



МОНГОЛ УЛСЫН  
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН САЙДЫН  
ТУШААЛ

2021 оны 11 сарын 05 өдөр

Дугаар А/672

Улаанбаатар хот

Заавар батлах тухай

Монгол Улсын Засгийн газрын тухай хуулийн 24 дүгээр зүйлийн 2 дахь хэсэг, Эрүүл мэндийн тухай хуулийн 8 дүгээр зүйлийн 8.1.24, 36 дугаар зүйлийн 36.1, Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлаас урьдчилан сэргийлэх, тэмцэх, нийгэм, эдийн засагт үзүүлэх сөрөг нөлөөллийг бууруулах тухай хуулийн 9 дүгээр зүйлийн 9.15 дахь хэсгийг тус тус үндэслэн ТУШААХ нь:

1. "Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын үед нийгэм сэтгэлзүйн дэмжлэг үзүүлэх заавар"-ыг нэгдүгээр, "Сэтгэцийн тулгамдсан асуудал, сэтгэцийн эмгэгийг илрүүлэх сорил"-ыг хоёрдугаар хавсралтаар тус тус баталсугай.
2. Энэхүү тушаалын хэрэгжилтийг хангаж ажиллахыг эрүүл мэндийн байгууллагуудын дарга, захирал, эрхлэгч нарт үүрэг болгосугай.
3. Энэхүү тушаалыг хэрэгжүүлэхэд мэргэжил арга зүйн дэмжлэг үзүүлэхийг Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний төвийн ерөнхий захирал (Л.Насанцэнгэл)-д даалгасугай.
4. Энэ тушаалын хэрэгжилтэд хяналт тавьж ажиллахыг Нийтийн эрүүл мэндийн газар (Д.Баярболд)-т даалгасугай.

САЙД



С.ЭНХБОЛД

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 11-  
сарын 05 өдрийн 162 дугаар тушаалын  
нэгдүгээр хавсралт



## КОРОНАВИРУСТ ХАЛДВАР (КОВИД-19)-ЫН ЦАР ТАХЛЫН ҮЕД НИЙГЭМ СЭТГЭЛЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ ЗААВАР

### Нэг.Ерөнхий зүйл:

1. Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын үед үзүүлэх нийгэм сэтгэлзүйн дэмжлэгийг Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлаас урьдчилан сэргийлэх, тэмцэх, нийгэм, эдийн засагт үзүүлэх сөрөг нөлөөллийг бууруулах тухай хууль, Гамшгаас хамгаалах тухай хууль, Эрүүл мэндийн тухай хууль, Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тухай хууль, Эмнэлгийн тусламж, үйлчилгээний тухай хууль, Хувь хүний нууцын тухай хууль, Эмнэлгийн мэргэжилтний ёс зүйн дүрэм болон бусад холбогдох дүрэм, журмын хүрээнд үзүүлнэ.

2. Энэхүү зааврыг эмнэлгийн тусламж, үйлчилгээ үзүүлж байгаа өмчийн бүх хэлбэрийн эрүүл мэндийн байгууллага, эмч, эмнэлгийн ажилтан үйл ажиллагаандаа дагаж мөрдөнө.

3. Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын үед нийгэм сэтгэлзүйн дэмжлэгийг үзүүлэхдээ тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа болон бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдын бие даасан байдал, хувийн онцлог, соёлын өвөрмөц байдал, ялгаатай хэрэгцээг харгалзаж үйлчлүүлэгч бүрийн эрхэм чанарыг хүндэтгэсэн, нууцлалыг хадгалсан, чанартай, сэтгэл гаргасан тусламж, үйлчилгээг үзүүлнэ.

4. Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын үеийн нийгэм, сэтгэлзүйн тусламж, дэмжлэгийг шуурхай, ил тод, хариуцлагатай үзүүлэх, олон улсын эрүүл мэндийн дүрмийн хүрээнд үйл ажиллагаагаа авч хэрэгжүүлэх, нийгмийн эрүүл мэндийг хамгаалах зорилгоор бусад хуульд зааснаас өөр журам тогтоох, хүний зарим эрх, эрх чөлөөг хязгаарлах, ялгаварлан гадуурхаж, гутаан доромжлохгүй байх, байгууллага хоорондын хамтын ажиллагааг хангах, харилцан мэдээлэл солилцох, иргэд, олон нийтийн оролцоо, дэмжлэгийг авах, хүний нэр төр, алдар хүндийг гутаан доромжилж, сэтгэл зүйн дарамт, хохирол учруулж болзошгүй мэдээлэл тараахгүй байхаар зохицуулж, тусламжийг үзүүлнэ.

### Зааврыг хэрэглэгчид:

Бүх шатны эрүүл мэндийн байгууллагын тусламж үйлчилгээнд ажиллаж буй эмч, сувилагч, эмнэлгийн мэргэжилтэн.



## **Зааврын зорилго, зорилт:**

Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдын сэтгэлзүйн байдлыг үнэлэх, дэмжлэг үзүүлэх, хямралыг зохицуулах, сэтгэцийн тулгамдсан асуудал болон эмгэг үүсэхээс урьдчилан сэргийлж, сэтгэл заслын тусламж үйлчилгээ үзүүлэх, сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалахад оршино.

## **Ашигласан нэр томъёо, тодорхойлолт:**

**“Сэтгэцийн эрүүл мэнд”** гэж хүн сэтгэцийн эмгэггүй байхын зэрэгцээ нийгэм болон хүрээлэн байгаа гадаад орчинтойгоо дасан зохицож хэвийн амьдрах, ажиллах, суралцах, нийгэмд зохих байр сууриа эзлэн хувь нэмрээ оруулж чадахуйц байдлыг;

**“Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал”** гэж нийгэм, сэтгэл зүйн

шалтгааны улмаас хүний сэтгэхүй, сэтгэл хөдлөл, зан үйл түр хямарсан байдлыг;

**“Сэтгэцийн эрүүл мэндийг дэмжих”** гэж хүн өөрөө болон бусадтай хамтран сэтгэцийн эрүүл мэндээ хянах, сайжруулах боломж олгоход чиглэсэн эрүүл зан үйлийг дэмжих арга хэмжээг;

**“Сэтгэцийн эрүүл мэндийн анхны тусламж”** гэж өрхийн болон сум, тосгоны эрүүл мэндийн төвд сэтгэцийн тулгамдсан асуудал, зонхилон тохиолдох сэтгэцийн эмгэгийг эрт илрүүлэх, зөвлөгөө өгөх, эмчлэх, лавлагаа, тусламжид илгээх, эмнэлгийн төрөлжсөн мэргэжлийн тусламж авсны дараа хяналт тавих, сэргийлэх арга хэмжээг;

**Тархварзүйн мэдээлэл:** Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын улмаас сэтгэл түгшилт, сэтгэл гутрал, улигт бодол албадмал үйлдлийн эмгэгээр өвдөх эрсдэл ихсэж байгааг судлаачид тэмдэглэж байна. Осеа Гиунтелла (2021) нарын 682 хүнийг хамруулсан судалгаагаар оролцогчдын 46%-61% хувьд нь сэтгэл гутрал илэрсэн. АНУ-д Ковид-19 халдвартай холбоотой хүн амын дундах сэтгэцийн эмгэгийн тархалтыг тодорхойлох судалгаа хийхэд оролцогчдын 30.9%-д нь сэтгэл түгших эмгэг, 26.3%-д цар тахалтай холбоотой стрессийн эмгэг, 13.3%-д мансууруулах бодис хэрэглэх эмгэг тодорхойлогдсон.

БНХАУ-д Ковид-19-ын цар тахалтай тэмцэж, тусламж үйлчилгээ үзүүлж буй 34 эмнэлгийн 1200 эмч, эмнэлгийн мэргэжилтнүүдийг хамруулсан судалгаагаар эмэгтэйчүүдэд сэтгэл түгших, сэтгэл гутрах болон стресстэй холбоотой асуудлууд эрэгтэйчүүдийг бодвол илүү түгээмэл ажиглагдаж байсан байна.

**Үндсэн ойлголт:** ДЭМБ 2020 оны 03 дугаар сард Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ыг цар тахал хэмээн зарласнаас хойш өнөөдөр дэлхий дээр 160 гаруй сая хүн өвчилж, энэхүү өвчний улмаас олон мянган хүн нас барсан харамсалтай нөхцөл



байдал үүссэн. Дэлхий дээр энэхүү аюулт өвчний улмаас маш олон хүн стресст өртөж, үүнтэй холбоотой сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал, цаашилбал сэтгэцийн эмгэгээр өвдөх эрсдэл өдрөөс өдөрт нэмэгдсээр байна. Иймд бид Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдад нийгэм сэтгэлзүйн тусламж дэмжлэгийг үзүүлэх хэрэгцээ тулгараад байна. Сэтгэлзүйн тусламж, үйлчилгээг үзүүлэхийн тулд зарим сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаарх мэдлэг, ойлголттой танилцах шаардлагатай.

**Сэтгэцийн эрүүл мэнд** гэдэг ойлголтыг ихэнх хүмүүс сэтгэцийн өвчин эмгэгтэй холбон андуу ташаа ойлгодог. Гэвч тухайн хүний сэтгэхүй, сэтгэл хөдлөл, оюун санаа, бие хүн /зан төлөв/-ийн хувьд ямар нэг эмгэггүй байхыг хэлнэ. Өөрөөр хэлбэл тухайн хүн өдөр бүр бүтээлч үйл ажиллагааг хэвийн явуулах, бусадтай зөлдөг зөв харилцаж сэтгэл хангалуун байх, амьдралд тулгарч буй бэрхшээл саадыг даван туулах, дасан зохицох чадвар зэрэг нь сэтгэцийн эрүүл мэнд гэдэг ойлголтод багтдаг.

Хүн амыг сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдлаар нь дараах 3 бүлэгт хуваадаг.

**Эрүүл бие хүн** - Ямар нэг сэтгэцийн эмгэггүй, амьдарч буй нийгэм хүрээлэн байгаа орчиндоо дасан зохицох чадвартай, өөрийн бүх чадваруудаа бүрэн дайчилж, үр дүнтэй ажиллаж, нийгэмдээ зохих хувь нэмэр оруулж буй хувь хүнийг

**Сэтгэц нийгмийн тулгамдсан асуудалтай хүн** - Нийгэм-сэтгэлзүйн гаралтай, зохистой шийдвэрлэх шаардлагатай сэтгэцийн түр зуурын хямралд өртсөн хувь хүнийг

**Сэтгэцийн эмгэгтэй хүн** - Өвчний олон улсын X ангиллын V бүлгийн “Сэтгэцийн болон зан үйлийн эмгэгүүд” хэмээх бүлэгт заасан оношлолтын шалгуураар оношлогдож болох өвчнөөр оношлогдсон хувь хүнийг тус тус тодорхойлдог.

Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахалтай холбоотой нийт хүн амын дунд сэтгэцийн тулгамдсан асуудал, сэтгэцийн эмгэгтэй хүний эзлэх хувь сүүлийн үед нэмэгдэх хандлага дэлхийн олон орны эрдэмтэн, судлаачдын судалгааны дүнд тодорхой болж байна. Тухайлбал, стресстэй холбоотой үүсэх сэтгэл түгшилт, айдас, сэтгэл гутрал, сэтгэлзүйн гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг, дасан зохицохын эмгэг, улигт бодол, албадмал үйлдлийн эмгэг, архи, тамхи мансууруулах бодист донтох эмгэг гэх мэт.

**Стресс.** Энэхүү нэр томъёо бол “хүчдэл” гэсэн утгатай англи үг юм. Биологийн шинжлэх ухаанд янз бүрийн тааламжгүй нөлөөний улмаас, /даарах, өлсөх, сэтгэлийн дарамтад орох, цус алдах, гэмтэл авах г.м/ хор хөнөөлтэй цочруулын улмаас хүн болон амьтны бие махбодид үүсэж байгаа физиологийн хамгаалах урвал болох “хүчдэлийн байдал”-ыг стресс гэдэг. Өөрөөр хэлбэл, аливаа тааламжгүй цочруулууд нөлөө үзүүлэхэд хүн, амьтан аль аль нь өөрийгөө хамгаалж түүнд өвөрмөц бус, ерөнхий хариу урвал өгнө. Тэрхүү хариу урвал нь бие сэтгэцийн



өвөрмөц бус өөрчлөлтүүдээр илэрнэ. Тэдгээр өвөрмөц бус өөрчлөлтүүдээр тодорхойлогдож байгаа бие махбодийн байдлыг стресс гэдэг.

Хүн, амьтны бие махбод хүчтэй стресст өртөхөд маш өндөр дарамт ирдэг ч буцаад түргэн хугацаанд өөрөө шийдэгддэг. Стрессийг дотор нь богино болон урт хугацааны стресс гэж хуваадаг.

**Богино хугацааны стресс.** Энэ нь тодорхой хугацаанд болоод өнгөрөх стрессийг хэлдэг. Богино хугацаанд ямар нэгэн хүндхэн ажлыг гүйцэтгэх үед үүсч болдог ба энэ нь хүчтэй стресстэй ижил шинж тэмдэгээр илэрдэг ч стрессийн хугацаа нь нэг өдрөөс хэдэн хоногийн туршид үргэлжилж, эргээд хэвийн байдалд ордгоороо ялгаатай. Энэ шалтгааны улмаас богино хугацааны стрессийн үүсэх шинж тэмдэг нь бие биетэйгээ нийлж холилдон, хүний өөрийгөө хамгаалах, эсэргүүцэх чадварыг аажмаар бууруулах нөлөө үзүүлэх магадлалтай. Харин эцсийн үр дүнд богино хугацааны стресс нь хүний бие болон сэтгэхүйд хүчтэй нөлөө үзүүлж болзошгүй.

**Урт хугацааны стресс.** Энэ нь хүний амьдралд урт хугацаанд арилахааргүй тогтсон стресс үүсгэгчийн нөлөөгөөр үүсдэг. Урт хугацааны стрессийн шинж тэмдэг нь богино хугацааны стрессийн шинжтэй адил бөгөөд хугацааны хувьд урт бөгөөд хүнд үзүүлэх нөлөө нь хүчтэй байдаг. Энэхүү стресс нь бие махбодын болон сэтгэцийн эмгэг үүсэх шалтгаан болж, хүний зан араншинд сөрөг нөлөөлөл үзүүлэх магадлалтай байдаг. Урт хугацааны стрессийн хор хөнөөл нь хүн энэхүү стресст дасаж, анзаарахаа больсноор стрессийн шинж тэмдгийг таних чадвар алдагдаж, стрессийг үүсгэж байгаа нөхцөлийг засах явц удааширдаг байна.

**Стрессор.** Хүн болон амьтны бие махбодид үүсэж буй "Хүчдэлийн байдал"-ыг үүсгэдэг тааламжгүй нөлөөг стрессор гэдэг.

**Сэтгэлийн стрессор.** Сэтгэлийн стрессийг үүсгэж байгаа тааламжгүй нөлөөг сэтгэлийн стрессор гэдэг. Ковид-19 буюу цар тахал бол хүчтэй стрессор мөн билээ.

Стрессийн улмаас сэтгэлийн шалтгаант болон бие махбодын эмгэгүүд үүсдэг бөгөөд эдгээр эмгэгүүд үүсэх эсэх нь дараах хүчин зүйлүүдтэй холбоотой. Үүнд:

- Стрессорын шинж чанар болон үргэлжлэх хугацаа
- Бие хүний нийгэм сэтгэлзүйн онцлог шинж чанар, авир араншин, зан төлөв, сэтгэцийн хэв шинж
- Гэр бүлийн орчин нөхцөл, хүмүүжил нөлөөлдөг.
- Хүрээлэн байгаа орчин гэх мэт.

Аливаа хүн стресст өртсөний дараа түүнд дасан зохицох хүртэл 3 үе шатыг дамждаг. Үүнд:

1. **Сэтгэл түгшилтийн үе шат.** Энэ үе шатанд сэтгэл түгшилт үүсч, бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн, нийгмийн хүч, үйлдлүүдийг дайчилсан үйл ажиллагаа явагддаг. Сэтгэл түгшилтийн нөлөөгөөр бие махбод хамгаалах хүчээ дайчлах ба ингэснээр стрессийн дааврууд болох норадреналин, адреналин, кортизол, катехоламин зэрэг дааврууд бөөрний дээд булчирхайгаас ялгарч цусанд орно. Үүний үр дүнд "Тэмцэх" юм уу "Зугтах" механизм идэвхиждэг.



2. **Эсэргүүцлийн үе шат.** Стрессийг даван туулахын тулд биемахбодын болон сэтгэлзүйн хамгаалах механизмуудыг боловсруулна. Бөөрний дээд булчирхайн идэвхижилт буурч, тунгалагийн булчирхай хэвийн хэмжээтэй болно.
3. **Туйлдаг ядаргааны үе шат.** Стресс зохицох чадвар алдагддаг ба дархлааны хариу урвал буурна. Бамбай булчирхай жижгэрнэ. Гормонуудын шүүрэл буурна. Тунгалагын булчирхайнууд томорно. Стрессорт өртөх нь үргэлжлээд байвал зүрхний буюу бөөрний үйл ажиллагааны дутмагшилд орж үхэлд ч хүрч болно. Биемахбодын болон сэтгэлзүйн хамгаалах үйл ажиллагаа улам идэвхижиж, зорилго чиглэлгүй үйл ажиллагаа хийдэг. Эмх замбараагүй үйлдэл хийж, хүчирхийлэл ч үйлдэж магадгүй болдог. Дасан зохицох эрч хүч багасч, биемахбод стресс бууж өгнө. Ингэснээр сэтгэл түгших, гутрах, цөхрөлт үүсч, дасан зохицохын эмгэгүүд үүснэ.

Дасан зохицож чадахгүй бол дасан зохицохын хямрал үүсдэг. 5 төрлийн хямрал байна.

1. **Бие махбодын илрэл:** Толгой өвдөх, амьсгаадах, цусны даралт ихсэх, биеийн энд, тэнд тааламжгүй сэрэл үүсэх, булчин чангарах, хооллох дур буурах, нойрондоо муудах, толгой эргэх, цээжээр өвдөх, зүрх дэлсэх гэх мэт
2. **Сэтгэл хөдлөлийн илрэл:** Сэтгэл түгших, уурлах, бухимдах, айх, ичих, эмээх, гомдох, үзэн ядах, эргэлзэх, уйтгарлах, уйлах, бухимдах гэх мэт
3. **Нийгмийн илрэл:** Хичээл, сургууль, ажлаа таслах, найз нөхдөөсөө хөндийрөх, зай барих гэх мэт
4. **Танин мэдэхүйн илрэл:** Анхаарал сарних, мартамхай болох, сэтгэн бодох чадвар буурах, шийдвэр гаргах чадвар буурах, улигт бодолд автах
5. **Төрх үйлийн илрэл:** Хэн нэгэнд түрэмгий үйлдэл гаргах, зүй бус харьцах, зодоон хийх, архи тамхи, мансууруулах бодис хэрэглэх гэх мэт.

"Anxiety буюу сэтгэл түгших" гэдэг үг нь айдас хүрмээр юм уу амь насанд заналхийлсэн нөхцөл байдалд бие махбодын болон сэтгэлзүйн талаас үзүүлж буй хариу урвал юм. Энэ үед чичрэх, шоконд орох, зүрх дэлсэх, хөлрөх, бодит бус зүйлийг мэдрэх гэх мэт шинжүүд илэрч болно. Сэтгэл түгшилт бол хүн бүрийн стресс үзүүлж буй хэвийн хариу урвал юм. Харин 6 сар болон түүнээс дээш хугацаанд сэтгэл түгшилтийн шинжүүд тогтвортой үргэлжилбэл сэтгэл түгших эмгэг үүсдэг.

**Сэтгэл гутрал эмгэг** – Сэтгэлээр унах, сэтгэхүй удаашрах, үйлдэл хөдөлгөөн удаашрах, бие махбодын талаас зүрхний цохилт түргэсэх, хүүхэн хараа өргөсөх, өтгөн хатах, биеийн жин буурах, арьс хуурайших, эмэгтэйчүүдийн сарын тэмдэг саатах зэрэг шинжүүд илэрнэ.

**Архинд донтох эмгэг** – Архи болон этилийн спиртийн агууламжтай согтууруулах ундааг удаан хугацаанд хэтрүүлэн, хортойгоор хэрэглэсний улмаас хүний сэтгэл, бие махбод уг бодист дасаж, улмаар түүнийг зайлшгүй хэрэглэх донтолт үүсгэдэг эмгэг юм.

## КОРОНАВИРУСТ ХАЛДВАР (КОВИД-19)-ЫН ЦАР ТАХЛЫН ҮЕД НИЙГЭМ СЭТГЭЛЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ ЗАРЧИМ

Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдад нийгэм сэтгэлзүйн тусламж дэмжлэгийг олон талт арга хэмжээгээр, цогцоор нь үзүүлэх шаардлагатай.

### **Сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ үзүүлэхэд тавигдах шаардлага**

Сэтгэлзүйн тусламж үзүүлэхдээ тухайн нутаг дэвсгэрт харьяалагдах эрүүл мэндийн байгууллага, эмч, эмнэлгийн мэргэжилтнүүд доорх шаардлагыг хангасан байх хэрэгтэй.

### ***Эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэнд тавигдах шаардлага***

#### Мэргэжлийн хувьд тавигдах шаардлага

- Хүний их эмч
- Сэтгэл зүйн зөвлөгөө, тусламжийн талаар зохих мэдлэгтэй
- Зонхилон тохиолдох сэтгэц, зан үйлийн эмгэгийн үеийн тусламж үзүүлэх чадвартай
- Тасралтгүй сургалтад хамрагддаг, мэргэжил мэдлэгээ байнга дээшлүүлдэг, шаардлагатай үед бусад мэргэжилтнээс зөвлөгөө авч, тэдэнтэй мэдлэг, ур чадвараа харилцан солилцдог байх
- Удирдлага, мэргэжил нэгт нөхөд, сэтгэл засалч эмч, сэтгэл зүйч, сувилагч, нийгмийн ажилтан, цагдаа, сайн дурынхантай хамтран ажиллах, өөрийн мэдлэгээ бүрэн хуваалцах, холбогдох мэдээллийг ойлгомжтой үг, хэллэгээр илэрхийлэх чадвартай
- Орчиндоо дасан зохицох чадвартай
- Ажлаас халшрах хам шинжээс өөрийгөө хамгаалах чадвартай
- Эмпатитай хандах чадвартай
- Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл хөдлөлийг мэдэрч, түүнийг зөв үнэлэх чадвартай
- Харилцааны ур чадвар эзэмшсэн байх
- Хүнлэг, энэрэнгүй, өрөвч, зөөлөн сэтгэлтэй байх
- Шүүмжлэлгүй хандах чадвартай байх
- Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүйн хэрэгцээг ойлгох, түүнийг хүндэтгэх чадвартай байх

#### Бие, сэтгэцийн хувьд тавигдах шаардлага:

- Бие махбодын хувьд эрүүл чийрэг
- Сэтгэл санааны хувьд тэнцвэртэй /эрүүл сэтгэцтэй/, стресст өртөөгүй байх

#### Ёс зүйн хувьд тавигдах шаардлага:

- Тусламж үзүүлэх явцад Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдад хүндэтгэлтэй



харилцаж, хор учруулахгүй байх

- Үйлчлүүлэгч, хэрвээ насанд хүрээгүй хүүхэд байвал түүний хууль ёсны төлөөлөгч /эцэг, эх, асран хамгаалагч, харгалзан дэмжигч/-өөс тусламж үйлчилгээ үзүүлэх талаар таниулсан зөвшөөрөл бичгээр авах
- Байгууллагын дотоод журам, тусламж үйлчилгээний стандарт, эмнэлзүйн удирдамжийг мөрдөж ажиллах
- Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдад нууцтай холбоотой аливаа мэдээллийг санамсаргүй буюу санаатайгаар хөндлөнгийн хүмүүст болон тэдний дэргэд дэлгэх, шүүмжлэн ярихгүй байх
- Мэргэжил, мэргэшсэн давуу байдлаа ашиглан эмнэлгийн, сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ үзүүлэхээс татгалзахгүй байх
- Эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн нь Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдад бие махбод, сэтгэц, нийгмийн эрүүл мэндтэй холбоотой бичиг, баримтыг хуурамчаар үйлдэх, эсвэл хуурамч бичиг баримтад гарын үсэг зурах, нөхөж бичих, засварлах, устгах, хуудас солихгүй байх
- Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдын нууцтай холбоотой бичиг баримтыг түүний зөвшөөрөлгүйгээр бусдад дамжуулах буюу ашиглуулахгүй байх
- Шаардлагагүй тусламж үйлчилгээг зааварчлах, үзүүлэхгүй байх
- Тусламж үйлчилгээ үзүүлэх боломжтой байхад хувийн ашиг сонирхлын үүднээс өөр эмнэлгийн мэргэжилтэн, эмнэлгийн байгууллагаар үйлчлүүлэхийг албадахгүй байх
- Тусламж, үйлчилгээнээс Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчид татгалзсан тохиолдолд шийдвэрийг бичгээр авах
- Сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээнд хамрагдаж буй Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчид өөртөө болон бусдад аюултай үйлдэл хийх бодол, төлөвлөгөөтэй байгаа тохиолдолд урьдчилан сэргийлэх үүднээс зохих албан тушаалтанд мэдэгдэх
- Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад



холбогдох ажилтан, албан хаагчдад сэтгэл зүйн тусламж үзүүлэх явцад түүний хувийн орон зайг нь хүндэтгэж харилцах

- Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчидтай харилцах явцад ёс зүйн зөрчил үүсэх эрсдэл тулгарвал тусламж, үйлчилгээ үзүүлэхээс татгалзаж болно. Энэ тохиолдолд татгалзах болсон үндэслэлээ өөрийн байгууллагын удирдлагад бичгээр мэдэгдэх бөгөөд дараагийн эмнэлгийн мэргэжилтэн тусламж үйлчилгээг бүрэн хариуцан авах хүртэл үүрэгт ажлаа үргэлжлүүлэн гүйцэтгэнэ
- Сэтгэл зүйн тусламж үзүүлж буй эмнэлгийн мэргэжилтэн өөрийн сэтгэл хөдлөлийн асуудлыг шийдвэрлээгүй тохиолдолд үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй ажилтан, албан хаагчидтай харилцахыг хориглоно
- Эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ үзүүлж байхдаа Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдыг өвтгөж, эмзэглүүлэх үйлдэл гаргахгүй, мөн зохисгүй үгээр таагүй сэтгэгдэл төрүүлж болохгүй.
- Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдад эмнэлгийн тусламж, үйлчилгээг стандарт, зааврын дагуу үзүүлэн баримтжуулна

#### Бусад шаардлага:

- Эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн тухайн орон нутгийн ёс заншил, хэл соёлын талаар ойлголттой байж, Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдын сэтгэл зүйн онцлог, шашин шүтлэгийг нь хүндэтгэн, анхаарал болгоомжтой хандана.
- Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчид сэтгэл зүйн сорил бөглөх боломжгүй эсвэл сорилын хариугаар анхан шатны тусламж үйлчилгээ үзүүлэх боломжгүй бол эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн мэргэшсэн болон лавлагаа шатлалын тусламжруу шилжүүлнэ.

#### ***Сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ үзүүлэх өрөөнд тавигдах шаардлага:***

Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан,



албан хаагчдад сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ үзүүлэх өрөө нь аюулгүй, гадны дуу чимээнээс бүрэн тусгаарлагдсан, өрөөний гэрэлтүүлэг хэт тод биш, хувийн орон зайд халдахааргүй, таатай сэтгэгдэл төрүүлэхүйц, нас, сэтгэхүйн онцлогт нь тохирсон байна.

***Сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ үзүүлэх хугацаа:***

Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдад сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээг үзүүлэхдээ хоногийн 24 цаг, 7 хоногийн бүх өдөр боломжтой байхаар зохицуулж, нэг удаагийн уулзалтыг 30-60 минут, шаардлагатай тохиолдолд 90 минут хүртэл хугацаанд үргэлжлүүлэх хэрэгтэй.

***Сэтгэл зүйн тусламж үзүүлж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтний хувцаслалт:***

- Зөв, цэвэр хувцаслах
- Ажлын үнэмлэх, энгэрийн тэмдэг зүүх
- Хүүхдэд сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгч буй тохиолдолд хүүхдийн нас сэтгэхүйн онцлогоос шалтгаалан эмчийн дүрэмт хувцсыг өөрөөр, энгийнээр орлуулж болно.

***Коронавируст халдвар /Ковид-19/-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдад сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ үзүүлэх үед хэрэглэхээс зайлсхийх үг хэллэгүүд:***

- Ингэж бодож болохгүй.
- Надад итгээрэй, би яг одоо чиний юу мэдэрч байгааг мэдэж байна.
- Өдий зэрэгтэй байгаа нь азтай шүү.
- Бүх юм сайхан болно.
- Азаар бүх зүйл сүйрчхээгүй байна.
- Амьдрах сайхан.
- Бид бүгдээрээ үүнийг даваад гарна.
- Цаг хугацаа бүхнийг илааршуулна.
- Өөр сэдвээр ярилцацгаая.

***Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдад сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ үзүүлэгч эмч, эмнэлгийн мэргэжилтнийг хамгаалахад тавигдах шаардлага:***

Эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн,



цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчдад сэтгэл зүйн тусламж үзүүлэх явцдаа тухайн үйл явдлаас хүчтэй цочрол авч, сэтгэл зүйн дарамтад орсны улмаас цаашид тусламж үйлчилгээг үзүүлэх боломжгүй нөхцөл үүсэж болдог. Үүний хожмын үр дагавар нь эмч, эмнэлгийн мэргэжилтний сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж, ажлаа орхих, таагүй мэдрэмж, сэтгэлийн түгшүүр насан туршид нь үргэлжилж ч болзошгүй.

Иймд эрүүл мэндийн байгууллага тухайн эмч, эмнэлгийн мэргэжилтнийг Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчидтай ажиллахаас өмнө болон дараа эмчийн сэтгэл зүйн байдлыг нь тодорхойлж, тухайн асуудал хүний оюун санаанд яаж нөлөөлдөг болох, сэтгэлзүйгээ хэрхэн хамгаалах талаар сургалтад хамруулах хэрэгтэй.

Хэрвээ сэтгэл зүйн үнэлгээгээр цаашид Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн ам, мөн тусгаарлагдаж, эмчлэгдэж байгаа үйлчлүүлэгч болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн, цагдаа, бусад холбогдох ажилтан, албан хаагчидтай үргэлжлүүлэн ажиллах боломжгүй нөхцөл үүссэн бол ажлыг нь зогсоох хүртэл арга хэмжээ авна.

### **КОРОНАВИРУСТ ХАЛДВАР (КОВИД-19)-ЫН ЦАР ТАХЛЫН ҮЕД НИЙГЭМ СЭТГЭЛЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ ДЭС ДАРААЛАЛ**

#### **Хүн амд зориулж өөрийн болон бусдын сэтгэцийн эрүүл мэндийг хэрхэн хамгаалах талаар мэдээлэл өгөх**

- Коронавируст халдвар (КОВИД-19) халдвартай хүмүүсийг үндэс угсаагаар нь ялгаварлан гадуурхахгүй байж, халдвар авсан хүмүүс ямар ч буруу зүйл хийгээгүй бөгөөд харин ч бидний тусламж хэрэгцээтэй байгаа гэдгийг ойлгуулах.
- Халдвар авсан хүмүүсийг “Коронавируст халдвар (КОВИД-19) халдварын тохиолдол”, “хоширогч” эсвэл “өвчтэй хүн” гэж ойлгох хэрэгтэй. Тэд бол “Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ийн халдвар авсан, эмчлэгдэж байгаа” эсвэл “Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ийн халдвараас эдгэрч байгаа хүмүүс” мөн бөгөөд эдгэрсний дараагаар тэдний амьдрал урьдын адил үргэлжлэх болно.
- Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ийн халдварын талаарх мэдээ үзэх, сонсох, уншихаа багасгах; өөрийгөө болон хайртай хүмүүсээ хамгаалахын тулд зөвхөн баттай эх сурвалжуудаас мэдээлэл авах ба нэмэлт мэдээллийг өдөрт тодорхой цагт нэг, хоёр удаагаас хэтрүүлэхгүй авах нь зохистой.
- Тархалт нэмэгдэж байгаа мэдээ мэдээлэл нь хүмүүсийн санааг маш их зовоодог. Иймд цуу яриа болон буруу мэдээ мэдээллээс аль болох хол байж, ДЭМБ, ЭМЯ-наас гаргадаг албан ёсны мэдээлэл болон орон нутгийн эрүүл мэндийн байгууллагын мэдээллийг авч цуу яриаг үнэн зөв болохыг шалгах хэрэгтэйг хэлэх.
- Өөрийн сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах ба бусдад туслах. Тухайлбал, Найз нөхөд, ойр дотны хүмүүс, хөршүүдтэйгээ онлайнгаар болон утсаар холбогдож, ямар нэгэн тусламж хэрэгтэй байгаа эсэхийг лавлах.

- Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд амьдарч байгаа нийт хүн амд аль болох эерэг мэдээллийг түгээх боломж, бололцоог хайх хэрэгтэй. Жишээлбэл, Эмчлэгдээд эдгэрсэн хүмүүсийн түүхийг ярьж өгөх нь сэтгэл түгшилт, айдсыг нь эерэгээр даван туулахад тусалдаг ач холбогдолтой.
- Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын нөхцөлд ажиллаж байгаа эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн болон бусад хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй ажилтан, албан хаагчдаа хүндэтгэх талаар мэдээлэл өгөх.

### **Хүн амд зориулж өөрийн болон бусдын сэтгэцийн эрүүл мэндийг хэрхэн хамгаалах талаар зөвлөгөө өгөх**

#### **Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын үед стрессийг эерэгээр даван туулах аргууд**

- Хэн нэгэнтэй өөрийг тань зовоож буй асуудлын талаар ярилцах
- Агаар салхинд гарах (халдвар хамгааллын дэглэмээ сахих - амны хаалт зүүх, хүн хоорондын зай барих)
- Хөгжим сонсох
- Шүршүүрт орох
- Амьсгалын дасгал хийх
- Өдөрт хийх ажлаа төлөвлөх
- Бясалгал, иога хийх
- Бүжиглэх
- Хөгжим тоглох
- Сайтар унтаж амрах
- Өөрийгөө урамшуулах
- Шинэ зүйл сурах
- Ном унших гэх мэт

#### **Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын үед стрессийг түргэн тайлах Эверлийн амьсгалын дасгал**

- Дасгалыг хэвтээ, суугаа, босоо аль ч байрлалаар буюу өөрт тухтай байдлаар хийнэ.
- Хамраараа амьсгал авахад хэвлий урагш түмбийнэ.
- 2-3 секунд амьсгалаа түгжинэ.
- Амаараа амьсгалаа гаргахад хэвлий дотогш татагдана.
- Дасгалыг хийж байх үедээ “Миний бие тайван байна, Миний бие тайвширч байна” гэж бодно.
- Дасгалыг нэг удаа 10-с дээш эсвэл 5 минутын турш хийвэл үр дүн мэдрэгдэж эхэлдэг ба өдөр бүр хийх нь олон талын ач тустай.

#### **Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын үед айдас, сэтгэл түгшилтийг даван туулах аргууд**

*Айдас, сэтгэл түгшилтийн үед дараах биеийн болон сэтгэлзүйн шинжүүд илэрдэг. Үүнд:*



- Хөлрөх
- Ямар нэг аюул болох гэж байгаа мэт санагдах
- Дотор давчдах
- Зүрх дэлсэх
- Жихүүдэс хүрэх
- Өөрийн хяналтаа алдах гэж байгаа мэт санагдах
- Амьсгал давхцах
- Гар хөл ирвэгнэх, бадайрах, салгалж чичрэх гэх мэт.

Айдас түгшүүр нь хүн бүхэнд илэрч болдог хэвийн хариу урвал бөгөөд хэдэн өдрөөс хэдэн долоо хоног үргэлжлээд өөрөө аяндаа арилна.

Биеийн шинжүүдэд анхаарал төвлөрүүлэх нь айдас, түгшүүрийг улам ихэсгэдэг.

*Айдас, түгшилтийг даван туулах аргууд*

- Айж түгшиж, сандарч байгаа тохиолдолд аль болох жигд тайван уужуу амьсгалах, амьсгаагаа хянах нь түргэн тайвшрахад тустай байдаг.
- 1-10 хүртэл удаанаар тоолно.
- Тайвшрах хүртлээ 10-аас цөөнгүй давтан тоолоорой.
- Кофе, ногоон цайны хэрэглээг багасгаж, цэвэр ус ууна.
- Тогтмол цагт хооллох нь таны дархлаа, эрч хүчийг дэмжинэ.
- Энгийн дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийснээр таны бухимдал тайлагдана.
- Сайн унтаж амрах.
- Өөрийн чинь сэтгэлийг түгшээж буй зүйлсийг таньж, түүнээс зайлсхийнэ.
- Энгийн зүйлээс ч эерэг сэтгэл ханамж авах хэрэгтэй.
- Бүх зүйлийг өөрийн тань хүслээр болох боломжгүй гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх.

**Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын үед уур бухимдлыг эерэгээр даван туулах аргууд**

*Хүн яагаад уурладаг вэ?*

- Хүсэл сонирхол, хэрэгцээ хангагдаагүйгээс
- Таагүй нөхцөл байдлын улмаас
- Хэн нэгэн таны юмыг зөвшөөрөлгүй авах, эсвэл алга болгох
- Таныг үл хүндэтгэхэд гэх мэт.

*Хүн уурлахаараа дараах хариу үйлдлүүдийг хийдэг. Үүнд:*

- Уурлахаараа ямар нэгэн юм эвдэж, хагалах
- Нүүр минчийн улайж, орилж, хашгирах
- Дуугаа хураах
- Архи, тамхи хэрэглэх гэх мэт.

*Уур бухимдлаа эерэгээр зохицуулах*

- Бусдыг гэмтээхгүй гэж өөртөө сануулах

- 3 удаа уртаар амьсгал авах эсвэл 10 хүртэл тоолох
- Мэдэрч, хүсэж байгаа зүйлээ илэрхийлэх
- Бусдаас тусламж гуйх
- Тайвшрахын тулд өөртөө хугацаа өгөх
- Өөртэйгөө ярилцаж, тайвшруулах үгээр ятгах
- Тайвширсны дараа бухимдлаа үгээр илэрхийлэх
- Булчингаа суллах
- Дасгал хөдөлгөөн хийх, алхах
- Тэмдэглэл хөтлөх
- Нөхцөл байдлыг эерэг талаас нь харах
- Бухимдлаа зохистой шийдвэрлэж уучлалт гуйж сурах

### **Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын үед нойрны хямралыг эерэгээр даван туулах аргууд**

- Өдрийг хэрхэн өнгөрүүлэхээ төлөвлөх (дасгал хөдөлгөөн хийх, ном унших, идэвхтэй байдлаар өдрийг өнгөрүүлэх гэх мэт)
- Унтахаас бусад цагт орон дээр хэвтэхгүй байх
- Унтахтай холбоотой сөрөг бодлыг цэгцлэх (Унтахгүй бол яана, өнөөдөр унтаж чадах болов уу гэх мэт бодлууд нь тархинд сэрлийн голомт үүсгэснээр нойронд нөлөөлнө. Тиймээс сөрөг бодол үүссэн үед амьсгал дээрээ төвлөрөх, тоо тоолох гэх мэт үйлдлүүдийг хийх).
- Унтахаас өмнө маргаашийн талаар бодож, төлөвлөхгүй байх, мөн сэтгэл зовоосон бодлуудыг ухамсартайгаар цэгцлэх, эсвэл тэмдэглэл хөтлөн мэдрэмжээ гадагшлуулаарай.
- Орой унтахаас 2-4 цагийн өмнө хүнд хоол идэхгүй, шингэн зүйл уухгүй байх. Ялангуяа сэргээгч шинж чанартай ногоон цай, кофе зэргийг хэрэглэхгүй байх нь зүйтэй.
- Орондоо орсноос хойш 15-20 минутын хугацаанд унтахгүй бол үргэлжлүүлэн хэвтэхгүй байх. Энэ үед орон дээрээ сууж хөл, гартаа иллэг хийх, эсвэл босож хөнгөн дасгал хөдөлгөөн хийж эргээд нойр хүрсэн үед хэвтэх.
- Шөнө сэрсэн бол цаг харахгүй байх
- Нойрны эмийг дур мэдэн хэрэглэхгүй байх
- Шаардлагатай тохиолдолд нарийн мэргэжлийн хүнээс зөвлөгөө авах

### **Коронавируст халдвар /Ковид-19/-ын цар тахлын үед жирэмсэн эмэгтэйчүүдэд өгөх зөвлөгөө**

- Сайн унтаж амрах
- Биедээ анхаарал тавих (Шингэн зүйл хангалттай уух)
- Өөртөө цаг гаргах
- Эцэг эх, найз нөхөд, ойр дотны хүмүүстэйгээ утсаар ярих
- Нөхөр буюу хамтрагчтайгаа сэтгэл зовоосон зүйлсийн талаар ярилцах
- Цагийг идэвхтэй өнгөрүүлэх
- Хөнгөн дасгал хөдөлгөөн болон жирэмсний иог хийх
- Тайвшруулах амьсгалын дасгал хийх
- Бодлоо эерэг зүйлд төвлөрүүлэх



- Өдөр болгон жижиг гэлтгүй хийсэн зүйлдээ өөрийгөө урамшуулж, дэмжих
- Өөрийн болон ирээдүйн хүүхдийн төлөө тайван байхыг эрхэмлэх
- Эргэн тойронд болж буй сөрөг зүйлд анхаарлаа хандуулахгүй байхыг хичээх
- Эрүүл зөв хооллох (хоолны хатуу дэглэм барихгүй байх)
- Хорт зуршлаас зайлсхийх
- Шаардлагатай тохиолдолд мэргэжлийн хүнээс зөвлөгөө авах

**Эрүүл мэндийн ажилтан болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй  
АЖИЛТАН, АЛБАН ХААГЧДАД зориулсан мэдээлэл өгөх**

- Шахалт, дарамтан дор буй мэт мэдрэмж танд болон хамтран ажиллагсдад нь мэдрэгдэж байгаа байх. Энэхүү цар тахлын нөхцөл байдалд ингэж мэдрэх нь хэвийн зүйл юм. Стрессийг мэдрэх нь та ажлаа хийж чадахгүй, сул дорой байна гэсэн үг биш бөгөөд харин энэ үед сэтгэцийн эрүүл мэнд, сэтгэл зүйгээ хянах нь биеийн эрүүл мэндээ хянахтай адил чухал юм.
- Энэ цаг үед өөртөө анхаарал хандуулах хэрэгтэй. Хангалттай амрах, ажил ээлжийн дундуураа завсарлага авах, хангалттай хооллож, эрүүл хоол хүнс идэх, хөдөлгөөн хийх, гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө холбоотой байх зэрэг даван туулах аргуудыг өөртөө бий болгоорой. Харин архи, тамхины хэрэглээнээс татгалзах нь зохистой. Яваандаа архи, тамхийг хэрэглэх нь таны сэтгэцийн болон бие махбодын эрүүл мэндийг муутгадаг билээ. Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахал нь ихэнх эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн болон болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй ажилтан, албан хаагчдын хувьд урьд өмнө төсөөлж байгаагүй үйл явдал тохиолдсон юм. Хэдий тийм боловч өмнө нь стрессээ хянахад ашиглаж байсан арга барилуудыг хэрэглэж өөртөө туслах хэрэгтэй. Та өөрийнхөө стрессийг хэрхэн эерэгээр тайлж, сэтгэл зүйгээ эрүүл байлгахын тулд юу хийхээ сайн мэдэж байгаа.
- Зарим ажилтан, албан хаагчдын гэр бүл болон нийгэм айдас, сэтгэл түгшилтийнхээ улмаас зай барьж магадгүй. Энэ нь илүү тайван биш байдлыг нэмэгдүүлдэг учраас хайртай хүмүүстэйгээ аль болох онлайн хэлбэрээр холбоо барьж байх. Хамт ажиллагсад, удирдлага, итгэдэг хүндээ хандаж, туслалцаа хүсэх юм уу сэтгэл санаагаа хуваалцах хэрэгтэй. Тэд ч тантай адил асуудалтай тулгарч байж болно гэдгийг санах.
- Оюуны, танин мэдэхүйн болон сэтгэл зүйн хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст мэдээ, мэдээлэл түгээх аргууд хэрэглэх. Боломжтой бол дан ганц бичгийн мэдээнд тулгуурлахгүй харилцааны өөр төрлүүдийг сонгох нь зохимжтой байдаг.
- Коронавируст халдвар (КОВИД-19) авсан хүмүүст хэрхэн тусламж үзүүлж, боломжтой эх сурвалжуудад холбож өгөх талаар мэддэг байх. Энэ нь сэтгэл зүйн тусламж хэрэгтэй байгаа хүмүүст нэн чухал юм. Сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай холбоотой ялгаварлан гадуурхалт нь тусламж эрэлхийлэхээс татгалзах шалтгаан болж байдаг.

**Эрүүл мэндийн ажилтан болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй  
АЖИЛТАН, АЛБАН ХААГЧДАД зориулсан зөвлөгөө**

**Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын үед хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй хүмүүст зориулсан “Өөрөөс гаралтай дасгал”-ын зааварчилгаа**

Энэхүү дасгал нь булчин сулруулах, тайвшруулах, нойрсуулах, сэтгэл хөдлөлийг тогтворжуулах, сэтгэл түгшилтийг намжаах, стрессийн түвшинг бууруулах ач холбогдолтой сэтгэл заслын арга юм.

Дасгалыг суугаа, хагас суугаа, хэвтээ аль ч байрлалд хийж болно. Дасгалаа эхлэхийн өмнө та өөртөө тухтай байрлалыг сонгож, дасгалын явцад ердийн амьсгалж, өөртөө хэлж буй доорх өгүүлбэрт анхаарлаа бүрэн хандуулаарай.

**1. Гар хөлд хүндрэх сэрлийг мэдрэх.** Миний баруун гар хүндэрч байна, Би маш тайван байна, Миний зүүн гар хүндэрч байна, Би маш тайван байна, Миний 2 гар хүндэрч байна, Би маш тайван байна, Миний баруун хөл хүндэрч байна, Би маш тайван байна, Миний зүүн хөл хүндэрч байна, Би маш тайван байна, Миний гар хөл хүндэрч байна, Би маш тайван байна.

**2. Гар хөлд халуун оргих сэрлийг мэдрэх.** Миний баруун гар халуун оргиж байна, Би маш тайван байна, Миний зүүн гар халуун оргиж байна, Би маш тайван байна, Миний 2 гар халуун оргиж байна, Би маш тайван байна, Миний баруун хөл халуун оргиж байна, Би маш тайван байна, Миний зүүн хөл халуун оргиж байна, Би маш тайван байна, Миний гар хөл халуун оргиж байна, Би маш тайван байна.

**3. Зүрх судасны үйл ажиллагааг мэдрэх.** Миний зүрх тайван, жигд цохилж байна, Би маш тайван байна.

**4. Амьсгалаа мэдрэх.** Би маш тайван амьсгалж байна, Бм маш тайван байна.

**5. Аюулхайд халуун оргих сэрэл мэдрэх.** Миний аюулхай орчим халуун оргиж байна, Би маш тайван байна.

**6. Дух орчим сэрүүн оргих сэрэл мэдрэх.** Миний дух орчим аятайхан мэрүүн оргиж байна, Би маш тайван байна.

Эдгээр дасгалыг хийж байхдаа өгүүлбэр бүрийг 3-5 удаа давтан хэлэх ба “Би маш тайван байна” гэсэн өгүүлбэрийг 1 удаа хэлнэ.

**Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын үед хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй үед тулгарч буй асуудлыг эерэгээр даван туулах аргууд**

*Тулгарч буй асуудлууд:*

- Гэр бүлийн асуудал
- Эзэмшсэн мэргэжилдээ эргэлзэх
- Ялгаварлан гадуурхагдах
- Сайн эцэг, эх байж чадахгүй байх мэдрэмж



- Цар тахлын үеийн хариу арга хэмжээнд бэлтгэгдээгүй мэт санагдах

*Илрэх шинжүүд:*

- Хэт их унтах эсвэл унтаж чадахгүй байх
- Өөрийгөө бусдаас тусгаарлах
- Дуртай зүйлээсээ татгалзах
- Сэтгэлээр унах
- Гэнэтийн бодлогогүй үйлдэл хийх
- Заримдаа амиа хорлох тухай бодох
- Ажлаа солих талаар бодох

Хэрвээ танд амиа хорлох бодол төрж байвал энэ нь таны зан үйл хэвийн бус, сул дорой эсвэл та бусдаас өөр гэсэн үг биш юм.

*Авах арга хэмжээ:*

- Тусламж хайх
- Тусламж хүсэх
- Танд туслах хүн бий
- Та ганцаараа биш
- Мэргэжлийн хүнээс тусламж авах- 1800-2000 Сэтгэцийн эрүүл мэндийн төвийн утас

**Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын үед хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй хүмүүс “Хүчтэй стресст өртсөн хүнийг “Цаасан уут”-аар амьсгалуулах зааварчилга**

Хүн хүчтэй цочролд ороход гүнзгий, хурдан амьсгалснаар цусанд хүчил, нүүрсхүчлийн хэмжээ буурч, биемахбод, тархинд хүчилтөрөгчийн хэмжээ багассанаар сэтгэл түгшилтийн шинжүүдийг үүсгэдэг. Эдгээр шинжүүдэд толгой эргэх, амьсгал давчдах, сэтгэл цочирдсоноос үүсэх сөрөг мэдрэмж, зүрх хүчтэй цохилох, салгалж чичрэх гэх мэт шинжүүд дахиад л үүснэ. Ийм учраас хүчтэй стресст өртсөн хүнийг “Цаасан уут”-руу амьсгалуулж нүүрсхүчлийн хийн хэмжээг цусанд буцааж ихэсгэснээр хэт амьсгалах шинжийг бууруулдаг юм.

**Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын үед хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй хүмүүс “Хоосон сандал”-ын аргыг хэрэглэх зааварчилгаа**

Хэн нэгэнд төрж буй сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ илэрхийлэхийн тулд өөдөөс нь харсан хоосон сандал дээр нөгөө хүнээ сууж байна хэмээн төсөөлнө. Эхлээд хоосон сандал дээрээ өөрөө сууж нөгөө хүнийхээ хэлнэ гэж бодсон зүйлийг хэлнэ. Дараагаар өөрийн сандал дээр сууснаар өөрийн хэлье гэсэн бүхнээ чангаар хэлнэ. Ингэснээр тухайн хүний талаар төрж буй өөрийн мэдрэмж, дотоод зөрчлөө ойлгож, стрессээс чөлөөлөгддөг.

## **Эрүүл мэндийн болон хариу арга хэмжээнд ажиллаж буй БАЙГУУЛЛАГЫН УДИРДЛАГУУДАД зориулсан мэдээлэл өгөх**

- Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын цар тахлын нөхцөлд ажилчдынхаа сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах нь тэднийг үүрэгт ажилдаа сайн, үр бүтээлтэй хийхэд маш их ач холбогдолтой билээ. Энэ байдал нэг шөнийн дотор алга болохгүй учраас урт хугацааны туршид ажилчдынхаа хүчин чадал, эрүүл мэндэд анхаарах хэрэгтэй.
- Сайн харилцааг эрхэмлэж, үнэн зөв мэдээллийг цаг алдалгүй бүх ажилчдад өгч байх нь зүйтэй. Шаардлагатай тохиолдолд ажилчдаа ачаалал, стресс ихтэй үйл ажиллагаанаас стресс багатай үйл ажиллагаа руу шилжүүлж, дотоод зохион байгуулалтыг хийх. Туршлага багатай ажилчдыг туршлагатай ажилчидтай хамтран ажиллуулах. Ажилчдыг хооронд нь хамтран ажиллуулах систем нь тусламжийг цаг алдалгүй үзүүлэх, хэн нэгнийхээ стрессийг хянах болон аюулгүй ажиллагааг дэмжихэд тустай байдаг. Ажлаа гүйцэтгэж байх үедээ завсарлага авах боломжийг бүрдүүлэх, урамшууллын тогтолцоог бий болгох. Өөрсдөө эсвэл гэр бүлийн гишүүд нь стресстэй үйл явдалд өртсөн ажилчдад уян хатан хуваарь гаргаж өгөх. Ажилчид бие биедээ туслах боломж, бололцоогоор хангах хэрэгтэй.
- Ажилчид хаана, хэрхэн сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээнд хандах, хамрагдах талаар мэдээлэлтэй байгаа эсэхийг шалгах. Менежер, удирдлагууд нэмэлт хариуцлагын улмаас илүү их шахалтад байж магадгүй.
- Сувилагч, түргэн тусламжийн жолооч, сайн дурийн ажилчид, тохиолдол бүртгэгч, эмч нар болон удирдлагууд хөл хориотой бүсэд ажиллаж буй ажилчдыг халдвартай иргэдэд анхан шатны сэтгэл зүйн тусламж үзүүлэхэд чиглүүлэх
- Сэтгэцийн эмгэгтэй өвчтөнүүдийг хянах. Мэргэшсэн ажилчдыг шаардлагатай газруудад байрлуулах, эмнэлэгийн байгууллагуудад сэтгэл зүйн тусламж өгөх ажилчдын тоог нэмэх.
- Зайлшгүй шаардлагатай, анхан шатны тусламжийн түвшинд хэрэглэгдэх сэтгэгц нөлөөт эмүүдийг бүх түвшний эрүүл мэндийн байгууллагад байгаа эсэхийг шалгах. Сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүст тасралтгүй үргэлжлэх эмчилгээ, үйлчилгээ шаардлагатай тул лавлагаа шатны тусламж үйлчилгээтэй холбогдох.

### **ХҮҮХЭД, ЭЦЭГ ЭХ, АСРАН ХАМГААЛАГЧДАД зориулсан мэдээлэл өгөх**

- Хүүхдүүдэд айдас гунигаа илэрхийлэх эерэг аргуудыг зааж өгөх. Хүүхэд бүр өөр өөрийн гэсэн мэдрэмжээ илэрхийлэх аргатай. Зарим үед тоглуулах эсвэл зуруулах гэсэн бүтээлч аргуудаар илэрхийлүүлж болно. Хүүхдүүд бүтээлч, дэмжлэгтэй орчинд сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлж, харилцах дуртай байдаг.
- Хүүхдийг гэр бүлтэй нь ойр байлгах мөн асран хамгаалагчаас нь холдуулахгүй байх. Хэрвээ хүүхэд эцэг эх, асран хамгаалагчаасаа тусдаа байх шаардлага гарвал нийгмийн ажилтнаас тусламж авч байх. Тусдаа байх үед нь гэр бүл, асран хамгаалагчтай нь насанд нь тохирсон нийгмийн сүлжээгээр дамжуулан тогтмол холбоотой байлгах.
- Хүүхэд гэртээ байх шаардлагатай үед нь дагаж хэвшсэн өдрийн хуваариар нь байлгах эсвэл шинийг гаргах. Өөрт нь таарсан үйл ажиллагааг хийлгэх. Нийгмийн харилцаанд зааг тавьсан үед ч аль болох бусадтай харилцаатай байлгах.



- Стресс ихтэй үедээ хүүхэд илүү их харилцаа холбоо шаарддаг. Насанд нь таарсан байдлаар Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын талаар ярих. Хүүхэд санаа зовж байгаа бол тэдэнтэй хамт ярилцах нь сэтгэл түгшилтийг нь багасгадаг. Хүүхэд томчуудын зан үйл, ааш араншинг шинжилж, өөрсдийн сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн удирдах талаар сурна.

### **ЭЦЭГ ЭХ, АСРАН ХАМГААЛАГЧДАД зориулсан зөвлөгөө өгөх**

#### **Хүүхэд нэг бүрдээ цаг гаргах.**

- 20 минут түүнээс илүү хугацааг зарцуулах. Өдөр бүр хүүхдэдээ тодорхой цагийг зарцуулснаар яваандаа хүүхэд тань тэр цагийг хүсэн хүлээдэг болно.
- Гар утас, зурагтаа унтрааж, вирусийн тухай мартаад хүүхдүүддээ цаг зарцуулах
- Хүүхдээсээ юу хиймээр байгааг нь асуух. Сонголт өгөх нь хүүхдийг өөртөө итгэлтэй болоход тусалдаг. Хэрэв хүүхдийнхээ хүссэн зүйлийг хамт суугаад хийх боломжгүй бол энэ тухайгаа хүүхдэдээ тайлбарлаарай.
- 0-3 насны хүүхэдтэйгээ харилцахдаа тэдний нүүрний хөдөлгөөн, дуу авиаг нь дуурайх. Дуулах, аяга, халбагаар нь хөгжмийн зэмсэг болгож тоглох. Хамтдаа өрдөг тоглоомоор нь тоглох. Үлгэр ярьж, ном унших, зураг зурж өгөх
- Бага насны хүүхэдтэйгээ харилцахдаа ном унших, зураг зурах, хөгжмийн аянд бүжиглэж, дуулах. Мөн гэрийн ажлаа хамтдаа хийх (гэр цэвэрлэх, тоглоом тоглох, хоол хийх). Гэрийн даалгавраа хийхэд нь туслах.
- Өсвөр насны хүүхэдтэйгээ цагийг хамт өнгөрүүлэхдээ тэдний дуртай зүйлсийн талаар ярилцах (спорт, хөгжим, алдартнууд, найз нөхөд). Дуртай хоолыг нь хамт хийх, тэдний дуртай хөгжмийн аянд дасгал хийх.
- Хүүхдүүдээ маш сайн сонсож, анхаарлаа бүрэн хандуулах хэрэгтэй.

#### **Эерэг байх.**

- Бага өсвөр насны хүүхдүүд тань таныг бухимдуулж байхад “Эерэг байх” хэцүү. Гэхдээ бид зөв зааварчилж чадвал хүүхэд эцэг эхийнхээ үгийг дагах хандлагатай байдаг. Сайн үйлийг нь магтаж, урамшуулж байх.
- Та хүүхдээсээ ямар зан араншин хүлээдгээ ойлгуул. Хүүхдүүддээ юу хийхийг нь заахдаа эерэг үгсийн ашигла. “Хувцсаа битгий хөглөрүүлээд” гэхийн оронд “Хувцсаа сайхан хураачих” гэх.
- Хүүхдээ хашгирч загнах нь таныг болон тэднийг улам бухимдуулна. Нэрээр нь дуудаж анхаарлыг нь татсаны дараа хэлэх зүйлээ тайван зөөлөн дуугаар ярих хэрэгтэй.
- Хүүхдийнхээ зөв зан үйлийг магтан урамшуул. Тэд таны нүднээс далд сайн үйл хийхэд нь магтан сайшаа. Ингэснээр та тэднийг анзаарч, анхаарал тавьдаг гэдгээ ойлгуулна.
- Бодитоор хандах. Таны хий гэсэн бүх зүйлийг хүүхэд тань хийж чадах уу? Бүх л өдрийн турш гэртээ чимээгүй суух нь хүүхдэд боломжгүй учраас зөвхөн таныг утсаар ярих үед чимээгүй байхыг хүсэх нь илүү бодитой.
- Өсвөр насны хүүхэдтэйгээ найз нөхөдтэйгөө холбоотой байхад нь туслах. Өсвөр насны хүүхдүүд найз нөхөдтэйгөө харилцах хэрэгцээтэй байдаг. Тиймээс



нийгмийн сүлжээ болон бусад зайнаас харилцах аюулгүй харилцах арга замаар найзуудтайгаа холбоотой байхад нь туслах.

### **Зохион байгуулалтаа сайжруулах.**

- Уян хатан бөгөөд тогтвортой өдөр тутмын хэв маягийг бий болгох. Өдөр бүрийн ажил, чөлөөт цагаа зохион байгуулахын тулд өөртөө болон хүүхдүүддээ цагийн хуваарь гаргах хэрэгтэй. Ингэснээр хүүхдүүд илүү аюулгүй байж, зан ааш нь хэвийн байдаг.
- Өдөр бүрээ төлөвлөхдөө хүүхдүүдээ оролцуулж болох юм. Яг л хичээлийн хуваарь гаргадаг шиг. Хүүхдүүдээ оролцуулах нь төлөвлөгөөг дагах хандлагыг нэмэгдүүлнэ.
- Хүүхдүүдтэйгээ өдөр бүр дасгал хийж хэвшүүлэх. Энэ нь хүүхдүүд ядрахгүй байж, гэртээ ч эрч хүчтэй байхад нь тусална.
- Бусадтай зохих зайнаас харилцахыг хүүхдүүддээ зааж өгөх. Хэрвээ гадуур гарахыг зөвшөөрч байгаа бол хүүхдүүдээ гадуур гаргаарай.
- Аюулгүй байдлыг хэрхэн хангаж байгаа талаараа хүүхдүүддээ ярьж, тэдний саналыг сонсож, нухацтай хандаарай.
- Орой бүр тухайн өдрийнхөө талаар дүгнэн ярилцаарай. Хүүхдүүдийнхээ хийсэн нэг хөгжилтэй, эерэг зүйлийг нь сануулах.
- Хүүхдүүддээ цаг гаргаж чадсандаа өөрийгөө магтаарай.
- Хүүхдүүд тань таныг даган дуурайдаг гэдгийг битгий мартаарай. Та хүмүүстэй зохих зайнаас харьцаж, хувийн ариун цэврээ сахин, өвчтэй эсвэл эмзэг хүмүүст сайхан сэтгэлээр хандвал хүүхдүүд таниас суралцах болно.

### **Буруу зан үйлээ засах.**

- Анхаарлыг нь өөр тийш чиглүүлэхийг хичээх. Буруу зан үйл гаргамагц хүүхдээ өөр зан үйл рүү чиглүүл.
- Эхлэхээс нь өмнө зогсоо. Тэд тайван бус болж эхлэхэд, илүү сонирхолтой, хөгжилтэй зүйлсэд анхаарлыг нь хандуул. Хамт тоглоцгооё гэх мэт.
- Буруу зүйл хийснийх нь төлөө хариуцлага тооц. Хүүхдүүд буруу зүйл хийснийхээ төлөө хариуцлага хүлээх хэрэгтэй. Ингэж байж л тэд сахилга баттай болно. Энэ нь зодож, загнахаас илүү үр дүнтэй арга юм.
- Хүүхдүүддээ хариуцлага тооцохоосоо өмнө таны зааврыг дагах сонголт өг. Хүүхдүүддээ хариуцлага хүлээлгэхдээ ч тайван байхыг хичээгээрэй.
- Хариуцлага хүлээлгэсэн бол тууштай байгаарай.
- Хариуцлага хүлээлгэж дууссан бол сайн зүйл хийх боломж олгон, магтан сайшаагаарай.
- Хүүхэдтэйгээ ганцаарчлан ярилцах, сайн үйлийг нь магтах, өдөр тутмын тогтсон цагийн хуваарь тэдний зан аашинд эерэгээр нөлөөлдөг.
- Бага насны болон өсвөр насны хүүхэддээ энгийн ажил хариуцуулж өгөөрэй. Тэдний хийж чадах ажлыг даалгах хэрэгтэй. Хийснийх нь дараа магтан урамшуулаарай.
- Уурлаж, хашгирмаар байвал өөртөө 10 хором гаргаад 5 удаа гүнзгий амьсгал аваад тэгээд тайвнаар хариулахыг хичээгээрэй.



### **Тайван байж, стрессээ хянах.**

- Та ганцаараа биш. Олон сая хүн бидэнтэй адил стресстэй байгаа. Мэдрэмжээ хуваалцаж, ярилцах хэн нэгнийг олоорой. Тэднийг ч мөн сонс. Таныг айдас, цочролд оруулах нийгмийн сүлжээнээс татгалзах хэрэгтэй.
- Өөртөө амралт өгөх. Бидэнд амралт хэрэгтэй. Хүүхдүүд унтаж байх зуур ямар нэг хөгжилтэй, эсвэл тайвшруулах зүйлс хий. Өөрийнхөө дуртай, эрүүл мэндэд тустай зүйлсийг жагсаан бичээрэй.
- Хүүхдүүдээ сонсох. Нээлттэй байж, хүүхдүүд сонс. Хүүхдүүдэд тань таны тусламж, дэмжлэг хэрэгтэй. Тэдний мэдрэмжээ хуваалцахыг нь сонс. Тэдний мэдрэмжийг хүлээн зөвшөөрч тайтгаруул.
- Завсарлага ав. Санаа зовнисон, стресстэй үедээ 1 минутын тайвшруулах дасгал хийгээрэй.
- Эхний алхам. Тайвшран суу. Тухтай байрлалд суугаарай. Хөлөө жийн суугаад, гараа өвдөг дээрээ ав. Хэрвээ таньд таатай байвал нүдээ аньж болно.
- 2 дахь алхам. Бодол, мэдрэмж, бие. "Би яг одоо юу бодож байна?" гэж өөрөөсөө асуу. Бодлоо ажигла. Эерэг байна уу, сөрөг байна уу? Сэтгэл хөдлөлөө анзаар. Жаргалтай байна уу, Тайван бус байна уу. Биеийн байдлаа анзаар. Танд өвдөлт, чангарсан байдал мэдрэгдэж байгаа эсэхийг анзаар.
- 3 дахь алхам. Амьсгал дээрээ төвлөр. Амьсгал авч, гаргаж байгаагаа сонс. Хэвлий дээрээ гараа тавьж, амьсгал авахад түмбийж, амьсгал гаргахад хонхойж байгааг мэдэр. Өөртөө "Юу ч болж байсан би зүгээр" гэж хэлээрэй. Тэгээд хэсэг зуур амьсгалаа сонсоорой.
- 4 дэх алхам. Буцаж ирэх. Бие тань бүхэлдээ юу мэдэрч байгааг анхаар. Өрөөний дуу чимээг сонс.
- 5 дахь алхам. Тунгаан бодох. "Надад өөрчлөлт мэдрэгдэж байна уу?" гэж бод. Бэлэн болсон үедээ нүдээ нээ.

### **Коронавируст халдвар (КОВИД-19) өвчний талаар ярилцах.**

- Нээлттэй байж, сонс. Хүүхдүүдээ чөлөөтэй ярихыг нь зөвшөөр. Тэднээс асуулт асууж, хэр ихийг мэдэж байгааг нь тодорхойл.
- Шударга бай. Тэдний асуултад үргэлж үнэн хариулт өг. Хүүхдүүд тань хэдэн настай билээ, хэр ихийг ойлгож чадахыг тооц.
- Дэмжигч бай. Хүүхэд тань айж, балмагдсан байж магад. Тэдэнд мэдрэмжээ хуваалцах орон зай өгч, тэдний төлөө гэдгээ мэдрүүлэх.
- Танд хариулт байхгүй байсан ч санаа зовох хэрэггүй. "Би мэдэхгүй байна. Гэхдээ олж мэдээд энэ талаар дахиад ярилцъя" гэж хариулж болно. Энэ бол хүүхэдтэйгээ хамт шинийг сурах боломж юм.
- Маш их мэдээлэл тархаж байна. Зарим мэдээлэл буруу ташаа байж болох юм. Баталгаат эх сурвалжаас мэдээлэл авч байх хэрэгтэй.
- Коронавируст халдвар (КОВИД-19) өвчин хүмүүсийг гадаад дүр төрх, гарал үүсэл, ямар хэлээр ярьдагаар нь ялгадаггүй. Өвдсөн хүмүүс болон тэднийг асран сувилж байгаа хүмүүст сайхан сэтгэлээр хандах ёстойг заах. Өвчтэй хүмүүсийг халамжилж, өвчний дэгдэлтийг зогсоохын төлөө ажиллаж буй хүмүүсийн тухай ярих.



- Ярилцлагаа сайхан мэдээгээр дуусгах. Хүүхэд тань зүгээр эсэхийг шалга. Тэдэнд санаа тавьж, хэзээ ч сонсохоо бэлэн гэдгээ хэл. Тэгээд хамтдаа ямар нэгэн хөгжилтэй зүйл хийгээрэй.

### **АХМАДУУД, ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН СУУРЬ АСУУДАЛТАЙ ХҮМҮҮС БОЛОН ТЭДНИЙ АСРАН ХАМГААЛАГЧДАД зориулсан мэдээлэл өгөх**

- Ганцаардалт, сэтгэхүйн бууралт, ой тогтоолтын өөрчлөлттэй ахмадууд цар тахлын эсвэл хөл хорионы үед илүү сэтгэл түгшилттэй, ууртай, стресстэй, зожиг болдог. Гэр бүл болон мэргэжилтнүүдээр дамжуулан сэтгэл санааны тусламж үзүүлэх.
- Нөхцөл байдал ямар байгаа, халдвараас хэрхэн сэргийлэх талаар ойлгохуйц баримтуудыг үгээр хэлэх. Баримт мэдээллийг хэрэгтэй үед дахин давтаж хэлэх. Зааварчилгаа цэвэр, товч, хүндэтгэлтэй бөгөөд тэвчээртэй байдлаар тайлбарлагдах хэрэгтэй. Гэр бүл, мэргэжлийн хүмүүсийн тусламжаар мэдээллийг хүргэх.
- Хэрэв тухайн хүн эрүүл мэндийн суурь асуудалтай бол хэрэглэдэг эм бэлдмэлийг нь авах боломжтой эсэхийг шалгах. Хэрэгцээтэй үед тусламжийн ажилтантай ярих.
- Такси дуудах, хүргэлтийн хоол захиалах, эмнэлгийн тусламж авах гэх зэрэг тусламж авахдаа бэлтгэлтэй байх. 2 долоо хоногт шаардагдах эм бэлдмэл байгаа эсэхээ шалгах.
- Гэрт хийж болох энгийн дасгал сурах
- Дасгал хийх, цэвэрлэх, өдөр тутмын гэрийн ажлууд хийх, дуулах, зурах гэсэн ажлуудыг өдрийн хуваарьтаа багтааж, хийж хэвших.

### **Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлын үед АХМАД НАСТАН-д өгөх зөвлөгөө**

- Эерэгээр бодох. Та амьдралдаа тохиолдсон зүйлийг өөрчлөх тухай бодохын оронд зөв зүйл хийж байснаа эргэн санах хэрэгтэй. Эерэг зүйлсийн тухай бодож сөрөг мэдээллээс зайлсхийх хэрэгтэй.
- Сайн хооллох. Эрүүл хоол хүнс нь таны эрч хүчийг нэмэгдүүлэхээс гадна дархлааг дэмжиж, сэтгэн бодох чадварыг сайжруулдаг.
- Хорт зуршлаас зайлсхийх. Хорт зуршил нь богино хугацаанд сэтгэл санааг өргөх боловч аажимдаа сэтгэл хямралыг улам нэмэгдүүлдэг.
- Тайвшруулах дасгал хийх. Тайвшруулах амьсгалын дасгал, бясалгал, булчин суллах дасгалыг хийх хэрэгтэй.
- Эрүүл мэнддээ анхаарах. Эмчийн зөвлөсөн эмийг тогтмол уух, мэргэжлийн хүмүүсийн өгсөн зөвлөгөө, зөвлөмжийг дагаж мөрдөх нь чухал.
- Идэвхтэй байх. Өөрийн хийж байгаа зүйлдээ дурлаж сэтгэл ханамж авах, шинэ зүйлийг туршиж үзэх, түүнээс суралцах нь чухал.
- Дасгал хөдөлгөөн хийх. Дасгал хөдөлгөөн хийснээр сэтгэл санаа өөдрөг болдог. Явган алхах, хөнгөн дасгал хөдөлгөөн хийх нь танд тустай.
- Итгэл үнэмшлээ нэмэгдүүлэх. Өөрийн дотоод амар амгаланг олохыг хичээх (шашин шүтлэг, эх орон, өөрийн баримталдаг зарчим гэх мэт).



- Стресс менежмент. Өнгөрсөн үед тохиолдож байсан стрессийг хэрхэн шийдвэрлэж байснаа санаж стрессийг даван туулах шинэ аргуудыг бодож хэрэгжүүлэх хэрэгтэй.
- Гэр бүлийнхнээсээ дэмжлэг хүсэх. Гэр бүлийнхний дэмжлэг нь ахмад настнуудын сэтгэл санааг тайвшруулж эрч хүчийг нэмэгдүүлдэг.
- Оролцоогоо нэмэгдүүлэх. Тэтгэвэртээ гарсан ч бие, сэтгэцийн хувьд эрүүл саруул ахмад настнууд олон нийтийн дунд явуулж буй Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын дэгдэлтийн эсрэг хариу арга хэмжээнд сайн дураараа оролцож болно.

#### **ТУСГААРЛАЛТАД БАЙГАА ХҮМҮҮСТ зориулсан мэдээлэл өгөх**

- Нийгэмтэй холбоотой байх. Өдөр тутмын дэглэмээ баримтлах, нөхцөл байдал өөрчлөгдөхөд шинэ хуваарь гаргах. Хүмүүстэй харилцах, уулзахыг хориглосон бол утас, нийгмийн сүлжээгээр бусадтай холбогдох.
- Стресстэй цаг үед өөрийн хэрэгцээ, мэдрэмжинд анхаарал хандуулах. Өөрийн тайвширч, таалдаг зүйлсийг хийх. Тогтмол дасгал хийж, унтаж, эрүүл хооллох.
- Цар тахлын талаар гарч байгаа мэдээллийн урсгал хэнийг ч сандаргаж, стрессдүүлж байгаа учраас албан ёсны мэдээллийг тогтмол цагт авч, сэтгэл түгшээж байгаа цуу ярианаас хол байх.
- Сөрөг мэдээллээс аль болох зайлсхийх.

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 11...  
сарын 01 өдрийн 472 дугаар тушаалын  
хоёрдугаар хавсралт



## СЭТГЭЦИЙН ТУЛГАМДСАН АСУУДАЛ, СЭТГЭЦИЙН ЭМГЭГИЙГ ИЛРҮҮЛЭХ СОРИЛУУД

### Стрессийг илрүүлэх асуумж

*Та сорилыг бөглөхдөө шинж тэмдэг бүрт 1-4 хүртэлх хариултын хувилбараас аль нэгийг сонгоно уу.*

1 = Хэзээ ч үгүй эсвэл Ховорхон

2 = Заримдаа

3 = Ихэнхдээ

4 = Үргэлж

1. Надад нойрны асуудал байна.
2. Би тайвширч, амарч чадахгүй байна.
3. Ямар нэгэн зүйл минийхээр болохгүй бол уур хүрдэг.
4. Анхаарлаа төвлөрүүлэхэд хэцүү болсон.
5. Сонирхолтой, таатай зүйлс хийх цаг надад байхгүй.
6. Бүх л өдрийн турш би ядарсан байдалтай байдаг.
7. Маш олон зүйлд санаа минь зовдог.
8. Маш их хичээл зүтгэл гаргадгаас болж эрүүл мэндэд асуудал тулгарсан.
9. Стрессээ даван туулахын тулд архи, тамхи, кофе хэрэглэдэг.
10. Инээж, баярлах маань багасч байна.
11. Ихэнхдээ уйтгартай, таагүй байдаг болсон.
12. Би бүх зүйлийг хяналтандаа байлгах дуртай.
13. Надад хангалттай цаг байхгүй.
14. Би хуруугаа товшиж, гараа атгаж, хурууны үеэ дуугаргаж, үсээ эргүүлдэг зуршилтай болсон.

**Нийт оноо:**

### **Сорилын түлхүүр:**

20-оос бага                      Бага зэргийн стресстэй

21-30                                Дунд зэргийн стресстэй

31-ээс дээш                      Их стресстэй



### Сэтгэл түгшилтийг илрүүлэх асуумж

Өнгөрсөн 2 долоо хоногоос дээш хугацаанд доорх асуудлууд танд хэр зэрэг түвэг удсан бэ?		Огт үгүй	Зарим өдрүүдэд	Олон өдөр	Үргэлж, өдөр бүр
1	Та ядарч, сэтгэл түгшиж байгаагаа мэдэрч байна уу?	0	1	2	3
2	Та санаа зовж байгаагаа хянаж эсвэл зогсоож чадахгүй байна уу?	0	1	2	3
3	Та хэтэрхий олон зүйлд санаагаа зовоодог уу?	0	1	2	3
4	Танд амарч, тайвшрахад хэцүү болсон уу?	0	1	2	3
5	Танд тайван суух ч хэцүү байна уу?	0	1	2	3
6	Та амархан бухимддаг, эсвэл цочромтгой болсон уу?	0	1	2	3
7	Та ямар нэгэн аймаар зүйл болох вий гэхээс айж байна уу?	0	1	2	3

#### Үнэлэх аргачлал:

1-4 оноо байвал – сэтгэл түгшилт байна

5-9 оноо байвал – бага зэргийн сэтгэл түгшилттэй байна

10-14 оноо байвал – дунд зэргийн сэтгэл түгшилттэй байна

15-21 оноо байвал – хүнд зэргийн сэтгэл түгшилттэй байна гэж дүгнэнэ.

### Сэтгэл гутралыг илрүүлэх асуумж

Өнгөрсөн 2 долоо хоногоос дээш хугацаанд доорх асуудлууд танд хэр зэрэг түвэг удсан бэ?		Огт үгүй	Зарим өдрүүдэд	Олон өдөр	Үргэлж, өдөр бүр
1	Хийж буй зүйлдээ сэтгэл хангалуун бус эсвэл идэвх сонирхол багасах	0	1	2	3
2	Мэдрэмж бууран сэтгэлээр унах, эсвэл итгэл найдлага тасрах	0	1	2	3
3	Унтахад бэрхшээлтэй болох, унтаж чадахгүй, эсвэл хэт их унтах	0	1	2	3
4	Ядрах эсвэл эрч хүчээ алдсан мэт мэдрэмж төрөх	0	1	2	3
5	Хоолны дуршил буурах, эсвэл хэт их идэх	0	1	2	3
6	Өөрийгөө муугаар бодож, бүтэлгүй мэт санаж, өөртөө болон гэр бүлдээ сэтгэл гонсойх	0	1	2	3
7	Ямар нэг зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлэхэд түвэгтэй байх (ном унших, зурагт үзэх гэх мэт)	0	1	2	3
8	Бусад хүмүүс таныг удаан хөдлөх эсвэл ярьж байна хэмээн анхааруулж байсан уу? Эсвэл ердийнхөөсөө илүү тайван	0	1	2	3

	бус, нэг газраа эргэлдэн, тогтворгүй байна хэмээж байв уу?				
9	Өөрийгөө гэмтээх эсвэл ингэж амьдрахаар үхсэн нь дээр гэж боддог эсэх	0	1	2	3

### Үнэлэх аргачлал:

- 0-4 оноо байвал – сэтгэл гутрал үгүй
- 5-9 оноо байвал – бага зэргийн сэтгэл гутралтай байна
- 10-14 оноо байвал – дунд зэргийн сэтгэл гутралтай байна
- 15-19 оноо байвал – хүндэвтэр зэргийн сэтгэл гутралтай байна
- 20-27 оноо байвал – хүнд зэргийн сэтгэл гутралтай байна гэж дүгнэнэ.

### Нойрны хямралыг илрүүлэх асуумж

Өнгөрсөн нэг сарын хугацаанд танд доорх шинж тэмдэгүүдээс илэрч байсан эсэхийг тэмдэглээрэй.

- Нойртой холбоотой ямар нэгэн асуудал байна уу?
- Нойр хулждаг уу?
- Нойр хүрэхгүй орондоо хөрвөөх буюу шөнө олон дахин сэрдэг үү?
- Хэвийн үеийнхээсээ өглөө эрт сэрдэг үү?
- Хэдийгээр унтсан ч алжаал тайлагдаагүй мэт мэдрэмж төрдөг үү?
- Дунджаар хэдэн цаг унтдаг вэ?

Хэрэв эдгээрээс аль нэг шинж тэмдэг илэрвэл цааш үргэлжлүүлнэ.

- Танд бие махбодийн ямар нэгэн зовиур шаналгаа байна уу?
- Та унтахын тулд ямар нэгэн эм хэрэглэдэг үү? Та унтахын өмнө дараах зүйлээс аль нэгийг нь хэрэглэдэг үү? Үүнд: Архи уудаг уу? Кофе уудаг уу? Хоол их иддэг үү?
- Та өдрийн цагаар унтдаг уу?
- Таны нойрны хэвшсэн дэглэм өөрчлөгдсөн үү?

Та эдгээр асуултуудын ихэнхэд "Тийм" гэж хариулсан бол танд нойрны өөрчлөлт байна гэж үзнэ.

### Тамхины хамаарлыг илрүүлэх Фагестромын сорил

№	Асуулт	Хариулт	Оноо
		5-10 минутын дотор	3
1	Өглөө сэрээд хэдэн минутын дараа анхны тамхиа татдаг вэ?	6-30 минутад	2
		31-60 минут	1
2	Тамхи татахын хориглосон газруудад тамхи татахгүй байх нь хэцүү байдаг уу?	Тийм	1
		Үгүй	0
		Өглөөний анхны тамхийг	1



3	Хэдийд тамхи татахгүй байхад чамд хамгийн хэцүү байдаг вэ?	Бусад үеийн тамхийг	0
		10 түүнээс дээш	0
4	Өдөрт хэдэн тамхи татдаг вэ?	11-20	1
		21-30	2
		31 ба их	3
5	Үдээс өмнөх цагуудад бусад цагуудыг бодвол олон тамхи татдаг уу?	Үгүй	0
		Тийм	1
6	Хэрэв өвчтэй юм уу өдөржингөө орондоо байвал тамхи татдаг уу	Тийм	1
		Үгүй	0

Үнэлгээ:

- 0-2 оноо бол маш бага хамааралтай
- 3-4 оноо бол бага зэргийн хамааралтай
- 5 оноо бол дунд зэргийн хамааралтай
- 6-7 оноо бол хамаарал ихтэй
- 8 ба түүнээс дээш оноотой бол маш өндөр хамааралтай

**Сэтгэл зүйн гэмтэл үүсгэх үйл явдлын улмаас хүүхдэд учрах хор нөлөөг илрүүлэх асуумжийн арга /CRIES-Children's Impact of Event Scale/**

Амьдралд нь стресстэй үйл явдал тохиолдсоны дараа доорх жагсаалтаар үнэлгээ хийнэ. Сүүлийн 2 долоо хоногийн хугацаанд аль хир олон давтамжтай тохиолдож буйгаар нь хариултаа сонгоорой. Зөв, буруу хариулт гэж байхгүй бөгөөд яг өөрийнхөө нөхцөл байдлаар хариулаарай.

Д/д	Сүүлийн 2 долоо хоногт	Ердөө ч үгүй	Ховор хон	Хааяа	Дандаа
1	Энэ тухай дурсаа ч үгүй байхад хар аяндаа бодогдоод байна уу?	0	1	3	5
2	Чи үүнийг ой санамжаасаа бүрмөсөн авч хаяхаар оролддог уу?	0	1	3	5
3	Анхаарал төвлөрөхөд хэцүү болсон уу?	0	1	3	5
4	Энэ тухай мэдрэмж үе үе хүчтэй орж ирдэг үү?	0	1	3	5
5	Энэ явдал тохиолдсоны дараа илүү амархан цочиж, их бухимдаж байна уу?	0	1	3	5
6	Уг явдлыг санагдуулах газар орон, нөхцөл байдлаас зайлсхийж байна уу?	0	1	3	5
7	Энэ талаар ярихгүй байхыг хичээдэг үү?	0	1	3	5
8	Чи энэ талаар өөрийн оюун санаандаа дүрслэн боддог уу?	0	1	3	5
9	Бусад юмс чамайг энэ талаар бодсоор байхад хүргээд байна уу?	0	1	3	5
10	Чи энэ талаар бодохгүй байхыг хичээдэг	0	1	3	5

	үү?				
11	Чи амархан бухимдаж, цухалддаг болсон уу?	0	1	3	5
12	Онцын хэрэгцээгүй үед сэрэмжлээд болгоомжлоод байна уу?	0	1	3	5
13	Нойрны хямрал байна уу ?	0	1	3	5

Үнэлгээний дүгнэлт: Сорилыг 8-аас дээш настай, өөрөө уншиж чаддаг хүүхдээс авах бөгөөд тохирох хариултын дагуу оноог сонгоод доош нь нэмж хариуг гаргана. Сорил нь 0-65 хүртэл оноотой байх ба босго оноо 30, оноо өндөр байх тусам сэтгэл зүйн гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг хүнд байна гэсэн үг.

**Хүүхдийн сэтгэл түгшилттэй холбоотой эмгэгийг хүүхэд өөрөө үнэлэх арга /SCARED-Screen for Child Anxiety Related Disorders/**

Сүүлийн 3 сарын туршид өөрт илэрч байсан нөхцөл байдлаа бодож асуултад хариулаарай. Энд зөв, буруу хариулт гэж байхгүй.

Д/д	Сүүлийн 3 сард	Ердөө ч үгүй	Заримдаа	Дандаа
1	Айж сандарсан үедээ амьсгалахад хэцүү болдог	0	1	2
2	Сургуульдаа явахаар толгой өвдөөд байдаг	0	1	2
3	Сайн мэдэхгүй хүмүүстэй хамт байх дургүй	0	1	2
4	Гэрээсээ өөр газар хонохоор айдаг	0	1	2
5	Бусад хүмүүс надтай хэт дотно байх вий гэж санаа зовдог	0	1	2
6	Би үхэх вий гэхээс айдаг	0	1	2
7	Би бухимддаг	0	1	2
8	Ээжийгээ юм уу аавыгаа хаа явсан газар нь дагадаг	0	1	2
9	Хүмүүс намайг "Чи бухимдсан харагдаж байна" гэж хэлдэг	0	1	2
10	Сайн мэдэхгүй хүмүүстэй хамт байхаар бухимдаж эхэлдэг	0	1	2
11	Сургууль дээр ходоод өвддөг	0	1	2
12	Айсан үед галзуурах гэж байгаа юм шиг санагддаг	0	1	2
13	Ганцаараа унтахаар санаа зовнидог	0	1	2
14	Бусад хүүхдүүд шиг "Сайн" байх юмсан гэж санаа зовдог	0	1	2
15	Айсан үед юмс бодит биш юм шиг санагддаг	0	1	2
16	Ээж аавд минь муу юм тохиолдож байна гэж хар дарж зүүдэлдэг	0	1	2
17	Сургуульдаа явахаас санаа зовдог	0	1	2
18	Айсан үед зүрх түргэн түргэн цохилдог	0	1	2



19	Би салгалдаг болсон	0	1	2
20	Надад муу юм тохиолдож байна гэж хар дарж зүүдэлдэг	0	1	2
21	Аливаа үйл явдал над руу чиглээд байгаа юм шиг санаа минь зовдог	0	1	2
22	Би айсан үедээ их хөлөрдөг	0	1	2
23	Би ер нь санаа зовомтгой	0	1	2
24	Шалтгаангүйгээр маш их айдаг	0	1	2
25	Би гэртээ ганцаараа байхаас айдаг	0	1	2
26	Сайн мэдэхгүй хүмүүстэй ярилцах хэцүү байдаг	0	1	2
27	Айсан үед миний амьсгал боогддог	0	1	2
28	Хүмүүс намайг хэт их санаа зовох юм гэдэг	0	1	2
29	Би гэр бүлийнхнээсээ хол байх дургүй	0	1	2
30	Сэтгэл түгшилт юм уу сандрах дайрлагад ертөх вий гэж айдаг	0	1	2
31	Эцэг эхэд минь муу юм тохиолдож магад гэж сэтгэл зовдог	0	1	2
32	Сайн мэдэхгүй хүмүүстэй хамт байхаар ичээд байдаг	0	1	2
33	Ирээдүйд юу болох бол гэж санаа зовдог	0	1	2
34	Айсан үед бөөлжих гэж байгаа юм шиг санагддаг	0	1	2
35	Би юмыг аль хир сайн хийж байгаа бол гэж санаа зовдог	0	1	2
36	Сургуульдаа явахаас айдаг	0	1	2
37	Аль хэдийн болоод өнгөрсөн юманд ч санаа зовоод байдаг	0	1	2
38	Айсан үед толгой эргэдэг	0	1	2
39	Би бусад хүүхдүүд болон том хүмүүстэй байхаар бухимддаг бөгөөд, тэд нар намайг хараад байх юм бол ямар нэг юм /чангаар юм унших, ярих, тоглох гэх мэт/ хийх ёстой юм шиг санагддаг	0	1	2
40	Танихгүй хүмүүстэй хамт байх /үдэшлэг бүжиг гэх мэт/ газар очихоор бухимддаг	0	1	2
41	Би ичимхий	0	1	2

Үнэлгээний дүгнэлт: Сорил нь 9-18 насныханд тохиромжтой, 41 асуулттай. Нийт оноо  $\geq 23$  бол сэтгэл түгшилт байна гэж үзнэ. Оноо хэдий чинээ өндөр байна сэтгэл түгшилт төдий чинээ их байна.

**Хүүхэд сэтгэл гутралыг өөрөө үнэлэх арга /DSRSC-Depression Self Rating Scale for Children/**

Чамд илүү сайн туслахын тулд бид өнгөрсөн 7 хоногийн турш чиний сэтгэл санаа, мэдрэмж ямар байсан талаар мэдэх хэрэгтэй байна. Энд зөв, буруу хариулт гэж байхгүй бөгөөд өөрийн нөхцөл байдалд хамгийн ойролцоо хариултаа сонгоно.

Д/д	Өнгөрсөн 7 хоногт	Дандаа	Заримдаа	Ердөө ч үгүй
1	Би өмнөх шигээ урагшаа тэмүүлж байхыг хичээж байна	0	1	2
2	Би сайн унтдаг	0	1	2
3	Би үе үе гэнэт уйлмаар санагддаг	2	1	0
4	Би гадаа тоглох дуртай	0	1	2
5	Би ямар нэг юмнаас зугтаад байгаа юм шиг санагддаг	2	1	0
6	Миний гэдэс өвддөг	2	1	0
7	Би их эрч хүчтэй	0	1	2
8	Би хоолондоо дуртай	0	1	2
9	Би өөрийнхөө төлөө бат бөх зогсож чадна	0	1	2
10	Амьдрал утгагүй юм шиг санагддаг	2	1	0
11	Би хийж байгаа зүйлдээ өөрийгөө сайн, чадварлаг гэж боддог	0	1	2
12	Би хийж байгаа зүйлдээ өмнө нь ч, одоо ч сэтгэл хангалуун хэвээр байгаа	0	1	2
13	Би гэр бүлийнхэнтэйгээ ярилцах дуртай	0	1	2
14	Би муухай зүүд зүүдэлдэг	2	1	0
15	Би их ганцаарддаг	2	1	0
16	Миний сэтгэл амархан сэргэдэг	0	1	2
17	Би их уйтгартай байдаг ба өдрийг арай гэж тэсэж өнгөрүүлдэг	2	1	0
18	Би их уйддаг	2	1	0

Үнэлгээний дүгнэлт: Сорил нь 8-13 насны хүүхдэд зориулагдсан ба /зарим судлаач нар 8-16 насанд тохиромжтой гэж үздэг/ 18 асуулттай. Тохирох хариултын дагуу оноог сонгон доош нэмж хариуг гаргана. Босго оноо 15. Өндөр оноо сэтгэл гутралыг илтгэнэ, оноо өндөрсөх тусам сэтгэл гутрал төдий чинээ гүнзгий гэсэн үг.

#### Амиа хорлох эрсдэлийг илрүүлэх асуумж

1.	Хэзээ нэгэн цагт амьдрал утгагүй мэт санагдаж, үхэх талаар бодож байсан уу?	Тийм -1 Үгүй -2	
2.	Хэзээ нэгэн цагт амиа хорлох төлөвлөгөө боловсруулж, түүнийгээ хэрэгжүүлэх алхам хийж байсан уу?	Тийм -1 Үгүй -2	
3.	Хэзээ нэгэн цагт амиа хорлох оролдлого, үйлдэл хийж байсан уу?	Тийм -1 Үгүй -2	
4.	Хэрэв тийм бол хэдэн удаа оролдлого хийж байсан бэ?	.....	



Үнэлгээний дүгнэлт: Хэрэв 1 асуултад л тийм гэж хариулсан бол амиа хорлох эрсдэлтэй гэж үнэлнэ. Амиа хорлох бодлынхоо талаар ярьж эхэлбэл эмч, эмнэлгийн мэргэжилтнүүд нээлттэй, итгэлтэй харилцаагаа үргэлжлүүлэн хадгалах хэрэгтэй.

### **Зааврын эх сурвалж:**

1. Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын цар тахлаас урьдчилан сэргийлэх, тэмцэх, нийгэм, эдийн засагт үзүүлэх сөрөг нөлөөллийг бууруулах тухай Монгол улсын хууль, 2020 оны 04 сарын 29 өдөр.
2. Гамшгаас хамгаалах тухай Монгол улсын хууль, 2017 оны 02 сарын 02 өдөр.
3. Эрүүл мэндийн тухай Монгол улсын хууль, 2011 оны 05 сарын 05 өдөр.
4. Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тухай Монгол улсын хууль, 2013 оны 01 сарын 03 өдөр.
5. Эмнэлэгийн тусламж, үйлчилгээний тухай Монгол улсын хууль, 2016 оны 04 сарын 22 өдөр.
6. Хувь хүний нууцын тухай Монгол улсын хууль, 1995 оны 04 сарын 21 өдөр.
7. ЭМСайдын 2017.11.23-ны өдрийн А/477 дугаар Эмнэлзүйн заавар, хөтөч боловсруулах журам
8. ЭМСайдын 2019.09.04-ны өдрийн А/406 дугаар Эмнэлэгийн мэргэжилтний ёс зүйн дүрэм
9. <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
10. <https://www.who.int/teams/risk-communication/health-workers-and-administrators>
11. Osea Giuntella, Kelly Hyde. Lifestyle and mental health disruptions during Covid-19. PNAS. 2021:118
12. Mark E. Czeisler, Rashon I. Lane. Mental health, Substance Use and Suicidal Ideation during the Covid-19 Pandemic-United States. MMWR. 2020:69(32):1049-1057.
13. John Z. Ayanian. Mental health needs of health care workers providing frontline Covid-19 care. JAMA Health forum. 2020;1(4).
14. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_10](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_10)