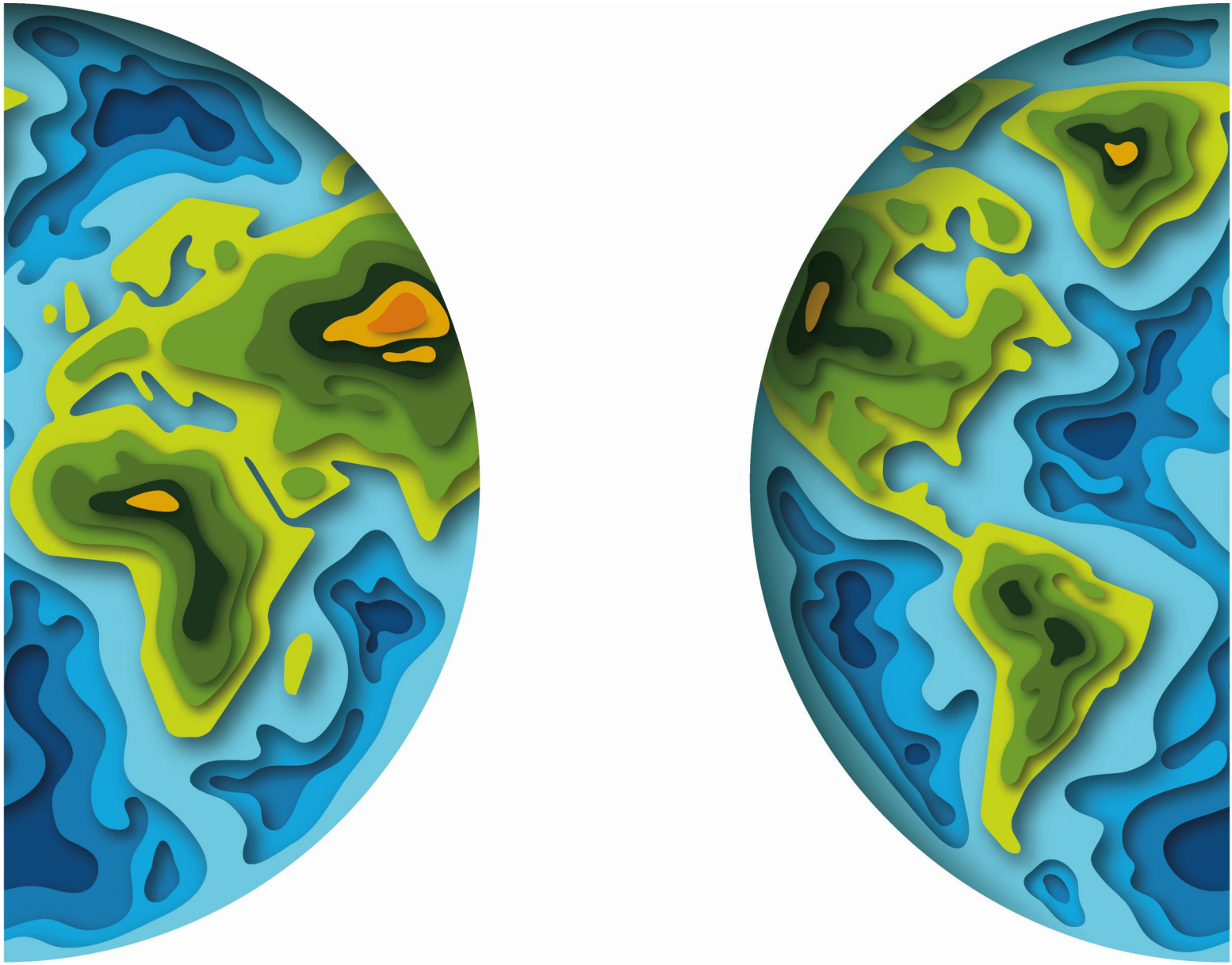
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

հայուհի | Armenian

# Ինչպես հաղթահարել անհանգստությունն ու տագնապը ապրելով համաշխարհային անորոշության մեջ



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



# Այս ուղեցույցի մասին

Մեր աշխարհը փոխվում է արագ հենց այս պահին: Ներկա նորություններն էլ հաշվի առնելով՝ դժվար կլինի չանհանգստանալ այն մասին, թե դա ինչ կնշանակի մեզ համար և նրանց համար, ում սիրում ենք:

Անհանգստությունն ու տագնապը սովորական խնդիրներ են նույնիսկ ամենալավ ժամանակներում, իսկ երբ դրանք շատանում են, ապա դառնում են համապարփակ խնդիր: Psychology Tools թիմը պատրաստել է ազատ հասանելի ինքնօգնության ուղեցույցը օգնելու Ձեզ կառավարելու Ձեր անհանգստությունն ու տագնապը այս անորոշ ժամանակներում:

Երբ կարդաք այս տեղեկությունները, ազատ եղեք փորձել դրանք կիրառելու, եթե կարծում եք, որ օգտակար կլինեն Ձեզ համար: Ունենալ դժվարություններ, երբ ժամանակները անորոշ են, բնական է, ուստի հիշեք խնամք և աջակցություն ցուցաբերել Ձեզ, նաև Ձեր սիրելիներին:

Լավ եղեք:

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur



© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

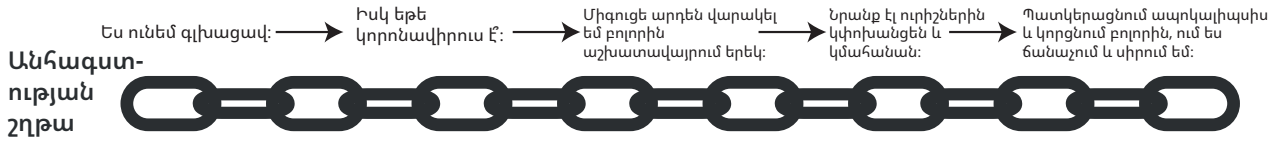


## Ի՞նչ է անհանգստությունը:

Մարդկային էակները հիանալի կարողություն ունեն մտածել ապագա իրադարձությունների մասին: «Նախօրոք մտածել ապագայի մասին» նշանակում է, որ մենք կարող ենք հակազդել խոչընդոտները և խնդիրները, և տալ մեզ հնարավորություն պլանավորելու լուծումներ: Երբ դա օգնում է մեր նպատակներին հասնել, «նախօրոք մտածելը ապագայի մասին» կարող է օգտակար լինել: Օրինակ, ձեռքերը լվանալը և սոցիալական հեռավորությունը օգտակար են,երբ մենք անում ենք վիրուսի տարածումը կանխելու համար: Այնուամենայնիվ, անհանգստանալը ինչ-որ կերպ «նախօրոք ապագայի մասին մտածել է», որը մեզ մոտ թողնում է տագնապ կամ սարսափ: Երբ չափազանց ենք անհանգստանում, մենք հաճախ մտածում ենք ամենավատ սցենարը և զգում ենք, որ չենք կարողանալու հաղթահարել դա:

## Ի՞նչպես ենք զգում ааանհանգստությունը

Երբ անհանգստանում ենք, դա կարելի է զգալ ինչպես մտքերի կամ պատկերների շղթա, որ կարող է զարգանալ ահագնացող աղետային և տհաճ ուղղություններով: Որոշ մարդիկ զգում են անհագստություն, որպես անվերահսկելի երևույթ, կարծես իր կյանքն է տանում արդեն: Բնական է, որ մեզանից շատերը միայն վերջերս են նկատում, որ մտածում են դեպքերի զարգացման վատ սցենարներ: Ներքևում ցուցադրված օրինակը մեկնաբանում է՝ ինչպես է անհանգստությունը չափազանցվում-ահագնանում արագորեն նույնիսկ հարաբերականորեն փոքր բանից: Դուք նկատել ե՞ք (խոստովանում ենք՝ մենք երկուսս էլ նկատել ենք):




Անհանգստությունը միայն մեր գլխում չէ: Երբ դա շատ ուժգին է դառնում, մենք դա զգում ենք, որպես անհագստություն մեր մարմնում ևս: Անհագստության և տագնապի ֆիզիկական նշաններն են .

- Մկանային լարվածություն,գանգատներ կամ ցավեր:
- Անհանգիստ լինել և հանգստանալու անկարողություն:
- Կենտրոնանալու դժվարություն:
- Քնելու դժվարություն:
- Արագ հոգնելու զգացում:


© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Ի՞նչն է առաջացնում անհանգստություն և տագնապ

Անհանգստության առաջացման խթան կարող է լինել ամեն ինչ: Նույնիսկ երբ ամեն ինչ լավ է ընթանում, Դուք ինքներդ կարող եք մտածել. «Իսկ ինչ կլինի, եթե ամեն ինչ խառնվի»: Ամեն դեպքում կան առանձին իրավիճակներ, երբ անհանգստությունը ավելի հաճախ է հանդիպում: Անհանգստության ուժեղ խթանիչ կարող են լինել հետևյալ իրավիճակները.

- **Երկիմաստ** – լինել բաց տարբեր մեկնաբանությունների համար:
- **Նորույթ կամ նոր** – նախկինում չունենք փորձ, որի վրա կարող ենք հիմնվել:
- **Անկանխատեսելի** – պարզ չէ ինչպես իրավիճակը կարող է զարգանալ:

Սրանցից որևէ մեկը ծանոթ թվո՞ւմ է: Ներկա համաշխարհային առողջապահական իրավիճակը համապատասխանում է բոլոր այս կետերին, և տրամաբանական է, որ մարդիկ մեծ անհագստություն են զգում: Սա անսովոր իրավիճակ է մեծ անորոշությամբ, որը բնականորեն կարող է մեզ ստիպել զգալ անհանգստություն և տագնապ:

## Կան անհանսգտության տարբեր տեսակներ՞

Անհանգստությունը կարող է լինել օգտակար կամ անօգտակար, և հոգեբանները հաճախ տարբերակում են “իրական խնդիրների” հետ կապված անհանգստությունները “հիպոթետիկ խնդիրների” հետ կապված անհանգստություններից:

- **Իրական խնդիրների հետ կապված անհանգստությունները** փաստացի առկա խնդիրներ են, որոնք լուծման կարիք ունեն հենց հիմա: Օրինակ, շատ իրական է ներկա վիրուսի հետ կապված մտահոգությունը, կան օգտակար լուծումներ, որոնք ներառում են ձեռքերը լվանալ, սոցիալական հեռավորությունը և ֆիզիկական մեկուսացումը, եթե ունեք նախանշաններ:
- **Հիպոթետիկ անհանգստությունները** ներկա առողջապահական ճգնաժամի հետ կապված կարող են դրսևորվել մտածել իրավիճակի զարգացման վատագույն սցենարը (ինչը կարող ենք անվանել աղետալի): Օրինակ, իրավիճակի զարգացման վատագույն սցենարը, որ մարդկանց մեծ մասը կմեռնեն:

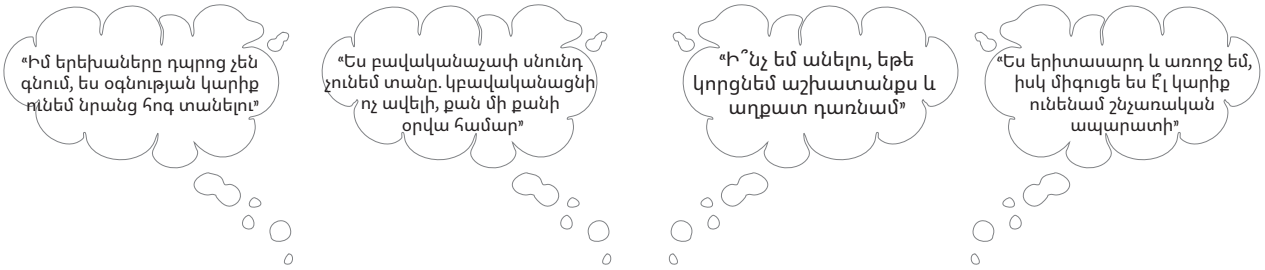
 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



**Իրական խնդիրների հետ կապված անհանգստությունները**
Իրական փաստացի խնդիրներ են,որ ազդում են Ձեզ վրա հենց հիմա

**Հիպոթետիկ անհանգստությունները**
Այս պահին առկա չեն, բայց կարող են տեղի ունենալ ապագայում




## Ե՞րբ է անհանգստությունը դառնում խնդիր

Յուրաքանչյուրն էլ անհանգստանում է որոշակի չափով և նախօրոք մտածելը ապագա իրադարձությունների մասին կարող է օգնել մեզ պլանավորել և հաղթահարել այն: Չկա անհանգստանալու “բավական” չափ: Մենք սովորաբար ասում ենք, որ անհանգստությունը դառնում է խնդիր, եթե այն չի թողնում ապրելկյանքդ այնպես, ինչպես ուզում ես, կամ երբ քեզ դարձնում է հուսալքված և ուժասպառ:

Օգնում է ստանալ՝ ինչ ուզում ես

Առաջացնում է հուսալքված, հիասթափված, ուժասպառ լինելու զգացում

Օգնում է լուծել առօրյա խնդիրները կյանքում

Նպաստում է ապրել այնպես, ինչպես որ ցանկանում եք

## Ի՞նչ կարող եմ անել անհանգստության հետ

Ներկա պահին բնական է անհանգստանալը, բայց եթե զգում եք, որ այն ահագնանում է և արդեն համապարփակ անհանգստության է վերածվել-օրինակ, դա Ձեզ մոտ տագնապ է առաջացնում, կամ եթե Դուք դժվարություններ ունեք քնելու- ապա արժե փորձել գտնել ուղիներ սահմանափակելու ժամանակը, որ վատնում եք անհանգստանալով, և քայլեր ձեռնարկել վերականգնելու բարեկեցությունը: Այս ուղեցույցի հաջորդ մասում, մենք ներառել ենք բարեկեցությունը վերականգնելու և անհանգստությունը կառավարելու համար անհրաժեշտ տեղեկագրերի, վարժությունների և աշխատանքային թղթերի մեր ընտրանին:

- **Պահպանեք հավասարակշռություն առօրյայում:** Հոգեբանները կարծում են, որ լավ ինքնազգացողությունը գալիս է հավասարակշիռ գործունեությամբ կյանքից, որը առաջացնում է Հաճույքի, ձեռքբերումի և մտերմության զգացողություն: Մեր


© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



տեղեկագրում Պահպանիր քո բարեկեցությունը հասնելով հավասարակշռության դա մանրամասն քննարկվում է: Հաջորդ էջում Գործողությունների տարբերակների ցանկը պարունակում է գործողությունների տարբերակներ, որոնք կօգնեն Ձեզ ապակենտրոնանալ և մնալ ակտիվ: Հիշեք, որ մենք սոցիալական էակներ ենք. մենք կարիք ունենք կապերի "ծաղկելու և բարգավաճելու" համար: Մենք խորհուրդ կտայինք փորձել որոշ գործողություններ կատարել, որոնք սոցիալական են և ներգրավում են այլ մարդկանց: Այսպիսի ժամանակներում պետք է փորձեք գտնել նորարարական ուղիներ սոցիալական գործողությունները հեռավորության վրա իրականացնելու: Օրինակ, կապ պահել հեռախոսով կամ առցանց:

- **Պարբերաբար տարորոշեք Ձեր անհանգստությունը "իրական" խնդրից է, թե "հիպոթետիկ":** Անհանգստությունների տարորոշման ծառը օգտակար գործիք է օգնելու քեզ որոշելու, թե ինչ տիպի անհանգստություն եք զգում: Եթե շատ հիպոթետիկ անհանգստություններ ունեք, ապա կարևոր է, որ ինքներդ Ձեզ հիշեցնեք, որ Ձեր միտքը չի կենտրոնանում այնպիսի խնդիրների վրա, որոնք լուծում չեն պահանջում հենց հիմա, և հետո փնտրել ճանապարհներ անցկացնելու այդ անհանգստությունները՝ կենտրոնանալով մի այլ բանի վրա: Այս գործիքը կարող եք օգտագործել նաև երեխաների հետ աշխատելիս, եթե նրանք դժվարութուն ունեն հաղթահարելու իրավիճակը:

- **Կիրառեք Ձեր անհանգստությունը հետաձգելը:** Անհանգստությունը համառ է. նա կարող է ստիպել Ձեզ մտածել, թե իրենով պետք է զբաղվեք հենց հիմա: Բայց կարող եք փորձել կիրառել հիպոթետիկ անհանգստության հետաձգումը, շատերը նշում են, որ այս միջոցը թույլ է տալիս անհանգստության հետ այլ փոխհարբերություններ ունենալ: Իրականում սա նշանակում է, որ ակամա ժամանակ ենք հատկացնում ամեն օր թույլ տալու ինքներս մեզ անհանգստանալու (օրինակ, 30 րոպե ամեն օրվա վերջում): Սկզբում դա շատ տարօրինակ է կիրառել: Դա նշանակում է նաև, որ օրվա մյուս բոլոր 23,5 ժամերին Դուք փորձելու եք բաց թողնել անհանգստությունը, մինչև Ձեր "անհանգստանալու ժամը" հասնի: Մեր Անհանգստության հետաձգում վարժությունը քայլ առ քայլ կուղղորդի Ձեզ, եթե ուզում եք փորձել:

- **Խոսեք Ձեզ հետ կարեկցանքով:** Անհանգստությունը կարող է գալ մտահոգությունից. մենք անհանգստանում ենք ուրիշների համար, երբ մենք մտահոգվում ենք նրանց համար: Ավանդական ճանաչողական, վարքաբանական թերապիայի տեխնիկա կա բացասական, տագնապային կամ հիասթափեցնող մտքերի հետ աշխատելու, երբ գրի են առնում դրանք և մտածում դրանք արձագանքելու այլ ուղի: Օգտագործելով Դիտարկեք Ձեր մտքերը կարեկցանքով աշխատանքային թերթիկը՝ Դուք կարող եք սովորել արձագանքել Ձեր տագնապային կամ անհանգիստ մտքերին բարությամբ և

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



կարեկցանքով: Մենք տեղադրել ենք օրինակը օգնելու Ձեզ սկսել:

- **Խորհրդածեք (mindfulness):** Սովորել խորհրդածելը կարող է օգնել մեզ ցրել անհանգստությունները և հետ բերել դեպի ներկա: Օրինակ, Ձեր շնչառական հանդարտ շարժումները կամ Ձեր շուրջը հնչող ձայների վրա կենտրոնանալը, կարող է օգնող "խարիսխ" լինել, որ Ձեզ հետ կբերի ներկա և կցրի անհանգստությունները:


© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



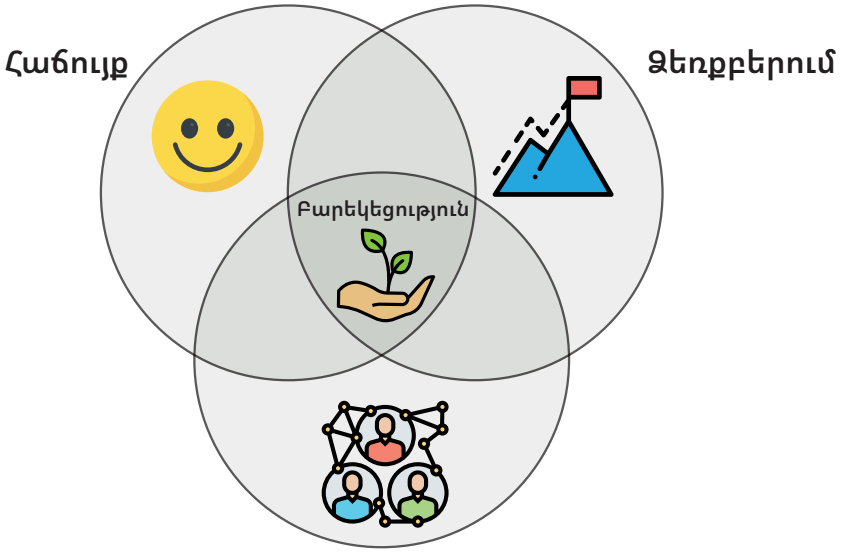
## Հետևեք Ձեր բարեկեցությանը հավասարակշռություն գտնելով

Ներկա առողջապահական իրավիճակում մեր շատ ամենօրյա սովորական գործողություններ փոխվում են: Բնականաբար սա կարող է մտահոգող լինել, մեզ կարող է թվալ, որ այն ինչ անում էինք մեր բարեկեցության համար, հիմա ավելի դժվար է ստացվում: Եթե աշխատում եք տանից կամ այլ ֆիզիկական մեկուսացման կամ հեռահար տարբերակով, օգտակար կլինի կազմակերպել առօրյա հավասարակշռելով հետևյալ գործունեությունների միջև.

- Տվեք Ձեզ **ձեռքբերում** ունենալու զգացում
- Օգնեք Ձեզ զգալու **մտերմություն և կապվածություն** մարդկանց հետ և
- Գործողություններ, որ կարող եք անել միայն **հաճույքի** համար:

Երբ մենք պայքարում ենք անհանգստության և տագնապի հետ, մենք կարող ենք կորցնել կապը այն ամենի հետ, ինչ մեզ հաճույք է պատճառել: Ծրագրեք զբաղվել այնպիսի գործողություններով ամեն օր, որ հաճելի են և Ձեզ ուրախություն են պարգևում: Օրինակ, կարդալ լավ գիրք, դիտել կատակերգություն, պարել կամ երգել Ձեր սիրելի երգերը, ընդունել հանգստացնող լոգանք կամ ուտել սիրած կերակուր:

Մենք մեզ լավ ենք զգում, ինչ-որ ձեռքբերում ունենք կամ ավարտում ենք մի բան, ուստի օգտակար է ամենօրյա գործողություններում ունենալ այնպիսիները, որ կտան ձեռքբերում ունենալու զգացում: Օրինակ, տանը տարբեր գործեր անել, ձևավորել տունը, այգիով զբաղվել, աշխատանքային հանձնարարություններից կատարել, նոր բաղադրատոմս փորձել, ամենօրյա մարմնամարզությունն արեք կամ կենցաղավարման գործերն ավարտեք, օրինակ, վճարեք կոմունալ ծախսերը:




Մենք սոցիալական էակներ ենք, ուստի և մենք կարիք և բնական պահանջ ունենք մտերմության և կապվածության ուրիշների հետ: Ներկա առողջապահական ճգնաժամի հետ կապված մեզանից շատերը կարող են ֆիզիկապես մեկուսացած կամ հեռու լինել միմյանցից, հետևաբար, շատ կարևոր է դիտարկել նոր կապի միջոցներ, որպեսզի սոցիալապես մեկուսացած և մենակ չլինենք: Ինչպես կարելի է մնալ ընտանիքի և ընկերների հետ կապի մեջ և սոցիալական ժամանակ անցկացնել վիրտուալ ձևով: Հավանաբար սոցիալական մեդիան օգտագործելով՝ հեռախոս, տեսազանգ, կարող եք կազմակերպել առցանց միասնական գործողություններ, ինչպես օրինակ, առցանց գիրք կարդալ կամ կինոակումբ "գնալ": Դուք կարող եք նաև առցանց հարևան խմբեր այցելել, տեսնել, թե ինչպես կարող եք ներգրավվել Ձեր համայնքին օգնելու համար:

Հաճույքի, ձեռքբերումների և մտերմության զգացումների միջև անհավասարակշռությունը կարող է ազդել մեր տրամադրության վրա: Օրինակ, եթե Ձեր ողջ ժամանակը անցկացնում եք աշխատելով, առանց ժամանակ տրամադրելու հաճույքին կամ շփմանը, Դուք կարող եք Ձեզ անտրամադիր և մեկուսացած զգալ: Եվ հակառակը, եթե Ձեր ժամանակի մեծ մասն անցկացնում եք հանգստանալով, վայելելով և չեք անում մյուս՝ Ձեզ համար կարևոր գործերը, ապա սա ևս կարող է ազդել Ձեր տրամադրության վրա:

Ամեն օրվա վերջում կարող եք ինքներդ Ձեզ ստուգել և վերհիշել. "Այսօր ես ինչ արեցի, որ ինձ ձեռքբերման զգացում տվեց""Հաճույքի զգացում""Մտերմության զգացում" Ես կարողացա՞ պահպանել հավասարակշռություն", կամ "ինչը պետք է տարբեր անեմ վաղը":


© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Օգտագործեք գործունեության շարքը, որ Ձեզ նոր մտքեր կտա զբաղվածության

**Կենդանիներ**
Որդեգրեք ընտանի կենդանի
Զբոսնեք շան հետ
Լսեք թռչունների ծլվլոցը

**Եղեք ակտիվ**
Զբոսնեք
Վազեք
Լողալու գնացեք
Հեծանիվ քշեք
Տանը վարժություններ արեք
օգտվելով տեսանյութերից

**Մաքրեք**
Մաքրեք տունը
Մաքրեք բակը
Մաքրեք լոգասենյակը
Մաքրեք զուգարանը
Մաքրեք ննջասենյակը
Մաքրեք սառնարանը
Մաքրեք վառարանը
Մաքրեք կոշիկները
Լվացք արեք
Լցրեք/դատարկեք ամաններ
վացող մեքենան
Սպիտակեղեն լվացեք
Տնային տարբեր գործեր արեք
Դասավորեք Ձեր
աշխատանքային տարածքը
Դասավորեք պահարանը

**Կապ հաստատեք մարդկանց հետ**
Կապ հաստատեք ընկերոջ հետ
Միացեք նոր խմբի
Միացեք քաղաքական
կուսակցության
Միացեք ծանոթությունների կայքի
Հաղորդագրություն
ուղարկեք ընկերոջը
Նամակ գրեք ընկերոջը
Վերականգնեք կապը
հին ընկերոջ հետ

**Պատրաստեք ճաշ**
Ձեզ համար ուտելիք պատրաստեք
Ինչ-որ մեկի համար
ուտելիք պատրաստեք
Տորթ/թխվածք թխեք
Մարշմելոուներ տապակեք
Նոր բաղադրատոմս փորձեք

**Ստեղծագործեք**
Նկարեք
Դիմանկար նկարեք
Լուսանկարեք
Ծաղրանկար/Սքետչ արեք
Դասավորեք լուսանկարները
Պատրաստեք լուսանկարների
ալբոմ
Սկսեք հուշատետր
Նախկին ծրագրեր
ավարտին հասցրեք
Կարուձև/շյուղերով գործեք

**Արտահայտվեք**
Ծիծաղեք
Լացեք
Երգեք
Բացականչեք
Գոռացեք

**Բարություն**
Օգնեք ընկերոջը/
հարևանին/ անծանոթի
Նվեր արեք ինչ-որ մեկի
Փորձեք բարության
պատահական քայլ
Ինչ-որ մեկին մի լավություն արեք
Ինչ-որ մեկին ինչ-որ
բան սովորեցրեք
Ինչ-որ մեկին մի լավ բան արեք
Կազմակերպեք անակնկալ
ինչ-որ մեկի համար
Ձեր լավ կողմերի ցանկ կազմեք
Ցանկ կազմեք այն ամենի կամ այն
մարդկանց, ում Դուք շնորհակալեք

**Սովորեք**
Նոր բան սովորեք
Նոր հմտություն սովորեք
Նոր փաստ սովորեք
Ուսուցողական
տեսանյութ դիտեք

**Վերանորոգում**
Տանը ինչ-որ բան վերանորոգեք
Վերանորոգեք հեծանիվը/
ավտոմեքենան/ինքնագնացը
Նոր ինչ-որ բան պատրաստեք
Փոխեք լամպ
Զարդարեք սենյակը

**Խորհրդածություն**
Անրջեք
Մեդիտացիա արեք
Աղոթեք
Վերհիշեք
Մտածեք
Ռելաքսացիոն
վարժություններ փորձեք
Յոգա կատարեք

**Երաժշտություն**
Լսեք Ձեր սիրած
երաժշտությունը
Գտեք նոր երաժշտություն լսելու
Ռադիո լսեք
Երաժշտություն հորինեք
Երգեք
Նվագեք
Փողքասթ միացրեք

**Բնություն**
Այգեգործությամբ զբաղվեք
Տնկեք
Ծառերը էտեք
Մարգագետինը հնձեք
Ծաղիկներ հավաքեք
Ծաղիկներ գնեք
Զբոսնեք բնության գրկում
Նստեք արևի տակ

**Ծրագրեր**
Նպատակ դրեք
Բյուջե կազմեք
5 տարվա պլան մշակեք
Անելիքների ցանկ կազմեք
Ձեռքբերումների
ցանկ կազմեք
Գնումների ցանկ կազմեք

**Ընթերցանություն**
Սիրած գիրք կարդացեք
Նոր գիրք կարդացեք
Թերթեր կարդացեք
Ձեր սիրած կայքը կարդացեք

**Օրակարգ**
Չափազանց վաղ արթնացեք
Մինչ ուշ արթուն մնացեք
Քնեք ուշ
Անելիքների ցանկից
ինչ-որ բան նշեք

**Ինքնախնամք**
Լոգանք ընդունեք
Ցնցուղ ընդունեք
Լվացեք Ձեր մազերը
Դեմքի մերսում արեք
Ներկեք եղունգները
Արևի լոգանք ընդունեք (չմոռանաք
արևապաշտպան քսուկ!)
Ննջեք

**Նոր բան փորձեք**
Նոր ուտելիք փորձեք
Նոր երաժշտություն լսեք
Նոր ֆիլմ կամ հեռուստաշոու
դիտեք
Նոր զգեստներ կրեք
Նոր գիրք կարդացեք
Ինքնաբուխ ինչ-որ բան արեք
Ինքնարտահայտվեք

**Դիտում**
Դիտեք ֆիլմ
Դիտեք հեռուստաշոու
Դիտեք Յություբից տեսանյութեր

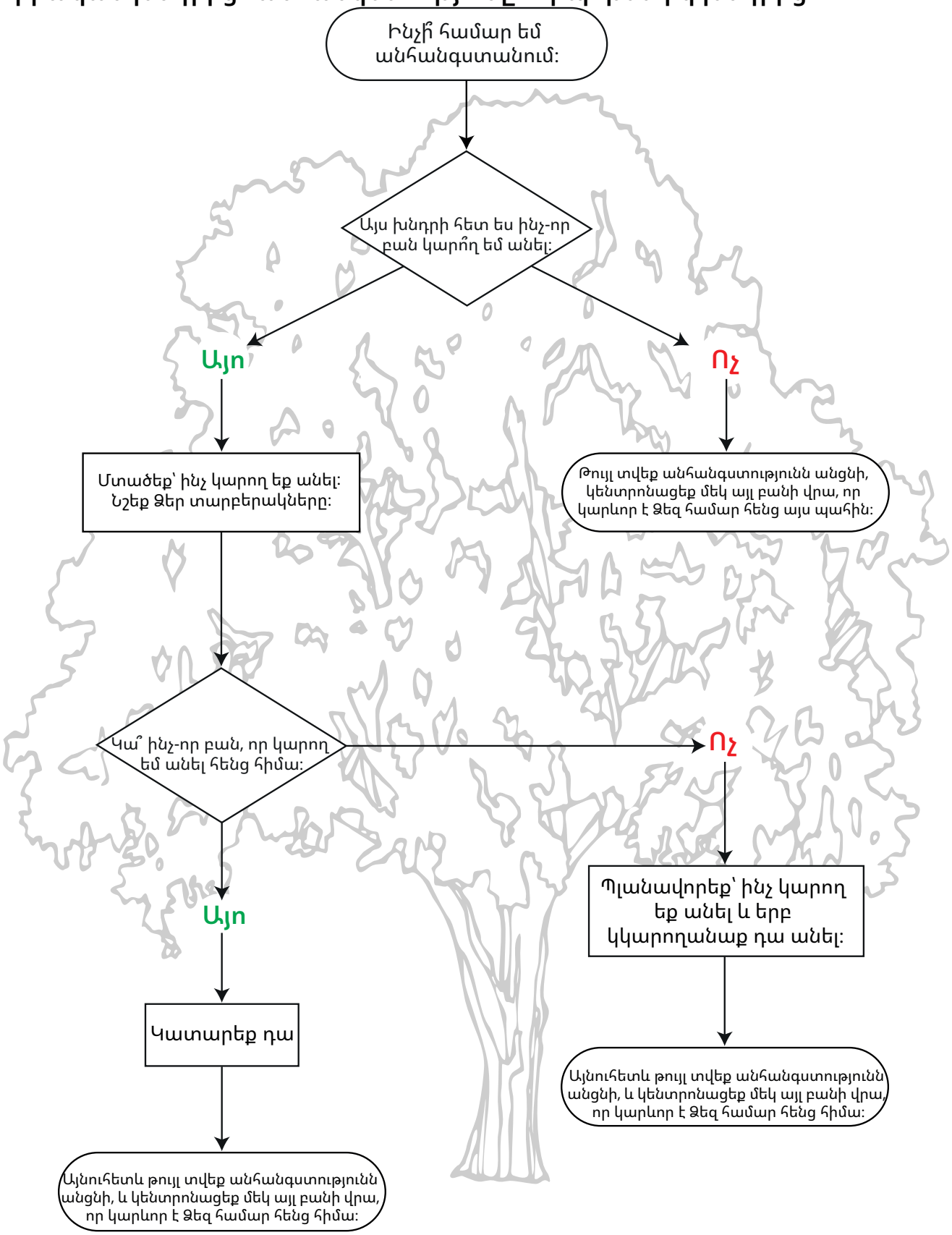
**Գրել**
Շնորհավորական նամակ գրեք
Ձեր պատգամավորին
նամակ գրեք
Զայրացական նամակ գրեք
Շնորհակալական նամակ գրեք
Շնորհակալական բացիկ գրեք
Օրագիր գրեք
Ձեր CV գրեք
Սկսեք գիրք գրել


© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Օգտագործեք այս որոշումների ծառը օգնելու ինքներդ Ձեզ տարբերել “իրական խնդրից” անհանգստությունը “հիպոթետիկ խնդրից”




 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



# Անհանգստության հետաձգում մինչև անորոշ ժամանակներ

Հոգեբանները կարծում են, որ կան երկու տեսակի անհանգստություններ.

1. **Իրական խնդիրներից անհանգստությունները** կապված են իրականում առկա խնդիրների հետ, որոնք ազդում են Ձեզ վրա հենց հիմա, և որոնց հետ կարող եք զբաղվել հիմա: "Իմ ձեռքերը կեղտոտ են այգին մշակելուց հետո, ես պետք է լվացվեմ", "Ես պետք է զանգ տամ ընկերոջս, այլապես նա կմտածի՝ մոռացել եմ իր ծննդյան օրվա մասին", "Ես չեմ կարողանում գտնել բանալիներս", "Ես չեմ կարող վճարել էլեկտրաէներգիայի վարձը", "Ընկերս ինձ հետ չի խոսում":
2. **Հիպոթետիկ անհանգստությունների** այնպիսի բաներից են, որ ներկայումս գոյություն չունեն, բայց կարող են պատահել ապագայում: "Իսկ եթե մեռնեմ", "Իսկ եթե իմ ճանաչած բոլոր մարդիկ մեռնեն", "Այս անհանգստությունները երևի ինձ խենթացնում են":

Մարդիկ, որ մտահոգվում են իրենց անհանգստություններով հաճախ զգում են, որ չեն կարող դրանք անկառավարելի են, ժամանակատար և երբեմն **հավատում են**, որ պետք է դրանցով զբաղվել, երբ զգում են: Փորձելով անհանգստությունների հետաձգումը, օրվա մեջ հատուկ ժամ հատկացնելով Ձեզ անհանգստանալու համար և սահմափակելով անհանգստանալը այդ ժամով, օգտակար ճանապարհ է Ձեր անհանգստությունների հետ Ձեր հարաբերությունները հասկանալու: Հետևեք ներքոնկարագրյալ քայլերին շաբաթական **առնվազն** մեկ անգամ:

## Քայլ է. Նախապատրաստում

Որոշեք, երբ է լինելու Ձեր անհանգստության ժամը, և որքան է տևելու:

- "Անհանգստության ժամը" այն ժամանակն է, երբ Դուք ամեն օր տրամադրում եք հատկապես անհանգստության համար:
- Ըստ Ձեզ օրվա ո՞ր ժամն է ամենանպատակահարմարը, որ կարող եք անդրադառնալ Ձեր անհանգստություններին:
- Ե՞րբ հատկապես չէիք ուզենա անհանգստանալ:
- Եթե համոզված չեք, ապա ամեն օր առավոտյան 7-ին 15-ից 30 րոպեն լավ սկիզբ է:

## Քայլ 2. Անհանգստության հետաձգում

Օրվա ընթացքում որոշեք արդյոք անհանգստությունները, որ ունեք "իրական խնդիրների" հետ են կապված, որոնց հետ կապված կարող եք ինչ-որ բան անել հիմա, թե "հիպոթետիկ խնդիրներ են", որ պետք է հետաձգվեն:

**Սա "իրական խնդրի" անհանգստությո՞ւն է, որի հետ կապված ես կարող եմ ինչ-որ բան անել հենց հիմա:**

**Այո** → **Գործողություն ձեռնարկեք**

**Ոչ** → **Հետաձգեք այդ մասին մտածելը մինչև անհանգստության ժամը**

Վերաուղղորդեք Ձեր ուշադրությունը դեպի ներկա՝ լինելով ավելի կենտրոնացած ներկա պահին:

- Օգտագործեք Ձեր զգացողությունները (տեսողություն, լսողություն, շոշափելիք, հոտառություն, համ)
- Փորձեք կենտրոնացնել Ձեր ուշադրությունը արտաքնապես, քան ներքինից:
- Ասացեք ինքներդ Ձեզ."Ես չեմ զբաղվելու այս անհանգստությամբ հիմա, ես այդ մասին կմտածեմ հետո"

## Քայլ 3. Անհանգստանալու ժամ

Օգտագործեք անհանգստության համար նախատեսած ժամանակը անհանգստանալու համար: Գրի առեք յուրաքանչյուր հիպոթետիկ անհանգստութուն, որ ունեցել եք օրվա ընթացքում: Որքանո՞վ են դրանք անհանգստացնում Ձեզ հիմա: Արդյո՞ք դրանցից որևէ մեկը այնպիսի անհանգստություն է, որ կարող է տանել դեպի պրակտիկ գործողությունների:

- Փորձեք օգտագործել անհանգստանալու համար հատկացված ողջ ժամանակը, նույնիսկ եթե զգում եք, որ չունեք շատ բան անհանգստանալու կամ նույնիսկ եթե անհանգստությունները ճնշող չեն այս պահին:
- Մտածեք Ձեր անհանգստությունների մասին հիմա - նույն զգացմունքային ուժգնությունն ունեն արդյո՞ք,երբ հիմա եք դրանց մասին մտածում, ինչ որ ունեին առաջին անգամ:
- Կարելի է արդյո՞ք Ձեր անհանգստություններից որոշները փոխակերպել գործնական խնդիրների, որոնց համար կարելի է լուծում փնտրել:

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



| | | | |
|---|---|---|---|
| **Կանգնեցնող մտքերի ստուգաթերթ**<br>Դարձրեք դրանք ձեր գործընկերը: | **Գործունեություններ և մտադրություններ**<br>Ի՞նչ գործեցիք (ներառյալ ինչպես եք զգացել՝ 0–100%) | **Նկարագրեք ինչպես եք զգացել մտածելիս դրանց մասին:** | **Ինչպես հաղթահարել անհանգստությունն ու տագնապը ապրելով համաշխարհային անորոշության մեջ** |
| **Հոգեկան վիճակ**<br>Ո՞ւմ հետ եք: Ի՞նչ եք արել: Ո՞ր տեսակի եք: Ի՞նչ եք զգում: | **Գործունեություններ**<br>Ի՞նչ անցյալ ձեր ընթրիք: (Սնունդ, ապրանքներ կամ հիշողություն) | **Մտքեր**<br>Ի՞նչ մտքեր եք ունեցել: Ինչպես դրանք ազդեցին ձեր զգացողությունների վրա: Ինչպես դրանք ազդեցին ձեր գործողությունների վրա: Ի՞նչ եք մտածել դրանց մասին: Ինչպես դրանք ազդեցին ձեր զգացողությունների վրա: Ինչպես դրանք ազդեցին ձեր գործողությունների վրա: Ի՞նչ եք մտածել դրանց մասին: | **Ինչպես հաղթահարել անհանգստությունն ու տագնապը ապրելով համաշխարհային անորոշության մեջ**<br>Դրանք ուղեցույց են ձեզ համար, թե ինչպես հաղթահարեք անհանգստությունն ու տագնապը ապրելով համաշխարհային անորոշության մեջ: Դրանք ուղեցույց են ձեզ համար, թե ինչպես հաղթահարեք անհանգստությունն ու տագնապը ապրելով համաշխարհային անորոշության մեջ: |


© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Հիցմտիկեք ցեղ տնտեսվն ինդեքսով ատոնոշնատ իսաձտրեցիկոմ ինդեքսով ստանալ ցեղ չուտիկոմ

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Հոգեբեցմահոչ ատատոնվդ**<br>Ի՞նչ ենք կարող անել մեր հոգեբանական կամ հիշողության մարտահրավերներին դիմակայելու համար: | **Ինչ ենք զգում**<br>Ի՞նչ զգացմունքներ ենք զգում մեր հոգեբանական կամ հիշողության մարտահրավերներին դիմակայելիս: | **գգացմունքներ և տարտնդանքներ**<br>Ի՞նչ զգացմունք<br>(Ուժգնությունը չափիր 0-100%) | **Հոգեբեցմահոչ**<br>Ո՞ւմ հետ եք: Ի՞նչ եք անում: Ի՞նչ եք ասում:<br>Ոնտեսն եք: Ե՞վ որ տա ատատոնվդ: |
| փորձեք ատատոնվդ ցեղ իսեատոնոյան, ուժեղությունը, շեղմությունը, բանությունը և ոչ քննադատաբար տեսանելիությունը:<br>• Ի՞նչ կարող ենք մենք անել մեր իսեատոնոյան համար:<br>• Ի՞նչ ասելիք ունեն մեզ համար մարդիկ: | Ընթա ունեք ատատոնվդ կամ հիշողության, ի՞նչ է որ շշանոնվդ ցեղ հատոնոյ: | Ի՞նչ ատցոկ ցեղ ունք:<br>(Ունքեր, ատատոնվդ կամ հիշողություն) | **Ատոնոյ ունոք**<br>Ի՞նչ ատցոկ ցեղ ունք:<br>(Ունքեր, ատատոնվդ կամ հիշողություն) |


© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Վերջում մի քանի հուշումներ

- **Կազմակերպեք առօրյան:** Եթե շատ ժամանակ եք անցակցնում տանը, կարևոր է շարունակել սովորական առօրյան: Պահպանեք արթնանալու և քնելու սովորական ժամերը, ճաշեք նույն ժամին, հարդարվեք և հագնվեք ամեն առավոտ: Կարող եք օգտագործել ժամատախտակ կառուցվածքային տեսք տալու համար Ձեր օրվան:

- **Մնացեք հոգեպես և ֆիզիկապես ակտիվ:** Երբ պլանավորում եք ՁԵր օրը, առաջնությունը տվեք այն գործողություններին, որ ներառում են և միտքը, և մարմինը: Օրինակ, կարող եք փորձել սկսել նոր առցանց դասընթացով ինչ-որ բան սովորել կամ սկսեք նոր լեզու սովորել: Կարևոր է նաև պահել ֆիզիկական ակտիվությունը: Օրինակ, ակտիվ աշխատանք անել տան հետ կապված 30 րոպե կամ ակտիվ վարժություններ անել առցանց:

- **Շնորհակալ լինել:** Անորոշության ժամանակ շնորհակալ լինելու կարողությունը զարգացնելը կարող է օգնել Ձեզ կապ պահել ուրախության, աշխուժության, հաճույքի զգացողությունների հետ: Ամեն օրվա վերջում ժամանակ հատկացրեք վերհիշելու՝ ինչի համար եք շնորհակալ: Փորձեք լինել որոշակի և նկատել նոր բաներ ամեն օր, օրինակ, “Ես շնորհակալ եմ, որ այսօր արևոտ օր էր կեսօրին և ես կարողացա նստել դրսում”: Կարող եք սկսել շնորհակալական նոթատետր կամ նշումներ պահել նոթերի արկղիկում: Ձեզ հետ ապրողներին ևս խրախուսեք ներգրավվել դրանում:

- **Նկատեք և սահմանափակեք անհանգստությունների ազդակները:** Քանի որ ներկա առողջապահական իրավիճակը զարգանում է, կարող են զգալ, թե իբր կարիք կա հաճախակի հետևել նորություններին կամ դիտել սոցիալական մեդիայում նորությունները: Բայց և կարող եք նկատել, որ դա նաև խթանում է անհանգստության և տագնապի առաջացումը: Օրինակ, արդյոք “նորությունները դիտելը ավելի, քան 30 րոպե”-ն էր դա՞: Թե՝ ժամը մեկ սոցիալական մեդիան ստուգելը: Փորձեք ամեն օր սահմանափակել ժամանակը, որ կարող է հրահրել անհանգստություն առաջացնող խթանիչ: Կարող եք դիտել նորությունները ամեն օր ինչ-որ հստակ ժամի, կամ կարող եք սահմանափակել ժամանակահատվածը, որ տրամադրում եք սոցիալական մեդիայում նորությունները նայելուն:

- **Օգտվեք նորությունների վստահելի աղբյուրներից:** Օգտակար է նաև մտածել, թե որտեղից եք ստանում նորությունները: Եղեք ուշադիր վստահելի աղբյուր ընտրելիս: Առողջապահական համաշխարհային կազմակերպությունը (ԱՀԿ) տրամադրում է գերազանց տեղեկություններ հետևյալ հղումով. `https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public`

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com



## Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Armenian
Translated title: Ինչպես հաղթահարել անհանգստությունն ու տագնապը ապրելով համաշխարհային անորոշության մեջ
Translated by: Maragrit Zalibekyan
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

## Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

## Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.