

ՄԻԼԻԿՈՉԻ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ. ՎԻՇՏ/ԿՈՐՈՒՄՏ



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

Հոգեկան առողջության աջակցություն սիվիկոզից տուժած ընտանիքներին

Սիվիկոզը աշխատանքի հետ կապված թոքերի հիվանդություն է, որն առաջանում է հիմնականում երկար ժամանակ [քլորեդային սիլիցիոսի փոշի](#) շնչելուց: Սիլիցիոսի փոշի կլանելը առաջացնում է թոքերի բորբոքում, կոշտացում և սպիացում: Ժամանակի ընթացքում սա հանգեցնում է շնչառության դժվարացման և/կամ թոքերի ծանր հիվանդությունների: Սիվիկոզը խորացող և անշրջելի հիվանդություն է: Կարևոր է անհապաղ դիմել բժշկական օգնության, եթե աշխատում եք շինարարության, հանքարդյունաբերության, քարագործության և այլն ոլորտներում և ունեք սիվիկոզի ախտանիշներ:

Լուս Անջելեսի շրջանի բժշկական կենտրոններում սիվիկոզով հիվանդների թիվը զգալիորեն աճել է: Նրանցից շատերը լատինամերիկացի ներգաղթյալ տղամարդիկ են, որոնց մեծ մասը 40-49 տարեկան է, իսկ որոշները նույնիսկ ավելի երիտասարդ են՝ իրեն ուշ 20-ներում:

Հիվանդությունը սովորաբար զարգանում է 10-ից 30 տարում, բայց ի վերջո հանգեցնում է սիրելի մարդու կորստին: Իր բնույթի պատճառով սիվիկոզն ունի յուրահատուկ մարտահրավերներ, ինչպիսիք են՝

- Ծանր վիճակ՝ տեսնելով, թե ինչպես են ձեր սիրելիները դանդաղորեն հյուժվում ֆիզիկապես ու հոգեպես, և թե ինչպես է ընկնում նրանց կյանքի որակը:
- Կյանքի մարտահրավերներին բախվելը և ապագայի հանդեպ վախը՝ աշխատանքի կորուստ, ուշացած վարձավճարներ և վարկեր, բժշկական ծախսեր, առողջության ապահովագրության կորուստ և կենսաթոշակային միջոցների կրճատում: Ծատ ընտանիքների համար կյանքի այս լրացուցիչ խնդիրները կարող են սրել սիրելիի մահվան հետ կապված տխրությունը, վիշտն ու կորուստը, և նրանք կարող են ամեն ինչ ավելի ծանր տանել:

Կորստի ցավը հաղթահարելը

Սիրելի մարդու կորուստը ծանր է: Ծատերը ցնցվում են ու չեն հավատում, չեն գտնում իրենց տեղը, իրենց զգնում են տխուր, մեկուսացված կամ ընկճված: Մյուսները կարող են շփոթված զգալ և ունենալ կենտրոնանալու, հստակ մտածելու կամ որոշումներ կայացնելու դժվարություն: Երբեմն մարդիկ ունենում են ֆիզիկական արձագանքներ, օրինակ՝ քնելու դժվարություն, ստամոքսի խանգարում կամ ճաշելու սովորությունների փոփոխություն: Ահա մի քանի խորհուրդներ կորստի ցավը հաղթահարելու համար.

- **Զբաղվեք ինքնախնամքով:** Ծատ կարևոր է, որ հոգ տանեք ինքներդ ձեր մասին: Նույնիսկ տարրական բաները, ինչպիսիք են կանոնավոր սնվելը և բավարար հանգիստը, կարևոր են: Հնարավորության դեպքում պահպանեք ձեր սովորական առօրյան:
- **Ժամանակ տրամադրեք ինքներդ ձեզ:** Սիրելիի կորուստը սզալը դժվար է: Մի՛ փորձեք անմիջապես «վերադառնալ նորմալ կյանքի»: Ժամանակ տրամադրեք ինքներդ ձեզ՝ կորուստը ընդունելու համար: Հնարավորության դեպքում կենտրոնացեք սիրո վրա և վայելեք մահացածի մասին լավ հիշողությունները: Աջակցության համար դիմեք ընկերներին, ընտանիքին, ձեր կրոնական համայնքին, աջակցության խմբերին և ձեր բժշկին կամ հոգեկան առողջության մասնագետներին:
- **Աջակցություն խնդրեք:** Կարևոր է պահպանել հուզական կապերը ձեր ընկերների և ընտանիքի հետ: Խոսեք հեռախոսով կամ համացանցում՝ հիշողությունները պատմելու և միասին սզալու համար: Աջակցության համար դիմեք ընկերներին, ընտանիքին, ձեր կրոնական համայնքին, աջակցության խմբերին և ձեր բժշկին կամ հոգեկան առողջության մասնագետներին:
- **Ուսումնասիրեք առողջ հաղթահարման ռազմավարություններ:** Կենտրոնացեք ձեր ուժեղ կողմերի վրա: Կատարեք հանգստացնող հոգևոր գործողություններ, ինչպիսիք են աղոթքը և մեդիտացիան: Խոսափեք այլոհով կամ թմրանյութեր օգտագործելուց: Ժամանակ հատկացրեք՝ հիշելու ձեր սիրելիին, նրա նվաճումները, սերն ու հոգատարությունը:

Օգնել երեխային հաղթահարել կորստի վիշտը

Երբեմն այս փորձառությունները տարբեր են երեխաների համար: Նրանք կարող են բաց թողնել զարգացման կարևորագույն փուլերը, ունենալ քնի խնդիրներ, խնամողներից բաժանվելու վախեր, ինչպես նաև մտահոգություններ՝ կապված ընտանիքի մյուս անդամների հիվանդանալու կամ մահանալու հետ: Ահա, թե ինչպես օգնել երեխային հաղթահարել կորստի վիշտը.

- **Եղեք անկեղծ, բայց տարիքին համապատասխան:** Հանգիստ եղեք և հանգստացրեք: Պատասխանեք նրանց հարցերին անկեղծորեն՝ տալով երեխայի տարիքին համապատասխան բացատրություններ: Նույնիսկ շատ փոքր երեխաներին կարելի է ասել, որ իրենց սիրելի և իրենց սիրող մարդը շատ ծանր հիվանդացել և մահացել է:
- **Թույլ տվեք երեխային հարցեր տալ:** Խրախուսեք ձեր երեխային հարցեր տալ: Նրանց տվեք տեղեկություններ, որոնք համապատասխանում են իրենց տարիքին: Օգնեք երեխաներին գտնել բառեր՝ արտահայտելու իրենց զգացած հույզերը:
- **Պահպանեք սովորական առօրյա:** Պահպանեք կանոնավոր ռեժիմ, օրինակ՝ ճաշի, քնելու, դասերի և խաղի ժամերը: Սա օգնում է երեխաներին ավելի լավ հաղթահարել սիրելի կորուստը:
- **Զգայուն եղեք ցանկացած մտահոգության կամ վախի նկատմամբ:** Ուշադրություն դարձրեք ծանր ապրումների նշաններին (օրինակ՝ անքնություն, ախորժակի պակաս, խաղի նկատմամբ անտարբերություն, մեկուսացում կամ ոչ սովորական վարքագիծ): Հրավիրեք երեխային՝ խոսելու: Արտահայտեք սեր և վստահություն: Մի վախեցեք խոսել ձեր հույզերի մասին: Եթե երեխայի ծանր ապրումները երկար են տևում, ապա խորհուրդ խնդրեք ձեր երեխայի բժշկից, դպրոցի խորհրդատուից կամ հոգեկան առողջության մասնագետից:

Սիլիկոզից տուժած ձեր ծանոթներին աջակցելու ռազմավարություններ

- **Կապ հաստատեք ձեր սիրելիների հետ:** Կապ հաստատեք ձեր սիրելիների հետ հեռախոսով, սոցիալական ցանցերում կամ այցելեք նրանց տուն: Ներկա եղեք և հույս ու լավատեսություն ներշնչեք:
- **Լսեք:** Ժամանակ հատկացրեք ուրիշներին լսելու համար: Դա մարդկանց հիշեցնում է, որ նրանք միայնակ չեն:
- **Միասին գործողություններ արեք:** Միասին գործողություն անելն օգնում է մարդկանց կապ պահպանել միմյանց հետ: Սա նաև օգնում է առողջ կերպով հաղթահարել այն պահերը, երբ սիրելի մարդը սուգի մեջ է:
- **Առաջարկեք հստակ օգնություն:** Օգնության հստակ առաջարկը, օրինակ՝ մթերքներ բերելը կամ ընկերներին մահվան մասին տեղեկացնելու համար զանգելը, ավելի օգտակար է, քան օգնության ընդհանուր առաջարկը:

Աջակցություն և օգնություն, որը հասանելի է ձեզ և ձեր սիրելիներին

Զանգահարեք 211 կամ այցելեք 211LA.org կայքը՝ աջակցության խմբերի, աջակցության ծառայությունների և այլ ծառայությունների հետ կապ հաստատելու համար:

Հասանելի են նաև հոգեկան առողջության այլ ծառայություններ

- [Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության 24/7 օգնության գիծ](http://www.211LA.org)՝ (800) 854-7771 հեռախոսահամարով
- Այցելեք Օլիվ Վյուի (Olive View) հոգեկան առողջության կենտրոն՝ 14238 Saranac Lane, Sylmar, CA 91342 հասցեով, կամ զանգահարեք (818) 485-0888 հեռախոսահամարով
- [Բարեկեցության iPrevail առցանց հարթակ](http://www.iprevail.com)
- Զանգահարեք/ուղարկեք հաղորդագրություններ [988՝ Ինքնասպանության և ճգնաժամի հարցերով կենսական օգնության գիծ](http://www.988lifeline.org) (Suicide & Crisis Lifeline)