

Ծնողավարությունը սթրեսային իրավիճակներում

Շնորհանդեսը պատրաստել են

Թալին Բաբիկյանը, գիտությունների թեկնածու, Ամերիկյան կլինիկական նյարդահոգեբանության
միություն (ABPP)

Վալենտինա Օգարյանը, գիտությունների թեկնածու

Հայալեզու տարբերակը ներկայացնում են հոգեբաններ
Անահիտ Սարգսյանը և Լուսինե Աղաբեկյանը

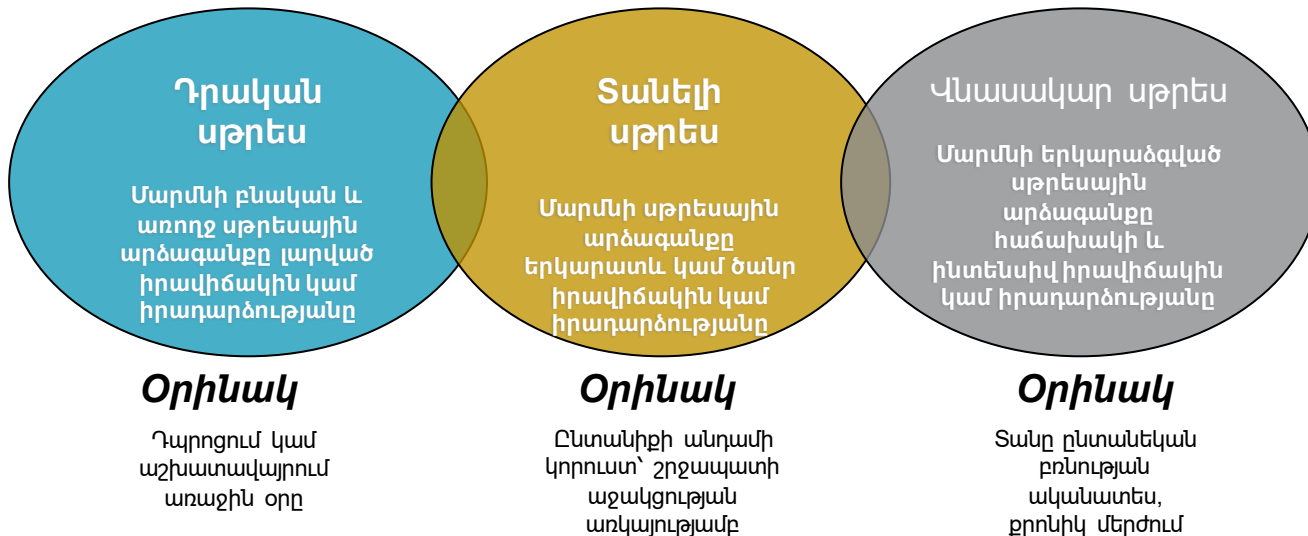
Դասընթացի մասին

1. Սթրեսի սահմանումը, ինչպես է այն ազդում մեր ֆիզիոլոգիայի, իմացական գործընթացների և տրամադրության վրա
2. Սթրեսի և տրավմայի ազդեցությունը քրոնիկական առողջական վիճակի վրա
3. Ծնողների սթրեսի ազդեցությունը երեխաների վրա
4. Արդյունավետ հաղթահարման ռազմավարությունները երեխաների մոտ.
հաղորդակցում երեխաների հետ
5. Արդյունավետ հաղթահարման ռազմավարությունները և ինքնախնամքը ծնողների մոտ
6. Ամփոփում

Սթրենդ և տրավման

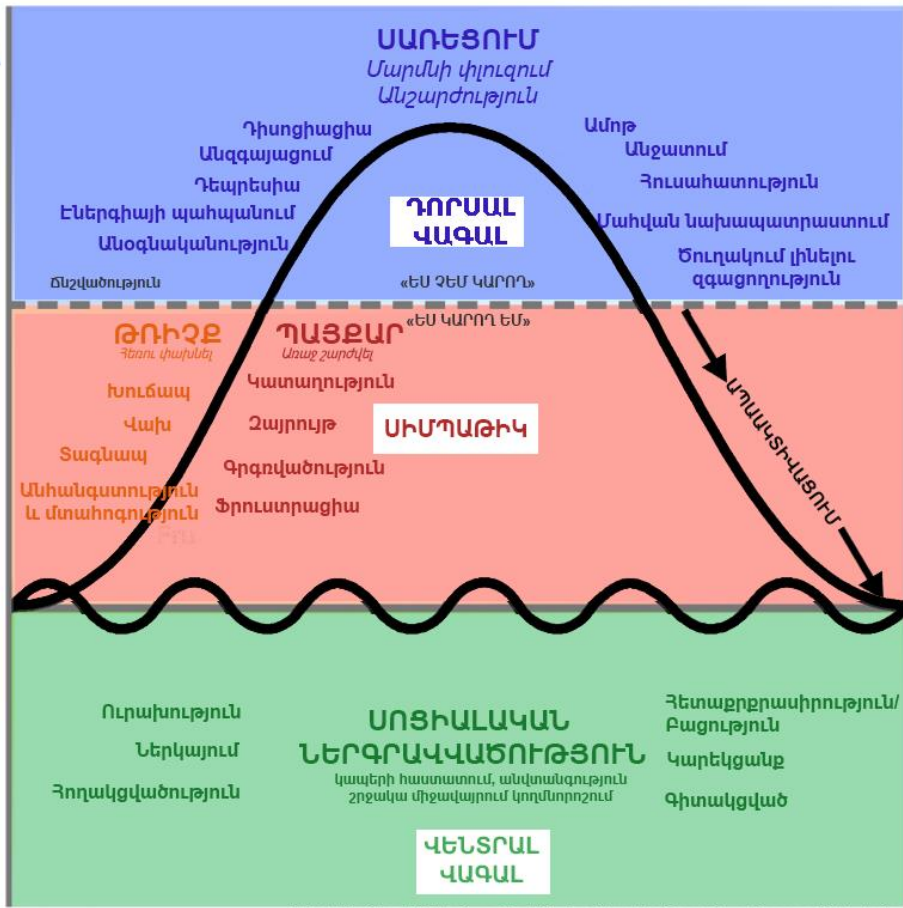
- Ի՞նչ է
 - Սթրենդ
 - Քրոնիկ սթրենդ
 - Տրավման

Սթրեսի տեսակները



Եթե համապատասխան քայլեր չձեռնարկվեն այս վնասակար սթրեսը նվազեցնելու և վերացնելու ուղղությամբ, այն կարող է հանգեցնել վարքագծային երկարաժամկետ խնդիրների, առողջական բարոյությունների և հիվանդությունների, որոնք առաջանում են մանկության անբարենպաստ փորձառությունների պատճառով (ACS):

Վերականգնողական և անվտանգություն



Adapted by Ruby Jo Walker from: Cheryl Sanders, Steve Hoskinson, Steven Porges and Peter Levine

Պարասիմպաթիկ նյարդային համակարգ
Պարասիմպաթիկ նյարդային համակարգ
արտակարգ վիճակ

Մեծացնում է՝
Էներգիայի պահպանումը և ինտելիկտ գործունեությունը
Էնդորֆիններ, որոնք օգնում են թմրածությանը և բարձրացնում զանազան շնորհիվ:

Նվազեցնում է՝
Մտախիտացումը, արյան ճնշումը, մարմնի ջերմաստիճանը, մկանային տոնուսը, դեմքի արտահայտությունները, աչքերի կրկնակցությունը, ձայնի ինտենսիվությունը, սրտաբեկվածությունը, ձայնը, սոցիալական վարքը, սեռական արձագանքները, իմունային արձագանքը:

Սիմպաթիկ նյարդային համակարգ
Սիմպաթիկ նյարդային համակարգ

Մեծացնում է՝
Արյան ճնշումը, սրտի զարկերի հաճախականությունը, Էներգիայի առկայությունը, աղոթականությունը, թթվածին շրջանառումը կենսական օրգաններին, արյան մակարոնները, բջի չափսը:

Նվազեցնում է՝
Էներգիայի պաշարը, ինտելիկտ ակտիվությունը, մարտությունը, փրկվելու սպասելիքը, հարաբերվելու ունակությունը, իմունային պատասխանը:

Պարասիմպաթիկ նյարդային համակարգ
Վենտրալ վագալ

Մեծացնում է՝
Մարտությունը, աղիքների շարժականությունը, ինֆեկցիաների դեմ պայքարը, իմունային արձագանքը, հանգստությունը և վերականգնումը
Ոչ կենսական նշանակություն ունեցող օրգանների շրջանառությունը (մաշկ, վերջույթներ)
Օքսիտոցին՝ ներմոդուլատոր, որը ներառված է սոցիալական շփման մեջ, այն թույլ է տալիս առանց վախի անշարժություն
Հաղորդակցվելու կարողություն

Նվազեցնում է՝
Պաշտպանական արձագանքը

Կենտրոնական նյարդային համակարգ (ԿՆՀ)

Սիմպաթիկ և պարասիմպաթիկ ճյուղեր

Արբյուկը՝ Center on Trauma and Adversity

Ինչպես է ՍԹՐԵՄՆ ազդում

ՄԱՐՄՆԻ վրա WWW.LIVELOVEFRUIT.COM

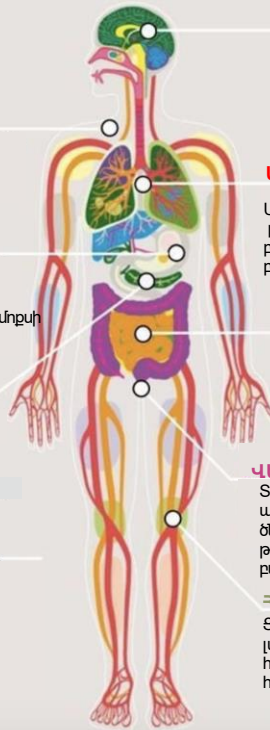


ՄԱՆԿ
Մաշկային խնդիրներից են պզուկները, փտղիազը, Էկզեման, դերմատիտը, տարբեր ճաքերը, մաշկի ցանը

ԱՏԱՄՈՋԱ
Կարող է առաջացնել պեպտիկ խոցային հիվանդություն, բորբոքային աղիքային հիվանդություն, գրգռված աղիքի համախտանիշ, սննդային ալերգիա, ստամոքսի ցավեր, գաստրոէզոֆագեալ ռեֆլյուքս հիվանդություն, սրտխառնոց և քաշի տատանումներ:

ԵՆԹԱՍԱՏԱՄՈՋԱՅԻՆ ԳԵՂՁ
Հանգեցնում է ինսուլինի սեկրեցիայի բարձրացմանը, եթե դա խրոնիկ է, կարող է հանգեցնել շաքարախտի, վնասված գարկերակի և գիրության

ԻՆՏՐԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ
Ճնշում է հիվանդություններից ապացինվելու համար անխորժեռ ինունային համակարգի պայքարը: Հանգեցնում է մարմնի բորբոքումների, որն առաջացնում է տարբեր ջրոնիկ հիվանդություններ:



ԳԼՈՒԽ
Տրամադրության փոփոխություններ, գայլույթ, դեպրեսիա, ոլորտազոբություն Ընդգիայի բացակայություն, կենտրոնական հետ կապված խնդիրներ, անհանգստություն և ինունապ:

ՍԻՐՏ
Արյան ճնշման բարձրացում, սրտի արագ բաթախում, սրտի կաթվածի և ինսուլտի բարձր ռիսկայնություն, խոլեստիրինի բարձրացում:

ԱՐԻՔ
Սննդակույթերի կանաման նվազում, կույթափոխանակության նվազում, ֆերմենտների նվազում, աղիքային բորբոքային հիվանդության բարձր ռիսկայնություն, շաքարախտ և այլն

ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ
Տեստոստերոնի նվազում և Էստրադիոլի արտադրություն, որը հանգեցնում է ծնելիության նվազմանը: Սեռական վարքի թուլացում և սեռական ցանկության բացակայություն:

ՀՈՂԵՐ ԵՎ ՄՎԱՆՆԵՐ
Ցավեր, բորբոքում, լարվածություն, ոսկրերի լարվածություն (օստեոպորոզի հակվածություն), ուսերի և մեջքի հատվածում ձգվածություն:

Սթրեսի ազդեցությունը մարմնի վրա

• Բոլոր համակարգերը կապակցված են իրար հետ, հետևաբար ազդում են մեկը մյուսի վրա՝

- Ֆիզիկական
- Հուզական
- Իմացական

Մանկության անբարենպաստ փորձառություններ (ACEs)

ACE-ների երեք տեսակները

ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ



Ֆիզիկական



Հուզական



Սեռական

ՄԵՐԺՈՒՄ



Ֆիզիկական



Հուզական

ԿԵՆՑԱՂԱՅԻՆ ԴԻՍՖՈՒՆԿՑԻԱ



Հոգեկան
հիվանդություն



Բանտարկված
ազգական



Մոր հանդեպ
դաժան
վերաբերմունք



Նյութերի
չարաշահում



Ամուսնալուծություն

Ռիսկերի հնարավոր հետևանքներ

ՎԱՐՔ



Ֆիզիկական ակտիվության պակաս



Ծխել



Ալկոհոլիզմ



Թմրանյութերի օգտագործում



Աշխատանքի կորուստ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ



Գերճարպակալում



Շաքարային դիաբետ



Ընկճախտ



Ինքնասպանության փորձեր



ՍՃՓՀ



Սրտի հիվանդություն



Քաղցկեղ



Կաթված



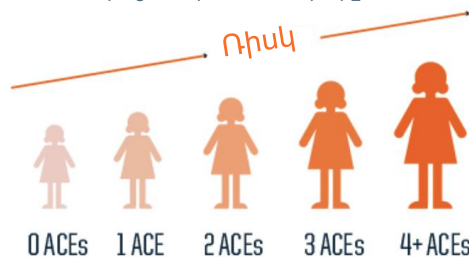
ԹԶՕՀ



Ոսկրերի կտորվածք

ACEs (շարունակություն)

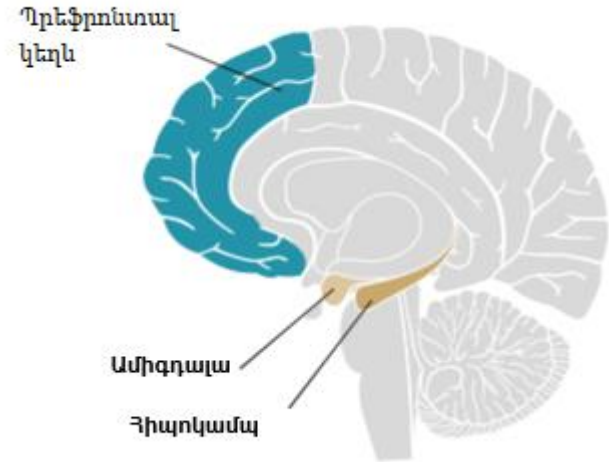
Որքան մեծանում է ACE-ների թիվը, այնքան ավելանում են առողջությանը վտանգ սպառնացող բացասական հետևանքները



Վնասակար սթրեսի ազդեցությունը ուղեղի վրա

Մարմնի սթրեսային արձագանքի կայուն ակտիվացումը, թունավոր սթրեսը ազդում են ուղեղի կենսական շատ համակարգերի վրա, այդ թվում, բայց ոչ միայն՝

- **Սթրեսի ուղին** – HPA առանցքի խանգարում, հիպոկամպալի ծավալի նվազում: Սրանք հանգեցնում են տագնապի, ընկճախտի, ուսուցման և հիշողության վատթարացման:
- **Յուզման վերամշակումը և կառավարումը** - Նախաճակատային կեղևում (PVC) մոխրագույն նյութի նվազումը և ամիգդալայի ծավալի ավելացումը հանգեցնում են **գերզգայունության և ուշադրության նվազման:**
- **Պարզևի գնահատում**– վետտրալ մարմնի արձագանքի նվազում, **ինչը հանգեցնում է անհեղոնիայի, ուրախությունը զգալու դժվարության:**
- **Ուղեղի կապը** – խանգարված ամիգդալա նախաճակատային կեղևի ուղու վրա, հաղորդակցման ժամանակ (DMN) ակտիվության նվազում, M-CIN հաղորդակցման ակտիվության ավելացումը հանգեցնում են նրան, որ **դժվարանում է իրավիճակների գնահատումը և համապատասխան արձագանք տալը:**



Վնասակար սթրեսի ազդեցությունը Էպիգենետիկայի վրա

Գեները մեր մարմնին տալիս են սպիտակուցներ արտադրելու հրահանգներ: Մեզ մարդկային էակ դարձնող բոլոր գործընթացները պահանջում են այդ սպիտակուցները և օգնում են որոշել, թե ով ենք մենք: Էպիգենետիկան նկարագրում է, թե ինչպես են մեր գեները միանում և անջատվում՝ արդյոք որևէ կոնկրետ գեն օգտագործվում է, թե ոչ: **Մենք այժմ գիտենք, որ մեր Էպիգենետիկ բնութագիրը փոխվում է՝ կախված մեր փորձառությունից: Այլ կերպ ասած, կյանքի փորձը փոխում է մեր գեները՝ իսկապես անցնելով մեր մաշկի տակ: Այն ազդում է ոչ միայն անհատի վրա, այլ նաև նրա, թե ինչպես է մեր մարմինն արձագանքում սթրեսին, ինչն էլ կարող է սերնդեսերունդ փոխանցվել գեների միջոցով:**



Ծնողները, սթրեսը և դրա ազդեցությունը երեխաների վրա

- Ծնողների ուժեղ սթրեսը կարող է եապես ազդել երեխաների վրա
 - Կենսահոգեւոցիալական մոդել
 - Երբ երեխաները փոփոխություններ են նկատում նրանում, թե ինչպես են ծնողները հաղթահարում սթրեսը, ծնողները կարող են նկատել իրենց երեխաների տրամադրության, գրգռվածության մակարդակի, դպրոցական առաջադիմության, սոցիալական ակտիվության փոփոխություններ, ազրեսիա:

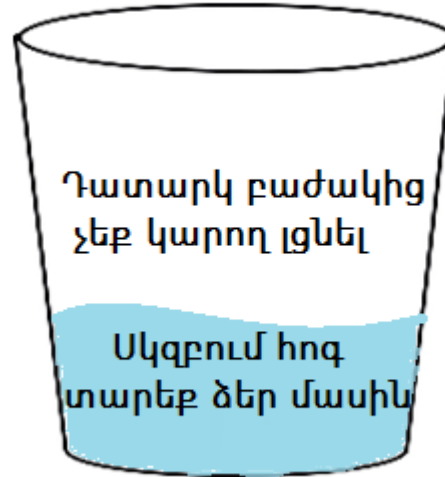
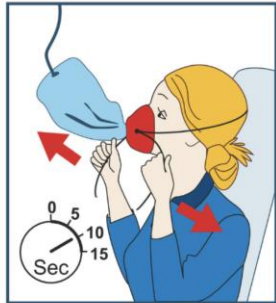
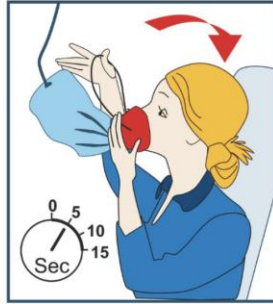
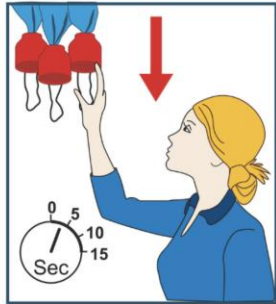
Ընդհանուր ազդեցությունը

- **Նախադպրոցական տարիքի երեխաներ.** բաժանման վախ, քնի ռեժիմի փոփոխություն («սարսափելի երազներ»), լացկանություն
- **Տարրական դպրոցի երեխաներ.** կենտրոնանալու դժվարություններ, տագնապի և վախի աճ
- **Ավագ դպրոցի երեխաներ.** տագնապի և դյուրագրգռության աճ, տրամադրության փոփոխություններ, մեկուսացում, ոչ կառուցողական հաղթահարման ռազմավարություններ, կենտրոնացման դժվարություն

Արդյունավետ հաղթահարման ռազմավարություններ/ հաղորդակցություն

- Սթրեսի ընթացքում երեխաների հետ շփումը.
 - Հաղորդակցման լեզուն ու կիրառվող տոնայնությունը
 - Պաշտպանելու միտում. երեխաները կզգան, որ ծնողը սթրեսի մեջ է
 - Իմաստի որոնում վատ իրավիճակում
 - Օրինակ ծառայել մարտահրավեներին դիմակայելու հարցում

Ծնողների հաղթահարման ռազմավարությունների դերը



Արդյունավետ հաղթահարման ռազմավարություն

- Գոյատևման հմտություններ
 - Կառուցողականը /ադապտիվը/ ընդդեմ ոչ կառուցողականի /ոչ ադապտիվի/
 - Ընտրություն կատարելը (զբոսնել մոտակայքում ընդդեմ ակոհոլի օգտագործման)

Արդյունավետ հաղթահարման ռազմավարություն



Միտք



Մարմին



Հոգի

Հաղթահարման գործիքակազմ

- Ինքնախնամք. ի՞նչ է դա քեզ համար
 - Առօրյա գործոններ
 - Զուլն
 - Սնունդ
 - Ֆիզիկական ակտիվություն
 - Սոցիալական կապեր
 - Հոգևոր և հավատ
 - Իմաստալից գործողություններ

Ամփոփում

- Սթրեսի տարբեր տեսակներ՝ դրական, քրոնիկ և վնասակար
- ACE- ները՝ ինչպիսիք են մերժումը, բռնությունը, տրավման, կենցաղային քառուրդ էական և քրոնիկ ազդեցություն են ունենում երեխաների երկարաժամկետ առողջության և հոգեկան բարեկեցության վրա
- Ծնողի սթրեսը կարող է էական ազդեցություն ունենալ երեխաների հուզական և ֆիզիկական առողջության վրա
- Յուրաքանչյուր անհատի պարագայում արդյունավետ հաղթահարման ռազմավարությունը կարող է տարբեր լինել. կարևոր է գտնել ինքնախնամքի քո գործողությունները, որոնք կօգնեն քեզ ու կնպաստեն քո բարօրությանը:

Ռեսուրսներ

- <https://www.joiningforcesforchildren.org/>
- Գիրք՝ *The Body Keeps the Score*, հեղինակ՝ Bessel Van Der Kolk, MD
- Դպրոցական հոգեբանության դասախոսություններ մանկավարժների և վարչակազմի համար
- Առաջին հոգեբանական օգնության տրամադրումը արտակարգ իրավիճակներում, հեղինակներ՝ Անահիտ Սարգսյան, Անժելիկա Այվազյան
- Գիտակցված ծնողավարում արտակարգ իրավիճակներում, հեղինակներ՝ Լուսինե Աղաբեկյան, Արմինե Վարդանյան
- Գիտակցված ծնողավարում պատերազմական և հետպատերազմական իրավիճակներում, հեղինակներ՝ Լուսինե Աղաբեկյան, Արմինե Վարդանյան
- Երեխան և հոգետրավման. ձեռնարկ աջակցող մեծահասակների համար, հեղինակներ՝ Իրինա Խանամիրյան, Դավիթ Գևորգյան