



Бүлэг 7 **Бэлгийн зан үйл**

Бэлгийн зан үйл гэдэг бол байгалийн жам ёсны үзэгдэл юм. Ихэнх эмэгтэйчүүдийн хувьд бэлгийн харилцаа бол таашаал авах, хайртай залуудаа хайр сэтгэл, хүсэл тачаалаа илэрхийлэх, хүсэн хүлээж байсан хүүхдээ гаргах арга зам байдаг. Гэвч бэлгийн зан үйл гэдэг бол хэн нэгэнтэй бэлгийн хавьталд орохоос илүү нарийн зүйл юм. Эмэгтэй хүн өөрийнхөө биеийг хосдоо зориулах, түүнтэйгээ дотно харилцаа үүсгэх, өөрийгөө эмэгтэй хүн гэж мэдэрч бодох зэрэг нь бүгд бэлгийн зан үйлийн нэг хэлбэр юм.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд хайрлах, хайрлуулах, бэлгийн харилцаанд орох, эдгээрийг хүсэх, ийм хүсэлтэй байх эрхтэй хүмүүс. Заримдаа нийгмийн хандлагын нөлөөгөөр хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн бэлгийн харилцааны асуудал хязгаарлагдмал байдалтай болдог. Хэрэв тухайн нийгэмд амьдарч буй хүмүүс хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд хайрлах, бэлгийн хавьталд орох, гэр бүлтэй болох зэрэг бусад хүмүүсийн хүсдэг тэр бүх хэрэгцээ байдаг гэдгийг ойлгох юм бол эмэгтэйчүүдэд доор дурдагдах зүйлс тэдний хувьд боломжтой болно:

- Өөрт нь таашал өгөх бэлгийн харилцааны хэлбэрийг хэлж илэрхийлэх.
- Бэлгийн хосоо сонгох.
- Хэзээ, хэрхэн бэлгийн харьцаанд орох талаар тохиролцох.
- Хэзээ жирэмслэхээ сонгох.
- Бэлгийн замаар дамжих халдвараас урьдчилан сэргийлэх.
- Бэлгийн хүчирхийлэлд автахгүй байх.



Бид гаднах байдлаараа ямар харагддаг, юу хийж чадахгүй гэснээс үл хамааран байгаа чигээрээ хайрлуулах эрхтэй хүмүүс.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн бэлгийн зан үйлийн талаарх ташаа ойлголтууд

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн бэлгийн зан үйлийн талаарх зарим ташаа ойлголтуудын талаар бид өгүүлэх болно.

Тэдний талаарх эдгээр ташаа ойлголт, сөрөг хандлагууд тэдний хайрлах, хайрлуулах, бэлгийн харилцаанд орох зэрэгт саад болж хязгаарлан тэднийг

жинхэнэ утгаар нь хөгжлийн бэрхшээлтэй болгодог гэж хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд ярьдаг. Тэр буруу ойлголтын уршгаар зарим нь тэднийг хайрлаж хүндэтгэх заяаны ханиа олох боломжоо алддаг.



Ташаа ойлголт: Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй ичмээр биетэй

Ихэнх улс оронд эмэгтэй хүний гоо зүйн ойлголтыг хараа булаах байдлын стандарт буюу хэм хэмжээгээр нь үнэлдэг. Хэрэв эмэгтэй тэр стандартаас өөр байх юм бол гэрлэх, бэлгийн хос болоход “зохимжгүй” гэж боддог.

Гита бидэнд “төгс төгөлдөр” ханийн талаарх бодлоо хуваалцае

Энэтхэгт хүмүүс төгс бие хаатай төгс хүмүүсийг хайдаг. Хүний гадаад төрхөнд маш их ач холбогдол өгдөг тул “өө сэвтэй” хэн нэгэнд орон зай байдаггүй. Өнөөгийн гэрлэх зарыг л аваад үзье. Эрчүүд нарийхан гоолиг биетэй, хөөрхөн, цагаан царайтай, боловсролтой, сайн хүмүүжилтэй гээд олон зүйлийг хүсдэг. Үүгээр зогсохгүй залуу хархүү гэр бүлийн хэн нэг нь хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйтэй гэрлэх юм бол тэдний дундаас гарах хүүхэд нь хөгжлийн бэрхшээлтэй байна гэдэгт итгэдэг. Миний амьдралд ийм зүйл тохиолдсон болохоор би мэдэж байна. Бас жендерийн асуудал хурцаар илэрдэг. Энэ үзлээр эмэгтэй хүн бүх талаараа төгс төгөлдөр байх ёстой. Харин сүйт хархүү хөгжлийн бэрхшээлтэй, царай муутай, архичин байсан ч тэр төгс төгөлдөр сүйт хархүү хэвээрээ байна!



Ташаа ойлголт: Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйд бэлгийн сэрэл хүсэл байдаггүй

Бусад эмэгтэйчүүдийн нэгэн адил хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд бэлгийн сэрэл хүсэл байдаг. Гэвч тухайн эмэгтэйн гэр бүлийнхэн, эргэн тойрны хүмүүс түүнд тийм мэдрэмж байх ёсгүй, эсвэл байх боломжгүй гэж боддог байх.

Би дүлий байлаа гээд бэлгийн сэрэл хүсэлгүй байна гэсэн үг биш. Нүдний шил зүүлээ гээд өлсөхгүй цангахгүй болчихдоогүй биз дээ!



Зарим тохиолдолд хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд өөрийгөө бэлгийн сэрэл хүсэлгүй, хэн ч түүнд

татагдахгүй, түүнтэй хамт байж хүүхэдтэй болохыг хүсэхгүй гэдэгт итгэхээс өөр аргагүй болдог. Хэрэв эмэгтэй төрөлхийн хөгжлийн бэрхшээлтэй бол, эсвэл хүүхэд насандаа хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон бол өсөж том болох тэр хүнд он жилүүдэд өөрийгөө бэлгийн хувьд хэн нэгний анхаарлыг татах хүн гэдэгт итгэх итгэл нь бага байж болох юм. Харин бэлгийн харьцааны талаар мэддэг залуу эмэгтэй хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон бол өөрийгөө үзэх үзэл нь үгүй болж, өөрийгөө хэзээ нэгэн цагт бэлгийн харьцаанд орно гэдэгт итгэхгүй байх.

Тэр ч байтугай бэлгийн харьцаанд орж байсан нас тогтсон эмэгтэй хөгжлийн бэрхшээлтэй болсоныхоо дараа өөрчлөгдөж болзошгүй. Өөрийгөө бэлгийн харилцааны хувьд хэнд ч хэрэггүй болсон хэмээн сэтгэлээр унаж бэлгийн харьцалт хийх гэдэг түүний хувьд өөр болсон гэж бодож магадгүй. Бас урьдынх шигээ бэлгийн харьцаанаас таашаал авч чадна гэдгээ ойлгохгүй байх талтай.

Ташаа ойлголт: Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд бэлгийн харьцаанд орохыг байнга хүсдэг

Зарим хүмүүс хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг, ялангуяа оюуны хомсдолтой эмэгтэйчүүдийг байнга бэлгийн харилцаанд орохыг хүсдэг гэж боддог. Гэвч энэ худлаа. Жирийн эмэгтэйчүүдийн адил хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хүсэл сонирхол өөр өөр байдаг. Зарим нь бэлгийн хавьталд байнга орохыг хүсдэг бол зарим нь нэг их дурладаггүй байх жишээтэй.

Бусад эмэгтэйчүүдийн нэгэн адил хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд хэзээ хүссэн цагтаа бэлгийн хавьталд орохоо сонгох боломжтой байх ёстой. Эмэгтэй хүн бүр хүсээгүй үедээ бэлгийн хавьталд орохгүй гэж хэлэх чадалтай байх ёстой.

Оюуны хомсдолтой охид эмэгтэйчүүдийг бэлгийн хүчирхийлэлд өртөхөөс сэргийлэх

Хөгжлийн бэрхшээлтэй олон эмэгтэй тэдэнд хэрэгтэй байгаа найз нөхөд, анхаарал халамж, дотно харилцааг бий болгох боломж олддоггүй. Хэрэв та гэрээс гардаггүй, гэр бүлийнхэн тань ойшоодоггүй бол та ганцаардан найз нөхөдтэй болох, хэн нэгэн өөрт чинь анхаарал тавихыг хүснэ. Бусад хүмүүс энэ хүслийг чинь буруугаар ойлгон бэлгийн дур хүсэлтэй андуурдаг. Эсвэл тэд үүнийг өөртөө ашигтайгаар эргүүлдэг. Учир нь чи ганцаардмал, хэрэв тэр чамайг гомдоовол хэн ч анхаарал тавихгүй гэж үздэг. Чи өөрөө яг юу хүсээд байгаагаа илэрхийлэхэд, ялангуяа чи бэлгийн харилцааны талаар бодоогүй бол энэ нь төвөгтэй байж болох юм. Өөрийнхөө бие махбодыг, бэлгийн харилцааны талаар таньж мэдэх нь их чухал. Таны итгэж хүндэлдэг хүн өөрийгөө хамгаалах, бэлгийн харьцааны талаар зөв шийдвэр гаргахад тань тусалж чадна.

Бэлгийн зан үйлд суралцах

Маш олон хөгжлийн бэрхшээлтэй охид хэн нэгэн түүнийг хүчирхийлэх, эсвэл бэлгийн хавьталд оруулахаар толгойг нь эргүүлэх үед л бэлгийн харилцааны талаар анх олж мэддэг. Эрүүл мэндийн ажилтнууд, гэр бүлийнхэн, найз нөхөд,

Би ердөө ч бэлгийн боловсролын талаар мэдээлэл авч байгаагүй. Эзхийгээ бусад эмэгтэйчүүдтэй ярьж байхад нь сонсож байсан болохоор эгч надтай тор талаар ярьдаггүй байсан. Эгч маань намайг хүнтэй гэрлэнэ гэж бодож байгаагүй учраас тор талаар мэдэх шаардлагагүй гэж бодсон байх.



Бусад эмэгтэйчүүд хоорондоо ярилцаж байхад нь би бэлгийн харилцааны талаар мэдэж авсан. Хэн нэгэн надтай шууд ярилцаасай гэж маш их хүсдэг байсан. Тэгэх юм бол би мэдэхийг хүссэн олон зүйлээ асуух байсан



Эгч маань надтай тодорхой ярьж байгаагүй. Хэрвээ асуувал намайг загнадаг байсан. Би найзуудаасаа л сурсан даа.



Авга эгч маань намайг хүнтэй гэрлэнэ гэж мэдэж байсан. Тийм болохоор эгч маань намайг бусад охид шиг бодож эмэгтэй хүн байх талаар зааж сургасан.



Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүд эмэгтэй хүн болох, мөн бэлгийн харилцааны талаар суралцах хэрэгтэй.

туслагч нар нь хөгжлийн бэрхшээлтэй охид бүсгүйчүүдийг бэлгийн харилцааны болон эмэгтэйчүүдийн яриандаа оролцуулж байх хэрэгтэй. Бэлгийн боловсрол олгох хөтөлбөрт хөгжлийн бэрхшээлтэй өсвөр насны охидыг оролцуулж тэдэнд бэлгийн харилцааны талаар зааж сургах хэрэгтэй. Ингэснээр охидыг ашиглах гэсэн эрчүүдээс тэднийг хамгаалж чадна. Дэлгэрэнгүй мэдээллийг 14-р бүлгийн Бэлгийн хүчирхийлэл хэсгээс харна уу.

Зарим улсад охид эмэгтэй хүн болох талаар настай хүмүүсээс суралцдаг, харин зарим улсад охидыг эмэгтэй хүн болгох тусгай ёслол байдаг. Гэтэл зарим улсад охид цуглан бие биенээсээ туршлага хуваалцдаг. Тэд сүүлийн үеийн үсний засалт, хувцас, найз хөвгүүд, дуртай дуучингийнхаа талаар ч ярилцдаг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй охидод ч ийм цуглаан хэрэгтэй.

Хайртай хүнтэйгээ учрах

Та бусад эмэгтэйчүүдийн нэгэн адил чамайг хайрлаж хүндэтгэх хүнтэйгээ учирна. Чамайг сонсож, чамайг маш сайн халамжлах эрэгтэйтэй учирна. Чамайг байгаагаар чинь хайрлаж, чиний зориг тэвчээрийг үнэлж байгаа байдалд нь дэмжлэг үзүүлэх хүнтэйгээ учирна. Таны тусламж, таны итгэл, таны хайрыг хүссэн хүнтэйгээ учирна.

Хайртай залуутайгаа учирсан олон эмэгтэйчүүд тэр эрчүүдийнхээ талаар ярихдаа хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн талаарх буруу ойлголтод итгэхээс татгалздаг байсан гэдэг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд өөрийн авъяасаа нээж гэр бүлдээ туслах арга замыг олдог. Мөн өөрийгөө хүндэлж сурдаг. Та өөрийгөө хүндэлж, үнэ цэнээ мэдрэх юм бол таныг ч бас хүндлэх залууг олоход илүү хялбар болно. Өөртөө итгэх итгэлийн талаар 62-65-р хуудаснаас харна уу.



Би осолд орж нуруугаа гэмтээн алхахад маш хүнд болсон. Гэтэл миний эр зориг, хувь хүний зан чанарт минь татагдан намайг хайрласан эртэйгээ учирсан. Тэр миний зовлонг умартан инээж баясаж байгаад минь дуртай. Түүнийг нэвдэж гэрлэх санал тавихад нь би зөвшөөрсөн юм. Бид одоо хөөрхөн хүүхэдтэй болсон.

Хайрт минь нэвдэж гэрлэх санал тавихад бид миний хөгжлийн бэрхшээлийн талаар нээлттэй ярилцсан. Тэр намайг байгаагаар минь хүлээн авч, хязгаарлагдмал байдлыг минь ойлгож байгаагаа хэлсэн. Бас нэвдэс хэзээ ч ичихгүй байх болно гэдгээ амласан. Бид итгэл хүндлэлийн үндсэн дээр гэрлэн хоёр хүүхэдтэй болсон.



Нөхөр бид хоёр нэг газар хамт ажиллаж байгаад бие биедээ дурласан. Эцэг эхүүд маань уулзан биднийг гэрлүүлсэн. Түүний эх бидэнд маш сайн ханддаг байсан ч зарим хамаатнууд нь намайг хүлээн зөвшөөрөхийг хүсдэггүй байсан. Нөхөр маань төрийн албан хаагч байсан болохоор тэрнийг хөгжлийн бэрхшээлтэй эхнэрээ дагуулаад явах боломгүй гэж үздэг байсан. Би эхэндээ тэдний бодож байгаад гомддог байсан ч нөхрийнхөө дэмжлэгтэйгээр би түүнтэйгээ хамт аялан бат бөх харилцаа үүсгэж чадсан юм.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид мэдлэг боловсролтой, чадвартай, ажилтай байх юм бол хайртай хүнээ олоход илүү боломжтой байдаг. Ажилтай байна гэдэг тухайн эмэгтэйд илүү их боломж олгож, өөртөө итгэх итгэлийг нь улам бүр хүчтэй болгодог. Үүнээс гадна хөгжлийн бэрхшээлтэй гэсэн ажил хийдэг бол хүмүүс тэр эмэгтэйд гэр бүлдээ нэмэр болж чадах юм байна гэх итгэлийг төрүүлэхэд дөхөмтэй байдаг.

Дарангуйлагч хамтрагч

Зарим эмэгтэйчүүд өөрийг нь хайрлаж халамжилдаггүй түүнд болон гэр бүлдээ тус болдоггүй, тэр ч байтугай эмэгтэйг харааж зүхдэг байсан ч нэг хүнтэйгээ салахгүй амьдрах ёстой гэж боддог. Зарим эмэгтэйчүүд мөнгө олдог, түүний гэр бүлд тусалдаг хүнийг хүлээн зөвшөөрдөг. Эсвэл амьдрал залгуулахын тулд, идэх хоолны төлөө биеэ үнэлдэг эмэгтэйчүүд ч байдаг. Бас эмэгтэй нь ажиллаж мөнгө олон эрэгтэй нь мөнгөө зарцуулдаг амьдрал байдаг. Нөхөр нь эмэгтэйг өөртэй нь хамт байгаад нь талархаж явах ёстой гэж хэлдэг.

Эмэгтэйг гэр бүл, нийгэм үнэлэн, тэр өөрийнхөө үнэ цэнийг мэдэх юм бол түүнийг сайн халамжлах хэн нэгэнтэй бэлгийн хавьталд ордог. Тийм эмэгтэйчүүд өөрийг нь зодож дарамталдаг хүнийг хүлээн зөвшөөрөхгүй.

Худалдагдсан гэрлэлт

Зарим оронд эцэг эхчүүд охиноо худалдан гэр бүл болгодог. Хэрэв хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй худалдагдан хүний эхнэр болсон бол түүнийг бусад эмэгтэйчүүдээс доогуур үздэг. Нөхөр болох залуу охинд нь сайн хандахгүй зовоох байсан ч хамаагүй гэр бүлийнхэн нь эмэгтэйг мөнгө төлөх хүнд зардаг. Эмэгтэй өөрийгөө үнэлдэггүй, эсвэл өөртэй нь хэн ч гэрлэхгүй байх гэж бодсондоо зөвшөөрөх тохиолдол бий.

Зарим оронд эмэгтэй хөгжлийн бэрхшээлтэй учраас нөхөр болох хүн нь гэрийнхэнээс нь их хэмжээний инж шаарддаг. Эсвэл хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй хүний хоёр дахь эхнэр болж нөгөө эхнэр шиг нь эрх ямба эдлэх боломжгүй байдаг. Хэрэв эрэгтэй хөгжлийн бэрхшээлтэй байна гээд мөнгө, инж нэхэж байгаа бол цаашдаа түүнд сайнаар хандаж хүндлэхгүй гэсний илрэл. Тиймээс түүнийг ихээр зовооно гэсэн үг (14-р бүлгээс харна уу).

Шөнийн ханхүү

Зарим улсад эрчүүд хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйгээр бэлгийн хэрэгцээгээ хангахын тулд шөнөөр ирдэг. Тэр өглөө болохоос өмнө гадаа харанхуй байхад явдаг. Тийм эрчүүдийг шөнийн ханхүү гэж нэрлэдэг. Тийм эрчүүд эмэгтэйг жирэмсэн болохоор нь дахин ирэхээ больж хүүхэд төрөөд өсгөхөд ямар нэгэн санхүүгийн тусламж үзүүлдэггүй.



БЭЛГИЙН ТААШААЛ

Хостойгоо бэлгийн хавьталд орж таашаал авахыг хүсдэг нь эмэгтэй хүний хувьд байгалийн жам ёсны үзэгдэл. Гэвч эмэгтэйчүүд бэлгийн хавьталд ороод таашаал авахгүй байх тохиолдол байдаг. Энэ нь маш олон шалтгаантай юм. Зарим эрэгтэйчүүд эмэгтэй хүний бие махбод эрэгтэй хүнийхээс өөр хэсэгт сэрэл нь хөдөлдөг болохыг мэддэггүй байж болно. Магадгүй эмэгтэйчүүд эрчүүдээс бага дур тавьдаг, эсвэл хосдоо юунд дуртайгаа

хэлж болохгүй гэж эмэгтэйчүүд боддог байх.

Эмэгтэйн хөгжлийн бэрхшээлтэй байдал нь таашаал авахад нь саад болж болох юм.

Эмэгтэй өөрт нь таашаал төрүүлэх олон аргыг

хайж үзэх хэрэгтэй. Ялангуяа хөгжлийн

бэрхшээлтэй болоод удаагүй бол. Хөгжлийн

бэрхшээлтэй байдалдаа тохируулан өдөр

тутмын хувийн ариун цэвэртээ өөр аргыг олсон шигээ өөрт нь таашаал өгөх аргыг хайж олох хэрэгтэй.



Эмэгтэйчүүд эрэгтэй хүнтэй, эмэгтэй хүнтэй, өөртэйгээ бэлгийн харьцаанд орж болдог.

БЭЛГИЙН СЭРЭЛ

Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн аль алинд нь бэлгийн дур хүсэл байдаг боловч тэдний бие махбодод харилцан адилгүй байдлаар илэрдэг. Тэд бэлгийн хавьтлын талаар бодох, эсвэл биед нь хүрч шүргэлцэх зэрэгт таатай мэдрэмж төрдөг. Бие биенээ энхрийлж дотноссоноор дур хүсэл нэмэгддэг. Ингэснээр эрэгтэй хүний шодой хөвчирч хатуурдаг учраас амархан мэдэгддэг.

Эмэгтэй хүний бие махбод ч мөн адил дур хүсэл нь өдөөгддөг боловч үүнийг хараад мэдэх хэцүү. Хэлүү томорч хөөн үтрээ эмзэг мэдрэмтгий болдог. Үтрээ тунгалаг шингэнээр чийглэгдэнэ. Мөн хөхний толгой томорч мэдрэмтгий болдог.

Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн бие биетэйгээ ойртох гэсэн дур хүсэл нь улам оргилж эрэгтэй хөвчирсөн шодойгоо эмэгтэйн үтрээнд оруулдаг. Үтрээ шодойн холихнох хөдөлгөөнөөр цочирно. Үүний зэрэгцээ эрэгтэй эмэгтэй хүний аль алинд нь маш сайхан таатай мэдрэмж төрдөг бөгөөд ийм мэдрэмжийн оргилыг дур ханах гэдэг. Дур ханах үед шингэн ялгардаг бөгөөд үүнийг дур тавих гэдэг. Дур ханах үед эр эм хүйсийн аль алинд нь гүн гүнзгий тааламжтай сайхан мэдрэмж бүх биеэр нь мэдрэгддэг. Дур тавьсаны дараа ихэнх хүмүүсийн бие тавирч, сэтгэл нь хангалуун болж, заримдаа нойр нь хүрдэг.

Эрэгтэй хүн дур ханахад үрийн шингэн ялгардаг. Дур тавьсаны дараа шодой зөөлөрч, сэтгэлийн хөөрөл алга болдог.

Эмэгтэйн хэлүүг цочроох нь дур ханах хамгийн түгээмэл арга юм. Үүнийг шодой, эсвэл хуруугаараа үрэхэд хамгийн ихээр цочирдог. Эмэгтэйн хөх болон хошногны нүх хүрэхэд мэдрэг болсон байж болно. Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн дур ханах хугацаа харилцан адилгүй байдаг бөгөөд эмэгтэйд арай илүү хугацаа шаардагддаг.



Эмэгтэй хүн бүр дур ханах боломжтой байдаг ч тэдний бие махбодод харилцан адилгүйгээр илэрдэг. Биеийн доод хэсгийн мэдрэмж суларсан эмэгтэйн хэлүүг цочрооход арай хүчтэй, олон удаа дарах, заримдаа үтрээ, хэлүү хоёрыг зэрэг цочроох хэрэгтэй. Нуруу нугасны гэмтэлтэй, бие нь мэдээгүй болсон эмэгтэйчүүд ч гэсэн сэрэлийн мэдрэмж нь байдаг бөгөөд тэд түүнийгээ өөр өөрөөр мэдрдэг.

Эмэгтэй хүн бүрийн сэрэлийн цэг, таашаал авах мэдрэмж нь харилцан адилгүй байдаг. Ихэнх хүмүүс эмэгтэй хүний бэлэг эрхтэн, хөхийг тэдний “бэлгийн” мэдрэг эрхтэн гэж боддог. Гэтэл эмэгтэйчүүдийн гар, хүзүү, нүүр, бэлхүүс зэрэг нь хүрэхэд сэрэл хөдөлгөн таашаал өгдөг мэдрэмтгий хэсэг байдаг. Бие нь саажсан, нуруу нугасны гэмтэлтэй эмэгтэйчүүдийн хувьд биеийн тэр хэсгүүд нь хүрэхэд өдөөгдөхөөр маш мэдрэмтгий болж болдог.

Бэлгийн таашаал авахад хүрэлцэх, харах, амтлах, үнэртэх, сонсох зэрэг бүх мэдрэмжүүд сэтгэл ханамж авах чухал арга хэрэгсэл болдог. Хөгжлийн бэрхшээлтэй ч бай, үгүй ч бай эрэгтэй эмэгтэй бүх хүмүүс дээрх мэдрэмжүүдийг өөр өөрийнхөөрөө мэдрдэг. Сонсголын хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйд хүрэлцэх, харах нь сэтгэл ханамж авах хамгийн тохиромжтой хэлбэр байж болох юм.

Эмэгтэй хүн биеийнхээ мэдрэг хэсгийг мэдэж аваад тэр хэсгийг хэрхэн өдөөхөд дур ханадагаа мэдэн, өөрөө болон хосоороо өдөөлгөж таашаал авах хэрэгтэй. Энэ арга хөгжлийн бэрхшээлтэй болоод удаагүй байгаа эмэгтэйчүүдэд илүү хэрэгтэй бөгөөд хос нь эмэгтэйг хэрхэн ханамжтай байлгахаа мэддэг гэдгийг мэдрэх сайхан.

Бэлгийн хавьтал хийх байрлалууд

Хүмүүсийн бэлгийн харилцаанд орох, хамтдаа таашаал авах олон төрлийн аргууд байдаг. Хүмүүс бэлгийн хавьталд орохоор зөвхөн эр эм хоёр хүний хоорондын харилцаа, шодойг үтрээнд углах гэдгээр хязгаарлан төсөөлдөг. Гэтэл хүмүүс нэг нэгэндээ хайраа илэрхийлж сайхан бэлгийн хавьталд орох олон арга байдаг. Бэлгийн харилцаанд орох бол зөвхөн хүний бэлэг эрхтэн биш юм. Үнсэх, тэврэх, шивнэх нь бэлгийн харилцааны нэг хэлбэр. Нэгнийхээ нүүр, гар, нуруу, хүзүүг илж таалах нь бэлгийн зөв зан үйл юм. Амаар хавьтахад (нэг нь эсвэл хоёулаа нөгөөгийнхөө бэлэг эрхтнийг амандаа хийх, долоох, үнсэх, хөхөхийг хэлнэ) таашаал авах боломжтой. Нэг нэгнийхээ бэлэг эрхтнийг гараараа барих, илэх нь (гар хангалга) бэлгийн таашаал авах нэг хэлбэр байж болно.



Гар хангалга

Та бэлгийн таашаал авах зорилгоор өөртөө гар хангалга хийж болно. Энэ нь өөрийнхөө биеийг судлах, яаж хүрэхэд хамгийн ихээр таашаал авдаг болохыг мэдэхэд их тустай. Ингэснээр өөртөө илүү итгэлтэй, өөрийн бэлгийн зан үйлийн талаар мэдэхэд тус болдог. Өөртөө гар хангалга хийхийг буруу хортой үзэгдэл хэмээн олон улс үндэстэн таашаадаггүй болохоор хүмүүс үүнийг хийхээс ичдэг. Гэвч өөрөө өөртөө хүрнэ гэдэг хортой буруу зүйл биш юм. Та бэлгийн харилцааны хамтрагчтай байдаг үгүйгээс үл хамааран сэтгэл ханамж эдлэх, таашаал авах шилдэг арга байж чадна.

Бэлгийн харилцаа

Эмэгтэй хүн бүр өөрийг нь хайрлаж халамжилдаг нэгэнтэй дотно харьцаатай байхыг хүсдэг. Энэ харилцаа нь өөр нэг хөгжлийн бэрхшээлтэй хүнтэй, эсвэл энгийн нэгэн байж болно. Зарим хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд гэрлэдэг бол зарим нь ингэж чаддаггүй. Эрэгтэй хүнтэй бэлгийн харилцаатай хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд олон байдаг ч эмэгтэй хүнтэй харилцаатай эмэгтэйчүүд ч байдаг. Зарим нь ээж болсон, зарим нь болоогүй.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд болон тэдний хосын хувьд бэлгийн харилцааны шинэ аргыг олж турших нь аль алиных нь хамгийн тааламжтай зүйл байдаг. Таны чадахгүй зүйлд анхаарал хандуулж байхын оронд (эсвэл хийхэд хэцүү) та хоёр аль алинд нь таашаал өгөх зүйлийг хийж чадна.

Хостойгоо ярилцах

Өөрийнхөө мэдэрч байгааг, мөн дур хүслийнхээ талаар ярихаас олон эмэгтэйчүүд ичдэг. Гэтэл танд сайхан мэдрэмж төрүүлэх харилцааг хүсэх, дур хүсэл оргилох гэдэг бол байгалийн жам ёсны үзэгдэл. Хэрэв та хэн нэгэнтэй бэлгийн хавьталд орохоор шийдсэн бол тэр хүнтэйгээ аюулгүй бэлгийн харилцаа (180-182-р хуудас), гэр бүл төлөвлөлтийн талаар (9-р бүлгийг харна уу) эхлээд сайтар ярилцаарай.

Таны хөдөлгөөнд саад болох ямар нэгэн бэрхшээл байгаа бол, эсвэл юунд таны сэрэл өдөөгдөн хөдөлдөг талаар хостойгоо ярилц. Заримдаа хүмүүс бэлгийн хавьтал нь эмэгтэй хөгжлийн бэрхшээлтэй учраас түүнд аюултай, эсвэл түүнийг гэмтээж магадгүй гэж санаа зовдог. Энэ байдлаас болоод дур ханахгүй байх тохиолдол бий.



Хосууд бие биенийхээ хаана нь хүрэхэд дуртай байдаг, бэлгийн харилцааны үед юуг ярихаа мэддэг вэ зэргээс хоёулаа илүү ихээр таашаал авч чадна. Хүн хүний дур хүсэл харилцан адилгүй байдаг тул нөгөө хүн нь юу ярих дуртай, юуг турших хүсэлтэй байгааг мэдэх хамгийн шилдэг арга юм.

Ярилцах зүйлс:

- Хаана бэлгийн харилцаа хийхэд хялбар байдаг вэ? Жишээлбэл, орон дээр, таны тэргэнцэр дээр, сандал дээр, эсвэл шалан дээр.
- Ямар байрлал өвтгөдөг болох, ямар байрлал илүү таатай байдаг талаар
- Таны хөгжлийн бэрхшээл хэрхэн нөлөөлдөг болох, таны бие махбод хэрхэн хөдөлдөг болох
- Та хоёр бие биедээ яаж таашаал өгч чадах, юу таалагдахгүй байсан.
- Хэрэв та амархан ядардаг бол, өдрийн ямар цаг, эсвэл долоо хоногийн аль өдөр та хамгийн их эрч хүчтэй байдаг.

Хэрэв таны бэлгийн хамтрагч тань таны асран хамгаалагч бол асран халамжлахад зарцуулдаг цаг, бэлгийн хосын хувьд өнгөрүүлдэг цаг хоёрын ялгааны талаар ярилцах нь үр дүнтэй.

САНАМЖ: Эмэгтэй эрэгтэй хүнтэй, эсвэл эмэгтэй хүнтэй бэлгийн хавьталд орохоос үл хамааран ХДХВ мэтийн халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд аюулгүй бэлгийн хавьталд орж занших нь маш чухал. Хэрэв та болон таны хос өөр хэн нэгэнтэй бэлгийн хавьталд орсон бол бэлгийн хавьталд орохоос өмнө шинжилгээнд орох хэрэгтэй. Дэлгэрэнгүй мэдээллийг 172-р хуудаснаас харна уу. Бас та бэлгийн хавьталд орохыг хүсч байгаа ч жирэмслэхийг хүсэхгүй байгаа бол 9-р бүлгээс гэр бүл төлөвлөлтийн талаар, 205-р хуудаснаас ерөндөгний тухай үзнэ үү.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон эмэгтэйн бэлгийн зан үйл

Өвчин, эсвэл ослоос болоод хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон эмэгтэй бэлгийн дур хүсэл мэдрэмж нь өөрчлөгдөж байгааг мэдэрнэ. Зарим эмэгтэйн бэлгийн мэдрэмж таашаал нь буурдаг бол зарим эмэгтэйчүүд нэг хэсэгтээ сонирхохгүй болдог. Заримдаа эмэгтэйчүүд өөрийгөө бэлгийн харьцаанаас таашаал авах боломжгүй болсон, эсвэл бэлгийн хавьтлыг хүсэх хүсэлгүй болсон гэж боддог. Түүний хөгжлийн бэрхшээл нь бэлгийн зан үйлд хэрхэн нөлөөлдөг талаар эмэгтэй хүн бүрт мэдээлэл хэрэгтэй. Хэрэв эмэгтэй бэлгийн хамтрагчтай бол хөгжлийн бэрхшээл тэдний бэлгийн амьдралд хэрхэн нөлөөлдөг талаар хоёулаа мэдээлэл авах хэрэгтэй.



Хэрэв та хөгжлийн бэрхшээлтэй болохоосоо өмнө бэлгийн харилцаанд орж байсан бол дахин бэлгийн харилцаанд орохоос айж магадгүй. Бэлгийн хамтрагч чинь таныг бэлгийн дур хүсэл төрүүлэх хүн гэж харахгүй байх гэдэгт та ач холбогдол өгөөд байгаад байх. Эсвэл та хоёр хоёулаа бие биедээ таашаал өгч чадахгүй болсон гэдэгт анхаарал хандуулаад байгаа байх. Өөрсдийнхөө төрсөн сэтгэгдэл, мэдрэмжийн талаар, хийх шаардлагатай өөрчлөлтийн талаар ярилцах нь та хоёрт аль алинд нь хэрэгтэй. Та хоёрын бэлгийн хавьталд орох урьдынхаасаа өөр болсон байж болно, гэхдээ бусад хосуудын адил та хоёр бие биедээ таашаал өгөх бэлгийн хавьталд орох арга олно. Хөгжлийн бэрхшээлтэй болохоосоо өмнө та хоёр сайн харилцаатай байгаад бие биедээ итгэдэг байсан бол дээр хэлсэн зүйлс үнэн байж чадна.

ХУВИЙН НУУЦ

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд, ялангуяа бэлгийн хавьталд ороходоо хэн нэгнээр туслуулдаг бол тохиромжтой цаг, байрлалыг олох маш хүнд байна. Эцэг эхтэйгээ хамт амьдардаг эмэгтэйчүүдийн хувьд ийм хүндрэл бас байдаг.

Энэ асуудлын хариуг олох тийм ч амар биш, ялангуяа танай гэрийнхэн болон чиний асран хамгаалагч чамайг бэлгийн хавьталд орох ёсгүй гэж боддог бол бүр хэцүү. Чамд тусалдаг хүнтэй ярилцах нь илүү хялбар байх тохиолдол байдаг. Эсвэл чи хамгийн ихээр итгэдэг хүнтэйгээ ярилцсанаар тэр хүн гэрийнхэнтэй чинь ярилцаж болох юм. Бусад хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд энэ туршлагаа хуваалцах нь их чухал юм.

Зарим хүмүүс өөрөө учраа олж чаддаг. Жишээлбэл, тэргэнцэртэй эмэгтэй хэн нэгэн түүнийг оронд оруулах, өргөх зэрэг тусламжаа авахгүйгээр хостойгоо тэргэнцэр дээрээ бэлгийн хавьталд орж чадна. Зарим хүмүүсийн туслагч нь тэдний хэрэгцээг хүндэлдэг, уян хатан ханддаг, тэдний харилцааг дэмждэг хүмүүс ч байдаг.



Тохиромжтой байрлал олох

Хэрэв таны хөдөлгөөн хязгаарлагдмал байдаг бол бэлгийн хавьталд ороход тохиромжтой байрлалыг олох туршилтуудыг хийх хэрэгтэй. Тархины саажилттай, булчингийн хөгжил султай, булчингийн чангаралтай, булчин татдаг, үений үрэвсэлтэй болон өвдөлттэй эмэгтэйчүүдэд тохиромжтой байрлалыг олоход хамтарагчийнх нь тусламж маш их хэрэгтэй. Хөл болон аарцагнахаа дор дэр, эвхэж нугалсан хувцас эвж хийвэл тус болно. Хэрэв хамтрагч нь биеийн жин өвдөлт өгөөд байвал та хоёр хоёулаа хажуугаараа хэвтэх, эсвэл сандал дээр суух байрлалыг туршиж үзэх хэрэгтэй. Үнсэх, илж таалах амархан байж болох ч бэлэг эрхтнээрээ хавьтах хүндрэлтэй байж магадгүй. Хэн хэн нь зөв байрлалаа олж чадах юм бол амаар хавьтах арай хялбар байдаг.



Хэрэв та саажилттай бол ямар байрлал танд тохиромжтой болон та өөрөө хир идэвхтэй хөдөлж чадахаа мэддэг байх. Та саажилтынхаа хэлбэр, түвшингээс хамаараад хамтрагч эсвэл итгэдэг хүнээсээ тусламж хүсэх хэрэгтэй.

Эмэгтэйчүүдийн үзлэг хийлгэдэг байрлалыг бэлгийн хавьталд ороход ашиглаж болох юм (133-р хуудаснаас харна уу). Мөн “аюулгүй бэлгийн хавьтал”

байрлалуудыг 182-р хуудсанд оруулсан тул танд тус болох байх.

Бэлгийн хавьталын үеэр тохиолдож болзошгүй хүндрэлүүд

Бэлгийн хавьталд орж байх үеийн өвдөлт

Бэлгийн хавьталд ороход өвдөлт байх ёсгүй. Заримдаа эмэгтэйн хөгжлийн бэрхшээлээс болоод өвдөлт мэдрэгдэж болох ч ихэвчлэн өөр шалтгаан байдаг. Зарим тохиолдолд эрэгтэйн шодой, эсвэл хуруу үтрээнд ороход өвдөлт мэдрэгддэг. Дараах шалтгааны улмаас өвдөлт мэдрэгдэх тохиолдол байдаг. Үүнд:



- Эмэгтэй тайвширч, үтрээ хангалттай чийгтэй болоогүй байхад эрэгтэй шодойноо углах
- Эмэгтэй өөрийгөө буруу зүйл хийж байна гэж бодох, эсвэл ичих, магадгүй бэлгийн хавьталд орохыг хүсээгүй бол
- Эмэгтэйн үтрээ, эсвэл хэвлийн доод хэсэгт хавдар үүссэн, эсвэл халдвартай бол
- Бэлэг эрхтнээ хайчлуулсан, эсвэл оёдолтой (эмэгтэй бэлэг эрхтнийг хайчлах, эсвэл шархны захыг хавчуурдах).

Булчин чангаралтай, булчин таталттай болон нуруу нугасны гэмтэлтэй зарим эмэгтэйчүүд үтрээнд нь ямар ч зүйл орсон өвдөлт мэдрэх нь бий. Хэрэв тийм бол хэн хэнд нь таашаал өгөх өөр аргыг хайж олох хэрэгтэй.

Үтрээ хуурай байх

Хэрэв үтрээ хэт хуурай байх юм бол бэлгийн хавьталд ороход өвдөлттэй байна. Эмэгтэйн сэрэл хөдөлсөн үед үтрээ чийглэг болдог нь байгалийн жам ёсны үзэгдэл. Гэхдээ эмэгтэйн хөгжлийн бэрхшээл нь үтрээг чийглэг болгох үйл явцыг сааруулах боломжтой. Энэ нь олон эмэгтэйд тохиолдож болно. Ялангуяа хэрэх өвчин нуруу нугасны өвчтэй хүмүүст тохиолдож болзошгүй.

Үтрээг чийглэг болгох хамгийн түгээмэл арга бол бэлгийн харилцаанд орохоос өмнөх бэлтгэл хэсэгт илүү их хугацаа зарцуулж бие махбод өөрийнхөө жамаар чийгтэй болгох. Мөн тос хэрэглэн үтрээг гулгамтгай болгосноор арьс урагдахгүй.

САНАМЖ: Хэрэв бэлгэвч хэрэглэж байгаа тохиолдолд тос, вазелин, цөцгийн тос, чийгшүүлэгч тос зэрэг үтрээг чийглэг болгох зүйлсийг хэрэглэх шаардлагагүй. Эдгээр тослох зүйлс бэлгэвчийг урагдуулна. Бэлгэвч хэрэглэх үедээ усан суурьтай гелин тос хэрэглэж болно.

Зарим оронд хүмүүс үтрээг маш хуурай байхад нь бэлгийн хавьталд орохыг илүү үздэг. Тийм болохоор зарим эмэгтэйчүүд бэлгийн харьцаанд орохоосоо өмнө үтрээндээ эмийн ургамал эсвэл зориулалтын нунтаг хийх угаах зэрэг аргыг хэрэглэдэг. Гэвч үтрээ хуурай байх үед бэлгийн хавьталд ороход арьс цочирч ХДХВ болон бэлгийн замаар дамжих өвчний халдвар авах эрсдэлтэй.

Булчингийн болон үе мөчний өвдөлт

Үений үрэвсэлтэй эмэгтэйчүүд хэвийн үеийнхээсээ илүү хөдөлгөөн хийхэд энэ нь өвдөлтийн шалтгаан болдог. Хэрэв танд ийм зүйл тохиолддог бол халуун дулаан байлгах нь өвдөлтийг намдаадаг. Бэлгийн харьцаанд орохоосоо өмнө халуун усанд норгосон хувцас өмсөх, эсвэл халуун усанд орж хавдсан, хөндүүрлэсэн үенүүдээ амраа. Энэ арга биеийг амраан тайвшруулахад тустай байдаг бөгөөд та



бэлгийн харьцаанд орохдоо илүү их таашаал авна. Хэрэв та өвчин намдаах эм хэрэглэдэг бол бэлгийн харьцаанд орох цагт таны уусан эм тань үйлчлэхээр тооцож эмээ уухыг хичээгээрэй.

Булчин татах

Тархины саажилт болон саа өвчтэй эмэгтэйчүүдийн бэлгийн сэрэл нь өдөөгдөх үед булчин нь гэнэт чангарч (булчин татах) болзошгүй. Удаан үргэлжлэхгүй хурдан тавигдвал булчин татах аюултай зүйл биш тул бэлгийн харьцаанд орохоо зогсоох хэрэггүй дараа нь үргэлжлүүлээрэй. Заримдаа чангарсан булчин дээр зөөлөн дарахад тавирдаг. Мөн булчинг зөөлхөн илбэл амархан тавирахад тус болдог. Харин булчин татаж сунгах зэргээр чангарсаныг тавиулах гэж оролдож болохгүй. Хэрэв та булчин татахаас сэргийлэх эм хэрэглэдэг бол бэлгийн харьцаанд орохоосоо өмнө эмээ уух нь тус болно.

Давсаг, ходоодоо анхаарах

Бэлгийн харьцаанд орохоосоо өмнө өтгөн шингэнээ гаргасан байвал маш сайн. Хэрэв шээс гуурсаар дамжин хөлөнд бэхэлсэн уутанд ордог бол хоосон эсэхийг шалгаарай. Бэлгийн хавьтлын үеэр давсаг болон ходоодтой холбоотой ямар нэгэн хүндрэл гаргахгүй байх үүднээс өмнө нь хоол идэж уух хэрэггүй.

Хэрэв шээсний гуурсыг салгаж болдоггүй бол бэлгийн хавьтлын үеэр бөглөрөх, нугаларах зэрэг байдлаас сэргийлээрэй. Хамгийн гол нь гуурс мушгирах, нугаларах, сугарахгүй байх талаас нь анхаарах хэрэгтэй. Гэхдээ байнгын катетерыг 4 цаг хүртэл хугацаагаар салган авах боломжтой. Үүнийг хийхээсээ өмнө халдвараас сэргийлэх арга хэмжээг заавал авах ёстой (102-104-р хуудаснаас харна уу). Ер нь бол бэлгийн харьцаанд орохдоо катетерыг салгах нь хамгийн зөв арга юм.

Хэрэв эмэгтэй бэлгийн харьцаанд орохдоо катетерээ салгах юм бол шээс алдаж магадгүй. Учир нь байнга катетертэй байснаар давсаг шээсийг дотроо хадгалж чадахгүй сул болсон байдаг тул шээс гоожно. Бас бэлгийн харьцаанд орох үед эмэгтэй баас алдах тохиолдол ч байдаг. Хэрэв тийм зүйл тохиолдвол арчих хувцас, эсвэл алчуур ойрхон тавиарай.

Тохиолдож болзошгүй хүндрэлийг хамтрагчтайгаа урьдчилан ярилцах нь тус болно. Энэ хүнд сэдэв тул эмэгтэй хүн бүр өөрийхөөрөө ярих байх. Зарим эмэгтэйчүүд үүнд амьдралын байдаг л нэг асуудал гэж хандах бол өөр нэг нь хошиноор ярьж инээлгэж ч чадна.

САНАМЖ: Катетер бэлгэвчийг үрж түүнийг урж болзошгүй тул усан суурьтай гелиэр бэлгэвчний гадна тал, эсвэл үтрээний дотор талыг тосолж сэргийлэх хэрэгтэй.

САНАМЖ: Бэлгийн хавьтлын үед нуруу нугасны гэмтэлтэй зарим эмэгтэйчүүдийн даралт гэнэт ихсэж толгой өвдөх, минчийж улайх, зүрх нь дэлсэх зэрэг шинж тэмдэг илэрч болзошгүй. Үүнийг дисрефлекс гэж нэрлэдэг бөгөөд эрүүл мэндийн ноцтой хүндрэлд хүргэж болзошгүй. Үүнээс сэргийлэхийн тулд бэлгийн харьцаанд орохоосоо өмнө өтгөн шингэнээ гаргах хэрэгтэй. Дисрефлекцийн талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг 117-119-р хуудаснаас харна уу.

Ядрах

Таны хөгжлийн бэрхшээл өдрийн турш өөрийг чинь ядраадаг байж болно. Эсвэл эм тариандаа ядарч тамирддаг байж болно. Энэ байдал чинь таны бэлгийн харьцаанд орох дур хүслийг бууруулна. Тийм болохоор та ядраагүй байх үедээ бэлгийн харьцаанд орж байхыг хичээх хэрэгтэй. Хэрэв энэ боломжгүй бол эмчтэйгээ ярилцан эмээ өөр цагт ууж болох эсэхийг асуух хэрэгтэй.



Хэрэв та амархан ядардаг, булчин тань хүчтэй биш бол бэлгийн харьцаанд орохдоо удаан, аажуухан байх хялбар аргыг олох хэрэгтэй. Учир нь ингэхэд бага энерги зарцуулах тул хялбар байх болно.

Бэлгийн дур тачаадал таныг ядраадаг бол та хосдоо таашаал өгөх арга замыг олж чадахаас гадна хайртайдаа таныг энхрийлж эрхлүүлэхийг хүсэж болно. Байнга илж таалах нь эмэгтэйн өвдөлтийг намдааж унтаж амрахад нь тустай байдаг. Бас энэ нь эмэгтэйд маш их баяр баясал өгөхийн сацуу хайртай залуучаар жаргалтай байж чаддаг.

Дур хүсэл төрөхгүй байх

Эмэгтэй хүн дур хүсэл нь оргилохгүй, бэлгийн хавьтлаас таашаал авахгүй байхад олон зүйл шалтгаална. Зарим нь эмэгтэйн хөгжлийн бэрхшээлээс үүдэлтэй байж болдог бол зарим нь өөр шалтгаантай байдаг. Та дараах шалтгааны улмаас дур хүсэл тань буурч болно. Үүнд:

- Хүнд ажил хийгээд ядарсан, хангалттай идэхгүй, нялх хүүхэдтэй, эсвэл хөгжлийн бэрхшээлээс тань болоод
- Та дургүй хүнтэйгээ, эсвэл таньд муухай ханддаг хүнтэйгээ бэлгийн харьцаанд орох гэж байгаа бол
- Хөгжлийн бэрхшээлээс болоод хөдлөхөд хүнд байдаг, эсвэл өвдөлт мэдрэгдээд байвал
- Та өөрийн бие махбоддоо сэтгэл дундуур байдаг, өөрийнхөө хөгжлийн бэрхшээлээс ичиж зовдог бол
- Та сэтгэл гутралд орсон, эсвэл байнга гунигтай байдаг бол
- Та өмнө нь хэн нэгэнтэй хүчээр бэлгийн хавьталд орж сэтгэл тань шархалж байсан бол
- Жирэмсэн болох, эсвэл бэлгийн замаар дамжих өвчин авчихвий гэж айдаг бол



Эмэгтэйн дур хүсэл төрөхгүй, сэрэл нь хөдлөхгүй бол биемахбод байгалийн жамаар чийглэг нойтон болохгүй тул бэлгийн хавьтлын үед өвдөлтгүй байхын тулд тослох зүйлсийг ашиглах хэрэгтэй (151-р хуудаснаас харна уу).

Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх болон хүчирхийлүүлсэний дараах бэлгийн амьдрал

Хэрэв эмэгтэй бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж байсан болон хүчирхийлүүлж байсан бол бэлгийн харьцааны талаар эерэг хандлагатай болоход түүнд хугацаа их шаардагдана. Хүчирхийлэлд өртөж байсан бие бялдарын шинж тэмдэг нь бүрэн арилсан ч гэсэн сэтгэлийн шарх муухай дурсамж нь эмэгтэйд удаан хугацаагаар зовоосоор байдаг. Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх болон хүчирхийлүүлсэний дараах бэлгийн амьдралын талаар дэлгэрэнгүй мэдээллийг 305-р хуудаснаас харна уу.



Хэрэв таны бэлгийн дур хүсэл буурсан бол танд бэлгийн таашаал өгдөг зүйлсийг төсөөлөн бодохыг хичээ. Бэлгийн хавьтлын тухай бодол, төсөөлөл тань танд өөрийгөө бэлгийн дур хүсэлтэй эмэгтэй болгон харахад тус болно. Эдгээр нь таны сэрлийг өдөөхөд тус болж үтрээг тань чийгтэй нойтон болгоно. Төсөөлөл бол та ганцаараа байхдаа бодож болох мөн хайртай хүнтэйгээ түүнийг хуваалцаж болох зүйл билээ.

Өөрчлөхөөр ажиллах

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн бэлгийн харьцаанд орох эрх болон бэлгийн зан үйлийн талаарх олон нийтийн итгэл үнэмшил, хандлагыг өөрчлөхөд нилээн хугацаа шаардагдана. Гэхдээ цаг хугацаа өнгөрөхөд олон зүйл өөрчлөгдөнө. Энэ нь хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хувьд өөрийнхөө талаар сайхан сэтгэгдэлтэй болоход нь маш чухал.

Өөрийгөө үнэлдэг эмэгтэй өөрийг нь хүндлэхийг хайртай хүнээсээ илүү ихээр хүсч магадгүй юм.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд юу хийж чадах вэ?

- Өөрийнхөө мэдрэмж болон бэлгийн зан үйлийн талаар өөрсдөө суралц.
- Бэлгийн зан үйлийн талаар илүү ихийг сурахын тулд хөгжлийн бэрхшээлтэй бусад эмэгтэйчүүд болон өөрийн итгэдэг эмэгтэйчүүдтэй ярилц. Бид өсөж томрохдоо бэлгийн зан үйлийн талаар сурч мэдээгүй байсан ч хамаагүй, харин одоо бид бэлгийн хавьтлын талаар ихийг сурч чадна.
- Бэлгийн зан үйлийн талаар өөрт тааламжтай, ойлгомжтой аргаар бие биедээ зөвлөгөө өг.
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн бэлгийн амьдрал болон гэр бүлийн байдалд дэмжлэг үзүүлэх бүлгийг байгуулах, эсвэл тийм бүлэгт нэгд.
- Бэлгийн зан үйлийн талаарх бүх сургалтад хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг хамруулж хамгаалах.
- Бүх эмэгтэйчүүдийн бэлгийн хэрэгцээг хүндэлж хамгаалах.
- Биднийг бусад эмэгтэйчүүдийн нэгэн адил хүлээн авч бидний бэлгийн зан үйл болон өөрийн гоо сайхнаа илэрхийлэх аргыг олох.



Манай тосгоны хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд цуглан өөрсдийгөө хүчирхэг эмэгтэйчүүд болгох ажлуудыг хийдэг. Бид хамтдаа бэлгийн зан үйл болон эмэгтэйлэг байдлаа бусдад харуулах арга замыг хайж олдог. Бидний зарим нь үсэндээ цэцэг хатгаж духандаа тэмдэг тавьдаг. Харин зарим нь хөл, гартаа будгаар хээ хуар тавьж чимэглэн хөлдөө бугуйвч шүр сүвд зүүн ёслолын тосон угаалга хийдэг. Энэ бүх үйлдлүүд биднийг бэлгийн зан үйлд суралцах, өөрийнхөө гоо үзэмжийг мэдэхэд тус болдог. Бид өөрийгөө ямар эмэгтэй байхыг тэр дүр төрхөөрөө хардаг.

-Энэтхэг улсын Тамил Надугийн хөгжлийн бэрхшээлтэй бүлэг эмэгтэйчүүд



Гэр бүл асран хамгаалагчид юу хийж чадах вэ?

- Бусад хүүхдүүдэд ханддагтайгаа адилаар хөгжлийн бэрхшээлтэй охидод хандах. Энэ нь түүнийг өөртөө итгэлтэй, өөрийн бие бялдар болоод мэдрэмжиндээ итгэлтэй хүн болж төлөвшихөд тустай байдаг. Ингэж өссөн хүүхэд том болоод хэн нэгнээр хайрлуулж, хүндлүүлэхэд хялбар байх болно.
- Охин насаа үдэж эмэгтэй хүн болох өсвөр насанд нь тэдэнд тусламж дэмжлэг үзүүлэх хэрэгтэй. Хэрэв хөгжлийн бэрхшээлтэй охин бэлгийн зан үйлийн талаар зөв мэдээлэлтэй байх юм бол тэр өөрийгөө хөөрхөн харагдах зүйлийг хийж, өөрийн харагдах байдлыг бусдаас ялгаатай гэж хандахгүйгээс гадна өөрийн бие бялдар болон бэлгийн зан үйлд сэтгэл гонсойхгүй өөртөө итгэх итгэл нь нэмэгдэх болно.
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүдийг эмэгтэйчүүдийн яриа болон үйл ажиллагаанд оролцуулж байх хэрэгтэй.
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хүний эхнэр болж чадна мөн бусдад хайрлагдана гэсэн шийдвэр гаргахад нь дэмжлэг үзүүл.
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйтэй гэрлэсний төлөө сүйт залуу болон түүний гэр бүлийнхэн нь мөнгө, бэлэг сэлт хүлээх “нөхөн төлбөр төлүүлэх” байдлаар тохиролцож зөвшөөрч болохгүй.
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйтэй бүх эмэгтэйчүүдийн адил бэлгийн хэрэгцээтэй эмэгтэй хүн гэдгийг эхэлж харан тэдэнд хүндэтгэлтэй хандаж сурахад нь олон нийтийг уриалах ажлыг хий.



Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүдэд нийгмийн бүрэн эрхэт гишүүн байх боломж бий гэдэг нь дамжиггүй.

Хүн бүхэн бэлгийн харилцааг хүсэх нь хэвийн үзэгдэл.
Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй ч мөн адил.

Олон нийт юу хийж чадах вэ?

- Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг бэлгийн зан үйл болон эмэгтэйчүүдийн асуудлаарх олон нийтийн ёслол үйл ажиллагаанд чухал байр суурь эзлэх боломжийг олго.
- Бүх охид эмэгтэйчүүдийн бэлгийн зан үйлд хүндэтгэлтэй хандах нөлөөллийн ажлыг хийх.
- Бэлгийн боловсролын хөтөлбөрт хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүдэд тохируулан засаж тэднийг хамруулах. Жишээлбэл, харааны хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйд мэдрэмжээ ашиглан бэлгэвчийг яаж хэрэглэх талаар зааж өөрөөр нь туршиж үзүүлэх. Сонсголын бэрхшээлтэй болон оюуны хомсдолтой эмэгтэйчүүдэд зориулан хараад ойлгоход хялбар зураг болон загвар ашиглан сургалт явуулах.
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг, ялангуяа хөгжлийн бэрхшээл нь сурах ойлгох чадварт нь нөлөөлдөг эмэгтэйчүүдийн анхаарал сэрэмжийн дор байлгах. Тэд ихэвчлэн бэлгийн хүчирхийллийн бай болдог. Эмэгтэйчүүдийн аюулгүй байдлыг хангах ажил бүх нийтийн хариуцлага байх ёстой. Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйд туслах тухай илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг 14-р бүлгээс харна уу.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг эрүүл мэндийн ажилтангаар сургаж бусад охид эмэгтэйчүүдэд бэлгийн боловсрол олгуул.



Эрүүл мэндийн ажилтнуудад:



Хөгжлийн бэрхшээлтэй олон эмэгтэйчүүдэд бэлгийн зан үйлийн талаар асуухыг хүссэн асуудлууд байдаг. Гэвч тэд ихэвчлэн асуухаасаа айж ичдэг. Эрүүл мэндийн ажилтны хувьд та тэдэнд хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй бэлгийн харилцаанд орж чадна гэдгийг ойлгуулж, яриагаараа тэдний итгэл найдвар, хувь хүний

үнэ цэнийг нь ойлгуулж чадна.

Та хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдтэй хамтран хөгжлийн бэрхшээлтэй бусад охид эмэгтэйчүүдэд хүрэх хөтөлбөр, үйл ажиллагааг зохион байгуулж чадна. Тосгоны хөгжлийн бэрхшээлтэй залуу охидыг цуглуулан уулзалтандаа эмэгтэйчүүдийн эмч ажилтанг урьж бэлгийн эрүүл мэндийн талаар ярилцлага хийж болно. Эмэгтэйчүүд бэлгийн зан үйл, эмэгтэйчүүдийн эрүүл мэндтэй холбоотой өөр өөр асуултуудыг асууж ярилцана.

Үүнээс гадна та хөгжлийн бэрхшээлтэй залуу эмэгтэйчүүд, охидод тэдний бие махбод яаж өөрчлөгддөг тухай зөв мэдээллийг өгч чадна. Эмэгтэй хүн байна гэдэг нь чухам юу гэсэн утгатай болохыг тэдэнд тайлбарлаж, хүмүүс хоорондын харилцаа, бэлгийн зан үйлтэй холбоотой асуултад хариулт өгч чадна. Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүдэд өөрийн биеийн гоо сайхныг олж харах, бэлгийн харилцаанд орох боломжтой гэдгийг нь эрүүл мэндийн ажилтны хувьд та хийж чадна.