

Дарамтлал, хүчирхийлэл, өөрийгөө хамгаалах



Олон эмэгтэй бусдын дарамтанд өртдөг. Дэлхий дээр олон эмэгтэй таньдаг, таньдаггүй хүмүүстээ дарамтлуулж доромжлуулсан тохиолдол байдаг. Тэднийг зодож цохих, дээрэмдэх, бэлгийн хүчирхийлэлд өртүүлүүлэх, гэмтээх гээд олон янзаар дарамталж доромжилдог. Доромжлолд өртсөн эсэхийг нь мэдэхгүй өнгөрсөн тохиолдол олон байгаа. Учир нь эмэгтэйчүүд өөрт тохиолдсон зүйлээ бусдад хэлэхээс айх, ичих зэргээр өөртөө хадгалан үлддэг. Тэд өөрт тохиолдсон зовлонгоо бусдад хэлбэл хэн ч тоохгүй, эсвэл тийм байдалд орсон нь өөрийнх нь буруу гэж зэмлүүлнэ гэж боддог.

Эмэгтэйчүүд ганцаардмал, сул дорой, хүчин мөхөс зэрэг шалтгаанаас болоод тэд дорой байдаг тул түүнийг дарамталж зовоож байгаа хүн нь түүнээс хүчээр илүүрхэн зүй бус хандах явдал тохиолддог. Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүд дарамтлуулах, зүрх нь шархлах, гэмтэх, хүчирхийлүүлэх нь бусад эмэгтэйчүүдээс илүү байх хандлагатай байдаг. Учир нь тэд сул дорой, нэг их чухал үнэ цэнэтэй хүн биш мэтээр харагддаг. Эмэгтэй хөгжлийн бэрхшээлтэй байдлаасаа болоод бусдын дарамтлал, хүчирхийлэл, үл ойшоосон байдалд хэзээ ч ТИЙМ гэж бууж өгөх ёсгүй. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд аюулгүй орчинд бусдын хайр халамж, хүндлэлд амьдрах эрхтэй хүмүүс.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүд гэр бүлийн гишүүд, хань нөхөр, хамаатан садан, асран хамгаалагчид гэх мэт эр эм ялгаагүй хүмүүсийн дарамтанд өртдөг. Түүнээс гадна хөрш, гэр бүлийн найз, ажил олгогч, хамтран ажиллагч, танихгүй хүн зэрэг хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийг дарамтлах олон хүн байдаг.

Хэрэв дарамталж байгаа хүн түүний мэддэг хүн, тэр дундаа эмэгтэй тэр хүнээс шалтгаалан амьдардаг, тэр хүн эмэгтэйн өдөр тутмын амьдралд ихээхэн үүрэг гүйцэтгэдэг, тусалдаг хүн бол түүнд өөр хэн нэгэнд хандаад нэмэргүй гэсэн бодлыг төрүүлдэг. Гэхдээ эмэгтэй дарамтлуулж байгаагаа хэлэхгүй нуух юм бол тэрээр улам ганцаарлагдмал, сул дорой болно. Эмэгтэй өөрт нь тусалж чадах хэн нэгэнд хандах юм бол дарамт доромжлолыг эсэргүүцэн хүнд байдлаа даван туулж чадна.

Ямар ч эмэгтэй дарамтлан доромжлуулах, хүчирхийлэлд өртөж байгааг хэзээ ч ХЭВИЙН байж болох үзэгдэл гэж өнгөрөөж болохгүй. Учир нь хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг хүмүүс ихэнхдээ бусдаар бага хүндлүүлдэг, заримдаа бүр үнэ цэнэгүй, бусдын хамгаалалтын гадна байгаа хүн мэтээр харагддаг.

Энэ байдал нь хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйг доромжлох нь тийм ч ноцтой зүйл биш, тэдний эрхийг хүндлэх алба байхгүй гэсэн үзлийг хүмүүст төлөвшүүлдэг.

Ташаа ойлголт:



Үнэн: Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид бусад охидын л адил гэр бүлийн бусад хүмүүсийн хайр халамжийг хүртэх эрхтэй.

Дарамт доромжлолыг амссан хэн ч “азтай” байна гэсэн ойлголт байдаггүй юм.

Ташаа ойлголт:



Үнэн: Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг дарамтлан зовоох нь энгийн зүйл гэж хэзээ ч хүлээн зөвшөөрч болохгүй. Эмэгтэйчүүдийг тэр дундаа оюуны хомсдолтой эмэгтэйчүүдийг хэн ч доромжилж болохгүй. Дарамтлалын хэлбэрүүд болох үл ойшоох, анхаарал халамж тавихгүй зөнд нь хаях, сургуульд явуулахгүй байх, өөртэй нь зөвлөлдөхгүйгээр түүний өмнөөс шийдвэр

гаргах зэрэг сэтгэл зүйн дарамтууд, мөн бэлгийн хүчирхийлэл, зодож гэмтээх зэрэг бие махбодын дарамт гэх зэрэг бүх дарамт доромжлолыг зогсоох ёстой.

Дарамт шахалтын төрлүүд

Дарамт гэхээр ихэнх хүмүүс зодож гэмтээх, дээрэмдэх, бэлгийн хүчирхийлэлд оруулах, аллага мэтээр төсөөлдөг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй бие махбодын хүчирхийлэлд өртөх магадлалтай бол тэд мөн дарамт шахалтанд өртөх хэмжээний сул дорой болж таарна.

Жишээлбэл, өдөр тутмын амьдралд нь хэн нэгний тусламж шаардлагатай бусдаас хараат эмэгтэйчүүдэд хоол, ус, эмийг нь өгөхгүй байх, удаан хугацаагаар чийгтэй байлгах, эсвэл тэднийг албаар бохирдуулах, хэрэгтэй байгаа тусламжийг нь үзүүлэхгүй байх зэргээр тэднийг гутаах зүйлс олон тохиолдоно. Зарим хүмүүс тэдэнд тусалсанахаа хариуд бэлгийн хэрэгцээгээ хангахыг тулгаж ч мэднэ. Хөгжлийн бэрхшээлтэй зарим охид эмэгтэйчүүдийг хүмүүстэй бараг уулзуулахгүй, гэрээс гаргахгүй хорьдог. Гэрт нь ганцааранг нь орхих, хүлээн авч асрахаас татгалзах, эсвэл өөр замаар дарамтлан зовоох зэргээр доромжлуулж байгаа эмэгтэйчүүд олон бий.



Бидний мэдэх бие махбодын олон төрлийн дарамт, хүчирхийлэл нь сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай болгох шалтгаан болж болно. Дарамт доромжлолыг олон удаа амссан эмэгтэй аймхай, сэтгэлээр унадаг, бүр цаашлаад сэтгэл гутралд орсон байдаг. Эмэгтэй хүний бие махбод дарамт, доромжлол амссаныхаа дараа эдгэрэх хэрэгтэй байдагтай адил түүний сэтгэл санаа, оюун ухаан ч мөн адил эдгэрэх шаардлагатай болдог.

Сэтгэл зүйн дарамт

Хэн нэгэн хүн эмэгтэйг заналхийлж сүрдүүлсэн, түүнийг айлгасан, ганцааранг нь үлдээсэн, бусдаас тусгаарласан, хэнд ч хэрэггүй амьтан мэтээр хандах зэрэг олон янзаар сэтгэл зүйн дарамтанд оруулдаг. Зарим хүмүүс тэднийг үхсэн нь дээр байсан юм, амьдралд нь тээр учруулж байна, эсвэл амьдрах гавъяагүй амьтан гэх мэтээр хэлэх хэлэхгүй үгээр дайрч давшилдаг.

Дараах тохиолдолд мөн адил сэтгэл зүйн дарамт үзүүлсэнд тооцогдоно:

- Сонсголын бэрхшээлтэй эмэгтэйн тухай бусад хүмүүст муугаар ярих.
- Аливаа зүйлийг хийх арга хэлбэр нь бусдаас өөр байгаад нь уурсан янз янзын нэрээр дуудаж цоллох, түүн рүү хашгичих.



Сэтгэл зүйн дарамт эмэгтэйг сул дорой болгодог

Сэтгэл зүйн дарамттай байдал хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйн хүчтэй, зоригтой байдлыг үгүй хийдэг. Бусдад хаягдсан эмэгтэй амьдралдаа барьц алдан өөрийгөө нийгэмд байр суурь эзлэхгүй хэнд ч хэрэггүй болсон мэтээр төсөөлдөг. Тийм байдалд орсон эмэгтэй сэтгэл санаагаар унаж, сул дорой болох нь маш амархан.

Байнга бусдын элэг доог болон доромжлуулдаг, янз янзын нэрээр дуудуулдаг эмэгтэйчүүд өөрийгөө тэнэг гэж бодож эхлэн сэтгэл санаагаар унадаг. Тэгээд хэн нэгэн түүнийг найзуудынх нь өмнө, эсвэл бусдын өмнө элэг доог болговол маш ихээр ичиж гадагшаа гарах хүсэлгүй болдог. Энэ байдал даамжирсаар эмэгтэй өөрийгөө хүнд хэрэгтэй зүйл ерөөсөө хийж чадахгүй гэдэгтэй эвлэрдэг. Сэтгэлзүйн дарамтанд байнга өртдөг эмэгтэйчүүдийн шаналал сэтгэцийн эмгэгтэй болох, сэтгэл гутралд орох зэрэг ноцтой хүндрэлд хүргэдэг. Дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл 3-р бүлгийн Сэтгэцийн эрүүл мэнд сэдвээс харна уу.



Хөсөр хаях

Заримдаа хүмүүс хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийг асрахаас татгалздаг. Хүүхдээсээ ичээд, эсвэл түүнд хэрэгтэй тэр эмчилгээ арчилгааг нь өгч чадахгүй гэж бодсондоо хүмүүс хүүхдээ хаядаг. Харин хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон эмэгтэйг нөхөр нь, эсвэл гэр бүл нь түүний биед гарсан өөрчлөлтийг хүлээн зөвшөөрч чадахгүйдээ хөсөр хаядаг.



Хөгжлийн бэрхшээлтэй олон эмэгтэй хаягдсанахаа дараа хэн нэгэн хамаатан руугаа нүүн бусдад дарамтлуулан тэдэнд гадуурхагдан амьдардаг. Тухайн гэр бүлийн хүмүүс түүнийг асран тэдний хийх ажил нь нэмэгдэх, эсвэл тухайн гэр бүл ядуу байх зэрэгт хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй өөрийгөө бусдад ачаа болон амьдарч байна гэж боддог. Гэр бүлд золгүй

явдал тохиолдоход хүмүүс ихэнхдээ хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйг буруутгадаг. Хэрвээ хүүхэдтэй бол бүр ихээр буруутгадаг.

Тусгаарлах

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйг өрөөнд нь ганцааранг нь хорих бол дарамтлалын хамгийн хүнд хэлбэр. Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүнийг хүндэлдэггүй, тэднийг гадуурхдаг улс оронд гэр бүлийнхэн нь хөгжлийн бэрхшээлтэй гишүүнээсээ ичдэг.

Тэд бусад хүмүүс хөгжлийн бэрхшээлтэй охиныг нь мэдчих вий гэж айдаг, эсвэл тийм хүн байдаггүй юм шиг дүр үзүүлдэг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд ихэнхдээ сургуульд сурах, олон нийтийн газарт явах, шашны зан үйлд оролцох эрхгүй байдаг.

Зарим улс оронд хүмүүс хөгжлийн бэрхшээлтэй хүний ойр орчимд байвал өөрөө бас хөгжлийн бэрхшээлтэй болно гэж айдаг тул тэднийг нийгмээс тугаарладаг. Зарим хүмүүс жирэмсэн эмэгтэй хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйд хүрвэл хүүхэд нь хөгжлийн бэрхшээлтэй төрдөг гэдэгт итгэдэг. Гэвч эдгээр нь бүгд ХУДАЛ. Танд хөгжлийн бэрхшээлтэй хүний бэрхшээл ердөө ч халдахгүй.



Үл ойшоох

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйг хэн нэгэн халамжлахгүй, анхаарахгүй, түүнд туслахгүй байх зэрэг нь үл ойшоож байгаа хэлбэр. Жишээлбэл,

- хоол өгөхгүй байх, ялгаатай хооллох
- хэрэгтэй эмийг нь авч өгөхөөс татгалзах.



- би



Үл ойшоох байдлын өөр жишээнүүд:

- Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйг олон цагаар оронд нь хэвтүүлэх.
- Хувцсаа өмсөх, гар нүүрээ угаахад нь туслахгүй байх.
- Цооролтоос сэргийлж байрлалыг нь өөрчлөх, хөдөлгөх зэргээр туслахгүй байх.
- Бохирдсон цагаан хэрэглэл, норсон хувцсыг нь солихгүй байх.

Хүмүүс хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйг гэрт нь үлдээх, эсвэл боловсролтой болох, тохирох хоолыг нь өгөх, хувцаслахаас татгалзах зэргээр үйл ойшоодог.

Үл ойшоосон байдал нь эмэгтэйг ганцаардмал, аймхай болгож сэтгэлийг нь шархлуулдаг. Эмэгтэй орондоо удаан хугацаагаар хэвтэх, өөрөө хөдөлж чадахгүй бол цооролт үүснэ.

Бие махбодын дарамт шахалт

Бие махбодын дарамт шахалтанд зодох, түлхэж унагах, чимхэх, алгадах, цохих зэргийг хамруулан ойлгоно. Зарим тохиолдол хүмүүс хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйн хүүхдийг шоглодог. Энэ нь эмэгтэйг бүр ч ихээр айлгадаг. Учир нь тэд хүүхдээ хамгаалж чадахгүйдээ ихээр гутардаг.



Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг эмнэлэгт, сургууль дээр, байрных нь ойр орчимд, ажлын газарт нь, нийтийн тээврийн хэрэгсэл дотор ширүүн зан гаргах, бие махбодын дарамт үзүүлэх олон арга хэлбэрээр дарамт үзүүлдэг.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйг цохих, дайрч давшлахыг дараах тохиололуудад бие махбодид үзүүлж буй дарамт гэж болно. Үүнд:

- хэн нэгэн санаатайгаар эмэгтэйн туслах хэрэгсэл болох таяг, сонсголын аппаратыг эвдэх.

- хэн нэгэн санаатайгаар харааны бэрхшээлтэй эмэгтэйг зовоох гэж тавилганы байрлалыг солих.



- эмнэлэгт үзлэг хийлгэхээр очиход нь эмэгтэйг бусад хүмүүсийн өмнө хувцсаа тайлахыг албадах.

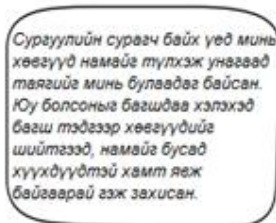
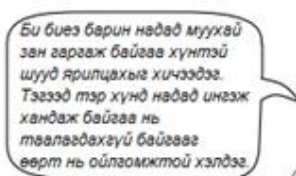


Ийм тохиолдолд эрүүл мэндийн ажилтнууд түүнийг эвгүй байдалд оруулахаас сэргийлж хувцсаар нь, эсвэл цагаан хэрэглэлээр халхалах зэрэг арга хэмжээ авч болно. Эсвэл түүнийг өөр өрөөнд үзэх.

Дарамт шахалтаас сэргийлэх

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг дарамт шахалтанд өртөхөөс сэргийлэх нэг арга бол эмэгтэйчүүдийг аль болох олны дунд оруулах. Бусадтай ярилцсанаар та дэмжлэг авах боломжтой болно.

- **Олон хүнтэй харилцаатай бай.** Хүмүүстэй харилцахад тэд эхэндээ таныг ойлгохгүй хүндрэлтэй байж мэднэ. Гэхдээ хэдэн удаа ярилцаад ирэхээр ойлгодог болно. Зураг зурах нь ойлголцоход дөхөм болно.
- **Та итгэдэг эмэгтэйтэйгээ дарамт шахалтын талаар ярилц.** Юу болсонг тайлбарлахад хэцүү байж болно, та ичиж магадгүй, бас таныг дарамталсан хүн үүнийг олоод мэдчих вий гэж та айх байх. Мөн танд хэн ч итгэхгүй байх гэж айж магадгүй. Таныг сэтгэлээ уудлан ярилцахад нөгөө хүн тань сонсохгүй бол та улам ихээр сэтгэлээр унаж магадгүй. Гэхдээ хэн нэгэнтэй ярилцах нь тусламж авах хамгийн шилдэг арга юм шүү. Дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүсвэл 65-р хуудаснаас харна уу.



Ганцхан нөхөр маань миний дохиог ойлгодог байсан болохоор би маш их ганцаарддаг байлаа. Нутгийнхаа бүсгүйчүүдэд дохионы хэл зааж өгсөний дараа тэд надад нөхөрлөн улам олон хүмүүстэй харилцах болсон. Одоо надад найз бүсгүйчүүд минь тусалдаг, бас надад тусламж хэрэгтэй үед би тэднээс асууж чаддаг болсон.





Эмэгтэйчүүд өөр өөрийн хийж чадах зүйлээ хийн бусадтай солилцох, наймаалцах зэргээр ажлаа амжуулж хэн хэндээ ашигтайгаар тохиролцож болно.

- **Бусад эмэгтэйчүүдтэй хамтран ажлаа хий.** Хүмүүс таныг болон таны хүүхдийг бусдын дэргэд дарамтлах нь бага байдаг. Хэрэв та олон нийтийн газарт гэмтэж бэртсэн бол тухайн үед бусад эмэгтэйчүүд хэт их айсан, эсвэл санаа зовсон болохоор юу ч хийгээгүй байх. Гэхдээ танд эдгээр эмэгтэйчүүд дараа нь тус болно.
- Хэрэв та болон таны мэддэг хэн нэгэн дарамтанд өртсөн бол олон нийтээс, бусад эмэгтэйчүүдээс **тусламж хүс**.
- Та бие махбодын хувьд гэмтсэн бол **эмчид хандах** хэрэгтэй.

Дарамтлагч этгээд эмэгтэйн өөртөө итгэх итгэлийг эвддэг. Тэгээд тэр этгээдгүйгээр эмэгтэй, мөн түүний хүүхэд амьдарч чадахгүй гэж итгүүлдэг. Дарамтлагч этгээдгүйгээр та сайхан амьдарч чадна гэдгийг санаж яв.

Хүчирхийллийн эсрэг та өөрийгөө хамгаалж чадах аргуудыг 308-р хуудаснаас харна уу.

Надтай суусныгаа азтай гэж бодож яв гэж миний нөхөр надад байнга хэлдэг. Манай гэр ядуу байсан учраас тэр надтай хөрөнгө бэлээрээ дарамталж байгааг хүч хэрэглэн гэрлэсэн. Намайг өөр хүнтэй болоод үзээрэй хэмээн сүрдүүлж байнга дарамтлан зовоодог байсан. Би эмэгтэйчүүдэд зөвлөгөө өгдөг хуульчаас зөвлөгөө авсаныхаа дараа нөхрийнхөө хамгаатнуудтай ярилцан түүнээс салахаар шийдсэн.



Манай нутагт нэг эмэгтэй хөгжлийн бэрхшээлтэй охин төрүүлсэн гэж нөхөртөө байнга дарамтлууддаг болсон. Тэгээд тэр эмэгтэй эцэг эхийнхээ гэр рүү буцахавар шийдэж гэрлэлтээ цуцлуулсан.

Миний найзын хувьд хөгжлийн бэрхшээлтэй болсоных нь дараа нөхөр нь түүнийг дарамтлан доромжлох болсон. Нөхөр нь түүнд туслахаас татгалзан бусад эмэгтэйчүүдтэй уулзан зугаалах болсон. Найз маань өөрийн гэр бүлдээ эргэн очиж хайр халамж дүүрэн амьдарч байгаа. Сайхан орчинд түүний бие улам сайжирч, илүү аз жаргалтай болсон.



Хүчирхийлэгч нөхрөөс салахад нь туслах

Эмэгтэйчүүдийг хүчирхийллээс хамгаалах, хууль, шүүх, цагдаагийн газар олон байдаг. Гэтэл зарим оронд эмэгтэйчүүдийг хамгаалах үүрэгтэй хуульч, шүүх, цагдаагийн газар нь тухайн эмэгтэйчүүдэд итгэдэггүй. Тийм тохиолдолд нутгийн эмэгтэйчүүд нэгдэн нэгнийгээ хамгаалах юм бол амжилт олно. Энд нэг жишээ үзүүлье:



Хэрэв та нөхөртөө байнга зодуулдаг бол...



...Тэгээд та нөхрөөсөө салахаар шийдсэн бол...



... та итгэж болох хэн нэгэнтэй ярилц (хөрш, найз, хамаатан)



Дараа нь бусад эмэгтэйчүүд олон нийтийн бүлгийнхэнд өөрт тулгараад байгаа асуудлын талаар ярилц. Магадгүй чи ижил асуудалтай өөр эмэгтэйг ч олж болно.



Тэгээд бүгдээрээ нөгөө хүчирхийлэгч эртэй уулз. Тэр бодлоо өөрчлөхгүй, тэднийг сонсохгүй бол тосгоны ахлагчид хандаарай.



...эсвэл цагдаагийн газарт очиж юу болсныг тэмдэглүүл. Та нар олуулаа очих юм бол цагдаа нар энэ хэргийг нухацтайгаар хүлээн авах болно.

Бэлгийн хүчирхийлэл

Ихэвчлэн охид бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх хандлагатай байдаг. Учир нь тэд бие жижиг, бяр чадал муутай, олон нийтийн дүрэм журмыг сайн мэддэггүй, бэлгийн харилцааны талаар туршлагагүй зэрэг нь нөлөөлдөг. Охид аав, ээж, үеэл, хамаатан садан, ах болон бусад хүүхдүүдийн дарамт шахалтанд өртдөг. Хэрэв охин өөрийг нь дарамтлан зовоож байгаа хүнийг гэрийнхэндээ хэлэх юм бол тэд ихэвчлэн охиныг буруутган хүчирхийлэгчийг өмгөөлдөг. Гэхдээ бусдын дарамтанд өртсөн хүнийг хэзээ ч буруутгаж болохгүй, ялангуяа тийм байдалд орсон хүүхдийг буруутан болгож болохгүй.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүд бусадтай харилцахад хүндрэлтэй байдаг, хүмүүсийн дунд ордоггүй зэрэг хөгжлийн бэрхшээлтэй байдлаасаа шалтгаалаад зарим нэг төрлийн хөгжлийн бэрхшээл нь тэднийг бусдын дарамтанд ороход нөлөөлдөг. Энэ нь хүчирхийлэгчийг улам өөгшөөн хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг бай болгох, тэдэнтэй яаж ч харьцсан болно учир нь хүмүүс тоохгүй гэсэн бодлыг нь лавшруулдаг.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйг нөхөр нь, гэр бүлийн хэн нэг, асран халамжлагч нь, эсвэл бүр танихгүй гадны хүн бэлгийн хүчирхийлэлд оруулдаг. Хүчирхийлэлд өртсөн хүмүүсийн түүхийг харж байхад хүчирхийлэгчид ихэнхдээ хохирогчийн танил ойр дотны хүн байдаг. Учир нь хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйг гэр бүлийнхэн нь нийгмийн амьдралд оруулж найз нөхөдтэй болох, эсрэг хүйсний хүний бэлгийн харилцааны талаар мэдэж авах нөхцлийг хангахгүй болохоор эмэгтэй өөрт нь өөр сонголт байхгүй юм байна хэмээн бодож хүчирхийллийг хүлээн зөвшөөрдөг. Тэр ч байтугай хүчирхийлэгчээс өөр хэн ч эмэгтэйн сонирхолыг нь татахгүй болдог байна.

Хүмүүс бэлгийн харьцаанд хүчээр орохыг бэлгийн хүчирхийлэл гэж ойлгоод байдаг. Гэтэл бэлгийн хүчирхийллийн олон төрөл байдаг. Бэлгийн хүчирхийлэл гэдэг нь эмэгтэй өөрөө хүсээгүй байхад нь бэлгийн хавьтал хийх зорилгоор өдөж, зохисгүй харьцахыг хэлнэ. Бэлгийн харилцаанд дараах ойлголтуудыг хамруулдаг. Үүнд:

- хүсээгүй үед нь хүч хэрэглэн бэлгийн хурьцал хийх.
- зөвшөөрөлгүйгээр бэлгэ эрхтэн, хөх болон биеийн бусад хэсэгт хүрэх, илэх.
- ажлаа алдахгүйн тулд дарга, удирдах ажилтны шаардлагаар хэн нэгэнтэй бэлгийн харилцаанд орох, эсвэл шалгалтандаа унахгүйн тулд багштайгаа унтах зэрэг сонголтнуудыг тулгах.
- тусалсаны хариуд, асарсаны хариуд бэлгийн харилцаанд орохыг тулгах.
- хоол, мөнгөний төлөө бэлгийн харилцаанд орох, учир нь түүнд амьдрах өөр арга зам байхгүй.
- хоол хүнс, мөнгө, асран хамгаалуулахын тулд секс байрлалаар (порно) зургийг нь авах.
- бусад хүмүүсийн бэлгийн харьцаанд орж байгааг хүчээр харуулах, эсвэл сонсгох.
- бэлгийн харилцааны тухай заах, ярих, эсвэл эвгүй байдалд оруулах секс онигоо сонсгох.
- порно зураг хүчээр харуулах.

**Ямар ч охин эсвэл эмэгтэй бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж болно.
Гэхдээ энэ нь яагаад ч тэдний буруу биш.**

Оюуны хомсдолтой эмэгтэйд бэлгийн хүчирхийллийн талаар ойлгуулах

Бүх хүүхдүүд томчуудын үгэнд сайн орох ёстой гэж боддог. Өсөж томрохын хирээр тэд хэзээ үгийг нь дагах, хэзээ дагахгүй байхаа ялгаж сурдаг. Гэтэл оюуны хомсдолтой эмэгтэйчүүд дандаа хүмүүст итгэж, үгэнд ордог сайн хүн байж, хүмүүсийн хэлсэн бүгдийг эсэргүүцэхгүйгээр дагадаг. Энэ гэнэн цайлган байдлыг нь хүчирхийлэгчид олзлон бэлгийн хүчирхийлэлд оруулдаг.



Оюуны хомсдолтой охид эмэгтэйчүүдтэй бэлгийн хүчирхийллийн талаар ярилцан хүчирхийллээс хамгаалуулах эрхтэй гэдгийг нь ойлгуулах хэрэгтэй. Танд болон итгэж явдаг хүндээ тэд хэн нэг хүн өөрийг нь оролдож байсан эсэх, хүчиндэж байсан эсэхийг хэлээд өгнө. Тийм болохоор тэдэнд урьдаас хэлж ойлгуулах, өөрийгөө хэрхэн хамгаалах талаар зааж сургах хэрэгтэй.

Хүч хэрэглэж хурьцал үйлдэх

Хүч хэрэглэж хурьцал үйлдэх гэдэг нь эмэгтэйг хүсээгүй байхад бэлгийн харьцаанд хүчээр орж хурьцахыг хэлнэ. Хурьцах гэдэг нь эрэгтэй бэлэг эрхтнээ эмэгтэйн үтрээ, хошног, аманд хийж бэлгийн дур хүслээ хангахыг хэлнэ.

Хүч хэрэглэж охидыг хүчиндэх

Хүчиндүүлсэн хүн насан туршдаа хар толботой амьдардаг. Түүний үр дагавар маш их байдаг. Хүчиндүүлсэн охид эр хүнд итгэх итгэлгүй болох, эсвэл хүнд итгэж дотно харьцаанд орох нь тэдний хувьд маш хүнд зүйл болдог. Эсвэл болж өнгөрсөн зүйлийг яаж тайлбарлахаа ойлгодоггүй. Зарим улс оронд хүчиндүүлсэн эмэгтэй хэзээ ч гэр бүлтэй болж хүнтэй суух эрхгүй болдог байна.

Хүчирхэг цэрэг армитай улс оронд зарим охидыг хүчээр “бэлгийн боол” болгон цэргүүдийн хэрэгцээг хангуулдаг байна. Үүнийг дүнд эдгээр охид ихэвчлэн бие бялдрын болоод сэтгэл зүйн хувьд хөгжлийн бэрхшээлтэй болж үлддэг.

Зарим улс оронд онгон охинтой хурьцал үйлдэхэд ДОХ гэх мэт бэлгийн замын өвчин эдгэрдэг гэдэгт итгэдэг тул залуу охид, тэр ч байтугай бага хүүхдүүд бэлгийн хүчирхийллийн золиос болдог. Учир нь тэдний бие махбодь бүрэн боловсорч гүйцээгүй, ялангуяа бэлгийн эрхтнүүд нь хүчирхийлэлд өртсөний дараа маш хүндээр гэмтэнэ, мөн ХДХВ-ийн халдвар болон бусад бэлгийн замын халдварууд дамжин өвчлүүлдэг.

Хүчирхийлэл дарамтад өртсөний дараа тусламж авах

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй бүр зовлонгоосоо ангижрах арга замаа хайдаг. Гэхдээ та өөрөө өөртөө тусалж чадах зарим зүйлс байдаг. Ингэхийн тулд та эхлээд дараах асуултуудыг өөрөөсөө асуугаарай.

- Би хэнээс тусламж хүсч болох вэ?
- Хүчирхийллийн талаарх мэдээллийг цагдаад мэдэгдэхийг хүсч байна уу?
- Хаана хэнд хандаж эрүүл мэндийн тусламж авах вэ?
- Гэмт этгээдийг залхаан цээрлүүлэх оролдлого хийхийг хүсч байна уу?

Хүчиндүүлсэн хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйд ч гэсэн бусад эмэгтэйчүүдийн нэгэн адил тусламж хэрэгтэй. Та хамгийн итгэлтэй хүндээ хэлж тэр хүн тантай хамт эмнэлэг рүү явж үзүүлэх, тэгээд цагдаад хэлэх үгүйгээ шийдэхэд тань тухайн хүний үүрэг их. Хэрэв та сэтгэлээр унасан, гэмтсэн, айсан, эсвэл бүр уур чинь удаан хугацаанд арилахгүй бол та өөрийнхөө сэтгэлийг хэн нэгэнд уудлан ярилцах хэрэгтэй. Танд анхаарал халамж тавьж чадах, хүчтэй, бие даасан, таны итгэлийг даах хүнийг сонго. Таны гэр бүлийн гишүүн, эсвэл байнгын туслагч тань танд хэрэгтэй бүх дэмжлэгийг үзүүлэхэд хүчин мөхөс байж болох юм.

Хүчиндүүлэх нь гутамшиг

Зарим оронд хүчиндүүлсэн эмэгтэйг гэр бүл, нутаг орныхоо нэр төрийг гутаасан гэж үздэг. Хүчиндүүлсэний төлөө буруутгагдаад зогсохгүй түүнийг ёс суртахууны хувьд дорой нэгэн гэж бүх хүмүүс цээрлэдэг. Энэ гутамшигт байдлаас болоод хүчиндүүлсэн хүмүүс бусдад хэлэхээс айдаг. Хүмүүс хүчиндүүлсэн гэдгийг нь мэдэх юм бол түүнийг гадуурхана гэдгээс эмэгтэйчүүд эмээдэг. Эсвэл, гэр бүлийнхэн нь бусдаас нуун гэр бүлийн нэр төрөө сэвтээхийг хүсдэггүй. Энэ гутамшиг хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд бүр ч хүндээр тусдаг. Учир нь түүнийг хөгжлийн бэрхшээлтэй гэж хүмүүс буруутган дайрч, гэр бүлийнхэнийг нь хөгжлийн бэрхшээлтэй хүнтэй хэмээн гадуурхдаг байдал дээр нь хүчиндүүлсэн гутамшиг нэмэгдэхэд тухайн эмэгтэй болоод түүний гэр бүлийнхэн бүр ихээр гадуурхагдан доромжлогддог.

Хүчиндүүлсэн эмэгтэйг хүчиндүүлсэний нь төлөө **хэзээ ч** буруутгах ёсгүй. Хүчиндүүлсэн эмэгтэйд түүний гэр бүлийнхэн, олон нийтийн дэмжлэг маш чухал. Ичгүүр гутамшигтай байдал нь эмэгтэйн сэтгэлийн шархыг анихад, олон нийтийг бэлгийн хүчирхийллээс сэргийлэхэд саад болдог.



Хэрэв та бусдаас өөрөөр ярьдаг бол, болсон явдлыг бусдад хэлж ойлгуулах танд амаргүй байх болно. Ялангуяа та сэтгэлээр унасан бол бүр хэцүү. Хэрэв та ичиж зовсон, айж мэгдсэн бол хэлэх үг тань амнаас гарахад маш хүнд байж магадгүй. Юу болсныг тайлбарлахдаа зураг зурж үзүүлбэл илүү ойлгуулах арга ч байдаг.

Хэрэв та сонсголын хөгжлийн бэрхшээлтэй бол

Сонсголын бэрхшээлтэй, эсвэл хэл ярианы бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд халдлагад өртсөн, эсвэл хүчиндүүлсэн бол бусдаас тусламж авахдаа илүү хүнд замыг туулдаг. Хэдийгээр эмэгтэй гэмт этгээдийг хэн болохыг дүрслэн хэлж чадах байсан ч гэсэн хүмүүс түүний дохионы хэлийг ойлгохгүй бол эмэгтэй бусдад юу болсныг хэлэх, хэн үүнийг үйлдсэн болохыг зааж өгөх хэцүү байх болно.



Намайг нөхөртөө зодуулаад цагдаагийн газар очиход тэд миний дохионы хэлийг ойлгохгүй байсан, мөн тэд надтай хүнлэг бусаар харьцсан. Хадам ээж нөхрийг маань хамгаалсан тул надад хэн ч итгээгүй.

Хэрэв таны таньдаг хүн хүчирхийлэлд өртсөн бол

Хэрэв та хүчиндүүлсэн, эсвэл халдлагад өртсөн эмэгтэйтэй ярилцаж байгаа бол өөрийг нь анхааралтай сонсож чадна гэдгээ ойлгуулах итгүүлэх хэрэгтэй.

Юу болсон талаар ярихаасаа өмнө тайвшрахыг хүсэх хэрэгтэй.

- Түүний буруу биш гэдгийг итгүүл.
- Халамжил. Түүний юу мэдэрч байгааг нь сонсож шийдвэр гаргахад нь тусал, мөн ийм зүйл тохиолдсон ч гэсэн амьдрал үргэлжилнэ, сайн сайхан амьдарна гэдэгт итгүүл.
- түүний хүсэл мөрөөдөл, хувийн нууц, аюулгүй байдалд нь хүндэтгэлтэй ханд. Тэр өөрөө хүсээгүй л бол бусдад хэлж болохгүй.
- Түүнтэй хамт эмнэлэг рүү явж эмчид үзүүл, цагдаад мэдээл, мэргэжлийн хүнтэй ярилцан хуулийн зөвлөгөө ав, эмэгтэй өөрөө хүсвэл шүүхэд ханд.
- Буруутанг бүү хамгаал. Хэрэв боломжтой бол бусад эмэгтэйчүүдэд хэлж сэрэмжлүүл. Тэр хүн бусад эмэгтэйчүүдэд ч мөн адил аюул учруулж мэднэ.



Би чамд итгэж байна. Энэ чиний буруу биш шүү дээ. Би чамд тусална.

Хэрэв та цагдаад хандах бол

Ихэнх улс оронд хүчинг гэмт хэрэгт тооцдог. Гэхдээ та хүчиндүүлсэн гэдгээ батлахын тулд танд маш хүнд байхаас гадна цаг хугацаа ихээр шаардаж магадгүй. Цагдаад хандах шийдвэр гаргахаасаа өмнө сайтар бод. Өмнө нь танай нутагт хүчиндүүлсэн эмэгтэйд цагдаагийн газар тусалж байсан тохиолдол байгаа юу? Хэрэв та гэмт этгээдэд хувийн шийтгэл оногдуулахыг хүсвэл, цагдаа нар бусад хүмүүс түүнээс сургамж авах хэмжээний шийтгэл оногдуулж чадах уу?

Цагдаагийн газар руу хэзээ ч ганцаараа явж болохгүй. Зарим улсад хүчиндүүлсэн эмэгтэй цагдаагийн газар руу ганцаараа явахад цагдаагийн ажилтнууд түүнийг хүчиндсэн тохиолдол их гардаг тул эрсдэл ихтэй байдаг. Хэн нэгэн хүнтэй заавал хамт явах ёстой шүү.

Хэрэв та хүчингийн хэргийг цагдаад мэдээлэхийг хүсч байгаа бол аль болох хурдан явах ёстой. Цагдаагийн газар руу явахын өмнө хүчиндүүлсэний баталгаа болох эд мөрийн баримтыг устгаж болохгүй. Өөрөөр хэлбэл, усанд орж угаах болохгүй, мөн өмсөж байсан хувцсаа сольж болохгүй. Цагдаагийн газарт очиход таныг эмчийн үзлэгт оруулна. Эмчийн үзлэгт орсноор хүчиндүүлсэн эсэхийг тогтоодог.



Хэрэгтэнг баривчлагдсаны дараа та түүний буруутай үйлдлийг нь цагдаа нарын өмнө, цаашлаад шүүхийн танхимд батлах хэрэгтэй болно. Хүчиндүүлсэнийхээ дараа шүүхийн танхимд очих тийм ч амар зүйл биш. Юу болсоныг нэгд нэгэнгүй тайлбарлан ярих нь таньд эвгүй байх бөгөөд дахин хүчиндүүлж буй мэдрэмж төрүүлэх нь ч бий. Бүх хүн таныг ойлгоно гэж найдаж болохгүй. Ийм зүйл тохиолдсонд таныг буруутгах, эсвэл худлаа ярьж байна гэх нэгэн ч гарч болзошгүй.

Мөн зарим нь таныг хөгжлийн бэрхшээлтэй учраас сонсохгүй байж болно. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй үнэнийг хэлж чадахгүй гэдэгт зарим хүмүүс итгэдэг. Гэхдээ шүүхээр ялалтыг өөрийн талд гаргуулж байсан хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн жишээ олон байдаг. Тэднийг олон нийт дэмжсэн тохиолдолд ихэвчлэн ялсан байдаг. Та шүүхэд очихоор шийдсэн бол та өөрийн итгэдэг хүнтэйгээ хамт явах ёстой шүү.

Хүчиндүүлсний улмаас үүдэлтэй эрүүл мэндийн асуудлууд

Хүчиндүүлсэний дараа таны биед мэдэгдэхүйц гэмтэл учраагүй байсан ч гэсэн эмчид үзүүлэх нь маш чухал. Эмчид хүчиндүүлсэн тухайгаа хэлээрэй. Тэгвэл эмч хүчиндүүлсний дараа нийтлэг тохиолддог өвчнөөс сэргийлэхэд тусалж чадна.

Жирэмслэлт

Та маш яаралтай гэр бүл төлөвлөлтийн аргуудаас сонгож хэрэглэх юм бол хүсээгүй жирэмслэлтээс сэргийлж чадна. Эмчтэй энэ талаар ярилцаарай. Хүчиндүүлсний дараа гэр бүл төлөвлөлтийн аргыг аль болох яаралтай 5 өдрийн дотор (120 цаг) хэрэглэх шаардлагатай. 357-р хуудаснаас үзнэ үү.

Та яаралтай арга хэмжээ авсан ч гэсэн дараагийн сард таны сарын тэмдэг хугацаандаа ирэхгүй бол жирэмснийг тогтоох үзлэгт даруй ороорой. Та өөрийгөө жирэмсэн болсон байх гэж бодож байвал эмчид үзүүл. Охид, эмэгтэйчүүд хүчиндүүлсэний дараа жирэмсэн болсон ч гэсэн үр хөндүүлэх нь зарим улсад хуулиар хориотой байдаг.

Бэлгийн замаар дамжих халдвар (БЗДХ) болон ХДХВ/ДОХ

Таныг хүчиндсэн эрэгтэй бэлгийн замын халдварт өвчтэй, эсвэл ХДХВ/ДОХ-ын халдвартай бол танд халдварлана. Та өөрийгөө халдвар аваагүй гэж бодож байсан ч гэсэн эмч танд эм өгснөөр заг хүйтэн, тэмбүү, хламид зэрэг БЗДХ өвчнөөс урьдчилан сэргийлж чадна.

Та бас ХДХВ-ийн шинжилгээнд 2 - 4 долоо хоногт (172-р хуудаснаас үзнэ үү) хамрагдах ёстой. Шинжилгээний хариу сөрөг гарахаас өмнө та өөрийн хостойгоо бэлгийн харьцаанд орвол түүнийгээ эрсдэлд оруулахгүй байх үүднээс бэлгэвч хэрэглэж аюулгүй харилцааг эрхэмлээрэй. Хэрэв та ХДХВ/ДОХ-ын халдвар өндөр байдаг нутагт амьдардаг бол эмчтэйгээ ярилцан халдварыг сааруулах эмийг хэрэглэх нь зөв.

Урагдаж шалбаргах

Хүчиндүүлэх үед бэлэг эрхтэн гэмтэж урагдан шалбарч болзошгүй. Ийм тохиолдолд хөндүүрлэн өвчтэй байх боловч хэсэг хугацааны дараа аяндаа эдгэрнэ. Хэрэв цус ихээр гараад байвал эмчид үзүүлж урагдалтыг оёулж халдвараас сэргийлэх эмийг уух хэрэгтэй. Бага хэмжээний урагдалт шалбархайд:



- Өдөрт 3 удаа буцалгаж хөргөсөн бүлээн усаар зайлах. Эдгэрэлтийг түргэсгэх эмийн ургамлыг усандаа хандлан хийж болно. Эсвэл шархан дээр эм тавьж гаднаас эдгээж болно.
- Шээх үедээ бүлээн ус гоожуулахад хорсолтыг намдаадаг. Шингэн ихээр уухад шээх үед хорсох нь бага байдаг.
- Халдварын шинж тэмдэг илэрч байгаа эсэхийг сайтар ажигла. Үүнд: халуу оргих, идээрхэг ялгас гарах, эвгүй үнэртэй болох, өвдөлт нь улам нэмэгдэх гэх зэрэг.

Давсаг, эсвэл бөөрний халдвар

Хэрцгийгээр хүчиндүүлсний дараа эмэгтэй бөөрний, эсвэл давсагны халдвар авах нь түгээмэл тохиолддог. Шээхэд хөндүүрлэн өвдөх, эсвэл шээс цустай гарвал эмчид хандах хэрэгтэй. Магадгүй та яаралтай эм хэрэглэх шаардлагатай байж мэднэ. Шингэн ихээр буюу өдөрт багадаа л 8 аяга ус уух тустай (105 - 106-р хуудаснаас үзнэ үү).

Эрүүл мэндийн ажилтнуудад:

Хэрэв та хүчиндүүлсэн хэн нэгэнтэй уулзвал:



Түүнийг ойлгож эелдэг хандаарай. Түүнийг зоригжуулж юу болсон талаар яриулан анхааралтай сонсож итгэж байгаагаа хэлээрэй. Хэрхэвч буруутгаж болохгүй. Мөн эмэгтэй танд биеэ харуулах, биенд хүрэхэд дургүй байж мэднэ. Тиймээс түүний биед хүрэхээсээ өмнө түүнд ямар үзлэг хийхийг тайлбарлан хэлж бэлэн болтол нь хүлээх хэрэгтэй. Хүчирхийлэл, доромжлолоос үлдсэн шарх эдгэртэлээ хугацаа шаарддаг, тэр ч байтугай хэдэн жилээр үргэлжилдэг гэдгийг сана.

Эрүүл мэндийн асуудлыг нь шийдвэрлэн эмчилж өг. Түүнд БЗДХ болон жирэмслэлтээс хамгаалах эм өгч урьдчилан сэргийлэх, мөн ХДХВ/ДОХ-ын халдварын эрсдлийг сааруулах эмчилгээ хий. Хэрэв эмэгтэй хүчиндүүлээд жирэмсэлсэн бол юу хийх ёстойг түүнд зөвлө.

Хэн түүнийг хүчирхийлсэн, мөн юу болсныг тэмдэглэж ав. Хэрэв танай эмнэлэгт ийм төрлийн тэмдэглэл бүртгэл хийдэггүй бол та өөрөө тэмдэглэл хөтлөн найдвартай газар хадгал. Биеийг нь араас, урдаас байрлалаар зурж гэмтсэн газруудыг тэмдэглэ. Юу бичиж тэмдэглэснээ эмэгтэйд үзүүлэн хэрэв цагдаад мэдэгдэх болон шүүхэд хандан гэмт этгээдийг гэсгээх шаардлагатай бол энэ тэмдэглэл түүнийг хүчиндүүлсэнийг гэрчлэх чухал баримт болно гэдгийг тайлбарлаж өг.

Түүний оюун санааны болон сэтгэцийн эрүүл мэндийн хэрэгцээг тодорхойл. Эмэгтэйд ярилцаж ойлголцдог хүн байдаг эсэхийг асууж мэд. Түүнд өөрийгөө ахин хүндлэхэд, мөн цаашдын амьдралаа хянахад нь тусал.

Эмэгтэйгээр өөрөөр нь шийдвэр гаргуул. Хэрвээ эмэгтэй хүчиндүүлсэн тухайгаа цагдаад мэдээлэхийг хүсч байвал түүнд хууль эрхзүйн тусламж үзүүлэх газрыг олж өг. Хүчиндүүлсэн эмэгтэйд туслах өөр олон нийтийн тусламж үзүүлдэг үйлчилгээ байдаг бол түүнийг нь эрж хайн холбож өг.

Эмэгтэйд гэр бүл, хайртай хүндээ болсон явдлыг хэлэхэд нь тусал. Хэрэв гэр бүлийнхэн нь түүнд яаж туслахаа мэдэхгүй байгаа бол тэдэнд хэлж өг. Эмэгтэйн биеийн болоод сэтгэлийн шархыг эдгэртэл ойр дотны хүмүүс нь хэрхэн тусалж болох арга замыг зааж өг. Гэр бүлийнхэнд нь бас сэтгэл зүйн тусламж шаардлагатай байдгийг сана.



Хэрэв та хүчиндүүлсэн хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйн биед үзлэг хийх гэж байгаа эмч бол түүний биед нь хүрэхээсээ өмнө эхлээд түүнээс зөвшөөрөл аваарай. Ингэснээр биед нь хэн нэгэн хүрэх гэж байгаад эмэгтэй сэтгэлийн бэлтгэлтэй байж чадна.

Хүчиндүүлсний дараах бэлгийн харилцаа

Хүчиндүүлсний дараа та хэвийн бэлгийн харилцаанд орж чадна. Таны бэлэг эрхтний урагдалт эдгэрч өвдөлтгүй болтол хүлээх хэрэгтэй. Бэлгийн харилцаанд орохдоо хүчиндүүлж байсан дурсамж нь санагдах тохиолдол олон эмэгтэйд тулгардаг. Хэрэв танд бас тийм зүйл тохиолдвол та хостойгоо ярилцах хэрэгтэй. Яагаад бэлгийн харилцаа таныг эвгүйцүүлээд байгааг, танд ямар мэдрэмж төрж байгааг, мөн яагаад хүлээх хэрэгтэй байгааг түүнд ойлгуул. Хос тань таныг зөөлөн тэврэх, илж таалах зэргээр бэлэг эрхтэнд тань хүрэхгүйгээр энхрийлэх зэргээр таны айдсыг алга болгож өгөхийг хайртаасаа гуйгаарай. Хэрэв та өөрийгөө аюулгүй гэж мэдрэх юм бол бэлгийн харилцаанд дахин орох боломжтой болно. Үүнд хугацаа их шаардагдах тул та хоёрын хэн хэн нь тэвчээртэй байх хэрэгтэй шүү.

Хүчиндүүлсэн эмэгтэйн хос түүнийг ойлгож эелдэг зөөлөн харьцсанаар эмэгтэйд маш ихээр өөрчилж түүнд тусалж чадна. Гэхдээ эмэгтэйд хүчиндүүлсэнийх нь дараа хос нь татгалзах тохиолдол гардаг. Ялангуяа эмэгтэйн хүчиндүүлсэн нь эрэгтэйд гутааж нэр хүндэд нөлөөлдөг гэж үздэг улс оронд эрэгтэй ичиж ихээр уурладаг. Эрэгтэй өөрийн мэдрэмжээ хуваалцах хэн нэгнийг олж ярилцвал түүнийг тайвшруулж магадгүй.

Хүчиндүүлсний дараа таньд ямар мэдрэмж төрөх вэ?

Хүчиндүүлсний дараа таны бие эдгэрч эрүүл болсон ч тэр үеийн мэдрэмж таныг зовоосоор байх болно. Нийтлэг тохиолддог зарим мэдрэмжүүдийг дор харуулъя. Үүнд:



Хүчиндүүлсний дараа эмэгтэй хэн нэгэнд сэтгэлээ уудлан ярилцах, эсвэл түүний сэтгэлийг тайвшруулах ямар нэгэн зүйл хийх нь эмэгтэйн сэтгэл дотрыг уужруулахад тустай байдаг. Эмэгтэй хүн бүр сэтгэлээ засах өөрт тустай арга замыг олдог. Зарим эмэгтэй мөргөл үйлдэж залбирдаг. Зарим нь гэмт этгээдийг гэсгээхийг оролддог, эсвэл бусад эмэгтэйчүүдийг хүчиндүүлэх аюулаас сэргийлж авардаг. Та юу ч хийсэн хүлээцтэй байж бусдыг бас хүлээцтэй тэвчээртэй хандахыг гуйгаарай. Илүү дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүсвэл 3-р бүлгийн Сэтгэцийн эрүүл мэнд сэдвийг уншина уу.

Асрах газарт тохиолдох дарамт

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг гэр бүлийнхэн нь харж хандахад хүндрэлтэй байвал тэднийг асрах газар, халамжийн төвд аваачих шийдвэр гаргадаг. Тэдгээр байгууллага тэдний охин, эсвэл ээжийг өөрсдөөс нь илүү сайн харж асарч чадна гэж боддог. Асрах газарт ажилладаг олон хүн тухайн газрын ажилтнууд болон бусад хүмүүсийн дарамт шахалттай тулгардаг. Хэдийгээр асрах газарт амьдрах хэрэгцээт зүйлс байдаг ч гэсэн тэнд байгаа олон хүн дарамтанд өртдөг.

Учир нь асрах газарт амьдардаг хүмүүс нийгмээс тусгаарлагдсан, ганцаардмал, сул дорой хүмүүс байдаг тул дарамтад өртөх нь илүү байдаг. Тэдний ихэнх нь гэр бүлийнхнээсээ хол удаан хугацаагаар амьдардаг, эсвэл бүр тэднийг эргэж тойрох хамаатан садангүй хүмүүс байдаг.

Асрах газарт амьдардаг хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст хувийн амьдрал гэж бараг байдаггүй. Тэдний юу хийхийг хэн нэгэн ихэвчлэн зааж байдаг тул өөрсдөө бие даан шийдвэр гаргах боломжгүй байдаг. Оюуны хомсдолтой эмэгтэйчүүд асрах газарт ихэвчлэн бусдаас тусгаарлагдмал амьдардаг. Учир нь тэд хөгжлийн бэрхшээлээсээ болоод ойлгох чадвар сул, бусдад өөрийгөө ойлгуулахдаа муу байдаг нь маш ихээр нөлөөлдөг.



Асрах газрын зохион байгуулалтаас үүдэлтэйгээр хүмүүст олон хүндрэлтэй асуудал учирдаг. Олон асрамжийн газар хэт олон хүнтэй ч төсөв багатай байдаг. Тэнд ажиллаж байгаа хүмүүс ачаалал ихтэй, ядарсан, ууртай байдаг. Асрах газарт ажилладаг хүмүүс заримдаа хэт их шаардлага тавьдаг. Тэд өөрийн дүрмийг зохиож, халамж үзүүлэх, тушаал буулгах гэх зэргээр эзэн мэт аашилдаг.

Дээр дурьдсан дарамтнуудаас гадна хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд өөр дарамт доромжлолыг амсах магадлалтай:

- төвийн ажилтнууд, асран хамгаалагч, эсвэл төвд амьдардаг бусад хүмүүс бэлгийн харилцаанд орохыг тулгах
- зодуулах, алгадуулах, гэмтэх
- дур сонирхолгүй байх, хийх ажилгүй уйдах
- хүчээр засаж хөнгөлүүлэх, эсвэл үр хөндүүлэх
- өрөөнд ганцааранг нь түгжих
- мөстэй онгоцонд орох, хүйтэн шүршүүрт цохиулах зэргээр шийтгүүлэх
- хүчээр эм уух (тайвшруулах)
- олон хүний өмнө хувцсыг нь тайлах, эсвэл нүцгэлэх
- бусдын доромжлуулж байгааг эсвэл зодуулж байгааг харуулах
- хүлээстэй хэвтэх, эсвэл хоригдох (хөдлөх боломжгүй байх)

Асрах газарт ажилладаг хүмүүс

Асрах газарт ажилладаг олон хүн хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд сайн ханддаг. Гэвч зарим хүмүүс хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст муу хандах тал байдаг. Тийм хүмүүс бусдад дээрэлхүү ханддаг талтай. Асрах газарт ажилладаг зарим хүмүүст хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд хандаж байгаа байдал сэтгэлийг нь гонсойлгон аливааг өөрөөр хийхийг хүсдэг. Тийм хүмүүс бага цалин хөлстэйгээр олон цагаар ажилладаг. Тэд ихэвчлэн өөрийн санаачлагаар ажилладаг ч ажлын нөхцөл байдлыг сайжруулахад хүчин мөхөсддөг.

Зарим тохиолдолд асран хамгаалагчид хэнд хандахаа мэддэггүй тул юу ч хэлдэггүй. Эсвэл тэд ажлаа алдахаас айдаг. Хэрвээ асран хамгаалагч нарын талаар тэднийг дээрэлхэж байгаа тухай гомдол гарах юм бол энэ нь тэдний хувьд хүндрэлтэй асуудал биш бөгөөд тэд сүрдүүлэх, эсвэл бүр тавладаг. Иймээс ихэнх тохиолдолд муу хандах нь хэвийн үзэгдэл бөгөөд ийм л байдаг гэсэн итгэлээр төгсдөг.

Байгууллагыг удирдаж байгаа хүмүүс ихэнхдээ дарамт доромжлолыг мэдэхгүй өнгөрдөг бөгөөд хэрвээ мэдвэл юу ч болоогүй мэт дүр үзүүлэх, эсвэл хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийг доромжлох нь сүр бадраах зүйл биш гэж үздэг.



Би өөчтөнүүдтэйгээ илүү их цагийг өнгөрүүлэхийг хүсдэг боловч хийх ёстой ажил маань амждаггүй. Хэрвээ хийх ёстой ажлаа гүйцэтгэхгүй бол би ажилгүй болж мэднэ!

Асрах газарт хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийг муу нөхцөлд байлгаж, тэдэнд дарамт үзүүлж байгаа нь бүх хүмүүсийн анхаарах ёстой асуудал байдаг. Асрах газарт амьдардаг хүмүүст дарамт учрахгүй байх, сайн халамжлах зэрэгт хангалттай хэмжээний эх үүсвэр шаардлагатай байдаг.

Асрах газрын нөхцөл байдлыг өөрчлөх

Хэрэв та асрах газарт амьдардаг хэн нэгнийг, тэр тусмаа тэнд тэр хүнд тань муу хандаж байгаа юм шиг мэдрэмж төрөх юм бол танд тус болох зарим нэг өөрчлөлтийн санааг өгье. Үүнд:

- Эцэг эхчүүдийн, эсвэл гэр бүлийн гишүүдээс бүрдсэн бүлэг зохион байгуулж удирдах хүмүүстэй нь уулз. Байгууллагын удирдлагууд таныг ганцаараа очихоос илүүтэй олуулаа очиход анхаарал хандуулах нь илүү байх болно.
- Олон нийтийн, байгууллагын ажилтнуудын, асрах газарт амьдардаг хүмүүсийн оролцоотойгоор үйл ажиллагаа явуулж гадаад орчны бусад хүмүүсийн оролцоог бий болго.
- Зочлон очих цагийг зохион байгуулж тэнд амьдардаг хүмүүсийг зочинтой гадуур гаргах, хувийн зүйлсээ ярилцах цаг гаргаж өгөх.
- Олон нийтийн сайн дурын хөтөлбөрийг илүү зохион байгуулснаар гэртээ авах үйлчилгээг нэмэгдүүлбэл хүмүүс асрах газарт заавал очих шаардлагагүй болно.

Хүчирхийлэлд өртөхгүйн тулд та юу хийж чадах вэ?

Өөрийгөө хамгаалах

Хөгжлийн бэрхшээлтэй байна гэдэг нь та сул дорой, бусдаас үргэлж хараат байдалд байна гэсэн үг биш. Танд тулгарч болзошгүй дарамт, хүчирхийлэл, бэлгийн дарамтнаас өөрөө өөрийгөө хамгаалахад суралцаж болно.

Та ганцаараа гэдэгт хэзээ ч бүү итгэ. Та бол эмэгтэйчүүдийг хүчирхийлдэг эрчүүдийн бусармаг үйлдлийг таслан зогсоох тэдний эсрэг эмэгтэйчүүдийн дэлхийн хөдөлгөөний нэг хэсэг.

Танд “хэрэггүй”, “эсвэл таны хүсэхгүй” байгаа тусламжийг үзүүлэх гэсэн хүмүүсээс татгалзсанаар урьдчилан сэргийлэх ажил эхлэнэ. Энэ бол таны бусдад өөрийн хүчтэй талыг харуулах, өөрийнхөө төлөө ярьж дуугарах чадвартай, өөрийн шийдвэрийг гаргах боломжтой хувь хүн гэдгийг мэдрүүлэх арга хэлбэр. Хэдийгээр танд “туслах” санал тавьсан хүн бүхэн таныг гэмтээх гэсэн үг биш боловч тэдний танд хандаж байгаа байдлыг зогсоохоос айх хэрэггүй, бүр тэд танд гомдсон ч байсан хамаагүй. Хэрвээ ойр орчимд тань бусад хүмүүс байх юм бол тэдэнд сонсогдохоор чанга хэл. Чанга хатуу байж сур. Гэхдээ та хүсээгүй ч нөгөө хүн чин сэтгэлээсээ туслахыг хүссэн үед бүдүүлэг зан гаргаж болохгүй.

Эрчүүд таны биед чөлөөтэй хүрч болно гэдэгт итгэвэл улам даварч цаашилдаг. Тиймээс хэн нэгэн таны зөвшөөрөлгүйгээр биед чинь хүрвэл тэр хүнд дараах 3 үгсийг хэлээрэй. Үүнд:

1. “Та надад хүрээд байна.”
2. “Надад таалагдахгүй байна.”
3. “Гараа биенээс минь холдуул.”

Хэрэв хэн нэгэн таны гараас сугадах, эсвэл тэргэнцэрт тань хүрвэл дараах үгсийг эрс шийдмэг байдлаар чангахан хэлээрэй. Үүнд:



- “Та миний тэргэнцэрийг түрээд байна.”
- “Миний сандлыг битгий түлх.”
- “Таны хийж байгаа зүйл надад таалагдахгүй байна.”



“Та миний гарнаас бариад байна.”
“Миний гарыг битгий бариад бай.”

Таныг гомдоож магадгүй хэн нэгэн танд дөхөн ирвэл та дараах үсгийг хэлээрэй:



Ихэнх тохиолдолд ингэж хэлэхэд хүмүүс холдон явдаг. Учир нь эрэгтэй таныг ойр хавиар нэг шуугиан дэгдээх нь гэж бодно. Харин эрэгтэй улам ойртсоор байвал тусламж хүсч хашгир.

Халдан довтлогчид амархан өгөөш болох хүнийг сонгодог. Ямар бэрхшээлтэй байх нь хамаагүй хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд амархан олз мэт харагддаг. Учир нь тэднийг алга болсон байхыг хүмүүс анзаарахгүй, эсвэл хүмүүс хаана байгааг нь мэдэхгүй гэж боддог. Өөртөө итгэлтэй зоригтой байдалтай байх нь бие бялдрын хувьд юу хийж чаддагаас илүү чухал байдаг. Өөртөө итгэлтэй шийдмэг байх нь эмэгтэйчүүдийн хамгийн шилдэг хамгаалалт байдаг. Эмэгтэйчүүд шийдмэг байхдаа хөдөлж, ярьж, эрх дархтай байдлыг үзүүлдэг. Өөртэй итгэлтэй эмэгтэй өөрийгөө зоригтой авч явж өөрөөрөө бахархдаг. Өөртөө итгэх итгэлийн талаар 62 - 65-р хуудаснаас үзнэ үү.



Энэ эмэгтэй маш шийдэмгий өөртөө итгэлтэй харагдаж байна.

Хэрэв та халдлагад өртсөн бол юу хийх ёстой вэ?

Хэрэв эмэгтэй өөрийг нь гэмтээхийг завдсан хүнийг эсэргүүцэх юм бол хүчинд автаххаас зайлсхийж чадна. Хүчиндэх гэж байгаа этгээдийг эсэргүүцэх гэж оролдвол тэр хүнийг улам ихээр уурлуулах болно гэж зарим хүмүүс боддог. Гэтэл дайрч байгаа хүн тэртэй тэргүй аюултай этгээд байдаг. Хүчинд автахгүй эсэргүүцэж байгаа нь таныг аварч чаднаа. Учир нь та таныг гэмтээх гэж байгаа хүнд энэ байтугай илүү хийж чадна гэдгээ харуулж чадна гэсэн үг.

Хэрэв хэн нэгэн таныг хүчиндэх гэж завдвал та ямар хариу үйлдэл үзүүлэхийг мэдэх боломжгүй. Зарим эмэгтэйчүүд уурандаа шатаж байх үедээ маш чадалтай болж өөрөө ч мэдэлгүй их хүчтэй болдог. Харин зарим нь хөдөлж ч чаддаггүй. Гэхдээ та хүчиндүүлсэн бол өөрийгөө хамгаалж чадахгүй сул дорой учраас ийм байдалд хүрсэн гэсэн үг биш гэдгийг санаж ав. Хүчиндүүлсэн нь **хэзээ ч** таны буруу биш.

Хэрэв таныг гэмтээж болзошгүй хэн нэгэн ойртон ирвэл өөрийн хийж чадах бололцоотой бүхнийг хий. Жишээлбэл:

- Түүнийг жигшээх ямар нэгэн үйлдэл хий. Шүлсээ гоожуулах, эсвэл нулимах гэх мэт.
- Түүний биеийн зөөлөн мэдрэмтгий хэсгийг гэмтээ. Нүд, хамар, төмсөг гэх мэт эмзэг эрхтнийг нь маажих, цохих, өшиглөх гэх мэт.
- Тухайн хүн рүү өөрийн тэргэнцэртэйгээ хамаг хүчээрээ аль болох хурдан, ширүүн ойртон оч.

Чимээ гарга, "Болиоч ээ" гэж чанга дуугаар орилж бархир. Хамгийн чангаараа "ТУСЛААРАЙ!" гэж хашгир.



Нүд рүү нь халуун чинжүүний нунтаг, перец, эсвэл шороо цац. Ингэхэд тэр хүний нүд өвдөж хэсэг хугацаанд юм харж чадахгүй болно. Тэр үед нь та холдон явж чадна.



Хэрэв та тэнцвэрээ олохдоо муу бол өөрийгөө хамгаалж ямар нэгэн үйлдэл хийж тэмцэхээсээ өмнө доошоо суу.



Дайрч байгаа хүнийг доошоо тонгойх үед нь нүд юмуу хамар руу нь хүчтэй цохь. Хамрыг нь толгойгоороо цохиж болно.



Хөл муутай таяг хэрэглэдэг, эсвэл хөл дээрээ бат зогсож чаддаггүй эмэгтэйчүүдэд өөрийгөө хамгаалахад хамгийн тохиромжтой байрлал бол өвдөг дээрээ суух. Нэгэнт та доош суусан бол таягаараа түүнийг дэлсээд ав.

Хэрэв таяг хэрэглэдэг бол таны таягийг булаасан үед та хаашаа ч хөдлөх боломжгүй болно. Тиймээс хэн нэгэн тань руу халдах үед та таягаа булаалгахгүйн тулд ихэнх хэсгийг нь ардаа барьж багахан хэсгийг нь урдаа барин үзүүрээр нь ёврох хэрэгтэй. Хамгийн чангаараа ёвроход болно. Бэйсбол тоглож байгаа юм шиг далайж болохгүй. Тэгэх юм бол таягийг хялбархан булаан авч таныг эргүүлэн цохих болно.

Таягныхаа богино үзүүрээр ёворч их талыг нь сул байлгах нь маш чухал.



Хэрэв та таяг хэрэглэдэг бол түүнийгээ зэвсэг болгон ашиглаж түүнийг эсэргүүцээрэй.



Хэрэв та харааны бэрхшээлтэй бол

Харааны бэрхшээлтэй эмэгтэйд хэн нэгэн халдахад тэд зүг чигийн баримжаагаа амархан алддаг. Гэхдээ та довтолж буй хүний биеийг ашиглаж болно. Мөр хүзүүтэй уулзах хэсгийг олохыг хичээ. Энэ бол таны олж болох хамгийн хялбар хэсэг байдаг бөгөөд биеийн бусад хэсгийн байрлалыг олох мэдээллийг өгдөг. Нэгэнт та биеийн байрлалыг мэдсэн бол түүнийг эмзэг хэсэгт хүрч чадна.

Мөрийг амархан олж сурахын тулд найзаасаа тусламж аваарай. Тэгвэл та түүний биеийн эмзэг хэсгүүдийг олж чадна.



Өвдгөө нугалан хамгийн хурднаар, бас чангаар түүний бэлэг эрхтэн рүү (төмсөг) өвдөглө.

Дадлага хий

Өөрийгөө хамгаалах аргад суралцан дадлагажсанаар та илүү аюулгүй, өөртөө итгэлтэй байж чадна. Дадлага хийх нь зоригтой шийдмэг занг танд суулгана.

Өөрийгөө хамгаалах олон аргыг бодож олон бусад эмэгтэйчүүдтэй хуваалц. Та бүлэг үүсгэн хамтдаа суралцаж чадна. Өөрийгөө хамгаалах сургалтуудаар эмэгтэй

хамгийн чангаар цохих арга барилд суралцдаг. Тэд модон хүн, эсвэл хамгаалалтын хувцастай хүнийг цохиж дадлага хийж болно.

Хамгаалалтын хувцас байхгүй тохиолдолд нэг эмэгтэйдээ зузаан хувцас өмсүүлэх, эсвэл дэр хэрэглэн зузаалж болно. Зодолдож үзээгүй эмэгтэйчүүдийн хувьд энэ маш хэрэгтэй арга байдаг.

Та өөрийгөө хамгаалж чадахгүй байгааад хүчиндүүлсэн, эсвэл дээрэмдүүлсэн бол тэр таны буруу биш гэдгийг мартаж болохгүй.



Гэр бүл, асран хамгаалагч нар нь хүчирхийллээс сэргийлж чадна

Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүдийн хувьд гэр бүлийн хүмүүс, асран хамгаалагчид, эмч нар биед нь хүрч үзлэг хийхэд дассан байдаг. Энэ үйлдлийг тэд зөвшөөрөл авахгүй хийгээд сурсан байдаг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй ч бай, үгүй ч байгаа ямар ч эмэгтэй хэн биед нь хүрч болохыг хэлэх эрхтэй.

Гэр бүл, асран хамгаалагч нар охидод “сайнаар хүрэх”, “муугаар хүрэх”-ийн ялгааг зааж өгснөөр тэднийг бэлгийн хүчирхийлэлд өртөхөөс сэргийлж чадна. Түүний биед хүрэхээсээ өмнө байнга зөвшөөрөл авч бай. Өдөр тутмын амьдралдаа, эсвэл хувийн арчилгаандаа эмэгтэй бусдын тусламж авдаг бол түүнээс яах ёстойг, ямар тусламжийг хэрхэн авахыг хүсч байгааг нь байнга асуу. Түүнд өөрт нь тухтай байхаар биеийг нь яаж хөдөлгөх, түүнд хэрхэн хүрэхийг нь өөрөө хэлэх боломж олго. Хэрэв түүнд таалагдахгүй бол биед нь хүрэхэд “ҮГҮЙ” гэж хэлж сурга.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй охидод хүчирхийлэл, бэлгийн хүчирхийллийн тухай ярьж өгч өөрийгөө хамгаалахад сурга.

Та хөгжлийн бэрхшээлтэй охиноо хайрлан хүндэлж өсгөвөл охин тань өөртөө итгэлтэй, шийдмэг эмэгтэй болж төлөвших бөгөөд бусад хүмүүс түүнд муугаар хандах нь бага байдаг.

Эмэгтэйн биед үргэлж хүндэт гэлтэй хандах хэрэгтэй.



Олон нийт хүчирхийллээс сэргийлэх ажлыг хийж чадна

Хүчирхийлэл бол аймшигтай зүйл гэдэгт олон нийт итгэх юм бол хүчирхийлэлд өртөх эмэгтэйн тоо буурна. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд нийгмийн чухал гишүүд болох цагт маш цөөхөн эмэгтэй хүчирхийлэлд өртөх болно. Гэвч хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйг үнэ цэнэгүй хүнд тооцдоггүй газар нутагт илүү олон хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй хүчирхийлэлд өртсөөр байх болно.

Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйчүүдэд, ялангуяа хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд тусламж үзүүлэх. Тусгай төв, түргэн тусламжийн газар, орогнох газрыг олноор нээж, хүчирхийллийн эсрэг бусад хөтөлбөрүүдэд хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг хамруулснаар тэдэнд тусалж чадна. Тухайн барилга байгууламж хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст хүртээмжтэй, мэдээлэл нь хараагүй, сонсголгүй, оюуны хомсдолтой эмэгтэйчүүдэд хүртээмжтэй хангагдах боломжтой байх ёстой.

Эрүүл мэндийн төв, сургууль, зөвлөгөө өгөх газар, сүм, эсвэл нутгийн ахмад настай хүмүүс хүчирхийлэлд өртөөд сэтгэл санаагаараа зовж байгаа хүмүүст сэтгэцийн эрүүл мэндийн тусламж үзүүлж тэдэнд тусалж чадна. Хүчирхийлэлд өртсөн хүмүүст зөвлөгөө өгснөөр тэдний итгэл үнэмшил, өөртөө итгэх итгэл ахин сэргэж сайн сайханд тэмүүлдэг болно.

Хүчирхийлэл яагаад буруу вэ гэдэг хэлэлцүүлэгт эрчүүдийг татан оролцуулж тэднийг сурга. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйг хүчирхийлэх нь **хэзээ ч** зөв зүйл биш гэдгийг цагдаа, болон бусад олон нийтийн байгууллагуудад ойлгуул. Цагдаагийн газар, эмнэлэг, сувилалын газар зэрэг олон нийтийн үйлчилгээ үзүүлдэг газарт дохионы хэл мэддэг хүнийг ажилд авах.

Хүчиндүүлсэн эмэгтэйг хамгаалах өөрийн орны хуулийн заалтыг судлан олон нийтэд тайлбарлах. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг оролцуулсан эмэгтэйчүүдийн олон нийтийн уулзалтыг зохион байгуулж эмэгтэйчүүдийг хүчирхийллээс хамгаалах арга хэмжээ авах. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд, эрүүл мэндийн ажилтнууд, олон нийт энэ асуудлыг нээлттэй ярилцан хүчирхийллийг таслан зогсоохоор ажиллах нь бүх эмэгтэйчүүдийг хүчирхийллээс ангид аюулгүй байлгаж чадна.



Эмэгтэйг хүчирхийлэлд өртсөн үед нь түүнд итгэх. Хэн байхавас үл хамгааран түүнд бэмжлэг үзүүлэх.



Хүчирхийлэл бол дан ганц гэр бүлийн асуудал биш. Хүчирхийлэл болон нийгмийн, цаашлаад олон нийтийн эрүүл мэндийн асуудал.

Эмэгтэй цагдаа бэлтгэн тэднийг хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйчүүдэд туслах тусгай сургалтанд хамруулах.