



ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԲՈԼՈՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՓԱՍՏԵՐ ԵՎ ԱՌԱՍՊԵԼՆԵՐ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

ՓԱՍՏ ԿԱՄ ԱՌԱՍՊԵԼ

Հոգեկան առողջության խնդիրները հազվադեպ են. փանստ է, թե՛ առասպել:

Ամեն տարի չորս անձից մեկն ունենում է հոգեկան առողջության խնդիրներ: Այնպես որ, եթե անգամ դուք չունեք հոգեկան առողջության խնդիր, հնարավոր է, որ ունի ձեր ընկերը, գործընկերը կամ ընտանիքի անդամը:

ՓԱՍՏ ԿԱՄ ԱՌԱՍՊԵԼ

Հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցող անձինք հակված են բռնության. փանստ է, թե՛ առասպել:

Առավել մեծ է հավանականությունը, որ բռնության զոհ դառնան հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցող անձինք: Բռնության մասին հորինվածքները դժվարացնում են հոգեկան առողջության խնդիրների մասին բարձրաձայնելը: Այս պարագայում անգամ հնարավոր է, որ ընկերները խզեն միմյանց հետ հարաբերությունները:

ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԲՈԼՈՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՓԱՍՏ ԿԱՄ ԱՌԱՍՊԵԼ

Հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցող անձինք կարող են ապաքինվել. փանստ է, թե՛ առասպել:

Հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցող շատ անձինք կարող են ապաքինվել և ապաքինվում են: Մասնագիտական օգնությանը զուգահեռ՝ ապաքինվելուն նպաստում են ընտանիքի անդամների, ընկերների աջակցությունը, աշխատանքի վերադառնալը:

ՓԱՍՏ ԿԱՄ ԱՌԱՍՊԵԼ

Հոգեկան առողջության սուր խնդիրներ ունեցող անձինք, միջին հաշվով, մահանում են տասը տարի շուտ. փանստ է, թե՛ առասպել:

Մահացության պատճառ է դառնում ոչ այնքան հոգեկան առողջության խնդիրը, որքան խտրականությունը հոգեկան առողջության խնդիր ունեցող անձի հանդեպ: Հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցող անձանց ֆիզիկական կարիքները հաճախ անտեսվում են, որի պատճառով նրանց շրջանում աճում է այնպիսի հիվանդությունների առաջացման հավանականությունը, ինչպիսիք են սրտի իշեմիկ հիվանդությունը, կաթվածը, շաքարային դիաբետը, քաղցկեղը:

ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԲՈԼՈՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՓԱՍՏ ԿԱՄ ԱՌԱՍՊԵԼ

Հոգեկան առողջության խնդրի հետ կապված խարանը և խտրականությունը կարող են ավելի մեծ դժվարություններ առաջացնել, քան ինքը՝ խնդիրը. փանստ է, թե՛ առասպել:

Ըստ վերջերս իրականացված մի ուսումնասիրության արդյունքների մարդկանց 58%-ը գտնում են, որ խարանը և խտրականությունը նույնքան, կամ նույնիսկ առավել վնասաբեր են և դժվար հաղթահարելի, քան բուն խնդիրը: Հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցող անձանց 87%-ը խտրականության զոհ են եղել:

ՓԱՍՏ ԿԱՄ ԱՌԱՍՊԵԼ

Հոգեկան առողջության խնդիր ունեցող ընկերոջն օգնելու համար շատ բան չեք կարող անել. փանստ է, թե՛ առասպել:

Եթե ձեր մտերիմներից որևէ մեկն ունի հոգեկան առողջության խնդիր, պարզապես կապ պահպանելն իր հետ կարող է օգնել: Շատ մարդկանց համար էական նշանակություն ունեն ընկերների անգամ փոքր նախաձեռնությունները, ասենք՝ այցելությունը կամ հեռախոսազանգը:

ՓԱՍՏ ԿԱՄ ԱՌԱՍՊԵԼ

Հոգեկան առողջության խնդիր ունեցող անձը ունակ է աշխատել. փանստ է, թե՛ առասպել:

Նկատի ունենալով, որ մեր շրջապատում չորս անձից մեկն ունի հոգեկան առողջության խնդիր, հնարավոր է, որ դուք աշխատում եք նրանցից մեկի հետ: Շատ հաջողակ մարդիկ, այդ թվում՝ պատգամավորներ, սպորտում և բիզնեսում կայացած մարդիկ, բացեիբաց խոստովանել են, որ ունեն հոգեկան առողջության խնդիրներ:

ՓԱՍՏ ԿԱՄ ԱՌԱՍՊԵԼ

Եթե դուք օգտվում եք հոգեկան աջակցության ծառայությունից, երեք դեպքից մեկում, հնարավոր է կորցնեք կապը ձեր ընկերների հետ. փանստ է, թե՛ առասպել:

Հոգեկան առողջության խնդիր ունեցող անձի ընկերները հաճախ կարծում են, որ իրենք բավարար գիտելիք չունեն իրենց ընկերոջն օգնելու համար և/կամ պարզապես անհարմար են զգում օգնություն առաջարկել: Լավ ընկեր լինելու համար պարտադիր չէ հոգեկան առողջության մասնագետ լինել: Հաճախ մեկ զանգը կամ հաղորդագրությունը կարող են բարելավել անձի ինքնազգացողությունը:

Այս տեղեկատվական թերթիկը մտնում է Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տեղեկատվական շարքի մեջ, որը մշակվել է հանրության լայն զանգվածներին հոգեկան առողջության խնդիրների և դրանց բուժման մասին համապարփակ տեղեկատվություն տրամադրելու նպատակով: Դուք կարող եք ծանոթանալ բոլոր տեղեկատվական թերթիկներին՝ սքանավորելով QR կոդը:

Սույն թերթիկը պատրաստվել է Եվրոպական միության ֆինանսական աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում բացառապես ԱՀԿ Եվրոպական տարածաշրջանային գրասենյակը, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության տեսակետները:

© Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպություն 2019 Որոշ իրավունքներ պաշտպանված են: Սույն նյութը կարող է օգտագործվել Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO արտոնագրի շրջանակներում (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>)

