The Mongolian Mental Health Association issued a news letter 'Healthy Mind' devoted to the WMHD 2005.

үүл!

Эрүүл сэтгэц

Сэтгэцийн эмгэг, мансуурал судлалын төв
Сэтгэцийн эрүүл мэндийн нийгэмлэгийн хэвлэл

2005 он №3 (22)

2005 - 10 -10 ДЭЛХИЙН СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ӨДӨР

Насан туршдаа бие, сэтгэцийн эрүүл мэндээ хамгаалъя

WMHDay

ДЭЛХИЙН СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ӨДӨР

Дэлхийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн өдрийг анх удаа 1992 оны 10 сарын 10-нд тэмдэглэн өнгөрүүлж эхэлжээ. Энэ нь Дэлхийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн холбооны тухайн жилийн үйл ажиллагаа байсан бөгөөд үүнийг хожим нь энэ Холбооны ерөнхий нарийн бичгийн дарга болсон ноён Ричард Хунтер анх санаачилсан байна. Эхлээд энэхүү тэмдэглэлт өдөр тусгайлсан сэдэвгүй байсан ба сэтгэцийн эрүүл мэндийг сайжруулах, холбогдох асуудлыг олон түмэнд сурталчилах ерөнхий зорилготой байв. Эхний гурван жил энэ өдрийг тэмдэглэн өнгөрүүлэхдээ Флориди дахь студээс Америкийн мэдээлэлийн агентлагийн Сателлит системээр жил бүр хоёр цагийн нэвтрүүлгийг сэтгэцийн эрүүл мэндийн сэдвээр дэлхий дахинд цацдаг байжээ. Мөн Дэлхийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн холбооны төвийн гишүүд Австрали, Чили, Англи, Замби улс ба Женев, Атланта, Мексик хотоос дамжуулсан шууд ярилцлагад дээрхи студи дээр байнга сууж оролцдог байв. Энэ арга хэмжээ нь дэлхий нийтийн анхаарлыг татаж, сонирхсон олон газруудаас утсаар шууд ярьж, хариу авдаг болсон байжээ.

Дэлхийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн өдрийг тэмдэглэн өнгөрүүлэхэд АНУ-ын ерөнхийлөгч асан Картерын хатагтай Розалинн Картераар удирдуулсан Тэргүүн хатагтай нарын хороо байгуулагсдсан нь чухал түлхэц болсон байна. Ингээд анхны жил энэ Хороонд 11 орны тэргүүн хатагтай нар нэгдэж энэ өдрийг тэмдэглэн өнгөрүүлэхэд оролцсон ба хоёр дахь жил нь 22, гуравдахь жилд нь тэргүүн хатагтай нарын тоо 31 болж, энэ Хороо түргэн өргөжсөөр байв. Энэ мэтээр энэ Хороо түргэн тэлж, улс орнуудын эмэгтэй удирдагчид, хаад вангуудын хатагтай нар оролцдог болж, Дэлхийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн олон улсын эмэгтэй удирдагчдын хороо хэмээх нэртэй болсон байна. Энэ Хороо Атланта хотод оршдог Жимми Картерын төв дээр байрлан, хатагтай Картер энэ Хорооны даргаар ажиллаж байгаа билээ.

Хожим нь Дэлхийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн холбооны Ерөнхий нарийн бичгийн дарга болсон Еүгену Бродын санаачлагаар анх 1996 оноос эхлэн Дэлхийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн өдрийг жил бүрийн 10-

р сарын 10-нд тэмдэглэн өнгөрүүлдэг болжээ. Энэ нь цаашид дэлхий нийтийн хэмжээнд сэтгэцийн эрүүл мэндийн тусламжийн чанарыг сайжруулахад чухал алхам болсоор байна. Энэ үеэс эхлэн жил бүр Дэлхийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн өдрийг тухайлсан нэг сэдвээр тэмдэглэж өнгөрүүлэх болсон ба жил бүрийн сэдвийг дурьдвал:

1996 он - Эмэгтэйчүүд ба сэтгэцийн эрүүл мэнд

1997 он - Хүүхэд ба сэтгэцийн эрүүл мэнд

1998 он - Сэтгэцийн эрүүл мэнд ба хүний эрх

1999 он - Сэтгэцийн эрүүл мэнд насжилттай холбогдох нь

2000-2001 он - сэтгэцийн эрүүл мэнд ажилтай холбогдох нь

2002 он - Хүүхэд, өсвөрийнхөнд сэтгэлийн дарамт, хүчирхийлэл нөлөөлөх нь

2003 он - Хүүхэд өсвөрийн үеийнхний сэтгэц, зан тархийн эмгэгүүд

2004 он-Сэтгэц эрүүл бол бие эрүүл

2005 он - Насан туршдаа бие сэтгэцийн эрүүл мэндээ хамгаалъя.

Сүүлийн жилүүдийн байдлаас харахад улс орнуудад энэ өдрийг нэг жил, нэг сар, нэг жилийн ажлаар тэмдэглэн өнгөрүүлж байгаагаас гадна үйл ажиллагааны нь хүрээ хэлбэр улам бүр тэлсээр байна.

Манай улсад Дэлхийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн өдрийг 1999 оноос эхлэн 7 дахь жилдээ тэмдэглэж байгаа бөгөөд сэтгэцийн эрүүл мэндэд төр засаг,, нийтийн анхаарлыг төвлөрүүлэх зорилгоор сурталчилгааны материалыг олноор бэлтгэх, олон хувиар хэвлэгддэг томоохон сонинуудад тухайн сэдвээр нүүр гаргах, радио, телевизээр сурталчилах, хэвлэл мэдээлэлийнхний оролцоог сайжруулахын тул хэвлэлийн бага хурал хийх зэргээр өргөн хүрээтэй ажил зохиодог болоод байна.

ооООоо

БИД УРИАЛЖ БАЙНА

Энэ жилийн Дэлхийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн өдрийг " Насан туршдаа бие, сэтгэцийн эрүүл мэндээ хамгаалъя"гэсэн уриан дор тэмдэглэж байна. Энэ нь эх нялхасаас эхлээд өвгөд хөгшдийн эрүүл мэндийг хамгаалах асуудлыг тэгш анхаарч, бие сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаархи олон нийтийн анхаарлыг энэ зүгт идэвхижүүлэх зорилготой юм. Мөн эрэгтэй эмэгтэйчүүдийн бие эрхтэний болон сэтгэцийн эрүүл мэнд хоорондоо нягт хамааралтай байдгийг ч дэлхийн хүн ардад ойлгуулахад чиглэж байгаа болно.

Сүүлийн жилүүдэд бие болон сэтгэцийн эрүүл мэндийн хоорондын холбоо ба биеийн хүнд өвчнүүд сэтгэл санаа, зан төрхийн ноцтой өөрчлөлт гаргадаг талаар өргөн хүрээтэй авч үздэг болоод байна. Мөн бие мах бодийн элдэв өвчнүүд, гэмтэл бэртлийг эмчлэхдээ сэтгэлийг нь засах талаар дутуу дулимаг ханддаг дутагдлыг ч эргэн харах болов. Бид энэ ухагдхууныг олон жил тусад нь салгаж ойлгож иржээ.Одоо бид үүнийг нэг ухагдахуунаар ярих, хэлэх цаг болоод байна.

Биеийн хүнд архаг өвчний үед тухайн хүн сэтгэл гутарлын эмгэгт автаж, тэр нь эмчилгээ, эдгэрэлтийн явцад нь сөргөөр нөлөөлдөг боловч үүнийг нь эрүүл мэндийн тусламж үзүүлэгчид онцгойлон хайхардаггүй байдгийг хэлэх хэрэгтэй. Үүний нөлөө нь тухайн өвчтөнөөр барахгүй, тэдний гэр бүлийнхэн, нийт эмнэлэг урьдчилан сэргийлэх систем, эдийн засагт ч сөргөөр нөлөөлдөг байна.

Дэлхий нийтийн хэмжээнд сэтгэцийн өвчтэй хүмүүст тохиолддог нэгэн бэрхшээл бол тэднийг сэтгэцийн эмнэлэгт байхад нь өөрт нь байгаа бие эрхтэний өвчнүүдийг нь илрүүлж эдгээх талаар сул анхаардаг ба энэ нь шоронгийн нөхцөлд гэмт хэрэгтнүүдэд биө- сэтгэцийн талаар үзүүлж байгаа тусламжаас ч сайнгүй байдаг гэсэн дүгнэлтийг зарим хэвлэлд бичсэн байдаг.

Хүний бие, сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах талаар гурван үндсэн асуудлыг тодотгох ёстой.Энэ нь (А)Эрүүл байхын тулд хүүхдүүд юу хийх вэ ? (Б)Эрүүл явахын тул насанд хүрэгсэд юу хийх вэ? (В) Эрүүл байхын тул настангууд юу хийх вэ ? гэсэн гурван асуудал болно.

Сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах нь гэр бүлийн бүх гишүүдийн, тухайлбал хүүхэд, насанд хүрэгсэд, настангуудад бүгдэд нь хамаарах асуудал юм. Хүмүүс сэтгэцийн эрүүл мэндээ хамгаалахын тул дараах зүйлийг анхаарах хэрэгтэй байдаг. Үүнд хүн бүр гэр бүлийнхээ гишүүдийн давуу тал, хязгаарлагдмал

байдлыг ойлгож мэддэг байх, аливаа зүйлд эерэгээр хандаж сайнаар бодож тесөөлөх, гэр бүлийнхэнтэйгээ сэтгэл санаагаа хуваалцах, өөрийгөө болон бусдыг хүндэтгэж сурах, гэр бүлийнхэндээ ойр дотно, эелдэг, халамж анхааралтай байх, шүүмжлэлийг хүлээж авч сурах, ёс суртахууны үнэт зүйлийг хүндэтгэх зэрэг арга замууд орно.

Өнөөдөр хүмүүс ажил дээрээ сэтгэлийн бухимдалд орж байгаа олон шалтгаан байдаг. Үүнд,уртгассан цагаар ажиллах, ажлын байрны аюулгүй нөхцөл хангагдахгүй байх, үүрэгт ажлыг нь байн байн солих, ажил дээрээ хүмүүстэй муудалцах, дээд тушаалын хүнээс хатуу сануулга авах, арга хэмжээ авахуулах, шинэ удирдлага, санаандгүй өөрчлөлт зэрэг нь хүмүүс ажил дээрээ сэтгэл бухимдлын эмгэгт олноор өртдөг шалтгаан болдог.

Цагаа зөв зохион байгуулах, аливаа асуудлыг шийдвэрлэх чадвартай байх, өөрчлөлтийг хүлээн авах зөв хандлагатай байх, өөрийнхөө байр суурийг элдэг зөв илэрхийлэх, хамт олны үзэл бодол, байр суурийг хүндэтгэх, эрүүл амьдралын хэв маягийг сахих, амарч сурах, хангалттай унтах, тогтмол дасгал хийх, архи тамхи, хорт эмнээс зайлсхийх нь биеийн болон сэтгэцийн эрүүл мэндээ хамгаалахад чухал нөлөөтэй байдаг.

Бид энэн жилийн Дэлхийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн өдрийн сэдвийн дагуу доорхи ажлыг зохион байгуулж хийх хэрэгтэй байна:

1. Бүх эмнэлгийн байгууллагууд, тусламж үзүүлэгчид, сурган хүмүүжүүлэгчид, олон нийтийн байгууллагууд бие сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаар өргөн олныг соён гэгээрүүлэх ажлаа идэвхижүүлж, мэдээллээр хангах

2. Төр засгийн бөйгууллагууд харъяа газрынхаа сэтгэцийн өвчтэй хүмүүсийг ивээлдээ авч, тэднийг ялгаварлан гадуурхах, ад шоо үзэх байдлаас сэргийлэх.

3.Хэвлэл мэдээлэлийнхэн бол бие, сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаархи буруу ойлголтыг засаж чадах хүчтэй эм бөгөөд уншигч, сонсогч, үзэгч нартаа үнэн зөв мэдээллийг хүргэж нийтийн анхаарлыг чиглүүлж чадна. Иймээс би тэднийг энэ ажилд анхаарлаа хандуулахыг уриалж байна.

Сэтгэцийн эрүүл мэнд, мансуурал судлалын төвийн захирал, доктор,профессор Л.Эрдэнэбаяр

ЭРЭГТЭЙЧҮҮДИЙН СЭТГЭЦИЙН БА БИЕИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ОНЦЛОГ

Эрэгтэйчүүдийг эрүүл мэнддээ муу анхаарал тавьдаг хэмээн хэлцдэг. Эрэгтэйчүүд ажил алба, олон нийтийн ажил, спорт зугаацлын элдэв хэлбэрүүдэд оролцомхой байдаг нь эмэгтэйчүүдтэй харьцуулбал эрүүл мэндийн хувьд эрсдэл ихтэй байдаг. Тэд элдэв сэтгэлийн дарамт, цочролд орох нь элбэг. Нөгөө талаар эрчүүд бие сэтгэцийн талаас гарсан өөрчлөлтдөө тусламж авахдаа хойрго, хэрэв ажил төрлийн талаас нь онц шаардлагагүй бол элдэв илрүүлж эмчлэх ажилд хамрагдах нь муу байдаг. Мөн эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүдийг бодвол архи тамхи, мансууруулах бодисонд автамхай, янз бүрийн хүчирхийлэл, гэмт хэрэгт өртөмхий байдгийг бид мэднэ. Эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүдээсээ илүү эрт нас барах нь ажиглагддаг.

Эрэгтэйчүүд гадаа гэрт алив ажилд оролцон ажил дээр ажилчин, дарга; гэрт аав, өвөг эцэг, өрхийн тэргүүлэгч гэж алив ажилд зүтгэх нь илүү учир тэд яаж эрүүл байх ёстой, тэднийг яаж эрүүл байлгах вэ? гэсэн асуудалтаа ч хурцаар тавигддаг. Шинжлэх ухааны зарим судалгаанууд эрэгтэйчүүдийг сэтгэцийн өвчнүүдээр эмэгтэйчүүдтэй харьцуулбал бага өвддөг гэж харуулдаг боловч тэд эмч, эмнэлэгт хандах нь ховор, эмч тэдний өвчнийг илрүүлж оношлох нь ч бага байдгийг дурьдах ёстой. Зарим эрдэмтэд эрэгтэйчүүдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдлыг " Чимээгүй хямрал ", " Унтаа асуудал " гэх нь бий.

Эрэгтэйчүүдийн бие эрхтний талын өвчнүүд тэднийг сэтгэл санааны цохилтонд оруулах шалтгаан болсоор байгаа ба эрчүүдийн амиа егүүтгэх байдал эмэгтэйчүүдтэй харьцуулбал их байдаг.Жишээлбэл: Канад улсад амиа хоролсон 5 тохиолдлын 4 нь эрэгтэйчүүд байдаг гэдэг.Мөн нэгдсэн Вант улсад эмэгтэйчүүдтэй харьцуулбал энэ тохиолдол 3 дахин их байдаг.

Эрэгтэйчүүдийн ажилгүйдэл тэднийг сэтгэлийн гутралд оруулах, амьнаасаа уйдах шалтгаан болдог ба хорих газруудын хоригдлуудын ихэнхи нь эрэгтэйчүүд байдгийг бид мэднэ. Нөгөө талаас эрэгтэйчүүдэд зүрх судасны өвчин, уушги, түрүү булчирхайн өвчин, ходоод, цөсний хавдар, гэмтэл бэртэл, ДОХ, бэлгийн

замын халдварт өвчин ихээхэн тархмал байдаг.

Иймээс бид эрчүүдээ бие, сэтгэцийн өвчнүүдээс хамгаалахад доорхи гол ажлыг хийх нь чухал болоод байна. Үүнд:

- Эцэг эх, багш, сурган хүмүүжүүлэгчид ба бусад холбогдох хүмүүс эрэгтэй хүүхдийг багаас нь сэтгэл бодлоо чөлөөтэй илэрхийлэхэд сургаж, тэдний сэтгэл санаанд нь тав тух өгч байх явдал туйлын чухал.
- Эрэгтэйчүүдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаар тер засаг, нийгмийн зүгээс тавих анхаарлыг сайжруулж, элдэв сэтгэл зүйн дарамтанд орох явдлыг /ажил, хамт олон, гэр бүлийн хүрээнд/ багасгаж, ая тухтай амьдрах орчныг бүрдүүлэх
- Эмч нар эрчүүдэд хянамгай хандаж, бие сэтгэцийн талын өвчнүүдийг нь илрүүлж эмчлэх талаар онцлон анхаардаг болох
- Эрэгтэйчүүдийн бие сэтгэцийн эрүүл мэндийн тухай ухуулга сурталчилгааны ажлыг сайжруулж, тэдний өөртөө тавих анхаарлыг сайжруулах
- Эрэгтэйчүүдийн эрүүл мэндийн талаар нээлттэй итгэлтэй утас буюу электрон шуудан ажиллуулж, эрэгтэйчүүд холбогдох асуудлаа чөлөөтэй, аминчлан хэлж, зөвлөгөө авах боломжийг нэмэгдүүлэх.

Сэтгэцийн эмгэгийн
эмч Б.Туяа

ЭМЭГТЭЙЧҮҮДИЙНХЭЭ БИЕ СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ АНХААРЪЯ

Хүн бүр сэтгэл санаагаар өв тэгш, эрүүл мэндээр сайн сайхан явах нь чухал асуудал боловч эмэгтэйчүүд энэ талын тусламж авахад эрэгтэйчүүдтэй харьцуулахад олон талын бэрхшээл байдаг.

Сэтгэл санаагаар дутуу дульмаг явах нь тухайн хүний бие эрхтний эрүүл мэндэд муугаар нөлөөлдөг болохыг олон судалгаа баттай харуулдаг билээ. Америкийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний институтээс хийсэн судалгаагаар бол эмэгтэйчүүд эрэгтэй-чүүдтэй харьцуулбал сэтгэл гутрал, сэтгэл цочрох, сандрах эмгэг, хооллолтын эмгэгүүдэд 2 дахин илүү өртдөгийг олж тогтоогоод байна.

Нөгөө талаар Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын эмэгтэйчүүдийн эрүүл мэндийн талаархи тайланд тэмдэглэснээр, "Нийгэм, эдийн засгийн байдал, нийгмийн халамж, эрүүл аж төрөх зуршлын аль аль нь эрүүл мэндэд сайн муугийн алинаар ч нөлөөлж болохоос гадна хоорондоо нягт холбоотой байдаг. Нийгэм эдийн засгийн хувьд сайн байгаа хүмүүстэй харьцуулбал нийгэм эдийн засгийн нөхцөлөөр муу байгаа хүмүүс амьдралын нь чадал чинээ муу, боловсролоор дорой, ажил амьдралын нь орчин доогуур, нийгмийн халамжийг бага хүртдэг. Мөн эрүүл мэндийн байдал нь тэдний нас хүйс, гэр бүлийн байдал, үндэс угсаанаас нь хамаарч нөлөөлдөг ба эрүүл мэндийн тусламж авах, эрүүл мэндтэй холбоотой ухуулга сурталчил-гаанд хамрагдах байдал нь ч доогуур байдаг" хэмээн дурьдсан байдаг.

Эмэгтэйчүүдэд амьдрал ахуй нь нөлөөлж цаг үргэлж завгүй байхаас гадна амьдралын олон зүйлд сэтгэл тарамдаж, тэд ажил, гэр бүлийн нөхцөл бусад асуудлаас болоод сэтгэлийн цочролд өртөх нь элбэг. Эрүүл мэндийн талаар өөртөө зориулах цаг зав ч муутай байдгийг хэн ч гэсэн зөвшөөрөх биз ээ. Амьдрал ахуйгаа зохицуулж, эмэгтэйчүүд өөртөө зав гаргах нь асар их тустай бөгөөд тэгэх аваас тэд эрүүл саруул, сэргэлэн цовоо харагддагийг бид мэднэ.

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас сүүлийн үед эмэгтэйчүүдтэй холбогдсон доорхи баримтуудыг мэдээлээд байна.

- Эмэгтэйчүүдийн мэдрэл, сэтгэцийн өвчнүүдээс үүдэлтэй нийт хөдөлмөрийн чадвар алдалтын дотор сэтгэл гутралын шалтгаантай хөдөлмөрийн чадвар алдалт 41.9% орчим байхад энэ нь эрэгтэйчүүдэд 29.3% байдаг.
- Хүчирхийлэл, иргэний дайн, элдэв гамшигт нэрвэгдсэн 50 сая хүний 80% нь хүүхэд эмэгтэйчүүд байжээ.
- Эмэгтэйчүүдийн 16 -50% нь амьдралынхаа хугацаанд аливаа хүчирхийлэлд өртдөг байна.
- Таван эмэгтэйн нэг нь амьдралынхаа хугацаанд хүчирхийлэл, түүний оролдлогод өртдөг.

Иймээс эмэгтэйчүүд эхчүүд та нарт амьдралдаа дараахи журмыг сахиж байхыг Монголын сэтгэцийн эрүүл мэндийн нийгэмлэг зөвлөж байна. Үүнд:

- Гэр бүл, найз нөхөдтэйгээ ойр дотно харьцаж сур.
- Нийгэм хамт олныхоо дунд өөрийн оролцоогоо сайжруул
- Юманд зөв, эерэг ханддаг болж, сэтгэлийн таашаал авах зүйлээ түрүүлж хийж бай

• Амьдралд тохиолдож байгаа сэтгэлийн цочролоо анзаарч, сэтгэлийн цочролоо тайлж сур.

Сэтгэлийн түгшүүр байгаа бол нойрны хэм алдагдах, толгой өвдөх, ходоод гэдэсний хямрал, уур уцаартай болох, их буюу бага идэх, сэтгэл цочролоо тайлах гэж архи, тамхи, мансууруулах бодисонд автах зэрэг муу нөлөөтэй байдгийг бодолц.

• Хүн зон, алаг дэлхийгээ үргэлж сайнаар төсөөлж бай. Тэгвэл таны дотоод ертөнц үргэлж цэлмэг байх болно.

• Сэтгэлийн бухимдлаа тайлахын тулд биеийн тамирын дасгал хийх, зөв хооллох, бие булчингаа тайвшруулж, сулруулах дасгал хийж сурах хэрэгтэй. Мөн гэр бүл, найз нөхөдтэйгээ ойр дотно байж, тэдэнд сэтгэлээ нээж байх нь их тустай байдаг юм шүү. Ойр дотныхоо хамт олны дотор явах нь эм болдгийг санаж яв.

• Хангалттай унтаж амарч бай. Насанд хүрсэн хүн 8 цаг унтах хэрэгтэй байдгийг бодож биелүүл.

• Сэтгэл гутарсан байдал тань олон хоног /2 долоо хоног/ үргэлжилбэл эмчид очиж сэтгэлээ нээж, зөвлөгөө ав. Сэтгэл гутралыг эмчилж бүрэн засаж болдог.Сэтгэл гутралд орсон бол ганцаардан, уйтгар гунигтай, уурлах, уйламхай болж амьдрал ахуйдаа сонирхолгүй, заримдаа амьнаасаа уйдсан бодол төрөх мэтийн шинжүүд гардаг.

Эмэгтэйчүүдийнхээ бие сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаар бид юу хийх ёстой вэ?

• Нийгэм эдийн засгийн аль ч түвшинд байгаа бүх насны эмэгтэйчүүддээ эрүүл мэндийн тусламжийг жигд үзүүлж, тэдэнд эрүүл мэндийн мэдээлэл сайн өгч байх

• Эмэгтэйчүүд, эхчүүдийн бие, сэтгэцийн эрүүл мэндийг сайжруулахад чиглэсэн үр нөлөөтэй урьдчилан сэргийлэх хөтөлбөр боловсруулж хэрэгжүүлэх

• Эмэгтэйчүүдэд эрэгтэйчүүдийн нэгэн адил нийгмийн баялагаас ижил тэнцүү хүртэх боломж гаргах

• Эмэгтэйчүүдийг бага наснаас нь эхлэн бие эрхтнийх нь талаар мэдлэгтэй болгож, анагаах ухааны сорил шинжилгээ хийлгэхийн ач холбогдлыг ойлгуулах ажлыг сайжруулах

• Эмэгтэйчүүдэд бэлгийн замаар тарах халдварт өвчнүүд, ДОХ, бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн талаар ойлгуулах зориудын ажил зохиох

• Гэр бүлийн хүчирхийлэл, хүчингийн хэрэгт ертсөн эмэгтэйчүүдэд тохиолддог сэтгэцийн хурц ба архаг эмгэгүүд, сэтгэлийн бухимдлыг эрт анзаарч эмчилж байх талаар эрүүл мэндийн анхны тусламжийн чадамжийг сайжруулах

• Хорт хавдар, зүрх судасны хүнд өвчнүүд, ДОХ мэтийн олон өвчний үед сэтгэцийн талаас гардаг өөрчлөлтүүдийг эмэгтэйчүүдэд сайн ойлгуулж, тэдэнд туслах ажлыг өргөжүүлэх

• Хүүхэд төрүүлэх, цэвэршилтийн үед гардаг дааврууудын өөрчлөлтөөс үүдэн гардаг сэтгэл зүйн талын илэрлүүдийн талаар эмэгтэйчүүдэд ойлгуулах. Энэ үед халамжийн газрууд олон зүйлээр туслаж чадна.

Монголын сэтгцийн эрүүл мэндийн нийгэмлэгийн тэргүүн Баянхүүгийн Аюушжав

ХҮҮХДИЙН ХАЙХРАМЖГҮЙ ХЭТ ТОГТВОРГҮЙТЭН ДЭГГҮЙТЭХ ЭМГЭГ ЭЦЭГ ЭХЭД ХАЛТАЙ

Сэтгэцийн эмгэг судлалын мэрэгжилтнүүд хайхрамжгүй хэт тогтворгүйтэн дэггүйтэх эмгэг (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) гэдэг нэр томъёог хэрэглэж сэтгэцийн нэгэн зүйлийн өвчнийг ялган авч үздэг.

Саяхан Дэлхийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн холбооны шугамаар нэгэн сонин судалгаа хийгдэжд байна. Энэ судалгааг хайхрамжгүй хэт тогтворгүйтэн дэггүйтэх эмгэг (ХХТДЭ) бол хувь хүн, гэр бүлийн хүрээнд яаж нөлөөлдгийг тогтоохоос гадна энэ оношийн итгэлтэй ба сул талыг судлах ба олон улсын хэмжээнд энэ эмгэгийг засах аргыг сайжруулах зорилгоор хийжээ. Энэ өвчний талаар эрдэм шинжилгээний судалгаа элбэг байдаг боловч дээрхи судалгаанд зөвхөн эцэг эхийн талаас нь уг асуудлыг гол болгож авч үзсэн байна. Энэ ажлаар Австрали, Канад, Герман, Итали, Мексик, Нидерланд, Испани, Нэгдсэн Вант Улс, АНУ гэсэн 9 орноос ХХТДЭ-тэй хүүхдийн 938 эцэг эхийг тусгай асуумж хэрэглэж, хариулт авч судалжээ.

ХХТДЭ гэж ямар өвчин байв?

ХХТДЭ гэж "тархины тэжээлийн солилцооны дутуу хөгжлөөс үүдэлтэй хяналт сулардаг

мэдрэл-биологийн эмгэгийг хэлнэ". Анхаарал сулрах, хэт тогтворгүйтэх, хэт сэргэлэнтэх нь энэ өвчний үндсэн шинж байдаг. Жишээлбэл, ийм эмгэгтэй хүүхэд юманд анхаарал султай, хийж буй зүйлээ дуусгахгүй орхидог, хэрэгтэй зүйлдээ хичээнгүй хандахгүй байна. Мөн тэрээр цочир зантай, дэндүү түргэн ярьдаг, хөдөлдөг, нарийвчлан бодохгүйгээр зөв бус зүйл хийх онцлогтой байдаг.

ХХТДЭ бол удамшлийн гаралтай байх нь элбэг. Дээрхи судалгаагаар тогтоосон нэгэн сонирхолтой баримт бол эцэг эхийн гуравны хоёр нь буюу 69% нь өөрсдөө ХХТДЭ-ийн шинжүүдтэй байсан ба энэ нь Германд хамгийн их (84 %) байв. Энд бичсэнээр бол олон эцэг эх ийм шинж тэмдэг зүүсээр байх аваас ХХТДЭ-тэй хүүхдийг улам л олон болгох биз ээ гэж болгоомжилжээ.

Энэ судалгаа юуг харуулав ?

Гэр бүлд нөлөөлөх нь: Судалгаа хийгдсэн бүх орны ХХТДЭ бүхий хүүхэдтэй эцэг эх энэ өвчнийг нь бүгд анзаардаг, ихэнх нь (88%) хүүхдийнхээ төлөө зовсон, сэтгэл нь цочирдог яхүүхдийнхээ дэггүйгээс болоод айл хөршийнхөн, найз нөхдөө урихад зохимж муутай(32%), хүүхэд нь айл зэргэлдээ хүмүүстээ элдэв зөрчил гаргах нь олон(37%) байдаг гэж мэдээлжээ. Ийм хүүхдүүд гэр бүлийн харьцаанд бас муугаар нөлөөлж байв. Эцэг,эхийн тал хувь нь гэр бүлийн харьцаанд муу нөлөөлдөг гэж үзэж байсан бөгөөд энэ нь Нэгдсэн Вант улсад 65%, Австралид 61% байжээ.Бас эцэг эхүүдийн аль нэгэнд буюу өөрсдөд нь иймэрхүү шинж тэмдэг илэрч байсан бол ийм хүүхэдтэй эцэг эхийн хоорондын харьцаанд бараг бүх тохиолдолд муугаар нөлөөлдөг байна.

Сургуулийн амьдралд нөлөөлөх нь: Энэ судалгаанаас хүүхдийн сургуулийн амьдралын талаар олон эцэг эх(87%) зовж явдаг нь харагдсан байна. Ийм эмгэгтэй хүүхдийн 70-80 хувь нь өсвөр насандаа ч ийм хэвээр байсан ба эцэг эхийн олонхи нь (83%) ирээдүйнхээ ажил төрөлд муугаар нөлөөлнө хэмээн зовж явдаг байна.

Нөгөө төлөөр, хайхрамжгүй хэт тогтворгүйтэн дэггүйтэх эмгэгтэй хүүхэд, өсвөр насныхан дээд сургуулийг дүүргэж чадахгүй байх магадлал их, боловсрол багатай, ажилгүй хоцрох тохиолдол олон байдаг. Мөн ийм эмгэгтэй хүүхдийн нэгэн онцлог бол мансууруулах бодисонд автамхай байдгаас гадна насанд хүрэхээсээ өмнө жирэмслэж, хүсээгүй хүүхэд төрүүлэх, аваар осолд өртөмхий байдаг ажээ.

Нийгмийн талын нөлөө: ХХТДЭ бол тухайн хүүхдийн амьдрал, сурлаганд нөлөөлөөд зогсохгүй, гэр бүлийн бүх гишүүд, тэдгээрийн өдөр тутмын үйл ажиллагаанд нөлөөлдөг. Ихэнх эцэг эх (57-89%) хүүхдээсээ хамааралд амьдралдаа муу нөлөөлдөг гэж үзэж байсан ба хүүхэд нь нийгэм, олон нийтийн ажлаас өвчөөсөө шалтгаалан завсарддаг байна. Ийм хүүхдийн сургуулиас завсардах нь түүний өөртөө өгөх үнэлэмжийг бууруулж, биеэ даах байдалд нь сергөөр нөлөөлдөг. Америкт хийсэн нэгэн судалгаагаар бол ийм эмгэгтэй хүүхдийн 70 орчим хувь нь үе тэнгийнхэнтэйгээ холбоо харилцаа, үерхэл нөхөрлөл муутай байдаг.

Оношлолт. ХХТДЭ бол дэлхийн хаана ч байдаг, соёл иргэншлээс хамаардаггүй ба сургуулийн насны хүүхдийн 3-7 хувьд тохиолддог. Гэвч энэ өвчнийг оношлож илрүүлэх нь олон орны хэмжээнд янз бүр байх нь бий. Үүний шалтгаан нь сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаар тухайн газрууд яаж ханддагаас хамаардаг. Жишээлбэл, Итали, Мексик, Испанид анагаах ухааны мэрэгжилтнүүд ХХТДЭ-г эцэг эхийн муу нөлөөнөөс болдог гэж ихэнхдээ итгэж байхад энэ буруу ойлголт АНУ, Австралийн эмч нарт нилээд бага байжээ. Үүнээс харвал, эмч нарын ингэж олон янзаар хандах нь (манайд ч) энэ эмгэгийг дэгэс оношлож, эмчлэхгүй орхих шалтгаан болдог байна.

Ялгаварлан гадуурхаж, ад шоо үзэх.

Сэтгэц, зан тархийн эмгэгийн бусад тохиолдлын адил ийм хүүхэд ялгаварлан гадуурхагдаж, ад шоо үзэгдэх нь олон байдаг. Зарим эцэг эх эмчилгээ хийлгэхийг хүсэхгүй байх нь ч бий. Энэхүү судалгаанаас үзвэл, эцэг эхийн 18 хувь нь ялгаварлан гадуурхах байдлаас болоод тухайн мэрэгжлийнхэнд очихдоо эвгүйцэх байдалд орсон ба эцэг эх (30-35%) хүүхдээддээ ХХТДЭ гэсэн шошиго зүүлгэх дургүй байх тохиолдол гардаг байна.

Тэгвэл яах ёстой гэж ?

Энэ судалгааны дүнгээс харвал, хүүхдийн энэ эмгэг болон амьдралыг нь засаж сайжруулахыг хүн бүр л бодож зовох ёстой гэж хэлж болно. Эцэг эх мэрэгжлийн зөвлөлгөө авч чадахгүй байх олон шалтгаан байдаг. Хэрэв эцэг эх энэ эмгэгийн талаар сайн ойлголт авч чадвал эрүүл мэндийн мэрэгжлийнхнээс зөлөлгөө тусламж авах хүсэл тэмүүлэл бий болх нь мэдээж. Үүнээс үзвэл, эцэг эх хүүхдийнхээ төлөө анхаархаас гадна эрүүл мэндийн мэрэгжилтнүүд эцэг эхийнх нь үгийг дуулгавартай сонсож, ХХТДЭ байгаа эсэхийг сайн анзаарч байхын чухал нь харагдаж байна. Мөн сурган хүмүүжүүлэгчид, боловсрол олгогчид эдгээр хүүхдэд шаардлагатай тусламж үзүүлэхийн тулд энэ өвчнийг анзаарч мэдэж эмчлүүлэхэд нь эцэг эхэд туслах ёстой. Хэвлэл мэдээлэлийнхэн ч уншигч, сонсогч, үзэгч нартаа энэ талын мэдээлэлийг хүргэж чадна.

Их эмч Жамбын Чавганц

СЭТГЭЛ ГУТРАЛЫН ҮЕД БИЕ ЭРХТНИЙ ТАЛААС ӨВДӨЛТИЙН ШИНЖ ИХ ГАРДАГ

Сэтгэл гутралтай хүмүүс мэргэжлийн тусламж автлаа нэг жил шахам битүү шаналсаар явдаг.

Дэлхийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн холбоо энэ оны 5-р сард гурван ч байгууллагатай хамтарч олон улсын хэмжээний нэгэн судалгаа хийсэн байна. Энэ судалгаагаар хүнд хэлбэрийн сэтгэл гутралын өвчтэй хүмүүс дунджаар 11 сарын дараа эмчид анх удаа үзүүлж, 5 ч удаа эмчид үзүүлсэний хойно арай гэж сэтгэл гутрал гэсэн оношоо тогтоолгодог ба энэ нь хожуу эмчлүүлэх шалтгаан болдгийг тогтоожээ.

Мөн хүнд хэлбэрийн сэтгэл гутралтай хүмүүсийн 72% нь оношоо мэдэхээсээ өмнө өөрт байсан онцын шалтгаангүй толгой өвдөх, нуруу өвдөх, ходоод гэдэсний хямрал, биеийн эндэгэнд тэнд янгинаж өвдөх мэтийн сэтгэл гутралын үед гардаг шинж тэмдгүүдийг сэтгэлийн шалтгаантай байснаа мэддэггүй байжээ.

Энэ өвчний үед гардаг хамгийн гол шинж тэмдгүүдийн нэг бол онцгой шалтгаангүй гуниг төрөх шинж байдаг ба биеийн талаас жишээлбэл, нуруу өвдөх, амархан ядрах шинжүүд элбэг байдаг.Хэрэв та сэтгэцийн болон бие эрхтний талаас доорхи хавсарсан шинж гараад хагас сараас дээш хугацаагаар үргэлжилж, ахуй амьдралд тань нөлөөлөөд байвал тэр тухайгаа эмчээс зөвлөгөө авах нь чухал.

Сэтгэцийн талаас:

- Бараг өдөр бүр өдрийн турш гуниглах
- Ганцаардах
- Сэтгэл бухимдаж, уур уцаартай болох
- Хүсэж сонирхдог зүйлдээ дургүй, таашаал авахгүй болох
- Юманд анхаарал төвлөрөхгүй, шийдвэр зориг мохох
- Өөрийгөө буруутгах буюу нэр төрөө алдсан мэт санах
- Уцаарламхай, тайван бус болох
- Үхнэ гэж санагдах буюу амиа егүүтгэмээр бодогдох

Биеийн талаас:

- Амархан ядрах, бие сульдах
- Хэтэрхий их унтах буюу хэт нойргүйдэх
- Хоолны дур, биеийн жин өөрчлөгдөх
- Тодорхой шалтгаангүй бие өвдөж шаналах
- Толгой өвдөх, толгой эргэх
- Нуруу өвдөх
- Ходоод гэдэсний хямрал

Сэтгэлийн гутралаа мэдэх өөрийгөө шалгах хуудас

Энэхүү өөрийгөө шалгах хуудсыг Мичиганы их сургуулийн экспертүүд зохиосон ба сэтгэл гутралын олон шинжүүдийг оруулсан байдаг. Хэрэв та эмчээс зөвлөлгөө авахыг хүсэж байгаа бол доорхи асуултуудад хариулж бөглөөд авч очих хэрэгтэй.Доорхи асуултанд зөвхөн өөрт илэрсэн шинж тэмдгээ (+) гэж бөглөөд илрээгүй шинж тэмдгийг орхино.

о Тайван бус уурламхай байдаг
о Нойронд өөрчлөлттэй байгаа
- Дэндүү их унтдаг
- Хангалттай унтаж чаддаггүй
о Дуртай, зугаатай зүйл, найз нөхөд, гэр бүлийнхээ хүмүүсээс сэтгэлийн цэнгэл авдаггүй
о Чихрийн шижин, цусны даралт ихсэх гэх мэт бусад архаг өвчнөө эмчлүүлж, биеэ тойлохдоо бэрхшээлтэй болсон
о Биеийн энд тэнд байнга өвдөж, эмчлэх гэж оролдовч сайжрахгүй байх
о Надад дараах өөрчлөлт бий.
- Гэдэс ходоодны хямрал
- Толгой өвддөг буюу нуруу өвддөг
- Ye, булчингаар өвддөг
- Цээжээр өвддөг
- Толгой эргэдэг
о Анхаарал төвлөрөхгүй амархан зүйлд шийдвэр гаргахад бэрхшээл учирдаг
о Сүүлийн үед миний бодол, хандлагыг минь шүүмжилдэг болсон.
о Биеийн жин мэдэгдэхүйц өөрчлөгдсөн.
о Дээрхи зарим шинж тэмдгүүд илрээд хагас сар гаруй болж байгаа.
о Дээрхи шалтгаануудаас үүдээд ажлынхан болон гэр бүлийнхэнтэйгээ харьцахад бэрхшээл гарах болсон
о Миний удамд сэтгэл гутрал тохиолдож байв
о Амиа егүүтгэх бодол төрдөг

Ийм үед өөрөө яах ёстой ?

Хэрэв танд дээрхи зарим шинж тэмдэг илрээд байгаа бол өөрийгөө засах талаар зарим чухал зүйл хийгтүн.

1. <u>Сэтгэл гутралын талаар мэдлэгтэй бол.</u>

Сэтгэл гутрал таны санаа бодол, бие махбодид яаж нөлөөлж болдог талаар мэдлэгтэй бол. Эмчид ирэхийнхээ өмнө ямар эмчилгээнүүд байдаг талаар уншиж мэд. Дээрхи асуумжинд хариулсан хуудсаа эмчид авч очоод, түүнээ сайн танилцуул.

2. <u>Эмчид үзүүлж зөвлөгөө авах</u>

Өөрт гарсан шинж тэмдгүүдийнхээ талаар анхны тусламжийн эмч буюу эрүүл мэндийн мэргэжлийн хүнд нэг бүрчлэн танилцуул. Тэрээр танд сэтгэл гутралын эмгэг байгаа эсэхийг хэлж, байгаа бол биеийг тань эмчлэх төлөвлөгөөг тантай хамтарч хийх болно. Эсвэл, тэд сэтгэцийн эмгэгийн эмч, ерөнхий мэргэжлийн эмчид үзүүлж эмчлүүлэхийг зөвлөж болох юм.

3. <u>Гэр бүлийнхэн ба найз нөхөддөө хэл</u>

Сэтгэл гутралтай байгаа бол хүнээс өөрийгөө хөндийрүүлж болдог.Таны хайртай хүмүүс тань ая тух, сэтгэл санааг өөдрөг болгодог эм болдог юм шүү. Тэд хаана ямар эмчид үзүүлэхийн чухлыг хэлж болно. Өөрийгөө