



Կանանց
Աջակցման
Կենտրոն

**ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՎԵՐԱՊՐԱԾՆԵՐԻ
ՅԱՄԱՐ**



Թարգամանությունն արեց Նինա Քանթանյանը,
խմբագրեց Մերի Սմբատյանը:

Անգլերեն բնօրինակի ձևավորումը՝ Այլագ Լադոյան,
հայերեն տարբերակի վերամշակումը՝ Անի Ասրիբաբայան:

**ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՎԵՐԱՊՐԱԾՆԵՐԻ
ՀԱՄԱՐ**

ԵՐԵՎԱՆ 2017



ԻՆՉ Է ԸՆՏԱՆԵԿԱԼ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ.

Ընտանեկան բռնությունը միջանձնային հարաբերություններում գտնվող մարդկանցից մեկի կողմից մյուսի նկատմամբ **վերահսկողության ու իշխանության կիրառումն է**, անկախ նրանից նրանք ամուսնացած են, թե ոչ: Բռնության տեսակները ներառում են **Ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական ու սեռական**, ինչպես նաև **նվաստացում և բռնություն կիրառելու սպառնալիք**: Հիմնականում բռնության զոհերը կանայք են լինում, ովքեր իրենց կողակցի կողմից են բռնության ենթարկվում, սակայն բռնությունը կարող է կիրառվել նաև սկեսուրների, քույր-եղբայրների կողմից, ինչպես նաև նույնասեռական զույգերի միջև: **Հայաստանում 4-ից 1 կին է բռնության ենթարկվում**, և 2010 թվականից մինչ օրս մեզ հայտնի է ընտանեկան բռնության արդյունքում 40 սպանության մասին:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ

Այս տեղեկատվական թերթիկը ստեղծվել է բռնությունը վերապրած կանանց համար, ովքեր ուզում են ծանոթանալ վերականգնվելու ու վերապրելու հմտություններին: Ընթերցանության ընթացքում կարող եք ունենալ բավականին ծանր հույզեր: Մենք կարող ենք օգնել ձեզ անվտանգության ապահովման հարցում, ինչպես նաև աջակցել ապրումների տարափը հանդարտացնելու հարցում:

Ստեղծվել է Philly Survivor Support Collective կյուլթերի հիման վրա:

ԽՈՍԵԼԸ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

ՁԵՐ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՆՉԱՓ ԿԱՐԵՎՈՐ Է:

Արոյո՞ք այժմ գտնվում եք այնպիսի իրավիճակում, որը սպառնում է Ձեր անվտանգությանն ու կարող է վնասել Ձեզ: Արոյո՞ք ուզում եք վերջ դնել այդ հարաբերություններին: Արոյո՞ք ունեք Ձեր անվտանգությունը ապահովելու ծրագիր: Արոյո՞ք ունեք փախչելու ծրագիր: Եթե Դուք կարող եք կանխատեսել իրավիճակի զարգացումը, ապա Դուք կարող եք նաև ծրագիր ստեղծել այժմ՝ ապագա զարգացումներին արձգանքելու համար:

ՍԱ ԿՈՉՎՈՒՄ Է ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԾՐԱԳԻՐ:

Շատ օգտակար է անվտանգության ծրագիր ունենալը մինչև իրավիճակի սրացումը: Բնական է, որ երբ վտանգավոր կամ ճգնաժամային իրավիճակ է ստեղծվում, մենք չենք կարողանա սթափ դատել ու անվտանգության հետ կապված որոշումներ կայանցնել:

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԾՐԱԳԻՐԸ ԿԱՐՈՂ Է ԼԻՆԵԼ Ե՛Վ ՇԱՏ ՊԱՐԶ, Ե՛Վ ԸՍՏ ՊԱՅԱՆՑԻ ՆՈՒՅՆՔԱՆ ՄԱՆՐԱԿՐԿԻՏ:

Ծրագիրը կարող է վերաբերվել թե՛ ֆիզիկական և թե՛ հոգեբանական ապահովությանը: Վերականգման ու վերապրման գործընթացը սկսելու հանար լավագույն միջոցներից է ավելի ապահով զգալու միջոցներ գտնելն է:



**ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԾՐԱԳՐԻ ՍՏԵՂԾՄԱՆ ՀԱՄԱՐ
ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐ ՍՏԱՆԱԼՈՒ ՀԱՄԱՐ ԶԱՆԳԵՔ**

099 88 78 08:

ԻՆՉԻ՞ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՆԸ

Մենք շատ բան ենք սովորել մեր աջակցությանը դիմած բռնության բազմաթիվ վերապրածներից: Ներկայացնում ենք մեր աշխատանքի ու փորձառության արդյունքում մեր սովորած դասերից մի քանիսը, որոնք, հուսով ենք, օգտակար կլինեն Ձեզ համար: Ազատ օգտվե՛ք այս խորհուրդներից՝ ըստ անհրաժեշտության:

1



ՀՆԱՐԱՎՈՐ Է, ՈՐ ԴՈՒՔ ՍԿԶԲՈՒՄ ԶԻՄԱՆԱՔ ՎԵՐԱԿԱՆԳՎԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ ԶԵՂ ԻՆՉ Է ՊԵՏՔ:

Սա բնական է: Կարիքները կարող են անդադար փոփոխվել Ձեր վերականգման ընթացքում: Վստահելիմեկի հետ Ձեր փորձությունների մասին կիսվելը կարող է օգնել Ձեզ հասկանալ, թե վերականգնումը սկսելու համար Ձեզ ինչ է հարկավոր:

2



ՁԵՐ ՈՒԶԱԾԻՆ ՀԱՍՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ ՀՍՏԱԿ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐ ԴՐԵՔ ՁԵՐ ԱՈՋԵՎ:

Կարևոր է ընկալել, թե ինչ եք պատկերացնում վերականգնում ասելով և ինչի եք ուզում հասնել դրա արդյունքում կօզնի ըստ այդմ նպատակներ սահմանել և ջանքերը կենտրոնացնել դրանց հասնելու համար:

3



ԳՏԵՔ ԱՅՆ, ԻՆՉ ԱՐԴԵՆ ԻՍԿ ՕԳՆՈՒՄ Է ԶԵՂ:

Եթե Դուք մտածում եք ընտանեկան կամ սեռական բռնությունից վերականգման մասին, հավանական է, որ արդեն որոշակի գործողություններ եք անում աջօրյայում, որ նպաստում են Ձեր վերականգմանը: Օրինակ՝ որո՞նք են այն գործողությունները կամ զբաղմունքները, որ արդեն իսկ Ձեր աջօրյայի մասն են կազմում և օգնում են Ձեզ վերականգնվել:

4



ՎՍՏԱՅԵԼԻ ՄԱՐԴԿԱՆՑԻՑ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ

ԽՆԴՐԵԼ: Ընտանեկան բռնությունից կամ սեռական բռնությունից վերականգվելիս հնարավոր է, որ Ձեզ մեկուսացած ու մենակ զգաք: Բոլորից մեկուսացած լինելը, որևէ մեկի հետ կիսավելու հնարավորություն չունենալը զրկում է այնպիսի կարևոր ռեսուրսներից, որոնք ենք անվտանգությունը, հոգեբանական աջակցությունը և որևէ մեկի հետ միասին փորձության միջոց անցնելը:

Կարևոր է ՁԵՁ ԶԱՄԱՐ ՎՍՏԱՅԵԼԻ ԱՆՁԱՆՑԻՑ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴՐԵԼԸ ԿԱՍ ՆՈՐ ԱՋԱԿԻՑՆԵՐ ԶԵՌՔԵՐԵԼԸ:

Օրինակ՝ Կանանց աջակցման կենտրոնի աշխատակիցները կարող են Ձեր աջակիցները լինել: Զասկանում ենք, որ բավականին վախենալի է աջակցության դիմելը, սակայն կարող եք փորձել հենց հիմա՝ զանգահարելով Կանանց աջակցման կենտրոնի **թեժ գծին. 099 88 78 08.**

ԴՈՒՔ ՊԱՐՏԱՎՈՐ ՉԵՔ ԶԱՅՆԵԼ ԶԵՐ ԱՆՈՒՆԸ, ոչ էլ պարտավոր եք ամեն մանրամասնությամբ ներկայացնել իրավիճակը. պատմեք այնքան, որքան կցանկանաք:

ԺԱՄԱՆԱԿԻ ԶԵՏ ԿԱՐՈՂ Է ԶԱՐՄԱՐ ԳՏՆԵՔ ԵՎ ՑԱՆԿԱՆԱՔ ԱՎԵԼԻՆ ՊԱՏՄԵԼ:

5



ԱՐՏԱՅԱՅՏԵՔ ԶԵՐ ԶԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԸ:

Բռնության հոգեբանական ազդեցությունները իսկապես ընկճող կարող են լինել: Բնական է, որ ցանկանում ենք անտեսել ու «փակի տակ պահել» այդ զգացմունքները, որպեսզի պաշտպանենք ինքներս մեզ դրանք ապրելու ցավից: Երբ կենտրոնանում ենք վերականգնման վրա, այս զգացմունքները կարող են տարերայնորեն արթնանալ ու ջրվեժի պես թափվել մեզ վրա:

ՇԱՏ ԿԱՐԵՎՈՐ Է ՄԻ ԱՊԱՅՈՎ ԿԱՅՐ ՈՒՆԵՆԱԼ, ՈՐՏԵՂ ԿԿԱՐՈՂԱՆԱՆՔ ԱՅՍ ԶԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԱՐՏԱՅԱՅՏԵԼ ԱՊԱՅՈՎ ՈՒ ԿԱՌԱՎԱՐԵԼԻ ԿԵՐՊՈՎ:

6



**ՓՈՐՁԵՔ ԱՌԱՆՁՆԱՑՆԵԼ ԱՅՆ
ՀԱՆԳԱՄԱՆՔՆԵՐԸ, ՈՐՈՆՔ ՆՊԱՍՏՈՒՄ
ԵՆ ՁԵՉ ՄՈՏ ՏՐԱՎՄԱՏԻԿ ԱՊՐՈՒՄՆԵՐԻ
ԱՌԱՋԱՑՄԱՆԸ, ԵՎ ԳՏԵՔ ԴՐԱՆՔ
ԿԱՌԱՎԱՐԵԼՈՒ ՏԱՐԲԵՐԱԿՆԵՐ:**

Ընտանեկան բռնության կամ սեռական բռնության շատ վերապրածներ իրենց փորձառության պատճառաձ տրավման «արթնացնող» հանգամանքներ կամ իրավիճակներ են ունենում: Տրավման «արթնացնող» իրավիճակներն ը կամ հանգամանքները կարող են առաջացնել վառ հիշողություններ, հիշողության առկայծումներ կամ կաչուն մրբեր, դրանք կարող են անսպասելի ու անտրաբանական լինել:

**ՆՄԱՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԿԱՄ ՀԱՆԳԱՄԱՆՔՆԵՐԻ
ԱՌԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐՈՂ Է ՍԱՐՍԱՓԵԼԻ ՈՒ
ՇՓՈԹՅՆՈՂ ԼԻՆԵԼ, ՈՒՄՏԻ ՄԵՆՔ՝ ՎԵՐԱՊՐԱԾՆԵՐՈՒ,
ՓՈՐՁՈՒՄ ԵՆՔ ԽՈՒՍԱՓԵԼ ՄԵՉ ՀՈՒՉՈՂ**

ԵՐԵՎՈՒՅԹՆԵՐԻՑ: Խուսափելը օգնում է մեզ ծանր իրավիճակների միջով անցնել, սակայն լինում են դեպքեր, երբ մենք չենք կարող (կամ չենք ուզում այդքան ջանք թափել խուսափելու համար) վերահսկել մեր կոնտակտը մեզ հուզող երևույթների հետ:

**• ԺԱՄԱՆԱԿ ԱՌ ԺԱՄԱՆԱԿ ՁԵՐ ՄԱՐՄՆԻՆ
ՖԻԶԻԿԱՊԵՍ ՀԱՆԳՍՏԱՆԱԼՈՒ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՏԱԼԸ ԿՕԳՆԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ԱՅՆՊԻՍԻ
ԶԳԱՑՄՈՒՆԵՆԵՐԸ, ԻՆՉՊԵՍ ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ,
ՏԱԳՆԱՊԸ, ԲԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԽՈՒՃԱՊԸ ԵՎ ԱՅՆԸ:**

Ինչպիսի՞ ֆիզիկական վարժություններ եք սիրում: Արագ քայլելը, գոռալը, յոգայով զբաղվելը, խորը շնչելը, պարտիզայանություն անելը, ուսերի մերսումը կամ նույնիսկ աերոբիկ պարելը կարող է հանգստացնող ազդեցություն ունենալ: Գտնք հենց Ձեզ հանգստություն պատճառող ֆիզիկական վարժությունները:

● Մեկ-մեկ **ՄԵԿԻ ԶԵՏ ԽՈՍԵԼԸ, ՎԱՏԱՅԵԼԻ ՄԵԿԻՆ ԴԻՄԵԼԸ ԿԱՍ ԻՆԵՐ ԶՈ ԶԵՏ ԶԱՅԵԼՈՒ ԱՌՋԵՎ ԽՈՍԵԼԸ** կարող է օգնել ազատվել որոշ զգացողություններից:

«Կար ժամանակ, երբ ես լիովին ընճված էի, թվում էր, որ մեկին պատմեմ, կդատապարտեն ինձ կամ էլ ենթան-որ մի բան կասեն ինձ սփոփելու համար, դրա համար էլ զանգեցի թեժ գիծ: Իրականում ինձ իրենցից խորհուրդ պետք չէր. հեռախոսով ինձ հետ զրուցող կնոջն ասացի, որ չփորձի իմ խնդիրները լուծել: Ես պարզապես կարիք ունեի ինձ հետ պատահածի մասին կիսվելու: Պատմելուց շատ էի լացում, դա ահավոր էր ու ամոթալի, բայց ես երբեք չեմ իմանա՝ ով է այդ կինը, երբեք նորից չեմ խոսելու նրա հետ, դրա համար հանգիստ էր: Այս խոսակցությունից հետո հանգիստ էի, նույնիսկ կարողացա քնել ու ամբողջ գիշեր չգարթնեցի: Ես իսկապես հանգստություն զգացի»:

● Որոշ մարդկանց համար **ՕՐԱԳԻՐ ՊԱՅԵԼԸ, ԲԱՆԱՍՏԵՂԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԳՐԵԼԸ, ՆԿԱՐԵԼԸ ԿԱՍ ԵՐԱԺՇՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾԻՔ ՆՎԱԳԵԼԸ** օգնում է անցնել ծանր ապրումների միջով առողջ կերպով:

ԽՈՒՃԱԴԻ ՄԵՋ ԵՆՔ ԸՆԿՆՈՒՄ

ԺԱՄԱՆԱԿԸ ԱՆՅԻՄՆ ՎԱՏՆՈՒՄ ԵՔ

ՄՈՌԱՆՈՒՄ ԵՔ, ԹԵ ՈՐՏԵՂ ԵՔ

**ՏԵՍՆՈՒՄ ԵՔ/ԱԴՊՐՈՒՄ ԵՔ ԱՅՆԴԻՍԻ
ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐ, ՈՐՈՆՑ ԻՐԱԿԱՆ ԼԻՆԵՆՈՒ
ՎՐԱ ՎՍՏԱՅ ԶԵՔ**

**ՎԵՐԱԴՊՐՈՒՄ ԵՔ ԱՆՑՅԱԼՈՒՄ ԵՂԱԾ
ԻՐՐՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

**ԶԳՈՒՄ ԵՔ, ՈՐ ՎԵՐԱՅՍՅՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԿՈՐՑՐԵԼ ԵՔ**

ԱՆՋԱՏՎՈՒՄ ԵՔ ԿԱՄ ԴԻՍԱՍՈՑԱՑՎՈՒՄ

Օգտակար կլինի զգալ, բացահայտել, ընկալել այն ամենը, ինչ օգնում է վերահսկել տրավման «արթնացնող» հանգամանքներն ու երևույթները: Կենսական նշանակություն ունի ապահով տարածքում գտնվելը ու վերահսկողությունը վերագտնելու համար ռազմավարություններ ունենալը:

**ԵՐԲ ԶԵՐ ՏՐԱՎՄԱՆ «ԱՐԹՆԱՑՆՈՂ»
ՀԱՆԳԱՄԱՆՔՆԵՐ ԿԱՄ ԵՐԵՎՈՒՅԹՆԵՐ ԵՆ ՏԵՂԻ
ՈՒՆԵՆՈՒՄ, ԱՐԴՅՈ՞Ք ՆՇՎԱԾ ԱԴՐՈՒՄՆԵՐԻՑ
ՈՐԵՎ Է ՄԵԿԸ ՈՒՆԵՆՈՒՄ ԵՔ.**

ԱՐԱԳ ՄՐՏԽՓՈՑ

ԶԵՌՔԵՐՆ ՈՒ ՈՏՔԵՐԸ ՍԱՌՈՒՄ ԵՆ

ՄՏՔԵՐԸ ԽԱՌՆՎՈՒՄ ԵՆ

ԿՐԾՔԱՎԱՆԴԱԿԸ ՃՆՇՎՈՒՄ Է

ՄԱՐՄՆԻ ՄԱՍԵՐԸ ԱՆՉԳԱՅԱՆՈՒՄ ԵՆ

ՄԻՏՔԸ ԿԱՐԾԵՄ ԴԱՏԱՐԿՎՈՒՄ Է

ՏԵՍՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՇՈՒՇՎՈՒՄ Է

ԳԼՈՒԽԸ ԿԱՄ ՄԿԱՆՆԵՐԸ ՑԱՎՈՒՄ ԵՆ

ԲԵՐԱՆԸ ՀՈՐԱՆՈՒՄ Է

**ՅՈՒՐԱՔԱՆՉՅՈՒՐԻ ՏՐԱՎՄԱՆ «ԱՐԹՆԱՑՆՈՂ»
ՀԱՆԳԱՄԱՆՔՆԵՐԸ ՏԱՐԲԵՐ ԵՆ ՈՒ ՅՈՒՐԱՀԱՏՈՒԿ,
Նույնը վերաբերվում է նաև այդ հանգամանքների կամ
երևույթների առաջացրած ապրումներին: Բնական է,
որ տարբեր հանգամանքներ տարբեր արձագանքներ են
ունենում: Ճիշտ է, այդ ապրումները հանդարտեցնելն ու
դրանց կառավարելը անհատից է կախված, ամեն դեպքում
**ՄՅՈՒՄՆԵՐԻ ՀԵՏ ՓՈՐՁՈՎ ԿԻՍՎԵԼԸ ԿԱՐՈՂ Է ՕԳՆԵԼ
ԲԱՑԱՀԱՅՏԵԼ ՕԳՏԱԿԱՐ ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:****

Ահա մի քանի օրինակ.



ՎԵՐ ԿԵՆԱԼ ԵՎ ՄԻ ԲԱԺԱԿ ՉՈՒՐ ԽՄԵԼ

ԶԱՆԳԵԼ ՎՍՏԱՅԵԼԻ ՄԵԿԻՆ



ԳՆԱԼ ՎԱԶԵԼՈՒ ԿԱՄ ՄԱՐԶԱՆՔ
ԱՆԵԼՈՒ



ԱՆՉԱՏԵԼ ԶԵՌՈՒՄՏԱՑՈՒՅՑՆ ՈՒ ՌԱԴԻՈՆ՝
ԼՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԶԱՆԴԱՐՏՈՒԹՅՈՒՆ
ՍՏԵՂԾԵԼՈՒ ԶԱՄԱՐ

ՄԻԱՑՆԵԼ ԶԵՌՈՒՄՏԱՑՈՒՅՑՆ ՈՒ ՌԱԴԻՈՆ՝
ԱՆՑԱՆԿԱԼԻ ԼՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ԽՈՒՍԱՓԵԼՈՒ
ԿԱՄ ԴՐՍԻ ԱՂՄՈՒԿ ԿԵՐԱՑՆԵԼՈՒ
ԶԱՄԱՐ



ՎՍՏԱՅԵՑՆԵԼ ԻՆՔՆԴ ԶԵԶ,
ՈՐ ԱՊԱՅՈՎ ԵՍ



ԲԱՐՁՐԱՁԱՅՆ ԽՈՍԵԼ ԿԱՄ ԳՐԻ ԱՌՆԵԼԱՅՆ ԱՄԵՆԸ, ԻՆՉ ԱՊՐԵՑԻՔ «ԱՐԹՆԱՅՆՈՂ» ԱԶԴԱԿԻ ՊԱՏՃԱՌՈՎ

ԳՆԱԼ ԱՅԼ ՏԵՂ, ՈՐՏԵՂ ԱՎԵԼԻ ԱՊԱՅՈՎ ԵՔ ԶԳՈՒՄ



ՄԱՐՄՆԻՆ ՈՒ ՆԵՐԿԱ ՊԱՅԻՆ ՎԵՐԱԴԱՌՆԱԼՈՒ ՇԱՏ ՏԱՐԲԵՐԱԿՆԵՐ ԿԱՆ, ՆԵՐԱՌՅԱԼ ԴԵՏԵՎՅԱԼԸ.



- Կարգավորել շնչառությունը
- Գիտակցությունը ներկայի վրա կենտրոնացնելու համար շարժել մարմնի մասերը կամ դիպչել դրանց
- Աթոռին նստած ժամանակ՝ զգալ Ձեր ազդրերի հպումը աթոռին
- Կենտրոնանալ մի որևէ զգայարանի վրա, օրինակ՝ պատկերացնել ելակի համը
- Տրորել ականջները մատներով
- Ծամոն ծամել
- Թեյ խմել

ՄԻ ԶԱՆԻ ԳԱՂԱՓԱՐ

Նպատակներ դնելն ու դրանց հասնելը կարող է օգնել Ձեզ զգալ, որ շոշափելի քայլեր եք ձեռնարկում վերականգնման համար: **ԱՄԵՆ ՄԵԿԻ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆ ՈՒ ԿԱՐԻՔՆԵՐԸ ՏԱՐԲԵՐ ԵՆ**, և այս կամ այն փուլում որոշ նպատակներ ավելի նպատակահարմար կլինեն, քան մյուսները: Վերականգման ճանապարհին որոշ նպատակները կարող են անիրական կամ անհետաքրքիր թվալ, սակայն ավելի ուշ հենց դրանք դառնան կարևոր:

Նպատակահարմար է **ԴՆԵԼ ՓՈՔՐ, ՀՍՏԱԿ, ԶԱՅԼ-ԱՌ-ԶԱՅԼ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐ**, որոնք կարող եք ավարտին հասցնել:

ՄԻ ԶԱՆԻ ՕՐԻՆԱԿ

- Դիմեք երկու այլ մարդու աջակցության
- Գտեք աջակցության խումբ ու գնացեք հանդիպումների. Կանանց աջակցման կենտրոնն ունի նման խումբ
- Առանձնացրեք տրավման «արթնացնող» հանգամանքներից մեկը
- Առանձնացրեք մի հնար կամ զբաղմունք, որը օգնում է հանդարտեցնել Ձեզ, հանգստացնում է ու վերադարձնում բնականոն հունի

- Մեկ վստահելի անձի պատմե՞ք Ձեզ հետ կատարվածն ու այդ պահի Ձեր ապրումները դրա հետ կապված: Դիմե՞ք նրա աջակցությանը
- Գրի առե՞ք Ձեր գլխում անդադար կրկնվող մի հիշողություն ու հետո վառե՞ք այդ թուղթը (կամ էլ կապե՞ք այդ թուղթը մի ծանր քարից ու նետե՞ք գետը կամ աղբամանը)
- Խոսե՞ք մեկ այլ վերապրողի հետ Ձեր փորձառության և տրավմայից վերականգման մասին
- Բրոշուրներ կարդացե՞ք ընտանեկան բռնության մասին
- Ամեն օր կամ ամեն շաբաթ այնպիսի մի զբաղմունք գտե՞ք, որը օգնում է Ձեր մարմնին լավ զգալ
- Իմացե՞ք, թե ինչպիսի խոտաբույսեր կարող են օգտակար լինել տրավմայի պատճառով առաջացած խնդիրների համար, օրինակ՝ անքնության կամ ընկճվածության համար: Աշխատե՞ք դրանք միշտ ունենալ ձեռքի տակ:
- Սովորե՞ք Ձեր շնչառության միջոցով հիշողության առկայծումները, խուճապի բռնկումները կամ ընկճվածությունը մեղմացնել:
- Գտե՞ք բարկությունը կամ վիշտը արտահայտելու հենց Ձեզ հարմար միջոցներ:



ԿԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐ, ՈՐ ԱՅՈՒԵԼԻ, Ո՞՞ ԶՍՏԱԿ ՈՒ ԱՆՅԱՍԱՆԵԼԻ

ԿԹՎԱՆ: Այս նպատակները կարող են անչափ ցանկալի լինել Ձեզ համար, բայց Դուք գիտեք, որ շատ **ԵՐԿԱՐ ԺԱՄԱՆԱԿ Է ՊԱՅԱՆՏՎՈՒՄ** դրանց հասնելու համար:

Օրինակ`

ԱՄՔՈՂՁ ԳԻՇԵՐ ԱՌԱՆՑ ՄՂՁԱՎԱՆՁՆԵՐԻ ՀԱՆԳԻՍՏ ԶՆԵԼԸ:

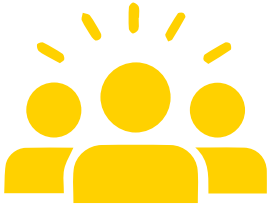
**ԸՆՏԱՆԻՔԻ, ԸՆԿԵՐՆԵՐԻ ՀԵՏ ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ
ԲՏՆՈՒԹՅԱՆ ՊԱՏՄՈՒԹՅԱՆ ԿԵՐԱԲԵՐՅԱԼ
ԱՁԱՏ ԿԻՍՎԵԼԸ: ՓՈՐՁԱՐԿԵԼ ՆՈՒՅՆԸ ԱՅԼ
ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԵՋ ԵՎ ՀԵՏԵՎԵԼ
ՁԵՐ ՈՒՆԵՑԱԾ ԱՊՐՈՒՄՆԵՐԻՆ:**

**ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԿԵՐՊՈՂ ԽՈՍԵԼ ՁԵՐ
ՓՈՐՁԱՌՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ. ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ
ԺԱՄԱՆԱԿ ԿԱՄ ՀԵՌՈՒՄՏԱՑՈՒՅՑՈՎ:**

**ԻՆՔԴ ԶՈ ՄԵ՛Ջ ՈՒ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ
ՍԵՓԱԿԱՆ ՀՈՒՅՉԵՐԻ ՀԵՏ ԿԱՊԸ
ԿԵՐԱՀԱՍՏԱՏԵԼ:**

Ձեր նպատակները մեծ հավանականությամբ կփոփոխվեն ժամանակի ընթացքում, և դա նորմալ է: Եթե նկատեք, որ կառչել եք անհրապեհալի նպատակներից, հարցո՞ւնք ինքների Ձեզ. արդյո՞ք այս նպատակը ինձ օգնում է: Պարզապես կենտրոնացե՞ք Ձեզ համար օգտակար նպատակների շուրջ, որոշ կարևոր են վերականգման տվյալ փուլում:

«Եթե Ձեր ունեցած փորձությունը շատ է վշտացնում Ձեզ, սակայն Դուք դժվարանում եք Ձեր բարկությունն արտահայտել, ապա մտածեք, թե ինչպե՞ս կարող եք ինքների Ձեզ թույլ տալ բարկանալ: Կամ եթե դժվարանում եք լացել կամ տխրություն ապրել, ապա փորձե՛ք հասկանալ, թե ինչն է Ձեզ խանգարում ու կտրում այդ ապրումներից»:



ԱՐՏԱԶԻՆ ԱՇԽԱՐՀԻՑ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ՍՏԱՆԱԼԸ ԿԱՐՈՂ Է ՕԳՆԵԼ ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ԿԱՍ ՄԵՌԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՎԵԼՈՒ ԶԱՄԱՐ: ԶԱՄԱՅՆԸ ԿԱՐՈՂ Է ՕԳՆԵԼ ՁԵՉ ԴՈՒՐՍ ԳԱԼ ՄԵԿՈՒՄԱՑՈՒՄԻՑ, ԱՄՈԹԻ ԶԳԱՑՈՒՄԻՑ, ՎԱԽԻՑ ՈՒ ՕԳՆԵԼ ՁԵՉ ՄԵՆԱԿ ԶՉԳԱԼ:

Կան շատ միջոցներ, որոնց միջոցով այլ մարդիկ կարող են նպաստել Ձեր վերականգման գործընթացին: Օրինակ՝ կարող եք գալ մեր կենտրոն և թիմի անդամներից աջակցություն ստանալ, աշխատել Ձեր նպատակներին հասնելու համար: Կարող եմք առաջարկել Ձեզ աջակցություն խորհրդատվության տեսքով, Ձեր հանդեպ բռնություն գործադրած անձին պատասխանատվության ենթարկելու Ձեր ցանկության պարագայում անվճար իրավաբանական ծառայությունների տեսքով:

ԴԻՄԵՔ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ

Մտածեք, թե Ձեր կյանքում ի՞նչ կառույցներ և մարդիկ կան, և ինչպե՞ս նրանք կարող են Ձեզ օգնել: **ՄԵՆԸ ԿԱՐՈՂ ԵՆԸ ՕԳՆԵԼ ՁԵՉ ԳՏՆԵԼ ՁԵՐ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԻՆ ԶԱՄՆԵԼՈՒ ԶԱՄԱՐ ԱՆՅՐԱԺԵՇՏ ՌԵՍՈՒՐՍԵՐԸ:**

Մեր թիմը կարող է Ձեզ հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերել, օգնել Ձեր մարմնի ու հոգու վերականգման գործընթացում:

ՕԳՆԵՔ ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՀԱՍԿԱՆԱԼ, ԹԵ ԻՆՉ ԵՔ ՈՒՉՈՒՄ: ԻՄԱՑԵՔ, ՈՐ ՈՉ ԲՈԼՈՐԸ ԿԿԱՐՈՂԱՆԱԼ ԿԱՄ ԿՑԱՆԿԱՆԱՆ ԱԶԱԿՑԵԼ ՁԵԶ:

Շատ մարդիկ ուզում են օգնել Ձեզ, բայց գուցե չգիտեն, թե ինչպես: Բնական է, որ Դուք պետք է արտահայտվեք այս կամ այն տիպի աջակցության վերաբերյալ՝ նշելով, թե որոնք են Ձեզ օգնում, իսկ որոնք՝ ոչ: **ՓՈՐՁԵՔ ՀՍՏԱԿ ԱՌԱՋԱՐԿՆԵՐ ՏԱԼ ՄԱՐԴԿԱՆՑ, ՈՎՔԵՐ ՈՒՉՈՒՄ ԵՆ ՕԳՆԵԼ ՁԵԶ, ՆՈՒՅՆԻՍԿ ԵԹԵ ՁԵԶ ԹՎՈՒՄ Է, ԹԵ ԴԱ ԱԿՆՀԱՅՏ Է:**

ԻՄԱՑԵՔ, ՈՐ ԲՈԼՈՐԸ ՉԵՆ, ՈՐ ՈՒՉՈՒՄ ԵՆ ԿԱՄ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ՁԵԶ ՕԳՆԵԼ

Մյուսները կարող են աջակցել Ձեզ, բայց ոչ հենց այն կերպ, որ Դուք ուզում եք կամ կարիքն ունեք: **ՁԵԶ ԱԶԱԿՑՈՂ ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿ ԵՆ, ՀԱՏԿԱՊԵՍ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ, ՈՐՏԵՂ ՈՒՍՈՒՐՍՆԵՐԻ ԴԱԿԱՍ ԿԱ:** Ինչևէ, մարդիկ կարող են չնչին բաներով օգնել, օրինակ՝ Ձեզ առաջարկվող աշխատանքը կարող է հրաշալի չլինել, բայց սկզբի համար դա էլ է լավ: Համբերատար լինելը կարող է դժվար լինել, մանավանդ երբ վախենում եք, վիրավորված եք, սակայն դա անհրաժեշտ է թույլ տալու մարդկանց Ձեզ աջակցել հնարավորինս լավ կերպով:

«Իսկապես լավ էր, որ ինձ զգուշացրեցիր, որ նա էլ է գալու այդ խնջույքին: Բայց ցավալի է, ամեն անգամ նրան տեսնելուց կամ նրա մասին մի բան իմանալուց հետո ինձ պատմում են այդ մասին: Գիտեմ, որ բարի նպատակով են անում, բայց ինձ դուր չի գալիս, երբ ինձ օրվա ընթացքում հիշեցնում են նրա մասին: Ապագայում խնդրում եմ ինձ զգուշացրու մենակ այն դեպքում, երբ նա էլ է ներկա լինելու իմ գնացած տեղերում»:

ՁԵՐ ՓՈՐՁԱԴՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԻԱՅՆ ՁԵՐՆ Է. ՈՉ ՈՔ ԶԻ ԿԱՐՈՂ ՍԱՅՄԱՆԵԼ ԱՅՆ ՁԵՐ ՓՈԽԱՐԵՆ

Ձեզ աջակցող մարդիկ պետք է հարգեն այն հանգամանքը, որ միայն Դուք եք անցել այս փորձության միջով, և չփորձեն մեկնաբանել Ձեր կարիքները կամ Ձեր ապրումները առանց Ձեր թույլտվության: **ԲՈԼՈՐԸ ԶԷ, ՈՐ ԳԱՍԿԱՆՈՒՄ ԵՆ, ՈՐ ԻՐԱՎԱՍՈՒ ԶԵՆ ՁԵՐ ՓՈԽԱՐԵՆ ՊԱՏՄԵԼ ՁԵՐ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ:** Օգտակար կլինի, որ Դուք բացահայտ կերպով նշեք, թե երբ եք ուզում և երբ չեք ուզում, որ մարդիկ խոսեն Ձեր փորձության մասին: Եթե մարդկանց քննարկումները Ձեզ անհանգստացնում են, Դուք իրավունք ունեք ասել այդ մասին և վերջ դնել քննարկումներին: **ՈՉ ՈՔ ԶՈՒՆԻ ՁԵՐ ՓՈԽԱՐԵՆ ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐ ԿԱՅԱՑՆԵԼՈՒ ԿԱՄ ԶԵՉ ՄԻ ԲԱՆ ԱՆԵԼ ՍՏԻՊԵԼՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆԸ:**

**ԻՄԱՅԵՔ, ՈՐ ՀԱՄԱՅՆՔԻ ԿՈՂՄԻՑ ԼԻԱՐԺԵՔ
«ԹԻԿՈՒՄ» ԶԳԱԼՈՒ ՀԱՄԱՐ ԵՐԿԱՐ ԺԱՄԱՆԱԿ
Է ՀԱՐԿԱՎՈՐ**



Մենք այնպիսի աշխարհում ենք ապրում, որտեղ վերապրողներին ամոթանք են տալիս ու ստիպում են լռել: **ՆՈՒՅՆԻՍԿ ԱԶԱԿԻՑՆԵՐԻ ՀԱՄԱՅՆՈՒՄ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ԱՅՆՊԻՍԻ ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՀԱՆԴԻՊԵԼ ՈՎԵՐ ԿՓՈՐՁԵՆ**

ԱՅՆՊԵՍ ԱՆԵԼ, ՈՐ ԿԱՏ ԶԳԱՔ ԶԵՐ ՓՈՐՁԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ ԿԻՍՎԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ:

Երբ շատ մարդկանց եք ներգրավում կամ փորձում եք հաստատել Ձեր իրավացի լինելը, Ձեր պատմությունը կարող է երկար ժամանակ հասանելի դառնալ հանրության համար: _____

«Չեմ ուզում, որ նախկին ամուսինս չունենա ընկերներ: Բայց ես վատանում եմ ու ինձ անտեսանելի եմ զգում, երբ մարդիկ ձևացնում են, իբր ոչինչ չի եղել: Կարծում եմ, եթե մարդիկ պարզապես գիտակցեն նրա կողմից ինձ պատճառած վնասը, և փորձեն նրանց ուղղարկել հոգեթերապիայի, որպեսզի վերջիններս աշխատեն սեփական արարքների մերժման հետ, այդ ժամանակ ես ինձ լավ կզգամ այն բոլոր մարդկանց հետ կապված, ովքեր դեռևս խոսում են նրա հետ ու ընկերություն անում»:

Կանանց աջակցման կենտրոնը ամեն տարի ընտանեկան բռնության ենթարկված հարյուրավոր կանանց է աջակցում: **ՄԵՆՔ ՆԱԵՎ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ԵՆՔ ՑՈՒՑԱԲԵՐՈՒՄ ՎԵՐԱՊՐԱԾ ԿԱՆԱՆՑ: ՍԱ ՀՐԱՇԱԼԻ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ Է ԱՅԼ ՎԵՐԱՊՐԱԾՆԵՐԻ ՀԵՏ ԿԱՊ ՀԱՍՏԱՏԵԼՈՒ, ՍԵՓԱԿԱՆ ՓՈՐՁԱՌՈՒԹՅԱՄԲ ԿԻՍՎԵԼՈՒ ԱՅԼ ԿԱՆԱՆՑ ՀԵՏ, ՈՎՔԵՐ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՆ, ԵՎ ՍՏԵՂԾԵԼՈՒ ՁԵՐ ՀԱՄԱՅՆՔՈՒՄ ԱՅԼ ՎԵՐԱՊՐԱԾՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:** Մեր կենտրոնը մի ապահով տարածք է, ուր կարող եք կիսվել փորձառությամբ ու տեղեկատվությամբ:

Մենք սիրով սպասում ենք Ձեզ հետ կապ հաստատելուն, գաղափարներով փոխանակվելուն, աջակցություն տրամադրելուն, համայնք կառուցելու, և ավելի լավ ծառայություններ մատուցելու համար Ձեր մեկնաբանությունները ստանալու: **ՄԵՆՔ ՏՐԱՄԱԴՐՈՒՄ ԵՆՔ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ, ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ, ՈՐԸ ԿՆՊԱՍՏԻ ՁԵՐ ՎԵՐԱԿԱՆԳՄԱՆԸ, ԻՐԱՎԱԲԱՆԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ԻՆՉՊԵՍ ՆԱԵՎ ԱՊԱՀՈՎ ՏՈՒՆ ՁԵՐ ԵՎ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ, ԵԹԵ ԴՈՒՔ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐ ՈՒՆԵՔ:**

«Այնքան դժվար է պանգել կենտրոն, այդ առաջին քայլն անել: Ինչ կարող եմ ասել, ինչի՞ց սկսեմ: Բայց ինձ լսեցին, ասացին, որ կարող եմ խոսել այնքան, ինչքան կուզեմ, և երբ կուզեմ: Նրանք հասկացան, թե բռնության 13 տարիները ինչ ազդեցություն ունեցան ինձ վրա: Ես ապահով զգացի ինձ, տեսա, որ ինձ չեն քննադատում, ու բացվեցի: Ես հասկացա, որ տրավմայից վերականգվելու ու հավասարակշռությունս վերագտնելու համար ժամանակ է հարկավոր, ամեն օր քիչ-քիչ: Երբ հետ եմ նայում, տեսնում եմ, որ այնքան երկար ճանապարհ եմ անցել, երբեք չէի մտածում, որ կկարողանամ այնքան կայանալ, որ ապրեմ վախից ու բռնությունից ազատ: Այնքան եմ ուզում, որ մյուս կանայք էլ խիզախություն գտնեն իրենց մեջ ու պանգեն կենտրոն: Դա իմ և իմ երեխաների համար արածս լավագույն քայլն էր»:



Եթե Դուք արժանի եք սպերների,
ապա արժանի եք նաև **ՀԱՐԳԱՆԵԻ**:

**ՄԻ ՀԱՆԴՈՒՐԺԵՔ
ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ**

**ԹԵՃ ԳԻԾ
099 88 78 08**



Եթե արժանի
ես վարդի,
արժանի ես
նաև հարգանքի:
Մի՛ հանդուրժիր
հոգեբանական
բռնությունը:

ԹԵՃԳԻԾ՝
099 88 78 08

Չեմ թողնում
ընկերներիդ հետ շփվես
որովհետև
սիրում եմ քեզ:



Կանանց
Աջակցման
Կենտրոն



ՀԵՏԱԴԱՐՁ ԿԱՂ

 Թեժ գիծ՝ 099 88 78 08

 wsc.armenia@gmail.com

 www.womensupportcenter.org

 <https://www.facebook.com/WomenSupportCenter>