ոճակը էլ կրչան «ուսում»՝ խռովու անկարող:

Ինչպիսի արձագանք էլ որ սրանոք, հիշե՞ք կարարված դժուդերի հոգեգանական աղջկացրայն Ծախին և բարելայմբ, հարգանքով ու հոգագործությունից վերաբերյալ Ծարդկան:

7. Ներկայացնեք ու աչքերի կոնկանին հասկացներ:

8. Բացարձություն ինչու եք ուշում խռով:

9. Մի՛ շրանչեք, որքան էլ քառային լինի իրավիճակը:

10. Խոսափողը դիմացին «բերանը մի՛ ճպորե»՝ սրիստով, որ նա խռով:



Մարդիկ, որոնց հետ խռովություն է, գուշտ ապրում են իրենց կյանքի վայրագույն շրջանը:

11. Պարզ հարցերի ամենալավ են զրոյություն: Խուսափեք հարցերից, որոնց պատճենին «այս» կմաս «ոչ» է, եթե ձեր նպատակն է սկզբան ծավալուն պատճենին:

12. Միաժամանակ մի քանի հարց մի շաբաթում:

13. Անկանոն հերթափոխությունների և սկզբանակարգությունների:

14. Օգուազորություններ, որոնք բայց են պայմանագիր ավելի համար ավելի համար, օրինակ՝

«Իսկ հետո ի՞նչ եղավ», «Ինձ ավելի հայտնի ենքություններ», «Թույլ պատճեն ճշշտել, դուք նկատի ունենք...»:

15. Չույսի ընթացքում դաշտարձն ու լուսայինը բնակում են:

16. Հարցապարույց շաբաթ կուպիդ և կորուկ մի ավարտություն:

Տեղեկացրեք զրոյականին, թե որքան ժամանակ եք պահանջում ու զրոյականին, հարցություն կամ արդյոք մի քանի, որ կուպիդ ավելացնել:



## *Oqymaqtaryklıq vəzifələrinin yaradılması*

1. Dart Center for Journalism and Trauma - [dartcenter.org](http://dartcenter.org)
2. U.S. National Institute of Mental Health - [nimh.nih.gov](http://nimh.nih.gov)
3. International Self-Care Foundation - [isfglobal.org](http://isfglobal.org)
4. World's Association of News Publishers - [wan-ifra.org](http://wan-ifra.org)
5. The Journalist's Resource - [journalistsresource.org](http://journalistsresource.org)
6. Columbia Journalism Review - [cjr.org](http://cjr.org)

**Եղիշեակության վրա աշխատել էն**

**Հանրային լրագրության ակումբի նախագիր**

**Մեր Մուրադյան**

**Իզգեսն, հոգեթերթակը**

**Լիլիթ Թորոսյան**

**Հանրային լրագրության ակումբի հաղորդականության ճանաչում**

**Ալեքսանդր Մարտիրոսյան**

**Հանրային լրագրության ակումբի հաղորդականության**

**գծով օգնական, լրագրող**

**Սոֆի Թովմասյան**

**Զետիկորոշ**

**Աննա Բարությունյան**



Սույն ձեռնարկը ստեղծվել է Հանրային լրագրության մկոմի  
«Արտգ արձագանքայի ֆոնդ Հայաստանություն» ծրագրի  
շրջանակներում, որն իրականացվում է  
Հանուն Ժողովրդակարության Եվրոպական հիմնադրամի  
(EED) ազակիությամբ:

Ձեռնարկում ներկայացված գումարները կարող են չհամընկնել  
Հանուն Ժողովրդակարության Եվրոպական հիմնադրամի  
(EED) ուղղության հետ:

Ձեռնարկի հեղինակային իրավունքը պատրիարք է  
Հանրային լրագրության մկոմին: