

It's okay to ask for help



- Mental health is just as important as physical health, and just like our physical health, our mental health can have ups & downs.
- **Anxiety** symptoms include excessive fear and worry, irregular heartbeat, nausea, difficulty sleeping, and panic attacks.
- **Depression** symptoms include low mood, loss of interest, tiredness, feelings of guilt, difficulty concentrating, and thoughts of death.
- **Post-traumatic stress disorder** symptoms include repeated, unwanted memories of the traumatic event, recurrent nightmares, flashbacks, Physical reactions to reminders of the event such as increased heart rate or sweating.

1 in 4

Suffer from a  
diagnosable  
mental illness



## What is Mental Health?

Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act. It also helps determine how we handle stress, relate to others, and make healthy choices. Mental health is important at every stage of life, from childhood and adolescence through adulthood.



## Who we are?

Frontline Therapists is a non-profit organization 501(C)(3), aimed at providing direct emergency mental health services to those impacted by the recent war in Artsakh.

Services are provided to soldiers, veterans, volunteers, families, and any other person in need of mental health care, free of charge.



+374 091 611745



@frontlinetherapists

# Օգնություն խնդրելը ամորթ է



- Հոգեկան առողջությունը նույնքան կարևոր է, որքան ֆիզիկականը, և ինչպես մեր ֆիզիկական, այնպես էլ մեր հոգեկան առողջությունը կարող է ունենալ վերելքներ և անկումներ:
- **Անհանգստության** ախտանիշները ներառում են չափից ավելի շատ վախի և անհանգստության, անկանոն սրտի բաբախյունի, սրտխառնոցի, քնի դժվարության և խուճապային գրոհի առկայություն:
- **Դեպրեսիայի** ախտանիշները ներառում են տրամադրության վատթարացում, հետաքրքրության կորուստ, հոգնածություն, մեղքի զգացում, կենտրոնանալու դժվարություն և մահվան մասին մտքեր:
- **հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման** ախտանիշները ներառում են տրավմատիկ իրադարձության կրկնվող, անցանկալի հիշողություններ, կրկնվող մղձավանջներ, հետադարձ հայացք, ֆիզիկական ռեակցիաներ (ինչպիսիք են հաճախասրտությունը կամ քրտնարտադրությունը) իրադարձության վերհիշեցումների ժամանակ:

## 4-ից 1-ը

տառապում է  
ախտորոշելի  
հոգեկան  
հիվանդությամբ



## Ի՞նչ է հոգեկան առողջությունը



Հոգեկան առողջությունը ներառում է մեր հուզական, հոգեբանական և սոցիալական բարեկեցություն: Այն ազդում է մեր մտածելու, զգալու և գործելու վրա: Այն նաև օգնում է հասկանալ, թե ինչպես ենք մենք վարվում սթրեսի հետ, ինչպես ենք առնչվում ուրիշների հետ և ինչպիսի ընտրություններ ենք կատարում: Հոգեկան առողջությունը կարևոր է կյանքի յուրաքանչյուր փուլում՝ մանկությունից և պատանեկությունից մինչև հասուն տարիք:

## Ուրե՞ր ենք մենք

«Առաջնագծի հոգեբանները» հասարակական կազմակերպություն է, որի նպատակն է անմիջականորեն տրամադրել հոգեկան առողջության հրատապ ծառայություններ Արցախյան վերջին պատերազմի հետևանքով տուժած անձանց:

Ծառայությունները տրամադրվում են գինվորներին, վետերաններին, կամավորներին, նրանց ընտանիքներին և հոգեկան առողջության կայունացման կարիք ունեցող ցանկացած այլ անձի. ծառայությունները անվճար են:



+374 091 611745



@frontlinetherapists