



Нийтлэг зүйлс: Сэтгэцийн эрүүл мэнд

Хөдөлмөр хамгаалал эрүүл ахуйн чухал цэгүүд

(1) Стрессийг ойлгоцгооё

Стрессийг янз бүрийн үйл явдлууд өдөөдөг. Таны эргэн тойронд стресстэй хүмүүс байгаа эсэх, эсвэл стрессийг мэдрэхгүйгээр түүнд хариу үйлдэл үзүүлж байгаа эсэхээ шалгана уу.

ШАЛГА ➡ Иймэрхүү зүйлүүд танд бэрхшээл биш үү?

Ажлын байранд ...

тушаал дэвших, зэрэг дэвших, дахин томилох, зээл авах гэх мэт.

Үүрэг, албан тушаалд гарсан өөрчлөлтүүд

дарга, албатуудтай зөрчилдөх, бэлгийн дарамт, хүч давамгай дарамт гэх мэт.

Хүнтэй харилцах харилцааны асуудлууд

ажлын осол эсвэл бүтэлгүйтэл

Хүнд хариуцлага

ажлын цаг урт эсвэл боловсон хүчний өөрчлөлт, асуудал гарах гэх мэт.

Ажлын чанар, тоо хэмжээний өөрчлөлт



Ажлын газрын гадна ...

гэр бүлээс нүүлгэн шилжүүлэх, нүүлгэн шилжүүлэх, дуу чимээ гэх мэт.

Амьдрах орчин ба амьд оршихуйн өөрчлөлт

Өвчин юмуу гэр бүлийн асуудал, хүмүүстэй холбоотой асуудал, осол, гамшиг гэх мэт.

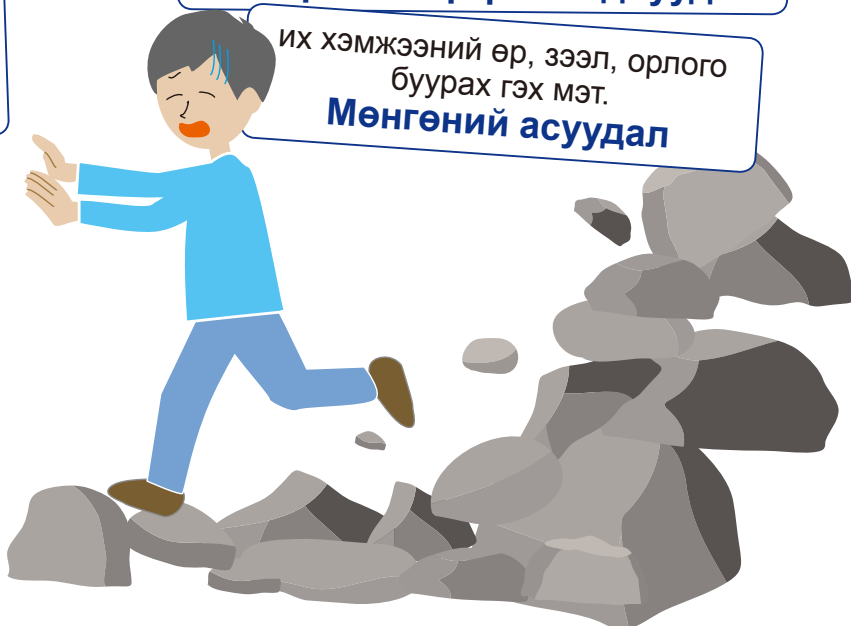
Хүний хувийн үйл явдал

гэр бүл/хамаатан садан/найз нас барах, өвчин эмгэг / насанд хүрээгүй хүүхдийн өдүүлсэн гэмт хэрэг гэх мэт.

Өөрөөс өөр үйл явдлууд

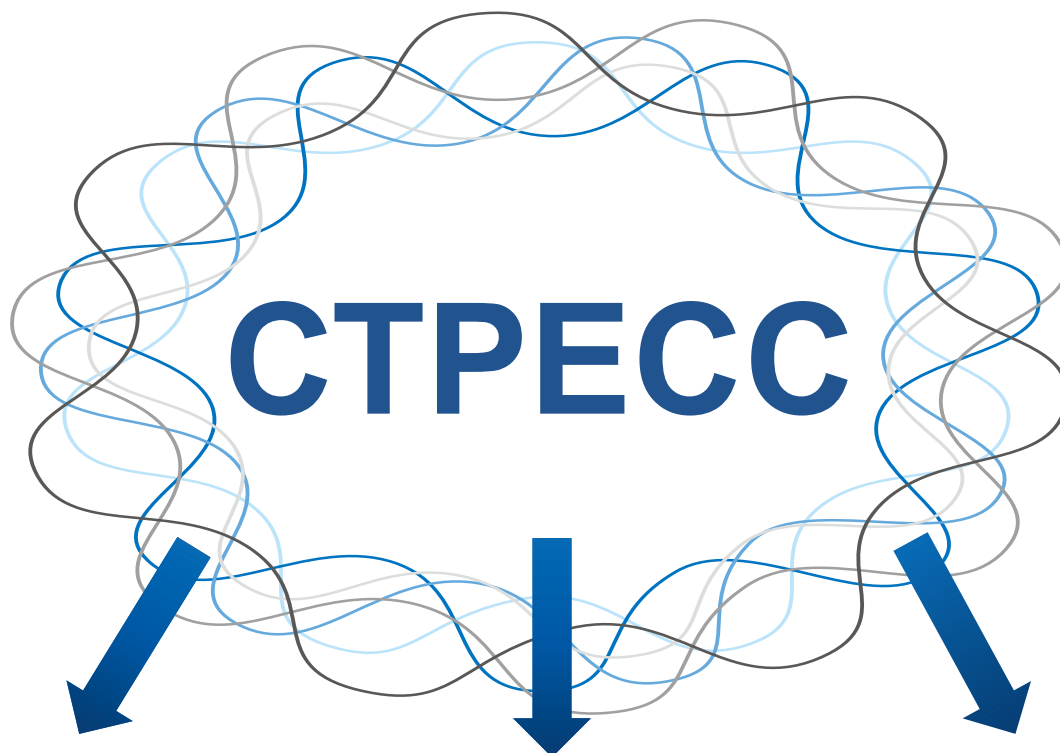
их хэмжээний өр, зээл, орлого буурах гэх мэт.

Мөнгөний асуудал



(2) Стрессийн хариу арга хэмжээ

Стресс нэмэгдэхэд сэтгэцийн, бие махбодын болон өдөр тутмын зан үйлд дараах өөрчлөлтүүд гарч ирдэг.



сэтгэл зүйн асуудал

сэтгэлийн хямрал, хүсэл эрмэлзэл, төвлөрөл алдагдах, дурамжхан байх, бухимдал, түргэн ууртай, санаа зоволт, сэтгэлийн түгшүүр гэх мэт.

бие махбодын асуудал

цусны даралт ихсэх, ходоод/гэдэсний шархлаа, чихрийн шижин, мөр ба хүзүү хөших, зүрх дэлсэх, амьсгал давчдах, гүйлгэх/өтгөн хатах, дотор муухайрах, толгой өвдөх, толгой эргэх, нойргүйдэх, сайн унтаж чадахгүй/олон удаа сэрэх, хоолны дуршилгүй болох, бие сульдах/амархан ядарна

зан байдлын асуудал

хоцрох ихэснэ, эрт явна, архи, тамхины хэрэглээ нэмэгдэнэ, ажлын үр ашиг буурна, ажлын байран дахь алдаа, осол аваар гарах нь нэмэгдэнэ гэх мэт.

(3) Стрессээ сайн зохицуулах



Бүх стресс нь хортой биш боловч дунд зэргийн стрессээр өөрийгөө тайвшруулж, ажил, сурлагын үр ашгийг дээшлүүлж, сэтгэл хөдлөм байдал, түгшүүрийг үүсгэдэг. Гэсэн хэдий ч сэтгэлийн хөөрөл эсвэл түгшүүр нь зөвшөөрөгдсөн хэмжээнээс давсан тохиолдолд бие болон сэтгэл нь дасан зохицох чадваргүй (үл зохицол) болж, оюун ухаан, бие махбод ба сэтгэлийг гэмтээдэг. Стресстэй тэмцэхийн тулд хэт их стрессээ эртнээс мэдэж, өөртөө тохирсон стресс хянах аргыг олж, дадлагажуулах нь маш чухал юм.

ШАЛГА ➡ Стрессийг сайн даван туулах өнцгүүд

Гол санаа ➡ Амрах аргыг сурах

Өөрт тохирсон амралтын аргыг олж авах нь стресстэй нийгэмд амьдарч буй хүмүүст зориулсан хүчирхэг хэрэгсэл болдог. Амьсгалах, бие даасан дасгал хийх гэх мэт янз бүрийн тайвшруулах аргууд байдаг. Ялангуяа тайвшруулах аргуудын дундаас сунгалтыг ямар ч тусгай тоног төхөөрөмж, багаж хэрэгсэлгүйгээр, цаг хугацаа, орон зай багатай хийх боломжтой байдаг.

Сунгалт гэж юу вэ?

Булчинг аажмаар сунгадаг сунгалтаар цусны эргэлтийг сайжруулж, сэтгэцийн болон бие бялдрыг тайвшруулахад үр дүнтэй байдаг. Хэрэв та нэг байрлалд удаан хугацаагаар (зогсож эсвэл сууж байвал) булчингийн таталт нэмэгдэх болно. Түүнчлэн их ажил хийх, хүний харилцаа гэх мэт стрессийн дор булчингийн таталт нэмэгддэг. Ажлын завсарлагааны үед сунгалт хийх нь булчингаа амрааж, илүү үр дүнтэй ажиллах боломжийг олгодог.

Сунгалтын цэгүүд

- 1 Нурууг хөдөлгөхгүйгээр удаан сунга
- 2 Зогсоохгүйгээр өөрөөрөө амьсгал
- 3 10-30 секунд турш сунгаж бариарай
- 4 Өвдөлт мэдрэх цэгт сунгалт бүү хий (бүү хэтрүүл)
- 5 Сунгасан хэсэгт анхаарлаа төвлөрүүл
- 6 Үүнийг инээмсэглэн хий



(4) Бие махбодийг хөнгөнөөр тайвшруул амраа

Энгийн гимнастик Мөрөө дээшлүүлж, доошлуул

Мөрөө дээшлүүлээд хэсэг зуур зогс. Амьсгалаа гаргахдаа булчингаа сулруулж, мөрөө хурдан буулга.



Хүзүүнд иллэг хий

Толгойгоо эрхий хуруунаас бусад дөрвөн хуруугаараа барьж, эрхий хуруугаараа хүзүүгээ дарж иллэг хий.



Энгийн гимнастик Хүзүү эргүүлэх

Хүзүү ба мөрөө амраагаад хүзүүгээ аажмаар эргүүлээрэй.



Нурууны сунгалт

Гараа нугалж гараа сунгаад хүйс рүүгээ харж байгаад арагшаа эргээрэй

Дээд биеийг сунгах

Гараа дээш нь өргөж байхдаа цээжээ гадагшаа хая



Бэлхүүсний сунгалт

Бэлхүүсээ сунгаад биеийг арагшаа нь эргүүлж нурууны түшлэгээ барь.

(5) Стресстсэн үед

Гол санаа Түгшүүрийг задлах

Хэрэв та өдрийн турш сандарч байвал угаалгын өрөө орж, гүнзгий амьсгаа авч, сэтгэлээ сэргээхийн тулд хөнгөн дасгал хийж завсарлага аваарай.



Гол санаа Дунд зэргийн дасгал

Дунд зэргийн дасгал хийснээр сэтгэл ханамж, эрх чөлөө, сэргэг мэдрэмжийг өгдөг бөгөөд энэ нь бие болон сэтгэцийн стрессээс ангижрахад тусалдаг. Дасгалын тухайд зарим хүмүүс өрсөлдөөнд ялах төрхтэй байдаг ба стрессээс ангижрахын тулд "таашаал авах" мэдрэмжийг бий болгох нь чухал. Тааламжтай орчинд дуртай, хялбар дасгалаа хийгээрэй.



Гол санаа Стрессээс ангижрахын тулд тамхи, согтууруулах ундаа хэрэглэж болохгүй

Тамхи, согтууруулах ундаа хэрэглэж стрессээс зайлсхийнэ гэж найдах нь эцэстээ хэмжээг ихэсгэж, зарим тохиолдолд архины хамаарлыг бий болгож, сэтгэцийн болон бие махбодын эрүүл мэндэд муугаар нөлөөлдөг. Стрессээс ангижрахын тулд та тамхи, согтууруулах ундаа хэрэглэхээс болгоомжлох хэрэгтэй. Стрессийг арилгах бусад аргуудыг хэрэглэхийг зөвлөж байна.



(6) Харилцаа холбооны чиглэлээр ажиллах

Өглөө эрүүл мэндээ шалгана уу!

Байгууллага дахь босоо харилцаанд эсвэл хамт ажиллагсдын хоорондын хэвтээ харилцаанд ямар нэгэн асуудал гарвал осол/гамшиг, үйлдвэрлэл/чанарын асуудалд хүргэж болзошгүй юм. Ажлын байран дахь осол аваар/гамшгийг арилгахын тулд ажлын байран дахь уур амьсгалыг гэгээлэг, багаар ажиллах чадвартай, идэвхтэй оролцооны хэв маягаар өөрчлөх шаардлагатай.

Жишээ

Сайн харилцаа холбоо ба дэмжлэг!

1. Ажилдаа ирэхэд нь баяр хөөртэй мэндчилнэ
Та ажилдаа явах эсвэл ажлын байраа орхихдоо эргэн тойрныхоо хүмүүстэй ярьдаг уу?
2. Ажил хийхийг хүссэн үедээ нэрийг дуудаарай. Энэ бол хүндэтгэлийн шинж юм.
Хүнтэй ярилцаж эсвэл ажил хийхийг хүсэхдээ та бүдүүлэг байдлаар ханддаггүй гэж үү?
3. Та тусламж авахдаа инээмсэглэлээр магтаж, талархалтай хандаарай.
Танд тусалж, дэмжиж байхад та талархаж байгаагаа илэрхийлдэг үү?
4. Асуудал гарвал өөрийгөө эмзэг болго.
Та асуудалд орсон үедээ сэтгэл хөдлөлөө дардаггүй юу?
5. Уулзалтын үеэр итгэлцэлтэй харилцаа бий болгохын тулд бусад хүмүүсийг хүндэтгэлтэйгээр сонсохыг хичээ.
Хурлын ярианы үеэр бусад хүмүүсийг ярьж байхад та үгийг тасалдуулж ярьдаггүй юу?



Жишээ

Харилцааны нэг хэсэг болох ажлын байранд зохион байгуулагддаг арга хэмжээ

- Гэрийн спортын уулзалт
- Боулингийн тэмцээн
- Бөмбөгөн тоглоомын тэмцээн
- Дотоодын холын зайн буухиа уралдаан
- Хэлтэс доторх холын зайн буухиа уралдаан

(7) Эрүүл мэндийн эрсдлийн урьдчилсан таамаглал

Ажилчин бүр өөрийн болон бусдын эрүүл мэндэд анхаарч, ажлын байран дахь аюулгүй байдал, эрүүл ахуйг сахих нь чухал юм. Эрүүл мэндийн эрсдлийн урьдчилсан таамаглал дээр ажилтан бүр эхлэл уулзалтан дээр эрүүл мэндийн үзлэгт орж мэдээлэх ёстой. Хэрэв таны эргэн тойронд сэтгэл түгшсэн хүн байгаа бол шаардлагатай "асуултууд"-ыг асуугаарай.

Эрүүл мэндийн талаар Жишээ өөрийгөө шалгах арван зүйл

1. Толгой өвдөх
2. толгой эргэх, толгой манарах, нүд гархилах
3. үе мөчний хөших/таталт/ булчингийн өвдөлт, доод нурууны өвдөлт
4. Гэдэс базлах, суулгах, өтгөн хатах
5. өвчтэй ходоод гэдэс, ходоод өвдөх/дотор муухайрах
6. Халуурах
7. зүрх өвдөх, зүрхний чичрэх/ тогтмол бус импульс
8. цус алдах
9. ханиалгах, найтаах, хамраа ус гоожих
10. үлбийх, нойргүйдэх бусад (субъектив шинж тэмдэг)

Эргэн тойрны Жишээ хүмүүстээ хийлгэх таван төрлийн эрүүл мэндийн үзлэг

1. Байрлал
(Та тогтвортой байгаа эсэх, эсвэл толгойгоо унжуулах)
 2. Хөдөлгөөн
(хурдан бөгөөд удаан байдлаар)
 3. Нүүрний хувирал
(хөгжилтэй царай, гэрэлтсэн баясгалантай царай, хавдсан царай)
 4. Нүд
(Нүд цэвэрхэн байна уу? цус хурсан нүд үү?)
 5. Яриа
(Яриа түргэн байгаа эсэх, дуу хоолойны чанга, хөгжилтэй дуу хоолой)
- Үүнээс гадна, шаардлагатай бол, биеийн температур, импульс, амьсгалын хурдыг шалга.
- (Өглөөний дасгал хийхийн өмнө эсвэл дараа)

(8) Зүрхний чих Ажилд зориулагдсан сэтгэцийн эрүүл мэндийн портал сайт

 Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яам

Ажиллаж байгаа хүмүүсийг дэмжих болон ажиллаж байгаа хүмүүсийг дэмждэг хүмүүс

Ажлын байран дахь сэтгэцийн эрүүл мэндийн арга хэмжээнд зориулагдсан мэдээлэл дамжуулах вэб сайт



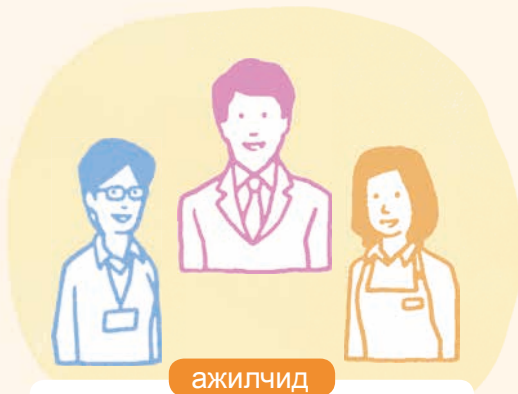
Гэр бүл

зөвлөх үйлчилгээ/
мэргэшсэн
агентлаг



дэмжигчид

кейс судалгаа/
видео/
асуулт & хариулт



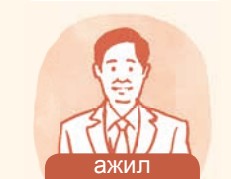
ажилчид

өөрийгөө шалгах (стресс/
ядаргааны хуримтлагдсан
түвшин)



Харьяаттай
хүн

цахим сургалт,
боловсрол/
сургалт



ажил
олгогчид

ажлын байрыг сайжруулахад
чиглэсэн бизнесийн сайтын
санаачилга/хэрэгслүүд

Та эсвэл таны эргэн тойронд ийм асуудал тулгардаг уу?



Зарим ажилчид
сэтгэцийн эрүүл
мэндийн асуудлаас
болж ажлаасаа
гардаг.



Би сэтгэл санааны
асуудлынхаа талаар
хэн нэгнээс зөвлөгөө
авахыг хүсэж байна



Ажлын байран дахь
сэтгэцийн эрүүл
мэндийн арга
хэмжээний талаар
мэдэхийг хүсч байна.

Ажиллаж буй хүмүүсийн хувьд
“Зүрхний чих”-ний
утсаар өгөх зөвлөгөө

 0120-565-455

Даваа-Мягмар 17:00 - 22:00
Лхагва-Баасан 10:00 - 16:00
(Амралтын өдөр, Зул сарын баярын үеэс
бусад)



Ажиллаж буй хүмүүсийн хувьд
“Зүрхний чих”-ний
имэйлээр өгөх зөвлөгөө

“Зүрхний чих”

Хайлт

24 цаг ажиллах боломжтой, долоо хоногийн
дотор хариу өгөх болно

<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail.soudan/>

