

Сэтгэцийн эрүүл мэнд



Зөвхөн бие махбодийн хувьд эрүүл байх бус сэтгэл санааны хувьд эрүүл байх нь чухал юм. Таны оюун ухаан эрүүл байвал өөрийгөө болоод гэр бүлээ халамжлах сэтгэлийн тэнхээтэй болж, бэрхшээлийг урьдчилан тооцоолж түүнийг өөрийн оюун ухаан, хүч чадлаараа шийдвэрлэн, ирээдүйгээ төлөвлөж, бусадтай харилцаа тогтоож сэтгэл ханамжтай амьдарна. Та оюун санааны хувьд эрүүл байвал бусдаас тусламж авч байгаа хэдий ч өөрийн үнэ цэнийг мэдэрч чадна.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй маш олон эмэгтэй сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудлаа хүндрүүлж улмаар өөрчлөлттэй нүүр тулж чадахгүй, амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй, олон нийттэй харилцахгүй байх талтай. Зарим тохиолдолд сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлууд нь эмэгтэйчүүдийг хөгжлийн бэрхшээлтэй болгох шалтгаан болдог. Гэхдээ ихэнхдээ олон нийтийн хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд хандаж байгаа хандлагаас үүдэлтэйгээр тэдгээр эмэгтэйчүүд сэтгэцийн өөрчлөлтөд ордог.

Энэ бүлэгт хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд тулгардаг сэтгэцийн эрүүл мэндийн өдөөгч хүчин зүйлсийн талаар танилцуулна. Мөн нийтлэг тохиолддог сэтгэцийн эрүүл мэндийн эмгэгүүдийг тайлбарлаж, одоогийн нөхцөл байдлыг илүү сайжруулах ямар боломж байж болох талаар санал дэвшүүлнэ. Мөн хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн гэр бүл болон олон нийт тэднийг хэрхэн дэмжих талаар үзүүлсэн байгаа.

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлыг шийдвэрлэх маш түргэн арга гэж байдаггүй гэдгийг сана. Мөн хэн нэгнийг түргэн эдгээж тусалж чадна гэж амлалт өгөхөөс зайлсхий.

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлууд

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд бухимдах, ялгаварлан гадуурхагдах, тусгаарлагдах гэмтэх зэргээс үүдэлтэйгээр сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай болох хандлагатай байдаг. Төвөгтэй асуудалтай тулгарсан хүн бүхэн сэтгэцийн эрүүл мэндийн эмгэгтэй болно гэсэн ойлголт биш шүү. Тухайлбал: сэтгэлийн дарамттай хүн хэдийгээр сэтгэл санааны хувьд тогтворгүй болж бэрхшээлтэй байдаг ч хэт их дарамтад орохгүй бол энэ нь сэтгэцийн эрүүл мэндийн эмгэг биш юм. Таны амьдралд тохиолдох осол аваар бүхэн сэтгэцийн эмгэгийн шалтгаан болохгүй. Гэхдээ тухайн гэмтлээ бүрэн ойлгохгүй, түүнийг даван туулах сэтгэл санааны бэлтгэлгүй, бусдын дэмжлэггүй бол эмгэгт хүргэх талтай.

Сэтгэцийн эмгэгийн талаар бодох үедээ дараах зүйлсийг санаж байх хэрэгтэй. Үүнд:

- Сэтгэцийн эмгэг, амьдралын хэвийн хэвшил хоёрын хооронд тодорхой зааг шугам гэж байхгүй.
- Энэ бүлэгт тодорхойлох шинж тэмдгүүдийн зарим нь ихэнх хүмүүсийн амьдралд өөр өөр цаг хугацаанд харилцан адилгүй тохиолдсон байдаг. Учир нь хүн бүр тухайн асуудалд харилцан адилгүй ханддагтай холбоотой юм.
- Сэтгэцийн эмгэгийн шинжүүд хүн бүрт өөр өөрөөр харилцан адилгүй илэрдэг. Улс орны зан заншил, үнэт зүйлсийн ялгаанаас болоод нэг үндэстэнд хэвийн бус, гаж санагдаж байгаа зан авир нөгөө улс оронд ердийн зүйл мэт санагдаж болно.



Хэрэв та хэн нэгнийг сэтгэцийн эмгэгтэй хэмээн боддог бол

Та хэн нэгнийг сэтгэцийн эмгэгтэй гэж хардаж байвал түүнийг сайн ойлгож мэдэхийг хичээ. Түүний зан чанар, өөрчлөлтийн талаар бусад хүмүүс юу ярьж байгааг сонс. Гэр бүл, нийгэмд сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлууд байнга байгаад байвал тэдгээр нь хэрхэн хүндрэлтэй асуудал болон салаалахыг

бодоод үз. Гэхдээ бүх сэтгэцийн эмгэгийн шалтгааныг тодохойлох боломжгүй. Заримдаа бид хэн нэгэн хүнийг яагаад сэтгэцийн эмгэгтэй болсоныг ердөө ч мэддэггүй.

СТРЕСС БУЮУ БУХИМДАЛ

Хэрэв та удаан хугацаагаар өдөр бүр дарамттай байгаад байвал ажил тань овоорч та түүндээ дарагдан хэзээ ч түүнийгээ зохицуулж чадахгүй мэт сэтгэгдэл төрнө. Хэрэв та өөрийгөө үнэлэхгүй, өөрийн хэрэгцээг ойшоохгүй байсаар байвал таны байдал улам дордож мэднэ.

Биемахбодийн өөрчлөлт өвчин тусах зэрэг нь сэтгэлийн дарамт үүсгэх шалтгаан болдог.

Таныг сэтгэлийн дарамтанд өртөхөд бие махбод маш хурдан хариу үйлдэл үзүүлэхэд бэлэн болж сэтгэлийн дарамттай тэмцэж эхэлдэг. Үүний илрэл болж дараах өөрчлөлтүүд гарч эхэлнэ. Үүнд:

- Зүрх хурдан хурдан цохилох

- Цусны даралт ихсэх
- Амьсгал хурдтай болох
- Хоолны шингэц муудах



Та өөрийгөө сул дорой, өвчтэй мэтээр боддог байж магадгүй. Гэхдээ зарим тохиолдолд таны амьдралд тохиолдсон шудрага бус зүйл, зүй бус тохиолдол түүний бодит шалтгаан болсон байх магадлалтай байдаг.

Хэрэв бухимдал гэнэт бөгөөд хүчтэйгээр илрэх юм бол таны биед өөрчлөлт гарч байгааг та мэдэрнэ. Гэхдээ бухимдал арилангуут бие тань эргээд хэвийн байдалдаа орно. Харин бухимдал удаан явцтайгаар бага багаар илрэх юм бол бухимдаад арилахгүй байгаад байсан ч гэсэн таны биед хэрхэн нөлөөлж байгааг та бараг анзаарахгүй. Удаан хугацаагаар бухимдалтай яваад байвал ихэнхдээ сэтгэл санаа тайван бус болох, сэтгэл гутралд орж тэдгээр нь толгой өвдөх, ходоод гэдэс хямрах, эрч хүчгүй болох зэргээр илэрдэг. Бухимдалыг эмчлэхгүй цаг алдсаар байвал цусны даралт ихдэх өвчний шалтгаан болдог.

Нийгмийн асуудлууд бухимдал үүсгэх шалтгаан болдог

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг эрүүл мэндийн үйлчилгээ авахад тулгардаг маш олон саад бэрхшээлүүд тэдний өдөр тутмын амьдралд тохиолддог сэтгэлийн дарамт үүсгэх шалтгаан болдог. Нэгэнт тэд ийм олон бухимдалтай тулгарч байдаг учир тэднийг хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд сэтгэлийн тэнхээтэй, өөрийн авъяас чадварт итгэдэг болоход туслах арга замыг олоход нь бусдын дэмжлэг зайлшгүй шаардлагатай.

Жендэр

Нийгмээс эрэгтэй, эмэгтэй хүн байх гэсэн мөн чанарыг заагладаг зүйл бол жендер буюу хүйсийн ялгаатай хандах байдал юм. Охидыг хөвгүүдтэй адил авч үздэггүй улс оронд охид илүү ихээр сэтгэлийн дарамтанд ордог. Ахад чинь илүү хоол өгч, боловсролтой болох боломж түүнд илүү байдаг. Мөн чамайг зэмлэн шүүмжлэх хүн маш олон байдаг. Бүхий л хүнд ажлыг хийгээд байсан ч хэн ч охин хүүхдийг анзаарч хардаггүй.



Хөгжлийн бэрхшээлтэй охидын хувьд тэднийг хөгжлийн бэрхшээлгүй бусад охидоос, мөн хөгжлийн бэрхшээлтэй хөвгүүдээс доогуурт тавьдаг. Та өсөж том болохдоо өвдсөн үедээ эрүүл мэндийн тусламж авах, авъяасаа хөгжүүлэх, эсвэл гэр бүлийнхэн тань танд сайнаар хандах тийм эрх байхгүй юм байна гэдэгт итгэдэг. Та өөрийгөө ийм маягаар мэдэрч үнэлсээр байвал өөрийгөө гаж амьтан мэтээр ойлгодог болно. Гэтэл үнэндээ нийгмийн хандлага нь өөрөө гаж бөгөөд шударга бус юм шүү дээ.

Ядуурал

Ядуу амьдралтай охид эмэгтэйчүүдийн хувьд ажил хийхэд шаардлагатай чадварыг олж авах маш хүнд. Сургуульд явахад нь хэрэгтэй таяг, сонсголын аппарат авах боломжгүй байж болно. Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүд гэр бүлдээ туслах боломжгүй бол тэднийг тээртэй ачаа мэтээр хандах талтай байдаг. Хэрэв тухайн гэр бүл багахан хоолоор амь зуудаг бол тэр хоолыг гадагш гарч ажил хийн гэр бүлээ тэжээж байгаа хүнд өгөх шийдвэр гаргадаг.

Хөгжлийн бэрхшээлийн талаарх хүмүүсийн хандлага

Хүмүүс хөгжлийн бэрхшээлтэй охид бүсгүйчүүдийг доогуур үнэлдэг. Учир нь хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүс өөрийнхөө төлөө юу хийж чаддаг талаар бараг ойлголтгүй байдагтай холбоотой. Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст итгэл найдвар бага байхын хирээр тэдний өөртөө итгэх итгэл сул байдаг. Олон нийтийн хандлагыг өөрчлөхөд тэдний зориг байнга дутагддаг.



Таныг хайраар дутаагаагүй мөртлөө итгэдэггүй хүмүүсээр хүрээлүүлсэнээр таны өөртөө итгэх итгэл ч бас тэднийхтэй ижил болж эхлэнэ. Чиний хайрлаж итгэдэг хүмүүс чамайг доогуур үнэлж байгаа нь чиний өөртөө хандах хандлагыг сэвтүүлдэг.

Ялгааварлан гадуурхах үзэл, бухимдал, өөрийгөө хүндлэх үзэл

Манай холбоо хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг хамгаалж, тэднийг олон нийтэд ойлгуулах зорилгоор 1989 онд байгуулагдсан. Бид өөр өөр төрлийн бэрхшээлтэй (хараа, сонсгол, ярих, хөдлөх) 21 гишүүнтэй. Бид сард нэг удаа цугларч өөрсдөд болон бусдад тулгарч буй бэрхшээл болоод түүний шийдлийг олохоор ажилладаг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд дараах шалтгааны улмаас байнга ялгаварлан гадуурхалтад өртдөг гэдэгтэй бүгд санал нэгтэй байдаг.

- Бид эмэгтэй.
- Бид хөгжлийн бэрхшээлтэй.
- Бидний ихэнх нь ядуу амьдралтай.



Бид гэрлэх гэхээр гологдож, ажлын байранд бол “зөв төрхтэй бус” хэмээн адлагддаг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүд ихэвчлэн боловсрол эзэмших боломжгүй байдаг. Боломжтой байсан ч суралцаж чадаггүй. Жишээлбэл, хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүдэд зориулагдсан тусгай сургуульд хүртэл хөвгүүдийг нэгдүгээрт тавьдаг.

Бидэнд мэргэжил олгох ямар ч сургалтад хамрагдах боломж бараг байдаггүй. Мөн дээрээс нь бие махбодын, сэтгэл санааны болоод бэлгийн хүчирхийлэлд өртдөг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй бүх охид бүсгүйчүүдэд гэртээ эсвэл хүмүүсийн дунд байхдаа шийдвэр гаргах эрх маш ховорхон тохиодог.

Гэвч манай холбооны хүн бүрийн хувьд хамгийн том хүндрэл нь хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн өөрийгөө хүндлэх үзэл бага байгаа явдал юм. Нийгэм бидэнд өөрийнхөө үнэ цэнийг мэдрэх боломжийг олгоогүйтэй холбоотой. Ерөнхийдөө биднийг нөхрийнхөө нөмөр нөөлөгт амьдран хүүхэд төрүүлж байхаас өөр ач холбогдолтой ажил хийх боломжгүй мэтээр ойлгуулдаг. Тийм учраас л биднийг хог шаар мэт үздэг. Бүр гэр бүлийнхэн маань хүртэл тэдэнд үнэ цэнэтэй гэдгээ батлан харуулсан цагт л биднийг өөрийн хүн болгохыг хүсдэг.

-----Дормаа Ахенкро, Гана улс

Гадаад төрх

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд хөөрхөн эмэгтэй хэмээх нийгмийн шалгуурт тохирдоггүй тул олон нийт тэднийг зэрэмдэг амьтан байгаа мэтээр шүүмжлэлтэй хандах талтайг. Гэтэл хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд тэдний эргэн тойронд байгаа маш олон төрлийн бие махбодтой, зан суртахуунтай хүмүүсийг харж байгаа хэдий ч тэдний ялгаатай байдлыг ойлгож хүндэтгэлтэй ханддаг. Тэд айдастай, согогтой, хиймэл эрхтэнтэй, сонсголын аппараттай, ярихдаа хэвийн бус, гаж дохио зангаа хэрэглэдэг, тэргэнцэртэй, таяг тулдаг, унаж татдаг өвчтэй, эсвэл бүр олон нийтийн газар өтгөн шингэнээ хянаж чадаагүй байсан ч хамаагүй тэд өөрсдийгөө хөөрхөн, гоё хувцастай, зоригтой, хүч чадалтайгаар харахыг хүсдэг.



Өөрийнхөө гадаад үзэмжийг өөрчилсөн минь

Намайг Роуз гэдэг би Кени улсын иргэн. Би хараагүй. Надад намайг асарч хамгаалдаг олон сайхан хүмүүс байдаг. Би тэдний тусламж дэмжлэгт маш их талархдаг. Гэхдээ л надад нэг зүйл хясаантай санагддаг байлаа. Тэр юу вэ гэвэл би ямар хувцастай, бас ямар харагдаж байгаагаа өөрөө мэддэггүй байгаа явдал. Учир нь надтай бүх хүн хүүхэдтэй харьцаж байгаа юм шиг хандаж хувь хүн гэдэг үүднээс хүндэлдэггүй байсан.

Гэтэл би өөрийгөө илүү бие даасан хувь хүн гэдгээ мэдрэхийг хүсээд байлаа. Тэгээд би хүмүүст байнга асуулт тавьдаг болсон. Хэн нэгэн намайг хувцаслах үед би ямар хувцас өмсөж байгаагаа, надад зохиж байгаа эсэхийг, үсийг минь яаж зассаныг асуудаг болсон. Түүгээр ч зогсохгүй миний насны охид ямар хувцас өмсдөг, үсээ яаж засуулдаг талаар ч асуудаг болсон.

Тун удалгүй би хүмүүс намайг яг хүүхэд шиг хувцаслаж үсийг минь ч бас хүүхэд шиг боодог болохыг олж мэдсэн. Хүмүүс надтай хүндэтгэлтэй харьцахгүй байгаад гайхах зүйлгүй байлаа. Гэтэл би нас биед хүрсэн 25 настай бүсгүй учраас хүүхэд шиг байхыг хүссэнгүй.



Тэгээд бусад хүүхнүүд өөрийнхөө үсийг яаж самнаж янзалж байгааг надад зааж өгөхийг хүсэв. Тэд ч үүнд их дуртай байлаа. Хэн нь ч өмнө энэ тухай бодож байгаагүй юм билээ. Учир нь тэд нөгөө л “жаахан” охины үсийг самнаж боож өгөөд сурчихсан байсан юм. Одоо надад найзууд маань бусад хүмүүс ямар хувцас өмсөж байгааг хэлж намайг яаж хувцаслахыг зааж өгдөг болсон. Мөн бусад хүмүүс надад хүндэтгэлтэй хандах болсон.

Тусгаарлах

Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид бусад хүүхдүүдээс тусгаарлагдмал өсдөг учраас бусадтай нөхөрлөх боломж олддоггүй. Магадгүй тэд насанд хүрсэн хүмүүс шиг бат нөхөрлөл тогтоох нийгмийн чадварт суралцаагүй байдаг байх. Ганцаардмал, бусдаас тусгаарлагдмал байх нь сэтгэлийн дарамт үүсэх шалтгаан болдог. Найз нөхөдтэй байж, нийгмийн нэг хэсэг болох нь өөрийгөө үнэлэх үнэлэмжинд маш чухал ач холбогдолтой. Хөгжлийн бэрхшээлтэй өсвөр насны охинд бэлгийн амьдралын тухай, бусадтай хэрхэн харилцаа тогтоож түүнийгээ гүнзгийрүүлэх талаар тэдэнд тусламж дэмжлэг хэрэгтэй бөгөөд ингэснээр бусадтай дотно харьцаа тогтоож бэлгийн харьцаанд (142-р хуудаснаас үзнэ үү) орж чадна.



Мэргэжлийн чадвар

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд ажил хөдөлмөр эрхэлж мөнгө олох тэр чадвар дадалд суралцах боломж хомс байдаг. Хэрэв эмэгтэйчүүдэд мэргэжлийн чадвар дадалтай болох боломж байгаагүй бол тэдэнд өөртөө болоод гэр бүлдээ туслахад нь маш хүнд байх болно.

Нийтлэг тохиолддог сэтгэцийн эмгэгүүд

Хэдийгээр маш олон төрлийн сэтгэцийн эмгэг байдаг ч хамгийн нийтлэг тохиолддог нь сэтгэл түгшилт, сэтгэл гутрал, гэмтлийн дараах хариу үйлдэл, архи болон мансууруулах бодисыг хэтрүүлэн хэрэглэх зэрэг байдаг.

СЭТГЭЛ ГУТРАЛ (ГЭНЭТ ГУНИГЛАХ, ЭСВЭЛ ЯМАР Ч МЭДРЭМЖГҮЙ БОЛОХ)

Хөгжлийн бэрхшээлтэй бараг 10 эмэгтэйн тав, хөгжлийн бэрхшээлгүй 10 хүний хоёр нь сэтгэл гутралтай байдаг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй охидод боловсрол эзэмших, өөрийгөө хүндлэх үзлийг төлөвшүүлэх хөгжүүлэх, эсвэл өөртөө зориулан ямар нэгэн зүйлийг хийж суралцах боломж байдаггүй учраас энэ тийм ч гайхаад байхаар тоо биш юм. Та нас ахих тусам таны бие махбодод гарч буй өөрчлөлт болон нийгмийн өөрчлөлт нь таны дассан амьдралд нөлөөлж хүндрэл учруулсанаар баяр баясаглангүй уйтгартай болдог.



Шинж тэмдгүүд:

- ☐ байнга уйтгарлах
 - ☐ нойр хулжих, эсвэл маш их унтах
 - ☐ цэгцтэй бодож сэтгэж чадахаа болих
 - ☐ дуртай ажилдаа сонирхолгүй болохгүй, бэлгийн хүсэл сонирхол буурах ☐
- Шалтгаангүйгээр толгой өвдөх, гэдэс дотор хямрах зэргээр биемахбодын өөрчлөлтт гарах
- ☐ өдөр тутмын ажлаа хийхэд эрч хүчгүй байх
 - ☐ үхэх, амиа хорлох талаар бодож эхлэх

Та сэтгэцийн эмгэгээс болоод шаналаж байгаа учраас эдгэрнэ гэдэгт итгэхэд танд хүнд байж мэднэ. Гэхдээ сэтгэл гутрал эдгэрэшгүй өвчин биш. Сэтгэл гутралыг даван туулах аргуудыг 60 - 69-р хуудаснаас үзнэ үү.

Хөгшрөлт

Нас ахихын хирээр хүний бие махбодод олон өөрчлөлт явагдсаар байдаг. Өдөр тутмын ажлаа хийхэд хүндрэлтэй болж зарим нь хөгжлийн бэрхшээлээсээ болоод биеийн байдал дордох, мөн аль нэг эрхтнээ илүү ихээр ашигласанаас болоод таны биеийн тодорхой нэг хэсэг “давхар” хөгжлийн бэрхшээлтэй болж ч магадгүй. Хөгшрөх тусам таны бие махбод нэг л хэвийн бус, өөрчлөлттэй болж та аливаа зүйлийг хийхдээ түүндээ тохируулах аргыг олдог. Эдгээр байнгын өөрчлөлтүүдээс болоод та өөрийгөө хэзээ ч бие даасан байж чадахгүй, бусдаас хараат байх юм шиг мэдрэмж төрнө. Таны бие даасан байдал саарч байгаа мэдрэмж өөрийгөө хүндлэх хүндлэлд нөлөөлдөг. 13-р бүлгийн Хөгшрөлт сэдвийг уншина уу.

Та уйтгарлаад эсвэл нойр тань хулжаад байвал, эсвэл зан байдал тань өөрчлөгдөөд байвал өөрийн итгэдэг гэр бүлийнхээ хэн нэгэнтэй, эсвэл эрүүл мэндийн ажилтантай сэтгэлээ уудлан ярилцаарай.



Амиа хорлох

Хүнд хэлбэрийн сэтгэл гутрал хүнийг амиа хорлоход хүргэх аюултай. Хүн амьдралдаа ядаж нэг удаа амиа хорлох талаар бодож үзсэн байдаг. Харин ийм бодол ойр ойрхон төрөөд байвал, байнга үхэл бодоод байвал танд мэргэжилийн хүний тусламж хэрэгтэй болсон гэсэн үг тул яаралтай эмчид хандаарай.

- Та ганцаардаж гэр бүл, найз нөхдөөсөө хөндийрөөд байна уу?
- Та амьдрах хүсэлгүй болсон уу?
- Архи, мансууруулах бодис тогтмол хэрэглэдэг үү?
- Танд эрүүл мэндийн ямар нэгэн ноцтой асуудал байгаа юу?
- Та амиа хорлох талаар бодож байсан уу?
- Та амиа хорлох оролдлого гаргаж байсан уу?

Хэрэв та дээрх асуултуудын аль нэгэнд нь “тийм” гэж хариулж байгаа бол та өөрийн итгэж болох хэн нэгэнтэй сэтгэлээ онгойтол ярилцахад л сэтгэл санааны байдал тань дээрдэнэ. Зарим эмч, мэргэжилтэнүүд сэтгэл гутралыг эмчлэх эмийг хэрэглэхийг санал болгодог.

Таны таньдаг хэн нэгэн амиа хорлох талаар яриад байвал ганцааранг нь үлдээж болохгүй байнга хэн нэг хүн хамт байх хэрэгтэй. Түүний эргэн тойронд байгаа аюултай зүйлсийг холдуул. Хэрэв танай нутагт сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгдөг үйлчилгээ байдаг бол эрсдэлтэй байгаа хүнтэй байнга уулзаж ярилцах мэргэжлийн хүнийг ол.



Сэтгэл түгших (Сэтгэл тогтворгүй болж хямрах, санаа зовох)

Хэрэв сэтгэл хямрах, эсвэл санаа зовох (өөрөөр мэдрэлийн ядаргаа, бухимдах, зүрх дэлсэх гэх зэргээр нэрлэдэг) зэрэг шинжүүд удаан хугацаагаар илрээд байвал, эсвэл ойр ойрхон давтамжтай байвал та сэтгэцийн эмгэгтэй байх эрсдэлтэй гэсэн үг.

Шинж тэмдгүүд:

- шалтгаангүйгээр хямрах, бухимдах
- хөлрөх
- зүрх дэлсэх (зүрхний өвчнөөс бус)
- ямар нэгэн өвчний шалтгаангүйгээр бие өвдөх, гунигтай болох үед илүү хүндрэх



Тэвдэж сандрах нь сэтгэл түгшилтийн нэг хэлбэр. Ийм зохиур гэнэт эхлээд хэдхэн минутын дараа, эсвэл хэдэн цагийн дараа ч арилана. Дээр дурьдсан шинж тэмдгүүд дээр нэмээд айдас түгшүүр, аймшигтай байх зэргээс болоод ухаан алдах, бүр үхэх тохиолдол ч гардаг. Бас таны цээжээр хөндүүрлэн өвдөх, амьсгалахад хүнд болж бөглөрөх, ямар нэгэн аймшигтай зүйл болох гээд байгаа юм шиг санагдаж магадгүй.

ГЭМТЭЛ

Эмэгтэй хүний хувьд осол гэмтлийг даван туулах нь хамгийн аймшигтай зүйл юм. Ихэнх гэмтлүүд гэр бүлийн хүчирхийлэл, хүчин, дайн, байгалийн гамшиг зэргээс үүдэлтэй байдаг. Гэмтэл эмэгтэйн бие махбод болоод сэтгэл санааны сайн сайхан байдлыг гэмтээдэг. Энэ бүхний үр дагаварт эмэгтэйчүүд өөрийгөө аюултай, хамгаалалтгүй, тусламж дэмжлэг байхгүй, түүнийг хүрээлэн байгаа хүмүүс болоод орчиндоо итгэх итгэл нь алдардаг. Эмэгтэй хүний сэтгэлийн шарх эдгэртлээ хугацаа их зарцуулагддаг. Ялангуяа тухайн гэмтэл хэн нэгний буруутай үйлдлээс болсон бол бүр ч хэцүү.

Гэмтлээс үүдэлтэй хөгжлийн бэрхшээл

Дайн, гэнэтийн осол, өвчин зэргээс болоод эмэгтэй хүн насанд хүрсэн хойноо хөгжлийн бэрхшээлтэй болвол энэхүү гэнэтийн өөрчлөлт түүнд маш хүндээр тусдаг. Шинээр хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон эмэгтэйчүүдийн өөртөө, гэр бүлдээ, нийгэмдээ итгэх итгэл нь ор мөргүй замхардаг. Гэмтлээс болоод итгэл найдвараа алддаг. Насанд хүрсэн хойноо хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон хүмүүс өсөж торнихдоо итгэл найдвартай, өндөр боловсрол эзэмшсэн, маш олон чадвартай байдаг. Тэрээр бусадтай найз нөхрийн сайн харьцаатай, бусдын хүндлэлийг хүлээсэн байдаг. Тэгээд хөгжлийн бэрхшээлтэй болонгуутаа түүний биед гарсан өөрчлөлттэй дасан зохицох хүртэл хугацаа их шаардагддаг. Бусад хүмүүс түүнийг хэрхэн харж байгаатай, эсвэл тэрээр өөрийгөө хэрхэн харж байгаа зэрэг өөрчлөлтүүд түүний хувьд бүр ч эмзэг байдаг. Хожим хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон олон эмэгтэй бууж өгөхгүй шүү гэсэн шийдвэр гаргах хэрэгтэй болсон тухайгаа ярьдаг. Тэд сэтгэл санаагаар унан, цочролд ордог хэдий ч цаашаа яаж амьдрах вэ гэсэн шийдвэр гаргах хэрэгтэй болсныг ухаардаг. (Эннигийн түүхийг 63-р хуудаснаас уншина уу.)

Хүчирхийлэл бол гэмтлийн нэг төрөл

Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид гэр бүлийн хүчирхийлэлд өртөх нь элбэг байдаг. Хүчирхийлэл гэдэг ойлголтод хэн нэгэн охины биед бэлгийн сэдэлтэйгээр хүрэх, эсвэл аав, ах, үеэл зэрэг гэр бүл хамаатан садны эрэгтэй хүчээр бэлгийн харьцаанд орохыг хэлдэг. Мөн хүчирхийлэл гэдэг нэр томъёонд цохих, зодох, түүнийг ичгүүртэй байдалд оруулах, хааш яайш тэврэн зөөх, эсвэл өргөж зөөхөөс татгалзах зэрэг нь мөн л хамаарна. Хүчирхийлэл бол охидын сэтгэцийн эрүүл мэндэд маш ноцтойгоор нөлөөлдөг гэмтлийн нэг хэлбэр юм. Хэрэв эмэгтэй хүүхэд насандаа хүчирхийлүүлж байсан, эсвэл шархалж байсан бол энэ үйлдэл түүний амьдралд олон жилийн турш нөлөөлсөөр байдаг. Насанд хүртлээ олон удаа хүчирхийлүүлж байсан эмэгтэйчүүд гомдол мэдүүлдэггүй. Учир нь хэн ч тэдэнд сайнаар хандахгүй гэдэгт итгэсэн байдагтай холбоотой. Хүчирхийллийн талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүсвэл 14-р бүлгийг үзнэ үү.



ГЭМТЛЭЭС ҮҮДЭЛТЭЙ ӨӨРЧЛӨЛТҮҮД

Хэрэв та гэмтэж байсан бол танд маш олон янзын өөрчлөлт илэрч байсан байж магад. Жишээлбэл:

• **Сэтгэлдээ дахин дахин гэмтэл авч байгаагаар төсөөлөх.** Та сэрүүн байсан ч гэсэн танд тохиолдсон тэр аймшигтай мөчийг санасаар байх. Шөнө хар дарж зүүдлэх, эсвэл ой ухаанаас тань аймшигтай мэдрэмж салахгүй байгаа тул унтаж чадахгүй болно.



• **Ухаан мэдрэлгүй болох, сэтгэл хөдлөл урьдынхаас таагүй болох.** Танд гэмтлийг санагдуулах хүмүүс болон газраас зайлсхийх.

• **Маш сонор болох.** Хэрэв та аюулыг байнга эрээд байвал унтаж амарч чадахгүй болно. Цочихдоо маш хүчтэй хариу үйлдэл үзүүлдэг болж магадгүй.

• **Болж өнгөрсөн зүйлд маш ихээр уурлан уурандаа шатаж дүрэлзэх.** Осол аваарын үед танаас бусад нь үхэж, эсвэл хүндээр гэмтсэн бол та өөрийгөө буруутай мэтээр ойлгож зүхэж магадгүй.

• **Бусад хүмүүсээс хөндий, хол байгаа мэт сэтгэгдэл төрөх.**

• **Дүрсхийн уурлах, эсвэл хэрцгий зан авир гаргах зэргээр орчноо мэдрэхгүй байх.**



Эдгээр шинж тэмдгүүдийн ихэнх нь хүнд нөхцөлд хариу үйлдэл үзүүлж байгаа хэвийн шинж юм. Жишээлбэл, гэмтэл авсандаа уурлах, эсвэл нөхцөл байдал одоо ч аюултай мэт санагдаж маш сонор байх зэрэг нь хэвийн үзэгдэл. Гэхдээ дээрх шинж тэмдгүүд танд байнга илрээд таны өдөр тутмын амьдралд нөлөөлөөд байвал, эсвэл гэмтэл авсанаас хойш сарын дараа шинж тэмдэг эхэлбэл танд тусламж хэрэгтэй.

Хүмүүс гэмтэл авсанаасаа болоод зовж шаналан сэтгэл санаагаар унах, сэтгэл гутралд орох, архи мансууруулах бодис зүй бусаар хэрэглэх зэрэг хариу үйлдэл гаргадаг.

Гэмтлийн дараах шаналалыг даван туулахад туслах

Хэрэв та гэмтлээс болоод шаналж байгаа бол танд дараах тусламж хэрэгтэй. Үүнд:

- **Бусдад дахин итгэхэд суралцах.**
- **Гэмтэл авахын өмнөх болон одоогийн амьдралын талаар ярилцах.** Ийм аргаар таны амьдралд маш олон зүйл өөрчлөгдсөн ч гэсэн урьд байсан тэр хүн хэвээрээ гэдгээ мэдрэхэд тустай.
- **Ярихад маш хүнд тэдгээр зүйлсийг илэрхийлэн ойлгуулах, эсвэл санахыг ч хүсэхгүй байгаа зүйлсээ гаргах.** Зурах, дүрслэн үзүүлэх, сэтгэл санааг засах иллэг хийлгэх зэрэг нь таны сэтгэлийн хөндүүр болсон тэдгээр муухай дурсамжийг хөөхөд тустай байх болно.

- **Өөрийн хариу үйлдлийг ойлгох.** Та нэгэнт өөрийн хариу үйлдлийг ойлгосон бол байнга үүсээд байгаа мэдрэмжээ хянаж чадна.

- **Та зугатахыг хүссэн ч салахгүй байгаа сануулгад тохирсон төлөвлөгөө гарга.** Хэрэв гэмтлээс улбаатай бодлууд таныг айлгаад та нэгэнт зайлсхийж чадахгүй тул түүнийг даван туулах төлөвлөгөө гарга. Жишээлбэл, та: “Түүний царай над руу дайрсан хүнтэй адилхан юм. Гэхдээ энэ хүн өөр хүн учраас надад муу зүйл хийхгүй” гэж өөртөө хэл.



- **Хэрэв та хүчиндүүлсэн, эсвэл гэмтсэн бол хэлсэн, хийсэн бүхэндээ хариуцлага хүлээх ёсгүй гэдгийг сана.** Бүх хариуцлагыг таныг гэмтээсэн хүн хүлээх ёстой. Таныг гэмтээсэн хүмүүс таныг хэзээ ч дахин сайн сайхныг мэдрэхгүйгээр гэмтээж магадгүй. Тийм учраас та бусдын дэмжлэгтэйгээр муухай дурсамжаасаа салж хамгийн аймшигтай үеийг даван туулж чадна. Унтахдаа шинэ амьдралтайгаа холбоотой ямар нэгэн зүйлийг биедээ ойр тавиарай. Хэрэв та гэмтлийн талаар зүүдэлвэл сэрэхэд тань таны хажууд тухайн зүйл байвал та аюулгүй газарт байгаагаа санана.

Хэрэв таны таньдаг хэн нэгэн хүн гэмтсэн бол

Гэмтэл авсан эмэгтэйн гэр бүл, найз нөхөд, эсвэл асран хамгаалагч нь түүний өдөр тутмын ажлыг байнга хамт хийх, эсвэл хамт байж түүний хүссэнээр хийх нь түүнд туслах хамгийн эхний бөгөөд хамгийн зөв арга. Та түүнийг сонсоход бэлэн байгаагаа, түүнийг ярих хүртэл хүлээх болно гэдгээ ойлгуул. Тэгээд өмнө нь түүний хийх дуртай байсан ажлыг хамт хийх, эсвэл түүний амьдралын салшгүй хэсэг болж байсан зүйлсийг хийхэд нь урам зориг өг.

Сэтгэцийн эмгэгийн ноцтой хэлбэрүүд (солиорол)

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд дараах шинж илэрч байгаа бол сэтгэцийн эмгэгтэй болох эрсдэлтэй гэж үзнэ. Үүнд:

- урьд нь сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал тулгарч байсан.
- гэр бүлийн хэн нэг нь нас барсан, эсвэл гэр бүлээсээ салсан.
- хүчирхийллийг нүдээр үзсэн, эсвэл хүчирхийлэгч нөхөртэй байсан.
- нийгмийн харилцаанд бараг ордоггүй.
- Хэрэв хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйд дараах шинж тэмдгийн аль нэг илэрч байвал тухайн эмэгтэйн сэтгэгцэд өөрчлөлт орсон байх магадлалтай. Үүнд:
- бусад хүмүүсийн харахгүй байгааг харах, сонсохгүй байгааг сонсох (хий юм харж сонсох).
- Түүний амьдралд нь ямар нэгэн хэвийн бус зүйл тохиолдох гээд байна гэдэгт итгэх. Жишээлбэл, хөршүүд нь түүнийг алах гээд байна гэх мэт.
- Өөртөө анхаарал тавихаа болох. Жишээлбэл, хувцсаа өмсөхгүй байх, нүүрээ угаахгүй, усанд орохгүй байх, эсвэл хоол идэхгүй байх
- Биеэ авч яваа байдал нь гаж болох. Ямар ч утгагүй зүйлс яриад байх.

Тархины гэмтэл авах, мансууруулах бодис хэрэглэсэн байх, эм уух, хордлогод орох болон зарим нэг өвчний үед дээрхтэй төстэй шинж тэмдэг илэрдэг. Зарим хүмүүс сэтгэцийн эмгэгтэй болоогүй ч гэсэн бусад хүмүүсийн гайхширалыг төрүүлэхээр зан авир гаргадаг. Гаргаж байгаа тэр авир нь итгэл бишрэл, зан заншилтай холбоотой бөгөөд тэд түүнийгээ өөрийн дотоод ертөнцтэй хуваалцдаг. Жишээлбэл далдын зүйл хардаг болсон эмэгтэй зан заншил уламжлалаар авсан төсөөллөөрөө мэдлэгээ зузаатгаж байгаа бол тэр нь хий юм харж өөрөө түүндээ зовж шаналахаас өөр. Харин дээр дурьдсан шинж тэмдэг нь байнга илрээд байдаг, тэгээд тухайн хүндээ ихээр нөлөөлөн өдөр тутмын хэвийн амьдралаар амьдарч чадахгүй болсон хүнийг сэтгэцийн эмгэгтэй гэж үзнэ.



Сэтгэцийн эмгэгтэй хүнд үзүүлэх тусламж

Ихэнх газарт сэтгэцийн эмгэгтэй болсон хүнийг гэр бүлийнхэн нь асран хамгаалдаг. Гэхдээ мэргэжлийн эмчид хандаж тухайн хүнд тохирсон тусламж авах нь зүйтэй юм. Зарим тохиолдолд эм уух шаардалагатай боловч эмчийн зааваргүйгээр ямар ч эмийг хэрэглэж болохгүй. Сэтгэцийн эмгэгийг эмчлэхэд уламжлалтын эмч домч нар томоохон үүрэг гүйцэтгэдэг. Нэг орон нутагт амьдардаг, асуудалтай болсон хүнийг болон түүний гэр бүлийнхнийг таньдаг эмч, домч өвчтөнийг илүү сайн ойлгож эмчилнэ. Зарим эмч домч эмэгтэйн асуудлыг шийдвэрлэхийн тулд түүнд зориулсан тусгай дом засал, эмчилгээ ч хийдэг.

Ямар эмчилгээ үзүүлж байгаагаас үл хамааран сэтгэцийн эмгэгтэй хүнтэй эелдэг, хүндлэлтэй, нэр хүндтэйгээр харьцах ёстой.

Сэтгэцийн эмгэгтэй хүнийг эмчлэхээсээ өмнө дараах асуултыг асуугаарай:

- Эмчилгээний үе шат бүр ямар зорилготой вэ?
- Юу болно гэж хүлээж найдаж байгаа вэ?
- Хэрэв эмчлүүлэх гэж байгаа хүн өөртөө болоод бусад хүмүүст аюул учруулахгүй бол гэртээ, хүмүүсийн дунд байнга эмчилгээ хийлгэж болох уу?
- Гэр бүлийнхэн нь эмчилгээнд оролцох уу?
- Эмчилгээ хийлгүүлж байгаа хүнийг олон нийт хүндэлдэг үү?
- Эмчилгээнээс болоод ямар нэгэн гаж нөлөө илрэх үү, бие махбодын гэмтэл авах уу, эсвэл ичгүүртэй байдалд орох уу?



Хуанита, чи минь
юунд ч санаа зовох
хэрэггүй.
Би хүүхдүүдээ
хараад байж байя.

Эмчилгээний хамгийн
чухал, салшгүй хэсэг бол
гэр бүл, найз нөхдийн
дэмжлэг.

Хэрэв хэн нэгнийг эмнэлэгт хэвтүүлэн эмчлэхээр болвол түүнийг эмнэлэгт хэвтүүлэхээсээ өмнө өрөө тасалгаагаа танилцуул. Эмнэлэг нь цэвэрхэн, өвчтөнд аюулгүй, эргэлтээр хүмүүс ирж болдог, мэргэжлийн эмч нараар тогтмол эмчилгээ хийлгүүлэх боломжтой байх ёстой. Өвчтөн өөртөө болоод бусдад аюул учруулахгүй л бол чөлөөтэй байхаар зохицуулаарай. Мөн тухайн хүнийг эмнэлгээс гарсны дараа юуг анхаарах ёстойг мэдсэн байх.

Сэтгэцийн эмнэлгийн барилга өрөөний байдал бусад эмнэлгүүдийн адил хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст чөлөөтэй хөдлөхөд хүндрэлтэй саад ихтэй, эсвэл харилцааны асуудал дээр хүртээмжгүй байж магадгүй. (36-40 хуудаснаас эрүүл мэндийн газрыг хэрхэн хүртээмжтэй болгон сайжруулах санааг аваарай).

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлыг арилгахын төлөө ажиллах

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд сайн сайхан амьдрал бий болгоход эрүүл мэнд, боловсрол, хүссэнээрээ эргэн тойрондоо явах эрх чөлөө, дүүрэн хүсэл эрмэлзлэл хэрэгтэй. Гэвч дээрх зорилгодоо хүрэхийн тулд сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаарх ойлголтыг зөв болгох шаардлагатай. Сэтгэл гутрал, айдас түгшүүр, өөрийгөө хүндлэх үзэл нь буурсан зэрэг ихэнх мэдрэмжээсээ салахад танд мэргэжлийн сэтгэцийн эмчийн эмчилгээ хэрэггүй. Танд өөртөө туслах арга зам болоод бусад хүмүүсийн дэмжлэгтэйгээр сэтгэлээ сэргээх боломж зөндөө байдаг.

Та өөрөө хийж чадах зүйлс

- Найзуудтайгаа цагийг өнгөрүүлэх, жимс, ногоо, цэцэг тарих, хоол хийх, эсвэл өөр зугаатай ажил хийх.
- Сэтгэл доторх мэдрэмжээ гарга. Бусад хүмүүст хэлэхэд хүндрэлтэй байвал шүлэг, дуу, түүх зохиох зэргээр мэдрэмжээ илэрхийл. Эсвэл өөрийн мэдрэмжийг заавал үгээр илэрхийлэхгүйгээр бүжиглэх, зураг зурах, хөгжим тоглох зэргээр илэрхийлж болно. Та ийм аргаар өөрийн мэдрэмжийг илэрхийлэхийн тулд мэргэжлийн уран бүтээлч байх албагүй.
- Тааламжтай сайхан орчин бүрдүүл. Өөрийн амьдарч байгаа орчноо өөртөө таалагдахаар тохижуулж өөрчил. Аль болох гэгээлэг, цэвэр агаар ихтэй байлга.
- Гоо сайхныг мэдрүүлэх зүйлсийг эргэн тойрондоо байрлуул. Өрөөндөө цэцэг тавих, хөгжим тоглуулах, орчны үзэмж сайхан харагддаг газарт очих.
- Өөрийн бие махбод болоод оюун санааг амраан тайвшруулах дотоод эрч хүчийг нэмэгдүүлэх уламжлалт арга заслыг туршиж үз.

Амарч сурах

- Нүдээ анин очих дуртай амар тайван, аюулгүй газрыг төсөөл. Хаана ч байж болно. Уулан дээр, нуур далайд, эсвэл тал газарт.
- Тэр газраа төсөөлсөн хэвээрээ хамраараа гүнзгий амьсгал аван амаараа гаргана.
- Хэрэв энэ нь танд тааламжтай байвал “Би амар амгалан байна”, эсвэл “Би аюулгүй” гэх мэтээр эерэг зүйлсийн талаар бод.
- Амьсгалаа гүнзгий авсан хэвээрээ амар амгалан газар болон сайхан бодолдоо анхаарлаа төвлөрүүл. Үүнийг 20 минут орчим (будаа буцлах хооронд байхад болно) хийгээрэй.
- Энэ дасгалыг хийж байх үедээ та тавгүйрхэж, түгших мэдрэмж төрөх юм бол шуудхан нүдээ нээж гүнзгий амьсгал аваарай.

Энэ дасгалыг олуулаа, эсвэл гэртээ ганцаараа айж түгшин нойр хулжсан үедээ хийж болно. Гүнзгий амьсгал авахад мэдрэл тайвширдаг.



Харилцан туслалцах холбоо

Хоёр болон түүнээс олон хүн харилцан туслалцах зорилгоор бие биенээ мэдэх, ойлгох, туслах зэргээр нэгдэж болно. Харилцан туслалцах холбоо тогтоосноор бусдаас дэмжлэг авах, мэдрэмжээ ойлгох, цочмог хурц үйлдлийг хянахад тустай. Найз нөхөд, гэр бүлийн гишүүд, хөгжлийн бэрхшээлтэй бүлэг эмэгтэйчүүд, хамт ажилладаг эмэгтэйчүүд, өөр зорилгоор уулздаг байсан эмэгтэйчүүд харилцан туслалцах холбоог тогтоож болно. Харилцан туслалцах холбоо тогтоохдоо хүмүүсийн сонголтонд болгоомжтой хандах ёстой. Таны



нууцыг хадгалж чадах, танд хүндэтгэлтэй хандах хүмүүстэй харилцан туслалцах холбоог байгуулаарай. (Дэмжлэг үзүүлэх бүлгийг хэрхэн байгуулах талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл 65-66-р хуудаснаас үзнэ үү).

Өөрийгөө үнэлж сурах

Эмэгтэй хүн

амьдралынхаа

төлөө өөрийн хийж

чадах бүхнийг

хамгийн дээд

зэргээрээ хийхдээ

гэр бүл, олон нийт,

сургуулийн хамт

олны дэмжлэгийг

авч өссөн бол

хөгжлийн

бэрхшээлтэй

үгүйгээс үл

хамааран түүний

өөрийн үнэ цэнийг



Та өөрийнхөө тухай сайн сайхан бодолтой, юу хийж чадахаа мэдэж байвал толгойгоо өндөрт өргөж, өөрөөрөө бахархах болно. Танд шинэ зүйлийг туршин хийх зүрх зориг, өөртөө итгэх хүч тэнхээ бий. Та алдаа гаргасан ч гэсэн өөрийн аюулгүй байдлыг үнэлэх болно. Тэгээд та өөрийгөө хүндлэх юм бол бусад хүмүүс бас таныг хүндэлнэ.

Та өөрийн үнэлэмжийг мэдсэнээр амьдралдаа зөв шийдвэр гаргаж чадна. Та өөрийн аюулгүй байдал, мэдрэмж, өөрийн эрүүл мэнд гээд өөрийгөө бүхлээр нь үнэлэх болно. Таны биеийн эд эс бүхэн үнэ цэнэ агуулж, хамгаалж байдаг гэдгийг мэдэхэд тань тусалдаг.

мэдрэх мэдрэмж нь маш өндөр байна. Харин хөгжлийн бэрхшээлтэй учраас бусдаас дор гэж өөрийгөө бодож өссөн эмэгтэйчүүд өөрийгөө үнэлэж сурах хэрэгтэй. Сэтгэцийн эрүүл мэндийн хамгийн чухал хэсэг бол өөрийгөө хүндлэх үзэл юм. Та бусдын хүндлэл хайрыг амсаад ирэхээрээ өөрийгөө хүндлэх үзэл тань дээшилнэ. Хүмүүс таныг сонсож таны бодлыг үнэлнэ гэдгийг та мэднэ. Хүндрэлтэй зүйл, төвөгтэй асуудалтай тулгарахдаа та чадамгай байх болно.

Гэр бүл, сургууль, олон нийтийн хүндлэл дэмжлэгтэй өссөн охид эмэгтэйчүүдийн өөрийгөө хүндлэх үзэл нь сайн хөгжсөн байдаг. Таныг илүү сайхан амьдруулах, өөрийгөө илүү ихээр хүндлэхэд гэр бүл, олон нийт тусалж чадна. Таны өөрийгөө хүндлэхэд нөлөөлөхөд утга учиртай ажил хийх, эдийн засгийн аюулгүй байдал, хайрлуулах, бэлгийн болон биемажбодын хүчирхийллээс ангид байх зэрэг нь ихээхэн ач холбогдолтой.

Дэлхий дээрх хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд бид өөрсдийгөө шинээр тодорхойлж бие биедээ тусалж байна. Бид сайхан, өөрөөрөө бахархдаг. Мөн бид гоо үзэсгэлэнтэй.



Өөрийгөө хүндлэх үзлийг төлөвшүүлэх

Өөрийгөө үнэлдэг байх, өөрийгөө хүндлэх үзлийг төлөвшүүлэх зэрэг үйл явц таныг өсөж том болохоос эхлээд үлдсэн амьдралд тань үргэлжилсээр байдаг. Гэвч тантай хүүхэдтэй харьцаж байгаа мэт харьцах, хэт бөөцийлөх, эсвэл өөртөө итгэх итгэлээ хөгжүүлэх боломж олдоогүй, аливааг өөрөө хийж сураагүй зэргээс болоод та насанд хүрсэн хүний адилаар амьдрах шаардлага гардаггүй байсан байх. Энэ бүхний эцэст та хөгжлийн бэрхшээлтэй чигээрээ зохицон амьдарч өөрийн туршлага дээрээ үндэслэн өөрийгөө үнэлэж хүндэлж чадна.

Гэнэт хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон эмэгтэй гэр бүл, найз нөхдийнхөө дэмжлэгтэйгээр хөгжлийн бэрхшээлтэй байдалдаа дасан зохицож амьдарч чаддаг. Тэрээр аливаа зүйлийг хөгжлийн бэрхшээлдээ тааруулан өмнөхөөсөө өөр аргаар хийж сурна. Гэвч түүний өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж, өөрийгөө хүндлэх үзэл нь зөвхөн бие махбод болоод оюун санааны өөрчлөлтөөс болоод өөрчлөгдөнө гэж байхгүй.



Эннигийн түүх

Доктор Энни бол эмч, эхнэр, ээж хүн. Тэрээр өвчний улмаас дүлий болсон бөгөөд гэнэт сонсголгүй болж хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй болсон. Тэрээр хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн эгнээнд орсноор ихэнх хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг илүү сайн мэдэрдэг, мөн ганцаардахын зовлонг өөрийн биеэр мэдэрчээ. Тэгээд амьдралын хуучин хэв маягаа өөрчлөх хэрэгтэй гэдгийг мэдэж байсан тул аль болох хэвийн амьдралаар амьдрах сонголтыг хийсэн. Тэгээд тэрээр уруулын хөдөлгөөнөөр уншиж сурсанаар бусдын яриаг ойлгож харин өөрөө хүмүүстэй бичгээр харилцаж санаагаа ойлгуулдаг болсон. Хувь хүний хувьд их зүйлийг алдсан ч түүний эр зориг, зан чанар нь олон хүнд эерэг үлгэр жишээ болж чадсан.



Нээлимагийн сонголт

Нээлима өсвөр насны охин байхдаа хүчил ууж амиа хорлох оролдлого хийж байсан. Хүчил түүний дотор гэдэс, ходоодыг юу ч үгүй түлсэн. Түүний амийг аварсан туршлагатай Энэтхэг эмч түүнд 2 сонголт байгааг хэлжээ. Нэг нь хагалгааны дараа ярих чадваргүй болно, нөгөө нь багахан хэмжээний хоолыг залгих боломжтой харин хоёуланг нь үлдээх боломж байхгүй гэдгийг сануулсан. Тэгээд Нээлима бага зэрэг хоол залгих боломжтой байх сонголтыг хийв. Тэрээр ярьж чадахгүй болсон ч гэсэн маш их сэтгэлийн тэнхээтэй байж чадсан юм. Хөгжлийн бэрхшээлтэй болсоноо үл хайхран төгсөх шалгалтаа өгч сургуулиа дүүргээд хөнгөн хүнсний салбарт хүч үзэв.



Тэр маш сайн хоол хийдэг тогооч бөгөөд гэрээрээ хоол хийж түүндээ өөрөө нэр өгөн худалддаг болсон.

Үргэлж өөрийгөө үнэлж байна гэдэг хялбар зүйл биш. Гэвч түүнийг хийхийн тулд бага багаар ахих хэрэгтэй.

Эхний алхам бол бусад хүмүүстэй уулзах. Хэрэв та гадагшаа гараад явах боломжгүй бол гэрийнхээ үүдэнд суугаад хөршүүдтэйгээ мэндэлж болно. Тэгээд дараа нь боломжтой бол зах явж хүмүүстэй уулз. Хүмүүс таныг мэддэг болохоороо хөгжлийн бэрхшээлтэй ч бай, бэрхшээлгүй ч бай хамаагүй бүх эмэгтэйчүүд хоорондоо нэг их ялгаагүй юм байна гэдгийг ойлгож мэднэ. Гадагшаа гарах тусам та хүмүүстэй харилцах, ярилцахад илүү хялбар болно.

Зарим үед эмэгтэйн хөгжлийн бэрхшээл түүний харилцаанд саад болох нь бий. Сонсголын бэрхшээлтэй, эсвэл сайн ярьж чаддаггүй эмэгтэйчүүд бусадтай харилцахдаа дохио зангаа, зураг ашиглаж болно.

Сонсголын бэрхшээлтэй эмэгтэй хөршүүддээ дохионы хэл зааж өгч болно. Та эхлээд өөрийн ярилцахыг хүсдэг 2-3 хүнийг сонгох хэрэгтэй. Тантай хамтран ажиллах хүсэлтэй, тэвчээртэй хүнийг олж сонгохыг хичээгээрэй.

Та нар хамтдаа илүү олон зүйлсийн талаар ярилцах арга замыг олж чадна. Тэгээд цагийн эрхээр та илүү олон хүнтэй харьцдаг болно.



Дараагийн алхам бол хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн бүлэгт нэгдэх. Энэ бүлэг та нарыг чөлөөтэй ярилцах боломжоор хангаж байр гаргаж өгнө. Бусад эмэгтэйчүүдтэй ярьсанаар танд олон талын ач холбогдолтой. Үүнд:

- өөрийн үнэ цэнийг мэдэрч ойлгох, таныг аргасан шийдвэр амьдралаа сайжруулахад шууд ач холбогдолтой болохыг батлах.
- өөрийн сул болон хүчтэй талыг мэдэх.
- хөгжлийн бэрхшээлтэй байснаар хуримтлуулсан туршлага, бодол санаагаа хуваалцах.
- өөрийн бие махбодийг байгаа чигээр нь хүлээн зөвшөөрч, эмчлүүлэх.
- бусдынхаа жаргал зовлонг хуваалцах.
- бие даан амьдарч сурах.
- өөрийнхөө хөгжлийн бэрхшээлийн сөрөг талыг хүлээн зөвшөөрөөд суухгүйгээр өөрийнхөө сайн талыг олж хар.



Өөрөө өөртөө итгүүлэх маш хүнд байсан

Тина Гүржулсын иргэн. Тэрээр гэмт хэргийн хохирогч болсны улмаас хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон. Тэр бидэнтэй өөрийн амьдралд тохиолдсн зүйлсээс хуваалцсан юм. Бие сэхээ орж өөрийгөө

хөгжлийн бэрхшээлтэй тэргэнцэрдээр сууж байгаагаа мэдээд маш ихээр цочирдсон. Тэр үед би өөрийгөө маш ихээр зүхэж байлаа. Гэвч өдөр хоног өнгөрөх тусам би өөртөө ингэж хэлдэг болсон. “Хөвгүүд чинь амьдрал хайртай, тан өхөртөө хэрэгтэй. Чингээгээ засалч үн. Олон олон эмэгтэй үзэсгэлэн сайхан болохын тулд чамайг хүлээж байна. Чинь амьдрах ёстой” гэдэг байсан. Тэр үед би өөрийгөө гэр бүл, олон түмэнд хөрөгтэй хүнгэдгээ ухаарсан юм.

Заримдаа бид цуглаандаа ирэхдээ эртлэн санаа муу байх үе байна. Ярихыг ч хүсэхгүй үе байна. Бас чинь хүн гэж байдаг. Тэгээд л хамтдаа суугаад инээлдэж бие биенээ тэврэхэд сэтгэл санаа өөрөөг болж бохир уужирдаг. Ганцаардаж сууснаас олуулаа мэтэнд хөрөгтэй нэмэгддэг.

Би тэдэнтэйгээ хамт, бас тэднийхээ төлөө амьдрахаар шийдсэн. Одоо миний амьдрал маш сайхан болж өөрчлөгдсөнийг бихарж байна.

Дэмжлэг үзүүлэх бүлгийг байгуулах

Хөгжлийн бэрхшээлтэй бусад эмэгтэйчүүдтэй уулзаж ярилцсанаар эмэгтэйчүүдийн итгэл найдвар, хүсэл тэмүүлэл улам нэмэгддэг. Тэрхүү урам зориг нь эмэгтэйчүүд

ийн өдөрт утмын
амьдралыг хөглөх үнд
эс болдог .
Зүгээр л хамтдаа сууг
аад өөрийн
зовлон бэрхшээлийг я
рилцахад сэтгэл
хөнгөрөөд сайхан бол
дог .Нэг эмэгтэй
өөрийн түүхийг ярьса
ны дараа
уулзалтыг ахлаж байг
аа хүн бусад
хүмүүст ижил жишээ байгаа эсэхийг асууна .Тэгээд б
усад хүмүүст тэдгээр
түүхүүдийг сонссоны дараа нийтлэг зүйл нь юу байв ,
энэ хүндрэл үүсэхэд
нийгмийн хүчин зүйл нөлөөлсөн үү ,хэрэв тийм
бол тэр байдлыг өөрчлөхийн тулд бид юу хийж ч
адах вэгэх зэргээр ярилцана .

Тэгсэн цагт эмэгтэйчүүд тухайн асуудлыг ши
йдвэрлэхэд ганцаараа ажиллах нь
дээр үү ,эсвэл бүгдээрээ байвал дээр байх уу
гэдгийг шийдэж чадна .Нэг эмэгтэй
ганцаараа зүтгэснээс эмэгтэйчүүд олуулаа х
амтарвал илүү хүчирхэг болдог .

Дэмжих бүлгийг хэрхэн байгуулах вэ?

1. Бүлэг үүсгэхийг хүссэн хоёр болон түүнээс дээш эмэгтэйг ол.
2. Хэзээ, хаана уулзахаа төлөвлө. Ингэснээр сургууль, эрүүл мэндийн газар, хоршоолол, сургалтын байр зэрэг чимээ багатай газар олоход тустай.
3. Юу хийхийг хүсч байгаагаа ярилц. Хамтдаа байхдаа ярилцахыг хүсч байгаа хамгийн чухал сэдвээ сонго. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн төлөө ажилладаг дэмжих бүлгийг хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд өөрсдөө үйл ажиллагааг нь явуулбал хамгийн сайн ажилладаг.
4. Зөвлөгөө өгөхийн оронд дэмжлэг үзүүл. Өөрийнхөө төлөө хүсэл тэмүүлэлтэй байхыг эмэгтэй хүн бүр сонгодог гэдгийг санаж яв. Түүнийг юу хийх ёстойг хэн ч заах ёсгүй.
5. Бүлэгт ярилцсан асуудлаа гадагш дэлгэхгүй нууцлахыг хүн бүрээс хүсээрэй.
6. Хүн бүрт ярих боломж олго, гэхдээ ярих зүйл нь гол асуудал, ярилцаж байгаа сэдвээсээ хазайх ёсгүй. Хэдэн удаагийн уулзалтын дараа гишүүд ээлжлэн бүлгийг ахлах хүсэлтэй байж болно. Бүлгийг олон хүн ээлжлэн ахлах нь ичимхий бүрэг эмэгтэйчүүдэд тустай.



Мэдрэмжээ мэдэр. Заримдаа эмэгтэйчүүд өөрийн мэдрэмжийг нуудаг (эсвэл өөрийн мэдрэмжийг анзаардаггүй), учир нь тэд мэдрэмж бол муухай, аюултай, ичмээр зүйл гэж боддог.

Түүх зохиох, жүжигчилсэн тоглолт хийх, зураг зурах. Бүлгийн гишүүдийн туулж өнгөрүүлсэн амьдралтай төстэй түүх зохиож болно. Бусад хүмүүсийн өөрийн мэдрэсэн мэдрэмжээ ярихыг сонсох нь та бүхэн өөрийн мэдрэмжийг хэрхэн зохицуулахад тань тус болно. Бүлгийн ахлагч түүхийг эхлүүлнэ. Гишүүд ээлж ээлжээрээ үргэлжлүүлэн зохионо. Ийм маягаар хүн бүр өөрийн хэсгийг заавал оруулж түүх бүрэн гүйцэд болно. Бүлэг тэр түүхийг үндэслэн зураг зурах, жүжиг тоглох зэргээр хөгжүүлж болно.

Дараах асуултууд мэдрэмжээ илэрхийлж хэлэхэд тус болно. Үүнд:

- Энэ түүхийн хамгийн чухал мэдрэмж болон туршлага нь юу байсан бэ?
- Яагаад ийм мэдрэмж төрсөн бэ? Эмэгтэйчүүд ийм мэдрэмжтэй яаж зохицдог вэ?
- Бүлэг яаж тусалж чадах вэ?

Асуудлын шалтгааныг ухаарах.

Өөр өөр төрлийн хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд хамтдаа сууж ярилцсанаар тэдний ихэнх нь ижил асуудлаас болж зовж шаналдаг гэдгийг ойлгож эхлэнэ. Энэ нь асуудлын шалтгааныг тодорхойлоход танд туслана.



Би өөрийнхөө талаар их муухай зүйлс бодоод сурчихсан байсан. Мөн манай гэр бүл ядуу амьдарч байгаад өөрийгөө буруутгадаг байлаа. Гэтэл хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон нь миний буруу биш. Бусадтай энэ талаар ярилцах үед хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүс яагаад бидэн шиг зовж байгааг ойлгох шиг болсон.

Амьдардаг орчноо зургаар илэрхийл. Энэ дасгалыг бүлгээр хэд хэдэн удаа уулзаж ярилцсаны дараа хийвэл зүгээр. Эхлээд орчноо харуулсан жирийн зураглал гарга. (Бүлгийн ахлагч энгийн нэгэн зураг зурж эхлүүлнэ). Тэгээд бусад нь зураг дээр өөрийн хэлэх гэсэн санааг нэмж дүрсэлнэ. Энэ зурагтаа хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн сэтгэцийн эрүүл мэндэд нөлөөлдөг хүчин зүйлс болон сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлын шалтгааныг дүрслэх ёстой. Дараах асуултууд үйл ажиллагааны төлөвлөгөө гаргахад туслана:

- Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдлыг сайжруулах орчныг хэрхэн бүрдүүлж, бэхжүүлэх вэ?
- Ямар шинэ зүйлсийг хийх ёстой вэ?
- Тэдгээр өөрчлөлтийг хийхэд бид яаж тусалж чадах вэ?



Бид хамтдаа тосгоны зөвлөлтэй уулзаж усны төсөл, нийтийн бие засах газрын хүртээмжтэй байдлын талаар хамтдаа ярилцахаар төлөөлөсөн. Хэрэв бидний хэн нэг нь үүнийг ганцаараа хийх гэж үзсэн бол маш хүнд байх болно.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүдийг гэр бүл, олон нийтийн бүх үйл ажиллагаанд оролцуулж байх хэрэгтэй.



Гэр бүл, олон нийт сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалд дэмжлэг үзүүлж чадна

Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүдийн хүчтэй талыг бий болгон тодруулсанаар тэдний сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалд дэмжлэг үзүүлдэг. Гэр бүл олон нийтийн танд хандаж буй хандлага таны өөрийгөө үнэлэх үзлийг тодорхойлно. Гэр бүл, олон нийт таныг аливааг сайн хийж чадна, илүү сайн гүйцэтгэнэ гэж итгэж найдсан үед таны өөрийгөө хүндлэх үзэл тань дээшилж, дотоод хүч тань нэмэгдэж суралцах чадвар тань сайжирна.

Гэр бүл, олон нийт дараах зүйлсийг хийх ёстой:

- хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүдийг бүрэн эрхэт гишүүн гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх.
- охидыг хөвгүүдтэй ижил хүлээн зөвшөөрч, тэднийг үнэлэн хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүд бусадтай адил тэгш эрхтэйг жишээгээр харуулах.
- охин насаа үдэж нас биед хүрсэн эмэгтэй болон өөрчлөгдөх шилжилтийн насанд нь хөгжлийн бэрхшээлтэй охидод туслах. Тэдэнд бусад охидын адил мэдлэг мэдээлэл, эмчилгээ үйлчилгээ хэрэгтэй. Тэднийг насанд нь тохируулан хувцаслаж, сэтгэл булаам залуу эмэгтэй гэдгийг нь мэдрүүлэх.
- сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай охид эмэгтэйчүүдэд туслах.

Гэр бүл, эрүүл мэндийн ажилтнууд, багш сурган хүмүүжүүлэгчид болон бусад хүмүүс **бүгд тэдний юу хийж чадахгүй вэ гэдэгт анхаарал хандуулахын оронд юуг хийж чаддаг вэ гэдэгт анхаарах хэрэгтэй.** Жишээлбэл,

- Та аз жаргалаар дүүрэн амьдарч, түүнийгээ бусдад түгээж чадна гэдэгт итгэх.
- Чамайг хэт бөөцийлж бүхнийг чиний төлөө хийж өгөхийн оронд чамайг шинэ зүйл хийхийг болон өөрөө түүнийг хийхийг дэмжин урам зориг өгөх.
- Чамаар гэрийн ажилд болон гэр бүлийн бизнест туслуулах.



Хөгжлийн бэрхшээлтэй охидод боловсрол эзэмшүүл

Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид сургуульд явж бусад хүүхдүүдтэй хамт суралцах хэрэгтэй. Хөгжлийн бэрхшээлтэй охидыг эцэг эх нь сургуульд явуулж, сургуульд нь түүнийг хүлээн зөвшөөрч найрсаг орчин бүрдвэл тэдний өөрийгөө хүндлэх үзэл нь маш хүчтэй өдөөгддөг.

Өөр өөр төрлийн хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүдийг ямар ч сургууль хүлээн авах боломжийг бий болгохын төлөө бусад эцэг эхчүүдтэй хамтран ажилла. Багш нартай нь уулзаж охиныхоо сул талыг тайлбарлан хэлж, хөгжлийн бэрхшээлийн талаарх тэдний ойлголтыг нэмэгдүүл. Сургуулийн төрөл бүрийн үйл ажиллагаанд түүнийг оролцуулахад нь тусла.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид боловсрол эзэмших, мэргэжилтэй болох зэргээр ажил хийх ур чадварт суралцан амьдралд бэлтгэгдэх хэрэгтэй. Тэгвэл тэд өөртөө туслахаас гадна гэр бүлдээ, олон нийтэд туслах болно.



