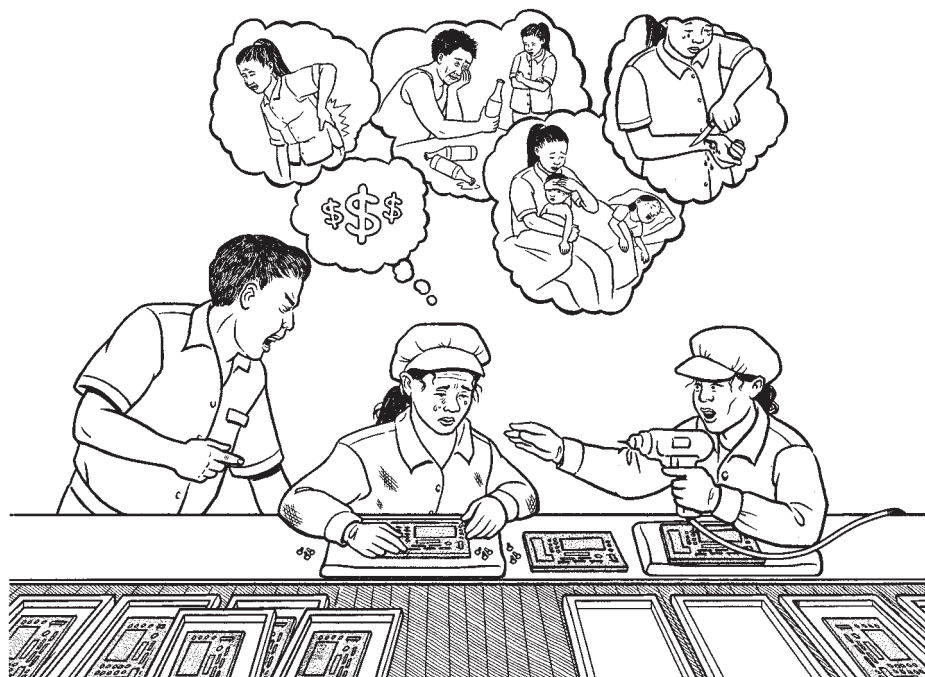


## 27

## Стресс ба СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



Бидний оюун санаа болон дотоод ухамсар эрүүл байх үед бид өөрсдийн хэрэгцээ болон гэр бүлийн асуудлаа шийдвэрлэх арга зам хайх, ирээдүйгээ төлөвлөх чадвартай байдаг. Гэвч хэт их стресс нь биднийг эрүүл бус болгож, амьдралын асуудлуудаа давж гарах чадвар муутай болгодог.

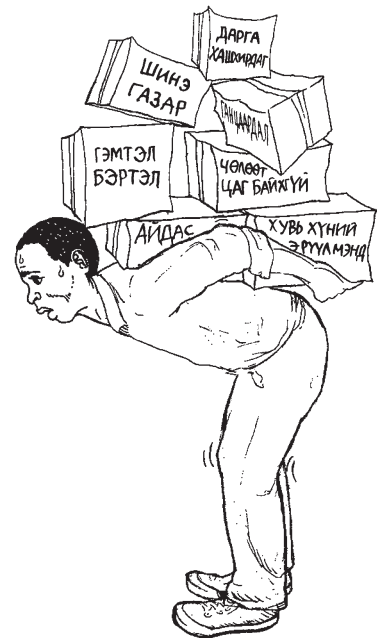
Ажил нь аюултай, хэт олон цагаар, хэт хурдан, эрчимтэй ажиллах ёстой, түүндээ хөтлөгдөж байгаа юм шиг мэдрэгдэж байх нь ажилчдын сэтгэцийн эрүүл мэндийг гэмтээдэг. Хэрхэн үйлдвэрээ илүү эрүүл орчинтой болгох вэ:

- Дарга нар нь ажилчдыг шийдвэр гаргахад оролцуулах, хүндлэх арга зам олох ёстой болохоос тэдний шийдвэрийг хүчингүй болгож хүчлэн дарах эсвэл айлгах ёсгүй;
- Ажилчдын амьдралын стандартад хүрэхүйц, ажиллагчдын гэр бүлийг тогтвортой байлгах цалин, урамшуулал өгөх ёстой;
- Ажиллагчдын бодох болон мэдрэх чадварт нөлөөлөх хортой химийн бодисыг ажлын байранд ашиглахыг хориглох ёстой;

- Ажилчид ажлын байрандаа бахархах сэтгэлтэйгээр чанартай бүтээгдэхүүн хийх цаг, материалтай байх ёстой;
- Ажиллагчдыг ажлын байранд хоорондоо ярилцах, нийгмийн харилцаанд орохыг хориглох дүрэм хэрэглэхийг зогсоох ёстой;
- Сэтгэцийн эрүүл мэнд болон ер нь эрүүл мэндийн асуудалд ичээх, шоолох хандлага оруулахгүй байх ёстой ба эдгээр асуудалдаа үйлчилгээ авах боломжоор дэмжих ёстой.

## Сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлын түгээмэл шалтгаан

Хүн бүр энэ бүлэгт тодорхойлсон шиг асуудалгүй боловч сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал хүндэрч болно. Хүн өөрийн даван туулах (асуудал шийдвэрлэх) чадвараас хэтэрсэн зүйлтэй нүүр тулах үед ихэвчлэн сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай болох магадлалтай байдаг. Заримдаа сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал нь тодорхойлж болохуйц шалтгаангүй байдаг ба яагаад хэн нэгэн нь ийм эмгэгтэй болсныг бид мэддэггүй. Шалтгаанаасаа үл хамааран сэтгэцийн болон сэтгэл хөдлөлийн өвчин зовууриас болж шаналж байгаа хүмүүст тэдний асуудлын талаар ярилцах, эрүүл мэндийн ажилтны тусламж авах хэрэгцээ гардаг. Хүмүүст асуудал үүсгэж байгаа үйлдвэрийн нөхцөлийг өөрчлөхийг ажил олгогч нараас шаардах ёстой.



### Айдас

Айдас нь нэгэн төрлийн стресс юм. Дарга болон ахлагчид нь ажилчдыг эвлэлдэн нэгдүүлэхгүй гэсэн зорилготойгоор ихэвчлэн албаар айдас бий болгодог. Удирдлага нь ажилчдыг халах, хар жагсаалтад оруулах, хүчирхийлэх болон бусад төрлийн харьцаагаар сүрдүүлж байгаа бол тэд ажилчдын болон хүний эрхийн зарим хуулийг зөрчиж байж болох юм. Хэдий тэд ил харагдах байдлаар өвтгөхгүй байгаа ч таны сэтгэцийн эрүүл мэндийг хохироодог. 419-р хуудаснаас Айдасгай хамтдаа нүүр тулах үйл ажиллагааг үзнэ үү.

## Айдсыг даван туулах

Бид дарга болон түүний гар хөл болсон хүмүүс бидэнд юу хийх бол гэж их айдаг байсан. Хэн ч зовж шаналах буюу ажилгүй болохыг хүсэхгүй байлаа. Гэвч энэ айдас, хүчирхийллийн заналхийлэл нь тэдний хамгийн хүчтэй хэрэгсэл ба бид түүнийг нь даван гарах ёстой гэдгийг ойлгосон. Бид ажилчид болон эмэгтэйчүүд ч бас хүн гэдэг үүднээс эрхийнхээ төлөө хамтдаа тэмцсэн юм.



## Эдийн засгийн аюулгүй байдал

Хүмүүс мөнгө олох хэрэгтэй учраас үйлдвэрт ажилладаг. Орлого олох нь тодорхойгүй бол сэтгэлд дарамт бий болно. Эсвэл ажилгүйдэл нь гэр бүлийн сайн сайханд заналхийлж байгаа бол энэ нь ажилчдад айдас, бас стрессийг бий болгодог. Үйлдвэрийн эзэд ихэвчлэн ажлын байрыг цөөрүүлнэ, нүүж явна гэх зэргээр сүрдүүлдэг ба ийм байдлаар ажилчдыг байнга айлгадаг. Ажил олгогчдод гомдоллосон ажилчдыг хална гэж сүрдүүлдэг болохоор айдас нь шударга бус явдлын өмнө амаа хамхихад хүргэдэг.



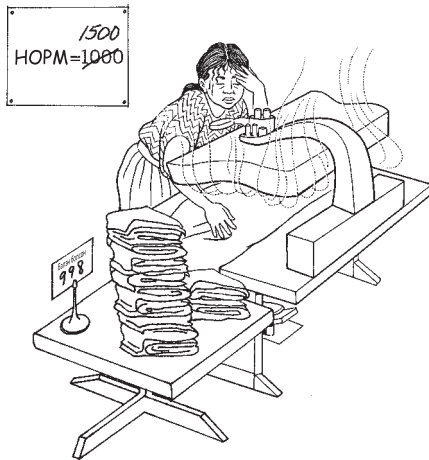
Би үйлдвэрийг хаагдаасай гэж хүсэхгүй байна. Би яаж гэр бүл рүүгээ мөнгө явуулах болж байна аа? Тэг хэрвээ намайг ажилгүй болсон гэвэл муу охин гэж бодох болно.



**Ажлаа алдах вий гэсэн айдсыг ажил олгогчид ашиглан ажилчдыг хохироож байгаа нөхцөлийг сайжруулахаас зайлсхийдэг.**

## Ажлын ачаалал

Бие бялдар, оюун санаа эрүүл байхын тулд бидэнд амралт хэрэгтэй. Олон цагаар болон амралтын өдөр ажилласнаар бидний бие, оюун санаа стресст өртдөг. Илүү цаг нь гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө өнгөрөөх бидний цагийг хязгаарлаж, эрүүл харилцаатай байх боломжийг үгүй болгодог. Хэт олон цагаар бүхнээс тусгаарлагдсан, ганцаардсан, бас туйлдсан мэдрэмжийг бидэнд төрүүлдэг.



Илүү ихийг бага цагт үйлдвэрлэх ачаалал нь ажилчдад хор хөнөөлтэй. Ялангуяа үйлдвэрийн дамжлага хэтэрхий хурдан байснаар ажилчдыг хийж буй нормоо илүү сайн хийлгэхээр үйлдвэрлэлийг хурдасгахад нөлөөлдөг. Хүний бие, оюун санаа ажлын өдрийн дундуур амрах, дасгал хийх, эрүүл байхын тулд олон богино завсарлага авах хэрэгтэй болдог. Зарим үйлдвэр үйлдвэрлэлийг нэмэгдүүлэхийн тулд хэзээ ч хийж чадахааргүй норм өгч, ачааллыг ихэсгэдэг. Ажилчид үйлдвэрлэлийн нормоо биелүүлээд байх тусам үүнийг улам нэмэгдүүлж байдаг.

## Ажлын харилцаа

Дарга, ахлагч, хамгаалагч болон бусад ажилчдын харилцаа мөн стресст оруулдаг. Зарим хүмүүс амьдралыг илүү хялбар болгож байхад зарим нь үйлдвэрийн дотор, бас гадна, ажил дээр илүү хэцүү нөхцөл байдлыг бий болгож байдаг. Эдгээр харилцааг өөрчлөхөд хэцүү байдаг ба ялангуяа тэдгээр хүмүүс нь таны ажил эсвэл цалинг мэддэг хүмүүс байвал үндсэндээ өөрчлөх боломжгүй.

Ажиллагчид бусадтайгаа эвлэлдэн нэгдэх чин хүсэлтэй байснаар дарга болон үйлдвэрчний эвлэлтэй илүү тэгш харилцааны төлөө тэмцэх аргыг олж чадна. Гэвч дарга нар ихэвчлэн ажилчдыг тусгаарлах эсвэл ганцааранг нь ажиллуулах, бусадтай ярилцах болон бусад ажилчидтай холбоотой байхыг нь хориглосноор тэднийг нийгмийн нэг хэсэг гэдгээ мэдрэхэд хүндрэлтэй болгодог.



Ажлын байр нь маш шударга бус байж болно. Заримдаа ажиллагчдыг ялгаварлан гадуурхдаг байхад заримдаа дарга нар зарим ажиллагчдад илүү элэгсэг харьддаг. Энэ нь ялангуяа эмэгтэй хүн адилхан ажил хийж, тухайн эрэгтэй хүний хийж байгаагаас илүү хүчин чармайлт гаргаж байсан ч арай бага цалин авах үед үнэн гэдэг нь харагдана. Ажиллагчид шахалтад орж бас гарангуйлагдах үед олон нийтийн дунд байхад маш хэцүү болдог. Энэ нь ажилтантай ингэж л харьцах ёстой гэсэн мэт санагдуулдаг. Дарга нар ажиллагчдыг илүү мөнгөтэй, илүү эрх мэдэлтэй болгохын төлөө хооронд нь өрсөлдүүлдэг. Тэгээд тэд нэг ажилтанд илүү их мөнгө, илүү сайн албан тушаал санал болгон бидний хоорондын бүх итгэлийг эвддэг. Бид энэ бүх гарангуйлал, ганиаардлыг даван туулж, эв нэгдэлтэй харилцаагаа хэрхэн дахин сэргээх билээ?

## Өөрийгөө хүндлэх

Өөрийгөө хүндлэх, өөрийгөө үнэлэх итгэл биднийг өсөж том болох явцад бидний ажил, гэр бүлийн харилцаанаас үүсдэг. Өөрийгөө хүндлэх нь бидний сэтгэцийн болон сэтгэл хөдлөлийн эрүүл мэндийн чухал хэсэг болдог. Бид өөрсдөдөө зэрэг гэрэл олж харах үедээ өдөр тутмын асуудлаа илүү сайн шийдвэрлэх чадвартай болдог.

Олон ажилчин амьдралынхаа ихэнх цагийг үйлдвэрийн ханан дотор амьдарч, гэр бүл найз нөхдөөсөө хол өнгөрүүлснээр тэдний өөрийгөө хүндлэх хүндлэл ажлаас хэт их шалтгаалах болгодог. Дахин давтагддаг нэгэн хэвийн ажил, цөөхөн завсарлага эсвэл амралт, мөн дарга нар нь хашхирч доромжилдог, найз нөхөдтэй болох, харилцаа тогтоох цаг хомс байх зэрэг нь ажилчдын сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлыг үүсгэдэг.



## Ажлын орчин

Ажлын байран дахь олон сөрөг нөхцөл байдал, хэт их дуу чимээ, хэт тод эсвэл бүдэг гэрэл, хэт халуун эсвэл хүйтэн орчин, дахин давтагддаг хөдөлгөөн бүхий ажил, муугаар нөлөөлөх химийн бодистой ажиллах зэрэг нь сэтгэл түгшилт болж стресс үүсгэдэг. Түүнчлэн угаах төхөөрөмж хангалттай биш, хувийн нууцаа хадгалах боломжгүй эсвэл ажлын байр нь үргэлж бохир байдаг бол эдгээр нь

ч мөн ажилчын сэтгэцийн эрүүл мэндэд нөлөөлдөг. Эрүүл ахуйн шаардлага хангаагүй эсвэл хоол идэх хэсэг нь хэт их хүнтэй байх нь ажиллагчдыг стресст оруулдаг.

## **Ажлын байран дахь гэмтэл бэртэл**

Ажлын байран дахь гэмтэл нь ажиллагчдын биеийн эрүүл мэндийг хохироох нь мэдээж юм. Гэвч энэ нь мөн тухайн ажилтныг болон хэн нэгнийг гэмтсэнийг нь харсан өөр ажилтны сэтгэцийн эрүүл мэндэд хор нөлөө үзүүлдэг. Өөрөө эсвэл хэн нэгэнд тохиолдож байгаа гэмтэл бэртлийг харж, биеэрээ туулснаар ажилтанд өөрийгөө үнэ цэнэгүй мэт бодох, аюулгүй бус, айдастай, биеэ хамгаалах чадваргүйгээ мэдэрч, дэлхий ертөнцөд болон эргэн тойрныхондоо үл итгэх мэдрэмжийг төрүүлдэг. Эдгээр нь таны оюун санаанд ямар их ачаа болж байгааг мэдэх сөхөөгүй байснаар ослоос болж олон жилийн турш сэтгэцийн эмгэгтэй явж болно.

Ихэвчлэн үйлдвэрт гэмтэл эсвэл бүр үхэл тохиолдоход хүмүүст өөрт төрсөн мэдрэмжээ мартаж, хаяж чадах боломж олгодоггүй тул ажиллаад л байдаг. Хамгийн муу нөхцөл байдалд ч үйлдвэрийн удирдлага асуудал тохиолдсоныг хүлээн зөвшөөрөх, үйлдвэрлэлийг зогсоохоос тус тус татгалздаг. Ноцтой осол гарсны дараа бүх үйлдвэр даяар ажилчид сэтгэл санааны цочирдолд орж, шаналж эхэлдэг.

Хортой химийн бодист өртөх нь мөн сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал үүсэх шалтгаан болдог. Иймэрхүү асуудалтай үед биеийн эрүүл мэндийн асуудлыг сэтгэцийн асуудлаас ялгаж салгахад маш хэцүү. Биеийн гэмтэл эсвэл архаг өвчин, тухайлбал толгойны гэмтэл, эмийн гаж нөлөө болон архагшсан өвдөлт зэргээс шалтгаалж сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал үүсдэг. Ихэвчлэн ажилчид ажлаа алдахаас, хүчээр төлбөр төлүүлэхээс айн гэмтлээ нуух нь асуудлыг улам хүндрүүлдэг.

## **Шинэ газар руу шилжих**

Экспортын чиглэлийн үйлдвэрүүд нь ажилтанд ажил, орлого санал болгож маш холоос хүмүүсийг татдаг. Залуу эмэгтэйчүүд энэ үед ихэвчлэн ажил олохын тулд гэрээсээ нүүдэг. Заримдаа үйлдвэрүүд холоос ирсэн ажиллагчдын данснаас мөнгө суутган дотуур байрыг ажилтай ойр эсвэл үйлдвэрийн дээвэр дээр байршуулдаг. Үйлдвэр орон сууцаар хангадаг ч бай, үгүй ч бай өөрийн гэр бүл, олон нийт, соёл, өөрийн дассан амьдралын хэмнэлээс хол амьдрах нь тэдэнд ганцаардмал мэдрэмж төрүүлж, гэрээ санах байдалд хүргэдэг.



## Ганцаардал

Өөрийн хайртай, санаа тавьдаг хүмүүсээс хол байх нь ихэнхдээ хэцүү. Мөн бусадтай уулзаж шинэ найзтай болоход, ялангуяа өөр газар, соёлоос ирсэн эсвэл та хэт олон цагаар ажиллаж ядарсан бол их хэцүү байдаг.

## Бүлгээр амьдрах нөхцөл байдал

Үйлдвэрийн дотуур байрны нөхцөл нь ихэвчлэн хүнд байдаг. Үйлдвэр нь дотуур байраар хангадаг эсвэл үйлдвэрийн ойролцоо олон хүнтэй орчинд өрөөгөө хуваадаг ч бай аль алинд нь ажилчид сайн танихгүй хүнтэй, хувь хүний нууцлал нь хязгаарлагдмал болж хүчээр хамт амьдардаг. Өмнө нь зөвхөн гэр

бүлтэйгээ амьдардаг байсан хүмүүс эсвэл хөдөө орон нутгаас ирсэн хүмүүст ганцаараа байх орон зай үргэлж бага байдаг ба энэ нь маш их стресст оруулдаг. Энэхүү сэтгэл санааны стресс дээр биеийн эрүүл мэндэд аюултай нөхцөл байдал,

Дарга дотуур байранд агааржуулалтын систем байлгахыг зөвшөөрдөггүй тул бид арай илүү сэрүүн газар болохоор нь үйлдвэрт илүү удаан байхыг хүсдэг.



шахцалдсан, хангалттай гарц байхгүй, галын аюултай, хангалттай угаалгын өрөө эсвэл усанд орох газар байхгүй, хоолны газар, хоол хийж байгаа болон хооллох газар нь цэвэр биш байх зэрэг бусад хүндрэлүүд нэмэгдэх тусам өвчлөл болж хувирдаг.

## Бидний орон нутаг ба гэр бүл

Залуу хүмүүс, ялангуяа залуу эмэгтэйчүүд үйлдвэрт ажиллаж эхлэх үед орон нутгийнхаа уламжлалт соёл, амьдрах арга замаа сайн муу аль аль тал руугаа өөрчилж эхэлдэг. Хүмүүс уугуул нутагтаа өөрөөр хандаж эхэлдэг ба залуу хүмүүс хэрхэн газар тариалан эрхэлдэг байснаа “мартдаг”.

Шинэ бизнес нь хөдөө орон нутгийн бүс байсан газар танихгүй хүмүүс авчирч, дуу чимээ, замын хөдөлгөөн, гэмт хэрэг, бас бохирдлыг ихэсгэдэг. Гэр бүлтэйгээ харьцах болон орон нутгийнхаа ахмад хүмүүсийг хүндлэх харилцаа нь өөрчлөгдөж болох ба эдгээр нь ажилчдыг болон үйлдвэрт ажиллахгүй байгаа хүмүүсийг хүртэл стресст оруулдаг. Хуучны аргаар даван туулдаг байсан амьдралын зам нь өөрчлөгдөж, дахин ажиллахаа больж эхлэхэд хүмүүс магадгүй сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай болж эхэлж болно.

Бусад өөрчлөлт нь гэр бүлийн хүрээнд бий болох ба эмэгтэйчүүд гэнэт гэрээсээ гадуур ажиллаж, эрэгтэйчүүд нь илүү бага орлоготой болох эсвэл гэртээ илүү ойр үлдэж, гэр бүлээ асрах ажлыг илүү их хийдэг. Заримдаа эдгээр хүйсийн үүргийн өөрчлөлт нь сайн байдаг: эмэгтэйчүүд илүү хараат бус болж, эрэгтэйчүүд хүүхдээ өсгөх болон гэр бүлээ тохинуулах ажилд хувь нэмрээ оруулж сурдаг. Гэвч үүнтэй адил өөрчлөлтийг өөрсдийн сонголтоор биш хүчээр хийх нь тэдэнд хор нөлөөтэй байдаг. Энэ өөрчлөлт нь тэдний хүссэнээр ч бай, үгүй ч бай өөрчлөлт нь ихэвчлэн гэр бүлийн харилцаанд стресс, дарамтыг авчирдаг.

## Ажлаас гадуурх асуудлууд

Гэр бүлийн гишүүн өвчтэй, гэр бүлийн асуудал хүндрэлтэй болж эсвэл найз нь хол хот руу нүүсэн үед стресс үүсдэг. Ажил олгогч нь ажилчдад чөлөө өгөхгүй байх, ажлаасаа халагдана гэсэн айдасгүйгээр үйлдвэрээс гадуур асуудлаа шийдэх цаг олдохгүй байх нь илүү их стресстэй болгодог.





## Сэтгэцийн эрүүл мэндийн нийтлэг асуудлууд

Хэдийгээр маш олон төрлийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал байдаг ч хамгийн нийтлэг нь сэтгэл түгших, сэтгэл гутрал, архи, мансууруулах бодисын буруу хэрэглээ байдаг. Стресс нь сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал биш юм. Хэдий тийм ч бид стресстэй нөхцөл байдлаас болж бие болон оюун санаандаа стресс хуримтлагдвал түүнээс гарч сэргэх боломжгүй байдаг. Хэн нэгэн нь тулгарч буй асуудлаа дахин давж гарах чадваргүй болно гэдэг нь стрессээс болж шаналж байгаа хэрэг бөгөөд стресс нь өөрөө асуудал болж байгаа юм.

Ихэнх хүнд тэдний амьдралын үе шатанд стресстэй байгаа зарим шинж тэмдэг байдаг ба учир нь хүн бүрт л хэзээ нэгэн цагт ямар нэг асуудал тулгардаг билээ. Сэтгэцийн эрүүл мэндийн шинж тэмдэг нь газар газарт харилцан адилгүй, ялгагдахаар байдаг. Зарим зан байдал нь гадны хүнд сонин харагдаж болох ч орон нутгийн уламжлалаар хэвийн байж болдог. Олон үйлдвэрийн удирдлагууд гадны өөр өөр улсын соёл, зан заншил харилцан адилгүй ажилчдыг ажиллуулдаг тул үүнийг санаж байх нь чухал юм.



### Стресс

Хүн стресст ороход бие хурдан хариу үйлдэл үзүүлж, тэмцэх эсвэл стрессийн шалтгаанаас зугтахад бэлэн болдог. Эдгээр нь айдсын шалтгааны нөлөөлөлтэй адилхан юм. Биед тохиолдох зарим өөрчлөлтүүд:

- Зүрхний цохилт түргэсэж эхлэх;
- Цусны даралт ихсэх;
- Амьсгал түргэсэх;

- Хоол шингэлт удаашрах.

Хэрвээ стресс болон айдас нь гэнэтийн бөгөөд ноцтой ширүүн илэрвэл та магадгүй дараах өөрчлөлтийг биедээ мэдэрч болох юм. Дараа нь нэгэнт айдас эсвэл стресс арилахад өөрийн биеэ аажмаар хэвийн байдалд орж байгааг мэдрэх болно. Гэвч айдас, стресс нь хүч багатай байснаа аажмаар хуримтлагдах эсвэл урт хугацаанд үргэлжлэх үед та түүнд нэгэнт дассан байдаг тул биедээ ямар өөрчлөлт гарсныг анзаарахгүй байж болно.

### **Сэтгэл түгших (цухалдах эсвэл санаа зовсон мэдрэмж)**

Хүн бүр л айж цухалдах эсвэл санаа зовох мэдрэмжийг нэг цагаас нөгөө цагт мэдэрч байдаг. Ихэвчлэн энэхүү мэдрэмжийг үүсгэж байгаа шалтгааныг та мэддэг ба эдгээр нь удалгүй арилдаг. Гэвч сэтгэл түгших нь үргэлжлэх эсвэл ноцтой болж ирэх юм уу, ямар ч шалтгаангүйгээр дахин давтагдаад байвал энэ нь сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал болж байна гэсэн үг юм. Сэтгэл түгшилтийн шинж тэмдгүүд:

- Чинэрсэн бас цухалдсан мэдрэмж төрөх;
- Анхаарал төвлөрөхөд хүндрэлтэй байх;
- Гар салгалах;
- Биеийн өвдөлт байнга ямар нэгэн өвчнөөс биш таныг уурлах үед ихсэж байх.
- Тогтмол хөлрөх;
- Зүрх савлах;

**Гэнэтийн цочролд орох** нь хүнд төрлийн сэтгэл түгшилт юм. Дээрх шинж тэмдэг дээр нэмээд та өөрөө ч анзааралгүйгээр өнгөц бөгөөд хурдан амьсгал авч эхлэх ба аймшигтай мэдрэмж төрөх эсвэл ямар нэг аймшигт зүйл болох гэж байгаа мэт санагдах, тэр ч бүү хэл та болон таны хамтран ажиллагчид өвчтэй болох, осолд орох болон нас барах гэж байгаа мэт санагдах болно. Гэнэтийн цочрол нь гэнэт тохиолддог ба хэдэн минутаас хэдэн цаг үргэлжилдэг.

**Гэнэтийн цочролыг удирдахад** та амьсгалаа хяналтдаа авах оролдлогыг хийх ёстой. Өөрийгөө хүчлэн гүнзгий амьсгаа авхуул. Аль болох гүнзгий амьсгал хамраараа авч, амаараа гарга. Үүнийг өөрийн амьсгалаа бүрэн хяналтдаа авлаа гэж бодогдох хүртэл аль болох удаан хий. Хэрвээ таны найз нөхөд, гэр бүлийнхэн чинь бэлтгэгдсэн, бас юу хийхээ мэддэг бол тэд танд тусалж чадна.

## Бие сэтгэлийн тэнхээ барагдах (ядаргаа)

Стресс эсвэл сэтгэл түгших нь удаан хугацаанд үргэлжилж эцэст нь ажилтны даван туулах чадвараас давж “бие сэтгэлийн тэнхээ барагдах” буюу ядаргаанд хүрдэг. Бие сэтгэлийн тэнхээ барагдах нь хувь хүний тусгаарлах мэдрэмжийн бие болон сэтгэцийн туйлдалт юм. Биеийн ядаргааны зарим шинж тэмдэг нь:

- Толгой өвдөх;
- Гэдэс базлах;
- Энерги дутагдах;
- Цусны даралт ихсэх;
- Унтахад хүндрэлтэй болох;
- Бэлгийн дуршил буурах, бэлгийн харилцаанаас сайхан мэдрэмж авахаа болих;
- Юмыг санах нь хэцүү болох;
- Өөр өөр булчин болон үе мөчний өвдөлт.

## Сэтгэл гутрал (дэндүү гуниглах эсвэл юу ч мэдрэхээ болих)

Бидний амьдралын аль нэг өөр өөр мөчид гунигтай санагдах нь хэвийн үзэгдэл юм: найз нөхөд эсвэл гэр бүлийн гишүүд маш хүнд өвчтэй болох эсвэл нас барах, ажлаас гарах эсвэл гэрлэлтээ цуцлуулах, аль эсвэл нөхөрлөлөө дуусгавар болгох үед гуниг төрнө. Гэвч сэтгэл гутралын дараах шинж тэмдгүүд удаан үргэлжилж эхлэх үед сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал үүсдэг:

- Ихэнх үед гунигтай санагдах;
- Хэт их эсвэл хэт бага унтах;
- Анхаарал төвлөрөхөд хүндрэлтэй болох;
- Яг уйлж байгаа мэт санагдах эсвэл ямар ч шалтгаангүйгээр уйлах;
- Хоол идэх эсвэл бэлгийн харьцаанд орох, тааламжтай үйл ажиллагаанд сонирхолгүй болох;
- Толгой өвдөх эсвэл гэдэс эвгүйрхэх гэх мэт ямар нэгэн өвчнөөс шалтгаалаагүй биеийн асуудалтай болох;
- Хөдөлгөөн, бас яриа удаашрах;
- Өдөр тутмын үйл ажиллагаанд энерги дутагдах;
- Үхлийн талаар эсвэл амиа хорлох талаар бодох.

Зарим хүн бусад хүмүүс эсвэл дэмжлэг үзүүлэх бүлэгтэй өөрийн сэтгэл гутралын асуудлын талаар ярилцаж байж даван туулж, эдгэрч чаддаг. Зарим хүмүүсийг илүү дээр болгоход сэтгэл гутралын эсрэг гэгддэг эм хэрэгтэй байдаг. Орон нутгийнхаа эмнэлгээс эдгээр эм нь ямар гаж нөлөөтэй байж болох талаар асуугаарай.

Заримдаа сэтгэл гутрал нь бусад асуудлыг үүсгэж, амиа хорлоход хүргэдэг. Олон хүн тэдэнд асуудал нь шийдвэрлэх ямар ч боломжгүй болсон гэж үзэх

үедээ амиа хорлох талаар боддог. Хэдий тийм ч хэрвээ өөрийгөө хэрхэн хороох талаар төлөвлөгөөтэй, цаашид амьдрах хүсэлгүй болсон эсвэл өмнө нь амиа хорлох оролдлого хийж байсан бол тэр хүн амиа хорлох илүү их эрсдэлтэй байж болно. Түүнд яаралтай тусламж хэрэгтэй. Иймд туслахдаа эхлээд түүнтэй ярилцахыг оролд. Хэрвээ тэр өөрийн асуудлын талаар ярих нь тус болохгүй гэж үздэг эсвэл та түүнийг өөрийгөө гэмтээх вий гэдгээс айж байвал түүнийг маш ойроос харж хандах хэрэгтэй. Түүний найз нөхөд, гэр бүлийнхэнтэй нь ярилц. Гэхдээ үүнийг хийхээсээ өмнө түүнд хэлж, бас түүнийг үргэлж дэмжиж урамшуулж байх хэн нэгнийг түүнтэй хамт байлга. Түүний эргэн тойронд байж болох аюултай эд зүйлсийг холдуул гэж тэднээс гуй. Хэрвээ сургагдсан сэтгэл зүйч эмч байгаа бол түүнд хэрхэн тусалж болох талаар олж мэд.

### Сэтгэцийн өвчин

Сэтгэцийн өвчтэй хүнд бэлтгэгдсэн сэтгэцийн эрүүл мэндийн ажилтны тусламж хэрэгтэй. Сэтгэцийн эрүүл мэндийн хэд хэдэн шинж тэмдгүүд:

- Дуу хоолой хий сонсох эсвэл бусдын харахгүй байгаа зүйлийг харах;
- Өөртөө санаа тавихгүй байх;
- Тухайн соёл, нийгмийн эсвэл гэр бүлийн дадсан байдлаасаа өөр тохиромжгүй байдлаар аашлах.

Өвчлөл, хортой химийн бодис, мансууруулах бодис эсвэл толгой тархины гэмтэл нь үүнтэй адил шинж тэмдэг үүсгэх шалтгаан болдог учраас иймэрхүү шинж тэмдэг хэн нэгэнд мэдэгдэж эхэлбэл түүнд аль болох хурдан туслах нь чухал юм. Сэтгэцийн өвчнөөр шаналж байгаа хүмүүсийг хайрлаж, нэр төрийг нь эрхэмлэж, хүндэлж, бас эелдэг байдлаар хандвал зохино.



Эрүүл  
мэндийн  
мэдээлэл

## Архи ба бусад мансууруулах бодис

Олон төрлийн мансууруулах бодисыг шашны зан үйл, олон нийтийн үйл ажиллагаа болон эмчилгээ эсвэл хоолны үеэр хэрэглэдэг. Гэвч хүний амьдрал мансууруулах бодис хэрэглэх орчин буюу ялангуяа архи буюу биеийн болоод сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал үүсгэдэг зүйлстэй холилдож эхлэх үед асуудал илүү хүндэрсэн байдаг.

Хүмүүс архи, бусад мансууруулах бодисыг эрүүл мэндийн асуудлаасаа салах, стрессээ багасгах эсвэл айдасгүй болох гэж буруу хэрэглэдэг. Нийгмийн байдлаас шалтгаалж ажилчдад амьдралынхаа нөхцөл байдлыг өөрчлөх чадвар маш бага байдаг ба архи болон бусад мансууруулах бодис нь түр зуур ч гэсэн амьдрал илүү дээр мэт санагдуулах арга зам болдог. Зарим үйлдвэрт ажилчдыг нойрмоглуулахгүйн тулд дэмжиж эсвэл хүчээр мансууруулах бодис хэрэглүүлдэг. Эдгээр мансууруулах бодис нь донтуулдаг ба ажиллаагүй үедээ хүртэл тэдгээрийг хэрэглэхгүй байхад хүндрэлтэй болгож, бүүр дасал зуршил болдог.

Харамсалтай нь мансууруулах бодис, архи нь асуудлыг илүү хүндрүүлж, бидэнд амьдралаа сайжруулах боломжийг илүү бага үлдээдэг. Хүмүүс муу нөхцөл байдлаа сайжруулахын төлөө ажиллахын оронд архи, мансууруулах бодисыг буруу хэрэглэж, өмнөө тулгарсан асуудлаа мартахын тулд цаг, мөнгө, эрүүл мэндээ үрдэг.



## Ямар үед буруу хэрэглэж эхэлдэг вэ

Мансууруулах бодис, архийг буруу хэрэглэдэг хүмүүс гол төлөв:

- Өдөр болон шөнийг өнгөрөөхийн тулд тэдэнд эм хэрэглэх эсвэл уух хэрэгтэй мэт санагддаг;
- Өглөө эсвэл ганцаараа байх үедээ гэх мэт этгээд сонин үед хэрэглэдэг;
- Үүнийхээ талаар худал ярьдаг эсвэл хэр ихийг хэрэглэж байгаагаа нуудаг;
- Тэд хэт их мөнгийг мансууруулах бодис эсвэл архинд зарцуулан мөнгөний асуудалтай болдог;
- Найз нөхөд, гэр бүлийнхнийхээ эсрэг маш түрэмгий болдог;
- Ажлын байрандаа мансууруулах бодис эсвэл архи хэрэглэж өөртөө болон бусдад аюул учруулдаг.

### Архинаас гаргах эмчилгээ (АА)



Архинаас гаргах эмчилгээ (АА) нь хүмүүсийг уухаа болих эсвэл мансууруулах бодис хэрэглэхээ болиход тусалдаг байгууллага юм. Эдгээр АА-ын бүлэг нь улс болгонд байдаг. АА-ын гишүүн болоход үнэ төлбөргүй. Тухайн хүнд хоёрхон зүйл хэрэгтэй: уухаа болих эсвэл мансууруулах бодис хэрэглэхээ болих хүсэл төрөх.

Энэ бүлгийн гишүүд тогтмол уулзаж өөрсдийн архи уухтай холбоотой түүхээ хуваалцдаг. Бүх гишүүд батлан даагчтай байх ба тэр нь тодорхой хугацааны турш уухаа больсон хүнд дэмжлэг, зааварчилгаа өгөх хүн юм.

Мөн архидалт болон мансууруулах бодист донтогчийн найз нөхөд, гэр бүлд дэмжлэг үзүүлдэг бүлгүүд байдаг ба үүнийг AI-Anon гэдэг. Эдгээр бүлгүүд нь архичны хүчирхийлэлд өртсөн гэр бүлийн гишүүдэд шаардагдах тусламж, арга зүй, дэмжлэгийг үзүүлдэг юм.

## Үйлдвэр дэх стрессийг багасгахын тулд зохион байгуулалт хийх

Та илүү өндөр цалин, эрүүл мэндийн хангамж, цэвэр ус эсвэл жорлонгийн төлөө зохион байгуулалтад орж байгаа бол стресс үүсгэж байгаа шалтгааныг багасгах үйл ажиллагааг зохион байгуул. Стресстэй мэт санагдаж байгааг багасгахад ихийг хийж чадах ч ихэвчлэн олон ажилчдын хамт үйлдвэрийн удирдлага болон засгийн газрыг эдгээр стресс үүсгэж байгаа шалтгааныг өөрчлөхийг хамтдаа шахаж шаарддаг. Бүлгийн хувьд та ажил дээрх стрессийн олон шалтгааныг багасгах эсвэл арилгахаар ажиллаж чадна.

Стрессийг багасгаж, бас ажиллагчдын сэтгэцийн эрүүл мэндэд нөлөөлж байсан нөхцөлийг сайжруулснаар үйлдвэрийн бүх хүн болон удирдлага хүртэл үр шимийг нь хүртэх болно. Ажилчид нь хүндлэгддэг, шударга цалинтай, сайн харилцаатай болж, ажлын байранд нь цөөн хүн ажлаа тасалж, илүү хариуцлагатай ажиллах хүн хүчтэй, ажилд саад болох зүйлс багатай болно.

Харамсалтай нь, ажилчид зохион байгуулалтад орох, ажилчдыг хүндлэх нь ажиллагчдын стрессийг багасгаж, ажлын нөхцөлийг сайжруулах болно гэдгийг олон үйлдвэрийн эзэд олж харахаас татгалздаг. Тэд ажилчдын ямар нэгэн зохион байгуулалтыг өөрсдийнх нь хүч чадал, ашиг орлогын эсрэг заналхийлэл гэж үздэг. Удирдлага нь ихэвчлэн ажилчид зохион байгуулалтад ороход тэднийг

торгох, халах болон хүчирхийллийн замаар хариу үзүүлдэг. Энэ нь зохион байгуулалтад орж байгаа хүмүүст их хэмжээний стресс бий болгож, ажилчдыг айдастай болгодог.

Зөвхөн та болон таны хамтран ажиллагчид асуудлын эргэн тойронд эвлэлдэн нэгдсэнээр ажлын байрны нөхцөлийг сайжруулж болох эсэхийг шийдэж чадна. Үйл ажиллагаа болон санаа 3-р бүлэгт байгаа ба танд хэрэгтэй зүйлсийг эндээс олж болно.

#### Зохион байгуулах замаар:

#### Та чадна:

Илүү сайн цалин, урамшуулал

→ Стрессийг багасгана

Хүрч болохуйц үйлдвэрлэлийн зорилт

→ Өөртөө итгэх итгэл

Аюулгүй ажиллах нөхцөл

→ Осол болон гэмтлийг бууруулна

Хөдөлмөрийн болон хүний эрх

→ Хүчирхийлэл ба айдсыг зогсооно

Таны ажил, ажлын байран дээрх дуу хоолой

→ Хүч чадалгүй байдлыг зогсооно

**Ажлын байранд олон нийтийн эрх тэгш байдлыг идэвхжүүлснээр та сэтгэцийн эрүүл мэндийн бүх нөхцөл байдлыг илүү эерэг болгоход тусалж чадна.**

## Зохион байгуулалтад орох, стрессийг багасгах

Үйлдвэрт өөрчлөлт хийхийн тулд эвлэлдэн нэгдэж, ажлын байрны аюулгүйн зөвлөл эсвэл үйлдвэрчний эвлэл байгуулдаг, түүнд цаг их зарцуулдаг тул ажилчид ихэвчлэн үүнийг амрах болон тайвшрахад ашигладаг. Учир нь удирдлага нь цээрлүүлэх вий гэсэн айдсаас болоод бүх ажилчид, гишүүд тэгтлээ хувь нэмэр оруулж дэмждэггүй. Гэвч олон ажилтны хувьд юу ч хийхгүй байснаас үүний нэг хэсэг нь болж нөхцөл байдлаа сайжруулахын төлөө тэмцэх нь арай стресс багатай байдаг.

- **Үйлдвэрчний эвлэлийн ажилд оролц:** Их стресст орох нэг шалтгаан нь өөрийгөө ямар ч нэмэргүй, хэн нэгэнд удирдуулаад өөрөө юу ч хийж чадахгүй байгаа мэт мэдрэмж юм. Танай үйлдвэрчний эвлэл нь ажлын

нөхцөлийг сайжруулж, стрессийг багасгах санал бодлоо танилцуулж, арга замыг хэлэлцэхэд тань тусална.

- **Хувийн дэмжих сүлжээ бий болго:** Гэр бүл, найз нөхөд болон хөрштэйгөө хоол унд хийх, хүүхэд харах, мөн ажилдаа явах ирэх тээврийн үүрэг хариуцлагаа хуваалц. Бусдаас хамаарч болно гэсэн мэдрэмж нь таныг хэт их стресст орохоос сэргийлнэ.
- **Олон нийтийн бүлгүүд, хүмүүстэй хамтран ажилла:** Сүм, орон нутгийн үйл ажиллагаа, бас бусад үйлдвэрчний эвлэл болон ажилчдын нэгдэл зэрэг ёс суртахууны дэмжлэг үзүүлж чадах, санаа нэгтэй, сонирхол ижил газар ханд. Танай орон нутагт байгаа, хүчин чармайлтыг тань дэмждэг, бусдаас тусгаарлагдсан мэт бодогдуулахгүй байх хэн нэгнийг мэдэж ав.
- **Мэдээллийн урсгалыг хадгал:** Тантай хамт ажиллаж байгаа хүмүүс юу болж байгааг харсан, сонссон байх хэрэгтэй. Олон нийтийн дунд сэтгэгдэл, оролцоогоор үүсгэж байгаа харилцааг үнэл.
- **Уулзалт дээрх хурцадмал байдлыг багасга:** Хүмүүс магадгүй ядарсан, санаа зовсон эсвэл ууртай байж болно. Уулзалтыг оролцооны аргаар, мөн үр бүтээлтэй болгосноор зохион байгуулалтад орох нь тэдний амьдрал болон дотоод ухамсрын байдлыг сайжруулна гэдгийг харуул.
- **Жижиг ялалтаа тэмдэглэ:** Явцын дунд хүмүүсийн ажил, амжилтыг хүлээн зөвшөөрөхөө мартаж болохгүй. Үйл явц урагшилж байгааг мэдсэнээр урт хугацааны үйл явцын дунд хүмүүсийг итгэх зүйлтэй байлгахад туслах болно.
- **Хөгжилд:** Инээх, дуулах, спорт болон бусад арга замаар цагийг сайхан өнгөрөөх нь стрессийг багасгаж чадна. Зохион байгуулалтад орсноор, хөгжилдөж болохыг мэдсэнээр илүү олон хүнийг татаж, илүү ойр дотно, эрүүл холбоог тэдний дунд бий болгоно.

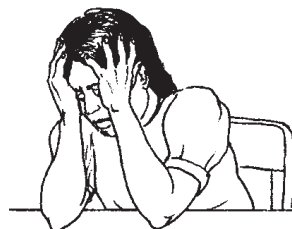




## Өөртөө болон бусдад туслах

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлаар шаналж байгаа хүнийг эмчилж, дэмжиж, бас ойлгосноор илүү дээрдэж эхлэх болно.

- **Таныг болон бусдыг стресст оруулж байгаа шалтгаан юу болохыг олж мэд:** Хэн нэгэнтэй асуудлынхаа талаар ярилцах нь тус болдог. Заримдаа бидний хүсэж байгаа бүх зүйл ердөө л хэн нэгэн нь таныг энэрэнгүйгээр сонсох явдал байдаг. Тэдэнд таны тулгарсан асуудлыг хэрхэн шийдвэрлэх санал байж болох юм. Та ч гэсэн мөн бусдыг сонсож тусалж болно.



- **Завсарлагааныхаа үеэр дасгал хийж, бас бусдыг өөртэйгөө нэгдэхийг урь:** Тайван гүнзгий амьсгаа авч, ойр зуур хөдлөх цаг олох нь үргэлж тийм амархан байдаггүй ч ердөө хэдхэн минут дасгал хийж гүнзгий амьсгал авах нь ажил дээрх стрессийг багасгахад тустай. Чөлөөт цагаараа өөртөө сайхан санагддаг зүйлсээ хийхийг хичээ. Дуулах, хөгжим тоглох, бүжиглэх эсвэл спорт тоглоом тоглох зэргийг ажлын завсарлагаа болон завтай үедээ хий. Дасгал хийж биеэ хөдөлгөх нь стрессийг бууруулах маш сайн арга билээ. Бусдыг бас оролцуул.

- **Хоол идэж, тус болох уламжлалт эм хэрэглэ:** Дэлхий даяар олон оронд хүмүүс хоол, бас уламжлалт эмийг сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлыг эмчлэхэд хэрэглэдэг. Хангалттай хоол идэх болон их хэмжээний хүнс, ялангуяа жимс, ногоо нь таны бие, оюун санааг эрүүл байлгах шим тэжээлийн хэрэгцээг хангадаг.

Мөн түүнчлэн таны бие, оюун санааг тэнцвэржүүлэх, тайвшруулахад тус болох маш олон эм тан байдаг. Эм тан нь үнэтэй эсвэл ид шидийн үйлчилгээтэй гэж зарагддаг ч ихэвчлэн ямар ч нэмэргүй байдаг тул тэдгээрийг хэрэглэхдээ болгоомжтой бай.

- **Бусдадаа цаг гаргахад тусал:** Найз нөхөд, гэр бүлийнхнээсээ гэрийн ажил эсвэл хүүхэд асрах ажилд тусалж өөртөө багахан цаг гаргаж, бас хариу туслахыг санал болго. Та гэрийн ажлаа хэн нэгэнтэй хуваалцах үед амарч болно.

- **Бусдыг сонсож, бусадтай ярилц:** Ихэнх үйлдвэрийн ажил төлөвлөгдсөн байдаг. Ажилтан бүр хүмүүсээр хүрээлүүлсэн байдаг ч өөрийнх даалгавар норм нь зөвхөн түүнийх л байдаг.



**Тила ургамлаас гаралтай цай нь сэтгэл түгшилтийг тайвшруулах байгалийн арга юм.**

- **Дэмжих бүлэг үүсгэ:** Хүмүүсийг цуглуулж тэдний асуудлын талаар хамтдаа ярилцаж, бас өөр адилхан зүйлсийг туулж байгаа хүмүүстэй тэднийг холбо. Мөн түүнчлэн нэг хүн нь уулзалтыг ахлах нь илүү хялбар болгодог ба сайн удирдагч нь бүх хүнд өөрсдийн нөхцөл байдлын талаар ярих боломж олгож, бүлгийг гол сэдэв (цаг үедээ, бас гол сэдэвтээ)-ээсээ хазайлгүй асуудлыг хэлэлцэхэд тусална. Бүлэг хуралдахаас өмнө бүлгийн дүрмийн талаар, уулзалтын үеэр юунд хүрэхийг хүсэж байгаа болон бие биенээ сайн сонсдог болсноор хүн бүр илүү сайн оролцож чадна гэдгийг ярилц.

## Үйл ажиллагаа

## Тайвшрах цаг гаргах

Дотоод ухамсраа сэргээх дадлага буюу иог, бясалгал эсвэл залбирал нь таны бие болоод оюун санааг тайвшруулан, дотоод хүч чадлыг бий болгоход тусалж чадна.

Энэ бол тайвшруулах дасгалын жишээ юм. Та үүнийг ганцаараа эсвэл бүлгээрээ хийж болно. Хэрвээ та бүлгээр хийх гэж байгаа бол хэн нэгэнд энэхүү ажиллагааг удирдахыг санал болго (удирдагчид ч мөн тайвшрах цаг байх ёстой).

**1.** Хэдэн минут ямар нэгэн зүйл танд саад болохгүйгээр сууж эсвэл хэвтэж болох газар ол. Чимээгүй газар байвал маш тохиромжтой байдаг ч та үүнийг хаана ч хэзээ ч хийж болно;

**2.** Нүдээ ань;

**3.** Удаан гүнзгий амьсгааг хамраараа авч амаараа гарга.

Зүрхний цохилтоо удааширч байгааг мэдэр;

**4.** Та залбирч эсвэл эерэг үг, өгүүлбэрийн талаар бодож эсвэл зүгээр л оюун санаандаа юу ч бодохгүй байх гэж хичээж болно;

**5.** Үүнийг 5 минутаар аль болох ойр ойрхон хий.



Тайвширч, оюун санаагаа амарлингуй болгох өөр олон арга байдаг. Зарим хүмүүс дуулж, зарим нь чимээгүй сууж, зарим нь дасгал хийдэг. Та эдгээрийг бүгдийг нь ч хийж болно.

Нүдээ аньж аюулгүй, тайван газрыг төсөөлж яг одоо та тэнд байна гэж бодох эсвэл таны талаар сайхан сэтгэгдэл төрүүлдэг үг, өгүүлбэрийн талаар бод.

Тэр газрынхаа тухай үргэлжлүүлэн бодох үедээ та гүнзгий амьсгааг халхраараа авч дараа нь амаараа гарга.

Үргэлжлүүлэн амьсгалж, бас аюулгүй газар, эерэг сайхан зүйл бод.

