ՀԱՅԿԱԿԱՆ
ՀՈԳԵՎՈՐ
ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀՈԳԵՎՈՐ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ԾՐԱԳՐԵՐԻ ՍՏԵՂԾՄԱՆ ՀԱԿԻՐՃ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԹՎԵՐՈՎ ԵՎ ՓԱՍՏԵՐՈՎ

Նախաբան 1
Հիմնադրի ուղերձը. Նուբար Աֆեյան 2
Գործադիր տնօրենի նախաբանը. Հովհաննես Նիկողոսյան 3
Հոգեբանության ու հոգեւորության համադրման առաջին փորձը 4
Խմբային մեթոդով աշխատանքի առաջին փորձը 4
Ընդունելություն Ամենայն Հայոց Կաթողիկոսի կողմից 5
Համագործակցություն Ավստրալիայի Դալվիչ կենտրոնի հետ 6
Հոգեվիճակի գնահատման անվճար հարթակ 9
Կառուցելով վերականգնման «հայկական» մոդելը 10
Հոգեւոր-հոգեբանական ձեռնարկի առաջին փորձը 12
Հիմնադրամը ուսանողների կողքին 13
Հայկական փորձի ներկայացում տարբեր հարթակներում 14
Պաշտոնական մեկնարկը 2024թ. մայիսին 15
«Վերականգնման հայկական ճանապարհ». նոր սկիզբ, որ փոխեց ամեն ինչ 17
Մենք մարդկանց կողքին ենք 21
Ամենից կարեւոր նորարարությունը 22
Գործնական ձեռքբերումներ 23
Ռազմավարական գործընկերներ 24
Արագ արձագանքման ծրագիր արցախցիների համար 25
Սուպերվիզիաներ եւ բալինտյան հանդիպումներ 27
Հոգեւոր-հոգեբանական աջակցություն արցախցի մայրիկներին 28

Հիմնադրամի ծրագրերն իրականացվում են
«Աֆեյան նախաձեռնություններ Հայաստանի համար»
(AIFA) հիմնադրամի եւ Աֆեյան ընտանիքի աջակցությամբ:

ՆԱԽԱԲԱՆ

Սա հակիրճ պատմություն է «Հայկական հոգեւոր վերականգնման հիմնադրամի» կայացման եւ այն մասին, թե ինչպես է մշակվել «Վերականգնման հայկական ճանապարհի»՝ առաջին հոգեւոր-հոգեբանական ծրագիրը:

Այն, ինչ սկսվեց 2021թ. սկզբին ընդամենը գաղափարից, արդեն իսկ դարձել է համակարգված եւ նորարար ծրագիր՝ հասու հազարավոր մարդկանց, եւ հիմք է դրել նոր, մշակութային ամուր հիմքերով աջակցման ծրագրի այն մարդկանց համար, ովքեր կրում են պատերազմի կամ այլ ճգնաժամերի հետեւանքով առաջացած կոլեկտիվ տրավմայի հոգեբանական հետեւանքները:

Հիմնադրամը ստեղծվել է 2022թ. ամռանը՝ ամերիկահայ ձեռնարկատեր, նորարար ու բարերար Նուբար Աֆեյանի տեսլականով եւ Ն.Ս.Օ.Տ.Տ. Գարեգին Բ Ամենայն Հայոց Կաթողիկոսի օրհնությամբ՝ համահիմնադրվելով Գերաշնորհ Տ. Խաժակ Արքեպիսկոպոս Պարսամյանի հետ միասին:
Ի սկզբանե Հիմնադրամի առջեւ դրվեց գլոբալ առաքելություն. ստեղծել ոչ միայն նորարարական «հայկական» ծրագրեր, այլեւ մշակել այնպիսիները, որոնք հայկական վերականգնողականության օրինակով կոգեշնչեն շատերին՝ այլ կոնֆլիկտների ու աղետների տարածաշրջաններում:

Դարեր ի վեր հայ ժողովուրդն անցել է բռնի տեղահանության, օտար տիրապետության, ցեղասպանության ու կրկնվող այլ աղետների միջով: Այդուամենայնիվ, ամեն անգամ, հայերն ընտրել են ոտքի կանգնելու ու վերականգնվելու ճանապարհը՝ ուժ ստանալով իրենց անցյալից, ժառանգությունից, մշակույթից ու, իհարկե, Հայ Եկեղեցուց:

Այս ժառանգության իմաստավորման փորձն է ընկած Հիմնադրամի հիմքում՝ նպատակ ունենալով ստեղծել հոգեբանության, հիշողության, ակտիվ պատմական մտածողության եւ հոգեւորության համադրությամբ նոր, ապագայակենտրոն հոգեւոր-հոգեբանական մոտեցումներ հետճգնաժամային վերականգնման համար:

Այս գրքույկում հակիրճ կերպով շարադրված է այն ուղին, որով մշակվել է այն, ինչ այսօր կոչվում է «Վերականգնման հայկական ճանապարհի»՝ առաջին «հոգեւոր-հոգեբանական» ծրագիր:

«...Հայ ժողովրդի պատմությունն ամբողջությամբ գոյատևման պատմություն է: Մեր ԴՆԹ-ում ամենից ուժեղ արտահայտված հատկանիշը հենց գոյատևելու կարողությունն է: Մեզ սրանով օժտել է բնությունը, և թեև այն ուղեկցվել է բազմաթիվ ցավերով ու կորստով, այն դարձել է մեր ամենաուժեղ կարողությունը:

Բայց գոյատևումը մեզ համար երբեք չի եղել ինքնանպատակ: Դրանից հետո միշտ եկել է վերածնունդը: Մեր նախնիները, հազարավորներ, որոնք մեկ դար առաջ Էջմիածնի անտառներում ճամբարներ էին հիմնում կամ մանկատներ բացում որբացած երեխաների համար, ոտքի կանգնելու և նորից ապագա կերտելու վճռականությամբ մեզ ժառանգեցին ոչ միայն ապրելու կամքը, այլև վերածնվելու կարողությունը:

Այսօր Հայաստանը կանգնած է նույն ճանապարհի վրա: Պատերազմից ու դրա հետևանքներից հետո մեր հասարակությունում շատերը կրկին անցնում են վերականգնման փուլ: Մեր պարտքն է ապահովել, որ այս ճանապարհը դառնա համակարգված»:

«Սա մեր ճանապարհն է՝ գոյատևումից դեպի վերածնունդ»:

Նուբար Աֆեյան
Հիմնադրամի հիմնադիր
Հոգաբարձուների խորհրդի անդամ

Երբ սկսում էինք 2022 թվականին՝ «հոգեւոր-հոգեբանականը» դեռ միայն գաղափար էր՝ ծնված այն ներքին զգացումից, որ մեր ժողովրդի վերականգնման դարավոր փորձառությունը կարող է դառնալ ժամանակակից մեթոդ հետպատերազմական տրավմաների հաղթահարման համար: Քայլ առ քայլ, խոնարհաբար եւ համառորեն, գործակցելով հայաստանյան եւ միջազգային լավագույն մասնագետների հետ, եւ ամեն քայլին զգալով այս տեսլականի հեղինակ Նուբար Աֆեյանի անդադրում աջակցությունը՝ մենք կանխազգացողությունը վերածեցինք գործող ծրագրերի:

Այն, ինչ սկսվեց փոքր, պիլոտային քայլերից, այսօր դարձել է համակարգված ծրագիր՝ հասանելի հազարավոր մարդկանց եւ պատրաստ մասշտաբայնացման երկրի ողջ տարածքում: Այս ճանապարհին մենք փաստեցինք, որ հոգեւոր-հոգեբանական ամոքումը հնարավոր է ոչ միայն մեր իրականությունում, այլեւ արձագանք է գտնում Հայաստանի սահմաններից շատ հեռու:

Այս գրքույկը փորձ է հակիրճ ներկայացնելու այս ընթացքը՝ առաջին քայլերից, սովորած դասերից մինչեւ կարեւոր ձեռքբերումներ:
Անչափ շնորհակալ եմ բոլոր նրանց, ովքեր սա հնարավոր դարձրին, բայց ամենից առաջ՝ Աֆեյան ընտանիքին, հոգաբարձուների խորհրդի անդամներին եւ իմ նվիրված թիմին:

Հովհաննես Նիկողոսյան
Հիմնադրամի գործադիր տնօրեն

Հոգեբանության ու հոգեւորության համադրման առաջին փորձը

Հոգեբանության ու հոգեւորության համադրության առաջին փորձը, երկար նախապատրաստությունից հետո, կազմակերպվեց 2022թ. նոյեմբերի 5-ին:

Աղվերանում աշխատաժողովի հրավիրվեցին հայաստանյան առաջատար մոտ 25 հոգեբաններ եւ Հայ Առաքելական Եկեղեցու Արմավիրի, Արագածոտնի ու Կոտայքի թեմերի 15 քահանաներ: Մեկօրյա ինտենսիվ քննարկումներից ու աշխատարաններից հետո մասնակիցների մեծ մասը հրավիրվեցին երկշաբաթյա վերապատրաստման ծրագրի: Վերապատրաստման դասընթացը վարեցին հոգեբաններ Դավիթ Գեւորգյանը եւ Իրինա Խանամիրյանը, ինչպես նաեւ Հայ Եկեղեցու սպասավորներ Տ. Բագրատ արքեպիսկոպոս Գալստանյանը, Տ. Ծահե ծ. վրդ. Անանյանը, Տ. Զաքարիա ծ. վրդ. Բաղումյանը եւ Տ. Մեսրոպ քահանա Արամյանը:

Վերապատրաստված մասնագետները համագործակցելով թեմական քահանաների հետ, **աջակցություն տրամադրեցին 130 մարդու՝ Հայաստանի ութ քաղաքներում, յուրաքանչյուրի հետ հանդիպելով 5-8 անգամ: Բոլոր շահառուները պատերազմի ընթացքում կորուստ ունեցած ընտանիքներն էին:**

Խմբային մեթոդով աշխատանքի առաջին փորձը

Աշխատանքի առաջին իսկ փուլում արդեն պարզ էր, որ անհատական աշխատանքը կարեւորելով հանդերձ դա լոկ ժամանակավոր լուծում կարող է լինել, ոչ ծրագրային ու ոչ մասշտաբայնացվող:

Խորհրդակցելով հոգեկան առողջության ոլորտի առաջատար մասնագետների հետ, որոշվեց անցում կատարել խմբային աջակցության ձեւաչափին:

Առաջին խումբը հավաքվեց Ապարան քաղաքում: Խմբային աջակցություն ստանալու ցանկություն հայտնեց պատերազմի հետեւանքով հոգեբանական դժվարություններ ունեցող 12 մարդ: Հոգեբան, հոգեթերապեւտ Տիգրան Դովլաթյանը եւ Ապարանի հոգեւոր առաջնորդ Տ. Մուշե քահանա Վահանյանը հայկական իրականության մեջ իրականացրին հոգեբան-հոգեւորական համատեղ աշխատանքի առաջին հաջողված փորձը՝ շուրջ վեց խմբային աջակցման հանդիպումներով:

ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅՈՒՆ ԱՄԵՆԱՅՆ ՀԱՅՈՑ ԿԱԹՈՂԻԿՈՍԻ ԿՈՂՄԻՑ

Անցած ամբողջ ճանապարհին Հիմնադրամի մասնագիտական մեծ թիմի համար չափազանց կարեւոր է եղել թե՛ Հիմնադրամի հոգաբարձուների աջակցությունը զգալը, թե՛ Հայաստանյայց Առաքելական Սուրբ Եկեղեցու հետ օրգանական կապը:

Թերեւս առանձնահատուկ նշանակություն ունեցավ 2023թ. մարտի 23-ին Ն.Ս.Օ.Տ.Տ. Գարեգին Բ Ամենայն Հայոց Կաթողիկոսի ընդունելությանն ու օրհնությանը արժանանալը:

ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ԱՎՍՏՐԱԼԻԱՅԻ ԴԱԼՎԻՉ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ՀԵՏ

Dulwich Centre

Երկար քննարկումներից ու մասնագիտական խորհրդակցություններից հետո Հիմնադրամի թիմին հաջողվեց այսպիսի նորարարական ձեռնարկի մեջ ներգրավել հոգեսոցիալական աջակցության ժամանակակից մեթոդներից մեկի՝ նարատիվային թերապիայի գլոբալ առաջատար համարվող Ավստրալիայի «Դալվիչ կենտրոնի» մասնագետներին:

2023թ հուլիս-օգոստոսին սկսվեց ավստրալացի, անգլիացի ու ռուսաստանցի մասնագետների հետ համատեղ աշխատանքը, որի նպատակը մեկն էր. միահյուսել մշակութային, ակտիվ պատմական մտածողության, հոգեւոր արժեքների ու հայկական ավանդույթների առանձնահատկությունները՝ ստեղծելով յուրահատուկ, նորարար մի ծրագիր՝ **կոլեկտիվ տրավմայի անհատական հետեւանքների հաղթահարման նպատակով**:

Ուսումնասիրությունների ու վերապատրաստման ծրագրի մշակմանը զուգահեռ սկսեցինք նաեւ ներգրավել վերապատրաստման մասնակիցներ:

2023թ. սեպտեմբերին Արցախի վրա Ադրբեջանի հարձակումը եւ օրերի ընթացքում Արցախի լիակատար հայաթափումը, երբ ամենուր տիրում էր շփոթ ու վախ, Հիմնադրամի Հոգաբարձուներից եւ միջազգային գործընկերներից Հիմնադրամը ստացավ նոր իմպլուլս սկսած ծավալուն աշխատանքը շարունակելու համար:

2023թ. հոկտեմբերին շուրջ 30 հոգեբաններ ու սոցիալական աշխատողներ Հիմնադրամի կողմից հրավիրվեցին մասնակցելու «Դալվիչ կենտրոնի» մասնագետների հետ մշակված վերապատրաստման երկշաբաթյա բացառիկ ծրագրին՝ հիմնված հայ մշակույթի, պատմության ու ավանդույթների վրա:

Ընտրված մասնագետների հետ 2 շաբաթ շարունակ աշխատեցին Մեծ Բրիտանիայից հրավիրված Սառա Փորթնոյը եւ Ավստրալիայից Դեյվիդ Նյումանը:

Այնուհետեւ հայ մասնագետների համար մի քանի անգամ վերապատրաստում իրականացրեց կլինիկական հոգեբան, «նարատիվային թերապիայի» մասնագետ Նատալյա Սավելեան:

Ընդհանուր առմամբ 2023-ի աշնանից մինչեւ օրս Հիմնադրամը վերապատրաստել է 70-ից ավելի հոգեբանի ու սոցիալական աշխատողի:
Վերապատարաստման ծրագրերը հաջողությամբ ավարտած մասնագետները ստացել են վկայականներ, համալրել են Հիմնադրամի թիմը եւ ՀՀ տարբեր համայնքներում անցկացրել են հոգեկրթական միջոցառումներ, խմբային աջակցության հանդիպումներ, համայնքային մեծ ժողովներ եւ այլ մեծ ու փոքր ծրագրեր:

revival.am/home/

ՀՈԳԵՎԻՃԱԿԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԱՆՎՃԱՐ ՀԱՐԹԱԿ

Մասնագետների թիմի աջակցությամբ Հիմնադրամը ստեղծեց օնլայն հարթակ, որը մեր 12.000-ից ավելի հայրենակիցների հնարավորություն է տվել ինքնուրույն գնահատել իրենց հոգեվիճակը՝ չորս տարբեր հոգեբանական թեստերի միջոցով:

Հոգեվիճակի անանուն ինքնագնահատման միջոցով նորմալից շեղվող արդյունք ստացած մարդկանց համակարգը առաջարկում է միանալ Հիմնադրամի ծրագրերին:

Առցանց հարթակն առաջինն էր հայկական իրականության մեջ, որի միջոցով շատերը հնարավորություն ստացան հայերենով անցնել ինքնագնահատում եւ կարիքի դեպքում դիմել ու ստանալ հոգեւոր-հոգեբանական աջակցություն:

ԿԱՌՈՒՑԵԼՈՎ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ «ՀԱՅԿԱԿԱՆ» ՄՈԴԵԼԸ

2023թ. վերապատրաստման աշնանային ծրագիրը հաջողությամբ ավարտած յոթ հոգեբանների ու սոցիալական աշխատողների հետ եւ միջազգային ու հայաստանյան լավագույն մասնագետների օգնությամբ ստեղծվեց ու 2023թ. նոյեմբերին Երեւանում, Գյումրիում, Վանաձորում, Մասիսում, Արմավիրում ու Աբովյանում ազդարարվեց եռափուլ հոգեւոր-հոգեբանական ծրագիրի մեկնարկը:

Առաջին փուլը մասնակցային «Դիմակայուն համայնքներ» ժողովներն էին, որտեղ հատուկ մշակված ծրագրով Հիմնադրամի մասնագետները սեղանների շուրջ հավաքված մասնակիցների հետ փորձում էին գնահատել առկա իրավիճակը ու փորձ անել գտնել համատեղ լուծումներ:

Երկրորդ փուլում առավել կարիք ունեցող մարդիկ փոքր՝ խմբային ձեւաչափով, անցան վեցշաբաթյա հատուկ հոգեւոր-հոգեբանական վերականգնման ծրագրով, որի նպատակը թե՛ մարդկանց ամոքումն էր, թե՛ հետո համայնքին արդեն լուծումներով վերադառնալը:

Երրորդ փուլում վերադարձանք նույն համայնքներ եւ շուրջ 600 տարբեր մարդկանցից լսածն ու տեսածը ամփոփեցինք հինգ թատերականացված ներկայացումներով, որտեղ յուրաքանչյուր մասնակից տեսավ ինքն իրեն, կարողացավ կողքից նայել իրեն ու ուրիշներին, իսկ սեղանների շուրջ տեղավորված Հիմնադրամի մասնագետների հետ գտնել արդեն իրենց, սեփական վերականգնման բանալին:

ՀՈԳԵՎՈՐ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿԻ ԱՌԱՋԻՆ ՓՈՐՁԸ

Վերապատրաստումների ու շահառուների հետ աշխատանքին զուգահեռ չի դադարել նաեւ հետազոտական աշխատանքը՝ օրինակ Հայ Եկեղեցու ավանդույթների բացահայտման ուղղությամբ:

2024թ. մայիսին Ամենայն Հայոց Կաթողիկոսի օրհնությամբ Սբ. Էջմիածնի հրատարակչությունը լույս ընծայեց Շահե Ծ. վրդ. Անանյանի, Տիգրան Դովլաթյանի եւ Ինգա Հարությունյանի համահեղինակած «ՔՐԻՍՏՈՆԵԱԿԱՆ ՀՈԳԵԽՆԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՀՈԳԵԹԵՐԱՊԻԱ» տեսական եւ գործնական ուղեցույցը, որը հայկական իրականության մեջ առաջին փորձն էր համադրելու երկու աշխարհների մոտեցումները մարդու հոգեկան աշխարհի ամոքման վերաբերյալ:

Զուգահեռաբար այս աշխատանքին, սերտորեն համագործակցելով հայաստանյան «Պարադիգմա» կրթական հիմնադրամի հետ, ստեղծվեց «ակտիվ պատմական մտածողությունը» իբրեւ թերապեւտիկ միջոց հոգեւոր-հոգեբանական ծրագրերում ներառելու մասին առաջին ձեռնարկը:

ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԸ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԿՈՂՔԻՆ

Հիմնադրամի ուշադրության կենտրոնում մշտապես եղել են նաեւ երիտասարդ ու ապագա մասնագետները: Հոգեբանության արդի ուղղություններին ուսանողներին ծանոթացնելու, հիմնադրամի գործունեությունը ներկայացնելու համար պարբերաբար մենք հանդիպումներ ենք ունեցել ուսանողների հետ: Արտասահմանից Հայաստան հրավիրված մասնագետները մեր նախաձեռնությամբ դասախոսություններով ու հանդիպումներով են հանդես եկել Հայաստանի բուհերում:

Մեծ Բրիտանիայից հրավիրված Սառա Փորթնոյը, Ավստրալիայից Դեյվիդ Նյումանը հանդիպել են ԵՊՀ ուսանողների հետ: Նարատիվային առաջատար մասնագետ Նատալյա Սավելեւան էլ հանդիպեց էլ ՀՊՄՀ-ի ուսանողների հետ:

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՓՈՐՁԻ ՆԵՐԿԱՅԱՑՈՒՄ ՏԱՐԲԵՐ ՀԱՐԹԱԿՆԵՐՈՒՄ

2023 թվականից ի վեր միջազգային տարբեր գործընկերների ներգրավման հիմնական նախապայմանը եղել է հայկական փորձը, հաջողման դեպքում, իրենց հետ կիսելը, ինչը լիովին տեղավորվում է Հիմնադրամի հիմնադիր Նուբար Աֆեյանի տեսլականում:

Տարբեր վեբինարների մասնակցությունից բացի՝ առաջին իրական փորձառությունը 2024թ. ամռանն էր, երբ Մեծ Բրիտանիայի Նարատիվային թերապիայի ինստիտուտի հրավերով Հիմնադրամի թիմի անդամներ Հեղինե Պողոսյանն ու Անի Մարգարյանը մասնակցեցին Մեծ Բրիտանիայի Լիվերպուլ քաղաքում անցկացվող՝ «Նարատիվային թերապիա եւ համայնքային աշխատանք» 6-րդ կոնֆերանսին, որին մասնակցեցին 220-ից ավելի մասնագետ Մեծ Բրիտանիայից ու Եվրոպայի տարբեր երկրներից:

Հիմնադրամի առաքելության, գործունեության, կատարած աշխատանքի ու ծրագրերի մասին ծավալուն հոդված հրապարակվեց նաեւ նարատիվային մեթոդի գլոբալ առաջատար Ավստրալիայի «Դալվիչ» կենտրոնի մասնագիտական ամսագրում: Հիմնադրամի մասնագետները տարբեր առիթներով հանդես են եկել կարճ դասախոսություններով՝ միջազգային մասնագիտական տարբեր վեբինարներում ու վերապատրաստման ծրագրերում:

ՊԱՇՏՈՆԱԿԱՆ ՄԵԿՆԱՐԿՆ ԱՋԴԱՐԱՐՎԵՑ 2024Թ ՄԱՅԻՍԻՆ

2022-2024թթ. Հիմնադրամի կատարած աշխատանքի շնորհիվ որոշում կայացվեց կազմակերպել պաշտոնական մեկնարկային միջոցառում եւ հիմնադիրներին, արդեն կայացած ու պոտենցիալ գործընկերների ու միջազգային կառույցների ներկայացուցիչների ներկայացնել Հիմնադրամի ծրագրերի մասին:

2024թ մայիսի 17-ին Երևանում անցկացվեց Հիմնադրամի մեկնարկային միջոցառումը, որի ընթացքում ներկայացրել ենք նախընթաց ամիսներին Հիմնադրամի կատարած աշխատանքը և առաջիկա գործունեության ուղղությունները:

Նուբար Աֆեյանի խոսքով՝ ապագայակենտրոն այս մեթոդի ու նախաձեռնության նպատակն է օգնել բոլոր նրանց, ովքեր պատերազմի կամ դրա հետևանքների բերումով ունեն հոգեբանական տրավմաներ, բայց ամենակարեւորը՝ պատրաստ են քայլ անել դեպի վերականգնում: Հիմնադրամի հիմնադիրը հայտարարեց բոլոր այդ մարդկանց աջակցելու՝ հոգեկան ամոքման և վերականգնման սեփական ճանապարհը գտնելու պատրաստակամության մասին:

Միջոցառմանը մասնակցում էին ՀՀ առողջապահության նախարար Անահիտ Ավանեսյանը, ԱՄՆ միջազգային զարգացման գործակալության (ԱՄՆ ՄԶԳ) հայաստանյան գրասենյակի տնօրեն Ջոն Ալելոն, ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի հայաստանյան գրասենյակի ղեկավար Քրիսթինե Վայգանդը, Հիմնադրամի հայաստանյան ու միջազգային գործընկերներ, ծրագրերի շահառուներ:

Միջոցառման ժամանակ, օրվա խորհրդին համահունչ, նաև համագործակցության հուշագիր է ստորագրվել Մատենադարանի հետ:

«ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՃԱՆԱՊԱՐՀ». ՆՈՐ ՍԿԻԶԲ, ՈՐ ՓՈԽԵՑ ԱՄԵՆ ԻՆՉ

2024 թվականը շրջադարձային տարի էր «Հայկական հոգեւոր վերականգնման հիմնադրամի» համար:

Կառուցելով նախորդիվ ունեցած ձեռքբերումների վրա՝ հայաստանյան ու միջազգային գործընկերների հետ ձեռք ձեռքի, Հիմնադրամի մասնագիտական թիմի ջանքերով ավարտուն տեսքի բերվեց հոգեւոր-հոգեբանական վերականգնման յուրահատուկ ծրագիրը՝ «Վերականգնման հայկական ճանապարհը»:

Աջակցության կարիք ու Հիմնադրամի կայքում գրանցված մարդկանց համար Հիմնադրամը՝ ըստ կարիքի, ուրվագծեց հետեւյալ ճանապարհը.

ՓՈՒԼ 1. «ԱՄՈՔՎԵԼ»՝ բոլոր նրանց համար, ովքեր գտնվում են միջինից ծանր հետտրավմատիկ հոգեվիճակում, եւ ցանկություն ունեն մասնակցելու վեցշաբաթյա խմբային աջակցման հանդիպումների:

ՓՈՒԼ 2. «ԶՈՐԱՆԱԼ»՝ առաջին փուլի մասնակիցների եւ բոլոր նրանց համար, ովքեր ունեն «միջին» հետտրավմատիկ հոգեվիճակ եւ կարող են մասնակցել երկօրյա ինտենսիվ հոգեւոր-հոգեբանական ծրագրի, որի նպատակն է «զորացման ընդհանուր պատմության» դուրսբերումը՝ օգտակար ու ուսանելի ոգեշնչման աղբյուր բոլոր մասնակիցների համար:

ՓՈՒԼ 3. «ՀԱՋՈՂԵԼ»՝ նախորդ փուլերի մասնակիցները եւ նրանց կողմից հրավիրված մեկական հյուրը մասնակցում են մեկօրյա հոգեկրթական միջոցառման, որի նպատակն է հաղթահարման սեփական ճանապարհը գտած մարդկանց օրինակից ոգեշնչվելը, նրանց գոտեպնդելը: Միջոցառումը ուղեկցվում է պանելային քննարկմամբ եւ կարճ «թատերականացված ներկայացմամբ», որի հեղինակները իրենց ճանապարհը գտած մասնակիցներն են:

ԱՅՍ ԱՄԲՈՂՋ ԾՐԱԳՐԻ ՈՒ ՓՈՒԼԵՐԻՑ ՅՈՒՐԱՔԱՆՉՅՈՒՐԻ ՆՊԱՏԱԿՆ Է ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՄԵՋ ԱՐԹՆԱՑՆԵԼ ԱՊԱԳԱՅԱՄԵՏ ՄՏԱԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՕԳՆԵԼ ԿԱՏԱՐԵԼ ԱՌԱՋԻՆ՝ «ՀԱՎԱՏՈ ՔԱՅԼԸ»՝ ԴԵՊԻ ԱՅԴՊԻՍԻ ԱՊԱԳԱ՝ ՍԿՍԵԼՈՎ ՀԵՆՑ ՆԵՐԿԱՅԻՑ:

2024թ. սեպտեմբերից մինչեւ 2025թ. հունվար Հիմնադրամի կայքում հոգեվիճակի նախնական ինքնագնահատում է արել մոտ 1500 մարդ: Նրանց մեծ մասը ցանկություն է հայտնել անցնել Վերականգնման հայկական ճանապարհով:

Ծրագրի առաջին՝ «Ամոքվել» փուլում 8 խմբերում վեցշաբաթյա հոգեւոր-հոգեբանական աջակցություն է ստացել 90 մարդ:

Ամոքվել փուլի մասնակիցների 96.5%-ը նշել է, որ խմբային հանդիպումները բավարարել են իրենց կարիքներն ու ակնկալիքները:

Զորանալ փուլում մենք կազմակերպել ենք երկօրյա հոգեկրթական 7 միջոցառում, որոնց մասնակցել է 200 -ից ավելի մարդ:

Մանակիցների 97%-ը նշել է, որ այլոց պատմությունները իրենց ոգեշնչել ու ուժ են տվել:

Հաջողել փուլում մենք անցկացրել ենք Համայնքային 5 մեծ ժողով, որոնց մասնակիցների թիվն անցնում է 270-ը:

Միջոցառման մասնակիցների 74%-ը ցանկություն է հայտնել միանալ մեր մեծ համայնքին, իսկ մասնակիցների կողմից հրավիրված հյուրերի 95%-ը հավանություն է տվել Հիմնադրամի առաքելությանը՝ տեսնելով դրա կարեւորությունն ու ազդեցությունը:

«Ամոքվել» փուլում փոփոխություն է գրանցել մասնակիցների 91.7%-ի մոտ, «Զորանալ» փուլում՝ 80.2%-ի, իսկ «Հաջողել» փուլում՝ 68.5%-ի մոտ:

ՄԵՆՔ ՄԱՐԴԿԱՆՑ ԿՈՂՔԻՆ ԵՆՔ

Հիմնադրամը խոստացել է լինել նաեւ ծրագիրը ավարտած շահառուների կողքին՝ նրանց քաջալերելով ու աջակցելով տարբեր ծրագրերում: Այդպիսի մի համագործակցության օրինակ է ՕՍՄ հիմնադրամի հետ գործակցությունը՝ տարբեր համայնքներում փոքր օրինակներով փոփոխություն բերելու տեսլականով:

ՀԵՆՑ ՍԱ ԷԼ ՈԳԵՇՆՉԵԼ Է ՀՈԳԱԲԱՐՁՈՒՆԵՐԻ ԽՈՐՀՐԴԻՆ ՀԱՆԴԵՍ ԳԱԼ ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ ՌԱԶՄԱՎԱՐԱԿԱՆ ԵՐԵՔ ՈՒՂՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՎ՝ 2025-2027ԹԹ ՀԱՄԱՐ, ԱՅՆ Է.

- **Ուսումնասիրություններ ու նորարարություն՝** Հայաստանը հոգեւոր-հոգեբանական մեթոդի մասին գիտելիքի կենտրոն դարձնելու հեռանկարով.
- **Աջակցման ծրագրերի իրականացում Հայաստանում՝** ստեղծելով հոգեւոր-հոգեբանական աջակցության էկոհամակարգ,
- **Միջազգայնացում՝** հետպատերազմական ու հումանիտար իրավիճակներում հոգեւոր-հոգեբանական հայկական ծրագրերի կրկնօրինակման ու մշակութային ադապտացման տեսլականով:

Այս բոլոր ծրագրերի իրականացման կողքին, իբրեւ ռազմավարական նպատակ, նաեւ արհեստական բանականության (ԱԲ) կիրառությամբ մասշտաբայնացվող ու նորարար լուծումների ստեղծումն է:

ԱՄԵՆԻՑ ԿԱՐԵՎՈՐ ՆՈՐԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հիմնադրամի կողմից առաջ քաշված «հոգեւոր-հոգեբանական» մեթոդի հիմնարար նորույթն այն է, որ հետպատերազմական իրավիճակներում կոլեկտիվ տրավմայի անհատական հետեւանքները մեղմելու եւ մարդուն վերականգնման ճանապարհի վրա ուղղորդելու մի բանաձեւ կա.

Մարդու անձնային գործունակության վերականգնումը հնարավոր է, երբ մարդը՝ հարաբերվելով իր կյանքի տարբեր արժեքավոր դրվագների, սեփական մշակութային պատմության, ինքնության, այլոց պատմությունների ու հոգեւոր արժեքների հետ՝ ստանում է վստահություն՝ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒ ԱՌԱՋԻՆ՝ «ՀԱՎԱՏՈ ՔԱՅԼԸ»՝ ԴԵՊԻ ԻՐ ՍԵՓԱԿԱՆ ԱՊԱԳԱ՝ ՍԿՍԵԼՈՎ ՀԵՆՑ ՆԵՐԿԱՅԻՑ: Այսպիսի ԱՊԱԳԱՅԱՄԵՏ ՄՏԱԾՈՂՈՒԹՅԱՆ արմատավորումը բերում է երկարաժամկետ վերականգնման:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՁԵՌՔԲԵՐՈՒՄՆԵՐ

Հիմնադրամի ու փոխկապակցված մասնագիտական համայնքի ջանքերի շնորհիվ հաջողվել է.

- Ստեղծել վերոնշյալ նորարարությամբ՝ խմբային ձեւաչափով, համայնքակենտրոն արդյունավետ ծրագիր՝ սուր հետտրավմատիկ սթրեսի հաղթահարման՝ ժամանակի մեջ սահմանափակված եւ մասշտաբայանացվող հոգեւոր-հոգեբանական ծրագիր:
- Վերոնշյալ մասնագիտական աշխատանքը կատարելու համար մասնագետների (առայժմ միայն հոգեբաններ ու սոցիալական աշխատողներ) վերապատրաստման ծրագիր ու կրթական նյութեր:
- Մարդկանց հոգեվիճակի ինքնագնահատման revival.am/help առցանց հարթակ, որը թույլ է տալիս գնահատել եւ ծրագիր ներառել հազարավոր մարդկանց՝ կարճ ժամանակում:

ՌԱԶՄԱՎԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԿԵՐՆԵՐ

Վերոնշյալ ողջ աշխատանքը հնարավոր չէր լինի առանց գործընկեր կառույցների ու մասնագիտական համայնքի աջակցության ու մասնակցության,որոնցից որոշները ներկայացված են ստորեւ.

Հայկական Բարեգործական Ընդհանուր Միություն

Զինապահ. Զինծառայողների ապահովագրության ազգային հիմնադրամ

Հայոց ցեղասպանության թանգարան-ինստիտուտ

ՄԱՏԵՆԱԴԱՐԱՆ. Մեսրոպ Մաշտոցի անվան հին ձեռագրերի գիտահետազոտական ինստիտուտ

«Դալվիչ կենտրոն». նարատիվային թերապիայի նորարար կենտրոն

ՀԱՎԵԼՎԱԾ.

«ԱՐԱԳ ԱՐՁԱԳԱՆՔՄԱՆ ԾՐԱԳԻՐ ԱՐՑԱԽՑԻՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ»

2023թ. Արցախի դեմ Ադրբեջանի հարձակումը եւ Արցախի բռնի հայաթափումը մեծ շոկ էր բոլորի համար:

Աֆեյան ընտանիքը՝ ի դեմս «Հայկական հոգեւոր վերականգնման հիմնադրամի» հիմնադիր, «Ավրորա» մարդասիրական նախաձեռնության համահիմնադիր Նուբար Աֆեյանի եւ «Աֆեյան» հիմնադրամի համանախագահ Աննա Աֆեյանի հայտարարեցին ավելի քան 100 000 բռնի տեղահանված արցախցիների կարիքների համար 2 միլիոն ԱՄՆ դոլար հատկացնելու մասին: Այս աշխատանքում դեր ունենցավ նաեւ Հիմնադրամը:

Կարճ ժամանակահատվածում ինքնակազմակերպվելով մշակվեց «Արագ արձագանքման» հատուկ ծրագիր, որը հնարավորություն տվեց օգնության ձեռք մեկնել մեր արցախցի հարյուրավոր մեծահասկաների ու փոքրերի:

Մասնագիտական վերապատրաստումներ արցախցի հոգեբանների համար:
Մոտ երկու տասնյակ արցախցի հոգեբաններ ներգրավվեցին վերապատրաստման՝ հատուկ իրենց համար ստեղծված ծրագրում:

Երկու շաբաթ շարունակ նրանք ոլորտի փորձառու մասնագետների օգնությամբ վերապատրաստվել են երեք ուղղություններով՝

- Մանկական հոգեթերապիա
- Գեշտալտ հոգեթերապիա
- Արտթերապիա

Դասընթացը հաջողությամբ ավարտած մասնագետներին Հիմնադրամը միջոցներ հատկացրեց արցախցիներին անվճար խմբային հոգեբանական աջակցություն տրամադրելու համար՝ Հայաստանի տարբեր քաղաքներում:

ՍՈՒՊԵՐՎԻԶԻԱՆԵՐ ԵՎ ԲԱԼԻՆՏՅԱՆ ՀԱՆԴԻՊՈՒՄՆԵՐ

Հիմնադրամն անվճար սուպերվիզիաներ է անցկացրել բոլոր այն հոգեբանների համար, որոնք կամավորության սկզբունքով աշխատում էին Արցախից բռնի տեղահանված մեր հայրենակիցների (և՛ մեծահասակների, և՛ անչափահասների) հետ:

Հիմնադրամը նախաձեռնել ու իրականացրել է նաեւ «Բալինտյան խմբային» անվճար հանդիպումներ՝ արցախցիների հետ առաջնային օղակում աշխատող տարբեր մասնագետների համար:

Դրանց մասնակիցները կարողացել են կանխարգելել մասնագիտական հուզական այրումը կամ հաղթահարել արդեն իսկ առկա հուզական այրման դրսևորումները:

«Բալինտյան խմբերին» մասնակցելու հնարավորություն են ստացել բուժաշխատողները, մանկավարժները, հոգեբանները, սոցիալական աշխատողները, համայնքային ծառայողները եւ աջակցող մյուս մասնագետները: Այս ծրագրի իրականացման շրջանակում Հիմնադրամը համագործակցության հուշագիր է կնքել Բալինտյան ասոցացիայի հետ: Մոտ 100 մասնագետ ստացել է աջակցություն:

ՀՈԳԵՎՈՐ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ԱՐՑԱԽՑԻ ՄԱՅՐԻԿՆԵՐԻՆ ՈՒ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ

Համագործակցելով Հայկական բարեգործական ընդհանուր միության (ՀԲԸՄ) հետ՝ աջակցության ծրագիր ենք սկսել արցախցի մայրիկների ու երեխաների համար:

Երկու տարի անընդմեջ մեր մասնագետները ՀԲԸՄ «Նաիրի» ընտանեկան ճամբարի շրջանակում հոգեւոր-հոգեբանական աջակցություն են տրամադրում Արցախից բռնի տեղահանված մեր հարյուրավոր հայրենակիցների:

2024թ. ընթացքում Հիմնադրամի մասնագետները ինտենսիվ աշխատել են 650 մայրերի եւ 560 երեխաների հետ՝ օգնելով գտնել վերականգնման իրենց ճանապարհը:

2024թ «Արագ արձագանքման» փուլը անցնելուց հետո, արդեն 2025-ի մարտ-ապրիլ ամիսներին ճամբարը անվճար հյուրընկալել էր Արցախից բռնի տեղահանված 363 երեխայի ու նրանց մայրիկներին:

Իսկ 2025-ի սկզբից մինչեւ օրս ընդհանուր առմամբ արդեն աջակցել ենք արցախցի 225 մայրիկի ու 700 երեխայի:

Երեխաների համար կազմակերպվել են բազմազան թերապեւտիկ խաղեր, իսկ այդ ընթացքում նրանց մայրիկները մասնակցել են հոգեբանական աջակցության թերապիաների, սթրեսի կառավարման ու ինքնախնամքի մասին հանդիպումների:

2025թ. մարտ ամսից մայրիկների ու նրանց փոքրիկների հետ աշխատանքը շարունակեցինք ու ընդլայնեցինք ՀԲԸՄ եւ «Զինապահ» հիմնադրամի հետ միասին:

ՈՐՈԾ ԹՎԵՐ

Մինչ օրս շահառուներ՝ 4000-ից ավելի

Վերապատրաստված մասնագետներ՝
70-ից ավելի

Ծրագրերում ակտիվ ներգրավված մասնագետներ՝ ավելի քան 15 հոգեբան եւ սոցիալական աշխատող:

Ինստիտուցիոնալ ներկայություն Երեւանում, Գյումրիում եւ Վանաձորում:
Աշխատանքային ներկայություն եւ տեղական գործընկերներ Հայաստանի տարբեր համայնքներում:

Ամենաբարձր հետտրավմատիկ սթրեսի աստիճան ունեցող շահառուների 91,7%-ը դրական վարքային փոփոխություն է արձանագրում վեցշաբաթյա ծրագրի արդյունքում: