

Մամլոյ Հաղորդագրութիւն

Ոգիի Աննկունութեան (Resilience) Նիւթին Նուիրուած Հ.Բ.Ը.Մ.ի Երկրորդ Գագաթնաժողովը, Տագնապի Դիմագրաւումին Սատարող Մասնագիտական Գիտելիքներ Կը Քննարկէ

21 Մայիս 2021

Ամիջապէս Հրատարակութեան Համար

Դիմացկունութեան նիւթին նուիրուած 2021 Փետրուարի իր առաջին գագաթնաժողովի յաջողութենէն քաջալերուած, Հ.Բ.Ը.Մ.ը Հայաստանի վերջին իրադարձութիւններուն նուիրուած համացանցային երկրորդ գագաթնաժողով մը կ'ազմակերպէ՝ «Մարտահրաւերներով յղի ժամանակներու Դիմագրաւումը» խորագիրով: Հ.Բ.Ը.Մ.ի կողքին, գագաթնաժողովին կը մասնակցէին Հայաստանի Ամերիկեան Համալսարանը եւ Հայաստանի Հոգեբուժական Ընկերակցութիւնը:

Հեռավար այս գագաթնաժողովը, զորս կը հիւրընկալէր, Հ.Բ.Ը.Մ.ի Հայկական Վիրտուալ Համալսարանը, նպատակ ունէր օգտակար հանդիսանալ հայրենի թէ սփիւռքի հայ զանգուածներուն, որպէսզի անոնք կարենան դիմագրաւել համավարակին եւ 2020-ի 44-օրեայ պատերազմին պատճառած հոգեկան ծանր ճնշումին հետեւանքները: Նկատի ունենալով տագնապի քաղաքական, տնտեսական եւ անհատական տարբեր բնոյթի եւ տարողութեան լուրջ հետեւանքները, երկօրեայ համագումարի բազմանիստ քննարկումները, մասնագէտներու եւ հանրային դէմքերու մասնակցութեամբ, ընդարձակ նիւթեր կ'ընդգրկէին: Մինչ առաջին համաժողովը անգլերէն լեզուով էր, այս համագումարը հայերէնով էր, համընթաց անգլերէն թարգմանութեամբ: Մասնակիցները, հոգեբուժական մարզի աշխատողներու պարագային, այս գագաթնաժողովին իրենց մասնակցութեան համար կրնային մասնագիտական վարկանիշ ստանալ:

26 երկիրներէ 200 մասնակիցներով իրականացած այս նախաձեռնութիւնը, որ «հերոսական» որակուած էր մասնակիցներէն մէկուն կողմէ, մասնագիտական ցուցմունքներ եւ յուսադրիչ թելադրութիւններ կը տրամադրէր համապատասխան տարբեր երեւոյթներու շուրջ, ինչպէս հոգեկան ծանր ցնցումներու, բարդուող ճնշուածութեան, հոգեկան ցնցումներու մնայուն հետքերու միջ-սերնդական երեւոյթներուն, խարանի զգացումի յաղթահարումին, մտային առողջութեան վրայ զանգուածային հաղորդակցութեան միջոցներու ազդեցութեան, մանուկներու մօտ զոհի հոգեբանութեան կազմաւորման կանխարգիլումին եւ զգացական ու հոգեւոր ապաքինումի եւ առողջացման նիւթերուն վերաբերեալ:

Իր բացման խօսքին մեջ Հ.Բ.Ը.Մ.ի Կրթական Տնօրեն Նաթալի Գաբրիելեան լաւատեսական տրամադրութիւն նրշնչեց ըսելով, «Կրկին անգամ հայ ժողովուրդը ինքնզինք տեսանելի թէ անտեսանելի թշնամիներու դէմ գոյապայքար մղելու պարտադրանքին առջեւ կը գտնուի: Բայց եւ այնպէս պէտք չէ յուսահատիլ, որովհետեւ դարերու ընթացքին մեր պայքարը ցոյց տուած է թէ մեր ժողովուրդը փաստօրէն ոգեկան աննկունութեան մարմնացումն է: Մեզի համար անհրաժեշտ է մտօրէն մեջ գտնել լոյսը, ապրիլ խաղաղ, հաւատքով, յոյսով եւ սիրով»:

Հայ հոգեբուժական Ընկերակցութեան անունով, Տոքթ. Արմեն Սողոյան պատրաստակամութիւն յայտնեց գործելու Հ.Բ.Ը.Մ.ի կողքին, զօրակոչելու համար մասնագիտական շրջանակները, որպէսզի հետազօտեն այն գործիքակազմը եւ ծրագիրները, որոնք կրնան օգտակար ըլլալ մեր ազգի դիմադրականութեան հզօրացումին, ինչ որ հիմք պիտի ծառայէ ապագայ անվտանգութեան, զարգացումին եւ բարգաւաճումին:

Առաջին նիստը, որուն նիւթն էր *հոգեբանական ծանր ցնցումներու (Trauma) նկատմամբ միջոցառումներ*, կը վարէր Տոքթ. Արման Դանիելյան, մանկական հոգեբոյժ, Սան Ֆրանսիսքոյ (ԱՄՆ): Երեւանի *ԱրթՄէտ* ապաքինման Կեդրոնի «Ճնշում» (Stress) մտային առողջապահութեան բաժնի տնօրէն Տոքթ. Սամվել Սուքիասյան խօսելով 44-օրեայ պատերազմի մասնակից զինձառայողներու հետ կատարուած ուսումնասիրութեան մասին, ըսաւ, թէ «մարտական փորձառութիւններու պատճառած հոգեբանական ցնցումը ճնշման պարզ տեսակ մը չէ միայն, այլ մտային, ֆիզիքական, ընկերաբանական եւ բարոյական հոգեկան ցնցուածութեան պարագայ մըն է որ անձի մը վրայ ազդեցութիւն կը ձգէ ամենատարբեր ձեւերով, խաթարելով անոնց ֆիզիքական եւ ընկերային հաւասարակշռութիւնը»: Իր կարգին, Շուշան Քալանթարյան, ամուսնական եւ ընտանեկան խնդիրներու շուրջ Լոս Անճէլըսի շրջանին մեջ գործող վկայեալ հոգեբան, բաժնեց իր փորձառութիւնը պատերազմի պատճառով հոգեկան ցնցումի ենթարկուած անձերու վերականգնողական աշխատանքներուն մեջ, զիտակցական վարմունքի բարեփոխման միջոցի գործածութեան արդիւնաւորութեան մասին: Պատերազմի օրերուն, Դոկտ. Քալանթարյանի ղեկավարութեամբ, արտասահմանէն մտային առողջապահութեան մասնագէտներու խումբ մը մարդասիրական առաքելութեամբ Հայաստան եկած էին օգնելու զինուորներուն, զոհուածներու ընտանիքներուն եւ տեղահանուածներուն:

Հոգեկան ցնցուածութեան նոր պարագաներու միջ-սերնդական փոխանցումին եւ յետ-ցնցումային աճման նիւթին նուիրուած նիստին մասնակիցներն էին Գանատայի ՍքԿիլլ Համալսարանի հուգեբուժական բաժնի օգնական-դասախօս եւ դարմանական Հոգեբուժութեան մասնագէտ Դոկտ. Ռիթա Սիւլահեան Գույումճեան եւ Երեւանի Պետական Բժշկական Համալսարանի Բժշկական Հոգեբանութեան Բաժնի Վարիչ, ԻՆԹՐԱ Մտային Առողջապահութեան Կեդրոնի դարմանատան տնօրէն Դոկտ. Խաչատուր Գասպարյան: Անոնք անդրադարձան *չլուծուած հոգեկան ցնցուածութեան* պատմական երեւոյթին՝ կապուած Ցեղասպանութեան: Հոգեկան ցնցուածութեան այդ համեցող երեւոյթը, ըստ հոգեբաններուն, արզելք կը հանդիսանայ ոգիի աննկունութեան ձեւաւորումին: Անոնք խօսեցան նաեւ Հոգեկան ցնցուածութեան նոր պարագաներու միջ-սերնդական փոխանցումին եւ յետ-ցնցումային աճման երեւոյթներու դարմանումի միջոցներու մասին: Անոնք նշեցին, թէ սփիւռքը կարելոր դեր ունեցած էր հայրենի ժողովուրդի ոգիի աննկունութեան կազմաւորումին մեջ, 2020-ի պատերազմի ընթացքին եւ այժմ անոր հետեւանքներուն կապակցութեամբ: Դոկտ. Գասպարյան վերագրում կատարելով 1988-ի երկրաշարժին, նշեց ըսելով, «Ինչպէս երկրաշարժի ժամանակ, կրկին անգամ փաստուեցաւ, որ Սփիւռքը մեր ոգիի աննկունութեան աղբիւրն է»: Անոնք երկուքն ալ ատենին գործակցած էին

երկրաշարժին տուժած ընտանիքներու եւ մանուկներու հոգեբանական օգնութիւն ցուցաբերելու աշխատանքներուն, աղէտի գօտիին մէջ:

Դոկտ. Գույումճեան եզրակացուց ըսելով, թէ «Ժամանակն է որ գործի անցնինք, վերաբժենորենք մենք զմեզ, իմաստութեամբ գնահատենք մեր քաղաքական իրականութիւնը, մենք մեզ մեր թշանամիներէն գերադաս չնկատենք, չթերգնահատենք զիրենք եւ անյուսահատ շարունակենք մեր գոյապայքարը»:

Գազաթնածողովի մասնակիցներ, Միացեալ Նահանգներէն դարմանական հոգեբան Դոկտ. Վիոլէթ Յովսէփեան Մեսրիսանի եւ Հայաստանի Հոգեբանական Դարմանումի Կեդրոնի հոգեբան Դոկտ. Լիլիթ Կարապետյան, անդրադարձան *Մանուկներու մօտ զոհի հոգեբանութեան կազմաւորման կանխարգիլումի* նիւթին: Զրուցավարն էր, մանկավարժ եւ ոչ-շահամէտ կազմակերպութեան տնօրէն Նանոր Պալապանեան: Նանոր Պալապանեան Հայաստան հաստատուած էր Միացեալ Նահանգներէն, ճիշդ պատերազմի նախօրեակին եւ աշխատած էր, տեղահանուած մանուկներու ապաստանավայրերուն մէջ ժամանակաւոր դպրոցներու կազմակերպումին, ինչպէս նաեւ զինուորներու ապաքինումին ի նպաստ աշխատանքներուն:

Ըստ Դոկտ. Մեսրիսանի, «Զոհի ինքնութիւնը սորվուած վարմունք մըն է, արդիւնք հոգեբանական ցնցուածութեան, հետեւաբար կարելի է նաեւ զայն փոխել հակառակ ուղղութեամբ»:
Մասնակիցները շեշտեցին ծնողքի դերին կարեւորութիւնը, կանխանշաններուն անդրադառնալու կապակցութեամբ, նաեւ օգնելու իրենց զաւակներուն, որպէսզի անոնք զօրացնեն իրենց ներքին կամքը, յաղթահարելու համար զոհի հոգեբանութիւնը իրենց ինքնութեան ընդմէջէն:

Տոկունութեան Գազաթնածողով-Հայաստան-ի առաջին օրուան նիստերու աւարտին, արտայայտուած միտքերը ամփոփեցին, Մարիետտա Խուրշուդյան, Հայաստանի Հոգեբուժական Ընկերակցութեան Գլխաւոր Գործադիր Տնօրէն եւ համահիմնադիր ու հիւրընկալող *Հոգեբանայի* հոգեբան-կրթական հեռատեսիլի յայտագրին եւ Դոկտ. Երուանդ Զօրեան, Հ.Բ.Ը.Մ.ի Կեդրոնական Վարչական Ժողովի անդամ եւ Հիմնադիր Նախագահ Հ.Բ.Ը.Մ.ի Վիրտուալ Համալսարանի: «Մենք չենք կրնար փոխել անցեալը, մեր ժողովուրդի պատմութիւնը, բայց միշտ կրնանք փոխել ապագան» ըսաւ Խուրշուդյան: Մասնակիցներու աշխարհագրական եւ տարիքային տուեալներուն կապակցութեամբ Դոկտ. Երուանդ Զօրեան նշեց, թէ երիտասարդ թէ տարիքաւոր, հաւասար թիւով մասնակիցներ կային Հայաստանէն, սփիւռքէն եւ Արցախէն: Ան ըսաւ, թէ «մերօրեայ հոգեկան առողջութեան, Հոգեկան ցնցուածութեան եւ հոգեցնցումէ ապաքինումի խնդիրները կարելոր են մեր ազգի բոլոր տարիքի անդամներուն համար»:

Գազաթնածողովի առաջին օրուան նիստերը ուղղուած էին գլխաւորաբար Հայաստանի եւ Արցախի մէջ անհատներու եւ ընտանիքներու հետ աշխատող հոգեբանական մարզի արհեստավարժներու մասնագիտական գիտելիքներու զարգացման: Երկրորդ օրուան ծրագիրը ուղղուած էր հանրութեան աւելի լայն խաւերուն:

Դոկտ. Վարդուիի Պետրոսյան, Դասախօս, Հայաստանի Ամերիկեան Համալսարանի Թրքանճեան Հանրային Առողջապահութեան Դպրոցի Ուսումնավար, կատարեց օրուան նիստերու բացումը, զոր սկսաւ *Հոգեկան Ցնցումներու Կուտակում եւ Աննկուն Ոգի* խորագիրը կրող նիստով, որուն զրուցավարն էր Ելենա Սարգսյան, Հայաստանի Ամերիկեան Համալսարանի խորհրդատուական եւ աջակցութեան կարիք ունեցողներու օգնութեան բաժնի երեց խորհրդատու եւ համակարգող:

Քալիֆորնիային վկայեալ, դարմանական հոգեբան, գրուցաբեր Դոկտ. Լեոն Ճերնագյան, հաստատում մը կատարեց ըսելով՝ «Ոգիի Աննկունութիւնը փոփոխութիւններու յարմարելու ձեւերէն մին է, որու առաջին քայլը ճշմարտութիւնն է»:

Դոկտ. Կարին Փափագեան-Ձոհրապեան, դարմանական հոգեբան եւ մասնագէտ հոգեդարմանող, Մոնթրէալէն, (Գանատա), որ իր թեզի ուսումնասիրութիւնները կատարած էր Արցախի մէջ, նշեց թէ «Ոգիի աննկունութիւնը փոփոխուող յատկութիւն մըն է, ինչ որ կը նշանակէ թէ իբր ընկերութիւն, մենք կրնանք քայլերու ձեռնարկել, ոգիի աննկունութիւն մշակելու համար անհատներու, ընտանիքներու եւ հանրութեան մօտ, որոնք հոգեկան ցնցումի ընդհանրական տրամադրութեան մէջ կը գտնուին»:

Դոկտ. Ճերնագյան հայ իրականութեան մասին խօսելով նշեց, թէ «կ'ապրինք բախտորոշ պահու մը, երբ պետք է ընտրութիւն կատարենք ազգային առողջ հոգեբանութեան ուղղութեամբ զարգացում իրականացնելու, ինչ որ արտաքին օգնութեան չ'ապաւինիր եւ չի հենիր երեւակայական բարեկամներու վրայ, եւ կամ որդեգրենք զոհի հոգեբանութիւն, հիմնուած այն գաղափարին վրայ, թէ կարելի չէ յառաջ ընթանալ մինչեւ չլուծուին անցեալի խնդիրները եւ չապաքինին անցեալի վերքերը»:

Ջրուցաբեր Դոկտ. Լարա Չոլաքեան, որ անցնող 17 տարիներուն Հայաստան կ'ապրի, դիտել տուաւ, թէ «Դար մը առաջ, մեր նախնիները որոնք Յեղասպանութենէն վերապրեցան, չունէին մեր այսօրուան միջոցները: Մինչ մենք տարբեր կարելիութիւններ եւ հաղորդակցութեան աւելի լաւ հարթակներ ունինք, ինչպիսին է ընկերային հաղորդացանցը, մենք զմեզ արտայայտելու եւ շինիչ երկխօսութիւններ իրականացնելու համար չենք օգտագործեր այդ կարելիութիւնները»:

Յաջորդ նիստի խորագիրն էր՝ *Չանգուածային Լրատուամիջոցներ եւ Մտային Առողջութիւն:* Ջրուցավարն էր Հայաստանի *ԻՎԻԷՆ Ըրփօրթ (EVN Report)*-ի գլխաւոր խմբագիր Մարիա Թիթիգեան: Ջրուցաբերներն էին Ֆրանսայի մէջ Նոր Յառաջ թերթի համահիմնադիր եւ խմբագիր Ժիրայր Չոլաքեան եւ լրագրող եւ *Նիւզ Տիփիլի (News Deeply)*-ի Գլխաւոր Գործադիր Տնօրէն Լարա Սեդրակեան, որ ներկայիս գլխաւոր կայք հաստատած է Հայաստան: Չոլաքեան մատնանշեց Հայաստանի մէջ վերլուծական, քննական եւ անկախ լրատուութեան բացակայութիւնը այսօր եւ պատասխանատու լրագրութեան անհրաժեշտութիւնը: «Լրատուական միջոցները ընկերութեան մը խօսափողը եւ մտային առողջութեան արտայայտութիւնն են: Մտային կերպով առողջ ընկերութիւն մը կը յատկանշուի առողջ լրատուական դրութեամբ»:

Լարա Սեդրակեան, Ժխտական լրատուութեան առօրեայ հոսքին պատճառով խոռվքի մատնուած անձերուն խորհուրդ տուաւ ըսելով, «Մերօրեայ հայկական լրատուական համակարգէն ներս մենք կրնանք հարթակ մը ստեղծել, աւելի լաւ երկխօսութեան համար: Լրատուական կերակրականոնի (diet) հետեւեցէք: Շարունակաբար լուրերուն հետեւիլը ձեր պատասխանատուութեան մաս չի կազմեր: Որեւէ պարագայի, վստահ եղէք որ ձեր օգտագործած լուրերը օգտակար ըլլան ձեզի համար»:

Իտարանի (stigma) Հոգեբանութենէն Ձերբազատում -ը օրուան երրորդ նիստի խորագիրն էր: Նիւթը կը վերաբերէր մտային առողջութեան խնդիրներու պարագային, մասնագիտական օգնութենէ խուսափելու երեւոյթին, ընկերութեան կողմէ պիտակաւորուելու, կամ խարանուելու վախին պատճառով: Այդ խուսափումը պատճառ կ'ըլլայ առողջութեան վատթարացումի,

աշխատունակության նուազումի, առաջնորդելով տնտեսական կարիքի, որով անձը ընկերության վրայ բեռ կը դառնայ: Զրուցավար Մարիետտա Խուրշուդյան, Դոկտ. Արմեն Սողոյան եւ դերասան, ֆիլմարտադրիչ եւ ընկերային գործիչ Արսինե Խանճեան, շեշտեցին, որ անհրաժեշտ է պատերազմէն վերադարձող զինուորներուն համար, անկախաբար իրենց տարիքէն, հոգեբանական դարմանումի ենթարկուիլ: «Անիկա օգտակար պիտի ըլլայ ոչ միայն ձեզի, այլեւ ձեր ընտանիքին, ձեր սիրելիներուն, ձեր զաւակներուն, ձեր մայրերուն եւ հայրերուն» շեշտեց Արսինե Խանճեան:

Ներխոսուողական նուիրում չունի ստր, *Խաւարին մէջ լոյս յայտնաբերել* խորագրով, կը վարեր Գեղանի Մարտիկեան, հոգեկան ցնցումի մասնագէտ MSW, RSW, Գանատայէն, որ պատերազմէն ի վեր կը բնակի Հայաստան: Դոկտ. Ռութ Քուպէյանը, խորհրդատու Հայաստանի Ամերիկեան Համալսարանէն ներս եւ Հայր Մեսրոպ Պարսամյան, Ս. Էջմիածնի Գեորգեան Ընծայարանի ուսումնավար, բաժնեցին իրենց մատածումները. «Տառապանքը անխուսափելի է: Դժուարութիւններու պարագային մեր վերաբերումը ցոյց կու տայ թէ մեր մէջ խաւարը կը տիրէ կամ ոչ» ըսաւ Հայր Մեսրոպ. «Պէտք է ընդունինք կեանքը այնպէս ինչպէս որ է եւ փորձենք գտնել Աստուծոյ լոյսը մութին մէջ»:

Շարունակելով նոյն միտքը, դերասան, արուեստագէտ եւ գրող Վահէ Պերպերեան խօսեցաւ *Հաւատքի, Յոյսի եւ Միտքի* մասին որոնք կը կազմեն կեանքի կեդրոնական առանցքը եւ որոնք հետզհետէ կ'անհետին այսօրուան աշխարհէն: «Ուրախ հոգիով մասնակից եղէք աշխարհի վիշտերուն: «Միտքնք մեկզմէկ, ներողամիտ ըլլանք իրարու նկատմամբ եւ որքան որ կարելի է, օգնենք իրարու»:

Իր փակման խօսքին մէջ Դոկտ. Զօրեան նշեց, թէ երկու օրերու ընթացքին մասնակիցներու նկատառելի թիւը կը հաստատէր, թէ նման քննարկումերու կարիքը կայ: «Տակաւին շատ բան կայ որ մեզմէ իւրաքանչիւրը կրնայ ընել որպէս անհատ, որպէս ընտանիք, որպէս ընկերութիւն եւ որպէս ազգ: Ասիկա երկօրեայ հատուած մըն էր մեր երկար ուղիէն» եզրակացուց Դոկտ. Զօրեան:

Առ այդ, Տոկունութեան զոյգ գագաթնաժողովներու նիւթերը եւ թելադրութիւնները կարելի է գտնել Հ.Բ.Ը.Մ.ի Հայկական Վիրտուալ Համալսարանի կայքէջին վրայ: Հաճեցէք արձանագրուիլ եւ դիտել տեսարձանագրումները www.avc-agbu.org կայքէջին վրայ:

Հայկական Բարեգործական Ընդհանուր Միութիւնը (Հ.Բ.Ը.Մ.) աշխարհի մեծագոյն ոչ-շահամէտ հայկական կազմակերպութիւնն է, նուիրումը հայեցի ինքնութեան եւ ժառանգութեան պահպանումին եւ մշակումին՝ կրթական, մշակութային եւ մարդասիրական ծրագիրներով: Միութեան գործունէութիւնները բարերար ազդեցութիւն կը բերեն տարեկան 500,000-է աւելի անձերու կեանքերէն ներս, Հայաստանի ու Արցախի մէջ եւ Սփիւռքի տարածքին: Իր հիմնադրութենէն ի վեր, Հ.Բ.Ը.Մ.ը հաւատարիմ մնացած է համայն հայութեան բարօրութեան ապահովումին ուղղուած իր գլխաւոր առաքելութեան:

Յաւելեալ տեղեկութիւններու համար՝ այցելեցէք www.agbu.org կայքէջը:

Յաւելեալ Տեղեկութեանց համար - Կապ

AGBU Press Office
55 East 59th Street

New York, NY 10022-1112

Phone: 212.319.6383

Email: communications@agbu.org