



“СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДЭЭ ХАМГААЛАХ ЗӨВЛӨМЖ”

Энхийг дэмжих ажиллагаанд оролцох алба хаагчдад
зориулав.

2025

Гарчиг

Өмнөтгөл

1. Цагдаагийн алба хаагчийн сэтгэл зүйн тогтвортой байдлын үндсэн ойлголт, тодорхойлолт, анхаарах асуудал
2. Ажиллагааны өмнөх үеийн сэтгэл зүйн бэлтгэл
 - 2.1 Эрсдэл үнэлэх, тооцох /бие хүн, гэр бүл, эрүүл мэнд/
 - 2.2 Стрессийг удирдах, зохицуулах аргууд
 - 2.3 Түгшүүрийн менежмент
 - 2.4 Нойрны хямрал
 - 2.5 Дасан зохицох чадвар
 - 2.6 Хямралт нөхцөл байдлыг даван туулах, сэтгэцийн эрүүл мэндээ сахин хамгаалах
3. Ажиллагааны үед сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг хангах нь
 - 3.1 Бүс нутгийн иргэд, цагаач, дүрвэгсэд зэрэг иргэдтэй харилцахад анхаарах асуудал
 - 3.2 Хүйсийн сэтгэл зүйн онцлог
 - 3.3 Эрсдэлт нөхцөл байдалд сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг удирдахуй
 - 3.4 Сэтгэл зүйчээс сэтгэл зүйн үйлчилгээг тухай бүр авах
4. Ажиллагааны дараах сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал
Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийг тодорхойлох, тусламж авах

ӨМНӨТГӨЛ

Энхийг сахиулах ажиллагааг үндэстэн хоорондын мөргөлдөөн, улс төрийн асуудлаас үүссэн дайн бүхий нөхцөл байдалтай улс орны дотоод нөхцөл байдлыг тогтворжуулах, нийтийн хэв журмыг сахиулах ажиллагааг бусад орны цагдаагийн нэгж гүйцэтгэдэг.

Байгаль, цаг уур орчны өөрчлөлт, тухайн нутаг дэвсгэрт амьдардаг ястан, үндэстэн хоорондын соёл, ёс заншлын ялгаатай байдал, дайн бүхий нөхцөл байдалд үүрэг гүйцэтгэх нь цагдаагийн алба хаагчийн сэтгэл зүйн байдалд сөрөг нөлөө үзүүлдэг.

Иймд цагдаагийн алба хаагчид ажиллагаанд явахаас өмнө, ажиллагааны үед, ажиллагааны дараах үеүдэд ч сэтгэцийн эрүүл мэндээ хамгаалж, үүрэг гүйцэтгэх чадвхитай байх нь дээрх нөхцөл байдлын үед сэтгэл зүйн тогтвортой байдлаа хадгалах, амжилттай үүрэг гүйцэтгэх үндсэн нөхцөл болно.

Нэгдсэн үндэсний байгууллагаас 2015, 2016 онд явуулсан сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаарх иж бүрэн судалгаанд оролцогчдын 18 хувь нь түгшүүрийн эмгэг, 22 хувь нь сэтгэл гутрал, 23 нь архи согтууруулах ундаа хэтрүүлэн хэрэглэсэн, 20 хувь нь гэмтлийн дараах стресс буюу /PTSD/ гэж судлагдсан нь энгийн иргэдийн сэтгэл зүйн асуудлаас харьцангуй өндөр гарсан.

Судалгаанд хамрагдсан энхийг сахиулагчдын 49 хувь нь сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ авч, өөрийн эрүүл мэнддээ анхаарсан ч үлдсэн алба хаагчдын хувьд сэтгэцийн эрүүл мэндийн тухай ойлголт, мэдлэг хангалтгүй байгаагаас үүдэн сэтгэл зүйн тулгамдсан асуудал, хамааралт байдалд өртсөн байгаа нь харагдаж байна.

Энхийг сахиулах ажиллагаа нь энх тайвны үйл ажиллагаа явуулж буй орчин нөхцөл хүнд, стресстэй, сэтгэл санааны дарамттай байдлыг өөрчлөх боломжгүй юм. Энэхүү байдал нь алба хаагчдын сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж, тулгамдсан асуудлыг үүсгэх эрсдэлтэй юм.

Иймд энхийг сахиулах ажиллагаанд сайн дурын үндсэн дээр оролцох хүсэлтэй алба хаагчид өөрийн сэтгэл зүйн бэлтгэлжилтийг сайтар хангаж тулгамдсан асуудлаас урьдчилан сэргийлэх нь зүйтэй юм.

Энэхүү гарын авлагыг Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагын энхийг сахиулах чиглэлээр ажиллах цагдаа, дотоодын цэргийн байгууллагын алба хаагчийн сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах, эрсдэлт нөхцөл байдалд сэтгэл зүйн тогтвортой байдлаа хангах, мэргэжилтэнд хандах ойлголт, ур чадварыг нэмэгдүүлэх зорилгоор боловсруулан хүргэж байна.

Нэг. Цагдаагийн алба хаагчийн сэтгэл зүйн тогтвортой байдлын үндсэн ойлголт, тодорхойлолт, анхаарах асуудал

Цагдаагийн алба хаагчийн сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг төлөвшүүлэх нь нэлээд хүндрэлтэй нийгэм сэтгэл зүйн асуудал юм.

Энэ нь алба хаагчийн үүргээ гүйцэтгэх, үнэлгээ дүгнэлт гаргах, хууль эрх зүйн хэм хэмжээг дагаж мөрдөх, сахилга ёс зүйн зөрчилгүй байх, бодит үнэнийг тогтоох чадвар зэрэг мэргэжлийн ур чадвартай хамааралтай байхаас гадна ямар ч тохиолдолд хүн бүрийн дагаж мөрдөх ёс суртахууны хэм хэмжээг мөрдөж, хуулийг дагах, аливаа асуудлыг шийдвэрлэхдээ хууль зөрчсөн хувийн шинжтэй үзэл, нөлөөнд автахгүй байх, хүнд нөхцөлд оновчтой шийдвэр, дүгнэлт бие даан гаргах, өөрийгөө хөгжүүлэх бололцоогоор хангагдсан байхыг шаардана.

Алба хаагчийн сэтгэл зүйн тогтвортой байдал нь хүний амьдралд тохиолдож болох зовлон бэрхшээлийг даван туулах, хүнд цохилтыг сөрөх, ажил бүтэлгүйтсэн ч цөхрөхгүй байх, ямар ч хүндрэлтэй байсан хүлээсэн үүргээ биелүүлэхэд нөлөөлнө. Бүх хүмүүст эдгээр чанарууд байгалиас заяахаас гадна тухайн хүний хөгжил, нийгмийн орчноос хамаардаг байна. Мөн аливаа юмс үзэгдэл, үйл явдалд дүн шинжилгээ хийх, ойлгох ухамсарлах сэтгэцийн хүрээний тэсвэрээр тодорхойлогдох хувь хүний бүтээмж юм.

Алба хаагч үүсэж болох онцгой ноцтой байдлын үед мэргэжлийн өндөр мэдлэг, ур чадвар, дадлага туршлагатай байхаас гадна сэтгэл зүйн бэлтгэлтэй байх ёстой. Энэ бол алба хаагчийн эзэмших ёстой арга барил, магадлал боломж гэдгийг ойлгох нь зүйтэй юм.

Тиймээс алба хаагчид сэтгэл зүйн байнгын бэлтгэлтэй байх нь чухал юм. Ямар ч тохиолдолд ялангуяа зэвсэг хэрэглэсэн нөхцөлд, ажлын байр, харуул хамгаалалтын цэг дээр бие хамгаалах зэвсэг авч явах нь сонор сэрэмж, тулааны бэлтгэлтэй байхын нэг илрэл боловч түүнийг хэрэглэх сэтгэл зүйн хувьд хангалттай бэлтгэгдэж чадаагүй байдаг. Ямар ч нөхцөлд, хэрэгцээтэй цаг мөчид хүн алдаа гаргахгүй зөв, үр дүнтэй оносон үйлдэл хийхдээ дутагдал гаргадаг. Гэнэтийн ийм дайралтад өртсөн хүн сандрах, түгших, тайлбарлах боломжгүй алдаа гаргах, эсвэл хоцорч арга хэмжээ авдаг.

2.1. Эрсдэл үнэлэх, тооцох /бие хүн, гэр бүл, эрүүл мэнд/

Энхийг сахиулах цэргүүд албан ёсоор дайтаж буй улсуудын хооронд байгуулсан гал зогсоох хэлэлцээрийг хянах, дагаж мөрдөх үүрэгтэй байдаг.

Сэтгэл зүйн эрсдэл буюу сэтгэл санааны хохирол гэдэг нь алба хаагч үүргээ гүйцэтгэх явцдаа сэтгэл хөдлөлийн болон сэтгэл зүйн ачаалал учруулж байгаа дарамтын нөлөөгөөр сэтгэл зүйн гэмтэл авах, хямралд орох явдал юм. Алба хаагч амь нас, эрүүл мэндээрээ хохирч эрсдэлд орох тохиолдол байдаг.

Энхийг сахиулах ажиллагаа нь байгаль орчны нөхцөл байдал / байгаль орчин, цаг уур/ нь ихэвчлэн шинэ орчин, хүнд нөхцөл, зэвсэгт мөргөлдөөнтэй эмх замбараагүй байдалд үүрэг гүйцэтгэнэ гэдгийг та тооцоолж, тухайн нөхцөлд өөрийн бие, сэтгэцийн эрүүл мэндээ хэрхэн хамгаалах талаар ойлголттой байхыг шаардана.

Ажиллагааны өмнө алба хаагч, тэдний гэр бүлийн хооронд хэд хэдэн асуудлууд үүсэж, стресст өртөх, сэтгэл зүйн байдал тогтворгүй болж болно.Тухайлбал: Орон байр, хүүхэд асрах, ганцаардал, айдас, санхүүгийн байдал, уур бухимдал, үгүйсгэх, санаа зоволт, бусад мэдрэмжүүд буюу дургүйцэл, уйтгар гуниг, салалт, үзэл бодлын ялгаатай байдал нөлөөлнө. Тиймээс энэ стресс хэрхэн илэрч, түүнийг хэрхэн даван туулах талаар дараах зүйлсийг мэдэж байх нь зайлшгүй шаардлагатай.

Алба хаагчдын гэр бүлийн стресст нөлөөлдөг хүчин зүйлүүд

- Гэр бүлийн гишүүний аюулгүй байдлын айдас:
- Тогтсон хэв маяг, журмыг зөрчсөн:
- Гэр бүлийн орчны гэнэтийн өөрчлөлтөд хүүхдийн сөрөг хариу үйлдэл

Ажиллагааны өмнө та гэр бүлдээ:

- Гэр бүлийн гишүүдтэй ганцаарчилсан ярилцлага өрнүүлээрэй.
- Харилцааны төлөвлөгөөг хамтран боловсруулах
- Нээлттэй шударга, илэн далангүй, илтгэлтэй харилцаа бий болгох мэдрэмж, санаа зовнилоо хуваалцсанаар стрессийг илүү сайн даван туулах боломжтой.
- Дасан зохицох чадварыг хөгжүүлэх, гэр бүлийн харилцаагаа шинэчлэх, шинэ найз нөхөдтэй болох, бичил бүлгүүдэд нэгдэх

2.2. Стрессийг удирдах, зохицуулах аргууд

Энхийг сахиулах ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэж буй алба хаагч нарт түгээмэл тохиолддог бэрхшээл, сэтгэл зүйн асуудлууд нь ихэвчлэн байгаль орчны нөхцөл байдал (Хүрээлэн буй орчин, цаг агаар, уур амьсгал, газар зүйн онцлог) нь энхийг сахиулагчдын хувьд хувь хүний сэтгэл зүйн дасан зохицох процессоос хамаарч сэтгэл зүйн тогтвортой байдалд шууд нөлөөлөх хүчин зүйл болж байна. Мөн гамшиг аюул, осол, дайны нөхцөлд энгийн номхон ард иргэдэд тусламж үзүүлэх, тэднийг хамгаалах үүрэг гүйцэтгэж байхдаа тэсэрч дэлбэрэх, тахал өвчинд нэрвэгдэх, аюултай нөхцөл байдалд өртөх өндөр эрсдэлтэйгээр үүрэг гүйцэтгэдэг. Үүрэг гүйцэтгэж байх хугацаандаа гэр бүл, найз нөхдөөсөө удаан хугацаагаар тусгаарлагдсанаас стресс үүсэх нөхцөл болдог.

Стресс хэдий чинээ удаан үргэлжилнэ төдий чинээгээр бие махбодод улам л муу нөлөөлдөг. Ходоод гэдэсний үйл ажиллагаа хямарч, хоолны шингэц муудах, хоолонд дургүй болох, дотор муухайрах, цусны эргэлт муудах, толгой өвдөх, биеийн дархлаа сулрах зэрэг хамрын ханиаднаас эхлээд элдвийн өвчинд баригдаж эхэлнэ. Та эм, тариагаар эмчлэхээс бус стресс үүсгэж байгаа үндсэн шалтгаанаа олж сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ авах нь зүйтэй юм.

Алба хаагч стресс үүсэх олон хүчин зүйлүүдтэй тулгардаг. Тухайлбал: ажиллагаанд явах хугацаа, сүй тавих хугацаа тодорхойгүй байх, хувийн амьдралын асуудал, гэр бүлтэй холбоотой асуудлыг шийдвэрлэх цаг хугацааны дарамт, бусад орны соёл, хэлний бэрхшээлүүдтэй тулгардаг.

Танд дараах шинж тэмдгүүд илэрч байвал та сэтгэл санааны байдалдаа анхаарах шаардлага үүссэн байгаад анхаарах

- Шийдвэр гаргахад хүндрэлтэй болох
- Ирээдүйнхээ төлөө санаа зовох
- Эхэлсэн ажлаа дуусгаж чадахаа болих
- Байнгын бухимдал
- Хүнд итгэж болохгүй гэсэн мэдрэмж төрөх
- Онгорхой эсвэл хаалттай газраас айх мэдрэмж төрөх
- Анхаарал төвлөрөл сулрах
- Хошин шогийн мэдрэмжээ алдах, инээх хүсэлгүй болох
- Сонирхол буурах
- Өвдөхөөс айж эхлэх

Эдгээрээс аль нэг нь танд мэдрэгдэж байгаа бол өөртөө анхаарах хэрэгтэй болсны дохио юм. Стресс үүсэх, стресст орох шалтгаан, түүний явц зэрэг нь хүн бүрд харилцан адилгүй байдаг бөгөөд стрессийг эмчлэх нийтлэг, ганц, төгс арга байхгүй бөгөөд танд дараах энгийн аргуудыг санал болгож байна.

Стресс тайлах аргуудад

Энгийн батламжууд- та энгийн бөгөөд богинохон батламжуудыг өөртөө олон дахин давтснаар та өөрийгөө тайвшруулж чадна. “Би тайван байна. Надад уурлах шалтаг алга.” “Миний уур амархан гардаг. Би хүмүүстэй маргах дургүй” гэх мэт амархан хэлэмжүүдийг 5-7 удаа давтах.



Амьсгалын дасгал- Амьсгал нь биеийг сэтгэлтэй холбох гүүр юм. Тухайлбал, уурлах үед таны амьсгалын авч гаргах мөчлөг богинохон, хурдасдаг. Сэтгэл гунигтай үед урт хүнд байдаг. Амьсгалаа зөв чадамгай ашиглаж сурснаар бидний мэдэрдэг стресс, уур, түгшүүр, сэтгэл гутрал, сэтгэлийн зовнил гэж нэрлэдэг сэтгэлийн сөрөг муу хөдөлгөөнөөс салж, аз жаргалтай сэтгэл хангалуун амар тайван эрч хүчтэй амьдардаг. Ингээд 5 тоонд аажуухан амьсгалаа аваад 7 тоонд удаанаар амьсгалаа гаргаарай. Ингэж амьсгалахад бүх эд эрхтэн хүчилтөрөгчөөр хангагддаг байна.

Чөлөөт цагаа өөртөө зарцуулах: Үүрэг гүйцэтгээд тодорхой хугацаа өнгөрсний дараагаар алба хаагчдад өөртөө зарцуулах тодорхой хэмжээний амралтын цагууд хангалттай гардаг. Үр дүнтэй, хувь хөгжилд ач тустай олон төрлийн үйл ажиллагааг бие дааж эсвэл бусад алба хаагчдын хамт явуулж болно.



Өөртөө хийх массаж-Биеийн алжаалыг тайлж, оюун санааны тайвшрал, эрч хүчийг өгдөг. Цэгэн массаж нь таны биеийн энэ нөөц боломжийг идэвхжүүлдэг учир эмчилгээний болон урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой. Биед интерферон ялгаралтыг идэвхжүүлэгч цэгүүд байдаг:

Үүнд:

- 1-р цэг: Хөмсөгний дотор талын төгсгөл хэсэг /хос цэг/
- 2-р цэг: Хамрын угалзны гадна хэсэг /хос цэг/
- 3-р цэг: Доод уруулын хонхор /оочийн хонхор/
- 4-р цэг: Төвөнхий 2 талд /хос цэг/
- 5-р цэг: Эгэмний хонхор /хос цэг/
- 6-р цэг: Эрхий долоовор хурууны дунд /хос цэг/
- 7-р цэг: Чихний арын төвгөр хөхлөг ургацаг /хос цэг/
- 8-р цэг: Шилний хонхрын 2 талд, үсний доод захад /хос цэг/

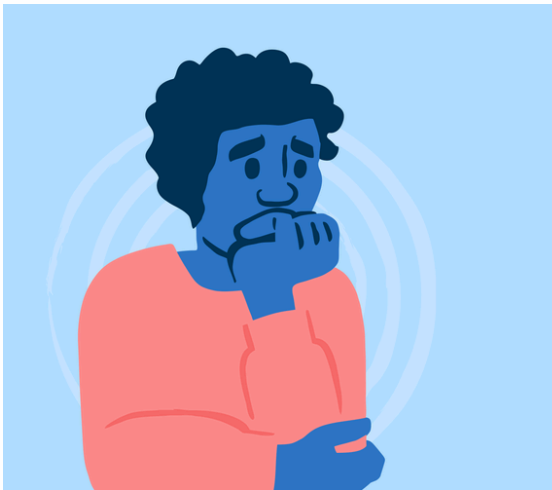
Цэгэн массажийг хийхдээ заасан цэгүүдэд долоовор хурууны өндгөөр нэгэн жигд дунд зэрэг хүчээр дарж, нар зөв 3 эргүүлж, нар буруу 3 эргүүлж хийнэ. Өдөрт 3-6 удаа, боломжтой бол байнга хийхэд үр дүнгээ өгдөг.



Кортизолыг хөлсөөр гадагшлуулах: Та өөрийгөө стресстэй байгаа гэдгээ тодорхойлсон бол мэн стрессээс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор стрессийн даавар болох Кортизолыг булчингийн үйл ажиллагааг идэвхжүүлэн хөлсөөрөө гадагшлуулах арга хэмжээ авах хэрэгтэй. Зөвхөн спортын дасгал хөдөлгөөнөөс үүдэн гарах хөлсөөр дамжин тухайн даавар гадагшилдаг. Дааврыг гадагшлуулахгүй удвал бие организмд сөрөг хариу урвалууд явагддаг. Хэдийгээр цаг уурын нөхцөл халуун орчинд үүрэг гүйцэтгэх хэдий ч өөртөө цаг гарган спортын хөдөлгөөн тогтмол хийж байхыг мартаж болохгүй.

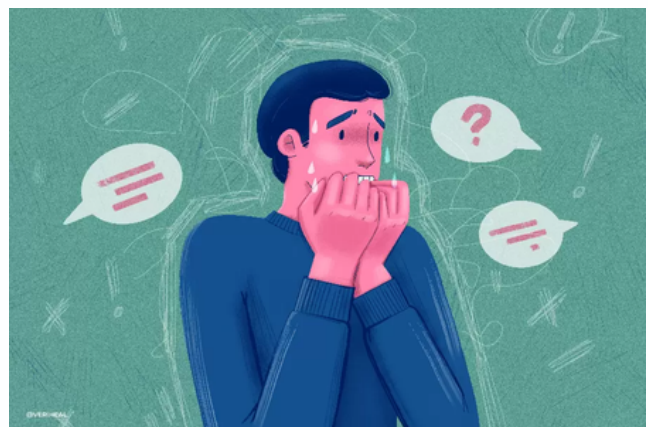
2.3. Түгшүүрийн менежмент

Түгшүүрийн мэдрэмжийг хүн бүр тодорхой хугацаанд мэдэрч, даван туулдаг үндсэн сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжүүдийн нэг юм.



Түгшүүрийн мэдрэмжийг айдсаас ялгах үндсэн том ялгаа нь айдас бол илүү бодит зүйлтэй холбоотойгоор бий болдог бол түгшүүр нь тодорхойгүй, бүх зүйлийг хамарсан байдаг. Жишээлбэл: нохойноос айх айдас бол бодит бөгөөд тухайн хүний хувьд нохой нь жижигхэн биетэй чихуахуа байна уу лабрадор байна уу хамаагүй айдсын мэдрэмжийг төрүүлдэг, нохойд хазуулах вий, маажуулах вий, хөөгдөх вий зэрэг эрсдэлт бодлоос үүсэж байгаа бол түгшүүр нь бүхэлдээ юунаас ч хамаагүй түгших бөгөөд бодит нохой байхгүй байсан ч дотоодод үүсэн сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж, бодол, үйлдлээр илрэн гардаг.

Нэг талаасаа түгшүүрийн мэдрэмж нь бие махбодыг учирч болохуйц эрсдэлд бэлтгэн даван туулах нөөц эрч хүчийг гаргах зориулалттай, дасан зохицохуйн нэг хэлбэр болж байдаг. Гэхдээ тодорхой хэмжээнээс хэтрэх юм бол энэ мэдрэмж нь хүний хувьд таагүй байдал, стрессийг бий болгодог.



Түгшүүрийн мэдрэмжийн талаарх таны мэдвэл зохих 5 факт:

Факт 1: Та өөрийн амьдралаас түгшүүрийн мэдрэмжийг ор тас үгүй хийж, алга болгож чадахгүй, гэхдээ та үүнийг удирдаж, ойлгож сурах боломжтой.

Факт 2: Эрүүл түгшүүр бидэнд хэрэгтэй, түүний ачаар бид аюулаас зугтаж, шийдвэр гаргаж, өөрчлөлтийг хүлээн авч чаддаг. Тиймээс түгшүүрийн мэдрэмжийг тэр чигт нь алга болгохын оронд зөв жолоодох нь чухал.

Факт 3: Түгшүүр гэдэг нь “Би нэг л зовууртай байна” эсхүл “Би түгшүүрлээд байна” гэсэн үг биш. Түгшүүр бол хортой харилцаа, хамаарал донтолт, муу зуршил, харилцааны хүндрэл, хортой зан үйл, эрүүл мэндийн асуудал, хооллох зан үйлийн эмгэг гэх мэтчилэн олон асуудлын суурь болдог.

Факт 4: Та түгшүүрийн өндөр түвшинд амьдарч чадах боловч амьдралын чанар муу байх болно. Түгшүүрийг аль болох бууруулах, амьдралд, шийдвэр гаргалтад сөргөөр нөлөөлөхгүй хэмжээнд барих нь чухал.

Факт 5: Түгшүүрийн менежмент буюу түгшүүрийн зохицуулга, удирдлага нь ухамсрын түвшний ярилцлага, мэдээлэл, бие махбодтой ажиллах, тусгайлсан зөв дадал суулгах зэрэг үйл ажиллагааны цогц юм. Түгшүүрээс хамгаалах, урьдчилан сэргийлэх шидэт эм бэлдмэл огт байхгүй.

Бид түгшүүрийг нөхцөлт түгшүүр буюу аливаа нэг чухал ач холбогдол бүхий үйл явдлын өмнө эсвэл хүндрэл бэрхшээлтэй үед мэдэрдэг. Энэ нь нөхцөл байдал дуусах хүртэл үргэлжилдэг цаг зуурын шинжтэй. Нөхцөлт түгшүүрийг мэдрэх нь эрүүл байгаагийн шинж бөгөөд хүрээлэн буй орчны өөрчлөлтийг хүлээн авч дасан зохицох үндсэн арга болж өгдөг. Ийм түгшүүр бидэнд асуудалд хариуцлагатай хандаж, хүндрэл, бэрхшээлийг даван туулах арга барилыг олоход тусалдаг.

Нөхцөлт түгшүүрийг тэгвэл яах ёстой вэ?

Нөхцөл байдал хурцдах, ач холбогдол нь ихсэхийн хирээр дагаж үүсэх түгшүүрийн түвшнийг бууруулна.

Бие хүний түгшүүр гэж юу вэ?

Энэ нь хүний тогтсон шинж чанар бөгөөд ихэнх нөхцөл байдлыг хүндрэл үүсгэгч, сөрөг байдлаар хүлээн авч, түгшүүрлэх байдлаар илэрдэг. Энэ төрлийн түгшүүр нь нөхцөл байдлаас үл хамааран түгшүүр тухайн хүний суурь сэтгэл хөдлөл мэтээр илэрч байдаг. Гаднаас нь харахад тухайн хүнд ямар нэг асуудал болоогүй мэт боловч дотроо түгшүүрлэж байдаг гэж тайлбарлаж болно.

Өөрийн сэтгэл хөдлөлийн байдал дээр тогтмол ажиллаж, түгшүүрийн эсрэг дадлыг бий болгох, түгшүүр үүсэх явцыг ажиглаж, зогсоож сурах шаардлагатай.

Түгшүүрийн бие махбодын шинж тэмдэг

- Хоолны дуршлын огцом өөрчлөлт
- Толгой эргэх, чихэнд шуугиан үүсэх,
- Биеийн температур нэмэгдэх,
- Шээс алдах
- Хэт хөлрөх,
- Толгойн өвдөлт, цээжээр өвдөх,
- Бие сульдах,
- Дотор муухайрах, бөөлжис хүрэх
- Гүйлгэх
- Зүрхний цохилт ихсэх, хурдсах
- Булчин чангарах,
- Амьсгалын өөрчлөлт

Сэтгэл хөдлөлийн шинж тэмдэг

- Нойрны хэмнэл өөрчлөгдөх,
- Анхаарал төвлөрөл муудах, алдагдах,
- Аюул тулгарсан мэт санагдах, мэдрэмж төрөх,
- Сэтгэлээр унах,
- Цочромтгой, бухимдуу болох,
- Өөрийн үнэлэмж буурах,
- Улигт бодлууд буюу нэг бодлын талаар олон дахин, хэт удаан бодох

Тэгвэл бие хүний түгшүүрийг яах вэ?

Түгшүүрийн шинж тэмдгүүд олон төрлөөр илэрдэг. Та өөрийн болон хамтрагчийн түгшүүрийн илрэлийг таньж сурснаар хамтрагчдаа болон өөртөө том тусыг хүргэж чадна.

Түгшүүрийн зан үйлийн шинж тэмдэг

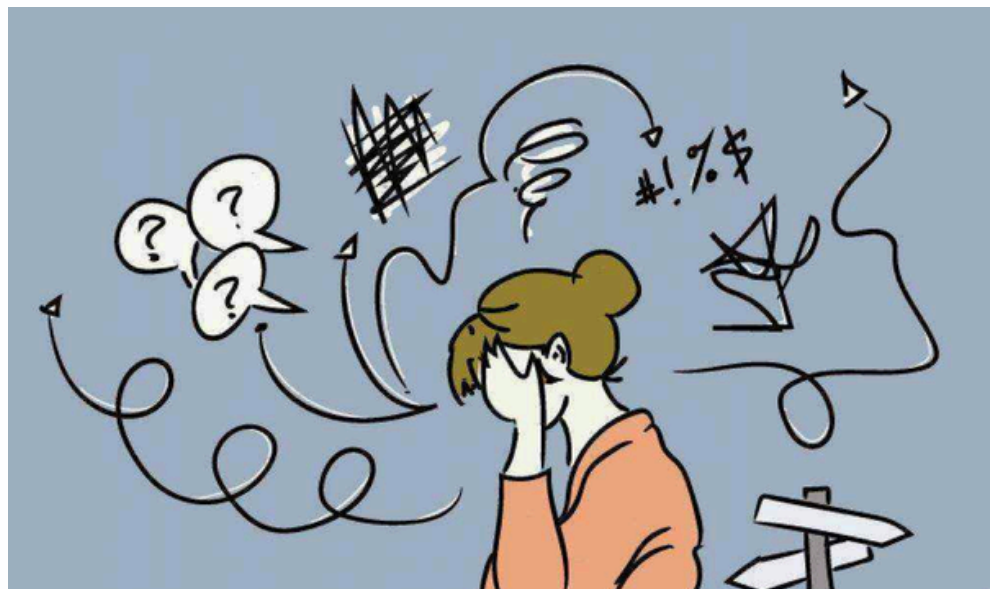
- Тогтож сууж чадахгүй, хэт хурдан хөдөлж ярих,
- Хэвийн бус хяналт, өөрийгөө болон бусдыг хэт ихээр хянах оролдлого,
- Бүгдийг дахиж шалгах,
- Хоол хэтрүүлэн идэх зан үйл
- Хамаарал, донтолт
- Хорт зуршил
- Албадмал үйл буюу нэг үйлдлээ олон дахин хийх
- Бусдыг хэт халамжлах,
- Байнга уучлал хүсэх, харамсах
- Аливаа зүйлийг олон дахин тайлбарлах
- Нийгмийн харилцаанаас зугтах,
- Нуугдмал байдал эсхүл хэт нээлттэй байдал
- Хэт цэвэрч, хянамгай байдал
- Бүх зүйлд төгс байх, бүх хүнд таалагдах хүсэл

Сэтгэл түгшилтийн үед юу хийх вэ?

- Өөрийн сэтгэл түгшилтийн түвшинг тодорхойлоорой
- Амьсгалаа тогтворжуулаарай
- Биеийн тамирын дасгал хийгээрэй
- Танин мэдэхүйн дасгал хийгээрэй
- Шаардлагатай бол тойргийг давтаарай

Түгшүүр төрөх үед дараах зүйлсийг хийх нь таны асуудлыг улам хүндрүүлэх эрсдэлтэй. Үүнд:

- Цуврал засал- ямар нэгэн цуврал кино, нийтлэл зэргийг үзэх замаар асуудлаас зугтах нь таны байдлыг улам дордуулах эрсдэлтэй
- Чипс, амттан засал- түгшүүрийн мэдрэмжээ дарахын тулд цатгалан байсан ч хамаагүй идсээр байх нь сэтгэцийн төдийгүй бие махбодын эрүүл мэндэд хортой.
- Алко засал- асуудлыг шийдвэрлэх, эсвэл зугтах арга хэрэгслээр согтууруулах ундаа хэрэглэх нь сэтгэцийн төдийгүй бие махбодын эрүүл мэндэд хортой.
- Цэвэрлэгээ засал- ядарч унатлаа гэрээ эсвэл аль нэг зүйлийг цэвэрлэх нь асуудлыг шийдвэрлэхгүй бөгөөд таны биеийг улам дордуулна.
- Сошиал засал- фэйсбүүк, инстаграмм зэрэг сошиал сүлжээгээр хэсүүчлэн анхаарлаа сарниулах алхам хийх нь таны сөрөг сэтгэл хөдлөлийг улам нэмэхийг санаарай.
- Халамж засал- Өөрөөсөө өөр хэн нэгэнд анхаарал, халамжийг хэтрүүлэн үзүүлэх нь танд гомдох, шударга бусын мэдрэмжийг нэмэгдүүлнэ.
- Хяналт засал- бүгдийг бүхнийг хянахыг эрмэлзэх нь таны сэтгэцийн эрүүл мэндэд асар хортой



Тиймээс та хийж болох зөв арга хэмжээг аваарай. Таны хийж болох энгийн дасгалуудыг санал болгож байна.

Өдөр тутамдаа хийж болох амьсгалын дасгал

- 6 тоонд амьсгалах- 1-2 тоонд амьсгал аваад 3 тоонд амьсгалаа түгжээд, 4-5-6 тоонд амьсгалаа гаргаарай. 10-15 удаа давтаарай.
- Хэвлийн амьсгал- амьсгалаа авахдаа хэвлийгээ түмбийлгээд хамаг анхаарлаа хэвлийдээ төвлөрүүлээрэй. 10-15 удаа давтах
- Цэцэг үнэрлээд лаа үлээх- цэцэг эсвэл гоё зүйл үнэрлэж байгаа мэт хамраараа амьсгалаарай тэгээд уруулаа цорвойлгон лаа үлээж байгаа мэт амьсгалаа гаргана. 10-15 удаа давтах.
- Дулаан амьсгал- гараа бээрсэн мэтээр төсөөлөөд хамтад нь бариад гараа дулаацуулж байгаа мэтээр үлээгээрэй. 1 хүртэл минут үргэлжлүүлнэ.

Өдөр тутамдаа хийж болох танин мэдэхүй, ухамсрын дасгал

- Цагаан толгой- цагаан толгойг А-Я хүртэл дараалуулан дотроо уншиж дуусаад дараа нь Я-А хүртэл уншаарай
- Би хаана байна вэ?- эргэн тойрноо сайтар ажиглаад бүх зүйлийг нэг бүрчлэн дотроо нэрлэх. Хэрвээ ойр тойронд нь хүн байвал тэр хүний хувцас хэрэглэл зэргийг мөн нэг бүрчлэн дотроо нэрлэж болно.
- Цэнхэр, хөх ертөнц- хамгийн багадаа 20 ширхэг хөх, цэнхэр өнгөтэй эд зүйлийг олж нэрлээрэй. Нэрлэх явцдаа тухайн эд зүйл яаж харагддагийг аль болох тодоор төсөөлж бодоорой.
- Шүлэг- өөрийн мэддэг дурын шүлэг эсвэл дууны үгийг дотроо 10-15 удаа давтаарай.
- Араас нь унших- дурын эх, өгүүлбэрийг сэргээн санаад тэр өгүүлбэрээ араас нь унших дасгал хийгээрэй.

Өдөр тутам хийж болох энгийн дасгал

- Стакан ус- Бүлээн устай аягыг 30-45 минут гартаа бариад дараа нь удаанаар шимж ууна.
- Эрүүний булчин суллах- эвшээж байгаа мэтээр амаа том ангайлгах, эрүүгээ цээжиндээ хүргэхээр амаа ангайх дасгалыг 5-10 удаа хийж болно.
- Гаа- халаасандаа эсвэл цүнхэндээ авч яваад түгшилт төрж эхлэх үед 1-3 ширхэг гааг амталж иднэ.
- Чангалж суллах- бүх биеэ 10-15 секунд чангалаад дараа нь 10-15 секунд суллах дасгалыг 3-5 удаа давтах
- Газардуулга- хөл дээрээ үсрэх, эсвэл өлмий, өсгий ээлжлэн гишгэх, ойрын зайд удаанаар алхаж болно.

2.4. Нойрны хямрал

2.4.1. Нойрны тухай ойлголт

Нойр бол биологийн үндсэн хэрэгцээнүүдийн нэг мөн. Хоногт хэдэн цагийн нойрны хэрэгцээтэй байх нь хувь хүний нас, авир араншин, дээд мэдрэлийн үйл ажиллагааны хэв шинж зэрэг олон хүчин зүйлээс хамаарна. Хүн хэдий хэрийн өндөр настай байна, төдий чинээ бага унтана. Хоногт нярай хүүхэд 22 цаг, хөгшин хүн 4-5 цаг унтах физиологийн хэрэгцээтэй байдаг. Харин ихэнх хүмүүс хоногт 6-8 цагийн нойрны хэрэгцээтэй байдаг. Хүнийг унтаж, амар байхад уураг тархи амарч дараах өдрийн ажилд энерги хуримтлуулан бэлтгэж байдаг. Тиймээс нойр бол бидний энергийг тэтгэх нэг гол үүсвэр юм.

Нойргүйдэл гэдэг нь нойрсох явц, нойрны үргэлжлэх хугацаа, сэрэх үйл ажиллагаа алдагдаж байгаатай холбоотой гарч ирдэг эмгэг бөгөөд унтаж чадахгүй нойр хулжих, эсвэл унтаж байгаад гэнэт цочиж сэрэх, шалтгаангүй эрт сэрэх, нойр ханахгүй байх зэрэг нь цөм нойргүйдэлд багтана.

Хангалттай унтаж амрахгүй байх нь эрүүл мэнд, гүйцэтгэл, эцэст нь үр дүнд сөрөг нөлөө үзүүлдэг. Нойр алдагдах нь урд талын бор гадар, дунд түр зуурын дэлбэн зэрэг тархины үйл ажиллагаа, холболтыг өөрчилдөг. Шийдвэр гаргах, зөв шийдвэр гаргах, шинэ дурсамж бүтээх, хадгалах, оролцох болон аюул заналхийлэлд хариу үйлдэл үзүүлэх, үр дүнтэй харилцах, асуудлыг үр дүнтэй шийдвэрлэх, шинэлэг сэтгэх. Хамтдаа эдгээр танин мэдэхүйн согог нь гүйцэтгэлийг бууруулж, улмаар хувь хүмүүс болон тэдний багийг эрсдэлд оруулдаг.

Тогтмол хангалттай унтахгүй байх нь биеийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж, булчингийн тогтолцооны гэмтэл, булчингийн хүч буурах, булчингийн нөхөн сэргэлт, тэсвэр тэвчээр буурах зэрэг эрсдэлтэй. Богино хугацаанд 24 цагийн нойргүйдэлд тестостероны хэмжээ 25-30 хувь буурдаг болохыг тогтоожээ. Удаан хугацааны туршид нойрыг тогтмол хязгаарлах нь таргалалт, 2 дахь ч хэлбэрийн чихрийн шижин, хорт хавдар, зүрхний өвчин, цус харвалт, цусны даралт ихсэх зэрэг архаг өвчний эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.

Нойр алдагдах нь тархины сэтгэл хөдлөлийн болон урамшууллын хэсгийг зохицуулах чадвар алдагдаж, хяналтгүй, хэт идэвхжсэнтэй холбоотой. Энэхүү зохицуулалтгүй байдал нь сөрөг сэтгэл санааны байдал, ертөнцийг илүү сөрөг байдлаар хүлээн зөвшөөрөх хандлага, стрессийн хариу урвалыг нэмэгдүүлдэг. Үүний улмаар анхаарч залруулахгүй бол зан үйлийн эрүүл мэндийн асуудал үүсэх эрсдэл өндөр байдаг бөгөөд энэ нь ерөнхийдөө сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал, бодисын хэрэглээний эмгэг, стресстэй холбоотой шинж тэмдгүүдийг хэлдэг. Сэтгэл хөдлөлийн зохицуулалтыг сулруулж, хангалтгүй унтах нь зан үйлийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж, сэтгэлийн хямрал, түгшүүр, гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг (PTSD) шинж тэмдгүүдэд хүргэдэг.

Нойргүйдлийн цочмог болон архаг хэлбэрийн аль аль нь маш түгээмэл байдаг. Ойролцоогоор дэлхий даяар 3 насанд хүрэгчдийн 1 нь нойргүйдлийн шинж тэмдэгтэй байдаг ба насанд хүрэгчдийн 10 орчим хувь нь нойргүйдлийн эмгэгийн шалгуурыг хангадаг. Архаг нойргүйдэлтэй хүмүүсийн тал орчим хувь нь сэтгэлийн түгшүүр, сэтгэл хямрал гэх мэт сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлуудтай байдаг. .

Нойргүйдлийн шалтгаан: Сэтгэл түгшүүртэй байх, стресс, эрүүл мэндийн байдал зэрэг үндсэн шалтгаанууд болон зохисгүй эмийн хэрэглээ, амьдралын хэв маяг, донтолт, унтах орчин зэрэг шалтгаануудаас болж нойргүйдэлд хүрдэг. Эдгээр хүчин зүйлсийг тодорхойлж, ойлгосноор нойргүйдлийн үндсэн шалтгааныг илүү ойлгож болно. Нойр хулжиж, унтаж амрахад асуудалтай байгаа нь D, B бүлгийн аминдэм, төмөр, илчлэгийн дутагдал, биед хэрэгцээтэй нүүрс усны дутагдал зэргээс мөн үүдэлтэй байж болно.

2.4.2.Нойргүйдэлийн илрэх шинж тэмдэг

Нойргүйдэл нь ерөнхий шинж тэмдгийн хувьд:

- Нойр хулжих
- Өглөө эрт сэрэх
- Олон дахин сэрэх
- Унтаад сэрэхэд нойр ханаагүй амарч чадаагүй байх гэх мэт

Бие махбод, сэтгэл зүйд гарах өөрчлөлт, эрсдэлийн хувьд:

- Өдрийн туршид нойрмоглоно.
- Ядарна.
- Анхаарал төвлөрүүлэх чадвар алдагдана.
- Ой тогтоох чадвар муудна.
- Шийдвэр гаргахад бэрхшээл үүснэ.
- Уур уцаартай болно.
- Сэтгэл гонсойно, урам хугарна.
- Бэртэж гэмтэх эсвэл аваар осолд орох эрсдэл нэмэгдэнэ.

2.4.3.Нойрны чанарыг сайжруулах аргууд

Нойргүйдлийн зарим шалтгаанаас урьдчилан сэргийлэх боломжтой байдаг бол зарим нь сайн ойлгогдоогүй шалтгаанаар тохиолдож болно. Нойргүйдлээс бүрэн сэргийлэх боломжгүй ч илүү сайн унтахад тань туслах олон аргууд байдаг.

Болж өгвөл тогтмол цагт унтах нь нойрны чанарыг нэмэгдүүлэх хамгийн чухал дадал. Бие ч түүндээ хурдан таатай зохицдог. Хүний нойр 4 түвшинд явагддаг

тул нойрсох тодорхой цаг нь тогтмол байж тухайн үе шатуудыг зөв голдирлоор давна.

Унтах орчны температур биеийн температураас 1 орчим градусаар доогуур түвшинд байх нь хурдан унтахад тустай. Хэт халуун, хэт хүйтэн орчинд биеийн температур дасан зохицох гэж тодорхой хугацаа шаарддаг тул үүнийг анхаарахад илүүдэхгүй.

Өрөө тасалгаа, орчны гэрлийг унтаж амрахаас 2-3 цагийн өмнө бүдэг болгож тархинд унтаж амрах болсон гэдэг мэдээллийг дамжуулж мелатонин ялгаруулахад бэлтгэх,

Нэг чухал асуудал байдаг. Та унтахдаа амаа ангайж эсвэл хурхирдаг эсэхээ магадлаарай. Хэвийн бөгөөд зөв амьсгалж унтах нь биеийг бүтэн амрааж, маргаашийн үйл ажиллагаанд бэлтгэж, биеэс хорт бодис гадагшлуулах процессыг дэмжиж өгдөг. Зөв, хэвийн амьсгалж унтдаггүй хүн нойрны эм ууж унтах нь шууд л биеийг “OFF” горимд хүчээр оруулж байгаа тул аюултай байдаг. Тиймээс таны амьсгал, нойронд тань асар чухал үүрэгтэй.

Унтахын өмнө халуун биш сэрүүн төрлийн усанд орох нь биеийг илүү унтаж амрах горим руу шилжүүлдэг.

Оройн хоолыг 19 цагаас өмнө идэх. Хангалттай урт цагаар унтсан хэдий ч бие амраагүй, ядарсан, тамир тэнхээгүй байх мэдрэмж байдаг. Идсэн хоолыг боловсруулах гэж энергиэ бие зарцуулсан байдаг учир өглөө босоход бие хүнд оргидог.

Сэтгэл санааны тайван байдаг. Унтахын өмнө хэт их сэтгэл хөөрөлд автах, айх зэрэг нь мөн тайван чанартай унтаж амрахад сөргөөр нөлөөлдөг. Цэрэг, армийн чиглэлээр ажилладаг хүмүүс ихэнхдээ тоо тоолох, булчинг чангалж суллах, амьсгалын дасгалуудыг хийдэг.

Нэмэлт бүтээгдэхүүний тухайд: Magnesium, “Goodnight”, “Good sleep balance”, “Restful sleep” бие даасан /төв/ мэдрэлийн системийг тайвшруулах зориулалттай байгалийн гаралтай ургамлууд агуулсан бие дасал болохгүй нэмэлт бүтээгдэхүүн, мөн CBD oil Каннабидиолын тос нь биеийн өвчин намдаах мөн сэтгэл зүйн тайвшрал, тогтвортой байдалд нөлөөлдөг байгалийн гаралтай нойронд маш сайнаар нөлөөлдөг тос. Монголд бол ургамлын гаралтай тайвшруулах, амраах цайнуудыг хэрэглэж болно.

Зөв, чанартай унтахад бодисын солилцоо маш идэвхтэй явагдаж өглөө сэрэхэд сахрын түвшин, стрессийн даавар маш сайн буурч анхаарал төвлөрөлт нэмэгддэг байна.

Та цагдаагийн байгууллагын нэгдсэн систем <http://system.police.gov/> цахим хуудсанд өөрийн PU кодоор нэвтрэн орж “Миний булан” хэсгийн сэтгэл зүйн судалгаа цэсэд байршуулсан сорилыг өгч судалгааны үр дүнгээр сэтгэл зүйн зөвлөмжийг хүлээн авах боломжтой.

2.5. Дасан зохицох чадвар

Хувьслын онолын дагуу дасан зохицох нь организм шинэ орчинд дасан зохицох эсвэл одоогийн орчны өөрчлөлтөд дасан зохицох биологийн үйл явц юм. Эрдэмтэд 1800-аад оноос өмнө дасан зохицох чадварыг судалж байсан бөгөөд Чарльз Дарвин, Альфред Рассел Уоллес нар байгалийн шалгарлын үзэл баримтлалыг бий болгосон байдаг. Хүний дасан зохицол нь амьд бие махбодын хүрээлэн буй орчинтойгоо харилцан үйлчилж, амьдралынхаа үйл явцыг өөрөө зохицуулах биологийн нэг ойлголт. Дасан зохицол нь амьд байгалийн үндсэн шинжийн нэг бөгөөд 3 хэлбэрээр дасан зохицож болохыг эрдэмтэд ажигласан байна.

1. Тааламжгүй нөлөөллөөс зугтан зайлах
2. Тааламжгүй нөлөөнд идэвхгүй захирагдах
3. Тааламжгүй нөлөөний эсрэг идэвхтэй тэмцэх гэж ангилсан бөгөөд Австрийн эрдэмтэн Ганс Селье нэгдүгээр хэлбэрийг тэмцэх, хоёрдугаар хэлбэрийг синтакс, гуравдугаар хэлбэрийг катотакс гэж ангилсан байна.

Дасан зохицол нь нэг ёсны амьд үлдэх гэсэн зорилгын үндсэн дээрх үйл явц. Байгаль дэлхий, хүн төрөлхтөн, ан амьтан гээд бүгд л цаг хугацааны явцад дасан зохицлын хувьсалд өртсөөр ирсэн. Тиймдээ хүний дасан зохицол, дасан зохицох чадвар улам бүр хөгжсөөр мөн түүний хэрээр олон бэрхшээлүүдтэй ч тулгарч байна.

Хүмүүст аливаа өөрчлөлт нь дарамтад өртлөө гэсэн бодол төрөх, зугтаж холдмоор санагдах гэх мэт сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэл үүсгэдэг. Энэ нь байх ёстой зүйл. Гол нь сэтгэл хөдлөлийн үр дүнд биднээс ямар үйлдэл гардаг, магадгүй араас нь харамсах, шаналах асуудал ч тулгардаг. Өөрчлөгдөн хувирч буй ертөнц биднийг шаналгаж мэднэ. Тэглээ гээд бид зогсоож дийлэхгүй. Сэтгэл хөдлөлдөө няхуур хандаж, үүссэн нөхцөлд дүгнэлт хийж, асуудлыг ухаалгаар шийдвэрлэх нь чухал.

Энхийг сахиулах үйл ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэсэн алба хаагчид эх орондоо буцаж ирэх процесс нь өөрөө алба хаагчийн сэтгэл зүйг дэмжсэн үйлдэл болдог. Тухайн үйл ажиллагаанд хэдий хугацаанд үүрэг гүйцэтгэсэн, мөн давтамжийн байдлаас хамааран хэвийн амьдралын нөхцөлд байдалд дасан зохицох асуудал өөр өөр түвшинд явагдана. Монгол хүмүүсийн хувьд газарзүйн байршил, цаг агаарын эрс тэс уур амьсгалын нөлөөгөөр дасан зохицох чадвар гайхамшигтай өндөр түвшинд бэлтгэгдсэн байдаг.

Хэвийн нөхцөл байдалд дасан зохицох нь шинэ нөхцөл байдалд дасан зохицохоос хялбар бөгөөд харьцангуй бага хугацаа ордог бөгөөд хүн өөрийн танил, дасал болсон орчиндоо эргэн шилжихэд хялбар байдаг.

Сэтгэл хөдлөл үйл ажиллагааны дасан зохицох чадварыг тодорхойлох тест

№	Асуулт	Тийм	Үгүй
1	Ажиллахдаа би ядардаг		
2	Би ганц зүйл дээр төвлөрч чаддаггүй		
3	Ялихгүй шалтгаанаар миний сэтгэл зовдог		
4	Ямар нэг зүйл хийж байхад миний гар чичирдэг		
5	Ямар нэг зүйлд миний сэтгэл их хурдан түгшдэг		
6	Би өвлийн хүйтэнд хөлөрдөг		
7	Би үргэлж өлсөж байдаг		
8	Миний ходоод байнга өвддөг		
9	Зарим нэг үед сэтгэл зовох, түгшихээс болж миний нойр хулждаг		
10	Намайг уурлуулахад амархан		
11	Би бусдаас илүү мэдрэмтгий		
12	Би ямар нэг юманд үргэлж санаа зовж байдаг		
13	Би бусад шиг аз жаргалтай биш нь харамсалтай байдаг		
14	Би маш хурдан уйлдаг		
15	Хүлээх хэрэгтэй болбол би бухимддаг		
16	Зарим үед би нэг байрандаа сууж чадахгүйгээр их аз жаргалтай байдаг		
17	Би бэрхшээлийн өмнө сөхөрдөг		
18	Заримдаа би ямар ч хэрэггүйгээ мэдэрдэг		
19	Би ичимхий		
20	Бүх юм надад бэрхшээлтэй санагддаг		
21	Би үргэлж түгшүүр дарамттай байдаг		
22	Заримдаа би өөрийгөө сүйрсэн мэт санадаг		
23	Би бэрхшээлээс зайлсхийдэг		

Тийм гэж хариулсан хариултын тоог нэмээд хариугаа харна уу.

3-аас доош оноо: Маш сайн дасан зохицох чадвартай. Та аливаа орчин нөхцөл, орон зай, нийгмийн үйл явц, өөрчлөлтөд хурдтай дасан зохицох чадвартай. Гэхдээ зарим тохиолдолд тууштай байдлаа хадгалахыг мартаж болохгүй.

3-10 оноо: Дундаж дасан зохицох чадвартай. Хүн бүр аливаад дасан зохицох байдал адилгүй байдаг. Заримдаа тэсэхэд бэрх санагдаж, занганд орсон орхиж холдохыг хүсэх хэдий ч нийгмийн хүрээллийн нөлөөгөөр асуудлаа даван гарах боломж нөөц бий гэдгийг санаарай.

10-аас дээш оноо: Сул дасан зохицох чадвартай. Өөрийн үзэл бодолд хатуу байр суурьтай зарим талаар зөрүүд, дураараа, өөрийн мэдрэмжийг таньж, илэрхийлэх талаар тодорхой туршлага дутмаг байхыг үгүйсгэхгүй. Асуудлыг харж байгаа байр суурь, хандлагаа хөндлөнгөөс буюу зайнаас ажиглах гээд оролдож үзээрэй. Танд хэчнээн төвөгтэй хэцүү санагдаж байгаа ч дан ганц та бие даан өөрчлөх боломжтой нөхцөл байдал уу гэдэгт дүгнэлт хийж болох юм. Эхэлсэн зүйл дуусдаг, тиймээс дандаа энэ мэдрэмжийг авч явна гэсэн үг биш, цаг хугацааны явцад таны нөхцөл байдал дээрдэнэ гэдэгт итгэлтэй байж, өөртөө итгэлтэй байх нь чухал.

20-23 оноо: Дасан зохицох чадвар алдагдсан. Эмзэг мэдрэмтгий бөгөөд асуудлыг өөртэйгөө гол төлөв холбож үздэг. Өөртөө итгэлтэй байдал сул, тэвчээр багатай, сэтгэл хөдлөлөө удирдан зохицуулах, хянах чадвараа дээшлүүлэх хэрэгцээ өндөртэй. Хүн бүр тухтай бүсээсээ гарах, өөрчлөхөд тодорхой түвшний шалгуур, асуудалтай тулгардаг тул та ганцаараа бусдаас өөр биш. Дасан зохицох чадварыг хөгжүүлж болдог учир бүү сэтгэлээр унаарай. Туршлагатай, мэргэжлийн хүмүүсээс тусламж авч болно.

Хүний дасан зохицох чадвар нь хүний темперамент /төрөлх авир араншин/-тай салшгүй холбоотой юм. Та өөрийн темпераментийг тодорхойлж хараахан амжаагүй бол мэргэжлийн сэтгэл зүйчээр тодорхойлуулж, анхаарах асуудалдаа холбогдох зөвлөгөөг авах нь зүйтэй юм.

Хүний хувийн туршлага, сэтгэл зүйн гэмтэл, айдас нь мөн дасан зохицох үйл ажиллагаанд нөлөөлж байдаг. Хүмүүс би төрөлхийн айдастай гэж ярьдаг. Гэхдээ үүнийг засаж, залруулах ажиллагаа сэтгэл засал дээр явагддаг. Танд бусад хэн нэгэнтэй харьцуулахад хэвийн биш гэж үзсэн айдас, түгшүүр байдаг бол мөн сэтгэл зүйч, сэтгэл засалчтай хамтран ажиллах нь зүйтэй хэмээн зөвлөх байна. Айдас, түгшүүр, сэтгэлийн гэмтэлтэй хүмүүсийн тухайд тархинд хөөрлийн процесс хурдан явагдаж, ухамсартай буюу логик сэтгэхүй давамгайлсан үйлдэл гаргахад бэрхшээлтэй байдаг тул зарим талаар хариуцлагатай үйл ажиллагаанд эрсдэлийг дагуулах боломжтой. Тиймээс мэргэжлийн сэтгэл зүйн үйлчилгээг өөртөө цаг алдахгүй эртхэн авахыг хичээгээрэй.

Зарим тохиолдолд ажиллагааны явцад сэтгэл зүйн гэмтэл авахыг үгүйсгэхгүй. Тиймээс сэтгэл зүйн бэлэн байдал, тогтвортой байдлыг хангах чиглэлээр олон талт өргөн мэдлэг, мэдээллийг авч, өөртөө дадуулах нь эерэг ач тустай.

Дасан зохицох чадварын нэгэн сорил нь эрүүл мэндийн асуудал. Энхийг сахиулах үйл ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэх хэн ч бай өөрийн эрүүл мэндийн лавлагаа, оношилгоог үнэн зөвөөр хийлгэх нь чухал. Эрүүл мэнд буюу биологийн талаас өөр орчин, цаг уурын нөхцөлд тэсвэртэй байхад өөрийн физиологийн онцлогийг сайтар танин мэдсэн байх нь чухал байдаг. Нэг ёсны та баттай үнэн мэдээлэлтэй байх нь биологийн талаас учрах эрсдэлээс өөрийгөө бүрэн хамгаалах буюу эргэлзээ, түгшүүргүй байх нэг баталгаа болж өгдөг.

Хүн бүрийн дасан зохицох чадвар харилцан адилгүй байдаг тул өөрийгөө шинэ орчин нөхцөл байдалд хэрхэн дасан зохицох талаар өөрөөсөө лавлан төсөөллийг байж болох хамгийн эрсдэлтэй, хүндхэн нөхцөл байдлаар төсөөлөх нь чухал байдаг. Учир нь хэт өндөр хүлээлт нь хүнийг гутрал, цөхрөлд оруулах тохиолдол байдаг. Сайн сайхан, давуу талууд олон байгаа хэдий ч таны тэсвэр тэвчээр, биологийн болон сэтгэл зүйн дасан зохицлын томоохон шалгуур тэнд байгаа гэдгийг ухамсарлах нь чухал юм.

Энхийг сахиулах ажиллагаанд эхний удаад үүрэг гүйцэтгэх алба хаагч танд дасан зохицох чадвараа сайжруулахад тус болох хэдэн зөвлөмжийг дор хүргэе!

1. Монгол хүний онцлог байдлын давуу талыг ашиглах нь: Эрт үеэс нүүдэлч соёл ахуйд амьдран аж төрөн ирсэн Монгол хүнд төрөлхийн хайгуулч, эрэлч, эрс тэс уур амьсгалд дасан зохицох биологийн дархлаа, ажигч гярхай байдал, мэдээллийг олон талаас авч өөрийн аж ахуй, ажилд ашигладаг хэв шинж бидэнд өвлөгдөн ирсэн байдаг. Тиймээс үүрэг гүйцэтгэх бүс нутаг дэвсгэр, цаг уурын тухайд бидэнд хангалттай хурдан хугацаанд дасан зохицох чадамж байгаа гэдгийг санаж санаагаа чилээх хэрэггүй. Бидний биологийн болон генийн онцлогоос хамааран 3-6 сарын дотор бид угаас л тэр бүс нутгийн уугуул иргэдээс дутахааргүй уур амьсгал, орчинд дасан зохицох боломжтой.

2. Олон талт баталгаат судалгаа: мэдээллийн хурдтай эрин үед өөртөө хэрэгцээтэй мэдээллийг баталгаатай эх сурвалжаас авч хувийн бэлтгэлээ хангах нь зүйтэй. Энэ нь мэдээж хэрэг сэтгэл зүйн болон бусад бэлтгэл юм. Үүнд: тухайн бүс нутгийн иргэдийн соёлын онцлог, харилцаа хандлага, жендерийн асуудал, хүнс, эрүүл ахуй гэх мэт.

3. Урьдчилсан бэлтгэл: Үүрэг гүйцэтгэх нь тодорхой болсон нөхцөл байдлаас эхлэн өөрийгөө биологийн, сэтгэл зүйн, хандлагын, дадал зуршлын тухайд бэлтгэж эхлэх нь бас нэгэн чухал үзүүлэлт юм. Ялангуяа хорт зуршлуудыг эртхэн орхих нь зүйтэй.

Гэр бүл, дотно хүмүүсийг бэлтгэх: Та өөрийн гэр бүл, ойр дотно хүмүүст бодитой, зөв мэдээллийг өгч учирч болох эрсдэлийн талаар мөн тэдэнтэй зөвлөлдөх нь зүйтэй. Хэн нэг нь өвдөх, хэн нэгнээ зуурдаар алдах, магадгүй алба хаагч өөрөө бэртэж гэмтэх, эрсдэлд орсон нөхцөл байдал зэргийг хүртэл тооцоолон нэгдсэн нэг ойлголттой болох нь магадгүй тулгарч болох нөхцөлд байдлаас үүсэх хүндрэлийг тодорхой хэмжээнд бууруулж болох талтайг анхаарахад илүүдэхгүй.



2.6. Хямралт нөхцлийг даван туулах, сэтгэцийн эрүүл мэндээ сахин хамгаалах

Хямралт нөхцөл байдал гэж хүний амьдралын хэвийн нөхцөлөөс даван гарсан стресс үүсгэгч хүчин зүйлийн нөлөөгөөр бие хүний дасан зохицол, бие даасан хараат бус байдал алдагдсан нөхцөл байдлыг хэлнэ. Хямралт нөхцөл байдал нь хүнд хэцүү нэгэн ижил байхаас гадна бие хүн бүрийн хүлцэх хязгаарын хэмжээ буюу тухайн хүний үзэж туулсан амьдралын туршлага, одоогийн бие махбод, сэтгэл зүйн нөөцөөс хамааран харилцан адилгүй байдаг.

Хямралт нөхцөл байдлыг дараах үндсэн хүчин зүйлээр тодорхойлогддог.

Үүнд:

- Мэдээллийн тодорхойгүй байдлаас үүдэлтэй түгшүүр
- Сэтгэл гутрал, дайсагнасан байдал, түгшүүрийг багтаасан сэтгэл хөдлөлийн туйлдаг,
- Хөгжих, өсөх боломж,
- Оршихуйн хямрал буюу өөрийн амьдралын үнэт зүйлийг дахин эргэцүүлэх байдал зэрэг болно.

Цагдаагийн алба хаагчийн хувьд ажил амьдралын хэвшмэл байдал, гэр бүлтэйгээ хүссэн үедээ холбоо тогтоох, уулзах, бусад нийгмийн харилцаанд чөлөөтэй оролцох байдал хязгаарлагдах, цаг агаар, байгалийн өөрчлөлтөөс хамааран дасан зохицол буурснаар хямралт нөхцөл бий болдог.

Цагдаагийн багаас ажиллагаанд явж буй алба хаагчийн хувьд 1 жилээр гэр бүлээс хол, гэр бүлд үүсэж буй том жижиг асуудалд нөлөөлөх, даван туулах явцад дэмжлэг үзүүлж чадахгүй байх, орчин солих боломжгүй байх зэргээс шалтгаалан хямралт нөхцөлд урт хугацаагаар үргэлжлэх магадлал нэмэгддэг.

Мөн цаг агаарын байдал өөрчлөгдөхөд хүний дасан зохицох хугацаа нь багадаа 14 хоног үргэлжлэх ба энэ хугацаанд нойрны хэмнэл алдагдах, сэтгэл түгших, хоол боловсруулах замын хямрал буюу шингэн алдах, ойр ойрхон суулгах, өтгөн хатах зэрэг шинж тэмдэг илрэх, зүрх судасны тогтолцооны өөрчлөлт буюу түр хугацаагаар зүрхний хэм алдагдах, зүрх дэлсэх, амьсгаа бүтэн авч чадахгүй байгаа мэт сэтгэгдэл төрөх, гарын арьс сөрөх зэрэг байдал илрэх нь хэвийн бөгөөд энэ хугацаанаас урт хугацаагаар үргэлжилсэн тохиолдолд мэргэжилтэнд зайлшгүй хандах шаардлагатай.



Хямралт нөхцөл байдлыг дараах үе шатуудад хуваадаг.

1. Сэтгэл зүйн шок буюу гэнэтийн нөхцөл байдалд орох үе. Энэ үе нь хэдэн цагаас 2-3 хоног хүртэл үргэлжилнэ.
2. Зохион байгуулалт алдагдах үе
3. Хүлээн зөвшөөрөх үе
4. Нөхөн сэргээх үе

Хямралт нөхцөл нөхцөл байдлыг даван туулснаар бие хүний эерэг туршлага нэмэгдэж, өөртөө итгэх итгэл, суурь итгэл үнэмшлийг батжуулж өгдөг бол даван туулах явц удааширч, урт хугацаанд тухайн нөхцөл байдалд байснаар сэтгэл зүйн төдийгүй бие махбодын дархлаа суларч, өвчлөмтгий болох, аливаа зүйлийг гутранги байдлаар харах зэрэг сөрөг үр нөлөө үзүүлдэг.

Хүний бие махбод ачаалалтай, нэг хэвийн хүнд нөхцөлд 70 болон түүнээс дээш хоног болоход тархины үндсэн бүтэц, урамшууллын төвд өөрчлөлт гарснаар ийм нөхцөлд байх нь хэвийн мэтээр хүлээн авч, тайвшрах, амар амгалан байх зэрэг эерэг нөхцөл байдлыг хэвийн бусаар хүлээн авах хандлага ажиглагддаг тул урт хугацаагаар дээрх нөхцөл байдалд байхгүйг хичээн мэргэжилтнээс зөвлөгөө авах нь зүйтэй.

Хямралт үеийн сэтгэл зүйн зөвлөгөө, тусламж ихэнхдээ бүлгийн шинжтэй байдаг. Энэ нь хямралт нөхцөл байдалд бидний нийгмийн дасан зохицох чадвар муудаж, бусдаас өөрийгөө тусгаарлах, ганцаараа байхыг илүүд үзэх хандлагатай холбоотой. Ихэвчлэн хямралт нөхцөл байгаа хүмүүс “Би юу ч чадахгүй байна”, “Би хэнд ч хэрэггүй”, “Миний хийж буй бүхэн утга учиргүй, дэмий хийлээ”, “Хүмүүс намайг ойлгож чадахгүй”, “Төвөгтэй хэцүү байгаагаа бусдад хэлбэл намайг гадуурхана, шоолно”, “Хамт байгаа бусад хүнд маань тийм ч хэцүү биш байхад би л ийм сул дорой байна” гэх зэргээр бодож, хамгаалах, тусгаарлах хэрэгцээ нэмэгддэгтэй холбоотой.

Сэтгэл зүйн хувьд энэ нь ганцаардал, бусдын амьдралд оролцоогүй, нөлөөгүй мэт сэтгэл хөдлөлөөр тайлбарлагддаг. “Хэн ч намайг ойлгохгүй”, “Би энэ ертөнцөд цор ганцаараа”, “Би хэнд ч хэрэггүй, надад хэн ч хэрэггүй” гэх мэт бодлууд мөн ихээр илрэн гардаг. Иймд бүлгийн зөвлөгөөний явцад бүлгийн гишүүд дээрх сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжүүдийг зөвхөн өөрт үүссэн мэдрэмж бус бүгдэд ижил төстэйгөөр мэдрэх нь бусдад хүлээн зөвшөөрөгдсөн, дэмжигдсэн мэдрэмжийг төрүүлдэг тул сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийг даван туулахад эерэг нөлөөтэй.

Сэтгэцийн эрүүл мэндээ сахин хамгаалахад сэтгэл зүйч, мэргэжилтний тусламжийг авах шаардлагыг харуулсан дараах тохиолдлуудыг уншиж танилцахыг хүсье.

Тохиолдол №1. НҮБ-ын цэргийн алба хаагч эргүүлийн үүрэг гүйцэтгэх үедээ гэмтэл үүсгэгч нөхцөл байдлыг даван туулсан бөгөөд эргүүлийн үед түүнийг хулгайлж, богино хугацаанд барьцаалсан. Чөлөөлөх ажиллагааны дараа алба хаагч өөрийн хэсэгтээ ирэхэд нь стрессийн шинж тэмдэг илэрч байсан. Тэрээр нойргүйдлийн шинж тэмдэг, цочротмгой, түгшүүртэй байдалтай тэмцэж байсан нь гэмтэл үүсгэгч нөхцөл байдлын сэтгэл зүйд үзүүлсэн болохыг илтгэнэ. Тэрээр өөрийн байдлын талаар өөрийн хамтрагчид ярьсан боловч сэтгэл зүйчид хандах шийдвэр гаргаагүй. Алба хаагч өөрийгөө бие даан даван туулах боломжтой, болсон явдал өөрт нь тийм ч их нөлөө үзүүлээгүй гэж үзэж байсан. Гэхдээ тэрээр НҮБ-аас гаргасан шалгах хавсралтыг авч бөглөөд түүний хариултууд “шар” бүсэд хамаарч, түүнийг сэтгэцийн эрүүл мэндийн тусламж авах шаардлагатай болохыг мэдсэн. Тусламж авахаар хандахын ач холбогдлыг ойлгоод тэрээр тусламж авахаар хандсан. Сэтгэцийн эрүүл мэндийн хэсгийн мэргэжилтнүүдийн боловсруулсан стрессийг даван туулах, арилгах зорилгоор боловсруулсан дасгалыг хийж эхэлсэн. Дээрх дасгалууд нь түүний хэрэгцээнд тулгуурласан тул түүний шинж тэмдгүүдийг хөнгөвчлөхөд тустай байж, түүнд өөрийн сэтгэл зүйн хариу урвал, гаргаж буй үйлдлүүдээ удирдах хэрэглэгдэхүүнийг өгөхөд зориулагдсан байсан.

Энэ тохиолдол нь НҮБ-ын цэргийн алба хаагчийн сэтгэцийн эрүүл мэндэд үзүүлэх гэмтлийн нөлөөллийг таниулахын зэрэгцээ удирдагчид өндөр эрсдэл бүхий нөхцөл байдлыг таньж мэдэх, мөн өөрийн удирдлагад байгаа алба хаагчид илэрч буй дараагийн зан үйлийн өөрчлөлтийг таньж мэдэх, тусламж үзүүлэхэд чухал нөлөөтэй. Алба хаагчийн скрининг оношилгоонд хүсэлгүй байх, татгалзсан шийдвэр нь эрт үеийн нөлөөллийн үнэ цэнийг мөн тодотгож байна. Дасгал арга зүй, оролцоогоор дамжуулан алба хаагчид үзүүлсэн дэмжлэг нь алба хаагчийн зовуурь, шаналлыг хөнгөвчлөөд зогсохгүй дайны үеийн сэтгэл зүйн эрүүл мэнд, тогтвортой байдал, сайн сайхныг нэмэгдүүлэхийн ач холбогдлыг тодотгож байна.

Тохиолдол №2. НҮБ-ын цэргийн алба хаагч эхнэртэйгээ утсаар ярих үедээ түүний 4 настай охин дугуй унаж яваад тохойгоо гэмтээсэн гэдэг түгшүүртэй мэдээг авчээ. Энэ үйл явдал түүний сэтгэл хөдлөлийн байдал, төвлөрөх чадварт ихээхэн нөлөөлжээ. Тэрээр өөрийгөө хажууд нь байж тусалж чадахгүй байгаагаас үүдэн таагүйгээр мэдэрч байсан. Сэтгэл хөдлөлийн байдлаа хүнд байгааг үл харгалзан дээрх мэдээг хэнтэй ч хуваалцахгүй байхаар шийджээ. Цаашид тэрээр үүссэн нөхцөл байдалд нөлөөлж чадахгүй байгаа нь түүний ажилдаа төвлөрөх чадварт сөргөөр нөлөөлж, нойрны асуудал үүсжээ. Ингээд тэр сайн унтахын тулд согтууруулах ундаа хэрэглэх болсон байна. Удах тусам түүний охиныхоо эмчилгээнд туслах чадваргүй байгаагаас үүдэлтэй цөхрөл, сэтгэл хөдлөлийн

сөрөг сэтгэл хөдлөлтэй холбоотой архи хэрэглэх байдал нь улам нэмэгдсэн байна. Тусгаарлагдсан мэдрэмж, согтууруулах ундааны хэрэглээ нь эхнэртэйгээ харилцах харилцаанд сөрөг нөлөөлж, бие даан согтууруулах ундааны хэрэглээг даван туулах гэсэн оролдлогын дараагаар архидалт түүний асуудал болсон, согтууруулах ундааг даван туулах арга барил болгон ашиглаж байгааг ухаарчээ. Сэтгэцийн эрүүл мэндийн боловсрол олгох хичээлийн хүрээнд зохих мэдээлэл авсны дараагаар алба хаагч согтууруулах ундааны хэрэглээний скринингэд хамрагдсан байна. Үр дүн нь хөндлөнгийн оролцоо шаардлагатай гэж гарчээ. Найздаа өөрийн сэтгэл зүйн байдлын талаар хэлсэн нь тасгийн удирдлагаар дамжуулан сэтгэцийн тусламж авах боломжийг олгосон. Ингэснээр тэрээр согтууруулах ундааны хэрэглээ, сэтгэл зүйн асуудлаа шийдвэрлэхэд сэтгэл зүйн зөвлөгөө авах хүслийг төрүүлсэн байна. Сэтгэл зүйн зөвлөгөөнд хамрагдсанаар тэрээр тайвширч, өөрийн сэтгэл хөдлөлийг ойлгох, даван туулах, бэрхшээлийг даван туулах илүү эрүүл аргыг эрэлхийлэх, эцсийн дүндээ согтууруулах ундааны хэрэглээг бууруулахад тусалсан.

Энэ тохиолдол нь сэтгэл зүйн эрүүл мэндэд стресс, гадаад хүчин зүйлийн нөлөөлөл, эрүүл бус даван туулах арга барилын боломжит үр дагаврыг харуулж байна. Мөн стресс үүсгэгч бүх хүчин зүйл гэмтэлтэй холбоотой байдаггүйг харуулж байна. Скрининг арга зүй, зөвлөгөөний тусламжтайгаар согтууруулах ундааны хэрэглээтэй тэмцэх шийдвэр нь дэмжлэг, идэвхтэй тусламж хайх шаардлагатай гэдгээ хүлээн зөвшөөрөх байдлын чухлыг харуулж байна. Энэхүү идэвхтэй арга барил нь сэтгэл зүйн асуудлыг шийдвэрлэх болон эрт үеийн оролцоо болон түүний тогтвортой, сайн сайхан байдал нөлөөлөх эерэг нөлөөллийг харуулж байна.



Гурав. Ажиллагааны үед сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг хангах нь

2.4. Бүс нутгийн иргэд, цагаач, дүрвэгсэдтэй харилцахад анхаарах асуудал

Түүх, хэл, соёл, амьдрал ахуйн хувьд бие биетэйгээ ойр төрөл, нэгэн угсаа гаралтай хүмүүсийг угсаатан гэнэ. Угсаатан бүрдэх үйл явцын дээд хэлбэр нь үндэстэн юм. Угсаатны үндсэн 3 хэлбэр байдаг.

Үүнд:

- Овог аймаг – Цусан төрлийн холбоотой хүмүүсийн нэгдэл
- Ястан – Нэгдмэл аялга, зан заншил, аж ахуй, нутаг дэвсгэр бүхий овгуудын нэгдэл (Дөрвөд, буриад гэх мэт)
- Үндэстэн – Нэгдсэн нутаг дэвсгэр хил хязгаар ,соёл зан заншил,эрхлэх аж ахуй, бичиг үсэг,нэгдмэл нэг хэл,үндэсний ухамсар бүхий хүмүүсийн нэгдэл (Монгол)

Дайн бүхий эрсдэлт нөхцөлд Нэгдсэн үндэстний байгууллагын энхийг сахиулах хүчин үүрэг гүйцэтгэж байгаа улс бүрд овог аймаг, угсаатан хоорондын маргаан, зөрчилдөөн ихээр илэрсэн байдаг.

Уламжлал, ёс заншлын хэмжээнд зөрчилдөөнтэй байгаа бүс нутагт үүрэг гүйцэтгэхдээ аль нэг талыг илтэд дэмжихгүй, бүх талын эрх тэгш байдлыг хангах, энхийг сахиулах явцдаа бусдын шашин, итгэл үнэмшилд хүндэтгэлтэй хандах нь тун чухал.

Нэг нутаг дэвсгэрт амьдарч буй овог, аймгийн хувьд шашин шүтлэгийн ялгаатай байдлыг мэдрэх, шашны урсгал хоорондын зөрчилдөөний ялгамжтай байдлыг алба хаагчид мэддэг байх нь чухал.

Ихэнх үүрэг гүйцэтгэж буй улс орнууд нь ислам, христ, эсвэл бөө мөргөлийн зэрэг шашинтай байгаа нь алба хаагчдын уламжлалт шашны хандлага, үзэл бодлоос ихээхэн зөрүүтэйг анхаарч судлаарай.



Ислам (Араб: الإسلام Аль-Ислам) эсвэл Исламын шашин нь 7-р зуунд Арабын элч Мухаммедэд илгээгдсэн шашин юм. Энэхүү шашныг шүтэгч хүнийг мусульман гэдэг. Мусульманчууд Аллах Мухаммедэд Коран судрыг илгээсэн гэж үздэг. Энэ шашин нь итгэгчдийн тоогоор 1,8 тэрбум буюу дэлхийн хоёрдугаарт ордог том шашин бөгөөд дэлхийн 125 орчим улсад дэлгэрсэн харьцангуй залуу шашин юм. Исламын шашны үндсэн хэл нь араб хэл. Ихэнх мусульманчуд (85-90 %) суннит урсгалыг дагадаг бөгөөд бусад нь шиит, ибадит урсгалыг баримталдаг байна.

Исламын шашин шүтлэг нь үүсгэн байгуулагч зөнч Мухаммед (570—632) амьдралынхаа туршид боловсруулсан таван үндсэн шашны үүрэг (Аркан ад-дин) дээр суурилдаг байна. Үүнд: итгэл үнэмшлээ дагах (Шахада), мөргөл залбирал (Араб:- "саят", Перс:- "намаз" буюу залбирал), Рамадан сард мацаг барих (Араб:- "саум", Перс:- "ураза"), өглөг (закят - орлогынхоо 2.5% ядууст өгөх) бөгөөд Меккад очиж мөргөл үйлдэх (хаж).

Исламын шашны итгэл үнэмшлийн дагуу Исламын ариун ном болох Коран судрыг бүрдүүлдэг ишлэл, судар нь Габриел тэнгэр элчээр дамжуулан Мухаммедад амаар илчлэгдсэн бөгөөд эхнийх нь 610 онд байжээ. Исламын үндэс нь тавхидын итгэл үнэмшилд оршдог бөгөөд энэ нь "Аллахыг цорын ганц бурхан бөгөөд Түүнтэй адил хэн ч байхгүй гэдэгт итгэх" гэсэн утгатай. Исламын шашны гол эх сурвалж болох Коран судраас гадна Мухаммедын амьдрал, зан үйл (сунна), үг (хадис) нь ихэнх мусульманчуудын хувьд зайлшгүй чухал ач холбогдолтой юм.

Исламын шашинтнууд Аллах бол орчлон ертөнцийг бүхний хамт бүтээсэн цорын ганц Бурхан гэдэгт итгэдэг бөгөөд Коран судар нь Бошиглогч Мухаммедын тухай лавлагаа юм. Тэрээр Габриелээр дамжуулан Мухаммедыг сүнслэгээр нөлөөлсөн бөгөөд тэд түүнийг түүний өмнөх бошиглогчдын илгээсэн захиасуудын сүүлчийн захиас гэдэгт итгэдэг.[3]

Исламын үндэс нь цорын ганц бурхан, Аллах байдаг гэсэн итгэл үнэмшил юм. Тэрээр мөнх бөгөөд үүрд мөнх, амьд ба үхэшгүй, үл тоомсорлодоггүй, шударга бөгөөд дарлуулдаггүй, хань ижил, хань ижилгүй, эцэг хүүхэдгүй, нигүүлсэнгүй, нигүүлсэнгүй, нүглийг уучилж, наманчисламыг хүлээн зөвшөөрдөг, хүмүүсийг ялгаварлан гадуурхдаггүй. Түүний хийгээгүй сайн үйлсийг эс тооцвол. Тэр бол орчлон ертөнцийг Бүтээгч бөгөөд түүнд байгаа бүх зүйлийг мэддэг, удирддаг. Исламын шашны итгэл үнэмшлийн дагуу эхний, сүүлчийн, гадаад, дотоод Аллах түүнтэй адилгүй бөгөөд тэрээр бүх зүйлийг мэддэг нэгэн юм.

Исламын шашны урсгалуудын хамгийн олон дагагчтай нь Суннитуудын бүлэг. Энэ нь Мухаммедын сургаал Суннаг дагалдах хүн гэсэн утгатай ажээ. Суннит дотор урсгал байхгүй боловч Исламын хуулийн тайллаас шалтгаалж 4 хэсэгт хуваагддаг.

Дараагийн том урсгал нь Шийт (Алигийн бүлэг гэдэг үгний товчлол) буюу 4-р Халиф Алиг шүтэн бишрэгчид юм. Мухаммед нь Алид өөрийнхөө нууцыг дамжуулсан учраас Мухаммедийн цорын ганц дамжуулагч нь Али гэж үздэг байна. Дотор нь 12 Имамын бүлэг, Исмаилын бүлэг, Сайтын бүлэг гэж хуваадаг.

Үүнээс гадна Вахифф, Хааф гэх мэтийн урсгалууд байдаг.

Ислам шашинтай хүнийг “Лал”-ын шашинтай гэж хэлэх нь доромжлол тул аль болох энэ хэллэгийг ашиглахгүй байхыг эрмэлзээрэй.

Цагаач, дүрвэгсэдийн хувьд өөрийн төрөлх нутаг, улсыг орхин өөр улсад ирсэнээс үүдэн өөртөө итгэх итгэл, суурь аюулгүй байдлын мэдрэмжүүд алдагдсан байх тул жижиг хэмжээний өөрчлөлт, осолд хурцаар хариу үйлдэл үзүүлэх байдал давамгайлж ажиглагдана.

Цагаач, дүрвэгч иргэдийн тухай ойлгохын тулд хүмүүс яагаад эх орноо орхин явдаг талаар ойлголттой болох нь чухал юм.

“Дүрвэгч”, “орогнол эрэгч”, “цагаач” гэсэн нэр томъёог нүүн шилжиж яваа, эх орноо орхин гарсан болон хил давсан хүмүүсийг тодорхойлоход хэрэглэдэг.

“Цагаач” болон “дүрвэгч” гэсэн нэр томъёог хольж сольж хэрэглэх нь түгээмэл боловч хууль эрх зүйн хувьд ялгаатай учраас тэдгээрийг ялгаж салгаж ойлгох нь чухал юм.

Дүрвэгч гэдэг нь өөрийн улсад хүний эрхийн зөрчил болон хавчлага мөрдлөгөд өртөх өндөр эрсдэлтэйн улмаас эх орноосоо дүрвэн гарсан хүнийг хэлнэ. Тэдний хувьд аюулгүй байдал, амь насанд нь учрах эрсдэл асар өндөр, засгийн газар нь тэднийг эдгээр аюулаас хамгаалж чадахгүй эсвэл хамгаалахгүй байсан учир эх орноо орхиж, аюулгүй газар хайхаас өөр аргагүйд хүрдэг. Дүрвэгсэд олон улсын хамгаалалтад хамрагдах эрхтэй.

Орогнол эрэгч гэдэг нь эх орноо орхин гарч, өөр улсад мөрдлөг хавчлага, хүний эрхийн ноцтой зөрчлөөс хамгаалуулахыг эрэлхийлж байгаа боловч дүрвэгч гэж хууль ёсоор хүлээн зөвшөөрөгдөөгүй, орогнол эрсэн хүсэлт нь хэрхэн шийдвэрлэгдэхийг хүлээж байгаа хүнийг хэлнэ. Орогнол эрэх нь хүний эрх тул хүн бүр орогнол эрэхийн тулд өөр улс руу нэвтрэхийг зөвшөөрөх ёстой гэсэн үг юм.

Цагаач гэж олон улсад хүлээн зөвшөөрөгдсөн хууль зүйн тодорхойлолт байдаггүй. Эмнести Интернэшнэлийн хувьд ихэнх байгууллагуудын нэгэн адил цагаачдыг эх орноосоо гадна байгаа, орогнол эрэгч болон дүрвэгчийн аль нь ч биш хүмүүс гэж ойлгодог.

Зарим цагаачдын хувьд ажиллах, сурах эсвэл гэр бүлтэйгээ хамт амьдрахыг хүссэн учраас эх орноо орхин явдаг. Зарим нь ядуурал, улс төрийн үймээн самуун, гэмт бүлэглэлийн хүчирхийлэл, байгалийн гамшиг болон бусад ноцтой нөхцөл байдлын улмаас улсаа орхиноос аргагүйд хүрдэг.

Маш олон хүмүүс хууль эрх зүйн үүднээс дүрвэгсэд гэсэн тодорхойлолтод багтахгүй ч өөрийн улсдаа буцвал аюулд орж болзошгүй байдаг.

Цагаачид мөрдлөг хавчлагаас дүрвээгүй хэдий ч шилжин очсон улсдаа ямар статустай байгаагаас үл хамааран тэдний бүх хүний эрхийг хамгаалж, хүндэтгэх ёстой гэдгийг ойлгох нь чухал. Засгийн газрууд бүх цагаачдыг арьс өнгөөр ялгаварлан гадуурхалт, гаднынхныг үзэн ядах хүчирхийлэл, мөлжлөг болон албадан хөдөлмөр эрхлэлтээс хамгаалах ёстой. Хууль ёсны шалтгаангүйгээр цагаачдыг ямар ч тохиолдолд баривчлах буюу эх оронд нь албадан буцаах ёсгүй.



Дүрвэгсэд нутгаа хүчээр орхин явахад хүрч байгаа олон шалтгаан байх бөгөөд хамгийн гол шалтгаанд:

1. Шашны, үндэсний, нийгмийн, яс үндсээр, улс төрийн үүднээс хавчилга мөрдлөг;
2. Дайн;
3. Хүйсийн чиг, баримжаа
4. Өлсгөлөн;
5. Цаг уурын өөрчлөлт орж байна.



Тухайлбал, шашны улмаас үүсэж буй дүрвэгсдийн жишээгээр Мьянмараас дайжиж буй лалын шашинтнууд, Төв Африкийн бүгд найрамдах улс дахь Христүүд, Пакистан дахь Хиндү шашинтнуудыг нэрлэж болно. Дайны улмаас бий болж буй дүрвэгсдийн жишээ Афганистан, Ирак, Сири, Украин болж байгаа юм.

Хүмүүсийн хувьд өөр улс оронд амьдралаа дахин төвхнүүлэхийг эрмэлздэг олон шалтгаан бий. Зарим хүмүүс ажил эрхлэх эсвэл боловсрол эзэмшихийн тулд гэр орноо орхидог бол зарим нь мөрдлөг хавчлага эсвэл эрүү шүүлт гэх мэт хүний эрхийн зөрчлөөс зайлсхийхийн тулд дүрвэхээс аргагүйд хүрдэг. Сая сая хүмүүс зэвсэгт мөргөлдөөн, бусад хямрал болон хүчирхийллээс дүрвэдэг. Зарим нь аюулгүй амьдрах нөхцөлгүй болж, зөвхөн хэн гэдгээсээ, юу хийж байгаа эсвэл итгэл үнэмшлээсээ тухайлбал, үндэс угсаа, шашин шүтлэг, бэлгийн хандлага эсвэл улс төрийн үзэл бодлоосоо болж аюул заналд өртдөг.

Бүгд л сайн сайхан ирээдүйн тухай итгэл найдвараас эхэлдэг эдгээр аялал нь аюул, айдсаар дүүрэн байж болзошгүй. Зарим хүмүүс хүний наймаа болон бусад төрлийн мөлжлөгийн золиос болох ч эрсдэлтэй. Заримыг нь өөр улсад очсон даруйд нь эрх баригчид саатуулдаг. Очсон газраа суурьшиж, шинэ амьдрал бүтээж эхэлмэгцээ тэдний олонх нь өдөр бүр арьс өнгөний үзэл, гаднынхныг үзэн ядах үзэл болон ялгаварлан гадуурхалттай тулгардаг.

Бидний ихэнх байх л ёстой зүйл гэж үздэг. Айл хотол, хамт олон, хамаатан садан, найз нөхөд гэх мэт өөрийн хүлээн зөвшөөрөгдсөн дэмжлэгийн сүлжээгээ алдсанаас зарим хүмүүс ганцаардаж, тусгаарлагдсан мэдрэмжтэй үлддэг.

Хүмүүст эх орондоо үлдэхэд хүндрэлтэй эсвэл аюултай байж болох олон шалтгаан бий. Тухайлбал, хүүхэд, эмэгтэйчүүд болон эрэгтэйчүүд хүчирхийлэл, дайн тулаан, өлсгөлөн, туйлын ядуурал зэргээс, эсвэл бэлгийн болон хүйсийн чиг баримжаа зэргээс, эсвэл уур амьсгалын өөрчлөлт болон байгалийн бусад гамшгийн үр дагавраас үүдэн дүрвэдэг. Ихэнхдээ хүмүүс эдгээр хүнд хэцүү нөхцөл байдлын давхцалтай тулгардаг.

Иймд дүрвэгч иргэнтэй харилцахдаа тун болгоомжтой, тэдний сэтгэл зүйн онцлогийг харгалзан үзэх нь тун чухал юм.

3.2 Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн сэтгэл зүйн онцлог

Бидний эргэн тойронд нас харгалзахгүй эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс үргэлж хамт амьдардаг. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн сэтгэлзүйн хувьд янз бүрийн ялгаа байдаг. Эдгээр ялгаа нь зөвхөн хүйсээс шалтгаалахгүй, харин биологи, нийгэм, сэтгэл зүйн хүчин зүйлсийн цогц хослолын үр дүн юм. Биологийн хувьд гормоны ялгаа: Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс янз бүрийн дааврын орчинд өсдөг. Жишээлбэл, эрэгтэйчүүд ихэвчлэн тестостерон¹ дааврын даавар ялгаруулдаг бол эмэгтэйчүүд илүү их эстроген², прогестерон³ ялгаруулдаг. Эдгээр дааврын ялгаа нь хүний сэтгэл хөдлөл, стрессийн хариу урвал, зан чанар болон бусад зүйлд нөлөөлдөг. Судалгаанаас үзэхэд тестостерон нь өрсөлдөх чадвартай, түрэмгий зан үйлийг дэмждэг бол эстроген нь сэтгэл хөдлөлийн эв нэгдэл, өрөвдөх сэтгэлийг бэхжүүлдэг.

Тархины бүтцийн ялгаа: Бүтэц, үйл ажиллагааны хувьд ч хүйсийн ялгаа байдаг. Эрэгтэй хүний тархи ихэвчлэн илүү хөгжсөн зүүн тархитай байдаг тул логик болон аналитик сэтгэлгээг илүү хүчтэй болгодог бол эмэгтэйчүүдийн тархи хоёр талдаа илүү тэнцвэртэй байдаг тул сэтгэл хөдлөл, нийгмийн харилцаанд илүү хүчтэй байдаг. Энэ нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн мэдээллийг боловсруулах, асуудлыг шийдвэрлэх арга замд ялгаатай байдлыг бий болгодог. Нийгмийн хүчин зүйлүүдээс соёлын хүлээлт: Нийгэм болгонд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хүлээсэн үүрэг, зан үйл өөр өөр байдаг. Уламжлал ёсоор эрэгтэйчүүд хүчирхэг, бие даасан байх ёстой гэж үздэг бол эмэгтэйчүүд ихэвчлэн сэтгэл хөдлөлд суурилсан үйлдэл, халамжлах үүрэг гүйцэтгэдэг.

Сэтгэл зүйн ялгаа

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс асуудлыг өөр өөрөөр шийддэг. Эрэгтэйчүүд асуудлыг шууд шийдвэрлэх хандлагатай байдаг бөгөөд шийдлийг санал болгохыг илүүд үздэг. Нөгөө талаар эмэгтэйчүүд хамтдаа асуудлаа ярилцаж, сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлэхийг эрхэмлэдэг. Энэ нь таны асуудлыг хэрхэн шийдвэрлэхэд өөрчлөлт оруулдаг. Сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэхдээ эрэгтэйчүүд харьцангуй дарангуйлдаг. Нийгмийн хэм хэмжээ, хувийн туршлага нь эдгээр хандлагыг төлөвшүүлдэг. Эмэгтэйчүүд сэтгэл хөдлөлөө илүү амархан илэрхийлж, бусдын сэтгэл хөдлөлийг илүү сайн мэдрэх, ойлгох чадвартай байдаг. Эдгээр ялгаа нь сэтгэл хөдлөлийг удирдах, харилцаа холбоог бий болгоход өөрчлөлт оруулдаг. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн тархины баруун болон зүүн хэсэг яг адил ашигладаггүй. Жишээ нь эмэгтэй хүмүүсийн хэл ярианы төв баруун болон зүүн тархи 2уланд нь байдаг бол эрэгтэй хүнийх зөвхөн зүүн тал бөмбөлөг дээрээ байрлана. Энэ нь мэдэгдэхүйц ялгаа юм. Эмэгтэйчүүд ихэвчлэн тохиолдол, түүх хүн объект, мэдрэхүй эсвэл байршлын талаар маш их үг ашиглан ярьдаг бол эрэгтэйчүүд ерөнхийдөө дурсамж мэдрэмжээ илүү их үг ашиглан ярьдаг. Оюун санаа, сэтгэл хөдлөл, мэдрэхүйн талаар ярилцах үед охид нь давуу талтай байдаг бөгөөд эдгээр зүйлсийн тухай ярих сонирхол ихтэй байдаг.

Стресс, сэтгэл хөдлөлөө удирдах

Судалгаанаас харахад эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс стресст өөр өөр хариу үйлдэл үзүүлдэг. Эрэгтэйчүүд стресст өртвөл "тэмцэх эсвэл зугтах" гэсэн хариу үйлдэл үзүүлдэг бөгөөд энэ нь тэдний яаралтай шийдлийг эрэлхийлэх хандлагыг илэрхийлдэг. Стресстэй үед эмэгтэйчүүд "дотно харилцааг бий болгох" хариу үйлдэл үзүүлэх хандлагатай байдаг бөгөөд үүнд мэдрэмжээ хуваалцах, харилцаа холбоогоо бэхжүүлэх зэрэг орно. Мөн Испанийн Барселона Их сургуулийн эрдэмтдийн хийсэн судалгаагаар эрчүүд алжаал тайлах, тайвшрах үйл ажиллагаанд нэг жилд дунджаар эмэгтэйчүүдээс 70 цагийг илүү зарцуулдаг хэдий ч үр дүн, сэтгэл ханамжийн хувьд эмэгтэйчүүд илүү байдаг байна.

Сэтгэл хөдлөлийн зохицуулалтад ч ялгаа бий. Эрэгтэйчүүд сэтгэл хөдлөлөө дарах, эсвэл гадагш үйл ажиллагаа руу анхаарал хандуулах замаар удирддаг бол эмэгтэйчүүд сэтгэл хөдлөлөө шууд илэрхийлж, ярих, илэрхийлэх замаар сэтгэл хөдлөлөө хянах хандлагатай байдаг. Үндсэндээ харилцааны хувьд ч сэтгэл хөдлөлийн илэрхийллийн зарчмыг бүрэн ойлгож таниагүй байдлаас болж үл ойлголцол үүсэх ч тал байдаг.

Жендерийн сэтгэл судлалд эрэгтэйчүүдэд нийтлэг илэрдэг сэтгэлзүйн онцлогийг тодорхойлсон байдаг. Гэхдээ энд дурдаж байгаа шинжүүд нь бүх эрэгтэйчүүд тийм гэсэн үг биш, ийм байх хандлага ажиглагддаг гэдэг үүднээс тодорхойлсон гэдгийг анхаарах хэрэгтэй.

- Хөвгүүд, эрчүүд ярилцаж стрессээ тайлдаггүй, асуудлаа бусдад ярих нь сул дорой байгаагийн шинж гэж үздэг учраас асуудлаа өөрөө шийдэх нь зүйтэй гэж үздэг хандлага давамгайлдаг.
- Эмэгтэйчүүд өөрт төрж байгаа мэдрэмж бусдын санаа бодлыг үндэслэж шийдвэр гаргах хандлагатай байдаг бол эрчүүд, хөвгүүд асуудлын логик, дэс дараанд анхаарал хандуулж бие дааж шийдвэр гаргах хандлагатай.
- Эмэгтэйчүүд хэл яриагаар түрэмгийлэх хандлагатай байдаг бол эрчүүд бухимдлаа биеэр үйлдэх, гадагшлуулах хандлага давамгайлдаг.
- Эмэгтэйчүүдтэй харьцуулахад сэтгэлзүйн өөрчлөлт, өөрчлөгдөх, дасан зохицох чадвар харьцангуй удаан
- Эмэгтэйчүүдийн хувьд амрах, алжаалаа тайлах гэдэг нь гэр бүл, найзуудтайгаа харилцах, ярилцах, дэлгүүр хоршоо орох гэсэн утгатай бол эрчүүд, хөвгүүдэд сонирхолтой зүйлээ хийх, гэртээ тав тухтай байх гэсэн утгаар ойлгох хандлага давамгайлж илэрдэг.

Ийм учраас юуг стресс гэж хүлээж авдаг, яаж гаргадаг, хэрхэн шийдвэрлэдэг вэ? гэдэг нь охид эмэгтэйчүүд, хөвгүүд эрчүүдийн хувьд ялгаатай байх хандлага ажиглагддаг.

Эрэгтэй, эмэгтэй гэлтгүй сэтгэл хөдлөлийг удирдан зохицуулахуйд суралцахад EQ чадвар хамгийн чухал байдаг. EQ буюу сэтгэл хөдлөлийн оюун ухаан нь харилцааны явцад сэтгэл хөдлөлөө удирдах чадварыг хэлдэг. Өөрийгөө зөв илэрхийлэх, бусдад ойлгуулахад мөн ярилцаж буй хүнийг ойлгох зэрэг харилцааг ойлголцолд хүргэх хүчин зүйлс нь бүгд сэтгэл хөдлөлтэй холбоотой байдаг тул ур чадварын хэмжээнд яригдах болжээ. Сэтгэл хөдлөлөө удирдах таван гол чадварыг танилцуулж байна.

1. /Self Awareness/ ӨӨРИЙНХӨӨ БОДОЛ, МЭДРЭМЖИЙГ ТАНИН МЭДЭХ

Энэ нь EQ-ийн гол тулгуур чадвар юм.Өөрийнхөө зан авир, өөрийн мэдрэмжүүд, бодлоо танин мэдэх. Тухайн үед төрж байгаа стресстэй холбоотой бухимдах, ядрах зэрэг мэдрэмжүүдээ олж танин мэдэхийн тулд өөрөөсөө асууж сайтар бодох хэрэгтэй.

2. /Self Control/ ӨӨРИЙГӨӨ УДИРДАХ ЧАДВАР

Өөрийн мэдрэмждээ тулгуурлаад тухайн нөхцөл байдалдаа тохируулж өөрийгөө удирдаж сэтгэл хөдлөл дээрээ үндэслэн шийдвэр гаргахгүй байхыг хэлнэ.

Уурлах гэх мэт процесс нь хүний тархины Лимби ситемийн төвд маш хурдан дохио өгдөг. Энэ нь аюулын дохио адил таныг аюулд орлоо гэсэн мэдээллийг маш хурдан хугацаанд урвалд орж тархины бүх хэсэгт тарааж өгдөг. Ингэснээр хүн уурлах хариу үйлдэл үзүүлдэг байна.

3. /Self Motivation/ ӨӨРИЙГӨӨ ИДЭВХЖҮҮЛЭХ

Аливаа зүйлийг хийхдээ утга учиртайгаар, сэдэлтэйгээр хийх гэсэн утгатай. Амжилтад хүрсэн хүмүүсийн дунд нийтлэг байдаг шинж нь өөрийгөө сэдэлжүүлэх чанар байдаг.

Хэрхэн яаж өөрийгөө сэдэлжүүлэх вэ?

Эерэг бодлын хүч. High hope буюу хүчтэй итгэл найдвартай байх хэрэгтэй. Хүчтэй итгэл найдварыг төрүүлж чадвал зорьсон зорилгодоо хүрэх боломжтой төдийгүй өөрийгөө идэвхжүүлэхэд илүү хялбар байдаг.

Optimistic буюу өөдрөг үзэл бодол. Аливаа зүйлийг эергээр харж чадвал амжилт, зорилгодоо хүрдэг. Уг 2 хүчин зүйлийг хөгжүүлж чадвал өөрийгөө сэдэлжүүлэхэд чухал хүчин зүйлс болдог.

4. /Empathy/ БУСДЫГ ОЙЛГОХ ЧАДВАР

Хүн хүүхэд наснаасаа авхуулаад аав ээжийнхээ хөдөлгөөн, дуу хоолойны өнгө, харц, биеийн илэрхийлэл болсон эдгээр зүйлүүдийг мэдэрч байдаг. Энэ нь хөгжсөөр насанд хүрсэн хойно нь бусдыг мэдрэх, ойлгох чадвартай болж төлөвшдөг.

5. /Handling Relationship/ БУСАДТАЙ ХАРИЛЦАХ ЧАДВАР

Бусдын бодол санааг шүүмжлэхийн оронд сэтгэл хөдлөлөө ухаалгаар удирддаг хүмүүс өрөөлийг ойлгож, үнэлж, хариу үйлдэл үзүүлэх чадвартай байдаг.

1Тестостерон дааврыг эр бэлгийн даавар гэж нэрлэдэг бөгөөд эрэгтэй хүний булчинлаг бие, баргил хоолой, хүч чадал зэргийг бий болгодог даавар юм. Тестостерон даавар нь нөхөн үржихүйн, мэдрэл, зүрх судас болон араг яс, булчингийн эрхтэн тогтолцоонд нөлөөлдөг.

2Эстроген даавар нь хүний биед олон төрлийн үүрэг гүйцэтгэдэг. Эмэгтэй хүнд нөхөн үржихүйн болон бэлгийн хоёрдогч шинж бүрэлдэн хөгжихөд чухал үүрэгтэй. Уг даавар нь эрэгтэй, эмэгтэй хүнд аль алинд нь нийлэгжих бөгөөд эмэгтэй хүнд илүү түлхүү нийлэгждэг байна.

3Прогестерон нь сар бүр өндгөн эс ялгарах үед өндгөвчинд нийлэгждэг эмэгтэй бэлгийн даавар. Биеийн юмны мөчлөг болон жирэмслэлт хэвийн явагдахад оролцдог нэн чухал үүрэгтэй даавар юм. Эдгээрээс гадна гол үүрэг нь умайн орчмыг жирэмслэлтэд бэлтгэдэг

4Int. J. Environ. Res. Public Health 2019, Time Matters Differently in Leisure Experience for Men and Women: Leisure Dedication and Time Perspective.

3.3.Эрсдэлт нөхцөл байдалд сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг удирдахуй

Алба хаагчийн сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг төлөвшүүлэхэд анхаарах нөхцөлүүд:

1. Алба хаагчийн хувийн хандлага/ мэргэжлийн чиг баримжаатай байх/
2. Сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг шаталсан байдлаар төлөвшүүлэх
3. Бүх шатны удирдлага алба хаагчийн сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг хангахад мэдлэг ойлголттой байх
4. Алба хаагч сахилга, ёс зүйн хувьд өөрийгөө хөгжүүлэх, хариуцлагын мэдрэмжтэй байх
5. Сэтгэл зүйн боловсрол олгох, хувь хүний хөгжлийн сургалтуудад хамрагдах, сэтгэл хөдлөл мэдрэмжээ хянаж удирдах чадварт суралцах

Цагдаагийн алба хаагчийн мэргэжлийн сэтгэл зүйн бэлтгэлийг хангах үндсэн чиглэлийг баримтлан сэтгэл зүйн тусламж үзүүлэх ажлыг зохион байгуулах хэрэгтэй юм. Тухайлбал:

1. Ажиллагааны үед учирч болох эрсдэлийг тодруулах, орчин нөхцөл, ажиллагаа хэрхэн өрнөж болохыг тогтоох
2. Эрсдэлтэй ажлын орчин нөхцөлд сэтгэл зүйн дүн шинжилгээ хийх чадвар
3. Сэтгэл зүйн бэлтгэл хийх дасгалуудыг алба хаагчийн хувийн онцлогт харгалзуулан гүйцэтгүүлэх

Алба хаагч өөрийнхөө зан үйлд дараах 3 үндсэн арга замыг ашиглан нөлөөлөх чадвартай.

- Амьсгал болон булчингийн өөрчлөлт
- Идэвхтэй төсөөлөн бодох
- Хэл яриагаар удирдан чиглүүлэх, төлөвшүүлэх

Эдгээр аргыг хэрэглэх нь алба хаагчийн сэтгэл санаа, өөрийгөө удирдан зохицуулахад чухал ач холбогдолтой юм.

Асуудал гарч болно, өдөр өдрөөр даван туулахад л хангалттай: Заримдаа бүтэн долоо хоногийг, эсвэл бүтэн сарыг яаж дуусгана даа гэж бодох өдрүүд ирдэг. Энэ үед том зургаар нь бодохын оронд өдөр өдөр хийж болох зүйлсдээ анхаарал хандуулж болно. Хэтэрхий том асуудал хүртэл олон жижиг хэсгүүдээс бүрдсэн байдаг. Заримдаа тухайн өдөртөө л өөртөө таалагдах, тухайн өдөртөө л мундаг байх нь бидний хийж чадах ганц зөв зүйл байх нь бий.

Бие махбодоо амрааж, завсарлага авч байх: Сайн ажиллаж сурах гэдэг нэгэн төрлийн ур чадвар мөн. Нөгөө талдаа сайн амарч сурах нь мөн нэгэн төрлийн ур чадвар бас мөн билээ. Хэрвээ та амарч, хааяа завсарлага авч сурахгүй бол таны өмнө хийх хэрэгтэй байгаа олон ажлууд дуусахгүй, утга учиргүй, хүнд хэцүү санагдах болно. Тиймээс сайн ажилласан бол сайн амарч эрч хүчтэй болдог байх хэрэгтэй.

Сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс айх биш, анзаарч ажиглах: Баярлах, хөөрөх, гуниглах, түгших, тайвшрах, өөртөө итгэх, сэтгэл зовних, харамсах, хүндлэх, бахархах зэрэг олон төрлийн сэтгэлийн хөдөлгөөн бидний бие сэтгэлээр дамжин өнгөрдөг. Заримыг нь бид хэтрүүлэн мэдэрдэг, зарим нь бидний амьдралд огт байхгүй болсон байдаг. Тиймээс өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг илүү анзаарч, сонсож, өөртэйгөө ярилцаж, заримдаа удирдан өөрчилж байх хэрэгтэй юм.

Та ганцаараа биш, бас олон хүний анхаарлын төв ч биш “Би л ганцаараа”, “Хүн бүр л намайг” гэсэн туйлын бодлууд бидэнд төрдөг. Эдгээр бодол хүний сэтгэлийн хөдөлгөөн, үйлдлийг энгийн тогтвортой үеийнхээс өөр болгодог. Тиймээс эдгээр бодлууд дээр үндэслэн аливаа шийдвэр, үйлдлийг хийхгүй байхыг өөртөө сануулж болох юм.

Тохиолдож байгаа зүйлээ бодитой зөв үнэл: Өөрийгөө хэт өндрөөр бүү үнэл. Болж байгаа зүйлийг хэрхэн хүлээж авч байгаагаас их юм хамаарна. Юу болж байгаа нь чухал биш яаж хүлээж авч байгаа нь чухал гэдгийг санаж бай. Сэтгэл зүйн өөрчлөлтөд өртөх эсэх нь танаас хамаарна.

Дарамт үүсгэж байгаа асуудлын шийдвэрээс хэсэг зайлсхий: Толгойноосоо энэ асуудлыг авч хая. Өөртөө яг одоо надад ингэсэн нь дэрээ гэж хэл, өөрт тааламжтай байх зүйлийг хий. Гэр орон, өрөө тасалгаагаа цэвэрлэж ч болно. Иймэрхүү физик хөдөлгөөн нь дотоод хямралаас гарахад тусалдаг. Амьдралдаа тохиолдсон сайхан зүйлийг дурсан бод, өөрт тохиолдоод байгаа хэцүү асуудлыг бусад хүмүүсийн асуудалтай харьцуулж үз тэгэхэд бас тийм ч их хэцүү биш санагдана. Иймэрхүү байдлын үед ойр дотны хүнтэйгээ юм уу огт танихгүй хүнтэй ч хамаагүй уулзаж ярилцах нь эерэг нөлөө үзүүлдэг, бас асуудлаа арай өөр өнцгөөс харах боломж гарна. Таныг ийм байдалтай байх үед таны гэр бүл найз нөхөд, их үүрэг гүйцэтгэж тааламжгүй сэтгэл зүйн дарамтаас гарахад тусална.

Өөрөө өөртөө найдаж ололтоороо бахарх: Зорьсон зорилгодоо хүрэхийн төлөө хүссэн амжилтдаа хүрэхийн тулд өөрийнхөө ололтод итгэлтэй байх хэрэгтэй. Өөрөө өөртөө олон удаа миний өмнөө тавьсан зорилго заавал биелнэ, би үүнийг хийх ёстой, би үүнийг хийж чадна гэдэгтээ итгэлтэй байна гэж давтан хэлж бай. Итгэлгүйгээр амжилт хэзээ ч ирэхгүй. Өөрийнхөө хүч өөртөө байгаа боломждоо найдаж амжилтад хүрнэ гэж чадвал итгэл нь шийдвэрийг гаргахад тусална.

Ажлын байрны тайвшруулах дасгал: Ажлын байрандаа салхи оруул. Болж өгвөл зөөлөн сандал дээр суугаад цамцныхаа товчийг тайлаад өмднийхөө товчийг тайлаад өмднийхөө товчийг сулла, толгойгоо арагш тавиад гараа сул унжуул. Гутлаа тайлаад хөлөө ойрхон байгаа нөгөө сандал дээр тавь. Нүдээ аниад тайван амьсгал, юу ч битгий бод. Санаа зовоогоод байгаа зүйлсийнхээ талаар битгий бод гэж өөрийгөө тайвшруул. 20-30 минут амраад ажиллах чадвартай болно. Сайхан үг хэл, сайн юмны тухай бод, надад бусдад байхгүй сайн чанар байгаа гэж бодоод түүнийгээ бусдынхтай харьцуул, тэдэнд байхгүй зүйл танд байгаад бахарх. Хэвийн байдалд ороод нүүр нүднийхээ орчимд хөмсөг хоорондоо, хамрын хэсэгтээ зөөлөн массаж хийгээрэй. Хүзүү толгой, дагзны орчимдоо тойрог маягийн хөдөлгөөн хий, дараа нь хүйтэн усаар нүүр, чихний хэсгээ угаа.



3.4. Сэтгэл зүйчээс сэтгэл зүйн зөвлөгөө авах

Юуны өмнө яагаад сэтгэл зүйн зөвлөгөө тусламж 21-р зууны иргэдэд зайлшгүй шаардлагатай байгаа талаар товчхон ойлголт өгөх хэрэгтэй. Америкийн нэгдсэн улсын CEOWORLD сэтгүүлийн 2024 оны 04 дүгээр сард нийтэлсэн дэлхийн улс орнуудын стрессийн түвшний индексийн судалгааны тайланд 211 улсын 86 буюу 40.7 хувь нь стрессийн үзүүлэлт 50 хувиас дээш түвшинд тогтоогдсон байна. Манай улс орны иргэдийн стрессийн үзүүлэлт 211 орноос 119-т эрэмбэлэгдсэн байна. Хамгийн стресс багатай улсуудад Люксембург, Лихтенштейн, Ирланд, Сингапур, Монако, хамгийн өндөр стресстэй улсаар Афганистан түүний араас Өмнөд Судан, дараа нь Бурунди, Төв Африкийн Бүгд Найрамдах Улс, БНАСАУ орж байна. Үлдсэн улс орнуудын тухайд стресс тодорхой түвшинд байгаа төдийгүй өнөөдөр дэлхийн хүн амд хамгийн их яригдаж буй асуудал нь стресс. Тиймээс ч сэтгэцийн эрүүл мэнд, сэтгэл зүйн олон талт мэдлэгтэй байх, сэтгэл зүйн зөвлөгөө тусламжийг мэргэжлийн түвшинд авах зайлшгүй хэрэгцээ бидний өмнө тулгарч байна.

Манай улсын тухайд сүүлийн 10 жилд нийгэмд сэтгэл зүйн асуудлууд ихээр хөндөгдөж хүн бүр өөрийн сэтгэл зүйн эрүүл мэндэд тодорхой түвшинд анхаарал хандуулдаг болсон. Сэтгэл зүйн зөвлөгөө, засал явуулдаг албан ёсны төвүүдээс гадна цахим үйлчилгээ үзүүлдэг аппликейшн төрөл бүрээр нэвтэрч байна.

Энхийг сахиулах ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэх алба хаагчид эн тэргүүнд тавигдах шаардлагуудын нэг нь сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал юм. Сэтгэл зүйн тогтвортой байдал, сэтгэл хөдлөлөө удирдан зохицуулах чадвар, стресс менежмент, дасан зохицох чадвар, багаар ажиллах чадвар, тэсвэр хатуужилтай байдал, ухамсартай логик сэтгэлгээг хөгжүүлсэн байх гээд шалгууруудыг дурдаж болно.

Тиймээс алба хаагч сэтгэл зүйн эрүүл мэнддээ анхаарал хандуулж, өөрийн ур чадваруудыг хөгжүүлэх, эерэг болон сөрөг сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ таних, ойлгох, удирдан зохицуулах, өөрийгөө хөгжүүлэхэд, сэтгэл зүйн тулгамдсан асуудлаа зөв аргаар шийдвэрлэх аргачлалуудад суралцахад мэргэжлийн сэтгэл зүйчийн тусалцааг шаардлагатай үед авч хэвшсэн байх нь чухал юм. Та дараах асуултуудыг өөрөөсөө асуугаарай.

Би ямар зан төлөвтэй хүн бэ?

-Би өөрийн сэтгэл хөдлөлийг таньж, ойлгож, удирдан зохицуулж чаддаг уу?

-Би эрсдэлтэй, хүнд, гэнэтийн нөхцөл байдалд хэрхэн сэтгэж, ямар үйлдэл үзүүлдэг вэ?

-Би төвөгтэй асуудлуудыг тэр бүр нь шийдвэрлэдэг үү? Эсвэл тойрч зугтах, бодохгүй байхыг хичээх зэрэг хандлага гаргадаг уу?

-Надад эерэг, сөрөг дадал зуршлууд хэр байна? Аль нь их байна? Аль нэгийг бууруулж, эсвэл олшруулж чадсан эсэх?

-Миний нойр хэвийн үү?

-Би ухамсартайгаар сэтгэдэг үү?

-Миний ой тогтоолт хэр вэ? Та өөрийнхөө ой тогтоолтыг туршаад үзэж ч болно.

-Миний анхаарал төвлөрөл хэр вэ?

-Надад ямар нэг донтолт байдаг уу?/архи, тамхи, мөрийтэй тоглох, идэх гэх мэт/

-Би аливаа үйл ажиллагааг хэнтэй /ганцаараа эсвэл бусадтай/ хамтран гүйцэтгэх нь бүтээмж илүү байдаг вэ?

-Би зөвхөн өөрийгөө хөгжүүлэх үйл ажиллагааг хэр зэрэг, хэрхэн хийдэг вэ? эдгээр ажиглалтуудыг өөртөө хэр хийж байсан эсэхэд нэг анхаараарай.

Харин танд дараах шинж тэмдгүүд хүнд илэрч байгаа бол сэтгэл зүйчид хандах зайлшгүй хэрэгцээ шаардлага үүсэн байна гэж ойлгоорой.

- Тодорхой шалтгаангүйгээр сэтгэл хөдлөл өөрчлөгдөх
- Шийдэмгий бус байдал. Аливааг хойшлуулдаг, шийдвэр гаргах шаардлага тулгарчхаад байхад шийдвэрээ гаргадаггүй, асуудлыг хүчээр мартаж, дарах, үгүйсгэх гэх мэт
- Харилцааны бэрхшээл. Бусдын оронд өөрийгөө тавих, харилцаанд сэтгэл хөдлөлөө удирдах, илэрхийлэхтэй холбоотой асуудалд байнга орох гэхчлэн
- Хэт өндөр эсвэл хэт доогуур өөрийн үнэлэлт. Өөрийгөө бүхнийг чадна, чаддаг гэж үзэх, эсвэл юу ч хийх чадваргүй гэж итгэдэг болох.
- Ямар нэгэн зүйлээс шалтгаангүйгээр түгших, айх, сандрах
- Үнэт зүйл, амьдралын зорилго, өөрийн болон бусдын талаарх төсөөллийн тодорхойгүй, тогтворгүй байдал, байнга өөртөө эргэлзэх
- Сэтгэл санааны байнгын эсвэл үечилсэн тогтворгүй байдал
- Хэт цочромтгой, стресст хэт эмзэг, ялихгүй зүйлээс болж таагүй болох, маш амархан баярлах, уурлах
- Сэтгэцэд гэмтэл учруулсан нөхцөл байдал үе үе эргэн сэргэж байгаа мэт мэдрэх
- Нойрны хямрал. Гүн нойрсож чадахгүй байх гэх мэт.

Хүн өөрийн сэтгэл зүйн онцлогоосоо шалтгаалан бодит байдлыг хүлээн авдаг. Өөрөөр хэлбэл, зарим хүнд уур бухимдал үүсгэж байгаа нөхцөл байдал, нөгөө хэсэгт нь өөрөөр тусдаг, өөрөөр хүлээж авдаг. Би юуг, яаж хүлээж аваад, ямар хариу үйлдэл үзүүлж, тэр нь ямар үр дагаварт хүргээд байна вэ? гэдэгтээ төдийлөн анализ хийдэггүй. Сэтгэлзүйн зөвлөгөөнд хандсанаар хамгийн наад зах нь хүн өөрийн энэ онцлогоо ойлгох, цаашид тохиолдох бэрхшээлийг урьдчилан харж даван туулах боломжтой болох юм.

Эрэгтэй, эмэгтэй хүний тархины хэл ярианы хөгжлийг хариуцдаг зүүн тал бөмбөлгийн хөгжил ялгаатай байдаг. Өөрөөр хэлбэл, эмэгтэйчүүд аливаа асуудал тулгарахад ярилцах, хэл яриагаараа дамжуулан мэдрэмжээ илэрхийлэх чадварын хувьд эрэгтэйчүүдээс арай илүү байдаг. Нөгөө талаас эрчүүд, хөвгүүдийн мэдрэмжээ илэрхийлэх байдалд нийгэм-соёл, жендерийн хэвшмэл ойлголт ч нөлөөлдөг. Хөвгүүдийг багаас нь битгий уйл, эр хүн олон юм ярих шаардлагагүй гэсэн уламжлалт үзлээр хүмүүжүүлдэг арга барил одоо ч байгаатай холбоотой. Энэ нь цаашлаад хөвгүүд өөрийн санаа бодол, мэдрэмжээ дарах улмаар сэтгэл хөдлөл мэдрэмжээ ойлгох, удирдах, илэрхийлэх чадвар нь охидтой харьцуулахад хангалтгүй байдалд хүргэдэг.

Эрчүүд эмэгтэйчүүдийг бодвол сэтгэл хөдлөлийн гадаад илрэл багатай дотогш, мөн бие даан шийдвэр гаргах хандлагатайгаас хамааран өөрийн мэдрэмжээ дарангуйлах тал давамгайл байдгийг дээр дурдсан. Монгол эрчүүдэд сэтгэл зүйн тулгамдсан асуудал дараах шалтгаантай байдаг байна.

1. Сэтгэл хөдлөл тогтворгүй, ойлгомжгүй байдалтай холбоотой асуудлыг хэрхэн шийдэх
2. Урам зориг, хүсэл тэмүүлэл, сэтгэл хөдлөлгүй болсонтой холбоотой
3. Тодорхой нэг асуудлаар шийдвэр гаргах, сонголт хийхтэй холбоотой зэрэг асуудал голлох хувийг эзэлдэг. Үүнээс гадна уур бухимдлаа удирдах, амьдралын томоохон таагүй үйл явдал, төрөл бүрийн донтолттой холбоотой байдаг байна.

Энхийг сахиулах ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэх алба хаагч нь тухайн үүрэг гүйцэтгэх газар, орон руу явахаас өмнө 5 сараас эхлэн өөрийн сэтгэл зүйн байдалд ажиглалт хийж, мэргэжлийн сэтгэл зүйчээс зөвлөгөө авах нь сэтгэл зүйн бэлтгэлийг хангахад тустай. Нөгөө талаас үүрэг гүйцэтгэх хугацаанд талбарт байрлах сэтгэл зүйчээс мэргэжлийн туслалцааг авч хэвших нь үүрэг гүйцэтгэх хугацаанд үүсэж болох зарим эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх давуу талтай.

4.1. Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийг тодорхойлох, тусламж авах

Гэмтлийн дараах стресс гэдэг нь макро болон микро стрессийн улмаас хүний бие махбод, сэтгэл хөдлөл, зан төрхийн, нийгмийн харилцаа, гэр бүл дотно хүмүүстэй харилцах харилцаанд өөрчлөлт гардаг сэтгэцийн эмгэг юм. Макро стресс нь хүнд тохиолдсон, үүссэн стрессийн дараагаар амьдрал нь урдын адил хэвийн үргэлжлэх боломжгүй буюу томоохон стресс /байгалийн гамшиг, дайн байлдаан, томоохон аваар осол, уй гашуу, хүчирхийлэл гэх мэт/-ийг хэлдэг. Тухайн үйл явдлын дараа 3 сарын дотор илэрч болох ч заримдаа хэдэн сар, жилээр ч илрэхгүй эсвэл далд хэлбэрээр үргэлжилж болох ч цаг хугацаа өнгөрөх тусам шинж тэмдгийн давтамж нь багасаж байдаг. Микро стресс нь хүүхэд бага насанд авсан эсвэл тодорхой хугацаанд үргэлжилсэн стресс юм.

Сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшилтээс ялгаатай нь макро стрессийг өдөөсөн дурсамж болон нөхцөл байдлаар дээрх өөрчлөлтүүд хүнд илэрдэг. Жишээлбэл: Машины ослын дараа гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгтэй болсон хүн хэсэг хугацаанд машин жолоодож эсвэл сууж чаддаггүй. Өөрөөр хэлбэл гэмтлийг сэдээх хүчин зүйлсийн улмаас тухайн хүнд ямар нэгэн шинж тэмдэг илэрдэг бөгөөд жирийн үед тэр бүр шинж тэмдгүүд илрээд байдаггүй.

Хүн бүрийн сэтгэл зүйн онцлог, амьдралын хэмнэл, дадал зуршил, стресс менежментийн туршлагаас хамааран гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг харилцан адилгүй нөлөөлж болдог. Нэг ёсны эмгэгт өртөхгүй ч байх боломжтой.

Хүмүүсийн зарим нь хэн нэгний асуудлыг сонсож, дуулаад юун сүртэй юм надад ч бас тохиолдсон, би ч арай ингэж байгаагүй, эсвэл хүн болгонд л үхэл хагацал, уй гашуу, салалт тохиолддог гэх мэтчилэн субъектив хандлага гаргадаг.

Тэгвэл гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгтэй хүнд дараах шинж тэмдгүүд илэрдэг:

Үйл явдлын дараахан сарын хугацаанд асуудал тухайн үйл явдлыг одоо болж буй мэтээр мэдрэх, айдаст автах, тухайн үйл явдлыг сануулах, мэдрүүлэх ямар ч орчин нөхцөлөөс зайлсхийх, унтаж чадахгүй хар дарах, ой тогтоолтод бэрхшээл үүсэх, ямарваа үйл ажиллагаанд идэвхгүй болох гэх мэт.

Сэтгэл зүйд илрэх шинж тэмдгийн хувьд:

- Нойрны асуудалтай
- Уур бухимдал ихсэх
- Салганаж чичрэх
- Сэтгэл хямрах
- Сэтгэл түгших
- Ичгүүрийг мэдрэх
- Түрэмгий болох
- Нойргүйдэх
- Цочромтгой болох
- Итгэл алдрах
- Аюулгүйн мэдрэмж алдагдах
- Өөрийгөө эсвэл бусдыг буруутгах, үзэн ядах
- Амьдралаас залхах, үхэх тухай бодох гэх мэт

Бие махбодод илрэх шинж тэмдгүүд:

- Жин буурах
- Толгой өвдөх
- Нуруу өвдөх
- Гэдсээр өвдөх
- Булчин чангарах
- Суулгах
- Цээжээр өвдөх зэрэг шинжүүд илэрдэг.

Зан үйлийн хувь нийгмийн харилцаанаас зайлсхийх, мансуурах, хэт сэрэмжтэй болох буюу унтаж амарч чадахгүй хэмжээнд хүртэл сэрэмж, болгоомжтой болдог.

Америкийн нэгдсэн улсад хийгдсэн судалгаагаар эрэгтэйчүүдийн орчим хувь, эмэгтэйчүүдийн 50 орчим хувь нь амьдралынхаа аль нэг үе шатад ямар нэгэн гэмтлийн үйл явдалтай тулгардаг байна.



Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийн үе шатууд:

1. Нөлөөллийн үе шат: Энэ үе шат нь нөлөөллийн буюу үйл явдал дөнгөж болсны дараахан буюу 7 хоног дотор үүсэх нөхцөл байдал. Болсон үйл явцыг ойлгох, сөрөг бодол, мэдрэмж, зан үйлийг илэрхийлж эхэлдэг үе. Энэ үе шатанд мэргэжилтний тусламжийг цаг алдалгүй авах нь илүү хүндрэлтэй шинж тэмдэг илрэхээс өмнө урьдчилан сэргийлж өөрийн давуу байдал болон менежментийг ойлгох, таних боломжийг олгож өгдөг.

2. Үгүйсгэх, мэдээ алдах үе шат: Болсон үйл явдлыг эсвэл мэдрэмжийг мэдрэмжийг үгүйсгэх, татгалзах гэж оролдож эхэлдэг. Энэ үе шатанд мэргэжлийн тусламж авбал дотоод гэмтлийн мэдрэмжийг түгжиж илүү ноцтой асуудал үүсэхээс урьдчилан сэргийлж болно.

3. Дахин давтагдах үе шат: Аврах үе шат ч гэж нэрлэгддэг. Төөрөгдөл, цөхрөл, уур хилэн зэрэг төвөгтэй, хүчтэй сэтгэл хөдлөлүүд илэрдэг ч нөгөө талаас зарим эдгэрэлт эхэлж болох эхний үйл явцууд өрнөдөг. Нөхцөл байдлыг бодитоор нь хүлээн зөвшөөрч эхэлдгээс гадна анхны цочрол, сэтгэл хямралыг үргэлжлүүлэн даван туулах тодорхой боломжтой болж эхэлдэг. Мэргэжилтний тусламжаар гэмтэлтэйгээ нүүр тулж даван гарах арга замаа тодорхойлж болдог.

4. Гэмтлийн дараах стрессийн богино хугацааны үе буюу завсрын үе шат: Энэ үе шатнаас эдгэрэл явагдаж эхэлдэг ба аюулгүй байдал, эсэн мэнд үлдэх үндсэн хэрэгцээгээ хангасны дараа хэвийн амьдралдаа эргэн ороход бэлэн болдог. Гэмтлийг ойлгох, хүлээн зөвшөөрөх, шинэ түвшинд шилжих, эдгээр асуудал өөрийнх нь амьдралд хэрхэн нөлөөлж байгааг таньж эхэлдэг. Ядрах эсвэл нойрны хямралын шинж тэмдгүүд үргэлжилж болдог байна.

5. Урт хугацааны сэргэлт буюу нөхөн сэргээх үе шат: Интеграцийн үе шат гэж бас нэрлэдэг. Шинж тэмдгийг даван туулах механизмыг бий болгож, сурсан бөгөөд эдгээр шинэ ур чадвар нь өдөр тутмын амьдралдаа нэгтгэгдэж, хүмүүсийг амьдралдаа урагш тэмүүлэх боломжийг олгодог боловч зарим нь айдас, сэтгэл гутрал мэт харагдах ирээдүйнхээ төлөө санаа зовж эхэлдэг. Энэ үе шат удаан үргэлжилж болно. Ихэнх тохиолдолд мэргэжлийн сэтгэл заслын эмчилгээ, үйлчилгээнд 6 сарын хугацаанд хамрагдсанаар эдгэрэх боломжтой байдаг.

Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгт өртөхгүй байхын тулд хувь хүний стресс менежмент сайтай, нийгмийн байдал ч мөн нөлөөлж болдог. Хүн болгон ямар нэгэн макро стрессийн дараа заавал стрессийн эмгэгт өртөнө гэсэн ойлголт байхгүй тул сэтгэл зүйн дархлаагаа дэмжиж байх нь чухал юм. Харин гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгт өртсөн тохиолдолд өөрийн амьдралын туршлага, дадал хэвшил, тэсвэр тэвчээр, хүчин чармайлтаар даван туулах боломжгүй гэж үзвэл мэргэжлийн сэтгэл зүйн эмчилгээ, үйлчилгээнд хамрагдаж тусламж авах нь учирч болох олон эрсдэлүүдээс урьдчилан сэргийлэх ач тустай юм. Өөрийн хүчин чармайлт, туршлагаар даван гарч чадахгүй, хүндэрсэн тохиолдолд сэтгэл заслын болон эмийн эмчилгээгээр эдгэрэх боломжтой.

Магадгүй мэргэжилтний дэмжлэг зайлшгүй шаардлагатай анзаарсан ч хугацаа алдах асуудал нь “БИ ийм сул дорой биш” гэсэн бодлоос үүдэлтэй байдаг. Тиймээс танд болон таны ойр дотно хэн нэгэнд өөрийн хүчин чармайлтаар даван туулж, гарах боломжгүй дээрх нөхцөл байдал үүссэн мэргэжилтэнд хандахыг санал болгоорой.

ЦАГДААГИЙН ЕРӨНХИЙ ГАЗАР

Эх сурвалж

Монгол хэл дээрх эх сурвалж:

1. Мөнхцэцэг.Д (2020). “Хуулийн сэтгэл судлал ба сэтгэл зүйн зөвлөгөө”
2. Наранчимэг.Ц (2009). “Цагдаагийн ажилтны мэргэжлийн сэтгэл зүйн бэлтгэл”
3. Доржжав.Д (2005) Сэтгэл зүйд өөрөө суралцах нь”

Орос хэл дээрх эх сурвалж:

4. <https://mindspa.me/es/menedzment-trevogi/>

Англи хэл дээрх эх сурвалж:

5. United Nations Peacekeeping