



Хавдрын Үндэсний Зөвлөл  
Нийгэмд үйлчлэх ТББ



# *Хавдрыг даван туулах нь*







Хавдрын Үндэсний Зөвлөл  
Нийгэмд Үйлчлэх ТББ



# *Хавдрыг даван туулах нь*

*Өвчтөн, тэдний гэр бүл, найз нөхөд, асран  
халгаалагчдад зориулсан гарын авлага*

Эрүүл мэндийн яамны  
Эрүүл мэндийг дэмжих сангийн  
санхүүжилтээр хэвлүүлэв.

2 дах хэвлэл

Улаанбаатар хот  
2017 он

ДАА 610

ННА 5

Х-12

**Боловсруулсан:**

- Б.Цэцэгсайхан (Анагаах ухааны доктор) Хавдрын Үндэсний Зөвлөлийн гүйцэтгэх Захирал
- Б.Говьгэрэл (Химийн ухааны магистр, Истанбулын Их Сургуулийн докторант)
- Ч.Азаяа (Сэтгэл судлалын магистр) Хавдар Судлалын Үндэсний төвийн сэтгэлзүйч

**Хянасан:**

- С.Өнөрсайхан (Химийн ухааны доктор) Хавдрын Үндэсний Зөвлөлийн УЗ-ийн гишүүн

**Техник редактор:** Ж.Хулан

**Эхийг бэлтгэсэн:** М.Маргад-Эрдэнэ

**“Би Си Ай” ХХК-д эхийг бэлтгэж, хэвлэв.**

ISBN 978-99978-2-482-0



## ОРШИЛ

Монгол Улсад жил бүр хавдрын 5000 гаруй шинэ тохиолдол бүртгэгддэг. Ихэнх хүмүүс, тэдгээрийн гэр бүлийхний хувьд энэ нь хамгийн хүнд үе байдаг бөгөөд оношилгоо, эмчилгээний сонголт зэрэг олон төсөөлөөгүй зүйлстэй тулгардаг юм.

Энэхүү гарын авлага нь эдгээр хүмүүст тохиож буй хүндрэл, бэрхшээлүүдийг даван туулахад хөтөч болох зорилготой юм. Түүнчлэн хорт хавдраар оношлогдсоны дараа та болон таны эргэн тойрны хүмүүст тохиолдож болох түгээмэл хариу үйлдлүүдийг тайлбарлахын хажуугаар даван туулах арга замуудын талаарх зөвлөгөөнүүдийг багтаасан болно. Хорт хавдартай тэмцэх нь зөвхөн танд төдийгүй таны эргэн тойрны бүх хүмүүст хамаатай асуудал юм. Түүнээс гадна, таны эмчилгээг хариуцаж буй эмнэлгийн мэргэжилтнүүдтэй хэрхэн сайн харилцаа тогтоож хамтран ажиллах талаарх арга замуудыг ч мөн орхигдуулаагүй болно.

Уг гарын авлага дахь мэдээлэл нь зарим хүмүүсийн хувьд нэг дор хүлээн авахад хэтэрхий их байж болох юм.

Танд ямар нэгэн туслалцаа, өөр өөр стратеги хэрэг болох үед эсвэл өөрийгөө зөв замаар явж байгаа эсэхээ шалгахыг хүссэн үедээ энэхүү гарын авлагыг нарийвчлан уншиж, танилцах боломжтой. Түүнчлэн уг гарын авлагад хавдартай тэмцэх аялалд тань хэрэгтэй бусад мэдээллийг хаанаас олж болохыг мөн дурьдсан болно.

Энэхүү ном танд хэрэгцээтэй гарын авлага болж, энэ өвчнийг ялан дийлэхэд тань бага ч атугай дэмжлэг болно гэдэгт итгэлтэй байна.

Зохиогчид

*“Үнэн өнгөрсөнд хийгдсэн  
нээлтүүдээр тодорхойлогддог”.*

*Исак Ньютон*

## АГУУЛГА

Сэтгэлзүйн хариу үйлдлийг ойлгох нь .....	8
Оношилгоо.....	8
Хавдартай тэмцэх аялал.....	10
Эмчилгээний багтай ажиллах нь .....	12
Хамтран ажиллах .....	12
Уулзалтанд бэлтгэх.....	14
Өөр эх үүсвэрээс зөвлөгөө авах.....	15
Шийдвэр гаргах.....	16
Хэрэгтэй цахим хуудсууд.....	19
Хавдартай холбоотой бэрхшээлүүдийг шийдвэрлэх .....	20
Асуудлыг амжилттай шийдэх алхмууд.....	22
Даван туулах арга .....	24
Мэдээлэл цуглуулах.....	26
Өөртөө анхаарал тавихуй .....	28
Дэмжлэг авах.....	30
Тайвшрах нь .....	32
Эерэг бодол.....	35
Эргэж бодогдоод байдаг хэрэгцээгүй бодлууд .....	38
Таны амьдрал дахь бусад хүмүүс .....	41
Нээлттэй ярилцах .....	43
Бусадтай хуваалцах .....	45
Дүгнэлт.....	47
Хавсралтууд .....	48
1. Сэтгэл санааны түгшүүрийг илтгэгч термометр	
2. Эрүүл мэндийн байгууллагын ажилтнууд	
3. Оношилгоо, эмчилгээгээ ойлгож, шийдвэр гаргахад туслах асуултууд	
4. Асуудал шийдвэрлэх загвар хуудас	
5. Дэмжлэг үзүүлэх арга замууд	
6. Тайвшрах дасгалууд	

## СЭТГЭГДЭЛ

### **Сайн байна уу, намайг Амар гэдэг**

Хэдэн жилийн өмнө хавдраар оношлогдмогц их айж, бие, сэтгэл санааны хувьд хүнд сорилттой тулгарсан. Тухайн үед хавдрын талаар эмчийн өгсөн мэдээллүүдийг ойлгоход үнэхээр хэцүү байсан. Төрөл бүрийн мэдээллүүдээс өөрт хэрэгтэйг олж судлах, хайх боломж хомс байсан. Иймд миний хувьд эмчилгээгээ амжилттай хийлгэхэд үнэн, бодит, товч мэдээлэл агуулсан мэдээллийн эх үүсвэр, үүссэн нөхцөл байдлыг давах аргыг олж мэдэх нь эн тэргүүний асуудал болж байсан.

Энэхүү гарын авлага нь хавдартай холбоотой асуудлуудыг хэрхэн шийдвэрлэх тухай дадал зааварчилгааг агуулснаараа онцлог санагдсан. Эхнээс нь дуустал бүгдийг эсвэл зөвхөн өөрт хэрэгтэй хэсгүүдийг сонгон унших боломжтой. Эмчилгээний үед болон эмчилгээний дараа уг номыг дахин уншихаас гадна дурдагдсан нэмэлт мэдээллүүдийг лавлаж харахад хэрэгцээтэй байсан.

Миний хувьд уг гарын авлагаас хамгийн хэрэг болсон зүйл бол гэр бүлийхэн, найз нөхөдтэйгээ хэрхэн харилцах, өдөр тутмын амьдралдаа хэрхэн шийдвэр гаргах зэрэг асуудлууд байсан.

Танд эрүүл энх, хамгийн сайн сайхан бүхнийг хүсэн ерөөе.

## СЭТГЭЛЗҮЙН ХАРИУ ҮЙЛДЛИЙГ ОЙЛГОХ НЬ

### ОНОШИЛТОО

Хавдраар өвчилсөнөө мэдэх эхний үе хэний ч хувьд жинхэнэ цочрол болдог. Хавдартай холбоотой бодол нь төрөл бүрийн хэлбэрээр өвчтөнд айдас төрүүлдэг. Тухайлбал, танд анх хавдар гэсэн үгийг сонсоход “Хир аюултай бол? Эмчлэгдэх боломжтой болов уу? Би үхэх болов уу?” зэрэг бодол орж ирсэн байх. Хавдар нь таны өдөр тутмын амьдралын хэв маягт нөлөөлөх мэт санагдаж, улмаар өөрийгөө энэ өвчнөөр өвдөхөөс өмнөх шигээ байж чадах эсэх, өөрийн чаддаг байсан зүйлсээ үргэлжлүүлэн хийж чадах эсэх, хүмүүсийн харилцаа хэрхэн өөрчлөгдөх бол зэргээр санаа тань зовниж болох юм.

Оношилгооны дараах энэ мечид танд олон зүйл мэдрэгдэж болно.Зарим хүмүүс хавдартай болсон тухайгаа сонсмогцоо гэнэтийн цочролд орох, гөлрөх зэрэг байдалд ордог бол айх, түгших эсвэл уурлах, хэт эмзэг болох зэрэг хувирлууд ч мөн түгээмэл илэрдэг. Ихэнхдээ эмчилгээний талаар шийдвэр гаргах, өвчнийгөө тухай ойлгох зэрэг асуудал дээр хүмүүст үл ойлголцол, эргэлзээ төрж байдаг. Амьдралынхаа энэ цаг мечид хавдар тусах нь шударга бус явдал мэт санагдах, эсвэл хавдраар өвдсөнөө арай эрт мэдсэн бол гэх бодлоосоо хүмүүс бачуурч, уурлах нь ч бий. Энэ мэт сэтгэл санааны хүчтэй илрэлүүд нь амьдралаа, өөрөө өөрийгөө хянах хяналтаа алдаж байгаа мэт сэтгэгдэл төрүүлнэ. Хүмүүс “Би ухаан санаагаа алдаж, галзуурч байгаа мэт санагдсан” гэж тухайн үеийн мэдрэмжээ илэрхийлсэн байдаг. Таны хувьд ч мөн урьд өмнө мэдэрч байгаагүй, давж гаршгүй даваа мэт санагдаж байж ч болно.

Хэрэв танд дээрх бодол, мэдрэмжүүд төрсөн бол та “галзуурч байгаа” эсвэл “сул дорой” байна гэсэн үг биш юм. Энэ нь бусад хүмүүсийн л адил хүнд нөхцөлд үзүүлж буй хэвийн хариу үйлдэл гэдгийг ойлгох хэрэгтэй.

Иймд эдгээрийг ойлгох нь энэхүү мэдрэмжүүдийг хэрхэн зохицуулах талаарх арга замыг хайхад дэм болох нь дамжиггүй.





Цаг хугацаа өнгөрөхийн хэрээр ихэнх хүмүүсийн хувьд хавдрын талаарх хүчтэй сөрөг мэдрэмжүүд нь буурч байдаг. Хэдийгээр тэдний амьдралд ямар нэг хэлбэрийн өөрчлөлт гардаг ч хуучин байдалдаа аажим аажмаар буцан орж, өмнөх “өөрийгөө” олж эхэлдэг. Гэвч зарим хүмүүсийн хувьд, айдас, түгшүүр нь удаан хугацаанд үргэлжилж, амьдралд нь саад болсоор байж ч болно.

Та өөрийн байдлаа үнэлэхийн тулд **Хавсралт 1**-т үзүүлсэн “Сэтгэл санааны түгшүүрийг илтгэгч термометр”-ын тусламжтай (**Хуудас 48**) өөрийнхөө түгшүүрийг илтгэгч термометрийн тусламжтай өөрийнхөө түгшүүрийн түвшинг тодорхойлох боломжтой. Хэрэв та 4 болон 5-аас дээш оноо авсан бол эмч, сувилагч, сэтгэлзүйчтэй ярилцаж, дэмжлэг тусалцаа авах хэрэгтэй.

## ХАВДАРТАЙ ТЭМЦЭХ АЯЛАЛ

“Хавдар гэдэг үгийг сонсоод л цочролд орсон. Тэр өдөр эмчийн хэлсэн бусад үгийг санахгүй байна. Энэ бүх зүйл өөрт минь тохиолдоод байгааг ойлгох хүртэл хэдэн долоо хоног болсон..”

“Эхэн үедээ хэрвээ би үхчихвэл гэр бүлийхэн минь яах бол гэж бодон цаг үргэлж уйлдаг байв. Тэгээд нэг удаа болоогүй зүйлийг хэт их бодож байгаагаа ойлгосон юм. Надад тус болж ч болох эмчилгээний аргууд байна, үүнд л төвлөрөх хэрэгтэй гэж бодсон.”

“Анх оношлогдсоны дараа зарим өглөө яг л бөөн юманд даруулсан мэт орноосоо босохыг хүсдэггүй байв. Гэвч өөртэйгөө ажилласны үр дүнд энэ мэдрэмж үгүй болж, бүх зүйл хэвийн санагдах болсон. Улмаар цаг хугацаа өнгөрөхийн хирээр энэ мэт дарамттай зүйлсийг илүү бага мэдэрч эхэлсэн.”

Хавдраар өвдсөнийг нэгэн аяллыг эхлүүлж байна гэж бодвол танд илүү хялбар байх болно. Хавдар нь нэг удаагийн том, хүнд үйл явдал гэхээс илүүтэй цаг хугацааны явцад илрэх өөр өөр үйл явдлуудын нийлбэр гэж ойлгож болно.

Хавдартай тэмцэх аялал эмчийн үзлэг, шинжилгээ, шинжилгээний хариугаар эхлэнэ. Тохиолдож болох зүйлсийг төлөвлөх нь хэрэгцээтэй хэдий ч, ирээдүйд болох зүйлсийн талаар бодож, санаа зовинох нь өөрийгөө дарамтанд оруулж мэдэх юм. Аяллыг үе, шат болгон хувааж үзвэл зохицуулахад илүү хялбар юм.

Ирээдүйгээ давах ёстой өндөр даваа гэж харахын оронд аажмаар, амралттайгаар нэг, нэгээр нь гарч болох шат мэтээр төсөөлсөнөөр та энэхүү аяллыг илүү тайван үргэлжлүүлэх боломжтойг санаарай. Оношилгооны дараах эмчилгээний үе шатанд зөвхөн мэс засал эсвэл мэс засал+туяа эмчилгээ+химийн эмчилгээ зэрэг хосолсон эсвэл курс эмчилгээ ч байж болно.

Эдгээр нь эмчийн үзлэг шинжилгээ, гаж нөлөө, амьдралын хэв маяг өөрчлөгдөх гэх мэт өөр өөрийн шаардлагатай байж болно. Иймд нэн шаардлагатай үе шатанд анхаарлаа төвлөрүүлж, хамгийн хэрэгцээтэй асуудалд илүү төвлөрөх нь зүйтэй юм.

Одоо тулгарч байгаа зүйлсээ шийдвэрлэснээр та дараагийн хэрэгжүүлэх алхмууд руу шилжих боломжтой. Эмчилгээ, шинжилгээ, эмчийн үзлэгийн хооронд эсвэл эмчилгээгүй үедээ завсарлага авахаа бүү мартаарай. Энэ нь өөрийгөө бие махбод болон сэтгэл

санааны хувьд цэнэглэх, өөрийн ойр дотны хүмүүстэйгээ цагийг идэвхитэй, зугаатай өнгөрөөх боломжийг олгох болно. Ингэснээр та аяллынхаа дараагийн алхамтай нүүр тулах, магадгүй эмчилгээгээ дуусгах, давтан шинжилгээ өгөх, амьдралынхаа энгийн хэв маяг руу буцан орох, хавдрын дараах амьдралдаа дасан зохицох зэрэгт өөрийгөө бүрэн бэлтгэж байгаа юм.

Хэдийгээр оношлогдсоноос хэдэн долоо хоногийн дараагаас хүмүүсийн сэтгэл санааны байдал ихэнхдээ дээрдэж эхэлдэг боловч аяллын тань аль ч үе шатанд, ялангуяа эмчилгээ эхлэх болон дуусгах, давтан шинжилгээ, хавдрын талаар сануулах зэрэг үед сэтгэл санааны хямрал тань гэнэт нэмэгдэж болно.

Эдгээр өөрчлөлтүүдэд хүмүүс ихэвчлэн санаа зовсон байдалтай байдаг ч өөрийнхөө юу мэдэрч байгаад санаа зовох, муу зүйл бодохгүй байх нь чухал юм, Учир нь энэ бүхэн бол таны хавдартайгаа дасан зохицох үйл явцын нэг хэсэг юм.

Гарын авлагын маань дараах хэсгүүдэд хэрхэн хорт хавдрыг даван туулах талаар мэдээллүүдийг багтаасан.

*“Амжилтын нууц нь эхлэл юм. Эхлэлийн нууц нь төвөгтэй, санаа зовоосон ажлыг биелэгдэхүйц, жижиг хэсгүүдэд хувааж, эхнийхээс нь эхлүүлэхэд оршино”*

Марк Твейн

## ЭМЧИЛГЭЭНИЙ БАГТАЙ АЖИЛЛАХ НЬ

Хавдартай тэмцэх аялалд тань зөвхөн эмчилгээний бус, мөн сэтгэл зүйн болон практик туслалцаа үзүүлдэг эрүүл мэндийн байгууллагын төрөл бүрийн мэргэжилтнүүд оролцож болно. Эдгээр мэргэжилтнүүд нь ганцаарчилж эсвэл багаар ажиллаж, таны эмчилгээний явцыг хэлэлцэж, төлөвлөх боломжтой.

Эрүүл мэндийн байгууллагын ажилтнуудын жагсаалт, тэдгээрийн үүргийг 50 дугаар хуудсан дахь Хавсралт 2-оос харна уу.



### ХАМТРАН АЖИЛЛАХ

Ихэнх хүмүүсийн хувьд эрүүл мэндтэй холбоотой мэдээлэл, дэмжлэг авахаар ханддаг хүн нь өрхийн эмч байдаг. Түүнээс гадна хэдийгээр нарийн мэргэжлийн эмч рүү илгээгдсэн ч, эмчилгээний явцад өрхийн эмч, аймаг, дүүргийн хяналтын эмч тань таны мэдээллийн гол эх үүсвэр байх боломжтой. Иймд, аймаг, дүүргийн хавдрын хяналтын эмчтэйгээ та өөрт тань тулгамдсан, санааг тань зовоож буй асуудлуудын талаар нээлттэй ярилцах

нь чухал юм. Зарим тохиолдолд хүмүүс өрхийн эмчдээ тогтмол үзүүлэх боломжгүй, эсвэл нээлттэй харилцаж чаддаггүй. Иймд найз нөхөд, танилуудаасаа сайн эмч олох талаар асууж сураглаж болно. Эмчилгээний багийхантайгаа (нарийн мэргэжлийн эмч, эмнэлгийн бусад мэргэжилтнүүд) нээлттэй харилцахын хэрээр өөрийнхөө байдлыг болон танд юу хэрэгтэй байгааг сайн ойлгуулж чадна. Эмчилгээний багийнхан тантай тодорхой хугацааны турш ойр ажиллах тул тэдэнтэй сайн харилцаа тогтоох нь чухал юм.

Гарын авлагын 51 дүгээр хуудсан дахь Хавсралт 3-т «Өөрийн оношийг ойлгох, эмчилгээний шийдвэр гаргахад тань туслах асуултууд»-ыг багтаасан болно.

Унтаж чадахгүй байх, сэтгэл санаагаар унах, хэт их бүхимдах эсвэл өөр ямар нэг асуудал тулгарсан тохиолдол бүрт өрхийн эмч, эсвэл өөр нарийн мэргэжлийн эмчээс зөвлөгөө авч болно. Тэд тантай ижил нөхцөлд байгаа олон хүнтэй үүлзсэн, туршлагатай байдаг тул боломжит хувилбарыг санал болгох, бусад эмнэлэг рүү илгээх боломжтой.

“Хүн бүр эмчилгээний багаасаа өөр өөр зүйлс хүлээж байдаг тул хавдартай тэмцэх аяллыг би автобусны аялалтай зүйрлэн боддог: Автобусан дахь зорчигчидтой ярилцахад аяллын талаар бүгд өөр өөр бодолтой байх болно. Эхний хүн аяллын талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсэлгүйгээр, зүгээр л цонхоор харж явахыг илүүд үзнэ. Хоёр дахь хүн жолоочтой ярилцаж, энэ аялал өөрт нь тохирох эсэх, өөрийгөө найдвартай хүний гарт байгаа эсэхээ баттай мэдсэний дараа тайвшрах болно. Харин гурав дахь хүн жолоочтой хамт аяллын бүх төлөвлөөг гаргаж, автобусны ая тухтай байдал, чанарыг шалгах, аяллын явцыг хянах, жолоочид саналаа хэлэхийн зэрэгцээ, жолоочийн ур чадвар мэдлэгийг үнэлсний дараа итгэлтэй болдог. Жолоо барихыг мэддэг өөр нэг хүний хувьд бол автобусыг жолоодохыг хүсч ч болно.

“Эхэндээ санал болгосон эмчилгээний талаарх асуултаа зөв тавьж байгаа эсэхдээ эргэлзэж байсан. Эмчлэгч эмчээ залхаачихвий гэж эмээж байсан ч дараагийн үзлэгээр илүү тайван байдлыг мэдэрч, эмчилгээний арга надад илүү тохирч байгааг ойлгосон юм - өвчтөний сэтгэгдэлээс.”

## УУЛЗАЛТАНД БЭЛТГЭХ

Эмчилгээ, эмчилгээний дараах сувилгаа зэргийг зохицуулахад тань тодорхой хэмжээний мэдээлэл, гарын авлага хэрэг болно. Эмнэлгийн мэргэжилтнүүдийн хувьд өвчтөнүүдтэй уулзах цаг хязгаарлагдмал байдаг тул энэ цагийг үр дүнтэй ашиглахад урьдчилан бэлтгэх нь зүйтэй.

- **Эмчилгээ, эмчийн өгсөн заавар зөвлөгөө бүрийг тогтмол хөтөлж, тэмдэглэх.** Эмчилгээний явцад та олон эмчид үзүүлж, эмчийн үзлэгийн дүн тань өөр өөр газар бичигдэж болно. Иймд та өөрийнхөө эмчилгээний түүхийн талаарх тодорхой нарийн мэдээллийг орхигдуулалгүй хадгалах нь тодорхой хугацааны дараа эргэн харахад тус дөхөм болно. Тэмдэглэлдээ огноо, эмчийн үзлэг, эмчийн өгсөн зөвлөгөө, мэдээлэл, хийгдсэн шинжилгээнүүд, шинжилгээний үр дүн, хийгдсэн эмчилгээ, хэрэглэсэн эм тариа, өвчний шинж тэмдгүүд эсвэл эмчилгээний гаж нөлөө зэргийг сайтар бичүүлэх хэрэгтэй.
- **Эмчтэйгээ уулзахаас өмнө асуухыг хүсэж буй асуултуудаа хамгийн чухлаас нь эхлэн эрэмбэлэн бичих** (уулзалтын цаг хязгаарлагдмал тохиолдолд нэн шаардлагатай асуултандаа хариулт авах болно). Бодитоор хандахыг эрмэлзэн, нэг дор хэт их асуулт бэлдэхгүй байх хэрэгтэй.
- **Эмчдээ мэдэгдэхийг хүсэж буй зүйлсээ жагсаах** (өвчний шинж тэмдэг, гаж нөлөө, эмчилгээний талаар таны санааг зовоож буй зүйлс гэх мэт). Таны сэтгэл санааны байдал ямар байгааг эмч ихэнх үед асуухгүй байж болно. Энэ нь таны биеийн байдлыг сонирхохгүй байгаа гэсэн үг биш бөгөөд таны ярьсан зүйлээс хамааран цааш хөтлөгдөн явдаг. Иймээс эмчийн асуухыг хүлээлгүйгээр өөрийн зовиурыг шууд хэлэх хэрэгтэй. Нээлттэй, ойлгомжтой харилцах нь эмч болон танд хэн хэнд нь чухал зүйл юм.
- **Эмчийн хариултуудыг тэмдэглэх.** Ингэснээр эмчийн хэлсэн зүйлсийг дүгнэн ойлгоход тань тус болно. Зарим эмч нар уулзалтын дараа ярилцлагаа дахин сонсоход тань туслахын тулд дуу хураагуурт хурааж өгдөг эсвэл хурааж авахыг зөвшөөрдөг.
- **Асуултынхаа хариултыг ойлгох.** бол тайлбарлаж өгөхийг хүсэх хэрэгтэй.
- **Уулзалтандаа дотно хүнтэйгээ хамт очих.** Хэн нэгэнтэй хамт байснаар та илүү тайван байдлыг мэдэрнэ. Мөн нэг чихнээс хоёр чих дээр тул эмчийн хэлсэн зүйлсийг хожим мартахгүй байх, тодруулах бол хамт очсон хүн тань туслах боломжтой.

→ **Мэдээллийн бусад эх үүсвэрийн талаар эмчээс асуух** (ном, интернэт хуудас, байгууллагууд гэх мэт).

## ӨӨР ЭХ ҮҮСЭЭРЭЭС ЗӨВЛӨГӨӨ АВАХ

Ихэвчлэн ховор тохиолддог эсвэл хүндэрсэн хэлбэрийн хавдрын үед нэг мэргэжилтний дүгнэлтээр хязгаарлагдалгүйгээр мэргэжлийн хоёр дахь эх үүсвэрээс санал авах хэрэгтэй байж болзошгүй юм. Хоёрдогч санал зөвлөгөө нь таны өвчнийг өөр талаас нь харах, эмчилгээний өөр хувилбаруудыг хайх, эмчилгээний шийдвэрийг бататгах, таны асуултанд хариулт өгөх, эмчээ сонгох зэрэг боломжийг олгодог. Өөр эмчид давхар үзүүлэх эсэх нь таны эрх юм.

“Өөр эмчээс зөвлөгөө авах талаар эмчээсээ асуухын өмнө өөрт нь итгэхгүй байна гэж бодох болов уу гэж эмээсэн боловч эмч маань үүнийг энгийн зүйл мэт хүлээн авсан. Ер нь хэн ч бүхнийг төгс мэдэх боломжгүй, өөр өөр эмчийн харах өнцөг өөр өөр байдаг болохыг ойлгосон.”

*“Тэнэг асуулт гэж байдаггүй.”*

*“Мэдлэг бол хамгийн хүчирхэг зэвсэг.”*

## ШИЙДВЭР ГАРГАХ

Хавдартай тэмцэх аяллын явцдаа та шийдвэр гаргахад түвэгтэй нөхцөлүүдтэй нүүр тулж болзошгүй. Хавдраар оношлогдсоны дараа тулгарч болох хүнд шийдвэрүүдэд төрөл бүрийн эмчилгээнүүдийн аль нэгийг сонгох, ажилдаа эргэж орох эсэх, орох бол хэзээ буцаж орох, гэр бүлийнхэнтэйгээ хэрхэн харьцах, тэдэндээ хэрхэн анхаарал халамж тавих, мөнгө санхүүгийн талаа яах вэ зэрэг багтана.



Цорын ганц зөв шийдвэр гэж заримдаа байдаггүй нь ямар нэг томоохон шийдвэр гаргах явцыг хүнд болгодог. Шийдвэр бүрийн ард өөрийн түвэгтэй асуудлууд гарч ирдэг. Зарим хүмүүс шийдвэр гаргахдаа бусдын зөвлөгөөг (тухайлбал, эмч, гэр бүлийн хүн) авахыг илүүд үздэг бол ихэнх хүмүүс эцсийн шийдвэрийг өөрөө гаргахыг илүүд үздэг.

Шийдвэр гаргахад тань тусалж болох зөвлөмжийг дор үзүүлсэн ба эдгээрийн заримыг та оролдож үзсэн байж болох ч зарим нь таны хувьд шинэлэг зүйлс байж болно:

- **Бодох цаг гарга.** Ихэнх тохиолдолд, хавдрын оноштой үед хүртэл гаргасан шийдвэрээ эргэж харах цаг байдаг. Иймд шийдвэрийнхээ талаар эмчтэйгээ ярилцаж үзээрэй. Дараах тохиолдлуудад хүмүүс ихэвчлэн зөв шийдвэр гаргах буюу гаргасан шийдвэртээ харамсах нь бага байдаг байна:



- Хангалттай мэдээлэл авах цаг гаргасан
  - Гарч болох бүх үр дагаврыг бодолцож үзсэн (Одоо болон ирээдүйн тухай)
  - Өөртөө тохирох зөв шийдвэр гаргахын тулд сайтар эргэцүүлэн бодсон
- **Чанартай мэдээлэл авах.** Тухайн чиглэлээрээ нэр хүндтэй, туршлагатай (тухайлбал, эмч, өрхийн эмч гэх мэт болон өөрийн хүндэлдэг хүмүүстэй) ярилцах. Эмчтэйгээ уулзахдаа өөрийн онош болон эмчилгээний аль асуудалд илүү их ач холбогдол өгөх хэрэгтэй талаар асуух хэрэгтэй. Зарим хүмүүсийн хувьд сонссон мэдээллээ эргэцүүлэн бодоод буцаж асуулттайгаа ирэхийн тулд нэгээс олон удаа эмчид үзүүлэх хэрэгтэй байдаг. Түүнчлэн, эмчийн чухал үзлэгт ирэхдээ тэмдэглэх, хөтлөх, асуулт асуух, түвэгтэй зүйлүүдийг ойлгох үүднээс хэн нэгийг дагуулж явах хэрэгтэй байж болно. Ном болон интернэтээс мэдээлэл авахдаа найдвартай эсэх болон өөрт хэрэгтэй эсэхийг анхаарч үзээрэй.



51-р хуудас Хавсралт 3-т “Оношилгоо эмчилгээгээ ойлгож шийдвэр гаргахад туслах асуултууд”-ыг харуулсан болно.

- **Тэмдэглэж авах.** Өөрийн бодлоо цаасан дээр буулгаад харах нь хийсвэрлэн бодохоос илүү хялбар байдаг. Мөн өөрт байгаа бүх сонголт, боломжуудыг орхигдуулалгүй бичсэн эсэхээ нягталж хараарай. (Жишээлбэл, а) Хувилбар 1 – зөвхөн мэс засал б) Хувилбар 2 - мэс засал болон бусад эмчилгээний аргууд в) Хувилбар 3 - зөвхөн туяа эмчилгээ г) Хувилбар 4 - өвчний явцыг идэвхитэй ажиглах гэх мэт). Боломжит бүх хувилбаруудыг судалж үзэх нь нөхцөл байдлыг бүх талаас нь тусгасан шийдвэр гаргахад тань туслах болно. Төвөгтэй шийдвэр гаргахад тань туслах гарын авлагууд ч мөн байдаг.
- **Хувилбаруудын давуу болон сул талуудыг жагсаан бичих, танд юу чухал болохыг тодорхойлох.** Хувилбар бүрийн доор түүний эерэг болон сул талыг жагсаан бичиж, өөрт хамгийн хамааралтай хэсгүүдийн доогуур зурж тэмдэглэ. Түүнчлэн ач холбогдлын зэргээр нь 1 (ач холбогдолгүй) -ээс 5 (хамгийн чухал) хүртэлх оноогоор эрэлбэлж болно. Ингэснээр өөрт хамгийн чухал шаардлагатай байгаа зүйлсийг тодорхойлж, урт болон богино хугацаанд танд болон бусдад хэрхэн нөлөөлөхийг бодолцох боломжтой. Хувилбаруудыг ийм аргаар эрэмбэлэх нь өөрт хамгийн тохиромжтойг тодорхойлоход дөхөм болдог.

- **Ярилцах.** Боломжит хувилбаруудын талаар гэр бүлийхэн, ойр дотны найз нөхөд зэрэг дотны хүмүүстэйгээ ярилц. Шийдвэр бүхэн таны эргэн тойрны хүмүүст ямар нэг байдлаар нөлөөлөх тул тэдний бодол санааг сонсох нь зүйтэй. Түүнчлэн хавдартай өвчтөнүүд, тэдний асран хамгаалагч нар туршлага солилцох, хорт хавдар гэж юу болох, түүний эмчилгээний талаар санал бодлоо хуваалцах боломжтой юм.
- **Мэргэжилтнээс зөвлөгөө авах.** Мэргэжлийн хүний хамтаар (Тухайлбал, эмчилгээний багийн гишүүн, хуулийн болон санхүүгийн зөвлөх гэх мэт) өөрийн боломж, хувилбаруудыг нягтлан үзэж, тэдгээрийн хэрэгцээг нэг бүрчлэн харьцуулах нь чухал.
- **Эргэлзээ үүсэж болохыг тооцох.** Зөв шийдвэр гаргасан эсэхдээ эргэлзэх нь хэвийн зүйл юм. Эргэлзэж байна гэдэг тань буруу шийдвэр гаргасан гэсэн үг биш. Тухайн цаг үед та өөрт байгаа мэдээлэл дээрээ үндэслэн хамгийн зөв шийдвэрийг гаргасан гэдэгтээ өөрийгөө итгүүлж, зоригжуулах хэрэгтэй.

## ХЭРЭГТЭЙ ЦАХИМ ХУУДСУУД:



Оттавагийн Эрүүл мэндийн судалгааны хүрээлэн:  
<http://decisionaid.ohri.ca/index.html>

Оттавагийн шийдвэр гаргах зөвлөмж, гарын авлага:  
<http://decisionaid.ohri.ca/decguide.html>

Өвчтөний шийдвэр гаргах талаарх мэдээлэл:  
<http://decisionaid.ohri.ca/AZinvent.php>

“Хэсэг хугацааны турш би маш их будилсан. Эхэндээ мэс засал хийлгэх хэрэгтэй юм байна гэж бодож байсан бол дараа нь туяа эмчилгээ илүү үр дүнтэй юм болов уу гэж бодож эхэлсэн. Энэ бүх бодлын ард бүх зүйл хурдан алга болоосой гэж ч бодож байсан. Миний хувьд өөрт байгаа боломжуудыг жагсаан бичих арга шийдвэр гаргахад минь их хэрэг болсон. Дараа нь гэр бүлийн хүн маань их дэм үзүүлсэн хэдий ч, эцсийн шийдвэр гаргах эрх нь надад байсан.”

“Интернэтээс мэдээлэл олж авах, олон хүмүүстэй ярилцах зэрэг эмчийн хамтаар өөрт байгаа боломжит сонголтуудыг нарийвчлан тодорхойлсоны дараа би шийдвэрээ гаргаж байсан. Шийдвэр гаргах мөчид «хангалттай хэмжээний мэдээлэл авсан байсан ба шийдвэр гаргах цаг болсон» гэж өөртөө хэлсэн. Тодорхой цэгт хүрэхэд шийдвэрээ гаргах цаг болсон мэт мэдрэмж төрж байсан.”

“Миний бодлоор шийдвэр гаргахдаа өөрийн хийж чадах бүхнээ хийсэн гэдгээ санах нь чухал. Хэн ч ирээдүйг харж чадахгүй, иймээс өөрт байгаа боломжуудыг тодорхойлж, давуу болон сул талуудыг бодолцож, өөрийн хэрэгцээнд тулгуурлан хамгийн сайн сонголтыг хийх хэрэгтэй.”

## ХАВДАРТАЙ ХОЛБООТОЙ БЭРХШЭЭЛҮҮДИЙГ ШИЙДВЭРЛЭХ



Асуудал шийдвэрлэх - энэ нь бидний өдөр тутам хийдэг зүйл бөгөөд асуудал үүсгэгч хүчин зүйлсийг тодорхойлсноор, асуудлыг хэрхэн шийдвэрлэх арга замуудыг хайдаг. Хэдийгээр энэ нь бидний өдөр тутмын амьдралын нэгээхэн хэсэг ч хэрхэн хийж байгаагаа төдийлөн анхаардаггүй. Хавдрын үед бидэнд урьд өмнө нь хэзээ ч тулгарч байгаагүй олон төрлийн асуудал үүсдэг. Хүнд асуудлуудын үед хүмүүс дарамтанд орж, аливааг бодитоор харж, хэрхэн шийдвэрлэх талаар бодох чадамжгүй болдог.

Заримдаа бид асуудлыг шийдвэрлэх боломжгүй, өөрчлөх боломжгүй мэт харсанаар улам хүндрүүлдэг. Хэдийгээр үүссэн асуудлыг өөрчлөх боломжгүй ч давж гарах, хяналтандаа авах боломж үргэлж бидний гарт байдаг. Ямар ч хүнд нөхцөлд хийх боломжтой ямар нэг зүйл байдаг, өөрчлөлт хийхэд хэзээ ч оройтдоггүй гэдэгт итгэх нь асуудлыг шийдвэрлэх эхний алхам юм.

Энэхүү эерэг хандлагаар зэвсэглэснээр өөрт тулгамдаж буй асуудлуудыг шийдвэрлэх арга замуудыг тодорхойлох боломжтой юм.

Эдгээр алхмуудад тулгамдсан асуудлыг олж тогтоох, боломжтой хувилбаруудыг бодож үзэх, тэдгээр хувилбар/өөр сонголтыг үнэлэх дүгнэх, хувилбар эсвэл аргыг сонгох, оролдож үзэх зэрэг хамаарна. Энгийн, тодорхой асуудлуудын хувьд дээрх алхмуудыг хэрэгжүүлэх шаардлага байдаггүй - бид төдийлөн чармайлт гаргалгүй шууд шийдвэрүүдээ гаргаж байдаг.

Харин дарамт учруулах хэмжээний хүнд асуудал эсвэл гацаанд орсон үед, энэхүү асуудал шийдвэрлэх үе шатуудыг баримтлах нь ихээхэн дэмжлэг үзүүлэх болно.

*“Би ухаантайдаа биш, ердөө л удаан хугацаанд асуудалтай зууралдаж байгаад л байгаа юм”*

*Альберт Эйнштейн.*

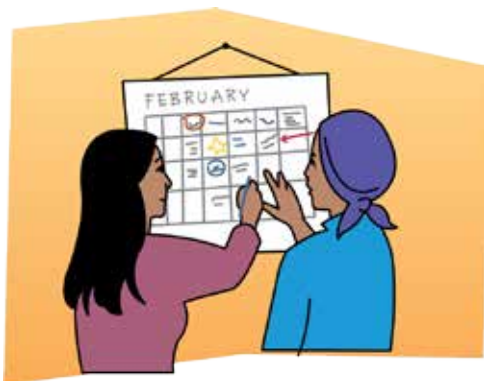


Ямар нэг зүйл хийх нь юу ч хийхгүй байхаас дээр гэдгийг байнга санаарай. Эхний боломж тань бүтэлгүйтсэн бол та өмнөхөөсөө илүү туршлагатай болсон гэдгээ ойлгоорой.

“Би ажлаа алдахаас айж, мөнгө санхүүгийн асуудлаа хэрхэн зохицуулах талаар санаа зовж байсан учраас ажлыхаа хүмүүсээс эхлээд өөрийн өвчнөө нуусан. Гэсэн ч эцэс сүүлд нь захиралдаа хагалгаанд орох болсоноо мэдэгдэх шаардлагатай болсон. Үнэндээ тэр миний нөхцөл байдлыг сайн ойлгож, намайг яагаад ийм уцаартай болсон талаар ярилцаж байснаа ярьсан юм. Эмчилгээний дараа ачаалал багатай ажлын байранд ажиллах, хэрэгтэй бол эмчилгээтэй уялдсан уян хатан цагаар хэрхэн ажиллах талаар бид хамтдаа төлөвлөгөө гаргасан. Өмнө нь санаа зовж байсан асуудал бүхэн одоо шийдвэрлэгдэж, өмнөх шигээ хүчирхэг болоход анхаарлаа төвлөрүүлэх боломжтой болсон юм.”

## АСУУДЛЫГ АМЖИЛТТАЙ ШИЙДЭХ АЛХМУУД

- **Хамгийн эхлээд тулгарч буй бүх асуудлыг жагсаан бичих.**
- **Асуудлуудыг дараалалд оруулах** - Эн тэргүүнд шийдвэрлэх шаардлагатай байгаагаас нь эхлэн эрэмбэлэх.



- **Таны хувьд тухайн асуудал хэт ахдаж байгаа бол дотор нь жижиг жижиг асуудлуудад хуваах.** Тухайлбал, эмчилгээ хийлгэхэд **а)** тээвэрлэлтийн асуудлыг зохицуулах **б)** хоол хүнс болон хүүхдээ харах асуудлыг зохион байгуулах **в)** ажлаас чөлөө авах **г)** эмчилгээний явцтай холбоотой айдсаа даван туулах г.м.
- **Бодлоо цэгцлэх:** Хамгийн чухал асуудлыг сонгож түүнийг шийдвэрлэж болох бүх хувилбаруудын жагсаалтыг гарга (санаа авах хэрэгтэй бол гарын авлагын дараагийн бүлэгт тусгасан «Даван туулах аргачлал»-ыг уншина уу). Хэдийгээр таны гаргасан санаанууд хэрэгцээгүй мэт харагдаж байж болох ч илүү үр дүнтэй, уян хатан шийдвэр гаргахад тань туслах учраас өөрийн бүх санааг бичсэн эсэхээ нягталж харж байх.
- **Хамгийн сайн гэж үзсэн хоёр юмуу гурван боломжийг үнэлэх:** Зорилгодоо хүрэхэд тань туслах эсэх, хэнд нөлөөлж болох, хэр их хичээл зүтгэл, цаг хугацаа зарцуулах вэ зэрэг тухайн сонголтыг хийснээр гарч болох үр дагавруудыг бодолцох. Мөн асуудал шийдвэрлэх ажлын хуудсан дээр боломж бүрийн давуу болон дутагдалтай талуудын үнэлгээг хийх (Хавсралт 4, 54-р хуудас).
- **Хамгийн сайн гэж үзэж байгаа сонголт болон аргыг (эсвэл хоёуланг нь) сонгож, хэрэгжүүлэх.** Үр дүнгүй байвал дараагийн хувилбарыг сонгоорой



54-р хуудас, Хавсралт 4-т "Асуудал шийдвэрлэх загвар хуудас"-ыг үзүүлсэн.

“Гэрийн ажлаа хийхийн зэрэгцээ, урьдны байдалдаа хэрхэн эргэн очих арга замаа олохгүй байв. Сэтгэл зүйчтэй ярилцсаны эцэст энэ бүхнийг би ганцаараа хийх шаардлагагүйгээ ойлгосон. Намайг, хүүхдүүдийг минь дэмжиж, туслах сайн найз нөхөд, дотно харилцаатай хүмүүс олон шүү. Миний хувьд нэг алхам ухарч, өөрт байгаа боломжуудыг олж харах үнэхээр хэрэгтэй байсан...”

“Эмчилгээ хийлгэх ёстойгоо мэдэж байсан ч эмнэлэг рүү явахаас их халширч байв. Гэр бүлийн хүнтэйгээ хамтдаа ярилцаж, хавдрыг даван туулахад надад туслах аргуудын жагсаалт гаргасан. Одоо би хөгжим сонсох, амьсгалын дасгал хийх зэргээр тайвширдаг болсон ба хавдрыг даван туулах зөвлөмжүүдийг дагаж, эмчилгээний үр дүнд хорт хавдар хэрхэн эдгэрч буй талаар төсөөлдөг болсон. Гэсэн ч миний хувьд энэ нь хүнд сорилт бөгөөд бууж өгөлгүйгээр эмчилгээний курс болгоны дараа өөрийгөө баярлуулахаа мартадаггүй юм!”

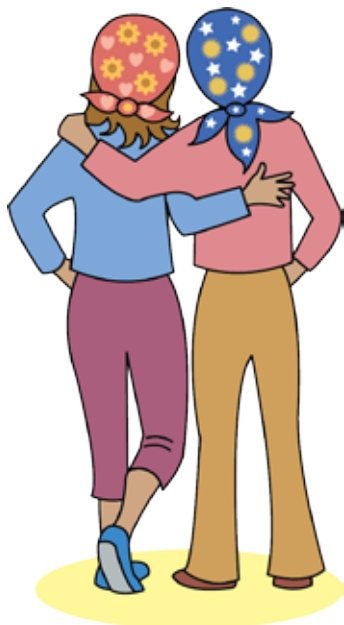
Хавдрыг даван туулах арга замуудыг дараах хэсгээс уншаарай.



## ДАВАН ТУУЛАХ АРГА

Хүмүүс хүнд нөхцөлд ормогцоо түүнийг даван туулахын тулд гарах үр дүнг бодохгүйгээр төрөл бүрийн зүйлсийг хийж эхэлдэг.

Бид аливаа асуудлыг амьдралын туршлагаас суралцаж олж авсан өөрийн арга замаараа шийдвэрлэдэг. Үүссэн нөхцөл байдлыг даван гарахад мэдээлэл цуглуулах, асуудлыг шийдэх оролдлого хийх, өөрийгөө сөрөг бодол, мэдрэмжээсээ чөлөөлөх, инээж хөгжилдөх, бусад зүйлсийн талаар ярилцах, болж байгаа зүйлсийг ойлгох зэрэг олон аргууд байж болно. Даван туулах арга зам нь бидэнд тулгарсан нөхцөл байдал, хувь хүний онцлог, хүмүүжил, бидний үлгэр дуурайлал болсон хүмүүс, өмнөх туршлага зэргээс хамаараад өөр өөр байдаг. Өөрөөр хэлбэл таны хэв маягтай илүү нийцсэн, биелүүлэхэд хялбар санал зөвлөмжийг илүү сонсдог. Гэвч хавдрын үед



тохиолддог төрөл бүрийн бэрхшээлүүдийг даван гарахад бидний ердийн арга барил тохирохгүй байх нь элбэг. Зөвхөн нэг арга барилд баригдах нь тулгарч буй асуудлыг шийдвэрлэх стратегийн хүрээг хязгаарлаж байдаг. Эсрэгээр хавдрын асуудлыг шийдвэрлэх хэд хэдэн арга замуудыг хэрэгжүүлснээр нөхцөл байдлыг хяналтандаа авч, өөртөө итгэх итгэлтэй байх давуу талтай юм. Өөрөөсөө «Асуудлыг шийдвэрлэдэг энгийн арга барил маань надад тус болох уу» гэж асууж хэрэв тийм бол «Энэ хэвээрээ үргэлжлүүлбэл ямар нэг сөрөг нөлөө, асуудал үүсэх үү» гэсэн асуултыг тавиарай. Хэрэв ямар нэг сөрөг нөлөөлөл байхгүй гэж үзэж байгаа бол та энэ арга барилаа үргэлжлүүлэн хэрэглэж болно. Харин таны ердийн үеийн тань арга барил хавдрыг даван туулахад нийцэхгүй байгаа буюу ямар нэг сөрөг үр дагавар учруулж байгаа бол дараах асуултыг өөрөөсөө асуугаарай: «Биеийн байдлаа сайжруулахын тулд

өөр ямар арга барилуудыг хэрэглэх боломжтой вэ?»

*“Амьдрал таны төсөөлж байгаа шиг зүйл биш бөгөөд байгаа нь л энэ юм. Амьдралыг даван туулах арга зам бол түүнийг өөрчлөх явдал юм.”*

Виржини Сатир



Аливаа асуудлыг шийдвэрлэх цорын ганц, төгс арга барил гэж байдаггүй. Үүссэн нөхцөл байдлаас шалтгаалан зарим арга барилууд бусдаасаа илүү үр дүн сайтай байдаг, тухайлбал:

- **Бидний зүгээс ямар нэг зүйл хийх боломжтой нөхцөл байдалд тухайн асуудал үүссэн бол** (тухайлбал, мөнгө санхүү, хүүхэд асран халамжлах, өөр эмчид үзүүлэх гэх мэт) Зарим арга барилууд илүү үр дүнтэй байдаг. Үүнд, мэдээлэл болон зөвлөгөө олж авах, туслалцаа авах, асуудлыг шийдвэрлэх өөр өөр арга замуудыг эрэлхийлэх зэрэг хамаарна.
- **Бидний зүгээс хийж чадах ямар нэг зүйл байхгүй тохиолдолд** (муу мэдээ сонсох, эрүүл мэндийн шинжилгээнд заавал хамрагдах г.м) ч гэсэн өөрийн бодол болон мэдрэмжээ удирдах арга замуудыг судлах хэрэгтэй. Үүнд амрах, дасгал хөдөлгөөн хийх, урлах, бичих, бусадтай ярилцах, инээх, юмыг өөдрөгөөр бодох зэрэг хамаарна.

Даван туулах төрөл бүрийн аргуудыг багажны хайрцаг дахь багаж хэрэгсэлтэй адилтган зүйрлүүлэн бодоорой. Ажил бүхэнд тохирох багаж хэрэгсэл байдаг. Таны хийж буй ажилд нэг багаж тохирохгүй бол өөр нэг багажийг туршиж үзэх хэрэгтэй, иймд багажныхаа хайрцганд төрөл бүрийн багаж байлгах хэрэгтэй болно. Үүний адилаар, хавдартай холбоотой төрөл бүрийн асуудлуудыг хяналтандаа авахын тулд танд асуудлыг шийдвэрлэх мөн хэмжээний олон арга барил шаардлагатай болдог.



Ямар ч нөхцөлд хэт удаан хэрэглэх үед ерөнхийдөө ач холбогдолгүй байдаг хэд, хэдэн стратеги байдгийг мэдэх хэрэгтэй ба үүнд асуудлаас зугатах, өөрийгөө буруутгах, архи болон мансууруулах бодис хэрэглэх, хэт их идэх, мөрийтэй тоглох зэрэг хамаарна.

Дараах хэсэгт асуудлыг даван гарах арга барилын хайрцганд тань байх зүйлсийг дурдсан. Эдгээрийн зарим нь нөхцөл байдлыг хялбарчлах өөрчлөлт хийхэд тань нөлөөлөхүйц ач холбогдолтой. Харин бусад арга хэрэгсэл нь өөрчлөлт хийх боломжгүй нөхцөл байдлыг даван гарахад тань туслах юм. Доор дурдсан аргуудын заримыг нь та аль хэдийнэ хэрэглэж байж болох ба өөртөө бүх зүйлс сайхан болж байна, таны хүчин чармайлтын үр дүн гарч байна гэдгийг байнга сануулж байгаарай. Түүнчлэн эдгээр аргуудыг нээн илрүүлснээр өөрийгөө зөв замаар явж байгааг мэдэхийн сацуу асуудлаа шийдвэрлэх шинэлэг санаануудыг олж ч болох юм.

## МЭДЭЭЛЭЛ ЦУГЛУУЛАХ

Хавдартай тэмцэх аялал таныг мэддэггүй олон зүйлтэй учруулж байдаг ба мэдээлэл цуглуулах нь танд дараах байдлаар дэмжлэг үзүүлэх болно.

Үүнд:

- Оношилгооны талаар илүү сайн ойлголтой болно.
- Эмч болон эмчилгээний багийнханы хэрэглэдэг үг, нэр томъёонуудыг ойлгоно.
- Боломжтой эмчилгээний аргуудыг судалж мэднэ.
- Эмчээсээ илүү хэрэгцээтэй байгаа асуултаа асууна.
- Дэмжлэг үзүүлэх үйлчилгээнүүдийг олж мэднэ.
- Аялалыхаа дараагийн алхамд бэлтгэнэ.



Эхэндээ танд олж мэдвэл зохих мэдээллийн хэмжээ нилээд их санагдаж болох ч гэр бүл, найз нөхдийгөө тусламжтайгаар богино хугацаанд мэдээлэл цуглуулах бүрэн боломжтой. Нөгөөтэйгүүр хэт их мэдээлэл 24 нь таны хийх зүйлсийг төөрөгдөлд оруулж болно. Иймд мэдээллийн хэмжээнээс илүү чанар буюу өөрт хэрэгтэй байгаа мэдээлэлд төвлөрч олж авсан мэдээлэл дээрээ ажиллах нь илүү ач холбогдолтой. Дараах зөвлөмжүүдийг дагаснаар мэдээллээ багцлан ойлгох чадвартай болно.

Үүнд:

- **Зохион байгуулалттай байх:** Төрөл бүрийн мэдээлэл, хадгалах зүйлсийг цуглуулж эхлэх
- **Эмчилгээнийхээ талаар дэлгэрэнгүй тэмдэглэл хөтөлсөнөөр** өөртөө тохиолдож буй зүйлсийг орхигдуулахгүй байх, аль нэг хэсэгт мэдээлэл хомсдолтой байгаа зэргийг харах боломжтой (Эмчилгээний багийнхантай ажиллах: Хуудас 12-оос харна уу). Түүнчлэн уг тэмдэглэл нь өөр газар, өөр эмч, мэргэжилтнүүдэд хандах тохиолдолд таны эмчилгээний талаарх үнэн, зөв, тодорхой мэдээллийг дамжуулах хэрэгсэл болох юм.

- **Өөртөө хэрэгтэй байгаа тусгай мэдээллийг эрж, хайхад цаг гаргах.** Мэдэхийг хүсэж буй зүйлээ жагсаан бичээд яг одоо хамгийн хэрэгтэй байгаа эсэхээр нь эрэмбэл. Жишээ нь, таны хувьд хийж болох эмчилгээний аргуудыг мэдэж байгаа хэдий ч тэдгээрийн сул ба давуу талуудыг мэдэхгүй байж болно.
- **Бусад хүмүүсийг оролцуулах.** Шинэ мэдээлэл хайх, түүнийг ойлгоход нэг хүнээс хоёр хүн хамтран хийх нь илүү бүтээмжтэй учраас өөртөө тусалж байгаа хүмүүст итгэж, хамтран ажиллаарай.
- **Интернэт хуудас,** ном, холбогдох байгууллагууд гэх мэт мэдээллийн бүхий л эх үүсвэрийг ашиглах.
- **Мэдээлэл, түүний үнэн зөв эсэхэд эргэлзэж** байгаа бол эмчтэйгээ ярилцаж, тодруулах. Эмч нар таньд аливаа зүйлийг тайлбарлаж, чиглүүлэхдээ таатай байх болно.
- **Одоо хэрэггүй байгаа ч хожим** хэрэг болж магадгүй мэдээллүүдийг архивлан хадгалах
- **Хэрэгтэй байгаа бүх мэдээллүүдээ** авсан ч гэлээ эмчилгээний талаар шийдвэр гаргахдаа эргэлзсээр байгаа бол уг гарын авлагын 14 дүгээр хуудсан дахь «Шийдвэр гаргах» хэсэгт заасан зөвлөмжийг дагах. Мөн эмч, мэргэжилтнүүдтэйгээ ярилцаж мэдээллийн бусад эх үүсвэрүүдийг авч болно. Шийдвэр гаргахдаа эмчилгээний болон статистикийн мэдээллийг хэрхэн тайлбарласныг голлон анхаарч үзэх хэрэгтэй ба таны оношлогооны талаарх хамгийн сайн мэдээллийг хавдрын эмч, буюу мэс заслын эмч нар тань өгнө гэдгийг мартаж болохгүй.

Интернэтээс маш их мэдээлэл авч болдог ч гэсэн энэ төрлийн мэдээллийн ихэнх нь найдвартай бус эсвэл таны нөхцөлд хамааралгүй байдаг. Иймд зочилж буй цахим хуудсуудаа хязгаарлаж, үйл ажиллагаа нь олонд танигдсан, мэдээллээ тогтмол шинэчилдэг, найдвартай мэдээлэл тавьдаг байгууллагуудын цахим хуудаснаас мэдээлэл авах нь илүү ач холбогдолтой.

## ӨӨРТӨӨ АНХААРАЛ ТАВИХУЙ

Хүнд цаг үед, олон асуудлыг шийдэх шаардлага гардаг тул өөртөө анхаарал тавих боломжгүй болох нь олонтаа. Өөрийгөө үл ойшоох нь стрессдэх, нойр муутай болох, хэт эмзэг болох зэргээр таны байдлыг улам дордуулдаг бөгөөд улмаар их идэх, согтууруулах ундаа хэрэглэх, гэр бүл найз нөхдөөсөө холдох гэх танд тус болохгүй аргуудыг хэрэглэх магадлалтай болдог.

Өөрийнхөө сайн сайхан байдлыг банкны данстай зүйрлэн ойлгоорой. Өөрийгөө хэдий чинээ сайн асарна, дансан дахь хадгаламж тань тэр хэрээр нэмэгдэнэ. Гэсэн хэдий ч, хавдрын улмаас өвдөх, эмчилгээ хийлгэх зэрэгт та өөрийн данснаасаа хэвийн үеийнхээс илүү их зарцуулж байна гэсэн үг юм. Ийм үед өөрийгөө хайхрахгүй байх нь та дансандаа орлого хийхгүй байхтай адил тул таны сайн сайхан байдлын данс хоосорч, ерөнд орохтой адил байдалд орох болно. Өөрөө өөртөө дараах байдлаар анхаарал хандуулж болно. Үүнд:

- **Эрүүл хооллох:** Эрүүл хооллолт нь эмчилгээний болон өвчний үеийн стрессийг даван гарах эрч хүч тэжээлийг өгөх болно. Хоолны дэглэмд тань хангалттай хэмжээний жимс болон хүнсний ногооноос гадна сахар ба өөх, тос бага хэмжээтэй агуулсан эрүүл нүүрс ус (талх, гоймон, будаа, үр тариа) болон уураг (өөхгүй мах, өндөг, сүү, шош) тэнцвэртэй байвал зохино. Согтууруулах ундаа болон каффеины (кофе, согтууруулах ундаа, цай) хэрэглээг хамгийн бага хэмжээнд хүргэх нь зүйтэй. Хавдар болон хавдрын эмчилгээ нь таны хооллох дадалд нөлөөлж, хоолны дуршлыг бууруулах зэргээр нөлөөлж байвал эмч эсвэл хоолзүйчтэй ярилцаж зөвлөгөө авах хэрэгтэй. Өөрийн хоолны дэглэмд огцом өөрчлөлт хийх тохиолдолд эмчтэй зөвшилцөх хэрэгтэй. Зарим бодис эмчилгээний үр дүнд нөлөөлдөг тул хавдрын эмчилгээ хийлгэх хугацаанд байгалийн гаралтай эмчилгээний нэмэлт бүтээгдэхүүн хэрэглэх гэж байгаа бол юун түрүүнд эмчдээ мэдэгдэж, ярилцах хэрэгтэй.
- **Идэвхтэй байх:** Эрүүл хүмүүсийн хувьд ч тогтмол идэвхтэй дасгал хөдөлгөөнд цаг гаргахад хэцүү байдаг бөгөөд ядарсан, эрч хүчээ алдсан бол бүр илүү хүнд байдаг. Гэсэн хэдий ч, идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн нь сэтгэл санааг дээшлүүлэх, цусны даралтыг бууруулах, нойронд сайн болгох, стрессийг багасгах зэрэг ач холбогдолтой. Бидний бодож мэдэрдгээс эсрэгээр, идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн нь сульдсан үед илүү эрч хүч өгч, ядаргааг багасгах болно. Түүнчлэн химийн эмчилгээний гаж нөлөөг бууруулахад идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн нь эерэг нөлөөтэйг судалгаагаар тогтоосон байна. Иймд тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийж, идэвхтэй байхыг хичээх нь зүйтэй. Бага хэмжээний дасгал хөдөлгөөн ч танд туслах

учраас өөртөө тохирсон хэмжээнд идэвхтэй байхыг хичээх хэрэгтэй. Өдөр тутмын дасгал хөдөлгөөнөө гэнэт өөрчлөх гэж байгаа бол эмчээсээ зөвлөгөө аваарай.

- **Өөртөө цаг гаргах:** Хичнээн завгүй байсан ч өдөр бүр өөртөө амрах, тайвшрахад цаг гаргаж байх нь чухал учраас танд ямар зүйлс амралт, тайвшрал өгдөг болохыг бодох хэрэгтэй. Үүнд таныг бухимдахаас сэргийлэх зүйлс, тухайлбал сонин унших, хөгжим сонсох зэрэг байж болно.
- **Мэдрэмжээ ойлгох:** Зарим хүмүүс сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх нь сул дорой хүний шинж эсвэл улам сэтгэл санааг доройтуулахад хүргэнэ гэж бодон сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлдэггүй. Харамсалтай нь энэ арга нь тэднийг улам их дарамтанд оруулж, илүү их түгшүүртэй болгодог. Зарим хүмүүс эдгээр төвөгтэй мэдрэмжүүдээсээ ангижрахын тулд өөрийгөө улам их сатааруулах, заримдаа бүр хайртай дотны хүмүүсээсээ холддог. Нөгөө хэсэг нь өвчнөөсөө салахын тулд согтууруулах болон мансууруулах бодис хэрэглэдэг байна. Таагүй бодол мэдрэмжээсээ зугтахын оронд тэдгээрээс өөрийгөө урт хугацаанд суллах арга зам хайх нь аюулгүй, ачаалал багатай, үр дүн сайтай юм. Тулгарч буй асуудлынхаа талаар гэр бүлийнхэн, найз нөхөдтэйгээ ярилцах эсвэл мэдэрч буй зүйлсээ бичих нь өөрийгөө ойлгох, ачааллыг хөнгөвчлөх, санаагаа амраахад тань тохиромжтой арга болно.
- **Харилцаагаа хадгалж үлдэх:** Хэдийгээр өдрийн ихэнх цагийг хавдартай холбоотой асуудлуудаа шийдвэрлэхэд зарцуулах хэрэгтэй болдог ч удаан хугацаанд үргэлжлэвэл энэ нь таны эрч хүчийг шавхах болно. Иймд хүрээлэн буй ертөнцтэйгээ холбоо харилцаагаа хадгалж үлдэх нь хавдраас гадна бусад зүйлсийг харах, санаа зовж буй зүйлсээ мартахад тань тусална. Зарим хүмүүсийн хувьд ажилдаа эргэн орох, заримынх нь хувьд өмнө хийж байсан зүйлсээ дахин хийх, хобби, сонирхлоороо нэгдсэн бүлгийнхэн эсвэл найз нөхөд болон гэр бүлийхэнтэйгээ цагийг хамт өнгөрөөх зэргээр нийгмийн харилцаанд оролцдог.
- **Сүсэг бишрэлтэй байх:** Маш олон хүмүүсийн хувьд сүсэг бишрэлтэй байх нь амьдралын зорилго байдаг. Мөргөл, бясалгал зэрэг шашны зан үйлээс хүмүүс тайвшрал, таатай мэдрэмжийг олж авдаг. Түүнчлэн зарим хүмүүсийн хувьд байгаль дэлхийтэй холбогдох, амьдралын тойргийн нэг хэсгийг мэдрэх зэрэг илүү ерөнхий ойлголт байдаг. Маш олон хүмүүсийн хувьд эдгээр нарийн холбоон дээр нь тулгуурлан ажилласнаар эдгээр асуудлаа даван гарахад нь туслах, нөөц бололцоо хүч болон тав тухыг мэдрэх, одоо болж буй зүйлийн утга учрыг ойлгоход нь тусалдаг. Гэсэн хэдий ч, заримдаа хавдрын улмаас хүний үзэл бодол өөрчлөгдөх, бурханд итгэх итгэлээ алдах, бухимдах зэрэг тохиолдол үүсч болох ба энэ тохиолдолд сүсэг бишрэлийн асуудлаа шийдвэрлэх нь өөртэйгээ ажиллахад тань туслах гарц болдог.

## ДЭМЖЛЭГ АВАХ

Бид өдөр тутмын амьдралдаа эргэн тойрны хүмүүстэйгээ өгөө, аваатай харилцаанд оршин байдаг ба энэ нь амьдралыг илүү хялбар, утга учиртай болгодог. Бид илүү ихийг өгч, илүү ихийг авч байдаг ч цаг хугацааны явцад бүх зүйлс тэнцвэржиж байдаг.



Магадгүй та хавдрын эсрэг аяллынхаа туршид эргүүлж өгч чадахаасаа илүү хэмжээний туслалцаа, дэмжлэгийг авч болох юм. Хэдийгээр гэр бүл, найз нөхөд танд туслахад хэзээд бэлэн хүмүүс боловч бид ихэнхдээ тэднээсээ туслалцаа хүсэх, авахдаа бэлэн биш байдаг. Үүнийг хэрхэн хүлээж авах талаар үлгэрлэн үзүүлвэл: Хэрэв таны хайрладаг хүнд асуудал тулгарсан ч таны туслалцааг хүлээж авахгүй бол

энэ нь танд ямар санагдах вэ? Энэ нь гэр бүл, найз нөхдөд тань нэг төрлийн цохилт болж, тэд өөрсдийгөө хэрэгцээгүй, нэмэргүй мэт мэдрэхэд хүргэдэг. Нөгөөтэйгүүр хавдрын үед танд илүү их дэмжлэг хэрэгтэй байдаг тул дотно хүмүүсээсээ тусламж авахад маш их эерэг өөрчлөлт гарч болохыг санаарай. Гэхдээ хүн бүрт туслах арга зам нь харилцан өөр гэдгийг санаарай. Зарим хүмүүст хавдрын талаар ярилцаж, таны сэтгэлийг засахад хялбар байдаг бол бусдын сэтгэлийг тайтгаруулах, ярих авьяасгүй хүмүүс хоол хийх, гэр орны тань ажилд туслах зэргээр үйлдлээрээ танд тусалж болно. Иймд эргэн тойрны хүмүүсээ танд хэрхэн туслах бололцоотойг ойлгуулж, өөрсдөд нь тохирох туслалцааг хүсэх нь чухал.

**Тусламж нь олон янз байж болно. Үүнд:**

- Бодит туслалцаа (тухайлбал, хүүхдийг тань сургуулиас авах, машиныг тань жолоодох, дэлгүүр явах, хань болох, хоол хийх, дасгал хөдөлгөөн хийхэд тань туслах гэх мэт)
- Итгэмжит хүн буюу таны дуудлага, имэйл зэргийг шалгах, бусдад мэдээлэл түгээх гэх мэтээр хамтран зүтгэгч болох
- Асуудлыг тань шийдвэрлэх оролдлого хийлгүйгээр зүгээр сонсох
- Санаа зовоож байгаа зүйлийг тань дурьдалгүйгээр цагийг зугаатай өнгөрөөхөд туслах

- Гадагш салхинд хамт гарах
- Шийдвэр гаргахад тань таны дотны хүмүүс интернетээс мэдээлэл цуглуулах, зөвлөгөө өгөх зэргээр туслалцаа үзүүлж болно.

Авч болох туслалцааны талаар дэлгэрэнгүй мэдээллийг 56 дугаар хуудасны Хавсралт 5-аас авч болно. Уг мэдээллийг гэр бүл, найз нөхөддөө үзүүлснээр тэд танд хэрхэн, яаж тусалж болох талаар санаа авах боломжтой юм.

Бусдыг танд туслах боломжийг олгож, тэднийг дэмжлэг үзүүлж буй хэрэгтэй хүн гэдгийг мэдрэхэд нь тусалж байгаарай. Нөгөөтэйгүүр, та хэр олон хүнээс дэмжлэг авна, тэр хэмжээгээр нэг хүнд ирэх ачаалал хөнгөрч байгаа гэсэн үг юм. Эргэн тойрны хүмүүсээс тань гадна дэмжлэг үзүүлэх дараах бүлгүүд байж болно:

- Эрүүл мэндийн байгууллагын ажилтан (өрхийн эмч, сувилагч)
- Хүүхэд харах болон гэрийн үйлчилгээ зэрэг үзүүлдэг төрийн байгууллагууд
- Олон нийтийн байгууллагууд, тухайлбал, хоол түгээдэг байгууллага, хөршийн холбоо, хавдартай хүмүүст дэмжлэг үзүүлэгч бүлгүүд
- Албан болон албан бус сургуульд суурилсан тусламжууд; тухайлбал сургалтын зөвлөгөө, сургуулиас гаднах өдөр өнжүүлэх бүлэг, эцэг эхийн зөвлөл гэх мэт
- Сүм, шашны бүлгэмүүд
- Зөвлөгөө өгдөг байгууллагууд



Бусдаас туслалцаа хүсэх нь таны сул дорой байдлыг илтгэх бус харин хавдраа даван туулах арга хэрэгслийнхээ нэгийг л хэрэглэж байна гэсэн үг юм.

Өөртөө аль амар хялбар санагдаж байгаа тэр л замыг сонго. Хавдартай байна гэдэг амар зүйл биш юм. Уурлах, бусдаас туслалцаа хүсэх, тусламж дэмжлэг авахыг өөртөө зөвшөөр. Аль болох хөнгөн хандахыг хичээ.

“Нэг дор найман ширхэг талх шарагч бэлгэнд авахгүйн тулд хуримын бэлгийн жагсаалт гаргадгийн адилаар өөрт тань хэрэгтэй байгаа зүйлсийн жагсаалтыг гаргаж, танд чухам ямар туслалцаа хэрэгтэй байгааг хүмүүст мэдүүлэх нь чухал юм.

“Өөртөө юу үнэхээр хэрэгтэй байгааг бодохын сацуу хүмүүсийн санал болгож буй туслалцаанд нээлттэй хандах нь зарим тохиолдолд өөрт хэрэггүй зүйлсийг зүгээр хүлээж авч байснаас илүүтэй өөрийн хяналтыг нэмэгдүүлэхэд их нэмэр болсон.”

## ТАЙВШРАХ НЬ

Эмчтэйгээ уулзаж шинжилгээний хариугаа сонсох, хавдрынхаа талаар бодох бүрт хэвлий орчим хөндүүрлэх, базлах зэрэг мэдрэмж төрж байна уу? Энэ нь танд стресс байгаагийн илрэл юм.

Стресс гэдэг нь аюул болон өөрчлөлтийн эсрэг таны бие махбодийн үзүүлж буй хариу үйлдэл тул хавдрын эсрэг аяллын туршид илэрч болох юм. Стрессийн энэхүү хариу үйлдлийг зарим тохиолдолд «зугт эсвэл тэмц» гэж нэрлэдэг ба оюун бодолд аюулын талаар мэдээлэл ирмэгц таны бие махбодийг үүсч буй нөхцөл байдлын эсрэг тэмцэх эсвэл зугтахад бэлтгэж эхэлдэг. Энэ үед таны биед адреналин хэмээх бодис ялгарч зүрхний цохилт түргэсэн, цусны даралт нэмэгдэж, амьсгал тань түргэсч, гарын алга хөлрөх, ам хатах зэрэг шинж тэмдэг илэрнэ. Эдгээр нь хэвийн үзэгдэл бөгөөд яаралтай, гэнэтийн тохиолдолд бие махбодийн хувьд ашигтай зүйл боловч хавдрын үед төдийлөн хэрэг болохгүй. Иймэрхүү хариу үйлдлийг намдаах аргад суралцсанаар та өөрийгөө тайвшруулж сурах болно.

Тайвшруулах гэдэг нь сэтгэл санаа болон бие махбодийг тайвшруулах чадварыг олон дахин давтаж хичээллэсний үр дүн бөгөөд үүнийг амьсгалаа удаашруулах замаар тун хялбар хийж болно. Бусад чадварын адилаар үүнд суралцах, давтах хэрэгтэй. Нөхцөл байдлыг хяналтандаа байлгах, сэтгэл зовнилыг багасгах, өөрийгөө тайтгаруулах, стрессийн зарим үр дагавраас урьдчилан сэргийлэхэд төдийгүй ямар ч төрлийн нөхцөл байдлыг (эмчтэйгээ уулзахын өмнө өөрийгөө тайвшруулах, унтахын өмнө сэтгэл зовинолыг үгүй хийх зэрэг тохиолдлуудад) даван гарахад тайвшруулалт чухал нөлөөтэй.

Тайвшрал гэдэг нь илбийн зүйл биш ба түүний нууц нь: (1) өөрийн хувийн онцлог, амьдралын хэв маягт нийцсэн тайвшрах хэлбэрийг олох (2) тогтмол бэлтгэл, сургуулилт хийхэд хангалттай.

*“Ямар ч цаг зав байхгүй үед л амрах хугацаа байдаг.”  
Франклин Д.Рузвельт*



Тайвшрах олон арга хэлбэрүүд байдаг. Бясалгал, гипноз (өөрийгөө ховсдох) тайвшралын сонгодог хэлбэр бөгөөд тэдгээрийг байнга давтсанаар үр дүн нь нэмэгддэг.

Хийхэд хялбар, хүмүүс түгээмэл хэрэглэдэг тайвшрах аргуудаас дурьдвал:

- **Удаан амьсгалах:** Бүх анхаарлаа төвлөрүүлж, ижил хэмнэлтэй удаанаар гүнзгий амьсгал авах нь тайвшруулах нөлөөтэй төдийгүй амьсгалаа хянаснаар стрессийн үед өөрийгөө хянахад тань тусална. Ер нь удаанаар амьсгалах нь хүнд нөхцөлд тайвшрах хамгийн хялбар арга болдог. Бусад тайвшруулах аргуудтай хослуулан хийвэл илүү үр дүнтэй.
- **Булчингаа суллах:** Булчингуудыг үе шаттайгаар суллах арга хамаарна. Үүний тулд булчинг сунгасны дараа суллах эсвэл эсрэгээр буюу суллахын өмнө аажмаар сунгах бөгөөд уг аргаар булчинг амраах нь биед таатай, алжаал тайлах ач холбогдолтой. Төрөл бүрийн булчинг сунгах нь богино хугацаанд, үр дүн сайтай булчин суллах арга юм.
- **Оюуны амралт (төсөөллийн) авах:** Анхаарлаа төвлөрүүлж, тайвшруулах үйлдэл бүхий зургийг төсөөлөн бодох замаар алжаал тайлах арга юм. Энэ нь нэг талаараа мөрөөдөхтэй адилхан боловч зөвхөн зориудаар хийгддэгээрээ ялгаатай. Зорилго нь бүх мэдрэмжээ (харах, сонсох, үнэрлэх, хүрэх) ашиглан байж болох хамгийн тод томруун, хүчтэй дүрслэлийг бий болгох ба энэ үед оюун санаандаа бий болгосон төсөөлөлд бие махбод тань бодит зүйлд хариу үйлдэл үзүүлж байгаа мэтээр үзүүлдэг. Өөрт тааламжтай ямар ч хамаагүй зураглал, төсөөллийн тусламжтайгаар биеэ амрааж, тайвшруулах боломжтой. Үүнд далайн эрэг, ой мод, амралтаараа явахыг хүсдэг газар, хайртай дурсамж гээд юу ч байж болох юм. Оюуны амралт нь мөн хүнд нөхцөл байдлыг амжилттай даван гарч байгаагаар өөрийгөө төсөөлөх, эерэг мэдрэмж авахад тань тустай аргуудын нэг юм. Жишээлбэл, MRI (МРай) шинжилгээ эсвэл эмнэлгийн бусад төвөгтэй ажилбарын үеэр өөрийгөө тайван, тухтай байгаа дүр зургийг төсөөлөн харах үед тухайн нөхцөлд бие махбод тань мөн ижил зүйл мэдэрч, амжилттай хийлгэх болно.



Амрах аргуудыг дараах нөхцөлд хийхэд илүү хялбар байх болно.

Үүнд:

- Анхаарлыг тань сарниулахааргүй дуу чимээгүй газар (унтахаас өөр бусад тохиолдолд, ор байж болохгүй)
- Тогтмол хийж байх (шууд хоол идсэний болон дасгал хийсний дараа болохгүй)
- Суугаа эсвэл хэвтэх байрлалд, ая тухтай газар (хэвтээ байрлалд нойрмоглодог бол суугаа байрлалд хийх).
- Тогтмол хичээллэх нь хамгийн чухал юм. Гарын авлагын 58-р хуудсан дахь хавсралт 6-д үзүүлсэн алжаал тайлах хялбар дасгалуудыг хийж үзээрэй.

## ЭЭРЭГ БОДОЛ

Бидний бодсон бодол бидний үйлдэл, мэдрэхүүд шууд нөлөөлж байдаг. Жишээ нь, яг ижил нөхцөлд байгаа 2 хүн яагаад өөр өөр зүйлсийг мэдэрч, өөр өөр хариу үйлдэл үзүүлдэгийг дараах жишээгээр авч үзье: Үүнд:

**Бат, 53 настай, 2 сарын өмнөөс хоол боловсруулах эртний хавдартай гэж оношлогдсон:**

**Мэдрэмж:** Сэтгэл хямарсан, өөрийгөө буруутгасан

**Бодол:** Хавдраар өвчилснөөр гэр бүлийнхнийгээ зовлонд унагаж байна. Тэд мэдээд санаагаар унаж байгаа, энэ бүхэн миний л буруу.

**Амар, 61 настай ба өнгөрсөн сард хоол боловсруулах эрхтэний хавдартай гэж оношлогдсон:**

**Мэдрэмж:** Сэтгэл зовсон, гэхдээ тийм ч муу биш.

**Бодол:** Намайг хавдартайг гэрийнхэн минь мэдээд санаа нь зовж байгаа, гэхдээ тэдний минь хэн нэг нь хавдраар өвдвөл би ч гэсэн адилхан санаагаа чилээх л байсан. Ийм нөхцөл байдалд бие биедээ санаа тавих нь гэр бүлийн утга учир. Хэн ч хавдраар өвдөж болох бөгөөд өөрийгөө буруутгах нь бүгдэд нь түвэг учруулах болно. Хамгийн чухал зүйл бол үүнийг даван гарахад бие биенээ зоригжуулж, дэмжих явдал юм.

Дарамттай хэцүү нөхцөлд таны ухамсраас үл хамааран олон бодлууд нэгэн зэрэг бий болж байдаг. Энэ үед бодлууд тань бодит бус, тэнцвэргүй байх бөгөөд магадгүй тэдний ихэнх нь сөрөг, асуудлыг дэвэргэсэн, асуудлыг шийдвэрлэх чадамжийг тань үгүйсгэсэн хандлагатай байж болно. Ийм бодлууд ямар ч хэрэгцээгүй бөгөөд сэтгэл илүү гутрах, ямар нэг зүйл хийхэд илүү түвэгтэй байгаа мэт мэдрэмжийг л төрүүлнэ.

“Хүн төрөлхтөнд ямар нэгэн хөндлөнгийн зүйл биш, гагцхүү өөрийн үзэл бодол нь л төвөг учруулдаг”.

Эпиктет

Дараах алхмууд нь хэрэггүй бодлуудаа удирдан чиглүүлж, санаа зовнихын оронд гарц, шийдэл олох боломжийг олгоно:

**Бодлоо ажиглах:** Бодол маш хурднаар, өөрөө бий болж байдаг, түүнийг зогсоож юу бодож байгаагаа ажиглах нь тийм ч хялбар зүйл биш билээ. Иймд өөрийгөө ямар тохиолдолд санаагаар унаж байгаагаа мэдэж, «Энэ мэдрэмж яг юунаас үүдэн төрж байна вэ?, Миний бодлуудаас чухам юу намайг ингэж санаагаар унагаж байна вэ?» зэрэг асуултуудыг өөртөө тавьж үзээрэй.

**Өөрийн бодлоо бичиж, тэмдэглэх:** Ингэснээр бодлын хурдыг сааруулж, анхаарлаа төвлөрүүлэхэд илүү амар болно.

**Бодлоо турших:** Хэрэв таны бодлууд сэтгэл санааг тань хямрааж зовоож байгаа бол өөрөөсөө дараах асуултуудыг асууж үзэхийг зөвлөж байна.

- Энэ бодол туйлын үнэн, зөв гэсэн баталгаа бий юу?
  - Энэ бодол бодит байдалтай нийцэж байгаа юу?
  - Бодол минь үнэхээр биелэх магадлал байгаа юу?
  - Ингэж бодох нь яг одоо надад хэрэгтэй юу?
- **Хэрэгтэй бусад боломжийг олж харах:** Сүүлийн 3 асуултын аль нэгэнд «Үгүй» гэж хариулсан бол толгой дахь бодлуудаа илүү хэрэгтэй, тайвшрал өгөх, санаа зовнилыг тань багасгахад туслах ашигтай бодлуудаар солих хэрэгтэй.
  - **Бодитоор хандах:** Ихэнх хүмүүс хавдрыг даван гарахад өөдрөг байх явдал чухал гэдэгтэй санал нийлдэг. Хэдийгээр өөдрөг байх нь тустай боловч хавдраас үүсэх бодит, ноцтой асуудлуудыг үгүйсгэж байгаа хэрэг биш юм. Асуудалтайгаа нүүр тулахаас зайлсхийн үргэлж зоригтой царайлах, сөрөг зүйлсээс (айдас, уур, гуниг гэх мэт) зайлсхийх нь хэцүү, ихээхэн эрч хүч шавхсан зүйл ба тэр бүр боломжтой байгаад байдаггүй (учир нь сөрөг бодлууд эргэн төрсөөр байдаг). Айдас болон асуудлууд нь үл тоомсорлосноор арилчихдаг зүйл биш бөгөөд харин ч эсрэгээр үл тоох тусам улам даамжирч, хүндэрсээр байдаг. Аливаа зүйлийг байнга эерэг талаас нь харгахыг хэт их хичээх нь хүмүүсийг өөрийн айдас болон мэдрэмжүүдийг ярилцахаас айхад хүргэх бөгөөд энэ нь үүссэн асуудлын хүрээг улам нэмэгдүүлдэг. Харин аливаад бодитоор хандаж, айдас төрүүлж, санааг тань зовоож байгаа зүйлстэйгээ нүүр тулах нь асуудлаа шийдвэрлэхэд тань туслах гарц юм. Үүнийг өөрийнхөө эргэн тойрны хүмүүст (ялангуяа таныг өөдрөг байхад анхаарлаа хандуулахыг хүсэгчдэд) тайлбарлан, ойлгуулснаар эдгээр хүмүүстэй ойлголцох төдийгүй, тэдний зүгээс өөрт хэрэгтэй дэмжлэгийг олж авахад тань тустай.

- **Өөрийгөө дасгалжуулах:** Бодол ашигтай байхын тулд тэнцвэртэй, итгэл төрүүлэхүйц байх хэрэгтэй. Бэрхшээлийг даван гарахын тулд өөрийгөө дорд үнэлэх, шүүмжлэлтэй хандахын оронд эсрэгээр өөрийгөө урамшуулах, дасгалжуулах аргыг сонгож байгаарай. Иймд хэрхэн өөрөө өөрийнхөө сайн найз байхыг мэдвэл зохино. Жишээ нь, өөртөө дараах асуултыг тавьж үзээрэй. «Хэрэв сайн найз минь ингэж бодсон бол би юу гэж зөвлөх байсан бэ? Энэ бодлоос ангижрахад нь би хэрхэн тусалж чадах вэ?»

Хэрэгцээгүй бодлуудыг хэрхэн таньж, тэдгээрээс яаж ангижрах талаар доор үсүүлэв:

**Миний мэдрэмж:** Сэтгэл түгшсэн, айсан. Зөвхөн эвхэрч хэвтэхийг л хүсч байна.

**Миний эхний сэтгэгдэл:** Яг одоо хэтэрхий их зүйлс надад тохиолдож байна. Мэс засал болон химийн эмчилгээг давж гарна гэдэгтээ итгэж чадахгүй байна. Хэрхэн өөрийн үнэт зүйлсээ хадгалж үлдэх вэ?

**Бодлоо сорих:** Энэ үнэхээр зөв бодол уу? Энэ маягаар бодох нь надад хэрэгтэй юу? Сайн найз минь ингэж бодож байсан бол түүнд энэ бодлоосоо ангижрахад нь би юу гэж зөвлөх байсан бэ?

**Миний зэрэг бодол:** Энэ хэдий хэцүү зүйл боловч энэ бүхэнтэй би ганцаараа тэмцэх шаардлагагүй - миний гэр бүл, найз нөхөд, эмчилгээний багийнхан минь надад тусална. Асуудал бүрийг тухай бүрд нь шийдвэрлэх төлөвлөгөө гаргана. Би зарим зүйлсийг болох ёстой жамаар нь орхиж, зөвхөн хамгийн чухал зүйлд л анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй. Бусад хүмүүс ч үүнийг даван туулдаг, би ч гэсэн адилхан давах л болно.

## ЭРГЭЖ БОДОГДООД БАЙДАГ ХЭРЭГЦЭЭГҮЙ БОДЛУУД

???



Хүний амьдралд, ялангуяа хавдраар оношлогдсоны дараа тохиолддог зүйлсийн нэг бол хэрэгцээгүй бодлууд юм. Хавдартай хүмүүс өнгөрсөн болон ирээдүйн тухай стресст оруулж байгаа нэг л бодлоо олон дахин бодож байдаг. Эдгээр бодлыг үл тоомсорлох эсвэл анхаарлаа сарниулах оролдлогууд нь богино

хугацаанд үр дүнтэй байж болох ч эдгээр бодлууд нь бусад үед, тухайлбал орой юмуу өглөө орондоо хэвтэж байх зэрэг үед дахин дахин бодогдсоор байдаг. Нэг бодол дахин дахин бодогдож байх аваас түүнийг зогсоох буюу зугтааж буй асуудалтайгаа нүүр тулж, шийдвэрлэх болсоныг илтгэж байдаг. Хэцүү санагдаж байгаа бодолтойгоо нүүр тулахад хүчтэй сөрөг мэдрэмж төрдөг. Гэсэн ч, сөрөг бодлоос ангижрахын тулд ямар нэг зүйл хийхгүй бол нөхцөл байдал тань улам дордоно. Дараах аргуудыг хүчтэй сөрөг бодлуудаас ангижрахад хэрэглэхийг зөвлөж байна:

- Хүсээгүй бодол бодогдож эхэлвэл тэдгээр бодлыг холдуулахын оронд яг тэр хэвээр нь орхи. Бодол тань юу хэлэхийг хүсч байгаа, ямар мэдрэмж төрүүлж байгааг анзаар.
- Бодол тань ердөө л бодол гэдгийг ойлгож, түүнд ач холбогдол өгөхгүй байх сургуулилт хий. Бодлыг караокены дэлгэцэн дээрх дууны үг эсвэл оюун бодолд тань хөвөн өнгөрч буй үүлс гэх мэтээр төсөөлөн хар.
- Өөрийн бодлоосоо төрж байгаа мэдрэмжийг мэдрэхэд зай гарга. Биед тань юу болж байгаад анхаарлаа төвлөрүүл. Биеийн тань хаа нэгтээ хэвийн биш зүйл байна уу? Гуниг зовлон байна уу? Бодол болон мэдрэмжээ ажиглахын хирээр тэд өөрчлөгдөж байна уу?
- Бодолдоо анхаарлаа хандуулж, шууд дүгнэлт хийх, эсвэл сөрөг зүйлсийг хэт дөвийлгөх боломжтой эсэхийг өөрөөсөө асуу. Хэрэв үгүй гэж хариулж байгаа бол нөхцөл байдлыг өөрчлөх талаар танд хийж чадах зүйл байна уу?

Сэтгэл түгшээсэн бодлууд цаг хугацааны явцад бидний оюун бодолд төрсөөр байх болно гэдгийг ойлгох нь чухал юм. Эдгээр бодлууд нь бидний амьдралын нэг хэсэг бөгөөд таатай хүлээн авдаггүй ч зугтаах боломжгүй зүйлс (зарим хүмүүс, эвгүй байдалд орсон үе, хүнд даалгавар гэх мэт)-ийн адил юм. Амьдралд бидний хүсэл сонирхлоос

үл хамаарсан бидний дургүй зүйл олон боловч энэ нь амьдралын нэгээхэн хэсэг юм. Иймд бид сэтгэл тавгүйтүүлдэг бодлоо зүгээр л бодол гэж хүлээн авах юм бол тэд ирснийхээ адилаар явах боломжтой юм. Иймд тайван байдлаар хүлээн авах нь сөрөг бодлуудыг дарангуйлах байнгын тэмцлийг орлох боломжтой бөгөөд өөрсдийн дуртай зүйлсийг хийх илүү их эрх чөлөөг олгох болно.

“Амьдрал байнга, эсхүл ихэвчлэн болоод байдаг үйл явдал, өрнөл дээр тогтдоггүй. Харин бидний тархинд тасралтгүй урсах бодлын хүчтэй урсгалаас бүрэлддэг.”

Марк Твен



Хэрэв сэтгэл санаа хямарвал энэ нь өөртөө хэлэх зүйлсийг анхаар гэсэн дохио юм.

Миний одоогийн мэдрэмж

---

---

---

---

Хэрэгцээгүй бодлууд

---

---

---

---

Эерэг, ач холбогдолтой бодлууд

---

---

---

---

Би одоо юу мэдэрч байна вэ?

---

---

---

---



## ТАНЫ АМЬДРАЛ ДАХЬ ХҮМҮҮС

Заримдаа, магадгүй дотно хүмүүсээсээ сэтгэлгүй, таныг үл тоомсорлосон мэт хариу үйлдлүүдийг харж болно. Зарим хүмүүс танаас зайлсхийх, зугтааж ч болно, өөр нэг хэсэг нь танд эерэг хандлага төрүүлэх (Чи хүчтэй хүн, өвчнөө даван гарч чадна гэх мэтээр) эсхүл таны нөхцөл байдлыг тодруулах (жишээ нь таны байдлыг зарим нь илүү муу тохиолдлуудтай харьцуулах) гэх мэт хандлагаар харьцаж болно. Эдгээр нь таны сэтгэлийг эмзэглүүлэх, уурлуулах, сэтгэл гонсойлгох гэх мэт олон зүйлийг мэдрүүлж болно.

Хүмүүс ихэнхдээ байдлыг дордуулах зорилго агуулаагүй байдгийг үргэлж санаж байгаарай. Таны эргэн тойрон дахь хүмүүсийн эдгээр хариу үйлдлүүд нь тэдний айдас, түгшүүр гэх мэт хүндрэл бэрхшээлтэй холбоотой байж болзошгүй бөгөөд юу хийх, хэлэхээ мэдэхгүй байх зэрэг тодорхойгүй зүйлсэд хэрхэн хандаж байгаагийн илрэл юм.



Хавдраар өвдсөний дараа хүмүүсийн зүгээс гарч буй хариу үйлдэл болон бэрхшээлийг даван туулахдаа хэрэглэдэг стратеги, арга нь хүн бүрт ялгаатай байдаг оршино. Тухайлбал, асуудлыг засаж, залруулах аргаар нөхцөл байдлыг даван гардаг хүмүүс авхаалжтай, ажил хэрэгч байдаг боловч хэрэв ямар нэг асуудлыг шийдэж чадахгүйд хүрвэл тэд хүч чадалгүй болж, цаашид юу хийх хэрэгтэйгээ мэдэхээ больдог.

Харин зарим хүмүүс өөрийгөө завгүй байлгах, бодлоо сарниулах зэргээр хавдрын тухай огтхон ч бодохгүйгээр асуудлыг даван гарахыг хичээдэг. Ийм төрлийн хүмүүс хавдартай холбоотой бодлоосоо ангижрах эрч хүчээр дүүрэн, анхаарал төвлөрөлт сайтай байдаг боловч чухал асуудалтай нүүр тулахаас зайлсхийсэн, заримдаа хайхрамжгүй болон ганцаардмал байх нь бий.

Мөн өөрийн бодол ба мэдрэмжээ бусадтай хуваалцах замаар хавдрыг даван гардаг хүмүүс ч бий. Энэ нь өөрийгөө илэрхийлэх, анхаарал тавих, ойлголцоход хамгийн үр дүнтэй арга боловч ихэвчлэн тохиромжтой цаг шаардагдах болон нөгөө хүндээ нэг талт үзлийг төрүүлэх сул талтай. Аливаа зөрчил мөргөлдөөн сэтгэл зовинолоос урьдчилан сэргийлэх чадамж хүн бүрт харилцан адилгүй байдгийг ойлгож, хүндэтгэлтэй хандах хэрэгтэй. Хүмүүс ихэвчлэн танд туслах гэсэн тэдний мэрийлт, зүтгэл нь таны асуудлыг хэрхэн хүндрүүлж байдгийг ойлгодоггүй.

Хэрэв харилцаандаа ач холбогдол өгдөг бол эргэн тойрны хүмүүсийн тань үзүүлж буй хандлага танд хэрхэн нөлөөлж байгааг тэдэнд ойлгуулах тал дээр алхам хийгээрэй. Бусдын хариу үйлдлийг ойлгохыг хичээж байгаа ч заримдаа тэдний бидэнд үзүүлж буй хандлага нь эргээд биднийг сэтгэл санаагаар унагаж байдаг. Түүнчлэн зарим тохиолдолд санаанд оромгүй хүмүүс танд маш хэрэгтэй байгаа дэмжлэгийг үзүүлдэг. Ийм хүмүүс амьдралын туршид тань сайн найз болж чаддаг. Танд үнэтэй тусалцаа үзүүлж буй эдгээр хүмүүст анхаарлаа хандуулах нь өмнөх найзууддаа урам хугарсанаа мартаж, сэтгэлийн тэнцвэрт байдлыг авч үлдэхэд тустай юм.

“Хавдраар өвдсөний дараа амьдралыг минь гэрэлтүүлэгч болсон хэдэн гайхалтай хүмүүстэй учирсан. Хэдийгээр, зарим найзууд маань миний төсөөлж байснаар байж чадаагүй боловч амьдралын сорилт бүртэй нүүр тулахад хүмүүсийн амьдралын зам, мөрүүд чиглэлээ өөрчилж байдаг юм байна гэдгийг ойлгосон.”

## НЭЭЛТТЭЙ ЯРИЛЦАХ

Дотны хүмүүстэйгээ ч өөрийн мэдэрч буй зүйлээ зарим үед ярилцах нь хэцүү байдаг. Үүнээс гадна, хүмүүс ихэвчлэн хавдар болон хүндрэл бэрхшээлийн тухай ярих нь өөрийгөө болон нөгөө хүнийг сэтгэлээр унахад л хүргэж, байдлыг улам дордуулна гэж үздэг. Гэвч, үнэн хэрэгтээ эсрэгээрээ байдаг, хэн нэгэнтэй ярилцах, бүр үйлж сэтгэлээ онгойлгох зэрэг нь хавдрын эсрэг аяллаа хамтдаа түүлах, бие биенээ ойлголцох, дэмжлэг туслалцаа авах, таагүй харилцааг зөөлрүүлэх, нөхцөл байдлыг нээлттэй байлгахад тусалдаг. Хүмүүс юу хэлэхээ мэдэхгүй байсан ч таныг сонсох, эсхүл зүгээр л таны дэргэд байхын үнэ цэнийг хэзээ ч битгий дутуу үнэлж байгаарай - ихэнх хүмүүсийн хувьд энэ нь танд тавьж буй халамжийн нэг хэлбэр байдаг.



Хайртай хүмүүс нь юу мэдэрч, яагаад ийм хариу үйлдэл үзүүлж байгааг мэдэхийг хүсдэг нь хүний төрөлх араншин юм. Иймд хэрэв бид тулгамдсан асуудлын талаар ярилцахаас зайлсхийсэн ч юу болж байгааг мэдэх гэж, бусдын “бодол санааг уншихаар” оролдсоор л байх болно. Харамсалтай нь бид ихэнхдээ буруу хийдэг бөгөөд үр дүнд нь үл ойлголцол үүсч, нэг нэгнээ гомдооход хүрдэг. Сайн ярилцаж чадвал нөхцөл байдлыг таамаглахын оронд нэгнийхээ мэдэрч байгаа зүйлийг үнэнээр нь сонсож, түүнийг ойлгож, хүндэтгэлтэй хандах боломжийг бүрдүүлдэг байна. Доорх аргууд нь үйл ойлголцох явдлыг бууруулах болон өөртөө хэрэгтэй байгаа туслалцаа, дэмжлэгийг авахад тань тусална. Үүнд:

“Тэр анхандаа намайг өөрийн бодлоо түүнээс нууж байна гэж бодсон байх - үнэндээ би зүгээр л бүх зүйлсийг байр байранд нь байлгахгаар тэмцэж байсан үе юм. Миний хувьд бидний амьдралд ямар нэг өөрчлөлт гарахгүй байх нь чухал байсан ба үүний тулд хийж чадах бүхнээ хийж байсан. Тэр, байнга надтай ярилцахыг хүсдэг байсан нь бид хоёрыг маргалдахад хүргэж байв. Гэсэн ч энэ бүхэн өөрийхөө бодлыг, яагаад ингэж ашилдаг байснаа түүндээ хэлэх хүртэл минь үргэлжилсэн ба үүнээс хойш бүх зүйлс бүтэмжтэй сайн болсон.”



- **Ярилцах цаг гарга.** Тохиромжтой цаг гэж байхгүй тул бүү хүлээ.
- Болж байгаа зүйлс, танд хэрэгтэй байгаа зүйлсийн талаар **нээлттэй ярилц.**
- Хичнээн сэтгэлээр унасан ч өөрийн бодол болон **мэдрэмжээ байгаагаар нь хүлээж ав.**
- **Бусдыг сонс.** Бусдын хэлж буй үгийг сонс. Сайн сонсохын тулд өөрийн бодлыг хойш тавь.
- **Асуудлыг шийдэх гэж оролдсоны хэрэггүй.** Асуудлыг ойлгох нь эн тэргүүний ач холбогдолтой.

## БУСАДТАЙ ХУВААЛЦАХ

Хавдрын талаар гэр бүл, найз нөхөд болон хамтрагчид гэх мэт хүмүүсийн хэнд хэлэх нь таны шийдэх асуудал. Ихэнх хүмүүсийн хувьд хавдраар оношлогдсоноо бусдад хэлэх нь амар байдаггүй. Иймд багахан сургуулилт хийвэл илүү хялбар болох бөгөөд юуг хэрхэн хэлэхээ бэлтгэхийн хажуугаар танаас асууж болох асуултуудын хариултуудыг бодвол зохино. Тайван байж чадах цаг болон газраа сонгох нь зохистой. Нөгөө хүнээ сэтгэлээр унаж болохыг урьдаас тооцох нь зүйтэй.





Хүн бүхэнд өөрийнхөө өвчний талаар дахин давтан ярих нь сэтгэлзүйн хувьд өөрийгөө ядраахад хүргэж болно. Энэ тохиолдолд итгэлт найз болон гэр бүлийн гишүүдээсээ энэ мэдээллийг бусдад дамжуулж өгөхийг хүсч болно.

Зарим хүмүүсийн хувьд, эрүүл мэндийн байдлыг нь өөрөөс нь бусад хүн мэдэхийг хувийн орон зай, бие даасан байдалд нь халдаж байна гэж үздэг. Гэсэн хэдий ч өөрт тохиолдож байгаа зүйлээ бусдад хэлэх нь үл ойлголцол үүсэхээс урьдчилан сэргийлэх, эргэн тойрны хүмүүс танд туслах боломж олгох, өгч буй мэдээллийг хянах зэрэгт хэрэгтэй. Та, таны хайрладаг хүмүүсийн хувьд гэр бүл болон найз нөхөд тань нэг том сүлжээ үүсгэх боломжтой юм.

Болж байгаа зүйлсийн талаар хэн нэгэнтэй ярилцаж, сэтгэлээ онгойлгох эсхүл энэ бүх мэдрэмжээсээ зугтахыг оролдох гэсэн өөр өөр хүслийн хооронд эргэлзээ төрсөөр байдаг. Мөн бусдын санал болгож байгаа зүйл нь таны авахыг хүссэн туслалцаа биш бол, өөрийгөө хувийн мэдээллийг бусдад дэлгэхийг хүсээгүй бол үгүй гэж хариулах нь хэвийн зүйл гэдгийг санаарай. Татгалзсан хариулыг өөртөө итгэлтэйгээр, гэхдээ хүндэтгэлтэйгээр хэлж сурсанаар та болон тантай харилцаж буй хүний хэн, хэн нь таагүй мэдрэмжтэй үлдэхээс сэргийлэх арга болдог.

Үүнийг танд туслах өөр арга зам эсвэл цаг хугацааг санал болгох эсхүл, одоо биш ч дараа туслахыг санал болгох, мөн санаа тавьж байгаад нь баярласан талархсанаа илэрхийлэх, одоо ярилцахад тохиромжгүй цаг байгаа тухай тайлбарлах замаар хийж болно. Утасны дуудлаганд хариулах, хүмүүстэй уулзахыг хүсэхгүй үед гэр бүлийн хүн, гэр бүлийн бусад гишүүдээ танд ирсэн дуудлага/уулзалтуудыг дараа тохиромжтой үед дахин төлөвлөх зэргийг ажлыг хариуцуулаарай.

“Үгүй гэж хэлэх нь хэвийн зүйл юм – Миний хувьд бусдыг хүндлэх, урмыг нь хугалахгүй байхын тулд хэрхэн эерэгээр татгалзах талаар хэсэг бэлтгэл хийсэн ба үүний ачаар хүмүүстэй харилцаагаа хадгалж авч үлдэж, өөрийгөө ойлгуулж чадсан.”

Болж буй зүйлсийн талаар эргэн тойрны хүмүүсдээ мэдээлэл өгөх нь уг нөхцөл байдалд тэдний юу, хэрхэн хийх талаар чиглэл өгөх боломжийг олгодог.

## ДҮГНЭЛТ

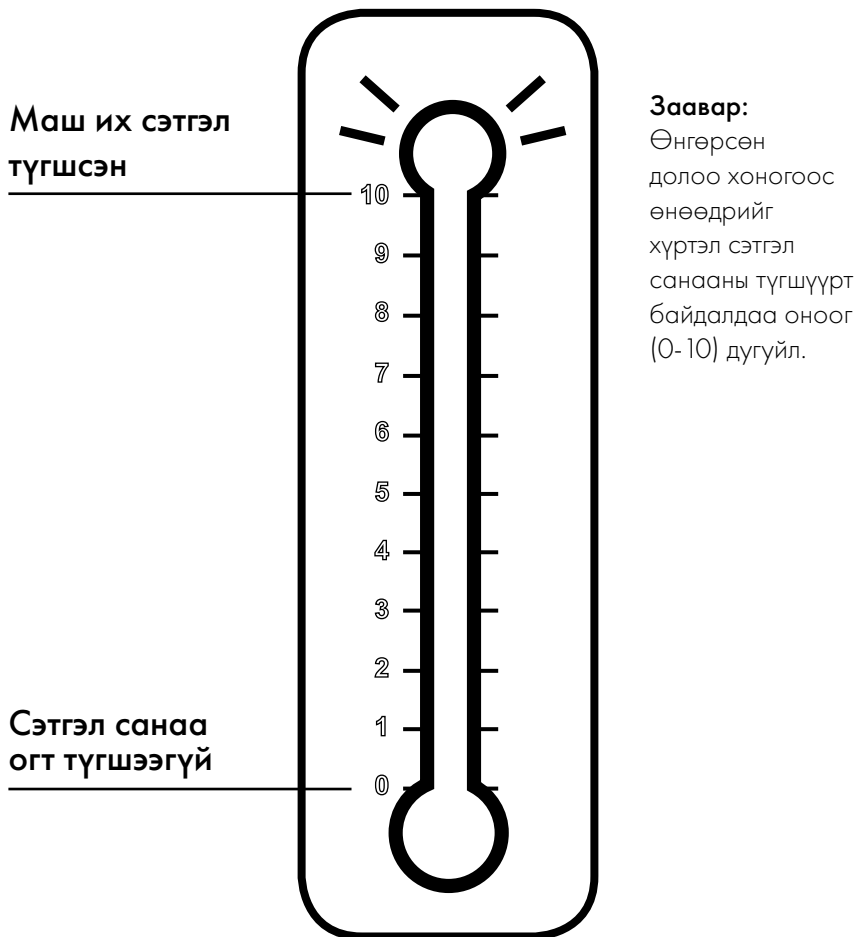
Энэхүү гарын авлагад дурдсан мэдээллүүд нь хавдрын үед тулгарсан асуудлуудыг тань шийдвэрлэхэд туслах хэрэгсэл болно гэдэгт итгэж байна. Гарын авлагын агуулга нь ийм нөхцөл байдал орсон олон арван хүмүүсийн туршлагад үндэслэн боловсрогдсон ба таны хувьд шинэ тутам асуудлуудад хөтөч тань болох гол зорилготой билээ.

Зохих мэдлэгийг олж авсанаар хавдрыг даван туулахад өөрийн зүгээс юу хийх, мөн эргэн тойрны хүмүүсээ чиглүүлэх, бие биедээ хэрхэн дэмжлэг үзүүлэх зэргээр өөртөө итгэх итгэлийг олох болно. Хэдийгээр энэхүү гарын авлагад хавдраар оношлогдсон ихэнх хүмүүст тохиолддог түгээмэл асуудлуудыг тусгахыг зорьсон боловч зарим хүмүүст тохиолддог өвөрмөц онцлог сэдвүүдийг орхигдуулсан байх боломжтой юм.

Хавдартай нүүр тулсаны дараах мэдрэмжинд тань зөв, буруу гэсэн шалгуур, мөн хавдрыг даван гарах цор ганц зөв арга зам байхгүй гэдгийг санах хэрэгтэй. Энэхүү гарын авлагыг өөрөө өөртөө аливаа зүйлсэд мэрийлтэй, байдаг чадлаараа хийж байгаа гэдгийг өөртөө сануулах, цааш урагшлах, шинэлэг санаа олох зэрэгт ашиглаарай. Хамгийн чухал нь, өөртөө хэзээд эелдэг хандаж бай. Хавдартай тэмцэх тийм амар биш. Өөрийн гаргасан хичээл зүтгэлдээ өөртөө баяр хүргэж, алдаагаа уучилж, энэ явцад юу юу шинээр сурч, олж авсанаа дүгнэн тунгаагаарай.

## ХАВСРАЛТУУД

Хавсралт 1: Сэтгэл санааны түгшүүрийг илтгэгч





Дараа нь, доорх асуудлууд өнгөрсөн долоо хоногоос өнөөдрийг хүртэл тулгарсан бол тийм эсхүл үгүй гэсэн сонголтыг тус бүрт нь тэмдэглэнэ үү.

<b>Ахуйн асуудал</b>	<b>Тийм</b>	<b>Үгүй</b>	<b>Бие махбодийн асуудал</b>	<b>Тийм</b>	<b>Үгүй</b>
Хүүхэд харах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Харагдах байдал, гадаад үзэмж	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Орон байрны	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Усанд орох/хувцаслалт	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Даатгал/санхүү	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Амьсгалах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тээвэрлэлт	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Шээс өөрчлөгдөх	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ажил/Сургууль	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Өтгөн хатах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Суулгах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Гэр бүлийн асуудал</b>			Хооллох	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Хүүхэдтэйгээ харьцах			Сульдах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Гэр бүлийн хүнтэй харьцах			Хавагнах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Хүүхэдтэй болох чадамж			Халуурах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Гадагш гарах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Сэтгэцийн асуудал</b>			Хоол удаан шингэх	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Сэтгэл гутрах			Ой санамж/төвлөрөлт	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Айх			Амны хөндийн үрэвсэл	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Бухимдах			Дотор муухайрах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Гуниглах			Хамрын хөндий хуурайших/ битүүрэх	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Санаа зовох			Өвдөлт	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Өдөр тутмын ажилдаа сонирхолгүй болох			Бэлгийн амьдрал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Нойр	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Сүсэг бишрэлийн асуудал</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Хөл/гар чимчигнэх	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Бусад асуудал**

---



---



---



---



---

## ХАВСРАЛТ 2

### Эрүүл мэндийн байгууллагын ажилтнууд

**Өрхийн эмч/Сумын эмч:** Өрхийн болон сумын эмч нь анхан шатны эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээ үзүүлнэ.

**Мэс засалч:** Мэс заслын аргаар эмчилгээ хийхэд мэргэшсэн эмч.

**Хавдар судлаач:** Хавдрын чиглэлээр нарийн мэргэжил эзэмшсэн эмч.

**Туяа эмчилгээний эмч:** Хавдрын нарийн мэргэжил эзэмшихээс гадна, туяа эмчилгээний чиглэлээр мэргэшсэн эмч. Цацраг, хими болон туяаны аргаар хавдрыг эмчлэх, удирдахад мэргэшсэн эмч.

**Хөнгөвчлөх эмчилгээний баг:** Өвдөлт намдаах чиглэлээр албан ёсны сургалтанд хамрагдаж төгссөн, мэргэшсэн төрөл бүрийн мэргэжилтнүүдээс бүрдсэн баг. Үүнд эмч, сувиллагч, сэргээн засах эмчилгээний эмч, хоол зүйч, нийгмийн ажилтан, сэтгэлзүйч зэрэг орно. **Хаяг:** Хавдар судлалын үндэсний төв, 1 давхарт, Хөнгөвчлөх эмчилгээний кабинет 121 тоот, 2 давхарт Хөнгөвчлөх эмчилгээний сургалт, аргазүйн тасаг

**Сувиллагч:** Хавдрын сувилгааны чиглэлээр мэргэшсэн байж болно. Өвчтөнүүдийг эмнэлэгт хэвтэх үед сувилгаа үзүүлэх үүрэгтэй. Түүнчлэн хүмүүсийг эмнэлгийн үйлчилгээ авахад бэлтгэхэд туслах ба мэдээлэл болон дэмжлэг үзүүлэх гол хүмүүс байдаг.

**Хоол зүйч:** Эмчлүүлэгчид шим тэжээлийн үнэлгээ хийж, хавдартай хүний эрүүл мэнд ба амьдралын хэв маягт нийцсэн хооллолт, шим тэжээлийн зөвлөгөө өгдөг. Энэ мэргэжлээр их сургууль төгссөн байх ба хоол судлалын салбарт ажилладаг судлаач, мэргэжилтэн байдаг. **Хаяг:** Хавдар судлалын үндэсний төв 2 давхарт 200 тоот

**Сэргээн засах эмчилгээний эмч/ Хөдөлгөөн засалч:** Хавдрын өвөрмөц эмчилгээний өмнө ба дараа эмчлүүлэгчийн амьдралын чанарыг дээшлүүлэх, алдагдсан үйл ажиллагааг сэргээх, үүсч болзошгүй бие махбодийн хүндрэлээс сэргийлэхэд чиглэгдсэн үйл ажиллагаа явуулдаг. **Хаяг:** Хавдар судлалын үндэсний төв, Өргөтгөл Б1 давхарт, Сэргээн засах тусламж, үйлчилгээний тасаг

**Нийгмийн ажилтан:** Хавдартай өвчтөний нийгмийн халамж болон санхүүгийн асуудлаар зөвлөгөө өгөх, сэтгэлзүйн дэмжлэг үзүүлэх, дэмжих бүлэгт ажиллуулах зэрэг үүрэгтэй мэргэжилтэн. **Хаяг:** Хавдар судлалын үндэсний төв, Өргөтгөл Б1 давхарт, Сэргээн засах тусламж, үйлчилгээний тасаг

**Сэтгэлзүйч:** Эмчлүүлэгчийн амьдралын чанарыг дээшлүүлэх, сэтгэлзүйн байдлын үнэлгээ хийж, өвчнийг хэрхэн даван туулах зөвлөгөө өгөх, сэтгэл засал зэрэг үйл ажиллагаа явуулах үүрэгтэй мэргэжилтэн. (Эмчилгээний жор бичдэггүй) **Хаяг:** Хавдар судлалын үндэсний төв, Өргөтгөл Б1 давхарт, Сэргээн засах тусламж, үйлчилгээний тасаг

**Сэтгэцийн эмч:** Сэтгэцийн эрүүл мэндийн чиглэлээр мэргэшсэн эмч ба сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшилт зэргийг эмчилдэг. Эмчилгээ болон зөвлөгөө аль алиныг өгдөг.

## ХАВСРАЛТ 3

### Оношилгоо, эмчилгээгээ ойлгож, шийдвэр гаргахад туслах асуултууд

- Энэ жагсаалтаас өөрт тохирох асуултыг сонгож эмчээсээ асуугаарай. Эдгээр асуултууд бүгд таны нөхцөл байдалд таарахгүй, өөр өөр зүйлийг тусгасан асуултууд байж болох тул өөрийн нөхцөл байдалд тохирч буй асуултуудыг тэмдэглэн авч, эмчтэйгээ уулзахдаа асууж тодруулах нь илүү ач холбогдолтой.
- Надад тохиолдсон хавдрыг эмчлэхэд ямар төрлийн эмчилгээ хийгддэг вэ? Надад ямар сонголтууд байгаа вэ?
- Таны бодлоор ямар төрлийн эмчилгээ миний хувьд хамгийн үр дүнтэй байх вэ? Энэ эмчилгээний зорилго юу вэ (эмчилгээ, хяналт, хавдрын тархалтаас урьдчилан сэргийлэх, хавдар дахин үүсэхээс сэргийлэх, шинж тэмдгийг багасгах)?
- Энэ эмчилгээний үр дүн нь минийхтэй ижил төрлийн хавдруудад ямар нөлөөтэй байдаг вэ:
  - а) Ерөнхийдөө?
  - б) Миний тохиолдолд?
- Эмчилгээний дараа доорх асуудлууд ямар үр дүнтэй байх вэ?
  - а) Хавдрын явц?
  - б) Хавдар дахих боломж? Энэ эмчилгээ нь хавдар дахих эрсдэлд хэрхэн нөлөөлдөг вэ? (Асуултынхаа хариултыг хувиар илэрхийлэхийг хүсч болно)
  - в) Эмчлэгдэх/ амьд үлдэх боломж? Энэ эмчилгээ миний эмчлэгдэх/амьд үлдэх магадлалыг хэрхэн нэмэгдүүлэх вэ? (Асуултынхаа хариултыг хувиар илэрхийлэхийг хүсч болно.)
- Энэ эмчилгээг хийлгэхгүй бол юу тохиолдох вэ?
- Эмчилгээ үр дүнгүй болвол юу тохиолдох вэ?
- Бусад эмнэлэг болон гадаадад өөр ямар төрлийн эмчилгээнүүдийг хийлгэж болох вэ?
  - а) Байдаг бол энд санал болгож байгаа эмчилгээнүүдээс ямар давуу талтай вэ?
  - б) Тийм бол би эдгээр эмчилгээг хийлгэх боломжтой юу? Хэрхэн?

- Эмчилгээний зардал хэд вэ? Төрөөс ямар нэг санхүүгийн туслалцаа байдаг уу?
- Эмчилгээнд яг юу юу орсон бэ (эмнэлгийн ажилбар, эмнэлэгт үзүүлэх, эмнэлэгт хэвтэх хэдэн удаагийн эмчилгээ, эмчилгээ хийх хугацаа, нөхөн сэргэх хугацаа)?
- Эмчилгээний гаж нөлөө юу байх вэ?
  - а) Богино хугацааны, урт хугацааны, насан туршийн?
  - б) Тэдгээрээс урьдчилан сэргийлэх, хянах боломжтой юу?
  - в) Ямар эрсдэлтэй вэ? Эмчилгээний хожуу нөлөө юу? (эмчилгээнээс хойш удаан хугацааны дараа илэрч болох гаж нөлөө)
- Эмчилгээ нь миний амьдрал, амьдралын чанарт (ажил эрхлэлт, жолоо барих чадвар, гэрийн ажил хийх, хүүхэд асрах, чөлөөт цагаараа хийдэг зүйлс, бэлгийн амьдрал) хэрхэн нөлөөлөх вэ?
- Миний хийж чадах зүйлс байгаа эсэх (эмчилгээний өмнө, явцад, дараа нь):
  - Эмчилгээний үр дүнг нэмэгдүүлэхэд?
  - Эмчилгээний үр дүнг сулруулах зүйлс?
- Миний эмчилгээг ямар хүмүүс хариуцаж хийх, минийхтэй ижил төрлийн хавдарт мэргэшсэн эсэх, минийхтэй ижил төрлийн хавдартай ажиллан хэдий хэмжээний туршлага хуримтлуулсан бэ?
- Миний эмчилгээний багт хэн хэн байх вэ?
- Надад дэмжлэг үзүүлэх, туслах бусад үйлчилгээ бий эсэх (физик эмчилгээ, хоолзүй, зөвлөгөө гэх мэт)?
- Төрөл бүрийн мэргэжилтнүүдээс бүрдсэн баг (өөрөөр хэлбэл, миний эмчилгээнд эмч болон эрүүл мэндийн байгууллагын бусад мэргэжилтнүүд өөр хоорондоо нягт уялдаатай ажиллах уу) намайг эмчлэх үү?
- Надад ямар нэг хүндрэл гарвал хэнтэй холбогдох хэрэгтэй вэ – эмчилгээний багийн гишүүд дунд эмчилгээг зохион байгуулах, ямар нэг зүйл болоход холбогдох хүн бий юу?
- Эмчилгээний баг болон өрхийн эмч нар нягт уялдаатай ажиллах уу? Өрхийн эмчид ямар мэдээлэл хүргэх вэ?



## ХАВСРАЛТ 4

### Асуудал шийдвэрлэх загвар хуудас

Бага зэрэг амарч, тайвширсаныхаа дараа бодит асуудлуудыг тодорхойлж, уг асуудлуудтай дор үзүүлсэн АБВГ алхмуудын дагуу ажиллана уу:

АЛХАМ	ТЭМДЭГЛЭЛ
<b>А. Хандлага</b>	
Эерэг хандлагатай байх	Гүнзгий амьсгал ав. Амьсгалаа түгж, бод. Яг одоо болох сүйрэл алга – энэ бол нэг сорилт гэж бод. Би энэ асуудлыг шийдэж чадна.
<b>Тулгамдсан асуудлыг хүлээн зөвшөөрөх</b>	
➤ Тулгамдсан асуудлыг нарийвчлан тодорхойлох	Эмчилгээ хийлгэх (40 минут машинаар явна, төлбөртэй зогсоол; шууд очих нийтийн тээвэр байхгүй; биеийн байдал сайнгүй байна).
➤ Боломжит зорилго?	Зорчиход үнэтэй биш, тухлаг тээврийн хэрэгсэл олох.
➤ Би нөхцөл байдлыг өөрчилж чадах уу?	Үгүй – Би эмчилгээ хийлгэх шаардлагатай.
<b>эсхүл</b>	
➤ Би хандлагаа өөрчлөх хэрэгтэй юу?	Зогсоолын төлбөрийг төлөх (өөрөө машинаа барьж чадах бол) таксигаар зорчих. Бие муу бол гэр бүл найз нөхдөөс тусламж хүсэх боломжтой.
<b>Б. Бодлоо уралдуулах</b>	
БҮХ санаагаа бичиж тэмдэглэх	Өөрөө машинаа жолоодох; автобусаар зорчих; такси барих; хэн нэгнээр машинаа бариулах, өөр газар нүүх...

## В. Үр дагавар

Хамгийн сайн санаануудын 2-4 үр дүнг таамагла:

Шийдэл	Зорилгод нийцэх эсэх	Бусад нөлөөлөх	Шаардлагатай эсэх хугацаа / хүчин чармайлт
Өөрөө жолоодох	Тийм	Дарамт болохгүй Надад санаа зовно	Тав тухтай Бие муу байвал төвөгтэй Төлбөртэй зогсоол
Автобус	Тийм	Дарамт болохгүй Надад санаа зовж магадгүй	Тохиромжгүй Бие муу үед хэцүү
Такси	Тийм	Дарамт болохгүй, Санаа зовоох зүйлгүй	Үнэтэй
Бусдаас тусламж хүсэх	Тийм	Хэн нэгэнд дарамттай Тав тухтай, хямд Хэд хэдэн хүнд илүү амар Тухтай	Тусламж асуух хэрэгтэй

## Г. Шийдэх

- Хамгийн сайн санааг сонгож, хэрэгжүүлж, үр дүнг үнэл:
- Үр дүндээ сэтгэл хангалуун байгаа бол өөртөө баяр хүргэж, өөрийгөө урамшуулаарай

### Эсвэл

- Үр дүндээ сэтгэл хангалуун бус байгаа бол - битгий бууж өг ... хоёр дахь сонголтыг оролдоод үз!

**Хамгийн сайн санаа:** Гэр бүл, найз нөхдийнхөө жагсаалтыг гаргаж ээлж ээлжээр эмнэлэгт хүргэж өгөхийг хүсэх, ээлжийн хуваарь гаргах, 7 хоногийн туршид туршиж үзэх.

**Үр дүн:** Маш сэтгэл хангалуун-хүмүүс туслахдаа баяртай байсан ба нэг хүнийг олон удаа гуйж төвөг удаагүй, эмчилгээндээ яаж очих вэ гэж санаа зовохоо больсон.

## ХАВСРАЛТ 5

### Дэмжлэг үзүүлэх арга замууд

Дараах жагсаалтад анхаарлаа хандуулж ирэх долоо хоногуудад өөрт хамгийн хэрэг болох зүйлсийг тэмдэглэ. Одоо болж байгаа, эсхүл хэрэг болж магадгүй гэж үзсэн бүх зүйлс хамаарна.

- Миний юу мэдэрч байгааг асуух
- Өөрийн мэдрэмжээ ярихад минь сонсогч болох
- Өөрийн бодол мэдрэмжээсээ надтай хуваалцах
- Өвчнөө даван гарахад би ямар төлөвлөгөөтэй байгаа, надад хэрхэн тусалж чадах талаар асуух
- Өвчнөө даван туулахад минь юу тусалсан талаар ярилцах
- Миний сэтгэл санааны байдал, мэдрэмжүүдийг минь ойлгож байгаагаа илэрхийлэх
- Намайг зоригжуулах
- Миний асуудлыг шийдэх гэж ямар нэг зүйл хийхгүй байх
- Өвчний талаар гаргах чухал шийдвэрүүдийг өөртэй минь хэлэлцэх
- Бүх зүйлсийн талаар надад мэдэгдэх
- Ирээдүйн талаар эерэгээр ярилцах
- Хүнд, хэцүү зүйлсийн талаар надтай ярилцахаас зайлсхийхгүй байх
- Намайг байгаагаар минь хайрладгаа илэрхийлэх
- Намайг тэврэх
- Намайг гадуурхахгүй байх
- Надад ганцаараа байх цаг өгөх
- Сэтгэл санаа тавгүй үед надад анхаарал тавих
- Хавдраас өөр зүйл бодоход минь туслах
- Гэр бүл, найз нөхдийнхөөрөө зочлох ажлыг зохион байгуулах



- Зочид ирэх цагийг хязгаарлах
- Миний өмнөөс утсаар хариу мессеж илгээх
- Болж буй зүйлсийн талаар бусад хүмүүст мэдээлэл өгч байх
- Эмчийн үзлэгт надтай хамт очиж байх
- Хамтдаа дасгал хийх эсвэл намайг дасгал хөдөлгөөн хийхэд зоригжуулж байх
- Хөгжилтэй зүйл ярьж, цагийг зугаатай өнгөрөөхөд туслах
- Хөл, мөр, нурууг минь үрж өгөх
- Надтай хамт гадагшаа гарч байх
- Нэг газраас нөгөө рүү явахад минь туслах
- Хөнгөн зууш, уух зүйлс бэлтгэж тусалж байх
- Дэлгүүр явахад минь тусалж байх
- Гэр орны ажилд минь тусалж байх
- Хоол хийх, бэлтгэхэд тусалж байх
- Хүүхэд харахад минь тусалж байх
- Хүүхдүүдийг минь сургуульд нь хүргэж өгөх, авч туслах
- Гэрийн ойролцоо хүүхдүүд салхинд гаргахад туслах
- Хүмүүсийг хэрхэн туслах талааар жагсаалт гаргах
- Намайг унтах, түр зуур амрахад минь туслах
- Номын сангаас ном авчирж өгөх, DVD түрээсэлж авахад минь туслах
- Хоббигоо үргэлжлүүлэхэд минь туслах

J.L.Scott (1995) – Эмэгтэйчүүдийн хавдрыг даван туулахад туслах удирдамжаас авав.

## ХАВСРАЛТ 6

### Тайвшрах дасгалууд

Тайвшрахад зориулсан төрөл бүрийн аргууд байдаг ба эдгээрийн дийлэнх нь дараах хэсгүүдээс бүрддэг. Үүнд: Удаан амьсгалах, булчингаа суллах эсхүл оюун санаагаа тайвшруулах. Эдгээрийг дор дурдсаны дагуу дангаар нь эсвэл ар араас нь хийж болно.

### Удаан амьсгалах:

Амьсгалаа маш удаанаар, уртаар аваад аажмаар эргүүлэн гарга... бүх бие чинь амарч байгааг мэдэрнэ.

Дахин урт амьсгал авч агаарыг уушгины бүх хэсэгт хүргэнэ... уушгиа агаараар дүүргэ... Хэвлийн хөндийгөө, дараа нь хавирга тань хэрхэн тэлж буйг мэдэр. Амьсгалаа гаргахдаа амьсгалаа чагна.

Амьсгалаа удаан хэмнэлтэйгээр гүнзгий авч хэвлийн хөндий, хавиргаа тэлэх дээрх дасгалуудыг үргэлжлүүлэн хэд хэд хий... Амьсгалаа гаргахдаа мөн хэрхэн чимээ гарч буйг сонс.

Үүний дараа амьсгал бүрийн тоогоор бие тань хэрхэн амарч, амьсгал авах тоолонд эрч хүчтэй болж буйг мэдэрнэ... амьсгал гаргах тоолонд сөрөг зүйлийг зайлуулж, амьсгал гаргах бүрт гарч буй чимээ танд "амралт" гэж хэлэх ба энэ хэрээр та улам улам тайвшрах болно.

Тайвшрах дасгалаа дуусгаж байгаа бол аажуухан дуусгаж хүрээлэн буй орчиндоо анхаарлаа хандуулж эхлээрэй...

### Булчин суллах:

Амьсгалаа удаанаар авч агаарыг бүхий л биеэрээ удаан, зөөлөн нэвтрүүлнэ... бүх бие тань амарч байгааг мэдэрнэ.

Дулаан, зөөлөн тайвшралын долгион толгойноос чинь эхлэн бүх биеэр тань доош аялж байна гэж төсөөл. Энэ долгион доошлох тусам булчингуудын тань чангарал хэрхэн суларч байгааг мэдэр. Амьсгалаа удаанаар авч, гаргах бүртээ уг долгион нүүр, хүзүү, мөрийг тань дамжин аажмаар хэрхэн доошилж байгаагийн хэрээр тайвшралыг мөн мэдэрнэ.

Дараа нь таны мөр... цээж... гар... хурууны үзүүр... хэвлий... гуя... шилбэ... хөлийн тавхайгаар тань тайвшралын долгион шилжин, таны бүх бие тань амарч, бүх булчин

суларч байгааг мэдэрнэ. Тайвшрах дасгалаа дуусгаж байгаа бол аажуухан дуусгаж хүрээлэн буй орчиндоо анхаарлаа хандуулж эхлээрэй...

## Оюун санааны тайвшрал

(төсөөлөл): Амьсгалаа удаанаар авч агаарыг бүхий л биеэрээ нэвтрүүлнэ... бүх бие тань амарч байгааг мэдэрнэ. Нүдээ аниад өөрийгөө дуртай газраа байгаагаар төсөөл... Далайн эрэг, голын зах, ой мод гээд хаана ч байж болно...

Дараа нь өөрийн хүрээлэн буй зүйлст анхаарлаа хандуул, төсөөлөл дэх газрынхаа бүх зүйлсийг тод томруунаар өнгөтөөр харж, эдгээр зүйлсийн гаргах дууг төсөөлөн мэдэр... Эдгээрийн хэрхэн үнэртэхийг төсөөл...

Бүх зүйлсийг маш тод, амьд мэтээр төсөөл. Тэнд байхад юу мэдрэхийг төсөөл...

Өөрийгөө амраа...Төсөөлөл дэх газартаа хэдэн хором талаамжтай бай... Удаан, гүнзгий амьсгал ав... Боллоо гэж үзвэл төсөөллөөсөө гарч, бодит байдалдаа эргэн ор...

2017@ Зохиогчийн эрх хуулиар хамгаалагдсан. Хэвлэх, хувилах, эшилэх, цахим сүлжээнд оруулах, өөр бүтээлд ашиглахыг хуулиар зохицуулах тул редакцийн зөвлөлөөс зөвшөөрөл авна уу.

Хавдрын үндэсний зөвлөл нь хавдартай өвчтөнүүд, тэдний ар гэрийнхэнд туслалцаа үзүүлэх, хүн амд хавдрын эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх талаарх мэдээллийг хүргэх, тэдэнд эрүүл мэндийн боловсрол, мэдлэг олгох чиглэлээр үйл ажиллагаа явуулдаг ашгийн бус, төрийн бус байгууллага юм.

Хэрэв та манай байгууллага, үйл ажиллагааны талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах бол

**Цахим хуудас:** [www.cancercouncilmongolia.mn](http://www.cancercouncilmongolia.mn),

**Фэйсбүүк хуудас:** @cancercouncilmongolia, Хавдрын үндэсний зөвлөл

**Цахим шуудан:** [cancercouncilmongolia@gmail.com](mailto:cancercouncilmongolia@gmail.com),

**Утас:** 7000-1393, 7000-1494 (Даваа-Баасан 9.00-18.00 хүртэл) хаягуудаар бидэнтэй холбогдоно үү.

Анхааруулга: Энэхүү номын мэдээлэл нь иргэдийн мэдлэг, боловсрол, хувийн хэрэгцээнд зориулагдсан тул эмнэлэг, эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээний чиглэлээр ашиглахгүй байхыг зөвлөж байна. Эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ, эмчилгээний талаар эмч, эмнэлгийн мэргэжилтнүүдээс зөвлөгөө авахыг танд санал болгож байна.

