

Үерийн улмаас тохиолдох сэтгэцийн эрүүл мэнд, нийгмийн сэтгэл зүйд үзүүлэх нөлөө

Үер бол дэлхийн хэмжээнд хамгийн их давтагддаг байгалийн аюул юм. Уур амьсгалын өөрчлөлтөөс шалтгаалж үерийн давтамж, хурцадмал байдлын аль аль нь нэмэгдэх төлөвтэй байдаг. Хотжилт (хүмүүс хот, тосгон руу нүүх) эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Хот суурин газрын барилга байгууламж, зам, цементэн талбай зэрэг дэд бүтэц нь хур тунадас, голын болон эрэг хавийн үерийг хөрсөнд нэвчихэд саад болж үерийн эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Засвар үйлчилгээ хийдэггүй бохир усны систем, далан хаалт хангалтгүйгээс үерийн эрсдэл ихээхэн нэмэгддэг.

Хувь хүн, гэр бүл, олон нийтийн сүлжээ, нийгмийн бүлгүүд зохих дэмжлэг, үйлчилгээг авч даван туулж, дасан зохицож чадна. Ихэнх хүмүүс хямралыг даван туулахын тулд өөрсдийн шийдлийг ихэвчлэн олж чаддаг гэр бүл, найз нөхөд, олон нийтийн сүлжээ, нийгмийн бүлгүүдийн дэмжлэгтэйгээр даван туулдаг. Бусад хүмүүс нийгэмд суурилсан сэтгэцийн эрүүл мэнд, нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэгийг илүү шаардаж, цөөн хувийг нь (өмнө нь байсан сэтгэцийн эрүүл мэндийн өвчтэй хүмүүсийг хамруулаад) мэргэшсэн сэтгэцийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ, эмчилгээнд шилжүүлэх шаардлагатай болно. Гамшгийн дараа сэтгэцийн эрүүл мэнд, нийгмийн сэтгэл зүйн хэрэгцээ аюул заналхийлснээс хойш урт хугацааны дараа илрэх хандлагатай байдаг тул хяналтын үнэлгээг хэрэгцээнд хүрэх хүртэл үйлчилгээ, дэмжлэг үзүүлэх нь чухал.

Үерийн дараах нийгмийн сэтгэлзүйн хариу үйлдэл ба хэрэгцээ

Эрт аврагдсан хүмүүсийн нийтлэг мэдрэмж, хариу үйлдэл

- *Нүүлгэн шилжүүлэлт:* хорогдох байранд түр хугацаагаар байрлах эсвэл байнгын нүүлгэн шилжүүлэлт байж болно.
- *Баримжаа алдах:* үерийн ус дассан газар, дэд бүтцийг танихгүй мэт харагдуулдаг.
- *Хөндийрөх байдал:* гэрийн орчин, нүүлгэн шилжүүлсэн бусад хүмүүс болон яаралтай тусламжаас.
- *Олон тооны гарз хохирол:* жишээ нь, орон гэр, дурсамж, гэрэл зураг, газрын мэдрэмж, хайртай хүмүүс, амьжиргаа, тоглоом.

Эрт аврагдсан хүмүүсийн мэдээллийн хэрэгцээ

- Авах боломжтой тусламжийн төрөл.
- Тусламж авахын тулд хэнд хандах, хэрхэн тусламж авах.
- Хүн бүрийн тусламжийн багц яагаад хөршийнхөөс өөр байж болохыг ойлгох.
- Тусламжийн багцдаа сэтгэл хангалуун бус байвал яах талаар, гомдлоо хаана мэдэгдэх.
- Тусламжийн ажил хэр ахицтай явагдаж байгаа; мөнгө хэрхэн зарцуулагдаж байгаа; болон өөр хаа нэгэн газар ямар асуудал тулгарч байна.
- Гэр бүл, нийгмийн бүлгүүдэд ямар нөөц байгаа талаар, үүнийг мэдэж авснаар тэд үүн дээр тулгуурлан үргэлжлүүлэн ажиллах боломжтой.

Урт хугацаанд аврагдсан хүмүүсийн нийтлэг мэдрэмж, хариу үйлдэл

- Аврагдсан хүн, дассан газар хоёрын хоорондын холбоо тасарсанд гашуудах.
- Гарз хохирлыг хүлээн зөвшөөрч, тав тухтай байдалд хүрэхийг эрмэлзэх.
- Шинэ газар, шинэ хөрш, найз нөхөд, нийгмийн байгуулалтай холбогдож эхлэх.
- Хуучин болон шинэ газрын зан үйлд оролцох. Эдгээр хоёр оролцоо нь сэтгэлзүйн нөхөн сэргэлт, эдгэрлийн үйл явцад зайлшгүй шаардлагатай.
- Хүүхэд, эмэгтэйчүүд, өсвөр насныхан, өндөр настан болон нэмэлт хэрэгцээтэй хүн амын хэрэгцээг хангах бодит орчны өөрчлөлт (газрын мэдрэмж).

Урт хугацаанд аврагдсан хүмүүсийн хэрэгцээ

- Байгалийн нөхөн сэргэлтийг дэмжих хувь хүн, нийгэм, соёлын хүчин зүйлсийг үнэн зөв тодорхойлох.
- Газрын зураглал гаргах, оюуны довтолгоо хийх болон хэрэгцээг эрэмбэлэх зэрэг оролцоог үнэлэх.

- Аврагдсан хүмүүс, нийгмийн бүлгүүд өөрсдийн чадавх, даван туулах чадвараа хөгжүүлэхэд өөрсдийн хүч чадал, эв нэгдэлд тулгуурладаг.
- Олон төслийг төлөвлөх, оролцох, хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай олон нийтийн оролцоо

Хоёрдогч стресс үүсгэгч

Үер хэдий ноцтой стресс ч, ихэвчлэн хоёрдогч стресс үүсгэгчийг даван туулахад хэцүү байдаг. Хоёрдогч стресс үүсгэгчид хэн нэгний байшинг дахин барих, орон сууцанд дахин орох зэрэг санхүүгийн дарамт, ирээдүйдээ итгэлгүй байх, дахин үер болохоос айх, барилгачид, даатгалын компаниуд болон эрх баригчидтай харьцах төслийн удирдлага, амласан эсвэл хэрэгцээт дэмжлэгийг авахгүй байх зэрэг багтах бөгөөд, мөн энэ нь гэрлэлт, гэр бүлийн харилцаа, нөхөрлөл, ажил, сургууль дээрээ ажиллаж суралцах чадварт сөргөөр нөлөөлдөг. Хувь хүн, гэр бүл, олон нийтийн сүлжээ, нийгмийн бүлгүүдэд үзүүлэх сэтгэлийн хамгийн том нөлөө нь

ус алга болсны дараа мэдрэгдэх ба ихэнхдээ хэдэн сар, жилээр үргэлжилдэг. Хүмүүс ихэвчлэн дасан зохицсон юм шиг харагддаг ч илүү их гай зовлон, өвчинд нэрвэгддэг; энэ бол хэвийн үзэгдэл юм. Энэ үед шилжилтийн ёслол, дурсгалын арга хэмжээ, сэргээн босголтын ололт амжилтыг тэмдэглэх нь чухал.

Орон зай, нийгмийн бүлгийн орон зайн мэдрэмж алдагдах

Орон зайн мэдрэмж гэдэг нь хувь хүн, гэр бүл, нийгмийн сүлжээ, нийгмийн бүлгүүдийн оршин суугаа газрынхаа талаар олж авсан утга учир, итгэл үнэмшил, бэлэг тэмдэг, дурсамж, үнэ цэнэ, мэдрэмж зэргийг агуулсан субъектив туршлага юм. Орон байраа алдах нь иргэд, байгууллагуудын хамтын ажиллагааг хамгаалах, хөнгөвчлөх зорилготой иргэний нийгэм дэх хэм хэмжээ, сүлжээ, харилцан итгэлцэл алдагдахыг хэлнэ.

Үерийн ус хүрсэн зүйлийнхээ ихэнхийг эвдлэн сүйтгэдэг. Хамгийн ойлгомжтойгоор бол гэнэтийн үер эд хөрөнгө, дэд бүтэц, заримдаа хүмүүсийг ч авч явдаг. Үерийн улмаас гэр орон болон түүний доторх хувцас, зургийн цомог, шал, хана, тавилга, тоглоом, цэцэрлэг, машин, гал тогооны хэрэгсэл зэрэг бүх зүйл усанд автдаг. Ус нь бохир, үнэртэй. Үерийн ус татрахад шавар шавхай үлддэг. Ус нь бохир устай холилдсон байх боломжтой тул ууж болохгүй, аюултай. Гэр орныг богино хугацаанд ч гэсэн чийгтэй байлгахад мөөгөнцөртөж, харшил үүсгэдэг. Үерт нэрвэгдсэн хүмүүс гэрээ бүрэн хатаж, засварлаж байх хооронд олон сарын турш нүүх шаардлагатай болдог. Үер нь мөргөлийн газар, сургууль, олон нийтийн байр танхим, цэцэрлэгт хүрээлэн, бусад амралт эсвэл худалдааны газрууд зэрэг нийтийн эзэмшлийн талбайг эвдлэн сүйтгэдэг. Эдгээр нь хүмүүс ихэвчлэн уулзаж учрах, харилцах эсвэл дэмжлэг авахаар очдог газрууд юм.

Хувь хүн, гэр бүл, олон нийтийн сүлжээ, нийгмийн бүлгүүдийн орон сууц, нийтийн эзэмшлийн талбай үерийн улмаас эвдрэн сүйрэхэд бие махбод, сэтгэл зүй болон нийгэмд хохирол учирдаг. Хүмүүс үхэлд гашууддагтай адил газраа алдсандаа харамсдаг; энэ бол асар их алдагдал юм. Цаашилбал, орон байраа алдах нь тэдэнд нэн шаардлагатай бэрхшээлийг даван туулах, амрах, тайтгарах суурь байхгүй гэсэн үг юм. Харин ч эсрэгээрээ, тэд гэр оронтой болох, амьжиргаагаа сэргээх, үерийн өмнөх өдөр тутмын ажлуудаа хийх талаар бодох ёстой.

Үерийн дараах сэтгэлзүйн эдгэрэлт

Хүн хямралаас сайн гарах эсэхийг урьдчилан таамаглах хамгийн чухал зүйл бол гэр бүл, найз нөхөд, нийгмийн бүлгийн ойр дотно, тогтвортой холбоотой байх явдал юм. Гэвч үер гэх мэт хямралын нөхцөл байдал эдгээр холбоонд ноцтой ачаалал учруулж болзошгүй юм. Гэр бүлүүд түр хугацаагаар тусгаарлагдаж, сэргээн босголтын явцад нийгмийн бүлгүүд хагаран нурж, заримдаа хүмүүс бүрмөсөн холдоно. Үерийн сэтгэцэд үзүүлэх нөлөө нь удаан үргэлжилдэг; хэрэв хараа хяналтгүй орхивол тэдгээр нь эдгэрэх, сэргээн босгох ажилд хүндрэл учруулж, хувь хүн, гэр бүл, нийгмийн бүлгүүдэд удаан хугацааны хохирол учруулж болзошгүй.

Үерийн дараах СЭМСЗД-ийн талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг доорх холбоосоор орж үзнэ үү: [Үерийн үед сэтгэлзүйн нийгмийн дэмжлэг үзүүлэх гол арга хэмжээ: Хот суурин газруудад хурдан сэргээх чадварыг бий болгох](#) болон [Үерийн үеийн сэтгэлзүйн нийгмийн дэмжлэг: Хэрэгслийн хайрцаг](#)