

Մամլո հաղորդագրություն

ՀԲԸՄ-ն մարտահրավերները հաղթահարելու նոր մոտեցումներ է ներկայացնում Տոկունության երկրորդ գագաթնաժողովի ընթացքում

21 մայիս 2021

Ենթակա է անհապաղ հրապարակման

Հիմնվելով 2021թ. փետրվարին տեղի ունեցած Տոկունության գագաթնաժողովի հաջողության վրա՝ Հայկական բարեգործական ընդհանուր միությունը (ՀԲԸՄ) Հայաստանի ամերիկյան համալսարանի (ՀԱՀ) և Հայաստանի հոգեբուժական ասոցիացիայի (ՀՀԱ) հետ համագործակցությամբ կազմակերպեց երկրորդ առցանց գագաթնաժողովը՝ «Ներկայիս մարտահրավերների հաղթահարումը Հայաստանում» թեմայով:

Ապրիլի 30-ին և մայիսի 1-ին ՀԲԸՄ հայկական վիրտուալ համալսարանը (ՀՎՀ) հյուրընկալեց այս առցանց միջոցառումը, որը նպատակ ուներ օգնել հայերին՝ Հայաստանում, Արցախում և սփյուռքում, հաղթահարել համաշխարհային համավարակի և 44-օրյա պատերազմի հետևանքով ձեռքբերված հավաքական և հարակից հոգեւոցիալական տրավմաները: Գագաթնաժողովի երկօրյա ծրագրի շրջանակներում աշխարհի տարբեր երկրներից հրավիրված խոսնակներն անդրադարձան ճգնաժամի անձնական, քաղաքական և տնտեսական հիմնահարցերին: Եթե առաջին գագաթնաժողովի լեզուն անգլերենն էր, ապա այս անգամ միջոցառման լեզուն հայերենն էր՝ անգլերեն համաժամանակյա թարգմանությամբ: Միջոցառմանը մասնակցող հոգեբան-մասնագետներն իրավասու էին ստանալ շարունակական մասնագիտական զարգացման կրեդիտ:

Այս «հերոսական նախաձեռնությանը», ինչպես նկարագրեց մասնակիցներից մեկը, միացավ 200 մասնակից շուրջ 26 երկրից: Մասնագիտական և խորհրդատվական ելույթների ընթացքում քննարկվեցին այնպիսի հարցեր, ինչպիսիք են՝ մասնագիտական աջակցության ցուցաբերում ուժեղ և շարունակական տրավմայի դեպքում, սերնդեսերունդ փոխանցվող և կուտակվող տրավմաներ, տոկունության զարգացում, զանգվածային հաղորդակցման միջոցների ազդեցություն և հոգեկան առողջություն, և թե ինչպես օգնել երեխային խուսափելու գոհի ինքնությունից, նպաստել անձի հուզական ու հոգևոր բուժմանը և վերականգնմանը:

Գագաթնաժողովի առաջին օրը մեկնարկեց ՀԲԸՄ կրթության բաժնի տնօրեն Նաթալի Գաբրիելեանի լավատեսական խոսքով. «Հայ ազգը կրկին գոյատևման պայքարի մեջ է՝ ընդդեմ տեսանելի և անտեսանելի թշնամիների: Մակայն մեր դարավոր պայքարը ցույց է տվել, որ մենք դիմակայունության մարմնացում ենք: Զափազանց կարևոր է, որ մենք կարողանանք լույս գտնել խավարի մեջ և ապրել խաղաղությամբ, հավատով, հույսով և սիրով»:

Հայկական հոգեբուժական ասոցիացիայի անունից ելույթ ունեցավ դոկտ. Արմեն Սողոյանը՝ պատրաստակամություն հայտնելով համագործակցել ՀԲԸՄ-ի հետ՝ մոբիլիզացնելու մասնագիտական հասարակության ողջ ներուժը, ուսումնասիրելու ազգային կայունության մակարդակի զարգացման ծրագրերն ու մեխանիզմները՝ ի նպաստ ազգի անվտանգության, զարգացման և բարգավաճման:

Առաջին նիստը, որը կրում էր «Մասնագիտական աջակցության ցուցաբերում ուժեղ և շարունակական տրավմայի դեպքում» խորագիրը, համակարգում էր դոկտ. Արման Դանիելյանը, երեխաների հոգեբույժ (Սան Ֆրանցիսկո, ԱՄՆ): Խոսելով 44-օրյա պատերազմի մասնակից զինվորների շրջանում վերջերս կատարված հետազոտության արդյունքների մասին՝ նիստի խոսնակ դոկտ. Սամվել Սուքիասյանը, Երևանում գործող «Արթմեդ» բժշկական վերականգնողական կենտրոնի «Սթրես» հոգեկան առողջության վերականգնման կլինիկայի ղեկավար, նշեց. «Մարտական տրավման միայն սթրես չէ, այն և՛ հոգեկան, և՛ ֆիզիկական, և՛ սոցիալական, և՛ բարոյական տրավմա է, որն ազդում է անհատի վրա՝ ամենախորքային և ամենամակերեսային մակարդակներում, խարխուլում է մարդու կենսաբանական և սոցիալական էությունը»: Իր հերթին դոկտ. Շուշան Քալանթարյանը, լիցենզավորված ընտանեկան և ամուսնության հոգեթերապևտ (Լոս Անջելես, ԱՄՆ), խոսեց դրական ճանաչողական վարքային թերապիայի (CBT) մասին՝ որպես հետվնասվածքային սթրեսային խանգարում (PTSD) ունեցողների վերականգնման արդյունավետ մեթոդ: Պատերազմի ընթացքում դոկտ. Քալանթարյանը ղեկավարում էր արտասահմանից ժամանած հոգեկան առողջության մասնագետներին, որոնք մարդասիրական առաքելության շրջանակներում անմիջական օգնություն էին ցուցաբերում Հայաստանում գտնվող զինվորներին, արհավիրքը վերապրած ընտանիքներին և փախստականներին:

«Մերնդեսերունդ փոխանցվող նոր տրավմաներ և տրավմայից հետո տոկունության զարգացում» խորագրով երկրորդ նիստը համակարգում էր դոկտ. Ռիթա Սիլվահեան Գոյումճեանը, կլինիկական հոգեբույժ, Մքգիլ համալսարանի հոգեբուժության ամբիոնի դասախոս (Կանադա): Նիստի խոսնակ դոկտ. Խաչատուր Գասպարյանը, Երևանի Մ. Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարանի բժշկական հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, «Ինթրա» հոգեկան առողջության կենտրոնի գլխավոր հոգեբան-խորհրդատու, խոսեց ցեղասպանության հետևանքով ձեռքբերված և դեռևս չամոքված տրավմայի մասին: Դոկտ. Գասպարյանն այն նկարագրեց որպես տոկունություն զարգացնելու խոչընդոտ և քննարկեց հետվնասվածքային աճի միտումով սերունդների տրավմայի հաղթահարման ուղիները: Կարևորելով սփյուռքի դերը 2020թ. պատերազմի ընթացքում և այժմ դրա հետևանքով ազգային դիմակայունություն ստեղծելու գործում՝ նա անդրադարձավ 1988-ի երկրաշարժին՝ ասելով. «Ինչպես երկրաշարժից հետո, այս անգամ ևս համոզվեցինք, որ մեր տոկունության երաշխիքը սփյուռքն է»: Դոկտ. Գոյումճեանը և դոկտ. Գասպարյանը միասին աշխատել էին երկրաշարժից ավերված տարածաշրջանում՝ անհրաժեշտ հոգեբանական օգնություն ցուցաբերելով երեխաներին և ընտանիքներին: Դոկտ. Գոյումճեանը եզրափակեց իր խոսքը՝ կոչ անելով. «Ժամանակն է, որ վերանայենք ինքներս մեզ և խոհեմությամբ արժևորենք մեր քաղաքական իրականությունը, մեզ չգերադասենք մեր թշնամիներից, չթերագնահատենք մեր թշնամուն և առանց հուսահատվելու շարունակենք մեր գոյության պայքարը»:

Անդրադառնալով երիտասարդ սերնդի կարիքներին՝ դոկտ. Վիոլեթ Յովսեփեան Մեսիսանին, լիցենզավորված կլինիկական հոգեբան (ԱՄՆ) և դոկտ. Լիլիթ Կարապետյանը, Հոգեւոցիալական

կարգավորման կենտրոնի հոգեբան (Հայաստան), իրենց փորձառությամբ կիսվեցին *«Օգնել երեխաներին՝ խուսափելու գոհի ինքնությունից»* խորագրով նիստի ընթացքում, որը համակարգում էր Նանոր Պալապանեանը, կրթական ոլորտի մասնագետ և հասարակական կազմակերպության տնօրեն: Վերջինս ԱՄՆ-ից Հայաստան էր տեղափոխվել պատերազմից մեկ օր առաջ, իսկ պատերազմի օրերին ժամանակավոր դպրոցներ էր բացել տեղահանված երեխաների համար նախատեսված մի քանի ապաստարաններում՝ ի լրումն պատերազմից վերականգնվող զինվորների հետ աշխատանքի:

Դոկտ. Մեսրիսանին իր ելույթում նշեց. «Զոհի ինքնությունը ձեռքբերովի վարք է, որը զարգանում է տրավմային ի պատասխան, և որից հնարավոր է ձերբազատվել»: Խոսնակները շեշտեցին նաև ծնողների դերը՝ ախտանիշները հայտնաբերելու, երեխաներին օգնելու գտնել իրենց ներքին ուժը և գոհի ինքնությունը հաղթահարելու գործում :

Տոկունության գազաթնաժողովի առաջին օրն ամփոփելով՝ Մարիետտա Խուրշուդյանը, «Հոգեբանալի» հոգեկրթական հաղորդման համահեղինակ և հաղորդավար, Հայկական հոգեբուժական ասոցիացիայի գործադիր տնօրեն, և դոկտ. Երուանդ Զօրեանը, ՀԲԸՄ կենտրոնական խորհրդի անդամ, ՀԲԸՄ հայկական վիրտուալ համալսարանի հիմնադիր նախագահ, համակարծիք էին այն հարցում, որ տոկունություն ձևավորելու լավագույն միջոցը կրթությունն է: Մարիետտա Խուրշուդյանը մասնավորապես նշեց. «Անցյալը փոփոխման ենթակա չէ, սակայն մենք միշտ կարող ենք փոխել մեր ապագան: Կարծում եմ, հենց ապագայի մասին էր մեր այսօրվա հանդիպումը»: Անդրադառնալով գազաթնաժողովին մասնակցության հայտ ներկայացրած մասնակիցների տարիքային և աշխարհագրական վիճակագրական տվյալներին, մասնավորապես՝ Հայաստան-Արցախի և սփյուռք հավասար հարաբերակցությանը, դոկտ. Զօրեանը փաստեց. «Այօրվա մեր հոգեկան առողջության հարցը, տրավմաները, պոստ-տրավմաները բոլորին են հետաքրքրում՝ անկախ տարիքից, ամբողջ մեր ազգին»:

Եթե գազաթնաժողովի առաջին օրն առավելապես ուղղված էր Հայաստանում և Արցախում անհատների և ընտանիքների հետ աշխատող մասնագետների հմտությունների զարգացմանը և փորձի ամրապնդմանը, ապա երկրորդ օրվա օրակարգը նախատեսված էր ավելի լայն լսարանի համար՝ մարդկանց հուսադրելու և ոգեշնչելու նպատակով:

Գազաթնաժողովի երկրորդ օրը բացման խոսքով ելույթ ունեցավ դոկտ. Վարդուհի Պետրոսյանը, Հայաստանի ամերիկյան համալսարանի Թրփանձեան Հանրային առողջապահության ֆակուլտետի դեկան և պրոֆեսոր: Այնուհետև մեկնարկեց *«Կուտակվող տրավմաներ և տոկունություն»* խորագրով առաջին նիստը, որը համակարգում էր Ելենա Սարդարյանը, ավագ հոգեբան՝ Հայաստանի ամերիկյան համալսարանի Հոգեբանական խորհրդատվության ծրագրի և Հաշմանդամություն ունեցող ուսանողների աջակցման ծրագրի համակարգող: Նիստի խոսնակներից դոկտ. Լևոն Ճերնազյանը, լիցենզավորված կլինիկական հոգեբան (ԱՄՆ) մեջբերեց հետևյալը. «Տոկունությունը փոփոխության հետ հարմարվելու ձևերից մեկն է: Այն սկսվում է ճշմարտությունից»: Դոկտ. Կարին Փափագեան-Զոհրաբեանը, հոգեբան և հոգեդարմանող (Կանադա), որը իր գիտական աշխատանքի հետազոտությունն իրականացրել էր 1990-ականների Արցախում, հավելեց. «Դիմակայունությունը փոփոխական վիճակ է, ուրեմն մենք՝ որպես հասարակություն, կարող ենք նախաձեռնել այնպիսի քայլեր, որ հավաքական հոգեխոցի վիճակում գտնվող անհատների, ընտանիքների, հասարակության մեջ զարգացնենք տոկունություն»: Դոկտ. Լևոն Ճերնազյանը հայկական իրականությունն այսպես նկարագրեց.

«Կարևոր ճգնաժամային պահ ենք ապրում: Պետք է ընտրություն կատարենք դեպի զարգացում, դեպի առողջ ազգի հոգեբանություն, որը չի սպասում արտաքին օժանդակության և հույսը չի դնում մտացածին ընկերների և բարեկամների վրա: Կամ կարող ենք ընտրել գոհի հոգեբանությունը, այն նախադրյալը, որ մինչև չլուծվեն անցյալի հարցերը, չփակվեն անցյալի վերքերը, մենք չենք կարող շարունակել»:

Խոսնակ դուկտ. Լարա Չոլակեանը, որը արդեն 17 տարի ապրում է Հայաստանում, կատարեց հետևյալ դիտարկումը. «Մեկ դար առաջ ցեղասպանություն վերապրած մեր նախնիները չունեին այն ռեսուրսները, որ այսօր մենք ունենք: Թեև ունենք տարբեր միջոցներ և արտահայտման ավելի լավ հարթակներ, ինչպիսիք են՝ սոցիալական լրատվամիջոցները, սակայն դեռևս չենք կարողանում այս գործիքներն օգտագործել ինքնարտահայտվելու և կառուցողական գրույցի մեջ մտնելու համար»:

Հաջորդիվ մեկնարկեց *«Չանգվածային հաղորդակցման միջոցներ և հոգեկան առողջություն»* խորագրով նիստը, որը համակարգում էր Մարիա Թիթիզյանը, «EVN Report»-ի գլխավոր խմբագիր: Խոսնակներն էին՝ Փարիզի «Նոր Յառաջ» թերթի հիմնադիր տնօրեն և գլխավոր խմբագիր Ժիրայր Չոլակեանը (Ֆրանսիա) և լրագրող, «News Deeply»-ի գործադիր տնօրեն Լարա Սեդրակեանը (Հայաստան): Ժիրայր Չոլակեանը մատնանշեց, որ այսօր Հայաստանում կա վերլուծական, քննադատական ու անկախ լրատվամիջոցների պակաս և պատասխանատու լրագրության անհրաժեշտություն, հավելելով. «Լրատվամիջոցները [հասարակության] հոգեկան առողջության արտահայտության միջոցն են՝ խոսափողը: Հոգեպես առողջ հասարակությունն ունի առողջ զանգվածային լրատվամիջոցների համակարգ»:

Լարա Սեդրակեանն իր խորհուրդներով դիմեց բոլոր նրանց, որոնք այսօր հայտնվել են բացասական տեղեկատվության և կեղծ լուրերի ամենօրյա հորձանուտում. «Մենք կարող ենք Հայաստանի տեղեկատվական էկոհամակարգի շրջանակներում երկխոսելու ավելի լավ հարթակ կառուցել: Քի՛չ հետևեք նորություններին: Նորություններ դիտելը ձեր պարտավորությունը չէ: Իսկ եթե լուրերին հետևելու կարիք ունեք, ապա համոզվեք, որ դրանք իսկապես օգտակար են ձեզ համար»:

«Ինչպես հաղթահարել խարանդը» թեմայով նիստում քննարկվեցին այն հարցերը, թե ինչպես հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցողները չեն դիմում մասնագիտական օգնության, ինչն իր հերթին հանգեցնում է առողջության վատթարացման, անաշխատունակության և հասարակության վրա տնտեսական բեռի ավելացման: Նիստի համակարգող Մարիետտա Խուրշուդյանը, խոսնակներ դուկտ. Արմեն Սողոյանը և Արսինե Խանջեանը, դերասանուհի, պրոդյուսեր և ակտիվիստ, կարևորեցին, որ պատերազմից վերադարձած մեր բոլոր զինվորները՝ անկախ տարիքից, պետք է օգնություն ստանան թերապիայի միջոցով: «Ոչ միայն ձեր անձին կարող եք օգտակար դառնալ, այլև ձեր ընտանիքին, ձեր սիրելիներին, ձեր զավակներին, մայրերին, հայրերին», - հորդորեց տիկին Խանջեանը:

«Գտնել լույս՝ խավարի մեջ» խորագրով նիստը համակարգում էր Գեղանի Մարտիկեանը, տրավմայի մասնագետ (Հայաստան/Կանադա), որը Հայաստանում է գտնվում պատերազմի առաջին իսկ օրից: Անդրադառնալով անձի ներքին մտորումներին՝ նիստի խոսնակներ դուկտ. Ռուբ Բուպեյանը, Հայաստանի ամերիկյան համալսարանի հոգեբան-խորհրդատու, և Տ. Մեսրոպ Վարդապետ Պարսամյանը, Մայր Աթոռ Սբ. Էջմիածնի Գևորգյան հոգևոր ճեմարանի տեսուչ,

կիսվեցին իրենց մտքերով: Տ. Մեսրոպյան ասաց. «Չարչարանքն ու տառապանքն անխուսափելի են: Ինչպես ենք մենք վերաբերվում նեղություններին՝ սրանից է կախված, թե մեր մեջ արդյոք խավար է, թե ոչ: Պետք է ընդունենք կյանքն այնպես, ինչպես որ կա և փորձենք խավարի մեջ Աստծո լույսը գտնել»:

Շարունակելով թեման՝ դերասան, նկարիչ, հեղինակ Վահե Պերպերեանը խոսեց *հավատի, հույսի, սիրո* և այն մասին, թե ինչպես են կյանքի այս հիմնական առանցքներն անհետանում այսօրվա աշխարհում. «Թեթև սրտով ընդունենք աշխարհի տխրությունները: Իրար սիրենք, իրար հանդեպ ներողամիտ լինենք և հնարավորինս իրար օգտակար լինենք»:

Գագաթնաժողովի ավարտին դոկտ. Զօրեանն իր փակման խոսքում արձանագրեց երկօրյա քննարկումների կարևորությունը, ինչի մասին փաստեցին մասնակիցների ցուցաբերած հետաքրքրությունն ու ակտիվ մասնակցությունը: «Որպես անձ, որպես ընտանիք, որպես համայնք, որպես ազգ ահագին անելիք ունենք տակավին, սա պարզապես երկու օրվա հանգրվան էր մեր երկար ճանապարհին», - ամփոփեց նա:

Տոկունության առաջին և երկրորդ գագաթնաժողովների նյութերը, խոսնակների խորհուրդները և նրանց տրամադրած օգտակար աղբյուրները, ինչպես նաև նիստերի տեսաձայնագրությունները հասանելի են ՀՎՀ-ի առցանց պորտալներում: Գրանցվել կարող եք www.avc-agbu.org կայքում:

Հայկական Բարեգործական Ընդհանուր Միությունը (ՀԲԸՄ) սփյուռքի հնագույն, համաժողովրդական և համահայկական կազմակերպությունն է: Հիմնված լինելով 1906 թվականին՝ ՀԲԸՄ-ի գլխամասային գրասենյակը գտնվում է Նյու Յորքում: ՀԲԸՄ-ը կրթական, մշակութային և մարդասիրական ծրագրերի միջոցով պահպանում և զարգացնում է հայկական ինքնությունն ու ժառանգությունը՝ յուրաքանչյուր տարի ազդեցություն ունենալով աշխարհով մեկ սփռված շուրջ 500,000 հայերի կյանքի վրա:

ՀԲԸՄ-ի և իր աշխարհասփյուռ ծրագրերի մասին հավելյալ տեղեկություն ստանալու համար կարող եք այցելել՝ www.agbu.org:

Լրատվական հարցումների համար դիմել՝

ՀԲԸՄ մամուլի գրասենյակ
55 East 59-րդ փողոց
Նյու Յորք, NY 10022-1112
Հեռախոս՝ 212.319.6383
Էլ. փոստ՝ communications@agbu.org