

ЕВРОПЫН ХОЛБООНЫ



Хүмүүнлэгийн тусламж



Монголын Улаан
Загалмай Нийгэмлэг

Финляндын Улаан
Загалмай Нийгэмлэг



ОЛОН НИЙТЭД ТУЛГУУРЛАСАН НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ НЬ



УЛААНБААТАР 2011 ОН

Энэхүү гарын авлагыг бэлтгэхэд Европын холбоо, Финландийн Улаан Загалмай нийгэмлэг санхүүжүүлсэн бөгөөд энд агуулагдаж буй мэдээлэл дээрхи байгууллагуудын үзэл бодлыг илэрхийлэхгүй болно.



Энэхүү номыг зохиогчийн эрхийг МУЗН эзэмших бөгөөд зохиогчийн зөвшөөрөлгүйгээр хэвлэж, олшруулах, зарж борлуулах, цахим сүлжээгээр хувилж тараахыг хориглоно.



"УРАН ХАС"
хэвлэх үйлдвэр

Европын Комиссын Хүмүүнлэгийн тусламжийн газар нь Европын Холбооны нутаг дэвсгэрийн гадна болсон байгалийн гамшиг болон зөрчил мөргөлдөөний улмаас хохирогчдод зориулсан тусламжийн үйл ажиллагааг санхүүжүүлэх санг хариуцдаг. Тусламжийг аливаа гадуурхал, ялгаварлалгүйгээр, нэн хэрэгцээ шаардлагатай хүмүүст, тэдний арьс өнгө, үндэс угсаа, шашин шүтлэг, нас, хүйс, иргэний болон улс төрийн харьяалалыг үл харгалзан шууд хүргэдэг.

Эмхтгэсэн: Б.Тунгалаг, МУЗН-ийн халамж хөтөлбөрийн төслийн менежер

Хянасан: А. Дашдэлэг, МУЗН-ийн стратеги хөтөлбөр хэрэгжүүлэлтийн газрын дарга

Эх бэлтгэсэн: С.Адъяа

Хэвлэлийн хуудас: 15

Хэвлэсэн тоо: 3500

"Уран Хас" хэвлэх үйлдвэрт хэвлэв.

2011 он

ӨМНӨХ ҮГ



Байгаль дэлхий хүн зоны амьдрал жилээс жилд хувьсан өөрчлөгдөхийн зэрэгцээ хямрал, гамшгийн тоо давтамж ихэссээр байгаа энэ үед хүмүүнлэгийн тусламж дэмжлэг нь эд материал, хоол хүнс, хувцас хунар, эрүүл мэнд анхны тусламж төдийгөөр хязгаарлагдах боломжгүй юм. Аливаа гай гамшиг, зовлон зүдгүүрт өртөгсөд, тэдний гэр бүл, ах дүү төрөл төрөгсөд, эргэн тойрныхон, тэр ч байтугай авран хамгаалагчид, асран тойлогчид, халамжлагчдийнх нь сэтгэл зүйд илэрдэг олон төрлийн өөрчлөлтийг илааршуулах чиглэлээр илүүтэй анхаарал хандуулж, идэвхи санаачилгатай ажиллах шаардлага зүй ёсоор тавигдаж байна.

Өөрөөр хэлбэл олон нийтэд үзүүлэх хүмүүнлэгийн тусламжийн нэгэн хэсэг болох нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэгийн асуудалд төдийлөн хүчтэй анхаарал тавилгүй ажиллаж ирсэн тал байна. Энэ нь нэг талаас монгол хүний сэтгэц-оюуны язгуур онцлогтой (сэтгэл зүйн донсолгоо бага) нөгөө талаас гамшиг сүйрэл, зовлон зүдгүүрийн хэмжээ далайц, шинж төрх, давтамж, эргэн нөхөгдөхүйн арга, сэтгэлийн хат, тэсвэр тэвчээр, дасан зохицох өндөр чадвар зэрэг сэтгэл зүйн өвөрмөц уламжлалтай холбоотой байсан болов уу.

Тэгвэл өнөөдөр цаг үе өөр болж хямралт үйл явдлын давтамж далайц, хор хөнөөл нь эрс өсч монгол хүний оюун, сэтгэл хөдлөлийн язгуур онцлог нь өөрчлөгджээ.

Тийм учраас урд өмнө аливаа хямралт үйл явдалд өртөгсдөд төдийлөн хурцаар илэрч мэдэгддэггүй байсан сэтгэцийн дасан зохицохуйн эмгэг шинж чанарууд эдүгээ улам бүр тод томруун харагдах боллоо.

Харин гадаадын орнуудад хямралт үйл явдлын хүрээ давтамж өндөр, гарз хохирол ихтэйн дээр хүн ардынх нь сэтгэц оюуны язгуур чанар биднийхээс эрс ялгаатай зэргээс шалтгаалан хямралт үеийн сэтгэцийн өөрчлөлт их, олон төрөлтэй, хугацаа урттай, нийгэм-сэтгэл зүйн тусламж дэмжлэг өргөн шаардлагатай байдгаас энэ чиглэл их хөгжиж, арвин их мэдлэг туршлага хуримтлуулж тодорхой үр дүнд хүрчээ.

Нэгэнт нийгмийн захиалга, өнөөгийн шаардлага болон дэвшигдэж байгаа энэхүү асуудалд хүмүүнлэгийн тусламж дэмжлэг үзүүлэх эрхэм үүрэг зорилгыг өөртөө тавьдаг сайн санаат, сайхан сэтгэлт, энэрэнгүй үйлстэн эрхэм хүмүүст зориулж их төлөвдөө гадаадынхны авууштай туршлагад үндэслэн “Олон нийтэд тулгуурласан нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг” хэмээх энэхүү гарын авлагыг хэвлүүлэн хүргэж байна.

Өөрсдийн гэсэн судалгаа шинжилгээний ажил, бүтээл туурвил хомс боловч энэ чиглэлийн үйл ажиллагааны нэгэн шинэлэг хандлагын эхлэлийг тавих нь зүйтэй хэмээн зориглон хичээсэн тул амьдралаар шалгагдах явцад алдаа эндэгдэл гарч болзошгүй гэдгээ ухамсарлан урьдчилан хүлцэл өчих нь зүйд нийцнэ хэмээн бас бодож байна.

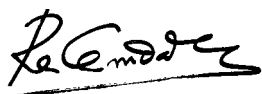
МУЗН үүсэн байгуулагдсан цагаас хойшхи 70 гаруй жилийнхээ түүх, ажлын туршлага, шинэлэг санал санаачилга, олон нийтийн өөрсдийнх нь оролцоонд тулгуурлан гамшгийг сөрөн давах, уй гашуу, хүнд хэцүү байдлаас гарч өдөр тутмын хэвийн амьдралдаа эргэн ороход нь хүн бүрт нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх ажил үйлчилгээг дотоод, гадаадын мэргэжил нэгт түншүүд, сайн дурын идэвхтэнүүдтэйгээ хамтран явуулах болно.

Хямралт үйл явдал олон бүү тохиолдог!

Биеийн бяраар нэгийг давдаг

Сэтгэлийн бяраар мянгыг давдаг билээ.

Хүмүүнлэгийн төлөө хамтдаа!



Р.Самдандовж

МУЗН-ийн Ерөнхий Нарийн Бичгийн Дарга,

Монгол улсын шилдэг менежер

ТАЛАРХАЛ

“Олон нийтэд тулгуурласан нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх нь” гарын авлагыг бэлтгэхдээ ОУУЗХ сэтгэл судлалын төвийн “Олон нийтэд тулгуурласан сэтгэл зүйн дэмжлэг” гарын авлагыг эх загвар болгон ашиглаж Монгол агуулгаар баяжуулан бэлтгэсэн болно. Энэхүү гарын авлагыг бэлтгэхэд туслалцаа үзүүлсэн Б.Ууганцэцэг-сэтгэл судлалын ухааны докторант, Б.Үүрцайх, -сэтгэл судлалын ухааны докторант, Ц.Энхжаргал-сэтгэл судлалын ухааны магистр, А.Солонго, Н.Должин нарын “Сэтгэл судлалын үндэсний төв”-ийн сэтгэл судлаачдад гүн талархал илэрхийлье.

Тус гарын авлагыг хэвлэх санхүүгийн дэмжлэгийг Европын холбооны Хүмүүнлэгийн тусламжийн газар, Финляндын Улаан Загалмай Нийгэмлэг үзүүлсэн болно.

ЕВРОПЫН ХОЛБООНЫ



Хүмүүнлэгийн тусламж

Финляндын Улаан
Загалмай Нийгэмлэг



Олон улсын холбооны нийгэм
сэтгэл зүйн дэмжлэгийн төв



НОМНЫ ТАНИХ ТЭМДЭГ

ТОДОРХОЙЛОЛТ

ТҮҮХ, ШИГТГЭЭ

САНАМЖ

ЗӨВЛӨМЖ

АГУУЛГА

НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ. УЛААН ЗАГАЛМАЙ ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ТУХАЙ	6
ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ. ХЯМРАЛТ ҮЙЛ ЯВДАЛ БА НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ	12
ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ. СТРЕСС, ТҮҮНИЙГ ДАВАН ТУУЛАХ НЬ, УЙ ГАШУУДАЛ, ГАРЗ	26
ДӨРӨВДҮГЭЭР БҮЛЭГ. ОЛОН НИЙТЭД ТУЛГУУРЛАСАН НИЙГЭМ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ	44
ТАВДУГААР БҮЛЭГ. НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН АНХНЫ ТУСЛАМЖ	54
ЗУРГААДУГААР БҮЛЭГ. НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ БА ХҮҮХЭД	69
ДОЛООДУГААР БҮЛЭГ. ГАМШГИЙН ҮЕИЙН НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ	85
НАЙМДУГААР БҮЛЭГ. САЙН ДУРЫН ИДЭВХИТЭНИЙГ ДЭМЖИХ НЬ	93
ЕСДҮГЭЭР БҮЛЭГ. ТОДРУУЛАХ ҮЙЛЧИЛГЭЭ	108

УЛААН ЗАГАЛМАЙ НИЙГЭМЛЭГИЙН ТУХАЙ

СЭДЭВ

- УЛААН ЗАГАЛМАЙ ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ҮҮСЭЛ
- ОУУЗУХСХӨДӨЛГӨӨНИЙ ҮНДСЭН 7 ЗАРЧИМ
- ОЛОН УЛСЫН УЛААН ЗАГАЛМАЙН ХОРОО
- ОУУЗУХС НИЙГЭМЛЭГҮҮДИЙН ХОЛБОО
- МОНГОЛЫН УЛААН ЗАГАЛМАЙ НИЙГЭМЛЭГ

ТАНИЦУУЛГА

ОЛОН УЛСЫН УЛААН ЗАГАЛМАЙН ХӨДӨЛГӨӨН

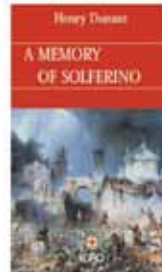


Алфри Дунанн (1828-1910)
ОУУЗУХСХӨДӨЛГӨӨНИЙ ҮНДСЭН, НОБЕЛЫН
СЭМЭЭЛЭГ, ШВЕЙЦАРЫН ХОТ



Сольфериногийн тулалдаан
(1859 оны 6 сарын 24)

Сольфериногийн дурьдатгал



1862 он "Сольфериногийн дурьдатгал"

1. Дайны үед ажиллах цэргийн эмнэлгийн албыг бий болгож, уг ажлыг гүйцэтгэх сайн дурын идэвхтнүүдийг энхийн цагт бэлтгэх
2. Тулалдааны талбарт шархагдагсдад тусламж үзүүлж байгаа хүмүүсийг төвийг сахигсад гэж үзэх үндсэн хоёр санаа дэвшүүлсэн байна.

УЛААН ЗАГАЛМАЙ УЛААН ХАВИРГАН САР ХӨДӨЛГӨӨНИЙ



ICRC

ОЛОН УЛСЫН
ХОРОО



ОЛОН УЛСЫН
ХОЛБОО



ОУУЗУХСХӨДӨЛГӨӨН

Олон улсын Улаан Загалмай Улаан Хавирган Сар хөдөлгөөн нь дэлхийн хүн төрөлхтний сайн сайхны төлөө, тэднийг аливаа гамшиг зовлонгоос аврахын төлөө нэгэн зорилго нэгэн үзэл санаа, нэгэн зүгт чиглэсэн үйл ажиллагаатай байгууллагуудыг нэгтгэсэн цогц хөдөлгөөн юм.

ХӨДӨЛГӨӨНИЙ БҮРЭЛДЭХҮҮН

- Олон улсын Улаан Загалмайн Хороо
- Олон улсын Улаан Загалмай, Улаан Хавирган Сар Үндэсний Нийгэмлэгүүдийн Холбоо
- Улаан Загалмай, Улаан Хавирган Сар Үндэсний Нийгэмлэгүүд
- Женевийн конвенцид нэгдсэн улс орнуудын Засгийн газрууд

Олон улсын улаан загалмай, улаан хавирган сар хөдөлгөөний үндсэн 7 зарчим



ЭНЭРЭНГҮЙ

Тулалдааны талбарт шархагдагсдад ялгаварлалгүйгээр тусламж үзүүлэхчин хүслээр бий болсон Олон Улсын Загалмай, Улаан Хавирган Сар Хөдөлгөөн нь үздэсний хэмжээнд хаанач болов хүн зонг зовлон зүдгүүрээс урьдчилан сэргийлэх, улмаар хуваалцан хөнгөвчлөхийг эрмэлзэнэ.

ШУДАРГА

Улаан Загалмай нь яс үндэс, арьсны өнгө, шашин шүтлэг, анги давхарга, түүнчлэн улс төрийн үзэл бодлоор ялгаварлан гадуурхахгүй.

ТӨВИЙГ САХИХ

Олны итгэлийг хүлээх үүднээс Хөдөлгөөн нь дайсагнасан талуудын аль алиныг дэмжихгүй бөгөөд ямар ч үед улс төр, арьс өнгө, шашин

шүтлэг, үзэл бодлын чанартай маргаанд оролцохоос татгалзана.

БИЕ ДААХ

Хөдөлгөөн нь бие даасан байна. Үндэсний нийгэмлэгүүд нь тус тусын төр засгийн хүмүүнлэгийн үйл ажиллагаанд нэмэлт хүч байж өөрийн улс орныхуульд заахирагдах хэдий ч бие даасан байдлаа ямагт хадгалан Хөдөлгөөний зарчмын дагуу үйл ажиллагаагаа явуулах бололцоогоор хангагдах ёстой.

САЙН ДУРЫН

Улаан загалмай бол тусламж үзүүлэх зорилготой сайн дурын хөдөлгөөн бөгөөд ямар ч нөхцөлд

ашиг хонжоо олохыг эрмэлзэх ёсгүй. Энэ нь Хөдөлгөөний зарчмын хүмүүнлэгийн илрэл юм.

НЭГДМЭЛ

Аливаа улсад Улаан загалмайн нэг л нийгэмлэг байна. Энэ нь бүх нийтэд нээлттэй байж тухайн орны бүх нутаг дэвсгэрт энэрэнгүй үйл ажиллагаа явуулна.

ТҮГЭЭМЭЛ

Хөдөлгөөнд оролцогч бүх нийгэмлэг нь тэгш эрхтэй байх бөгөөд бие биедээ туслахдаа адил үрэг хариуцлага хүлээдгээрээ дэлхийд түгээмэл шинжтэй байна.

ОЛОН УЛСЫН УЛААН ЗАГАЛМАЙН ХОРОО

Улаан Загалмай Улаан Хавирган



ICRC

Сар Олон улсын Хороо нь дайн, зэвсэгт мөргөлдөөн болон хүчирхийлийн улмаас хохирогчдын амь нас, нэр хүндийг хамгаалах,

туслалцаа үзүүлэх зорилготой шударга, төвийг сахисан, бие даасан байгууллага юм. Түүнчлэн олон улсын хүмүүнлэгийн эрх зүй, хүмүүнлэгийн зарчмуудыг сурталчлан дэлгэрүүлж зовлон шаналлаас урьдчилан сэргийлэхэд хүчин чармайлт тавин ажилладаг.

- Улаан Загалмайн хөдөлгөөний эрхэм зорилго, зарчим, эмблем, Олон Улсын Хүмүүнлэгийн хууль, эрх зүйг сурталчлах, дэлгэрүүлэх чиглэлээр Үндэсний нийгэмлэгтэй хамтарч ажиллах

- Дайн, зэвсэгт мөргөлдөөнд хэлмэгдэгсдэд тусламж үзүүлэх
- Хээрийн эмнэлэг ажиллуулах, Олон улсын сургуулилт хийх

ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ЧИГЛЭЛ:

- Цэргийн ажиллагаанд оролцоогүй энгийн иргэдийг өршөөх, хамгаалах нөхцлийг хангах;
- Дайны хоригдол, аюулгүй байдлын улмаас саатуулагсдыг эргэх;
- Зэвсэгт мөргөлдөөний улмаас салж хагацсан гэр бүлийг мэдээллээр холбох, зуучлах;
- Ор сураггүй ал бологсдыг хайх, эрэн сурвалжлах;
- Эрүүл мэнд, халамжийн шаардлагатай үйлчилгээгээр хангах, нөхцөл бололцоог бүрдүүлэх;
- Цэвэр ус, хоол хүнс, эрүүл ахуй, орон байр зэрэг нэн яаралтай хэрэгцээгээр хангах;
- ОУ-ын хүмүүнлэгийн эрх зүйг хүндэтгэн сахихыг хөхүүлэн дэмжих;

- ОУ-ын хүмүүнлэгийн эрх зүйн хөгжилд хувь нэмэр оруулж, уг хуулийг чандлан мөрдөж буй эсэхийг хянах;
- Дайны дараах газрын мина болон дэлбэрч болзошгүй зүйлсийн хор нөлөөг багасгах;

- Улаан Загалмай ба Улаан Хавирган Сар Үндэсний Нийгэмлэгүүдэд зэвсэгт мөргөлдөөн болон хүчирхийллийн бусад нөхцөлд хариу үзүүлэх, бэлтгэлтэй байхад нь дэмжлэг үзүүлэх;

ОЛОН УЛСЫН УЛААН ЗАГАЛМАЙ УЛААН ХАВИРГАН САР НИЙГЭМЛЭГҮҮДИЙН ХОЛБОО

Улаан Загалмай Улаан Хавирган



Сар Олон Улсын Холбоо нь энхийн цагт байгалийн болон хүний

буруутай үйл ажиллагааны үр дүнд бий болсон осол гамшиг, нийтийг хамарсан халдварт өвчиний үед олон улсын тусламжийг удирдан зохицуулах чиг үүрэг бүхий дэлхийн хамгийн том хүмүүнлэгийн байгуулага.

Олон улсын Холбоо нь 1919 оны 05 дугаар сарын 05-нд байгуулагдсан бөгөөд эдүгээ дэлхийн 186 орны Үндэсний Нийгэмлэгүүд 100 сая гаруй сайн дурын идэвхтэн, гишүүд дэмжигчдийг эгнээндээ багтаасан.

Олон Улсын Холбоо нь улс орнуудын Үндэсний нийгэмлэгийн хүчин чадавхийг бэхжүүлж дараах дөрвөн үндсэн чиглэлд төвлөрүүлэн үйл ажиллагаагаа явуулдаг.

- Хүмүүнлэгийн үзэл санааг сурталчилах, түгээн дэлгэрүүлэх
- Гамшгийн эсрэг арга хэмжээ авах

- Гамшиг осолд бэлэн байдлыг хангах
- Эрүүл мэнд урьдчилан сэргийлэх болон Халамж дэмжлэг үзүүлэх

ОУУЗУХСН ХОЛБООНЫ ҮҮРЭГ:

- +С Гишүүн Үндэсний Нийгэмлэгүүдийн ажлыг чиглүүлэн дэмжиж үйл ажиллагааг өргөжүүлэх;

- +С Хүмүүнлэгийн хуулийг сурталчлах, хөдөлгөөний үндсэн зарчмуудыг хэрэгжүүлэхэд дэмжлэг үзүүлэх;

- +С Гишүүн Үндэсний Нийгэмлэгүүдийн ажлыг зохицуулагч, зуучлагчийн үүргийг гүйцэтгэж, нийгэмлэгүүдийн ажилд гарч байгаа шинэ санаачилгуудыг нэгтгэж, туршлага судлуулах ажлыг зохион байгуулах;

- +С Шинээр байгуулагдаж байгаа Үндэсний Нийгэмлэгүүдийг хөгжүүлэх зорилгоор зөвлөлгөө өгөх, албан ёсоор хүлээн зөвшөөрөгдөхөд нь дэмжлэг үзүүлэх;

- +С Байгалийн гамшиг, олны амь насанд аюул учруулах халдварт өвчин гарсан тохиолдолд гамшигт нэрвэгдэгсдэд тусламж үзүүлэх ажлыг зохион байгуулах, зохицуулах;

МОНГОЛЫН УЛААН ЗАГАЛМАЙ НИЙГЭМЛЭГ



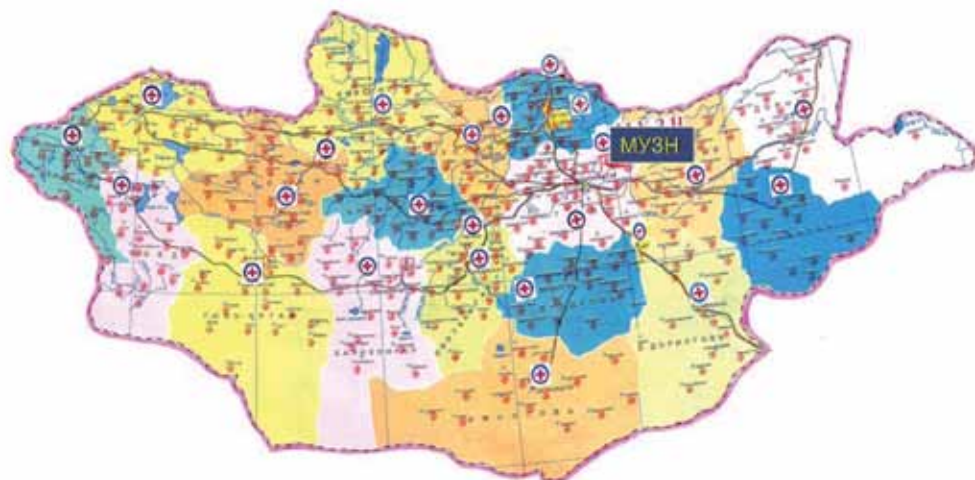
МУЗН нь иргэдээс хөдөлгөөний дүрэм, үндсэн зарчмуудыг зөвшөөрч, тэдгээрийг болон Женевийн конвенц, Нэмэлт протоколуудын зарчим, хэм хэмжээ, үзэл санааг хэрэгжүүлэх, төрийн хүмүүнлэгийн бодлогод дэмжлэг үзүүлэх зорилгоор сайн дурын үндсэн дээр байгуулагдан өөрийгөө удирдах ёсны дагуу үйл ажиллагаа явуулдаг нийгэмд үйлчилдэг хүмүүнлэгийн байгууллага мөн.

БИДНИЙ ЭРХЭМ ЗОРИЛГО

ОУУЗ-н хөдөлгөөний үндсэн зарчим, хүмүүнлэгийн үзэл санааны үнэт ололтуудыг үндэс болгон, хүмүүнлэгийн үйл ажиллагааг хүн амын хамгийн эмзэг бүлгийн тулгамдсан хэрэгцээг шийдвэрлэхэд чиглүүлэн хэрэгжүүлж хүмүүнлэгийн хүчний хамтын үйл ажиллагааг нэгтгэн, хүмүүнлэг ёсыг хангахад дэмжлэг туслалцаа үзүүлэх, хүмүүс хоорондын ойлголцол, нөхөрлөл, хамтын ажиллагааг дэмжих, энхтайвныг бэхжүүлэх үйлсэд хувь нэмэр оруулах, сайн үйл ажиллагаа бүхий чадварлаг үндэсний нийгэмлэг болно.

Монгол улсын Үндсэн хуулинд "... Ард түмэн бид эх орондоо **хүмүүнлэг** иргэний ардчилсан нийгэм цогцлуулан хөгжүүлэхийг эрхэм зорилго болгоно" хэмээн тунхагласан.

МОНГОЛЫН УЛААН ЗАГАЛМАЙ НИЙГЭМЛЭГИЙН СҮЛЖЭЭ
МУЗН 1939 онд байгуулагдсан.



13.000 сайн дурын идэвхтэн

33 УЗ Дунд шатны хороо

902 Анхан шатны хороо

МУЗН нь өөрийгөө удирдах ёсны зарчмыг баримтлан төр, төрийн бус байгууллагууд, хувийн хэвшил, хувь хүмүүсийг үлгэрлэн хүмүүнлэг, ардчилсан иргэний нийгэм байгуулах үндсэн хуулийн заалт, төрөө дээдлэн энэрэнгүй, шударга байх зарчмаа мөрдөн хүмүүнлэгийн бодлогод дэмжлэг

үзүүлж, онцгой үед төрдөө нэмэлт хүч болон байгалийн гамшигт нэрвэгдэгсэд, нэн эмзэг бүлгийнхэнд хүрч үйлчлэх, хүн ардад хүмүүнлэгийн үйл ажиллагааг хүргэх ажлын хүрээнд дараах үндсэн хөтөлбөрүүдийг хэрэгжүүлж байна.



ЗОРИЛТОТ БҮЛЭГ

- ♦ Олон нийт
- ♦ Гамшигт өртөгсөд
- ♦ Өндөр настан /харж хандах хүнгүй, хөгжлийн бэрхшээлтэй, 55-аас дээш насны, орлого багатай иргэд/
- ♦ Өрх толгойлсон эцэг буюу эх /0-16 насны 3-аас дээш хүүхэдтэй, өрх толгойлсон, орлого багатай иргэд/
- ♦ Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэд
- ♦ Дотоодын шилжин суурьшигчид
- ♦ Малчид /гамшигт өртсөн, орлого багатай/

- ♦ Нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэг шаардлагатай бүлэг /хоригдол, ДОХ-ын халдвартай хүмүүс /
- ♦ ДОХ-ын халдварт эрсдэл өндөртэй бүлэг /биеэ үнэлэгч, эрэгтэй хүнтэй бэлгийн хавьталд ордог эрэгтэй хүн/
- ♦ Д О Х - ы н халдвартай олон нийт
- ♦ Х ү ү х э д , Залуучууд
- ♦ Цусны донор
- ♦ Х э в л э л м э д э э л л и й н байгууллагын ажилтанууд





ХЯМРАЛТ ҮЙЛ ЯВДАЛ БА НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ

СЭЛЭВ

- ХЯМРАЛТ ҮЙЛ ЯВДАЛ БА ГАМШИГ
- ГАМШГИЙН ТӨРЛҮҮД
- ХЯМРАЛЫН ТАЛААРХ ОЙЛГОЛТУУД
- НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ, ТҮҮНИЙ ХЭРЭГЦЭЭ ШААРДЛАГА
- МОНГОЛЧУУДЫН УЛАМЖЛАЛТ НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГИЙГ ҮЗҮҮЛЖ ИРСЭН ТУРШЛАГА

Улаан Загалмай Улаан Хавирган Сар Нийгэмлэгүүд нь өөрийн ажилтнууд, сайн дурын идэвхитэнүүдээрээ дамжуулан нэн эмзэг байдлыг бууруулахад туслах, гамшгаас урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах, гамшигт өртөгсдийн амьдралыг сайжруулах нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх үйл ажиллагаа явуулдаг. Энэ нь зөвхөн хоол хүнс, ус, орон гэр, эмнэлгийн тусламж үзүүлээд зогсох биш мөн хямрал гамшгийн үед болон дараа нь нийгэм-сэтгэл зүйн болон өдөр тутмын амьдралыг нь хэвийн болгоход анхааралаа хандуулж байна.

Сүүлийн 10 жилийн турш ойролцоогоор жилд 268 сая хүн янз бүрийн гамшигт өртөж байгаа бөгөөд жилээс жилд улс, үндэстэн хоорондын сөргөлдөөн, халдварт өвчин зэрэг хямралын золиос болох нь нэмэгдсэн байна. Манай улсад ч гэсэн жилээс жилд амьдралын чанар муудсаар байгаа бөгөөд бидний болон бидний эргэн тойрны хүмүүсийн амьдрал орвонгоороо эргэж доошилж байхад бид тэднийг хуучин хэвийн амьдралдаа эргэн ороход нь дэмжих, бусдыг ч тэдгээр хүмүүст туслахыг уриалах ёстой билээ.

ХЯМРАЛ БА ХЯМРАЛТ ҮЙЛ ЯВДАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Хямралт үйл явдал гэдэг нь жирийн өдөр тутамд тохиолддог үйл явдлуудын хэв маяг, хэм хэмжээ зэрэг нь гадны хүчин зүйлээс шалтгаалан хүчтэй өөрчлөгдөж, ингэснээр хүмүүсийн амьдралд гарч буй сөрөг нөлөөлөл юм.

Хямрал гэдэг нь сэтгэцийн эрүүл мэндийн нэр томъёо бөгөөд аливаа гэмтлийн нөхцөл байдал болон үйл явцад тухайн хүний үзүүлж буй хариу үйлдлийг хэлдэг.

Хямралыг хүн бүр янз бүрээр хүлээн авдаг. Жишээ нь: Зарим нэг хүн тухайн үйл явдлыг маш их гүн гүнзгий хүлээн авч байхад өөр нэгэн хүн тухайн үйл явдалд зөвхөн бага зэрэг шаналах эсвэл огт ямар ч сөрөг хариу үйлдэл огт үзүүлэхгүй тохиолдол ч байдаг.

Хямралт үйл явдлуудын жишээ

Хямралт үйл явдлыг байгалын ба хүний хүчин зүйлээс үүдсэн гэж 2 ангилдаг. Байгалийн гамшигт үзэгдлүүд гэдэгт-зуд, шуурга, ган, газар хөдлөлт зэрэг: хүний хүчин зүйлээс үүссэн гамшигт үзэгдлүүд-зам тээврийн осол, хүчирхийлэл, дайн, тахал, шатахуун алдсанаас үүдэх дэлбэрэлт, түймэр, бусдын амийг хороох зэргийг багтаадаг.

- ▶ Газар хөдлөлт,
- ▶ Далайн шуурга,
- ▶ Галт уулын дэлбэрэлт,
- ▶ Ган зуд,
- ▶ Хүчтэй салхи шуурга,
- ▶ Хөрсний нуралт,
- ▶ Ой хээрийн түймэр,
- ▶ Аянга,
- ▶ Цөлжилт,
- ▶ Цаг уурын өөрчлөлт зэргийг дурджээ.

Хүний хүчин зүйлээр үүссэн гамшиг хямралт үйл явдлууд:

Дайн байлдаан сөргөлдөөн

- ▶ Тахал
- ▶ Дэлбэрэлт
- ▶ Түймэр
- ▶ Төрөл бүрийн осол
- ▶ Нийгмийн хямрал
- ▶ Барилга байшин нурах

Байгалийн гамшиг гэдэг нь байгаль экологийнтэнцвэрт байдал алдагдан гарсан үзэгдлээс үүдэн, олон хүний амь нас үрэгдэх, эрүүл мэндийн хувьд хохирох, их хэмжээний эд хөрөнгө нурж устах үзэгдлийг хэлдэг. 1974 онд Венесуэлийн Каракаст болсон олон улсын бага хурлаас байгалийн гамшигт дараах 15 үзэгдлийг оруулсан. Үүнд:

Эдгээрээс хамгийн их түгээмэл нь осол байдаг.

Осол гэдэг нь гэнэтийн, хэвийн биш, төлөвлөгдөөгүй үйл явдал. Осол нь дандаа сөрөг үр дагавартай байдаг. Ослын дараах хэлбэрүүд байдаг. Үүнд:

- Зам тээврын осол,
- Ажлын байрны буюу үйлдвэрлэлийн осол,
- Унаж бэртэх осол
- Спортын осол,

- Гадаад орчин нөхцөлтэй холбоотой үүсэх осол (хүчирхийлэл, байгалийн гамшиг, дайн гэх мэт),
- Гадны биет халдах үеийн осол (зэрлэг араатан, амьтад дайрах) зэргийн багтаадаг.

Ослын улмаас бие бялдараа гэмтээх, гар хөлөө хугалах зэргээс үүдэн хөдөлмөрийн чадвараа алдаж, тухайн хувь хүн өөрийн эрүүлмэндээр хохироод зогсохгүй, тэдний гэр бүлийн гишүүд сэтгэл санааны хувьд давхар хямралд өртдөг.

МУЗН-ийн Хямралын үед хариу үйлдэл үзүүлэх элементүүд



Хямралд оруулж буй үйл явдлуудыг хүн бүр харилцан адилгүй хүлээн авдаг. Зарим нэг хүн маш их гүн гүнзгий тухайн үйл явдлыг хүлээн авч байхад өөр нэгэн хүн тухайн үйл явдалд зөвхөн бага зэрэг шаналах эсвэл ямар нэгэн сөрөг хариу үйлдэл огт үзүүлэхгүй ч тохиолдол байдаг.

Сэтгэл зүйн хувьд хямралтай байгаа хохирогчидод сэтгэл зүйн тусламж үзүүлэхийг хямралын сэтгэл засал гэдэг. Энэ нь ялангуяа манай орон болон бусад орны хувьд өсвөр насныханд ихээр тохиолддог үзэгдэл юм.

Хямралт үйл явдлын өвөрмөц шинжүүд.

Хямралт үйл явдлууд нь нийгмийн сэтгэл зүйд хүчтэйгээр нөлөөлдөг бөгөөд дараах онцлог шинжийг агуулдаг.

- Гэнэтийн, Хүчтэй,
- Гарз хохирол ихтэй
- Хүний энгийн амьдралын хэв маягаас хэтэрсэн,
- Сэтгэл санаанд хүчтэй нөлөөлөл үзүүлсэн,
- Бүлгийн болон хувь хүний аливаа бэрхшээлтэй асуудлыг даван туулах хүч, сэтгэлийн тэнхээ, чадвараас хэтэрсэн байдаг.

Хямралын нөлөө нь үйл явдлын үүссэн эх сурвалж, түүний цар хүрээ, үргэлжлэх хугацаанаас ихээхэн хамаардаг. Хямралт үйл явдлын шалтгаан нь байгалийн гэнэтийн үзэгдлээс болж үүссэн тохиолдолд үр нөлөө нь гэнэтийн тооцоолоогүй олон сөрөг үр дагаварууд (үхэл) ихтэй байдаг. Хүмүүс байгалийн гэнэтийн хүчин зүйлс-гамшигт үзэгдлийг хүлээн зөвшөөрөх хандлага давамгайлсан байх ба үүнийг зогсоох, тухайн үзэгдлийг хүчийг багасгах эсвэл зогсоохыг хүсэх үедээ бусдын тусламжийг хүсдэг, гуйдаг.

Сэтгэл зүйн үр нөлөө гэдэгт хямралт үйл явдалаас үүдэлтэй бие хүний танин мэдэхүй процесс, сэтгэл хөдлөл, зан үйлд өөрчлөлт гарах сэтгэл зүйн үйл явцыг хамааруулдаг. Жишээ нь: хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдэд танин мэдэхүйн хувьд хүний ой тогтоолт, анхаарал төвлөрөлт муудах, сэтгэл хөдлөлийн хувьд

байнга уйлах эсвэл огт уйлахгүй байх, айдас түгшүүртэй болох, зан үйлийн хувьд хүмүүсээс хөндийрөх, дуугаа хураах зэрэг өөрчлөлт гарна.

Хямрал гамшгийн үед амь нас, эд хөрөнгө амьжиргаагаар алдсны дараа шинээр эхлэх бүхий л зүйлийг зохицуулахад маш хэцүү болдог. Томоохон хямралт үйл явдлын дараа буюу маш олон тооны хүмүүс өртөн амь насаа алдаж, амь үлдсэн хүмүүс амьд үлдэхийн тулд бие биенээ түшиж, бие биедээ тусалдаг. Энэ нөхцөл яах аргагүй хүмүүс хоорондоо эвлэлдэн нэгдэж бэрхшээлийн эсрэг хамтдаа зогсох болдог. Гамшиг хямралт үйл явдал богино хугацаанд болж өнгөрөхөд сэтгэл санаа сэтгэл зүйн өөрчлөлт нь хямралт үйл явдал удаан үргэлжилснээс богино хугацаанд болж өнгөрдөг.

Хямрал, гамшгийг даван туулах чадвар ба сэтгэлийн тэнхээтэй байдлын хүчин зүйлс

Хуучин хэвийн амьдрал нь нуран унаж сүйтгэгдсэн ч бүхнийг шинээр эхлэх, хэвийн амьдралдаа эргэн орох чадварыг даван туулах чадвар /Резилинс/ буюу сэтгэлийн тэнхээ гэдэг. Энэ ойлголтыг бид хэвэндээ буцаж орох ч гэж нэрлэдэг.

Сэтгэлийн тэнхээ гэдэг нь амьдралын тэнцвэртэй байдал алдагдах үед үүссэн шинэ нөхцөлд даан зохицох хүний төрөлхийн чадвар юм.

Нийгмийн, нийгэм-сэтгэл зүйн, биологийн зэрэг маш олон хүчин зүйлс нь хүмүүст сэтгэл зүйн болон бие махбодийн хувьд асуудал бэрхшээлүүдтэй тулгарах үедээ сэтгэлийн тэнхээ, тэвчээр гаргахад нөлөөлдөг. Сэтгэлийн тэнхээтэй байдлаа хадгалахад нийгмийн, биологийн, сэтгэл зүйн хүчин зүйлсийн гүйцэтгэх үүрэг их бөгөөд эдгээрийг хамгаалалтын хүчин зүйлс гэж нэрлэдэг. Гэр бүл, нийгмийн харилцаа, улс төрийн бодлого, уламжлал, соёл, шашин зэрэг нь бүгд хамгаалалтын хүчин зүйлс юм. даван туулах чадвартай сэтгэлийн тэнхээтэй болгож байгаа хүчин зүйлсийг хамгаалалтын хүчин зүйлс гэж бас нэрлэдэг.

Эдгээр хүчин зүйлс чадвар нь сэтгэлийн хямрал, уй гашуудлаас гарах хугацааг багасгадаг. Гэр бүлтэй, хамт олонтой байж халамжилж, халамжлуулснаар, өөрийн ёс заншил, уламжлал, шашин шүтлэг, улс төрийн үзэл сурталд итгэх итгэл үнэмшилтэй байх зэрэг нь хамгаалалтын хүчин зүйлс хэлбэрүүд юм.



Гамшгийн үед гэр бүл, олон нийт, багаараа байвал даван туулах чадвар нь ганцаар байснаас хэд дахин их байдаг

Гамшгийн үед тусгай халамж үйлчилгээ хэрэгцээтэй байдаг бүлэгт хүүхдүүд, өндөр настангууд, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэд,

эрүүл мэндийн хувьд чадваргүй сул хүмүүс, нэн ядуу иргэд ордог. Хүүхдийн хувьд сэтгэл хөдлөлийг нь тогтворжуулах, насанд хүрэгчдийн хараа хяналтанд байлгах, гэр бүлийн хүрээнд болон гадны дэмжлэг тусалцааг хүргэх зэрэг чухал алхамуудыг хийх хэрэгтэй. Бид үүнийг дараа дараагийнхаа сэдвээр өргөжүүлэн авч үзнэ.

БИ 2 ДАХЬ УДААГАА АМЬДАРЧ БАЙНА!

Далайхүү 45 настай цахилгааны инженер. Тэрээр 1995 онд ажлаар хөдөө явж байгаад зам тээврийн хүнд осолд орсон. Нэг сарын дараа ухаан ороход тэрээр 2 хөлөө тайруулсан тахир дутуу хүн болсон байлаа. Түүний хувьд амьдралаа дөнгөж эхлээд үрийн зулай үнэрлээд гуравхан жил болж байсан ба эхнэр нь түүнийг хаяж явахад тэрээр 31 настай байсан. Тэр үед ажлаа хийж чадахгүй, хайртай хүмүүс нь орхиод явахад бүх зүйлд маш их сэтгэл санаагаар унасан. Түүний найз Б түүнд амьдралдаа дахин хөлөө олж, амьдралын идэвхитэй болоход нь тусалж тахир дутуу хүмүүс юу хийж бүтээж болдог талаар кинонуудыг үзүүлж, тахир дутуу хүмүүстэй уулзуулж амьдрах итгэлийг нь сэргээж өгчээ. Тэрээр одоо өөрийн гараар дуртай зүйлээ хийж, амьдралдаа маш их сэтгэл хангалуун, бусаддаа үлгэр жишээ болсон мужаан хүн юм.

Тухайн гамшгийн байдлаас шалтгаалан хэрэгцээний судалгаа хийж эдгээр хүмүүст хэрхэн яаж нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэн туслах, хэн яаж ажиллах зэргээ тодруулах хэрэгтэй

НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Монголчууд эрт дээр үеэс ямарч цаг үед бие биенээ эд материалын болон сэтгэл санааны олон талын дэмжлэгийг үзүүлж, нэгнийгээ хэцүү үед дэмжиж, жаргал зовлонг нь хуваалцаж амьдарсаар ирсэн. Энэ уламжлал маань дэлхийн аль ч улс оронд байхгүй нандин зүйл юм.

Тиймээс ч “Айл хүний амь нэг, саахалт айлын санаа нэг”, “Тэнхлүүн явахад тэмээгээр тусласнаас тэвдэж явахад тэвнээр тусал” зэрэг олон сайхан зүйр

үгээр үр хүүхдээ хүмүүжүүлэн, өнөөг хүртэл дамжуулан ирсэн ард түмэн байлээ. Энэхүү уламжлалт тусламж дэмжлэг маань өнөө үед нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг хэмээн нэрлэгдэх болжээ.

Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг нь хувь хүний нийгэм болон сэтгэл зүйн хэрэгцээг хангахад чиглэгдсэн дэмжлэгийн цогц хэлбэр бөгөөд урьдчилан сэргийлэх болон анагаах/нөхөн сэргээх арга хэмжээг авч явуулдагаараа онцлогтой. Урьдчилан сэргийлэх гэдэгт сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлууд үүсэх нөхцөлийг урьдчилан таньж, илрүүлж, тэдгээрт бэлдсэнээр эрсдэлийг буруулдаг. Харин анагаах гэдэг нь хувь хүн болон олон нийтэд сэтгэл зүйн асуудлууд/хямралаа зохицуулах болон түүнийг ялж гарахад нь тусалдаг.

Хувь хүний сэтгэл зүйн болоод нийгмийн хэрэгцээний талаарх нэгэн цогц ойлголтыг Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг гэнэ. Хоорондын харилцаа, гэр бүл болон нийгмийн харилцаа холбоо, нийгмийн үнэт зүйл болон соёл зэргийн цогц юм.

Энэ нь хүний сэтгэл зүйн болон нийгмийн хэмжүүрийн нэг нь нөгөөдөө нөлөөлөх хоорондын харилцан хамаарлын тухай ойлголт. Сэтгэл зүйн хэмжүүрт бие хүний дотоод сэтгэл хөдлөл, санаа бодол, мэдрэмж болон гаргаж буй хариу үйлдэлүүд (баярлах, орлих, гуниглах гэх мэт.)



Магадгүй тухайн хүний асуудлууд нь хямралын нөлөөлөл болон гэнэтийн цочирдолоос үүдэлтэйгээр дахин сэдрэх, нэмэгдэх тохиолдолд үүнээс хамгаалахад, түүнийг даван туулахад нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг өөрийн үүргээ бүрэн

Олон Улсын Улаан Загалмай, Улаан хавирган Сар Холбооноос олон нийтэд тулгуурласан нийгэм-сэтгэл зүйн туслалцаа оролцоог дэмждэг. Энэ үйл ажиллагаа нь хүн өөрийгөө болон бусдыгаа дэмжиж, асран халамжилсанаар өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлж, өөрийн нөөц бололцоог олж харахад тусалдаг гэсэн санаан дээр суурилдаг юм. Энэ нь тухайн хувь хүнийг болон бүлгийг хамгийн боломжит, зөв "эерэг" арга замаар сэтгэл зүйн хувьд эдгээх, нөхөн сэргээх, өөрсдийнх нь чадваруудыг сэргээж түүнийгээ батжуулахад тусалж, ирээдүйнх нь талаарх итгэлийг дахин бэлэглэдэг.

гүйцэтгэдэг. Энэхүү урьдчилан сэргийлэх болон анагаах арга хэмжээ нь шинэ хямралын нөхцөл байдал болон ирээдүйн амьдралд нь тохиолдож болох бэрхшээлүүдийг сэтгэлийн тэнхээтэйгээр даван туулж гарах чадварыг нэмэгдүүлэхэд тусалдаг.

Хямралыг даван туулахад суралцах нь



Оюунгэрэл охин Увс аймагт төрсөн. Зуд болсон тэр өвөл бүхий л ертөнц тэр чигээрээ өөрчлөгдсөн мэт түүнд санагддаг. Тэр өвөл түүний амьдардаг суманд нь олон мал үрэгдэж, гэр орон нь муудаж, малынхаа араас явсан нилээн хэдэн хүн амь үрэгдсэний дотор түүний эгч, дүү нар нь амиа алдсан. Тэдний гэр бүл гэр оронгүй үлдсэн.

"Цаг үргэлж түүнийг эгчтэй нь холбоотой бодлууд дагадаг байлаа. Түүний эгч цасан шуурганд хөлдөж нас барсныг, түүнд ямар ч тусламж үзүүлж чадаагүй зэргийг санах тусам элэг нь эмтэрдэг. Тэр үед түүнд туслах, эгчийг нь аврах хэн ч байгаагүй."

Оюунгэрэл бол Монголын Улаан загалмайн нийгэмлэгээс тусламжийг авсан олон хүмүүсийн нэг. Хүүхдүүд болон насанд хүрэгчид бүгд хоорондоо нэгдэж тоглож, дуулж, зурж, юм нэхэж, хоол хийж, цаашилбал өөрсдийнхөө сэтгэлийн шаналалыг хүртэл хуваалцдаг байсан. Энэхүү нийгмийн харилцаа холбоо нь алдсан мэдрэмжээ буцааж олох, эвдэрч сүйдсэн зүйлсийг дахин хамтдаа босгодоогоороо давуу талууд ихтэй. Оюунгэрэл хэлэхдээ: "Эдгээр хүмүүс энэ бүх өнгөрсөн, хэцүү дурсамжуудийг бага ч болов мартаж, тэр бүх хэцүү өдрүүдийг даван гарахад тусалсан юм" гэжээ.

Тиймээс нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийг хямралд өртсөн хувь хүн, бүлэг болон олон нийтэд амьдралын аливаа бэршхээлтэй, аюултай, ямарч хүнд нөхцөлтэй тулгарахад түүнийг даван туулахад туслах, магадгүй дараа дараагийн хямралт үйл явдлуудтай нүүр тулахад өөртөө болон өртсөн хүмүүст тусламж дэмжлэг үзүүлж чаддаг болгоход суралцуулж, хувь хүний чадварыг нэмэгдүүлдэгээрээ бусад үйл ажиллагаануудаас ялгаатай бас давуу талтай байдаг.

Яагаад нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг хэрэгтэй вэ?

Хямралууд нь ихэвчлэн хүмүүсийн амьдралыг олон хэлбэрээр сүйтгэдэг. Хүмүүс хямралын үед:

- Хамгийн ойрын болон хайртай хүмүүс,
- Өөрийн амьдралдаа болон ирээдүйдээ итгэх итгэл,
- Сэтгэлийн тэнхээ, сэтгэлийн мэдрэмж хөдөлгөөн,
- Тав тух, баяр баясгалан,
- Эд хөрөнгө,
- Орон байр зэргээ алддаг.

Заримдаа энэ бүгдийг нэгэн цаг хугацаанд алдах нь хүртэл бий. Хямралт үйл явдалд өртсөн хүмүүсээс гадна болсон үйл явдлыг нүдээрээ харсан хүмүүст ч мөн адил хямралын нөхцөл байдал нөлөөлдөг. Тэдний гаргаж буй зан үйлийн хэлбэрүүд нь тухайн хямралт үйл явдлуудаас хамаарч ялгаатай байж болно.

Нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэгийн жишээ

Оюунгэрэл болон бусад зуданд өртсөн хүмүүс зохион байгуулалттай үйл ажиллагаанаас нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийн авсан. Энэ төрлийн дэмжлэг нь хүмүүсийг хэвийн байдалдаа эргэн орох, өөрийн амьдралдаа эргэж, итгэл, найдвар олж авахад нь туслах зорилгоор зохион байгуулагддаг. Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг хүн тус бүртэй нэг бүрчлэн ажиллахаас илүү бүлгээр нь ажиллах нь хамгийн зөв арга зам байдгийн жишээ болсон.

Гамшиг хямралын үед хүмүүс бүлгийн зохион байгуулалтанд орж хамтран ажилласнаар цаг хугацаа хэмнээд зогсохгүй, бие биенээсээ сэтгэлийн тэнхээ авч, дэмжин ажиллаж, амьдрах ухаанд суралцаж, хамтын үйл ажиллагаагаа бэхжүүлснээр үй гашуугаа хурдан мартагнадаг. Энэ Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийг авч байх явцдаа тухайн хүн өөртөө болон бусад хүмүүс стресст орох, үй гашууд автах үед өөрийн нөөц бололцоон дээр тулгуурлан туслахад суралцаж, мөн нийгмийн энгийн харилцаа холбоонд эргэн орох нь хурдан байдаг.

Энэ утгаараа нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг нь хүмүүст өөрсдийн амьдралыг дахин босгох, өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлэхэд дэмжлэг болдог. Хүмүүс эдгээр

зохион байгуулалттай үйл ажиллагаанд нэгдэж чадсанаараа, өөрөө өөрийнхөө хүчээр дахин хөл дээрээ босох, хэвийн амьдрал ороход туслах эхний алхамыг хийдэг.

Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг нь олон хэлбэр, төрөлтэй байдаг. Зарим жишээнээс дурдвал: хямралын дараах үеийн сэтгэл зүйн анхны тусламж нь гамшигт өртсөн хүмүүсийг тайвшруулах, ярилцах, тэднийг анхааралтай сонсох, тулгарч буй асуудлыг бүлгээрээ ярилцах, зөвлөлдөх, бие биенийхээ асуудлыг сонсож, дэмжлэг үзүүлэх нөхцлийг бүрдүүлэх гэх мэт. Мөн нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлдэг үйлчилгээний газруудаар орох, үйл ажиллагаатай нь танилцах, хямралд өртсөн хүмүүсийн сэтгэл зүйн хариу үйлдлүүдэд хяналт тавих, шаардлагатай газар, хүмүүст мэргэжлийн хүмүүсийн оролцоо, тусламжаар хүчийг нэмэгдүүлэх, хийж буй ажлаасаа туршлагажин суралцах, сургуульд төвтэй үйл ажиллагаанууд буюу хүүхдүүд, насанд хүрэгчидэд зориулсан



сургалтууд, арга хэмжээнүүдийг зохион байгуулах зэргээр явагддаг. Гамшгийн бус нийгмийн хэвийн амьдралын үед нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийг эмэгтэйчүүд, хүүхдүүд, болон бусад эмзэг бүлгийн хүмүүсийг хүчирхийлэл, дарлал мөлжлөгөөс хамгаалах, тэдэнд тусалж дэмжихэд чиглэдэг. Энэ тохиолдолд аюулгүй байдлыг нь хамгаалах, сургуль ажлаар хангахад зуучлах, боломтой бол тэднийг өөрийн шашны ёс заншлыг гүйцэтгэх нөхцөлөөр хангах гэх мэт олон ажлыг зохион байгуулж болно.

НИЙГЭМ-СЭТГЭЛЗҮЙНДЭМЖЛЭГИЙН ХЭРЭГЦЭЭ

Хямралд орсон буюу хямралт нөхцөлд амьдарч байгаа хүмүүст харилцан адилгүй хэрэгцээ үүсдэг.

Үүсч буй хэрэгцээнүүд нь хямралын нөхцөл байдал, орон нутгийн зан заншил, уламжлал, нөхцөл бололцооноос шалтгаалан харилцан адилгүй байдаг. Хүмүүс өдөр тутамдаа материаллаг хэрэгцээгээ хангахад анхаараад нийгмийн болон сэтгэл зүйн хэрэгцээнүүдээ мартсан байдаг. Тиймээс нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэгч өөрийн болон бусдын нийгэм сэтгэл зүйн хэрэгцээг тодорхойлж, хангахын тулд ажиллах нь чухал юм. Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг өгөхөд дараах дөрвөн түвшинг мөрдлөг болгодог.

1. Анханшатны үйлчилгээ ба аюулгүй байдлыг хангах дэмжлэгүүд. Хүмүүсийн сайн сайхан амьдрах нь

өөрсдийн үндсэн хэрэгцээнүүдээ зохистой хэмжээгээр хангаж чадаж байгаа эсэхтэй шууд холбоотой. Үндсэн хэрэгцээнд физиологийн хэрэгцээ буюу хоол унд, цэвэр усаар хангагдах, аюулгүй байдлын хэрэгцээ буюу эрүүл мэндийн үйлчилгээ авах, тав тухтай амьдрах зэргийг багтаана. Энд нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэг нь анхан шатны үйлчилгээг авах, аюулгүй байдлыг бүрдүүлэх, орон



байраар хангах зэрэг ажлыг тэдгээр хүмүүст хүндэтгэлтэйгээр хандаж гүйцэтгэхэд нөлөөллийн компани ажлыг зохион байгуулахад чиглэнэ.

2. Олон нийт болон гэр бүлийн дэмжлэгүүд. Цөөхүүлээ, ганц нэгээрээ үлдсэн хүмүүс олон нийтийн болон гэр бүлийн дэмжлэгийг авах хэрэгтэй байдаг. Энэ төрлийн дэмжлэгүүд нь гэнэтийн аюулд орсон, гэр бүл өөрийн ба олон нийттэй харилцаа холбоо тасарсан үед шаардлагатай. Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийн үүрэг нь энэ үед гэр бүлийг нь эрэн сурвалжилж олж өгөх, мэдээллээр хангах,

нийгмийн харилцаа холбоо буюу айл саахалтуудтайгаа холбоотой байж, хамтын хөдөлмөрийг бэхжүүлэхэд туслахад оршино.

3. Зорилтот дэмжлэгүүд. зорилтот дэмжлэгийн сургагдсан СДИ, ажилтнууд хүргэдэг. Энэ нь шууд нийгэм-сэтгэл зүйн таатай байдлыг анхаарч, түүнийг бий болгоход чиглэнэ. Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийн энэ төрөлд ХДХВ ДОХ-ын хадвартай, хүчирхийлэлд өртсөн хохирогчид зэрэг эмзэг бүлгийн хүмүүст бодит байдлыг хүлээн зөвшөөрч, сэтгэл зүйн хямралыг даван туулахад туслах, нөлөөлөх үйл ажиллагаа багтана.

4. Тусгай үйлчилгээнүүд. Пирамидын хамгийн дээд хэсэгт байрлах энэ төрлийн үйлчилгээг нэлээд хүн хэцүү бэрхшээлтэй тулгарч, өөрсдөө үүнийгээ даван туулахад бэрхшээлтэй байгаа хүмүүст энэхүү тусгай үйлчилгээг хүргэдэг. Энгийн эмнэлгийн үйлчилгээнд хамруулах боломжгүй, сэтгэлийн гүн хямралд орсон сэтгэцийн өвчтэй хүмүүст үзүүлэх нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг нь сэтгэл зүйн эсвэл сэтгэц заслын мэргэжлийн төвшний үйлчилгээ шаардлагатай болдог. Энэ тохиолдолд мэргэшсэн тусгай мэргэжлийн байгууллагууд, мэргэжилтэнүүд нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийг үзүүлнэ.

АЖИЛТАН СДИ-ИЙГ СУРГАХ НЬ

Хүмүүс хэцүү цагт бие биедээ туслах, халамжлах, зөвлөх зэргээр дэмжлэг үзүүлж чаддаг ч нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг

үзүүлэх сургалтанд хамрагдснаар СДИ болон ажилтнууд тэднийг ажил үүргээ гүйцэтгэхэд нь нэн хэрэгцээтэй зарчмууд арга техникт суралцдаг. Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх гарын авлагын зорилго бол тэднийг дадлага туршлага эзэмшүүлэх, мэдлэгийг өргөжүүлэхүр дүтэй үйлчилгээ хүргэх явдал юм. Гамшиг хямралын хэмжээнээс үл шалтгаалан ямарч нөхцөлд гэр орны гал түймэр, хүүхдийн хүчирхийлэл, дэлхий нийтийг хамарсан газар хөдлөлт, халдварт өвчи, тахал, үер зэрэг асар том гамшиг ч байсан нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэг нэн хэрэгцээтэй тусламж байдаг. Аль ч тохиолдолд энэхүү гарын авлага, сургалтаас олж авсан мэдлэгээ ажилтнууд СДИ-үүд ашиглаж дэмжлэг үзүүлдэг болох нь чухал. Мөн амьдралын туршлагатай буюу хямралыг бие сэтгэлээрээ мэдэрсэн, тухайн нөхцөл байдлыг давж чадсан “бэлтгэлтэй” хүмүүс нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийг үзүүлэх явдал элбэг байдаг.

Сайн дурын идэвхитэн (СДИ)

Ямарваа нэгэн байгууллагууд харъяалагдаж нийгмийн сайн сайхны төлөө өөрийн хүсэл сонирголоор цалин хөлс, шан харамж харгалзалгүйгээр оюуны болоод биеийн хүч хөдөлмөрөө зориулж буй хувь хүн болон бүлэг хүмүүсийг хэлнэ.

Бодит амьдрал дээр...

... эдгээр хүмүүс бусад хямралд өртсөн хүмүүстэй илүү дотно, чин сэтгэлийн холбоо тогтоож, тэдэнд хүлээн зөвшөөрөгдөж, хүндлэгдсэн хүмүүс байж чаддаг.

САНАМЖ:

Сайн дурынханыг байгууллагын үйл ажиллагааны онцлогоос хамааран:

- Сайн дурын идэвхитэн
- Сайн дурын ажилтан
- Сайн дурын мэргэжилтэн гэж ялгаатай нэрлэх нь бий.

Сэтгэл зүйн үр нөлөө гэдэгт хямралт үйл явдалаас үүдэлтэй бие хүний танин мэдэхүй процесс, сэтгэл хөдлөл, зан үйлд өөрчлөлт гарах сэтгэл зүйн үйл явцыг хамааруулдаг. Жишээ нь: хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдэд танин мэдэхүйн хувьд хүний ой тогтоолт, анхаарал төвлөрөлт муудах, сэтгэл хөдлөлийн хувьд байнга уйлах эсвэл огт уйлахгүй байх, айдас түгшүүртэй болох, зан үйлийн хувьд хүмүүсээс хөндийрөх, дуугаа хураах зэрэг өөрчлөлт гарна.



Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх мэргэжлийн болон сайн дурын баг

УЗН-ийн албан хаагчид нь	Эрүүл мэндийн ажилчид нь
туслах, дэмжих үйл ажиллагаануудыг зохион байгуулж, түүнд хяналт тавьж, шаардлагатай газар нэмэлт эд зүйлс, хүн хүчийг илгээдэг ерөнхий зохион байгуулагчид.	хямралд өртсөн хүн амд яаралтай эмнэлэгийн тусламж үйлчилгээ үзүүлж, хүн амынхаа эрүүл энх, сайн сайхны төлөө тангараг өргөсөн эмнэлгийн эмч, ажилтанууд байдаг.
Зөвлөгчид нь	Сэтгэл судлаачид нь
хямралын дараа хямралд өртсөн иргэдэд төрөөс болон байгууллага, хувь хүмүүсээс үзүүлж буй дэмжлэг тусалцааны талаар мэдээлэл өгч, тусламж үйлчилгээнүүдийг санал болгох, тэдэнд хүргэх зорилго чиглэл бүхий хүмүүс.	хямралд өртсөн хүмүүсийн сэтгэл санааны тайван тогтвортой байдлыг хангах, ирээдүйд итгэл олоход туслах, болсон үйл явдалаас өөрийгөө тусгаарлах, мартаж, даван туулахад сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгч, шаардлагатай хүмүүст сэтгэл зүйн оношлогоо хийж, хямрал оруулсан үйл явдлын сэтгэл зүйн үр нөлөөг бууруулах зорилгоор ажилладаг.

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГИЙН ТУХАЙ

Монголчууд эрт дээр үеэсээ бие биедээ харилцан туслаж ирсэн сайхан заншилтай тул нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг манай уламжлалт зан үйлтэй нягтхолбоотой ойлголт билээ. Монголын уламжлал, ёс заншил ч мөн адил нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийн хүчин чармайлтыг ямагт сайшаан дэмжсээр ирсэн.

Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг нь бусдын тусын тулд үйлчлэх хүсэл эрмэлзэл бөгөөд эн тэргүүнд бусдын аз жаргал, сайн сайхныг төлөө байх хандлагыг хэлдэг.

Монголчууд баяр хөөр аз жаргалаа хуваалцахаас гадна өвчин зовлон, үй гашуу, хүнд хэцүү нөхцөл байдалд орсон нэгнээ ч хаяж орхидоггүй

хуваалцдаг уламжлалтай. Үүнийг илтгэсэн олон сайхан зүйр үгс байдаг. Тухайлбал: “Нөхрийн хэрэг бүтвэл өөрийн хэрэг бүтнэ”, “Сайхан сэтгэлийн үзүүрт шар тос”, “Цувж явсан бараас цуглаж суусан шаазгай дээр”, “Бүлээн усаар угаавал хиргүй, бүгдээрээ хэлэлцвэл буруугүй” гэсэн зүйр үгс нь нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийг илэрхийлсэн, олон нийтээрээ бэрхшээл хүндрэлийг даван гарах ёстойг сургалсан сургаал юм.

Шинэ хүн төрөхөд эргэж заавал очдог, нүүдлийн айл ирэхэд урдаас нь угтан тосдог, хэн нэг нь бурхан болоход ажил явдалд нь тусалдаг, өвчин зовлонтой нэгнийгээ харж асрах зэрэг “Тэвдэж явахад тэвнээр ч болов тусалдаг” нь монголын уламжлалт нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийн хамгийн тод жишээ юм.

Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх СДИ, ажилтныг сонгохдоо, тэдний үнэнч шударга байдал, хүртээмжтэй ажиллах чадвар, тэвчээртэй байдал, сайхан сэтгэлтэй эелдэг зан чанартай, хариуцлагатай байдал зэрэг чухал чанарыг заавал харгалзах ёстой. Туслагч нар бусдыг маш сайн сонсож чаддаг байх ёстой. Түүнээс гадна туслагчид сайн халамжлагчид, байж аливаа зүйлд шүүмжлэлтэй ханддаггүй байх ёстой. Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх сургалтанд хамрагдснаар ажилтан, СДИ-үүд өөрсдөдөө итгэлтэй болж ОУУЗУХСХ-ны үзэл баримтлалын дагуу үйлчилгээгээ чанартай хүргэх болно.

Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийг үзүүлсэний ач холбогдол, үр дүн

Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг нь хоёр талын ач холбогдолтой:

1. Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийг үзүүлж байгаа хүмүүст: Зовж зүдэрсэн үед би ганцаараа биш, надад туслах хамт олон, хөрш, байгууллага байгаа

Ц.Дуламсүрэн – Өрх толгойлсон эмэгтэй

Намайг Дуламсүрэн гэдэг, ам бүл арван гурвуулаа, өрх толгойлсон эмэгтэй бөгөөд хүүхдүүдийн маань гурав нь хөгжлийн бэрхшээлтэй, унадаг өвчтэй байлаа. Хүүхдүүдээ бага байхад миний амьдрал маш хүнд хэцүү байсан үед МУЗН сайн дурын идэвхитэнээрээ дамжуулан надад амьдрах итгэл найдвартай байж, бэрхшээлийг даван туулахад нь цаг үеэ олсон нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийг байнга үзүүлж байсан билээ.

....Анх халамжлуулагч байсан бол одоо өөр шигээ амьдралын хүнд нөхцөлийг туулж яваа олон хүмүүст туслахыг эрмэлзэж СДИ болсон юм. Түүгээр ч барахгүй МУЗН-ийн ивээн тэтгэгч онцгой гишүүн болж өөртэйгөө адилхан ядарсан хүмүүст тусалж чадаж байгаадаа хязгааргүй баяртай байдаг юм.

гэж боддог тул даван туулах чадвар нь сайжирдаг.

2. Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийн хүлээн авч буй хүмүүст: Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийг үзүүлж буй хүмүүсийн хувьд өөрсдийн амьдралд хэрэг болохуйц мэдлэг, туршлага хуримтлуулахын зэрэгцээ, өөрийн дотоод нөөц бололцоо, чадавхиа илүү нээж, мэдэж бусдад туслахын сайн сайхан талыг танин мэддэгээрээ ач холбогдолтой.

Сайн дурын идэвхитэнийг ажиллуулахын давуу тал:

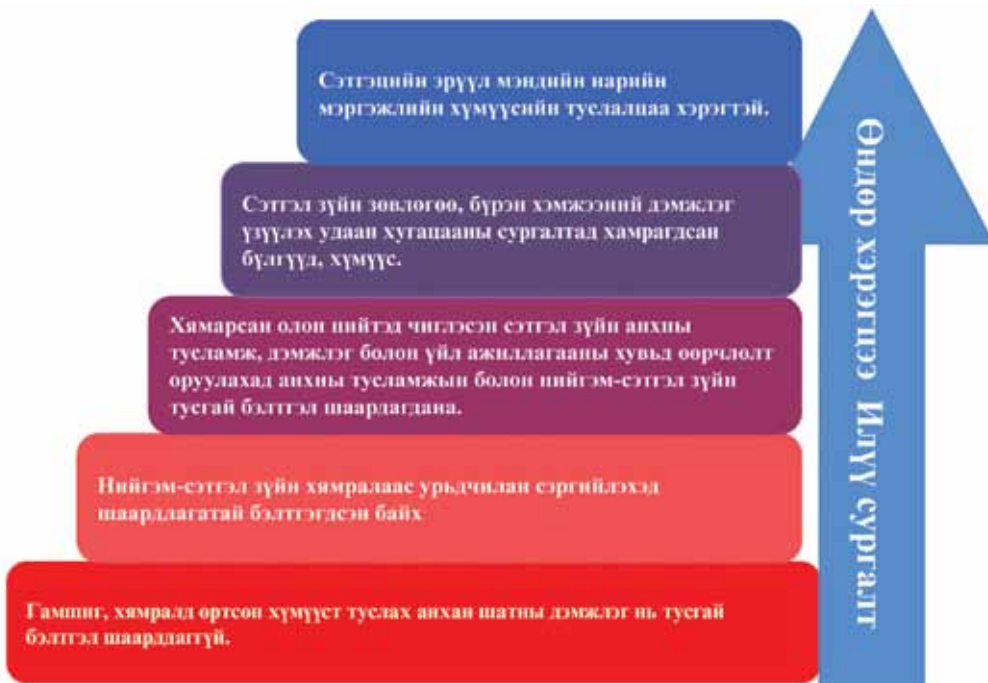
1. Тухайн олон нийтийн нэг хэсэг тул нутаг орон, газар зүйн байршилаа сайтар мэддэг
2. Өөрийн нутгийн олон нийтийн зан төлөв, ёс заншлийг сайтар мэдэж, тохирсон арга хэмжээг авч чаддаг.

СДИ-г ажиллуулж буй байгууллага тэднийг цаг ямагт сургаж, мэдлэг боловсролыг нь дээшлүүлж байх нь чухал юм.

Тусламж дэмжлэг үзүүлэх олон төрөлт үйл ажиллагаа нь туслагч-СДИ нараас төрөл бүрийн түвшини мэдлэг мэргэшил шаарддаг. Доорхи пирамидаас харахад тухайн дэмжлэг авч халамжлуулагчийн нөхцөл байдал хичнээн их ауудалтай байна тэр нь СДИ ээс мөн гүн гүнзгий мэдлэг тусгай мэргэшил шаарддаг.



ХЯМРАЛД ӨРТСӨН ХҮМҮҮСИЙН ХЭРЭГЦЭЭ ИХСЭХ ТУТАМ ТЭДЭНТЭЙ АЖИЛЛАХ ТУСЛАГЧ НАРЫН МЭДЛЭГИЙН ТҮВШИН АХИХ ЁСТОЙ



СЭЛЭВ

- СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД, СТРЕСС ГЭЖ ЮУ ВЭ?,
- СТРЕСС ӨРТСӨН ҮЕИЙН БИЕ МАХБОДЫН БОЛОН СЭТГЭЛ ЗҮЙН ХАРИУ ҮЙЛДЭЛ,
- СТРЕССИЙГ ДАВАН ТУУЛАХ, СТРЕСС ӨРТСӨН ХҮМҮҮСТ ТУСЛАХ НЬ,
- ГАРЗ ХОХИРОЛ, УЙ ГАШУУ ГЭЖ ЮУ ВЭ? ТҮҮНИЙГ ДАВАН ТУУЛАХАД ТУСЛАХ НЬ

**СТРЕСС, ГУТРАЛ, ЭМЗЭГЛЭЛИЙН
ТАЛААРХ ОЙЛГОЛТ**

Зовлон, шаналал болон өвдөлтийн үед өөрийн хяналт алдагдан дуугаа хураах, уйлах, огцом уурлах, бухимдах зэргээр хүмүүс янз бүрийн хариу үйлдэл үзүүлдэг. Зарим тохиолдолд сэтгэл санааны хямрал, цочролд орох нь бий. Энэ бүлэгтэй танилцсанаар сайн дурын идэвхитэн стресс гэж юу болох, бидний бие, сэтгэл, амьдралын хэв маягт үзүүлэх нөлөө, гарах өөрчлөлт төдийгүй стресс



өртсөн үед өөртөө болон бусдад хэрхэн туслах талаар мэдэж авах болно. Юуны өмнө сэтгэцийн эрүүл мэндийн тухай ойлголттой танилцая.

Сэтгэцийн эрүүл мэнд

Эрүүл мэнд гэдэг ойлголтыг зөвхөн бие махбодийн хүрээнд хязгаарлахгүйгээр сэтгэцийн эрүүл мэнд, нийгмийн эрүүл мэнд, оюун санааны эрүүл мэнд гэсэн илүү өргөн хүрээнд авч үзэх болсон. Сэтгэцийн эрүүл мэнд гэдэг ойлголтын хүрээнд “хүн сэтгэцийн өвчин эмгэггүй байхын зэрэгцээ нийгэм болон хүрээлэн байгаа гадаад орчинтойгоо дасан зохицож хэвийн ажиллах, амьдрах, суралцах, нийгэмд зохих байр сууриа эзлэн хувь нэмрээ оруулж чадах энх амгалан байдал”-ыг ойлгоно. Сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдлыг тогтоохдоо дараах үзүүлэлтүүдийг харгалзана.

- Өөрийн тухай эерэг төсөөлөл,
- Стресст оруулж буй асуудал, бэрхшээлүүдийг даван туулах чадвар,
- Бие даасан байдлын төвшин,
- Ирээдүйгээ төлөвлөх чадвар,
- Амьдралын утга учрыг үнэлэх итгэл үнэмшил, үнэт зүйл,
- Бусдын өөр байдлыг хүлээн зөвшөөрөх тэвчээр,

Энд дурьдсанчлан сэтгэцийн хувьд эрүүл байх нэг чухал үзүүлэлт нь стресс, түүнд нөлөөлж буй тааламжгүй хүчин зүйлс даван туулах чадвар юм. Иймээс бид стрессийн нөлөө, үр дагавар, түүнийг даван туулах аргын тухай мэдлэгтэй байснаараа өөрийн эрүүл мэндийн нэгээхэн хэсгийг хамгаалах чадвартай болох юм.

Стресс гэж юу вэ!

Гадаад ба дотоод тааламжгүй нөлөөллийн улмаас бидний бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн тэнцвэртэй байдал алдагдах үед хэвийн байдалдаа эргэн орохын тулд бие махбод автоматаар хариу үйлдэл үзүүлдэг. Энэхүү төрөлхийн хамгаалах хариу үйлдлийг стресс гэж нэрлэдэг.

Стресс-Гадаад ба дотоод тааламжгүй нөлөөнд бие махбод болон сэтгэл хөдлөлд үүсэж буй физиологийн хамгаалах үйлдлийг стресс гэж нэрлэдэг.

Өөрөөр хэлбэл ажил бүтэлгүйтэх, хүмүүстэй маргалдахаас эхлээд

гамшигт үйл явдалтай учрах, хүчирхийлэлд өртөх, өлсөж ядрах хүртэл хүнийг стресст оруулж байдаг.

• Өдөр тутмын стресс. Амьдралын эргэлзээтэй, төвөгтэй асуудал бүр энэ стрессийг бий болгодог хэдий ч эдгээр асуудлуудгүйгээр олон хүний амьдрал утга учиргүй, уйтгартай байх байсан.

• Хуримтлагдсан стресс (хэт ачаалал). Зарим тохиолдолд стрессийн шалтгаан нь амьдралын урт хугацаанд үргэлжилсэн нэгэн хэвийн хэмнэл болдог.

• Аюултай стресс (шок буюу цочрол). Бие махбодийн болон сэтгэл зүйн хувьд зовлон, шаналалыг бие даан даван туулах чадваргүй болж цочрох.

Стресс нь бие махбодын болон сэтгэл зүйн хувьд өөрчлөлт бий болгоно. Ямар нэг таагүй зүйл тохиолдох үед адреналин ялгарч зүрхний цохилт, цусны даралт ихэсдэг. Богино хугацаанд ийм өөрчлөлт илрэх нь мэдрэлийн тогтолцоог идэвхижүүлэн бие махбодийг хамгаалах "яаралтай хариу үйлдэлд" бэлддэг. Хүн бүр стресст өртөж байдаг хэдий ч байгаль орчин, цаг уур, амьдралын нөхцлөөс хамаараад зарим хүмүүс илүү их өртдөг. Харин байнга сэтгэл санааны хямралд өртөх, бие өвдөх зэргээр удаан хугацаагаар үргэлжилбэл гадны бэрхшээлийг даван туулах, стресст оруулж буй асуудлыг шийдвэрлэх чадвар буурдаг.

Шок - гадны нөлөөлөлөөс болж бүх бие хөших, хөлдсөн юм шиг болох зэргээр гэнэтийн явдалд хариу үйлдэл үзүүлэх явдал юм. Сэтгэлийн хэт их хөөрөл, баярлах, айн цочирдох зэргээс болж хүн шоконд ордог. Шоконд орсон хүн хямралт үедээ юу болсон, яасныг санахгүй тохиолдол их байдаг.

"Хүнд бэртсэний улмаас Чинбат хамаг эд зүйлээ эм тариа эмчилгээний зардалд зарцуулсан. Гар хурууны үзүүрээр ажил хийх чадвартай ч тахир дутуу гэдгээр ажилд авахгүй учир хоолны мөнгө хэрхэн олж, гэр бүлээ авч явж чадахгүй байх гэсэн айдаст автаж, шаналаж олон удаа "Ингэж амьд явахаас.... гэж бодож байлаа.

Мөн стрессээс болж сэтгэц гаралтай бие махбодийн өвчлөл бий болдог. Сэтгэц гаралтай өвчлөл нь даамжирсан, удаан хугацааны сэтгэл зовоосон бодол санаа, сөрөг сэтгэл хөдлөл бие махбодын



хэвийн үйл ажиллагааг хямраадаг. Хамгийн түгээмэл сэтгэц гаралтай өвчин бол даралт ихсэх, арьсны харшил, толгой өвдөх, ууц нуруугаар өвдөх, ходоодны хямрал юм. Түүнээс гадна ханиад ч бас стресстэй холбоотой байх нь бий. Стрессийн төвшин өндөр байгаа үед амьдралын бэрхшээлүүдийг давах чадваргүй, шинээр үүсч байгаа төвөгтэй асуудлуудыг шийдвэрлэх чадваргүй болдог. Стресс нь биднийг өвчин тусах эрсдэлийг нэмэгдүүлж, өвчнийг давах чадварыг алдагдуулдаг.



Стрессийг үүсгэдэг нөхцөл байдал, хүчин зүйлүүдийн тоонд өдөр тутмын жижиг зүйлсээс эхлээд амьдралын томоохон үйл явдлууд орно. Үүнд:

- Гэр бүлийн хэрүүл, хүмүүсийн харилцааны явцад үүссэн зөрчил, будлиан,
- Ойр дотны хүмүүсийн хүнд өвчин, уй гашуу
- Шинэ орчин нөхцөлд шилжин амьдрах буюу сурах,
- Гэр бүл салах,
- Хүүхдийн буруу хүмүүжил

- › Цагаачлах, ядуурал, ажилгүйдэл,
- › Хүчирхийлэл,
- › Осол сүйрэлд өртөх,
- › Байгалийн гамшиг,
- › Гарз хохирлууд зэрэг орно.

Эдгээрээс хамааран бие хүний бүтцийн хүрээнд янз бүрийн өөрчлөлтүүд явагддаг. Учруулах хор хохирлыг нь харгалзан стрессийг үүсгэж буй хүчин зүйлсийг сул хүчтэй, дунд зэргийн хүчтэй, хүчтэй, сүйрүүлэх хүчтэй гэсэн зэрэглэлд хуваадаг.

Зарим хүмүүс маш жижигхэн зүйлээс болж байнга бухимдаж стресст ордог байхад зарим нь аливаа зүйлд хүлээцтэй ханддаг.

СТРЕСС ӨРТСӨН ХҮМҮҮС

Хямралт үйл явдлын гэрч, хохирогч болж, аюултай стресст өртөж, цочирдолд орсон хүмүүсийн хувьд нөхцөл байдлыг хүлээн зөвшөөрч, итгэхэд тун хэцүү байдаг. Хүмүүс самуурч будлин, бухимдаж, айдаст автаж, балмагдах зэргээр хариу үйлдэл үзүүлнэ. Зарим тохиолдолд тэдний хариу үйлдэл нь итгэхийн аргагүй, хачин жигтэй хэлбэрээр илрэх эсвэл нэг өдөр тайвширч, нэг өдөр нь дахин хэцүү дурсамжаа санах зэргээр удаан хугацаагаар үргэлжилж болдог.

Стрессийн үеийн бие организмын хариу урвал

Өдөр тутмын стрессийн шалтгааныг тодорхойлох нэгэн судалгааны үр дүнд стресст өртөхөд хамгийн их нөлөөлдөг хоёр гол хүчин зүйл байна гэж үзсэн байна. Үүнд:

- Хувь хүний ертөнцийг үзэх үзэл. Судалгааны дүнд ертөнцийг үзэх үзэл өөдрөг, аливаад хандах хандлага эерэг, сэтгэлийн тэнхээ, хатуужил сайтай байх тусам стресст өртөх магадлал болон стрессийн төвшин бага байсан байна.

- Хувийн зохион байгуулалт. Стрессийг үүсгэж байгаа хувийн амьдралын асуудлууд, ажил ачааллаа таагүй үйл явдлуудыг зохистой шийдвэрлэж чаддаггүй хүмүүс стресст өртөх магадлалыг улам ихэсгэдэг.



Шигтгээ:

Стрессийн төвшин тодорхойлох сорил

Заавар: Дараах асуултуудыг уншаад өөрт илүү тохирч байгаа хариултаа сонгож харгалзах тоог дугуйлна уу?

№	Асуултууд	Үгүй	Ховор	Заримдаа	Ихэнхдээ
1	Толгой өвдөх, хүзүү, мөрийн булчингууд хөшиж өвдөх гэх мэт стрессийн шинжүүдээс нэг буюу хэд хэд нь илэрч байна уу?	1	2	3	4
2	Ямар нэг зүйл хийж байх үедээ дуусах хугацаанд нь юм уу, бусад хийх ёстой ажилдаа санаа зовоод хийж байгаа ажилдаа анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй байдаг уу?	1	2	3	4
3	Та зам хөндлөн гарахаар гэрлэн дохио солигдохыг хүлээж байхдаа таны уур хүрч бухимддаг уу?	1	2	3	4
4	Стресс болон бухимдлаа тайлахын тулд их идэх, архи уух эсвэл тамхи татах зэрэг үйлдлүүдийг хийдэг үү?	1	2	3	4
5	Та амралтын өдрүүдэд эсвэл оройн цагаар өөрийн ажилдаа эсвэл бусад дуусгах ёстой ажлынхаа дуусах хугацаанд нь санаа зовдог уу?	1	2	3	4
6	Шөнө сэрвэл маргааш нь хийх ёстой бүх л зүйлийнхээ талаар боддог уу?	1	2	3	4
7	Олон үйл явдал удаан үргэлжлэхэд таны тэвчээр алдагддаг уу?	1	2	3	4
8	Бүх л зүйлийг хийж дуусгахад танд цаг хугацаа үргэлж хүрэлцэхгүй байдаг уу?	1	2	3	4
9	Ямар нэг зүйл таны хүссэнээр болоогүй үед сэтгэлээр унадаг уу?	1	2	3	4
10	Сүүлийн үед таны ааш зан өөрчлөгдөж уурлаж бухимдах болсон уу?	1	2	3	4
11	Та шөнө дунд сэрсэн үедээ буцаад унтаж чадахгүй зовдог уу?	1	2	3	4
12	Та аль нэг тийшээ явах бүрдээ яарч сандран явдаг уу?	1	2	3	4
13	Та хүмүүсийг ярьж байхад яриаг нь таслаж дундуур нь орж ярьдаг уу?	1	2	3	4
14	Барьж байсан зүйлээ хаана тавьсанаа мартаж эсвэл гээдэг үү? Мөн төлөвлөсөн уулзалт хурал цуглаандаа очихоо мартдаг уу?	1	2	3	4
15	Та бусдад амласан амлалтандаа хүрэхгүй, амлалтаасаа буцаж байсан тохиолдол байна уу?	1	2	3	4

Таны авсан нийт оноо: _____

35-аас бага бол стрессийн төвшин бага. Та өөрийн ажил, амьдралын олон асуудлыг зохицуулж чаддаг. Амьдралыг өөдрөгөөр харж, идэвхтэй амьдардаг.

35-42 оноо авсан бол стрессийн төвшин дунд зэрэг. Амьдралд тохиолдох асуудлыг зохицуулахад танд төвөгтэй биш. Асуудлыг хүндрүүлэлгүйгээр шийдвэрлэж чаддаг.

43-50 оноо авсан бол стрессийн төвшин өндөр. Сүүлийн үед болсон үйл явдал, асуудлууд таныг зовоож байна. Өөртөө анхаарал тавих, амрах цаг болжээ.

50-аас дээш оноо авсан бол стрессийн төвшин маш өндөр байна. Яаралтай стресс тайлах дасгал, арга аргачлалуудыг хэрэгжүүлж, амрах хэрэгтэй.

СТРЕССИЙН ИЛРЭЛИЙН ХАМРАХ ХҮРЭЭ

Стресс нь биднийг өвчин тусах эрсдэлийг нэмэгдүүлж, өвчнийг давах чадварыг алдагдуулан, сэтгэл санааны тааламжгүй байдлыг даван туулах чадварыг бууруулдаг. Учир нь стресс бие хүний бүтцийн бүхий л хүрээнд илэрдэг. Стрессийн шинж тэмдгийн илэрлийг 5 хүрээнд авч үздэг. Үүнд:

- › Сэтгэл хөдлөлийн илрэл
- › Физиологийн илрэл
- › Зан үйлийн илрэл
- › Танин мэдэхүйн илрэл
- › Нийгмийн илрэл

Зарим илэрлүүд хувь хүний сэтгэл зүйн онцлог, эргэн тойрны хүмүүсийн сэтгэл зүйн дэмжлэг, амьдарч буй орчин зэргээс шалтгаалан илрэхгүй байж болно. Стрессийг зохистой шийдвэрлэж чадаагүй үед хувь хүний бусадтай харилцах харилцаанд зөрчил бий болж, ажил алба, гэр бүлийн амьдралд асуудал үүсэн, ажлын бүтээмж бууран, сөрөг зуршилд автдаг.



Стрессийн шинж тэмдгийн илрэлүүд:

Физиологийн илрэл

- Хүүхэн хараа хэвийн бус өргөсөх,
- Амьсгалалт бэрхшээлтэй болох
- Цусны даралт ихсэх,
- Бие халуу, хүйт оргих,
- Булчин чангарах, үүнээс болж хүзүү гилжийх, гар хөлийн булчин нугарахгүй хөших, хэвлийн хана чангарах,
- Цусан дахь сахарын хувь ихсэх,
- Хооллох дур буурах,

Нийгмийн илрэл

- Ажил, сургуулиа таслах буюу орхих,
- Ажил буюу сургуулиасаа таашаал авахаа болих,
- Зохион байгуулалтгүй болох, бусдын хараат болох,
- Ажлаа олонтаа солих,
- Харилцаанд өөрчлөлт орох,
- Бусадтай харилцахдаа зай барих,

Сэтгэл хөдлөлийн илрэл

- Сэтгэл түгших,
- Бухимдах, уурлах,
- Сэтгэл тогтворгүй болох, ичих, эмээх, гэмших
- Горьдлого тасрах, өөртөө итгэлгүй болох,
- Ганцаардах, өөрийгөө дорд үзэх,
- Сэтгэл зовинох, эргэлзэх тээнэгэлзэх,
- Гутрах, гуниглах, ганьхрах,

Зан үйлийн илрэл

- Ядаргаатай болох, хүчирхийлэл үйлдэх,
- Зөрүүд авирлах /зөрүүдлэх/, албадмал хөдөлгөөн үйлдэх,
- Өөрийн мэдэлгүй, гэнэтийн үйлдэл /хэрэг/ үйлдэх,
- Архи, тамхи болон бусад мансууруулах бодис хэтрүүлэн хэрэглэх,
- Осол сүйрэлд өртөх эрсдэлтэй болох,
- Салганан чичрэх

Танин мэдэхүйн илрэл

- Анхаарал сарних, мартамхай болох,
- Анхаарал төвлөрүүлэх чадвар буурах,
- Сэтгэн бодох чадвар буурах, Шийдвэр гаргах чадвар буурах буюу шийдэхгүй (зориггүй) болох,
- Улигт бодолд автах, сэтгэцийн хориг саадтай болох

Амьдралд нь тохиолдсон явдал нь ихэнх тохиолдолд зүүдэнд нь харагддаг. Унтаж байхдаа уйлж, орилох зэрэг нь ой дурсамжинд хадгалагдан үлдсэн хямралт үйл явдалтай шууд холбоотой. Зарим тохиолдолд үнэр, дуу чимээ, телевизийн хөтөлбөрүүд хүртэл тухайн хүний хүнд хэцүү цаг үеийн мэдрэмжийг сэргээдэг. Илрэлүүдэд бүгдэд нь тохирсон стресс зохицуулах арга гэж байхгүй. Иймээс сайн дурын идэвхтэн өөрийн мэдлэгийг нэмэгдүүлэхийг ямагт эрмэлзэж байх хэрэгтэй.

Гэрлээ 6 настай дүүгээ галын улмаас алдсан байна. Аав, ээж хоёр нь сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ хуваалцаж, шаналал зовлонгоо ярилцахгүй байснаас гэр бүлийн гишүүдийн харилцаа хөндий, сэтгэлийн дарамттай болж ирсэн. Аав нь ууртай болж, ээж улам ихээр гуниглах болж амьдралд горьдлого тасран, бууж өгсөн байна.

Хямралт үйл явдлын дараа өөрийн айдас, түгшүүр, зовлон шаналалаа бусадтай хуваалцах нь бэрхшээлийг даван туулах хамгийн зөв арга зам юм.

Хариу үйлдэл зарим тохиолдолд тухайн ой дурсамжаа дахин дахин сэргээн “урт хугацаагаар, байнга” айдас түгшүүрт автах зэргээр сэтгэцийн эмгэг хэлбэртэй болох явдал байдаг. Хамгийн түгээмэл нь түгшүүрийн эмгэг, сэтгэл гутралын эмгэг, гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг. Эдгээр эмгэгүүд зарим

шинжүүдээрээ төстэй боловч үндсэн асуудал нь өөр байдаг. Хямралт үйл явдлын хариу үйлдэл эмгэг байдлаарилэрвэл мэргэжлийн сэтгэл судлаач, сэтгэцийн эмч нарт хандах хэрэгтэй.

СЭТГЭЛ ГУТРАЛЫН ТУХАЙ

Сэтгэл гутралд орсон үйлчлүүлэгчид нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх нь стресс орсон үйлчлүүлэгчид тусламж үзүүлэхээс илүү төвөгтэй.



Уйтгар гуниг, гашуудал нь бухимдлын тур зуурын хариу урвал. Хүн бүрт уйтгарлах, ямар нэгэн юмнаас залхах үе байдаг. Гэсэн хэдий ч сэтгэлээр унаж, “гуниж гутрах” нь хоёр долоо хоног болон түүнээс дээш хугацаагаар үргэлжилбэл сэтгэл гутралын эмгэгт хүргэдэг.

Сэтгэл гутралын үед дараах шинж тэмдэгүүд илэрнэ.

Сэтгэл зүйн илрэл:

- ♦ Гуньж гутрах, ирээдүйгээ гутранги бодлоор төсөөлөх,
- ♦ Амьдралын баяр баясгалан үгүй болох,
- ♦ Сэтгэл бухимдаж, уур уцаартай болох,
- ♦ Ганцаардах,
- ♦ Хүсэж сонирхдог зүйлдээ дургүй, таашаал авдаггүй болох,

- ♦ Анхаарал төвлөрөхгүй байх, идэвхи сонирхолгүй болох,
- ♦ Өөрийгөө буруутгаж дорд үзэх,
- ♦ Үхнэ гэж санагдах буюу амиа егүүтгэмээр бодогддог,

Бие махбодын илрэл:

- ♦ Амархан ядрах, бие сульдах,
- ♦ Зүрх дэлсэх, өтгөн хатах, арьс хуурайших,
- ♦ Хоолны дур буурах, биеийн жин буурах,
- ♦ Тодорхой шалтгаангүй бие өвдөж шаналах,
- ♦ Толгой өвдөх, толгой эргэх,
- ♦ Ходоод гэдэсний хямрал,

СТРЕССИЙГ ДАВАН ТУУЛАХ НЬ

Бид өдөр тутмын амьдралдаа стрессийг давах аргуудыг өөрийн мэдэлгүй л хэрэглэж байдаг. Энэ нь бие хүний сэтгэл зүйн хамгаалалтын механизмуудтай холбоотой. Сэтгэл зүйн хамгаалалтын механизм гэдэг нь бодит нөхцөл байдалтай дасан зохицоход чиглэдэг төрөлхийн хариу үйлдэл юм. Хамгийн түгээмэл сэтгэл зүйн хамгаалалтууд нь бол тухайн тааламжгүй нөхцөл байдлыг үгүйсгэх, болоогүйд тооцох, асуудлыг шийдвэрлэхээс хойш тавих, сэтгэл хөдлөлийн хувьд гадаад орчноос өөрийгөө тусгаарлах зэрэг хариу үйлдлүүд байдаг.

Болсон явдлыг үгүйсгэж, хүлээн зөвшөөрөхөөс татгалзахаас илүүтэйгээр өөрийн хандлагадаа анхаарах нь тулгарч буй асуудлыг шийдвэрлэн, хүнд үеийг даван туулахад илүү үр дүнтэй сонголт

ЗӨВЛӨМЖ:

Уйтгар гуниг, сэтгэл гутралын мэдрэмж төрөх үед хувь хүнд НСЗД үзүүлэхдээ доорх зөвлөмжийг ашиглан, бусдад санал болгож болно.

- Хэрэв муу мэдээ сонсох, амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй байвал түүнийгээ дотроо хадгалахгүйгээр, ойр дотны хүндээ ярихыг зөвлөх,

- Өөрийн боломжинд тулгуурласан ашигтай үйл ажиллагааг хийх, хийж гүйцэтгэсэн жижиг үйл ажилгаандаа ч сэтгэл ханамжтай байхад нь туслах,

- Сайн дурын идэвхтэн харилцан ярилцах, асуудлыг нь сонсох

- Дэмжих, цаашид өөртөө сэтгэл хангалуун байхад чиглүүлэх,

- Шинэ, сонирхолтой эсвэл өөрийг нь тайвшруулдаг зүйлийг хийх,

- Дасгал хийхээр гадагшаа гарах, явган алхаж ч болохыг санал болгох, хамтран хийх,

- Хэдий юм идэх сонирхолгүй байсан ч гэсэн чанартай сайн хоол идэх хэрэгтэй, гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө хамт сууж хооллохыг зөвлөх,

- Архи хэрэглэхгүй байхыг зөвлөх. Архи сэтгэлийн гутралыг түр зуур тайтгаруулах боловч эцэстээ бүр илүү гутралд оруулдаг гэдгийг сануулах,

- Нойргүй байгаадаа санаа зоволгүй сонирхолтой ном унших, хөгжим сонсох, гэрээ цэвэрлэх зэргээр нойроо хүрэх хүртэл хүссэн зүйлээ хийхийг санал болгох,

- Сэтгэл гутралын эмгэгийн талаар мэдээлэл, мэдлэг өгөх.

байх болно. Хандлагадаа анхаарна нь гэдэг нь нөхцөл байдлаас ямар нэгэн утга учрыг хайж, дэмжлэг эрэн олж, асуудлуудыг шийдхийн тулд өөрөө ямар нэгэн үйлдэл хийнэ гэсэн үг. Сайн дурын идэвхтэнүүдийн ихэнх нь хямралт үйл явдлын гэрч эсвэл хохирогч болж байсан бөгөөд бусдад туслаж эхэлсэнээр ганцаардах нь багасаж, амьдралын утга учир танин мэдсэн байдаг.

Стрессийг даван туулах арга зам

Стрессийг давах бидний өөр өөрийн арга, өвөрмөц онцлог байдаг. Стресстэй холбоотой өвчинд бага өртдөг, стрессийг амжилттай даван туулдаг сэтгэлийн тэнхээ, хатуужилтай хүмүүс байдаг. Энэ шинж нь дараах гурван зүйлээс бүрддэг.

- Өөрийн болон бусдын өмнө хүлээсэн үүргээ мэддэг, биелүүлэхийг эрмэлздэг.
- Өөрчлөлтийг хүлээн авахдаа заналхийлэл биш харин ч урагш тэмүүлэх хөшүүрэг гэж боддог.
- Амьдрал, ажилдаа хандахдаа идэвхитэй, үйл явдалд нөлөөлж чадна гэдэгтээ итгэдэг.



Стресстэй тэмцэх мөрдлөгүүд

Хүч чадлаа сэргээх жороос:

- Идэвхитэй дасгал, хөдөлгөөн хий. Гэрийн ажил...
- Дуу дуулах, бүжиглэх, хөгжим сонсох гүйх, алхах,
- Амьдралын хэв маягаа төрөлжүүл,
- Ажил амралтынхаа цагийг нарийн хувиарла, сайн унтаж амар,
- Халуун цай, зөөлөн дэр, тухтай сандал эсвэл буйдан, мөн дуртай хуучин ном /хүүхдийн ном ч юм уу/.
- Байгальтай харилц. Ой, тал хээр, тариа ногооны талбай, ан амьтад...
- Таныг хүндэлж, хайрладаг хүмүүстэй уулз тэд таныг ямар ч тохиолдолд ойлгож, үнэлж, хөгжөөх болно.
- Сүсэг бишрэлтэй холбоотой зан заншилд оролцох
- Нийгмийн үйл ажиллагаанд оролцох



Бидний хүмүүстэй харилцаж байгаа харилцаа стрессийг даван туулахад тусалдаг. Судлаачдын үзэж байгаагаар, харилцаа нь бие биенийгээ халамжлах, бие биенээ сонирхох тогтолцооны нэгэн хэсэг бөгөөд стресстэй тэмцэх, стрессийг хамгийн бага төвшин рүү буруулах бололцоог олгодог. Үүнийг л сэтгэл зүйн дэмжлэг гэж нэрлэдэг.

Сэтгэл зүйн дэмжлэг стресстэй тэмцэхэд хамгийн үр дүнтэй нөлөөлдөг. Нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэг нь тухайн хүнийг нийгмийн үнэ цэнэтэй гишүүн, бусад хүмүүс танд тусалж чадна гэдгийг илэрхийлж байдаг. Ийм дэмжлэгийг авсан хүмүүс эргээд стресст өртсөн хүмүүст байнга тусалж байдаг. Гайхалтай нь зөвхөн хүнтэй харилцахад ч биш мөн амьтадтай харилцах, тоглох нь стрессээс гарахад тусалдаг байна.

СТРЕСС ӨРТСӨН ХҮМҮҮСТЭЙ СДИ ХЭРХЭН АЖИЛЛАХ ВЭ!

Хямралд орсон, стресст өртсөн хүмүүстэй ажиллахад хэрхэн туслах, юу хийх, хэлэхээ сайн мэдэхгүй байх үе сайн дурынханд төдийгүй туршлагатай хүмүүст ч тохиолддог.

Хямралд орсон, стресст өртсөн хүмүүстэй ажиллахад дараах үе шатыг харгалзан үзнэ.

- **Ойр байх.** Хүмүүс орчлон ертөнцөд итгэх итгэл, аюулгүй гэсэн мэдрэмжээ амархан алддаг. Ийм үед нь ойр байж, тайвширч,

хандлагаа өөрчлөхөд туслах нь чухал. Тухайн хүн танд(сайн дурын идэвхтэнд) итгэж болно гэдгийг ойлгуулаарай.

- **Баталгаатай, тайван байдлыг бий болгох.** Болсон үйл явдлын тухай, тухайн үед юу хийсэн, сэтгэл санаандаа юу мэдэрсэн зэрэг асуудлаар ярилцаарай. Гэхдээ ярихыг хүсэхгүй бол албадах хэрэггүй. Үйл явдалд буруу өгөөгүйгээр бодитой хандахын зэрэгцээ эелдэг байх хэрэгтэй. Ганцаараа биш гэдгийг нь сануулж, нөхцөл байдлыг ухааран ойлгоход нь туслаарай.

- **Мэдээлэл өгөх.** Хямралын үйл явдлын үед хүмүүс "Ойр дотны хүмүүст юу тохиолдсон бол?", "Тэд хаана байгаа вэ?" асуултыг хамгийн их тавьдаг. Энэ талаарх мэдээллийг хүмүүс маш хурдан авахыг хүсдэг. Энэ нь яг юу болоод өнгөрсөн, цаашид юу болох эсэхийг тодорхой мэдэхэд нь тусална. Мэдээлэл нь ихэвчлэн хэн нэгэн хүнээс нөгөөд дамжуулагддаг хэдий ч сайн дурын идэвхтэн болон мэргэжилтэнгүүд байгууллагын дотоод сүлжээг ашиглан мэдэж байх хэрэгтэй.



Халамж, анхаарал тавьж байгаа гэдгээ харуул.

Сайндуринидэвхтэн Нараннөхөр нь нас бараад удаагүй 48 настай эмэгтэйтэй хэрхэн ажилласан тухайгаа, "Анхны уулзалтын үед тэр миний тусламжыг авахаас татгалзсан юм. Багахан хугацаанд ярилцсаны дараа тэр өөртөө тусалж чадна гэж хэлсэн. Гэсэн хэдий ч би долоо хоног бүр тэрнийг ямар байгааг утсаар асуудаг байлаа. Нэг сарын дараа тэр надтай уулзахыг хүссэн. Тэгээд өөрийн нөхөр, хөвгүүд, хар дарсан зүүдээ ярьж, хүүхдүүд нь уйлах үед нь уурладаг тухай болон хүмүүстэй харилцах хэрэгтэй байгаа тухай хэлсэн юм. Одоо бид долоо хоног бүр уулздаг болсон. Би тэрнийг амьдралд итгэх итгэлээ дахин олж авна гэдэгт итгэлтэй байна." гэсэн юм.



Нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэгийг үзүүлэх.

Нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэгийг үзүүлэхэд тусламж, дэмжлэг авч буй хүний сэтгэл зүйн онцлог, амьдралын төвшин, сайн дурынханы өөрсдийн боломж нөөц зэргийг харгалзан үзэж хэд хэдэн хэлбэрүүдээс сонгох боломжтой. Үүнд:

- Сэтгэл зүйн анхны тусламж
- Харилцааны дэмжлэг
- Утсаар харилцан дэмжлэг үзүүлэх
- Бүлгийн дэмжлэг

Эдгээрээс харилцааны дэмжлэг үзүүлэх хэлбэр нь сайн дурын ажилтанаас тусгай мэргэжлийн бэлтгэл, материалаг нөөц бололцоог шаардахгүй хамгийн түгээмэл нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэг юм. Хямралд орсон, стресст өртсөн үедээ хүмүүстэй ярилцах, таагүй мэдрэмжээ бусадтай хуваалцсанаар сэтгэл нь хөнгөрч, бэрхшээлийг шийдвэрлэх, асуудлаас гарах арга замаа олох боломжийг хүмүүст олгодог. Харилцааны дэмжлэг үзүүлэх явцад дараах зүйлсийг анхаарах хэрэгтэй.

Уйтгар гуниг, сэтгэл гутралтай хүмүүстэй ажиллахдаа анхаарах зөвлөмж

- Хэрэв муу мэдээ сонсох, амьдралдаа сэтгэл ханамгүй байвал түүнийгээ дотроо бүү хадгал, ойр дотны хүндээ ярихыг зөвлөх.
- Хэт хэцүү зорилго урдаа бүү тавь. Өөрийн боломжинд тулгуурласан ашигтай үйл ажиллагааг хийх, хийж гүйцэтгэсэн жижиг үйл ажилгаандаа ч сэтгэл ханамжтай байхад нь туслах, дэмжих, өөрийгөө цаашид дэмждэг байхад чиглүүлэх.
- Шинэ, сонирхолтой эсвэл өөрийг тань тайвшруулдаг зүйлийг хий: дасгал хийхээр гадагшаа гар, явган алхаж ч болохыг санал болгох, хамтран хийх.

Идэвхтэй сонсох. Стресст өртсөн хүмүүсийн сэтгэл санааны таагүй байдал, мэдрэмж болоод шалтгааныг тодорхойлохын тулд анхааралтай сонсох нь чухал.

Шүүмжлэлтэй хандахгүй байх. Сэтгэл санааны таагүй байдалтай хүмүүсийн асуудал бэрхшээлийг сонсож, хэн нэгнийг буруутгаж шүүмжлэхгүй байснаараа харилцан итгэлцэл, хүндлэл үүсэх боломжийг бий болгодог.

Стрессийг даван туулах арга замаа олоход нь чиглүүлэх. Хүмүүсийн амьдралын туршлага, аливаад хандах хандлага, тулгарсан бүр харилцан адилгүй. Иймээс стрессийг даван туулах арга замыг санал болгохдоо мэдрэмжтэй хандах хэрэгтэй болдог.

Шаардлагатай үед мэргэжлийн хүний тусламж авах. Зарим тохиолдол хямралд орж, стресст өртсөн хүмүүс сэтгэл гутрал, цочирдол, харилцаанаас зайлсхийх зэргээр сэтгэл санааны хүнд дарамтанд орох нь бий. Энэ тохиолдолд мэргэжлийн байгууллага, мэргэжилтнүүдэд хандах шаардлагатай. Тухайлбал,

- 3-4 долоо хоног өнгөрсөний дараа ч унтаж чадахгүй, нойрны хямралтай, тааламжгүй мэдрэмж төрсөн хэвээр байгаа бол,
- Түрэмгий эсвэл зожиг зан байдал илэрвэл, айдас, түгшүүрээ хянаж яадахгүй байгаа бол,
- Гэр бүлийн гишүүд болон бусад хүмүүс амиа хорлох тухай ярьж байгаад нь санаа зовж, тусламж хүсвэл,
- Үйл явдлаас 6 сарын дараа тухай хүний хариу үйлдэлд эерэг өөрчлөлт гараагүй бол,
- Бие махбодийн илрэл нь улам өсөн нэмэгдвэл,
- Архи, мансууруулах бодис хэрэглэдэг шинж тэмдэг илэрвэл,
- Өөртөө болон бусдад ноцтой эрсдэлтэй үйлдэл хийвэл,
- Сэтгэцийн эмгэгтэй байвал,
- Дэмжлэг үзүүлэхэд бэрхшээлтэй байвал,
- Хүчирхийлэл, гэмт хэргийн тухай дурсаж, цухуйлгавал,

Нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлж байх үедээ үйлчлүүлэгчийг гэм буруутай, сул дорой гэх мэдрэмжийг төрүүлэх үгсийг хэрэглэхээс зайлсхийх хэрэгтэй. Харилцааны явцад хүмүүст өөртөө итгэх итгэл, эерэг хандлага, аз жаргалтай, сэтгэл хангалуун байгаа мэдрэмжийг төрүүлэхэд хэрэглэж болох зарим үгийг дор дурьдлаа.

1. Хүчтэй, чадвартай байхад нөлөөлөх үгс:

- Та чадна;
- Танд хүч байна;
- Зоригтой бай;
- Гайхалтай сайн байна;
- Танд боломж байна;
- Өөртөө итгэ;
- Танд тийм чадвар байгаа;

2. Аз жаргалтай, сэтгэл хангалуун болгоход нөлөөлөх үгс:

- Та өнөөдөр сайхан харагдаж байна;
- Гайхалтай;
- Мундаг байна;
- Зүгээрээ;
- Танд итгэж байна;
- Сайн байна;
- Баярлалаа;

3. Халамж, анхааралтай байгааг илэрхийлэх үгс:

- Би таны саналыг хүндэтгэж байна;
- Би таны асуудлын талаар бодож байлаа;
- Танд асуух зүйл гарвал надад хэзээ ч хандаж болно;

4. Хүндэлж, ойлгож, дэмжиж байгааг илэрхийлэх үгс:

- Та юу гэж бодож байна?;
- Би тантай санал нэг байна;



- Ийм үед хэнд ч хэцүү байдаг шүү дээ таныг ойлгож байна;
- Танд энэ бүхнийг давах хүч байгаа;

Уур уцаар стресс хоёрын ялгаа

Уур уцаар нь...

...тухайн тааламжгүй нөхцөл байдалын нөлөөнд бий болж байгаа сөрөг сэтгэл хөдлөлийн нэг хэлбэр.

Бухимдал нь...

...их төлөв эгзэгтэй мөч, нарийн төвөгтэй үед санамсаргүй гэнэт бий болсон нөхцөл байдлаас гарч чадахгүй болсон тохиолдолд үүсдэг.

Уурлаж уцаарласан үед өөрийн хяналт алдагдаж, юмыг зөвөөр үнэлэн дүгнэх чадвар алдагддаг. Үүний дүнд богинохон хугацаанд алдаатай шийдвэр гаргах, бусдын эрхэнд халдах, хэн нэгнийг гомдоох зэрэг алдааг гаргах нь бий. Огцом уурлах үед болж буй үйл явдлыг ойлгох, хийж байгаа зүйлээ бүрэн хариуцах чадваргүй болдог.

Биеэбарихчадвардорой, тогтворгүй эсвэл мэдрэлийн тогтолцоо султай хүн амархан уурхилэнд автагддаг. Мөн стресст өртөн удаан хугацаагаар шийдвэрлэлгүй явж буй тохиолдолд бухимдуу, огцом уурладаг болдог.

Харин стресс нь уур уцаартай харьцуулахад таагүй цочроолудаан хугацаагаар нөлөөлсөний дүнд бие махбод дотоод тэнцвэртэй байдлаа хадгалахаар хариу урвал үзүүлэх үйл явц. Өдөр тутмын болон амьдралын олон асуудал стрессийг үүсгэх хүчин зүйл болдог. Гэсэн хэдий ч тэр бүр цочирдон, өөрийн хяналт алдагдан, аюултай алхамуудыг хийдэггүй.

Уур, бухимдалд автсан хүнд сэтгэл зүйн дэмлэг үзүүлэхдээ:

- Өөртөө болон бусдад аюул учруулж болзошгүй үйлдэл хийж болохыг анхаарч, үг болон үйл хөдлөлийг ажиглах, бэлэн байх
- Тайвшрах цаг хугацаа өгөх, чимээгүй сонсох
- Бодит байдалд уурлаж, "буруу" хайх шаардлагагүй гэдгийг ойлгуулж чадах хүмүүстэй уулзуулах



УЙ ГАШУУДАЛ, ҮНЭТ ЗҮЙЛСЭЭ АЛДАХ



Уй гашуудал нь тухайн хүний үнэт зүйлс болсон зүйлээ алдах үед төрж байгаа сэтгэл хөдлөлийн сөрөг бүрдэл. Амьдралд тохиолддог олон үйл явдлуудын нэгэн адилаар уй гашуу, гарз хохирол нь сэтгэл эмзэглүүлсэн үйл явдал төдийгүй бие хүнд өсөх боломжийг бас олгодог. Нас барагчийг насан эцэслэсний дараа ойр дотныхон, найз нөхдийн хувьд тэрээр оршсоор байдаг. Уй гашуутай эвлэрэхэд маш хэцүү.

"Манай нөхөр нас барахад эхэндээ итгэж чадахгүй байсан. Ах дүүгийн тусламжаар ажил явдлыг дуусгасан. Гэсэн ч удахгүй хаалгаар ороод ирэх юм шиг санагдаж байсан. Ажил явдлын нь дараа эгч маань намайг шаналж байгааг ойлгож байгаагаа хэлээд, ганцаараа гэж айх хэрэггүй ах дүү нар чинь түшиг болно гэж хэлсэн. Хань ижил маань байхгүй болсон ч би цор ганцаараа бишээ гэдгийг мэдсэн болохоор сэтгэл арай л онгойх шиг болсон." СХД, 36 нас, Ариунжаргал

Хүн бүрийн эмгэнэн гашуудах мэдрэмжийн үргэлжлэх хугацаа нь хэд хэдэн хүчин зүйлээс хамааран харилцан адилгүй байдаг. Тухайлбал, нас барсан хүнтэй ямар харьцаатай байсан, гэмшил гашуудлаа хэрхэн илэрхийлж байна, тухайн соёлын хүрээн дэх гашуудлын үргэлжлэх хугацаа зэргээс шалтгаалдаг.

2010 онд “Гашуудлын менежментийн хэрэгцээ /хорт хавдраар нас барагчдын ар гэрийнхний жишээн дээр” сэдэвт судалгаа Улаанбаатар хотын 4 дүүрэгт хийгдсэн. Судалгааны үр дүнд хэд хэдэн сонирхолтой үзүүлэлтүүд гарсан байна. Үүнд: Гэр бүлийн хэн нэг гишүүн насан эцэслэсний дараах гэр бүлийн гишүүнд төрж байсан мэдрэмжийн талаарх асуултанд нийт судалгаанд оролцогчдын 6%-д бүх зүйл дуусах шиг санагдаж 3%-д нь үнэхээр хэцүү байсан гэж хариулсан бол 11% нь юу ч хийхээ мэдэхгүй болсон, 14% нь байгаа бүхнээ алдсан мэт санагдсан, 26%-д нь юу ч бодож чадахгүй болж ирсэн гэж хариулсан байна.

Гэр бүлийн нэг гишүүнээ алдсаны дараах нийгмийн дэмжлэг ямар байсан эсэх тэдгээр дэмжлэгийн төрлийг авч үзвэл 11% нь сэтгэл санааны дэмжлэг бусдын зүгээс гэр бүлд ирсэн, 75%-д нь мөнгө санхүү, эд материалын, 14%-д нь ямарч дэмжлэг ирээгүй гэж хариулсан байна. Гэр бүлийн гишүүн нь нас барсны дараагаар гэр бүлд “сэтгэл зүйн дэмжлэг хэрэгтэй болдог” гэж 65% нь үзсэн бол 16% нь эдийн засгийн дэмжлэг хэрэгтэй байдаг гэж хариулжээ.

Уй гашуу, хүнд гарз хохирол тохиолдсон хүнд туслах нь

Эмгэнэн гашуудах үйл явцыг тодорхойлоход Кублер-Российн загварыг ашигладаг. Энэхүү

загвараар эсэргүүцэх, хорсох, буулт хийх, сэтгэл гутрал, дасан зохицох зэрэг үеүдийг туулдаг гэж үздэг. Уй гашуудлын хэвийн хариу үйлдэл гол төлөв жил хүртэл үргэлжилнэ.

Сэтгэл санааны гэнэтийн цочирдолын (шок) эхний шатанд бодит нөхцөл байдлыг эсэргүүцэх, үгүйсгэх оролдлого ажиглагддаг. Үүний хариу үйлдэл нь мэдрэмж гэнэт үгүй болох, сэтгэл “хоосорч хөрөх”, ямар нэгэн гүн зүйл рүү орсон мэт байдлаар илэрдэг. Энэ нь ойр дотны хүнээ нас барсныг мэдэж байсан ч явагддаг. Мөн үхлийг өөрийг нь үгүйсгэдэг. “Тэр үхээгүй”, “Ийм юм болж болохгүй”, “Би үүнд итгэхгүй байна” гэх мэт. Зарим тохиолдолд нас барсан хүнээ дурсан ирээдүйн төлөвлөгөөндөө оруулах нь ч бий.

Эмгэнэн гашуудах явцад хорсох байдал бий болдог. Уй гашууд автсан хүн тохиолдсон зүйлд хэн нэгнийг буруутгах явдал байдаг. Жишээ нь: бэлэвсэрч үлдсэн эмэгтэйг нас барсан нөхрөө орхиж явсных нь төлөө эсвэл бурхан түүний залбиралыг сонсоогүйд буруутгадаг. Эмч болон бусад хүмүүсийг буруутгах, хорсох нь бий. Хэрвээ энэ хорсол занал хүний дотор үлдвэл сэтгэл гутралын ул суурь болдог.

САНАМЖ: Иймээс СДИ үйлчлүүлэгчтэй энэ талаар шүүмжлэн хэлэлцэж түүний хорсолыг төрүүлэлгүйгээр харин үүнээс гарахад нь туслах ёстой.

Ойр дотны хүнээ алдсаны дараах эхний хариу үйлдлүүд болох сэтгэл санааны гэнэтийн цочирдол, үгүйсгэж хорсох зэргийн дараа уй гашуу, эмгэнэлээ мэдэрч ухамсарлан түүнтэй эвлэрч эхэлдэг. Энэ үйл явц хүмүүнлэгийн үүднээсээ хүнд зайлшгүй хэрэгтэй. Зовж шаналах нь маш хүнд сэтгэлийн дарамт болдог хэдий ч уй гашууг шууд зогсоож болохгүй, харин хэр шаардлагатай тэр хэмжээгээр үргэлжлүүлвэл уй гашууд автсан хүн тайвширхад дөхөм болдог.

Тусламж заавал хэцүү байх албагүй

4 настай Тулга хүүгийн найз, тэдний хажуугийн хашаанд амьдардаг 40 гарсан эрэгтэй гэр бүлээ үерийн улмаас алдсан байна. Уйлж буй эрэгтэйг харсан хүү түүн дээр очиж, нуруу дээр гараа тавьж, хажууд нь чимээгүй суужээ. Харин ээж нь түүнээс яагаад ийм зүйл хийснийг асуухад “Зүгээр л, би уйлахад нь тусалсан юм.” гэж хариулсан байна.



Х
У
Н
И
Й

Т
У
С

Б
А
Г
А
Д
Д
А
Г
Г
Ү
Й

УЙ ГАШУУ, ХҮНД ГАРЗ ХОХИРОЛ ТОХИОЛДСОН ХҮНИЙ ОНЦЛОГ

1. Эсэргүүцэх. Үүний хариу үйлдэл нь мэдрэмж гэнэт үгүй болох, сэтгэл “хоосорч хөрөх”, ямар нэгэн гүн зүйл рүү орсон мэт байдлаар илэрдэг. Энэ нь ойр дотны хүнээ нас барсныг мэдэж байсан ч явагддаг. Мөн үхлийг өөрийг нь үгүйсгэдэг. “Тэр үхээгүй”, “Ийм юм болж болохгүй”, “Би үүнд итгэхгүй байна” гэх мэт. Зарим тохиолдолд нас барсан хүнээ дурсан ирээдүйн төлөвлөгөөндөө оруулах нь ч бий.

2. Хорсол. Уй гашууд автсан хүн тохиолдсон зүйлд хэн нэгнийг буруутгах явдал байдаг. Жишээ нь: бэлэвсэрч үлдсэн эмэгтэйг нас барсан нөхрөө орхиж явсных нь төлөө эсвэл бурхан түүний залбиралыг сонсоогүйд буруутгадаг. Эмч болон бусад хүмүүсийг буруутгах, хорсох нь бий. Хэрвээ энэ хорсол занал хүний дотор үлдвэл сэтгэл гутралын ул суурь болдог. Иймээс сайн дурын ажилтан үйлчлүүлэгчтэй энэ талаар шүүмжлэн хэлэлцэж түүний хорсолыг төрүүлэлгүйгээр харин үүнээс гарахад нь туслах ёстой. Зөвхөн ийм тохиолдолд объектод уур хорслоо гаргах магадлал багасдаг.

3. Эвлэрэх. Мэргэжилтнүүд энэ үе шатыг нас барсан хүний талаарх бодол, уй гашуу зэргийг өөрчилсөн, уг хүнээс холдох оролдлого, өөрийгөө шинэ нөхцөл байдалд оруулах эрэл хайгуул бүхий танин мэдэхүйн процесс гэж тодорхойлдог. Энэ үйл явц

хүмүүнлэгийн үүднээсээ хүнд зайлшгүй хэрэгтэй. Зовж шаналах нь маш хүнд сэтгэлийн дарамт болдог хэдий ч уй гашууг шууд зогсоож болохгүй, харин хэр шаардлагатай тэр хэмжээгээр үргэлжлүүлвэл уй гашууд автсан хүн тайвширхад дөхөм болдог.

4. Буруутайн мэдрэмж. Гашуудагч би түүний төлөө бүгдийг хийж чадсан уу? Хангалттай анхаарал тавьсан уу? гэж үргэлж өөрөөсөө асуудаг. Хэрвээ нас барсан хүнд шударга бусаар хандаж байсан бол өөрийгөө огт өөр байдлаар бүх зүйлийг эргүүлж болох юм шиг санадаг.

5. Дасан зохицол. Болж өнгөрсөн уй гашууг шинэ хүмүүс ба үйл явдлын орон зай эзэлж эхэлдэг. Өөрөөр хэлбэл гашуудал нь нас барсан хүнтэй холбоотой зүйлсийг аажмаар сулруулдаг. Энэ нь мартана гэсэн үг биш. Нас барсан хүнийг дотоод ертөнцдөө үлдээнэ гэсэн үг. Одоо түүнтэй холбоотой асуудлыг бэлэг тэмдгийн байдлаар авч үзнэ.



Лувсандорж найз Ганзоригтойгоо орой үдэшлэг тараад харихаар алхаж байсан. Тэдний хажуугаар хэсэг залуучууд өнгөрөхдөө тэднийг бүдүүлэг үгээр доромжилж, өдөн, Ганзоригийг мөрөөрөө түлхэж, нурууруу нь алгаджээ.

Ганзориг эргүүлэн “Болилдоо, яаж байгаа юм вэ” гэснээр бүгд дайрч, Ганзоригийн гэдэсрүү өшиглөхөд, тэрээр эвхрэн газар унасан. Лувсандорж түүнд туслахыг хүссэн боловч тэд түүнийг найз руу нь ойртуулсангүй. Лувсандорж өөрийн найздаа тусалж чадаагүйдээ сэтгэлээр их унаж тэдэнлүү дайрсан залуучуудыг маш их үзэн яддаг ба найзынхаа гэмтэлд өөрийгөө ч гэсэн буруутай гэж дандаа боддог.

Ойр дотны хүнээ гэмтэсний ба нас барсны дараа гэм буруутай мэдрэмж төрдөг. Гашуудагч би түүний төлөө бүгдийг хийж чадсан уу? Хангалттай анхаарал тавьсан уу? гэж үргэлж өөрөөсөө асуудаг. Хэрвээ нас барсан хүнд шударга бусаар хандаж байсан бол өөрийгөө огт өөр байдлаар бүх зүйлийг эргүүлж болох юм шиг санадаг. Гашуудлын ёслолын үеэр мэдэгдэхүйц өөрчлөлт гардаг. Гашуудлын ёслол нь гашуудлын ээдрээтэй гүнзгий мэдрэмжээ олон хүмүүстэй хуваалцах боломж олгодгоороо сэтгэл зүйн хувьд тун чухал. Энэхүү байдлыг аажмаар арилгах ёстойг ойлгодоггүй хүмүүсийн хувьд “эмгэнэх үйл явц”

зогсолтонд орж эсвэл хүндэрдэг. Нолен-Хоксманий үзсэнээр эмэгтэйчүүд сэтгэл гутралын үедээ дарамттай бодлоосоо салах дургүй бол эрэгтэйчүүд эсрэгээрээ илүү идэвхтэй болдог. Энэ нь сэтгэл гутралыг хөнгөвчилдөг.

“Эмгэнэх үйл явц” дуусахад сэтгэлийн өвчин шаналал багасаж, бодит байдалдаа дасан зохицож эхэлнэ. Болж өнгөрсөн уй гашууг шинэ хүмүүс ба үйл явдлын орон зай эзэлж эхэлдэг. Өөрөөр хэлбэл гашуудал нь нас барсан хүнтэй холбоотой зүйлсийг аажмаар сулруулдаг. Энэ нь мартана гэсэн үг биш. Нас барсан хүнийг дотоод ертөнцдөө үлдээнэ гэсэн үг. Одоо түүнтэй холбоотой асуудлыг бэлэг тэмдгийн байдлаар авч үзнэ. Уй гашуудлын үед ойр дотны төрөл төрөгсөд хамт байх нь зовнилыг хөнгөвчилдөг.

САНАМЖ: Гашуудаж байгаа хүнд сонсогч хэрэгтэй. Зарим тохиолдолд СДИ нь сонсогчийн үүргийг гүйцэтгэдэг. Гашуудаж байгаа хүнтэй хамт байх, түүнд анхаарлаа хандуулах, хийж болох зүйлийг санал болгоно. Гашуудлыг хэр их ойлгоно тэр хэмжээгээр туслах гэсэн сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэл илэрдэг. Өнгөц байдлаар тайвшруулах хэрэггүй. Албан ёсны үг хэлэх, сандрах зэрэг нь таагүй байдлыг үүсгэдэг. Үйлчлүүлэгчид ямар ч мэдрэмжээ гаргах боломжийг олгох ёстой бөгөөд хэт итгэсэн байдлаар хүлээж авах шаардлагагүй.

Гашуудаж буй хүнд туслахдаа хийх ёстой зүйл:

- ▶ Ярилцаж буй хүнээ анхааралтай сонсох
- ▶ Амьдралдаа чухал өөрчлөлт хийхэд нь зоригжуулах
- ▶ Зөвлөгөө өгөх, сургалтанд суулгах
- ▶ хажууд нь туслах хүн байгааг мэдрүүлэх

Гашуудаж буй хүнд туслахдаа хийх ёсгүй зүйл:

- ▶ “Цаг хугацаа эмчилнэ”, “энэ бүхэн удахгүй дуусна” зэрэг үгсийг хэрэглэхээс татгалзах
- ▶ Үнэт зүйлсээ алдсан өөр хүмүүстэй харьцуулахгүй байх
- ▶ Амьдралдаа алдсан тэр зүйлээ нөхөх, сэргээх боломж байгааг санал болгохгүй байх. Жишээ нь: хүүхдээ алдсан эмэгтэйд “Чи дахин хүүхэдтэй болж болно ш дээ” гэх мэт.

СЭДЭВ

- ОЛОН НИЙТ ГЭЖ ХЭН БЭ?
- ОЛОН НИЙТ ДУНД САЙН САЙХАН БАЙХ НЬ
- ОЛОН НИЙТИЙН СТРЕСС БА ДАВАН ТУУЛАХ ЧАДВАР
- ОЛОН НИЙТЭД ТУЛГУУРЛАСАН НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ

Олон нийт гэдэг нь газар зүйн байршил, хэл, соёл, үнэт зүйлс, үзэл бодол, зан төлөв, сонирхол зэргээрээ нэгдсэн бүлэг хүмүүс бөгөөд хувь хүний нийгэм, сэтгэл зүйн суурь тулгуур нь болж байдаг.



Олон нийтийн хэв шинж :

- Нийтлэг зорилготой,
- Нэгдмэл харилцаа холбоотой,
- Нийтлэг үнэт зүйл, итгэл үнэмшил, үзэл бодолтой,
- Нийтлэг дадал, туршлагатай,
- Хоорондоо харилцах нэгдмэл сүлжээ, дэмжлэгийн системтэй

Олон нийтийн хэлбэр :

- Газарзүйн байрлалаараа нэгдмэл,
- Адил тал ба сонирхлоороо нэгдсэн,
- Хувь хүмүүсийн хамтын харилцаа холбоо

Олон нийтийн хямрал гэж юу вэ?

Нэгэн зэрэг, ижил хугацаанд тухайн бүлэг хүмүүст үүсч буй сэтгэл зүйн тавгүйтэлийг олон нийтийн хямрал гэнээ. Жишээ нь гамшгийн үеийн хямрал, нийгэм улс төрийн хямралт үзэгдэл, эдийн засаг санхүүгийн хямрал гэх мэт шинжтэй байдаг.

Гамшигт үзэгдэл: олон хүмүүс нэг доор гэнэтийн, гамшигт үзэгдлээс хамаарч стресст өртөснөөс бий болдог. Жишээ нь байгалийн гамшиг, зуд, онгоцны осол гэх мэт. Дийлэнх хүмүүс гамшигт үзэгдэл нь удаан хугацааны стресст оруулдаг гэж үздэг боловч баримтаас харахад тийм ч удаан үргэлжилдэггүй. Учир нь олон хүн хамрагдсан байдаг болохоор бие биенээ түших,

дэмжих, нийгмийн зүгээс үзүүлэх дэмжлэгтэй холбоотой тийм ч удаан үргэлжлэхгүй байх нь бий.

Нөгөө талаас ийм үзэгдлийн хохирогч болсон зарим хүмүүст болсон үйл явдал, түүнтэй холбогдсон мэдрэмж дахин мэдрэгдэж, байнга зүүдлэгдэх буюу гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг илэрдэг.

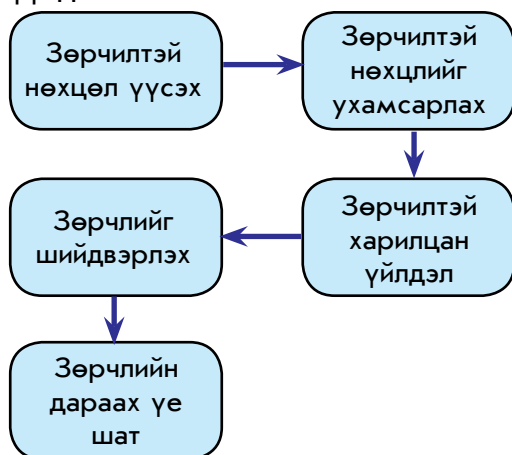
Тухайлбал Америк Вьетнамын дайнд оролцож байсан ахмад дайчдын 50-60% нь гэмтлийн дараах стресстэй байдаг. Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг нь болсон үйл явдлыг дахин мэдрэх сэтгэл хөдөлгөөнгүй болох, нойргүйтэх, бусадтай харилцахад бэрхшээлтэй болох, архи мансууруулах бодис хэрэглэх, зарим тохиолдолдаа хорлох шинжээр илэрдэг. Жишээ нь Вьетнамын дайнд оролцсон Америкийн ахмад дайчдын амиа хорлолт жирийн хүн амын дундажтай харьцуулахад 25%-иар их байдаг.

ОЛОН НИЙТИЙН СТРЕССИЙН НӨЛӨӨ

Олон нийт хямарч стресст орсноор нийгмийн эмх замбараагүй байдал буюу зөрчилдөөн үүсдэг байна. Энэ нь нийгэмд сөрөг нөлөөлөл, сөрөг үр дагаваруудыг бий болгодог.

Зөрчилдөөн. Шийдвэрлэхэд хүнд нөхцөл байдал бөгөөд олон нийт эсвэл бүлэг доторх хүмүүс хоорондын харилцаанд бий болсон сөргөлдөөнтэй хандлагын

улмаас болон түүн доторх бүтэц хоорондын тэнцвэр алдагдсаны үр дүнд мөн үүсч болно. Зөрчилдөөн нь объектив нөхцөл байдлын илрэлийн хүчээр үүсдэггүй, харин хүмүүс тэдгээрийг буруу сувьектив байдлаар хүлээн авч үүсдэг байна.



Хямралын үед бидэнд юу тохиолдох вэ?

Юуны өмнө хямралын үе дэх гол хүндрэл нь юу юм бэ? Бараа, үйлчилгээний борлуулалт муудаж, орлогобагасаадирэхүедкомпаниуд боломжтойгоор нь хувьсах зардал буюу ажиллах хүчний цалинг багасгах, орон тоог цомхотгохоос өөр мэхгүй болжээ. Дээр нь дампуурсан жижиг худалдаачид, малгүй болсон малчид нэмэгдээд ажилгүйчүүдийн арми өдөрт хэдэн мянгаараа үржиж байна. Маш олон хүн ажилгүй суухаар яах нь ойлгомжтой. Өлсөнө, бухимдана, тэгээд ажил хайж янз бүрийн газраар явна. Цөхрөхдөө бусдаас гуйх, хулгайлах, булаах, алах зам руу орно. Гэмт хэрэг гaarна.

Нийгэм дэх хямралын шалтгаанууд

- Улс төрийн үзэл суртлын зөрчил
- Шашны мөргөлдөөн
- Эдийн засгийн хямрал
- Байгалийн гамшигт үзэгдлүүд
- Нийгмийн эмх замбараагүй байдал
- Өлсгөлөн, ажилгүйдэл

Нийгмийн хэм хэмжээ задрах нь:

- Нийгмийн дүрэм журам алдагддаг
- Олон нийт бие биедээ үл итгэх, айдаст автах,
- Шашны болон ёс зүйн төөрөгдөлд орох
- Манлайлагч нараа хүндлэхээ болих
- Нийгмийн байгууламж нурах, үндэсээрээ таслагдах,
- Нийгмийн салан тусгаарлалт, итгэл найдвар, үнэмшилээ алдах
- Хүний хүчин зүйлээр хийгдсэн гамшиг хямрал дандаа л олон нийтийн болон нийгмийн дэг журмыг эвддэг



ЭМЗЭГ БҮЛЭГТ ИЛҮҮ ИХ АНХААРАЛ ТАВИХ ЁСТОЙ

Эмзэг бүлэг гэдэг нь гамшигт хамгийн их өртсөн хүмүүс, өөрийгөө харж хамгаалах чадваргүй иргэд, өндөр настан, хүүхдүүд зэрэг бүлэг хүмүүс орно.

Үүнийг эрүүл мэндийн бөгөөд нийгмийн гарлаар нь ангилан авч үзэж болно.

- Эрүүл мэндийн эмзэг бүлэгт хамрагдагсад:
 - Бэлгийн замын халдварт өвчтнүүд /ХДХВ/
 - Хавдрын гаралтай өвчтнүүд
 - Чихрийн шижин өвчтэй хүмүүс
 - Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэд
- Нийгмийн эмзэг бүлэгт хамрагдагсад:
 - Хүүхэд
 - Эмэгтэйчүүд
 - Хөгшчүүд
 - Ажилгүйчүүд
 - Хөдөлмөрийн чадвараа алдагсад
 - Нэн ядуу иргэд
 - Гэр оронгүй иргэд



Хямрал гамшгийн үед Улаан Загалмай Нийгэмлэгийн ажилтан, СДИ-үүдийн нэн тэргүүнд анхаарлаа хандуулах зүйл бол эмзэг бүлгийн иргэдэд нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх явдал мөн. Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэгч нь:

- Асуудлыг шийдвэрлэх, гарцыг олох дадлагатай
- Олон нийт дундаа нэр хүндтэй, орон нутаг, нөхцөл байдлаа сайн мэддэг
- Эсвэл өөрийн газар, мал аж ахуйтай
- Сургууль, эмнэлэгийн ажилтнууд
- Шашны зүтгэлтэнүүд
- Улс төрийн ажилтанууд байж болно.

Хямралын үед нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийг яаралтай эхлүүлэх хэрэгтэй. Үүний тулд судалгаа төлөвлөлтийг яаралтай хийж, нөхцөл байдлыг зөвөөр тусгах арга хэмжээг авах нь нэн чухал.

Олон нийтэд тулгуурласан нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэгийн жишээ

Олоннийтийн оролцоонд тулгуурлан хямралд өртөгсөдийг аюулгүй байдалд аваачих, учирсан гарз хохирол, уй гашууг мартагнуулах, алдаж сүйрсэн амьдралаа нөхөн сэргээхэд нь туслалцаа үзүүлэх олон төрлийн арга хэмжээг зохион байгуулж болно.

- Материаллаг эд зүйлсийн хэрэгцээ. Жишээ нь: бидэнд хоол хүнс хэрэгтэй. Цаг агаараас шалтгаалж аюулгүй

дулаан байхын тулд орон гэр, байр сууц, хувцас хунар хэрэгтэй гэх мэт,

- Нийгмийн хэрэгцээ: Жишээ нь: гэр бүл, найз нөхөдийг нь олоход туслах, хүүхдүүдийг сургуульд хамруулах, эмнэлгийн суурь үйлчилгээнд хамруулах, олон нийтээрээ цуглаж, асуудлаа ярилцах, шийдвэрлэх лагерийг бий болгох гэх мэт,
- Сэтгэл зүйн хэрэгцээ: Жишээ нь: хайр энэрэл, хамааралтай байхаа мэдрэх... зэрэг хэрэгцээнүүд хамаардаг байна.



Жаахан мөнгө, кофены мухлаг хэрхэн олон нийтийг татаж, тэднийг асуудлаа шийдвэрлэхэд тусалсан бэ?

Жайхарима, Халима нар Индонезийн нэгэн гэр бүлийн хүмүүс бөгөөд 2004 оны Энэтхэгийн далайн Цунамид өртөгсөд билээ. Цунамигийн дараа тэд түр зуурын лагерьт амьдарч байсан бөгөөд тэдэнд Улаан загалмайн СДИ жаахан мөнгө өгчээ. Хосууд энэхүү мөнгийг хэрхэн зарцуулах тухай хэлэлцэж байгаад лагерийнхаа өмнө хэсэгт жижигхэн кофены мухлаг байгуулжээ. Кофе ууна гэдэг нь Индонезичүүдын хувьд маш чухал зүйл юм. Удалгүй энэ кофены мухлаг нь хүмүүсийн цуглах дуртай олон нийтийн газар болжээ. Энэхүү мухлаг нь хүмүүсийг нэг дор цуглуулж, сэтгэл зүрхээ хуваалцах, нийгмийнхээ асуудлыг шийдвэрлэх

талаар ярилцдаг газар болж чаджээ.

Индонезийн Улаан загалмайн ажилтанууд ийм бага мөнгөөр ямар их үр дүнтэй, олон нийтэд тулгуурласан ажил хийж болсоныг бахархаж энэ кофены мухлагийн санааг өөр гурван ч газар хэрэгжүүлжээ.

ОЛОН НИЙТИЙН ДЭМЖЛЭГИЙН ЗААВАРЧИЛГАА

Бэлэн бай- төвөг багатай хувилбар.

Хэрэв хэн нэгэн ярилцах дургүй байгаа үед зүгээр л чухал байж болохуйц хэсэг дээр төвлөрөх

Нөхцөл байдлыг удирдах ба нөөц дээр төвлөрөх-

нам гүм газрыг хайж олох, холбоотой хүн дээр төвлөрөх нь хэрэг болдог. Жишээлбэл гэр бүл, найзууд, эмнэлгийн тусламж

Мэдээллээр хангах. Хяналтыг гартаа авах бас нэг түхүүр элемент

нь тухайн нөхцөл байдал дахь мэдээлэл юм.

Өөрийгөө удирдаж эхлэхэд нь туслах. Хэн нэгэн хамтарч эсвэл найзынх нь талаар хэлэлцэх. Гэхдээ хохирогчийн талаар ярилцах хэрэггүй.

Хөхүүлэн дэмжих. Бодитой биш байсан ч гэсэн эерэг зүйл дээр дэмжлэг үзүүлэх нь маш чухал юм.

Итгэл төрүүлэх. Энэ нь тэгш эрхийн дэмжлэгийн хамгийн доод талын буюу суурь чулуу юм. (яг бусад дэмжлэгүүд шигээ)

Үргэлжлүүлэх холбоог дэмжих. Төвөг багатай хувилбараар дуусгах.



Олон нийтийн сэтгэл зүйн үйл ажиллагааг хэн төлөвлөх вэ?

Төлөвлөгөөг бүлгийн удирдагчид болон сонгуулт гишүүд, олон нийтийн дэмжигчид гаргана.

Олон нийтэд тулгуурласан сэтгэл зүйн дэмжлэгийг хэн өгөх вэ?

Олон нийтийн асуудалд анхаарлаа хандуулах ба тэдэнтэй хамтран ажиллаж асуудлаа шийдэхэд нь тусална. Цаашид тэр асуудал дахин үүсэхгүй байхад анхаарч урьдчилан

сэргийлнэ.

Өөрийн цаг зав, эрч хүч, мэдлэг ур чадвараа бусдад зориулж байдаг. Янз бүрийн соёл уламжлал, ёс заншилтай өөр өөр хүмүүсийн хувьд энэ нь бага зэрэг ялгаатай байж болох боловч дэлхийн аль ч өнцөг буланд ажиллаж буй сайн дурынхныг нэгтгэх үндсэн ойлголт, тулгуур зарчим нь нийтлэг байсаар ирсэн билээ.

- Сонголт: Хувь хүн бүр өөрийн хүсэл эрмэлзэл дээр үндэслэн сайн дураараа ажиллах эсэх шийдвэрээ гаргана.
- Олон талт шинж чанар: Байгууллага нь хамтран ажиллаж буй нийгмийн бүлэг, хамт олныхоо олон талт шинж чанарыг ажилдаа тусгахыг эрмэлзэнэ.
- Харилцан үр өгөөжтэй байх: Сайн дурынхан аливаа цалин хөлс, шан харамж нэхэхгүйгээр өөрийнхөө цаг зав, мэдлэг ур чадварыг өгч байгаа боловч хариуд нь сэтгэл ханамж, шинээр сурч авсан ур чадвар, хуримтлуулсан туршлага, шинэ хүмүүстэй танилцаж насан туршийн холбоо харилцаа тогтоох, дээрх бүхнээс таашаал авах нь тэд нарын хувьд ажлынх нь үр өгөөж юм.
- Үүрэг хариуцлага хүлээх: Хүлээх үүрэг хариуцлага өөр өөр түвшинд байж болох боловч, байгууллагын тогтвортой байдал нэн түрүүнд тавигдана.

- Ажил үйлсийг таниулах: Орон нутаг, нийгмийн бүлэг ба гадны хүмүүст өөрийнхөө болон байгууллагынхаа хийж буй ажлын талаар таниулж байх нь зүйтэй. Аль нэг орон нутаг, нийгмийн бүлэгт арга хэмжээ, үйл ажиллагаа явуулахдаа байгууллагаа бусдад таниулах туг, самбар, таних тэмдэг зэргийг ашиглаж суртчилах хэрэгтэй.
- Хүсэл тэмүүлэл: Сайн дурынхны хувьд санхүүгийн ашиг орлого олох нь ажлын зорилго болдоггүй. Аливаа төлбөр нь цалин урамшуулал гэхээсээ илүүгээр сайн дурынхны ажилд тус дэмжлэг үзүүлэх зорилготой байдаг.
- Гэр бүл олон нийтийн дэмжлэгээр хүмүүсийн харилцаа сайжрах сэргэх ямар ажлууд хийж болохыг жагсааж их чухалаас бага чухал хүртэл зэргэлэх

Төлөвлөлт хийх үе шат

- Эрхэм зорилго, үйл ажиллагааны зорилго зорилтоо тодорхойл
- Зорилтодоо хүрэх арга замаа тодорхойл
- Боломжит бүх арга замынхаа давуу ба сул талаа тодорхойл
- Нөөц боломжоо тооцоол: мөнгө, хүн хүч, цаг хугацаа.
- Хүрч болохуйц төлөвлөгөө зохиох
- Хэн, юуг, хэзээ, хаана, хэрхэн хийх вэ?
- Хөтөлбөр төлөвлөгөөнийхөө хэрэгжих хугацаа хөтөлбөрийн үнэлгээний шалгуур үзүүлэлтээ гаргах
- Орчны дүн шинжилгээ хийх
- Хэрэгжүүлэх арга замаа тодорхойл
- Санхүүгийн эх үүсвэрээ тодруулах



Олон нийтэд тулгуурласан үйл ажиллагааг төлөвлөх нь

- Олон нийтийн оролцоо заавал амжилтанд хүрдэг тул тэднийг оролцуулах
- Аливаа олон нийтэд тулгуурласан хандлага нь тэдний идэвхитэй оролцоог шаарддаг
- Хичнээн хүн оролцож болохыг тооцох
- Хариуцлагыг дээшлүүлдэг
- Бие даах чадварыг нэмэгдүүлдэг
- Идэвхигүй хохирогчоос идэвхитэй оролцогч болдог
- Сэтгэл санааны хөөрөл, айдас хүйдсийг багасгаж, итгэл найдвар өгнө
- Ирээдүйдээ итгэх тогтвортой байдлыг нэмэгдүүлнэ.

Дараахь шалтгаануудаар олон нийтийн оролцоо маш чухал:

Олон нийтэд тулгуурласан дэмжлэг үзүүлэгч бүлгүүд:

Сэтгэлийн хямрал гутралд орсон иргэд олон нийтийн дэмжлэгийн бүлэгтэй ажилласны дараа тэдэнд талархах нь олонтоо байдаг. Тэд энэ хүнд хэцүү ертөнцийн өөрсдөө дан ганцаар хийж барахгүй үйл ажиллагаанд оролцож амьдралыг учир утгатай болохыг мэдэрдэг. Өөртөө тохиолдож буй явдлыг хоорондоо ярилцаж, мэдээлэл солилцсноор тэд энэ хүн бэрх үеийн мэдрэмж нь бусдад ч гэсэн адил төстэй зүйл тохиолддог гэдгийг мэдэрдэг. Түүнд тохиолдсон энэ явдал бол энгийн байдаг л амьдралын жам гэдгийг ойлгож тайвширдаг. Тухайн хүнд тохиолдсон энэхүү гунигт, хэцүү явдлуудыг сөхөхөд хэцүү байдаг ч сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэгч нар заримдаа энэ тохиолдлоо эргэн дурсах арга хэмжээг зохион байгуулдаг. Бүлгийн ажилд оролцогчид харилцан мэдээлэл солилцон зовлонгоо хуваалцсанаар тэр ганцаараа биш гэдгээ ойлгож, өөрийгөө зоригжуулах, өөрийн үнэ цэнээ мэддэг.

Сэтгэл зүйн боловсрол

Сэтгэл зүйг судалснаар хямрал стрессийг даван туулах механизмд суралцаж, дадлага эзэмшиж, хүнд хэцүү үед хариу үйл үзүүлэх чадвартай болдог байна. Сэтгэл зүй судалсан олонхи хүмүүс тулгарч буй бэрхшээлийг даван туулах чадварыг олж авсан гэдгээ сайн ойлгодог.



Бүтээлч, биеийн тамир тэнхээ шаардсан ажил

Хамт олноороо сайн сайхан болох, биеэ барилгүй хамтран сурч ажиллах олон арга хэмжээ зохион байгуулж болно:

1. Хөгжим сонсох, дуулах
2. Бүжиг, жүжиг тоглох
3. Оёх, хатгах гэх мэт гар урлал хийх
4. Бясалгал, иогоор хичээллэх
5. Спорт тоглоом, уралдаан
6. Олон нийтийн ажилд гар бие оролцох зэрэг нь стрессээс гарах, олон нийт дунд орох сайхан боломжийг бүрдүүлдэг тул олон нийтэд тулгуурласан үйл ажиллагаа зохион байгуулагч ажилтнууд дээрхи ажлыг зохион байггуулснаар тэднийг гунигт дурсамжаа мартагнах, хуучин хэвдээ ороход нь туслах болно. Ярилцахаас гадна дээрхи нэг их үг яриа шаардаад байдаггүй үйл ажиллагаанууд нь хямралд өртөгсдийн гунигт түүхээ мартаж завсарлагыг олоход бас туслана. Биеийн хүчний ажил хийж ядарч сульдсанаар тэд унтаж амрах боломжтой болно. Сайн унтаж амарсан хүн нөхөн сэргэхдээ амархан. Эдгээр

ажиллагаа нь Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийн олон талт харилцаан дээр суурилагдан явагдана.



Хүүхдүүдэд зориулан явуулах нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг нь тоглоомын аргаар явагдвал илүү үр дүнтэй байна.

Хямрал гамшгийн үед өдөр тутмынх нь амьдралын дэглэм өөрчлөгдснөөр хүүхэд илүү их сэтгэл хямрал, гутралыг мэдэрдэг. Иймд тэдний дассан өдөр тутмын амьдралын дэглэмийг нөхөн сэргээх нь маш их чухал зүйл билээ. Хүүхдэд зориулагдсан олон нийтэд тулгуурлагдсан үйл ажиллаганы гол зорилго нь тэд аюулгүй орчныг мэдрэх, эрүүл мэндийн мэдлэг олж авах, явдал билээ. Ингэснээр тэд олон нийтийн амьдрал үйл ажиллагаанд оролцох оролцоо нь нэмэгдэж, олон нийт дунд амьдрах дадал зуршлыг олж авна. Өдөр тутмын дэглэм өөрчлөгдснөөр хүүхдүүд насанд хүрэгчдийн адил өөрчлөлтийг мэдэрч, эцэг эх нь ч үр хүүхэд сэтгэл өөдрөг байвал

амархан энгийн амьдралдаа буцаж ордог. Сургуулийн бага насныхан болон сургуулийн өмнөх насныханд тоглоомын арга хэрэглэх нь маш их үр дүнтэй болж хурдан нөхөн сэргэдэг. Томчуудын адил байгаа байдал, сэтгэлээ үгээр илэрхийлж чадахгүй байгаа хүүхдүүдэд театрчилсан тоглолт, тоглоом нь сэтгэл санаагаа ил гаргах санал бодлоо дамжуулахад их сайнаар нөлөөлдөг.

Олон нийтийг дайчлан хөдөлгөх нь

Олон нийтэд тулгуурласан нийгэм-сэтгэл зүйн үйл ажиллагаа нь хүмүүст ажиллаж түүнээсээ өөрийн олон нийтэд ашиг тус авчрахыг мэдрүүлдэгээрээ онцлог юм. Олон нийтийг үйл ажиллагаанд дайчлан оролцуулна гэдэг бол маш өргөн хүрээний асуудал билээ. Гамшиг, хямралын үед олон нийтийн хийх эхний тулгарсан ажил бол нийгмийн дэмжлэгийг нэмэгдүүлэн сайжруулах явдал юм. Байшин барилга барих, эмнэлгийн үйл ажиллагаанд туслах, орчны цэвэрлэгээ хийх, хөл бөмбөгийн тэмцээн зохион



байгуулах, хүүхэлдэйн театр ажиллуулах, уламжлалт бүжгийн клуб байгуулах зэрэг өргөн дэлгэр үйл ажиллагаандаа олон нийтийг татан оролцуулах хэрэгтэй. Эдгээр ажилд оролцсоноороо иргэд баярлаж, өөрийн болон бусдын тус дэм, үнэ цэнийг мэдрэх болно.

Олон нийтийг хэрхэн бэлтгэх вэ?

Гамшгийн үед иргэд юу хийх, хаашаа явахаа мэддэг байсан бол тэд аюулгүй байдлаа хэрхэн бий болгох болон өөрийн хяналтаа маш сайн байлгаж чадах байсан билээ. Хэрэв иргэдийг гамшгийн бэлэн байдлын төлөвлөлтийн арга хэмжээнд оролцуулвал тэд илүү тайвнаар гамшгийг сөрж даван туулах чадвартай болно. Зарим байгалийн гамшгийн үед түүнийг даван гарах арга замыг эртнээс сайн зааж сургавал гарз хохирол багатай даван туулах чадвартай болно жишээ нь: Зуд болоход илүү их бэлтгэлтэй нь л амь нас, малын хохиролгүй даван туулдаг.

Сүүлийн жилүүдэд уур амьсгалын өөрчлөлтийн нөлөөгөөр байгалийн янз бүрийн гамшиг маш ихээр нэмэгдэж байна. Энэ гамшгийн давтамж нэмэгдснээр түүнд өртөх хүний тоо ч гэсэн нэмэгдсээр байна. Бага орлоготой иргэдийн хамгаалалт сул байдаг тул илүү их нэрвэгддэг. Гамшигт өртөснөөр эмэгтэйчүүд хүүхдийн амь нас алдах явдал ч ихэссээр байна. Иймд гамшгийн бэлэн байдлын төлөвлөлтийн үед дээрхи эмзэг бүлгийн асуудлыг илүү ихээр анхаарч үзэх ёстой болж байна.

Гамшгийн бэлэн байдлын төлөвлөлтийн бас нэг анхаарах зүйл бол нийгэм болон сэтгэцийн эрүүл мэнд бөгөөд түүнийг хяналтандаа авах нь нөхөн сэргээлт хийхэд маш чухал хүчин зүйл болдог.

Хавар болгон л үерт автдаг иргэд үерийн ус орж ирэхэд эд хогшлоо хэрхэн хамгаалахад суралцсан байдаг. Үүнээс харахад тэд үер болдогоороо л болоод өнгөрдөг, амьдрал үргэлжилдэгээрээ үргэлжлэх тул өөрийн амь нас эрүүл мэндээ хамгаалах нь чухалыг ойлгосон хэрэг.

Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийг олон нийтэд өгснөөрөө тэдэнд хямралт үеийг даван туулах, сөрөн гарах чадварыг олгодог.

Олны хүч оломгүй далай билээ. Манай ард түмэн “Цувж явсан барсаас цуглаж суусан шаазгай хүчтэй” ч гэж бас ярьцгаадаг.



СЭЛЭВ

- СЭТГЭЛ ЗҮЙН АНХНЫ ТУСЛАМЖИЙН ЭЛЕМЕНТҮҮД
- ХАРИЛЦААГААРАА ДЭМЖИХ ЗАРЧМУУД
- ҮГЭН БА ҮГЭН БУС ХАРИЛЦАА
- СОНСООД ЭЕРЭГ ХАРИУЛТ ӨГӨХ НЬ
- УТСААР ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ НЬ

**НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН АНХНЫ
ТУСЛАМЖ ГЭЖ ЮУ ВЭ!**

Энгийн тайван амьдралын үед хүн өөртөө болон ямар нэгэн таагүй зүйлд маш ихээр гутарч, хямралд орж, бухимдаж уурласан байх үедээ юунд итгэж, юуг хийхээ мэдэхгүй болдог. Гамшиг тохиолдсон үед түүнд өртсөн нэгэндээ хүмүүс байнга тусладаг. Анх уулзахдаа юу гэж хэлэх вэ, буруу зөрүү юм хэлэх вий, байдлыг бүр дордуулчих вий гэж санаа нь зовдог.

Бид бусаддаа эд материал, хоол хүнсээр туслахаас гадна, тэднийг сонсож, уй гашууг нь хуваалцаж, эргэн хуучин хэвэндээ ороход нь олон нийттэй холбож өгөх зэргээр тусладаг. Үүнийг нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг гэдэг.

Дэмжлэгүүд нь маш олон янзын хэлбэртэй байж болдог. Аливаа хүнд хэцүү цаг үед хүмүүсийн байгалиас заяагдсан зөн билэг илэрч бие биенээ дэмжин тусалж, амьдрах сэтгэлийн хүчтэй болдог. Хүмүүс бие биенээ ойлгож, мэдэрч туслах нь зөвхөн өөртөө сэтгэл хангалуун байгааг мэдрүүлээд зогсохгүй, тусламж авч буй хүмүүст сэтгэлийн дэм өгч, тэдний урам зоригийг нэмэгдүүлдэг.

УЗН-ийн ажилтнууд болон СДИ-үүд гамшигт өртсөн хүмүүстэй хэрхэн, яаж уулзах, яриа хөөрөөгөө юунаас эхлэх вэ гэдгийг мэдэх нь маш чухал.

Анхны тусламжийн СДИ-үүд хямралд өртсөн хүмүүстэй уулзаж тэдний ойр дотны хүмүүс садан төрлийн хүнийх нь гамшигт өртсөн талаар ярилцахдаа өөртөө итгэлтэй байх хэрэгтэй байдаг.

Ялангуяа ДОХ болон БЗДХ-тай хүмүүстэй ажиллаж буй СДИ-д нь тэднийг маш их сайн ойлгон сонсож, дэмжиж харилцах хэрэгтэй болдог.

НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН АНХНЫ ТУСЛАМЖ ҮЗҮҮЛЭХ НЬ

Хүмүүс гэнэтийн цочролд орсон, удаан хугацааны буюугүн стресстэй эсвэл хямралд өртсөн үедээ маш их эмзэг байдаг бөгөөд өөрсдийн юу хэлсэн, хийсэнээ ойлгохгүй, мэдэхгүй байх нь бий. Энэ үед тухайн хүн цаг хугацаа болон орон зайн мэдрэмжээ алдсан байх бөгөөд жирийн үетэйгээ адил аливаа зүйлийг зөв бодож, хийх чадваргүй болсон байдаг. Мөн бүх зүйлд итгэлгүй, найдвар тасарсан, бүх зүйлд буруутайн мэдрэмж өндөр болсон байх нь элбэг. Тиймээс тэдэнд нийгэм-сэтгэл зүйн анхны тусламжийг хамгийн зөв хэлбэрээр үзүүлж чадвал жирийн амьдралын хэв маягтаа ороход нь хамгийн том тус дөхөм болдог.



Зуд

Сүххуягийнх Өвөрхангай аймгийн Бүрд суманд 21 дэх жилдээ амьдарч байгаа юм. Сүххуяг аймагтаа аварга малчин цолоороо олон жил дуудуулж явсан олон сайн малчдын жишээ болсон хүн. Байгалийн гамшиг хэнийг ч ялгадаггүй учир зуднаар хонь, ямаа, адуу, үхэр нийлсэн 300 толгой малаа алджээ. Олон жилийн хөдөлмөрийн үр шим болсон малаа ганцхан сарын дотор алдсан нь тэдний гэр бүлд маш их хүнд хэцүү, итгэхэд ч бэрх зүйл байсан.

УЗН-ээс тус аймагт тусламж болгон будаа, гурил, зарим дулаан хувцас, малын тэжээл зэргийг тарааж, Сүххуягийн гэр бүл ч мөн адил хамрагдсан. Малаа алдсан малчны хувьд ямар ч амьдрах хүсэл, урам зориггүй, хэдэн өдөр хэнтэй ч, юу ч ярихгүй ганцаараа бодолд автсаар байсан. Харин энэ байдлаасаа гарахад нь ойролцоо амьдрах айл саахалтын хүмүүс болон УЗН-ийн СДИ-д нэг сар орчим эргэж тойрон, тэдний гэрийн ажилд туслах, сэтгэлийн дэм хайрлах, асуудлыг нь сонсон хуваалцаж нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийг үзүүлж байсан. Энэ нь Сүххуягийг төдийгүй тэдний гэр бүлийнхнийг амьдралдаа итгэх итгэл, урам зориг, сэтгэл санааг нь жаахан ч гэсэн өөдрөг болгож чадсан.

Тодорхой нөхцөл байдал нь алхам алхамаар дэмжлэг үзүүлэх хөтөч

Хямралын үйл явдлын дараагаар...

- Тухайн хүнтэй холбоо тогтоож өөрийгөө болон өөрийн явуулах гэж буй дэмжлэгийн талаар танилцуулах.
- Хэрэв боломжтой бол тухайн стресстэй, дуу чимээ ихтэй, таагүй нөхцөл байдлаас холдуулж илүү тайван, аюулгүй орчинг сонгох, шилжүүлэх.
- Хэвлэл мэдээллийнхэн болон ойролцоо байгаа хямралд өртсөн хүмүүс, бусад зүйлсээс хамгаалах, холдуулах.
- Бие нь хангалттай дулаан байж чадаж буй эсэхийг шалгаж, шаардлагатай бол нөмрөх зүйлийг санал болгох.
- Хөнгөн чанарын хоол, уух зүйлсээр хангах. Архинаас татгалзах.
- Үлдээж явах шаардлагатай бол өөр харгалзах хүнтэй үлдээх.
- Тухайн хүнээс ядарсан, амрах газар хэрэгтэй эсэх болон өөр ямар нэгэн газарлуу явмаар байгааг асуух.
- Юу тохиолдсон, юу мэдэрч байгаа, тэдний өнгөрсөн амьдралын туршлагын талаар асууж ярилцах. Хэрэв ярихыг хүсэхгүй бол тэдэнтэй зөвхөн хамт байж дэмжлэгийг үзүүлэх. Хүсээгүй байхад нь олон зүйлсийн талаар шалгааж, нягталж асуухгүй байх ёстой.
- Гаргаж буй хариу үйлдлүүд нь энгийн эсвэл энгийн бус байгааг ажиглаж, мэдэрсэн тохиолдолд ямар нэг таагүй зүйл болохгүй талаар хэлж тэднийг тайтгаруулах.
- Хямралд өртсөн хүнээс тэднийг харж, асрамжилж, туслах хүн гэрт нь байгаа эсэхийг асуух. Хэрэв байхгүй бол шаардлагатай хүмүүстэй холбоо тогтоох.
- Хараа хяналтгүй, ямар нэгэн очих газаргүй хүмүүст шаардлагатай, тусламж үзүүлж чадахуйц газруудын хаяг, холбоо барих утасны дугаар зэргийг өгнө.



Хүмүүсийн амьдралд тулгарч буй асуудлуудыг шийдвэрлэхэд нь, хэрэгцээнүүдээ зохистой хэмжээнд хүртэл хангахад нь, амьдралынхаа аюулгүй тайван байдлыг бий болгоход нь бусдыг чин сэтгэлээсээ сонсож, дэмжлэг үзүүлж, өөрийн дотоод сэтгэлээ мэдрүүлэх нь хүний хамгийн чухал чанар юм. Улаан Загалмай Нийгэмлэгийн үзүүлэх ёстой хамгийн анхны дэмжлэг бол нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг юм. Хэн нэгэн хямралт байдалд өртөж удаан хугацаагаар гэнэтийн цочролоосоо гарч чадахгүй байснаар нэн эмзэг байдалд орох нь олонтоо. Тэд энэ үедээ юу хэлснээ ч ойлгодоггүй юу хийснээ ч мэдрэхгүй болж ирээдүйдээ итгэлгүй болдог.

Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг, тусламж үйлчилгээг олон хэлбэрээр хүмүүст хүргэж болохыг бид мэдсэн. Тухайлбал, гамшгийн болон хямралын нөхцөл байдлын үед гэр оронд нь очиж гэр орон, мал аж ахуйн бусад төрлийн ажлуудад нь туслах, утсаар ярилцах, мөн дэмжлэгийн бүлгийнхний оролцоотой хийгдэх дэмжлэгийн ажлууд зэрэг олон арга замаар явагддаг.



Энэ үедээ бусдаас Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг авсан хүн илүү хүчтэй, сэтгэлийн тэнхээтэй болж, өөрийн чадваруудыг дахин сэргээж, ухаалгаар сэтгэн бодож, өөрийгөө болон бусдыгаа асарч, халамжилж эхэлдэг.

Нийгэм-сэтгэл зүйн анхны тусламж үзүүлэх 4 чухал алхам.

1. Ойр байх. Хямралын нөхцөл байдалд байгаа хүн нь түр хугацаанд өөрийгөө хамгаалах, хорвоо ертөнцөд итгэх итгэлээ алдсан байдаг. Тэдний хувьд бидний амьдарч буй энэ дэлхий ертөнц нь гэнэт хамгийн их аюултай, эмх замбараагүй, ямар ч оршин тогтнох боломжгүй газар болж хувирдаг.

Тэдэнтэй ойр байх нь тэдний асуудлыг нь хуваалцахад бэлэн байгааг илэрхийлээд зогсохгүй, түүнийг мэдэрч, ойлгож, туслах хүн байгаа гэдэг итгэлийг төрүүлдэг. СДИ болон УЗН-ийн ажилтнууд тэдний аюулгүй байдлыг хангах үүднээс ойр байх, тэднийг ойлгох, туслах үүрэгтэй.

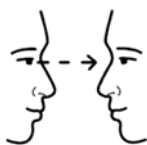
2. Анхааралтай сонсох.

“Хамгийн хүнд хэцүү цагт чин сэтгэлээсээ ойлгож сонссон хүн хүний хамгийн сайн нөхөр байдаг”. Өнөөдөр хэцүү зүйл тохиолдсон үед нь туслаж, тэднийг анхааралтай сонсож, цагаа бүрэн зориулж чаддаг байх нь СДИ-ий хамгийн чухал чанар юм. Хямралд өртсөн хүн болсон үйл явдлын талаар ярихдаа яг юу болов гэдгийг



өөрсдөө ойлгож авдаг. Энэ бүх ярианы эцэст тухайн хямралд өртсөн хүн тайвшралыг олж, харин СДИ нь тэднийг ойлгож, тухайн болсон үйл явдлын талаарх ойлголт, мэдээлэлтэй болдог.

Мэдээж хэрэг СДИ хүмүүст туслахын тулд маш идэвхитэй сонсох хэрэгтэйгээс гадна, яг юуг голчлон ярьж, өгүүлж байна гэдэгт анхаарлаа хандуулах нь хамгийн чухал. Шаардлагатай үед хямралд өртсөн хүн яг юуны талаар ярихыг хүсэж буйг мэдэрч яриаг үргэлжлүүлэх арга хэмжээг авч, зарим тодруулах асуултуудын тусламжтайгаар тодруулж дэлгэрүүлэн, яаруулалгүйгээр яриулж сонсох хэрэгтэй.



Өөрийн сонсож буйгаа биеийн хэл /гар, нүүр, толгойн хөдөлгөөнөөрөө/ болон нүдний х а р ц а а р

илэрхийлнэ. Осол аваарын үед тухайн хүнийг яриулах, сонсох цаг бага байсан ч, тэдэнтэй дараагийн тусламж үйлчилгээ (эмнэлэг, цагдаа)иртэл ярилцах шаардлагатай байдгийг санаарай. Үйл явдлын газарт, тухайн цаг үед ярих, дараа нь буюу хэсэг хугацаа өнгөрсөний дараа ярих хоёр ялгаатай. Тиймээс тухайн цаг мөчид хямралд өртсөн хүн ярилцахыг хүсч байвал заавал яриулах, түүнийг идэвхитэй сонсох нь хамгийн анхны чухал алхамуудын нэг болдог. Сонсоогүйгээс тэр хүнд хэрэгтэй, тусламж болох маш олон мэдээллийг авч чадахгүй байх талтай. Энэ нь төвөгтэй байж

болох ч дараагийн ажлуудыг тэнцвэржүүлэхэд анхааралтай сонсох нь зайлшгүй хэрэгтэй.

3. Мэдрэмжүүдээ хүлээн зөвшөөрөх. Тухайн ярьж буй зүйлд нээлттэй байж, хямралд өртсөн хүмүүс үйл явдлын талаар ярих тайлбаруудыг хүлээн авч, гаргаж буй үйлдэл, хөдөлгөөн мэдрэмжүүдэд хүндэтгэлтэй, ойлгож хандах хэрэгтэй. Үйл явдлын дэс дарааллыг олж, мэдээллүүдийг эмхэлж цэгцлэх, эсвэл зөв болгох гэж оролдохгүй байх.

Магадгүй тухайн үед ярьсан зүйлд дүн шинжилгээ хийж болох хэдий ч нэмэлт мэдээллүүдийг сонсохгүй эсвэл орхигдуулах боломжтой байдаг тул дараа хийх хэрэгтэй. Зарим нэг шаардлагатай зүйлсийг мартахгүй байхын тулд тэмдэглэл хийж болно.

Хямралт нөхцөлд өртсөн хүмүүсийн хувийн зан байдлаас шалтгаалан тэд орилох, уйлах, хашгирч хараах, тусламж авахаас татгалзах зэрэг янз бүрийн авир гаргах тул СДИ үүнд бэлтгэлтэй байх хэрэгтэй.

Энэ тохиолдолд бас ухралт хийж тэдэнд яаж ойр дотно болж дэмжлэг үзүүлэх вэ гэдгээ бодож боловсруулах хэрэгтэй. Жишээ нь нүдээрээ ярилцах, үйл хөдлөлөөрөө туслах гэж байгаагаа илэрхийлэх гэх мэт

4. Практик тусламж болон анхан шатны халамжуудыг үзүүлэх. Хэн нэгнийгээ хүнд хэцүү нөхцөлд байх үед нь гараа сунгаж туслах нь хамгийн гайхамшигтай

чин сэтгэлийн тусламж болдог.

Хямралд өртсөн хүнд үзүүлэх практик тусламжид тэдний хүүхдийг цэцэрлэг болон сургуульд нь хүргэж өгөх, авах, шаардлагатай үед өөрийн гэртээ байлгах, тэдэнд машин, унаагаар үйлчлэх, машиныг нь барьж өгч эмнэлэг болон бусад шаардлагатай газруудад нь хүргэж өгөх, түлээ модыг нь хагалах, хоол ундыг нь хийж өгөх, хэрэгтэй ахуйн болон хүнсний зүйлсийг дэлгүүрээс авчирч өгөх, малыг нь хэсэг хугацаанд маллах зэрэг байж болно. Эдгээр тусламж болон бусад олон хэлбэрээр хүмүүс өөрсдийн халамж, сэтгэлийн илэрхийлэлээ харуулдаг.

Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийг үзүүлэх хөтөч

- Тухайн хүнтэй холбоо тогтоож өөрийгөө болон өөрийн явуулах гэж буй дэмжлэгийн талаар танилцуулах
- Хэрэв боломжтой бол тухайн стресстэй, дуу чимээ ихтэй, таагүй нөхцөл байдлаас холдуулж илүү тайван аюулгүй орчинг сонгох, шилжүүлэх
- Хэвлэл мэдээллийнхэн болон ойролцоо байгаа хямралд өртсөн хүмүүсээс хамгаалах, холдуулах
- Хангалттай дулаан байж чадаж буй эсэхийг шалгаж,

шаардлагатай бол нөмрөх зүйлийг санал болгох.

- Хөнгөн чанарын хоол хүнсээр хангах. Архи мансууруулах бодисоос татгалзах
- Үлдээж явах шаардлагатай бол өөр харгалзах хүнтэй үлдээх
- Тухайн хүнээс ядарсан, амрах газар хэрэгтэй эсэх талаар асуух
- Юу тохиолдсон талаар асууж ярилцах. Хэрэв ярихыг хүсэхгүй бол тэдэнтэй зөвхөн хамт байж дэмжлэгийг үзүүлэх. Хүсээгүй байхад нь олон зүйлсийн талаар шалгааж, нягталж асуухгүй байх
- Гаргаж буй хариу үйлдлүүд нь энгийн эсвэл энгийн бус байгааг ажиглаж, мэдэрсэн тохиолдолд дахин ямар нэг таагүй зүйл болохгүй талаар хэлж тэднийг тайтгаруулах
- Хямралд өртсөн хүнээс тэднийг харж, асрамжилж, туслах хүн гэрт нь байгаа эсэхийг асуух. Хэрэв байхгүй бол шаардлагатай хүмүүстэй холбоо тогтоох
- Хараа хяналтгүй, ямар нэгэн очих газаргүй хүмүүст шаардлагатай, тусламж үзүүлж чадахуйц газруудын хаяг, холбоо барих утасны дугаар зэргийг өгнө

Нэгэн эмэгтэй өөрийн зээ охиноо онгоцны ослоор алдсан бөгөөд УЗН-ийн СДИ-ий дэмжлэгийг авахаар хандсан. СДИ ярихдаа, "Тэрээр тухайн асуудлаасаа болж байдгаараа цонхийчихсон, чичирч байсан. Би өөрийн зөн билгээрээ л түүний мөрөөр тэвэрч, түүний гарыг хэдэн минут атгасан. Удалгүй тэр эмэгтэй ярьж эхэлсэн.

Түүнийг ярьж дууссаны дараа, би түүний байдлыг маш сайн ойлгож зөвлөсөн юм. Түүнд тохиолдсон асуудлын дараагаар түүний гаргаж буй хариу үйлдлүүд, өдөр тутамдаа хийж буй зүйлс өөрт нь хор хөнөөлтэй болохыг хэлсэн. Тэрээр хэлэхдээ, гэртээ буйдан дээрээ суугаад хэдэн ч цагаар хамаагүй байнга зурагт үзэж, хэнтэй ч ярьж, уулзахгүй байгаа талаараа ярьсан.

Би түүнд зөвлөхдөө зурагт үзэхээ больж, цагийг хамаатан садан, хөршүүдтэйгээ уулзаж, амарч, сайн тэжээллэг хоол идэж, шингэн зүйл их ууж, өдрийг идэвхитэй өнгөрүүлж байх хэрэгтэй талаар зөвлөсөн. Мөн найзуудтайгаа гадуур зугаалж, амттан идэж, сайн алхаж байхыг санал болгосон. Үүний дараагаар би түүнлүү утсаар байнга анхаарал тавьж ярьдаг байсан бөгөөд хагас сарын дараагаар би түүний гэрт нь зочлоход түүний байдал сайжирч, нүүрэндээ инээмсэглэл дүүрэн намайг угтсан.

ДЭМЖИХ ХАРИЛЦАА

Дэмжих харилцаа нь хямралт үйл явдлын үед сэтгэл зүйн анхны тусламж үзүүлэх үед хэрэглэгддэг. Энэхүү харилцааны онцлог нь хүмүүсийн ярьж буй зүйлийг дэмжих, зөв чиглүүлэх байдлаар явагддаг. Дэмжлэгийн харилцаа нь бусад хүмүүст сайн үр нөлөө үзүүлээд зогсохгүй, дэмжлэгийг үзүүлж буй хүмүүсийн амьдралд ч мөн чухал хэрэгтэй ажил болдог.

Зарим хүмүүсийн хувьд хэсэг хугацааны дараа ярих хэрэгтэй байдаг. Учир нь гүн шоконд орсон байх ба түүнийг хүчлэх нь гэнэтийн таагүй хариу үйлдлүүд гаргахад хүргэж болзошгүй. Тиймээс тухайн хүнд тайвшрах, магадгүй өөрөө эхэлж ямар нэгэн үг хэлэх, хэрэгтэй байгаа зүйлээ хүсэх үед нь дэмжих харилцааг эхлүүлдэг. Дэмжлэгийг хэр зөв эхлүүлж, чиглүүлж чадсанаас гарах үр дүн нь шууд шалтгаалдаг.



Дорж 19 настайдаа шоронд ороод 61 настай 2009 онд гарч ирсэн. Түүнийг шоронгоос гарч ирэхэд ээж, аав, ах, дүү хамаатан садан таньж мэдэх хүн хэн ч байсангүй.

Тэрээр сэтгэл санаагаар унаж, ажил олж хийе гэж бодовч ажил олдохгүй байлаа. Маш олон жил шоронд суусан болохоор түүний хувьд хот танихгүй газар шиг болж, таньж мэдэх хүнгүй, хар залуугаараа шоронд орсон болохоор үр хүүхэд, хань ижил ч байгаагүй нь түүнд улам ч хэцүү байсан.

Энэ үед УЗН-ийн СДИ-тэй холбогдож түүнтэй уулзаж ярилцан, хэсэг хугацааны дараагаар түүнийг халамжуулагчаар авч, хүнсний болон хувцасны тусламж үзүүлж, СХД-ийн халамж үйлчилгээний хэлтсээс гэр олгож ажилд зуучилж оруулсан. Тэрээр 61 насандаа ажилд орж амьдралаа шинээр эхлүүлж чадсан.

Тэрээр одоо халамжлуулагчаас СДИ болж одоог болтол ажиллаж байна. Одоо сэтгэл санаа өөдрөг хамт олонтойгоо ажиллаж, бусад хүмүүсийн адил сайхан амьдарч байна.

СДИ-ээр ажиллаж эхэлсэнээс хойш хэсэг хугацааны дараа тухайн үйл явдлын талаар туршлагатай болсон байдаг нь дараагийн өртсөн хүмүүсийг илүү мэдэрч,

харилцааны дэмжлэгийг амжилттай үзүүлэхэд хялбар болох нь бий. Дэмжих харилцааны үйл явц буюу тусламж үзүүлэхээр гэр орноор нь явах, сургалтанд хамруулах үйл ажиллагаанууд нь хямралд орсон хүмүүсийн бодол санаа болон мэдрэмжүүдийг ойлгоход тусалдаг.

Дараагийн хэсэг бол тусламж, дэмжлэг үзүүлэх явцад СДИ-ний харилцаандаа баримтлах ерөнхий зарчмуудын талаар юм. Идэвхитэй сонсолт болон эерэг хариу үйлдэл нь дэмжих харилцааны гол хэрэглүүр юм. Удаан хугацааны дэмжлэгийн үед ч тус арга нь шийдвэр гаргахад тусалдаг.

Дэмжих харилцааны зарчмууд

Хямралд өртсөн хүмүүстэй харилцах үедээ хамгийн түрүүнд үйл ажиллагааныхаа дарааллыг сайтар дагаж, чиглүүлэгч/guiding зарчмуудыг мөрдөж ажиллах ёстой байдаг. Дэмжих харилцааны зарчмуудад чин сэтгэлээсээ байх, хүндэтгэлтэй байх, бодитой байх, эерэг хандлагатай байх, шүүмжлэхгүй байх, практикд чиглэсэн байх, тухайн үйл явцыг ёс суртахуунтай, өөртөө итгэлтэйгээр чиглүүлэх зэргийг багтаадаг. Харилцааны явцад чин сэтгэлээсээ, хүндэтгэлтэй, нөхцөл байдалд бодитой хандах нь хамгийн чухал.

Чин сэтгэлээсээ гэдэг нь нөгөө хүний гаргаж буй үйлдэл хөдөлгөөн, сэтгэл хөдлөл, хэлж ярьж, илэрхийлэхийг хүсэж буй бүх зүйлсийг мэдрэх, олж харан

ойлгохыг хэлдэг. Хямралд өртсөн хүний ярьж буй зүйлс, гаргаж буй үйлдэл, үг ярианд туслагч ямар нэгэн санал, шүүмжлэлгүйгээр сонсох ёстой байдаг гэдгийг хэзээ ч мартаж болохгүй.

Бодитой хандах гэдэг нь бүх болсон үйл явдалд үнэн зөв дүгнэлтийг хийж, бодит байдлаас гажуудуулахгүй, хэтрүүлэхгүй байх юм. Заримдаа тэдгээр хүмүүстэй ажиллаж байхад тэдний итгэлийг олж авахад хэцүү байдаг. Бусдын итгэлийг даадаг, үнэнч шударга байсанаар хүн ойр дотны болон бусад хүмүүсийн хамгийн нандин, сэтгэлийн гүндэх итгэлийг олж авч тухайн харилцааг амжилттай болгож чаддаг.

Үгэн болон үгэн бус харилцаа

Хүмүүс хоорондын харилцаанд мэдээллийн хамгийн их хувийг дамжуулж, хүчтэй нөлөө үзүүлдэг харилцааны хэлбэр бол үгэн бус харилцаа (биеийн хэлэмж) юм. Энэ нь нүдний харц, дуу хоолойн өнгө, нүүр, гар болон биеийн хөдөлгөөнөөр илэрхийлэгддэг. Улс үндэстэн бүр өөр өөрийн дохио зангаа, аялагатай байх бөгөөд тэдгээр нь тус бүрдээ ялгаатай утгуудыг агуулж байдаг.

Ерөнхийдөө хямралд өртсөн хүнд СДИ нь өөрийн биеийн хэлэмжээр дамжуулан олон дэмжлэгийг үзүүлж, харилцааг илүү ойр дотно болгож, тухайн хүний итгэлийг олж авах бүрэн боломжтой байдаг.

Шийдвэр гаргахад нь дэмжлэг үзүүлэх алхамууд

1. Хэт хувийн орон зайд нь халдахгүй тухайн хүний сэтгэл санаа ямар байгааг, аюулгүй байгаагаа мэдэрч, нээлттэй ярилцахыг саналл болгох. Мөн туслахаар ирсэн гэдгээ сануулаарай.
2. Тухайн хүнийг ойлгож байгаагаа, туслахыг хүсч байгаагаа хэлэх дэмжлэгийн харилцааг бэхжүүлэхэд зайлшгүй хэрэгтэй.
3. Асуудлыг сонсож, нээлттэй асуултуудыг тавь.
4. Тухай нөхцөл байдал, тухайн хүнтэй холбоотой мэдээллийг өг.
5. Эерэг өөрчлөлтөнд хүргэх боломжуудын тухай харилцан ярилцах хэрэгтэй..
6. Асуудлыг шийдвэрлэж болох боломжит хувилбаруудыг авч хэлэлцэх.
7. Бүхий л сонголтын үр дүн нь ямар байхыг урьдаас мэдэх боломжгүй бөгөөд ямар нэг төлбөртэй байдаг гэдгийг сануулах.
8. Голчлон хийдэг үйл ажиллагааны илүү үр дүнтэй чиглэлийн тухай хэлэлцэх.
9. Боломжтой бол цаашид анхаарал тавьж, тухайн хүний өөртөө итгэх итгэлийг нь нэмэгдүүлэх үгсийг хэлж байх хэрэгтэй.

Гэхдээ биеийн хэлэмжийн хэлбэрүүд нь тухайн улс үндэстний онцлогт тохирсон байх хэрэгтэй гэдгийг санах хэрэгтэй. Жишээ нь: Монголчууд эрт дээр үеэсээ бие биедээ нүдээрээ дамжуулан олон сайхан зүйлийг хэлж, ойлгуулж, олон зүйлийн нүдээрээ хүүрнэдэг ард түмэн байжээ.

Тиймээс СДИ түүнд тусалж буй сэтгэлээ нүдээрээ илэрхийлэх нь маш оновчтой байдаг. Мөн ярьж буй хүнийхээ нүүрлүү харж байхыг хичээ. Монголчууд хүний нүүрлүү харж ярихыг илүүд үздэг. Хэрэв тухайн хүний нүүрлүү харж яриагүй тохиолдолд хулгай хийсэн, худал хэлж буй хүнтэй адилтган үздэг байна. Ингэхдээ ойлгомжтой төрх байдлыг үзүүлж, биеэ барьсан бус нээлттэй байх ёстойг санаарай.

Харилцааны явцад харилцагчтайгаа тохиромжтой зайг барих хэрэгтэй. Зарим хүмүүсийн хувьд тэдэнд хэтэрхий ойртож зогсох, суух нь тэднийг тавгүйтүйдэг бол зарим хүмүүст аюулгүй байдлыг мэдрэхэд нь тусалдаг. Тиймээс тухайн хүний онцлогийг танин мэдэж, тохиромжтой зайнаас харилцах хэрэгтэй. Энэ нь харилцаа амжилттай явагдах бас нэгэн тулгуур багана болдог.

Харилцаанд СДИ нь аль болох дотно байдлыг үзүүлж, дэмжсэн харилцааг байнга нүдээр, тайван байдлаарилэрхийлэ. Нүдээр холбоо тогтоох нь маш их ач холбогдолтой. Учир нь хямралд өртсөн хүний яриаг тасалдуулахгүйгээр үргэжлүүлэх боломжыг олгодог.

Гэхдээ нүдээ байнга анивчиж эсвэл нүдний харцыг өөр зүйл дээр хандуулахгүй байхыг анхаар. Хэт удаан ширтэх нь хямралд өртсөн хүнийг биеэ барих, тавгүйтүүлэх, сандаргах, ярьж буй зүйлээ мартахад хүргэдэг. Харин огт харахгүй байх нь хямралд өртсөн хүнийг ганцаардуулж, ямар ч ярих хүсэлгүй, идэвхигүй болгох муу нөлөөтэй.

ДЭМЖИХ ХАРИЛЦАА БА ИДЭВХИТЭЙ СОНСОЛТ

Энэхүү харилцан ярианд СДИ Б, хямралт үйл явдалд өртсөн эмэгтэй А-тай ярилцаж байна. Эмэгтэй бол машины ослын гэрч

А: Яагаад энэ тохиолдсон юм вэ? Энэ үнэхээр аймшигтай байсан.

Б: Таны ярьж байгаагаас үзэхэд энэ осол хамгийн аймшигтай зүйл байсан юм байна. Миний зөв үү?

А: Тийм. Үнэхээр аймшигтай. (өөрийн эрхгүй уйлж эхэлсэн)

Б: Ойлгож байнаа. (Б түүнлүү ойртож суусан). Тэр үед юу болсон талаар яримаар байна уу?

А: Гэрийнхээ гадаа машин явж байхыг сонсоод, гадагшаа гүйж гараад юу болсоныг харсан. Энэ бол хамгийн аймшигтай зүйл байсан. (чимээгүй уйлсан) Тэр хавийн орчин тэр чигээрээ битүү цус болсон байсан.

Б: Би таныг юу хийсэн талаар илүү ихийг сонсохыг хүсч байна. (түүний нүдлүү зөөлнөөр харсан.)

А: Би машин руу гүйсэн, жолооч ухаантай байсан, тэгээд би утсаар яаралтай тусламж дуудахаар гэр рүүгээ гүйсэн. Яаралтай тусламжийнхнийг ирэх хүртэл би жолоочтой ярьсан.

Б: Тэгэхээр жолоочийг ямар байгааг шалгаад, тэгээд утсаар тусламж дуудчихаад, жолоочтой хамт байсан гэсэн үг үү?

А: Тиймээ. Би тэр үед чадах бүхнээ хийсэн.

Б: Та өөрийнхөө боломжоор хамгийн сайн тусламжийг үзүүлж мөн хамгийн байж болох арга хэмжээнүүдийг авсан юм байна шүү дээ. (нүдлүү нь харж, гарыг нь чангаар атгасан)

А: (Санаа алдаж. . .) Тиймээ. Энэ үнэн. Гэхдээ би тэр үед их хүчтэй цочирдолд орсон байсан.

Б: Би ойлгож байна. Тэр үед та ганцаараа маш хэцүү байсаныг мэдэрч байна.

Б: Одоо та ямархуу байна даа?

А: Арай дээр боллоо. Баярлалаа. Одоо болтол энэ бүх зүйл жинхэнээсээ биш юм шиг мэдрэгдэж, санагдаж байна. Би жолоочийг амьд үлдсэнд маш их баяртай байна.

А: Таны бодлоор би эмнэлэг рүү явах ёстой байсан уу эсвэл жолоочийг хараад үлдэх ёстой байсан уу?

Б: Энэ асуултанд хариулахдаа би яг одоо итгэлтэй биш байна. Магадгүй та надад яагаад эмнэлэг рүү явахыг хүссэн талаараа илүү ихийг хэлж, бид энэ талаар үргэлжлүүлэн ярьж болно.

Идэвхитэй сонсо. Хамгийн сайн СДИ байх нь сайн ярьж, бусдыг ойлгодог байх чадваруудаас гадна бусдыг чин сэтгэлээсээ, идэвхитэй сонсох чадвараас хамаардаг. Идэвхитэй сонсолт нь хүн юу хэлж буйг бүрэн анхаарлаа хандуулж сонсохоос илүү чухал зүйл. СДИ нь хямралын үед сонсох үүрэгтэй гэдгийг санах хэрэгтэй. Идэвхитэй сайн сонсогч нь биеийн дохио зангаа, дэмжих үг, өгүүлбэрүүдийг оновчтойгоор зөв үед, мэдрэмжтэйгээр ашиглаж сурсан байхыг шаарддаг.

Үүний тулд үгэн бус харилцааны хэлбэрээр толгой дохиж хүлээн зөвшөөрөх, үгэн хэлбэрээр жижиг дэмжих үгнүүдийг ашиглах буюу "Тиймээ, зөв", "Ойлгож байна", "Уучлаарай үргэлжлүүлнэ үү", "Би саяны ярьсан зүйлийн тухайд илүү зүйл мэдэхийг хүсч байна" гэж хэлж болно. Тухайн нөхцөл байдлыг зөв үнэлж, харилцааны хамгийн тохиромжтой арга барилыг сонгох хэрэгтэй.

Мөн тохиромжтой үг хэллэг, дохио зангаануудаар өөрийнх нь ярьж байгаа зүйл болон өөрийг нь ойлгож байгаагаа илэрхийлэх шаардлагатай.

Өөрийн бүхий л анхаарлаа тухайн хүнд хандуул. Ярилцаж байх үедээ СДИ өгөх хариултуудынхаа талаар бодохгүй байх нь чухал. Ямар харуилт хэлэхээ ярилцлагын турш бодсоор зарим үед хямралд өртсөн хүнд ямар ч тусламж үзүүлж чадахгүй байх нь бий. Энэ нь тухайн хүнийг ойлгож сонсоход саад болоод зогсохгүй,

ярьсан зүйлүүдэд нь дүгнэлт хийж, алдаануудыг засаж өөрийн хүслийг тулгахад хүргэж болзошгүй. Тиймээс хариулахаасаа өмнө бага зэргийн завсарлага авч бодох цаг өөртөө олго. Мөн ярьж дуусгахыг шаардах, хүмүүсийг ярьж дуусаагүй байхад нь өөрийн дүгнэлтийг хэлэх гэж бүү хичээ. Ингэх нь нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг биш харин эсрэгээрээ сэтгэл зүйн дарамт болж хувирна.

ХЯМРАЛЫН ҮЕД ХАРИЛЦАХ НЬ

Хямралд өртсөн хүмүүстэй харилцах нь жирийн хүмүүстэй харилцахаас ялгаатай. Хямралын үед хямралт үйл явдалд өртсөн хүмүүст туслаж буй СДИ-д зөв гэж бодсон (мэдлэг, туршлага дээр тулгуурласан) зүйлээ хүртэл хэлж, хийхээс болгоомжлох нь зүйтэй. Учир нь хямралын нөхцөл байдал, тухайн хүний сэтгэлийн тэнхээ, амьдралын туршлага харилцан адилгүй байдаг бөгөөд санал болгосон зүйл нь сөрөг үр дагавар бий болгох тохиолдол ч гардаг.

СДИ-ний үзүүлж буй дохио зангаа, үйл хөдлөл, үгийн сонголт бүгд нарийн бодож боловсруулагдсан, зохион байгуулалттай байх ёстой. Хямралд өртсөн хүнд СДИ-ний дэмжлэг бүр чухал, үнэтэй байдаг. Тиймээс аман болон биеийн хэлэмжээр өгөгдөж буй хариултууд нь дэмжих харилцаанд хэдэн гол хүчин зүйлсийг агуулах ёстой. Үүнд:

- Харилцааны орон зайг зөв сонгох,

- Дуу хоолойн өнгийг зөв тохируулах. Ярихдаа удаан, тайван, намдуу хоолойгоор ярих гэх мэт,
- Биеийн дохио зангаанд анхаарах. Огцом, ширүүн хөдөлгөөн хийхгүй байх, хэт уйтгар гунигтай царай гаргахгүй байх, элгээ тэврэхгүй байх гэх мэт.
- Үгийн сонголтуудыг зөв хийх,
- Тухайн хүний гаргаж буй хариу үйлдэл, бие хүний онцлог шинжийг тодорхойлохыг оролдож тохирох хадлагыг олох.
- Гаргаж буй хариу үйлдлүүд нь яг тухайн цаг үед ямар байсан, яаж өөрчлөгдөж буйд анхаарах
- Тухайн хүний ярьж буй зүйлс болон асууж буй асуултуудад анхаарч, ямар үед оновчтой үгээр дэмжиж, урамшуулал хэлвэл тохиромжтойг мэдэрч, асуудлаа даван туулахад туслах нь чухал юм.
- Харин өөрийн сонирхол, хүслийг итгэлтэйгээр тухайн хүнд илэрхийлж ойлгуулах. Харилцан яриа нь зөвхөн тусламж хүсч буй хүний талаарх яриа байх ёстой, СДИ өөртэйгээ холбоотой асуудал, туршлагын талаар ярьж хуваалцахгүй байх ёстой. Хямралын үед бусаддаа туслах нь байгалиас заяагдсан хүний зөн билэгтэй холбоотой байдаг тул тавигдаж буй асуултууд нь тухайн нөхцөл байдлыг тодорхойлоход чиглэсэн асуултууд байх шаардлагатай бөгөөд хариултанд тулгуурлаж зөвлөгөөг өгдөг.

Саналаа илэрхийлэх, тодруулах асуулт.

- Та надад тодорхой, илүү дэлгэрэнгүй ярьвал би таныг сайн ойлгоход туслах болно.
- Би тухайн болсон явдлын талаар илүү ихээр мэдэхийг хүсч байна.

Асуултаар дамжуулан шаардлагатай мэдээллийг олж авч болхоос гадна, тухайн хүнийг дэмжих, ойлгоход хамгийн чухал хэрэглүүр болдог учиртай. Асуултыг нээлттэй болон хаалттай гэж ангилдаг.

Асуултын ялгаатай төрлүүд.

Нээлттэй асуулт: "Өнөөдөр ямархуу байна даа?"

Хаалттай асуулт: "Өнөөдөр арай дээрдэж байна уу?"

Нээлттэй асуултын тусламжтайгаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг, хэсэг тус бүрээр нь мэдэх боломжтой. Харин хаалттай асуулт нь тийм, үгүй гэсэн тодорхой хариултыг шаардах тул хариулт хязгаарлагдмал шинжтэй байдаг. Нээлттэй асуултууд нь оновчтой хариулт авах боломжийг хааж, хаалттай асуултууд нь дэлгэрэнгүй хариулт авахгүй байх, мэдээллийг орхигдуулах эрсдэлтэй байдаг. Өөр нэгэн чухал зүйл бол тухайн хүний бодол мэдрэмжийг зөв чиглүүлэх юм.

Тухайн хүний мэдрэмжийг зөв чиглүүлэх асуулт.

- Таны энэ ууртай байдал бүх зүйлийг эхнээс нь буруу бодож, хүлээн авахад мөн таныг бухимдуулахад хүргэж байна.
- Үнэхээр маш хэцүү зүйл болсон байна. Танд юу тохиолдсон талаар илүү ихийг сонсохыг би хүсэж байна.

Битгий шүүмжил. Хэт их анхаарал хандуулсан эсвэл үл ойшоосон байдал гаргахаас зайлсхий, харин сайн ойлгож байгаагаа илэрхийлэх. Нэг зүйлээ ойр ойрхон хэлж байгаа нь СДИ анхааралтай сонсож буйг баталгаажуулдаг.

СДИ нь өөрийн мэдрэмжүүдээсээ хямралд өртсөн хүнтэй хуваалцаж байгаатохиолдолд машанхааралтай байх хэрэгтэй. Харилцааныхаа үр дүнг хямралд өртсөн хүн өөрийн түүх, мэдрэмж болон нөхцөл байдалд гарсан өөрчлөлтийн талаар хэр хуваалцаж байгаа байдлаас харж болно.

Үйлчлүүлэгчтэй холбоо тогтоох. СДИ нь тусламж үзүүлсэн хүмүүсээ хэвийн байдалд орох хүртэл нь ямар нэг хэлбэрээр холбоо тогтоох хэрэгтэй. Үүнд: биеэрээ очих, утсаар ярих, хүмүүсээр дамжуулж холбоо барих, интэрнэтээр харьцах гэх мэт.

Биеэрээ очиж буюу нүүр тулсан дэмжлэг нь бусад дэмжлэгийн хэлбэрээс илүү давуу талууд ихтэй байдаг.

Утсан болон интернэтээр холбоо тогтоох нь амьд харилцаанд орж хүнээс хүнд үзүүлэх дэмжлэгээс ялгаатай.

Утсаар өгөгдөж буй дэмжлэг нь зөвхөн дуу хоолойн өнгөөр илэрхийлэгддэг. Нүүр нүүрээ харсан харилцаанд тухайн ярьж буй хүн толгой дохих, нүднийхээ тусламжтайгаар дэмжлэгийг үзүүлдэг. Харин утсаар ярьж буй тохиолдолд энэ дохио зангаа нь дуу хоолойн өнгийг намсгах, өндөрсгөх, яриаг удаашруулах, хурдасгах, ойлгомжтой, тод ярих байдлаар сольж өөрчлөх байдлаар явагдана.

Утсаар ярьж буй хүнтэй маргахгүй байх, мөн шаардлагагүй бол яриаг тасалж саад болохгүй байх нь чухал. Утсаар дэмжлэг үзүүлж байх явцад тухайн хүн СДИ-рүү дайрах, уурлаж бухимдах, магадгүй яахаа мэдэхгүй орлиж хашгирч эсвэл уйлж, инээж сэтгэл хөдлөлөө ямарч байдлаар илэрхийлж болно. Энэ болгонд СДИ тайван, хүлээцтэй хандаж, тэдэнд маш хэцүү зүйл тохиолдсон учир эдгээр зан үйлийг гаргаж буйг ойлгох хэрэгтэй.



СДИ-д утсаар ярих үеийн хэцүү нөхцөлийг даван гарах талаар дараах зөвлөгөөг санал болгож байна.

ЗӨВЛӨМЖ

- Завсарлага авч, урт гүнзгий амьсгаа авах,
- Утсаар дэмжлэг авч буй хүнд үнэхээр юу тохиолдсоныг л сонсох,
- Гаргаж буй сэтгэл хөдлөлүүдийг зөвхөн Та сонсож байгаа учир нөхцөл байдлыг зөв үнэлж, өөрийн дотооддоо тусгаж авахаас урьдчилан сэргийлэх,
- Дуу хоолойн өнгөө сул, удаан тодорхой ярих,
- Таны үүрэг түүнд дэмжлэг үзүүлэх гэдгийг ойлгуулах,
- Хувь хүний саналуудаа өгөхөөс татгалзаж, зөвхөн тодорхой тус дэм үзүүлж чадах бодит саналуудыг дэвшүүлэх, хэлэх,
- Өгч буй саналууд тань тодорхой, энгийн бас зэрэг байх,
- Утсаар дэмжлэг авч буй хүний ярианд шүүмлэлтэй хандахаас зайлсхий,
- Логик холбоог, дүгнэлтийг урьдчилан гаргах гэж бүү бод,
- Утасны яриаг дуусгангуутаа багийн гишүүдийн болон УЗН-ийн мэргэжилтэнүүдийн хэн нэгэнтэй холбоо тогтоож, болсон явдлыг шууд ярих, хуваалцах.

ДЭМЖЛЭГИЙН БҮЛГҮҮД

Зарим хүмүүс амьдралдаа ижил төрлийн асуудалтай амьдардаг. Жишээ нь: ДОХ болон БЗДХ-тай, газар хөдлөлт, зуд, үер зэрэгт хайртай хүмүүс болон гэр орноо алдсан хүмүүс, хүүхдүүд зэргийг дурдаж болно. Ийм нөхцөлд, эдгээр хүмүүсээс дэмжлэгийн бүлгийг бүрдүүлж ажиллуулах нь ач холбогдолтой, илүү нөлөөтэй арга байж болно. Тэд нэгнийхээ ялгаатай олон жишээ, туршлагуудаас суралцаж, бие биедээ тусалж, тухайн нөхцөл байдлаас түр холдох, мартаж, даван туулах хүчтэй болдог.

Зудны дараагаар

Зудны дараагаар малаа зуданд алдсан айлууд бие биедээ өөрсдийн боломжоор тусалж, хот айлуудаараа амьдарч эхэлдэг.

Тэд хоорондоо байнга уулзаж туршлагаа солилцохоос гадна, зарим хүмүүс хамгийн сайн найзууд болж, дараагийн олон өвлийг даван туулахын тулд хамтранхадлангаа хийж, хамтдаа өвөлжиж, бие биенийхээ тус дэмээр амьдардаг болсон.



УТСААР ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ

Туршлагатай СДИ нь нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэгийн энгийн сургалтуудад хамрагдсан байдаг учраас дэмжих бүлгийг дэмжин ажиллаж чаддаг. Шинээр дэмжлэгийн бүлэг ажиллаж эхлэхэд хамгийн сайн дэмжигчид, өөрийн амьдралын асуудлыг даван туулах арга барилд суралцсан хүмүүс нь бусаддаа хамгийн сайхан бодит жишээ болж хувирдаг. Эдгээр бүлгүүд нь цаашид өөрийн боломжийг зөв ашиглаж удаан үргэлжлэх бүлгүүд бүрэлдсэн байх нь бий. Заримдаа бүлгийн гишүүд тодорхой бус асуудлуудтай хүмүүс, хүүхдүүдтэй тулгардаг. Энэ тохиолдолд бүлэг нь тусгай мэргэжлийн хүмүүс эсвэл СДИ-ээс нэмэлт сургалт, зөвлөгөөнүүдийг авах ёстой. Харин нэмэлт сургалт, дэмжлэг ямар бүлэгт илүү шаардлагатай зүйлс байгаа талаар гол зохион байгуулагч мэдэж байх ёстой байдаг.

Дэм дэмэндээ Дээс эрчиндээ



СЭДЭВ

- ХҮҮХДҮҮДИЙН АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, САЙН САЙХАН
- ХҮҮХДИЙН ЭСРЭГ ХҮЧИРХИЙЛЭЛ
- ХЯМРАЛТ ҮЙЛ ЯВДЛУУДАД ҮЗҮҮЛЭХ ХҮҮХДҮҮДИЙН ХАРИУ ҮЙЛДЭЛ
- ХҮҮХДҮҮДИЙГ ХЭРХЭН ХАМГААЛАХ ВЭ!
- ХҮҮХДЭД ХЭРХЭН ТУСЛАХ ВЭ!

Хүүхдийн хувьд гэнэтийн үхэл, осол, байгалийн гамшиг гээд хямралт үйл явдлуудад тун эмзэг байдаг. Нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэгийн тухай ярихад хүүхдийн асуудал зайлшгүй хөндөгдөнө. Хямралт үйл явдлаас үүдэлтэй нийгэм-сэтгэл зүйн гэмтлийг анагаахад хүчтэй хамгаалалтын тогтолцоо хэрэгтэй болдог. Энэ бүлэгт хүүхдийн сэтгэл зүйн хөгжлийн талаар, сэтгэл зүйн онцлог, стресс бухимдалд болон бэлгийн хүчирхийлэлд ө р т с ө н , гамшиг төртсөн хүүхдүүдтэй сайн дурын идэвхитэн х э р х э н ажиллах талаар өгүүлнэ.



ХҮҮХЭД ГЭЖ ХЭН БЭ!

Хүүхдийн эрхийн тухай НҮБ-ын конвенцид: “Тухайн улсын хүүхдэд хамаарах хуулийн дагуу насанд хүрсэн болохыг түүнээс (18 наснаас) өмнө тогтоогоогүй бол 18 хүртэлх насны бүх хүнийг хүүхэд гэнэ” хэмээн тодорхойлжээ.

ХҮҮХДИЙН СЭТГЭЛ ЗҮЙН ХӨГЖИЛ

Хүүхдэд насны өөр өөр үе шатууд, хэрэгцээ, хязгаарлалт, биеийн болон танин мэдэхүйн өөр өөр чадварууд байдгийг СДИ-үүд ойлгож авснаар хүүхдэд үр өгөөжтэй туслах арга замыг үнэлж чадна. Хүүхдийн хөгжлийн үе шатуудыг ойлгож мэдсэнээр тэдэнд чухам юу хамгийн хэрэгтэй болохыг мэдэж авах бүрэн боломжтой юм.

Та дараах хэдэн зарчмыг байнга санаж яваарай.

- Хүүхэд бүхэн өөр өөрийн замаар хөгждөг ч ихэнх хүүхдүүд насны ижил хөгжлөөр хөгждөг. Өөрөөр хэлбэл насны нэг бүлэг нь хүүхэд бүхэнд адил биш ч гэсэн нийтлэг нэг дүр төрх үүсгэсэн байдаг.
- Насны үечлэл нь биологи, нийгмийн хөгжлийн аль алинд нь нөлөөлөх ба бие махбодийн болон сэтгэл зүйн хувьд тодорхой зүйлүүдийг зайлшгүй сурах чадвартай болно.
- Ямар ч хүүхэд насны тодорхой үечлэлээр өсч хөгжих бөгөөд хөгжлийн үе шат бүр бага зэрэг ялгаатай байдаг ч энэ нь хэвийн зүйл болохыг санаж байх хэрэгтэй.

Хүүхдийн аюулгүй байдал ба сайн сайхан байхад нь туслах

Хүүхдийн хувьд сайн сайхан байна гэдэг нь итгэл найдвар, аюулгүй байдлын мэдрэмжийг хүүхэд тодорхой мэдэж байх юм. Гэр бүлийн орчин нь хүүхдийн сайн сайхан байдалд хамгийн чухал.



ХҮҮХЭД АМЬДРАЛААС БҮХНИЙГ СУРДАГ

*Шvvмжлvvлж өссөн хvvхэд
бусдыг буруутгаж сурдаг
Дайсагналд өссөн хvvхэд
бусдад дайсагнаж сурдаг
Айдас, хvйдэст өссөн хvvхэд
аймхай, хулчгар болдог
Цөхөрлөөр дvvрэн амьдралд
хvvхэд хвлцэнгvй болдог
Доог тохуурхалд өссөн хvvхэд
бvрэг ноомой болдог
Атаа хорсолд өссөн хvvхэд
атаач жетөөч болдог
Ичгvvртэй амьдралд өссөн хvvхэд
өөрийгөө буруутгаж явдаг
Урмаар дvvрэн амьдралд хvvхэд
итгэж сурдаг
Хвлцэж, хатуужиж өссөн хvvхэд
өөрийгөө буруутгаж явдаг
Магтаал дvvрэн амьдралд хvvхэд
бусдыг vнэлж сурдаг
Хайр энхрийлэлээр дvvрэн орчинд
хvvхэд хайрлаж сурдаг
Сайшаалаар дvvрэн амьдралд хvvхэд
өөрийгөө хайрлаж сурдаг
Ухаарлаар дvvрэн амьдралд хvvхэд
зорилго, эрмэлзэлтэй болдог
Хамтач нөхөрсөг орчинд хvvхэд
өгөөмөр, нинжин сэтгэлтэй болдог
Vнэнч шударгаар дvvрэн амьдралд
хvvхэд ёс журмыг дээдэлж сурдаг
Эрх тэгш орчинд хvvхэд
шударга vнэнийг эрхэмлэдэг
Анхаарал халамжаар дvvрэн
амьдралд хvvхэд хvндэлж сурдаг
Амгалан тайван амьдралд хvvхэд
өөртөө болон бусдад итгэж сурдаг
Хvндэтгэл нөхөрлөлөөр дvvрэн амьдралд
хvvхэд амьдралын сайхныг мэдэрдэг
Хvvхэд амьдралаас бvхнийг
сурдаг.⁴*

⁴ /Dorothy law Nolte Pfi.D/ Children learn what they life

Үе шат	Эрсдэлийн хүчин зүйлс	Хүчирхийллийн хэлбэрүүд
Хямралын өмнөх	Хүүхэд ялгаатай байгааг олж харна Гэр бүлдээ стресст орно Нийгмийн хамгаалалтын тогтолцоо багасна Хүчирхийлэлтэй нийцэн, хүлцэнгүй болно	Сэтгэл хөдлөлийн хүчирхийлэл Бие махбодын хүчирхийлэл болон бие махбодын шийтгэл Гэр бүлийн хүчирхийлэл Бэлгийн хүчирхийлэл
Хямралын үе	Нийгмийн эмх замбараагүй байдал Гэр бүл, нийгмийн дэмжлэгийн хямрал Гэр бүлийн орчин дахь стресс нэмэгдэх Салалт, уй гашуу ойрхон тохиолдох Тогтвортой байдал алдагдах	Хүчирхийлэл, бэлгийн түрэмгийлэл Хүн хулгайлах, хөдөлмөрийн мөлжлөгийн золиос болох Гэр бүлийн хүчирхийлэл Бэлгийн мөлжлөг
Тусламж, дэмжлэгийн үе	Сайн дурын идэвхтэн, танихгүй хүмүүсийн оролцоо нэмэгдэнэ Олон нийтийн болон гэр бүлийн орчны стрессийн өндөр төвшин Хамгаалалтын тогтолцооны дутагдал Тусламж хүргэх бололцооны хязгаарлагдмал байдал Тогтвортой байдал алдагдах	Түр ажил, түр суурьших газардах, бэлгийн хүчирхийлэл Хоол хүнс, ус, аюулгүй байдлын хангамжтай холбоотой бэлгийн хүчирхийлэл Алан хядлага Бие махбодийн хүчирхийлэл Гэр бүлийн хүчирхийлэл
Эдгэлтийн үе	Тогтвортой байдал алдагдах Нөөцөд чиглэсэн өрсөлдөөн Хөрш, зэргэлдээ амьдардаг хүмүүсийн харилцаа холбооны дутагдал Цөхрөл, бухимдал	Бэлгийн хүчирхийлэлтэй төстэй бие махбодийн шийтгэлийн хэлбэрүүд Албан ёсны байр суурь, хэрэгцээтэй нөөцийг олж авах, өмчлөхтэй холбоотой бэлгийн мөлжлөг Амьдарч буй орчны бэлгийн мөлжлөг Ганцаардал, үл хүлээн зөвшөөрөгдсөн байдал

Хүүхэд эрүүл саруул өсөж торнин, бүтээлч “том хүн” болоход нь түүний эргэн тойронд байгаа хүмүүс онцгой, өвөрмөц дэмжлэг үзүүлэх хэрэгтэй. Онцгой, өвөрмөц дэмжлэг гэдэг нь өсвөр насны хүүхэд, тэдний насны онцлогоос

шалтгаалан хэрэгцээнүүд нь янз бүр байдаг. Тэдгээр хэрэгцээнд тохирсон дэмжлэг авах ёстой. Хэрэгцээ гэдэгт юуг ойлгох ёстой вэ? Хүүхдэд олон хэрэгцээ байдаг.
Тухайлбал:

Сэтгэл зүйн хэрэгцээ	Нийгмийн хэрэгцээ	Материаллаг хэрэгцээ
Эцэг эхийн хайрыг авах	Гэр бүлтэй байх	Хоол хүнсээр дутагдахгүй байх
Эцэг эхийн халамжийг мэдрэх	Найз нөхдөөр хүрээлүүлэх	Орон байртай байх
Итгэл үнэмшилтэй байх	Сургуульд сурах	Хувцас, материаллаг зүйлтэй байх
Хамааралтай байх мэдрэмж	Шашин шүтэх	Эмнэлгийн тусламж авах
Танин мэдэхүй	Соёл боловсролтой байх	Хамгаалуулах
Хүндэтгэл хүлээх	Хамт олонтой байх	
Бие дааж сурах	Үйл ажиллагаа эрхлэх	
Хайрлуулах	Хамааралтай байх	
Амар амгалан байх		
Эв нэгдэлтэй байх		

Хүүхдийг хайрлаж халамжилна гэдэг нь зөв зохистой хоолохтой адил нэн чухал үйл явц юм. Хамгийн түрүүнд СДИ хүүхдийн хэрэгцээг ойлгосноор нийгэм сэтгэл зүйн хэрэгцээг ойлгон ухаарахад дөхөм болно.



ХҮҮХДИЙН СТРЕСС, СЭТГЭЛ ГУТРАЛ

Сургуулийн насны 10 хүүхдийн 1 нь стресс, сэтгэл гутралд орсон байдаг гэсэн судалгаа бий. Эдгээр хүүхдүүдийн эцэг, эхийн олонх нь гэр бүлийн харилцаа болон ажил төрөлтэй холбоотой хямрал стресс бухимдалтай байдаг нь тогтоогджээ. Сэтгэл зүйн таагүй орчинд өсөж байгаа хүүхдүүд зан үйлийн таагүй өөрчлөлтөнд ордог. Хүүхдийн сэтгэлийн жаргал зовлонг гэр бүлийн гишүүдийн хэн ч анзаардаггүй, тэдэнтэй юм ярихад дэндүү балчир байна гэж үздэг.

Энэ ойлголтоос үүдэлтэй хүүхдийн стрессийг бид улам ихэсгэдэг. СДИ хүүхдийг бага байна, ямар нэгэн зүйл ойлгох нас нь болоогүй гэж үзэх нь хамгийн буруу алхам юм. Тиймээс хүүхдэд ямар шинж тэмдэг илэрч байна, түүгээр дамжуулан СДИ хүүхдийн сэтгэл зүйн болон стрессийн түвшинг мөн гамшгийн нөхцөлд байгаа хүүхдийн байдлыг үнэлэхэд туслана.

Хямралын нөхцөл дэх хүүхдийн аюулгүй байдал

Хүүхдийн сэтгэл санааны таагүй, түгшүүртэй байдал нь дараах зүйлийг бий болгодог.

- Сандарч будилах, хичээлдээ анхаарч чадахгүй байх,
- Хар дарж зүүдлэх,
- Шалтгаангүй уйлагнах
- Бусдаас тусгаарлагдах,
- Хоолны дуршил муудах
- Итгэл найдваргүй байх, гэнэт

түрэмгий загнах,

- Нойргүйдэх, нойр нь хулжих, багасах,
- Бие нь үргэлж өвдөх шинж тэмдэг илрэнэ. СДИ үүнийг онцгой анхаарах хэрэгтэй.

Хүчирхийлэл ба дарамтлагдсан хүүхэд

СДИ нь олон нөхцөл байдалд байгаа хүүхэдтэй харилцдаг. Үүний дотор хүчирхийлэл дарлалд байгаа, сэтгэл санааны гэмтэлтэй, стресстэй, гамшгийн нөхцөл байдалд байгаа хүүхдүүдтэй харилцаж, тэдэнд нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх учраас дараа дараагийн дэд сэдвүүдийг сайтар анхаарах хэрэгтэй болно.

Монгол улс “Хүүхдийн Эрхийн тухай”, “Хөдөлмөрийн тэвчишгүй хэлбэрийг устгах тухай” зэрэг Конвенцид нэгдэж, “Хүүхдэд ээлтэй дэлхий ертөнц” Тунхаглалыг хүлээн зөвшөөрч, “Хүүхдийн эрхийг хамгаалах тухай”, “Гэр бүлийн хүчирхийлэлтэй тэмцэх тухай” зэрэг хууль баталсан ч хүүхдийн эсрэг хүчирхийлэл оршсоор байна.



Хүүхдийн эсрэг хүчирхийлэл Монгол оронд түгээмэл байгааг Хүүхдийн Эрхийн Олон Улсын Хороо удаа дараа сануулж, НҮБ-ын Ерөнхий нарийн бичгийн даргын асуулга судалгаагаар тод харагдаж, Үндэсний хүрээнд олон нийт, иргэний нийгэм, мэргэшсэн байгууллагууд баталсаар байна.

Мэргэжлийн байгууллагуудын судалгаагаар сургуулийн насны 1000 хүүхэд тутмын 1 нь гудамжинд амьдарч, 750 хүүхэд тутмын 1 нь гэмт хэрэгт холбогдож, 500 хүүхэд тутмын 1 нь халамжийн төвд амьдарч, 26 хүүхэд тутмын 1 нь хөдөлмөр эрхэлж, хоёр хүүхэд тутмын 1 нь сургууль, гэр бүлийн орчинд зодуулж, дарамтад орж байна.

Монголчуудын уламжлал ямар байсан бэ?

Монголчууд үр хүүхдээ дээрэлхэж бодох, хүчирхийлэн зовоох, тарчлаан дарлах байтугай даага, тормыг ч эвтэй зөөлөн аргаар сургаж, эзэндээ ээлтэй ажнай хүлэг, ачилганд найдвартай атан тэмээтэй болж, санаа амар амьдарч ирсэн түүхэн уламжлалтай, эрдэм соёлтой ард түмэн юм.

Монголчуудын цэцэн үгийн далайгаас цөөн хэдэн сувд шүүрдэж үзвэл:

“Зодуурын үзүүрт цус,
залуурын үзүүрт тос”,
“Зодохын муу ёврох,
хэлэхийн муу зүхэх”,

“Дээрэнгүй омог хэтэрвэл
дэргэдхээ ямагт зовооно”,
“Дээрэнгүй омог сэтгэлээр
дээдсийн суудлыг олдоггүй”,
“Хэдэр эцгийн ёдор хүү,
хэрүүлч эрийн харамч эм”,
“Хэдгэнээс зугтсан үхэр хэцүү
хэрүүлд дуртай эм хэцүү”,
“Хэдэр хүн хээр хэвтдэг,
хэрүүлч хүн нэрээ бардаг”,
“Хүчээр үзэхээр эвээр үз,
хэрэлдэж суухаар хэлэлцэж үз”,
“Эзэрхгийн хуулиар
эе найр хийдэггүй”,
“Дарлахын амтанд шунавал
дарагдахын зовлонд очно”,
“Зовлон зовлонгийн дундаас
сэтгэлийн зовлон хэцүү”,
“Зовлонг танивч
үл сэргийлэх хүн олон,
Жаргалыг хүсэвч
сайн явах хүн цөөн”,
“Зовлон мэдэхгүй гэгээнтнээс
зовлон ойлгох чөтгөр дээр”,
“Зовлонт хүний яриа нэг,
золбин нохойн улих нэг”

гэх мэтээр дарлал зовлон, эзэрхийлэл хүчирхийлэл, хэрүүл тэмцлийн муу үр дагавар, гай гамшгийн тухай олон багц санааг томъёолон бүтээснийг сайтар харж болно.



Швейд улс 1958 онд анх сургуулийн орчинд сурагчийн бие махбод, сэтгэл санаанд хүчирхийлэл үзүүлэхийг хориглосон шийдвэр гаргасан бол 1979 онд “Хүүхэд ба эцэг эхийн харилцааны тухай” хууль баталснаас хойш өнгөрсөн 30 жилд хүүхдийг бүх талын хүчирхийлэл дарамтаас чөлөөлж чадсан дэлхийн анхны улс болсон.

Бие махбодын шийтгэл нь хүчирхийлэл гарах хамгийн их эрсдэл дагуулдаг. Байнга зодуулж, алгадуулж, өшиглүүлж, ёвруулж, чимхүүлж, саваадуулж, бүсдүүлж, цохиулж, сэгсрүүлж, ороолгуулж байдаг хүүхэд хожим хүчирхийлэгч болдог нь батлагджээ.



Хүчирхийлэгч	Хүүхэд байхдаа бэлгийн хүчирхийлэлд автаж байсан насанд хүрэгчид	
	Эм %	Эр %
Танихгүй хүн	7	4
Багш	3	4
Гэр бүлийн найз нөхөд	29	40
Насаар ахмад найз	1	4
Ах	9	4
Хойд эцэг, эхийн найз залуу	9	2
Төрсөн эцэг	7	1
Бусад хамаатан садан	29	13

Жич: Дүн нь 100 гарахгүй, учир нь заримхүнхэдхэдэнхүчирхийлэгчийн талаар мэдээлжээ.¹

Хүчирхийлэл болон дарамтын нөлөө

Хүүхдийн сэтгэлийн шархыг даамжруулахгүй, бусдын болон өөрийнхөө эсрэг түрэмгийлэл үйлдэх, амиа хорлох зэрэг эрсдлүүдээс урьдчилан сэргийлэх нь СДИ-ний харилцах ур чадвар, эв дүй, сэтгэл санаа, олон нийтэд тулгуурласан нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг, сэтгэл зүйн нөхөн сэргээх үйлчилгээ, туслалцааг цаг тухайд нь үзүүлэх боломж, учирсан эрсдэл бэрхшээлийг даван туулах чадвараа сайжруулахад нь хүүхдэд туслах, шаардлагатай бол мэргэжлийн байгууллагын туслалцааг авах хэрэгтэй.

Эцэст нь хэлэхэд гамшгийн үйл явцаас хүнд бий болох аль ч мэдрэмжийн эрчим учруулах үр нөлөө нь хүүхэд бүрт харилцан адилгүй гэсэн санаа болно.

¹ Edward O.Laumann, John H.Gagnon, Robert T.Michael&Stuart Michaels. The social organization of sexuality.

Гэмтээгч үйл явдалд үзүүлж буй хүүхдийн хариу үйлдэл нь тодорхой хугацаанд өдөр тутам амьдралын зорилгодоо хүрэх чадварыг тасалдуулдаг учир хариу үйлдэл маань жирийн бус байна. Тэдний зан үйлийн онцлогийг тодорхойлохдоо дараах нэгдсэн бүдүүвчийн дагуу авч үзэж болох юм.

- Дарамт хүчирхийллийн онцлог,
- Дарамтнаас өмнөх онцлог,
- Дарамтаас гарснаас хойш илэрч байгаа онцлог

БЭЛГИЙН ДАРАМТ

Хүүхдэд хэрцгий хандаж байгаагийн нэг хэлбэр нь бэлгийн хүчирхийлэл юм. Бэлгийн хүчирхийлэл гэдэг нь бэлгийн харилцааны зорилгоор хүүхэдтэй шууд болон шууд бус замаар бэлгийн ямар нэгэн үйлдэл хийхийг хэлнэ. Энэ нь гэмт хэрэг юм. Хүчирхийлэгч нь заль мэх хэрэглэх, ямар нэгэн зүйл өгч хуурах, сүрдүүлэн заналхийлэх ба зарим үед хүч хэрэглэн хүүхдэд хохирол учруулдаг. Бэлгийн дарамт, хүчирхийлэл гэдэг нь бодитоор бэлгийн хүчирхийлэл үйлдэхээс гадна завдалтыг хэлдэг. Хүчирхийлэгч нь хүүхдийг дараах бэлгийн хүчирхийлэлд оруулсан тохиолдолд хүүхдийг бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн гэж үзнэ.

- Шууд байдлаар бэлгийн дарамт учруулах,
- Хүүхдийн бэлгийн бүсэд хүрэх, оролдох,
- Хэн нэгнийг хүүхдийн бэлгийн бүсэд албадан хүргэх,

- Үтрээгээр болон ам, шулуун гэдэс рүү нь хуруугаа, бэлэг эрхтнээ, ямар нэгэн зүйл ашиглаж бэлгийн хавьтал хийх,
- Бэлгийн тарчлаалт хийх, биеийг нь зовоох,
- Насанд хүрсэн хүний бэлэг эрхтэн харуулах, оролдуулах,
- Секс санал тавих
- Шууд бусаар бэлгийн дарамт учруулах
- Порно кино, бичлэг, зураг үзүүлэх
- Албадан секс үзүүлэх, харуулах,
- Сексийн яриа сонсгох, хэн нэгэн хүний бэлэг эрхтэн харуулах
- Хүсээгүй зүйл үзүүлэх, ямар нэг зүйлтэй хүүхдийг хавьтал хийлгэх²



² Canadian Red Cross: RespectED



Хүчирхийлэл дарамт, стрессийн үе дэх хүүхдийн хариу үйлдэл

Сэтгэл судлаач, The Hurried Child-ын зохиогч Давид Елкинд (David Elkind)-ын судалгаагаар "насанд хүрэгчид хүүхдийг наснаасаа түрүүлж том болох, их зүйлийг мэддэг, чаддаг болохыг шаарддаг"-аас бага насны хүүхэд ихэнхдээ стресст ордогийг тогтоожээ.

Түүнчлэн 1999 онд Калифорнид 9200 насанд хүрэгчдийг хамран явуулсан судалгаанаас үзэхэд хүүхдийг стресст оруулахад дараах 8 зүйл хүчтэй нөлөөлж байсан байна.

- › Үг хэллэгээр дарамтлуулах:
- › Бие махбодийн хүчирхийлэлд өртөх,
- › Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх,
- › Зодуулсан ээжтэй байх,
- › Ямар нэг зүйлд донтсон хүнтэй хамт амьдрах (жишээлбэл, архичин),

³ Childhood Stress: How Adults Can Help By Carolyn Ross Tomlin, www.earlychildhoodnews.com, www.jugendschuttsch-niedersachsen.de,

- › Гэр бүлийн аль нэг гишүүн нь сэтгэцийн өвчтэй байх,
- › Тусдаа амьдардаг эсвэл салсан эцэг эхтэй байх,
- › Гэр бүлийн аль нэг гишүүн нь гэмт хэрэгт холбогдсон байх,

Ийнхүү хүүхэд стресст орох эсэх нь гэр бүлийн гишүүдийн хоорондын харилцаа, нөхцөл байдал, эцэг эхчүүд бидний хүүхдэд хандах хандлага, тавих шаардлагаас голлон шалтгаалдаг байна.³

Хүүхдийн сэтгэл санаанд таагүйгээр нөлөөлдөг бусад зүйлс

Дараах нөхцөл байдалд мөн хүүхдийн сэтгэл санаа хямарч, таагүй байдалд ордог байна.

Хүчирхийлэл. Энд тэнд болж буй дайралт, хүчирхийлэл, түүний үр дагаварыг зурагтаар харж, сонсоод хүүхэд өөрийн гэр бүлийнхэнд нь тохиолдох бий гэж эмзэглэнэ. Гэр бүлд нь өвчин, үхэл тохиолдох. Энэ хүн хэзээ ч буцаж ирэхгүй гэж айна. Ямар нэг зүйлээс айх. Жишээлбэл, могой, харанхуй

Байнга хамт байдаг, арчилж хамгаалдаг хүн нь өөрчлөгдөх эсвэл түүнээсээ холдох. Жишээлбэл, ээжээсээ салж ясли, цэцэрлэгт явах. Эцэг эх нь байнга хэрүүл маргаантай байх.

Хүүхдийн стрессийн илрэл

Хүүхдийн стресс дараах байдлаар илэрдэг байна.

- Орондоо шээх,
- Тайван бус унтах, зүүдлэх, үсээ имрэх, тогтворгүй байх,
- Хуруугаа хөхөх, хумсаа мэрэх,
- Нүдээ анивчих, харандаагаа мэрэх,
- Энгэрээ идэх, ходоод, толгой нь өвдөх,
- Анхаарал нь төвлөрөхгүй байх, идэвх, сонирхолгүй байх,
- Ганцаараа байхыг хүсэх

Сэтгэл зүйн гэмтлийг

... олон хүн хэвийн хариу үйлдлээр давж гардаг ч зарим хүмүүст арваас нэг хүн илүү хүндээр тусч удаан үргэлжилдэг байна. Бүгдэд маань нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэг ач тусгаа өгнө. Хүүхдүүд болон насанд хүрэгчид бид бүгдэд тохиолдсон таагүй үйл явдлаа хуваалцах, бусдаас дэмжлэг авах нь үнэхээр тустай юм.

Эрүүлжүүлэх үйл явц

Даван туулах арга замын нэг нь бусадтай бодлоо хуваалцах юм

Сонсох гэдэг хамгийн чухал чадваруудын нэг ба таны үр хүүхэд, эцэг эх болон бусад хүмүүст хэрэгтэй, үр нөлөөтэй туслагч болоход нэмэр болно.

Сонсох чадвар чухал байдгийн учир нь тэд асуудлаа тантай хуваалцах, тохиолдсон явдлаа ярихад хүмүүсийг урамшуулж өгдөг хамгийн сайн аргын нэг юм. Сонсох нь тусгаарлагдсан хүний тусгаарлагдмал байхыг зогсоож, бодол, мэдрэмж, итгэл үнэмшилээ илэрхийлэхэд урамшуулж өгдөг.

Хүүхэд өөрийгөө илэрхийлэх нь доорхи чухал зүйлсийг танин мэдэхэд хүргэнэ

- Тайтгаруулах, тайвшруулах,
- Болсон явдлыг илүү тунгаан бодох,
- Сонсож байгаа хүн таныг хүлээн авч халамжлан үнэлэн хүндэтгэж буйг мэдрэх,
- Өөртөө итгэх итгэл бий болгох, өөрийн үнэлэмжээ нэмэгдүүлэх,
- Өөр боломжуудыг нээж олох, илүү сайн шийдвэр гаргах,
- Этгээд сонин түрэмгий аашилахаа болих, муу мэдрэмжүүдээс урьдчилан сэргийлэх,
- Ойлгож ухаарах,
- Харилцаа холбоо бий болгох, итгэж сурах,
- Нөхөн сэргээх чадвараа нэмэгдүүлэх,
- Хувь хүнд өөрчлөлт гарах, хөгжиж дэвших,
- Нийгмийн үйл хэрэгт оролцох,
- Оюуны чадвар чадамжийг нь нээдэг учир магадгүй сонсоно гэдэг нь багш хүний хамгийн хүчтэй зэвсэг юм.

СДИ ХҮҮХДИЙГ СОНСОХ БА ХАРИУ ҮЙЛДЭЛ ҮЗҮҮЛЭХ

- ▶ Юу хэлэх гэж буйд анхаарлаа хандуулсанаас илүү сонсох чадвартай байх нь дээр,
- ▶ Уриалгахан байх,
- ▶ Эхлээд ойлгохыг хичээж дараа нь хүүхдийг ойлгосон ба юу хэлэх гэж буйд анхаарлаа төвлөрүүлэх,
- ▶ Идэвхитэй сонсогч байх (толгой дохиx, зөв болохыг нь батлах),
- ▶ Өөрийнхөө сонирхол, үнэт зүйлийг ухамсарласан байх,
- ▶ Мэдрэмжийг нь сонсож хуваалцах,
- ▶ Хариултаа давтахгүй байх,
- ▶ Яриаг таслахгүй байх,
- ▶ Хариулахын өмнө юу гэж хэлэхээ бодох хэрэгтэй,
- ▶ Шүүмжлэхгүй байх,
- ▶ Тодруулах асуулт, оновчтой үг хэллэг, мэдээллийг ашиглах хэрэгтэй,
- ▶ Сайшаах, үл сайшаахаа илэрхийлэхээс аль болох зайлсхийх,
- ▶ Хэт шалгаах, шавдуулахгүй,
- ▶ Ихэвчлэн нээлттэй асуултуудыг тавих,
- ▶ Нэмэлт зүйлүүдийг асууж тодруулах.

Сэтгэл зүйн гэмтлийн нөлөө нь дараах тохиолдолд нэлээд ноцтой байж болдог:

- ▶ Нөлөөлж буй хүчин зүйлийн далайц асар их байх
- ▶ Гэмтлийн шинж чанар нэлээд хурц,

- ▶ Удаан хугацаагаар хэцүү нөхцөл байдал үргэлжилсэн
- ▶ Гэмтлийн дараах сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлээгүй байх

Хүүхдэд илүү хүнд хэлбэрээр илрэх хэд хэдэн хүчин зүйлүүд байдаг: Үүнд:

- ◆ нас,
- ◆ сэтгэл зүйн гэмтэл,
- ◆ амьдралын бусад бухимдалт үйл явдлууд

Хүүхдийн өсч торниж байгаа орчин нь өөрийгөө буруутгах, ичгүүр айдас төрөх, өөрийгөө үгүйсгэх байдлыг бий болгодог.

Сэтгэл зүйн гэмтэл ямар үед хамгийн хүнд хор уршигтай вэ?

- ▶ Болсон үйл явдлын цар хүрээнээс хамаарна
- ▶ Тухайн сэтгэл зүйн гэмтэл нь маш хүнд,
- ▶ Сэтгэл зүйн гэмтэл авсан үйл явдлын үргэлжилсэн хугацаа

Хүүхэд сэтгэл зүйн гэмтэл авсан үед тусламж авах талаар мэдлэг дутмаг байдаг.



СДИ ХҮҮХДИЙН НАСНЫ БҮЛЭГ ТУС БҮРЭЭР ДАРААХ ЗҮЙЛСИЙГ АНХААРАХ ХЭРЭГТЭЙ

Бага нас (1-6 нас)	Сургуулийн нас (6-11 нас)	Өсвөр нас (12-18 нас)
Огт юу ч хийх боломжгүй мэт санагдах, идэвхгүй болох, хэвийн хариу үйлдэл үзүүлж чадахаа болино.	Үүрэг хариуцлагын мэдрэмж хүчтэй төрнө, гэмшил, айдас төрнө, өөрийгөө буруутгана. Гайширсан хандлага ихсэнэ.	Өөртөө хэтэрхий их анхаарч эхлэнэ. Зан байдал нь хурц болж өөрийгөө ойлгохоо болино.
Айдсаа ерөнхийлөн гаргана.	Сэтгэл зүйн гэмтэлтэй төстөй үйл явдал дахин давтан үзүүлэх, дахин дахин ярина.	Амь насанд заналхийлсэн байдал дахин илрэнэ
Цочимтгой болох, будилан самгардана.	Үйл явдлаа эргэн санаж зовж шаналах,	Дэггүй, дуулгаваргүй болно.
Тохиолдсон зүйлээ ярихдаа бэрхшээх	Хар дарж зүүдлэх, унтахдаа зовиурлах.	Харилцаанд гэнэтийн өөрчлөлт гарна.
Мэдрэмжээ тодорхойлохдоо асуудалтай	Аюулгүй байдал, аюул осолд санаа зовно.	Сэтгэл гутралд орох, зожигроно.
Хар дарж зүүдлэнэ, нойр нь илт багасна.	Түрэмгий аашлаж дүрсхийн уурлах	зохиосон арга хэмжээнд орохгүй байх
Эцэг, эхээсээ салахгүй байх, байнга хамт байна.	Айдсаа мэдэрч, сэтгэл зүйн гэмтэлдээ хариу үйлдэл үзүүлнэ.	Эрсдэлтэй, бодлогогүй, сэтгэл хөдлөлөөрөө огцом алхамууд хийнэ.
Хөгжилд ухралт гарна. Жишээ нь: орондоо шээх, ярьж чадахаа болих,	Эцэг эхийнхээ сэтгэл санааны байдалд анхаарал тавина.	Ичгүүр гэмшил, доромжлолыг мэдрэхээс зайлсхийнэ.
Үхлийн тухай хэт сөрөг, сэтгэл түгшилттэй болж байнга бодно.	Сургуульдаа явахаас зайлсхийж арга шалтгаан хайна.	Хэт идэвхтэй болж бусадтайгаа хамт эсвэл ганцаараа байх боломж хайна.
Биед зовиур илрэх (гэдэс, толгой өвдөх г.м)	Бусдад санаа зовж санаа тавина.	Аваар осолд өртөх хандлагатай болно.
Ер бусын болон чанга дуу чимээнд цочирдсон хариу үзүүлэх, уулга алдана.	Бие махбодид илрэх шинжтэй болно. Бие нь өвдөж байна гэдгийг гомдоллон хэлнэ.	Өөртөө анхаарах нь ихсэж, зожигроно.
Биеийн аль нэг хэсэг хөдлөхөө болино.	Зожиг болно. Будилж уймрах	Унтах идэхдээ дургүй болж, хар дарж зүүдлэнэ.
Учир утгагүй уйлах, янз бүрийн зүйл шаардах	Сэтгэл зүйн гэмтэлтэй холбоотой айдсаар байх, үүнийгээ ерөнхийлсөн айдас	
Бие махбодийн мэдрэмж болон нүдэнд нь сэтгэл зүйн гэмтэлтэй холбоотой зүйлс харагдах болон эргэн санагдахаас зайлсхийнэ.	Хөгжил нь ухрах буюу жаахан хүүхдийнх шиг ааш зан үйл, сэтгэл хөдлөл гаргана. Хичээл сургуульдаа анхаарлаа төвлөрүүлэх чадвар нь буурна.	



Гэмтээгч үйл явдлын тухай зовиолоо илэрхийлэхэд хүүхдүүдэд туслах энгийн бүтээлч арга

- ▶ Зураг зурах,
- ▶ Түүх, өгүүлэл ярих,
- ▶ Гэмтээгч үйл явдалтай холбоотой буддаг зурагтай ном,
- ▶ Гамшиг, уй гашуудлын тухай ном,
- ▶ Хүүхэлдэй болон тоглоомон амьтнаар тоглох,
- ▶ Тоглоомоор тоглох,
- ▶ Бүлгээр тоглох,
- ▶ Гамшгийн тухай жүжиг тоглох:
- ▶ Аюулгүй байдал, өөрийгөө хамгаалах,
- ▶ Элс, чулуугаар амьтан хийх эсвэл гэр барьж тоглох,

СДИ Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэхдээ хүүхэдтэй ажиллахдаа баримтлах үнсэн зарчим.

Хүүхэдтэй харилцан итгэл тогтоох гэсэн хамгийн энгийн дүрмийг баримтлан ажиллана. Хүүхэдтэй итгэлтэй, элэгсэг дотно харилцсан хүнд тэд чин сэтгэлээсээ ханддаг гэдгийг СДИ харгалзан ажиллахдаа хүүхдийн нас, сэтгэл зүйн онцлогийг бодитойгоор харгалзан үзэх нь үйл ажиллагаандаа амжилт гаргах чухал үндэс болдог. Хүүхэд бүр нөөц, чадамжийнхаа хувьд харилцан адилгүй байдаг учраас тэдэнд чиглэсэн нийгэм-сэтгэл зүйн үйлчилгээнд харгалзах.



Хүүхэдэд тохиолдсон асуудлыг бодитой үнэлэх.

Хүүхдийн асуудлын талаарх ойлголт, мэдрэмжээ хэтрүүлэн илэрхийлж "надад маш хүнд зүйл тохиолдсон бөгөөд энэ бол залруулж болохооргүй өрөвдөлтэй зүйл" гэсэн итгэлийг төрүүлэх, асуудалд хэт хөнгөн хандаж "хүчирхийлэл, уй гашуу бол амьдралд байж л байдаг зүйл, үүнийг хүмүүс тоодоггүй юм байна" гэсэн ойлголт өгөхийн аль алинаас сэргийлэн ажиллах хэрэгтэй.

Хүүхдийн оролцоог эрхэмлэх.

СДИ хүүхдэд тулгарсан асуудлыг шийдвэрлэхдээ түүний өөрийн идэвхи, бие даан шийдвэр гаргах чадварыг хөгжүүлэхэд байнга анхаарч ажиллана.

Хүүхдийн мэдрэмж сэтгэгдлийг үнэлж ойлгох. Ямар нэгэн асуудал ба үйл явдлын талаар хүүхдүүд өөрийн гэсэн ойлголт төсөөлөлтэй байдаг. Энэ мэдрэмжээ өөртөө ойлгомжтой хэлбэрээр илэрхийлж байдаг учраас үүнийг тухай бүрт нь зөв танин мэдэх шаардлагатай.

Хүүхдийн үйлдэл ба мэдрэмжийг шүүн хэлэлцэхгүй байх. Хүүхдэд учирсан хохирол эрсдэлд болон болж өнгөрсөн үйл явдалд түүнийг буруутгахгүй байх. Бэлгийн хүчирхийлэл дарамтанд орсон, уй гашуунд автсан хүүхдүүд өөрсдийгөө байнга буруутгаж байдаг бөгөөд “би муу хүүхэд, алдаа гаргасан учраас надад ийм зүйл тохиолдсон” гэх зэрэг ойлголттой байх нь түгээмэл ажиглагддаг.



НЭГЭН ТҮҮХ: Энэ хүүхэд нэг жилийн дараа ч гэсэн хариу үйлдэл үзүүлсээр байгаа. Тэрээр ангидаа 1-рт үнэлэгддэг байсан бол одоо хамгийн сүүлд нь ордог.

Ганцаардаж сандарч мэгдсэн түүнд тохиолдсон явдал байнга санагдаж, хөвгүүдтэйгээ харилцахаас, бас аливаа үйл явдлаас өөрийгөө тусгаарлахыг илүүд үздэг болжээ.

Нэгэн багш энэ байдлыг нь анзааран түүнд хайр халамж тавих болжээ. Багш нь муухай зүүднүүд, өгүүлэх түүхийг нь сонсох цаг гаргах болж гэмтээгч үйл явдлаас өмнө түүнийг спортод тун ч сайн байсан учир багш нь түүнийг бүтээлч үйл ажилд татан оролцуулах болж, ангид нь түүнд зарим үүрэг хариуцлага ноогдуулах болов.

Ямар нэгэн төрлийн хүчирхийллээс зайлсхийхийн тулд багш нь бие биенээ хүлээн зөвшөөрөх, дэмжихийн чухлыг ангийнханд нь ярьж өгчээ.

Хүүхдийн сэтгэцийн гэмтлийг анагаах оновчтой арга хэрэглэх. Тухайн хүүхдийн хувийн онцлог ба учирсан эрсдэл, түүнийг хүлээж авсан байдал, хор уршигийн түвшин зэргээс шалтгаалан хүүхэд тус бүрт тохирсон аргуудыг бодитойгоор хослуулан хэрэглэнэ.

Хүүхдэд тохиолдсон асуудлыг үр дүнгүйгээр тоочин шүүн дүгнэхээс татгалзах. Хүүхдэд тохиолдсон асуудлыг олон дахин давтан

НЭГЭН ТҮҮХ: Нэгэн сургуулийн А гэдэг багш нь хэдэн сарын турш сэтгэл зүйн хүчтэй хариу урвал үзүүлсээр байгаа. Түүнд тохиолдсон үйл явдал амьдралд нь ихэд саад болсон.

Одоогоор тэрээр хичээл заах сонирхолгүй бөгөөд нийтийн аливаа арга хэмжээнд оролцох ч дургүй болжээ. Болсон явдлыг мартагчын тулд үдэш нь архи ууж эхэлсэн ба амархан уурладаг болов.

Багш нар бүлгийн хэлэлцүүлгээр өөрсдөдөө тохиолдсон таагүй үйл явдлуудынхаа тухай ярилцаж, түүнийг хэрхэн давж туулсан тухайгаа хуваалцан түүнд тусалжээ.

Шүүмжлэлгүйгээр түүнийг сонсохыг, ийм хүнд нөхцөлд тэрээр ганцаар биш юм байна гэдгээ мэдэрчээ. Бусад хүмүүс тухайн үеийг хэрхэн давж туулсаныг сонсоод өөрийн нөхцөл байдлаа шинээр ойлгон хүлээн авч ирээдүйдээ итгэлтэй болов.

яриулах, үр дүн муутай аргуудыг хэрэглэж түүнийг залхаахаас зайлсхийх, ингэснээр түүний сэтгэцийн гэмтэл гүнзгийрч халхлах нэгэн шалтгаан болдгийг анхаарах.

Нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэгийн хэм хэмжээг мөрдөх. Хүүхдэд бүтэхгүй найдвар төрүүлэхгүй байх, түүнд зөвхөн бодит зүйлийг хэлж ойлгуулах. /би ээж, ааваас чинь асууя, маргааш чамд энэ талаар хэлж өгье, одоо хөгжилтэй

дасгал хийх болно гэх мэт/, юу хийж чадах ба юу хийж чадахгүйгээ зөв ойлгуулна. Өөрийнхөө үзүүлж байгаа тухайн үеийн дэмжлэгийн талаар, өөрийгөө төлөөлөн ярина. “Чамайг одоо хэн ч загнахгүй, бүх хүмүүс чамд сайн хандах болно” гэх зэрэг бүтэхгүй зүйлүүдийг амлахгүй байх. Хагас болон бүтэн өнчин хүүхэд бол “энэ эгч миний ээж болох юм байна, намайг гэртээ аваачина” гэсэн ойлголт төрүүлэхгүй байх.

СДИ хүүхдэд хэрхэн туслах вэ!

Хүүхдэд стрессийн илрэл ажиглагдвал юуны өмнө цаг зарцуулж, ямар зүйл сэтгэлийг нь зовоож байгааг асууж ярилцан учир шалтгааныг нь олж мэдэхийг хичээгээрэй. Ийнхүү хүүхдийн сэтгэл санаа руу өнгийн харж, болж өгвөл нэвтрэн орох нь нэн чухал. Түүнчлэн дараах зүйлсийг анхаарна уу.

- Зөв зохистой зан үйл бүрийг гярхай мэдэрч урамшуулах,
- Шүүмжлэхгүй байхыг хичээх,
- Бусад хүүхдийн зан байдалтай харьцуулахгүй байх,
- Өөрийгөө сайн талаас нь харуулах, идэвхитэй байх, бусадтай харилцах боломж олгохуйц зүйлийг санал болгох,
- Тэднээс бодитой зүйл хүсэж хүлээх,
- Өөрөө хялбараар гүйцэтгэх хялбар жижиг алхмууд бүхий богино зорилтуудыг дэвшүүлэхэд нь туслах

ДЭМЖИХ ХАРИЛЦАА

Эерэг байх

- Буруушаасан, сөрөг өгүүлбэр хэрэглэхгүй байх, Жишээ нь: Чи сайн биш, чи амжилтгүй гэх мэт.
- Дэмжих өгүүлбэр хэрэглэх, Жишээ нь: Чамд олон сайхан зүйл байгаа, Би итгэж байна чамайг бүүр сайн болохыг чинь мэдэж байна.

Зөв тодорхой, эерэг заавар өгөх

- Бүү, битгий гэсэн үгсийг хэрэглэхээс зайлсхийх
- Хүүхдийг өөрийнхөө дураар аашлахыг зөвшөөрч болохгүй
- Тэдэнд өгч байгаа заавар нь энгийн, тодорхой, биелүүлэхэд боломжийн байх ёстой.

Хүндэтгэл үзүүл

- Хүүхдийг үгээр доош нь хийх, доромжлохыг хориглоно.
- Хүүхдийн үзэл бодлыг таамаглахгүй байх,
- Хүүхдийн оюун ухааныг басамжлахгүй байх,
- Хүүхдийн идэвхи чармайлтыг урамшуулах ба дэмжих, ярианы хүндэтгэлтэй байдал үзүүлж "аанхан", "баярлалаа" гэж хэлэх
- Хүүхдийн яриаг анхааралтай сонсож тэдэнд анхаарлаа хандуулж байгаагаа мэдрүүлэх ингэснээр та хүүхдийн сэтгэл зүйн хэрэгцээ шаардлагыг ойлгож түүний үндсэн дээр тэдэнтэй хамтран ажиллаж чадна.



СЭЛЭВ

- МОНГОЛ ОРОН ДАХЬ ГАМШГИЙН ТӨРӨЛ
- ГАМШГИЙН ҮЕИЙН СЭТГЭЦИЙН ӨӨРЧЛӨЛТ
- СЭТГЭЛ ЗҮЙН ГЭМТЭЛ
- ГАМШГИЙН ДАРАА ИЛРЭХ ХАРИУ ҮЙЛДЛҮҮД
- ГАМШГИЙН ДАРААХ ҮЕИЙН НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ

Монгол оронд тохиолддог гамшгийн аюулын төрөл

Томоохон	Багахан
Цасан шуурга	Аянга
Их цас	Хортон шавьж
Зуд	Тарваган тахал
Шороон шуурга	Хүн малын өвчин
Үер /гурван төрөл/	Экологийн аюул
Газар хөдлөлт	Аж үйлдвэрийн осол
Ой хээрийн түймэр	Химийн хорт бодис
Ган цөлжилт	Цацраг идэвхижил



ГАМШГИЙН ҮЕИЙН СЭТГЭЦИЙН ӨӨРЧЛӨЛТҮҮД

Гамшгийн үед юуны өмнө хүний амь нас эндэхээс эхлээд аминд тулсан хүнд гэмтэл, бэртэл, шарх авах, түлэгдэх, хөлдөх, осгох, хордох, өлбөрөх, харангадах зэрэг бие махбодийн эмгэгүүдэд нэрвэгддэг ба аврах ажиллагаа ч нэн тэргүүнд энэ талд чиглэх ёстой билээ.

Гэвч сэтгэцийн өөрчлөлтийг оношлох сэтгэлзүйн ба сэтгэцийн эмгэг судлалын тусламжийг орхигдуулах ёсон үгүй. Өнөө үед гамшгийн сэтгэцийн эмгэг судлал хэмээн нэрлэгдсэн "Онцгой нөхцөл байдал"-ын бүсэн дэх ард иргэд, аврах албаныхан болон гол нь нэрвэгдэгсдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалахтай холбогдсон тулгамдсан асуудлуудыг

шийдвэрлэх чиглэл бүхий салбар шинжлэх ухаан бий болов.

Гамшгийн хор хөнөөлийн шууд нөлөөгөөр нэрвэгдэгсэд, тэдний ойр дотны хүмүүс, аврах албаныхан, гамшгийн бүс, голомтонд амьдарч байгаа оршин суугчдын дотроос сэтгэцийн өөрчлөлтөнд орсон хүмүүст сэтгэцийн эмнэлгийн яаралтай тусламж үзүүлэх, нийтийг хамарсан стрессийн байдлаас гаргахад чиглэсэн анагаах ухааны сэтгэлзүй, сэтгэцийн эмгэг судлалын иж бүрэн арга хэмжээг "онцгой нөхцөл байдал" –ийн үеийн сэтгэцийн эмгэг судлалын тусламж гэж нэрлэх болов.

Гамшгийн үед тусламж шаардагдах сэтгэцийн олон төрлийн өвөрмөц эмгэг гардаг ба ерөнхийлсөн гурван бүлэгт хуваана.

Эдгээр нь:

- › Стресст өгөх цочмог хариу урвал
- › Гэмтлийн дараах стрессийн өөрчлөлтүүд
- › Дасан зохицохуйн өөрчлөлтүүд

Энд нэр дурьдагдсан сэтгэцийн өөрчлөлтүүд олон төрөл зүйл боловч ерөнхий шинж чанаруудыг агуулдаг. Үүнд: Зөвхөн сэтгэцийн шалтгаанаар үүснэ. Сэтгэцийн өөрчлөлтийн хүнд, хөнгөний зэрэг, хэлбэр, үе шат, үргэлжлэх хугацаа нь гамшгийн хугацааны мөчлөг, хор хөнөөлийн хэлбэр хэмжээ, авран хамгаалалтын ба сэргээн босголтын үе шат чанар үр дүнгээс шууд хамаарна.

Гамшигт үйл явцын шинж чанарууд

1990-ээд оны сүүлээр манай оронд гурван жил үргэлжилсэн зудын нөхцөл байдлаас шалтгаалж ихэнх айл өрхийн мал сүрэг үгүйрч амьдрал нь хоосрон амьдралын хэв маяг нь бүрэн алдагдсан байсан билээ. Тохиолдсон гарз хохирол нь гамшгийн үед тохиолддог ямарч гамшгийн нөхцөл байдалтай тохирч байлаа.

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ГЭМТЭЛ

Хүний сэтгэл зүйд гэмтэл үүсгэх гамшигт үйл явцын шинж чанарыг өчүүхэн модны хэлтэрхийгээс арьсанд учруулах гэмтэл үүсэх үйл явцтай зүйрлүүлж болох юм. Хүний арьсанд санамсаргүй орсон модны хэлтэрхий тэрүүхэн үедээ тэвчихийн аргагүй өвдөлт таагүй байдал үүсгэдэг билээ. Харин энэхүү хэлтэрхий цаашид арьсны гүнд шигдэн орох юм бол удаан хугацааны турш өвдөж, зовиур шаналгаатай байх болно. Сэтгэлийн ийм байдлыг бид сэтгэл зүйн дарамт гэдэг. Арьсны гүнд нэвтрэн орсон модны хэлтэрхийг авч чадахгүй бол цаашид халдвар үүсгэсэн тухайн байдал зөвхөн багахан арьсны хэсгээр хязгаарлагдах биш биеийн бүх хэсгийг хамрах болно. Харин өмнө нь байсан гамшигт үйл явц нь шаналгасан үргэлжлэх үйл явц бус өнгөрсөн түүх болж хувирсан байдаг.

Зудын гамшиг ба бусад гамшигт үйл явцын үед тэдэнд тохиолдсон сэтгэгдэл, дурсамжынх нь талаар

ярилцахыг хичээ. Ярилцлагыг эхлэхдээ дээрх гамшигт нөхцөл байдал нь амьдралд тохиолддог ердийн хүнд хэцүү байдлаас ямар ялгаатай болох талаар асууж ярилц. Үүнийг хийхийн тулд гамшгийн үед тохиолдох дараах таван онцлогуудыг мэдэж байх нь зүйтэй. Гамшгийн үйл явц нь гэнэтийн бөгөөд тааварлах аргагүй байдал байдаг



- Хэвийн бус буюу хэвийн амьдралын нуруунд хүлээн авахын аргагүй байдаг
- Хүний амь нас амьдралын цаашдын хэв маягт ноцтой заналхийлсэн
- Хүнд айдас түгшүүр цөхрөлт байдал бий болгосон
- Хүний мэдэрхүйн бүхий л хэлбэрүүдийг довтолсон (Сонсох, харах, үнэрлэх, хүрэх, амтлах)

Гамшигт үйл явдлын дараа илрэх хариу үйлдлүүд

Сэтгэл зүйн гэмтэл нь тухайн үүсгэсэн үйл явдал дууссаны дараа ч гэсэн олон замаар хүний эрүүл амьдрахуйд нөлөөлсөөр байдаг байна. Дахин сануулахад энэхүү хариу үйлдлүүд нь хэвийн үзэгдэл гэдгийг санаж байх нь зүйтэй.

Сэтгэл зүйг гэмтээгч үйл явдлын тодорхойлолт

Одоо та хүний ертөнцийн талаар илүү ойлголттой боллоо. Энэ бүхэн нь хүнд хэцүү, таагүй нөхцөл байдал хүмүүст хэрхэн яаж нөлөөлдөгийг үзэхэд тус дөхөм болно. Бид амьдралд үргэлж л хүнд хэцүү нөхцөл байдлуудтай тулгарч байдаг. Тэрхүү туйлын хүнд хэцүү зүйл нь сэтгэл зүйн гэмтэл болдог. Гэмтээгч үйл явдлыг тодорхойлоход доорхи зүйлс багтана:

- Гэнэтийн болон хүлээж байгаагүй үйл явдал,
- Эрүүл бус/ гаднаас нь харахад амьдралд тохиолддог хэвийн үйл явдал шиг,
- Амь насанд заналхийлсэн,
- Айдас хүйдэс,
- Аймшиг дагуулсан яаж ч чадахгүй юм шиг байдалд оруулсан үйл явдал,
- Мэдрэхүй рүү довтолсон (сонсох, харах, үнэрлэх, хүрэх, амтлах),

ЭМПАТИ БАЙДАЛ

Бусад хүний сэтгэл хөдлөлийн болон хувийн нөхцөл байдлыг нь өөрийн туршлагадаа үндэслэн ойлгох, мэдрэх, ухамсарлах, зохих хариу үзүүлэх чадвар юм.

Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх хөтөлбөрт олон нийтийг өргөнөөр татан оролцуулах нь

Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх хөтөлбөрийн гурав дахь томоохон хэсэг нь олон нийтийн бусад төлөөллийг төслийн үйл ажиллагаанд татан оролцуулах явдал юм. Төсөл хөтөлбөрийн талаар сурталчилан таниулах уулзалт, зөвөлгөөн зохион явуулснаар оршин байгаа бодит асуудлыг бусад хүмүүст таниулах боломж олгоно.



Нийгэм-сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх хөтөлбөрийн сэтгэл зүйн үзүүлэлт

Нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх хөтөлбөрийн үндсэн үйл ажиллагаа нь сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх явдал байдаг бөгөөд үүнийг зөвөлгөө өгөх хэлбэрээр явуулдаг. Гэхдээ эдгээр чиглэлүүд нэг зүйл дээр санал нэг байдаг нь

зөвөлгөө өгөх үргэлжилсэн үйл явц /мэдээж газар хөдлөлт гэх мэтийн үед газар дээр нь үзүүлэх нэг удаагийн зөвөлгөөнөөс бусад / тухайн хүнтэйгээ харилцан итгэлцэх уур амьсгал үүсгэх ёстой хэмээн үздэг байна. Гэхдээ бүх зөвөлгөө өгөх болон зарчим сэтгэл зүйн эмчилгээнүүд ийм байдаг гэсэн үг хараахан биш юм.

Харин гамшигт үйл явдлын үр нөлөөгөөр сэтгэл зүйн хямралт байдалд орсон хүмүүстэй итгэлцлийн харилцаа үүсгэхийн тулд харилцан ойлголцсон нөхцөл байдал хийх нь зүйтэй гэдгийг бараг хүн бүр дэмжинэ гэдэгт итгэлтэй байна. Ийнхүү итгэлтэй харилцааг бий болгоно гэдэг нэлээд цаг шаардсан ажил билээ. Зөвөлгөө өгөх үйл явц нь тусгай бэлтгэсэн өрөөнд явагдана. Гэвч зөвөлгөө өгөх үйл явц хүүхдийн тоглоомын талбайд тоглох явцад мөн байж болно. Энэ үед зөвлөгч хажууд нь ярилцангаа сууж хүүхэд шиг тоглож болох юм.

Зөвөлгөө өгөх үйл явцын гол цөм нь ярихад нь туслах явдал юм. Санааг нь зовоож байгаа зүйлийн талаар бусдад ярихад тэр бүр дуртай байдаггүй. Ялангуяа гамшигт үйл явдлын дараах нөхцөл байдалд байгаа хүнд энэ байдал олонтаа ажиглагддаг. Дээр дурдсанаар тохиолдсон гамшигийн талаарх бодол тэднийг байнга дагалдаж байдгаас тэд энэ талаар ярилцахаас татгалздаг.

Иймээс өөрсдөд нь тохиолдсон гунигт явдлын талаар ярилцах

сонирхолгүй байдаг байна. Ингэхийн оронд тэд аль болох холуур байж зайлсхийхийг хичээдэг. Тохиолдсон гунигт золгүй үйл явдлынхаа талаар болон өөрийн сэтгэл санааны эмзэг байдлыг ярих хүртэл нэлээд хугацаа шаарддаг гэдгийг мэдэж байх нь зүйтэй билээ.

Юуны түрүүнд хүүхэд зөвлөгчдөө итгэж эхлэх ёстой байдаг. Тэднийг тэвчээртэй сонсож, тэдэнд өөрийхөө талаар ярих тэр орчныг бүрдүүлж өгсөний үрдүнд аажмаар СДИ-д итгэж эхэлнэ гэдгийг ойлгож байх нь зүйтэй. Гамшигт үйл явдлын, тухайлбал: зудны гэрч болсон хүнд бусдад итгэх итгэлээ алдсан байдаг гэдгийг СДИ бас санаж байх нь зүйтэй. Иймээс тэдэнтэй харилцан итгэлцсэн харилцаа холбоо үүсгэх нь их том амжилт гэсэн үг мөн. Итгэлцэх уур амьсгалыг бүрдүүлэхэд нь зөвлөгөө өгөх үйл явцад яригдах сэдвүүдийг зөв сонгох нь хамгийн чухал ач холбогдолтой байдаг.



Ийм учраас зөвлөгөө өгөх үйл явц нь ихээхэн хугацаа шаарддаг. Нилээд хугацаа шаардах ажил гэдгийг сайн бодоорой. Гамшгийн дараа авах ёстой эн тэргүүний арга хэмжээ нь мэдээж хохирогчдын аюулгүй байдлыг хангах, хүнс тэжээл, усаар хангах, хамгаалах болон сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх явдал юм. Гамшигт байдлыг зохицуулах гэсэн бид зайлшгүй үзүүлэх сэтгэл зүйн зөвлөгөөг "сэтгэл зүйн анхан шатны тусламж" хэмээн нэрлэсэн.

Сэтгэлзүйн анхан шатны тусламжийн бүрэлдхүүнд дараах хэсгүүд орно. Хүнийг сэтгэлийн хямралд орсны дараа тайвшруулах, сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх үйл явц нь сэтгэл зүйн дэмжлэгийн анхан шатны тусламжийн нэг хэлбэр. Гамшигт нэрвэгдсэний дараах цочролын байдалд байгаа хүмүүстэй хамт байх, тайвшруулах, ямар нэг үр дагавараас хамгаалах зэрэг нь хамгийн чухал байдаг.

Сайн сонсогч байх чанарууд:

- Нүүр нүүрээ харан суух
- Ярилцахад чөлөөтэй чимээгүй газар сонгох, ярилцагч руугаа тонгойн суух
- Ойлгож буйгаа мэдэгдүүлэх, цааш ярихыг нь урамшуулахын тулд нүүр царайгаараа болон биеэрээ илэрхийлэх
- Харцаа тогтоох (тодорхой хугацаагаар)
- Ярилцагчийн биеийн хэлийг анхаарах
- Нүүр царайны илэрхийллийг ажиглах
- Ярьж байхад нь юуны тухай ярихгүй байгааг нь олж мэдэх
- Ярьж буй зүйлээс биеийн хэлнээс гадна жинхэнэ мэдрэмжийг нь олж мэдэх
- Тухайн хүнийхээ ярьж буй зүйлийг санаж байх, анхааралтай сонсох
- Ярьж байгаа зүйлээрээ юуг танд ойлгуулахыг хичээж буйг нь анхаарах
- Ярилцагчаа илүү сайн ойлгохын тулд тодруулах асуулт тавих батлах, санаа өгөх, хариултыг нь урамшуулах
- Анхаарлаа сарниулахгүй байх, бусад бодол зовинолоо чөлөөлөх
- Яриаг нь таслахгүй, тоглоом шоглоом хийхгүй байх
- Ярилцах сонирхолтой байгаагаа илэрхийлэх
- Найрсаг хүндэтгэлтэй харьцах
- Өөрийнхөө асуудлыг болон юу хэлэхээ бодож суулгүй ярилцагчиддаа анхаарлаа төвлөрүүлэх
- Тэвчээртэй байх, ярилцагчиддаа хугацаа өгөх
- Нууц хадгалж чадах, итгэл даах хүн байх
- Эмпатитай байх
- Ярилцагчиддаа шүүмжлэлгүй хандах, тэвчээртэй байх
Ярилцагчынхаа тухай цуу үг санаандаа хадгалахгүйг хичээх, энэ нь түүнтэй ярилцахад нөлөөлж болох юм.
- Гаргаж буй хариу үйлдэл, зан төрх нь бухимдмаар зүйл байлаа ч тэвчих, зоригтой байх (учир нь хүнд ингэж аашлах шалтгаан бий шүү.)
- Хүн бүрт сайн тал бий гэдэгт итгэ.

Нийгмийн бусад тусламж үйлчилгээнд зуучлах

Нийгэм сэтгэлзүйн дэмжлэг үзүүлэх хөтөлбөрт шинээр элсэж байгаа оролцогчдын зөвлөгөө авах үйл явцын нэг хэсэг нь хөтөлбөрийн үйл ажиллагаа, үзүүлж буй үйлчилгээний төрлүүдтэй танилцуулах явдал байдаг. Бусад хүүхдүүдтэй уулзуулах, хөтөлбөрийн үйл ажиллагаатай танилцуулж өөрийн биеэр дагуулж явж ярилцах нь хүүхдэд ихээхэн итгэл төрүүлдэг.

Сэтгэлзүйн анхан шатны дэмжлэг үзүүлэх дээрх үндсэн бүрэлдэхүүн хэсгүүд нь аливаа зөвөлгөө өгөх ажлын эхний бэлтгэл хэсэг байдаг. Зөвөлгөө өгөх эцсийн зорилго нь хүүхдийн сэтгэл зовнил бухимдлаа ярилцах орчныг бүрдүүлэх явдал болохоос бус ямар нэгэн дарамт шахалт, шууд асуулга явуулах зорилго биш гэдгийг зөвлөгч нар ойлгох зүйтэй. Зөвлөгч, хүүхэд хоёрын хоорондын харилцаа дотно, харилцан итгэлцэлийн уур амьсгал нэмэгдэх тутам хүүхэд илүү ихийг яриж эхэлдэг. Зөвлөгч тэвчээртэй бөгөөд эвлэрэнгүй байх нь зүйтэй.

Бидний баримтлах зарчим бол зөвлөгч сэтгэл зүйн анхан шатны тусламж хэлбэрийн зөвөлгөөг зүй ёсны дагуу явуулж чадвал хэсэг хэсэг хугацаанд зуданд нэрвэгдсэн хүүхэд өөрийн сэтгэлийн зовнил, гуниг, бэрхшээлийн талаар нөлөөтэй ярих үе ирнэ.

Гамшгийн дараах сэтгэл зүйн хямралт хам шинжийн үед түгээмэл хэрэглэдэг аргууд

Сэтгэл бухимдлыг зохицуулах (бухимдалаас сэргийлэх нь): Бухимдалаас гарах арга замуудыг заана.

Тайвшрах дасгал: булчин сулруулах дасгал хийх замаар хүнд айдас, сэтгэл бухимдалаа тайлах аргад сургах,

Амьсгалаа барих: Гамшгийн нөхцөл байдлаас үүссэн бие махбодын тааламжгүй мэдрэмжийг хөнгөвчлөх үүднээс хэвлийгээр, удаан амьсгалах, уушгийг хэт агааржилтаас хамгаалах аргад сургах,

Эерэг бодол буюу өөртэйгээ ярих: Бухимдал хямралын нөхцөл байдал нүүрлэн ирсэн тохиолдолд орж ирсэн сэтгэлийн сөрөг бодол мэдрэмжүүдийг(жишээ нь: би биеэ барих чадвараа алдах гэж байна) эерэг бодлоор (жишээ нь: өмнө нь биеэ барьж чадсан, одоо ч чадна) оруулах чадварт сургах,

Өөртөө итгэлтэй, эелдэг харьцаа: Бусдыг гомдоолгүйгээр өөрийн бодол санаа, хүсэл зоригоо илэрхийлж сурах,

Бодлыг таслан зогсоох: Сэтгэл зовоосон бодлыг "боль" хэмээн дотроо чангаар хашгирах замаар анхаарлаа сарниулах арга эзэмших

Танин мэдэхүйн эмчилгээ: Хэвийн бус үйлдэл, сэтгэл санааны

тогтворгүй байдлыг үүсгэх бодит бус таамаглал, итгэл үнэмшил, бодлыг нь өөрчлөхөд туслах. Жишээ нь: Гамшигт байдалд байгаа хүмүүст ямар нэгэн бодит бус шалтгаанаар тухайн болсон явдалд өөрийгөө буруутгах, хүчирхийлэлд өртсөн хүн өөрийгөө, ахмад дайчин өөрийн нь сайн нөхөрөө дайны талбарт үрэгдсэнд өөрийгөө буруутгах зэрэг хандлагууд зэрэг ордог. Танин мэдэхүйн эмчилгээний зорилго нь өөрийгөө үндэслэлгүй буруутгах, бодол санаагаа тодорхойлох, дэлгэрүүлэн ярих замаар сэтгэл санааны тогтвортой байдлыг олж авахад нь туслах явдал байдаг.

“Өртөх” эмчилгээ: Хямралт байдалтай холбоотой орчин, хүн, эд хогшил, дурсамж, сэтгэл хөдлөл зэрэг хүчтэй айдас, сэтгэл хөдлөлийг үүсгэж байгаа хүчин зүйлүүдийг сөрж гарах чадавхийг нэмэгдүүлэх. Энэ нь дараах хоёр хэлбэрээр хийгдэж болно.

Төсөөлөх байдлаар өртөх: Гамшигт үйл явдлын талаар дахин дахин ярих. Ингэснээр хэсэг хугацааны дараа энэ талаарх яриа нь сэтгэл санааны ямар нэгэн хүчтэй нөлөө үзүүлэхээ больдог.

Дахин турших байдлаар өртөх: Тухайн гамшигт үйл явдлыг санагдуулам, айдас төрүүлэх болсон нөхцөл байдлыг сөрөх оролдлого (ж нь: осолд орсоны дараа машин барих, цахилгаан шатанд бусдад хүчирхийлүүлсэний дараа

цахилгаан шатаар явах). Иймэрхүү нөхцөл байдлаас зугтаахаас илүү дахин давтан орж, тухайн үйлдлийг хийснээр аажим тэр нөхцөл байдлаас байнга бий болох сэтгэл санааны айдас багсадаг.

Сургалт мэдээлэл өгөх: Гамшигт үйл явдлын дараах хам шинжүүдийн талаар өвчтөнүүдэд болон тэдний ар гэрийнхэнд мэдээлэл өгөх, үүнийг эмчлэх газруудыг зааж өгөх. Сургалтын үндсэн зарчим нь гамшгийн дараах сэтгэл хямралын хам шинж бол аливаа гамшигт байдлын дараа хүнд илэрдэг хэвийн хариу урвал бөгөөд энэ нь тодорхой хугацаа, эмчилгээний явцад эдгэрэх төлөв байдал гэдгийг ойлгуулах явдал байдаг. Үүнээс гадна энэ хам шинжийг дагалдан үүсч болох эмгэг байдлуудыг мөн дурдах нь бас зүйтэй.

Зовох цагт нөхрийн чанар танигдана

Тэнхлүүн явахад тэмээгээр туслахаар

Тэвдэж явахад тэвнээр тусал



СЭДЭВ

- САЙН ДУРЫН ИДЭВХТЭН ГЭЖ ХЭН БЭ?
- НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ СДИ-ГИЙН ҮҮРЭГ
- СДИ-Д ТУЛГАРЧ БОЛОХ БЭРХШЭЭЛ, ТЭДГЭЭРИЙГ ДАВАН ТУУЛАХ

САЙН ДУРЫН ИДЭВХТЭН ГЭЖ ХЭНИЙГ ХЭЛЭХ ВЭ!



СДИ гэдгийг тодорхойлохын өмнө СДҮА гэж юу болохыг дахин нэг сануулья. СДҮА нь volunteerism гэсэн англи үгнээс гаралтай бөгөөд сайн дураараа, шаардлагатай ажлыг бүх талаар нь өөрийн зүгээс биеээрээ дэмжин оролцох гэсэн утгыг илэрхийлдэг байна. СДИ-ийг анх /19-р зууны сүүлч/ дайнд сайн дураараа элсч буй хүмүүсийг нэрлэдэг байсан хэдий ч энэ нь 20-р зууны хагаст нийгмийн бүх салбарт эдгээр хүмүүсийг ажиллуулах болжээ.

Манай оронд өмнөх засаглалын үед сайн дураараа олон үйлст иргэд маань оролцож байсныг түүхээс харж болно. Хамгийн энгийн жишээ гэхэд гудамжны цэвэрлэгээ юм. Тэр үед үүнийг субботник хэмээн нэрлэдэг байсан бөгөөд оршин суугчид өөрийн сайн дураар амьдарч буй орчныхоо хог хаягдлыг нэгдсэн нэг өдөр цэвэрлэж байсан билээ.

Харин одоо Монголд СДИ-нүүдийн ажиллуулдаг байгууллага болон дэмжигчид олноороо бий болж төрөл бүрийн салбарт үйл ажиллагаагаа хүргэх болжээ.



Сайн үйлсийн сонирхол дор, тэр дундаа буяны байгууллагын сонирхлын хүрээнд, буцалтгүй тусламж бүхий хөдөлмөрийн хэлбэрээр буяны үйл ажиллагаа үйлдэгч иргэнийг САЙН ДУРЫН ИДЭВХТЭН гэнэ.

Дээрх тодорхойлолтыг дэлгэрүүлэн авч үзвэл СДИ гэдэг нь өөрийн хүсэлтээр, өөрийн цаг зав, авъяас чадвараа буяны үйлсэд буюу бусдын анхаарал, халамж, тусламж дэмжлэг дутагдсан нэгэнд харамгүй зориулан ажиллах хүнийг хэлнэ.



САЙН ДУРЫН ИДЭВХТЭН ХЭРХЭН БОЛОХ ВЭ!

Сайн дурын идэвхтэн болоход хувь хүний зүгээс шаардагдах зүйлс

СДИ болоход танд тусгай мэргэжлийн шалгалт, үнэмлэх хэрэггүй харин дараах зүйлс Танд байх нь чухал. Үүнд:

- Зүдэрсэн хэн нэгэнд туслах чин хүсэл эрмэлзэлтэй байх
- Санхүүгийн өндөр шагнал урамшуулал авах зорилго үгүй байх.
- Хэн нэгний ятгалагаар бус өөрийн хүсэл сонирхолоор энэ үйлсэд зүтгэх.
- Хэн нэгний ашиг сонирхлын төлөө тус үйлсэд зүтгэхгүй зөвхөн өөртөө болон бусдын сайн сайхны төлөө байх.
- Нийгмийн сайн сайхны төлөө өөрийнхөө хүчийг сорин, туршлага суух хүсэл.
- Эцэст нь иргэн хүнийхээ үүргийг сайн биелүүлэх, улс нийгмийнхээ тогтолцоонд өөрийн дэмжлэг, хувь нэмрээ оруулах хүсэл.



САЙН ДУРЫН ИДЭВХТЭН БАЙХЫН АЧ ХОЛБОГДОЛ

СДИ байхын ач тус нь зөвхөн нийгэмд төдийгүй, хувь хүн өөрт нь бий болж байдаг. Хэрэв албан ёсны хэллэгээр нь дүрсэлбэл, СДҮА нь:

Нийгмийн хөгжил, удирдлагын тогтолцоонд сайнаар нөлөөлдөг. Иргэн хүнийхээ хувь үүргээ нэр төртэй биелүүлж, итгэл үнэмшилтэй, илүү тогтвортой, эрүүл нийгэм байгуулахад өөрийн хувь нэмрээ оруулна гэсэн үг юм.



Нийгэмд байр сууриа олж авахад тусалдаг. СДИ дунд нийгэмдээ тэр бүр хүлээн зөвшөөрөгдөж чаддагүй, байр сууриа олох бололцоо хязгаарлагдмал хүмүүс орсоноор өөрийнхөө байр суурийг бататгаад зогсохгүй, амьдралын идэвхээ сайжруулж чаддаг /үүнд тахир дутуу иргэд, хуучин хоригдол ялтан байсан хүмүүс, өндөр настнуудыг хамааруулж болох юм/. Мөн СДИ болсон залуус өөрийгөө хөгжүүлж, амьдралын зорилгоо тодорхойлж, өөрийн төлөвшлийг дадлагажуулж чаддаг.



Ажлын байртай болох асуудал чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Энэ юу гэсэн үг вэ гэхээр ажил хайж буй залуу СДИ болсоноор ажлын байртай болох хүсэлтээ илэрхийлж болохуйц хүмүүстэй танилцаж, тэдэнд болон бусдад өөрийгөө таниулж, тэдний итгэлийг олоод зогсохгүй өөртөө итгэх итгэлээ дээшлүүлж, тодорхой харилцаа холбоонд нэгдэх боломжтой болдог. Товчхондоо олон танилтай болдог. Танилтай хүн талын чинээ гэдэг дээ.

Нэг үгээр хэлэхийн бол СДИ болсоноор улс орондоо эдийн засгийн чухал дэмжлэгийг үзүүлээд зогсохгүй, тусламж дутагдсан хүмүүст тусламжийн гараа сунган буян хураах, хүмүүсийн хоорондох итгэлцлийг бэхжүүлэх, эв санаагаар нэгдэн ажиллах эрмэлзлэлийг нэмэгдүүлэх, мөн бусадтай мэдлэг туршлагаа хуваалцах, өөрийгөө хөгжүүлэх бас төлөвшүүлэх, олон танилтай болох, нийгэмд тодорхой байр суурь эзлэх зэрэг олон талын ач тустай юм.



САЙН ДУРЫН ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Нийгмийнхээ болон бусдын сайн сайхны төлөө байгууллага, хамт олон, хувь хүмүүсийн зүгээс хийж бүтээж байгаа хүмүүнлэгийн их үйлсийг САЙН ДУРЫН ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА гэнэ.

Энэ бол уламжлалт харилцан туслах болон өөртөө туслах хэлбэрийг агуулсан, мөнгөн шагнал, урамшуулалын төлөө бус, албан ёсны үйлчилгээг хүргэх ба олон нийтийн сайн сайхны тусын тулд сайн дураараа гүйцэтгэж буй иргэний оролцооны хэлбэрээр хийгдэх өргөн үйл ажиллагаа юм.

Манай Монголчуудад энэ үйл ажиллагаа тун танил санагдах нь лавтай. Учир нь эрт цагаас Монголын ард түмэн ядарсан, зүдэрсэн нэгэндээ хариу тус, өргөл барьц харалгүй чин сэтгэлээсээ тусалдаг уламжлалтай. Энэ зан чанар нь ч СДИ-ний үйлсэд шингэх нь дамжиггүй юм. Харин яг аль чиглэлд өөрийн сайн дурын үйлсийг зориулах вэ гэдгийг сонгох хэрэгтэй.

НИЙГЭМ-СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ САЙН ДУРЫН ИДЭВХТЭНИЙ ҮҮРЭГ

Сайн дурын идэвхтэн хэнд туслах вэ?

Өөртөө туслах боломж хязгаарлагдмал, нийгмийн тусламж нэн шаардлагатай хүн амын хэсэгт хүрч ажиллана. Үүнд: өндөр настай хүмүүс, тахир дутуу хүмүүс, байгалийн гамшигт өртөгсөд, нийгмийн ядуу бүлгийн хүмүүс, гэр оронгүй, хараа хяналтгүй хүүхэд, залуучууд, дүрвэгсэд, хуучин хоригдол байсан хүмүүс гэх мэт орно.

СДИ нь нийгмийн аль ч салбарт, хаана л хүний хүчин зүйл, тусламж хэрэгтэй байгаа тэр л газарт биеэрээ оролцон тусалж болдог.

Сайхан сэтгэлийн үзүүрт тос



САЙН ДУРЫН ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ХЭЛБЭРҮҮД:

1. Харилцан туслалцаа үзүүлэх буюу өөртөө туслах СДҮА. Энэ нь ойр дотны хүмүүсийн энгийн харилцаанаас эхлээд зах зээлийн үйлчилгээ үзүүлдэг холбоод, эрүүл мэнд, нийгмийн хамгааллын салбарт бие биедээ харилцан туслалцаа үзүүлэх болон өөртөө туслах үйл ажиллагааг агуулна.

2. Бусдыг энэрэн нигүүлсэх СДҮА. Энэ нь өмнөх СДҮА-наас арай өөр, өвөрмөц гэж хэлж болно. Учир нь сайн үйлсийн үр нөлөөг СДИ өөрөө бус гуравдагч эдгээд байдаг билээ.

3. Нийгмийн төлөөх аливаа үйл ажиллагаанд оролцох СДҮА. Энэхүү хэлбэрийн үйл ажиллагааг нийгмийн оролцоог дэмждэг улс гүрнүүд ихээхэн дэмждэг. Манайд ч сүүлийн үед энэ хэлбэрийг /олон нийтийн оролцоог/ маш ихээр дэмжих болсон. Өөрөөр хэлбэл нийгмийн тогтолцоо, системий удирдан зохион байгуулах ажилд нөлөөлж, хэрхэн ажиллавал зохих талаар удирдамж, заавар, зөвлөмжийг хүргэнээ гэсэн үг юм.

4. Бусдыг өмгөөлж, хамгаалах буюу компанит ажилд оролцох СДҮА. Нийгмийн тодорхой бүлэг хүмүүсийг, тухайлбал, тахир дутуу иргэд, өндөр настай хүмүүсийн эрх ашгийг хамгаалах хөдөлгөөн зохион байгуулж, эрх баригчдын шийдвэрт нөлөөлөх, мөн газрын баялаг, ашигт малтмалаа замбараагүй олборлон гадагш гаргах зэрэгтэй тэмцэх, тэрчлэн ДОХ/ХДХВ-ын эсрэг компанит ажил зэрэгт оролцох нь энэхүү СДҮА-ний нэг хэлбэр юм. Энэ нь орон нутгийн шинжтэй буюу тодорхой бус нутаг, аймаг, сум, багийг хамарч болох бөгөөд заримдаа дэлхий нийтийн компанит ажил болох нь бий.

СДҮА-нд орж болох ажлууд

- Цэцэг, мод бут суулгах,
- Өндөр настан, гэр оронгүй, хараа хяналтгүй хүүхэд, залуучууд, оюутнууд, хөдөлмөрийн чадвар хязгаарлагдмал /тахир дутуу/ хүмүүс, дүрвэгсэд, хуучин хоригдол байсан гэх мэтчилэн нийгмийн тодорхой түвшний хүмүүст тусламж хүргэх, асран хамгаалах,
- Хотын гудамж талбайг босгох, дахин засах, сайжруулах үйлст хувь нэмрээ оруулах,
- Амьтад болон дархан цаазат газар зэрэг мөн тусламж хүргэх,
- ДОХ болон өсвөр насны гэмт хэрэг, архидалт зэргээс урьдчилан сэргийлэхэд чиглэсэн ухуулга, сурталчилгааны ажилд оролцох,
- Буяны концерт, үзвэр үйлчилгээний тоглолтонд оролцох, туслах,
- Экологийн сайн сайхны төлөөх аян, байгалын бохирдол, хог хаягдлыг цэвэрлэх ажилд оролцох,
- Эрүүл амьдралын хэв маягийг уриалах ухуулга сурталчилгаанд оролцох,
- Интернет сайн дурын үйлсэд оролцох,
- Сайн дурынхныг хөхүүлэн дэмжсэн сонин, сэтгүүл тараах,
- Хотын төв гудамжинд хүмүүст туслах мөнгө, хувцас, бусад зүйлсийг цуглуулах арга хэмжээ зохион байгуулах,

- Гадаад хэлний сургалт явуулах, /Англи, Герман, Хятад, Солонгос гэх мэт/,
- Байгууллагын зохион байгуулж буй бага хурал, зөвлөгөөн, чуулганыг зохион байгуулах ажилд туслах,
- Тахир дутуу хүүхдүүдийг асрамжлан халамжлах, тэдэнтэй тоглох, хамт зугаалах,
- Сургуулийн бага ангийн сурагчдыг сургууль дээр асран хамгаалах,
- ЕБС-ийн 1-5-рангийн сурагчдыг гэрийн даалгавараа хийхэд нь туслах,
- Хараагүй болон дүлий, хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүдэд сэтгэл зүйн засал хийх туслах багшаар ажиллах
- Тахир дутуу эцэг эхтэй, балчир хүүхэдтэй айлд очиж туслах,
- Хуучин эдэлж хэрэглэж байсан хувцас хунар, эд хогшлыг засч янзлахад туслах, гар бие оролцох,
- Байгууллагын ажилд туслах- захидал харилцааг зөөх, хүргэх, байгууллагаас утсаар дуудлага хүлээж авах/ мэдээллэх, олон нийттэй харилцах, байгууллагын техник ажилд туслах,
- ЕБС-дад урьдчилан тохирсон сэдвээр лекц унших,



- Оюуны хомсдолтой болон тархины согог өвчинтэй хүүхдүүдэд сэтгэл зүйн засал хийх,
- Орчуулга хийх, хэлмэрчээр ажиллах,
- Сургуулиас завсардсан хүүхдүүдийг илрүүлж, холбогдох газар хүргэж өгөх,
- Интернет, компьютерийн хэрэглээний талаар зөвлөгөө өгөх, сургалт хийх
- Биеийн хүчний ажил хийж туслах,
- Тэмдэглэлт өдрүүдтэй холбоотой зурагт хуудас хотын дотор наах, өлгөх,
- Сургалтанд оролцох хүмүүсийг утсаар бүртгэх,
- Судалгаанд туслах ажилтнаар дагалдан хийх,
- Хүний эрх болон хүүхдийн эрхийг хамгаалах,
- Боловсролыг хөгжүүлэхэд хувь нэмэр оруулах, ном товхимол гаргахад туслах, авъяасаа зориулах, уриалан дуудаж манлайлах гэх мэт
- Хууль зүйн зөвлөгөө, туслалцаа үзүүлэх,
- Албан бус боловсрол олгох, бичиг үсэг заах, цагаан идээ боловсруулах, гоёл чимэглэлийн зүйл урлах, эсгий эдлэл боловсруулах
- Эмнэлэгийн анхан шатны тусламж үзүүлэх, шаардлагатай гэж үзвэл донорын үүрэг гүйцэтгэх,
- Сайн дураараа хандив өргөх,
- Сайн дураар хийж болох санаачлагыг сайн дурынхантай хамтран хэрэгжүүлэх гэх мэт.

Сайн дурын идэвхтний эрх

- Өөрийн сонирхлын дагуу ажлаа сонгох,
- Өөрийн биеийн болон оюуны чадавхид нийцсэн ажлыг хийх,
- Ажиллах нөхцөл байдлын болон гүйцэтгэх үүрэг, хариуцлага болон бусад ажил үүрэгтэйгээ холбоотой асуудлаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах,
- Сургалт болон зөвлөгөөнд оролцох,
- Хийх ажлын талаар ажлын байрны тодорхойлолт гаргуулах,
- Удирдлагаасаа тохирсон зааварчилгаа авах,
- Ажлын зохистой нөхцөл, материал хэрэгслээр хангагдах,
- Байгууллагадаа өөрийн саналаа хэлэх боломжтой байх,
- Ажлынхаа талаар бусдаас саналыг нь сонсох,
- Байгууллагынхаа хамааралтай бүхий л мэдээддээр хангагдах /бүтэц, бодлого, санхүүжилт, нийгмийн ашиг гэх мэт/ ,
- Сайн ажилласаны талархал хүлээх, ажлаа үнэлүүлэх,
- Ажилласан тухай тодорхойлолт авах,
- Сайн дурын байгууллагатайгаа ажлынхаа талаар ярилцах,
- Ажлын тодорхойлолтонд заагдаагүй ажил үүргээс татгалзах,
- Сайн дурын бусад ажилтнуудтайгаа хэлхээ холбоотой ажиллах, бие биенээсээ суралцах зэрэг болно.

Сайн дурын идэвхтний үүрэг

- ▶ Ажиллаж байгаа байгууллагын дотоод дүрэм, журмыг дагаж, мөрдөх,
- ▶ Ажиллагч байгууллагынхаа бодлого, бүтцийг талаар сайтар ойлгосон байх,
- ▶ Нэгдмэл зорилготой, ижил үзэл бодолтой газраа сонгон ажиллах,
- ▶ Байгууллагын зорилгод нийцүүлэн ажиллах,
- ▶ Байгууллагын нууцыг чандлан хадгалах,
- ▶ Сонгосон ажилдаа үнэнч зүтгэх,
- ▶ Өөрийн чадвар, сонирхолд нийцсэн үүрэг даалгаварыг гүйцэтгэхийг хүлээн зөвшөөрөх,
- ▶ Хамтын ажлаар юунд хүрэх зорилгоо сайтар ойлгосон байх,
- ▶ Ажилдаа байнга бэлтгэлтэй ба цагтаа ирж байх,
- ▶ Ирэх боломжгүй бол заавал урьдчилан мэдэгдэж, шалтгааныг тайлбарлаж байх,
- ▶ Удирдлагаасаа зөвлөгөө болон удирдамжийг хүлээн авч байх,
- ▶ Ажлаа үр бүтээлтэй, шударга гүйцэтгэж байх,
- ▶ Өөрийн ажлын талаарх таатай болон тааламжгүй нөхцөл байдлын талаар хамтран ажиллагсадтайгаа ярилцаж байх,
- ▶ Өөрийгөө хөгжүүлэх боломж болгоныг хайж байх,
- ▶ Сайн дурын байгууллагын зарчмыг байнга мөрдөн ажил үүргээ гүйцэтгэх,
- ▶ Хамт олны дунд таагүй уур амьсгал, буруу мэдээлэл түгээхгүй байх,
- ▶ Хийх ажилдаа тодорхой зорилго тавин ажиллаж, ажлаа тогтмол хянаж, үнэлгээ өгч байх,
- ▶ Сайн дурын байгууллагадаа буюу ажиллаж байгаа байгууллагадаа хийсэн ажлын тайлангаа тогтмол /хагас жилд нэг удаа гэх мэт/ танилцуулж байх.

Сайн дурын идэвхтэний баримтлах ёс зүйн зарчмууд

- ▶ Хувь хүнийг дээдлэн хүндэтгэн нийгмийн давхарга үндэстэн ястан, шашин шүтлэг, арьс өнгө, хүйс зэргийг үл хамааран хүн бүхнийг эрх тэгш үзэх,
- ▶ Тодорхой үйл ажиллагаа явуулж, хүнтэй тулж ажилласнаар ядуурал, хоцрогдлыг арилгахад бодитой хувь нэмэр оруулж байгаагаа ухамсарлах,
- ▶ Тусалж буй зүйлдээ шан хөлс хардаггүй, харин хамтран ажиллагч талаасаа харилцан ажиллахыг эрмэлзэх,
- ▶ Олон нийтийн дунд буй хүндрэл бэрхшээл ба хэрэгцээг тэдний өөрсдийн оролцоотой хамтран шийдвэрлэхийг эрмэлзэх,
- ▶ Гэр бүл, олон нийт, нийгмийн хариуцлагыг өндөржүүлэх, олон улсын эв санааны нэгдлийн төлөө бусдыг уриалан оролцуулах,
- ▶ Тодорхой хариуцлага хүлээн ажилласнаар өөрөө өөртөө итгэх итгэлийг бэхжүүлэх,
- ▶ Өөрийн болон бусдын ёс заншлыг хүндэтгэх,
- ▶ Шударга хамтын ажиллагааг эрхэмлэх,
- ▶ Зорилго нэгтэйгээр хамтран ажиллаж, амьдарч буй хүмүүсийг дэмжин, харилцан суралцахыг эрмэлзэх.

I
Хувь хүнтэй
холбоотой
бэрхшээлүүд

СДИ нь өөрөө хувь хүн билээ. Тийм ч утгаар сайн дурын үйл ажиллагааг явуулахад хувь хүний үүднээс олон асуудал тулгарч болзошгүй юм. Харин түүнийг шийдвэрлэх боломж нь Танд хэзээд байдагийг санаарай. Үүнд:

1. Аль салбарт сайн дурын үйлсийг зориулахаа мэдэхгүй байх.

ЗӨВЛӨМЖ: Сайн дурын үйлсийг хүн өөрийн амьдарч, ажиллаж буй бүхий л газраа явуулж болдог /гэр, хашаа, хороо, гудамж, талбай, ажлын байр, байгаль г.м/. Харин тэдгээрээс өөрт тохирохыг сонгоход зарим асуултууд тус болно.

- › Би юуг хамгийн сайх хийж чаддаг бас дуртай вэ?
- › Сайн дурын үйлсэд Би ямар хувь нэмэр оруулж чадах вэ?
- › Миний хүссэн чиглэлээр сайн дураараа ажиллах ямар байгууллагууд байна вэ? Тэр байгууллага хангалттай сайн ажиллаж чадаж байна уу?
- › Сайн дурын ажилд өөрийгөө зориулсанаар би сурч мэдэхийг хүсч байна вэ?

Энэ асуудалд хамгийн сайн хариулт өгч чадах хүн нь Та гэдгийг дахин санахтун. Өөрөө гаргасан шийдвэр

хамгийн зөв байдаг. Өөрийнхөө аль салбарт ажиллавал тохирохыг мэдэхийг тулд өөрийгөө сорьж үзэх нь хамгийн зөв туршлага болдог билээ.

2. Өөрийн ур чадвар, чадавхид итгэлгүй байх.

ЗӨВЛӨМЖ: Сайн дурын үйлс нь хувь хүнээс сэтгэлийн болон биеийн маш их хүч, тэсвэр тэвчээр, ур чадварыг шаардаж байдаг. Харин тэр бүрт хүний чадвар хүрэлцэхгүй байх нь элбэг бөгөөд энэ нь хэнд ч тохиолдож болох асуудал гэдгийг юун түрүүнд хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй. Магадгүй Та ердөө маш их ядарч туйлдсанаас хийж буй ажлын бүтээмж буурсан байж болно. Та үүнийг хийж чадна, бусдад туслах гэсэн чин хүсэлтэйгээр анх энэ үйлсэд оролцсоноо сана. Хүн хэзээд хүнээр дутагддаг. Таны жаахан тус ч бусдад том дэмжлэг болох тул өөрийгөө дахин дахин зоригжуулж, оролдлого гаргасаар бай. Нэг л мэдэхэд Танд маш их туршлага хуримтлагдаж, урьд нь болохгүй бүтэхгүй, чадахгүй байсан зүйлсүүд тань маш энгийн, амар ажил болсон байхыг анзаарах болно.



3. Хүмүүст өөрийгөө зөв илэрхийлж, ойлгуулж хангалттай чадахгүй байх.

Өөрийгөө илэрхийлэхэд юу саад болж байгааг эхлээд тодруул: - Хэл яриа, дууны өнгө, биеийн хөдөлгөөн, олон хүний өмнө гарч ярихад уу, эсвэл сэтгэл хөдлөлөө удирдаж чадахгүй байна уу гэх мэтчилэн асуудлаа сайн нягтлаад, мэдэж авах. Асуудлаа тодруулсаны дараа сайжруулах алхамыг эхэл. Үүнд өөрийгөө өөрчилж чадна гэдэг итгэл хамгийн чухал. Байнга өөртөө чадна гэдгийг итгүүл. Шаардлагатай бол хүнгүй газар чанга ярих, хэлэх зүйлээ чанга давтаж, урьдаас хэд хэдэн удаа хэлж давтал үр дүнтэй байх болно. Хүн өөрийн айдас, ичих байдлыг давж байж асуудлаа даван туулдгийг санаарай.

4. Хүмүүст хэрхэн, яг яаж туслахаа сайн ойлгохгүй байх.

Ихэвчлэн Танд юу хийхийг харъяа сайн дурын байгууллагаас чиглүүлэх нь лавтай. Гэвч бодит байдал дээр даалгасан ажлаас гадуурх зүйлсийг хийх шаардлагатай тулгарч болзошгүй. Та эхлээд тусламж хүргэх гэж буй орчин нөхцлийг сайтар ажиглан хэнд яг ямар тусламж, тодруулбал таны үзүүлж чадах ямар дэмжлэг хэрэгтэй байгааг мэд. Эсвэл Та дэмжлэг авах гэж буй хүмүүсээс асууж лавлаж болно. Бодит байдал дээр ажиллаж, туршлагажих нь өөрийнхөө хэнд яаж тусалж чадахыг мэдэх хөшүүрэг болж байдаг.

5. Тусламж үзүүлэх арга, аргачлалын талаар хангалттай мэдэхгүй байх.



“Хүн хэлэхээс нааш мэддэггүй, цаас чичихээс нааш цоордоггүй” гэдэг. Хүмүүст тусалж, тэдэнтэй харилцаж байхад мэдэхгүй, чадахгүй зүйл багагүй тулгарах нь дамжиггүй. Энэ тохиолдолд Та сайн дурын байгууллагуудад хандаарай. Монголд сайн дурын байгууллага цөөнгүй байгаагийн дээр СДИ-нүүдэд зориулсан арга зүйн зөвлөмж, гарын авлагуудыг тэдгээр байгууллагуудаас авах бүрэн боломжтой. Хэрэв Танд арга зүйн зааварчилгаа хэрэгтэй бол тухай бүрт нь өөрийн харъяа сайн дурын байгууллагад хандаж авах боломжтой бөгөөд шаардлагатай бол бусад энэхүү номны сүүлийн бүлэгт байгаа байгууллагуудаас авч болно.



6. Хэр удаан хугацаанд энэ үйл ажиллагаанд оролцохоо мэдэхгүй байх.

Сайн дурын байгууллага бүр өөрсдийн ажлын онцлогоос хамааран нэг хоёр өдрийн, үргэлжилсэн удаан хугацаагаар эсвэл богино хугацаанд сайн дурын үйл ажиллагааг зохион байгуулдаг. Зөвхөн амралтын өдрүүдээр зохион байгуулах тохиолдол ч бас байдаг. Тиймээс Та өөрийн боломжтой цагийг тухайн сайн дурын байгууллагадаа цаг бүрт нь мэдэгдэж байвал Таны боломжтой цагт тохируулан Танд ажил даалгах боломжтой. Ингэж анхнаасаа зөв ойлголцох нь СДҮА-г маш үр дүнтэй болгодог.

7. Бусдыг хэрхэн энэ ажилд татан оролцуулах аргаа олохгүй байх.

Хүн бүр адилгүй тул тэр бүр сайн дураараа ажил хийх сэтгэлтэй, зав гаргах хүн тааралдахгүй. Гэвч хийж буй зүйлийнхээ үр дүнг хүмүүст танилцуулж, өөрөө түүнээс сэтгэл

зүйн таашаал хэрхэн авч байгаа тухайгаа хуваалцах үел хүмүүс энэ ажлын үр шимийг ойлгож эхэлдэг. Тиймээс сэтгэлээр уналгүй өөрийн ажлын үнэ цэнийг байнга мэдэрч, өөртөө сануулж байх нь чухал.

8. Энэхүү ажлын үр дүнтэй байдал, ач холбогдолд эргэлзэх.

Энэ талаараа илэн далангүй бусад сайн дурын ажилтнуудаа ярилцаж, асуудал яг юунд байгааг олж мэдэх хэрэгтэй. Ихэвчлэн хийж буй ажлыг нь хүмүүс үнэлж, дүгнэхгүй, ойлгохгүй тохиолдолд эргэлзээ үүсдэг.

Стресс өртсөн СДИ-ий мэдрэмж

- Бүх өдөр муу өдөр байх
- Гэррүүгээ ажлаа авч явах,
- Ажил болон гэртээ хамаг хүч чадлаа зарцуулаад байгаа мэт санагдах
- Үргэлж л үгүйсгэгдээд байгаа мэт санагдвал
- Өдөр бүр л өөрийн хүчнээс хэтэрсэн их ажил хийгээд байгаа санагдаад байвал
- Хэн ч танд талархахгүй, хийсэн ажлыг чинь үнэлэхгүй мэт санагдаад байвал

9. Сайн дурын ажлаа хийхийг хүсэхгүй байх.

Хүн өөрөө их хөдөлгөөнтэй амьтан. Хүний сэтгэл зүйн байдал ч байнга өөрчлөгдөж, хувирч байдаг жамтай. Тиймээс сэтгэл санааны байдлаас болоод сайн дурын ажлаа хийхийг хүсэхгүй үе тохиолдож болно. Харин энэ үед юунаас болж байгааг өөрөөсөө

тодруул. Ажиллаж буй салбар нь уу? Хийж байгаа үүрэгт ажил нь таалагдахгүй байна уу? Зүгээр л албан ёсны ажил хийхийг хүсч байна уу? гэдэг асуултыг өөртөө тавьж, хариултаа сонсоод дараагийн алхамаа зоригтой хийгээрэй. Энэ бол хүн бүрт тохиолддог асуудал тул бусадтай, тэр дундаа бусад СДИ-нүүдтэйгээ ярилцаж сэтгэл санаагаа хуваалцах нь илүү үр дүнтэй байдаг.

СДИ-ий стресс, сэтгэл хямралын шалтгаан

- Муу бэлтгэгдсэн ба мэдээллээр сайн хангагдаагүй бол
- Өөрөө ч нийтийг хамарсан хямралд өртсөн бол
- Гамшгийн нөхцөлд удаан хугацаагаар ажилласан бол
- Биеийн хүч шаардсан ажил үүрэг гүйцэтгэсэн бол
- Бага унтаж, их ажиллаж ядарсан бол
- Өгсөн үүрэг даалгаврыг биелүүлж чадахгүй бол
- Ёс зүйгүй, хэцүү нөхцөлд ажилладаг бол
- Удирдлагын зүгээс муу таарамжгүй бодлого баримтлаж байсан бол
- Өөрийгөө дэмждэг гэр бүлээсээ хол ажиллах
- Ажлын удирдагчаасаа дэмжлэг авахгүй байх
- Хэзээ ч дуусашгүй ажил үүрэг гүйцэтгэх
- Хэн нэгний уур уцаарыг тэвчих хэрэг гарах
- Удирдлагаас нь тодорхой бус тохиромжгүй үүрэг өгөх
- Хүч хүрэхгүй зүйлд томилогдох буюу бага нөөцөөр ажиллах хэрэг гарах

II

Үйлчлүүлэгчтэй холбоотой бэрхшээлүүд

Үйлчлүүлэгч буюу тусламж шаардлагатай хүмүүсийн онцлогоос хамааран дараах хүндрэлүүд тулгарч болзошгүй. Үүнд:

о Харилцааны үед гарах бэрхшээлүүд.

Нийгэмд маш олон төрлийн, олон ааш авир араншинтай хүмүүс байдаг. Тэдэнтэй бүгдтэй нийцүүлж харилцана гэдэг тун амаргүй, боломжгүй зүйл. Заримд нь найрсаг, заримтай нь зандрангуй, заримтай нь бараг ярих ч шаардлагагүй сонсох хэрэгтэй болдог. Харин Таны харилцах хүмүүс хэн бэ гэдгийг урьдаас судлах тун. Насанд хүрсэн хүн үү, хүүхэд үү, ямар нөхцөл байдал байгаа вэ гэх мэт. Хэрэв Та тухайн хүнийхээ онцлогийг бяцхан судалсан бол одоо түүнтэй хэрхэн харилцах аргаа сонгох хэрэгтэй. Хамгийн сонгодог арга бол юун түрүүнд найрсаг байдлаа нүүр, биеийн хөдөлгөөн үйлдлүүдээрээ харуулах нь чухал. Инээмсэлэн найрсаг хандаж буй хүнд барагтаа таагүй хандаж, дургүйцлаа илэрхийлээд байдаггүй. Харилцан бие биедээ найрсаг хандаад эхэлсэн цагт Та илүү үг хэрэглэлгүй юу зорьж, яах гэж байгаагаа товч үгээр хэлдэг байх нь чухал. Тэгээд гол нь нөгөө хүнээ чин сэтгэлээсээ сонсох. Хамгийн сайн харилцагч бол

хамгийн сайн сонсогч байдаггэдгийг хэлэхэд илүүдэхгүй биз ээ.

о Албатай мэт хандлага гаргах, эсвэл боломжгүй зүйлийг нэхэх.

Зарим үйлчлүүлэгчид өөрт нь сайн дураараа тусалж буй хүмүүст цаашид ч туслах ёстой мэтээр, эсвэл хийх гэж зорьсон зүйлээс өөр зүйл хийлгэх тохиолдол байдаг. Энэ тохиолдолд Та өөрийн бодол санааг цаг алдалгүй эвтэйхэн ойлгуулах нь нэг талаар үйлчлүүлэгчид хүлээлт үүсгэхгүй, нөгөө талаар өөрийн сэтгэл санааны байдлыг тогтвортой авч үлдэх ач холбогдолтой юм. Хэрэв хэн нэгэн үйлчлүүлэгч өөрт нь заавал туслах ёстой мэтээр хандвал Та энэхүү тусыг өөрийн цаг заваар хийж, сайн санааны үүднээс хийж байгааг сануулж, хэрэв цаг хүч хүрэлцвэл үе үе тусалж байх болно гэдгээ шударга илэрхийлэх хэрэгтэй. Харин боломжгүй зүйл хийхийг хүсвэл өөрийн бодит нөөц бололцоог ойлгуулж, хэрэв тэр тал дээр дэмжлэг өгч чадах нэгнийг мэдэж байвал холбож өгөхийг санал болгох нь зүйтэй. Гэвч албатай мэт хандах, боломжгүй зүйлийн нэхэх нь тун ховор тохиолддог. Ихэвчлэн хүмүүс сайн дураараа тусалж буй хүмүүстчин сэтгэлээсээ талархаж, баяртай хүлээж авдаг.

о Үнэлэхгүй байх.

Зарим хүмүүс хийсэн зүйлийг тань төдий л сайшаан хүлээж авахгүй байгаа мэт танд сэтгэгдэл төрүүлж болох юм. Гэвч Та энэ ажил ямар үнэ цэнэтэй гэдгийг өөрөө ухамсарлаж байх нь илүү чухал. Та үнэхээр өөрийн сэтгэлийг шингээж

гүйцэтгэсэн ажлыг хүн заавал мэдэрдэг гэдэгт итгээрэй. Тиймээс энэ тал дээр Та толгойгоо өвтгөх хэрэггүй.

III

Сайн дурын
байгууллагатай
холбоотой
бэрхшээлүүд

Үйлчлүүлэгч буюу тусламж шаардлагатай хүмүүсийн онцлогоос хамааран дараах хүндрэлүүд тулгарч болзошгүй. Үүнд:

1.Өөрт яг аль байгууллага тохирохыг мэдэхгүй байх.

Хэрэв Та СДИ-ээр ажиллахаар нэгэнт шийдсэн бол сайн дурын байгууллагууд хаана байгааг эхлээд мэдээд, тэдэнтэй биечлэн уулзаж, ямар зорилгоор, хэрхэн ажилладаг талаар хангалттай мэдээлэл авч сайн дурын ажилтан тухайн байгууллагад ямар үнэ цэнэтэйг мэдэж авч болно. Мөн СДИ-ний ажил үүргийг хариуцсан мэргэжилтэнтэй ярилцаж, болбол энэ талаар бичгээр аван нягталж үзэхэд илүүдэхгүй. Хэр олон байгууллага судална, Та өөрт тохирох байгууллагаа олох боломж улам нэмэгдэнэ.



2. Урамшуулал хангалтгүй байх.

СДИ-ний үнэт зүйл нь өөрийн мэдлэг, чадвараа дайчилж, нийгмийн асуудалтай, тусламж дэмжлэг хэрэгтэй байгаа хүмүүст үйлчилгээ үзүүлэх бөгөөд үүнийхээ хариуд төлбөр нэхэхгүй байхад оршидог. Хэрэв тодорхой урамшуулал өгөх тухай өмнө нь тохиролцсон байгаад үүнийг гүйцэлдүүлээгүй тохиолдолд тухайн байгууллагынхаа төлөөлөлтэй ярилцаж, зөвшилцөлд хүрч болно. Өөрийн байр суурийг цаг тухайд нь илэрхийлэн харилцан ойлголцохыг эрмэлзэх нь чухал юм.

ХАРИЛЦАН ТУРШЛАГА СОЛИЛЦОХ ХӨТӨЛБӨРИЙН ДАВУУ ТАЛ

- Энэдэмжлэгийг нөхцөл байдлыг сайн мэддэг хүн үзүүлэх ёстой
- Богино хугацаанд дэмжлэгийн тусалцааг үзүүлэх
- Энэхүү мэргэжил нэгтний дэмжлэг нь дахин шинээр асуудал гарч ирэхээс урьдчилан сэргийлдэг
- Сэтгэл зүйн дэмжлэг хэрэгтэй байгаа хүмүүст удаан хугацааны яриа хөөрөө нэг их хэрэг болохгүй богино хугацаанд өгөх



АЖИЛ МЭРГЭЖИЛ НЭГТЭНДЭЭ ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ ЗАРЧМУУД

Ажил мэргэжил нэгтний дэмжлэг нь тэдний өөрсдийнх нь сэтгэлийн хямралыг даван туулах чадварыг бэхжүүлдэг.

- Эзэрхэг дээрэнгүй илүү гэсэн ойлголтыг бие биедээ төрүүлэхгүй байх
- Нөхцөл байдлыг сайтар мэдэрч нөөц болоцоогоо тодорхойлох- нам гүм газар олж ярилцах, гэр бүл найз нөхдийг нь оролцуулах шаардлагатай бол эмнэлгийн тусламж үзүүлэх
- Мэдээллээр хангах-нөхцөл байдалд хяналт тавих гол түлхүүр арга бол нөхцөл байдлын талаархи мэдээлэл юм.
- Өөрөө өөртөө хяналт тавьж сурахад нь туслах- түүнтэй хохирогч маягаар харьцахгүй байх хамтран зүтгэгч, найз нөхрийн уур амьсгалыг бүрдүүлэх
- Урам хайрла- хэдийгээр үнэнд нийцэхгүй ч гэсэн урмын үг

**БОДГАЛЬ -
СЭТГЭЛ ЗҮЙН ТАЛ**

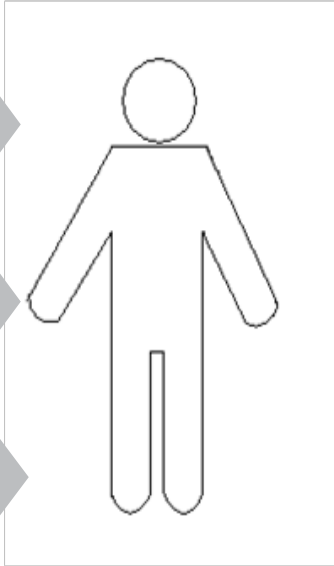
- Сэтгэцийн процесс
- Сэтгэцийн шинж
- Сэтгэцийн байдал

**ЕРТӨНЦИЙГ ҮЗЭХ
ҮЗЛИЙН ТАЛ**

- Зан суртахууны төрх
- Ертөнцийг үзэх үзэл
- Ёс суртахууны төрх

**НИЙГЭМ-
СЭТГЭЛ ЗҮЙН ТАЛ**

- Бусад хүнд хандах хандлага
- Нийгмийн дүр, байр суурь
- Нийгмийн тогтсон хандлага



хэлэх нь ямарч эмнээс чухал гэдгийг сана.

- Нууцыг сайтар хадгал-Бүх дэмжлэгийн хамгийн гол нь нууцыг хадгалах

зайлсхий

- Бусад хүмүүстэй туршлагаа хуваалцаж ярилц

Ажилтан, СДИ-ийг стресст өртөхөөс хамгаалах, туслах

- Удирдах ажилтан тодорхой зөв үүрэг өгөх, чадварыг нь тооцож үүрэгжүүлэх
- Ажилтнуудаа дэмжиж урамшуулах магтах
- Тухайн СДИ стрессдээд тусламж хэрэгтэй байгаа зэргийг бусдад дэлгэхгүй байх
- СДИ нээлттэй илэн далангүй ярилцаж айлгаад байгаа, санааг нь зовоогоод байгаа зүйлийг хэлэлцэж, боломжит тусламж дэмжлэгээ санал болгох
- Өөртөө онцгой анхааралаа хандуулах
- Тэвчээр чинь барагдаж, сульдаж байвал ажлаасаа түр завсарла
- Найз нөхөд үр хүүхэдтэйгээ цагийг өнгөрүүлэх
- Аливаа хурцадмал байдлаас

**САЙН ДУРЫН ИДЭВХТЭН
ӨӨРИЙГӨӨ ХЭРХЭН
ХӨГЖҮҮЛЭХ ВЭ?**

Сайн дурын идэвхитэн-бие хүний онцлог

СДИ нь сэтгэл зүйн хувьд бие хүн болдог. Орчин цагт бие хүнийг судлах явдал зөвхөн сэтгэл судлал төдийгүй бусад шинжлэх ухааны судлагдахууны төвд байсаар байна.

СДИ нь өөрийгөө бие хүний хувьд танин мэдэж байх нь өөрийгөө болон бусдын сэтгэл зүйг танин, ойлгож, хэрхэн зөв харилцаж, нөлөөлж, улмаар жинхэнэ утгаар нь хүнд тусламж дэмжлэгийг хүргэж чадна.





НЭР ТОМЪЁОНЫ ТАЙЛБАР

Бие хүн: Тодорхой нийгэмд харъяалагдах, ухамсартай үйл ажиллагаа болон харилцааны субъект буюу нийгмийн хувь хүн юм.

Бие махбодийн хүчирхийлэл: Олон удаагийн цохих, зодох зэргээр бие махбодид гэмтэл учруулах.

Бухимдал: Их төлөв эгзэгтэй мөч, нарийн төвөгтэй үед санамсаргүй гэнэт бий болсон нөхцөл байдлаас гарч чадахгүй болсон тохиолдолд үүсдэг.

Бэлгийн хүчирхийлэл: Бэлгийн харилцааны зорилгоор шийдвэр гаргах чадваргүй, хүүхэдтэй болон амьтантай, бусдыг зовоож шууд болон шууд бус замаар бэлгийн ямар нэгэн үйлдэл хийхийг хэлнэ. Энэ нь гэмт хэрэг юм. Хүчирхийлэгч нь заль мэх хэрэглэх, ямар нэгэн зүйл өгч хуурах, сүрдүүлэн заналхийлэх ба зарим үед хүч хэрэглэх хүүхдэд хохирол учруулдаг. Бодитоор бэлгийн хүчирхийлэл үйлдэх бус доорхи завдалт, үйлдэл, эс үйлдлийг хэлдэг.

Бясалгал: Анхаарлаа төвлөрүүлж сурснаар ухамсрын хувирсан хэлбэрийг бий болгодог техник.

Гамшигт үзэгдэл: Олон хүмүүс нэг дор гэнэтийн, гамшигт үзэгдлээс хамаарч стрессорт өртсөнөөс бий болдог. Жишээ нь, байгалийн гамшиг, зуд, онгоцны осол гэх мэт.

Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг: Хямралт үйл явдал болсоноос хойш тухайн хүн болсон үйл явдлыг дахин дахин санаж айж түгших, нойрны хямралд орох, толгой өвдөх зэрэг асуудлууд бий болно.

Дэмжлэгийн бүлгүүд: Сайн дурын үндсэн дээр хямралд өртсөн хүмүүст туслах, ирээдүйдээ итгэх итгэл төрүүлэх, амьдралаа дахин сэргээх зорилгоор нэгдсэн бүлэг.

Дэмжлэгийн харилцаа: Хямралт үйл явдлын үед сэтгэл зүйн анхны тусламж үзүүлэх үед хэрэглэгддэг. Энэхүү харилцааны онцлог нь хүмүүсийн ярьж буй зүйлийг дэмжих, зөв чиглүүлэх байдлаар явагддаг.

Ертөнцийг үзэх үзэл: Амьдралын зорилго, сонирхол, хандлага, байр суурийн тодорхой хэлбэрээр ухамсарт хадгалагдсан ба түүний баялаг

болсон хүмүүсийн харьцаа хандлага, байгалийг шинжлэх ухааны үүднээс авч үзэх итгэл үнэмшлийн тогтолцоо.

Идэвхтэй сонсолт: Биеийн дохио зангаа, дэмжих үг, өгүүлбэрүүдийг оновчтойгоор зөв үед, мэдрэмжтэйгээр ашиглах.

Нийгэм - сэтгэл зүйн дэмжлэг: Хямралт үйл явдлуудын үед хувь хүний нийгэм болон сэтгэл зүйн хэрэгцээг хангаж, сэтгэлийн тэнхээ, амьдрах итгэлийг сэргээхэд чиглэгдсэн дэмжлэгийн цогц хэлбэр.

Олон нийтэд тулгуурласан дэмжлэг: Олон нийтийн оролцоонд тулгуурлан тэднийг хүрээлэн буй олон талын дэмжлэг, нөөц боломжуудаар дамжуулан хүмүүсийн өмнө тулгараад байгаа саад, бэрхшээлийг хамтдаа шийдвэрлэх замаар тэднийг хөгжүүлэхэд чиглэсэн нийгмийн ажлын үйлчилгээ юм.

Уур уцаар: Тааламжгүй нөхцөл байдалын нөлөөнд бий болж байгаа сөрөг сэтгэл хөдлөлийн нэг хэлбэр.

Сайн дурын идэвхтэн: Ямарваа нэгэн байгууллагууд харъяалагдаж нийгмийн сайн сайхны төлөө өөрийн хүсэл сонирголоор цалин хөлс, шан харамж харгалзалгүйгээр оюуны болоод биеийн хүч хөдөлмөрөө зориулж буй хувь хүн болон бүлэг хүмүүсийг хэлнэ.

Стресс: Гадаад ба дотоод тааламжгүй нөлөөнд бие махбод болон сэтгэл хөдлөлд үүсэж буй физиологийн хамгаалах үйлдлийг стресс гэж нэрлэдэг.

Сэтгэл гутралын эмгэг: Уйтгар гуниг, гашуудал нь бухимдлын тур зуурын хариу урвал. Хүн бүрт уйтгарлах, ямар нэгэн юмнаас залхах үе байдаг. Гэсэн хэдий ч сэтгэлээр унаж, "гуниж гутрах" нь хоёр долоо хоног болон түүнээс дээш хугацаагаар үргэлжилбэл сэтгэл гутралын эмгэгт хүргэдэг.

Сэтгэл зүйн анхны тусламж: Гамшгийн болон хямралын нөхцөл байдалын үед гэр оронд нь очиж гэр ахуй, мал аж ахуйн бусад төрлийн ажлуудад нь туслах, утсаар ярих, мөн дэмжлэгийн бүлгийнхний оролцоотой хийгдэх дэмжлэгийн ажлууд зэрэг олон арга замаар явагддаг.

Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал: Сэтгэл санааны хувьд амар тайван, аюулгүй байдлыг мэдрэх.

Сэтгэл хөдлөл: Физиологийн ба танин мэдэхүйн элементүүдийн зан үйлд нөлөөлж байгаа мэдрэмж юм.

Сэтгэлийн тэнхээ: Амьдралын тэнцвэртэй байдал алдагдах үед үүссэн

шинэ нөхцөлд даан зохицох хүний төрөлхийн чадвар юм

Түгшүүр: Тааламжгүй үйл явдалд үзүүлж буй хэвийн хариу үйлдэл гэж тооцогддог. Энэ нь тулгарч буй бэрхшээлүүдийг даван туулахад тусалж болох юм. Гэвч түгшүүр нь хэт удаан, эрхээрээ сэтгэл зовнил түгшүүрийн эмгэг болдог.

Түгшүүрийн эмгэг: Түгшүүр нь төсөөллөөс үүдэлтэй болж, байнга айдаст автах.

Хамгаалалтын механизм: Бодит нөхцөл байдалтай дасан зохицох чиглэгдсэн төрөлхийн хариу үйлдэл.

Хямрал: Сэтгэцийн эрүүл мэндийн нэр томъёо бөгөөд аливаа гэмтлийн нөхцөл байдал болон үйл явцад тухайн хүний үзүүлж буй сэтгэл зүйн хариу үйлдлийг хэлдэг.

Хямралт үйл явдал: Хямралт үйл явдлууд гэдэгт осол, тахал, байгалийн гамшигт үзэгдлүүд, үхэл хагацалаас гадна хүний гараар хийгддэг гамшигт үзэгдлүүд болох дайн, хүчирхийллийн хэлбэрүүд, амиа хорлолт, бусдын амыг хороох, шатахуун алдсанаас үүдэх дэлбэрэлт зэрэг үйл явдлуудыг багтаадаг

Эмпати байдал: Бусад хүний сэтгэл хөдлөлийн болон хувийн нөхцөл байдлыг нь өөрийн туршлагадаа үндэслэн ойлгох, мэдрэх, ухамсарлах, зохих хариу үзүүлэх чадвар юм.

БЭЛГИЙН БОЛОН НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЗӨВЛӨГӨӨ, МЭДЭЭЛЭЛ ӨГӨХ БАЙГУУЛЛАГУУД

Та бүхэн доорх байгууллагуудад хандаж бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн зөвлөгөө мэдээлэл, гарын авлага материал авч болно. Мөн ХДХВ/ДОХ-ын үзлэг шинжилгээнд үнэгүй хамрагдаж, эмчилгээ үйлчилгээнд зуучлуулах боломжтой.

Баянгол дүүргийн Эрүүл мэндийн нэгдлийн 301 тоот
Утас: 91716265

Баянзүрх дүүрэг, 8-р хороо, Эрдэнэтолгойд байрлах, ЭМН-ийн 1, 2-р амбулатори 305 тоот, "Ирээдүйн босго-өсвөр үеийн төв"
Утас: 99688554

Сонгино хайрхан дүүргийн Эрүүл мэндийн нэгдлийн 2-р давхар
Утас: 680117

Хан-Уул дүүргийн Эрүүл мэндийн нэгдлийн 405 тоот
Утас: 341917

Чингэлтэй дүүргийн Эрүүл мэндийн нэгдлийн 1,2-р поликлиникийн "Өсвөр үе хүүхэд төв"
Утас: 70110713

Сүхбаатар дүүргийн Эрүүл мэндийн нэгдлийн 205 тоот
Утас: 350810

Өсвөр үе ирээдүй төв ТББ
Итгэлтэй утас: 312151

Хаяг: Сүхбаатар дүүрэг, Залуучуудын холбооны байр 1-р давхар
"Гүнж" төв

Таны дотны утас: 70150150

Хаяг: БЗД, 13-р хороолол, Channel төв, 507 тоот
Мэри Стопс-ийн Нөхөн үржихүйн эмнэлэг
Утас: 70113283, 70118710

Хаяг: Сүхбаатар дүүрэг, 8-р хороо, Хүмүүнлэгийн ухааны их сургуулийн зүүн талд "Ану" төвийн баруун жигүүр

Баянгол дүүрэг, 3-р хороолол, Номин их дэлгүүрийн ард, Болорхими цэвэрлэгээний урд талд

"Хүүхэд өсвөр үе хөгжлийн төв" ТББ
Утас: 70110852

Хаяг: Сүхбаатар дүүрэг, Бага тойруу-44А, Хүүхдийн төлөө төв, 109 тоот

Монголын гэр бүлийн сайн сайхны нийгэмлэг

Утас: 70183514

Хаяг: БГД, 10-р хороолол, Энхтайвны өргөн чөлөө, 5-р хороо, 89/3-р байр, 2 давхарт

Төв аймгийн Зуунмод хот нэгдсэн эмнэлэг

Утас: 01272-23293

Орхон аймаг Эрдэнэт хот

“Тус дэм” төсөл

Утас: 01352-21688, 99359356

Орхон аймаг Эрдэнэт хот “Ирээдүй” эмнэлэг, “Ирээдүй” төв:

Утас: 01352-20557

Өвөрхангай аймаг Арвайхээр хот

“Залуус” эмнэлэг

Утас: 01322-23274

Өвөрхангай аймгийн Уянга сум

“Эрүүл Уянга” төсөл

Утас: 99323310

Булган аймаг Эрүүл мэндийн газар

Сайн дурын зөвлөгөө шинжилгээний төв

99844329, 99348081

Дорнод аймаг Чойбалсан хот

“Дотны зөвлөгч төв”

Утас: 01582-21978

Өмнөговь Даланзадгад хот

“Итгэл найдвар” төв

Утас: 01532-22008

Дархан-Уул аймаг Дархан хот Эрүүл мэндийн газар 308 тоот

Утас: 99086572

Увс аймаг Улаангом хот Эрүүл мэндийн газрын 2 давхарт Нөхөн үржихүй цогцолбор

Утас: 99459145

Баянхонгор аймаг Баянхонгор хот “Оточ мандал” өрхийн эмнэлэг

Утас: 01442-23203

Сүхбаатар аймаг Баруун-Урт хот Нэгдсэн эмнэлэгийн рентгений кабинет

Утас: 01512-21103, 99519164

Завхан аймаг Эрүүл мэндийн газар

“Энэрэл” төв

88988799, 99469430

Замын-Үүд боомт

Сайн дурын зөвлөгөө, шинжилгээ өгөх төв

Утас: 43443

ХДХВ/ДОХ-ын мэдээлэл, сургалт сурталчилгааны төв

Утас: 91198996, 91877868

Албанбулаг боомт

Алтанбулаг сум дундын хүн эмнэлэг

Утас: 28486

Сэлэнгэ аймгийн нэгдсэн эмнэлгийн ДОХ/БЗДХ-аас урьдчилан сэргийлэх кабинет

Утас: 99867579

Ховд аймаг Булган сум

“Бидний харгуй- Булганы ирээдүй” ТББ

Утас: 95896199

Дорнод аймаг Чойбалсан хот

“Хавирга” төсөл, Улаан загалмайн хороо

“Эрүүл мэндийн сургалт судалгааны төв”

Утас: 99956585

МЭРГЭЖЛИЙН ЗӨВЛӨГӨӨ, МЭДЭЭЛЭЛ ӨГӨХ БАЙГУУЛЛАГУУД

Та бүхэн доорх байгууллагуудад хандаж нийгэм-сэтгэл зүйн зөвлөгөө, оношилгоо, сургалт зэрэг мэргэжлийн зөвлөгөө, мэдээлэл, үйлчилгээ авч болно.

Гэр бүлд зөвлөгөө өгөх төв

СБД, Гэндэнгийн гудамж-3, Гэрлэх ёслолын ордон хойд хаалга

99119978, 324729, 323502

Ахлах насны охид, хөвгүүдийг гэр бүлийн амьдралд сэтгэл зүйн хувьд бэлтгэх, залуу гэр бүлийг бэхжүүлэхэд тусалж, сэтгэл зүй эрүүл ахуй болон үр хүүхдээ өсгөх, өрхийн аж ахуй эрхлэх талаар зөвлөгөө өгөх, гэр бүл салалтаас урьдчилан сэргийлэх.

“Монгол өрх” сэтгэл заслын холбоо.

Хаяг: Баянгол дүүрэг, 12-р хороо, Хасбаатарын гудамж, 6-р бичил хороолол “MASS” хуучнаар сайхан төв 103 тоот.

Утас: (+976) 70-145-145; 9666-7583; 9989-5745; 99007377

Цахим хаяг: mongolurkh@mura.mn

“Нандин ертөнц” сэтгэл зүйн төв

Хаяг: Баянзүрх дүүрэг 1-р хороо, “Идэр” дээд сургуулийн байр

Утас: 91155091, 96018999, 99771848, 99162122

Цахим хуудас: <http://nandinertunts.bbblog.mn>

“Хайрын хэл” сэтгэл зүйн төв

Хаяг: Баянзүрх дүүрэг, 2-р хороо, Сансарын Петровис шатахуун түгээгүүрийн буудал, Гэр бүлийн Радио FM104.5 байрны 3 давхарт

Утас: 70151300

Факс: 976-11-70151300

Цахим хаяг: lovelanguage@ymail.com

Хавдар судлалын үндэсний төв, Зөвлөх поликлиник, сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөх кабинет 2-р давхар

Хөнгөвчлөх эмчилгээний тасаг

Цахим хаяг: azzaya@cancer-center.gov.mn

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэдтэй эцэг эхчүүдийн холбоо

apdc@mongol.net

www.apdc.org.mn

ЧД, 6-р хороо, Дипломат-95 цогцолборын 5-52 тоот

318060, 327391

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн эрх ашгийг хамгаалах, тэднийг нийгэм хамт олны дунд хөгжихөд нь дэмжлэг үзүүлэх. Үүний тулд эцэг эхчүүдийн эвлэлдэн нэгдэх бололцоог хангах, хүүхэд гэр бүлд тулгамдаж буй асуудлаар бодлогод нөлөөлөхөд эцэг эхчүүд, хүүхдийн ду хоолой болох, холбооны гишүүдийн хүрээнд үйлчилгээ үзүүлэх үйл ажиллагаа явуулж байна.

Хүчирхийллийн эсрэг үндэсний төв

ЧД, Бага тойруу 3-6 тоот

70144080, 318087

Эмэгтэйчүүд хүүхдийн эсрэг гарч байгаа бүх төрлийн хүчирхийлэлтэй тэмцэх, гэр бүл ахуйн хүрээний болон бэлгийн замын хүчирхийлэл, дарамтанд өртөгсдөд туслалцаа үзүүлэх

Тахир дутуу иргэдийн "Увдис" сэтгэл зүйн клуб

uvdiscenter@yahoo.com

ЧД, 29-р сургууль 116

96605280

Тахир дутуу иргэдийн сэтгэл зүйн онцлогийг судлан, согог судлалын онолын мэдлэгт тулгуурлан тэдэнд сэтгэл зүйн таатай орчин бүрдүүлэн ажиллах, өөр хоорондоо танилцан хань ижлээ сонгоход нь туслах

"Саруул Гэрэлт Ирээдүй" сэтгэл зүйн төв

Хаяг: Баянгол дүүрэг, 3-р хороо, 69-р байр (Баруун 4 замын баруун урагш \ "Grand Plaza" -гийн угш замын урд талд)

Утас: 50057015, 98647015, 9821-7033, 9821-7034

Цахим хуудас: <http://thelightfuture.blogspot.com>

"Сэтгэл судлалын үндэсний төв"

Хаяг: Чингэлтэй дүүрэг, 3-р хороо, 23-р байр, 3 тоот

Утас: (+976) 324233; 99085086

Факс: 976-11-324233

Цахим хаяг: psychology_npc@yahoo.com

"Сэтгэлийн толь" сэтгэл зүйн төв

Хаяг: МУИС-н Эдийн засгийн сургуулийн замын урд “Сэтгэлийн толь”
сэтгэл зүйн төв (Сүхбаатар дүүрэг, Нэгдсэн Үндэсний гудамж-18А,)

Гар утас: 99076165

Утас: 976-11-331175

И-мэйл: setgeliin_toli@yahoo.com

Сэтгэлийн хүч нийгэмлэг

mgl_azuka@yahoo.com

БЗД Хавдар судлалын үндэсний төв 1 давхар

99276447, 481322

Хавдраар өвчлөгсдөд нийгэм, сэтгэл зүй, биеийн эрүүл мэндийн тэнцвэрт байдлыг хангах замаар тэдний амьдрах хугацааг уртасгаж, амьдралын чанарыг нь дээшлүүлэн нийгмийн идэвхитэй гишүүн байх нөхцлийг нь бүрдүүлэх туслалцаа үзүүлэх

САЙН ДУРЫН БАЙГУУЛЛАГУУД

Монголын сайн дурынхны нийгэмлэг

Утас: 322690, 99133674

Цахим хаяг: mva@magicnet.mn

Энхийн төлөө үйлчлэхүй

Утас: 345649, 328291, 99652972

Цахим хаяг: mn_bulгаа@yahoo.com

Хүүхдийн төлөө үндэсний газар

Утас: 321995, 99249848

Цахим хаяг: uki_mgl@yahoo.com

ДОХ-той тэмцэх үндэсний сан

Утас: 318016, 321659, 99824676

Цахим хаяг: monaids@magicnet.mn

Ахмадууд нийгэмлэгийн сайн дурын Ахмадын төв

Утас: 91112991

Цахим хаяг: saymahai@yahoo.com

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэдтэй эцэг эхчүүдийн холбоо

Хаяг: ЧД, 6-р хороо, Дипломат-95 цогцолборын 5-52 тоот

Утас: 318060

Цахим хаяг: apdc@mongol.net

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн эрх ашгийг хамгаалах, тэднийг нийгэм хамт олны дунд хөгжихөд нь дэмжлэг үзүүлэх. Үүний тулд эцэг эхчүүдийн эвлэлдэн нэгдэх бололцоог хангах, хүүхэд гэр бүлд тулгамдаж буй асуудлаар бодлогод нөлөөлөхөд эцэг эхчүүд, хүүхдийн ду хоолой болох, холбооны гишүүдийн хүрээнд үйлчилгээ үзүүлэх үйл ажиллагаа явуулж байна.

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛУУД

1. Ариунтуяа Н., Гэрэлсүрэн Х. "Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний үндэс" УБ., 2007
2. Батболд Ш. "Сэтгэл судлал, сонгодгууд" УБ., 2010
3. Бямбасүрэн С. "Сэтгэцийн эмгэг судлал" УБ., 2007
4. Ганцэцэг Т., Лянхуа Д. "Стрессийг үүсгэх шалтгаан ба оношлогоо, тусламж" УБ., 2010
5. Мягмар О. "Сэтгэц заслын зөвлөгөөний арга зүй" УБ., 2010
6. Крыско В.Г. "Нийгмийн сэтгэл судлал: Бүдүүвч тайлбар" УБ., 2006
7. МУЗН "Монгол дахь зуд болон бусад гамшгийн нөлөөлөлд буй хүүхдэд нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх нь"
8. МУЗН "Гамшгийн бэлэн байдал болон нөхөн сэргээх үйл ажиллагааны үндсүүдийн тухай сургалтын гарын авлага"
9. МУЗН "Гамшгийн үеийн сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ"
10. IFRCPS "Community-based psychosocial support" 2009
11. "Bureau of the Census. Statistical Abstract of the United States: 1995" U.S.
12. "Шар ном" УБ., 2010