



## Հոգեկան առողջության ոլորտում «մարդկանց առաջնային լեզուն»

### Վերաբերվեք մարդկանց որպես անհատների

Մեզանից յուրաքանչյուրը ցանկանում է ընկալվել որպես անհատականություն: Պետք է հիշել, որ հոգեկան առողջության հարցերում խնդիրներ ունեցող մարդիկ շարունակում են ունենալ տաղանդներ ու հմտություններ: Մեզանից յուրաքանչյուրը ցանկանում է որոշումներ կայացնելու հնարավորություն ունենալ եւ բոլորն էլ ունեն տարբեր ընդունակություններ: Որեւէ մեկը չի ցանկանում պիտակավորվել կյանքի տարբեր փուլերում ունեցած խնդիրների արդյունքում: Յուրաքանչյուր մարդ եզակի է եւ նույնիսկ միեւնույն հոգեկան խնդիրներն ունեցող անձանց կենսափորձերը տարբերվում են: Մարդկանց պիտակավորելը պատճառ է դառնում «խարաններ»-ի ձեւավորման, որոնք առանձնացնում են անհատի միայն մեկ հատկանիշը: Հենց այդ պատճառով էլ կարելու է ընկալել մարդկանց որպես անհատների՝ զերծ մնալով պիտակավորումներից: Մարդը ինքնին հիվանդություն չէ: Մեզանից յուրաքանչյուրը արժանի է հարգանքի եւ այլոց կողմից ընդունվելու:

### Ինչ է խարանը

Երբ մարդն իր դատողությունները կառուցում է իր արժեքների վրա ստեղծվում են պիտակներ: Մարդկանց պիտակավորելը բացասական պատկեր է ստեղծում, երեւոյթ, որ նկարագրվում է նաեւ «խարան»

եզրույթով: Խարաններն արդյունք են կեղծ գաղափարների, որոնք օգտագործվում են դիմացինին, ում համարում ես քեզանից տարբեր, նկարագրելու համար: Մենք «խարագանում» ենք այլոց, երբ նրանց նկարագրելիս կիրառում ենք դատողություններ, բառեր, ձեւակերպումներ եւ կատեգորիաներ որոնք կարող են անարդար վերաբերմունքի պատճառ դառնալ: Այս ամենը տեղի է ունենում, քանի որ հաճախ չենք գիտակցում տարբերությունները մարդկանց միջեւ:

Խարանների արդյունքում մարդիկ հաճախ առանձնանում են հասարակությունից՝ դառնալով միայնակ: Խարաններն ունեն մի շարք դրսեւորումներ: Դրանք կարող են լինել մարդուն ուղղված բացասական որեւէ արտահայտության միջոցով: Լինում են նաեւ թաքնված խարաններ, ինչպես օրինակ այն պարագաներում, երբ դիմացինդ կարծում է, թե դու անգործունակ ես, կամ ասենք դիտարկում քեզ որպես վտանգավոր եւ բռնությունների ունակ մարդու՝ հենվելով անցյալիդ կենսափորձի վրա: Խարաններ են ձեւավորվում ինչպես ընտանիքներում, ընկերական շրջապատում, այնպես էլ անձանոթների եւ նույնիսկ հոգեբույժների կողմից: Ավելին՝ լինում են դեպքեր, երբ մարդն ինքն իրեն է խարանավորում, հավատալով եւ ընդունելով այլոց կողմից արված պիտակավորումները: Պիտակները սովորաբար ճշգրիտ չեն եւ կարող են մեկուսացման պատճառ դառնալ: Նույնիսկ այն գաղափարը, թե միայն որոշ մարդիկ կարող են լիովին ապաքինվել կարող է խարան դառնալ: Ապաքինվելու գործընթացը անձնական որոշման արդյունք է եւ կարող է տարբեր դրսեւորումներ ունենալ տարբեր մարդկանց պարագաներում: Այսպիսով, խարանները կարող են բացասաբար ազդել յուրաքանչյուրի հոգեկան առողջության վրա՝ խաթարելով կյանքի բնականոն ընթացքը:

## **Ինչպես խուսափել խարաններից օգտագործելով «մարդկանց առաջին լեզու» ձեւաչափը**

Եթե խոսում եք մտավոր խանգարումներ ունեցող մարդու հետ, մինչ հիվանդության մասին հարցեր տալը անպայման խոսեք նրա հետ:

Օրինակ.

Խուսափեք “հոգեկան հիվանդ” եզրը կիրառելուց, փոխարենը օգտագործեք “հոգեկան առողջության փորձառություն ունեցող անձ” ձեւակերպումը Մի ասեք “երկբեւեռ մարդ”, նկարագրեք հիվանդությունը որպէս “երկբեւեռության խանգարումով ապրող մարդ”

Հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցողների հետ այսպէս կոչված առաջին լեզվով խոսելը, այսինքն այս կամ այն հիվանդությունը վերը նշված օրինակներով նկարագրելը ավելի հարգալից վերաբերմունք է նրանց նկատմամբ: Մեզանից յուրաքանչյուրը կարող է “մարդկանց առաջին լեզու” ձեւաչափը տարածել այլոց շրջանում:

## **Ինչպիսի բառերից խուսափել**

Խարանների հիմնական պատճառը վիրավորական արտահայտություններն են: Որոշ բառեր նույնիսկ կարող են սահմանափակել մարդու ներուժի իրագործումը: Բառերը կարող են մերժվածության եւ միայնակության ընկալում ստեղծել: Որոշ բառերի պատճառով ստեղծված խարանները կարող են տպավորություն ստեղծել, թե մարդն “անընդունակ” է եւ կամ մյուսներից “ավելի պակաս” ունակ:

Հոգեկան առողջության հետ խնդիրներ ունեցող մարդկան նկարագրող մինչ օրս էլ կիրառվող որոշ բառեր կեղծ համոզմունքներ են պարունակում: Նման կեղծ գաղափարները կարող են նվազեցնել մարդու ինքնավստահությունը՝ ազդելով ամենօրյա կենսագործունեության վրա:

Ստորեւ ներկայացվում են հոգեկան առողջության վրա ազդող խարաններ որոնց կիրառությունից կարելի է խուսափել.

- Հոգեկան հիվանդ
- Էմոցիոնալ խանգարումներ ունեցող
- Գիժ
- Տարօրինակ
- Աննորմալ
- Խելագար
- Մոլագար
- Հոգեկան
- Կատաղած
- Խենթ
- Խել
- Խելքը թոցրած
- Անջատված
- Դանդաղամիտ
- Խփնված
- Անուղեղ
- Դանդաղաշարժ
- Շիզոֆրենիկ

Նմանատիպ բառեր չօգտագործելու դեպքում Ձեր վերաբերմունքն ավելի հարգալից կլինի հոգեկան խանգարումներ ունեցողների նկատմամբ:

## **Նախընտրելի բառեր եւ ձեւակերպումներ**

Շատերի համար «հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցող մարդ» ձեւակերպումը ավելի ընդունելի է: Ոմանք էլ խնդիրը նկարագրելու համար ասում են «կյանքի ընթացքում հոգեկան առողջության խնդիրների փորձառություն ունեցած մարդ»: Կան նաեւ «հոգեկան առողջության համախտանիշ ունեցող անձ» եւ «հոգեբուժական հաշմանդամություն ունեցող»: Անհրաժեշտ է հարցնել մարդուն, թե որ ձեւակերպումն է նա նախընտրում, քանի որ ամեն մարդ կարող է իր համար նախընտրելի դիմելաձեւ ունենա: Եթե հստակ ձեւակերպում չկա, ապա կարող եք դիմել մարդուն իր անունով:

## **Այլ աղբյուրներ**

BMC առողջապահական ծառայությունների հետազոտությունների կողմից հրապարակված զեկույցում կարելի է ծանոթանալ 250 պիտակավորումների, որոնց արդյունքում խարանավորվում են հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցողները: Զեկույցը կարելի է գտնել այստեղ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1925070/>

Մեզ համար կարեւոր է Ձեր կարծիքը: Փաստերի այս շարքը կարդալուց հետո խնդրում ենք մասնակեցել մեր հարցմանը:

Անգլերեն <http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form54/index.html>

Իսպաներեն <http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form55/index.html>

*Խարազանելը, խտրականությունը, խտրականության կրճատման եւ հաջող քաղաքականության ծրագիրը (APEDP) ֆինանսավորվում է հարկատուների կողմից հաստատված հոգեկան առողջության ծառայությունների մասին օրենքով եւ կառավարվում Կալիֆորնիայի առողջապահական հարցերով վարչակարգի կողմից (CaIMHSA): CaIMHSA-ը մարզային ավագանիներից բաղկացած կազմակերպություն է, որը գործունեություն է ծավալում հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցողներին, ընտանիքներին եւ համայնքներին աջակցելու ուղղությամբ: Կազմակերպությունը մատուցում է ծառայություններ, ինչպես նաեւ կրթական ծրագրեր է իրականացնում նահանգային, տարածաշրջանային եւ տեղական մակարդակներում: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար կարող եք այցելել <http://www.calmhsa.org> կայքը:*



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE