

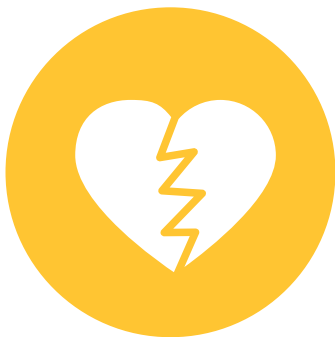
Ինքներդ ձեր մասին հոգ տանելը ամենակարևոր և ամենից շատ անտեսված գործերից է, որ կարող եք անել որպես ինամող: Երբ հոգացել եք ձեր կարիքները, ձեր կողմից ինամվող անձը Նույնպես շահում է:



Մահվան ռիսկը 63% -ով ավելի բարձր է այն մարդկանց մոտ, ովքեր ինամող չեն հանդիսանում:



«Բեյբի բուլմերները», ովքեր աշխատում են և միաժամանակ մեծացնում դեռահաս տարիքի երեխաների, ենթարկվում են դեպրեսիայի, քրոնիկ հիվանդությունների և կյանքի որակի հավանական անկման ավելի մեծ ռիսկի:



### Ինքնախնամքի խոչընդոտները

- Վախ
- Անլիարժեքության զգացում
- Մեղավորության զգացում
- «Ոչ» ասելու անկարողություն
- Բացասական ներքին երկխոսություն



### Սթրեսը կառավարելու քայլերը

- Մի սպասեք այնքան, մինչև կընկճվեք:
- Որոշեք, թե ինչ կարող եք և ինչ չեք կարող փոխել: Նույնիսկ փոքր փոփոխությունը կարող է մեծ նշանակություն ունենալ:
- Որոշ գործողություններ ձեռնարկեք՝ օրինակ, քայլեք և մարմնավարժության ուրիշ ձևեր կատարեք, այգեգործությամբ զբաղվեք, մեդիտացիա արեք կամ ընկերոջ հետ սուրճ խմեք:

## Խնդրել և ընդունել օգնությունը

- Մտովի կազմեք այն եղանակների ցանկը, որոնց միջոցով ուրիշները կարող են ձեզ օգնել:
- Օգնությունը կարող է գալ համայնքային ռեսուրսներից, ընտանիքից, ընկերներից և մասնագետներից:
- Անհրաժեշտության դեպքում օգնության դիմելը անձնական ուժի կշան է:



## ԴՈՒՔ ՊԱՏԱՍԽԱՆԱՏՈՒ ԵՔ ՁԵՐ ՍԵՓԱԿԱՆ ԻՆՔՆԱԽՆԱՄՔԻ ՀԱՄԱՐ

Փնտրեք օժանդակ խորհրդատվություն, երբ դա ձեզ հարկավոր է, կամ խոսեք վստահելի խորհրդատուի, ընկերոջ կամ քահանայի հետ:

Իմացեք և գիտակցեք ձեր զգացմունքները դուք իրավունքն ունեք այդ ԲՈԼՈՐ զգացմունքներն ունենալու:

**USC Leonard Davis**  
*Family Caregiver Support Center*

**LACRC**  
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER

**ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԽՆԱՍՈՂԻ ԱԶՎԿՑՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ**  
ՀԿՀ ԴԵՅՎԻՍԻ ԳԵՐՈՆՏՈՆՈՂՈՒԹՅԻ ՎԱՐԺԱՐԱՆ

3715 MCCLINTOCK AVE  
LOS ANGELES, CALIFORNIA 90089-0191

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

[WWW.FCSCGERO.ORG](http://WWW.FCSCGERO.ORG)

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