

Մամլո հաղորդագրություն

ՀԲԸՄ-Ն ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄ Է ԴԻՄԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ԱՌԱՋԻՆ ՎԻՐՏՈՒԱԼ ԳԱԳԱԹՆԱԺՈՂՈՎԸ՝ ՃԳՆԱԺԱՍԸ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ ԳՈՐԾՈՒՄ ՀԱՅԵՐԻՆ ՕԳՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

12 Մարտ 2021

Ենթակա է անհապաղ հրապարակման

Ի արձագանք այն կորուստների, որ հայերը ամենուրեք կրեցին զլոբալ համավարակի և Արցախյան պատերազմի հետևանքով, ՀԲԸՄ-ն, Հայաստանի ամերիկյան համալսարանի (ՀԱՀ) և Հոգեկան առողջության հայկական նախաձեռնության (ՀԱՀՆ) հետ մեկտեղ կազմակերպեց վիրտուալ գազաթնաժողով՝ հարափոփոխ ճգնաժամերի հոգեառաջնական միտումների թեմայով: Երկու մասից բաղկացած այս վիրտուալ միջոցառումը, որը տեղի ունեցավ փետրվարի 20-ին և 21-ին, և որը հյուրընկալվել էր ՀԲԸՄ Հայկական վիրտուալ համալսարանի (ՀՎՀ) կողմից, ամենատարբեր մասնագետների մասնակցությամբ նախագահությանը հնարավորություն ընձեռեց կապ հաստատել 26 երկիր ներկայացնող 200 մասնակցի հետ:

Յուրաքանչյուր օրվա ծրագիրը բաժանված էր բազմաթիվ հատվածների, որոնց ընթացքում արծարծվում էին ճգնաժամի հաղթահարման տարբեր ուղղությունները՝ սոցիալական ցանցերով գերբեռնվածությունից և լրատվական ապատեղեկատվությունից մինչև ակտիվիզմի սպառվածություն, հայկական պատմության նախկին ողբերգություններից սկիզբ առած չամոքված տրավմաներ, հայրենիքից ստացվող մտահոգիչ տեղեկություններով ու պատկերներով հագեցած անդադար հաղորդումներ: Նիստերից յուրաքանչյուրը վարում էր տվյալ ոլորտում հեղինակություն ունեցող մարդկանցից, հոգեկան առողջության ոլորտի լիցենզավորված մասնագետներից, հետազոտողներից, մանկավարժներից ու մեդիայի մասնագետների մասնակցությամբ նախագահությունը: Նրանք ոչ միայն վերլուծում էին խնդիրները, այլև գործնական լուծումներ էին առաջարկում և ոգևորիչ խոսքեր էին հայտնում՝ ելնելով իրենց մասնագիտական իմացությունից և կլինիկական ու անձնական փորձառությունից:

Պարզաբանելով գազաթնաժողովի կազմակերպման դրդապատճառները, ՀԲԸՄ Կենտրոնական վարչության անդամ և կրթության հարցերով մասնագետ Լենա Մարգարյանն ասաց. «Պատերազմները չեն դադարում հենց զինադադարի օրը. դրանք շարունակում են ապրել խմբային հիշողության մեջ, և դրանով իսկ պայմանավորում են ժողովրդի գալիք հեռանկարը», - հավելելով, որ մասնագիտական հանրային օգնությամբ հնարավոր կլինի ուսումնասիրել այն ուժը, որ կարող է հաղորդել դիմակայունության ամրապնդումը: «Դա փորձի և հաղթահարման հմտությունների խառը փոխազդեցություն է, վերապրածի, ինչպես նաև ճգնաժամը կառավարելու, դրանց հարմարվելու և, որ ամենակարևորն է՝ դրանք հաղթահարելու համար առկա ռեսուրսների բարդ համադրություն»:

Առաջին նիստը, որը վարում էր լրագրող և ոլորտի գաղափարական առաջատարներից Լարա Սեդրակյանը, անդրադարձ արվեց հոգեկանի վրա պատերազմի ներգործության հարցերին, և այդ հարցի շուրջ ելույթ ունեցավ հոգեթերապևտ և գրող, պատերազմի վետերանների բարոյական վնասվածքների և հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումների (PTSD) մասնագետ դոկտոր Էդուարդ Թիքը՝ հիմք ընդունելով *Պատերազմը և հոգեկանը. վիրավոր հասարակության ապաքինումը* խորագրով իր դասընթացը: Դոկտոր Թիքը մատնանշեց այն ընդհանրությունները, որ կարող են առկա լինել քաղաքացիականների և պատերազմից վերադարձածների մոտ՝ պնդելով, որ երկուսի դեպքում էլ հոգեկանը տուժում է, և երկուսն էլ փորձում են թաքցնել տեսանելի և անտեսանելի վերքերը: Կոտրված ոգու ապաքինումը, ըստ դոկտոր Թիքի եզրահանգման, կարող է տեղի ունենալ համայնքի ներսում հոգևորի առկայության պայմաններում: «Միանգամայն կարևոր է վերադառնալ այդ իմաստնությանը, այն տարածել հասարակության շրջանում, օգնել բոլորին զգալ, թե պատերազմն ու բռնությունն իրականում ինչի են հանգեցնում, և դառնալ ապաքինման ուսուցիչ և ծառա: Եվ դրա շնորհիվ ձեր նպատակը կվերածնվի», - եզրափակեց դոկտոր Թիքը:

Մինչ այս լիագումար նիստի ժամանակ քննարկվում էր, թե ինչպես կարելի է վերագործարկել հոգեկանը, հաջորդ լիագումար նիստի թեման *Վշտի կառավարումն էր*, որը վարում էր մանկավարժ և շահույթ չհետապնդող կազմակերպության ղեկավար Նանոր Բալաբանյանը, որն իր խոսքում անդրադարձավ նրան, թե ինչպես կարող ենք վերագործարկել մեր ուղեղները: Ամուսնության և ընտանեկան հարցերով լիցենզավորված թերապևտներ Դեբի Ջենքինս Ֆրենքըլի, Մարք Ֆրենքըլի և Թամար Սըվաճյանի, ինչպես նաև տրավմաների գծով մասնագետ Գեղանի Սարտիկյանի հետ զրույցը կենտրոնացած էր հին վերքերի սպիացման հարցերին: Լիագումար նիստի մասնակիցները համաձայնեցին, որ ուժեղ կողմերի վրա հիմնված թերապիայի տարբեր եղանակները, առավելապես՝ վերականգնողական թերապիան, կարող են օգնել ապաքինման գործընթացում: «Մենք հաճախ վերախաղարկում ենք անգործության ակնթարթները այնքան ժամանակ, քանի դեռ չենք հասկացել, թե ինչպես կարող ենք ընդհատել այդ ընթացքը», - ասաց Սըվաճյանը՝ խոսքը եզրափակելով հետևյալ կերպ. «Միայն այդ դեպքում մենք կկարողանանք անցում կատարել դեպի խաղաղ ընթացք՝ հիմնվելով մեր ճշմարտացիության վրա»:

Ապա զրույցը հակվեց դեպի քննարկում առ այն, թե Արցախյան պատերազմում որքան կարևոր դերակատարություն է ունեցել թվային մեդիան, և թե ինչ վնասներ է այն հասցրել սոցիալական ցանցերի այն օգտատերերին, որոնք առնչվել են ադրբեջանական կողմից հովանավորվող ապատեղեկատվական արշավներին, պատերազմի տրավմատիկ պատկերներին, ինչպես նաև էկրաններից կառչած լինելու հետևանքներին:

Հաջորդ լիագումար նիստի խորագիրն էր՝ *Պետք չէ պարզապես բողոքել ինտերնետից. սոցիալական մեդիայի ծուղակների շրջանցումը*, որը վարում էր մանկավարժ Անի Շահբազյանը, և որի ժամանակ ելույթ ունեցան ամուսնության և ընտանիքի հարցերով լիցենզավորված թերապևտ և զայրույթի կառավարման մասնագետ Անիտա Ավետյանը, հոգեբույժ Լարա Գ. Շիրիկջյանը և Լարա Սեդրակյանը: Նրանք ներկայացրեցին այն հնարքները, որոնց օգնությամբ կարելի է սոցիալական մեդիայի քառուղիներում խուսափել նման ծուղակներից:

Լրագրող Սեդրակյանի կարծիքով՝ պատասխանը շատ պարզ է. հարկավոր է գտնել անձին հարմար «տեղեկատվական ճաշացանկ» և երկար ժամանակով ցածրացնել լուրերի հաղորդման ձայնը: «Պետք չէ կարդալ ամեն ինչ», - կարծում է նա, - «հանդարտվեք և խնայեք ձեր էներգիան»: Թեև սոցիալական մեդիայի անհագուրդ սպառումը խիստ կարևոր խնդիր է որը, հավանաբար, կանդրադառնա գալիք սերունդների վրա, սովյալների վրա հիմնված բժշկության մասնագետ Երադո Աբրահամյանը շեղվեց թեմայից՝ կենտրոնանալով մեր նախնիներից ժառանգած տրավմայի, ինչպես նաև ֆիզիոլոգիական ու հոգեբանական վերափոխումների ընթացքում առաջ շարժվելու միջոցների մասին:

Միջսերնդային ցավ. տազնապ, անորոշություն և ներքին քննադատի լռեցում. լիցենզավորված կլինիկական հոգեբան և AMHI-ի հիմնադիր գործադիր տնօրեն Երազ Մարգարյանը, լիցենզավորված կլինիկական

հոգեբան և AMHI-ի գործադիր համատնօրեն Վալենտինա Օգարյանի հետ միասին, անդրադարձան սոցիալական կապերի կիրառմանը՝ որպես «հուզական վիտամին», ինչպես նաև նրան, թե ինչպես կարելի է հույսի օգնությամբ հասնել դիմակայունության ամրապնդման: Օգարյանը շատ դիպուկ նշեց. «Դիմակայունությունը նախկին դրական վիճակին վերադառնալու և առաջ ընթանալու կարողությունն է: Մենք առերեսվում ենք դժվարությունների: Դա նշանակում է, որ որպես մարդ արարածներ՝ ունենք խոչընդոտներ, որոնք պետք է հաղթահարենք»:

Գիտակցելով, որ ծիծաղը հաճախ կարող է սթրեսն ու թախիծը հաղթահարելու լավագույն դեղամիջոցը լինել, համարվեց, որ չի կարող լինել զագաթաժողովի առաջին օրը ավարտելու ավելի լավ միջոց, քան դերասան, նկարիչ և գրող Հրաչ Բերբերյանը, որը աշխարհին հայտնի է իր սուր հումորով և սթենդ-ափ ոճի ներկայացումներով: Բերբերյանը փիլիսոփայորեն փաստարկում է, որ դիմակայունությունը՝ սիրո, և սերը, իր հերթին, արվեստի միջոցով կարող է ապաքինել մեր ազգին: «Մենք պետք է ուշադիր նայենք մեզ հայելու մեջ, ինչպես որպես անհատներ, այնպես էլ որպես մեկ ազգ, որովհետև մեր ազգային բնութագիրը ամփոփումն է այն ամենի, ինչ մեզանից ներկայացնում ենք անհատապես»:

ՀԱՀ Թուրփանջյան հանրային առողջապահության ֆակուլտետի դեկան դոկտոր Վարդուհի Պետրոսյանի ողջույնի խոսքից հետո սկսվեցին երկրորդ օրվա նիստերը՝ դոկտոր, Սուրբ Ներսես ճեմարանի հայ քրիստոնեական գիտությունների պրոֆեսոր Ռոբերտա Էրվինի հետ ուսումնասիրության առնելով ցեղասպանությունը վերապրած սերնդի դիմակայունության հարցերը: Վերջինս անդրադարձավ ցեղասպանությունը վերապրածներին ուղեկցող մեղադրանքի ու մեղքի զգացողությանը, որը չափազանց բնորոշ զգացողություն է առաջին պատերազմը, երկրաշարժը, Լիբանանի պայթյունը, այժմ էլ նաև Արցախյան պատերազմը վերապրած մարդկանց համար: Այդուհանդերձ, բարության, միասնության և դիմակայունության հանկարծակի դրսևորումները պատմականորեն ապահովել են մեր ազգի միասնականությունը. և այս դասից կարող ենք օգտվել այսօր ևս: «Բոլորին, ովքեր այստեղ ներկա են, կոչ ենք անում նույնը անել այս սերնդի հետ», - ասաց դոկտոր Էրվինը: «Եվ թող ձեր մեջ գտնեք այդ անզուսպ վճռականությունը՝ ձեր ձեռքը վերցնելով նախաձեռնությունն ու անելով այն, ինչը պետք է անել, և դա այն պարզ պատճառով, որ հենց դու քո պետք է անեք դա»:

Հաջորդ լիագումար նիստի ժամանակ քննարկվեց ներկա իրադրությունը՝ հետևյալ թեմայով. *Ինչին՞ ենք ակնատես հիմա, ինչպե՞ս ենք դիմագրավում*. Խոսնակ՝ մանկական հոգեբույժ դոկտոր Լուիս Մ. Նաջարյան՝ մասնակցությամբ բանախոսներ դոկտոր Խաչատուր Գասպարյանի և դոկտոր Սևան Մինասյանի, որոնք իրենց գործունեությունը ծավալում են, համապատասխանաբար, Հայաստանում և Ֆրանսիայում: Խնդիրը դիտարկելով տեղացու և սփյուռքի ներկայացուցչի աչքերով, երկուսն էլ անմիջականորեն անդրադարձան նրան, թե ինչպես կարելի է հաղթահարել Հայաստանում ձևավորված հուսահատությունը: Նման զգացողություններին հակադրվելու միակ միջոցը, ըստ բոլոր մասնակիցների, ցավը գիտակցելն է՝ դրանով իսկ ձևավորելով հանդուրժողականություն և վստահություն: Ինչպես դոկտոր Մինասյանն է ասում. «Մենք ստիպված ենք ընտրություն կատարել անգործության զգացողության ու պատերազմի միջև: Որպես սփյուռքի ներկայացուցիչներ՝ մենք պետք է առերեսվենք մեր մշակութային փոխներգործության հետ: Մենք պետք է հաշվի առնենք դա և մտածված ձևով ապակենտրոնացնենք ինքներս մեզ»:

Որպես նախորդի բնականոն շարունակություն, օրվա հաջորդ լիագումար նիստի ժամանակ պատասխան տրվեց մի հարցի, որը բոլորի մտքում էր, այն է՝ *Ո՞ր ենք գնում մենք*: Խորապես անդրադառնալով հետորավմատիկ վերականգնման ռազմավարական մեխանիզմների թեմային, լիցենզավորված կլինիկական հոգեբան դոկտոր Անի Կարայանը, ՀԱՀ առյուծկա պրոֆեսոր Վահե Խաչատուրյանը և հոգեբույժ դոկտոր Նաջարյանը եզրափակեցին իրենց խոսքը՝ գտնելով, որ նախկինում տեղի ունեցած աղետների մասին ուսումնասիրություններին ծանոթանալը կարող է օգնել վերապատրաստում անցած մասնագետներին հասկանալ, թե ինչպես կարելի է անդորր գտնել ներկայում՝ բնակչությանը բնորոշ կարիքների բավարարմանն ուղղված միջոցառումների գործադրմամբ: Դոկտոր Խաչատուրյանը

լավագույնս ամփոփեց այդ միտքը. «Այս ամենից կարող ենք մի դաս քաղել, այն է՝ դրսևորել և զարգացնել անձնական բնույթի գործոնները՝ կրթություն, դրական մտածողություն և ողջախոհություն: Մենք արդյունավետ և տվյալներով հագեցած թիրախային միջոցառումների կողմնակից ենք»:

Գագաթնաժողովի ավարտական լիագումար նիստը վերաբերում էր Հայաստանի բարեհաջող ապագայի կերտմանը և *Բիզնեսում և կյանքում դիմակայունությունը*: ՀԲԸՄ Կենտրոնական վարչության անդամ և ՀՎՀ հիմնադիր նախագահ դոկտոր Երվանդ Զորյանը գրուցեց «Մինութսիս Հայաստան» ընկերության հետազոտությունների և զարգացման գծով ավագ մենեջեր Հռիփսիմե Հակոբյանի, բիզնես-հրահանգիչ և զարգացման հարցերով մենեջոր Ռիտա Հովակիմյանի և գլոբալ բրենդինգի մասնագետ Վազգեն Քալայջյանի հետ: Լիագումար նիստի ժամանակ քննարկվեցին հաջողված բիզնեսի և կենսակերպի հետ կապված լավագույն փորձի, այդ թվում՝ մեդիտացիայի, արժեքների վրա հիմնված կազմակերպությունների և լավատեսության ձևավորման օրինակներ: «Երբ կյանքում տեղի են ունենում դժվարին բաներ, եթե չունենանք կուռ դիմակայունություն, ինչպես նաև դժվար իրավիճակներին լավատեսորեն նայելու ունակություն, ապա մենք կորած ենք», - ասաց Քալայջյանը, ով անձամբ ականատես է եղել դեպքերի, երբ ձեռնարկությունները կործանվել են՝ գլխավոր գործադիր ղեկավարության չլուծված անձնական խնդիրների պատճառով: «Այդ թեմայի շուրջ տեսլական ունենալը և այն արժևորելը չափազանց կարևոր են, և դրանց օգնությամբ մենք կարող ենք դրանք իրացնել անձնական կյանքում», - ասաց նա:

Իր ամփոփիչ խոսքում դոկտոր Զորյանը նշեց, որ մասնակիցների ժողովրդագրական պատկերում տեղ էին գտել բոլոր տարիքային խմբերը՝ ամենատարբեր երկրներից: «Դա ապացուցում է, որ դիմակայունությունը անհրաժեշտություն է՝ անկախ նրանից, թե որ տարիքային խմբում ենք կամ որ երկրից», - ասաց նա, և դրանից հետո հայտարարեց, որ ունեն դիմակայունության վերաբերյալ նմանատիպ, սակայն հայերեն գագաթնաժողով կկազմակերպվի գարնանը:

Վիրտուալ գրուցասրահում գրի առնված դրական ու շնորհավորական մեկնաբանությունները ևս մեկ անգամ հավաստիացրեցին, թե այս միջոցառումը որքան անհրաժեշտ և վաղուց սպասված էր աշխարհասփյուռ հայ համայնքների համար: Մտադրված լինելով շարունակել ծայրահեղ ծանր ճգնաժամերի ընթացքում առողջ դիմադրողականության վերաբերյալ գրույցը՝ լիագումար նիստի մասնակիցների տրամադրած նյութերն ու խորհրդատվությունը զետեղվել է ՀՎՀ հարթակի Resilience Summit պորտալում՝ հետևյալ հղումով (www.avc-agbu.org):

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