

Сэтгэл гутралын шинж тэмдгүүд ба сэтгэлийн гутралтай тэмцэх арга замууд

Сэтгэл гутралын шинж тэмдгүүдэд сэтгэлийн хямрал, өдөр тутмын амьдралд сонирхолгүй ба тааламжгүй болох, хоолны дуршил буурах, нойрны эмгэг (нойргүйдэх, гиперомоми), ядаргаа, гиподинами, анхаарлын төвлөрөл буурах зэргийг хамааруулж болно. Зарим хүмүүст ходоодны хямрал, жин алдаж турах гэх мэт янз бүрийн шинж тэмдэг илэрдэг.



Сэтгэл гутрал гэж юу?

Бие махбодын болон сэтгэцийн эрүүл мэндийн ноцтой асуудал болох сэтгэл гутрал нь ажлын гүйцэтгэл, унтаж, идэх болон бусад чадварыг муутгахад хүргэдэг. Сэтгэл гутралтай зарим өвчтнүүдэд архаг ядаргаа, ходоодны хямрал гэх мэт биеийн шинж тэмдэг илэрнэ. Сэтгэлийн дарамт нь заримдаа зүрх судасны өвчин, амьсгалын замын өвчин, ясны сийрэгжилт зэргийг улам хүндрүүлдэг. Зарим хүмүүс сэтгэл гутралтай болсоноо мэддэггүй учраас зарим үед эмчилгээний дэглэм алдаж, зөв эмчилгээ хийх боломжгүй олгодоггүй байна. Хэрэв шинж тэмдэг хүндэрсэн тохиолдолд өвчтөн амиа хорлох ч эрсдэлтэй болно. Тиймээс сэтгэл гутралтай өвчтөнүүд эмчилгээг зөв авч байх ёстой.



Үндэсний эрүүл мэндийн үзлэг шинжилгээнд хэрэглэгддэг сэтгэл гутралыг үнэлэх санал асуулга — Өвчтөний Эрүүл мэндийн Санал Асуулга -9

Үнэлгээний арга хэрэгслийн зорилго нь сэтгэл гутралын шинж тэмдгүүдийг товчоноор шалгаж, хүндрэлийн зэргийг үнэлэх явдал юм. Нийт оноо 27 оноо. Хэт өндөр оноо авах тусам сэтгэл гутралын шинж тэмдэг өндөр илэрнэ. Хэрэв та асуулга дээр өндөр оноо авбал энэ нь тодорхой оношлогоо биш ч гэсэн сэтгэл гутралд орсон байх магадлалтайг илтгэнэ. Ийм тохиолдолд танд шинжээчийн зүгээс илүү нарийвчилсан үнэлгээ хийх хэрэгтэй болно.



Сэтгэл гутралыг өдөр тутмын амьдралдаа хэрхэн даван туулах вэ

1. Төлөвлөгдсөн амьдралын хэв маяг	Булчингын сулралыг сайжруулахын тулд долоо хоногийн суурьтайгаар юу хийхээ хуваарилна. Долоо хоногоор хоол идэх, хоол бэлтгэх гэх мэт өдөр тутмын ажилаа өдөр бүр цагаар төлөвлөж хуваарьтаа өөрийн хобби, дасгал хөдөлгөөнийг багтаана.
2. Сонирхолтой үйл ажиллагаанууд	Өмнө нь сэтгэл ханамжтайгаар хийж байсан үйл ажиллагаануудын туха бодож тэдгээрийг өдөр бүр төлөвлөгөөндөө тусана.
3. Дасгал хөдөлгөөн	Долоо хоногт хамгийн багадаа 3 удаа дасгал хийнэ. Биеийн тамирын дасгал нь таны сэтгэл санааны байдлыг дээшлүүлж, урт хугацаан сэтгэл гутралаас урьдчилан сэргийлнэ. Шогших, дугуй унах, алхах зэрэг бүх төрлийн дасгал ач тустай байна.
4. Жолоодлого/ Санаачлага	Өөрийн мэдрэлм, сэтгэл санаа бусад хүмүүст илэрхийлж хуваалц. Та өөрийгөө бусад хүмүүстэй харьцуулан муу байна гэж харж шаналаж байхад өөртөө итгэх итгэл дутагдаж байдаг боловч энэхүү бодлын хэв маяг нь сэтгэл гутралын шинж тэмдгүүдийн нэг юм. Өөртөө итгэлтэйгээр аливаа үйлдлийг хий.
5. Эерэг бодол санаа	Та өөртөө эерэг зан хандлагатай байх ёстой. Карт буюу жижиг дөрвөлжин цаасны нэг тал дээр өөрийн тухай хамгийн сөрөг, байнгийн давтагддаг бодолыг бичих бөгөөд нөгөө тал дээр нь түүнийг сольж болох өөр гурван эерэг бодлуудыг бичнэ. Энэ карта өөртөө авч явах бөгөөд бичсэн эерэг бодлуудыг үргэлж шалгаж байна. Энэ нь таны сөрөг бодлуудыг эерэг бодлоор солиход тусална.

Хэрвээ та сэтгэл гутралд орсон бол харьяа эмнэлэг/клиник (сэтгэцийн эрүүл мэндийн мэргэжилтэн гэх мэт.)-тэй холбогдох юмуу бүс нутгийн/сэтгэцийн эрүүл мэнд хамгааллын төвтэй (1577-0199) холбогдож тусламж авна уу.



보건복지부 질병관리본부

h-well

국민건강보험

