

Սույն ուղեցույցը մեկնաբանում է հոգեկան խանգարման հետ կապված վարքագծի մարտահրավերները և առաջարկներ է ներկայացնում այդ վարքագիծը ղեկավարելու համար:

Ինչու՞ է դժվար վարքագիծ ի հայտ գալիս

- Ֆիզիկական անհանգստություն, որն առաջանում է հիվանդությունից կամ դեղամիջոցներից
- Չափազանց գրգռում աղմկոտ կամ գերակտիվ միջավայրից
- Հիասթափություն, որն առաջանում է պարզ գործողություններ կատարելու դժվարության պատճառով
- Արդյունավետ շփման անկարողություն
- Անձը կարող է քաղցած, ծարավ կամ ձանձրացած լինել



Հասկանալ խնդիրը

- Տեղյակ լինել վարքագծի առաջացման վայրից և ժամանակից
- Վարքագիծը վնասակար է անձի կամ այլոց համար
- Ինչ է տեղի ունեցել նախքան վարքագծի ի հայտ գալը
- Ինչ-որ բան պատճառ է հանդիսացել վարքագծի առաջացմանը

Հաղորդակցություն

- Վերացրեք շեղումները
- Կիրառեք պարզ և կարճ նախադասություններ («Ձեյն, ինդրում եմ նստիր այս աթոռին»)
- Ամեն անգամ մի ուղղություն տվեք
- Ժեստեր կիրառեք
- Խուսափեք բացասական հայտարարություններից
- Խուսափեք Ձեր մտերիմին լռեցնելուց
- Մի ուղղեք մտերիմին
- Առաջարկեք պարզ, հատուկ ընտրություններ («Կաթ կամ հյութ կցանկանամ»)



Գաղափարներ, որոնք պետք է նկատի առնվեն

- Փոխեք դռների կողպեքները
- Օգտագործեք երեխաների անվտանգության կողպեքներ
- Նույնականացման ապարանջան օգտագործեք
- Չգուշացրեք հարևաններին շեղումներ ունեցող վարքի մասին
- Թույլ տվեք, որ կանոնավոր վարժությունը նվազագույնի հասցնի անհանգստությունը
- Սահմանված ռեժիմ ստեղծեք
- Նվազագույնի հասցրեք արտաքին աղմուկը և խառնաշփոթը
- Փորձեք մեղմ հպումը, հանգիստ երաժշտությունը, ընթերցանությունը կամ զբոսանքը
- Համոզեք կամ փորձեք շեղել անձին
- Սովորեք ճանաչել վարքագծի որոշակի տեսակները, որոնք կարող է ինչ-որ բանի կարիք կամ ցանկություն մատնանշել
- Ստուգեք դեղամիջոցները, պարանոյան կարող է կողմնակի ազդեցություն ունենալ
- Խուսափեք վեճերից
- Շատ ժամանակ հատկացրեք
- Մտուկը տեսադաշտից հեռու պահեք, եթե ստուկը ընդունելու ժամ չէ
- Ընտրեք կոճակներով և շղթաներով ազատ հագուստ
- Ընդունեք վարքագծի տեսակները, որոնք վտանգավոր չեն ինչպես օրինակ եղունգները կրծելը



USC Leonard Davis
Family Caregiver Support Center

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER

ՉԼՏԱՆԵԿԱՆ ԽԵՆԱՍՈՂԻ ԱԶՍԿՑՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ
ՀԿՀ ԴԵՅՎԻՍԻ ԳԵՐՈՆՏՈՆՈՒԹՅԱՅԻ ՎԱՐՇԱՐԱՆ

3715 MCCLINTOCK AVE
LOS ANGELES, CALIFORNIA 90089-0191

ՉԱՆԳԱՅՐԵՔ ՄԵՉ ԱՆՎՃԱՐ՝ 855-USC-6060 (855-872-6060)
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ԺԱՄԵՐԻՆ
8:30-5:00PM ԵՐԿՈՒՇԱԲԹԻՅՑ ՈՒՐԲԱԹ

WWW.FCSCGERO.ORG

LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A PROGRAM OF THE USC FAMILY CAREGIVER SUPPORT CENTER