

ՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐ





Ինչի՞ մասին է այս գրքույկը

Այս գրքույկը ռոմանթիք կամ մտերիմ յարաբերություններու մասին է:

Դուք կը գտնեք հետեւեալ օգտակար տեղեկութիւնները.

- յարաբերութիւններ
- մտերիմ յարաբերութիւններ
- միասեռական յարաբերութիւններ
- ժամադրութիւն եւ յարաբերութիւն սկսիլ
- ինչպէս խօսիլ ձեր ծնողներուն հետ ժամադրութեան եւ յարաբերութիւններու մասին
- ինչ ակնկալել երբ առաջին անգամ սեռային յարաբերութիւն ունենաք
- հաւանութիւն
- վեճ յարաբերութեան ժամանակ
- թուային տրամա
- ինչպէս վարուիլ բաժանումներու պարագային
- ուր դիմել յաւելեալ տեղեկութեան համար

Այս գրքույկը գրուած է ձեզի համար, սակայն այդ չի նշանակեր որ դուք անմիջապէս պէտք պիտի ունենաք այս տեղեկութեան: Այս գրքույկը ռեւէ մէկու համար է ով՝

- յարաբերութեան մէջ է
- յարաբերութեան մէջ չէ, բայց ապագային կ'ուզէ ըլլալ
- կ'ուզէ աւելին հասկնալ յարաբերութիւններու մասին

ԼՈՒՍԱԲԱՆՈՒԵՑԷՔ
ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐԵԼՈՎ
ՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՒ
ՄԱՍԻՆ

Յարաբերութիւններ

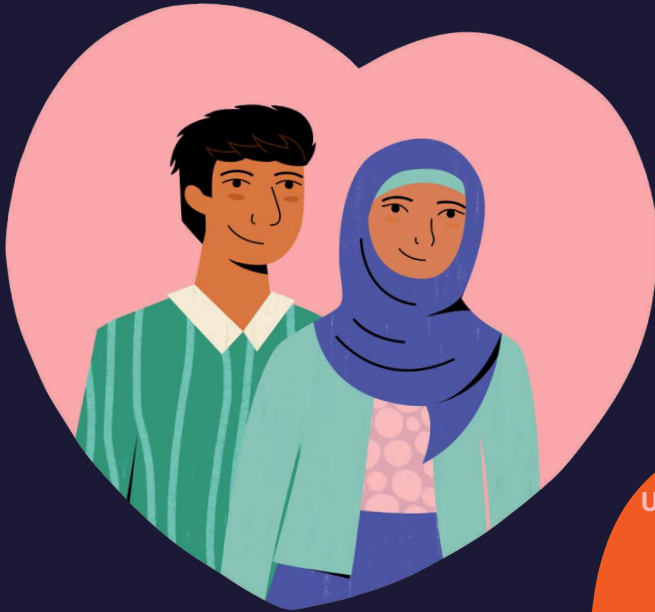


Յարաբերութիւնները կեանքի կարեւոր մէկ մասն են: Ոչ բոլոր յարաբերութիւնները նոյնը պիտի ըլլան: Որոշ յարաբերութիւններ երկար կը տեւեն, եւ ոմանք ալ կը վերջանան: Դուք կրնաք դադրիլ մէկը տեսնել եւ յետոյ դարձեալ ընկերանալ: Այս բոլորը բնական է:

Կան բազմաթիւ տարբեր տեսակ յարաբերութիւններ: Անոնք կրնան ըլլալ.

- ընտանեկան յարաբերութիւններ
- բարեկամութիւններ
- դպրոցական յարաբերութիւններ
- աշխատանքային յարաբերութիւններ
- մտերիմ յարաբերութիւններ

Մտերիմ յարաբերություններ



Դուք երբեմն կրնաք մեկուն բարեկամե մը ասելի շատ հաւնիլ: Կրնաք ուզել անոնց հետ շատ ասելի ժամանակ անցնել կամ մտածել անոնց մասին ռոմանթիք կերպով: Անոնք երբեմն կրնան ձեզի պէս զգալ, եւ երբեմն ալ ոչ:

Մտերիմ յարաբերութիւնը յատուկ յարաբերութիւն մըն է: Ան յարաբերութիւն մըն է որ դուք կ'ունենաք երբ իսկապէս կը հաւնիք մեկուն եւ ան նոյնը կը զգայ: Մտերիմ յարաբերութեան մէջ ըլլալու համար երկուքն ալ պէտք է համաձայնին, կամ իրենց հաւանութիւնը տան:

Մտերիմ յարաբերութիւնը կրնայ ըլլալ հետեւեալներու միջեւ.

- մարդիկ որոնք կը ժամադրուին կամ «դուրս կ'ելլեն»
- մարդիկ որոնք իրար կը տեսնեն կամ «կը կապուին»
- ամուսնացած զոյգ մը
- հակառակ սեռի մարդիկ
- նոյն սեռի մարդիկ

Այս տարբեր յարաբերութիւններու մէջ գտնուող մարդիկ կրնան իրար կոչել ընկեր, ընկերուհի, ամուսին, կին կամ զուգընկեր: «Զուգընկեր» բառը այս գրքոյկին մէջ պիտի օգտագործուի ընկերոջ, ընկերուհիի, ամուսինի կամ կնոջ ակնարկելու համար:

Իսկ եթե մէկուն բարեկամէ մը ատելի հաւնիմ.

Երբ կը մեծնաք, ատելի ու ատելի շատ մարդկանց կը հանդիպիք: Կրնաք հանդիպիլ մարդոց դպրոցի, բարեկամներու, ընկերային խումբերու կամ ընկերային ցանցերու միջոցով:

Երբ ատելի շատ մարդկանց հանդիպիք, կրնաք սկսիլ մէկուն բարեկամէ մը ատելի շատ հաւնիլ: Կրնաք սկսիլ զանոնք ատելի եւ ատելի հաւնիլ, եւ ատելի մեծ զգացումներ ունենալ անոնց հանդէպ: Սա բնական է: Մարդիկ այս զգացումները կրնան ունենալ իրենց կեանքի տարբեր փուլերուն:

Երբ սկսիք մէկուն շատ հաւնիլ, կրնաք զգալ ամէն տեսակ զգացումներ: Կրնաք զգալ.

- ուրախ
- գրգռուած
- ամչկոտ
- ջղային, անհանգիստ
- թիրբոններ ձեր ստամոքսին մէջ (ասոնք իսկական թիրբոններ չեն: Այս այն թռթռային զգացումն է որ դուք կ'ունենաք երբ կը տեսնէք մէկը զոր շատ կը հաւնիք):

Կրնաք ոգետրուած զգալ նոր յարաբերութիւն մը սկսելու մասին: Կրնաք նաեւ մտահոգուած զգալ կամ վախճալ վիրաւորուել: Այսպէս զգալը բնական է: Յարաբերութիւն մը սկսելու առաջին քայլերը կրնան դժուար ըլլալ: Բայց նախքան յարաբերութիւն սկսիլը, կարելոր է գիտնալ թէ միւս անձը ինչպէս կը զգայ ձեզի հանդէպ:

Իսկ եթե ես հաւնիմ իմ սեռիս պատանող մէկուն

Եթե դուք աղջիկ էք եւ կը համակրիք ուրիշ աղջկայ մը, սա ընդունելի է: Նոյնը՝ եթե դուք տղայ էք եւ կը համակրիք ուրիշ տղու մը: Մարդիկ կրնան համակրիլ հակառակ սեռի, նոյն սեռի, կամ երկու սեռերու մարդոց: Սա եւս ընդունելի է: Ոչ մէկը պէտք է ամչնայ իր զգացումներէն կամ իր ուզած յարաբերութիւններու տեսակը ունենալու մասին: Ընտրութիւնը կախում ունի ձեզմէ:

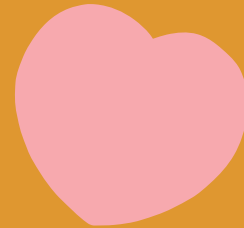


Անոնք ալ գիս կը հաւնին

Դժուար է ըսել եթէ մէկը ձեզ որպէս բարեկամէ մը աւելի կը հաւնի: Երբեմն հանգիստ կը զգաք հարցնելու անոնց թէ ինչպէս կը զգան, բայց երբեմն չէք կրնար: Այդ բնական է:

Կրնաք փորձել անձին յայտնել թէ ինչպէս կը զգաք: Յետոյ կրնաք հարցնել իրենց թէ իրենք ինչպէս կը զգան ձեզի հանդէպ: Կրնաք վախճնալ կամ ջղային զգալ ձեր զգացումի մասին խօսելու: Սա բնական է: Եթէ վստահ չէք թէ ինչպէս պիտի յայտնէք մէկու մը թէ ինչպէս կը զգաք, ահա մի քանի բաներ որ կրնաք ըսել:

- Ես իսկապէս կը սիրեմ քեզի հետ խօսիլ
- Ես իսկապէս կը սիրեմ քեզի հետ ժամանակ անցնել
- Ես իսկապէս կը հաւնիմ քեզ



Անոնք գիս կը հաւնին: Յաջորդը ինչ

Անոնք ձեզ կը հաւնին եւ դուք զիրենք կը հաւնիք: Այդ հիանալի հարթակ է մտերիմ յարաբերութիւն զարգացնելու համար: Շատերուն համար յաջորդ քայլը հանդիպում է:

Ժամադրութիւնը այն է երբ երկու հոգի որոնք իրար աւելի շատ կը հաւնին քան իբրեւ բարեկամներ, իրարու հետ դուրս կ'ելլեն: Անոնք այդպէս կ'ընեն որպէսզի զիրար աւելի լաւ ճանչնան կամ իրարու հետ ժամանակ անցնեն: Մարդիկ կրնան միասին երթալ շատ ժամադրութիւններու եւ սկսիլ յարաբերութիւն, կամ սկսիլ յարաբերութիւն միայն մի քանի ժամադրութենէ ետք: Ուրիշներ կրնան միայն մի քանի ժամադրութեան երթալ եւ որոշել այլեւս միասին դուրս չելլել: Այս բնական է:

Դուրս ելլելու ժամադրութիւն խնդրելը կրնայ ձեզ անհանգստացնել: Այս բնական է: Եթէ անհանգիստ կը զգաք, փորձեցէք խնդրել անոնցմէ ընկերներով դուրս ելլել:

Յիշեցէք որ երբ մէկուն կը խնդրէք միասին դուրս ելլել, կրնան այդ ըսել: Անոնք նաեւ կրնան ոչ ըսել: Երկուքն ալ պէտք է համաձայնին դուրս ելլելու ժամադրութեան:



Իսկ եթե ես հաւնիմ մէկուն որ ինձ չի հաւնիր

Երբեմն երբ մէկուն կը հաւնիք, անոնք կրնան չվերադարձնել ձեր զգացումները: Այս կը նշանակէ որ, անոնք չեն զգար ինչպէս որ դուք կը զգաք իրենց հանդէպ: Այս կրնայ ձեզ տխրեցնել: Սա բնական է:

Եթէ մէկը ձեզ չի հաւնիր այնպէս ինչպէս դուք կը հաւնիք զինք, այդ չի նշանակեր որ դուք սխալ բան մը ունիք: Պարզապէս այդ անձը կրնայ ձեզի յարմար չըլլալ:

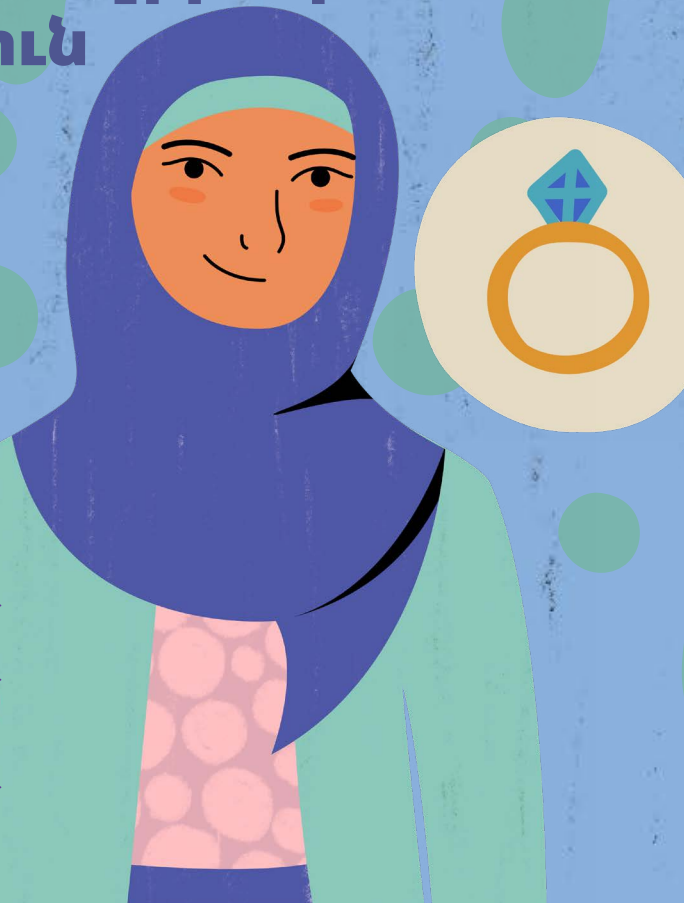
Եթէ մէկը ձեզ նման չի զգար, դուք պետք է յարգէք անոնց զգացումները: Այս կը նշանակէ որ դուք պետք է լսէք անոնց երբ «ոչ» ըսեն: Այդ կրնայ ըլլալ «ոչ» դուրս ելլելու ժամադրութեան, ձեզի հետ ժամանակ անցնելու կամ հեռախօսով խօսելու:

Ես պատրաստ եմ ժամադրության բայց ինչպես յայտնեմ ծնողքիս կամ ընտանիքի անդամներուն

Կրնայ դժուար ըլլալ ըսել ձեր ծնողքին կամ ըտանիքի անդամներուն որ դուք պատրաստ էք սկսիլ հանդիպումներու: Կրնաք մտահոգուիլ որ անոնք պիտի բարկանան կամ նեղուին: Կրնաք նաեւ մտահոգուիլ որ անոնք պիտի չ'արտօնեն ձեզ մէկու մը հետ հանդիպում ունենալ: Սա բնական է:

Բնական է եթէ հանգիստ չէք զգար ձեր ծնողքին կամ ընտանիքի անդամներուն խօսիլ հանդիպումի կամ յարաբերութիւններու մասին: Հետեւեալները որոշ բաներ են որոնց մասին կրնաք մտածել ձեր ծնողքին կամ ըտանիքի անդամներուն հետ հանդիպումի կամ յարաբերութիւններու մասին խօսելու ժամանակ:

- Եթէ վստահ չէք ուրկէ սկսիլ, կրնաք հարցնել թէ որ տարիքին կը կարծեն որ յարմար է ձեզի սկսիլ հանդիպում ունենալու: Սա ձեզի գաղափար մը կու տայ եթէ անոնք կը կածեն թէ դուք պատրաստ էք հանդիպում ունենալու:
- Ընտրեցէք ճիշդ ժամանակը: Լաւ գաղափար է խօսիլ անոնց հետ երբ անոնք լաւ տրամադրութեան մէջ են:
- Դուք կրնաք ձեր ծնողքին կամ ընտանիքի անդամներէն տարբեր ձեւով մտածել հանդիպումի մասին: Ձեր յոյսերը եւ կանոնները կրնան լիովին չհամապատասխանել: Սա հասկնալի է:





Իսկ եթե ծնողքս թոյլ չտան հանդիպումներ ունենալու

**Բազմաթիւ պատճառներ կան որ ծնողներ կրնան
թոյլ չտալ իրենց զաւակներուն հանդիպում
ունելալու: Ասոնք կրնան ըլլալ՝**

- կարծել որ իրենց երեխան պատրաստ չէ մէկու մը հետ հանդիպելու
- կարծել որ իրենց երեխան ճիշդ անձին հետ չէ
- փափաքիլ որ իրենց երեխան յարաբերութիւն ունենալու համար սպասէ մինչեւ ամուսնանալը
- մշակութային կամ կրօնական սովորութիւններ եւ համոզումներ

**Երբեմն կրնաք արտօնուած
չըլլալ յարաբերութիւն
ունենալու, եթէ նոյնիսկ
դուք ուզէք: Սա կրնայ դժուար
ըլլալ: Եթէ ուզէք խօսիլ մէկու
մը հետ ձեր զգացումներուն եւ
յարաբերութիւններուն մասին,
կրնաք նեռաձայնել Kids Helpline
(Երեխաներու Օգնութեան Գիծ)
1800 55 1800 հեռախօսահամարով
(24 ժամ / 7 օր):**

Մի քանի խորհուրդներ, եթէ ձեր ծնողները չեն ուզեր որ դուք հանդիպում ունենաք

- խօսեցէք ձեր ծնողներուն հետ թէ ինչու չեն ուզեր որ հանդիպում ունենաք
- փորձեցէք հասկնալ թէ ինչու չեն ուզեր որ հանդիպում ունենաք
- խօսեցէք անոնց հետ թէ ինչու հանդիպումը կարեւոր է ձեզի համար

Բնական է նաեւ մէկու հետ չհանդիպիլ: Դուք կրնաք
ընտրել յարաբերութեան մէջ չըլլալ կամ, սպասել մինչեւ
ամուսնութիւն, եւ ասիկա բնական է:

Խօսինք
հաւանութեան
մասին

ԳՐԿԵԼ



ԳՐԿԵԼ



ՍԵՌԱՅԻՆ
ՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹԻՒՆ



ՀԱՄԲՈՒՂԵԼ

Հաւանութիւնը այն է երբ անձ մը կ'արտօնէ ուրիշ անձի մը ընել բան մը, օրինակ սեռային գործողութիւն: Այս կը նշանակէ որ դուք պէտք է հաւանիք հետեւեալներուն

- համբուրել
- գրկել
- դպչիլ ձեր զուգընկերոջ սեռային գործարաններուն / անձնական մասերուն, կուրծքերուն կամ հետոյքին
- ունենալ բերանային, հեշտոցային կամ հետոյքային սեռային յարաբերութիւն

Երկուքն ալ միշտ պէտք է հաւանին որեւէ սեռային գործողութեան: Հաւանութիւն կրնաք խնդրել հարցնելով՝

- լաւ կը զգա՞ք
- կ'ուզէ՞ք ընել այս
- կ'ուզէ՞ք դադրիլ

Երկու տեսակ հաւանութիւն կայ

- բանաւոր հաւանութիւն
- ոչ բանաւոր հաւանութիւն, որ (երբեմն կը կոչուի մարմնի լեզու)

Ձեր զուգընկերը կրնայ հաւանութիւն տալ՝

- «այո» ըսելով
- «լաւ կը զգայ» ըսելով
- քեզ աւելի մօտ քաշելով
- գլխու հակումով «այո» ըսելով

Ձեր զուգընկերը կրնայ հաւանութիւն չտալ: Եթէ հաւանութիւն չեն տուած անոնք կրնան՝

- ըսել «ոչ»
- ըսել «կ'ուզեմ դադրիլ»
- ըսել «վստահ չեմ»
- ոչինչ ըսել երբ իրենց հաւանութիւնը խնդրէք
- անդին հրել ձեզ
- դառնալ կամ ձեզմէ անդին նայիլ
- ձեռքերը ամուր բռնել իրենց մարմնին շուրջ
- անշարժ մնալ

Լաւ է ստանալ բանաւոր եւ ոչ բանաւոր հաւանութիւն: Այս կ'օգնէ գիտնալու եթէ ձեր զուգընկերը հանգիստ է թէ ոչ: Եթէ ձեր զուգընկերը հանգիստ չէ կամ անվստահ, պէտք է դադրիք: Անոնք կրնան պատրաստ չըլլալ կամ միտքերնին փոխած ըլլալ: Ձեր զուգընկերոջ պէտք չէ վատ զգացնէք եթէ պատրաստ չեն սեռային յարաբերութիւն ունենալու, եթէ չեն ուզեր սեռային յարաբերութիւն ունենալ կամ եթէ փոխեն իրենց միտքը:

Հաւանութեան մասին յաւելեալ տեղեկութիւն կարելի է գտնել այստեղ.

www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

Առաջին անգամ սեռային յարաբերություն կ' ունենաք



Ձեր զուգընկերոջ հետ ժամանակ անցնելը կրնայ ըլլալ զուարճալի եւ գրգռիչ: Շատ բաներ կան որ դուք կրնաք փորձել յարաբերութեան մէջ: Սեռային յարաբերութիւնը կրնայ ատոնցմէ մին ըլլալ: Սեռային յարաբերութիւնը կեանքի եւ յարաբերութեան բնական մէկ մասն է:

Առաջին անգամ սեռային յարաբերութիւն ունենալը կրնայ ձեզ տարբեր զգացումներ պատճառել: Կրնաք զգալ.


- երջանիկ
- ջղային, անհանգիստ
- անվստահ
- գրգռուած

Քոլորովին բնական է այսպէս զգալ: Կրնաք խօսիլ ձեր զուգընկերոջ թէ ինչպէս կը զգաք: Կրնաք որոշել որ պատրաստ էք սեռային յարաբերութեան, սակայն կրնաք նաեւ որոշել որ տակաւին պատրաստ չէք: Բնական է փոխել ձեր միտքը եթէ կը կարծէք թէ պատրաստ էք, սակայն աւելի ուշ կրնաք վստահ չըլլալ:

Առաջին անգամ սեռային յարաբերութիւն ունենալէ առաջ շատ բան կայ մտածելու: Կրնաք մտածել թէ ինչպէս պիտի գիտնաք երբ պատրաստ էք սեռային յարաբերութիւն ունենալու: Մի քանի նշաններ որ դուք պատրաստ էք սեռային յարաբերութեան.

- հանգիստ կը զգաք սեռային յարաբերութիւն ունենալու ձեր զուգընկերոջ հետ
- ճնշում չէք զգար սեռային յարաբերութիւն ունենալու ձեր զուգընկերոջ հետ
- սեռային յարաբերութիւնը բան մըն է որ կը փափաքիք ընել
- հանգիստ կը զգաք ձեր զուգընկերոջ հետ խօսելու ապահով սեռային յարաբերութեան մասին
- հանգիստ կը զգաք սեռային յարաբերութիւն ունենալու, նկատի ունենալով ձեր անձնական, մշակութային եւ կրօնական արժեքները

Ապահով սեռային յարաբերութեան մասին յաւելեալ տեղեկութիւն կարելի է գտնել այստեղ. www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

An illustration featuring a man on the left and a woman on the right. The man is wearing a blue cap, a blue t-shirt with white stripes on the sleeves, and orange pants, with a black fanny pack slung across his chest. The woman is wearing a yellow t-shirt with vertical stripes and white pants with a blue fanny pack. In the center, a large orange circle contains text in Armenian. The background is a light pink gradient.

Ապահով սեռային յարաբերությունը այն է երբ՝

- դուք եւ ձեր զուգընկերը հաւանութիւն կու տաք
- պահպանակ կ'օգտագործէք կանխելու համար
 - սեռային միջոցով փոխանցուող վարակներ (STIs)
 - շմտադրուած յղութիւն

ՎԷՃ յարաբերութեան մէջ



Տարաձայնութիւններ եւ առարկութիւններ կը պատահին բոլոր յարաբերութիւններու մէջ: Սա բնական է: Բնական է որ դուք եւ ձեր զուգընկերը չհամաձայնիք որոշ բաներու շուրջ: Ամեն ոք տարբեր կը մտածէ բաներու մասին: Նոյնիսկ զուգընկերներ միշտ չեն համաձայնիր. բնական է եւ առողջ երբեմն չհամաձայնիր:

Որոշ բաներ որ կրնաք ընել եթէ ձեր զուգընկերոջ հետ առարկութիւն կամ անհամաձայնութիւն մը ունենաք.

- առարկութեան մասին խօսեցէք ակտիւ ուշ, երբ երկուքդ ալ հանդարտած էք
- խօսեցէք ձեր զուգընկերոջ հետ դէմ առ դէմ: Հեռախօսային նօթեր (թեքսթ) մի ուղարկէք կամ մի վիճիք ընկերային ցանցի միջոցով
- հարցի մասին մտածեցէք ձեր զուգընկերոջ տեսանկիւնէն դատելով
- խօսեցէք հարցի մասին եւ յանգեցէք որոշումի մը որմէ երկուքդ ալ գոհ էք

Կարելի է գիտնալ թէ երբ վէճը վատառողջ կը դառնայ: Վատառողջ յարաբերութեան նշաններու մասին յաւելեալ տեղեկութիւն կրնաք գտնել այստեղ. www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us

Թուլային տրամա



Այդ թուլային տրաման բան մըն է

Թուլային տրաման այն է երբ առարկութիւններ տեղի ունենան առցանց կամ թեքսթի միջոցով: Երբեմն թուլային տրաման կրնայ անձամբ վեճի առաջնորդել: Այս կրնայ պատահիլ ձեր եւ ձեր զուգընկերոջ, ձեր բարեկամներուն կամ նոյնիսկ ձեր ընտանիքի անդամներուն միջեւ:

Դուք կրնայ ըլլալ որ գիտէք թուլային տրամայի այս տեսակներէն մի քանին

- մէկը զուգընկերոջ հետ վիճելէ ետք իր յարաբերութեան կարգավիճակը կը փոխէ «ամուրիի»
- մէկը վիրատրական մեկնաբանութիւն կը թողու ուրիշի մը ընկերային ցանցի էջին վրայ

Թուլային տրամայի հետ վարուելու մի քանի խորհուրդներ.

- մի՛ պատասխանէք
- դադար առէք ընկերային ցանցէն
- անձամբ խօսեցէք: Մարդիկ ընկերային ցանցի վրայ կրնան ըսել բաներ որոնք երբեք իսկապէս պիտի չ'ըսէին իրական կեանքի մէջ:
- օգնութեան դիմեցէք եթէ թուլային տրաման կ'ազդէ ձեր բարօրութեան: Այդ կրնայ ըլլալ խօսիլ ծնողքի կամ մէկու մը հետ որուն կը վստահիք: Կրնաք նաեւ հեռաձայնել երեխաներու Օգնութեան Գիծ 1800 55 1800 հեռախօսահամարով եւ խօսիլ մէկու մը հետ ձեր զգացումներուն մասին:

Բաժանումներ

Յարաբերութեան մը խզումը, կամ պարզապէս բաժանումը
յարաբերութեան մը աւարտն է: Յարաբերութիւններ կրնան աւարտիլ
բազմաթիւ պատճառներով: Երբեմն յարաբերութիւնը պարզապէս կը
ձախողի, եւ այդ ոչ մէկուն յանցանքն է: Երբեմն մարդիկ կը սխալին եւ կը
վիրաւորեն զիրար: Երբեմն մարդիկ բաժանումէ ետք, աւելի ուշ, կրնան
ետ վերադառնալ իրարու: Երբեմն այդ չի պատահիր: Բաժանումը
բնական է եւ ամչնալու բան չկայ:

Բաժանումը կրնայ դժուար ըլլալ ինչ որ ըլլայ պարագան: Բաժանումի
հետ գործ ունենալը կրնայ դժուար ըլլալ: Եթէ վատ կամ տխուր կը զգաք,
բնական է: Շատեր այդպէս կը զգան բաժանումէ ետք:

Մի քանի կարեւոր բաներ որոնք պէտք է յիշել բաժանումի ընթացքին

- դուք յանցանք չունիք: Սա պարզապէս ճիշդ յարաբերութիւնը չէր
- աւելի լաւ է բնաւ յարաբերութեան մէջ չըլլալ քան վատի մը մէջ ըլլալ
- բնական է վիրաւորուած եւ զայրացած զգալ կամ կարօտնալ
միւս անձը: Նոյնիսկ բնական է այսպէս զգալ եթէ դուք էիք
յարաբերութիւնը խզողը:
- այս զգացումները յախտեան պիտի չի տեսնեն: Դուք ձեզ քիչ մը
ժամանակ տուէք յարաբերութեան կորուստէն վերականգնելու

Եթէ մէկէն կը բաժնուիք.

- անկեղծ եղէք ձեր զգացումներուն հանդէպ
- անձամբ խօսեցէք ձեր զուգընկերոջ հետ: Թեքսթի կամ ընկերային
ցանցերու միջոցով մի բաժնուիք, այնքան ատեն որ ապահով կը
զգաք այդ ընելու
- իրարմէ քիչ մը հեռու մնացէք մինչ երկուքդ ալ կ'ապաքինիք

Եթե իսկապես տխուր կը զգաք կամ կը դժուարանաք
յաղթահարել բաժանումը, լաւ գաղափար է խօսիլ
մէկու մը հետ այդ մասին: Ան կրնայ ըլլալ վստահելի
բարեկամ մը, ընտանիքի անդամ կամ
խորհրդատու մը:



Հէյ, ես կ'ուզեմ քեզի հետ խօսիլ
բանի մը մասին, կրնա՞նք վաղը
դասէն վերջ հանդիպիլ:



Այո, ի հարկէ

Եթէ կը փափաքիք ձեր զգացումի մասին խօսիլ
խորհրդատուի մը հետ, կրնաք դիմել.

- Kids Helpline (Երեխաներու Օգնութեան Գիծ)
1800 55 1800 հեռախօսահամարով (24 ժամ/7 օր)
- eheadspace 1800 650 890 հեռախօսահամարով
կամ www.eheadspace.org.au
- Reachout կայքը՝ www.reachout.com

Յաւելեալ տեղեկութիւն

Եթէ կը փափաքիք աւելին իմանալ սեռային առողջութեան եւ յարաբերութիւններու մասին, կրնաք

- այցելել Know Your Health (Ճանչցիր Քու Առողջութիւնդ) կայքէջը՝ www.fpnsw.org.au/know-your-health
- այցելել www.bodytalk.org.au
- այցելել www.headspace.org.au
- հեռաձայնել Family Planning Australia Talkline 1300 658 886 (Երկուշաբթիէն Ուրբաթ, կ.ա. 8:00-էն կ.ե.8:00)

Ձեր լեզուով մէկու մը հետ խօսելու համար, հեռաձայնել Բանաւոր եւ Գրաւոր Թարգմանչական Ծառայութիւն (TIS) 131 450 հեռախօսահամարով: Խնդրեցէք կապել ձեզ Family Planning Australia -ին: