



Хавдрын Үндэсний Зөвлөл
Нийгэмд үйлчлэх ТББ



Хавдрыг хамтдаа даван туулах нь

хэний ижилд нь зориулсан гарын авлага



Улаанбаатар
2017

Гарчиг

ӨМНӨХ ҮГ.....	2
ОНОШИЙН ҮЗҮҮЛЭХ НӨЛӨӨЛӨЛ- ХАНИЙН ТАНЫ ИРЭЭДҮЙН	
ТӨЛӨВ.....	3
Таны сэтгэлзүйн хариу үйлдлүүд.....	3
Үүрэг хариуцлагаа шилжүүлэх нь	6
Өөрчлөлтөнд дасан зохицох нь.....	6
Өөрийн хариу үйлдлүүдийг ойлгох болон өөрчлөлтийг хүндэтгэх нь	8
Дотны хүнээ дэмжих нь.....	12
Тохирох эмнэлгээ сонгох нь	12
ӨӨРИЙН ЭРҮҮЛ САРУУЛ БАЙДЛАА ХАДГАЛАХУЙ.....	15
Өөртөө халамж тавих нь	16
Сэтгэл хямралыг үр дүнтэйгээр даван гарах арга замууд.....	19
Сэтгэл санааны хямралыг даван гарах зарим аргачлалууд:..	21
Бусдын туслалцааг авах.....	25
ХАРИЛЦААГАА БЭХЖҮҮЛЭХ НЬ.....	27
Анхаарал, халамж тавьж байгаагаа харуулах аргууд.....	28
Харилцаагаа сайжруулах.....	29
Асуудлыг хамтдаа шийдвэрлэх нь.....	32
Дотно харилцаагаа хадгалан үлдэх нь	33
ЗӨРЧИЛДӨӨНИЙГ ЗОХИЦУУЛАХ НЬ.....	38
ЭРГЭЛЗЭЭГ ДАВАН ТУУЛАХ НЬ.....	39
Ирээдүйд	39
Шилжилтийн үе шат	43
ЧИГ ХАНДЛАГАА ОЛОХ НЬ.....	45
Юу чухал болохыг шийдэх нь.....	47
Бодит зорилт тавих	48
Үйл ажиллагаандаа баримтлах зарчмууд.....	49
ОНЦЛОХ АСУУДЛУУД.....	50
Хүүхэддээ туслах нь	50

Хамтрагч, мөн асран хамгаалагч байх нь	52
Нөхөн үржихүй	54
Хэтийн төлөв муу байх үед.....	55
ХАВСРАЛТУУД.....	56
Ханьдаа дэмжлэг үзүүлэх санаанууд	56
Тайвшрах дасгалууд	57
Дэмжлэг үзүүлэх бүдүүвч зураг	59
Халамжилж байгаагаа харуулах санаанууд.....	60
Асуудлыг амжилттай шийдвэрлэх алхамууд.....	61
Асуудал шийдвэрлэх жишээ хуудас	62
Харилцааны үр чадварыг сайжруулах зөвлөмжүүд.....	65
Гол үнэт зүйлсээ тодорхойлох нь	67
Үнэ цэнэ ба зорилго	69

Боловсруулсан:

Б.Цэцэгсайхан (Анагаах ухааны доктор)

М.Мөнгөнхонх (Энержи ресурс ХХК-ны Байгаль орчны ахлах ажилтан)

Хянасан:

С.Өнөрсайхан (Химийн ухааны доктор)

Ч. Азаяа (Сэтгэл судлалын магистр)

Өмнөх үг

Хавдраар оношилогдох нь хүний амьдралд тулгарч болох хамгийн хэцүү бөгөөд тэсвэр хатуужил шаардагддаг зүйлсийн нэг юм. Ихэнхдээ бид хавдраар өвчилсөн хүнд илүү анхаарлаа төвлөрүүлдэг. Гэтэл тэдний гэр бүлийнхэн, ялангуяа хань ижил нь хавдраар өвчилсөн хүнтэй адил эсвэл тэднээс ч илүүгээр шаналж зовдог. Ханиа алдана гэсэн айдас, сэтгэл санааны хямрал ихэвчлэн нэлээд урт хугацааны туршид үргэлжилдэг бөгөөд энэ нь улмаар стресст өртөмтгий болгодог.

“Хавдрыг хамтдаа даван туулах нь” нэртэй энэхүү товхимол нь хань ижил нь хавдраар өвчилсөн хүмүүст нийтлэг тулгардаг асуудлуудыг даван гарахад нь зориулан бүтээгдсэн болно.

Гэр бүлийн харилцаатай холбоотой аливаа асуудал нь эхнэр эсвэл нөхөрт л хамааралтай бус хосуудад хоёуланд нь хамааралтай байдаг бөгөөд хоёулаа хамтран тэмцэх нь чухал юм.

Тиймээс энэхүү ном нь тэдний сэтгэл санааны байдал болон үзүүлж буй хариу үйлдлүүдийг нь ойлгоход туслах зорилготой. Түүнчлэн хоорондын харилцаагаа бэхжүүлэх, хамгаалах арга замүүд дээр хамтран ашиглахад нь зориулагдсан болно.

Тус номон дахь сэдвүүд нь хүн бүрт бүгд хамааралтай биш бөгөөд нэг удаа уншихад хэтэрхий их мэдээллийг багтаасан байж магадгүй. Мөн танд хэрэгтэй бүх мэдээллийг агуулаагүй байж болох ч, цаашид хэрэгцээтэй мэдээллийн эх сурвалжид таныг чиглүүлж хөтлөх болно. Энэхүү номноос тантай адил мэдрэмж, асуудалтай тулгарсан олон хүн байдаг талаар олж мэднэ гэдэгт бид итгэлтэй байна. Тэдгээр хүмүүсийн амьдралын туршлагаас танд үүсээд буй өөрчлөлтүүд болон олон төрлийн хэрэгцээ шаардлагыг туулах өөрийн гэсэн арга замаа олоход тань туслах олон санааг авч болох юм. Тэдэнд тус болж байсан зүйлс танд ч мөн адил хань ижлээ дэмжих, өөрийгөө халамжлах, гэр бүлийн харилцаагаа хэвээр авч үлдэхэд тань туслах боломжтой.

Оношийн үзүүлэх нөлөөлөл- Ханийн тань ирээдүйн төлөв

Таны сэтгэлзүйн хариу үйлдлүүд

Хань ижлийн хувьд ханьд тань тавьсан “хорт хавдар” гэсэн оношийг сонсоод та ч бас цочролд орж, мэс засал болон бусад эмчилгээний талаар санаа зовж, дотны хүнийхээ одоо болон ирээдүйн эрүүл мэндийн төлөө сэтгэл түгших зэрэг асуудлуудтай нүүр тулгардаг. Мөн та гэр орны ажлууд болон ханиа дэмжих арга замуудыг хайх зэрэг асуудлуудад нэмэлт үүрэг хариуцлагыг үүрэх болно. Үүний зэрэгцээ танай гэр бүлийн харилцаанд үүсэх дарамт, гэр бүлийн бусад гишүүдэд бий болох төвөгтэй нөхцөл байдал зэргийг даван туулах хэрэгтэй болдог.

Хорт хавдрын талаарх бодол нь маш их айдсыг дагуулдаг бөгөөд хавдартай гэдгээ мэдсэний дараа олон өөр төрлийн мэдрэмжүүдийг мэдэрч болно. Зарим хүмүүс хавдрын оношийг сонсохдоо сэтгэлзүйн хүнд цохилтод орсон эсвэл сааталд орсон гэж өөрсдийнхөө мэдрэмжийг дүрсэлсэн байдаг. Энэ үед үүсдэг түгээмэл хариу үйлдлүүдэд айх, түгших, сэтгэл гутрах болон сэтгэлээ барьж дийлэхгүй байх зэрэг үйлдлүүд хамаардаг. Хүмүүс ихэнхдээ эмчийн өгч буй цогц мэдээллийг ойлгох гэж оролдох эсвэл эмчилгээний талаар шийдвэр гаргахад ханьдаа туслах үед эргэлзээнд ордог байна. Мөн өөрийнхөө дотны хүнийг эмнэлгийн маш олон шинжилгээ, оношилгоо хийлгэхийг харахад сэтгэлээр унах болон тусалж чадахгүй байгаагаа мэдрэх нь хамгийн түгээмэл хариу үйлдлийн нэг юм. Заримдаа хүмүүс дотны хэн нэгэн нь хавдартай болсоныг шударга бус гэж үздэг бөгөөд хавдар нь илүү эрт оношлогдсон ч болоосой гэж цухалддаг.

Таны хань ижилд тохиолдож буй энэ олон асуудлын хажуугаар таны өөрийн дотоод мэдрэмж, таны хэрэгцээг хэн ч тоохгүй байгаа мэт зүйл мэдрэгдэх нь хэвийн юм. Гэсэн хэдий ч хавдартай хүний гэр бүлийн хүн нь их хэмжээний сэтгэл хөдлөл болон сэтгэлзүйн хямралд өртөх нь

түгээмэл байдаг. Дараах бэрхшээлүүдээс шалтгаалан цэгцтэй сайн тунгаан бодож чадахгүй байгаагаа олж мэдэх болно. Үүнд:

- Анхаарал төвлөрөл муудах
- Ой санамжийн асуудлууд
- Санаа зовоосон бодлууд
- Эргэлзээ



Мөн хавдрын оношийг сонсч цочирдсоноор бие махбод дараах хариу үйлдлүүдийг үзүүлж болно. Үүнд:

- Ядрах
- Нойр хулжих
- Дотор муухайрах
- Хар дарж зүүдлэх
- Амарч чадахгүй байх
- Толгой өвдөх

Та дээрх мэдрэмжүүдийг өмнө нь хэзээ ч мэдэрч байгаагүй байж болох ба энэ нь хэт их мэт санагдаж болох юм. Гэсэн хэдий ч, эдгээрийг мэдрэх нь та “галзуурах гэж байгаа” эсвэл “та сүл дорой” гэсэн үг биш. Хавдартай холбоотой төвөгтэй асуудлууд, сэтгэл зовоосон мэдээллүүд болон цаашид гарч ирэх асуудлуудыг ойлгохыг хичээж байгаа үед дээрх хариу үйлдлүүд бол хэвийн зүйл юм. Аажимдаа ихэнх хүмүүс хавдраас болж үүссэн өөрчлөлтүүдэд дасан зохицож, өөрсдийгөө урьдын адилаар мэдэрч эхэлдэг байна.

Хэрвээ зарим хүмүүст сэтгэл гутрах, санаа зовних, урам хугарах зэрэг мэдрэмжүүд удаан үргэлжилбэл хэвийн амьдралд нь саад болох боломжтой. Таны сэтгэлийн хямрал маш их байсаар энэ байдал удаан хугацааны туршид сайжрахгүй байгаа бол эмчдээ хандаж өөрийгөө хянахад туслах арга зам, дэмжлэгийг авах шаардлагатай.

“Гэр бүлийн хүнийг маань хавдартай болсон гэсэн шинжилгээний хариуг эмч надад хэлэхэд би үнэхээр хүнд цохилтонд орсон. Тэр минь миний мэдэх хамгийн сайн хүн бөгөөд түүнд ийм зүйл тохиолдох ёсгүй” гэж бодсон.

“Хүүхдүүдтэйгээ ганцаараа үлдэнэ гэсэн төсөөлөл сэтгэлийг минь зовоосоор байсан. Бид түүнгүйгээр амьдрах ямар ч арга зам байхгүй, түүнийгээ алдлаа л гэж би бодсон.”

“Бид хоёр зүгээр л цочирдолд орсон. Бид тэр мэдээг ойлгож байгаа юм шиг харагдаж байсан байх, гэвч бидний хэн нь ч эмч юуны талаар ярьсныг санахгүй байсан.”

Үүрэг хариуцлагаа шилжүүлэх нь

Таны хайртай хэн нэгэн хорт хавдартай гэж оношилогдсон бол танай гэр бүлийн гишүүдийн үүрэг хариуцлага болон амьдралын хэв маягт өөрчлөлтүүд гарч болно. Эдгээр өөрчлөлтүүдэд дасан зохицох нь таны байдлаас ихээхэн хамаарах хэдий ч хань чинь гэр орны өдөр тутмын ажил, өөрийн албан ажил, гэр орны засвар, хүүхдийн асаргаа, санхүүгийн асуудлууд, гэр бүлийн харилцаа гэх мэт урьд нь хийдэг байсан бүхий л ажил үүргүүдээ зохицуулах боломжгүй болж болно.

Хань чинь одоо урьдынхаасаа ч илүү их танаас хамааралтай болж болох бөгөөд хялбар бус эсвэл зохицуулахад хэцүү ажил үүргүүд нь танд оногдож болох юм. Танаас бодит дэмжлэг авах нь ханийг чинь тайвшруулж болох ч түүнд туслах, халамжлах, хамгаалах зэрэг таны хүчин чармайлтууд нь түүний гүйцэтгэж чадах ажил үүрэг, оролцооноос нь цаашид хөндийрүүлэхгүй байх нь чухал юм.

Эхэндээ ажил үүргээ шилжүүлэх нь та хоёрт хэцүү байж болох бөгөөд энэхүү өөрчлөлтүүдийг хэрхэн хамтдаа даван туулах талаар ярилцах хэрэгтэй юм.

Түүнчлэн, зарим нэгэн ажлуудыг хийж гүйцэтгэх хандлагаа өөрчилж, гэр орны ажлыг өөрт амар хялбар байдлаар хийх, найз нөхөд гэр бүлийнхнийхээ тусламж дэмжлэгийг авах шаардлагатай юм.

Өөрчлөлтөнд дасан зохицох нь

Хавдартай гэж оношилогдох нь урт аяллын зөвхөн эхлэл юм. Хавдар нь зөвхөн даван туулаад л өнгөрчих сэтгэл хямраасан үйл явдал биш – энэ бол өөрчлөгдөж буй нөхцөл байдал болон хэрэгцээ шаардлагын хэлхээс юм. Энэ нь та болон таны хань ижил аливаа зүйлсийг хэрхэн зохицуулж байгаагаа тогтмол эргэн харах шаардлагатай болно гэсэн үг. Үүнийг хийхэд танаас хүчин чармайлт шаардагдах хэдий ч, цаг хугацаа болон эрч хүчээ үр дүнтэй зарцуулахад тань туслах болно. Амьдралдаа гарч байгаа өөрчлөлтүүдэд

дасан зохицох шинэ арга замыг хайхдаа багаар хамтран ажиллах нь бие биенийхээ хичээл зүтгэлийг ойлгож байгаа эсэхийг бататгах, та хоёрт хоёуланд нь тохирох арга замыг сонгоход туслах болно.



Хавдартай гэдгээ мэдэх нь таны аль хэдийн төлөвлөсөн урт болон богино хугацааны төлөвлөгөөг өөрчлөхөд хүргэдэг. Хавдрын эмчилгээний явцад таны өдөр тутмын амьдралд өөрчлөлтүүд гарч болох бөгөөд алдагдал амсаж ч болзошгүй, тухайлбал орлого алдах, аюулгүй байдал болон хяналтын мэдрэмжээ алдах, ирээдүйн төлөвлөгөө бүтэлгүйтэх, гэр бүл доторх үүрэг өөрчлөгдөх болон алдагдах зэрэг болно. Эдгээр эрсдлүүд нь хавдрыг даван туулах та хоёрын арга замд нөлөө үзүүлж болзошгүй юм. Өөрийн сэтгэл

шаналлыг тоолгүй өнгөрөхөөс илүүтэйгээр хүлээн зөвшөөрөх нь нэн чухал бөгөөд завсарлага аван, дасан зохицох хугацааг өөртөө олгоорой.

Өөрийн хариу үйлдлүүдийг ойлгох болон өөрчлөлтийг хүндэтгэх нь

Хань чинь таны бодсоноос тэс өөр байдлаар сэтгэл хямралд хариу үйлдэл үзүүлж, түүнийг нь ойлгоход бэрх байж болох юм. Хүмүүсийн сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх байдал ялгаатай байдаг, зарим нь бусдаасаа илүү нээлттэйгээр буюу уйлах, өөрт төрж байгаа мэдрэмжээ ярих зэргээр илэрхийлдэг бол зарим нь огт тэгдэггүй. Гэвч энэ нь сэтгэл хөдлөлөө бага илэрхийлж байгаа хүмүүс сэтгэл санааны өөрчлөлтөнд өртөөгүй гэсэн үг биш бөгөөд магадгүй тэд өөр арга замаар үүнийг давж гардаг байж болох юм. Тухайлбал зарим хүмүүс асуудлыг шийдвэрлэх арга зам олоход (хэрвээ тэр асуудал нь шийдвэрлэхэд нээлттэй бол энэ нь үр дүнтэй байж болно) анхаарлаа төвлөрүүлэх хандлагатай байдаг. Харин бусад нь тухайн асуудалд хандах сэтгэл санааны хариу үйлдлээ удирдах гэж оролдоход (тухайн асуудал нь хяналтаас гарсан үед энэ нь илүү тустай) анхаарлаа хандуулдаг байна.

Магадгүй өнгөрсөн хугацаанд та өөрсдийн харилцаан дах эдгээр ялгаануудыг анзаарч байсан байж болох хэдий ч хавдар гэх мэт сэтгэлийн дарамттай зүйл нь эдгээр ялгаануудыг илүү тод болгож өгдөг. Хэдийгээр хүмүүсийн үзүүлж буй эдгээр ялгаатай хариу үйлдлүүдийг хүлээн зөвшөөрөхөд хэцүү байх боловч тухайн цаг мөчид үүнийг даван гарах цорын ганц арга зам нь энэ байж болохыг ойлгох нь чухал юм. Эдгээр хариу үйлдлүүдэд нь зөв эсвэл буруу гэж байхгүй бөгөөд гагцхүү нөхцөл байдлаас хамааран их болон бага зэргийн тустай байж болно.

Сэтгэл гутралд хариу үйлдэл үзүүлэх доорх ижил төстэй арга замууд түгээмэл байдаг бөгөөд энэ нь үл ойлголцол болон сэтгэл өвтгөсөн мэдрэмжийн шалтгаан болдог.



- **Өөрийгөө тусгаарлах:** Хавдартай холбоотой асуудлаар ярилцахаас зайлсхийх эсвэл ажил гэх мэт сатааруулах бусад зүйлд өөрийгөө дайчлах байдлаар бусдаас тусгаарладаг. Ингэж тусгаарлагдах нь халамжгүй болох эсвэл хүйтэн хөндий байгаа юм шиг санагдах боловч энэ нь ихэнхдээ айдас, түгшүүр гэх мэт хянахад хэцүү, хүчтэй сэтгэл хөдлөлийн эсрэг хариу үйлдэл байдаг. Мөн ийм байдлаар бусадтай ярилцахаас зайлсхийх нь ихэвчлэн өөрийгөө болон бусдыг ч таагүй сэтгэл хөдлөлөөс хамгаалах нэг арга байдаг.

Хэрвээ ийм зүйл тохиолдож байгааг ажиглавал ханьдаа эелдэгээр хандан тухайн нөхцөл байдлын талаар ярилцаж ойлголцох нь хамгийн зөв шийдэл юм.

- **Хэт халамжлах:** Заримдаа гэр бүлийнхэн нь хавдраар өвдсөн хүнд шаардлагатай байгаагаас нь илүү их зүйлийг хийж өгдөг. Тэд түүнээр гэр орны өдөр тутмын болон бусад ажил хийлгэхийг хүсдэггүй /зөвшөөрдөггүй/ бөгөөд халамжлахын тулд байнга түүнийг юу хийх талаар заадаг. Тэд хавдартай хүнийг аливаа сөрөг бодол, мэдрэмжээ илэрхийлэхийг болиулах, мөн түүнд өөрсдийн айдас мэдрэмжээ ярихаас зайлсхийдэг байна. Гэр бүлийн гишүүд болон хань ижлийн хувьд ингэх нь хавдартай хүнд тус болно гэж итгэдэг. Харамсалтай нь эдгээр үйлдлүүд нь тухайн хүнд сэтгэл ханамж өгөх, түүнийг зорилготой болгох үйл ажиллагаануудаас нь хөндийрүүлдэг байж болох юм.

Мөн ханийгаа сөрөг бодол, мэдрэмжээс хамгаалахыг оролдох нь тэднийг тусгаарлагдсан, хэрэггүй болсон мэт мэдрэмж төрүүлээд зогсохгүй та түүнийг эдгээр түн энгийн мэдрэмжүүдээ хянах чадваргүй гэж бодож байгаа мэт сэтгэгдэл төрүүлдэг. Үнэнчээр ярилцахгүй байх нь бие биенээ ойлгох, санаа бодлоо хуваалцсанаар илүү сайхныг мэдрэх, нэг баг болж хамтран ажиллах зэрэг боломжуудаас холдуулдаг.

Зөвлөмж

Хэрэв та хавдартай хүнд туслах гэж байгаа бол ямар тусламж шаардлагатай болон шаардлагагүй байгаа талаар өөрөөс нь асуух нь чухал.

- **Уур бүхимдал:** Аливаа зүйлс хүссэнээр болохгүй байх гэсэн айдас эсвэл хавдартай тулгарах үед сэтгэл хөдлөлөө барьж чадахгүй байх зэрэг мэдрэмж нь таны болон таны гэр бүлийн хүнд бүхимдал үүсэх шалтгаан болдог. Уур бүхимдал нь ихэнхдээ цаанаа айдас, гомдол, гүниг, үй гашуу зэргийг далдалсан байдаг тул үүнийг ойлгох нь тийм ч амаргүй юм.

Хүмүүс уурлахдаа ихэвчлэн орилох, шүүмжлэх эсвэл өөрийгөө тусгаарлах гэх мэт зүй бус зан авир гаргадаг. Та болон таны дотны хүн ийм авир гаргавал, та хоёрын хэн нь ч хавдрын шалтгаанд буруугүй гэдгийг санах нь чухал. Уурлах нь хавдартай гэдгээ мэдэх үед гаргаж болох ердийн хариу үйлдэл

бөгөөд энэ байдал нь тийм ч удаан үргэлжлэхгүй. Гэсэн хэдий ч хэрээс хэтэртэл уурлах, энэ нь удаан үргэлжилж дарамт хүчирхийлэл болж хувирах нь хавдар гэсэн оношинд хэвийнээр дасан зохицох үйл явцын нэг хэсэг огтхон ч биш юм. Хэрэв дээрх нөхцөл байдал үүссэн бол аль болох хурдан дэмжлэг туслалцаа авах нь чухал.

- **Тогтмол ярилцах:** Хань тань хавдрын тухай болон өөрийн сэтгэл санааны байдлаа ярилцахыг хүсэх нь бодол санаагаа тунгаах, сэтгэлээ онгойлгох, ойлголтоо бататгах тохиромжтой арга байж болох ч энэ талаар байнга ярих нь нэгнийгээ залхаах, ядраахад хүргэж болзошгүй. Энэ тохиолдолд ярилцахыг хүсч буй нэг нь гэр бүлийн хүрээнээс гадна нэмэлт дэмжлэг хайж олох нь зөв байж болох юм.

Дээрх хариу үйлдлүүд нь эргэлзээ төрүүлж, үл ойлголцох шалтгаан болж болно. Тэд санаатайгаар ингэж аашлах нь ховор бөгөөд ихэвчлэн юу хийхээ ойлгохгүй байх болон сэтгэл хөдлөлөө даван гарах хүндрэлүүдэд ийм байдлаар хариу үзүүлдгийг санах нь зүйтэй. Сайн харилцаа үүсгэж, зөрчилдөөнийг эвээр зохицуулах нь өөрчлөлтийг бий болгож чадна (Дараагийн хэсгүүдээс харна уу.)

“Хэцүү асуудлаа давж гарах Болдын арга нь өөрт тохиолдоод байгаа хэцүү зүйлсийг дахин дахин ярих байсан юм. Түүний ингэх нь надад таатай байгаагүй ч бодол санаа, мэдрэмжээ илүү сайн удирдахын тулд тэр үүнийг хийж байсныг нь би ойлгосон.”

“Хоёулаа ижил ойлголттой байж, хоорондоо тогтмол санал бодлоо солилцож байх нь чухал юм. Бид харилцан адилгүй аргаар асуудлуудыг даван туулдгийг ойлгож, хүндэтгэдэг болсон”

“Хэрвээ та хоёрын хэн нэг нь л ярилцахыг хүсч байгаа бол зөвлөгөө өгдөг болон тантай ижил зүйл туулсан бусад хүмүүст хандаж болох юм.”

Дотны хүнээ дэмжих нь

Энэхүү сэтгэл хямраасан, хүнд хэцүү цаг үед та дотны хүнээ дэмжихэд маш их хүчин чармайлт гаргах болдог. Хэдий тийм ч, заримдаа бидний хичээл зүтгэл бидний бодсон шиг үр дүнд хүрэхгүй байх нь бий. Үүний шалтгаан нь ихэнхдээ бидний тус болно гэж бодсон зүйлс бодит хэрэгцээнд нийцэхгүй байдагтай холбоотой байдаг. Мөн түүнчлэн төвөгтэй сэдвүүдийн талаар ярилцах нь бидэнд таагүй санагдах эсвэл өөрсдийн хэрэгцээ, мэдрэмжийн талаар илэн далангүй ярьснаас бие биенийхээ сэтгэлийг гонсойлгох вий гэдгээс санаа зовсонтой холбоотой байж болох юм.

Бие биенээ хэрхэн дэмжих талаар илэн далангүй чөлөөтэй ярилцах нь ойлголцолд хүрэх шилдэг арга юм (27-р хуудсан дахь харилцааны зөвлөмжүүд хэсгийг харна уу). Бие биенээ дэмжих боломжит аргуудыг эрэлхийлэхэд санаачлагатай хандах нь шинэ санаа бодож олоход туслах бөгөөд хамгийн чухал нь хамгийн их хэрэгтэй, хүсэл сонирхолд нь нийцэх асуудалд хүчин чармайлтаа зарцуулах боломжийг олгодог.

Хавсралт 1-ээс хэрхэн бие биенээ дэмжих санаануудыг харна уу.

Тохирох эмнэлгээ сонгох нь

Таны гэр бүлийн хүн тань хавдраар оношилогдсон тохиолдолд боломжит хамгийн сайн үйлчилгээг авахыг хүсэх нь ойлгомжтой. Таны гэр бүлийн хүний эмчилгээг нэг болон түүнээс олон эмнэлгийн ажилтан хариуцах бөгөөд өвчтөн өөрийг нь эмчилж байгаа эмнэлгийн баг болон эмчилгээндээ итгэлтэй байх нь хамгийн чухал. Түүнчлэн өвчтөн өөрийн эмчилгээгээ улсын эсвэл хувийн эмнэлэгт хийлгэх эсэхээ шийдэх шаардлагатай.

Мэдээж хүн бүрийн хэрэгцээ шаардлага өөр өөр байх бөгөөд дараах мэдээллүүд нь та болон таны ханийн хэрэгцээ, нөхцөл байдалд тохиромжтой үйлчилгээг сонгоход тань тусална.

Танд хамгийн тохирох мэргэжилтэнг олоход туслах мэдээллийн эх сурвалжууд

1. **Юун түрүүнд өрхийн эмч танд боломжит сонголтуудын талаар хэлж өгөх болно. Үүнд улсын болон хувийн эмнэлэг багтана. Сонголтоо хийхдээ дараах хүчин зүйлсийг харгалзан үзээрэй. Үүнд:**

- а) Тухайн хавдрын чиглэлээр мэргэшсэн мэргэжилтэн /багийн үр чадвар, туршлага;
- б) Эмнэлгийн мэргэжилтэн /багийн мэдээлэл өгч байгаа болон асуултанд хариулж байгаа байдал;
- в) Эмнэлгийн мэргэжилтэн /эмчлүүлж байгаа өвчтөнд хэрхэн дэмжлэг үзүүлж байгаа байдал;

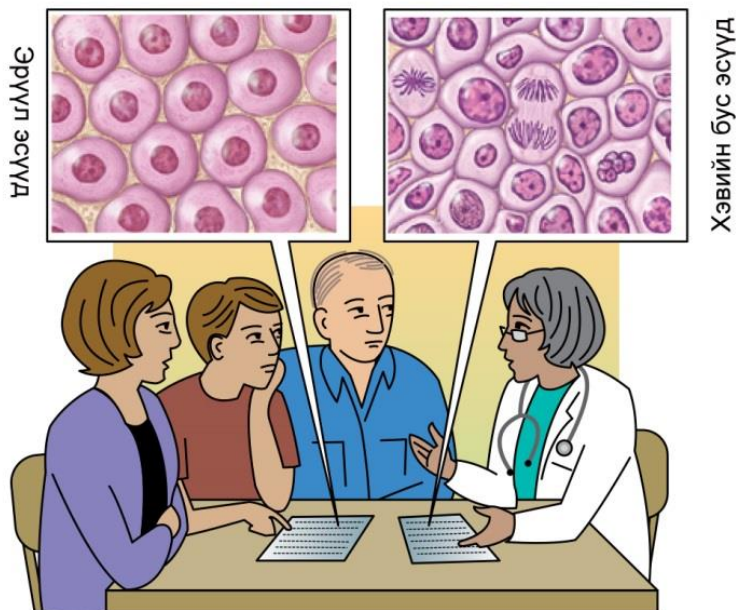
2. **Найз нөхөд эсвэл гэр бүлийн гишүүдийн зөвлөгөө:**

Гэр бүлийн гишүүд болон дотны найз нөхдөөсөө туршлагатай сайн эмчийн талаар асууж болох юм. Тэдний зөвлөгөөг ашиглаж болох боловч бусдын хувьд (тухайн салбартаа өндрөөр үнэлэгддэг) гэх мэт зүйлийг голчилдог байж болох ч, өөрт тань ямар зүйл чухлыг (сайн харилцагч байх гэх мэт) харгалзан үзэх хэрэгтэй.

3. **Хоёрдогч боломжийг эрэлхийлэх:**

Хувийн эсвэл улсын эмнэлэгт эмчлүүлж буй хэн бүхэн өөр эмнэлэг, өөр эмч эсвэл гадаад руу явах талаар эмчтэйгээ зөвлөлдөх эрхтэй.

Хувийн эсвэл улсын эмнэлэгт эмчлүүлэх эсэхээ шийдэхэд анхаарах зүйлс:



Хувийн болон улсын эмнэлэгт хоёуланд нь ижил тусламж үйлчилгээ авах боломжтой юу?

1. Хувийн болон улсын эмнэлэгт хоёуланд нь ижил түвшний тусламж үйлчилгээ авах боломж байгаа юу?
2. Эрүүл мэндийн даатгалаас болон хувиасаа ямар нэмэлт төлбөр төлөх вэ?
3. Хэрэв хувийн эмнэлэгт эмчлүүлэх эсвэл гадаадад эмчлүүлэх бол ямар хэмжээний төлбөр төлөх вэ? Та энэ төлбөрийг төлөх чадамжтай юу?
4. Нийгмийн ажилтан, сэтгэлзүйч, физик эмчилгээний эмч, сэргээн засалч эмч болон хоол зүйч зэрэг улсын эмнэлэгт түгээмэл байдаг эрүүл мэндийн үйлчилгээ танд хэрэгцээтэй болох уу? Хэрэв тийм бол, эдгээр үйлчилгээг хувийн эмнэлгээс ч мөн авах боломжтой юу? Хэрвээ хувийн эмнэлгээс дээрх үйлчилгээг

авбал хэдий хэмжээний төлбөр төлөх вэ? Гадаадад эмчлүүлсний дараа эдгээр үйлчилгээг авах боломжтой юу? Төлбөр нь хэд байдаг вэ?

Өөрийн эрүүл саруул байдлаа хадгалахуй

Та гэр бүлийнхээ хүнийг дэмжиж туслахын төлөө бүхнийг хийж байх явцдаа өөртөө санаа тавихаа умартах нь энүүхэнд юм. Амьдралын өдөр тутмын үүрэг хариуцлагаас гадна, та ханьдаа болон гэр бүлийнхэндээ урьдынхаасаа ч илүү сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлэх, санхүүгийн асуудлаа зохицуулах, илүү их цаг зав, эрч хүч зарцуулах хэрэгтэй болж болох юм. Хүнд хэцүү энэ цаг үед та чөлөөт цагаараа амарч тайвшрах, өөрийгөө сэргээх боломж олоход бэрх байх болно.

Энэ бүх зүйл нэгэнт дуусчихвал, би өөрийгөө зогсоож, алдсан зүйлсээ эргүүлэн олж авч, буцаж хэвийн байдалдаа орно гэсэн итгэлээр өөрт байгаа бүх хүчээ энэ асуудалд зориулах нь ихэвчлэн хамгийн зөв арга зам мэт санагддаг. Энэ нь магадгүй богино зайн гүйлт шиг богино хугацааны хямралд тохиромжтой байж болох юм. Богино зайн гүйлтэнд та бүх хүчээ дайчилж болно, учир нь та зөвхөн энэ богино зайг л тэсч гарах ёстой шүү дээ. Гэвч хавдрыг даван туулах нь богино зайн гэхээсээ алсын зайн гүйлттэй илүү төстэй байдаг. Хэрэв та энэ хол замын туршид өөртөө санаа тавихгүй бол сэтгэл санааны гүн хямралаасаа шалтгаалан энэ зайг түүлж, ханьдаа дэмжлэг үзүүлэх чадваргүй болж ч мэднэ.

Иймээс та өөрийн хэрэгцээ шаардлагыг богино хугацаанд хойш тавих нь зүйн хэрэг боловч ийм байдал удаан үргэлжилбэл таны эрүүл мэнд, харилцаа, амьдралын чанарт тань сөргөөр нөлөөлж болзошгүй юм. Өөртөө сайтар анхаарал тавих, хангалттай дэмжлэг авч байгаа эсэхээ бататгах нь та хоёрын харилцаа урдын хэвээр сайн, урт удаан хугацааны туршид, та ханиа үргэлжлүүлэн дэмжих боломжтой болж байна гэсэн үг юм.

Өөртөө халамж тавих нь

Та эрүүл саруул байдлаа банкны данстай адил гэж бодох нь зүйтэй. Хэрэв та өөртөө сайн анхаарал тавьж байгаа бол таны данс зээлжих эрхтэй (кредит) байна гэсэн үг бөгөөд энэ нь хэрэгцээтэй үедээ зарцуулахад таны дансыг тэнцвэржүүлэх зорилготой орлогыг данс руугаа хийж байгаатай утга нэг юм. Харин хавдрын эмчилгээ болон гэр бүлийнхээ хүнд дэмжлэг үзүүлэх зэрэг нь та данснаасаа жирийн үеийнхээсээ арай илүүг зарцуулж гэж ойлгож болно. Хэрэв энэ үед өөртөө анхаарал хангалтгүй тавьбал та дансандаа ердийнхөөсөө бага орлого хийж байгаатай адил бөгөөд таны эрүүл мэндийн данс чинь удахгүй улайж хоосрох болно.

Өөртөө санаа тавих болон өөрийнхөө эрүүл саруул байдлыг хангах арга замууд:

Холбоотой бай: Хэдийгээр та бүхий л анхаарлаа ханийхаа хавдартай тэмцэхэд хандуулах боловч байнга ийм байдалтай байх нь таныг туйлдүүлж мэднэ. Орчин тойронтойгоо холбоотой хэвээр байх нь эргэн тойрныхоо бусад амьдралыг олж харах, таны санааг зовоож буй зүйлсээс түр ч болов холдуулах завсарлага өгөх болно. Энэ нь та ажлаа үргэлжлүүлэн хийх, ханьтайгаа хамт өнгөрүүлэх цаг хугацааг үр дүнтэй өнгөрөөх, дуртай зүйлээ хийх эсвэл гэр бүл найз нөхөдтэйгээ цагийг өнгөрүүлж болно гэсэн үг юм.

Өөрийн эрүүл мэндэд хөрөнгө оруулалт хий: Стрессийг давахын тулд эрүүл хооллох хэрэгтэй. Согтууруулах ундаа болон каффейн (кофе, цай, хийжүүлсэн болон шokolаданд агуулагдах) нь таны бие махбодын ачааллыг нэмэгдүүлдэг тул эдгээр зүйлсийн хэрэглээг багасгаарай. Дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийхийг хичээ. Ердийн үед ч дасгал хөдөлгөөн хийхэд цаг гаргах нь амаргүй байдаг бол энэ үед энэ нь бүр илүүтэй чухал юм. Учир нь тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийх нь сэтгэл санааг өргөх, цусны даралтыг бууруулах, нойр сайжруулах болон стрессийг бууруулахад нөлөө үзүүлдэг. Түүнчлэн, дасгал хөдөлгөөн нь

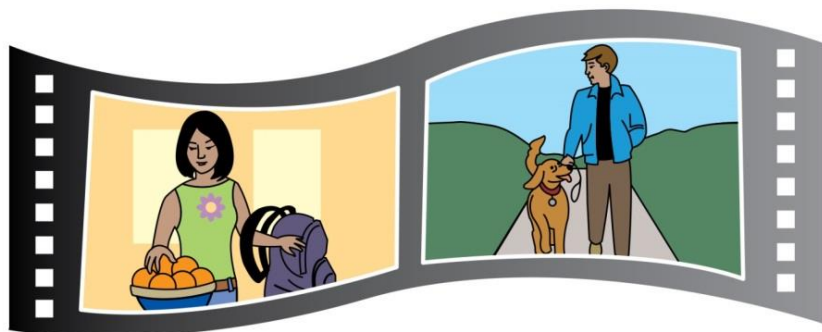
ядаргааг зохицуулахад чухал бөгөөд ядаргааг багасгаж, илүү их эрч хүчийг мэдрэхэд тань тусална. Гэсэн хэдий ч таны эрүүл мэндийн байдалд таны хийж буй дасгал хөдөлгөөн тохирч байгаа эсэхийг шалгаарай, хэрэв та дасгал хөдөлгөөнийхөө хэмжээ болон эрчмийг огцом нэмэгдүүлэхээр төлөвлөж байгаа бол зөвлөгөө авах нь зүйтэй.

Өөрийгөө баярлуулах зүйлсийг хий: Хэдийгээр та цаг хугацаанд шахагдаж хэтэрхий завгүй санагдаж байгаа ч өдөр бүр өөрийгөө баясгах, амрах орон зайг бий болгох нь чухал юм. Өөрийнхөө хийж буй зүйлс эсвэл урьд нь хийж байсан зүйлсийнхээ тухай бодох нь таныг тайвшруулж, эерэг мэдрэмж төрүүлнэ. Энэ нь хагас цаг орчим сонин унших, цэцэрлэгт хүрээлэнд суух, ваннтай усанд хэвтэх эсвэл тайвшруулах хөгжим сонсох зэрэг байж болох юм. Эдгээр нь тансаглал огтхон ч биш бөгөөд танд тулгараад байгаа бэрхшээлүүдээс үл хамааран амьдралын сайхныг мэдрэх болон стресс үүсэхээс сэргийлэх чухал арга зам юм.

Таагүй мэдрэмжүүдтэйгээ тэмцэх болон хүлээн зөвшөөрөх: Уурлах, бухимдах, айх, түгших, буруушаах зэрэг таагүй мэдрэмжүүд нь танд тулгарч буй бэрхшээлүүдэд үзүүлэх жам ёсны хариу үйлдлүүд юм. Эдгээр таагүй мэдрэмжүүд үүсэхэд түүнийг хүлээн зөвшөөрөх нь урагшлахад тань туслах болно.

Зарим хүмүүс эдгээр мэдрэмжийг сул дорой байдлын илэрхийлэл эсвэл бүр илүү муу зүйл рүү хөтөлдөг гэж үздэг. Хэдий тийм байж болох ч эдгээр таагүй бодол, мэдрэмжүүдийг байнга өөрөөсөө түлхэх нь илүү их дарамт үүсгэх боломжтой бөгөөд эдгээр таагүй зүйлсээс зугтах гэж улам бүр завгүй болж байж болно. Та өөрөө өөрийгөө бусад зүйлсээр саатуулах боломжгүй болох үед сэтгэлийн зовиур улам нэмэгдэх хандлагатай байдаг тул нойронд ч мөн нөлөөлж болзошгүй юм. Мөн зарим нь өөрсдийгөө дотны хүмүүсээсээ тусгаарлах эсвэл мансууруулах бодис, архи дарс хэрэглэж өөрт үүсэх сэтгэлзүйн дарамтнаас зайлсхийхийг хичээдэг. Байнга хүчтэй байгаа юм шиг царайлах нь хамаг эрч хүчээ барахад хүргэдэг. Эдгээр таагүй бодол

мэдрэмжүүдээс зугтаахаас илүүтэйгээр эдгээрийг тунгаан бодоход тодорхой цаг хугацааг зарцуулах нь ихэнхдээ илүү үр дүнтэй байдаг. Хэцүү байгаа мэдрэмжүүдээ хуваалцан ярих эсвэл бүр бичих нь эдгээр мэдрэмжүүдийн учрыг нь олж өөрийн дарамтаа хөнгөрүүлэх, зарим тохиолдолд аливаа зүйлсийг бодитоор харахад туслах боломжтой юм.



Өөртөө эелдэг бай: Та дотны нэгнийхээ хавдрын эмчилгээний үед тохиолдох хэт их сэтгэл зовнил болон хэрэгцээ шаардлагуудаас болж цөхрөх үе тохиолдох нь ойлгомжтой бөгөөд энэ нь жирийн зүйл юм. Таны өөрөө өөрөөсөө хүлээх хүлээлт тань бодит эсэхийг шалгахдаа амьдралд тулгамдсан бусад асуудлуудыг хойш тавьж эсвэл тэдгээрийг өөр хэн нэгэнд шилжүүлэх боломжтой эсэхийг бас бодож үзээрэй. Мөн хааяа өөрийгөө зогсоож өөрт тань юу хамгийн чухал байгааг асуух нь өөрийнхөө эрч хүчийг чухал зүйлсдээ зарцуулж, ач холбогдол багатай зүйлст бага цаг зарцуулах боломжийг олгоход тустай. Жишээ нь: Хайртай хүнтэйгээ хамт товлосон үзлэг рүү нь явах (эмнэлэг, шинжилгээ г.м) болон тэднийг ярилцахыг хүссэн үед нь зүгээр сонсч байх нь өнөөдрийн байдлаар гэр орны өдөр тутмын ажлуудыг амжуулахаас илүүтэй чухал юм.

Өөрийн хамгийн үнэ цэнэтэй зүйлд төвлөрч, ач холбогдол багатай зүйлсийг орхих нь өөрийнхөө эрч хүч, нөөц бололцоогоо ханьдаа хамгийн их хэрэгтэй үед нь зарцуулахад тусалж чадна.

“Миний хувьд дэмжлэг авахын тулд сайн найзуудынхаа нэгтэй хоёр хоног тутамд ярилцах нь маш чухал байсан. Хэн нэгэнтэй яг юу болоод байгаагаа хуваалцах нь аливаа зүйлсийг эерэг талаас нь харахад тусалдаг юм шиг надад санагдсан.”

“Энэхүү аяллын үед хамтрагчтайгаа бие махбод болон сэтгэл санааны хувьд ямар түвшинд байгаагаа ярилцах нь сайн зүйл бөгөөд та 2 нэг цаг үед хоёулаа нэг ижил түвшинд байхгүй байх боломжтой юм.”

Зөвлөмж

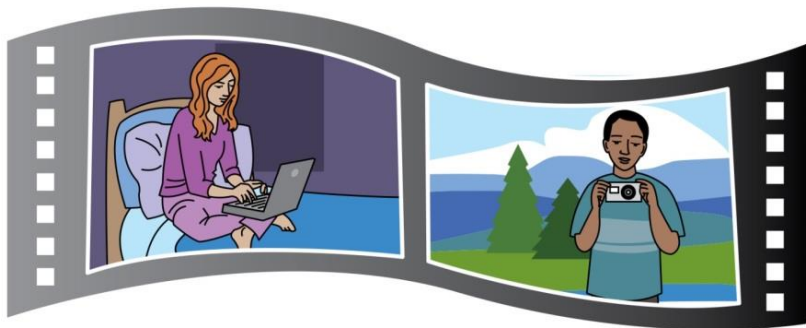
Ойрын гүйлт үү эсвэл алсын зайн гүйлт үү?

Богино зайн эрчтэй уралдаанд, гүйгчид нь бүх эрч хүчээ богино хугацаанд бүрэн ашиглан маш их чармайлт гаргаж болно. Алсын зайн гүйлтэнд, гүйгч нь уралдааныг дуусгахын тулд хангалттай эрч хүчийг өөртөө нөөцөлж, бололцоогоо бүрэн ашиглаж байгаагаа хянахын тулд өөр арга төлөвлөгөөг ашиглах хэрэгтэй байдаг.

Сэтгэл хямралыг үр дүнтэйгээр даван гарах арга замууд

Дотны хэн нэгнийхээ хавдартай тэмцэх үед сэтгэлзүйн хямрал танд үүсэх нь ойлгомжтой. Сэтгэлзүйн хямрал бол аюул занал, өөрчлөлтөнд үзүүлэх бие махбодын жам ёсны хариу үйлдэл юм. Заримдаа үүнийг “тэмцэх эсвэл зугтах” хариу үйлдэл гэж нэрлэдэг, учир нь таны бие махбод тухайн нөхцөл байдалтай тулах (тэмцэх) аль эсвэл түүнээс зугтах байдалд маш хурдан бэлтгэгддэг. Энэхүү үйлдлийг хийхэд бэлэн болоход таны биед адреналин гэх мэт химийн бодис үүсч, энэ нь таны амьсгал, зүрхний цохилт, цусны даралт, хөлс ялгаралт, булчин чангаралтыг нэмэгдүүлж, бас гэдэс базлуулдаг. Эдгээр нь ердийн хариу үйлдлүүд бөгөөд онцгой нөхцөл байдлын үед маш их хэрэгтэй юм. Гэсэн хэдий ч, эдгээр хариу үйлдлүүд нь удаан үргэлжилж байгаа сэтгэл

хямралд төдийлөн тустай байдаггүй. Учир нь сэтгэл хямрал удаан хугацаагаар үргэлжилж байгаа бол дээрх хариу үйлдлүүд нь бие махбодын тэнхээг барагдуулж, түйлдахад хүргэж ч болох юм.



Сэтгэл санааны хямралыг үр дүнтэйгээр удирдан зохицуулахын тулд хямрал нэмэгдэж буйг илэрхийлэх өөрийн бие махбодийн анхааруулах дохиог ойлгох нь чухал бөгөөд ингэж чадсанаараа аливаа зүйлийг цаашид хуримтлагдахаас өмнө эртхэн арга хэмжээ авч чадах болно. Сэтгэл санааны хямралыг илтгэх бие махбодийн шинж тэмдэгт толгой өвдөх, шүдээ хавирах, эрүү зуурах, гэдэс хямрах, амьсгаадах, цээж өвдөх эсвэл багтрах зэргийг хамааруулж болно. Сэтгэл хямралыг илтгэх сэтгэлзүйн шинж тэмдэгт уйтгарлах, сэтгэл зовинох, уур уцаартай, автамхай болох, ядрах, тавгүйтэх эсвэл хэт мэдрэг болох зэрэг орно. Мөн бусад хариу үйлдлүүдэд нойр хулжих, дотны хүмүүсээсээ хөндийрөх, хэт их идэх эсвэл хоолны дуршил буурах, архи, тамхи, мансууруулах бодис хэрэглэх нь ихсэх зэрэг багтаж болно. Ихэнх хүмүүсийн хувьд сэтгэл санааны хямралын мэдрэмжүүд нь өөрчлөгдсөн нөхцөл байдалтайгаа дасан зохицохын хирээр багасдаг байна. Энэ хугацаанд та сэтгэл хямралд үзүүлэх хариу үйлдлүүдээ удирдах болон өөрийгөө тайвшруулахад туслах зүйлсийг хийж болно.

Та хоёрын сэтгэл хямралтай тэмцэх, мөн хариу үйлдэл үзүүлэх арга замууд чинь маш ялгаатай байж болно. Зарим хүмүүсийн хувьд ганцаараа байх эсвэл аливаа зүйлийг ганцаараа хийхийг хичээх нь

тайвширч, эрч хүч анхаарлаа дахин төвлөрүүлэх боломжийг олгодог. Бусад хүмүүсийн хувьд хүмүүстэй харилцан ярилцах нь сэтгэл хямралыг даван туулахад ихээхэн чухал байдаг байна. Хэрэв та хоёр өөр өөр байдлаар сэтгэл хямралыг даван туулдаг бол, тус тусдаа хийж болох тайвшруулах зүйлсийг хайх нь тустай юм. Түүний үр дүнд та хоёрын сэтгэл хямрал багасвал та нарын харилцаанд ч өгөөжтэй юм.

“Би маш их ядарсан байсан. Инээж баярлахаа бүр больж, хэдийгээр сайн зүйл хэлж байгаа гэдгийг мэдэж байгаа ч жижигхэн зүйлс дээр дургүйцдэг болсон ”

Сэтгэл санааны хямралыг даван гарах зарим аргачлалууд:

- **Идэвхитэй бай:** Дасгал хөдөлгөөн нь бие махбодийг эрүүл саруул, чийрэг байлгадаг бөгөөд сэтгэл гутралын нөлөөллийг “байхгүй болгох” үр дүнтэй арга юм. Хэрэв танд ямар нэгэн сэтгэлийн зовиур байгаа бол таны хийх гэж байгаа дасгал хөдөлгөөн тохиромжтой эсэхийг эмчтэйгээ хамт шалгаарай. Хэрэв та тодорхой хугацаанд дасгал хийхгүй завсарласан бол аажим эхэлж, аажмаар тэсвэрлэх чадвараа нэмэгдүүлээрэй. Бага хэмжээний дасгал хөдөлгөөн сэтгэл хямралын нөлөөллийг багасгахад туслах болно.
- **Тайвшир:** Заримдаа таны нөхцөл байдал өөрчлөгдсөнөөр тайвшрах гэж дуртай зүйлээ хийх эсвэл тайвшруулах дасгал хийх (хөгжим сонсох эсвэл сонирхдог зүйлээ хийх гэх мэт) үед алиныг нь хийхэд бэрхшээлтэй болдог. Хэрэв та эдгээр зүйлсийг хийж байсан ч, магадгүй танд бие, сэтгэлийн хямрал үргэлжилсээр байж болох юм. Тайвшруулах дасгалыг тогтмол хийх нь өөрийгөө сэтгэл хямралын нөлөөллөөс холдуулж, бие махбодын дарамтаас чөлөөлөхөд тусалж чадна. Өдөр бүр тайвшрахад зориудаар цаг гаргахыг хичээгээрэй – Хавсралт 2-д зарим тайвшруулах богино хэмжээний дасгалуудыг харуулав.
- **Асуудлаа тодорхойл, хэрэв боломжтой бол шийдвэрлэ:** Сэтгэл хямралын менежментийн зарим аргууд нь (асуудал шийдвэрлэх эсвэл бусад хүмүүсийн хүсэлтэнд “үгүй” гэж хэлэх зэрэг) стресс

бүхий нөхцөл байдлыг өөрчлөх эсвэл заримдаа энэ бүгдийг байхгүй болгоход туслах ач холбогдолтой байдаг. Ингэснээр хэдийгээр хавдрын оношийг өөрчилж эсвэл байхгүй болгож чадахгүй ч, хавдартай холбоотой маш олон стресс үүсгэгч хүчин зүйлсийг өөрчлөх боломжтой байж болох юм. Тухайлбал: Ажлын үүрэг хариуцлагыг багасгах, машин барих, гэрийн ажил хийх, хүүхэд асрах зэрэгт туслах, банкны болон бусад төлбөр төлөлтийг хэлэлцэж тохирох гэх мэт. Жирийн үед, асуудлуудыг тодорхойлж, түүнийг шийдвэрлэх хариу арга хэмжээ авах нь ихэвчлэн маш энгийн байдаг. Гэвч сэтгэл хямралтай байх үед эдгээр зүйлсийг хийх нь илүү хэцүү болчихдог. Ийм үед л алхам алхмаар асуудлыг шийдвэрлэх арга тусалж чадна. Та 32-р хуудсанд байгаа *“Асуудлыг хамтдаа шийдвэрлэх нь”* хэсэгт дурдсан аргуудыг олон төрлийн асуудлыг шийдвэрлэх зааварчилгаа болгон ашиглаж болно.

- **Хэрэгцээгүй бодлуудтайгаа тэмц:** Нөхцөл байдлын талаар бодох нь бидний юу мэдрэхэд шууд нөлөөлдөг. Таны бодлууд нөхцөл байдлаа туулж, ялан дийлж илүү сайхныг мэдрэхэд туслах “чиглүүлэгч” эсвэл хичээл зүтгэлийн тань эрчийг сулруулж, стрессийг нэмэгдүүлж, амжилттайгаар даван туулахад чинь ч саад болж болно. Нэг алхам ухарч, өөр өнцгөөс асуудлыг харах нь хариу үйлдлээ хянаж, илүү сайн даван туулахад туслах болно.

Дараах асуултуудыг та өөрөө өөрөөсөө асууж, таны бодлууд танд түс болж байгаа эсэхийг шалгаж болно. Үүнд:

- Ингэж бодох нь хавдрыг даван туулахад тань туслах уу?
- Миний бодож байгаа аргын нотолгоо нь юу вэ?
- Бодит нөхцөл байдал юу вэ?
- Эдгээр бодлууд нь бодитой уу? Хэр оновчтой вэ? Баримтанд тулгуурласан уу?

Хэрэв таны бодлууд дээрх асуултад үгүй гэсэн хариулт өгч байвал (таны бодлууд ямар ч нотолгоогүй, бодит биш эсвэл таны байдлыг сайжруулах эсвэл даван туулахад туслахгүй гэсэн үг) нөхцөл байдлынхаа талаар бодоход тань түс болох бусад арга замуудыг

хайгаарай.



Өөрийн ашиггүй бодлуудын оронд өөрөө өөртэйгөө ярилцах нь илүү тайвширч, хялбар даван туулахад тань туслах болно. Зарим жишээнүүдийг дурьдвал:

- Надад тохиолдсон зүйл таалагдахгүй байгаа ч, өөртөө муу болголгүйгээр би үүнийг даван туулж чадна.
- Би энэхүү сорилттой нүүр тулж чадна. Магадгүй энэ нь намайг илүү хүчтэй хүн болоход тусалж ч болох юм.

- Зүгээр санаа зовинож сууснаар надад тус болохгүй. Энэ нөхцөл байдлыг даван туулахад өөртөө туслах ямар зүйлийг би хийж чадах вэ.
- Би хэт их санаа зовохгүй. Би нэг нэгээр алхам хийнэ.
- Сөрөг бодлуудаас илүүтэй өөрийн нөхцөл байдал эсвэл өөрийнхөө тухай сайн сайхан зүйлс дээр би анхаарлаа төвлөрүүлэх болно.
- Би нөхцөл байдлыг үнэхээр сайн зохицуулж чадсан. Энэ нь намайг энэ бүхнийг даван туулж чадна гэдгийг баталж байна.
- Миний бүх зүйл хэвийн. Би өөрийнхөө чадах зүйлсийг хийж аажмаар урагшилсаар байх болно.
- Ирээдүйд тохиолдож болох зүйлсийн талаар санаа зовж, төсөөлөхөөс илүүтэйгээр би яг одоогийн бодит зүйл дээрээ төвлөрөх болно.

“Түр зогсоод оюун ухаан болоод бие сэтгэлдээ юу мэдэрч байснаа зүгээр л ажиглах нь надад бодит байдлаа ойлгоход тусалсан. Хэдий энэ нь ердөө богинохон хугацаанд тохиолдсон ч сэтгэл санаанд минь нүүрлэсэн эмх замбараагүй байдлаас гарахад надад тусалдаг байсан.”

Амьдралаа айдас, эргээлзээн дунд бүү өнгөрүүл, түүний оронд өөрийнхөө урд байгаа ажилд өөрийгөө зориул, энэ нь ирээдүйдээ бэлтгэх хамгийн сайн бэлтгэл байх болно.

Ральф Вальдо Эмерсон

Хэрэв таны бодлууд танд асуудал үүсгэж байгаа мэт санагдвал, "Хавдрыг даван туулах нь" энэнхүү товхимлын "Ашигтайгаар бодох нь" хэсгээс илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл авч болно.

Бусдын туслалцааг авах

Хавдартай холбоотой хэт их асуудлууд тулгарах үед найз нөхөд, гэр бүлээсээ өдөр тутмын ажил үүрэг дээр туслалцаа авснаар нь асар их өөрчлөлтийг бий болгож чадна.

Ихэвчлэн хүмүүсээс туслалцаа хүсэх эсвэл тэднээс өөрт тань туслах санал хүлээж авахад хэцүү байдаг. Энэ нь таны бусдад төвөг болчихно гэсэн санаа зовнилтой холбоотой. Гэтэл найз нөхөд гэр бүлийнхэн тань ихэвчлэн танд туслах арга замыг хайж байдаг бөгөөд тэднээс тусламж хүсэхгүй, эсвэл тэдний тусламжийг хүлээн авахгүй байгаа бол тэд өөрсдийгөө нэмэргүй гэж бодож болох юм. “Хэрэв миний хайртай эсвэл анхаарал тавьдаг хэн нэгэнд ийм асуудал тулгарсан бол, би түүнд туслахыг хүсэх байсан үү?” гэж өөрөөсөө асуугаарай. Хэн нэгнээс дэмжлэг туслалцаа авахад тань тулгараад байгаа энэхүү саадыг давахын тулд итгэл даах, найдвартай нэг найздаа тусламж, дэмжлэгийг хариуцан зохицуулах асуудлыг даатгах нь оновчтой санаа байж болох юм. Та хоёр энэхүү зохицуулагчдаа ямар төрлийн тусламж авах хүсэлтэй байгаагаа мэдэгдэж байх хэрэгтэй. Ингэснээр та хоёрт хэн нэгэн хүн ямар нэгэн байдлаар туслах санал тавьж, түүнийг зохицуулагчтайгаа шууд холбосноор тухайн хүнд тохирох ажлыг хариуцуулах боломжтой болох юм.



Таны найз нөхдийн хүрээнд байгаа бүх хүн нэг ижил байдлаар дэмжлэг үзүүлэх боломжгүй юм. Зарим хүмүүс тааламжтай яриа өрнүүлж, сэтгэлзүйн дэмжлэг үзүүлдэг бол зарим нь гэр орны ажил, унаа тэрэг, хоол хүнс гэх мэт бодит тусламж үзүүлэх боломжтой байдаг. Гэр бүлдээ хамаг анхаарлаа хандуулсан байгаа энэ цаг үед, авах боломжтой хэр их дэмжлэг тусламж танд байгааг анзаарахгүй байж болох юм. Тэгвэл Хавсралт 3-т харуулсан “Дэмжлэгийн бүдүүвч” –ийг ашиглах нь дэмжлэг хүлээн авах сүлжээгээ тэлж бэхжүүлэхэд тань туслах болно.

Танд ямар туслалцаа хэрэгтэй байгааг бусдад мэдэгдэх нь тэднийг өөрсдийн туслах боломжтой арга замыг сонгоход дэм болдог ач холбогдолтой байдаг. Бусдаас авахыг хүсч байгаа туслалцаануудаа жагсаалт болгосноор нь танд туслахыг хүсч байгаа хүмүүс жагсаалтанд байгаа ажлуудаас өөрт тохирохыг сонгох бололцоотой болох юм.

Энэхүү жагсаалтандаа та өөр өөр төрлийн туслалцаануудыг авахаар оруулсан байх хэрэгтэй. Үүнд: Хүнс цуглуулах, хүүхэд авах, унаагаар туслах, фейсбүүк хуудас, групп цахим шуудан, дуут шуудан явуулах зэргээр бусад мэдээлэл хүргэх зэрэг бодит ажлууд байхаас гадна бас түр амарч хөгжилдөхөд чинь туслах зэргийг хүртэл оруулж болох юм. Жагсаалтыг ашигласнаар, танд тусалсан хүмүүс өөрсдийнхөө үзүүлсэн туслалцаанд илүү сэтгэл хангалуун болж, хэрэгтэй зүйл хийсэн гэдгээ мэдрэх, таны бодит шаардлагад нийцсэн туслалцаа авах, танд туслах гэсэн сайхан сэтгэл (Хэрэв миний тусламж хэрэгтэй бол хэлээрэй гэх мэт) нь бодит дэмжлэг болж хувирах боломжийг олгох юм.

Зөвлөмж

Хосуудын хувьд, хавдрыг даван туулна гэдэг нь маш хүнд хэцүү бөгөөд бусдаас дэмжлэг, тусламж авч байж л сайн зохицуулагддаг зүйл гэдгийг санах хэрэгтэй. Тусламж, дэмжлэг авах нь хавдрыг даван туулж чадахгүй байна гэсэн үг биш бөгөөд харин ч өөртөө болон өөрийнхөө эргэн тойрныхоо хүмүүст туслах нэг арга зам юм.

“Хажуу айлын хөрш маань гэнэт л үүдний коридорыг цэвэрлэдэг болсон, ингэх нь тэр ямар нэгэн хэрэгтэй зүйл хийж байгаагаа мэдрүүлж, бидэнд тусалж байгаа юм гэж хэлсэн”

“Эмнэлэг рүү дотны найзтайгаа хамт явах нь эмчийн хэлсэн мэдээллүүдийг санахад хэрэгтэй байдаг бөгөөд зарим дарамтыг хөнгөвчлөхөд үнэхээр тусалсан.”

Бие биенийхээ амьдралыг хялбар болгохоос илүүтэйгээр, бид юуны төлөө амьдрах билээ? Жорж Элиот

ХАРИЛЦААГАА БЭХЖҮҮЛЭХ НЬ

Хавдартай нүүр тулах нь хосуудын хувьд ихэвчлэн цоо шинэ сорилт болдог бөгөөд энэ нь маш олон төрлийн таамаглаагүй бодол санаа, мэдрэмжийг төрүүлдэг. Оношилгоо, эмчилгээ хийлгэж байгаа завгүй үед хосуудын хувьд хоорондын дотно харьцаа алдагдаж байгааг мэдрэх нь гайхах зүйл биш юм. Хэдийгээр тэд илүү их цагийг хамдаа өнгөрүүлж байгаа ч, дээрх нөхцөл байдал нь хосуудад сэтгэлээр унах, хоорондын харилцаа нь хөндийрсөн мэт мэдрэмж төрүүлэхэд хүргэдэг. Хавдрын оношилгоо, эмчилгээний гаж нөлөөтэй тулгарахад хосууд эмзэг болох нь хэвийн үзэгдэл юм. Та болон таны хань ижлийн хувьд айдсыг даван туулахад илүү дэмжлэг хэрэгтэй болох эсвэл урьдын адил хайрлагдаж байгаагаа мэдрэх нь чухал байж болох юм.

“Хамгийн түрүүнд надад тулгарсан бэрхшээл бол Батыг хэрхэн дэмжих вэ гэдгийг олж мэдэх явдал байсан юм. Заримдаа түүнд ойртох гэж хичээх бүр тэр улам хөндийрөөд байгаа юм шиг санагддаг байсан. Хэдийгээр би зөв зүйл хийж байгаа гэдгээ мэдэж байсан ч, энэ үе надад урт хугацааны турш харанхуйд тэмтчин явж байгаатай ижил санагддаг байсан.”

Анхаарал, халамж тавьж байгаагаа харуулах аргууд

Анхаарал тавьж байгаагаа харуулах нь дэмжлэг үзүүлэхээс илүү чухал юм. Энэ нь хоорондоо дотно байж, сэтгэлээ илэрхийлэхийг хэлэх бөгөөд ялангуяа эмчилгээний үед болон дараа таны хайр халамжаа илэрхийлэх байдал чинь багассан эсвэл өөрчлөгдсөн үед онцгой чухал юм. Бид бүгдээрээ халамжилж буйгаа харуулах өөр өөр аргатай байдаг. Зарим нь магадгүй халамжаа хайрлах, тэврэхээр илэрхийлдэг бол бусад нь бодитоор туслах зорилгоор “Би яаж туслах вэ?” гэж асуухыг илүүд үздэг байна. Анхаарал халамж тавьж байгаагаа ханьдаа хэрхэн мэдрүүлэх талаар учраа олохгүй байх нь сэтгэл хямрал, сэтгэл гутралыг ихэсгэхэд хүргэдэг. Хосуудын хувьд хэн хэндээ талархмаар байгаа ч, үүнийгээ илэрхийлэх нь тийм ч амар байдаггүй.

Та үнэхээр анхаарал халамж тавьж байгаагаа харуулахын тулд нэгнийхээ төлөө хийж чадах зүйлсээ бод. Эдгээр нь амралт төлөвлөх эсвэл том юм авч өгөх зэрэг том зүйлс байх шаардлагагүй бөгөөд жижигхэн өдөр тутмын зүйлс байхад хангалттай юм. Ханиараа юу хийлгэх хүсэлтэй байгаа талаараа бодож үзэхэд цаг гаргах нь та хоёрын хэн хэнд ач холбогдолтой байж болно. Дараа нь хамтдаа, ирэх долоо хоногийн турш бие биенээ халамжлах санаануудаа төлөвлөж ярилц. Өдөр бүр ханийгаа халамжлах нэг үйл ажиллагааг бичиж ч болох юм. Бүтээлч байхыг хичээж, Хавсралт 4-т байгаа жагсаалтнаас зарим санаануудыг нь ашиглаарай. Ханьдаа зориулан хийж байгаа зүйлсээ өөр өөр байлгахыг (өдөр бүр үнсэж магтах нь бага зэрэг уйтгартай болж болох юм) хичээгээрэй. Эдгээрийг хүндрүүлэх хэрэггүй, ердөө нэг юмуу хоёр минут л шаардах олон жижиг зүйлсийг, болон илүү хүчин чармайлт шаардах цөөн зүйлийг хийгээрэй. Төлөвлөгөөгөө тус тусдаа боловсруулж болохоос гадна бие биедээ өөрсдийнхөө халамжийг харуулахыг хүссэн арга замуудыг ярилцахдаа дээрх жагсаалтаа ашиглаж болох юм.

Харилцаагаа сайжруулах

Хавдартай гэж оношилогдсоны дараа хосүүд өмнөх шигээ сайн харилцаатай байж чадахгүй байх маш олон шалтгаанууд гарч ирдэг. Жишээлбэл, нэг нь өөрт төрж буй мэдрэмжийнхээ талаар яривал ханийхаа сэтгэлийг зовооно гэж бодож болно. Үргэлж “Сайнаар бодох” шаардлагатай гэсэн санаа сэтгэлийг тань зовоож буй зүйлийнхээ талаар ярилцах боломжийг хааж, энэ нь та хоёр тус тусдаа шаналсаар үлдэхэд хүргэдэг. Хавдрын үед сайн харилцаатай байх нь маш гүн гүнзгий холбоосыг бий болгож өгдөг. Энэ нь нэг нэгнийгээ илүү ойлгож, дэмжихэд туслах явдал юм. Та өнгөрсөнд хань ижилтэйгээ үнэхээр дотно байсан үеийнхээ талаар бодох нь та хоёрын харилцааг сайжруулж, нэг нэгэнтэйгээ сэтгэлээ хуваалцахад дөхөм болно.



Заримдаа хаанаас эхлэхээ мэдэхгүй үе гарч болно. Тиймээс үнэхээр юу хэлэхийг хүсч байгаагаа бодохын тулд цаг гаргах нь илүү тустай. Хэцүү ярвигтай асуудал руу шууд орсноос илүүтэйгээр жижиг, амархан сэдвүүдээр яриагаа эхлэх нь илүү гүнзгий харилцан яриа руу орох үүдийг нээдэг. Өөрийн бодож байгаа болон мэдэрч байгаа зүйлсийг ханьдаа ярьснаар таны хань ч мөн танд сэтгэлээ нээж болох юм. Та ханьдаа хэцүү сэдвүүдийн талаар ч ярихад нээлттэй байна гэдгээ хэлж болох бөгөөд эхлэл болгох үүднээс цаг товлох санал тавьж болно. Энэ үед хоёуланд чинь тохиромжтой цагийг товлоорой. "Зөв цаг хугацаа" хэзээ ч ирэхгүй байж магадгүй учраас түүнийг хүлээх хэрэггүй. *"Надад чамтай ярилцахыг хүсч байгаа зүйл байна. Ойрд завгүй байгаа гэдгийг чинь ойлгож байгаа ч, ярилцахад тохиромжтой цаг гаргацгаая"* гэх мэт энгийн байдлаар хэлж болно.

Ярилцах үед анхаарал сарниулах зүйлсийг хязгаарлах нь чухал юм. Тиймээс телевиз, радио, утсаа унтрааж, бие биедээ анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй. Юу болоод байгаа мөн энэ нь та болон та хоёрын харилцаанд хэрхэн нөлөөлж байгаа талаар нээлттэй ярилцахыг хичээгээрэй. Хэдий сэтгэл гонсойлгомоор байж болох ч бодол санаа, мэдрэмжээ үнэнээр нь илэрхийлэх нь зүйтэй. Хэрвээ үнэнчээр ярилцахгүй бол та хоёр бие биенийхээ санаа бодлыг унших гэж оролдохоос өөр аргагүйд хүрнэ. Та хоёрын аль нь ч зөв тааж чадахгүй болов уу! Нэг нэгнийгээ сонс. Нэгнийгээ ярьж байхад та өөрийнхөө хариултыг бодсоор байвал, танд ханиа сонсоход хэцүү байх болно. Өөрийнхөө бодлыг хойш тавихыг хичээгээрэй. Ингэснээр та ханиа жинхэнээсээ сонсож чадна. Ханийнхаа юу хэлж байгаа, мөн яагаад гэдгийг ойлгохын тулд сайн сонсох хэрэгтэй. Хань ижлээ зөв ойлгосон эсэхээ мэдэхийн тулд шалгах нь маш хэрэгтэй байдаг. Хэрэв та зөв ойлгосон бол тэр ойлгуулж чадсандаа баяртай байх болно; Хэрэв үгүй бол, тэр таны буруу ойлголтыг тодруулж өгөх ч боломж гарч ирдэг.

Сайн харилцаа гэдэг сайн ярих болон сайн сонсохын аль алиныг хэлдэг. Дээр дурьдсан ерөнхий зөвлөмжүүд дээр нэмэхэд, өөрийн ярих (өөрөөр хэлбэл санаагаа зөв хүргэх), мөн сонсох чадвараа

(өөрөөр хэлбэл маш сайн сонсож, бас ойлгож байгаа гэдгээ харуулах) сайжруулж болох юм. Ярих болон сонсох үр чадвараа сайжруулах зөвлөмжүүдийг Хавсралт 6-д харуулав.

Та хань ижлийнхээ гаргаж ирсэн асуудлыг автоматаар шийдэх гэж оролдож байж болно. Хэдийгээр та ханийнхаа сэтгэл санааг дээрдүүлэх арга зам хайхыг хүсч байгаа байж болох ч, асуудлыг шийдэхээс илүүтэй ханиа сонсох, мөн түүнийг ойлгож байгаа гэдгээ харуулах нь илүү чухал зүйл юм. Бие биенээ сонсож ойлголцсоныхоо дараа хамтдаа асуудлаа шийдэж болно. (32-р хуудсыг харна уу). Асуудлыг хэт эрт шийдэх гэж хичээх нь бухимдал болон зөрчилд хүргэж болно.

Хамгийн чухал нь өршөөнгүй, бас тэвчээртэй байх юм. Хэн ч төгс биш байдаг тул бид ядаргаа, мартамхай байдал, ойлгохгүй байгаа эсвэл мэдээгүй байгаа зэрэг нэлээдгүй олон шалтгаанаас үүдэн бие биенийхээ урмыг хугалж болно гэдгийг санаарай. Бие биетэйгээ зөөлөн бас энэрэнгүй харьцах хэрэгтэй ба анхнаасаа хэт их хүлээлтийг бий болгох хэрэггүй. Илүү нээлттэй харилцааны хэлбэрт дасахад та хоёрт хоёуланд чинь хугацаа шаардагдаж магадгүй юм.

Хайраар дүүрэн, тус дэмтэй харилцаа гэдэг нь зөвхөн үг хэлэх биш юм. Зүгээр л хажууд нь байх, гарыг нь атгах, инээмсэглэх, нүд рүү нь харах, тайван бөгөөд тэвчээртэй байх, хайртай гэдгээ харуулах нь хүндлэл, дэмжлэг үзүүлж санаа тавьж байгаа гэдгээ харуулах чухал арга замууд юм.

“Бид унтахаасаа өмнө үргэлж бие биенийгээ үнсэж тэвэрдэг. Мэдээж би бэлгийн харьцааг хүсч байна л даа гэхдээ биедээ хүрэлцэх нь түүнээс илүү чухал юм.”

“Бид одоо оройн цагаар хамтдаа алхдаг болсон. Энэ нь Батад сайн физик эмчилгээ болж байгаа ба бид оройн хоолныхоо дараа цагийг хамт өнгөрүүлэхдээ дуртай байдаг болсон”

“Алимаа өөрийнхөө асуудлыг надаар шийдүүлэхийг хүсэхгүй байгаагаа хэлсэн. Тэр зөвхөн өөрийнхөө ямар асуудлыг туулж байгаа вэ гэдгээ надад ойлгуулахыг хүссэн. Хэдийгээр зүгээр сонсох нь миний хувьд амаргүй байсан ч гэсэн түүний хүсч байсан зүйл энэ байсан.”

“Эмчилгээний долоо хоногийн үеэр бид их хурдан тэвчээр алдарсан. Энэ үед асуудлыг шийдэх хамгийн сайн арга нь тухайн асуудлаа хойшлуулж, дараа нь ядраагүй эсвэл анхаарал сарниагүй үедээ ярилцах юм байна лээ. Ихэнхдээ бид анх ямар асуудал байсныг ч санадаггүй.”

“Бат одоо өөр хүн болсон. Тэр надад хайртай гэдгээ хэлж бас надтай байгаадаа баярладаг гэдгээ харуулдаг болсон. Надад тус болохын тулд түүний хийдэг бүх зүйлийн талаар би түүнд хэлэхээ мартажгүй байхыг хичээдэг.”

Асуудлыг хамтдаа шийдвэрлэх нь

Асуудлыг системтэй, зохион байгуулалттай аргаар шийдвэрлэх нь та хоёрт хоорондын харилцаагаа сайжруулахад тань ашиглах нэмэлт хэрэгсэл байх болно. Энэхүү аргыг та хавдартай холбоотой хүндрэлтэй асуудлуудтай тулгарах болон хоорондын харилцаанд гарсан асуудлуудаа шийдвэрлэхэд ашиглаж болно.

Асуудлыг амжилттай шийдвэрлэх алхмууд болон асуудал шийдвэрлэх хүснэгтийг Хавсралт 6-аас харах боломжтой. Эдгээр нь танд тодорхой нэг асуудлыг шийдвэрлэх боломжит бүх арга зам, тэдгээрийн үр дагаврын талаар бодож, авч үзсэн эсэхийг тань баталгаажуулахад туслах энгийн аргыг хэрхэн ашиглах талаар тайлбарласан болно. Энэ аргыг **хамтдаа** хосоороо ашигласнаар тодорхой үр дүнд хүрэх боломжтой. Үүнд:

- **Илүү сайн ойлголцох**- Тулгарсан асуудлыг хамтдаа нарийвчлан ярилцсанаар ард нь далд байсан асуудлуудыг ил болгож болно.

- **Биесээ буруутгах нь багасах**- Хань ижлээ өөрчилж чадвал л уг асуудал шийдвэрлэгдэнэ гэж бодох хандлага бидэнд түгээмэл байдаг. Тухайн асуудлыг хосын хувьд тулгарсан бэрхшээл гэж хүлээж авах нь бие биенээ буруутгахгүй байхад туслах болно.
- **Илүү сайн сэтгэх**- Олон гарц шийдлүүдийн талаар хоёулаа түс бүрдээ бодох нь илүү үр дүнтэй байдаг.
- **Боломжит бүх үр дагаврыг авч үзэх**- Та хоёр хамтдаа ажилласнаар боломжит үр дагавруудыг хэтрүүлж харах магадлал бага бөгөөд сайн ба муу, үрт болон богино хугацааны хувьд ч адил байх болно.
- **Шийдэлд хүрэхийг эрмэлзэх**- Хэрэв та хоёр хоёулаа хамтдаа ярилцсан бол тохиролцсон зүйлдээ хүрэхийн төлөө эрмэлзэх нь их байдаг (шийдвэрийг хүчээр гүйцээх ёстой гэж бодохоос илүүтэй)
- **Холбоотой гэдгээ мэдрэх**- Хань ижлийнхээ асуудлыг шийдвэрлэх гэсэн эрмэлзэл тань таны сайн санааны илрэл байдаг хэдий ч дандаа тэдэнд таалагдсан шийдэл байдаггүй. Иймээс **хамтдаа ажиллах** нь та хоёрын хоорондын холбоо, ойр дотно байдлыг нэмэгдүүлдэг.

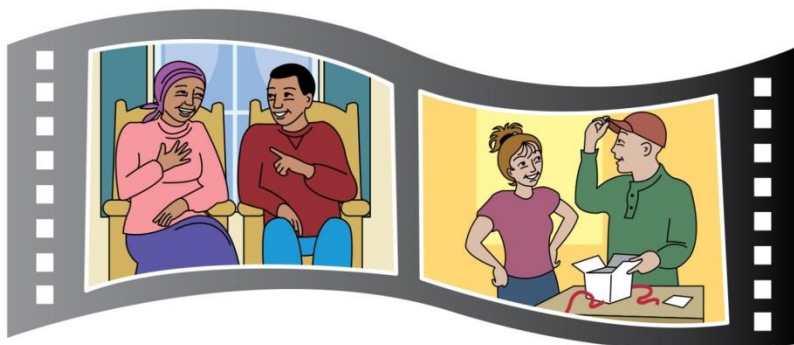
Зохион байгуулалттай, системтэй арга нь бага зэрэг илүү цаг хугацаа, хүчин чармайлт шаардагдах боловч харилцан ойлголцол, ойр дотно байдлыг тань сайжруулах эерэг үр дүнг авчрах сайн арга тул эргээд энэ нь та хоёрын харилцаанд бүхэлд нь туслах болно.

Дотно харилцаагаа хадгалан үлдэх нь

Хавдрын эмчилгээ нь тухайн хүний бие махбод, бэлгийн чадавхи эсвэл дотно харилцаанд орох хүсэлд нөлөөлж болно. Энэ нь туяа эмчилгээ эсвэл мэс заслаас үүдэлтэй гадаад төрхийн өөрчлөлтүүдтэй шууд холбоотой. Хими эсвэл даавар зэрэг бусад эмчилгээнээс үүдэлтэйгээр дүр хүсэл буурах эсвэл үтрээний хуурайшилтаас (эмэгтэйчүүдэд) шалтгаалан бэлгийн харьцаанд бэрхшээлүүд бий болдог. Хавдар болон хавдрын эмчилгээтэй холбоотойгоор ядрах, бие тавгүйтэх нь бэлгийн

дотно харьцаанд орох хүслийг бууруулдаг бөгөөд энэ нь хавдрыг даван туулахад сэтгэл санааны хямралыг мөн бий болгодог байна.

Бэлгийн чадавхи бол бидэнд байгалаас өгөгдсөн зүйл, хэрэв энэ чадвар өөрчлөгдвөл амьдрал ямар байхыг төсөөлөхөд ч бэрх юм. Бэлгийн харьцаа нь сэтгэлийн таашаал болон сэтгэл хөөрлийг дарах, тайвшрах арга зам, бие биедээ ойртох мэдрэмжийг авах арга зам байдаг. Мөн энэ нь хэн нэгний хувьд өөрийгөө эрэгтэй эсвэл эмэгтэй гэдгээ мэдрэх чухал зүйл байдаг тул бэлгийн амьдрал дахь гэнэтийн өөрчлөлтүүд нь таныг сэтгэл санааны гүн хямралд оруулж болох юм.



Мэс заслын үр дагавар, сорви, үс уналт, жин алдах болон нэмэгдэх зэрэг бие махбодийн өөрчлөлтүүд нь тухайн хүний өөрийн гадаад үзэмжээ үнэлэх үнэлэмжинд ч мөн нөлөөлж болзошгүй. Зарим хүмүүс, хэрэв өөрийн гадна төрх өөрчлөгдвөл ханийхаа сонирхлыг нь татахгүй болно, хайрлах нь багасна, эсвэл бэлгийн харьцаанд өмнөх шигээ байж чадахгүй болно гэдгээс айдаг. Гэвч бодит байдал дээр ялангуяа олон жилийг хамт өнгөрүүлж байгаа хосуудын хувьд энэ нь үнэн биш байх магадлалтай юм. Энэ талаар ярилцах нь хэцүү байдаг боловч та хоёр хоёулаа хавдрын үлмаас бие болон сэтгэл санааны дотно харьцаанд бий болсон нөлөөллүүдийн талаар санаа зовж байх магадлалтай юм.

Хэн хэнийхээ санааг зовоож буй энэхүү асуудлын талаар харилцан ярилцах нь харилцаа холбоогоо хөндийрүүлэхээс сэргийлэх болон

айдсыг даван гарахад тань туслах болно. Мөн тэврэлт үнсэлт, дотно байдал нь хайртайгаа харуулах, ойр дотно байдлыг үүсгэх, нэгнээ дэмжихэд хангалттай юм.

Хосуудын дотно харилцаанд бэрхшээл үүсгэдэг ихэсгэдэг хамгийн түгээмэл хүчин зүйлс:

- Хэт их хүлээлт нь бэлгийн харьцаанд орох үеийн айдсыг бий болгоход хүргэдэг бөгөөд энэ нь бэлгийн харьцааг улам хэцүү болгож, таашаалыг бууруулдаг байна.
- Бэлгийн харилцаандаа хэт төвлөрөх- Харилцан бие биедээ сэтгэл ханамж ойр дотно харьцаа үзүүлэхэд анхаарлаа хандуулахгүйгээр зөвхөн дур тавих, дотно харьцаанд орох дээр илүү анхаарал хандуулах нь сэтгэлээр унах, сэтгэл ханамжтай бус болгоход хүргэж болох юм.
- Харилцаа холбоогүй болох- Хэдийгээр бэлгийн дотно харьцаанд үүссэн асуудлуудын талаар ярилцах нь хүндхэн сэдэв боловч, ярилцахгүй байх нь хөндийрөл, дургүйцэл болон үл итгэлцлийг үүсгэдэг.

Хэдийгээр бэлгийн дотно харьцааны асуудлуудыг хялбархан шийдвэрлэх энгийн арга зам байдаггүй хэдий ч, дараах зөвлөмжүүд нь таны дотно харилцааг сайжруулахад тусалж болох юм:

- Өөртөө ямар мэдрэмж төрж байгаа талаар ханьтайгаа илэн далангүй ярилцаарай. Энэ яриаг эмзэглэл багатай үедээ, унтлагын өрөөнөөс өөр газарт өрнүүлэх нь зүйтэй. Хавдар, хавдрын эмчилгээ нь бэлгийн дүр хүсэл болон чадавхид хэрхэн нөлөөлж байгаа талаар ярилцаарай. Энэ нь үл ойлголцлыг тодорхой болгон, бие биенээ илүү сайн дэмжих, дотно харьцаагаа хадгалан үлдэхэд тань туслах болно.
- Ханьдаа өөрийгөө түүнд хэр их анхаарал тавьж байгааг ойлгуулаарай. Чамд хань чинь хэр их чухлыг, энэ харилцаа

чамд ямар эрхэм болохыг, хамтдаа үүнийг даван туулахыг хүсч байгаагаа ханьдаа хэлэхийг хичээгээрэй.

- Өөрийнхөө хандлагыг өөрчлөөрэй: Хавдрын улмаас бэлгийн харилцаанд өөрчлөлт орж болох юм. Эдгээр өөрчлөлтийг эсэргүүцсэнээр асуудал алга болохгүй бөгөөд харин эсрэгээр таныг эргээд урьдын байдалдаа орохсон гэж хүссэн, гунигтай урам хугарсан байдалтайгаар үлдээх болно. Эсрэгээрээ та, өөрт тохиолдоод байгаа эдгээр өөрчлөлтийг хүлээн зөвшөөрч, хандлагаа өөрчилж болно. Энэ нь бэлгийн дотно харилцааг тань илүү тааламжтай болгох болон санаачлагатай байлгах өөр боломжуудыг олоход тань туслах болно.
- Заавал бэлгийн харьцаанд орох бус, бие биедээ тааламж өгөх арга замууд дээр анхаарлаа төвлөрүүлээрэй. Хосуудын харьцаа бол зөвхөн бэлгийн харьцаанд орох бус юм. Үүнд тэврэлт, массаж, эсвэл хүчлээгүй илүү дотно харьцаанууд хамаарч болно. Бүдэг гэрэл, сайхан ор дэрний даавуу, секси хувцас гэх мэтээр уран сэтгэмжтэй байх нь сорви зэрэг бие махбодын өөрчлөлтөөсөө ичих, тавгүйтэх явдлаас ангижрахад тусална.
- Өөрчлөлтийг сорилт гэж харж, хамтдаа шийдвэрлэхийг хичээгээрэй. Бэлгийн харилцааны бэрхшээлүүдийг нэг хүний асуудал байлгахгүй байхыг хичээ. Асуудлыг шийдвэрлэхэд санаачлагатай хандах нь хоёуланд чинь тааламжтай байх бэлгийн харьцааны өөр шинэ арга замыг олоход туслах болно.

Энд дурдсан мэдээллүүд нь та болон таны ханьд бие махбодын өөрчлөлтүүд эсвэл бэрхшээлүүдийг үл харгалзан сэтгэл ханамж, дотно харилцаагаа тааламжтай байлгахад тань туслах болно. Эмч танд бэлгийн харьцааг дэмжих хэрэгсэл болон эмийг ашиглах зөвлөгөө өгөх, түүнчлэн бэлгийн харьцааны асуудлаар мэргэшсэн эрүүл мэндийн мэргэжилтнийг та хоёрт санал болгож болно. Иймд зөв зөвлөгөө, хичээл зүтгэл гаргаж тэвчээртэй байснаар, хосуудын хувьд сэтгэл ханамжтай бэлгийн амьдралаа үргэлжлүүлэх арга замуудыг олох боломжтой юм. Хэрэв та англи хэлний мэдлэгтэй бол доорх

мэдээллийн хуудсанд хандаж мэдээлэл аваарай. Цаашид илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл авч болох эх сурвалжуудыг доор дурьдав.

Күинсландын хавдрын үндэсний зөвлөл www.gldcancer.org.au

Америкийн хавдрын нийгэмлэг www.cancer.org

Америкийн хавдрын нийгэмлэг www.cancer.org

Хавдрын дэмжлэг тусалцааны Макмиланы цахим хуудас www.cancerbackup.org.uk

“Бид орондоо тэврэлдэхээ больсноос хойш миний сэтгэл үнэхээр өвдсөн. Би юу хэлэх гээд байна вэ гэхээр, хэдийгээр бидний бэлгийн харилцаа асуудалтай гэдгийг би мэдэж байсан ч энэ нь тэврэлдэж болохгүй гэсэн үг биш шүү дээ. Нөхөр маань надад урьдын адил татагдахаа больсон, би сонирхолгүй болсон юм байна гэж би бодож эхэлсэн. Би өөр цагт орондоо ордог болж эхэлсэн нь өөрийгөө хамгаалах нэг хэлбэр байсан бөгөөд ингэх тусам бид хоёрын дунд зай үүсч, ганцаарддаг болсон.”

“Бэлгийн харьцаанд орох нь миний хувьд одоог хүртэл хүнд асуудал байна. Хэдийгээр дотно харьцаа маань дээрдэж байгаа ч урьдынх шигээ биш байгаа нь миний сэтгэлийг зовоож байна. Бид хэрхэн сайжруулах талаар хамтдаа хичээж байгаа бөгөөд үүний үр дүнд зарим нэг талаараа илүү дотно байж чаддаг болсон.”

“Алимаа эхэндээ маш их ичиж, надад сорвио харуулахыг хүсдэггүй байсан- намайг түүнд татагдахаа больчих вий гэдгээс тэр айдаг байсан юм. Иймд бид хамтдаа ярилцсаны дараагаар түүнийг өөртөө итгэлтэй болох хүртэл чамин дотуур хувцас өмсгөж сорвио далдлахаар шийдсэн. Одоо хань маань намайг сорвитой ч гэсэн цуг хайрладаг гэдэгт итгэдэг болсон.”

Зөрчилдөөнийг зохицуулах нь

Сэтгэл санааны хямралтай үед хүмүүсийн хоорондын харилцаанд зөрчилдөөн үүсдэг бөгөөд харамсалтай нь бусдын тусламж ихээр үгүйлэгдэж байгаа хүмүүст энэ бүхэн тохиолддог. Сэтгэл хямрал ихсэх болон сэтгэл хөдлөлөө барьж дийлэхгүй болох зэрэгт олон хүчин зүйлс нөлөөлж болно. Эдгээр асуудлыг зохицуулахад зарим хүмүүс өөрийн ойр дотны хүмүүсээс жийрхэж, өөрийгөө тусгаарладаг бол зарим нь шууд сэтгэлийн хөдлөл, уур уцаарыг орчин тойрныхоо хүмүүст гаргадаг.

Зөрчилдөөн нь халамжаар дутсан гэсэн үг биш юм. Тухайн хүнийг сайн халамжилж байгаа боловч түүнд таагүй мэдрэмжүүд тохиолдож буй нь зөрчилдөөнийг үүсгэж байж болох юм. Гэсэн хэдий ч, дээрх үл ойлголцлын үр дагавар нь хэн нэгэнтэй дотносох болон түүний халамжинд үл итгэх байдлыг бий болгодог. Санал нийлэхгүй байх нь асуудал биш юм. Харин өөрсдийнхөө харилцаагаа нураахгүйгээр хэрхэн энэ бүхнийг зохицуулж чадах вэ гэдэг нь чухал.

Үүнээс сэргийлэхийн тулд тохиолдоод байгаа зүйлсийн талаар ярилцах цаг гаргах, тэмцэх илүү зөв аргуудын талаар зөвшилцөх нь чухал юм. Зарим нэгэн тусалж болох санаануудыг доор дурьдвал:

- Өөртөө цаг гарга, асуудлыг хурдан шийдэх гэж бүү яар. Асуудлыг алхам алхмаар шийдвэрлэн ойрын хугацаанд яаралтай шийдэх асуудал дээрээ эхлээд төвлөр.
- Ээлжээр ярьж, нэгнийхээ яриаг сонс. Ханийхаа үгийг сонс, мөн юу мэдэрч байгааг нь асуу. Түүний ярьсан зүйл чамд ямар санагдаж байгаа талаар түүнд ярьж өг. Харилцааны ур чадваруудыг ашигла (Энэхүү товхимолын "Харилцаагаа сайжруулах нь" хэсгийг харна уу).
- Хоёуланд тань тохиромжтой үед (саад болох зүйлгүй хоёулахнаа байх) ярилцах цаг гарга.

- Асуудлыг шийдэхийн өмнө (яриаг тасалдуулалгүйгээр) хэн хэнийхээ үгийг сайн сонсохыг хичээ.
- Маргаан ширүүсч эхэлбэл түүнийг хамтдаа намжаахыг хичээ.
- Тэнцвэрийг хадгал - Зөвхөн асуудлыг биш эерэг зүйлс байдгийг сана.
- Үнэн сэтгэлээсээ сонс –Нөгөө хүний танд ойлгуулах гэж буй асуудлын талаар өөрийн санал сэтгэгдлээ илэрхийл. Ингэснээрээ та түүний үзэл бодлыг сонсож ойлгосноо түүнд итгүүлж чадна.
- Хэн хэнийхээ үзэл бодлын ялгаатай байдлыг хүндэтгэсэн шийдвэрүүдийг эрэлхийл. Ханийнхаа тухай, түүний таны хүслийг биелүүлэх чадвар зэргийг бодитоор хар.
- Таны шаардлага ханийн тань чадвартай тохирч байх бодит хүлээлттэй бай.
- Хэрэв эвгүй харилцаа бий болбол маргааныг зогсоох тал дээр урьдчилж тохир.
- Хэрэв шаардлагатай бол асуудлыг намжсаны дараа дахин оролдож үз.

Бүх хосуудад зөрчилдөөн болон бэрхшээлтэй үе тулгардгийг сана. Таны хань анхаарал тавихгүй байгаад биш, харин нэг нэгнийхээ сэтгэлийг шархлуулахгүйн тулд тэмцэж байгааг өөртөө сануулж бай. Сэтгэлийн шарх нь та хоёрын ирээдүйн амьдралыг хэцүү болгодог учир нэгнийгээ халамжлах болон дахин итгэлцэл бий болгох боломжийг хайх хэрэгтэй. Эсвэл та тэвэрч энхрийлэх, эсвэл түүнд хайртайгаа илэрхийлэх үг хэлж, тэгээд түүндээ тайвшрах хугацаа олго.

ЭРГЭЛЗЭЭГ ДАВАН ТУУЛАХ НЬ

Ирээдүйд

Хүмүүс ихэвчлэн хайртай хүний тань эмчилгээ нь дуусч хонгилын үзүүрт гэрэл харагдах тэр өдрийг л хүсэн хүлээдэг. Гэвч эмчилгээний дараагаар таны хань хэвийн амьдралдаа эргэн орох, эдгэх үе

шатандаа орсон хэдий ч энэхүү аялал дуусахгүй үргэлжилсээр байгааг ойлгох нь гайхшралыг тань төрүүлэх болно. Хэдийгээр эмчилгээ дууссан боловч эмчилгээний дараах үр дагавар үйлчилсээр байж болох бөгөөд энэ нь эргэн хэвийн байдалдаа ороход нь илүү их төвөг болдог байна. Хүмүүс ихэвчлэн эмчилгээний дараа хэдэн долоо хоногоор үргэлжлэх ядаргааны үед сэтгэлээр унаж гайхшрах нь элбэг байдаг. Эмчилгээ хэр удаан үргэлжилснээс шалтгаалан ханийн тань бие махбод эргэн сэргэх хүртэл хэдэн сар ч үргэлжилж болох юм.

Мөн одоо хийгдэж байгаа эмчилгээнээс үүдэлтэй дааврын өөрчлөлтүүд, мэс засал эсвэл туяа эмчилгээний үр дагавраас бий болсон биеийн өөрчлөлтүүд зэрэг бусад нөлөөллүүд ч байсаар байдаг. Тиймээс та хоёрт энэ үе үнэхээр ойлгохын аргагүй байх бөгөөд бүх зүйл өөрчлөгдөж байгаа энэ нөхцөл байдлын үед сэтгэл гутрах, уурлах, шаналах зэрэг нь хэвийн мэдрэмж учраас эдгээр өөрчлөлтөнд дасан зохицоход хугацаа шаардлагатай байх болно.

Таны хань хэвийн байдалдаа орж тайван болох байх гэж хүлээж байснаас эсэргээрээ эмчилгээ хийлгэж байсан үеэсээ ч илүү сэтгэлийн зовиуртай болж болзошгүй. Эмчилгээ хийлгэхгүй энэ үед таны ханьд юуг туулснаа эргэн тунгаан бодит байдлыг нэгтгэн ойлгох цаг хэрэгтэй болно. Бусад хүмүүсийн хувьд (ихэвчлэн гэр бүл найз нөхөд нь, заримдаа хань нь) жирийн амьдралдаа эргэн ороходоо хавдартай хүнээс илүү хурдан байдаг нь энгийн л зүйл юм. Энэ зөрүүтэй байдал нь таны ханьд өөрийг нь хэн ч ойлгохгүй байгаа мэт сэтгэгдэл төрүүлж, өөрийгөө тусгаарлахад ч хүргэж болно. Түүнчлэн эмчилж байсан эмч нартайгаа тогтмол уулзахаа больж, хавдрын дахилтаас сэргийлэх зүйлсээ хийхээ мартах тохиолдол өвчтөнүүд болон ар гэрийнхэнд нь элбэг байдаг юм. Дэмжиж туслах эмнэлгийн хүмүүс байхгүй байх нь өөрөө өөртөө ганцаараа үлдсэн юм шиг сэтгэгдэл төрүүлэх бөгөөд хэрэв та хоёр нэг баг болж хамтран ажиллахгүй байгаа мэт сэтгэгдэл төрж байгаа бол энэ нь түүнд ганцаараа орхигдсон мэт байдлыг төрүүлж болох юм.



Энэ үед таны хамгийн дотны хүмүүс танд дэмжлэг туслалцаа үзүүлэх нь багассан нь та хоёрт анзаарагдана. Магадгүй тэд бүх зүйл ард хоцорч, хэвийн байдалдаа эргэн орсон гэж таамаглаж, та хоёрт одоо ч тулгарсаар байгаа сорилтуудын талаар ойлголгүйгээр та хоёрын бүх зүйл сайхан болсон гэж бодсон байдаг. Түүнчлэн тэднээс ирэх бодит тусламж дэмжлэг, сэтгэл санааны дэмжлэг багасч “өөдрөг байгаарай” гэх зэрэг зөвлөгөө л өгдөг болдог. Хэдийгээр энэ нь сайн зүйл боловч та хоёрын мэдэрч байгаа зүйлээс хол байж болзошгүй бөгөөд ердийн айдас, сэтгэл зовинолоо шийдвэрлэх, сэтгэл санаагаа илэрхийлэх боломжуудыг хааж байж болох юм.

Та хоёрын хувьд, эмчилгээ дууссанаас хойш хэдэн долоо хоног, хэдэн сарын түрш тохиолдох сэтгэл зовинол нь ихэвчлэн хорт хавдрыг санагдуулах дурдатгал зүйлстэй холбоотой байдаг. Энэхүү хавдартай холбоотой дурсамжууд нь ямар ч хэлбэрээр байж болох боловч ихэвчлэн эмнэлгийн давтан үзлэгт очих, чухал ойн өдрүүд (тухайлбал: хавдраар оношилогдсон өдөр г.м), өвдөлт эсвэл шинж тэмдгүүд илрэх, хэн нэгэн хавдраар өвдсөн тухай мэдэх, хавдрын тухай мэдээ мэдээллүүд хэвлэл мэдээллээр гарах зэрэг хамаарна. Та болон таны хань эдгээр дуртгалуудад бага зэргийн тавгүйтэхээс эхлэн, цухалдах, сэтгэл зовиурлах, нойргүйдэх зэрэг маш олон янзаар хариу үйлдэл үзүүлж болно. Яг энэ үед танд хавдрыг даван туулаагүй эсвэл буцаж

ухраад байгаа юм шиг сэтгэгдэл төрж эхэлж магадгүй. Эдгээр нь амьдралын маш хэцүү үйл явдлын үед гарч ирдэг хэвийн хариу үйлдлүүд гэдэгт итгэлтэй байгаарай.

Эмчилгээний төгсгөл бол хэцүү, эргэлзээтэй цаг үе бөгөөд олон зөрчилдөөнтэй сэтгэл хөдлөлийг үүсгэдэг. Энэхүү шилжилтийн үе нь хэцүү байж болохыг ойлгосноор асуудалд бодитоор хандах, өөртөө цаг гаргах, энэ үеийг туулахад өөртөө тус болох төлөвлөгөө гаргахад дөхөм байж болох юм.

“Эмчилгээг дуусгах нь маш хэцүү байсан. Бид энэ мөчид хүрэхэд хамаг анхаарлаа төвлөрүүлсэн боловч энэ мөч ирэхэд бидний төсөөлж байснаас өөр байсан. Бид урьд өмнөх шигээ байдалдаа эргэн очно гэж бодож байсан хэдий ч энэ нь бүхэлдээ боломжгүй зүйл байсан. Миний хань хавдрын үр дагаваруудтай тэмцсэн хэвээр байсан. Миний болон бусдын зүгээс эдгээр өөрчлөлтөнд дасан зохицоход цаг хугацаа болон ойлголт шаардагдаж байна.”

“Би ирээдүйг төлөвлөхөөс бага зэрэг айж байна. Би одоо бидэнд байгаа зүйлдээ л төвлөрөхийг л хүсч байна.”

“Урьд нь би, өөрийгөө завгүй байлгаж, амьдралаа баяжуулах замаар л эргээлзээтэй зүйлстэй тэмцдэг байв. Одоо харин би сэтгэл зовиол бол хэвийн зүйл бөгөөд үүнийг өөрөөсөө тулхаж зайлуулах гэж оролцох хэрэггүй гарч ирж, алга болж байдаг юм байна гэдгийг ойлгосон.”

“Бид ирээдүйнхээ тухай эерэгээр ярьдаг, яагаад гэвэл биднийг хэрхэн удирдахаас ирээдүй хамаардаг юм. Гэвч энэ нь бидэнд санаа зовох асуудал байдаггүй гэсэн үг биш, бид тэдгээр санаа зовоосон зүйлсийн талаар ч мөн ярилцдаг болох юм.”

Шилжилтийн үе шат

Энэ цаг хугацааг амьдралын нэг үе шатнаас (хавдрын өмнөх болон хавдрын эмчилгээний) нөгөө рүү (хавдрын эмчилгээний дараах) шилжих шилжилтийн үе гэж бодох нь танд болон таны ханьд тустай юм. Энэхүү шилжилтийг хийхэд цаг хугацаа шаардлагатай. Мөн хавдрын эмчилгээний үе хэдий хүнд байсан, түүний дараах шилжилтийн үе мөн төдий их урт хугацаа шаардаж болно. Энэ цаг үе нь хавдрын үлмаас танд үүссэн өөрчлөлтүүдийг та болон таны ойр дотны хүмүүс аажмаар хүлээн зөвшөөрөх хугацаа юм. Энэ нь магадгүй таны хувь хүний болон та хоёрын ирээдүй, зорилго зорилтод нөлөөлсөн байж болох бөгөөд тодорхойгүй байдалд амьдрахад суралцах шаардлагатай болж болно.

Энэхүү шилжилтийн үеийг өөртөө анхаарал тавих, бие болон сэтгэлийн хатуужлаа сэргээхэд ашигла. Өөртөө эргэцүүлэн бодох цаг, орон зай гаргаж өгөөрэй. Одоо амьдралаа өөрчлөх аливаа шийдвэрийг гаргахад тохиромжтой цаг нь биш ч байж болно. Хэрэв боломжтой бол хавдартай холбоотойгоор үүссэн эдгээр өөрчлөлтүүдэд дасан зохицох илүү их цаг хугацаа хоёуланд тань бий болохыг хүлээгээрэй. Хавдрын эмчилгээгээ одоо дууссан тул та амралтанд явах эсвэл хийхээ больсон зүйлсээ дахин хийж эхлэх гэх мэт дунд болон богино хугацааны зарим төлөвлөгөөг ч гаргаж болох юм.

Энэ хугацаанд ихэнх хүмүүс санаа зовоосон бодолд автах нь харьцангуй бага байдаг байна. Энэ үед, урагшлахын хирээр айдас болон эргэлзээ гарч ирэх нь хэвийн үзэгдэл гэдгийг та өөртөө сануулах хэрэгтэй. Энэхүү тодорхойгүй зүйлсийг удирдан чиглүүлэхэд туслах зарим санаануудыг дурьдвал:

- **Эрүүл мэндийн үзлэгт давтан орох:** Хэрвээ таны хань хавдрын ямар нэгэн зовиур шинж тэмдгээс болж шаналсан хэвээр, маш их сэтгэл хямралтай байгаа эсвэл эрүүл мэндийн асуудлууд хэвээр үргэлжилсээр байгаа бол өрхийн эмч, эсвэл хяналтанд байгаа эмчдээ хандаарай.

- **Хүлээн зөвшөөрөх:** Ирээдүй үргэлж тодорхой бус байдаг- төлөвлөгөө гаргах үед үнэндээ бид үүнийг тооцдоггүй, ялангуяа хавдрын үед энэ илүү тод болгодог. Тодорхойгүй байдлыг тэвчиж суралцах болон үүнийг хайхралгүйгээр амьдрах нь таныг урагш алхахад туслах болно.
- **Чиг хандлагаа олох:** Хамгийн чухал гэсэн зүйлдээ анхаарлаа хандуулах нь таныг чиглүүлэхэд туслах болно.
- **Тэнцвэртэй бодох:** Түгшүүртэй бодлуудаа байнга өөрөөсөө түлхэхэд эрч хүчээ зарцуулахаасаа илүүтэйгээр тэдгээртэй тэмцэхээ хойш нь тавьж тэд бол байдаг л зүйлс, тэд бол ердөө бодол гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх. Энэ нь сэтгэл түгшээсэн мэдрэмжийг чинь багасгахад туслах болно.
- **Одоогийн зүйл дээр төвлөрөх:** Ямар нэгэн айдас, сэтгэл зовоосон зүйл бодогдож эхэлбэл анхаарлаа одоогийн байдалдаа буцааж авчир. Тайван байж, бэрхшээлүүдийг давахын тулд аажуухан амьсгалж, амарч тайвшруулах бусад аргуудыг ашигла.
- **Ярилцах:** Өөрт төрж буй мэдрэмжүүдийн талаар хэн нэгэнтэй ярилцах нь өөрийгөө сэргээх, мөн өөрт чинь ямар мэдрэмж байгааг тэдэнд ойлгуулахад туслах болно.
- **Өөрийгөө эрхлүүлэх:** Энэхүү шилжилтийн үе нь энэхүү аяллын нэгээхэн хэсэг бөгөөд цааш урагшлах замаа тодорхой болгоход цаг хугацаа шаардагдана. Өөртөө болон ханьдаа өдөр бүр, 7 хоног бүр, сар бүр тодорхой цаг гаргаарай.

Тантай адил зүйлийг туулсан, танд ямар байгааг ойлгох олон хүмүүс байдаг гэдгийг санаарай. Та Хавдрын үндэсний зөвлөлийн цахим хуудас эсвэл фейсбук хуудаснаас өөртөө хэрэгтэй мэдээллүүдийг олж болно.

“Бидний амьдралдаа хамтдаа нүүр тулсан хамгийн хэцүү зүйлсийн нэг бол хавдрыг даван туулах явдал байсан. Хэдийгээр хэдэн жил өнгөрсөн ч гэсэн ханьд минь санаа зовох үе байсаар л байгаа. Гэсэн хэдий ч ерөнхийдөө бидний амьдрал маш сайхан байгаа гэж би

боддог. Бид найз нөхөд, гэр бүлдээ илүү их талархаж, амьдралдаа сэтгэл хангалуун байна.” Хавдрын дараагаар амьдралын зорилго өөрчлөгддөг, хамгийн чухал ач холбогдолтой зүйлүүдэд анхаарал хандуулж эхэлдэг. Энэ нь бидэнд байгаа нэг сонголт байгааг харуулж байгаа юм.

ЧИГ ХАНДЛАГАА ОЛОХ НЬ

Шилжилтийн цаг үед байгаа гэдгээ хүлээн зөвшөөрөх нь хосуудын хувьд ч, өөрийнхөө амьдралын зорилго, тодорхойлсон зорилтуудаа нягтлах, эдгээр зүйлс одоо ч таны амьдралд чухал хэвээр байгаа эсэх эсвэл дахин өөрчлөх шаардлагатай эсэх талаар сайтар эргэцүүлэх цаг хугацаа болон орон зайн олгодог. Таны амьдралыг утга учиртай болгодог, амьдралд тань одоо хамгийн чухал байгаа зүйлс дээр анхаарах нь амьдралаа илүү сэтгэл ханамжтай болгоход таныг чиглүүлэх болно.

Хавдрын эмчилгээний үед ихэвчлэн гэр бүлийн хэвийн амьдрал хэвшил тасалдахад хүргэдэг. Энэ нь зарим нэг үйл ажиллагаа эсвэл дуртай зүйлсээ хойш нь тавих шаардлагатай болно гэсэн үг юм. Урьдны байдалдаа аль болох хурдан эргэж орох нь таны урт удаан хугацааны эрүүл энх, аз жаргалтай амьдралд туслах болно. Та магадгүй амьдралын хэв маягт тань нөлөөлж буй хүчин зүйлсээ эргэн харахыг хүсч болох юм. Бидний завгүй амьдралд ажил, гэр бүл, болон үр хүүхдүүддээ өөрийн ихэнх цаг хугацаа, анхаарал, эрч хүчээ зарцуулах нь элбэг. Цаг хугацаа өнгөрөхийн хирээр, амьдралын бусад чухал зүйлс болон хоорондын харилцаагаа үл хайхардаг болж болно. Бидэнд чухал ач холбогдолтой боловч бидний ихэвчлэн хайхардаггүй зарим нэг зүйлс болон тэдгээрийн шалтгаануудыг дурдвал:

- Дасгал хөдөлгөөн – Бусад үүрэг хариуцлагаас гадна тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийхэд цаг гаргах, урам зориг эрч хүч авах нь төвөгтэй байдаг.

- Хоолны дэглэм – Эрүүл чанартай хоол хүнс бэлтгэх, хэрэглэх, худалдан авах цаг хомс байх нь тэжээллэг чанар багатай сонголт хийхэд хүргэдэг.
- Завсарлага - Цаг хугацааны хувьд үүсдэг дарамт нь амарч тайвшрах, хувийн орон зайгаа хадгалах боломжийг хязгаарласнаар хямралыг улам даамжруулж болно.
- Харилцаа, холбоо – Ялангуяа хэцүү асуудлыг даван туулах үед холбоотой байх цаг хугацаа, боломж хомс байх нь үл ойлголцол, нэгнийгээ гомдоох, хүйтэн хөндий байдал үүсгэж болох юм.
- Гэр бүлийнхэн/ хосууд хамтран оролцох үйл ажиллагаа – Ялангуяа хавдрын эмчилгээний үед цаг хугацаа, энерги их шаардах тул хамтдаа хөгжилдөх, ойр дотно байх боломжийг хязгаарладаг.
- Нийгмийн дэмжлэг – Найз нөхөдтэйгөө уулзах боломж бололцоо хязгаарлагдах нь хөгжилдөх, сэтгэл санаагаа онгойлгох, харилцаа холбоо үүсгэх, нэмэлт тусламж дэмжлэг авах боломжийг мөн бууруулдаг.
- Шүтлэг – Хавдрын оношилгоо, эмчилгээний туршид ханьтайгаа хамт байх нь танд өөрийнхөө итгэл үнэмшилд эргэлзэх, бясалгах, залбирахад цаг гаргаж чадахгүй болоход хүргэж магадгүй.

Эдгээр чухал зүйлсэд хайхрамжгүй хандах нь биднийг сэтгэл хямралын тойргоос гарч чадахгүй болгох, зовлонд унагах шалтгаан ч болж болох бөгөөд бидэнд энэ нь сэтгэл ханамжгүй, сэтгэл гутралтай, дарамтанд орсон мэдрэмжүүдийг хэвээр үлдээдэг. Хэт их хэрэгцээ шаардлага болон гэнэтийн өөрчлөлтүүдийг зохицуулах нь байдлыг хүндрүүлдэг бөгөөд таны хувьд бие, сэтгэлийн туйлдалд орох эрсдэлтэй юм. Дараах зүйлс дээр тулгуурлан үйл ажиллагааны төлөвлөгөөгөө боловсруулах нь танд болон таны ханьд ашигтай байж болох юм. Үүнд:

- Таны амьдралд юу хамгийн чухал вэ?
- Дээрх чухал зүйлсийн хүрээнд та хоёрын хувьд тэргүүлэх зүйлс болон зорилтууд юу вэ?

- Сэтгэл санааны хямрал болон хэрэгцээ шаардлага гарсан цаг үед ч эдгээр чухал зүйлсээ хадгалж үлдэх хувийн болон хамтын үүрэг хариуцлага юу вэ?

Эргэн тойрноо харж өөрийгөө хаана байгаагаа мэдэх хүртлээ та хэр хол зам туулснаа мэддэггүй.

Юу чухал болохыг шийдэх нь

Танд болон таны ханьд юу **үнэхээр** чухал болохыг, хосуудын хувьд амьдралын хамгийн үнэ цэнэтэй зүйл нь юу вэ гэдгээ бодоход цаг хугацаа гаргах нь чухал юм. Эдгээр “үнэт зүйлс” нь таны явах зүг чиг, зам харгуйн хөтөч байх болно. Хэдийгээр амьдралын явцад маш олон зорилтууд байж болох ч, үнэт зүйл бол биелүүлэх ёстой **зорилт** биш гэдгийг анхаарах хэрэгтэй. Үнэт зүйл бол таныг зорьсон чиглэл рүү чинь жолоогоо залахад тань тусалдаг луужин, Алтангадас од эсвэл гэрэлт цамхагтай адил юм. Үнэт зүйлийн нэг жишээ нь хэцүү цагт бие биеэ дэмжих явдал байж болох юм. Эсвэл хүүхдүүддээ цаг зав гаргадаг байх, өөрийнхөө чадах хэмжээнд хамгийн сайн эцэг эх байх зэрэг гэр бүлдээ хандах хандлагаа үнэлдэг байж ч болно.

Танд юу хамгийн чухал гэдгээ олж тодорхойлох нь та хоёрын хамтын амьдралыг зорилготой, утга учиртай болгоход тустай. Мөн таны чухал зүйлсэд чинь хавдар нөлөөлж байгаа эсэхийг тодруулж чадна. Жишээ нь: өөрийнхөө дуртай байсан зүйлсээ хийхээ больсон эсэх гэх мэт.

Өөрийн үнэт зүйлсээс хазайх эсвэл, үл хайхрах үед сэтгэл хямралд орох, сэтгэлээр унах эсвэл ялагдсан мэт мэдрэмж төрдөг. Өөрт хамгийн чухал зүйлсээ нэгэнт тодорхой болгочихвол, хосуудын хувьд зорилгоо тодорхойлж, зорилтуудаа бий болгоход илүү хялбар болох ба таны замд гарч ирж болзошгүй хавдраас үүдэлтэй саад бэрхшээлийг үл харгалзан амьдралд тань утга учир нэмэх үйл ажиллагаануудыг оруулах боломжтой болох болно. Жишээлбэл, хамтдаа таалагддаг зүйлсээ хийх нь танд үнэ цэнэтэй (жишээ нь: амьдралыг утга учиртай

болгох, дотно мэдрэмж төрүүлэх, сэтгэл хямралыг даван туулахад туслах) гэж тодорхойлж болох бөгөөд хавдар болон хавдрын эмчилгээ нь хамтдаа аз жаргалтай байх цаг хугацааг багасгаж байна гэж үзэж болох юм. Дээрх нөхцөл байдлыг өөрчлөхийн тулд ямар нэгэн зүйл хийж чадвал тухайлбал, өдөр бүр 10 минутыг өөр юу болж байсан ч хамаагүй хамтдаа аяга цай уухад зориулах мэтээр энэ байдлыг сайжруулах олон боломжууд танд байна.

Үнэт зүйл болон зорилтуудаа тодорхойлох зааврыг Хавсралт 7-оос харна уу.

Үнэт зүйлсээ гэрэлт цамхаг, харин өөрийгөө хөлгийн ахмад гэж төсөөл. Хэдий шуурга дэгдэж, харанхуй байсан ч, гэрэлт цамхаг чиний аяллыг замчлахад тусалсаар байдаг.

Бодит зорилт тавих

Өөрийн үнэт зүйлс болон эдгээртэй холбоотой үйл ажиллагаануудыг чухал байдлаар нь эрэмбэлэн жагсаалт үүсгэх хэрэгтэй байдаг. Энэ нь **хамгийн чухал зүйлсийг** онцлон харуулах учраас та өөрийн үнэт цаг хугацаа, эрч хүчээ эдгээр хамгийн чухал зүйлс дээр төвлөрүүлэх боломжтой. Таны одоогийн нөхцөл байдал урьдынх шигээ амьдралаа зохицуулах боломжийг олгохгүй байж болох юм. Хэдий тийм ч, энэ зүйл танд хангалттай үнэ цэнэтэй бол (Жишээ нь: өөрийнхөө эрүүл мэндэд анхаарал тавих гэх мэт) энэ үнэт зүйлдээ нийцэх шинэ аргуудыг боловсруулах шаардлагатай болж магадгүй юм.

Хамгийн ач холбогдолтой зүйлс дээр тохиролцох, хэрэв шаардлагатай бол түүндээ хүрэх өөрсдөдөө тохирох шинэ арга замуудыг олоорой. Амжилтанд хүргэхийн тулд таны тавьсан зорилтууд чинь бодит эсэхийг нягтлаарай. Жижиг ч гэсэн өөрийн үнэт зүйлийг хийх нь (зугаалга, хүүхдүүд/ ач зээтэйгээ хамт хөгжилдөх, ногооны талбай цэцэрлэгээ

арчлах, дуу сонсох, бясалгах, зүгээр л хөгжилдөх г.м) ач тустай бөгөөд энэ нь урт хугацааны туршид энэ үеийг даван туулахад тань дэм өгөх болно.

Үнэт зүйл бидний аяллыг замчилдаг бол **Зорилтууд** биднийг урагшлуулдаг. М.МакКау нар (2010)

Үйл ажиллагаандаа баримтлах зарчмууд

Үнэ цэнэтэй зүйлс дээрээ анхаарлаа хандуулсан хэвээр байх нь тавьсан зорилгодоо хүрэх явцыг түргэтгэдэг. Хүсэл тэмүүлээ хадгалж байхын тулд таны хийж буй үйлдлүүд амьдралын чанарыг тань хэвээр хадгалах үнэт зүйлстэй чинь тохирч байгаа эсэх талаар өөртөө сануул. Энэ нь мөн нөхцөл байдал хэцүү болсон үед ч бууж өгөлгүй зорьсондоо хүрэхэд чинь тусалж чадна (зөв зам үргэлж дардан байдаггүй).

Шинэ зорилт төлөвлөж байгаа бол бодит амьдрал дээр, гэр бүлийн болон өөр бусад ямар асуудлууд үүнд саад учруулж болохыг бодож үзэх нь чухал. Хэрэв та саад бэрхшээлүүдийг урьдчилан тооцоолж тэдгээрийг даван гарах арга замуудыг төлөвлөвөл зорилгодоо амжилттайгаар хүрэх болно. 32-р хуудсанд байгаа "Асуудлыг хамтдаа шийдвэрлэх нь" хэсэгт зарим нэгэн хэрэг болохуйц аргачлалуудыг өгсөн байгаа.

Цаг хугацаа өнгөрөхийн хэрээр таны нөхцөл байдал өөрчлөгдөх магадлалтай тул төлөвлөгөөндөө өөрчлөлт оруулахдаа уян хатан байх хэрэгтэй. Дахин хэлэхэд, энэхүү замд тулгарч болох зарим нэгэн бэрхшээлээс **үл хамааран** таны үнэт зүйлс тань зорилгодоо хүрэх шинэ замыг олоход тань хөтлөх болно.

Хавдрын дараа амьдрал ихэвчлэн өөрчлөгддөг. Дахиад сайхан болж болно, заримдаа урьдынхаасаа ч илүү сайн болох нь бий.

ОНЦЛОХ АСУУДЛУУД

Хүүхэддээ туслах нь

Таны сэтгэл санаа тогтворгүй байгаа энэ үед хүүхэддээ юу болж байгаа талаар хир их зүйлийг хэлэхээ шийдэх нь тун хэцүү байдаг. Хүүхдээ сэтгэлээр унах, санаа зовохоос хамгаалахыг хүсэх нь зүйн хэрэг боловч таны нарийн мэдрэмж, дэмжлэг тусламжтайгаар хүүхэд тань хэцүү цаг үеийг давж гарч чадна. Бодит байдал дээр юу тохиолдоод байгааг нууцлах нь илүү том асуудлыг үүсгэдэг. Хэдий хүүхэд жаахан ч гэсэн ямар нэгэн таагүй зүйл болж байгааг зөнгөөрөө мэдэрдэг бөгөөд тэдний төсөөлөл бодит байдлаас илүү их айдсыг өөрт нь бий болгож болзошгүй юм. Мөн тэд бусад хүмүүсээс бүрүү зөрүү мэдээллийг сонсч магадгүй юм. Бодит байдлыг нуухыг оролдох нь хүүхдийг гомдоож, өөрсдөөсөө хөндийрүүлэх, гэртээ энэ сэдвээр ярилцах боломжгүй болгох, түүнийг дэмжиж туслах хамгийн гол хүмүүс болох эцэг, эхээсээ харилцаагаа таслахад хүргэж болзошгүй.



Хүүхэддээ хавдрын талаар хэлэхээсээ өмнө, гэр бүл болон эцэг эхийн хувьд хавдартай хэрхэн тэмцэх талаар хамтдаа ярилцах нь илүү тустай юм. Ингэхдээ хүүхдүүддээ юуг ойлгуулахыг хүсч байгаа, ямар эмчилгээнүүд хийгдэх, гэр бүлийнхээ өдөр тутмын хэвшлийг аль болох

хэвийн байлгахыг хэрхэн хичээх, ямар өөрчлөлт гарч болзошгүй талаар ярилцах нь зүйтэй.

Хүүхдүүдэд тань үзүүлэх дэмжлэгийн цар хүрээг нэмэгдүүлэх үүднээс, хүүхдийнхээ амьдралд ойр байдаг, нөлөө бүхий хүмүүст юу тохиолдоод байгаагаа ярих, мөн тэдний дэмжлэгийг авах хүсэлтэй байгаагаа илэрхийлэх нь чухал байж болно. Үүнд гэр бүлийнхэн, хамаатан садан, хөршүүд болон багш нар, бусад эцэг эхчүүд, спортын дасгалжуулагч зэрэг сургуулийн нийгмийн бүлгийнхэн гэх мэт хүмүүс хамаарна. Гэвч эдгээр хүмүүсээс энэ мэдээлэлд анхааралтай хандахыг хүсэх нь зүйтэй. Мөн хүүхэд бүрээсээ тэднийг дэмжих дотны хүмүүсийн багт хэнийг оруулах хэрэгтэй талаар асуух нь чухал. Эцэг эхийнхээ удирдлаганд дор таны гэр бүл, үр хүүхдүүд хамт нэг баг болон үргэлжлүүлэн хамтран ажиллах боломжтой юм.

Та хүүхэдтэйгээ хэрхэн яаж ярилцах нь тэдний нас болон хувийн зан чанараас нь хамааралтай байдаг. Зарим нэгэн ерөнхий аргачлалыг дурдья.

- Тэдний анхаарлыг хялбархан татаж болох, ярилцахад боломжтой газар болон цагийг сонго.
- Ерөнхий байдлыг тайлбарлахдаа богино бөгөөд хялбар өгүүлбэр ашигла. Хавдрын тухай тэдний юу мэдэж байгааг олж мэд, тэдэнд хэрээс хэтэрсэн мэдээлэл битгий өг, асуулт асууж айдас байгаа эсэхийг шалгаарай. Хүүхдүүддээ мөн хавдартай болсон нь тэдний буруу биш гэдгийг ойлгуулах нь чухал.
- Нээлттэй бас үнэнч, итгэл найдвартай боловч бодит бай.
- Бэлэн бай- Хүүхдэд чинь таны хэлсэн зүйлийн талаар бодох хугацаа хэрэгтэй, мөн цаг хугацаа өнгөрөхийн хэрээр юмс өөрчлөгдөх болно. Тиймээс, хэрэв ямар нэгэн зүйл тэдний сэтгэлийг зовоож байвал тэдэнд туслахад бэлэн гэдгээ ойлгуулаарай. Хэрэв тэд ярилцах дүргүй байвал яриулах гэж хүчлэх хэрэггүй.

- Тэдэнд ямар мэдрэмж төрж байгааг сайтар ойлгохын тулд тэдэнтэй ярилцахаас бусад үедээ ч (жишээ нь: унтахаар хэвтэж байхад, тоглоом тоглож байхад, зураг зурж ном уншиж байхад ч) тэднийг маш анхааралтай сонсоорой.
- Тэдэнд урьдын хийдэг байсан зүйлсээ хийх болон хөгжилдөх нь хэвийн зүйл гэдгийг ойлгуулах нь зүйтэй. Ингэснээр хүүхдүүд илүү амар амгалан, өөдрөг байж, энэхүү хүнд байдлыг даван туулахад нь дэм үзүүлэх болно.
- Эцэст нь өөрийнхөө боломжинд итгэлтэй бай- та л өөрийнхөө хүүхдийг хамгийн сайн мэднэ.

Илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг манай байгууллагаас эрхлэн гаргасан "Миний гэр бүлд юу тохиолдох бол?" хэмээх ээж, аавынх нь хэн нэг хорт хавдраар өвдсөн хүүхэд багачуудад зориулсан номноос уншаарай.

Танд мэргэжлийн зөвлөгөө хэрэгтэй бол, сэтгэлзүйч, нийгмийн ажилтан, эмчилгээний багийн гишүүдэд хандаж болох юм.

Хамтрагч, мөн асран хамгаалагч байх нь

Заримдаа хавдрын эмчилгээ болон үр дагаврын улмаас ханьд тань жирийн үеийнхээс илүү их анхаарал халамж шаардлагатай байж болох бөгөөд гэр бүлийн харилцаан дахь таны үүрэг өөрчлөгдөж, хамтрагч төдийгүй түүний асран халамжлагч болсон гэдгээ ойлгох болно. Асран халамжлагч гэдэг нь өвчтэй эсвэл хөгжлийн бэрхшээлтэй хүнийг дэмжиж туслах хүнийг хэлэх бөгөөд ихэвчлэн илүү бодит тусламж үзүүлдэг хүн юм. Жишээ нь: эмчид үзүүлэх цагийг зохицуулах, гэр орны ажил хийх, өдөр тутмын ажлууд буюу усанд оруулах, хувцаслах, хоол бэлтгэх зэрэгт нь туслах, мөн эмчтэй түүнийг төлөөлөн үүлзэх гэх мэт. Ханийнхаа хувьд асран хамгаалагч болох нь та хоёрын харьцаанд жам ёсны л үзэгдэл шиг санагдаж болох юм. Эсрэгээрээ асран халамжлагч болох нь хүчээр хийлгэж буй эсвэл хийхээс өөр аргагүй зүйл мэт бодогдож болох юм.

Асран халамжлагч байна гэдэг нь маш өөр үүрэг хариуцлага байж болох бөгөөд ялангуяа таны хань урьд нь биеэ даасан нэгэн байсан бол та хоёрт энэхүү шинэ харилцаанд дасан зохицоход тодорхой хугацаа хэрэгтэй болно. Эдгээр шинэ өөрчлөлтүүд болон амьдралын шаардлагуудад дасан зохицох нь яг л галзуу хулгана дээр суусан юм шиг мэдрэмжийг төрүүлэх бөгөөд энэхүү нөхцөл байдлын хувьд айх, уурлах, сэтгэлээр унах, ганцаардах, гэмших, ядрах, хямрах зэрэг нь бүгд энгийн үзэгдэл гэдгийг ойлгох нь чухал юм.

Хавдраар өвчилсөн нэгнийгээ асран халамжлах нь үргэлж хялбар байдаггүй бөгөөд таныг ядрааж бас айлгаж түгшээх нь ч бий. Заримдаа халамжлах нь ямар их тус үзүүлж байгаа гэдгийг анхаарч үзэх нь шинээр тулгарч байгаа асуудлуудыг давж гарахад тань туслах болно. Нэгнийгээ асарч халамжилснаар та шинэ үр чадвар эзэмших, өөрийн хайр сэтгэлийг харуулах, харилцаа холбоогоо бэхжүүлэх болон ханьдаа хамгийн хэрэгтэй үед нь тусалж чадаж байгаадаа сэтгэл ханамжтай байх мэдрэмжийг авах зэрэг сайхан хариуг хүртэх болно.

Та дотны хүнээ удаан хугацааны туршид үргэлжлүүлэн асарч, халамжлахад заримдаа найз нөхөд болон гэр бүлийн бусад гишүүдээс нэмэлт туслалцаа авч болох юм. Танд байж болох бас нэг сонголт бол асрах үйлчилгээ юм. Энэ үйлчилгээг авснаар гэртээ эсвэл түр асрах газарт ханиа харуулж байх хооронд та өөрөө түр хугацаанд амарч болох юм. Ингэснээр танд өөртөө анхаарал тавьж унтаж амрах, өөрийгөө эмнэлэгт үзүүлэх эсвэл гэр бүл, найз нөхдийндөө зочлох зэрэгт цаг гаргах боломжийг олгодог. Ханиа бусдын асрамж халамжинд үлдээх нь зарим хүмүүст таагүй, тэр ч байтугай өөрөө гэм буруутай юм шиг мэдрэмж төрүүлж болно. **Хэдий тийм ч, хэсэг хугацаанд завсарлаж та өөрийн эрүүл мэнддээ анхаарах нь цаашид шаардлагатай хугацаанд ханиа үр дүнтэйгээр асрах боломжийг бий болгох юм.**

Нөхөн үржихүй

Харамсалтай нь хавдрын зарим эмчилгээ нь үргүйдэлд хүргэх эсвэл эмчилгээний дараа хүүхэдтэй болох эсэхийг тодорхойгүй болгодог. Хэрэв та дахин хүүхэд гаргах төлөвлөгөөтэй эсвэл хүүхэд гаргаж амжаагүй байгаа бол энэ нь жинхэнэ сэтгэлзүйн цочирдол оруулдаг. Зарим хүмүүсийн хувьд хүүхэдтэй болох боломжгүй болох нь сүйрэл, ирээдүйн итгэл найдвар болон төлөвлөгөөгөө алдах шиг санагддаг. Үргүйдлийн зэрэгцээ эрт цэвэршилт, дааврын тэнцвэргүй байдал зэрэг өөрчлөлтүүд нь зарим хүмүүст өөрсдийгөө эрэгтэй эсвэл эмэгтэй гэдгээ өөрөөр мэдрэх шалтгаан болдог байна.

Хавдартай гэдгээ мэдсэний дараа буюу ирээдүйн төлөөх айдас болон цочирдолтойгоо тэмцэж байх үед үргүйдэл мэтийн асуудлыг бодох нь хэцүү байж болох юм. Гэсэн хэдий ч энэ асуудал таны хувьд чухал бол хавдрын эмчилгээ эхлэхээс өмнө эмчтэйгээ сайтар зөвлөлдөх нь нэн чухал. Зарим тохиолдолд ирээдүйд хэрэглэх зорилгоор эр бэлгийн эс, үр хөврөл, өндгөвчний эд, өндгөн эс зэргийг зарим арга хэрэгслийн тусламжтай хадгалж, нөхөн үржих чадварыг хадгалан үлдээх боломжууд байж болдог. Ингэснээр хэрэв бүтэлгүйтсэн тохиолдолд болсон хэдий ч та бүх боломжуудыг эрэлхийлсэн гэдгээ ойлгох нь дараа танд үүсэх мэдрэмжүүдийг эерэг болгох болно.

Хэдийгээр хими болон туяа эмчилгээ нь жирэмслэх үр тогтоох боломжийг бууруулж болох ч та болон таны ханьд үр тогтоох боломж байгаа гэдгийг мэдэж байх нь зүйтэй. Хэрэв таны эхнэр эсвэл нөхөр тань эмчилгээгээ хийлгэж эхэлсэн бол жирэмслэх боломжийн талаар зөвлөгөө авах нь чухал юм. Хавдрын эмчилгээ нь тээж буй урагт нөлөөлөх болон эмчлүүлэгчийн өндгөн эс эсвэл бэлгийн эсийг гэмтээх магадлалтай байдаг. Хэрвээ жирэмслэх гэж байгаа бол тодорхой хугацаанд буюу хавдрын хэмжээ болон эмчилгээнээс хамааран 3 сараас 2 жил хүртэл хүлээхийг зөвлөж байна. Та /гэр бүлийн хүн/ жирэмсэн болсон бол эмчтэйгээ маш яаралтай ярилцаарай.

Хэрэв танд нөхөн үржихүйн асуудалтай холбоотой зөвлөгөө хэрэгтэй бол өрхийн эмч, эсвэл нөхөн үржихүйн эмчид хандаарай.

“Эмчилгээний ид явцад хүүхэдтэй болж чадахгүй байх нь хамгийн бага санаа зовоох асуудал бөгөөд гэр бүлийн хүнийхээ амь насыг аврах нь л таны чин хүсэл байдаг. Дараа нь бидний бүх төлөвлөсөн зүйлс болон "өдөр тутмын амьдралдаа" анзаардаггүй байдаг л гэж зүйл гэж боддог зүйлс толгой руу лантуугаар цохиод авах шиг л гэнэт орж ирсэн. Өнөөдөр би амьдралыг зүгээр л нэг “энгийн” –ээс илүү гэдгийг, бидний амьдралыг утга учиртай болгох олон боломжууд байдаг гэдгийг хүлээн зөвшөөрч байна. Энэ бүхэн хялбар байгаагүй л дээ, гэхдээ бид өмнөө байгаа бүхнийг өөрөөр харж, шинэ боломжуудын талаар бүр догдолж эхэлсэн шүү.”

Хэтийн төлөв муу байх үед

Таны хань эмчлэгдэхээргүй хүндэрсэн хавдартай болсон гэдэг мэдээ нь итгэмээргүй бөгөөд маш аймшигтай юм. Хэдийгээр хавдар нь эмчлэгдэх боломжгүй байсан ч өвчин намдаах болон өвчний зовиурыг багасгахад туслах эмчилгээнүүд байдгийг санах нь зүйтэй. Та ганцаараа үүнийг даван туулна гэж айх хэрэггүй, учир нь таныг болон ханийг чинь одоо ч, цаашид ч дэмжих боломжтой олон тусламж үйлчилгээнүүд байгаа. Хавдар нь эмчлэгдэх боломжгүй ч гэсэн хөнгөвчлөх эмчилгээ нь өвдөлт болоод өвчний зовиурыг хянахад тусалдаг. Мөн түүнчлэн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ нь танд болон таны хань, гэр бүлд тань нийгмийн болон сэтгэл санааны дэмжлэгүүдийг (хооллолтын зөвлөгөө, хими, физик, сэргээн засах, хөнгөвчлөх эмчилгээний талаар зөвлөгөө өгөх, нийгмийн ажил үйлчилгээ, сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх, хагацлын үед дэмжих зэрэг) үзүүлнэ. Хөнгөвчлөх тусламж үйлчилгээ нь таны ханийг аль болох үрт удаан хугацаанд чанартай амьдралыг туулахад туслах зорилготой байдаг тул хөнгөвчлөх эмчилгээнд эрт хандаснаар таны болон ханий тань сэтгэлийн шаналлыг багасгах, итгэлийг нэмэгдүүлэхэд туслах болно.

Магадгүй танд энэ товхимолд багтаагүй үй гашуу, амьдралын аливаа асуудлыг даван туулах зэрэг маш олон санаа зовоосон зүйлс байгаа байх. Эдгээртэй холбоотой мэдээллийг Хавдар судлалын үндэсний төвийн Хөнгөвчлөх эмчилгээ, сургалт аргазүйн тасаг болон Хөнгөвчлөх эмчилгээний кабинетад хандан авах боломжтой.

ХАВСРАЛТУУД

Хавсралт 1

Ханьдаа дэмжлэг үзүүлэх санаанууд

Доорхи жагсаалтад байгаа зүйлсээс аль нь түүнд тус болох талаар ханиасаа асууж тэмдэглүүлээрэй. (Хань чинь танаар үргэлжлүүлэн хийлгэхийг хүсч байгаа таны хийдэг зүйлсийг мөн эдгээрт нэмж оруулж болно).

- Эмчилгээний талаар чухал шийдвэр гаргахад надтай хэлэлцэх
- Өөрийхөө мэдрэмжийн талаар ярихыг минь сонсох
- Надаас ямар байгааг минь асуух
- Миний сэтгэл санааны байдал болон мэдрэмжүүдийн талаар ойлгож байгаагаа илэрхийлэх
- Намайг байгаагаар минь л хайрладгаа хэлэх
- Надад урмын үг хэлэх
- Хэцүү зүйлсийн талаар надтай ярилцахаас зайлсхийдэггүй байх
- Миний асуудлыг шийдэх гэж оролдох хэрэггүй
- Надад өөрийнхөө юу мэдэрч байгааг хэлэх
- Дэлгүүр явахад минь туслах
- Хүүхдүүдээ харахад минь туслах
- Надад аяга цай хийж өгөх
- Надтай хамт дасгал хийх эсвэл дасгал хийхэд урам өгөх
- Намайг ганцаардуулахгүй байх
- Хэрэв бие минь тавгүйтвэл надад анхаарал тавих
- Надад ганцаараа байх цаг олгох

- Надруу мессеж бичих эсвэл утсаар байнга ярих
- Хавдраас гадна бусад зүйлсийн талаар ярих, бодоход минь туслах
- Ирээдүйн талаар өөдрөгөөр ярих
- Хөгжилтэй байдлаар намайг инээлгэж баясгах
- Хөл эсвэл нурууг минь үрж өгөх (угааж өгөх)
- Намайг тэврэх
- Өөрийхөөрөө шийдэх зарим нэгэн шийдвэр байгааг минь хүлээн зөвшөөрөх
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Хавсралт 2

Тайвшрах дасгалууд

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

Хүмүүс түгээмэл хэрэглэдэг, хийхэд хялбар 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 үүнийг хослуулан хийвэл илүү үр дүнтэй.

Булчингаа суллах: Биеийн булчингуудыг үе шаттайгаар суллах арга хамаарах бөгөөд үүний тулд булчинг сунгасны дараа суллах эсвэл

эсрэгээр буюу суллахын өмнө аажмаар сунгах зэрэг орно. Энэ аргаар булчинг амраах нь биед таатай, алжаал тайлах ач холбогдолтой. Төрөл бүрийн булчинг сунгах нь богино хугацаанд булчинг суллах үр дүнтэй сайн арга юм.

Оюуны амралт(төсөөллийн) авах: Анхаарлаа төвлөрүүлж, тайвшруулах үйлдэл бүхий зүйлийг 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, MR шинжилгээ эсвэл эмнэлгийн бусад төвөгтэй ажиллабарын үеэр өөрийгөө тайван, тухтай байгаа дүр зургийг төсөөлөн харснаар ажилбарын үед тухайн нөхцөлд бие махбод тань мөн ижил зүйлийг 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 хийх (шууд хоол идсэний болон дасгал хийсний дараа болохгүй)
- ❖ Суугаа эсвэл хэвтээ байрлалд, ая тухтай газар (хэвтээ байрлалд нойрмоглодог бол суугаа байрлалд тогтмол хичээллэх нь хамгийн чухал)

Хавсралт 3

Дэмжлэг үзүүлэх бүдүүвч зураг

Энэхүү хавсралтанд үзүүлсэн бүдүүвч нь таны гэр бүлийн амьдралын хамгийн чухал хүн хэн болохыг тодорхойлоход хэрэглэгдэж болох юм. Бүдүүвч зургийг ашигласнаар танд одоо хэр зэрэг дэмжлэг тусалцаа байгаа, мөн одоогоор аваагүй ирээдүйд авах боломжтой дэмжлэг хэр их байгааг тодорхойлж чадна. Тойрог хэлбэрийн бүдүүвч нь танай гэр бүлд тухайн хүн хэр ойр дотно гэдгийг харуулах бол дугуйг хуваасан 4 хэсэг нь тухайн хүмүүсийн үүрэг хариуцлагыг илэрхийлэх болно.

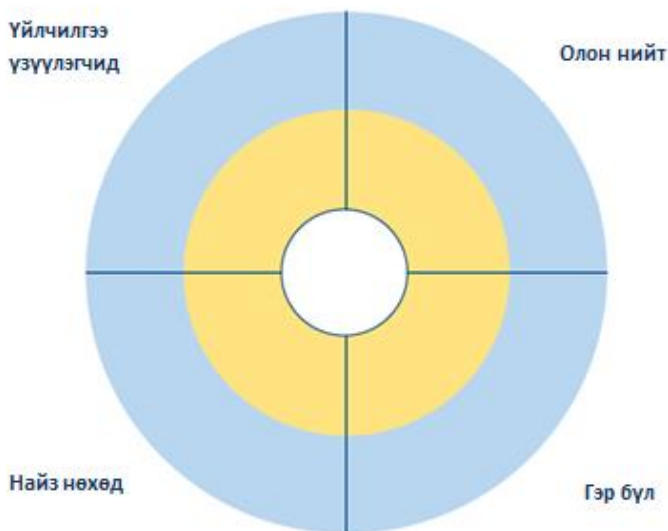
Бүдүүвч зургийг ашиглахдаа:

- Голд нь байгаа цагаан дугуй хэсэгт *хамгийн дотны гэр бүлийн гишүүдийнхээ* нэрийг бичнэ.
- Улбар шар өнгөтэй тойрогт таны гэр бүлд одоо дэмжлэг үзүүлж байгаа хүмүүсийн нэрсийг бичнэ. Энэ бүлэгт та болон таны гэр бүлийг сайн мэдэх, сэтгэл санааны дэмжлэг, бодит дэмжлэг, бусадтай харьцах гэх мэтээр та нарт туслах хүсэлтэй хүмүүсийг хамруулна.
- Гадна талын хөх өнгийн тойрог дотор тусалж дэмжих боломжтой хүмүүсийн нэрсийг бичнэ. Энэ бүлэгт таны гэр бүлтэй харилцаа холбоотой мөн туслах боломжтой боловч одоогоор хараахан туслах санал гаргаагүй, дэмжлэг үзүүлж амжаагүй байгаа хүмүүсийг хамруулна.
- Тойргийн гадна талын хэсэгт тэдэнтэй холбогдвол таныг дэмжиж тусалж болох хувь хүмүүс эсвэл байгууллагуудын нэрийг бичнэ.

Энэхүү бүдүүвч дээрх мэдээллийг хэрхэн ашиглаж болох талаарх жишээг харъя.

- Бүдүүвч зурганд хүн бүрийн үзүүлж чадах тусламж, дэмжлэгүүдийг жагсаа.

- Тэдгээр хүмүүстэй харилцаа холбоогоо хэрхэн бэхжүүлж болох талаар бод. Тэднээс дэмжлэг туслалцаа авах талаар бодож үз.
- Та нарт дэмжлэг үзүүлэх хүмүүсийн сүлжээг бий болгох болон гэр бүлээ эдгээр шинэ дэмжлэг тусламжтай холбох эсэхээ бодож үзээрэй.



“Өөрчлөлтийг хий, Хүн төвтэй шууд дэмжлэгийн зориулсан гарын авлага”-д үндэслэв. John O’Brien ба Beth Mount. 2007 он.

Хавсралт 4

Халамжилж байгаагаа харуулах санаанууд

- "Би чамдаа хайртай" гэж хэлэх
- Хайрын зөөлөн үнсэлтээр үнсэх

- Хамтдаа алхах
- Гар гараасаа хөтлөх
- Ханийнхаа дэрэн дээр нь, түрийвчинд нь эсвэл үдийн хоолных нь саванд хайраа илэрхийлсэн зурвас хийх
- Өмнө нь чамаас гуйж байсан ямар нэгэн зүйлийг нь хийж өгөх
- Ханиа тэврэх
- Гэртээ цэцэг авч ирэх
- Ханийхаа тухай бодож байгаа гэдгээ мэдэгдэж, утсаар ярьж, ямар нэгэн романтик үг хэлэх
- Түүний хийсэн зүйлст нь хичнээн талархаж байгаагаа хэлэх
- Ханийхаа найзуудтай цагийг хамт өнгөрүүлэх
- Санаандгүй байх үед нь цай эсвэл кофе бэлдэж өгөх
- Таны өөрийн чинь дуртай зүйл биш байсан ч ханийхаа дуртай зүйлийг хийхээр төлөвлөх.
- Нурууг нь үрэх эсвэл хөлийн массаж хийж өгөх
- Кино түрээслэж хамтдаа үзэх эсвэл кино үзэхээр хамт явах
- Ханийхаа сэтгэлд нийцэх онцгой зүйл өмсөх
- Ханийхаа талаарх бодол, мэдрэмжүүдээ захиа эсвэл ил захидал болгон бичиж өгөх
- Шүршүүрт хамт орох
- Түүнд таалагдах байдлаар бэлгийн ажил хийх
- Сайхан оройн хоол хийх
- Халуун дотноор тэврэх

Хавсралт 5А

Асуудлыг амжилттай шийдвэрлэх алхамууд

- Өөрт тулгарч буй бүх асуудлуудыг **жагсааж бичих**
- **Асуудлуудыг дараалалд оруулах**- нэн яаралтай анхаарал хандуулах зүйлсийг хамгийн эхэнд нь, харин хүлээгдэж болох зүйлсийг дарааллаар нь жагсаах

- Хэрвээ ямар нэгэн асуудал нь маш хэцүү эсвэл давж гаршгүй мэт санагдвал үүнийг **жижиг асуудлууд болгож задал**. Жишээ нь: эмчилгээг даван туулахыг дараах хэсгүүдэд хувааж болно. Үүнд: а) унааны асуудлыг шийдэх, б) хүүхэд харах болон хоолны асуудлыг зохицуулах в) ажлаасаа чөлөө авах г) санхүүгийн хүндрэлүүдийг зохицуулах
- **Ухаанаа уралдуулах:** Хамгийн яаралтай тулгамдсан асуудлыг сонгон авч, түүнийг шийдвэрлэх боломжит бүх сонголтуудыг жагсаа. Энэхүү жагсаалтанд утгагүй тэнэг санагдаж байсан ч хамаагүй санаандаа орсон бүх зүйл бичигдсэн эсэхийг нягтал, учир нь эдгээр санаанууд нь илүү чөлөөтэй бүтээлчээр сэтгэхэд тань тусална.
- Хамгийн сайн хоёр эсвэл гурван сонголтыг **харьцуулах:** Энэ сонголтыг хийвэл юу тохиолдож болохыг авч үз. Энэ зүйл намайг зорилгодоо хүрэхэд туслах уу? Хэнд нөлөөлөх вэ? Энэ нь хэр их цаг хугацаа хүчин чармайлт шаардаг вэ? Магадгүй асуудлыг шийдвэрлэх хуудас нь (Хавсралт 5Б харах) таны тодорхойлсон сонголтуудын давуу болон сүл талыг жишиж үзэхэд туслах юм.
- **Шийдвэрлэх:** Хамгийн сайн санагдсан сонголт эсвэл стратегийг сонгож аваад, түүнийгээ хэрэгжүүлэх гэж түршаад л үз. Хэрэв энэ нь бүтэхгүй бол дараагийн санаагаа хэрэгжүүлэхээр оролдоод үз!

Хавсралт 5Б

Асуудал шийдвэрлэх жишээ хуудас

Хосоороо энэхүү ажлын хуудсыг ашиглах нь асуудлыг богино хугацаанд хамтдаа шийдвэрлэхэд тань туслах болно. Тайвширч, амрах цаг гарга, үүний дараа жинхэнэ тулгамдсан асуудал нь юу вэ гэдэг дээр анхаарлаа хандуул, тэгээд доорх АБВГ алхмуудыг ашиглан асуудал дээрээ ажиллаарай.

АЛХАМ	ТЭМДЭГЛЭЛ
А. Хандлага	
Өөдрөг өөр ханд	Гүнзгий амьсгал ав. Зогс тэгээд бод. Энд ямар ч сүйрэл байхгүй бөгөөд үүнийг зөвхөн сорилт гэж бод. Бид энэ асуудлыг зохицуулж чадна.
Асуудлыг хүлээн зөвшөөрөх	
Асуудал болон нарийн нөхцөл байдлыг тодорхойл.	Хань ажил орлогогүй болох = үүрэг хариуцлагаа биелүүлэхэд хэцүү болох = санаа зоволт/ дутуу нойр/уур бухимдал
Биелэгдэх боломжтой сорилт нь юу вэ?	Орлого зарлагаа тэнцүүлэх арга замуудыг хайх
Нөхцөл байдлыг би өөрчилж чадах уу?	Өөр орлого олох эх үүсвэрийг хайх, Зарлагаа бууруулах
ЭСВЭЛ	
Өөрийнхөө хандлагыг өөрчлөх хэрэгтэй юу?	Өрөндөө бага санаа зовох? Эсвэл хэрэгцээгээ дахин хянаж бодит төлөвлөгөө гаргах.
Б. Сэтгэх	
Өөрийн бүх санаагаа бичиж ав	Төлбөрөө бууруулах арга замуудыг олох (банк болон үйлчилгээний компанитайгаа ярилцах); бүсээ чангалах; мөнгө зээлэх; нэмэлт ажил эрхлэх; тэтгэврийн даатгал зэргээ шалгах; байраа зарах эсвэл жижигсгэх; бусад эд зүйлсээ зарах; санхүүгийн зөвлөхтэй уулзах;

В. Үр дагаврууд

Хамгийн сайн 2-4 санаануудаас гарч болох үр дагаврын талаар таамаглал дэвшүүлэх

Шийдэл	Энэ нь миний зорилтод хүргэх үү?	Давуу талууд	Сул талууд
--------	----------------------------------	--------------	------------

Зээлийн төлөлтөө түр хугацаагаар бууруулах талаар банктай уулзах	Тийм	Түр хугацаанд зарлагаа бууруулах	Яваандаа төлөхөөс өөр аргагүй
Бүсээ чангалах	Тийм	Шаардлагагүй зарцуулалтыг тодорхойлж, зарлагаа багасгах	Түр хугацаанд амьдралтын хэв маягт нөлөөлөх
Нэмэлт ажил хийх	Тийм	Илүү орлого олох, санхүүгийн талаарх санаа зоволт багасах	Гэр бүлдээ бага цаг зарцуулах, илүү их ачаалал үүсч ядрах, дасгал хөдөлгөөнд бага цаг зарцуулах, өөрийн эрүүл мэнд болон харьцаанд нөлөөлөх
Санхүүгийн зөвлөхөөс зөвлөгөө авах	Тийм	Таны гаргасан санаануудын үр ашигтай байдал дээр мэргэжлийн зөвлөгөө өгөх, түүнчлэн магадгүй шинэ санаа нэмэх	Байхгүй (Үнэгүй үйлчилгээ авах)

Г. Шийдвэрлэх

Хамгийн сайн санаа эсэх, үүнийг ажил хэрэг болгох эсэх, мөн үр дүнгээ үнэлэх эсэхээ шийд;

- Та үр дүндээ сэтгэл хангалуун байвал – өөртөө баяр хүргэж, өөрийгөө урамшуул
ЭСВЭЛ
- Та үр дүндээ сэтгэл хангалуун бус байвал- бүү бууж өг...
хоёрдахь удаагаа дахиад оролдоод үз.

Жишээ

Хамгийн шилдэг санаа: Хатуу шийдвэрүүдийг гаргахын өмнө санхүүгийн зөвлөхтэй уулзах.

Үр дүн: Бид орон сууцны зээл, үс цахилгаан дулаан болон сар бүрийн хуваарьт төлөлтүүдийг бүтэн жилийн турш багасган төлөх тал дээр зөвлөгөө авсан. Тиймээс бидний санаа зовох асуудлууд багассан бөгөөд ингэснээрээ би өөртөө тавих анхаарлаа сайжруулаад зогсохгүй хамгийн чухал нь хамтдаа байхад илүү цаг зарцуулж чадаж байгаа.

Хавсралт 6

Харилцааны үр чадварыг сайжруулах зөвлөмжүүд

Ярилцагчийн хувьд:

Ярилцахдаа ядарч, бухимдаагүй байх үеийг сонгоорой. Ядарсан эсвэл бухимдсан үедээ ярих нь таныг илүү уурлуулж, сэтгэлээр унагаах эсвэл магадгүй дараа нь харамсах зүйлсийг ч хэлэхэд хүргэж болох юм.

Хэдийгээр хэцүү байсан ч өөрийнхөө мэдэрч байгаа зүйлээ үнэнээр нь ярихыг хичээгээрэй. Ихэнх хамтрагчид хэлэхдээ хэдийгээр эдгээр зүйлс нь бага зэрэг сэтгэлээр унагаахаар байсан ч мэдэж байх нь илүү дээр гэж үздэг. Нууснаар асуудлууд шийдэгддэггүй, улам ихэсдэг.

Юу хэлэхийг хүсч байгаагаа бодож мөн өөрийн санаагаа энгийнээр илэрхийлэхийг хичээгээрэй. Энэ нь үл ойлголцолыг багасгаж өгдөг.

Таны болон ханийн тань хийж байгаа зүйлд үргэлж эерэг зүйлс байдаг. Хэрвээ та ханьдаа түүний дуртай ямар зүйлийг хийсэн талаараа ярьж ойлгуулбал тэр таны ярьж байгаа зүйлийг тасалдуулах нь багасах болно. Жишээ нь: “Чамд юу хэцүү байсныг надад ойлгуулсанд маш их баяртай байна”

Ханьдаа өөрийнхөө ямар өөрчлөлтийг харахыг хүсч байгаа эсвэл хүсэхгүй байгаагаа ойлгуулах, сөрөг зүйлсийг буруутгаж дайралт хийлгүйгээр энгийнээр илэрхийлээрэй. Жишээ нь: *“Би үүнийг хангалттай сайн хийгээгүй юм шиг надад санагдаж байна.”*

Өөрийн юу мэдэрч байгаа эсвэл юу хүсч байгаагаа илэрхийлэхдээ “Би-илэрхийлэл” ашиглаарай. Ялангуяа маргалдаж зөрчилдөх үед “Чи гэхийн оронд би” гэж ярьж сурах нь чухал чадвар юм. Жишээлбэл, Та өөрийн мэдрэмжээ илэрхийлэхдээ *“Чи дотроо бүх зүйлийг хадгалахад би хямарч сэтгэл минь өвддөг”* гэж хэлэх нь *“Чи надад итгэхгүй байгаа болохоор юу болохгүй байгаагаа хэлдэггүй, энэнд чинь миний уур үнэхээр их хүрдэг”* гэж хэлэхээс илүү эерэг сонсогддог. Юу мэдэрч байгаа, юу хүсч байгаа болон нөхцөл байдлаа дүрслэн тодорхойл. Жишээ нь: *“Хэрвээ чи надад, чамд юу хамгийн их хэрэгтэй байгаа талаараа илүү тодорхой ойлгуулбал би чамд өөрийнхөө чадах чинээгээрээ туслахад бэлэн байна”*

Сонсогчийн хувьд:

Ханийгаа ярьж байхад нь анхаарлаа хандуулаарай. Үүнд: Нүд рүү нь харах, өөдөөс нь харах, мөн анхаарал сарниулахгүй байх/сонингооо доош тавих, зурагтаа унтраах/

Дэмжиж урамшуулаарай. Ханийхаа юу ярьж байгааг сонсож, сонирхож байгаагаа илэрхийлэхийн тулд “Аанхаа”, “цааш нь”, “ойлгож байна” гэх мэт үг хэллэгийг ашиглах.

Ханийхаа юу илэрхийлэхийг хичээж байгааг сонсож бас харж мэдрэхийг хичээгээрэй. Мэдрэмжүүд нь ихэвчлэн үгээр

илэрхийлэгддэггүй боловч та ханийхаа хэрхэн ярьж байгаа болон харагдах байдлаас түүнийг ойлгож болох юм.

Ханийхаа чөлөөтэй ярихыг дэмжиж, нээлттэй асуултуудыг асуугаарай. Яагаад, Юу, Хэзээ, Хаана, Яаж гэх зэрэг үгээр эхэлсэн. “Чи ямархуу байна?”, “Яагаад энэ нь чиний сэтгэлийг зовоож байна?” гэх мэт асуултуудыг ашигла.

Ханийхаа хэлсэн зүйлийг чи юу гэж бодож байгаагаа өөрийн үгээр дүгнэж хэлээрэй. Энэ нь хэрвээ та түүний ярьсныг яг зөв ойлгоогүй бол түүнд таны ойлгосныг залруулах болон ойлгосон эсэхийг чинь мэдэхэд туслах боломж олгоно.

Ханийхаа ярьсан зүйлийг бүү шүүмжлээрэй. Өөрт төрсөн сэтгэгдлээ хойш тавьж, ханийгаа сонс. Бие биенээ урт хугацааны туршид мэддэг хүмүүсийн хувьд ямар ч чухал байсан ялгаагүй эцэст нь бүгд адил байдлаар төгсдөг юм шиг боддог. Харилцааны хуучин хэв маягаас өөрөөр ярилцах нь хуучин дүр зургийг эвдэж шинэ түвшинд хүрэхэд тусалдаг.

Хавсралт 7

Гол үнэт зүйлсээ тодорхойлох нь

Хувь хүний болон хосуудын хувьд амьдралынхаа янз бүрийн үе шатанд өөрсдийн үнэт зүйлийг авч үзэх нь зүйтэй. Таны амьдралын утга учир болсон зүйлсүүд гэр бүл, найз нөхөд эсвэл хөршийнхөөс чинь ялгаатай байх магадлалтай гэдгийг санаарай. Хосуудын хувьд үнэ цэнэтэй байж болох зүйлсийг жишээ болгон доор харуулав. Танд болон таны гэр бүлийн хүнд чинь хамгийн чухал гэсэн зүйлсийг чагтлаарай.

Бидэнд

- Эрүүл амьдралын хэв маягтай байх
- Хүүхдүүддээ зориулж хамгийн сайн зүйлийг хийх

- Өөрийн чадах хэмжээгээрээ хамгийн сайн хань байх
- Хамтдаа тэтгэвэрт гарах
- Өөрт байхгүй зүйлдээ бус байгаа зүйл дээрээ төвлөрөх
- Амьдралын утга учир болон зорилгоо олох

Бидний харьцаа

- Дотно хайрын харьцаатай байх
- Хувь хүний онцлог чанарыг хадгалах
- Бие биенээ хүндлэх
- Хамтдаа хөгжилдөхөд цаг гаргах
- Түншүүд байх
- Асуудлыг хамтдаа шийдэх

Бидний үйл ажиллагаа

- Хамтдаа янз бүрийн үйл ажиллагаанд оролцох
- Найзууддаа цаг гаргах
- Жүжиг, дуу хөгжим, урлагт цаг зарцуулах
- Өөрийн хувийн зүйлсдээ цаг зарцуулах
- Адал явдалтай байх
- Нийгэмд оролцоотой байх
- Хамтдаа бизнес эрхлэх
- Аюулгүй ирээдүйг бий болгох

Дараах асуултууд нь таны хувьд үнэт зүйл юу болохыг тань тодохойлоход тусална.

- Бидэнд юу чухал вэ? Хамгийн чухал нь юу вэ?
- Ямар төрлийн хань/ хос байхыг би/бид хүсдэг вэ?
- Бид ямар төрлийн харилцаатай холбоотой байхыг хүсдэг вэ?
- Хувь хүнийхээ хувьд ямар чанарыг хөгжүүлэхийг хүсдэг вэ?
- Бусдад ямар бодол төрүүлэхийг би/ бид хүсдэг вэ?
- Би ямар амьдралаар амьдрахыг хүсдэг вэ? Бидний хамтдаа амьдрах амьдрал ямар байгаасай гэж хүсдэг вэ?

Үнэ цэнэ ба зорилго

Та өөртөө юу чухал талаар бодох үед үнэт зүйлийн мэдрэмж болон зорилго зэргийн дунд хялбархан төөрөлдөж орхидог. Зорилго болон мэдрэмж нь амьдралын дагалдах хэсгүүд юм. Жишээ нь:

Мэдрэмж/ Зорилго	Боломжит үнэт зүйл (зорилго эсвэл мэдрэмж яагаад чухал вэ; үүний утга учир)
Аз жаргалтай байх; амралтаа авах	Ач холбогдол бүхий үйл ажиллагаанд оролцох
Баян байх; том байшинтай байх	Санхүүгийн аюулгүй байдлыг хангах/ сэтгэл хангалуун амьдралын хэв маягтай байх
Туранхай байх; Турах	Өөрийн гадаад үзэмжинд анхаарах
Эрүүл чийрэг байх; биеийн тамираар хичээллэх	Идэвхитэй эрүүл амьдралын хэв маягтай байх
Хайрлагдах; гэрлэх	Халамжит харилцаа холбоог бий болгох

Хавдар бол сорилт бөгөөд таны амьдралыг үрт болон богино хугацааны өөрчлөлтөнд оруулж болзошгүй. Танд тулгарч буй дээрх сорилтуудаас үл хамааран, амьдралынхаа үнэ цэнэтэй зүйлсийг мэддэг байх нь амьдралыг чинь утга учиртай болгодог хамгийн чухал зүйлс дээр анхаарлаа төвлөрүүлэхэд туслах болно. Өөрт чинь хамгийн чухал зүйлсээ тодорхой болгосон бол эдгээр зүйлсийг өдөр тутмын амьдралдаа бий болгох арга замыг олж, хавдрын нөлөөллөөр бий болсон өөрчлөлтүүдэд дасан зохицож чадна.

Санамж: Үнэт зүйл бол хувирашгүй бөгөөд энэ нь таныг "чиглүүлэх гэрэл" эсвэл "луужингийн зүүтэй" адил юм. Амьдрал чинь хэцүү эсвэл хавдар амьдарлыг тань өөрчилсөн үед таны хувьд хамгийн чухал зүйлсээрээ амьдралаа замчлуулах нь тустай юм.

Тус номыг хэвлүүлэхэд дэмжлэг үзүүлэн, байгууллага дээрээ “Өдрийн хоолоо найзуудтайгаа” арга хэмжээг зохион байгуулж хандив өгсөн та бүхэндээ баярлалаа.

- Элемент ХХК - 1,000,000 төгрөг
- Score Global компанийн Монгол дахь төлөөлөгчийн газрын хамт олон, Австрали улсын сайн дурын ажилтнууд (AVID) – 224,350 төгрөг
- Хавдрын үндэсний зөвлөл ТББ-ын удирдах зөвлөлийн гишүүд – 109,200 төгрөг
- УБТЗ ХНН-ийн Зорчигч тээврийн албаны хамт олон болон ерөнхий инженер 128,500 төгрөг
- УБТЗ ХНН-ын замын 2-р ангийн харьяа 8-хэсгийн хамт олон 11,600 төгрөг
- УБТЗ ХНН-ын Суудлын Вагон Депогийн хамт олон 110,770 төгрөг
- ХӨСҮТ Лабораторийн хамт олон 78,000 төгрөг
- Азийн Анагаахын Оюутны Холбооны (AMSA) төлөөлөл 37,500

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

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

Цахим хуудас: www.cancercouncilmongolia.mn,

Фэйсбүүк хуудас: @cancercouncilmongolia, Хавдрын үндэсний зөвлөл

Цахим шуудан: cancercouncilmongolia@gmail.com,

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

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.

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



ISBN 978-99978-1-246-9