

**МОДУЛЬ**  
**11**

**ЖЕНДЭРТ СУУРИЛСАН ХУЧИРХИЙЛЛИЙН  
ХОХИРОГЧ/ ДАВАН ТУУЛАГСДАД ҮЗҮҮЛЭХ  
СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН АНХАН  
ШАТНЫ ТУСЛАМЖ ҮЙЛЧИЛГЭЭ**



## **МОДУЛЬ 11**

**ЖЕНДЭРТ СУУРИЛСАН ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ХОХИРОГЧ/  
ДАВАН ТУУЛАГСДАД ҮЗҮҮЛЭХ СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ  
МЭНДИЙН АНХАН ШАТНЫ ТУСЛАМЖ ҮЙЛЧИЛГЭЭ**

Хүүхдийг Ивээх Сан нь дэлхийн 120 улсад хүүхдийн эрхийн чиглэлээр ажилладаг төрийн бус байгууллага юм. Монгол Улсад 1994 онд салбараа нээсэн ба Хүүхэд хамгаалал, Хүүхдийн эрхийн засаглал, Боловсрол, Хүүхдийн ядуурлыг бууруулах, Хүмүүнлэг, Эрүүл мэндийн хөтөлбөрүүдийн хүрээнд хүүхдийн амьдралд эрчимтэй, тогтвортой өөрчлөлт хийхийн төлөө ажиллаж байна.

Боловсруулсан: Др. Зууннастын Хишигсүрэн (PhD)  
Др. Даваасүрэнгийн Оюунсүрэн (PhD)

Хянан тохиолдуулсан: Энхбатын Цолмон  
Энхболдын Жаргал  
Баяндалайн Баярмаа  
Нямсүрэнгийн Онон

Хэвлэлийн эхийг бэлтгэсэн: Хорлоогийн Балдандорж

НҮБ-ын "Итгэлцлийн Сан"-гийн санхүүжилттэй "Охидыг хүчирхийлэл, мөлжлөгөөс хамгаалах нь" төслийн хүрээнд боловсруулж, хэвлүүлэв.

Хүүхдийг Ивээх Сангийн Монгол Улс дахь хөтөлбөр | Төв шуудангийн хайрцаг 1023, Улаанбаатар-13, Монгол улс | Утас: +976-11-329371, 329365 | Факс: +976-11-329361 | Цахим шуудан: [Mongolia.secretary@savethechildren.org](mailto:Mongolia.secretary@savethechildren.org) | Модулийг цахим хэлбэрээр [www.savethechildren.mn](http://www.savethechildren.mn) вэб хуудаснаас авах боломжтой.

Улаанбаатар хот, Монгол Улс 2023 он

## АГУУЛГА

ӨМНӨХ ҮГ . . . . .	4
ТОВЧИЛСОН ҮГИЙН ЖАГСААЛТ. . . . .	7
НЭР ТОМЬЁОНЫ ТАЙЛБАР . . . . .	7
<b>НЭГ. ХҮЧИРХИЙЛЭЛ БА СЭТГЭЦИЙН ГЭМТЭЛ. . . . .</b>	<b>8</b>
1.1. Хүчирхийлэл ба сэтгэлзүй, сэтгэцийн эрүүл мэндийн уялдаа холбоо . . . . .	9
1.2. Хүчирхийлэлд өртөх - сэтгэцийн гэмтлийн шалтгаан болох нь . . . . .	15
1.3. Хүчтэй стресст өгөх хариу урвалын үе шат, хэлбэрүүд . . . . .	22
<b>ХОЁР. ХОХИРОГЧ/ДАВАН ТУУЛАГЧИД ҮЗҮҮЛЭХ ТУСЛАМЖ. . . . .</b>	<b>27</b>
2.1. ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагчтай харилцах, сэтгэлзүйн дэмжлэг үзүүлэхэд баримтлах зарчим . . . . .	28
2.2. Хохирогч/даван туулагчид илрэх цочмог хариу урвалын шинжүүд, сэтгэлзүйн зөвлөгөө өгөх арга . . . . .	37
2.3. Хохирогч/даван туулагчид хүчирхийллийг даван туулах үе шатны шинж тэмдгүүд, сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөх арга . . . . .	41
2.4. Хохирогч/даван туулагчид илрэх шийдвэрлэх буюу эдгэрлийн үе шатны шинжүүд, сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөх арга . . . . .	46
2.5. Хохирогч/даван туулагчийн сэтгэцийн гэмтлийн түвшин тодорхойлох аргууд. . . . .	51
2.6. ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагчид үзүүлэх сэтгэл заслын тусламж үйлчилгээ. . . . .	55
<b>ГУРАВ: ЦАР ТАХАЛ БА ГАМШГИЙН ҮЕИЙН СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД . . . . .</b>	<b>64</b>
3.1. Цар тахал ба сэтгэцийн эрүүл мэнд . . . . .	65
3.2. КОВИД-19 цар тахал ба хүчирхийлэл . . . . .	68
3.3. КОВИД-19 цар тахал ба хүчирхийллийн үр дагавраас урьдчилан сэргийлэх нь . . . . .	70
<b>ХАВСРАЛТ. . . . .</b>	<b>73</b>
Эцэг эхийн харилцааны хэв шинжийг үнэлэх үнэлгээний асуумж . . . . .	73
Хүчирхийлэлд өртөж байсан эсэхийг үнэлэх асуумж . . . . .	74
КОВИД-19 цар тахалтай холбоотой хүчирхийллийн тохиолдлыг үнэлэх асуумж. . . . .	74
Бэлгийн хүчирхийллийн талаарх мэдлэг, хандлагыг үнэлэх асуумж. . . . .	75
Бэлгийн хүчирхийллийн талаарх мэдлэг, хандлагыг үнэлэх асуумж. . . . .	76
Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийг үнэлэх асуумж. . . . .	77
Өсвөр үеийнхний архи ба мансууруулах бодисын хэрэглээг тодорхойлох асуумж . . . . .	78
Хооллох хандлага, хооллох дурын эмгэгүүдийг илрүүлэх (esp) асуумж . . . . .	78
Хооллох дурын эмгэгүүдийг илрүүлэн үнэлэх (SCOFF) асуумж . . . . .	79
<b>НОМ ЗҮЙ. . . . .</b>	<b>80</b>

## ӨМНӨХ ҮГ

Хүүхдийг Ивээх Сан (ХИС) нь хүүхдийн эрхийг хүндэтгэн хангах, хэрэгжүүлэх замыг боловсронгуй болгох чиглэлээр үйл ажиллагаа явуулдаг, ашгийн бус, шашны бус, олон улсын, бие даасан, хараат бус иргэний нийгмийн байгууллага юм. ХИС-гийн Хүүхэд хамгааллын хөтөлбөр нь НҮБ-ын Итгэлцлийн Сан (UN Trust Fund)-гийн санхүүжилтээр “Охидыг хүчирхийлэл, мөлжлөгөөс хамгаалах нь” төслийг гурван жилийн (2021-2024) хугацаатай, нийслэлийн Баянгол, Чингэлтэй, Баянзүрх, Сонгинохайрхан, Сүхбаатар дүүрэгт хэрэгжүүлж байна.

Монгол Улсын нэгдэн орсон олон улсын хүний эрхийн гэрээ, НҮБ-ын хороодын дүгнэлт зөвлөмжүүдэд охин хүүхдийг бэлгийн болон бусад төрлийн мөлжлөгөөс хамгаалж, хүчирхийллийн аливаа хэлбэрээс охидыг хамгаалах, нэр төрийг нь хүндэтгэхийг эрхэмлэх ёстойг онцлон тэмдэглэдэг. Монгол Улсад хүчирхийлэлтэй тэмцэхэд тодорхой ахиц, өөрчлөлт гарч байгаа хэдий ч жендэрт суурилсан хүчирхийлэл, охидын эсрэг хүчирхийллийн тоо буурахгүй хэвээр байгаад зовниж, Хүүхдийг Ивээх Сан охидыг хүчирхийлэл, мөлжлөгөөс эрүүл мэнд, хүүхэд хамгаалал, боловсролын үйлчилгээгээр дамжуулан хамгаалах зорилго тавин ажиллаж байна.

Төслийн хүрээнд бид хүүхэд хамгааллын салбарт ажиллаж байгаа мэргэжилтнүүдэд сэтгэцийн гэмтэлд суурилсан, хохирогч төвтэй арга зүйг нэвтрүүлэх зорилго бүхий 11 модулиас бүрдэх багц гарын авлагыг боловсруулан та бүхэнд хүргэж байгаадаа таатай байна.

Тус гарын авлага нь хүүхэд хамгааллын салбарын мэргэжилтнүүдийн хүүхэд хамгааллын тогтолцоо, салбарын ажилтнуудын оролцоо, үүрэг, жендэрт суурилсан хүчирхийллийн талаарх үндсэн ойлголт, сэтгэцийн гэмтэлд суурилсан хохирогч/даван туулагч төвтэй (хохирогч/даван туулагчид ээлтэй) арга зүй, тэдэнд үзүүлэх сэтгэл зүйн анхан шатны тусламж үйлчилгээ, гамшиг, онцгой байдлын үеийн хүүхэд хамгааллын хариу арга хэмжээ, кейс менежмент, хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч болсон охидод үзүүлэх нийгмийн ажлын үйлчилгээ, хүүхэд хамгааллын ажилтнуудын ажлаас халшрах хам шинжийн талаарх ойлголтыг өгч, хүүхдэд сэтгэцийн дам гэмтэл учруулахгүйгээр, цаг алдахгүй мэргэжлийн үйлчилгээг чанартай үзүүлэх үр чадварыг өсгөх зорилготой юм.

Олны хүч оломгүй далай гэдэг ээ.

Сургалтын энэхүү багцын “Модуль 11. Жендэрт суурилсан хүчирхийллийн хохирогч/ даван туулагсдад үзүүлэх сэтгэцийн эрүүл мэндийн анхан шатны тусламж үйлчилгээ” хэсэгт бидэнтэй хамтран, гэрээлэн ажилласан Др. Зууннастын Хишигсүрэн (PhD) Др. Даваасүрэнгийн Оюунсүрэн (PhD) болон Хүүхдийг Ивээх Сангийн төслийн багтаа талархал илэрхийлье.

Энэ чиглэлээр бидний нэгэн адил хувь нэмэр оруулж, Монгол Улсын Засгийн газартай хамтран ажиллаж байгаа зорилго нэгт, хөгжлийн болон хүмүүнлэгийн бүх түншүүддээ талархал илэрхийлье.

Энхбатын Цолмон

*ХИС-гийн Хүүхэд хамгаалал, Хүүхдийн эрхийн засаглалын хөтөлбөрүүдийн менежер*

Багц гарын авлагын 11 модуль тус бүрийн хоорондын уялдаа холбоо, зорилгыг доорх хүснэгтэд харууллаа.

Модулийн нэр	Зорилго
<b>Модуль 1</b> Хүүхдийн эрх, хамгаалал ба хүүхэд хамгааллын бодлого	Хүүхдийн эрх, эрхэд суурилсан хандлага, хүүхдийн хамгаалагдах эрх, хүүхэд хамгааллын бодлого, түүнийг хэрэгжүүлэх арга зам, бодлогын талаар онол, практик хэрэглээ, сайн туршлагыг танилцуулах
<b>Модуль 2</b> Хүүхэд хамгааллын үйлчилгээ ба кейс менежмент	Хүүхэд хамгааллын шуурхай тусламж, хамгаалах, нөхөн сэргээх үйлчилгээ, урьдчилан сэргийлэх гэсэн хүүхэд хамгааллын үйлчилгээний түвшин тус бүрд хамгааллын үйлчилгээ хүргэх, тэр дундаа бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдэд үйлчилгээг хэрхэн хүргэх
<b>Модуль 3</b> Хүчирхийлэлд өртсөн хүүхэд үзүүлэх Нэг цэгийн үйлчилгээний төв болон Түр хамгаалах байрны үйлчилгээ	Нэг цэгийн үйлчилгээний төв болон Түр хамгаалах байранд байрлаж буй хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдэд нас, сэтгэцийн онцлогт тохирсон үйлчилгээг хэрхэн үзүүлэх, үйлчилгээг стандартын дагуу сэтгэцийн гэмтэлд суурилсан, хохирогч төвтэй байдлаар үзүүлэхэд анхаарах асуудал, тэр дундаа бэлгийн хүчирхийлэл, мөлжлөгт өртсөн хүүхдэд анхан шатны болон хариу үйлчилгээг хэрхэн үзүүлэх
<b>Модуль 4</b> Хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдэд үзүүлэх асрамж, халамжийн хувилбарт үйлчилгээ	Асрамж, халамжийн хувилбарт үйлчилгээ, үйлчилгээнд хамруулах хэрэгцээ шаардлага, нөхцөл байдлын үнэлгээний талаар үндсэн ойлголттой болж, хувилбарт үйлчилгээнд хамрагдах шаардлагатай хүүхдэд нөхцөл байдлын үнэлгээ хийх, үйлчилгээний төлөвлөлт хийхэд баримтлах зарчим, түүний бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг танилцуулах
<b>Модуль 5</b> Хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдийг хүчирхэгжүүлэх, амьдрах ухааны ур чадвар олгох	Хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдийн давуу талд тулгуурлан хүүхэд хамгааллын үйлчилгээ, тэр дундаа нөхөн сэргээх үйлчилгээ үзүүлэх талаар арга зүйн үндсэн ойлголт, онолын үндэслэлийн талаар мэдлэг нэмэгдүүлэх, мөн хүчирхэг болгох амьдрах ухааны ур чадварыг олгох нийгмийн ажлын арга зүй, хандлага зэрэг талаар мэдээлэл өгөх
<b>Модуль 6</b> Гамшгийн үеийн хүүхэд хамгаалал	Гамшгийн үеийн хүүхэд хамгаалал, хүүхдэд тохиолдох эрсдэл, үйлчилгээний зохион байгуулалт, удирдлага, кейс менежмент, урьдчилан сэргийлэлтийн талаар ойлголт өгөх.
<b>Модуль 7</b> Хүн худалдаалах гэмт хэрэг ба жендэрт суурилсан хүчирхийлэл	Жендэрийн үндсэн ойлголт, түүний эрх зүйн зохицуулалт, үндэсний тогтолцоо, жендэрт суурилсан хүчирхийлэл, түүний төрөл хэлбэр, хүн худалдаалах гэмт хэргийн талаарх ойлголт, энэ төрлийн гэмт хэрэгт өртсөн хохирогчийг илрүүлэх, хохирогчид үзүүлэх үйлчилгээний талаар мэдлэг нэмэгдүүлэх

### Модуль 8

Хүүхэд худалдаалах гэмт хэрэг-илрүүлэлтийн стратеги болон үйл явц

Хүүхдийн эсрэг үйлдэгдэж буй хүн худалдаалах гэмт хэрэгтэй тэмцэх эрх зүйн орчин, зохицуулалтын онцлог, хүүхдийг худалдаалж буй төрөл, хэлбэр, хохирогч хүүхдийг илрүүлэх, таньж мэдэх, хүүхэд хамгааллын хариу үйлчилгээнд хамруулах талаар нэгдсэн ойлголт өгөх.

### Модуль 9

Сэтгэцийн гэмтэлд суурилсан, хохирогч/даван туулагч төвтэй арга зүй

Сэтгэцийн гэмтлийн тухай ерөнхий ойлголт, төрөл, илрэх нийтлэг шинж тэмдэг, сэтгэцийн гэмтэл бие махбод, оюун санаа, сэтгэл хөдлөл, нийгмийн харилцаанд нөлөөлөх сөрөг нөлөө, дахин сэтгэцийн гэмтэлд урчлуулахаас урьдчилан сэргийлэхэд анхаарах зүйлс, сэтгэцийн гэмтэлд суурилсан үйлчилгээний зарчмуудын талаар ойлголт өгөх

### Модуль 10

Хүүхэд хамгааллын ажилтнууд ажлаас халшрах хам шинжээс урьдчилан сэргийлэх, өөрсдийгөө хамгаалах нь

Ажлын байрны стресс, ажлаас халшрах хам шинжийн ойлголт, үүсэх үе шат, нөлөөлөх хүчин зүйл тухай мэдлэг олгоно. Хүүхэд хамгааллын ажилтнууд ажлаас халшрах хам шинжид өртөх шалтгаан, илрэх сөрөг үр дагавар, урьдчилан сэргийлэх сэтгэл зүйн бэлтгэх, ажлаас халшрах хам шинжийг үнэлэх аргачлал, түүнийг даван туулах сэтгэл зүйн заслын тусламжид суралцах болно.

### Модуль 11

Жендэрт суурилсан хүчирхийллийн хохирогч/даван туулагчдад үзүүлэх сэтгэцийн эрүүл мэндийн анхан шатны тусламж үйлчилгээ

Хүчирхийлэлд өртсөн байж болзошгүй шинжүүд, хохирогч/даван туулагчдад илрэх сэтгэл зүйн болон бие махбодын шинжүүдийг ялган таньж мэдэх, сэтгэцийн гэмтлийн тухай ойлголт, төрөл, нөлөөлөх хүчин зүйлс, хүчтэй стресст өгөх цочмог хариу урвалын тухай ерөнхий ойлголт, гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг, түүнд хэрэглэх сэтгэл зүйн зөвлөгөөний арга техникүүдийн талаар анхан шатны мэдээлэл өгөх.

## ТОВЧИЛСОН ҮГИЙН ЖАГСААЛТ

ГДСЭ	Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг
ДОХ	Дархлалын олдмол хомсдол
ДЭМБ	Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага
ЖСХ	Жендэрт суурилсан хүчирхийлэл
НҮБ	Нэгдсэн Үндэстний Байгууллага
УЕП	Улсын Ерөнхий Прокурор
ҮСХ	Үндэсний статистикийн хороо
ХЗДХС	Хууль зүй дотоод хэргийн сайд
ХЭҮК	Хүний эрхийн үндэсний комисс
ЭМС	Эрүүл мэндийн сайд

## НЭР ТОМЬЁНЫ ТАЙЛБАР

Анорекси	Сэтгэлийн шалтгаант хоолноос татгалзах эмгэг. Насандаа тохирсон биеийн жингээ хадгалахын тулд, бас биеийн хэлбэрээ алдахгүй байхын тулд охид хөвгүүд зориуд санаатайгаар хоолоо хязгаарлах буюу түүнээс татгалзах зан үйл гаргахыг сэтгэлийн шалтгаант хоолноос татгалзах эмгэгийг хэлнэ.
Булими	Мэдрэлийн хомхой. Мэдрэлийн хомхой бол хоол идэх дур хүсэл хэт ихсэх шинж, таргалчих вий хэмээх улигт айдастай хослон илэрдэг сэтгэл зүйн гаралтай зан үйлийн хам шинжийг хэлнэ.
Диссоциаци	Сэтгэц хуваагдах байдлаар өөрийгөө хамгаалах сэтгэлзүйн механизм. Өөрөөр хэлбэл, сэтгэцийн дотоод будилааны улмаас үүсэж байгаа сэтгэл түгшилт буюу сөрөг сэтгэл хөдлөлөөс болж хувь хүний нэгдмэл сэтгэцийн үйл явц (процесс) олон тооны саланги хэсгүүдэд хуваагдах байдлыг хэлнэ.
Интраверт	Дотогшоо чиглэсэн хэв шинж. Хувь хүний эрчим хүчний хөдөлгөөн болон сэтгэцийн дотоод ертөнц нь дотогшоо буюу өөр рүүгээ чиглэсэн байхыг Дотогшоо чиглэсэн хэв шинж гэнэ. Ийм хэв шинжийн хүмүүс нь ганцаардмал сэтгэцийн дотоод ертөнцөө гадагшаа бусдад илэрхийлдэггүй түгжигдмэл зожиг хүмүүсийг хэлнэ.
Экстраверт	Гадагшаа чиглэсэн хэв шинж. Хувь хүчний эрчим хүчний хөдөлгөөн болон сэтгэцийн үйл ажиллагаа нь гадаад ертөнц рүү чиглэсэн байхыг Гадагшаа чиглэсэн хэв шинж гэдэг. Ийм хэв шинжийн хүмүүс нь өөрийнхөө дотоод ертөнцийг гадагш, бусдад чөлөөтэй илэрхийлэх хандлагатай нээлттэй ертөнцтэй, нийцтэй харилцаатай, харилцааны ур чадвар сайтай, хөгжөөнтэй сэргэлэн цовоо хүмүүсийг хэлнэ.
Эмпати	Үйлчлүүлэгчийг сэтгэл зүрхээрээ мэдэрч, ухаанаараа ойлгож харилцах харилцааг хэлнэ. Өөрөөр хэлбэл, сэтгэл судлалд үйлчлүүлэгчийн сэтгэцийн дотоод ертөнцийг ойлгож харилцах үйлчлэгч (эмч, сэтгэл зүйч, сэтгэл засалч)-ийн ур чадварыг хэлнэ.



**НЭГ**

# **ХҮЧИРХИЙЛЭЛ БА СЭТГЭЦИЙН ГЭМТЭЛ**

- 1.1 Хүчирхийлэл ба сэтгэлзүй, сэтгэцийн эрүүл мэндийн уялдаа холбоо
- 1.2 Хүчирхийлэлд өртөх - сэтгэцийн гэмтлийн шалтгаан болох нь
- 1.3 Хүчтэй стресст өгөх хариу урвалын үе шат, хэлбэрүүд

## 1.1

## ХҮЧИРХИЙЛЭЛ БА СЭТГЭЛЗҮЙ, СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН УЯЛДАА ХОЛБОО

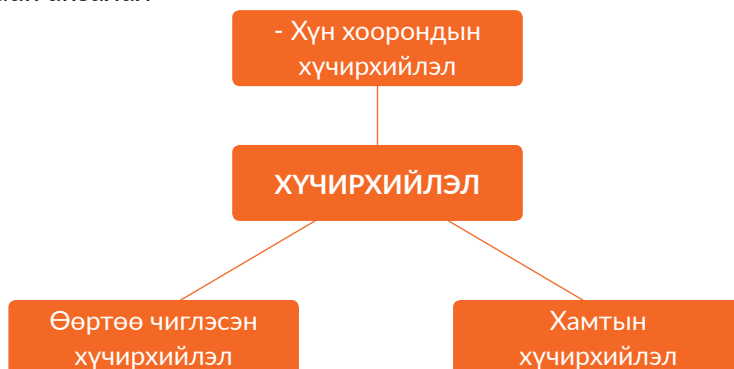
Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага (ДЭМБ) нь “Хүчирхийлэл гэдэг нь бусад хүн, бүлэг хүний эсрэг амь насыг нь хохироох, хэвийн хөгжилд нь саад болох, бие махбод, сэтгэл санааны гэмтэл учруулах эрсдэлтэй байдлаар биеийн хүч юм уу эрх мэдлийг санаатайгаар ашиглах, ашиглахаар заналхийлэх үйлдэл” гэж өргөн хүрээнд тодорхойлсон байдаг (ДЭМБ, 2002).

### Хүснэгт 1. Хүчирхийллийн тодорхойлолт

Хүчирхийлэл нь	Тодорхой зорилготой
	Төлөвлөгдсөн, ухамсарлагдсан
	Үйлдэл (зодох, цохих, гэмтэл бэртэл учруулах, хүч хэрэглэх..гэх мэт) болон эс үйлдлээр (сөрөг таагүй мэдрэмжүүд үүсгэх, сэтгэлийг гэмтээн, шархлуулах гэх мэт) илэрч
	Сэтгэлийн болон биемахбодын хүчтэй өвдөлт, шаналалыг үүсгэдэг

ДЭМБ хүчирхийллийг дараах байдлаар ангилжээ. Үүнд:

### Зураг 1. Хүчирхийллийн ангилал



Эх сурвалж: ДЭМБ, 2019

Хүчирхийллийн дээрх хэлбэрүүдийг тодруулан авч үзвэл:

### Өөртөө чиглэсэн хүчирхийлэл

Хүн өөрөө өөрийнхөө амь нас эрүүл мэндэд хохирол учруулахуйц өөртэйгөө зүй бус харьцах байдлыг өөртөө чиглэсэн хүчирхийлэл гэнэ. Тухайлбал:

- Өөрийгөө хүчирхийлэх (өөрийгөө гэмтээх, албадах, дорд үзэх.. гэх мэт)
- Амиа хорлох тухай бодох, төлөвлөх, оролдлого хийх ба амиа хорлох

**Хүн хоорондын хүчирхийлэл**

Хэн нэгэн этгээд өмнөө тавьсан зорилгодоо хүрэхийн тулд бусдад албадлага, хүч хэрэглэхийг хэлнэ. Жишээлбэл:

- Гэр бүлийн (хүүхдийн эсрэг, эцэг эхийн зүгээс үл хайхрах, ураг төрлийн, ахмад настны эсрэг гэх мэт)
- Гэр бүлийн биш хүн хоорондын хүчирхийлэл (таних эсвэл үл таних хүн, ажлын, сургуулийн, асрамжийн газрын, үе тэнгийнхний гэх мэт) хэмээн ангилсан байдаг.

**Хамтын хүчирхийлэл**

- Нийгмийн хүчирхийлэл
- Улс төрийн хүчирхийлэл
- Эдийн засгийн хүчирхийлэл

Зураг 2. Хүчирхийллийн хэлбэрүүд



Эх сурвалж: ДЭМБ, 2019

Хүчирхийллийн үндсэн 4 хэлбэр байдаг. Үүнд:

1. Бие махбодын
2. Бэлгийн
3. Сэтгэл санааны
4. Үл хайхрах хүчирхийлэл багтана.

ДЭМБ-ын тодорхойлсноор, хүчирхийлэл нь хувь хүмүүсийн мэдлэгийн төвшин, эрх мэдэл хүчний тэнцвэргүй байдал, сэтгэл ханамжийн ялгаатай байдлаас болж үйлдэгддэг. Аль ч хэлбэрийн хүчирхийлэл нь хүн хоорондын ба хамтын хүчирхийллийн хэлбэрээр үйлдэгддэг бол өөртөө чиглэсэн хүчирхийлэл нь бэлгийн хүчирхийллээс бусад хэлбэрийн буюу бие махбодын, сэтгэл санааны болон үл хайхрах хэлбэрийн хүчирхийллийн хэлбэрээр үйлдэгддэг байна.

Хүн хоорондын хүчирхийллийн нэг төрөл нь Жендэрт суурилсан хүчирхийлэл (ЖСХ) бөгөөд Монгол улсын “Жендэрийн эрх тэгш байдлыг хангах” хуульд тодорхойлсноор ЖСХ нь

жендэрээс үүдэлтэйгээр бусдад бие махбодын, бэлгийн, сэтгэл санааны гэм хор, эдийн хохирол учруулсан, учруулж болзошгүй үйлдэл, эс үйлдэл юм.

Өөрөөр хэлбэл, ЖСХ нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс, охид, хөвгүүдэд хүйсээс нь шалтгаалан нийгмээс оноосон, үнэлэмж, үүрэг хариуцлага, байр суурийн талаарх хүлээлт, хандлага, шахалтад үндэслэн үйлдэгддэг. Хянах, эрх мэдлээ мэдрэхийн тулд хэн нэгнийг үгүйсгэх, хязгаарлах, дарамт шахалт үзүүлэх, заналхийлэх зэрэг ямар ч аргаар үйлдэгдэж болох ба зовуурь шаналал, хор хохирол учруулах буюу учруулж болзошгүй санаатай үйлдэл, эс үйлдэл юм. Хохирогч/даван туулагч нь сэтгэцийн гэмтлийг даван туулахад тухайн хувь хүний сэтгэлзүйн болон сэтгэцийн үйл ажиллагааны дараах онцлогууд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг байна.

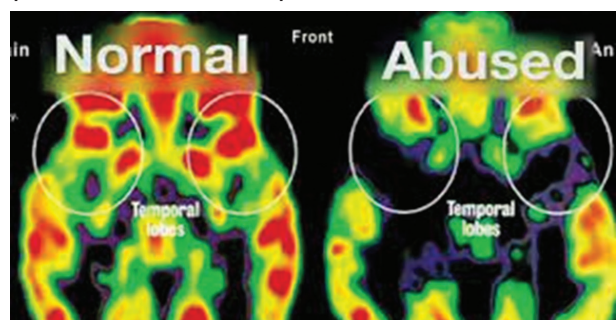
**Хохирогч/даван туулагчийн сэтгэцийн үйл ажиллагааны онцлогийг тодорхойлох ерөнхий ангилал**

Хохирогч/даван туулагчийн сэтгэцийн үйл ажиллагааны онцлог	Хохирогч/даван туулагчийн сэтгэл зүйн хувийн онцлог	Хохирогч/даван туулагчийн тухайн үеийн сэтгэцийн байдал
<ul style="list-style-type: none"> <li>Танин мэдэхүйн онцлог: хүртэхүй, төсөөлөл, ой тогтоолт, анхаарал, сэтгэн бодох үйл, оюун ухааны хөгжлийн түвшин гэх мэт.</li> <li>Хохирогч/даван туулагчийн зүгээс өгч байгаа дүгнэлт, хэрэг явдлыг бодитойгоор сэргээн санах, төсөөлөх чадвар, нөхцөл байдалд дүгнэлт хийх, эргэцүүлэх чадвар зэрэг танин мэдэхүйн онцлогууд</li> <li>Оюун ухааны хөгжлийн онцлогуудыг энд багтаан үзнэ.</li> </ul>	<p>Мэдрэлийн тогтолцооны хэв шинж, темперамент, зан төлөв:</p> <p>Мэдрэлийн тогтолцооны хүч, тэнцвэр, уян хатан байдал, гэнэтийн эрсдэлийг даах чадвар, ёс суртахуун, ноён нуруу, бусдад болон нийгэмд хандах хандлага, үзэл баримтлал үнэлэмж, баримжаалал гэх зэргийг энд авч үзнэ</p>	<p>Сэтгэлийн хөдөлгөөн, түгшүүр, айдас сандрал гэх мэт.</p> <p>Хохирогч/даван туулагчийн сэтгэл санааны байдал, айдас, түгшүүрийн түвшин, үргэлжилсэн хугацаа, түр зуурын саатал, цочирдол гэх зэрэг түр зуурын шинжтэй сэтгэцийн шинж байдлуудыг энд авч үзнэ</p>
Сэтгэцийн эдгээр талууд нь хоорондоо нягт уялдаа холбоотой оршдог		

Эх сурвалж: О. Мягмар, 2009

ЖСХ нь хувийн харилцаанд, гэр бүлд, ажлын байранд, сургуулийн орчинд, гудамж талбай зэрэг нийгмийн бүхий л хүрээнд, үйлдэгдэж, нийгмийн бүх анги, давхаргын дунд тохиолддог, хэн ч өртөж болох ч ихэвчлэн охид, эмэгтэйчүүдийн эсрэг үйлдэгдэж, гэр бүл, хамт олон, нийгэмд далд, нуугдмал байдлаар оршиж байдаг. Байнгын хүчирхийлэлд өссөн хүүхдийн тархины сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх хэсэг нь гэмтдэг. Сэтгэл хөдлөл, үйлдэл хөдөлгөөн, оюун ухааныг тархины духны хэсэг удирддаг ба тархины духны хэсэг хөгжсөнөөр хүүхдийн ой тогтоолт сайжирч, зөв шийдвэр гаргах боломжтой болно. Харин хүчирхийлэл нь тархины духны хэсгийн хөгжилд муугаар нөлөөлдөг. Хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдүүдийн тархины эс нь сайн хөгжиж чадахгүй, хэмжээ нь агшиж жижгэрэн, тархины хөгжил нь саатдаг. Дээрх зургийн баруун талынх нь хүчирхийлэлд удаа дараа өртөж байсан хүүхдийн тархины зураг бөгөөд тархины олон төвийн үйл ажиллагааны идэвхжил буурсан болохыг харуулж байна.

**Зураг 3.** Хүчирхийлэлд өртөгсдийн тархины үйл ажиллагааны өөрчлөлт



Тархины мэдрэлийн эсүүдийн үйл ажиллагаа саарснаар мэдлэг чадвар буурч, ой тогтоолт, оюун ухаан нь доройтдог. Хүчирхийлэлд өртөх үед стрессийн даавар буюу кортизол дааврын хэмжээ маш ихээр ялгарснаар дээрх зурган дээрх шиг тархины мэдрэлийн эс амархан саатаж, оюун ухааны чадвар, ой тогтоолт нь эрс буурдаг байна. Чернилэн ягаан (1) өнгөтэй хэсэг болох тархины духны хэсэг нь «оюун ухааны төв» гэгдэх бөгөөд бүх төрлийн гүйцэтгэх үйл ажиллагааг зохицуулж байдаг. Харин ногоон өнгөтэй хэсэг (2) болох Гипокамп нь ой тогтоолт, сурах үйл ажиллагааг хариуцдаг бол улаан өнгөтэй Амигдала нь (3) сэтгэл хөдлөлийн үйл ажиллагааг хариуцдаг. Хүүхэд бага наснаасаа эхлэн янз бүрийн хүчирхийлэлд өртсөнөөр байвал тархины эдгээр хэсгийн үйл ажиллагаа дутуу хөгжих, үйл ажиллагааны идэвхжил буурах, алдагдах зэрэг өөрчлөлтүүд бий болж улмаар насанд хүрсэн хойно ч энэхүү өөрчлөлтүүд нь зан ааш, биеэ авч явах байдалд нь нөлөөлж өөрөө «хүчирхийлэгч» болох эрсдэлтэй юм.

**Хүчирхийллийн хохирогч/даван туулагч нарт илрэх сэтгэлзүйн болон бие махбодын шинжүүд**

Хүчирхийлэлд өртөгсдөд илрэх сэтгэлзүйн шинж тэмдэг	Хүчирхийлэлд өртөгсдөд илрэх бие махбодын шинж тэмдэг
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Олон дахин санаа алдах</li> <li>- Өөрийгөө буруутгах</li> <li>- Өөрийгөө бусдаас доогуур үнэлэх</li> <li>- Байнгын айдас түгшүүртэй байх</li> <li>- Хий юм сонсох, харах</li> <li>- Зүүдэндээ цочиж сэрэх</li> <li>- Уйлах</li> <li>- Сандарч тэвдэх</li> <li>- Ой тогтоолт муудах</li> <li>- Сурлагаар хоцрох, сурлагадаа муудах, хичээлдээ дургүй болох</li> <li>- Уур бухимдлаа барьж чадахгүй байх</li> <li>- Эцэг эх, асран хамгаалагч нь орхиод явахаас айх</li> <li>- Эцэг эхийнхээ хэнийг нь сонгохоо мэдэхгүй эргэлзэх</li> <li>- Болсон зүйлээс ичих</li> <li>- Тусгаарлагдаж орхигдсон мэт мэдрэх</li> <li>- Анхаарал халамж шаардах</li> <li>- Сахилгагүй, дүрсгүй болох</li> <li>- Ганцаардах, тусгаарлах</li> <li>- Архи, мансууруулах бодис хэтрүүлэн хэрэглэх</li> <li>- Асран хамгаалагч, эцэг эх, найз нөхөд, багш нарынхаа үгэнд орохгүй, дүрсгүйтэх</li> <li>- Гэмтлийн дараах стресс эмгэгийн шинж тэмдэг илрэх</li> <li>- Сэтгэлээр амархан унах</li> <li>- Стрессийн шинж тэмдэг илрэх</li> <li>- Дасан зохицох чадвар буурах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Нойргүйдэх</li> <li>- Хэт их нойртой болох</li> <li>- Хоолны дуршил буурах</li> <li>- Хоолны дуршил ихсэх</li> <li>- Зүрх дэлсэх</li> <li>- Гар салгалах</li> <li>- Булчин чангарах</li> <li>- Булчин сулрах</li> <li>- Толгой өвдөх</li> <li>- Ходоод өвдөх</li> <li>- Шээс ойрхон хүрэх</li> <li>- Гэдэс базалж өвдөх</li> <li>- Биеийн энд тэнд өвдөлт илрэх</li> <li>- Бага насны хүүхэд жингийн дутагдалтай байх</li> <li>- Бусад хүүхэдтэй харьцуулахад өсөлт хөгжлийн хувьд сааталтай эсвэл хоцрогдолтой (жижиг, намхан)</li> </ul>

## Хүчирхийлэлд өртсөний үр дагаврууд

### Тархины хөгжилд:

- Уураг тархины хэмжээ жижигрэх
- Үр өгөөжтэй ажиллах чадвар буурах
- Стресст өгөх хариу үйлдлийн чадвар буурах
- Генийн өөрчлөлт

### Зан үйл, зан авирт:

- Хувийн зохион байгуулалт муутай болох
- Нийгмээс зожигорхох
- Түрэмгий авиртай, түрэмгийлэл үйлдэх хандлагатай болох
- Гэнэтийн үйлдэл хийх хандлагатай болох
- Эрсдэлтэй үйлдэл хийх, хууль зөрчих
- Бэлгийн ёс бус үйлдэл хийх
- Өсвөр насны жирэмслэлт
- Архи мансууруулах бодис хэтрүүлэн хэрэглэх

### Танин мэдэхүйд:

- Сурах эрмэлзлэл буурах
- Асуудлыг шийдвэрлэх чадвар буурах
- Хэл ярианы хоцрогдол
- Анхаарал төвлөрүүлэх чадвар буурах
- Сурлага муудах гэх мэт

### Биеийн эрүүл мэндэд:

- Дархлаа тогтолцооны үйл ажиллагаа муудах
- Нойрны эмгэгүүд
- Хооллох дурын эмгэгүүд
- Зүрх судасны өвчин
- Амьдрах хугацаа богиносгох



### Сэтгэл хөдлөлд:

- Сэтгэл хөдлөлөө хянах чадвар муудах
- Сэтгэл хөдлөлөө ялган таних чадвар хомс болох
- Стресст өртөмхий, даван туулах чадвар сул болох
- Ичгүүр гэмшил ихтэй болох
- Хэт сэтгэл зовнимтгой, итгэх найдах чадвар муутай болох
- Өөрийгөө дорд үзэх, өөрийгөө зохих түвшинд үнэлдэггүй, өөртөө арчаагүй болох

### Сэтгэцийн эрүүл мэндэд:

- Сэтгэл гутрал
- Сэтгэл түгшилт
- Өөрийгөө сөргөөр тодорхойлох, өөртөө итгэлгүй болох
- Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг
- Амиа хорлох төрх үйл

### Харилцаа холбоонд:

- Ээнэгшил алдагдах
- Нийгмийн харилцаа, холбоо муутай болох
- Үе тэнгийнхэнтэйгээ харилцахдаа тааруу болох
- Хайр сэтгэлийн харилцааны асуудалтай болох
- Насны үечлэл бүрт хүчирхийлэл, үл хайхрах байдалд өртөх

Хүчирхийлэл ба сэтгэлзүй, сэтгэцийн эрүүл мэнд хоорондын уялдаа холбоог илтгэх олон шинжүүд хохирогч/даван туулагч нарын бие махбод, сэтгэлзүйд илрэх бөгөөд доорх хүснэгтэд хүний амьдралын мөчлөгийн тухай Эрик Эриксон болон Жан Пиаже нарын үзэл баримтлалын дагуу сэтгэц бэлгийн хөгжлийн үе шат тус бүрийн онцлогтой холбоотойгоор хүчирхийлэлд өртсөн байж болзошгүйг илтгэх шинжүүдийг тодорхойлон үзүүлэхийг зорилоо.

**Хүчирхийлэлд өртсөн байж болзошгүйг илтгэх бие махбод сэтгэлзүйн шинжүүд**  
(Сэтгэц бэлгийн хөгжлийн үе шат бүрийн онцлогтой уялдуулсан байдлаар)

Хөгжлийн үе шатууд	Хүчирхийлэлд өртсөн байж болзошгүйг илтгэх бие махбод, сэтгэлзүйн шинжүүд
<b>Нярай, нялх нас (0-12 сар)</b> Э.Эриксон: Итгэх ба үл итгэх Б.Боулби: Амьд үлдэх Ж.Пиаже: Тархины хөгжил Хүртэх хөдөлгөөний шат	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бие нь өвдөх</li> <li>- Унтах цаг нь өөрчлөгдөх</li> <li>- Халамж, асрамж дутагдсанаас наад захын хэрэгцээ нь хангагдахгүй байх</li> <li>- Тархины хөгжил саатах</li> <li>- Хөгжлийн хоцрогдолтой болох: Суух, мөлхөх, алхах гэх мэт</li> </ul>
<b>Балчир нас (12 сар-3нас)</b> Э.Эриксон: Тусгаар байдал ба ичих эргэлзэхийн зөрчил Ж.Пиаже: Хүртэх хөдөлгөөн, үйлдэл төлөвшихөөс өмнөх үе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тархины хөгжил хоцрогдох</li> <li>- Ярих болон харилцааны үр чадвар тааруу байх</li> <li>- Сэтгэл зүйн болон бие махбодын хэвийн үйл ажиллагаа алдагдах</li> <li>- Унтах болон бие засахад хүндрэлтэй байх гэх мэт</li> </ul>
<b>Сургуулийн өмнөх үе (3-5 нас)</b> Э.Эриксон: Санаачлага ба гэмших буруугаа мэдрэхийн зөрчил Ж.Пиаже: Үйлдэл төлөвшихөөс өмнөх үе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Орилох, хашхирах</li> <li>- Бухимдсан, цухалдсан зан авир гаргах</li> <li>- Нуугдах</li> <li>- Сэтгэл санаагаар унах</li> <li>- Бие нь өвдөх, чичрүүдэс хүрэх</li> <li>- Хөгжлийн хоцрогдол</li> <li>- Гэр бүлийн асуудлаа өөртөө хамаатуулах гэх мэт</li> </ul>
<b>Сургуулийн нас (6-12 нас)</b> Э.Эриксон: Хөдөлмөрлөх дур сонирхол ба дутуу дулимгийн зөрчил Ж.Пиаже: Тодорхой үйлдлийн шат	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Үе тэнгийнхэнтэйгээ харилцах, бусад хүүхэдтэй үерхэл нөхөрлөлийн харилцаа тогтоох хүсэлгүй байх</li> <li>- Сурлагаар хоцрох, сургуулиас айх</li> <li>- Бие нь өвдөх</li> <li>- Бие махбод, сэтгэлзүйн хөгжлийн хоцрогдолтой байх</li> <li>- Айдас түгшүүр, уур уцаар ихтэй болох</li> <li>- Бухимдах, стресстэх</li> </ul>
<b>Өсвөр үе (12-17 нас)</b> Э.Эриксон: “Би”-гийн адилтгал ба үүргүүдийн холилдолтын зөрчил Ж.Пиаже: Хийсвэр үйлдлийн шат	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Үе тэнгийн харилцаа сул, үе тэнгийнхэнтэйгээ харилцах харилцааны хүрээ хязгаарлагдмал</li> <li>- Асуудлыг шийдвэрлэхдээ хэрцгий түрэмгий байх</li> <li>- Бусад руу орилох</li> <li>- Бусадтай харилцахдаа айж түгших</li> <li>- Худлаа ярих, уурлаж уцаарлах</li> <li>- Шийдвэр гаргахаас зайлсхийх</li> <li>- Гэмт хэрэг үйлдэж болзошгүй зан авир гаргах</li> <li>- Хичээл таслах, сургууль завсардах</li> <li>- Мансууруулах бодис хэрэглэх</li> </ul>
<b>Залуу насны эхэн үе (18-20 нас)</b> Э.Эриксон: “Би”-гийн адилтгал ба үүргүүдийн холилдолтын зөрчил Ж.Пиаже: Хийсвэр үйлдэл, Эцэг эхийн шийдвэр	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Үерхэл бүтэлгүйтэх</li> <li>- Бусадтай хүчирхийлэл, дарамттай харилцаатай байх</li> <li>- Харилцааны болон гэр бүлийн зөрчилтэй байх</li> <li>- Өрх тусгаарлахтай холбоотой асуудал бэрхшээл үүсэх</li> <li>- Эцэг эх байхтай холбоотой асуудал, бэрхшээл үүсэх</li> <li>- Ажил хөдөлмөртэй холбоотой асуудал бэрхшээл тулгарах</li> <li>- Мансууруулах бодисын хэрэглэх</li> <li>- Хүүхэдтэйгээ зүй бусаар харилцах</li> </ul>



<p><b>Насанд хүрсэн үе (20-40 нас)</b> Э.Эриксон: Дотносох ба зогширохын зөрчил</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гэр бүлээ буруу төлөвлөх</li> <li>- Гэр бүлийн маргаан, зөрчилтэй байх</li> <li>- Гэр бүлийн санхүүгийн байдал хямрах</li> <li>- Буруу хэв маягаар амьдрах</li> <li>- Ажил мэргэжлийн үйл ажиллагаа доголдох</li> <li>- Хүүхдээ буруу өсгөж хүмүүжүүлэх</li> <li>- Архи тамхи, мансууруулах бодис хэрэглэх</li> <li>- Нийгмийн харилцаанаас зугтах, ганцаардах</li> <li>- Асуудлыг зохистой даван туулж чадахгүй байх</li> </ul>
<p><b>Дунд нас (40-60 нас)</b> Э.Эриксон: Үр ашигтай ажиллагаа ба зогсонги байдлын зөрчил</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гэр бүлийн харилцааны зөрчилтэй байх</li> <li>- Гэр бүлийн бусад гишүүдэд тоогдохгүй байх, ганцаардах</li> <li>- Нийгмийн харилцаанд бүрэн орж чадахгүй байх</li> <li>- Эрүүл мэндийн асуудлууд тулгарах</li> <li>- Сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөн илрэх</li> <li>- Амьдралын хэв маяг алдагдах</li> <li>- Танин мэдэхүй, нийгэмшихүйн хүрээнд өөрчлөлт гарах</li> </ul>
<p><b>Хижээл нас (60 түүнээс дээш)</b> Э.Эриксон: “Би”-гийн цогц бүрдэл тодрол ба цөхрөлийн зөрчил</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ганцаардах</li> <li>- Туулж өнгөрүүлсэн амьдралдаа харамсах</li> <li>- Нийгмийн дэмжлэг үгүйлэгдэх</li> <li>- Бусдаас хамааралтай болох</li> <li>- Бие махбод, танин мэдэхүй, нийгэмшихүйн хүрээнд гарах гэнэтийн өөрчлөлтүүд</li> <li>- Архи хэтрүүлэн хэрэглэх</li> </ul>

## 1.2

### ХҮЧИРХИЙЛЭЛД ӨРТӨХ - СЭТГЭЦИЙН ГЭМТЛИЙН ШАЛТГААН БОЛОХ НЬ

#### Сэтгэцийн гэмтэл (Trauma)

Гэмтэл бол хувь хүн сэтгэл зүйн хувьд даван туулахад хэцүү сэтгэл зүйн цочролыг нийтэд нь хамарсан ойлголт юм. Гэмтэл нь хоёр төрөлтэй. Эхнийх нь хүчирхийлэл, дайралтын улмаас үүссэн бие махбодын бэртэл гэмтэл бол, хоёр дахь нь сэтгэлийн шарх, сэтгэцийн өвчин, шаналлын улмаас үүссэн гэмтэл юм. Сэтгэлийн шарх, шаналлын улмаас үүссэн гэмтэл нь хувь хүний сэтгэл зүйн хөгжлийн явцад урт хугацаанд нөлөөлж, сөрөг үр дагаварт хүргэдэг. Ерөнхийдөө байгалийн гамшигтай ижил гадна орчны өөрчлөлт, нөлөөллийн улмаас цочролд орж айдаст автан, сэтгэл санаа, сэтгэл зүйн байдал нь тогтворгүй болж, яах учраа олохгүй болж улмаар өдөр тутмын амьдралын хэв маягаа хэвийн үргэлжлүүлэхэд бэрхшээлтэй болох ба үүнийг **СЭТГЭЦИЙН ГЭМТЭЛ** хэмээн ойлгоно.

Сэтгэлийн шалтгаант эмгэгүүд нь олон хүчин зүйлсээс хамаарч үүсдэг. Тухайлбал:

- Хүчирхийлэл үйлдэгдэх үеийн нөхцөл байдал
- Бие хүний нийгэм сэтгэл зүйн онцлог шинж чанар
- Хүчирхийлэлд өртсөний дараах үеийн тусламж үйлчилгээг хэрхэн үзүүлсэн гэх мэт



### Сэтгэцийн гэмтэл үүсэхэд нөлөөлөх хүчин зүйл

Америкийн Сэтгэцийн Эмгэгийг Оношлох Оношилгооны Лавлахад (Diagnostic Statistical Manual 5) амь насаа алдахад хүргэсэн ноцтой осол гэмтэл, дайн тулаан, бэлгийн хүчирхийлэл гэх мэт зүйлд өөрөө өртсөн, эсвэл бусдыг өртөхийг харсан, эсвэл гэр бүл, найз нөхөд гэх мэт ойр дотнын хэн нэгэнд нь тохиолдсон сэтгэлийн хямралыг сэтгэцийн гэмтэлд хамруулна хэмээсэн байдаг. Мөн өөрөө болон бусад хүний бие махбод ноцтой бэртэж гэмтэх үед хувь хүнд айдас үүсэх, сул дорой мэдрэмжийг мэдрэх, түгших зэрэг хариу үйлдэл илэрч байдаг. Сэтгэцийн гэмтэл үүсгэхүйц нөлөөтэй олон хүчин зүйлүүдийн нэг нь бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх явдал юм. Тухайн хүнд учруулах хохирлыг нь харгалзан аливаа стресс үүсгэгч үйл явдал нь сул хүчтэй, дунд зэргийн хүчтэй, хүчтэй, сүйрүүлэх хүчтэй нөлөөллийг үзүүлэх боломжтой ба үүнээс хамаарч хөнгөнөөс хүнд зэргийн стресс үүснэ. Хэдий чинээ хүчтэй стресс байна төдий хэмжээний хариу урвал стресс илэрнэ. Зөвхөн амь насанд аюул заналхийлсэн буюу үхэлтэй холбоотой сэтгэл цочирдуулам үйл явдлыг бус хүндэвтэр стрессийг үүсгэж буй шалтгаан нөхцөлийг ч бас сэтгэцийг гэмтээх хүчин зүйлд хамааруулна. Стресс нь хүчтэй биш, бага зэргийн байсан ч энэ нь ахин дахин давтагдсан тохиолдолд Гэмтлийн Дараах Стрессийн Эмгэг (ГДСЭ буюу Posttraumatic Stress Disorder – PTSD) үүсэх боломжтой юм. Өөрийгөө сул дорой хэмээн мэдэрч ноцтой айдас үүссэн бол, үүнийг ч мөн сэтгэцийн гэмтлийн нэгэн төрөл гэж үзэх болсон.

### Сэтгэцийн гэмтлийн төрөл

#### 1. Шууд болон дам гэмтэл

Шууд гэмтэл нь хүчирхийлэлд өртөх буюу сэтгэл санаа маш ихээр цочирдом үйл явдлыг өөрийн нүдээр харж, чихээрээ сонсож, мэдрэх, өөрөөр хэлбэл стресс өөрт тохиолдохыг хэлнэ. Үүнийг нэгдүгээр зэргийн сэтгэцийн гэмтэл гэнэ. Харин шууд бус гэмтэл нь гэмт хэргийн гэрч, хүчирхийллийн хэрэгт холбогдсон хохирогч, хохирогчтой ярилцлага хийх явцад гэмтэл нь дам байдлаар илэрч болох ба үүнийг хоёрдугаар зэргийн сэтгэцийн гэмтэл гэнэ.

*Гэмтлийн өмнөх хүчин зүйлд гэмтээгч үйл явдалд өртөж буй хувь хүний ойр дотны болон гэр бүлийн гишүүн сэтгэцийн өвчин, багадаа бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн болон бусад гэмтэл авч байсан түүх, хүүхэд, өсвөр үеийн зан үйлийн эмгэг, гэр бүл салалт, гэр бүлийн гишүүдийн дэмжлэг, гэр бүлийн бүтэц, эцэг эхийн хараа хяналт гэх мэт амьдралын стресс гэх мэт багтана.*

Эдгээр гэмтлийн үйл явдлыг шууд мэдэрсэн эсвэл гэрч болсон эсэх зэргээр нь нэгдүгээр болон хоёрдугаар зэргийн гэж ангилж байгаа бөгөөд нэгдүгээр зэргийн гэмтэл нь хоёрдугаар зэргийн гэмтэлтэй харьцуулахад гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийг үүсгэх нөлөө нь илүү өндөр байдаг.

#### 2. Дан болон хавсарсан гэмтэл

Гэр бүлийн хүчирхийлэлд удаа дараа өртөх, байнгын бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх зэргээр удаан хугацааны туршид хэд хэдэн гэмтээгч үйл явдал удаа дараа тохиолдсоноос үүдэлтэй гэмтлийг **хавсарсан гэмтэл** гэж нэрлэдэг. Дан гэмтлээс илүү хавсарсан гэмтлийн үр дагавар нь илүү ноцтой. Хавсарсан гэмтэлд өртсөн хүмүүс сэтгэл хөдлөлөө хянахад бэрхшээлтэй байдгаас гадна, мансууруулах бодист донтох, сэтгэлийн шалтгаант сэтгэцийн эмгэгийн шинж тэмдгүүд илэрч болно.

Гэхдээ хүчирхийллийг өөрийн бие, сэтгэлээр мэдэрсэн хүн бүхэнд сэтгэлийн шалтгаант сэтгэцийн эмгэгүүд үүсэхгүй. Сэтгэлийн шалтгаант сэтгэцийн эмгэг үүсэх эрсдэл нь тухайн гэмтээгч үйл явдал болон гэмтээгч үйл явдалд өртөхөөс өмнөх хүчин зүйлсийн харилцан үйлчлэл дээр суурилдаг.

### Хүчирхийллийн шинж чанар, онцлог

- Хүчирхийллийг урьдчилан таамаглах боломжгүй
- Хүчирхийллийн улмаас үүдэлтэй сэтгэл зүйн шинж тэмдэг, асуудал бэрхшээл нь удаан хугацааны турш үргэлжилж, амьдралд нь мөн урт хугацаагаар сөргөөр нөлөөлдөг
- Хүчирхийлэлд өртсөндөө өөрийгөө эсвэл бусдыг буруутгана
- Хүчирхийллийн үед хохирогч/даван туулагч нарт үүнийг даван туулах боломжгүй, хянаж чадахгүй гэх бодол төрнө.

### Хүчирхийлэлд өртөх үед илрэх хариу үйлдэл

Ямар нэгэн урьдал шинжгүйгээр, урьдчилан таамаглах, болгоомжлох боломжгүйгээр хүчирхийлэлд өртөж, түүнийг хянах чадваргүй болоход бие махбод, сэтгэлзүйн талаас хариу үйлдэл үзүүлдэг байна. Хувь хүн бүрийн үзүүлэх хариу үйлдэл харилцан адилгүй байдаг бөгөөд адил хүчирхийлэлд өртсөн боловч хүн бүрийн мэдрэх айдас эсвэл үүнээс үүдэлтэй сэтгэл зүйн хариу үйлдэл өөр өөр байж болно.

- **Хүчирхийлэл үйлдэгдэх үеийн нөхцөл байдал** (хүчирхийллийн зэрэг, таамаглах боломжгүй байдал, шинж чанар, үргэлжилсэн хугацаа гэх мэт), сэтгэл зүйн тэсвэр хатуужил, зориг тэвчээр, биеийн чийрэгжилт, түүнчлэн тухайн үеийн давж гарах үйл явц, бусдын тусламж, дэмжлэг, бэрхшээлийг хатуужилтайгаар даван туулах чадвар байсан эсэхээс хамаарна. Мөн хүчирхийлэл үйлдэгдсэн орчин нөхцөлийн хүчин зүйлс сэтгэцийн гэмтэлд ихээхэн нөлөөлдөг.
- **Бие хүний нийгэм сэтгэл зүйн онцлог шинж чанар** гэдэгт тухайн хүний зан ааш, зан төлөв, сэтгэцийн хэв шинж, зорилго чиглэл, мэдрэлийн үйл ажиллагааны хэлбэр болон хүмүүжлийн байдал хамаарна. Өв тэгш хүмүүжилтэй, сангвиник авир араншинтай, мэдрэлийн хүчтэй чанартай, гадагшаа чиглэсэн (экстраверт), тэнцвэртэй харьцаатай хүмүүс сэтгэлийн цохилтыг даах чадвар өндөртэй буюу сэтгэлийн стресст өртөх эрсдэл бага байхад өв тэгш бус хүмүүжилтэй, меланхолик буюу холерик авир араншинтай, дотогшоо чиглэсэн (интраверт) харьцаатай хүмүүс стресст өртөх эрсдэл ихтэй байдаг.
- **Хүчирхийлэлд өртсөний дараах байдал** нь тухайн үед үзүүлсэн тусламж үйлчилгээний оновчтой байдал, хувь хүний стрессийг даван туулах чадвар, аливаад дасан зохицох чадвар, амь насанд аюултай байдлын улмаас үүссэн сэтгэцийн завсрын эмгэгийн явц, хүчирхийлэлд өртөгсдөд тулгарсан нөхцөл байдал, нийгмийн асуудлыг нь хэрхэн шийдсэнээс ихээхэн шалтгаална.

Хүчирхийллийн Эсрэг Үндэсний Төвийн хийсэн хүүхдийг хүчирхийллийн талаарх судалгаанд оролцсон 117 хүүхдийн 34.1% нь ураг төрлийн бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн бол ураг төрлийн хүчирхийллийн 35% (n=12)-ийг төрсөн эцэг, 10% (n=4)-ийг хойд эцэг, 2.5% (n=1)-ийг төрсөн ах, 32.5% (n=13)-ийг цусан төрлийн хамаатан, 20% (n=10)-ийг хөрш болон хүргэн зэрэг хүмүүс үйлдсэн байжээ.

Хүчирхийлэлд өртсөний дараа ихэнх хүмүүст үндсэн гурван хэлбэрийн хариу үйлдэл үзүүлдэг. Үүнд:

Бие махбодын хариу үйлдэл	Сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэл	Танин мэдэхүйн хариу үйлдэл
Бие махбодын хариу үйлдлийг гэмтлийн үед үүссэн хариу үйлдэл, гэмтлийн дараа үүссэн хариу үйлдэл гэж хоёр хуваадаг. Гэмтлийн үеийн хариу үйлдэл нь ой санамж буурах, мартаж хариу үйлдлээр илрэх бол гэмтлийн дараах хариу үйлдэл нь нойрны хэмнэл өөрчлөгдөх, хоолны дуршил өөрчлөгдөх, үүнийг дагаж биеийн жин өөрчлөгдөх, шалтгаангүй бие өвдөх, хэт мэдрэг, цочимхой болох зэрэг шинж тэмдгүүд илэрнэ.	Сэтгэцийн гэмтлийн үед сэтгэлийн түгшүүр, айдас, ичгүүр, гэм буруу гэх мэт сэтгэл зүйн хувьд туйлдаж байдлаар сөрөг сэтгэл хөдлөлүүд илэрдэг. Хурц, хүчтэй сэтгэцийн гэмтэл үүсгэсэн нөхцөл буюу хүчирхийлэлд өртсөний улмаас өөрийн амь нас, эрүүл мэнд, цаашдын ирээдүйн төлөө санаа зовнил үүсэж айдаст автана. Айдас өгч буй нөхцөл нь голдуу сэтгэл хөдлөлийн хүрээг хөндөх ба хариу үйлдэл нь рефлексийн хэлбэрээр илэрнэ.	Энэ үед ой санамжид 2 төрлийн асуудал тулгардаг. <b>Нэгдүгээрт</b> хянах боломжгүй ой санамж юм. Энэ нь цочролын үйл явдал, аймшигтай бодол, мэдрэмж нь давтамжтайгаар хар аяндаа ой тойнд орж ирэх бодогдох буюу түүнийг дахин мэдрэх урьдлыг хүсэхгүй байхад, өөрөө ухамсартайгаар хичээсэн ч түүнээс үл хамааран мэдэрнэ. Өөрөөр хэлбэл тухайн хүний ой тойнд хар аяндаа орж ирэн мэдрэгдэж буй мэдрэмж юм. <b>Хоёрдугаарт</b> өөрийн амьдралын түүхийн тухай санамж буюу өдөр тутмын амьдралд тохиолддог хувь хүний дурсамж, санах ойд саад болж, түр зууртай өнгөрсөнд болсон зүйлийг эргэж санахгүй нөхцөл байдал үүсдэг.

### Ураг төрлийн буюу цусан төрлийн хүчин

Гэр бүлийн гишүүн, ойрын төрөл садны хүн буюу цусан төрлийн холбоотой хүн хооронд үйлдэгддэг бэлгийн хүчирхийллийг ураг төрлийн буюу цусан төрлийн хүчин гэж нэрлэдэг. Монгол улсад хүүхэд хамгааллын чиглэлээр хийсэн судалгааны дүнгээс үзэхэд хүчингийн гэмт хэргийн 26.6%-ийг ураг төрлийн хүчин эзэлж байгаа бөгөөд хохирогчийн 60% нь 5-18 насны охид байдаг.

Гэр бүлийн хүрээнд үйлдэгддэг ураг төрлийн хүчин нь гэр бүлийн хүчирхийллийн нэгэн адилаар далд, давтамжтай байдлаар үйлдэгддэг. Ураг төрлийн хүчирхийллийн хохирогч/даван туулагчид илрэх шинж тэмдгийн илрэлийн хүнд, хөнгөний байдал нь тухайн хүчирхийллийн үргэлжилсэн хугацаа, үйлдэгдсэн давтамж, айлган сүрдүүлэг, албадлагын хүч, итгэл эвдсэн байдал, хэр ойрын төрөл садан болох, ураг төрлийн үргэлжилсэн хүчирхийлэл ажиглагдсан эсэх, бага наснаасаа хохирогч болсон эсэх зэрэг хүчин зүйлсээс хамаардаг.

2013 онд “Бэлгийн хүчирхийлэл: Судалгаа ба эмчилгээний сэтгүүл” сэтгүүлд хэвлэгдсэн Сандра Стробел болон түүний хамтран ажиллагсдын бичсэн нийтлэлд ураг төрлийн хүчирхийллийн эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг хүчин зүйлийг дараах байдлаар тодорхойлжээ. Үүнд:

- Эцэг эх, гэр бүлийн зүгээс үйлдэгдэж буй бие махбод болон сэтгэл санааны хүчирхийлэлд давхар өртөх
- Гэр бүлийн гишүүдийн хоорондын харилцааны хил хязгаар сул байдаг нөхцөл байдал, жишээ нь гэртээ хэт ил задгай хувцаслах, зохимжгүй сэдвээр ярилцах гэх мэт
- Гэр бүлийн гишүүдийн хоорондын эерэг, халуун дотно харилцаагүй (хэзээ ч үнсдэггүй, тэвэрдэггүй гэх мэт), харилцаа нь хөндий, хүйтэн, бие биедээ анхаарал халамж тавьдаггүй.
- Гэрт нь төрсөн эцгээс өөр насанд хүрсэн эрэгтэй хүн амьдардаг гэр бүлүүд (жишээ нь хойд эцэг эсвэл хамтран амьдрагч эрэгтэй, төрсөн эсвэл дагавар ах, эрэгтэй хамаатан гэх мэт)

Мөн ураг төрлийн хүчирхийлэлд өртсөн хохирогч/даван туулагч хүүхдүүдэд аюулгүй байдлын мэдрэмж үүсдэггүй учраас өөртөө итгэлгүй байдал төлөвшиж итгэлцэл, нийгмийн харилцаанд орох, хүнтэй дотно харилцаа үүсгэх тал дээр бэрхшээл үүсдэг байна.

Зарим чанарын судалгаанаас харахад хүүхэд байхдаа бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж байсан ээжүүд санаатай болон санамсаргүй байдлаар ураг төрлийн хүчирхийлэл үйлдэгдэх нөхцөл бүрдэлдэхэд хувь нэмэр оруулдаг байна. Тухайлбал, хүчирхийлэлд өртсөн охиноо ээж нь буруутгах, ээжийн шийдвэр хүчирхийлэгчийн талд байх нь хохирогч/даван туулагч охидод ээждээ хаягдсан мэт мэдрэмж төрүүлж, хүчирхийллээс илүү сэтгэлзүйн сөрөг нөлөө үзүүлэх талтай байдаг.

Ураг төрлийн бэлгийн хүчирхийллийн 85% нь хохирогчийн гэрт үйлдэгддэг ба зарим тохиолдолд гэр бүлийн гишүүд нь хохирогч/даван туулагч хүүхдийг буруутгах, гэр бүлийн нэр хүндээ бодох гэх мэт шалтгааны улмаас нуун дарагдуулж, даамжруулдаг. Ялангуяа хүчирхийлэл үйлдэгч нь гэр бүлд чухал нөлөөтэй, эрх мэдэлтэй, эдийн засгийн чадавхтай нэгэн бол амьжиргаагаа алдах санхүүгийн асуудлаас болж ураг төрлийн бэлгийн хүчирхийллийг мэдээлэхгүй өнгөрөх эсвэл мөрдөн байцаалтын шатанд гомдлоо буцаах гэх мэт асуудалтай тулгардаг.

Ураг төрлийн хүчирхийллийн нэгэн сөрөг үр дагавар нь эрсдэл бүхий зан үйл билээ. Эрсдэл бүхий зан үйл гэдэгт донтох эмгэгтэй болох, сэтгэц нөлөөт бодисын хамааралд орох, замбараагүй бэлгийн харьцаанд орох, бэлгийн олон хамтрагчтай байх гэх мэт багтана. Ялангуяа өсвөр насны бэлгийн хүчирхийллийн хохирогч/даван туулагч нар бэлгийн амьдралыг хэт сонирхох, садар самуунд татагдах шинжүүд илэрдэг. Биеэ үнэлэх эрсдэлтэй охидын 36% нь бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн байдаг. Зарим хохирогч/даван туулагч охид энгэр хэт задгай эсвэл гэрэлтдэг буюу хэт богино хувцас өмсөх, гадна төрх байдлаа эрс өөрчлөх, бусдын анхаарлыг татах байдлаар биеэ авч явах хандлагатай байдгийг нотолсон судалгааны үр дүнгүүд байдаг.



### Тохиолдол

...9 настайдаа нагац эгчийнхээ нөхөрт хүчиндүүлсэн. Тэр явдлын тухай хэнд ч хэлж чадаагүй. Аав согтуу байхдаа гал алдаж, гэртэйгээ шатаж нас барсан тул ээж дүү бид 3 нагац эгчийнд түр амьдарч байсан. Бид тэднийхээс явбал өөрийн гэсэн гэр орон, очих газаргүй байсан болохоор энэ талаар тухайн үедээ хэнд ч хэлээгүй өнгөрч байсан. Өөрийгөө хамгаалж чадаагүй арчаагүй, сул дорой ичгүүртэй гэсэн мэдрэмж байнга төрдөг, маш цэвэрч, бохир заваан зүйлс, гэр бохир байх, бохир заваан хараалын үг хэлэх зэргийг тэвчдэггүй. Үерхэл нөхөрлөлийн харилцаа бүтэл муутай, хоёр ч удаа найз залуутай болж байсан боловч хаягдсан.

*Даван туулагч эмэгтэй, 20 настай*



### Тохиолдол

...Хойд аавын зүгээс бэлгийн хүчирхийлэлд удаа дараа өртөж байсан. Хойд аавыг баривчлаад явсны дараа ээж над руу уурлаад, одоо тэгээд биднийг хэн тэжээх юм бэ? Чи тэжээх үү? Дүү нар чинь аавгүй яах юм бэ гэх болсон. Ээжийн энэ байдал нь болсон хүчирхийллээс илүү хүнд туссан тул түүнээс хойш өөрийгөө бүх зүйлд буруутгадаг болсон. Би байхгүй болчихвол гэр бүл сайхан болох юм байна. Би угаасаа төрөх ёсгүй охин байсан...

*Даван туулагч охин, 15 настай*

**Тoхиолдол**

...Хойд аав хүчирхийлдэг байсан. Тэрнээс хойш ер нь гэрээсээ гадуур олон хоногоор явдаг болсон. 1 жилийн өмнөөс тамхи татдаг болсон. Гадуур явж байгаад нэг эгчтэй танилцсан. Тэр эгчид би амьдралаа, болсон явдлаа бүгдийг нь ярьсан. Тэр эгч намайг мөнгө олоод өг гэхээр нь би яаж гэсэн чинь чи хүнтэй унтсан юм чинь биеэ үнэл гэсэн. Тэгээд намайг явуулахгүй хүчээр хүнтэй унтуулдаг болсон. Өөр охид бас байдаг. Баян хүмүүсийн дуудлагаар зочид буудалд очдог. 1 хүнтэй 50-80 мянгаар унтдаг. Гэхдээ мөнгийг тэр эгч бүгдийг нь авдаг. Тэр эгчээс зугтааж салаад нэг хэсэг гэртээ нуугдаад дараа нь би өөрөө 1900-1950-д санхүү авна гэж зар өгөөд явдаг болсон. Сүүлийн 3 сар хичээл завсардсан, хичээлд явах сонирхол байхгүй.

*Даван туулагч охин, 17 настай*

Ураг төрлийн хүчирхийлэлд өртсөн хохирогч/даван туулагч нар нь бусад төрлийн хүчирхийлэлд өртсөн хүмүүстэй харьцуулахад сэтгэцийн гэмтэл авах магадлал илүү өндөр байдаг бөгөөд тэрхүү гэмтлийн үр дагавар насан туршид нь нөлөөлсөөр байх талтай. Хохирогч/даван туулагч нар өөрийгөө үнэлэх чадвар багатай, өөрийгөө үзэн ядах, бие даах чадваргүй болох, хүн хоорондын харилцааны асуудал бэрхшээлд байнга өртөх, хэт цэвэрч байхыг хичээх, эсвэл өөрийгөө хайхарч, арчлахаа болих, ичгүүртэй үнэ цэнгүй, арчаагүй сулдорой гэж мэдрэх зэрэг сэтгэцийн асуудлаас болж насан туршдаа шаналж, улмаар энэ нь амьдралын чанарт сөргөөр нөлөөлж байдаг.

**Болзооны үеийн хүчин**

Болзооны үеийн хүчин нь ихэвчлэн үерхэж нөхөрлөж байгаа буюу болзож байгаа ойр дотно харилцаатай хүмүүсийн дунд үйлдэгддэг. Мөн шинээр танилцаж байгаа

болон жирийн найз нөхөд, танил хүмүүсийн хооронд ч тохиолддог. Болзооны үеийн хүчин нь тухайн хүнийг хүсээгүй буюу зөвшөөрөөгүй байхад нь хуурч мэхлэх, итгэл эвдэх, хүч хэрэглэн айлган сүрдүүлэх, сэтгэл санааны дарамт үүсгэж, хэл амаар доромжлох аргаар биед нь халдаж бэлгийн харилцаанд оруулах буюу оруулахаар завдах үйлдэл юм.

**Болзооны үеийн хүчингийн хэлбэрүүд:**

- **Хуурч мэхлэх:** худлаа амлах, сайхан хөөрхөн гэж магтах, кино үзвэр, төрсөн өдөр, хоолонд урих, “хайртай” гэх хэлэх гэх мэт
- **Айлган сүрдүүлэх:** “чамайг надтай уулзсан гэдгийг чинь найз нөхөд, гэр бүлийнхэнд чинь хэлнэ, зургийг чинь олон нийтэд ил болгоно” гэж сүрдүүлэх, “хайртай” гэдгээ баталж бэлгийн харилцаанд орохыг шаардах гэх мэт
- **Хэл амаар доромжлох:** охидыг хэл амаар дайрч доромжлох, харагдах гадна төрхөөр нь даажигнах гэх мэт
- **Өөрийгөө хамгаалж чадахгүй байдлыг ашиглах:** архи, мансууруулах бодис хүчээр хэрэглүүлэх, хэрэглэхийг шаардах, согтуурч, мансуурсан байдлын улмаас өөрийгөө хянах чадваргүй байдал, гэр рүүгээ хэрхэн харихаа мэдэхгүй байх зэргийг далимдуулах гэх мэт

**Тoхиолдол**

...Аав архи их уудаг байсан болохоор аав ээж хоёрыг салахад ээж дээрээ байхаар болсон ч хоёр гэрийн хооронд амьдардаг, ээж аавын аль нь ч намайг хаана байгааг анзаардаггүй, тоодоггүй байсан. Фейсбүүкээр хүсэлт ирсэн хүн болгонтой таних, танихгүй хамаагүй найз болдог. 2016 оны 11 сард Фейсбүүкээр нэг залуутай танилцаж, чатаар харилцдаг болсон. Тэр надад их халамжтай ханддаг байсан. Анх удаа уулзаж болсоны дараа гэрт хүргэж өгсөн. Дараа дараагийн уулзалтад зочид буудалд дагуулж ороод ам руу хүчээр архи хийж уулгаад хүчинддэг болсон. Миний хүссэнээр байхгүй бол би танай гэрийг мэднэ, сургуулийг чинь мэднэ. Хаанаас ч хамаагүй олоод алчхаж чадна шүү гэж сүрдүүлдэг болсон.

*Даван туулагч охин, 16 настай*



**Хэрэв хохирогч/даван туулагч нь эрэгтэй бол:**

Бэлгийн хүчирхийлэл нь нас, хүйс, бэлгийн чиг хандлагаас үл хамааран хэнд ч тохиолдож болно. Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж, хүчирхийлэлд өртсөн эрэгтэйчүүд, хөвгүүд охид эмэгтэйчүүдийн нэг адил олон сөрөг мэдрэмж, хариу үйлдэл үзүүлж болох ч эрэгтэйчүүдийн талаарх нийгмийн хандлага, хэвшмэл ойлголтоос болж зарим бэрхшээлтэй асуудлуудтай тулгардаг. Бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн эрэгтэйчүүд, хөвгүүд бусад хохирогч/даван туулагч охид эмэгтэйчүүдийн нэгэн адил бэлгийн хүчирхийллийн үр дагаврыг мэдэрдэг ч, тэднээс илүү өвөрмөц асуудалтай тулгарч болзошгүй юм.

Эрэгтэй хохирогч/даван туулагч нар насанд хүрсэн хойноо өөрсдийгөө хүчирхийлэгчтэй тэмцэх «хангалттай хүчтэй» байх ёстой байсан хэмээн буруутгаж, “сул дорой” байсандаа ичиж, өөртөө итгэх итгэл буурч, өөртөө эргэлзэх хандлагатай байдаг.

Хохирогч/даван туулагч эрэгтэйчүүд нь хүчирхийллийн үеэр өөрийн бэлэг эрхтний хөвчрөлийг мэдэрдэг бөгөөд тухайн байдал нь өөрт нь эргэлзээ, гайхширал төрүүлж болзошгүй. Гэвч энэ нь физиологийн хэвийн хариу үйлдэл бөгөөд хохирогч/даван туулагч халдлагыг хүссэн, таашаал авсан гэсэн үг биш юм.

Хөвгүүд өсвөр насандаа бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн бол насанд хүрсэн үедээ бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн эрчүүдээс арай өөр хариу үйлдэл үзүүлж болно. Түгээмэл илрэх хариу үйлдлүүд:

- **Сэтгэл цочирдон, цочролд орох:** Би юу ч мэдрэхгүй байна. Би яаж ийм “тайван” байж чадаж байна аа? Би яагаад үйлж чадахгүй байна вэ?
- **Үл итгэх ба/эсвэл үгүйсгэх:** Ийм зүйл болсон гэж үү? Яагаад заавал би гэж?. Магадгүй би зүгээр л төсөөлж байсан байх. Энэ жинхэнээсээ хүчингийн хэрэг биш байсан.
- **Санаа зовох:** Хүмүүс юу гэж бодох вэ? Би гэр бүл, найз нөхдөдөө яаж хэлэх юм бэ?
- **Ичгүүртэй мэдрэмж:** Миний ямар нэг зүйл буруу байгаа юм шиг, би үнэхээр бохир юм шиг санагдаж байна. Би өөрийгөө “цэвэр”лэж чадахгүй мэт санагдаж байна.
- **Гэм буруутай:** Энэ бол миний буруу юм шиг, эсвэл би үүнийг зогсоож чадах байсан юм шиг санагдаж байна...
- **Сэтгэл гутрал:** Би энэ асуудлыг яаж давна? Надад амьдрал утгагүй болсон мэт, асуудлаас гарах гарцгүй мэт санагдаж байна. Магадгүй би үхсэн нь дээр байх
- **Хүч чадалгүй байдал:** Би хэзээ нэгэн цагт өөрийгөө хянаж чадах болов уу?
- **Баримжаагаа алдах:** Би ямар өдөр, ямар хичээлд суух ёстойгоо ч мэдэхгүй байна. Би мартамхай болоод л байх шиг байна...

Эрэгтэй хохирогч/даван туулагч нар:

- **Сэтгэл түгшилт, сэтгэл гутрал, гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг, гэнэтийн таагүй дурсамж үе үе зурсхийх, хооллох дурын эмгэг**
- **Халдлага, хүчирхийллийн талаар санагдуулах хүмүүс эсвэл газраас зайлсхийх**
- **Бэлгийн чиг баримжаатай холбоотой санаа зовоосон асуудал тулгарах эсвэл эргэлзэх**
- **Хамгийн муу зүйл тохиолдох вий гэсэн айдас, ирээдүйдээ итгэлгүй нь болсон мэт мэдрэмж төрөх**
- **«Эр хүн биш» мэтээр өөрийгөө мэдрэх эсвэл өөрийнхөө биеийг хянаж чадахаа больсон юм шиг санагдах**
- **Ангалын ирмэг дээр байгаа мэт санагдах, тайвширч чадахгүй, унтаж амарч чадахгүй байх**
- **Дайралт, хүчирхийллийг зогсоож чадаагүйдээ өөрийгөө буруутгах, ялангуяа хөвчрөлт мэдэрсэн, эсвэл бэлгийн харьцаанд орсон бол ичгүүртэй байх мэдрэмж**
- **Найз нөхдөөсөө хөндийрч, өөрийгөө тусгаарлах мэдрэмж нэмэгдэнэ**
- **Олон нийтийн шүүмжлэлээс айж, үл итгэх байдлаасаа болж бусдад болж өнгөрсөн бүхнийг илчлэхээс санаа зовдог**

- **Гэнэтийн таагүй дурсамжууд зурсхийх:** Би халдлагыг ахиад л мэдрээд байх шиг байна. Би үе үе тэр хүний царай харагдаад байна. Энэ бүхэн дахин давтагдах юм шиг санагддаг...
- **Айдас:** Би бүх зүйлээс айдаг. Хэрэв би бэлгийн замын халдвар авсан, ДОХ-той бол яах вэ? Би хар дараад унтаж чадахгүй байна. Би гарахаас ч айж байна. Би ганцаараа байхаас ч айж байна.
- **Сэтгэл түгшилт:** Би сандарч байна. Би амьсгалж чадахгүй байна. Би чичрэхээ больж чадахгүй байна. Би цочимтгой болоод байна.
- **Уур хилэн:** Намайг хүчирхийлсэн хүнийг алчихмаар санагдаж байна.
- **Биеийн шинжүүд:** Миний гэдэс (эсвэл толгой эсвэл нуруу) байнга өвддөг. Би бухимдаж, хоол идмээргүй байна...

Эрэгтэй хохирогч/даван туулагч нь охид, эмэгтэйчүүдтэй харьцуулахад бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөний дараа тусламж авах, мэдээлэх нь харьцангуй бага байдаг. Бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн нийт хохирогчдын ердөө 5-20% нь гэмт хэргийн талаар мэдээлдэг бол эрэгтэй хохирогчдын хувь үүнээс ч бага байна. Ичих, өөрийгөө буруутгах гэх мэт мэдрэмж нь бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн олон эрчүүдийг чимээгүйхэн зовоодог.

Эрэгтэйчүүд хүчирхийлэлд өртдөг, ялангуяа бэлгийн хүчирхийлэлд өртдөг гэдгийг нийгэм хүлээн зөвшөөрөх хандлага бага байдаг. Энэ нь зарим талаараа эрэгтэйчүүдийг хохирогч болохоос хамгаалдаг боловч нөгөө талаараа “жинхэнэ эр хүн” бол халдлага үйлдэгчтэй тэмцэж чаддаг байх ёстой гэсэн буруу ойлголтоос үүдэлтэй юм. Энэ ташаа ойлголт, алдаатай итгэл үнэмшил нь олон эрчүүдэд аюулгүй, халдашгүй мэт сэтгэгдэл төрүүлж, бэлгийн хүчирхийллийг зөвхөн эмэгтэйчүүдэд

тохиолддог зүйл гэж үзэх, бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн эрэгтэй хүний мэдрэх өвдөлт, зовуурийг нэмэгдүүлэхээс гадна шаардлагатай тусламж дэмжлэгийг авч чадахгүй байдалд хүргэдэг.

## 1.3

### ХҮЧТЭЙ СТРЕССТ ӨГӨХ ХАРИУ УРВАЛЫН ҮЕ ШАТ, ХЭЛБЭРҮҮД

#### ХҮЧТЭЙ СТРЕССТ ӨГӨХ ЦОЧМОГ ХАРИУ УРВАЛ

Сэтгэлийн хүчтэй стрессорын нөлөөгөөр тухайн хүнд учруулж байгаа аюул заналыг нүдээрээ харж, чихээрээ сонсож, тааламжгүй үнэрийг үнэртэж бие сэтгэлээрээ мэдэрч, туулж буй гэмтлийн тохиолдолд өртсөн хүн бүр сэтгэлийн өвөрмөц хариу урвал өгдөг.

Амь насанд аюул учруулах үйл явдал тохиолдоход түүнийг даван туулах үйл ажиллагааг зохицуулдаг тархины хэсгийг АМИГДАЛА гэдэг бөгөөд энэ нь аюулыг мэдрэх, хариу үйлдэл үзүүлэх “онцгой байдлын алба” шиг ажилладаг, тархины гүнд байрлах жижигхэн булчирхай юм. Амигдала нь лимбийн (limbic system) тогтолцооны нэг хэсэг бөгөөд бидний хүрээлэн буй орчныг байнга хянаж, бидэнд урьд өмнө тохиолдсон зүйлсийн талаарх дурсамжийг тухайн болсон зүйлтэй харьцуулан аюултай, аюулгүй эсэхийг үнэлдэг. Хэрэв биднийг аюултай байдалд орсон байж магадгүй гэж мэдэрвэл амигдала идэвхжиж, ГЭМТЛИЙН ХАРИУ ҮЙЛДЭЛ болох 4F (Fight-Flight-Freeze-Fawn) хариу үйлдлийг өдөөдөг.

Лимбийн тогтолцоо нь танин мэдэхүйн болон хийсвэр сэтгэлгээг хариуцахаас гадна эдгээр **4F** хариу үйлдлийг зохицуулдаг. Хэрэв бидний аюулгүй байдалд заналхийлэл учирвал бид үүссэн нөхцөл байдлыг үнэлж, оновчтой шийдвэр гаргах чадвараа алдаж, тухайн сэтгэлийг гэмтээгч үйл явдалд дээрх 4 өөр хариу үйлдлийг үзүүлнэ.

Хэн нэгэн бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх үед түүний амь насанд заналхийлж буй аюул занал нь улам ихсэж, амьд үлдэх/даван туулах хариу үйлдлийг дараах байдлаар өдөөх болно. Жишээлбэл; хэн нэгэн хүсээгүй бэлгийн харьцаанд орсон тохиолдолд хохирогч/даван туулагч тухайн нөхцөл байдлаас гарах арга замаа хайн, “ТЭМЦЭЖ” чадах эсэхээ эхлээд **ухамсаргүйгээр** үнэлнэ. Хэрэв хохирогч/даван туулагч өөрсдийгөө хүчирхийлэгчээс илүү хүчтэй гэж үзвэл **“ТУЛАЛДАХ” (fight)** нь нөхцөл байдлыг шийдэж магадгүй бөгөөд сөрөг нөлөөлөлд өртсөн ч аюулгүй байх болно.

Хэрэв хохирогч/даван туулагч “Тэмцэж” чадахгүй бол **“ЗУГТААЖ” (flight)** аюулгүй газар хүрч чадах эсэхээ үнэлэх болно. Улмаар хохирогч/даван туулагч чадвал **“ЗУГТААЖ”**, нөхцөл байдлыг орхиж явах оролдлого хийнэ, чадахгүй бол **“ХӨШИХ”** хариу үйлдэл үзүүлнэ.

**“ХӨШИХ” (freeze)** хариу үйлдлийн үед лимбийн тогтолцоо ба тархины гадрын хоорондын бүх холболт, цаг хугацаа, сэтгэн бодох үйл ажиллагаа хөдөлгөөнгүй зогсонги байдалд орон, гөлийнө. Ингэснээр хохирогч/даван туулагч юунд ч хариу өгөх боломжгүй болох бөгөөд хүчирхийллийн талаарх тодорхой үйлд явдлыг эргэн санахгүй байх магадлалтай.

Хэрэв нөхцөл байдлыг **“ХӨШИХ”** гэсэн хариу үйлдлээр шийдэж чадахгүй бол, өөрөөр хэлбэл хүчирхийлэл зогсохгүй, үргэлжлээд байвал болзошгүй аюулаас өөрийгөө хамгаалахын тулд хүчирхийлэгчийг уурлуулахгүй эсвэл хүчирхийллийг цааш үргэлжлүүлэхгүйн тулд **“НАЙР ТАВИХ” (fawn)** хариу үйлдэл үзүүлдэг.

Эдгээр хариу үйлдэл үзүүлэхээс гадна хохирогч/даван туулагч **“үхдэл”** мэт болох хариу үйлдэл мөн үзүүлдэг. Энэ нь тархины зүгээс цаашдын гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх ухамсаргүй арга юм. Иймэрхүү хариу үйлдэл үзүүлэх үед хүмүүс ихэвчлэн бодит орчноос “тасарч”, юу болсныг санадаггүй. Үүнийг “диссоциаци” (disassociation) гэж нэрлэдэг. Мөн хүчтэй стресс бүхий үйл явдал тохиолдох үед эмх замбараагүй бодлууд үүсэж, тэдгээрийг ухамсарлаж чадахгүй, юу ч бодож чадахаа больсон мэт мэдрэмж төрж бас болно.

Хариу үйлдэл	Түгээмэл илрэх зан үйл
<b>Тулалдах Fight</b>	Хүчирхийлэгчтэй ноцолдох, орилж хашиграх, бүх чадлаараа тэмцэлдэх, эсэргүүцэх
<b>Зугтаах Flight</b>	Гэмтээгч үйл явдал болсон газраас зугтааж гарах, бусдыг сонсмооргүй байх, санаатай болон санамсаргүйгээр зай барьж, хөндийрөх, хичээлээ таслах
<b>Хөших Freeze</b>	Тэмцэлдэх боломжгүй, хүч хүрэхгүй байгаага мэдэрч бодит орчноос өөрийгөө “тусгаарлах”, дотроо бол энэ бүхний эсрэг юу ч хийж чадахгүй байгаадаа бухимдах, хэт их эмзэглэх
<b>Найр тавих Friend/Fawn</b>	Өөртөө хариуцлага хүлээхгүй, бусдад (үе тэнгийнхэн, насанд хүрэгчид) найдах, шийдэмгий бус, хүн хүний аяыг харагч, хүчирхэг нэгнийг аялдан дагах хандлагатай

Аюул, заналхийлэлд цочмог хариу урвал үзүүлэх эсэх, хариу урвалын хүнд, хөнгөний зэрэг нь хувь хүний сэтгэлзүйн хэв шинж, стрессийг даван туулах чадвараас хамаардаг. Ихэнх тохиолдолд 1 сарын дараа хэвийн байдалд шилждэг ба эмнэл зүйн шинж тэмдэг арилахгүй, 1



сараас илүү хугацаанд, тогтвортой үргэлжилбэл Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг (ГДСЭ) гэж оношилно.

**Тохиолдол**

...Багшийнх руугаа явж байтал зүс таних залуу тааралдаж айл руу хамт оччихоод ирье гэж хэлээд дагуулж явсан. Нэг нийтийн байр луу дагуулж орсон. Ороод ус буцалгаж өгсөн. Аягатай усны талд нь хүртэл уутал толгой дүйнгэтээд нүд харанхуйлаад хүний яриа холдож ойртоод, өөрийн эрхгүй нойр хүрээд унтчихсан. Маргааш нь утас дуугарах чимээгээр сэрсэн. Бие ямар ч хүчгүй, зодуулсан юм шиг болсон байсан. Намайг сэрсний дараа алгадаж унагаагаад хүчиндсэн. Тэр залуу, өөр бас 3 залуу хамт байсан. Тэгээд дөрвүүлээ ээлжилж хүчиндсэн. Ухаан санаа орж гараад байсан...Тэрнээс хойших үйл явдлыг санахгүй байна...

*Даван туулагч охин, 17 настай*

**ГЭМТЛИЙН ДАРААХ СТРЕССИЙН ЭМГЭГ (ГДСЭ)  
POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)**

Хүчирхийлэл, аллага, зам тээврийн осол, гал түймэр, газар хөдлөлт, ган зуд, дайн байлдаан гэх мэт амь насанд аюул заналхийлж, айлган сүрдүүлж буй нөхцөл байдлыг бие сэтгэлээрээ мэдэрч, туулж буй хүмүүст тухайн цаг үеэс хойш хэдэн долоо хоног, сар, жилийн дараа айдас, үзэн ядалт гэх мэт маш хүчтэй сэтгэлийн дарамт үүсэхийг ГДСЭ гэдэг. Мөн уг эмгэг нь хүнд хэлбэрийн гэмтэл авсан хүмүүст өөрт нь тохиолдохоос гадна бусад хүмүүст тохиолдохыг харах, гэрч болох эсвэл ойр дотнын хэн нэгэнд тохиолдсоныг мэдэх гэх зэрэг тохиолдлуудад мөн илэрч болно. Эмгэг нь сэтгэцийн гэмтлийн дараагаар хэдэн долоо хоногоос хэдэн сар үргэлжилж болзошгүй.

**Судлаач П.Энхчимэг нарын судалгааны дүнгээс:**

Хүчирхийллийн улмаас хохирогч/даван туулагч нарт

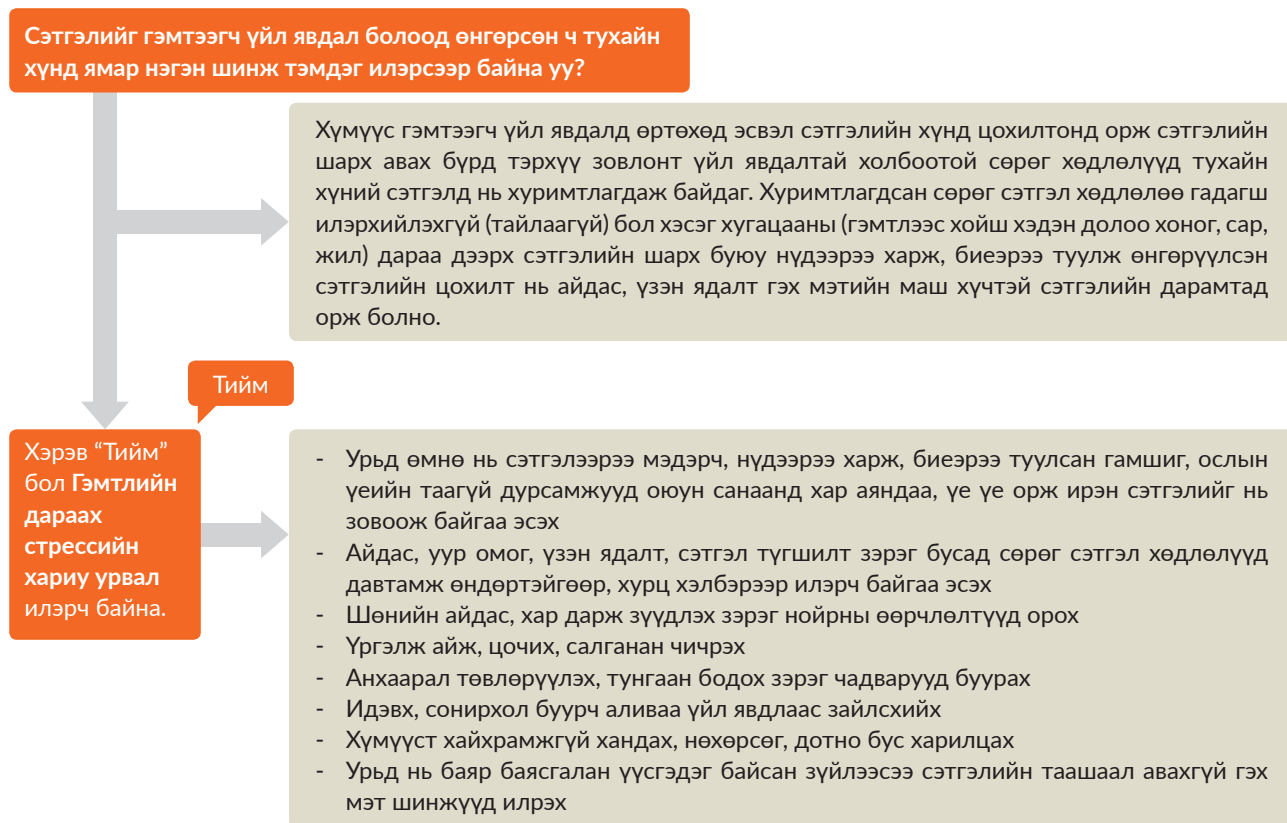
- нойр хямрах (75.4%),
- айдас (71%),
- хар дарж зүүдлэх (53.6%),
- сэтгэл санаа тогтворгүй болох (50.7%),
- гэнэтийн таагүй дурсамж (47.8%),
- хоолны дуршил өөрчлөгдөх (43.5%),
- цочромтгой болох (43.5%),
- идэвх сонирхол буурах (40.6%),
- сэтгэл гутрал (37.7%),
- зожиг, ганцаардмал болох (36.2%),
- түгшүүр (27.5%)

зэрэг шинж тэмдэгүүд илэрсэн.

Энэ эмгэгийн гол онцлог нь сэтгэлийн дарамт үүсгэсэн тухайн зүйлсээс салж чадахгүй, тэр тухай ахин дахин бодох, бодох бүрд шаналах, сэтгэлээр унах, сэтгэл хөдлөл буурах, хар дарж зүүдлэх, нийгмээс өөрийгөө тусгаарлах, аливаа зүйлд өгөх хариу үйлдэл удаашрах, эсвэл өгөхгүй байх, болсон зүйлийг санагдуулсан нөхцөл байдал ба үйлдлээс зайлсхийх, улмаар эдгээр шинж тэмдгүүд нь өдөр тутмын амьдралаа хэвийн үргэлжлүүлэхэд сөргөөр нөлөөлж эхэлдэг. Мөн нойргүйдэх, сэтгэл түгших, сэтгэл гутрах, амиа хорлох бодол санаа төрөх зэрэг шинжүүд ч илэрч болох ба энэхүү үйл явц нь хүн бүрт харилцан адилгүй явагдана.

Хүмүүсийн эрхэлж буй ажил, мэргэжилтэй нь холбоотойгоор тухайлбал гал сөнөөгчдийн ажлын байран дээр ихэвчлэн тохиолддог гэмтэл, нас баралт, цагдаагийн албан хаагчдад тохиолддог аллагын аймшигт үзэгдлүүд, цэргийн анги, дайн тулааны үед тохиолдох галт зэвсэгтэй холбоотой тохиолдлууд, эмч, эмнэлгийн ажилчдад тохиолддог эмчлүүлэгчийн нас баралт зэрэг нь мөн ГДСЭ үүсэхэд нөлөөлдөг байна. Сүүлийн үед ГДСЭ-ийн улмаас өөртөө болон бусдад аюул занал учруулах тохиолдол ч бүртгэгджээ. Зарим тохиолдолд өвчин даамжирч, олон жил үргэлжилсэн архаг явцтай бие хүний эмгэгийг үүсгэж болно. Гэмтлийн тохиолдлуудад өртсөн хүн бүрд ГДСЭ үүсдэггүй. Гэмтлийн тохиолдлын төрлөөс хамааран ГДСЭ нь харилцан адилгүй

илэрнэ. Мөн улс орон, бүс нутаг, ажил мэргэжил насны хувьд ялгаатай байдал үүнд нөлөөлж байгаа нь ажиглагддаг. Ихэвчлэн хүчирхийлэл, ялангуяа бэлгийн хүчирхийлэлд өртөхөд ГДСЭ-ийн шинж тэмдэг илэрдэг. Гэхдээ бэлгийн хүчирхийллийн бүх тохиолдолд илэрдэггүй гэдгийг санах хэрэгтэй.



Үүнээс гадна дайны хохирогчид, хулгайлагдах болон барьцаалагдсан, эрүүдэн шүүгдсэн хохирогчдод ч энэхүү ГДСЭ тохиолдож болно. Насны хувьд аль ч насны хүн уг эмгэгээр өвдөж болно.

Бага насандаа ГДСЭ-д өртөж, бүрэн эмчилгээ хийлгэж чадаагүй тохиолдолд 50 хувиас илүү нь архаг хэлбэрт шилждэг. Тухайлбал ижил төрлийн гэмтэлд дахин өртөхөд хүүхэд болон ахмад настанд ГДСЭ илүү тохиолдох магадлалтай. Гэмтэлд өртсөн насанд хүрэгчдийн дунд ГДСЭ-ийн тохиолдол эмэгтэйчүүдэд 20 хувь, эрэгтэйчүүдэд 10 хувь орчим байдаг. Гэмтлийн тохиолдлуудад байнга өртдөг мэргэжлийн бүлгүүд нь ихэвчлэн шуурхай тусламж үзүүлж ажилладаг цэрэг, цагдаа, гал сөнөөгч, аврагч нар, зорилтот бүлгийн хүмүүст үйлчилгээ үзүүлж ажилладаг эмч, нийгмийн ажилтан гэх мэт хүмүүс өртөж болох бөгөөд ГДСЭ-ийн тархалт тэдний дунд өндөр байгаа шалтгаан нь тэдэнд тохиолдож буй гэмтлийн тохиолдлууд ноцтой, сэтгэл цочирдож, нүд халтирам зураглалтай олон удаа нүүр тулдагтай холбоотой.

Барууны олон оронд хүмүүс амьдралынхаа туршид дор хаяж нэг удаа гэмтлийн тохиолдолд өртдөг бөгөөд эмэгтэйчүүдийн 10-12 хувь, эрэгтэйчүүдийн тухайд түүнээс бага хувь нь амьдралынхаа туршид ГДСЭ-ээр өвчилдөг гэжээ (Кэсслер болон бусад, 1995). Гэсэн хэдий ч өвөрмөц хэлбэрийн гэмтлийн тохиолдолд өртсөн хүмүүс дээр дурдсан тохиолдлын түвшингээс илүү хувиар өвчилдөг байна. Тухайлбал бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйчүүдийн 46 хувь нь ГДСЭ-д өртдөг бол хүүхэд ахуй насандаа хүчирхийлэлд өртөх, мөн бие махбодын хүчирхийлэл, ойр дотнын хүмүүсийн гэнэтийн үхэл зэрэг тохиолдлыг мэдэрсэн хүмүүсийн 30-

55 орчим хувьд ГДСЭ үүсдэг болох нь тогтоогджээ. (Кэсслер болон бусад, 1995). Хэдийгээр маш ховор тохиолдол боловч хулгайлагдсан тохиолдолд ГДСЭ-д өртөх магадлал 10 дахин их байдаг гэжээ. (Дарвес-Борноз болон бусад, 2008).

### ДАСАН ЗОХИЦОХУЙН ЭМГЭГ

ГДСЭ-ээр өвдсөн тохиолдолд болж өнгөрсөн зүйлд үзүүлэх цочмог хариу урвал удаан хугацаагаар хадгалагдан энгийн амьдралын хэв маяг алдагдах, хямрахыг дасан зохицохуйн эмгэг гэнэ.

#### Дасан зохицохуйн хариу урвалын үе шат, явц:

Сэтгэлзүйн хариу урвал 5 үе шатыг дамжина.

- Сэтгэл цочирдлын шок үүсэх үе
- Эсэргүүцэх буюу үгүйсгэх үе
- Бухимдах, уур хүрэх гэх мэт тааламжгүй сөрөг мэдрэмжүүд илрэх үе
- Сэтгэл гутрах үе
- Шинээр үүссэн нөхцөл байдлыг хүлээн зөвшөөрөх ба эвлэрэх

#### Дасан зохицохуй хямралын явц:

- Цочмог (3 сараас илүүгүй хугацаанд)
- Ужиг (2 жилээс илүүгүй хугацаанд) гэсэн хэлбэртэй.

### Тохиолдол

...Өөртэй минь чацуу үеэл маань гэрт нь хонохдоо хүчирхийлсэн. Дараа нь манай гэрт ирэхэд надад хэцүү санагдаад, айгаад амиа хорлох гээд гэрийн ойрхон байдаг өндөр хүчдэлийн шон дээр гарсан. Тэгээд цагдаа ирээд болиулсан. Хэрэг нээсэн боловч 7 сард хэргийг хаана гэхээр нь дахиж амиа хорлох гэж гараа зүссэн. Гар утасныхаа гэрний ард байнга сахлын хутга хийж явдаг болсон. 10 сард мөрдөгч солигдоод шинэ мөрдөгч нь чи хэргээ хаалга гэж дахиад хэлэхээр нь хэн ч надад итгэхгүй юм байна гээд амиа хорлох гээд 40-50 ширхэг өвчин намдаах эм, зүрхний эм давхарлаж уусан. Бас нэг удаа амбаартаа олс бэлдээд өөрийгөө дүүжлэх гэж байхад дүү орж ирээд болиулсан.

*Даван туулагч охин, 18 настай*

### Тухайн хүнд дараах шинжүүдээс илэрч байна уу?

Сэтгэлийг зовоосон үйл явдал болж өнгөрснөөс хойш хоёроос дээш жил өнгөрсөн хэдий ч тухайн хүнд дараах шинжүүдээс илэрч болно. Үүнд:

- **Сэтгэл гутралын** шинж тэмдгүүд илрэх
- Амьдрах итгэл алдарч, ирээдүй утгагүй санагдаж **сэтгэл түгших** шинж тэмдгүүд илрэх
- Гадаад үзэмж муухай болсон тохиолдолд өөрөөсөө байнга **ичиж зовох**
- Ажлаас гарах, архидан согтуурах, мансуурах, худал ярих, хулгай хийх, цагаачлах буюу өөр газар орон руу нүүх, шилжих мэтийн **сөрөг зан үйл** илрэх
- Бусадтай ойлголцохгүй зөрчилдөх, түрэмгий харилцах, хамт олноос зай барих, зожигорхох, бусдын хараат болох гэх зэргээр **бусадтай харилцах харилцаа, нийгмийн чадвар** алдагдах

### Тийм

Хэрэв "Тийм" бол Дасан зохицохуйн эмгэг илэрч байна.

- Сэтгэлээ онгойтол чөлөөтэй, илэн далангүй ярилцах нөхцлийг бүрдүүлэн ярилцах
- Шаардлагатай мэдээлэл зөвлөгөөгөөр хангах
- Стресс тайлах энгийн аргуудыг зааж өгч, тогтмол хийж хэвшихийг зөвлөх
- Сэтгэлзүйн зөвлөгөө, заслын тусламжинд холбон зуучлах (ганцаарчилсан, бүлгийн, гэр бүлийн зөвлөгөө засал г.м)

**ХОЁР**

## **ХОХИРОГЧ/ДАВАН ТУУЛАГЧИД ҮЗҮҮЛЭХ ТУСЛАМЖ**

- 2.1 ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагчтай харилцах, сэтгэлзүйн дэмжлэг үзүүлэхэд баримтлах зарчим
- 2.2 Хохирогч/даван туулагчид илрэх цочмог хариу урвалын шинжүүд, сэтгэлзүйн зөвлөгөө өгөх арга
- 2.3 Хохирогч/даван туулагчид хүчирхийллийг даван туулах үе шатны шинж тэмдгүүд, сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөх арга
- 2.4 Хохирогч/даван туулагчид илрэх шийдвэрлэх буюу эдгэрлийн үе шатны шинжүүд, сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөх арга
- 2.5 Хохирогч/даван туулагчийн сэтгэцийн гэмтлийн түвшин тодорхойлох аргууд
- 2.6 ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагчид үзүүлэх сэтгэл заслын тусламж үйлчилгээ

## 2.1

ЖСХ-ИЙН ХОХИРОГЧ/ДАВАН ТУУЛАГЧТАЙ ХАРИЛЦАХ,  
СЭТГЭЛЗҮЙН ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХЭД БАРИМТЛАХ ЗАРЧИМ

ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагчдад сэтгэл зүйн дэмжлэг, зөвлөгөө үзүүлэх үйл ажиллагааг зохион байгуулахдаа сэтгэцийн гэмтэлд суурилсан, хохирогч/даван туулагч төвтэй арга зүйг гол зарчмуудыг баримталбал зохино. Үүнд дараах зарчмууд багтана. Үүнд:

- Аюулгүй байдал
- Итгэлцэл, ил тод байдал
- Дэмжлэг
- Хамтын ажиллагаа
- Эрх мэдэлжүүлэх, сонголт өгөх

Эдгээр зарчим нь ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагчдад сэтгэлзүйн дэмжлэг зөвлөгөө үзүүлэх ажлын ёс зүй, өдөр тутмын үйл ажиллагааны хөтөч болдог.

*Нийгмийн ажилтан, сэтгэлзүйн дэмжлэг үзүүлэгч хэн боловч хохирогч/даван туулагчид ямар ч нөхцөл тавилгүйгээр түүнийг сонсож, дэмжиж, хүндэлж чадна гэсэн итгэл найдвар өгч чадах ганц хүн гэдгээ сайтар ухамсарлан харилцах нь чухал. Мөн энэ нь цаашдын харилцаанд гүн итгэлцэл үүсгэх хамгийн чухал зарчим юм. Хохирогч/даван туулагч нь зөвлөгөө, дэмжлэгийн үйл ажиллагааны явцад биеэ даан шийдвэр гаргаж, нэр төр өөрийн бие даасан байдлаа хамгаалах эрхтэй ба түүнийг тусламж дэмжлэг үзүүлэгч хэн ч бай хүлээн авч дагана.*

**Баримтлах зарчмуудыг дэлгэрүүлэн авч үзвэл:****Аюулгүй байх эрх**

- Биеийн болон сэтгэл зүйн аюулгүй байдлыг хангах
- Тохиолдолтой холбоотой бүх арга хэмжээ нь хохирогч/даван туулагчийн эсэн мэнд, аюулгүй, сайн сайхан байдлын төлөө байх

**Нууцлалтай байх эрх**

- Ярилцлагын үеэр цуглуулсан бүх мэдээлэл нууцлалтай байх ёстой
- Авч байгаа мэдээлэл нь зайлшгүй мэдэх шаардлагын улмаас асууж байгаа тул цагдаа, хууль эрхийн хэм хэмжээгээр хамгаалагдсан байх ёстой
- Хохирогч/даван туулагч өөрөө зөвшөөрсөн шаардлагатай нөхцөлд мэдээллийг бусадтай хуваалцаж болно
- Нэмэлт туслалцаа хүсэх шаардлагатай үед хохирогч/даван туулагч зөвшөөрснөөр зөвхөн хэрэгтэй мэдээллийг хуваалцах
- Тохиолдолтой холбоотой бүх мэдээлэл найдвартай хадгалагдсан байх ёстой

**Нэр төр, бие даасан байдлыг нь хамгаалах эрх**

- Эрх зүйн үүднээс, үл зэмлэх, үл шүүмжлэх хандлагаар хандах
- Хохирогч/даван туулагчийг хүн гэдэг утгаар нь үнэлж харьцах ба мөн түүний туулсан зүйл, өнгөрсөн болон ирээдүйд анхаарал болгоомжтой хандах хэрэгтэй

- Хохирогч/даван туулагч зөвлөгөө, дэмжлэгийн үйл ажиллагааны талаар шийдвэр гаргах эрхтэй ба түүний шийдвэр, санаа бодлыг үнэлж, хүндэтгэх

### Үл ялгаварлах эрх

- Насанд хүрсэн хүн бүхэн, хүүхэд бүхэн ямар хүйстэй байхаас үл хамааран адил тэгш үйлчилгээ, дэмжлэг авах эрхтэй
- Хохирогч/даван туулагч түүний арьсны өнгө, шашин, үндэс угсаа, гарал үүсэл, бэлгийн чиг хандлагаас үл хамааран адил тэгш эмчилгээ, үйлчилгээ авах эрхтэй.

Хамгааллын үйлчилгээнүүд нь эрчүүд, хөвгүүдэд тусламж үзүүлэхээс хэзээ ч татгалзахгүй боловч хамгааллын үйл ажиллагаанд оролцогч хэн бүхний хандлага, дадал, чадвар эхний ээлжид эмэгтэйчүүд рүү чиглэсэн байдгийг анхаарах хэрэгтэй.

Хүүхэд хамгааллын ажилтан, нийгмийн ажилтан, цагдаа, эсвэл тухайн хохирогч/даван туулагчтай ажиллах хэн бүхэн:

- Хохирогч/даван туулагчтай холбоо тогтоох
- Харилцан итгэлцэл бүхий харилцаа үүсгэх
- Хүн хоорондын харилцаа үүсгэх
- Ажигч гярхай байх
- Анхаарал хандуулах
- Чин сэтгэлээсээ сонсох
- Харилцааг тааламжтай тухтай байлгах чадвар
- Халуун дулаан уур амьсгал үүсгэх
- Эмпати ур чадвар гэх мэт ур чадваруудыг эзэмшсэн байх хэрэгтэй.

ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагчдад зөвлөгөө дэмжлэг үзүүлэх үйл ажиллагааг зохион байгуулах эхний алхам нь хохирогч/даван туулагчтай эрүүл зөв, бат бөх тогтвортой харилцаа үүсгэх явдал юм. Харилцааны гол зорилго нь үйлчилгээ үзүүлэгч болон хохирогч/даван туулагч хоёрын хооронд эрүүл харилцаа үүсгэж харилцан итгэлцэл бий болгох, хохирогч/даван туулагчийг анхаарал халамж, хүндэтгэл мэдрэх нөхцөлийг бүрдүүлэх, мөн хохирогч/даван туулагчтай уулзах уулзалт бүр харилцааг улам сайжруулахад чиглэнэ.

ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагчтай харилцах харилцаанд тусламж үзүүлэгчийн зүгээс сэтгэл зүйн дараах шинж чанарыг бүрдүүлэх нь чухал байдаг. Үүнд:

**1. Итгэл найдвар төрүүлэх (trust):** Итгэл бол хэн нэг хүний буюу өөрийн бие, оюуны хүчинд, эрдэм мэдлэгт, ур чадварт, үйл ажиллагаанд буюу бусад боломжид итгэх итгэл юм. Хэний буюу юуны боломжид итгэж байгааг харгалзан, хувь хүний итгэлийг дотор нь өөртөө итгэх итгэл, бусдад итгэх итгэл, ямар нэг юманд итгэх итгэл гэх мэт авч үздэг. Хохирогч/даван туулагчид итгэл найдвар төрүүлэх нь тухайн хүнийг хүчирхийллийг даван туулахад эерэг нөлөө үзүүлж, илаарьших үйл явцыг хурдан бөгөөд эерэг байхад нөлөөлөх хүчин зүйл юм.

ҮСХ-ны 2021 оны тайлан мэдээгээр хүний халдашгүй чөлөөтэй байх эрхийн эсрэг гэмт хэргийн хохирогч нийт 184 байсны 111 буюу 60.3%; хүний бэлгийн эрх чөлөө, халдашгүй байдлын эсрэг гэмт хэргийн хохирогч нийт 554 байсны 536 буюу 96.7% нь охид, эмэгтэйчүүд байсан байна ба тэд өдөр тутамдаа гадуурхал, дарангуйлал дунд амьдарч, хүчирхийлэлд өртөх эрсдэл илүү байна.

**2. Сэтгэл зүрхээрээ мэдэрч харилцах (empathy):** Хохирогч/даван туулагчийн сэтгэл зүйн байдлыг мэдрэх, сэтгэл зүйн байдалд нь тохирсон тусламж үйлчилгээ үзүүлэх онцгой арга, ур чадварыг *эмпати* гэж нэрлэдэг. Тодруулбал, хохирогч/даван туулагчийн сэтгэлийн



дотоод ертөнцөд нэвтэрч түүний сэтгэл хөдлөлийн байдлыг мэдрэх үйлчлэгчийн ур чадварыг хэлнэ. Өөрөөр хэлбэл, зөвлөгч үйлчлүүлэгчээ сэтгэл зүрхээрээ мэдэрч, ойлгож харилцах харилцааны ур чадвар юм. Эмпати нь 3 бүрэлдэхүүнтэй.

- Хохирогч/даван туулагчийн дотоод ертөнц рүү нэвтрэн орох
- Хохирогч/даван туулагчийн сэтгэцийн байдал болон сэтгэл санааг зовоож байгаа бодол санаа, мэдрэмжүүдийг ойлгох
- Хохирогч/даван туулагчийн сэтгэцийн байдал болон сэтгэл санааг зовоож байгаа бодол санаа, мэдрэмжүүдийг ойлгосноо үйлчлүүлэгч нарт үгээр илэрхийлэх үйлчлэгчийн харилцааны ур чадвар гэх зэрэг бүрэлдэхүүнтэй.

3. **Анхааралтай сонсож харилцах (active listening):** Сонсох нь харилцааны тулгын гурван чулууны нэг юм. Тусламж үзүүлэгч хохирогч/даван туулагчийг «зүгээр нэг чагнах бус» харин сэтгэл зүрхээрээ мэдэрч, чин сэтгэлээсээ сонсож сурах нь чухал.

### САЙН СОНСОГЧ БАЙХ ЧАНАРУУД

Болно	Болохгүй
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Нүүр нүүрээ харан сууна.</li> <li>✓ Ярилцахад чөлөөтэй, дуу чимээ багатай газар сонгож, ярилцагч руугаа бага зэрэг тонгойн суух</li> <li>✓ Ойлгож буйгаа мэдрүүлж, цааш ярихыг нь урамшуулахын тулд нүүр царай, биеийн хэлэмжээрээ илэрхийлэх</li> <li>✓ Харцаа тодорхой хугацаагаар тогтоох</li> <li>✓ Нүүр царайны илэрхийллийг ажиглах</li> <li>✓ Ярьж байхдаа юун тухай ярихгүй байгааг нь олж мэдэх</li> <li>✓ Тухайн хүнийхээ ярьж буй зүйлийг нь санаж байхын тулд анхааралтай сонсох</li> <li>✓ Ярьж буй зүйлээрээ юуг танд ойлгуулахыг хичээж буйг нь анхаарах</li> <li>✓ Ярилцагчаа илүү сайн ойлгохын тулд тодруулах асуулт тавих, батлах, санаа өгөх, хариултыг нь урамшуулах хэрэгтэй</li> <li>✓ Анхаарлаа сарниулахгүй байх, бусад бодол зовнилоо чөлөөлөх боломжийг олгох</li> <li>✓ Яриаг нь таслахгүй, тоглоом шоглоом хийхгүй байх</li> <li>✓ Ярилцах сонирхолтой байгаагаа илэрхийлэх</li> <li>✓ Найрсаг хүндэтгэлтэй харьцах</li> <li>✓ Өөрийнхөө асуудлыг болон юу хэлэхээ бодож суулгүй, ярилцагчдаа анхаарлаа төвлөрүүлэх</li> <li>✓ Тэвчээртэй байх, ярилцагчдаа хугацаа өгөх</li> <li>✓ Нууц хадгалж чаддаг байх, итгэл даах хүн байх</li> <li>✓ Хохирогч/даван туулагчийн оронд өөрийгөө тавьж, сэтгэлээсээ хандах (Эмпатитай байх)</li> <li>✓ Ярилцагчдаа шүүмжлэлгүй хандах</li> <li>✓ Гаргаж буй хариу үйлдэл, зан төрх нь бухимдмаар зүйл байлаа ч тэвчих</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Хохирогч/даван туулагчийг буруутгах</li> <li>✗ Ярьсан зүйлсийг нь дорд үзэхгүй байх</li> <li>✗ Өмнөөс нь шийдвэр гаргах</li> <li>✗ Тэр даруй өөртөө тохиолдсон ижил төстэй үйл явдлыг ярих</li> <li>✗ Худлаа ярих</li> <li>✗ Чадахгүй зүйлээ амлах (та итгэлийг нь алдах болно)</li> <li>✗ Ярьсан зүйлийг нь тодруулалгүйгээр өөрийнхөөрөө ойлгох</li> <li>✗ Хохирогч/даван туулагчийн биеийн хэлэмжийг хайхрахгүй байх</li> <li>✗ Хохирогч/даван туулагчийнхаа тухай цуу үгэнд итгэх</li> </ul>

#### 4. Үнэт зүйлийг хүндэтгэж харилцах

**(value):** Үнэт зүйлс буюу үнэт чанар гэж амьдралд чухал ач холбогдолтой хэмээн хувь хүн үзэж байгаа итгэл үнэмшлийг хэлнэ. Хувь хүний үнэт зүйл, үнэт чанарууд түүний амьдралын зорилго чиглэлийг тодорхойлж, түүний чиг хандлагыг илэрхийлж, түүнчлэн түүний төрх үйлийг удирдаж байдаг. Хүмүүс бурханд итгэх итгэл, эд хөрөнгөтэй байх, эрүүл байх, аз жаргал, хайр дурлал, өндөр боловсролтой байх гэх мэт өөр өөр үнэт зүйлтэй байдаг.

Хувь хүний эрхэмлэдэг үнэт зүйлс буюу үнэт чанар бүрэлдэн төлөвшихөд гэр бүл, хүмүүжил, хувийн туршлага, хамт олон нийгэм гол үүрэгтэй. Хувь хүний үнэт зүйл нь нас, хүйс, үзэл бодол, оюун санааны хөгжил, боловсрол, хамт олон, гэр бүл, цаг үеэ даган өөрчлөгдөж болохоос гадна насан туршид хэзээ ч үл өөрчлөгдөх үнэт зүйлс гэж бас байдаг. Хохирогч/даван туулагчийн үнэт зүйлийг үл хүндэтгэн, дайрч давшлах нь тухайн харилцааг бүтэлгүй болоход шууд нөлөөлөх боломжтойг анхаарах хэрэгтэй.

#### 5. Сэтгэл хөдлөлийг мэдэрч харилцах (feeling):

Тааламжгүй дурсамжийг сэргээсэн ярилцлагын үед хохирогч/даван туулагчийн сөрөг сэтгэл хөдлөл тод илэрч уурлах, сандрах, түгших, уйлах зэрэг төрх үйл гаргаж болно. Ийм тохиолдолд:

- Хохирогч/даван туулагчийн биед илэрч буй шинжүүдийг танин мэдэж ойлгох
- Хохирогч/даван туулагчийн үзүүлж буй сэтгэл зүйн хариу үйлдлийг зөв үнэлж харилцах
- Уулзаж, ярилцсаны дараа хохирогч/даван туулагчийн сэтгэл хөнгөрсөн байх нөхцөлийг бүрдүүлэх
- Хохирогч/даван туулагч бусдад ярихаас эвгүйцмээр асуудалтай, айх, ичих мэдрэмж их үед түүнд итгэлтэй хандах, туслах
- Ярилцлагыг түр хойшлуулах

- Хохирогч/даван туулагчийн мэдэхийг хүссэн зүйлийн талаар хангалттай мэдээлэл өгөх, түүний ойлгосон эсэхийг заавал лавлаж тодруулах
- Зөвлөгөө дэмжлэг үзүүлэх тусламжийн боломжит хувилбарыг сонгох, зөвлөгөө дэмжлэгийн үйл ажиллагаатай холбоотой аливаа шийдвэр гаргах үйл явцад хохирогч/даван туулагчийг хир хэмжээнд оролцуулахыг тогтоох
- Тусламжийн хувилбарыг сонгох явцад хохирогч/даван туулагчийн ойлголтыг хэлэлцэн тодруулах
- Тусламжтай холбоотой шийдвэрийг дагаж мөрдөх боломжийг нэмэгдүүлэх, амьдралын хэвшилээ өөрчлөхийг зөвлөх
- Хохирогч/даван туулагчийг нэрээр нь дуудаж харилцах
- Хохирогч/даван туулагчаар өөрөөр нь ухаалаг шийдвэр гаргах боломжийг бүрдүүлэх, өөрөөр нь сонголт хийлгэх гэх мэт...

Сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх мэргэжилтэн нь бэлтгэгдсэн байх шаардлагатай ба дараах шаардлагууд тавигдана. Үүнд:

- Зөвлөгч нь өөрийн сэтгэл зүйн бэлтгэлийг хангасан байна.
- Зөвлөгч өөрийнхөө сэтгэл хөдлөлийн асуудлыг шийдвэрлээгүй тохиолдолд үйлчлүүлэгчтэй харилцахыг хориглоно.
- Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг болон бусад сэтгэл зүйн шалтгаантай үүсдэг эмгэгүүдийн онцлог, шинж тэмдэг, аюултай байдал, анхаарах зүйлс зэргийн тухай хангалттай мэдлэг болон туршлагатай байх хэрэгтэй.
- Хохирогч төдийгүй гэр бүлийн гишүүдийн сэтгэл зүйн онцлог, асуудлууд, гарч болох шинж тэмдгүүдийн тухай мэдлэг мэдээлэлтэй байх хэрэгтэй.
- Үйлчлүүлэгчид холбогдох мэдээллийг тодорхой энгийн үг хэллэгээр өгөх чадвартай байх
- Орчиндоо дасан зохицох чадвар сайтай байх
- Ажлаас халшрах хам шинжээс өөрийгөө хамгаалах чадвартай байх
- Эмпатийг үүсгэх чадвартай
- Бусдын сэтгэл хөдлөлийг мэдрэх болон үнэлэх чадвартай
- Тухайн орон нутгийн ёс заншил, хэл соёлыг мэддэг байх



- Тэврэх (бага насны хүүхдийг тэврээд толгойг нь илэх нь хүүхэд тайвшрах, аюулгүй байдлыг мэдрэхэд их тустай байдаг. Харин эсрэг хүйсийн, эсвэл үе тэнгийн нас ойролцоо, хүмүүст тэврэх, биед нь хүрэх, илэх зэрэг нь хохирогч/даван туулагчдад тааламжгүй байдал үүсгэж болзошгүйг анхаарах хэрэгтэй.)Тайтгарсны дараа ярилцлагыг үргэлжлүүлэх

Хохирогч/даван туулагч уйлах нь түүний эрүүл мэнд болон ярилцлагын үр дүнд сөрөг бус харин ч эерэг үйлдэл үзүүлж байгаагийн илрэл байх талтай.

**6. Сэтгэл зүйн холбоо тогтоох (rapport):** ямар ч тохиолдолд хохирогч/даван туулагчтай зөв сайхан мэндлэн, амар мэндээ мэдэлцэх, хүсэл сонирхлынх нь тухай ярилцах, түүний үнэт зүйлсийн талаар яриа өрнүүлэх зэрэг нь тэдэнтэй сэтгэл зүйн холбоо хялбар үүсгэх боломжийг олгодог.

- **Хохирогч/даван туулагчийг ойлгож байна гэдгээ илэрхийлэх (non-verbal cue):** Хэл ярианаас гадна биеийн хэлэмжээр хохирогч/даван туулагчийн биед зөөлөн хүрэх, нүүр царайны хувирлаар сэтгэлээ илэрхийлэх, толгой дохих, ярихад нь дэм өгөх, ойлгож байгаагаа, сонсож буйгаа үгээр илэрхийлэх (тийм үү, тэгэлгүй яах вэ,... гэж ойлголоо, зөв үү гэх мэтчилэн) хохирогч/даван туулагчийг ойлгож байна гэдгээ өөрийн биеийн хэлэмжээр ойлгуулах, мэдрүүлэхийг хэлнэ. Мөн хохирогч/даван туулагчтай харилцахдаа ойлгомжтой, оновчтой, энгийн үг хэллэгээр, албан бус яриагаар ярилцах мөн ойлгомжтой байгаа эсэхийг үе үе тандаж, ойлгомжтой байдлаар давтан тайлбарлаж ойлгуулах, яриагүй үлдсэн зүйл байгаа эсэхийг лавлаж, ярих бололцоог хангах байдлаар харилцаж, үйлчилгээ үзүүлэхийг хичээх нь чухал.

**Хохирогч/даван туулагчтай ярилцан, зөвлөгөө дэмжлэгийн тусламж үзүүлэх үйл ажиллагаанд бэлтгэхдээ анхаарах зүйлс:**

- Тохиромжтой орчныг бүрдүүлэх (аль болох аюулгүй мэдрэмж төрүүлэх, хүний хөл, чимээ анир багатай, тав тухтай байлгах)
- Аюулгүй орчинд байна гэдгээ мэдрэх боломжийг хангах (тусламж үзүүлэх хүн нь нууцыг хадгалж чадах итгэлийг даана гэдгээ хохирогч/даван туулагчид ойлгуулах, анхаарал сарниулах, ярилцахад саад болохуйц зүйлс байлгахгүй байх)
- Тохиромжтой тухтай суудал сонгох (нүүр нүүрээ харан, харц тогтоох боломжтой зохистой зайнд хохирогч/даван туулагч руу үл мэдэг тонгойн сууж түүний зовлон шаналал, бүхий л зүйлийг хуваалцахад бэлэн гэдгээ ойлгуулж, сонсож байгаагаа, ойлгож байгаагаа мэдрүүлэх боломжтой байх)
- Дуу хоолойны өнгө найрсаг, эелдэг, хүндэтгэлтэй, намуун зөөлөн байвал зохилтой
- Тэвчээртэй байх, хохирогч/даван туулагчид ярих, өөрийгөө илэрхийлэх, асуултад хариулах хугацаа өгөх, хангалттай цаг гаргах боломжтой байх хэрэгтэй.

Тусламж үзүүлэгчийн хэлж болохгүй үгс:

- Санаа бүү зов.
- Одоо мартах хэрэгтэй.
- Хэтэрхий эмзэг болохоор тэгж байгаа юм.
- Та тэгж бодож болохгүй.
- Надад итгээрэй, яг одоо та юу мэдэрч байгааг би мэдэж байна.
- Өдий зэрэгтэй байгаа та азтай байна.
- Бүх юм сайхан болноо.
- Азаар бүх зүйл сүйрчихээгүй байна.
- Амьдрах үргэлж сайхан.
- Бид бүгдээрээ үүнийг даваад гарна.
- Цаг хугацаа бүхнийг илааршуулна.
- Өөр сэдвээр ярилцацгаая.
- Одоо хүртэл ямар ч өөрчлөлт байхгүй байна, яах вэ одоо?...

### Сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх мэргэжилтний эзэмшвэл зохих хандлага

Тусламж үзүүлэгч мэргэжилтэн нь хохирогч/даван туулагчтай үнэнчээр, зөв байр сууринаас хандсан харилцааг тогтоох хэрэгтэй. Эхлээд хохирогч/даван туулагчийн зүгээс мэргэжилтний байр суурь болон хандлагад сэтгэл дундуур байж сөрөг сэтгэгдэл үүсэхгүй байлгахын тулд дараах зүйлд анхаарна.

- Мэргэжлийн ёс зүйн хэм хэмжээг баримталж ажиллах
- Хохирогч/даван туулагчтай ярилцахдаа чин сэтгэлээсээ ойлгож, үнэнчээр хандах
- Хохирогч/даван туулагчийн сонирхож буй зүйлд гол анхаарлаа хандуулах
- Их ярихаас илүүтэйгээр сонсоход илүү анхаарах
- Болж өнгөрсөн үйл явдалд чи буруугүй, энэ бол хүч хэрэглэн хийж буй үйлдэл юм гэдэг талаас нь ойлгуулах
- Зөөлөн, хайрласан, энхрийлсэн харилцаагаар хандах
- Хохирогч/даван туулагчийн эргэн тойрны хүмүүс хохирогчийн сэтгэлийн шаналлыг ойлгоход нь туслах
- Мэдэхгүй байгаа үедээ «мэдэхгүй» гэж хэлэх зэргээр хохирогч/даван туулагчийн асуултад үнэн шударгаар хариулах, чадахгүй зүйлдээ амлалт өгөхгүй байх
- Хохирогч/даван туулагчийн амьдралаас сайн нөлөө үзүүлж болох зүйлс, давуу талыг нь түшиглэж үйлчилгээ үзүүлэх

Сэтгэл зүйн дэмжлэг тусламж үзүүлэх явцад тусламж үзүүлэгчийн анхаарах ёстой зүйлсийн тухай Им Ху Жэ (2014) нь дараах байдлаар тайлбарласан байдаг.

- Хохирогч/даван туулагчийг сайн талаас нь харах хэрэгтэй боловч хэт сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр хандаж болохгүй
- Хэт хөндлөнгийн хүний нүдээр хандах юм уу хүйтэн хөндий байж болохгүй
- Хохирогч/даван туулагчтай удаан хугацаагаар, үргэлжлүүлэн ажиллах тохиолдолд тусламж үзүүлэгч хүнд ч гэсэн ГДСЭ-ийн ноцтой шинж тэмдэг үүсэж болохыг анхаарах
- Тусламж үзүүлэгч нь ГДСЭ-ийн шинж тэмдгийг биеэрээ мэдэрч, өвдөлт мэдэрвэл шууд тусламж үзүүлэх үйл ажиллагааг зогсоож түр завсарлага авах, тухайн газраас гарах боломжтой байх
- Өөрийн харилцааны орон зай, хил хязгаарыг мэдрэх
- Өөрийн чадвар хүрэхгүй гэж үзвэл дараагийн хүнд шилжүүлэх
- Болсон үйл явдлын талаар ахих дахин шалгааж болохгүй гэсэн байдаг.

**Хохирогч/даван туулагчтай харилцаж буй мэргэжилтэн бүр дараах зүйлсийг онцгойлон анхаарах ёстой. Үүнд:**

- Зарим хохирогч/даван туулагч нь өөрт тулгарсан асуудлын талаар ярихыг хүсдэг ч яаж хэлэхээ мэддэггүй байх эсвэл болсон зүйлийн талаар огт ярихыг хүсэхгүй байгаа тохиолдолд дахин дахин асууж, шахаж тэвдүүлэхгүй байх.
- Хохирогч/даван туулагчид тусламж үзүүлэх гэж хүчилж болохгүй. Энэ нь дахин хүчирхийлүүлж байгаа мэт мэдрэмж төрүүлж болзошгүй.
- Биед нь хүрч болохгүй, хүчирхийллийг санагдуулах төдийгүй хүчирхийлүүлэх гэж буй мэдрэмж төрүүлж болзошгүй.
- Хүчирхийлэл нь хуулиар хориглогдсон гэмт хэрэг гэдгийг ойлгуулах

Тусламж үзүүлэгчийн асууж болохгүй асуултууд:

- Чи тэр үед ямар хувцас өмссөн байсан бэ?
- Чи яагаад хашхирч орилоогүй юм бэ?
- Тэр үед чи өөрийнхөө төлөө юу хийсэн бэ?
- Чи өөрөө зөвшөөрсөн юм биш үү?
- Чи татгалзаж болох байсан юм биш үү?...

Дээрх асуултуудыг асууснаар нэмэлт зөвүүрр шаналал үүсгэх, дахин хүчирхийлүүлж буй мэт мэдрэмж үүсгэх эрсдэлтэйг анхаарах хэрэгтэй.

- Хохирогч/даван туулагчийн мэдрэмжийг хүчээр дарах, намжаах гэж оролдох хэрэггүй.
- Анхааруулга өгөх эсвэл шүүмжлэхгүй байх
- Хохирогч/даван туулагчийн хэлсэн үгэнд яаран дүгнэлт өгөхгүй байх
- “Танд ямар хэцүү байгааг ойлгож байна” гэж яриаг өнгөрөөхгүй байх
- “Битгий үйл”, “Гуниглаад хэрэггүй” гэж яаран тайвшруулахгүй байх
- “Бид бүгдээрээ л хэзээ нэгэн цагт үхдэг” гэх мэт улиг болсон үг хэлэхгүй байх
- Хүчирхийллийн шинжүүдийг өдөөж болзошгүй мэдрэмжийг төрүүлэх асуултууд асуухгүй байх
- Сэтгэл зүйн гэмтлийг биеэрээ туулсан тухай яриаг нь хэт товч ярихыг шаардахгүй байх
- Хохирогч/даван туулагчийн бодлыг бодит зүйл юм шиг хэлэхгүй байх
- Хохирогч/даван туулагчид хүчлэх эсвэл дарамт үзүүлж буй мэт сэтгэгдэл төрүүлэхгүй байх

- Хохирогч/даван туулагчид санаатай буюу болгоомжгүйгээр “хор хүргэхгүй байх” (“хор бүү хүргэ” “Do No Harm”)
- Зөвлөгөө өгөхдөө гадаад үг, нэр томъёо хэрэглэхгүй байх
- Нэг удаад олон сэдвээр ярихаас зайлсхийх
- Ярилцлагад саад болохуйц үйлдэл хөдөлгөөн гаргахгүй байх (харцаа өөр тийш шилжүүлэх, яриаг таслах, үл тоомсорлосон, ёжилсон, шүүмжилсэн, буруушаасан, дооглосон хандлага гаргах гм)
- Зөвлөгөөг тодорхой өгч, хохирогч/даван туулагчийг төөрөлдүүлэх болон хоёрдмол утга санаа агуулсан зөвлөмж өгөхгүй байх
- Бүтэшгүй зүйл амлах, үндэслэл муутай, худал үнэн нь тодорхой бус зүйлийн талаар мэдэмхийрэн ярих зэргээс зайлсхийх
- Хохирогч/даван туулагчийн яриаг тасалдуулахгүй байх
- Хохирогч/даван туулагчийг ялгаварлан гадуурхахгүй байх
- Хохирогч/даван туулагч-д ямар нэг нэр хоч өгөхгүй байх
- Хохирогч/даван туулагчийн нэр хүндийг гутаах хандлага гаргаж болохгүй

**Зөвлөгөө заслын үйл ажиллагааг хөтлөн явуулах ерөнхий аргачлал**

GATHER-ийн арга	
<b>Greet</b>	Хохирогч/даван туулагчтай дотночлон мэндчилж, өөрийгөө танилцуулна, нэрийг нь асуун танилцах, хүндэтгэлтэй хандах, итгэлийг дааж мэдээллийн нууцлалыг хамгаалахад боломжийн хирээр туслахыг хүсэж байгаагаа хэлэх зэргээр уулзалтыг эхлүүлнэ. <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Би танд/чамд туслахыг хүсэж байна, ...туслахад бэлэн байна...”</li> <li>- “Хэрэв би таны/чиний хэлсэн зүйлийг буруу ойлгосон бол надад хэлээрэй. Би чухам юу болоод өнгөрсөн талаар мэдэхийг хүсэж байна</li> <li>- “Хэрэв та миний хэлэх зүйлийг ойлгохгүй байвал хэлээрэй, би дахин ойлгомжтойгоор хэлэхийг/тайлбарлахыг оролдох болно...”</li> </ul>
<b>Ask</b>	Зовуурь шаналгаа, санааг нь зовоож буй зүйлс, тулгамдсан асуудлынх нь тухай асууж тодруулах (урьдчилан төлөвлөсөн нээлттэй асуултуудыг асуух, <b>HEEE-ADDSSS</b> аргачлалыг ашиглан мэдээлэл олж авах гэх мэт)
<b>Tell</b>	Одоогоор бие махбод, сэтгэл санаа, зан төрхөд илэрч буй шинж тэмдгүүдийн учир шалтгаан, буруу зөрүү ойлголтыг нь энгийн ойлгомжтой байдлаар тодорхой тайлбарлан, тулгамдаад байгаа асуудлыг шийдвэрлэхэд туслах арга зам, шаардлагатай мэдээллийг хэлж өгнө.
<b>Help</b>	Оновчтой шийдвэр гаргах, зөв арга замыг сонгоход нь туслах (Өөрөө бие даан шийдвэр гаргаж сонголт хийх боломжоор хангана. Өмнөөс нь шийдвэр гаргах, сонголтыг нь үл хүндэтгэх, буруушаах, аль нэг арга замыг сонгохыг тулгахаас зайлсхийх)

<b>Explain</b>	Сонгосон арга замаа хэрэгжүүлэхэд юу хийвэл зохихыг тайлбарлаж өгнө. <i>(Гаргасан шийдвэрээ хэрэгжүүлэхийн тулд сонгосон арга замынх нь давуу болон сул талуудын тухай тайлбарлан, юуг хэзээ, хэрхэн хийвэл зохистой болох талаар хэлэлцэж, бусдын сайн туршлагын талаархи мэдээллийг хуваалцана)</i>
<b>Return</b>	Дахин ирэхийг зөвлөх, боломжтой бол дараагийн уулзалтаа товлоно.

- Хохирогч/даван туулагчтай эгэл жирийн, энгийн байдлаар харилцах
- Хохирогч/даван туулагчийн ярианд анхаарлаа хандуулах
- Хэт албадмал дүр бий болгохоос зайлсхийх
- Хохирогч/даван туулагчийн яриаг тэвчээртэй чих тавин сонсож, дундуур нь асуулт асууж яриаг таслахгүй байх
- Хохирогч/даван туулагч зөвлөгчтэй харилцсаны дараа сэтгэл хөнгөрсөн байдал байгаа эсэхийг ажиглах

Хохирогч/даван туулагчид үзүүлэх зөвлөгөө, заслын тусламжийг сайн зохион байгуулж чадвал шинж тэмдгийг 80% хүртэл бууруулж чадна гэсэн судалгааны үр дүн байдаг. Хохирогч/даван туулагчийн наснаас хамааран зөв харилцаа үүсгэх нь анхны уулзалтын үр дүнд сайнаар нөлөөлөх болно.

**Хэрэв хохирогч/даван туулагч бага насны хүүхэд бол (5 хүртэлх насны):**

- Хэрэв боломжтой бол, тэдний эцэг эх, хууль ёсны асран хамгаалагч нарын хамт байлгах (гэхдээ ураг төрлийн хүчирхийллийн тохиолдолд асран хамгаалагч нь байх ёстой хүн хүчирхийлэгч болсон бол хохирогч/даван туулагчийг тусгаарлаж, түүнийг тайвшруулж, дотно харилцах боломжтой, ойр дотнын хэн нэг хүн хамт байлгах)
- Аль болох эелдэг, дотно найрсаг уур амьсгал бүрдүүлэх
- Айдас, түгшүүрийг багасгах зорилгоор сонирхол татахуйц тоглоом, зураг, ном гэх мэтийг ашиглаж болно.
- Тусламж үзүүлэх ажилтны хувцаслалт, өрөөний тохижилт хүүхдийн анхаарлыг татахуйц байх
- Тусламж үзүүлэх ажилтны хэрэглэж буй үзэг бал сонирхолтой хэлбэр бүхий зурагтай байх нь бага насны хүүхдийн айдас, болгоомжлолыг бууруулдаг.
- Хүүхэдтэй өхөөрдсөн дуугаар мэндлэн, байнга өөрт нь хандсан яриа, асуулт, тайлбар хийх
- Харилцах явцад хүүхэд уйлахаа больж, хөдөлгөөнтэй, өрөөн дотуур чөлөөтэй холхиж, энэ тэр юмыг сонирхож эхлэх нь тэрээр тайвширч айж эмээх, болгоомжлох нь багасаж байгаагийн илрэл
- Хүүхдийн эцэг эх, асран хамгаалагч нараас тодруулан асуух, лавлах зүйлээ тодруулж, хүүхдийн бие-сэтгэлзүйн байдал, үзүүлэх боломжтой тусламж үйлчилгээтэй холбоотой мэдээлэл, зөвлөгөө өгөх.
- Хүүхдийг нэрээр нь дуудан, “баяртай” хэмээн хэлж үдвэл зохино.

**Хэрэв хохирогч/даван туулагч 6-11 насны хүүхэд бол:**

- 6-11 насны хүүхэдтэй аль болох хувьчилсан ярилцлага өрнүүлэх нь хүүхэд өөрийн үгээр, бие даан өөрийгөө чөлөөтэй илэрхийлэх боломжийг олгох.
- Аль болох дотночлон ярилцахыг хүсвэл нүдний харц, нуруу нэг төвшинд, үе тэнгийн найз нь мэт байхуйц байрлал сонгох.
- Мэргэжилтэн нь (ялангуяа цагдаа, хуулийн ажилтнууд, эмч нар гэх мэт) ажилтан нар дээрээс доош чиглэл бүхий, “том хүн” гэдгээ сануулах мэт нуруу өндөр байдалтай суух,

эсвэл зогсож, захирангуй, зандарсан дууны өнгөөр харилцах нь “хаалттай харилцаа” үүсгэхээс зайлсхийх.

- Хүүхдийн нас, төлөвшил оюуны хөгжлийн байдлыг харгалзан, аль болох энгийн үг хэллэг хэрэглэж, хэлж буй үг бүрийг тань тухайн хүүхэд ойлгож байгаа эсэхийг шалгах
- Шаардлагатай тохиолдолд нас сэтгэхүйд нь тохирсон тоглоом, урлагийн заслын арга, хэрэглэгдэхүүнээс хэрэглэх

**Хэрэв хохирогч/даван туулагч өсвөр насны хүүхэд бол:**

- 12-18 насны өсвөр үеийн хохирогч/даван туулагчтай хийх анхны уулзалтын үеэр аль болох нээлттэй харилцах, итгэл төрүүлэхүйц харилцаа тогтоохыг эрмэлзэх.
- Өсвөр насанд аль ч хүйсийн хүүхдийн хувьд нийгэм сэтгэл зүйн олон талт асуудал ихээр тохиолдох эрсдэлтэй байдаг тул хүчирхийлэлд өртөхөд нөлөөлөх өөр суурь эрсдэлт нөхцөл байдал байсан эсэхийг тодруулан үнэлэх. Энэ нь цаашид өсвөр насны хохирогч/даван туулагчтай ажиллахад хялбар дөхөм байх болно.
- ДЭМБ-аас аливаа тусламж үйлчилгээ авахаар хандаж өсвөр насны хүүхэдтэй харилцан ярилцаж, мэдээлэл цуглуулахдаа HEEADSSS аргачлалыг баримтлах.
- Хүүхэдтэй илүү ойр танилцах, илүү халуун дулаан дотно уур амьсгалыг бүрдүүлэх, түүнд туслах боломжийг хайж байгаагаа ойлгуулах, түүнд "өөрийг нь ойлгож туслах" хэн нэгэн байгаа гэсэн найдварыг төрүүлэх
- Ийнхүү яриа өрнүүлэх нь хохирогч/даван туулагч өсвөр насны хүүхдэд тохиолдсон хүчирхийллээс үүдэлтэй сэтгэлийн сөрөг мэдрэмж, хямрал руу шууд нэвтрэлгүй аль болох тайвшруулах,
- Түүнд хэн нэгэнтэй чин сэтгэлээсээ ярилцах нь өөрт нь сайнаар нөлөөлөх юм байна, тааламжтай байх боломжтой гэдгийг мэдрүүлэх.
- Хүүхдийг бие даан сонголт хийх боломжийг хангах

HEEADSSS	
<b>H</b> ome/Гэр бүл	Гэр бүл, эцэг эх, гэрийн дотоод харилцаа, уур амьсгалын талаарх мэдээлэл
<b>E</b> ducation/Боловсрол	Боловсрол, сургуультай холбоотой мэдээлэл
<b>E</b> mployment/Ажил мэргэжил	Хэрэв ажилладаг бол ажлынх нь талаарх мэдээлэл
<b>E</b> ating/Хооллолт	Хооллолт, хооллох дурын талаарх мэдээлэл
<b>A</b> ctivities/үйл ажиллагаа	Ямар үйл ажиллагаанд оролцдог, чөлөөт цагаа хэнтэй, хэрхэн өнгөрүүлдэг гэх мэт
<b>D</b> rugs/Мансуурах бодисын хэрэглээ	Мансууруулах эм бодисын хэрэглээтэй холбоотой мэдээлэл
<b>D</b> epression/Сэтгэл гутрал	Сэтгэл санааны байдал, сэтгэл зовоосон асуудлуудын талаарх мэдээлэл
<b>S</b> exuality/Бэлгийн бойжилт	Бэлгийн бойжилт, бэлгийн амьдралтай холбоотой мэдээлэл
<b>S</b> uicide/Амиа хорлох эрсдэл	Амиа хорлох эрсдэл бий эсэхийг тодруулна.
<b>S</b> afety/Аюулгүй байдал	Аюулгүй орчин нөхцөлийн талаарх мэдээлэл (хүчирхийлэлтэй орчинд амьдардаг эсэх)



## 2.2

# ХОХИРОГЧ/ДАВАН ТУУЛАГЧИД ИЛРЭХ ЦОЧМОГ ХАРИУ УРВАЛЫН ШИНЖҮҮД, СЭТГЭЛЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨ ӨГӨХ АРГА

ЖСХ-ийн тохиолдлын ихэнх нь бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн байдаг. Хүн бие махбод эсвэл сэтгэл зүйн хувьд ямар нэгэн гэмтлийн үйл явдлыг мэдрэх үед тэд урьдчилан таамаглах боломжгүй хариу үйлдэл үзүүлэх болно. ЖСХ тэр дундаа бэлгийн хүчирхийлэл, мөлжлөгт өртсөн хохирогч/даван туулагчийн зүгээс сэтгэл хөдлөл, сэтгэлзүйн хувьд үзүүлэх нийтлэг үзүүлдэг хариу үйлдэл нь хэд хэдэн бүлэг шинжүүдээс бүрдэх тул хам шинж гэж нэрлэдэг. ЖСХ-ийн сэтгэцийн гэмтэл нь сэтгэл зүйн шинжтэй байдаг бол хариу үйлдэл нь сэтгэл хөдлөлийн шинжтэй байх болно.

Хохирогч/даван туулагчийн нас, төлөвшил, амьдралын туршлага, тусламж дэмжлэг үзүүлэх тогтолцоо гэх мэт хүчин зүйлсээс шалтгаалан хариу үйлдэл нь хувь хүн бүрт өөр өөр байдаг. Зөвхөн ЖСХ-д үзүүлэх өвөрмөц хариу үйлдэл (response) гэж байдаггүй. Ихэнх ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагч нь хүчирхийллийн дараа урьдчилан таамаглах боломжгүй сэтгэл хөдлөлийг мэдрэдэг.

### ЖСХ-ИЙН ДАРААХ НИЙТЛЭГ МЭДРЭМЖҮҮД

ЖСХ нь хүчирхийлэгч хохирогч/даван туулагчийн таньдаг мэддэг (болзож байсан) нэгэн байхын хирээр сэтгэцийн гэмтлийн зэрэг хүнд байх боломжтой. Хохирогч/даван туулагч бүр өөр өөрөөр хариу үйлдэл үзүүлэх боловч нийтлэг мэдрэмжүүд илэрч болно. Үүнд:

- Ичгүүр, гэмшил, сэтгэл гутрал
- Бие сэтгэл нь ариун бус болсон мэт, “бохирлогдсон, бузарлагдсан мэт” мэдрэмж, «новшийн», “хогийн» мэт санагдах, мэдрэгдэх
- Хүчирхийлэл үйлдэгчийг “таниагүй”-дээ, хүчирхийлж болзошгүй шинж (хэдийгээр тийм шинж байгаагүй ч)-ийг олж хараагүйдээ хохирогч/даван туулагч өөрийгөө буруутгах, өөртөө уур хүрэх
- Хичээл, албан газар болон бусад газарт хүчирхийлэгчтэй нүүр тулахаас айх
- Хохирогч/даван туулагч нь охид байвал ихэнхдээ эрэгтэй хүнээс айх айдас илэрдэг
- Цаашид хэн нэгэнтэй болзох эсвэл дотно харилцаанд орохоос айдаг.

ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагчийн эдгэрэх үйл явц нь 4 үе шатыг дамжин явагддаг байна. Үүнд:

1. Гэнэтийн дайралтын үе
2. Цочмог хариу урвалын үе
3. Эргэн сэргэх өөрчлөлтийн үе
4. Шийдвэрлэх буюу эдгэрлийн үе

Дээрх мэдрэмжүүдийн суурин дээр толгой өвдөх, гэдэс өвдөх, нойр хямрах, хоолны дур алдагдах, анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй болох гэх мэт бие махбодын бусад шинжүүд илрэх төдийгүй аливаа зүйлийг даван туулах энгийн аргууд хангалтгүй санагдах, заримдаа хохирогч/даван туулагч халдлагад өртсөний дараа амьдрал нь дэндүү их саад бэрхшээлтэй эсвэл цаашид амьдрахад хэтэрхий их зүйл алдсан мэт санагддаг болж “амьдралаас явах”, амиа хорлох бодол сэдэл агуулж болзошгүй.

ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагчийн эдгэрэх үйл явцын үе шат бүрд илрэх шинжүүд болон арга хэмжээний тухай тодруулан тайлбарлах болно.

- УЕП, ХЗДХ Сайдын 2017 оны 2-р сарын 9-ний өдрийн А22/А31 дугаар хамтарсан тушаалын хавсралт: Гэр бүлийн хүчирхийллийн хохирогчийн аюулгүй байдлыг хангах журам
- ЭМ Сайдын 2017 оны 10-р сарын 12-ны өдрийн А/394 дүгээр тушаалын 2-р хавсралт: Хохирогчид сэтгэл заслын үйлчилгээ үзүүлэх
- 3-р хавсралт: Гэр бүлийн хүчирхийлэлд өртсөн хохирогч хүүхдэд эмнэлгийн болон сэтгэлзүй, сэтгэл заслын үйлчилгээ үзүүлэх журам зэргийг баримтлан ажиллана.

Цагдаагийн ажилтны зүгээс авах арга хэмжээ:

- Хохирогч өөрийн амь нас, эрүүл мэнд, аюулгүй байдлаа хамгаалуулахаар зохих байгууллагуудад гомдол гаргах эрхтэйг хэлэх.
- Түр хамгаалах байр, Нэг цэгийн үйлчилгээний төв болон эмнэлэгт хүргэх, боломжтой бол төрөл, садан, ойр дотны хүний түр хамгаалалтад өгөх.
- Хохирогчид хуульд заасан эрх, үүргийг нь тайлбарлаж, түүнд үзүүлэх үйлчилгээний талаарх мэдээллийг өгөх
- Хохирогч, түүний гэр бүлийн гишүүдийн хувийн мэдээллийг нууцлах, задруулахаас урьдчилан сэргийлэх
- Хохирогч гомдол мэдээллээ биечлэн, эсхүл хууль ёсны төлөөлөгч болон бусдаар дамжуулан гаргах нөхцөлийг хангах.

## 1. ГЭНЭТИЙН ДАЙРАЛТЫН ҮЕ

Гэнэтийн дайралт (attack)-ын үеэр хохирогч/даван туулагч нарт ихэвчлэн ГЭМТЛИЙН ХАРИУ ҮЙЛДЭЛ болох 4F (Fight-Flight-Freeze-Fawn) хариу үйлдлийн шинжүүд илэрдэг талаар бид Бүлэг 1-т дэлгэрэнгүй өгүүлсэн билээ.

- Ихэнх хүмүүс гэнэтийн хүчирхийлэл, дайралтад өртөх үед тухайн нөхцөл байдлаас гарахын тулд амь тэмцэн “тулалдах”, “зугтах” эсвэл гүн цочролд орж “хөшсөн” байдалд ордог бол зарим хүмүүсийн хувьд нөхцөл байдлыг намжаах, зогсоох, амь үлдэх аргын нэг болох “найр тавих” аргыг хэрэглэдэг.
- Гэнэтийн дайралтын үеэр орон зай, цаг хугацааны баримжаа алдагдах нь өөрийгөө бусдаас ангид, хол байгаа мэт сэтгэгдэл төрүүлж, хохирогч/даван туулагчийг айдас, өвдөлтөөсөө ангижрахад нь тусалдаг.
- Хохирогч/даван туулагчид ямар ч хамаагүй аргаар амьд үлдэх тал дээр анхаарлаа төвлөрүүлснээр урьд өмнө хэзээ ч хийж байгаагүй, эргээд бодоход хачирхалтай мэт санагдаж болох үйлдлийг хийх магадлалтай байдаг.

Авах арга хэмжээ:

- Гэнэтийн дайралтад өртсөн даван туулагчтай анх нүүр тулан уулзах үед аль болох аюулгүй байдлыг мэдрүүлэх боломж нөхцөлийг бүрдүүлэхэд анхаарвал зохино. Тухайн орчноос аль болох холдуулах, элдэв зүйл асууж шалгаахаас зайлсхийх, дулаан хучлага, нөмрөх зүйл нөмрүүлэх, тайван аюулгүй хамгаалалтад байгааг зөөлөн дуугаар хэлэх, бүх “муу зүйлс” дууссаныг хэлж тайвшруулах, мэдрүүлэх, “газардуулах” аргыг хэрэглэж болно.

- Хэрэв хохирогч/даван туулагч зөвшөөрвөл бага насны хүүхдийн хувьд энгэртээ тэврэх, толгойг нь илэх, биед нь зөөлөн хүрэх зэрэг үйлдэл аюулгүй байдалд байгааг, “хамгаалагдсан” мэдрэмжийг төрүүлэхийг хичээх хэрэгтэй.

## 2. ЦОЧМОГ ХАРИУ УРВАЛ

Хүчирхийллийн дараа хохирогч/даван туулагч нар ихэвчлэн дараах зүйлийг мэдэрдэг.

- Цочрол (баримжаа алдагдсан өөрийгөө хянаж чадахгүй болсон мэт, сул дорой, дотор муухайрах гэх мэт)
- Хүчирхийлэгчийн хүрч, гэмтээсэн газар өвдөх, хөндүүр оргих
- Бүх бие хөндүүрлэн өвдөх, зовуурилах
- Нуруу эсвэл ходоод өвдөх
- Сөрөг сэтгэл хөдлөл (уйлах, хашхирах, уурлах, бухимдах, будилах, сэтгэл хоосон оргих, доромжлогдсон гэх мэт)
- “Юу ч болоогүй мэт” (болж өнгөрсөн үйл явдлаас ангид байгаа мэт алслагдсан, болж өнгөрсөн үйл явдалд үл итгэх, өөрийгөө тусгаарлах, “диссоциаци”)

### Судлаач П.Энхчимэг нарын судалгааны дүнгээс:

Хүчирхийллийн улмаас хохирогч/даван туулагч нарт толгой өвдөх (30.4%), өтгөн хатах (20.3%), биеийн энд тэнд өвдөх (2.9%), орондоо шээх (2.9%), ядарч сульдах (11.6%), мартамхай болох (29%), анхаарал төвлөрөлт муудах (23.2%), юу ч болоогүй мэт» байх (21.7%), үзэн ядах (21.7%) зэрэг шинж тэмдгүүд илэрсэн байлаа...

### Авах арга хэмжээ:

Хүчирхийлэл үйлдэгдсэн газар очсон цагдаагийн ажилтны хувьд хохирогч/даван туулагчийг Түр хамгаалах байр, Нэг цэгийн үйлчилгээний төв болон эмнэлэгт хүргэсэн тохиолдолд тусламж үзүүлэх сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтан, эмч, эмнэлгийн ажилтан хэн боловч дараах ерөнхий арга хэмжээг авч болно. Үүнд:

- Аль болох аюулгүй байдлыг нь хангах, аюулгүй хамгаалагдсан орчинд байгааг тайлбарлан хэлэх
- Хохирогч/даван туулагчийн хувийн мэдээлэл, түүний сэтгэл хөдлөлийн талаар ташаа мэдээ, мэдээлэл цацаж, тайлбарлахгүй байхад анхаарах
- Тухайн хүнд өөрийгөө илэрхийлэн, сэтгэлээ нээн ярих боломжийг бүрдүүлж, мэдрэмжээ чөлөөтэй ярихад нь туслах
- Тухайн хүнд илэрч буй шинж тэмдэг, хариу урвалын илрэлийн мөн чанарыг тайлбарлан өгөх
- Хохирогч/даван туулагчийн байгаа орчинд болж буй үйл явдал тухайлбал хөгжмийн ая, хүмүүсийн яриа хүртэл хохирогч/даван туулагчийн дургүйцлийг хүргэх магадлалтай тул тусламж үзүүлэгч нөхцөл байдалд маш их мэдрэмжтэй хандаж тухайн нөхцөл байдалд тохируулан тусламж, дэмжлэг үзүүлнэ.



### Тохиолдол

...Багшийнх руугаа явж байтал зүс таних залуу тааралдаж айл руу хамт оччихоод ирье гэж хэлээд дагуулж явсан. Нэг нийтийн байр луу дагуулж орсон. Ороод ус буцалгаж өгсөн. Аягатай усны талд нь хүртэл уутал толгой дүйнгэтээд нүд харанхуйлаад хүний яриа холдож ойртоод, өөрийн эрхгүй нойр хүрээд унтчихсан. Маргааш нь утас дуугарах чимээгээр сэрсэн. Бие ямар ч хүчгүй, зодуулсан юм шиг болсон байсан. Намайг сэрсний дараа алгадаж унагаагаад хүчиндсэн. Тэр залуугаас гадна бас өөр 3 залуу хамт байсан. Тэгээд 4-үүлээ ээлжилж хүчиндсэн. Ухаан санаа орж гараад байсан. Тэрнээс хойших үйл явдлыг санахгүй байна...

*Даван туулагч эмэгтэй, 17 настай*



Тусламж үзүүлэгч нь үүссэн нөхцөл байдлыг маш зөв үнэлж, тухайн орчинд байгаа тухайн хүмүүсийн нийтлэг гаргаж байгаа хандлагад өөрийн арга барилыг тохируулан харилцах шаардлагатай. Тухайлбал:

- Тэдний өөрсдийн эхлэн үүсгэсэн сэдвээр яриаг эхлүүлж ярилцах, сэтгэл санааг хуваалцаж сэтгэл зүйн тусламж дэмжлэг үзүүлж чадна гэсэн итгэл үнэмшлийг төрүүлэх. Итгэл төрүүлж чадсан тохиолдолд цаашид тусламж үйлчилгээ үзүүлэхэд амар, дөхөм болно.
- Хүчирхийлэлболонсэтгэцийнгэмтэлд өртсөн хүмүүстэй ганцаарчлан ярилцах орчин нөхцөлийг бүрдүүлж, тэдэнд өөрсдийн бодол санаа, сэтгэл хөдлөл, зовуурь шаналгаа, мэдрэмжээ аюулгүй, хамгаалагдсан орчинд нээн ярих боломжийг олгох
- Болж өнгөрсөн үйл явдал нь тэдний буруугаас болоогүй, тэд буруугүй гэдгийг тайлбарлаж өгөх
- Үүссэн нөхцөл байдлыг даван туулахын тулд хийсэн оролдлого амжилттай байх шаардлагагүй, гэхдээ амжилтгүй болсон ч энэ бүхнийг даван туулахын тулд өөр ямар нэг оролдлого хийх боломжтойг тайлбарлах
- Үүссэн нөхцөл байдлыг бодитоор харж, үр дүнтэй шийдвэрлэх гарц гаргалгааны талаар илэн далангүй ярилцаж зохистой шийдвэр гаргахад нь туслах
- Шаардлагатай мэдээлэл, зөвлөгөөг ойлгомжтой, энгийн үгээр хэлж өгөх
- Тайвшруулах болон булчин сулруулах, амьсгалын дасгалуудаас зааж өгөн, тогтмол хийж хэвшихийг санал болгох

**Сандарч гэнэтийн дайралтад өртсөн үед хүн богино, өнгөц амьсгаа авч эхэлдэг бөгөөд хүчилтөрөгчийн хэмжээ багасах нь улам илүү сандрахад хүргэдэг.**

**Гүнзгий амьсгалах нь бидний бие дэх хүчилтөрөгчийг нэмэгдүүлж, түгшүүртэй байдлаас хурдан гаргаж, бие махбодын шинж тэмдгүүдийг бууруулах ач холбогдолтой.**

*Булчин чангарсан, толгой өвдсөн, цээж бачуурсан үед суугаа буюу хэвтээ байдалд хийх нь тохиромжтой*

- *Би тайвширч чадна гэсэн гүнзгий итгэлтэй байна.*

- *Баруун гараа цээжиндээ, зүүн гараа хэвлий дээрээ тавин 3-5 сек турш хамраараа аль болох аажим, гүнзгий амьсгалаа авна. Амьсгал авахад хэвлий урагш төмбийж, цээж түхэлзэнэ.*

- *3-5 сек турш амьсгалаа түгжинэ. Амьсгал түгжих үедээ амьсгалаар авсан цэвэр агаар бүх биеэр тархаж байгааг мэдрэхийг хичээгээрэй.*

- *3-5 сек турш амьсгалаа гаргана. Амьсгал гаргахад хэвлий дотогш татагдан, биеэс гаргахыг хүссэн бүх муу зүйлс амьсгалд чинь шингэн гарч байна хэмээн төсөөлж мэдрэхийг хичээгээрэй.*

*Энэ дасгалыг 5 минутын турш хийх ба амьсгал гаргах үед өөртөө “Би тайван, аюулгүй байна” гэж хэлэн чангарсан булчин суларч байгааг мэдрэхийг хичээгээрэй.*

ЖСХ-ийг хохирогч/даван туулагч нарт илэрч буй цочмог хариу урвалын шинжүүд, айдас түгшүүрийг намжаах, тайвшруулах, булчин сулрах, стресс тайлах энгийн аргуудаас зөвлөх хэрэгтэй. Дараах аргуудаас хэрэглэж болно.

- Харах, сонсох, үнэрлэх, хүрэлцэх, амтлах таван мэдрэхүйгээ ашиглан “газардуулга” хийх, одоодоо байх, бодит байдлыг мэдрүүлэх дасгал хийх
- Мөс шиг хүйтэн юм уу, аягатай халуун цай бариулан, төрж буй мэдрэмжийг нь яриулах
- Эргэн тойрныг нь ажиглан харж, өрөөнд байгаа зүйлсийг нэрлүүлэн, эргэн тойронд байгаа тавилгын өнгө эсвэл хэсгүүдийг тоолох зэргээр анхаарлыг төвлөрүүлж “одоо”-д нь авчрах
- Эргэн тойрон дах чимээ шуугианыг сонсож, төрж байгаа мэдрэмжийг асуух
- Аманд амтагдаж байгаа зүйлээ мэдрэх, амтлах мэдрэмжид нь анхаарлыг нь төвлөрүүлэх.

- Өрөө тасалгаандаа байгаа цэцэг, ургамлыг үнэрлэх, түрхсэн үнэртэй усны үнэрийг үнэрлэх, цонхоо онгойлгон цэвэр агаар оруулах зэргээр “одоо”-д нь төвлөрүүлэх.
- Өөрийн дуртай зүйл, гэрийн тэжээвэр амьтан, зөөлөн тоглоом, өөрийнхөө биед хүрч зөөлөн гадаргуу, өргөс, тоосгүй, цэвэр ариун зүйлийг мэдрүүлэх.
- Аюулгүй, тав тухтай байдлыг мэдрэхэд тус болж байгаа зүйлийг бодуулах. Аюулгүй, тав тухтай байдлыг мэдрүүлэх орчин нөхцөл, хамт байхыг хүсдэг хүн гэх мэт аюулгүй, хамгаалагдсан байдлыг мэдрэх боломжтой бүх зүйлийг хийлгэх.



### Тохиолдол

...Хойд аав хүчирхийлж байсан. Болсон зүйлийн дараа гэртээ харихаас айгаад орой болтол сургууль дээрээ, эсвэл гадуур байж байгаад орой болохоор харьдаг. Заримдаа эмээгийн дээ очиж хонодог байсан. Тэр дундаа эрэгтэй хүнээс айх, хүчирхийлэл үйлдсэн этгээдээс айх, бусад хүмүүс мэдчих вий гэж дандаа айж явдаг.

*Даван туулагч эмэгтэй, 18 настай*

## 2.3

# ХОХИРОГЧ/ДАВАН ТУУЛАГЧИД ХҮЧИРХИЙЛЛИЙГ ДАВАН ТУУЛАХ ҮЕ ШАТНЫ ШИНЖ ТЭМДГҮҮД, СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨ ӨГӨХ АРГА

ЖСХ-ээс үүдэлтэй сэтгэцийн гэмтэл нь хохирогч/даван туулагчийн амьдралд үзүүлж буй нөлөөг ойлгож ухаарах, хүчирхийллийн талаарх сөрөг сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээс ангижрах, аюулгүй, хамгаалагдсан мэт мэдрэмж төрөх, болсон үйл явдлын улмаас үүссэн шинэ санаа зовоосон асуудлуудыг даван туулж, эргэж энгийн амьдралдаа эргэн орох, хэвийн үргэлжлүүлэх шаардлагатай болдог. Энэ үед 3 бүлэг шинж тэмдэг илэрдэг байна.

Үүнд:

1. **Хүчирхийлэлд өртөх үеийн шинж тэмдгүүд үе үе сэдэрэн илрэх** – эдгээр шинж тэмдэг нь хохирогч/даван туулагч өөрийгөө тайвшруулах арга хэмжээ авснаас үл хамааран илэрдэг.
  - Халдлагын тухай дүр зураг, шаналгаатай бодол үе үе төрөх
  - Дахин давтагдах зүүд, хар дарсан зүүд зүүдлэх
  - Гэнэтийн зурсхийсэн дурсамжууд (хүчирхийлэл дахин давтагдаж байгаа мэт, гэмтээгч үйл явдлын тухай сэтгэл эмзэглэм дурсамжууд) орж ирэх
  - Ижил төстэй үйл явдлуудад сэтгэл хүчтэй хямрах
  - Сэтгэл хэт их түгших эсвэл сандрах үед амьсгалж чадахгүй мэт мэдрэмж мэдрэгдэх
  - Болсон зүйлийн талаар ярихад уйлах, нулимс нь цийлгэнэх
  - Ичиж зовох мэдрэмж төрөх
  - Болсон хүчирхийлэл нь яг одоогийн энэ мөчид болж байгаа эсвэл цаашид болох мэт сэтгэгдэл төрөх.
  - Хүчирхийлэл үйлдэгч нь хажууд нь байгаа юм шиг санагдаж, түүний үнэр, дуу хоолойны өнгө гэх мэт мэдрэхүйтэй холбоотой дурсамж мэдрэгдэх

**Тохиолдол**

...Шөнө үе үе сэрнэ, тэр хүн ахиад муухай юм хийх гээд байгаа мэт хар дарж зүүдлээд сэрчихдэг, сэрээд хэсэгтээ тайвширч чаддаггүй. Зарим өдөр “миний бие муухай бохир” санагдаад, ахин дахин усанд ороод ч надаас тэр хүний муухай архины үнэр үнэртээд байгаа юм шиг санагдаад, өөрөөсөө их ичиж, ангийн хүүхдүүд мэдчихсэн юм шиг санагдаад, хичээлдээ явахаас дургүй хүрдэг болсон.

*Даван туулагч охин, 12 настай*

## 2. **Зайлсхийх шинжүүд** – эдгээр шинж тэмдэг нь хохирогч/даван туулагч хүчирхийллийг даван туулах гэж хичээх боловч тэдний хүчин чармайлт үр дүнгүй байгаагийн илрэл юм.

- Гэмтлийн тухай бодол, мэдрэмжээс зайлсхийх
- Хүчирхийллийг санагдуулах үйл явдал, орчин нөхцөлөөс зайлсхийх
- Ажил, орон байр, сургуулиа солих,
- Болж өнгөрсөн хүчирхийллийн талаарх зарим зүйлс, хэсгүүдийг санахгүй байх
- Сэтгэлээр унах эсвэл идэвх сонирхол буурах, сэтгэл гутралд орох
- Бусдаас дөлөх, хөндийрөх, зожиргох, бусадтай харилцах сонирхолгүй байх
- Мэдрэмжээ илэрхийлэх чадвар буурах
- Ирээдүй бүрхэг мэт санагдах, ирээдүйд итгэх итгэл алдрах
- Айдас, түгшүүр төрөх
- Ажил, хичээл, сургуульдаа явах, олон нийтийн ажилд оролцоход хүндрэлтэй санагдах
- Бэлгийн дур сонирхол буурах эсвэл хэт ихсэх
- Бие сэтгэл “хоосон” болсон мэт мэдрэх
- Арчаагүй дорой, аливааг хянах чадвараа алдсан мэт санагдах
- Анхаарал төвлөрөлт буурах

### **Судлаач П.Энхчимэг нарын судалгааны дүнгээс:**

Хохирогч/даван туулагч хүүхдүүдэд уур уцаартай болох шинж хамгийн их буюу 59.4% илэрч байсан бол өөрийгөө гэмтээх (29%), сурлагадаа муудах (23.2%), тамхи татах (20.3%), хичээлээ таслах (18.8%) зэрэг зан төрхийн өөрчлөлтүүд; хоолны дуршил өөрчлөгдөх (43.5%), цочромтгой болох (43.5%), идэвх сонирхол буурах (40.6%), мартамхай болох (29%) гэх мэт шинжүүд илэрсэн байв.

## 3. **Сэрэмтгий цочимхой болсны илрэлүүд** Хохирогч/даван туулагч болж өнгөрсөн хүчирхийлэл, түүний үр дагаврыг үргэлж бодож эсвэл мэдэрч байгаа үед доор дурдсан шинж тэмдгүүд илэрдэг. Үүнд:

- Нойр хямрах
- Уурлах, хилэгнэх
- Анхаарал төвлөрүүлэхэд хүндрэлтэй болох
- Хэт сонор сэрэмжтэй байх, эргэн тойрон дах бүх зүйлийг байнга ажиглах, шалгах
- Цочимтгой болох
- Хүчирхийллийг санагдуулах нөхцөлд дотор муухай оргих, толгой эргэх гэх мэт бие махбодын хариу үйлдэл үзүүлэх
- Толгой өвдөх
- Булчин чангарах, сулрах
- Дотор муухайрах, огих, цээж хөндүүрлэх
- Хоолны дуршил алдагдах (хэт их эсвэл хэт бага идэх)
- Амьсгалахад хүндрэлтэй болох, богино амьсгал авах,
- Хүйтэн хөлс дааварлах

### Авах арга хэмжээ:

- Хохирогч/даван туулагчийн хэлсэн үгийг анхааралтай сонсож, гаргаж байгаа зан үйлийг нь сайтар ажиглах.
- Юуны өмнө сэтгэл зүйн тусламж үзүүлэх мэргэжилтэн нь өөрөө хохирогч/даван туулагчийн яриаг анхааралтай сонсох.
- Хохирогч/даван туулагчийн сэтгэл хөдлөл болон хариу үйлдлийг шүүмжлэлгүйгээр хүлээн авч түүнд итгэж, хүчирхийллийн үеийн үйл явцыг өөрийн биеэр үзсэн харсан мэт сэтгэлээрээ мэдрэх.
- Хүчирхийлэл болсон зүйлийг үнэлэх эсвэл дүн шинжилгээ хийх гэх мэт хохирогч/даван туулагчид таатай бус байдал үүсгэж болзошгүйг хандлагатай ярилцлага өрнүүлэхээс зайлсхийх.
- Хохирогч/даван туулагч нь гэр бүл, ойр дотнын хүмүүс, хамтран ажиллагсад, найз нөхдийнхөө анхаарал халамжийг авч байгаа, аюулгүй байдалд хамгаалагдсан байгаа гэдгийг мэдрүүлэх
- Сэтгэл зүйн тусламж үзүүлэх мэргэжилтний халуун дотно үг, үйл хөдлөл нэг бүр нь хохирогч/даван туулагчийн сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг хангахад чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.
- Таагүй дурсамж орж ирэхэд энэ нь зөвхөн дурсамж, бодит үйл явдал аль хэдийн дууссан гэдгийг сануулах.
- Гэнэтийн сэтгэл цочирдом дурсамж заримдаа гэнэт гарч ирдэг юм шиг санагддаг, гэхдээ энэхүү дурсамжууд гарч ирэхээс өмнө ихэвчлэн бие махбодын болон сэтгэл хөдлөлийн эрт үеийн сэрэмжлүүлэх шинж тэмдгүүд илэрдэг. Тухайлбал: сэтгэлээр унах, амьсгал давчдах, цээжээр хүнд оргих, эсвэл гэнэт хүйтэн хөлс дааварлах зэрэг байж болно.
- Гэнэтийн таагүй цочирдом дурсамжийн төгсгөлд тайвшрах боловч энэ нь нэг удаагийн тохиолдол гэсэн үг биш юм. Хэрэв эдгээрийг шийдвэрлэхгүй бол гэнэтийн таагүй дурсамжууд цаг хугацааны явцад улам дордож гүнзгийрч болно. Ийм дурсамжаа удирдах арга барил зааж өгөх.
- Хүчирхийлэлд өртөгсдийн сэтгэл санааны таагүй байдлыг сэдээх хүчин зүйлийг олж илрүүлэх, шийдвэрлэх арга зам, туслах арга хэрэгслийг хамтран олох

Даван туулах үедээ байгаа хохирогч/даван туулагч нарт сэтгэцийн гэмтлээс үүдэлтэй илэрч буй стрессээ даван туулах чадварыг эзэмшүүлэхийн тулд стресс тайлах чадварт сургах нь тустай. Стресс тайлах чадварыг эзэмшүүлэхдээ стрессийн тухай ойлголт өгөх, **стресс тайлах ур чадварыг эзэмшүүлэх ба стресс тайлах дадалтай болгох** гэсэн 3 үе шаттайгаар, ихэвчлэн долоо хоногт 2-3 удаагийн давтамжтай 10-14 удаагийн уулзалтыг зохион байгуулж болно.

1. Стрессийн тухай ойлголт өгөх үе шатанд хохирогч/даван туулагч нарт хүчирхийллээс үүдэлтэй гэмтлийн хариу үйлдэл хэрхэн үүсдэг болох, хариу үйлдлийн шинжүүд, хохирогч/даван туулагч нар хүрээлэн буй орчинд айдас төрүүлэх дохиог олж мэдэж сурах (хүчирхийлэл үйлдэгдсэн газартай төстэй газар, ганцаараа байх гэх мэт), хариу үйлдлийн шинжүүдийг бууруулах багасгахад тустай стресс тайлах энгийн аргууд (дуу хөгжим сонсох, цэвэр агаарт зугаалах, дуртай зүйлсээ хийх, 5 мэдрэхүйгээ сэргээх дасгал гэх мэт)-ын тухай мэдээлэл өгнө.
2. Стресс тайлах ур чадварыг хөгжүүлэх үе шатанд хохирогч/даван туулагчид илэрч буй бие махбодын шинжүүдийг хянаж сурах (өрцний ба хэвлийн амьсгалын дасгал, булчин суллах дасгал гэх мэт), айдас түгшүүр төрүүлэх сөрөг бодлуудыг хянаж зохицуулж сурах (сөрөг бодлыг хязгаарлах, сөрөг бодлоо эерэг болгож сургах, дүрд тоглох, шинж тэмдгийн илрэлийн зэргийг тодорхойлон тэмдэглэл хөтлөх гэх мэт)-д тусална.

3. Стресс тайлах дадалтай болох үе шатанд хохирогч/даван туулагч нар сурсан ур чадвараа ашиглан айдас түгшүүр төрүүлэх нөхцөлийг хянах, сөрөг бодлоо эерэг болгохыг хичээх, зайлсхийх зан үйлийг удирдаж хэвшүүлнэ. Хохирогч/даван туулагчид ахиц дэвшлийнх нь төлөө өөрийгөө урамшуулахыг зааж өгнө.

ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагч нарт сэтгэл түгшилт, айдсаа хянах дадлыг хэрхэн эзэмшүүлэх талаар дэлгэрэнгүй авч үзье.

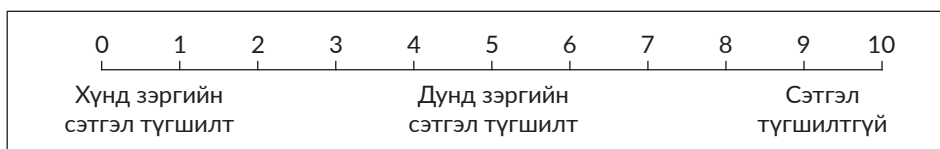
### Сэтгэл түгшилтээ хянах хуудас

Та айдас хүргэм нөхцөл байдалд үүссэн сэтгэл түгшилтийн шинж тэмдгийн зэргийг үнэлнэ үү.

Долоо хоног \_\_\_\_\_

Хүнд, хөнгөний зэрэг

Шинж тэмдэг	Огт үгүй	Хөнгөн	Дунд	Хүнд
<b>А. Сэтгэл зүйн шинжүүд</b>				
- Дахин муу юм болох вий гэхээс айх	_____	_____	_____	_____
- Аюултай байдалд орох вий гэхээс айх	_____	_____	_____	_____
- Хүчирхийлүүлсэн гэдгийг бусад хүн мэдэх вий гэхээс айх	_____	_____	_____	_____
- Түгшүүртэй таагүй санагдах	_____	_____	_____	_____
<b>Б. Бие махбодын шинжүүд</b>				
- Цээж бачуурч, хөндүүрлэх,	_____	_____	_____	_____
- Амьсгал давчдах	_____	_____	_____	_____
- Бүх бие хөндүүр оргих	_____	_____	_____	_____
- Нуруу өвдөх	_____	_____	_____	_____
- Ходоод өвдөх	_____	_____	_____	_____
- Бөөлжис цутгах	_____	_____	_____	_____
- Булчин чангарах	_____	_____	_____	_____



Айдас хүргэм нөхцөл байдалд өөрийгөө дасгах дасгал хийх явцад үүссэн сэтгэл түгшилтийн зэргийг үнэлнэ үү.

2.3 Хохирогч/даван туулагчид хүчирхийллийг даван туулах үе шатны шинж тэмдгүүд, сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөх арга

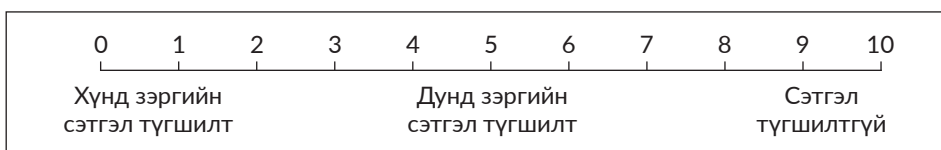
2.4 Хохирогч/даван туулагчид илрэх шийдвэрлэх буюу эдгэрлийн үе шатны шинжүүд, сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөх арга

2.5 Хохирогч/даван туулагчийн сэтгэцийн гэмтлийн түвшин тодорхойлох аргууд

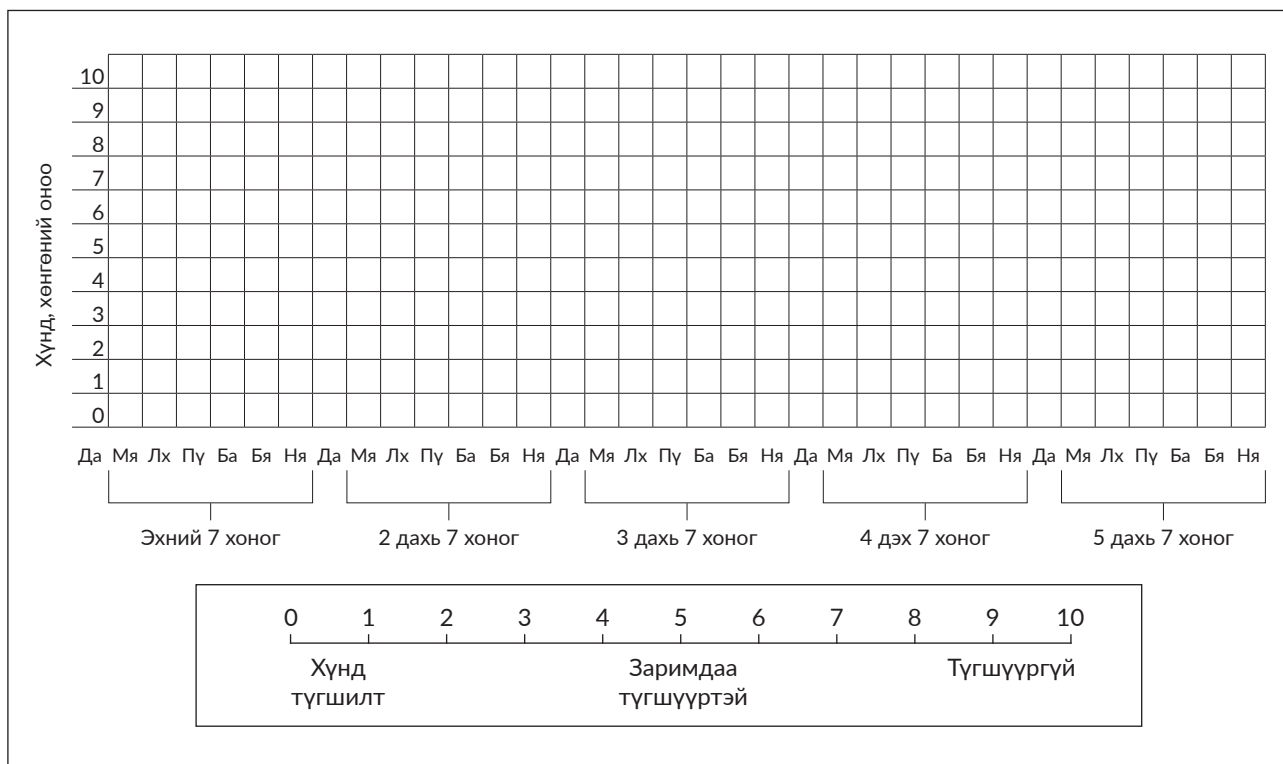
2.6 ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагчид үзүүлэх сэтгэл заслын тусламж үйлчилгээ

### Айдас болон зайлсхийх зэрэг

Долоо хоног	Тусгай даалгавар	Огт үгүй	Хөнгөн	Дунд	Хүнд
-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----



**Сэтгэл түгшилтийн байдлыг хянах хуудас** (Өдөр бүр сэтгэл түгшилтийн байдлаа 0-10 хүртэлх оноогоор үнэлэн, үнэлгээний оноог доорх хуудсанд тэмдэглэснээр сэтгэл түгшилтийн илрэл хэрхэн буурч байгаагаа хянах боломжтой.)





## 2.4

## ХОХИРОГЧ/ДАВАН ТУУЛАГЧИД ИЛРЭХ ШИЙДВЭРЛЭХ БУЮУ ЭДГЭРЛИЙН ҮЕ ШАТНЫ ШИНЖҮҮД, СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨ ӨГӨХ АРГА

ЖСХ үйлдэгдсэнээс хойш хэсэг хугацааны дараа хохирогч/даван туулагч нар хүчирхийллээс үүдэлтэй сэтгэцийн гэмтлийн асуудлуудаа даван туулж, олж авсан туршлагаа ашиглан ердийн амьдралдаа эргэн орох боломжтой болдог. Хэдий хүчирхийлэлтэй холбоотой олон дурсамж бараг мартагддаггүй, хохирогч/даван туулагчийн амьдралыг “удирдан чиглүүлж” өөрчилдөг боловч хохирогч/даван туулагч нь тэдгээр дурсамжийг хянах чадварт суралцах боломжтой.

Хэдийгээр хохирогч/даван туулагч нь болж өнгөрсөн бүхнийг, хүчирхийллийг хэзээ ч мартаггүй гэдгээ мэдэж байгаа ч сэтгэлийн өвдөлт, зовлон шаналал, сөрөг үр дагавар нь цаг хугацааны явцад багасахыг хүлээн зөвшөөрнө. Ихэнхдээ тухайн хүн хүчирхийллийг амьдралынхаа нэг хэсэг гэж хүлээн зөвшөөрч, цааш явах замыг сонгодог. Хохирогч/даван туулагч нь сэтгэцийн гэмтлийн олон шинж тэмдгүүдийн улмаас “мартагдан нуугдсан” байсан хувийн шинж чанараа сэргээж, тэд дахин «өөрсдийгөө» мэдэрч эхэлнэ. Энэ үе шатанд хүчирхийлэл, түүнтэй холбоотой бүхэн тухайн хохирогч/даван туулагчийн амьдралын анхаарлын төвд байхаа больдог.

Эдгэрлийн энэ үе шатанд хүрсэн даван туулагчид нь энэхүү сэтгэцийн гэмтлийн хариуцлагыг хүчирхийлэгчид үүрэх ёстойг ойлгож ухамсарлан, “өөрийгөө буруутгахаа больж”, шаналал зовлонгоосоо ангижран амьдралаа хэвийн үргэлжлүүлж чаддаг болно.

**Эдгэрлийн үедээ байгаа ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагч нарт өгөх мэдээлэл, зөвлөгөө**

1. **Дарамт учруулж буй асуудал, түүнд сэтгэл зүйн ямар хариу урвал өгч байгаагаа сайтар таньж мэдэхэд туслах**
2. Бусад ойр дотнын хүмүүсээс дэмжлэг тусалцаа хүсэх. **Ойлгох, тусалж чадах эсвэл ижил асуудалтай хүмүүстэй мэдрэмжээ илэрхийлж ярих**
3. Болж өнгөрсөн таагүй үйл явдалд үзүүлж буй хариу урвалынхаа талаар ойр дотнын итгэл даахуйц **бусадтай ярилцах нь эрүүлжин эдгэрэх зүй ёсны үйл явц бөгөөд юу болж өнгөрснийг хүлээн зөвшөөрөхөд нь дэмжлэг үзүүлэх.**
4. Хүчирхийлэл гэмтлийн улмаас анхаарал төвлөрөлт буурч осол гэмтэлд өртөмхий болох, биеийн дархлаа суларснаас өвчин тусамхай болдог. Гэсэн хэдий ч эрүүл мэндэд анхааран амьдралын **идэвхтэй хэв маягийг хэвшүүлснээр эрүүлжих болно.**
5. **Хүчирхийллийн үр дагаврыг эергээр даван туулах чадваруудыг эзэмшихийн тулд:**
  - Хэрэгтэй зүйлдээ анхаарлаа хурдан төвлөрүүлж сурах
  - Шийдвэртэй алхмаа төлөвлөх
  - Хүчирхийллээс үүдэлтэй тулгамдсан асуудлаа шийдвэрлэхэд суралцах
  - Хэрэгцээтэй зүйлдээ нөөц бололцоогоо оновчтой дайчлах
  - Таагүй сэтгэл хөдлөл мэдрэмжээ мэдэрч, хүлээн зөвшөөрөх, зөв тайлж сурах.

Гэхдээ тааламжгүй мэдрэмжүүддээ хэт төвлөрөхөөс зайлсхийх

- Гарч болзошгүй эрсдэлийг зохицуулах, шийдвэрлэхэд бэлтгэлтэй байх
- Бусдын туслалцаа дэмжлэгийг авах, бусдаас тусламж хүсэх
- Орчин тойронд байгаа маргаантай асуудлуудыг шийдвэрлэх, тэдгээрийн ашигтай талыг таньж мэдэх
- Түгшилтийг даван туулах, тайвшрах, булчингийн хүчдэлийг сулруулах зохистой аргыг хэрэглэж сурах (хошигнох чадвар, тайвшруулах дасгалууд, цагаа зохицуулах, булчин сулруулах аргууд)

### Хүчирхийллийг сөргөөр даван туулахаас аль болох зайлсхийх

- Болсон үйл явдлыг хэт үгүйсгэх, зожгирах, олон хүнээс дайжих, зохиомол худал зүйл ярих, бусдаас зайлсхийх
- Түрэмгий зан авирыг хянах
- Сул дорой хүнд уураа гаргах
- Бусдаас халамж хүсэж байгаагаа мэдрүүлэх, дэмжлэг туслалцааг ашиглах чадваргүй болох
- Бусдаас хамааралтай байхыг эрмэлзэх, бусдаас салахгүй зууралдах
- Сэтгэл хөдлөлөө дарах (илэрхийлэхгүй байх), зорилгогүй ямар нэгэн үйлдлийг давтан хийх
- Ядарч сульдах, ажил амралтын дэглэм алдагдах
- Хорт зуршилд автах (архи, тамхи, нойрсуулах, тайвшруулах эм бэлдмэлийг хэрэглэх)

### Хохирогч/даван туулагч нарт нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх явцад хүний эрхийг хамгаалахын тулд:

Аюулгүй байдал болон нэр төрийг нь хадгалах, үнэнч шударга байдал зэрэг нь хүний эрхийн хууль тогтоомжуудыг биелүүлэх нийгэм сэтгэл зүйн тусламж үзүүлэх, хүмүүнлэгийн үйл ажиллагаа явуулах гол үзэл баримтлал юм.

- Хүчирхийллийн тухай мэдээлэхдээ:
  - Таниулсан зөвшөөрөл авах
  - Найдвартай байдлыг хадгалах
  - Бодитой мэдээллийг бусадтай хуваалцахдаа тодорхой удирдамжийг баримтлах зэрэг нь их чухал.
- Хүчирхийлэлд өртөх эрсдэлт байдалд байгаа хүүхдүүдэд:
  - Аюулгүй орчин, орон байраар хангах ажлыг зохион байгуулж, тэдэнд тоглох, бусадтай /насанд хүрэгсэдтэй/ тайван уулзаж ярилцах нөхцөлийг бүрдүүлж өгөх
  - Ээж аав гэр бүлийнхэнтэйгээ нээлттэй, чөлөөтэй харилцахад нь туслах
  - Хүүхэд хамгаалах чиглэлээр үйл ажиллагаа явуулдаг байгууллагуудын үйл ажиллагааг хооронд нь уялдуулан холбох
- Шилжилтийн насанд яваа өсвөр залуу хүүхэд донтох болон зан үйлийн эмгэгт өртөх эрсдэл ихтэй учир тэдэнд зориулсан спорт болон өөр бусад идэвхтэй үйл ажиллагаа шаардсан дугуйланд хамруулах

- Ямар ч нөхцөл байдалд тайван байхыг хичээх  
 - Эвтэй байж, хамтдаа бүхнийг даван туулах нь үр дүнтэйг санаарай  
 - Өөртөө итгэлтэй байж, итгэл найдвараа алдахгүй байхад анхаараарай  
 - Үүссэн нөхцөл байдлыг үр дүнтэй шийдвэрлэх талаар хоорондоо илэн далангүй ярилцаж зохистой шийдвэр гаргахыг хичээх

- Архи, тамхи болон бусад мансууруулах бодист донтохын хор уршиг, энэ нь хүчирхийлэлтэй ямар холбоотой талаар насанд хүрэгчдэд боловсрол олгох
- Хувь хүн болон гэр бүлд зориулсан стресс тайлах, харилцааны ур чадвар, асуудлыг шийдвэрлэх чадварын талаар сургалт явуулах

**Хохирогч/даван туулагчийн нийгмийн зүгээс үзүүлэх дэмжлэгийг нэмэгдүүлэх:** Хүчирхийлэлд өртөн, цочирдом аюулыг бие сэтгэлээрээ мэдэрсэн хохирогч/даван туулагч нь өөрөө ярихыг хүссэн үедээ сэтгэлээ онгойтол ярихад нь тусалж, ярихыг хүсэхгүй байвал тайван орхих зэргээр түүнийг хүссэнээр нь байх хэрэгтэй.

- Түүнчлэн, хохирогч/даван туулагчийн сэтгэл зүй болон бие махбодыг тайвшруулж, хөгжилтэй, өөртөө таалагдсан ямар нэг зүйл хийхэд нь тусалж дэмжин, чөлөөт цаг олгох нь маш чухал.
- Нийгмийн дэмжлэг нь хүчирхийллийн дараагаар гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг үүсэх магадлалыг бууруулдаг тул хохирогч/даван туулагчийн асран хамгаалагч, найз нөхөд, ойр дотынхонд тайлбарлан ойлгуулж өгөх
- Нийгмийн нэг хэсэг болсон гэр бүл ойр дотнын найз нөхөд нь хохирогч/даван туулагчид урам зориг, сэтгэцийн дэм өгөх боломжтой хүмүүс тул тэд сэтгэл зүйн гэмтлийн шинж тэмдгийг эмчлэхэд чухал үүрэг гүйцэтгэнэ.

#### **Сэтгэл зүйн гэмтлийн талаарх мэдээллээр хангах:**

- Сэтгэл зүйн гэмтлийг эмчлэхэд нэг чухал зүйл нь сургалтаар дамжуулан сэтгэцийн гэмтэлтэй холбоотой мэдээллийг цаг үетэй нь тааруулж өгөх.
- Тухайн хүн сэтгэл зүйн гэмтлийн шинж тэмдэг болон онцлогийн тухай тодорхой мэдлэгтэй байгаа тохиолдолд өөрөө өөрийнхөө байдлыг үнэлж хариу үйлдэл хийхэд нь тус болдог.
- Зарим тохиолдолд сэтгэл зүйн гэмтлийн тухай мэдлэг, мэдээлэл дутмагаас мэргэжилтний хэрэглэж буй үг хэллэг нь хохирогч/даван туулагчид хол хөндий мэт мэдрэгдэж эмчилгээ төдийлөн үр дүнгүй байх талтай.
- Иймээс хохирогч/даван туулагчид сэтгэл зүйн гэмтэлд өртсөний дараах үед эмчилгээний тухай ойлгуулж, суралцах боломжоор хангаж үнэн бодитой мэдээлэл өгөх нь маш чухал юм.
- Хэрэв хүчирхийлэлд өртөхөөс өмнө энэ төрлийн мэдээллээр хангагдсан байвал өөрийн мэдлэгийг мэргэжилтэнтэй хуваалцан, хамтран ажиллах нь илүү үр дүнтэй байдаг.

#### **Дасан зохицох чадварыг дэмжих:**

- Дасан зохицох явцад илэрч буй зан үйлийг даван туулах нь стрессийг даван туулах идэвхтэй арга бөгөөд удаан хугацааны сэтгэл зүйн өвдөлтөөс урьдчилан сэргийлэхэд үр дүнтэй байдаг.
- Нөхцөл байдлыг хянаж чадна гэдгээ хүлээн зөвшөөрөх эсвэл даван туулах эерэг сэтгэл зүйтэй байх нь гэмтлийн дараах сэтгэлийн шаналлыг багасгадаг болох нь тогтоогдсон байна.
- Харин зовлон шаналлыг мэдрүүлдэг сэтгэцийн гэмтэлтэй холбоотой нөхцөл байдал, сэдэрэх хүчин зүйлсээс зугтах үйлдэл нь богино хугацаанд айдас түгшүүрийг багасгаж сэтгэлийн зовлон шаналлаас ангижрахад тус болдог хэдий ч урт хугацаанд үргэлжлэх үед зугтаах үйлдэл нь аажмаар нэмэгдэж, улмаар гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийн шинж тэмдгүүд удаан хугацаанд тогтвортой үргэлжилж, эмчлэхэд төвөгтэй байдлыг үүсгэдэг.

**Өөрийгөө үнэлэх чадварыг дэмжих:**

- Сүүлийн үед сэтгэл зүйн гэмтлийг даван туулахад өөрийн сэтгэл зүйн байдлыг үнэлэх чадвар чухал болохыг судалгаагаар нотолсон байна. Өөрөөр хэлбэл тухайн хүн өөрт тохиолдсон ямар ч үйл явдлыг даван туулах итгэлтэй байхын хирээр гэмтлийн дараах стресст өртөх нь харьцангуй бага байх боломжтой. Бусад хамгаалах хүчин зүйлсэд ном, сэтгүүл унших, боловсрол, оюун санааны хүчирхэг байдал, өөдрөг үзэл ордог байна.

**Эерэг болон сөрөг сэтгэл хөдлөлүүдтэй ажиллах:**

- Эерэг болон сөрөг сэтгэл хөдлөлүүд нь хүн өдөр тутмын амьдралдаа аз жаргал, баяр баясгалан, сэтгэл ханамж, идэвх сонирхол, таашаалыг мэдрэх боломжийг олгодог.
- Бодол болон үйл явдлыг, сэтгэл хөдлөлөө бодитойгоор хүлээн авах чадварыг нэмэгдүүлэн аливаад уян хатан, стрессийг даван туулах чадварыг нэмэгдүүлснээр гэмтлийн үед сэтгэл зүйн өвдөлтийг бууруулдаг (Бонанно, 2004) байна.
- Нөгөө талаас уур, цочрол, түгшүүр, цөхрөл, уйтгар гуниг, ичгүүр, арчаагүй байдал, гэм буруутай мэт мэдрэх зэрэг сөрөг сэтгэл хөдлөл нь сэтгэл цочирдом үйл явдал тохиолдоход илэрдэг жам ёсны хариу урвал юм. Гэсэн хэдий ч тусламж авч чадахгүй, сөрөг сэтгэл хөдлөлүүд удаан хугацаанд үргэлжлэн илэрвэл амиа хорлох гэх мэт өөрийгөө гэмтээх эрсдэлтэй зан үйлд хүргэж болдог ба өдөр тутмын хэвийн амьдралд ноцтой бэрхшээл учруулж болзошгүй юм (Уалш, 2007).

**Гэр бүл, сурган хүмүүжүүлэгчээр дамжуулан “хүчирхийллээс сэргийлэх арга”-уудын талаар мэдээлэл өгөх:**

- Хүчирхийллийн тухай сайн мэдлэгтэй байх нь хүчирхийллээс урьдчилан сэргийлэх, хамгаалах нэг арга юм. Үүний тулд интернэтээс мэдээлэл хайж унших, найзуудтайгаа болон ээж аавтайгаа энэ талаар нээлттэй ярилцах, сургуулийн нийгмийн ажилтан болон сэтгэл зүйчээс асууж мэдээлэл авч болно.
- Өөрийн бие махбод зөвхөн өөрийнх нь, бусад хүмүүс хүрч болох ч энгийн харилцааны явцад хүрэх эсвэл чамд эвгүй, тааламжгүй мэдрэмж төрүүлэхүйц байдлаар хүрч байгаа эсэхийн ялгааг мэддэг байх хэрэгтэй. Хэн ч гэсэн эвгүй, тааламжгүй мэдрэмж төрүүлэхүйц байдлаар хүний биед хүрч, оролдох ёсгүй талаар зохих ёсны зөв мэдлэг, мэдээлэлтэй байх хэрэгтэй.
- Хэн нэгэн өөрийн чинь зөвшөөрөлгүйгээр биед нь хүрч, айлган сүрдүүлж, эвгүй байдалд оруулсан бол “Үгүй”, “Боль” гэж хэлж сурах.
- Танихгүй хүмүүс эсвэл зарим таньдаг хүмүүс чинь хүртэл гоё бэлэг сэлтээр хуурч, буруу зүйл хийхдээ уруу татах, тааламжгүй зүйлсийг хийхийг тулгаж болзошгүй тул анхаарал, сонор сэрэмжтэй байгаарай.
- “Үгүй”, “Боль” гэж хэлсэн ч үргэлжлүүлэн биед нь хүрч, тааламжгүй мэдрэмж төрүүлэх, эсвэл энэ талаар хэн нэгэнд хэлбэл “Чамд л муу юм болно”, “Гэрийнхэнд чинь муу юм болно” гэх мэтээр заналхийлж, сүрдүүлж болзошгүй. Энэ үед бусдаас тусламж хүсэх, авах нь байж болох энгийн зүйл.
- Зугтахыг хичээгээрэй. Аюул тулгарсан үед өөр хүмүүсээс тусламж гуйгаарай эсвэл туслах хүн ойр хавьд байхгүй үед аль болох хүн ихтэй газар руу зугтахыг оролдох.
- Тааламжгүй үйл явдлын талаар хэнд ч хэлмээргүй, хэлэхэд эвгүй, хэлэхээсээ айх ичих гэх мэт ямар ч мэдрэмж төрөх нь хэвийн зүйл бөгөөд хэдий хэцүү ч энэ нь нууцлах зүйл биш гэдгийг санах. Бусдад хэлснээр хүчирхийлэл улам даамжрах, өөр хэн нэгэн хүчирхийллийн хохирогч болохоос урьдчилан сэргийлэх юм.
- Яаралтай үед хэрэг болох чухал дугаарыг тогтоож авах, утсан дээрээ тэмдэглэж хадгалж шаардлагатай үед залгах.

**Тохиолдол**

...8 насандаа хойд эцэгтэй болсон. Нэг өдөр хичээлээ тараад ирэхэд аав гэрт ганцаараа байсан. Аав надад тоглоом зааж өгье гэсэн. Би баярлаад за гэсэн чинь нүдээ аниад гараа өргө гэсэн. Би хэлснээр нь хийсэн. Тэгсэн чинь аав миний хувцсыг тайлаад өөрөө цаашаа хараад гараараа юм оролдоод байсан. Үе үе, гэрт хүн байхгүй үед аав тэгдэг байсан. Энэ бид хоёрын нууц шүү гэдэг байсан. Тухайн үед жаахан байсан болохоор юу ч ойлгодоггүй байсан.

*Даван туулагч охин, 16 настай*

**Дараах тохиолдолд чи болзоог орхин явах эрхтэй**

- Өмнө нь чамд өгч байсан фото зургаас өөр төрхтэй харагдвал
- Нөхцөл байдал чинь чамд тааламжгүй мэдрэмж төрүүлбэл
- Хүсэл сонирхлыг чинь хүндэтгэхгүй байвал
- Болзооны байршлаа солих шаардлага тавьж эхэлбэл
- Болзож байгаа хүний зүгээс архи, уух зүйлээс өөр үнэр амт мэдрэгдвэл
- Чиний хүсээгүй зүйл, үйлдлийг хийхийг шахаж шаардвал
- Чамайг хүсээгүй байхад зөвшөөрөлгүйгээр биед чинь хүрч, дайрч байвал
- Гэрт чинь хүргэж өгөхдөө гэрт чинь хэн байгааг асуух
- Гэрт чинь хүргэж өгөхдөө зөвшөөрөлгүйгээр гэрт чинь дайрч орохыг оролдвол
- Бэлгийн харилцаанд урин дуудсан үг хэллэг, онигоо ярих, үйлдэл хийх
- Хайртайгаа батлахыг шаардаж, бэлгийн харилцаанд орохыг тулгавал
- Чи өөрөө архи согтууруулах ундаа, мансууруулах бодис хэрэглэсэн байвал
- Өмссөн хувцас, биеийн эмзэг хэсгүүд рүү сонжсон, сонирхсон байдлаар харж байвал
- Болзож буй хүн чинь таалагдахгүй, болзооны нөхцөл байдал тааламжгүй мэдрэмж төрүүлж байвал болзоог орхин яваарай.

**Болзооны урилгаас татгалзах нөхцөлүүд:**

- Интернэт холболтоор Facebook, Instagram, Discord, Zenly, Tik Tok, Whatsup messenger, блог, и-мэйлээр харилцаж танилцсан эсвэл гар утасны дугаараар холбогдож танилцсан эсвэл чи түүний талаар огт мэдэхгүй бол
- Телевиз, радио, сонины танилцах зараар танилцсан бол
- Мэдэхгүй газар чинь чамайг ганцаараа ирэхийг шаардсан, их боломж амласан бол
- Чамд утасныхаа дугаар, фото зургаа өгөхөөс татгалзах, хамт зураг авхуулахаас татгалзах зэрэг нөхцөлүүд орно.

**Хэрэв чи болон чиний найз болзооны үеийн хүчингийн хохирогч болсон бол:**

- Өөрийгөө буруутгахгүй байх, харин харамсаж болно. Гэм буруугийн мэдрэмж нь хоруу чанар ихтэй бол харин харамсал бол дараагийн эрсдэлээс сэргийлнэ. Өөрийн алдаа дутагдал болон, тааламжгүй үйл явдалд өртөх үед өөрийгөө хамгаалж чадаагүйдээ харамсаж болно. Харин үүний төлөө өөрийгөө буруутгаж болохгүй.
- Ойр дотнын, итгэлийг чинь хүлээдэг хэн нэгэнд яаралтай хандаж тусламж хүсэх
- Цагдаагийн байгууллагад мэдэгдэх, эмч, эмнэлгийн байгууллагад яаралтай хандах
- Хүчирхийлэлд өртсөн хүмүүст тусалдаг байгууллага, мэргэжилтэнд хандах
- Чи ганцаараа биш, чамайг ойлгох, чамд итгэх, чамд туслах, хүмүүс бий гэдэгт итгэх

## 2.5

### ХОХИРОГЧ/ДАВАН ТУУЛАГЧИЙН СЭТГЭЦИЙН ГЭМТЛИЙН ТҮВШИН ТОДОРХОЙЛОХ АРГУУД

Аливаа хүчирхийлэлд өртсөн хохирогч/даван туулагчийн эдгэрэх үйл явцын үе шат бүрд тохирсон сэтгэл зүйн зөвлөгөө, заслын тусламж үзүүлэхийн тулд хохирогч/даван туулагчид үүссэн хүчирхийллээс үүдэлтэй сэтгэцийн гэмтлийг илрүүлэн үнэлэх аргачлалуудыг ашиглах нь тусламж үзүүлэгчийн цаашдын үйл ажиллагаанд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

**Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөөгүй гэж мэдээлсэн боловч хүчирхийлэлд өртсөн байж болзошгүй шинж тэмдгүүдийг таних:**

Хохирогчийн талаас гарах зан төлөв:

- Биед нь хүрэхээс татгалзах /жишээ нь гар барихаас/
- Хүнтэй харилцахаас татгалзах
- Түрэмгий хандлага ажиглагдах
- Хүн хооронд тэр тусмаа эрэгтэй хүний талаар сөрөг мэдрэмжтэй байх
- Сэтгэл гутралын шинж тэмдгүүд илрэх гэх мэт

Бусад шинж тэмдэг:

- Бэлгийн эрүүл мэнд, бэлгийн үйл ажиллагаатай холбоотой ярианаас татгалзах
- Хооллох дурын эмгэгийн шинж тэмдгүүд илрэх
- Аливаа юмыг давтах /алдаагаа/
- Амиа хорлох бодол төрөх, төлөвлөх, оролдлого хийх
- Эрчүүдийг эсэргүүцэх, үзэн ядах
- Эрсдэлтэй бэлгийн зан үйл гаргах (тохиолдлын бэлгийн харьцаанд орох, биеэ үнэлэх гэх мэт)
- Эмчид үзүүлэхээс татгалзах
- “Өөрийгөө бохирдсон” гэж үзэж байдаг учир өдөрт хэд хэдэн удаа буюу, дор хаяж 2-3 удаа усанд орох
- Жирэмслэхээс татгалзах
- Мансуурах, донтох гэх мэт эрсдэлт зан үйлд автах /архи, тамхи, бусад гэх мэт/



**Анхан шатны тусламжийн түвшинд “Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг”-ийг илрүүлэх асуумж**

Амьдралынхаа туршид ямар нэгэн гэмтээгч үйл явдалд өртөж байсан бол, тэрхүү гэмтэл нь өнгөрсөн 1 сарын хугацаанд хэрхэн нөлөөлснийг тодруулахын тулд дараах асуултыг уншаад “тийм”, эсвэл “үгүй” гэсэн хариултын аль тохирохыг нь сонгон хариулна уу.

№	Асуултууд	Үгүй	Тийм
1	Та хүсээгүй үедээ тухайн үйл явдлын талаар бодох эсвэл хар дарж зүүдэлж байсан уу?		
2	Үйл явдлуудын талаар бодохгүй байхыг их хичээх эсвэл үйл явдлыг сануулсан нөхцөл байдлаас зайлсхийн тулд аргаа бардаг уу?		
3	Байнга хянуур, сэрэмжтэй байх эсвэл амархан цочдог байсан уу?		
4	Хүмүүс, үйл ажиллагаа, хүрээлэн буй орчноос өөрийгөө тусгаарлаж, хөшүүн болж байсан уу?		
5	Өөрийгөө буруутай мэт мэдрэх эсвэл тухайн үйл явдлын улмаас үүссэн буруутгах мэдрэмжээ зогсоож чадахгүй байдаг уу?		

Үнэлгээ: Хэрэв 3 асуултад тийм гэж хариулбал Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгтэй байж болзошгүй гэж үнэлнэ. Хэрэв эмгэгтэй байж болзошгүй хэмээн үнэлсэн тохиолдолд дараагийн мэргэжлийн тусламж үйлчилгээнд холбон зуучлах шаардлагатай.

**Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийг илрүүлэх түргэвчилсэн асуумж**

Зааварчилгаа: Дараах асуултад хариулахдаа, сүүлийн 1 сард таны мэдрэмж ямар байгааг бодолцон “тийм”, “үгүй” хариултаас аль тохирохыг нь сонгон хариулна уу. Зөв, буруу хариулт гэж байхгүй бөгөөд зөвхөн өөрийн мэдрэмжид тулгуурлан хариултыг сонгоорой.

№	Асуулт	Тийм	Үгүй
1	Ямар нэгэн зүйлийг эргэн дурсахгүйн тулд тодорхой газар орон, хүмүүс, болон үйл ажиллагаанаас зайлсхийлдэг үү?		
2	Урд нь таатай хөгжилтэй санагдаж байсан зүйлс одоо сонирхолгүй санагдаж байна уу?		
3	Хүмүүсээс зай авч, тусгаарлагдаж байгаа мэт мэдрэмж төрж байна уу?		
4	Бусдад сэтгэл алдрах, хайрлаж дурлахад хэцүү болсон юм шиг санагдаж байна уу?		
5	Ирээдүйгээ төлөвлөх нь ямар ч утгагүй юм шиг санагдаж байна уу?		
6	Энэ явдлын дараа та ердийн үеийнх шигээ унтаж чадахгүй байна уу? Унтахад хэцүү байна уу?		
7	Ердийн дуу чимээ, хэн нэгний энгийн хөдөлгөөнөөс амархан цочин дэв давхийж байна уу?		

Нийт 7 асуулттай асуумжийн эхний 5 асуулт нь зайлсхийх, мохох шинжийг, сүүлийн 2 асуулт нь цочрол ихсэх шинжийг илрүүлнэ. Нийт оноо 4 болон түүнээс дээш бол тухайн хувь хүнд **Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг** байх боломжтой гэж үзнэ. “Тийм” хэмээн хариулсан хариулт тус бүрийг 1 оноо гэж үнэлнэ.

## ГЭМТЛИЙН ДАРААХ СТРЕССИЙН ЭМГЭГ (PTSD) - Өөрийгөө шалгах хуудас

№	Шинж тэмдгүүдийг илрүүлэх асуултууд	Тийм	Үгүй
1	Хоолны дуршилгүй болох		
2	Амьдрах утгагүй санагдах		
3	Ойр ойрхон хар дарж зүүдлэх		
4	Анхаарал төвлөрөхгүй, удаан байх		
5	Уурласан үедээ хааяа юу ч хамаагүй хага цохимоор санагдах		
6	Нойр хулжих, амархан сэрэх		
7	Хүнтэй уулзах дургүй болох		
8	Анхаарал төвлөрөхгүй, толгой хоосон байх, гөлрөх		
9	Галзуурах вий гэх айдас түгшүүртэй байх		
10	Өөрийгөө буруутгах		
11	Мэдрэмтгий болж яльгүй зүйлээс амархан цочих		
12	Хааяа толгой хагарах гэж байгаа юм шиг мэдрэх		
13	Заримдаа бусдыг хорлох хүсэл төрөх		
14	Шийдвэр гаргаж чадахгүйгээс үе үе бүтэлгүйтэх		
15	Хийсэн зүйлээ санахгүй байх үе байдаг		
16	Мартахыг хүсэж буй үйл явдал байн байн толгойд эргэлдэж сэтгэл эмзэглэх		
17	Ганцаараа байх үедээ түгшүүртэй байх		
18	Миний амьдралд ямар нэг буруу зүйл болоод байгаа юм шиг санагдах		
19	Хааяа хааяа үхмээр санагдах		
20	Ямар нэг зүйл бодох үед зүрх дэлсэх, булчин чангарах		

Үнэлгээ:

- 10 ба түүнээс дээш асуултад тийм гэж хариулсан тохиолдолд Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгт өртсөн байж болзошгүй гэж үзнэ.
- 15-аас дээш асуултад тийм гэж хариулсан тохиолдолд мэргэжлийн сэтгэл засалч эсвэл сэтгэцийн эмчид хандаарай.

### Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийн хяналтын хуудас

Асуултыг сайтар уншаад гэмтээгч үйл явдлын дараах үеэс одоог хүртэл эсвэл (1 сарын турш) сэтгэл санаанд хэрхэн нөлөөлснийг 0-4 хүртэлх оноогоор үнэлж, тохирох хариултын нүдийг дугуйлна уу.

Хариултын хувилбар:

- 0 – огт үгүй
- 1 – бага зэрэг
- 2 – хааяа
- 3 – ихэнхдээ
- 4 – байнга

№	Асуулт	0	1	2	3	4
1	Хүчирхийллийн тухай санахыг хүсэхгүй байгаа дурсамж давтамжтайгаар бодогдож байна уу?					
2	Хүчирхийллийн талаар хар дарж зүүдэлж байна уу?					
3	Хүчирхийллийн дахин бодитоор давтагдаж байгаа мэт мэдрэмж төрж байна уу?					
4	Хүчирхийллийн талаар дахин бодох үед бие арзайх, сэтгэл тавгүй болох зэрэг мэдрэмж төрж байна уу?					
5	Хүчирхийллийн тухай бодоход бие махбодод өөрчлөлт мэдрэгддэг үү? (амьсгалахад хэцүү болох, амьсгал давхцах, хөлс гарах, зүрх хүчтэй цохилох гэх мэт)					
6	Хүчирхийлэлтэй холбоотой дурсамж, бодол, мэдрэмжээс зайлсхийдэг үү?					
7	Хүчирхийллийн талаар сануулдаг гаднын нөхцөл байдлаас зайлсхийдэг үү? (осол гарсан газар, хүмүүсийн яриа, хүмүүс, эд зүйлс гэх мэт)					
8	Хүчирхийллийн үеийн зарим нэг хэсгийг санахад хэцүү байдаг үү?					
9	Өөртөө, бусад хүмүүст болон хорвоо дэлхийн талаар таагүй бодолтой явдаг үү? (би муу хүн, хэнд ч итгэх итгэл алга, хорвоо дээр амьд явах баталгаа алга гэх мэт)					
10	Тухайн хүчирхийлэлд, хүчирхийлэл болсны дараа болсон үйл явдалд өөрийгөө болон бусдыг буруутгах үе байсан үү?					
11	Айдас, жигшил, уур хилэн, гэм буруу, ичгүүр гэх мэт сөрөг зүйлс бодогдож байна уу?					
12	Өмнө нь сонирхон хийдэг байсан зүйлээ сонирхохоо больж байна уу?					
13	Та бусдаас тусгаарлагдсан мэт санагдаж байсан үү?					
14	Эргээр бодоход хэцүү санагддаг үү? (аз жаргалтай байхаа болих, ойр дотнын хүмүүсээс хайр мэдрэхгүй байх гэх мэт)					
15	Мэдрэмтгий байдал, огцом уур, түрэмгий зан чанар илэрч байсан үү?					
16	Та өөрийгөө ямар нэг хэт эрсдэлтэй байдалд оруулж байсан үү?					
17	Бага хэмжээний чимээнд ч сэргэг байж, ойр орчмын зүйлд мэдрэг байдаг үү?					
18	Сандрах эсвэл амархан цочдог болсон үү?					
19	Анхаарлаа төвлөрүүлэхэд хэцүү байна үү?					
20	Нойр хулжих эсвэл шөнө дунд сэргэж үү?					

Үнэлгээ: Сорилын үр дүнд 0-80 хүртэлх оноог авах боломжтой ба 38 ба түүнээс дээш оноо авбал Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгт өртөх эрсдэл өндөр хэмээн үнэлнэ. Харин 37 оноо ба түүнээс бага оноо авсан бол эрсдэл багатай хэмээн ойлгоно.

## 2.6

# ЖСХ-ИЙН ХОХИРОГЧ/ДАВАН ТУУЛАГЧИД ҮЗҮҮЛЭХ СЭТГЭЛ ЗАСЛЫН ТУСЛАМЖ ҮЙЛЧИЛГЭЭ

### Сэтгэл заслын арга, техникүүд

ЖСХ-ийн хохирогч/даван туулагч нарт үүссэн сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлууд, сэтгэцийн гэмтлийг илаарьшуулахад сэтгэл зүйн зөвлөгөө, заслын тусламж болох Танин мэдэхүйн зөвлөгөө засал (Cognitive Therapy (CT)), Зан үйлийн зөвлөгөө засал (Behavior therapy), Танин мэдэхүй – зан үйлийн зөвлөгөө засал (Cognitive Behavior Therapy (CBT)), Нүдний хөдөлгөөнөөр дамжуулан мэдрэмжийг дахин цэгцлэх (Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)), Аажмаар нүүр тулах засал (Prolonged exposure therapy (PE)), Сэтгэц задлан шинжлэх засал (Psychoanalysis) зэрэг зөвлөгөө, заслуудын аргыг өргөнөөр хэрэглэдэг.

Эдгээр сэтгэл зүйн зөвлөгөө заслын аргыг хавсран ашиглах нь нэг төрлийн арга ашигласнаас илүүтэй нэгдмэл цогц байдлаар тусламж үзүүлэн үр дүнг нэмэгдүүлэх боломжтой юм. Ялангуяа танин мэдэхүйн боловсрол олгох арга болон ганцаарчилсан, бүлгийн зөвлөгөөг хамтад нь хийвэл үр дүн илүү сайн болдог. Гэхдээ сэтгэл зүйн зөвлөгөө, засал амжилттай болж шинж тэмдэг багассан байсан ч тодорхой нөхцөл байдлын улмаас сэтгэцийн гэмтэл дахин сэдэрхгүй гэж бодож болохгүй. Зөвлөгөө засал нь хувь хүний онцлог болон нөхцөл байдлаас нь хамаараад үзүүлэх нөлөө нь өөр өөр байж болно.

### Аажмаар нүүр тулах засал (Prolonged Exposure (PE))

Энэ заслын арга нь анх 1990 онд үүссэн бөгөөд ГДСЭ-ийн үеийн тусламжид ашиглах зорилгоор профессор Эдна Б.Фао болон түүний хамтрагчид боловсруулсан ба Танин мэдэхүй, зан үйлийн зөвлөгөө заслын мөн чанарыг өөртөө агуулдаг, ГДСЭ-ийн тусламжид хамгийн үр дүнтэй сэтгэлзүйн зөвлөгөө заслынарга гэдгээрээ алдартай. Өнөөгийн байдлаар энэхүү арганы сэтгэцийн гэмтлийн тусламжийн зөвлөгөө заслын үндсэн аргад тооцогддог. Зарим мэргэжилтнүүд уг арга нь сэтгэцийн гэмтлийг үүсгэсэн нөхцөл байдлыг дахин дахин мэдрүүлснээр хохирогч/даван туулагчийн шинж тэмдгийг илүү хурцадмал байдалтай болгодог гэж үздэг. Гэвч бодит судалгааны үр дүнг харвал ихэнх тохиолдолд энэхүү аргын тусламжтайгаар хохирогч/даван туулагч нар өөрт тохиолдсон сэтгэцийн гэмтэл үүсгэсэн нөхцөл байдлыг илүү аюулгүй болгож хардаг болох нь батлагдсан.

Халдлага хүчирхийллийг биеэр туулсан маш олон хүн сэтгэцийн гэмтлийг үүсгэсэн нөхцөл байдлыг даван туулах, мартахын тулд тухайн үйл явдалтай холбоотой бодол болон сөрөг сэтгэл хөдлөлөөс зайлсхийхийг хичээдэг. Гэсэн хэдий ч зайлсхийх нь түр хугацаанд тайван байлгаж болох ч урт хугацаандаа тус болдоггүй. Энэхүү заслын үед хохирогч/даван туулагч нар өөрийн төсөөлөлдөө бодит болсон зүйлтэй дахин нүүр тулах нь сэтгэцийн гэмтлийг шийдэж өгөх арга юм. Өөрөөр хэлбэл, хохирогч/даван туулагч өөрийн төсөөлөлдөө болсон зүйлийн нөхцөл байдалтай нүүр тулах буюу сэтгэлийн гүнд байгаа шархыг үүсгэсэн тэр дурсамжаа буцаан, эргэцүүлэн дүрслэх буюу айдсаасаа болоод зугтаж буй тухайн газраа өөрийн биеэр эргэн очиж “бодит байдалтай” нүүр тулж сэтгэцийн гэмтлээ эергээр даван туулах арга замыг олох болно.

### Заслын үр дүн

Сэтгэцийн гэмтэлд өртсөн хүн өмнө дурдсанчлан халдлага хүчирхийллийн тухай дурсамжаас өөрийн мэдэлгүй зайлсхийдэг талтай. Харин хүчирхийллийн тухай дурсамжийг эргэн бодвол тэр дурсамжаас үүдсэн зовлон шаналал бага багаар арилж байгааг мэдрэх боломжтой. Аажмаар тэр дурсамж нь аюулгүй гэдгийг ухаардаг. Ингэж халдлага, хүчирхийллийн тухай дурсамжаа буцаан дүрслэх нь яваандаа айдас дагуулсан халдлага хүчирхийллийн дурсамж арилахад маш сайн тусална. Сэтгэл зүйн гэмтлийн улмаас шаналж буй хүн тухайн үеийн нөхцөл байдлыг төсөөлөх болон хэргийн газарт ойртохоос айдаг хэдий ч нүүр тулах эмчилгээг эхэлбэл цаг хугацаа өнгөрөх тусам эмчилгээний үр дүн гарч зайлсхийх шинж тэмдэг буурч, өөрийнхөө тухай өөдрөгөөр бодож эхэлдэг.

### Заслын явц

Засал эхлэхээс өмнө хохирогч/даван туулагчтай чөлөөтэй ярилцах боломжтой аюулгүй орчныг (тохиромжтой өрөө тасалгаа, салфетка цаас, тухтай сандал.. гэх мэт) бүрдүүлнэ. Заслын эхэнд хохирогч/даван туулагчтай танилцан, заслын зорилго, нууцлалтыг хадгалах тухай тайлбарлан танилцуулж, ярилцлагыг нээлттэй асуултаар өрнүүлнэ. Хохирогч/даван туулагчаас тухайн үеийн мэдрэмж, бодол санаа, тулгамдаж буй асуудлын талаар асууж тодруулна. Хохирогч/даван туулагчийн зүгээс гаргаж буй сэтгэл хөдлөлийн илрэл, биеийн хэлэмжийг анхааралтай ажиглан, шаардлагатай бол тайвшруулж, үүний дараагаар сэтгэцийн гэмтлийн шинж тэмдгийн тухай ойлголтыг өгнө. Дараа нь хохирогч/даван туулагч аажмаар халдлага хүчирхийллийн тухай эргэн бодож, гэнэт хар аяндаа орж ирдэг таагүй сөрөг бодол, шинж тэмдгүүдийг үүсгэгч нөхцөл байдалд өөрийгөө дахин автуулахаас эхэлнэ. Ингэж халдлага хүчирхийллийг эргэн бодох нь зүгээр л санаж буй таагүй дурсамжуудаа жагсаан бодох биш, харин болж өнгөрсөн халдлага хүчирхийллийн тухай дурсамжаа хэсэг хэсгээр нь нэгтгэн, тухайн нөхцөл байдлыг эргүүлэн санаж дахин цэгцлэхэд тусалдаг. Ийнхүү аажим нүүр тулах заслын тусламжтайгаар, хохирогч/даван туулагч халдлага хүчирхийллийн тухай эргэн бодох нь аймшигтай дурсамж биш харин энгийн л нэг таагүй явдал гэж хүлээж авах боломжтой болох ба болж өнгөрсөн тэрхүү таагүй явдлыг өөрийн амьдралын туршлагын нэг хэсэг болгодог. Нүүр тулах явц нь тайван бус байдлыг бага мэдрэх нөхцөл байдлаас эхлээд аажим аажмаар аюултай нөхцөл байдал руу аажим шилжүүлэх байдлаар явагдана. Үүгээр хохирогч/даван туулагч нь хүчирхийллийг шинэ өнцгөөс харах боломжтой болж, халдлага хүчирхийлэлтэй холбоотой өөрийгөө буруутгах явдал болон уур хилэн, хоосорсон мэдрэмж зэрэг сөрөг сэтгэгдлүүдээ бага багаар арилж буйг мэдэрдэг болно.

### Заслын аргачлал

#### *Амьсгалаа хянах болон биеэ суллах дадлага*

Цочирдом халдлага хүчирхийллийг биеэрээ туулсан хүнд хэвлийгээрээ амьсгалах нь айдас болон сэтгэл зовнилыг бууруулж сэтгэлийн өвдөлтийг зохицуулахад тус болдог. Амьсгалын дасгалыг бясалгалтай хослуулан хийснээр биеийг маш сайн суллах боломжтой болдог. Нөгөө талаараа, булчин чангарах нь хүн сэтгэлийн зовнил болон айдаст автахад илэрдэг шинж тэмдэг юм. Энэ нь сэтгэл зовнилын ерөнхий анхааруулга завсрын үе, сэтгэл зовнилоос үүдэн биед гарч буй шинж тэмдгийн үр дүнг харуулдаг. Булчинг суллахдаа том булчингуудыг чангалсны дараа дахин хүчийг суллах аргаар хийнэ.

#### *Төсөөлөлдөө болон бодит хэргийн газартай дахин нүүр тулах*

Халдлага хүчирхийллийг биеэрээ туулсан ихэнх хохирогч/даван туулагч нь халдлага хүчирхийллийн тухай айдаст дурсамжаасаа болоод түүнтэй төстэй нөхцөл байдал эсвэл тухайн халдлага хүчирхийллийн газраас зайлсхийдэг. Гэвч халдлага хүчирхийллийн тухай дурсамжаас

бүр мөсөн зайлсхийх, зугтах боломжгүйн дээр зайлсхийх явцдаа их эрч хүч зарцуулдаг. Ингэж шаардлагагүй хичээл зүтгэл, эрч хүчийг ашиглаад байвал хувь хүний энгийн амьдралын хэв маягт саад болж сөрөг нөлөө үзүүлэх болно. Иймд халдлага хүчирхийллийн нөхцөлтэй шууд болон шууд бус байдлаар ахин дахин нүүр тулах дадлага хийх нь хүчирхийллээс үүдэн хямарч буй хохирогч/даван туулагчид туслах зайлшгүй шаардлагатай гарц юм.

Нүүр тулах аргын зорилго нь хохирогч/даван туулагч өнгөрсөнд болсон халдлага хүчирхийллийн тухай дурсамж одоо аюултай зүйл биш болохыг ухамсарлан, ахин дахин нүүр тулах замаар тухайн нөхцөлд байдлаас зайлсхийхээ болиход оршино. Уг арга нь аюулгүй орчинд хохирогч/даван туулагчийг халдлага хүчирхийлэл болсон ижил нөхцөл байдалтай ахин дахин “нүүр тулуулж”, түүнд зориудаар сэтгэлийн шаналал төрүүлэх арга бөгөөд шууд ба шууд бус хоёр аргаар хийнэ.

Шууд бус нүүр тулах аргыг төсөөллөөр автах гэж бас нэрлэдэг. Хохирогч/даван туулагчид дахин сэтгэл зовнил болон сэтгэлийн өвдөлт мэдрэхгүй болтол үргэлжлүүлэн айдаст автуулсан хүчирхийллийг төсөөлөн бодуулдаг арга юм. Хүчирхийллийн тухай дурсамжийг эргэн санах үед хүчтэй сэтгэл зүйн хариу үйлдэл илрэх боловч аяндаа сэтгэл хөдлөл нь бага багаар арилдаг.

Эсрэгээрээ, шууд нүүр тулах арга гэдэг нь бодит хэргийн газартай дахин нүүр тулах арга ба хүчтэй айдас үүсгэж буй халдлага хүчирхийлэлтэй холбоотой нөхцөл байдалд эсвэл тухайн газар, тухайн орчинд хүчирхийллийн байдлыг хохирогч/даван туулагчаар дахин туулуулах арга юм. Жишээлбэл, хүчирхийллийг биеэрээ туулснаас хойш хэсэг хугацаа өнгөрсний дараа дахин тухайн хүчирхийллийн газар очих арга юм. Олон удаагийн оролдлогоор хүчирхийллийн газартай дахин нүүр тулах дадлага амжилттай явагдвал хохирогч/даван туулагчийн айж буй нөхцөл байдал болон тухайн газар нь одоо аюултай биш гэдгийг ойлгоход тусалдаг ба шаардлагагүй зүйлээс зайлсхийхээ больдог.

### Аажмаар нүүр тулах заслын хөтөлбөрийн агуулга

Үе	Гол агуулга	Дэлгэрэнгүй
1	Эхлэл	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хөтөлбөр болон заслын явцын тухай</li> <li>Ургал (вегетатив) мэдрэлийн системийн тухай ойлголт</li> </ul>
2	Сэтгэцийн гэмтэл үүсгэгчтэй нүүр тулах	<ul style="list-style-type: none"> <li>Гэмтэлтэй нүүр тулах нь чухал болохыг ойлгох</li> <li>Өөрийн сэтгэцийн гэмтэлтэй нүүр тулах</li> </ul>
3	Гэнэтийн таагүй дурсамж (Flashback)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Өнгөрсөн явдлыг дүрслэх, бодох</li> <li>Гэмтлийг сэдээгчүүд</li> </ul>
4	Бодит хэргийн газартай дахин нүүр тулах	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бодит хэргийн газартай дахин нүүр тулах аргын тухай ойлголт</li> <li>Бодит хэргийн газартай дахин нүүр тулах</li> </ul>
5	Төсөөлөлдөө нүүр тулах	<ul style="list-style-type: none"> <li>Төсөөлөлд өртөх аргын тухай</li> <li>Төсөөлөлдөө нүүр тулах</li> </ul>
6	Сөрөг бодлоо зохицуулах	<ul style="list-style-type: none"> <li>Уур хилэнгээ удирдаж сурах</li> <li>Өөрийгөө буруутгахаа болих</li> </ul>
7	Эерэг давуу талыг олох	<ul style="list-style-type: none"> <li>Өөрийн давуу талыг олох</li> <li>Ирээдүйгээ төлөвлөх</li> </ul>
8	Хаалт	<ul style="list-style-type: none"> <li>Амьдралын утга учраа олох</li> <li>Хөтөлбөрийн хаалт</li> </ul>



## ГЭР БҮЛИЙН ДЭМЖЛЭГ, ЗӨВЛӨГӨӨ ЗАСАЛ

Сэтгэцийн гэмтлийн нөлөөгөөр зовлонг мэдэрч буй хохирогч/даван туулагч төдийгүй хамт байгаа гэр бүлийн гишүүдэд олон төрлийн бэрхшээл үүсдэг. Сэтгэцийн гэмтэлтэй нүүр тулж буй хохирогч/даван туулагч сэтгэл түгшилт, тааламжгүй мэдрэмжээ ил гаргахад гэр бүлийн дотоод аюулгүй байдал эвдэгдэж, гэр бүлийн уур амьсгал, харилцаа муудах шалтгаан болно. Зарим гэр бүлийн хувьд сэтгэл зүйн шинж тэмдгүүдийг эдгэрэхгүй өвчин гэж үзээд гэр бүлийн харилцаандаа бууж өгөх тохиолдол ч бий. Гэр бүлийн үүрэг нь сэтгэцийн гэмтлийг даван туулж, ялахад асар чухал үүрэгтэй. Иймд гэр бүлийн гишүүний төлөө дэмжлэг үзүүлэх аргуудыг зааж өгөх нь чухал байдаг. Хэд хэдэн аргуудтай дэлгэрэнгүй танилцъя.

### (1) Гэр бүлтэйгээ өнгөрүүлэх цаг хугацааг нэмэгдүүлэх

Сэтгэцийн гэмтлийн шинж тэмдэг өөрөө аяндаа арилна гэж байдаггүй. Сэтгэцийн гэмтлийн дараах засал, эдгэрэлт нь маш хэцүү, ужиг явцтай гэдгийг ойлгож, тэсвэртэйгээр давж гарна гэсэн сэтгэлийн хаттай байх хэрэгтэй. Иймд гэр бүлийн гишүүнээ байнга дэмжиж, халдлага хүчирхийлэлтэй холбоотой сөрөг сэтгэл хөдлөлийг хуваалцах нь эдгэрэх суурь болдог. Заримдаа хохирогч/даван туулагч нь сэтгэлзүйн тайван бус байдлын улмаас гэр бүлийн гишүүд рүү хэт их бухимдал уураа гаргаснаас тэднийгээ зовоож болох ч цаг хугацааг хохирогч/даван туулагчтай хамт өнгөрөөж, хангалттай дэмжиж чадвал аяндаа эдгэрч эхэлдэг.

### (2) Гэмтлийн үйл явдлын тухай сайн ярилцах

Гэр бүлийн гишүүд нь хохирогч/даван туулагчтай халуун дотно яриа өрнүүлэх хэрэгтэй. Гэхдээ хохирогч/даван туулагч цочирдом халдлага хүчирхийллийг биеэр туулсны дараа халдлага хүчирхийллийн тухай ярих нь амаргүй. Учир нь халдлага хүчирхийллийн тухай таагүй сэтгэгдлээ дахин мэдрэхийг хүсдэггүй. Гэвч гэр бүлийн гишүүний төлөө асуудлыг байнга сэтгэл дотроо хадгалаад яваад байх боломжгүй юм. Иймд гэр бүлийн гишүүд бүгд халдлага хүчирхийллийн тухай ярих нь гэр бүлийн дунд заавал байх ёстой зүйл гэдгийг ойлгон хүлээн авах хэрэгтэй (гэхдээ ураг төрлийн хүчирхийллийн тохиолдолд гэр бүлийн гишүүд энэ тухай ярилцах нь аюултай байдал үүсгэж болохыг анхаарна уу). Түүнчлэн хохирогч/даван туулагч болсон гэр бүлийн гишүүн халдлага хүчирхийллийн тухай ярих үед түүний яриаг сайн анхааралтай сонсож, сайн сонсогч байх нь зөв юм. Хэрэв, халдлага хүчирхийллийн тухай ярих нь эсрэгээрээ гэр бүлийн гишүүдэд том шарх болно гэж бодоод зайлсхийгээд байвал тэр хэмжээгээр сэтгэцийн гэмтлээс гарахад хэцүү, удаашралтай байх болно.

### (3) Нойр, хоолны дэглэм хэвийн байлгах

Хүчирхийлэл нь бие махбод, сэтгэл санаанд өөрчлөлт өгдөг ба үүнээс хамгийн түгээмэл тохиолддог нь нойр муудах эсвэл хэт их унтах, хоолны дуршил алдагдах, хоол их эсвэл бага идэх шинж юм. Хэвийн бус амьдралын хэв маяг нь өдөр тутмын амьдралд нөлөөлж, анхаарал төвлөрөлтийг сулруулж, идэвхгүй байдлыг улам их болгох нь амьдралыг хэвийн хэмнэлийг алдагдуулдаг. Нойр хямрахад хүргэх гол асуудал нь сэтгэл түгшилт, сэтгэл гутрал, санаа зовнил байдаг тул үүнээс үүдэж нойр, хоол, сэтгэл хөдлөлийг зохицуулагч тархины бүтцүүд (торлог байгууламж, гипоталамус, өнчин тархи гэх мэт) дэх мэдрэл шингэний (нейромедиаторуудын) солилцоо доголдож, нойрны даавар гэгдэх мелатонины солилцоо алдагдсанаар нойрны хэмнэл өөрчлөгддөг. Иймээс нойр хоолны хэвийн хэмнэлд шилжсэнээр хохирогч/даван туулагчийн дааврын зохицуулга тэнцвэртэй байдалдаа орж, сэтгэл хөдлөл тайван тогтуун болон, өөрийн сэтгэлээ зүй зохистой удирдаж, гэр бүлийн гишүүдтэйгээ цагийг хамт өнгөрөөх, илүү сайн ярилцах боломжтой юм.

#### (4) Сөрөг бодол, мэдрэмж, үйл хөдлөлийг хүлээн зөвшөөрөх

Хохирогч/даван туулагчид илэрч буй бодол, мэдрэмж, үйл хөдлөлийн сөрөг өөрчлөлтийг гэр бүлийн бусад гишүүд нь гэмтээгч үйл явдлын дараа түр хугацаанд гарч буй явдал биш, тогтвортой даамжран илрэх эмгэг гэж бодох хандлага байдаг. Эхнэр, нөхрөө хардах, хүчтэй бухимдах, сэтгэл гутрал, хүчирхийлэл үйлдэх зэргээр илэрч буй байдлыг нь эдгэшгүй өвчин гэж үзээд гэр бүл салах эсвэл тусдаа амьдрах тохиолдол гардаг ба энэ нь нөхцөл байдлыг улам хүндрүүлдэг. Хохирогч/даван туулагчийн сэтгэл зүйн тогтворгүй байдал, айдас, сэтгэлийн шарх, уур хилэн, сэтгэлийн хоосрол, өөрийгөө буруутгах буруутгал зэрэг нь хэдэн сар, хэдэн жилээр үргэлжилж болно. Иймд гэр бүлийн гишүүд хохирогч/даван туулагчийн сөрөг бодол, мэдрэмж, үйл хөдлөлийг сэтгэцийн гэмтлийн үр дагавар болохыг хүлээн зөвшөөрч, сэтгэцийн гэмтлийг даван туулах явц нь маш энгийнээр аажим өөрчлөгдөж буй явц гэж ойлгох хэрэгтэй ба илаарьших үйл явц удаашралтай байсан ч тэвчээртэй хандаж, хүлээцтэй байх хэрэгтэй.

#### (5) Шинж тэмдэг хурц тохиолдолд мэргэшсэн сэтгэцийн эмч, сэтгэл засалчид хандах хэрэгтэй.

Ихэнх тохиолдолд хохирогч/даван туулагч гэр бүлийн гишүүдтэйгээ хангалттай хугацааг өнгөрүүлж, чөлөөтэй энгийн харилцах боломжтой болж, өөрийгөө зүй зохистой илэрхийлэн чөлөөтэй ярилцдаг болсноор сэтгэцийн гэмтлийн шинж тэмдгүүд багасдаг. Харин зарим хохирогч/даван туулагчийн хувьд шинж тэмдэг нь багасахгүй харин ч илүү хурц болж нарийн мэргэжлийн зөвлөгөө, тусламж авах шаардлагатай болж болно. Ийм хохирогч/даван туулагчид сэтгэцийн гэмтлийн маш хүнд хэлбэрийн шинжүүд болох тайван бус байдал, өөрийгөө болон бусдын гэмтээх сэдэл, оролдлого, солиорол, сэтгэл гутралаас үүдэлтэй амиа хорлох бодол төрөх, үйлдэл хийх зэрэг шинж тэмдгүүд илэрч гэр бүлийн гишүүд нь харилцахад хэцүү болбол ГДСЭ чиглэлээр мэргэшсэн сэтгэл засалч, сэтгэцийн эмчид хандаж, зохих эмчилгээ хийлгэх нь зөв юм.

### ӨӨРТ ТОХИОЛДСОН ХАЛДЛАГА ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ДУРСАМЖАА ЯРЬЖ, ТЭМДЭГЛЭЛ ХӨТЛӨХ

Энэ аргыг ганцаарчилсан болон бүлгийн аль ч хэлбэрээр хийж болно.

<b>Зорилго</b>	Өөрийн сэтгэцийн гэмтлийн тухай дурсамжаа бичиж, үүнийгээ бусдад танилцуулан дурсамжаа сэдэрэнэ
<b>Хийх зүйл</b>	7 хоногийн турш тэмдэглэл хөтлөн, бусадтай хуваалцана

#### (1) Өөрт тохиолдсон сэтгэцийн гэмтлийн тухай санаж буй зүйлсээ хэрхэн бичих тухай хохирогч/даван туулагчид дараах байдлаар тайлбарлаж өгнө.

Хохирогч/даван туулагчид тохиолдсон хүчирхийллийн тухай санаж буй зүйлийг нь бичүүлнэ. Хүчирхийллийн тухай тэмдэглэл нь яг тухайн хүчирхийллийн тухай бичих биш өөрийн санаж буй хүчирхийллийн тухай дурсамжаа бичих юм. Яг юу болсон, яагаад хүчирхийлэл гарах болсон, яаж тэр үйл явдал болсон тухай бичих ба аль болох санаж буй зураглал, үнэр, мэдрэмж, бодол зэргээ бүгдийг нь бичнэ. Сэтгэцийн гэмтлийн тухай өөрийн биеэр туулсан зүйлсээ бичих нь хохирогч/даван туулагчийг тавгүй болгоод байгаа дурсамжийг тодорхой болгож мэдээллийг цэгцлэхэд чинь туслан хуучин хэвийн амьдралдаа эргэн орох боломжийг олгох юм. Сэтгэцийн гэмтлийн тухай биеэр мэдэрсэн зүйлсээ бичихдээ халдлага хүчирхийллийн тухай дэлгэрэнгүй мэдээлэл болон халдлага хүчирхийллийн үеийн бодол, сэтгэл хөдлөлдөө анхаарал хандуулж бичээрэй.

Сэтгэл зүйч, сэтгэл засалчийн хувьд хохирогч/даван туулагч хүчирхийлэлтэй холбоотой дурсамжаа бичих явцад түүнд илэрч болох сөрөг мэдрэмжүүд, сэтгэл хөдлөл хурцдан илрэхтэй

холбоотой үйл хөдлөлийг ажиглан хянаж тэмдэглэл хөтлөнө. Шаардлагатай тохиолдолд тайвшруулах, газардуулах дасгал хийнэ.

## (2) Өөрийн сэтгэл зүйн гэмтлээ бусдад танилцуулах

**Сэтгэл зүйч, засалч:** За, бүгдийг нь биччихсэн бол одоо бичсэн зүйлээ бусдад танилцуулах болно. Өөрт тохиолдсон зүйлээ бусдад хэлэхгүй дотроо хадгалж байсан үед ямар сэтгэгдэл төрж байсан бэ? Халдлага хүчирхийллийн тухай ямар бодол мэдрэмжтэй байдгаа ярьж өгч болох уу? хэмээн хохирогч/даван туулагчид хандан хэлнэ.

Хохирогч/даван туулагч өөрийн сэтгэцийн гэмтлийн тухай бичсэн зүйлээ ярьж дууссаны дараа засалч бие болон сэтгэл зүйн хариу үйлдлийг тодруулах зорилгоор «Одоо биед нь ямар мэдрэмж төрж байна», «Одоо ямар бодол санаа төрж байна», «Сэтгэлээ илчлэн ярьсны дараа таны сэтгэл санаа хөнгөрч байна уу? гэх зэргээр асууна. Түүнчлэн халдлага хүчирхийллийн тухай, тухайн үед хохирогч/даван туулагч хэрхэн ямар хариу үйлдэл үзүүлсэн тухай ярихад нь тусална. Сэтгэл санааг тавгүй болгож буй сөрөг бодол мэдрэмжээс зугтах нь хэвийн үзэгдэл боловч тухайн үед бие сэтгэлээрээ мэдэрсэн зүйлээ ярих нь хэвийн байдалдаа ороход чухал үйл явц байх болно гэдгийг ойлгуулна. Мөн хохирогч/даван туулагч өөрийн бичсэнээ бусадтай хуваалцах явцад булчин суллах дасгал болон хэвлийгээр амьсгалах дасгалыг хийлгэх зэргээр сэтгэлээ зохистой байдлаар тайвшруулах аргыг сургах боломжтой. Цаашид хохирогч/даван туулагч энэхүү тэмдэглэлээ өдөрт 3 удаа уншиж, булчин суллах дасгал, эсвэл хэвлийн амьсгалын дасгалыг 3 удаа хийхийг зөвлөнө.

## ТАНИН МЭДЭХҮЙ – ЗАН ҮЙЛИЙН СЭТГЭЛ ЗАСАЛ COGNITIVE-BEHAVIOR THERAPY (CBT)

Танин мэдэхүй-зан үйлийн засал буюу Cognitive-behavior therapy (CBT) гэдэг нь танин мэдэхүйн онолд суурилсан эмчилгээний арга юм. Энэ нь хувь хүнд илэрч буй хямрал асуудлын шинж тэмдгүүдийн үүссэн шалтгаан нь онцгой нэг гэмтээгч үйл явдлаас болсон биш харин тухайн гэмтээгч үйл явдлыг бие сэтгэлээрээ мэдэрч буй хувь хүний бодол болон итгэл үнэмшлээс үүсэлтэй гэсэн онолд суурилсан эмчилгээ засал бөгөөд тухайн хүний бодол, сэтгэл хөдлөл, үйл хөдлөл, сөрөг бодол мэдрэмжийг өөрчлөх боломжтой гэж үздэг. Энэхүү засал нь:

- Танин мэдэхүйн засал
- Сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн засал гэж хуваагддаг.

Хохирогч/даван туулагч нь танин мэдэхүүдээ мэдэрсэн бодол болон сөрөг сэтгэл хөдлөлүүдэд анхаарал хандуулж ахин дахин бодож тунгаах зарчмаар сэтгэл зүйн гэмтэл үүсгэсэн нөхцөл байдлын талаарх дурсамжийг цэгцлэх шаардлагатай болдог. Уг засал нь хүчирхийллээс үүдсэн сэтгэл зовнил, айдсыг тодорхой хэмжээнд бууруулсны дараа хохирогч/даван туулагч өөрийнхөө асуудлуудаа өөрөө тунгаан цэгцэлж сэтгэцийн гэмтлээ даван туулж эдгэрэхдээ анхаарлаа хандуулах чадвартай болсны дараа эхэлнэ.

## (1) Танин мэдэхүйн тусламжтайгаар бодлоо дахин тунгааж, цэгцлэх

Эхлээд өөрийн буруу бодлыг тодорхойлон, түүнийгээ илүү зөв, эерэг бодол болгож өөрчлөхөд суралцана. Танин мэдэхүйн тусламжтай бодлоо цэгцлэх үйл явцыг А->В->С зарчмаар тайлбарлаж болох ба үүнийг дэлгэрүүлэн тайлбарлавал:

- А (Activating) – гэмтээгч үйл явдал буюу хүчирхийлэл халдлагын тухай дурсамжаа цэгцлэх
- В (Belief)- нь А-ын тухай хохирогч/даван туулагчийн итгэл үнэмшил, сөрөг бодлоо цэгцлэх
- С (Consequences) -нь В-ээс үүдэлтэй үр дагаврыг тодорхойлон цэгцлэх.

## (2) Хүчирхийллийн тухай дурсамжийг цэгцлэх

Энэхүү заслын гол зорилго нь халдлага хүчирхийллийн дараа үлдсэн дурсамжийг ахин дахин эргэцүүлэн тунгааж одоо байгаа бодолд нь суулгаж өгөх явдал юм. Халдлага хүчирхийллийг биеэр мэдэрсэн хохирогч/даван туулагч нь сэтгэл санааны хувьд айдас, түгшүүрээсээ салж халдлага хүчирхийллийн өмнөх сэтгэл санааны байдалдаа эргэн орохын тулд халдлага хүчирхийллийн тухай дурсамжийг бичих, бусадтай ярилцан хуваалцах замаар таагүй дурсамжуудтайгаа “нүүр тулан”, буруу зөрүү андуу ташаа ойлгож байсан зүйлсээ засалчийн тусламжтайгаар тодруулан засаж залруулах асуудлыг тогтоон, оюун бодол танин мэдэхүйгээ үе шаттайгаар цэгцлэх үйл явц өрнөнө.

## (3) Сөрөг сэтгэгдэлтэй нь ажиллах

Сэтгэцийн гэмтлийн шинж тэмдгийг арилгахын тулд гэмтэл үүсгэсэн хэцүү асуудлуудыг шийдэх хэрэгтэй ба үүний тулд өөрийгөө буруутгах, бухимдах, сэтгэл хоосрох, гуниглах зэрэг сөрөг сэтгэл хөдлөлтэйгөө ажиллах хэрэгтэй болно. Ийм сэтгэл хөдлөл нь халдлага хүчирхийллийн дараа зайлшгүй дагалдан гарч ирдэг боловч сөрөг сэтгэл хөдлөл нэмэгдээд байвал сэтгэцийн гэмтлийн шинж тэмдгүүдийг бууруулахад саад учруулдаг тул эдгээр сөрөг сэтгэл хөдлөлийг хэрхэн бууруулах, багасгах улмаар зохицуулах зохистой аргад засалчийн тусламжтайгаар суралцана.

## СЭТГЭЛ ЗОВООСОН ЗҮЙЛСЭЭ ШАТ ДАРААЛАН БИЧИХ АРГА

Зорилго	Сэтгэл зовоосон нөхцөл байдлаа дүгнэх, сэтгэл зовоосон зүйлсээ шат дараалан бичих
Хийх зүйлсийн дараалал	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сэтгэлзүйн гэмтлийн шинж тэмдэгтэй холбоотой 7 хоногийн турш биеэр туулсан зүйлээ бусадтай хуваалцах</li> <li>Халдлага хүчирхийллийн тухай биеэр туулсан зүйлээ ил гаргаж ярих нь гэмтээгч нөлөөллөөс гарахад чухал хэрэгтэй гэдгийг тайлбарлах</li> <li>Сэтгэл зовоосон нөхцөл байдлаа дүгнэх, сэтгэл зовоосон зүйлсээ шат дараалан бичих</li> </ul>

## “АМАР АМГАЛАН” ТӨСӨӨЛЛИЙН АРГА

Зорилго	Төсөөлөлд автах аргын тусламжтай гэмтлийн шинж тэмдгээс ангижрах
Хийх зүйлсийн дараалал	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сэтгэлзүйн гэмтлийн шинж тэмдэгтэй холбоотой 7 хоногийн туршид биеэр туулсан зүйлээ бусадтай хуваалцах</li> <li>Халдлага хүчирхийллийн тухай биеэр туулсан зүйлээ олон хүмүүсийн өмнө ярьсны дараа тухайн мэдрэмж хэрхэн өөрчлөгдсөн болох</li> <li>Төсөөлөлд автах арга нь сэтгэлзүйн сөрөг шинж тэмдгээс ангижрахад чухал хэрэгтэй болох тухай тайлбарлах</li> </ul>

### Атнасовын “хорлогдсон үзгийн” засал:

Зөрчилдсөн, муудалцсан, маргалдсан, гомдсон, уурласан хүндээ хандан сэтгэлээ онгойтол олон удаа захиа бичнэ. Өөрөөр хэлбэл өөрт мэдрэгдэж буй бүх л мэдрэмжүүдийг захидал байдлаар бичих боловч захидлаа түүнд илгээхгүй.

### Бичиж сэтгэлийн дарамтаасаа чөлөөлөгдөх засал

Эхлээд сэтгэлийн дарамттай үйл явдлыг нь өөрөөр нь чөлөөтэй яриулна, дараа нь энэ тухай ний нуугүй бичүүлнэ. Сэтгэлийн дарамттай үйл явдлын тухай бичих нь ярьснаас илүү сэтгэлийг ариусгана. Үүнийг олон удаа бичиж, олон удаа уншсаны дараа устгах буюу эсвэл байнга нүдэнд өртөхөөргүй газар далд хийж болно.

## ӨӨРТ ТОХИОЛДСОН ХАЛДЛАГА ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ДУРСАМЖАА ГАДАГШЛУУЛАХ БУСАД АРГУУД

### Сургуулийн өмнөх насны хохирогч/даван туулагч нарт:

- Тоглоомын сэтгэл засал - тоглоомтой харьцах замаар хүчирхийллийн улмаас үүссэн тааламжгүй мэдрэмжүүдийг (айдас, түгшүүр, уур хилэн, ичих эмээх) гадагш илэрхийлэх аргыг хүүхдэд зааж өгнө. Ийм замаар хохирогч/даван туулагч хүүхэд сэтгэлээ нээж, өөрийгөө сэтгэлийн дарамтаас чөлөөлөн, сэтгэлийн шалтгаант эмгэгтэй болохоос сэргийлэхэд нь тусална.

### Сургуулийн насны хохирогч/даван туулагч нарт:

- Сэтгэлээ нээх үр чадварыг эзэмшүүлэх (бусадтай ярилцах, зургаар болон бичгээр бодол санаа, мэдрэмжээ илэрхийлэх)
- “Үгүй” гэж хэлж чаддаг үр чадварыг эзэмшүүлэх (хэн нэгэн хүсээгүй зүйлийг хийлгэхээр хүсэлт, шаардлага тавихад “Үгүй” гэж хэлж чадсанаар бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх, архи болон бусад мансууруулах бодист донтохоос сэргийлнэ)
- Стресс тайлах энгийн арга, булчин сулруулах дасгал зааж өгөх
- Бэлгийн боловсрол олгох

### Гэр бүлийн хүчирхийлэл бүхий гэр бүлд:

- Гэр бүлийн доторх аливаа хүчирхийллийг (ялангуяа бэлгийн) хэн нэгнээсээ нуудаг явдлыг зогсоох
- Гэр бүлийн нээлттэй харилцааг төлөвшүүлэх
- Сэтгэцийн эрүүл мэндийн болон эрүүл аж төрөх ёсны боловсрол олгох

### Насанд хүрээгүй хохирогч/даван туулагчийг асран хамгаалахад чиглэсэн:

- Гэр бүлийн бүтцийг хөндөхгүй байх (хэрэв хүчирхийлэгч гэр бүлийн өөр хүчирхийлэл үйлддэггүй, архи бусад мансууруулах бодисыг хэтрүүлэн хэрэглэдэггүй тохиолдолд хохирогч/даван туулагч хүүхдийг аюулгүй байлган, асран хамгаалж чадна гэсэн баталгааг нь аваад гэр бүлд нь үлдээж болох юм)
- Хүчирхийлэгчийг гэр бүлээс зайлуулах (хэрэв гэр бүлийн хүчирхийлэл үйлддэггүй эцэг буюу эх, бусад гишүүд асран хамгаалах чадамжтай бол)
- Хохирогч/даван туулагч хүүхдийг гэр бүлээс нь тусгаарлах (хэрэв гэр бүлийн хүчирхийлэл үйлддэггүй эцэг буюу эх, бусад гишүүд асран хамгаалах чадамжгүй бол)
- Хохирогч/даван туулагч ба хүчирхийлэгч хоёрыг өөр өөр газар байлгах

### Гэр бүл, эцэг эхэд өгөх мэдээлэл, зөвлөгөө

- Хүүхдийг бусадтай жишихээс зайлсхийх
- Хүүхдийг шийтгэхээс зайлсхийх
- Эерэг талыг сайшаах

### Гэр бүлийн будилааныг хүчирхийлэлгүйгээр зохистой шийдвэрлэх үр чадварыг эзэмшүүлэх зорилгоор:

- Харилцааны үр чадвар эзэмших - идэвхтэй сонсож сурах, биеэ барих үр чадвар
- Хүчирхийлэл үйлддэг муу зуршлыг таслан зогсоох
- Гэр бүлийн тулгамдсан асуудлыг сэтгэл хөдлөлөөр бус, ухаалгаар шийдвэрлэх үр чадвар
- Аливаа асуудлыг эрх тэгш, уян хатан байдлаар шийдвэрлэх үр чадвар

- Уур омгийг хүчирхийлэлгүйгээр шийдвэрлэх ур чадвар
- Мэдрэмжээ чөлөөтэй, нээлттэй, зохистой байдлаар илэрхийлэх ур чадвар
- Стресс тайлах болон булчин сулруулах энгийн аргуудаас эзэмших
- Гэр бүлийн дотно найрсаг уур амьсгалыг бүрдүүлэх боломжийг бий болгох
- Гэр бүлд тулгамдсан аливаа асуудлын талаарх хүүхдүүдийн санаа бодлыг сонсох
- Хүүхдэд цаг гарган хамт тоглох, ярилцах, ярьж өгөх, бүүвэйн дуу аялж өгөх... гэх мэт



## ГУРАВ

# АЖЛААС ХАЛШРАХ ХАМ ШИНЖИЙГ ДАВАН ТУУЛАХ НЬ

- 3.1 Цар тахал ба сэтгэцийн эрүүл мэнд
- 3.2 КОВИД-19 цар тахал ба хүчирхийлэл
- 3.3 КОВИД-19 цар тахал ба хүчирхийллийн үр дагавраас урьдчилан сэргийлэх нь

## 3.1

### ЦАР ТАХАЛ БА СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД

Халдварт өвчний цар тахал нь сүйрүүлэх хүчтэй, цаг бусын гэнэтийн гай гамшгийн нөлөөллийг үүсгэн олон хүний эсэн мэнд, эрүүл орших нөхцөлийг эрсдэлд оруулж, амь насаа алдах хэмжээний сүйрлийг бий болгодог гамшигт үзэгдлийн нэг юм. Аливаа гамшгийн нөхцөл байдлын үед сүйрүүлэх хүчтэй, цаг бусын, гэнэтийн гай тохиолдсоноор маш хүчтэй стресс үүсэж тухайн гамшигт нэрвэгдэгч хүмүүст хэд хэдэн үе шат бүхий нийгэм сэтгэлзүйн хариу урвал илэрдэг.

Тухайлбал, Энэтхэгийн судлаачид цар тахлын улмаас өвчлөгсөд болон халдварт өртсөн улс орны хүн амд Швед-Америкийн сэтгэцийн эмч Елизабет Кублер-Россын 1969 онд туурвисан, “үхэлд хүргэх” тавилантай өвчнөөр шаналж буй өвчтөний сэтгэлзүйн хариу урвалын талаарх “On Death and Dying” бүтээлдээ томъёолсон 5 үе шаттай хариу үйлдэл шиг үйл явц илэрч байна гэсэн санааг дэвшүүлэн, түүнийгээ дараах байдлаар тайлбарлажээ.

Тэдний тодорхойлсноор цар тахлын эхний үе шат нь **зөөвөрлөгдсөн тохиолдлын үе** бөгөөд энэ үед сэтгэлзүйн хувьд үгүйсгэлийн улмаас үүдэлтэй сэтгэл түгшилт, айдас зонхилон илэрч үл итгэх, баримт нотолгоог эсэргүүцэх нь ажиглагддаг байна. Жишээлбэл: ийм юм болох ёсгүй, чи үнэн хэлж байна уу? Үгүй дээ, энэ бол зүгээр л томуу, томуугаар хаа сайгүй л хүмүүс өвдөж л байдаг. Би ганцаараа ийм байгаа юм биш. Би дархлаа султай хөгшин биш, уушгины өвчнөөр өвдөж байгаагүй тул зүгээр байх болно гэх мэт.

Харин цар тахлын удаах үе шат нь **голомтолсон халдварын үе** байх бөгөөд энэ үед сэтгэлзүйн талаас өмнөх үеийн үл итгэл, баримтыг үгүйсгэх шинжүүд үргэлжлэн илрэхийн зэрэгцээ уур уцаар зонхилсон сэтгэлийн тавгүй байдал, түгшилт айдас, санаа зовнил улам ихээр илэрч, хилэгнэх, бусдыг буруутгах байдал илрэх магадлалтай хэмээн тэмдэглэжээ. Жишээлбэл: Энэ чинь “шог” байна. Эрх баригчид өдий болтол юугаа хийж байсан юм вэ? Яагаад хэн ч эртхэн шиг ямар нэг алхам хийгээгүй юм бэ? Үүсэх үр дагаврын талаар хэн ч мэдэхгүй байх боломжгүй биш биз дээ...гэх мэт.

Цар тахлын 3-р үе шат нь **хүн амын дундах тархалтын үе** байх бөгөөд энэ үед сэтгэлзүйн талаас уур уцаар бүхий сэтгэлийн сөрөг мэдрэмжүүд илрэхийн хамт тодорхойгүй, эргэлзээтэй шаналгаатай байдлаас үүдэлтэй сэтгэл түгшилт, гутрал илэрдэг. Энэ үед ямар нэгэн зүйлд өөрсдийгөө “даатган”, халдвар авахгүйн тулд, эсвэл эдгэрэхийн тулд ямар нэгэн “солилцоо хийх” оролдлого хийнэ. Тухайлбал, гараа сайтар угаагаад, амны хаалтаа тогтмол зүүгээд л байвал халдвараас хамгаалж чадна, эсвэл вакцин хийлгэчихсэн юм чинь заавал амны хаалт зүүх албагүй гэх мэт.

Харин цар тахлын 4-р үед **халдварын дэгдэлт цар тахлын** хэмжээнд хүрч улс орон, бүс нутгийг бүхэлд нь хамрах бөгөөд сэтгэлзүйн талаас сэтгэл гутрал зонхилон илрэх боловч бодит нөхцөл байдлыг нэн даруй хүлээн зөвшөөрч юу хийх, хэрхэн даван туулах арга замаа олж тодорхойлох

шаардлагатай болдог. Жишээлбэл: Юу ч хийгээд нэмэргүй юм шив дээ? Бид чадах бүхнээ л хийлээ. Түрээсээ яаж төлнөө... Гэр бүлийнхнээ хэрхэн хоол ундтай байлгах вэ? Миний бизнес ч энэ сунжирсан тэг зогсолтыг давж гарч чадахгүй нь дээ...гэхчлэн сэтгэлээр унаж гутарч хэсэг хугацааг өнгөрүүлсний дараа “нэгэнт л ийм байдал үүссэнээс хойш ямар нэгэн хариу арга хэмжээ авах хэрэгтэй. Эхлээд бид гэртээ байж, өөрсдийгөө болон гэр бүлийнхээ гишүүдийн амь насыг аврах ёстой. Бид хурдан бөгөөд шийдвэртэй ажиллах хэрэгтэй...гэх мэтээр үүссэн нөхцөл байдлыг бодитоор хүлээн зөвшөөрч, цар тахлын үед мэдээ мэдээллийг аль болох цахимаар авах нь зүйтэй.

**Цар тахлын үеийн сэтгэлзүйн хариу урвалын үе шатууд  
(Kubler-Ross-ын загвараар)**

КОВИД 19 цар тахлын үе шат	Сэтгэлзүйн хариу үйлдлийн үе шат	Илрэх сэтгэлзүйн шинжүүд
I үе шат Зөвөөрлөгдсөн тохиолдлын үе	Үгүйсгэл	- Үл итгэх - Баримт нотолгоог эсэргүүцэх
	Уур уцаар	- Хилэгнэх - Буруутгах
II үе шат Голомтолсон халдварын үе	“Солилцоо”	- Ямар нэг зүйлдөөрийгөө “даатгах” - Хэн нэгэнтэй “солилцоо” хийх
III үе шат Хүн амын дунд тархах үе	Сэтгэл гутрал	- Итгэл найдварааалдах - Хэн ч туслахаасаа өнгөрсөн мэт - Санагдах
IV үе шат Дэгдэлт, цар тахлын үе	Хүлээн зөвшөөрөл	- Өөр сонголтуудхайж олох - Өөрчлөгдөх

Эх сурвалж: Roy A, Singh A, Mishra S, Chinnadurai A, Mitra A, Bakshi O (2020). Mental health implications of COVID-19 pandemic and its response in India. *Int J Soc Psychiatry*. doi:10.1135/bmj.m1190

Цар тахлын үед авч хэрэгжүүлдэг хорио цээрийн дэглэмийн сэтгэлзүйн нөлөө нь цочромтгой байдал, өөрөө халдвар авах, гэр бүлийн гишүүд хайртай хүмүүстээ халдвар тараахаас айх, үгүйсгэл, уур уцаар, бухимдал төөрөгдөл, нойргүйдэл, ганцаардал, цөхрөл, гутрал, зарим тохиолдолд амиа хорлох хүртэл сэтгэлийн хүчтэй хямралыг үүсгэдэг байна.

Хүн төрөлхтөн сүүлийн 100 жилд 7 цар тахалтай нүүр тулан даван туулах явцад халдвар үүсгэгчийн эсрэг дархлаа үүсээгүй, үр дүнтэй эмчилгээ эм бэлдмэл төдийгүй тухайн халдвараас сэргийлэх вакцин хийж чадаагүй нөхцөлд тэдгээр цар тахлын эхний үед зай барих, гарын ариун цэвэр сахих зэрэг зан үйл нь тэргүүн зэргийн ач холбогдолтой арга хэмжээнд тооцогдож иржээ. Ялангуяа бүх нийтийг хамарсан хөл хорио, “тэг зогсолт”, нийгмийн зай барилт, тусгаарлах арга хэмжээнүүд халдварт өвчний тархалтыг хязгаарлах, хамрах хүрээг хумих, өвчин цааш тархахаас сэргийлэх нэн чухал ач холбогдолтой боловч нөгөө талаар хүний эрхийн ноцтой зөрчил гарах эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.

Бие махбодын болон нийгмийн тусгаарлалт, өдөр тутмын амьдралын хэв маягийн өөрчлөлт, санхүүгийн дарамт, хоол хүнсний аюулгүй байдал зэрэг нь бидний болон нийгмийн зүгээс үзүүлэх стрессийн хариу үйлдлийг өдөөдөг нь цар тахлын улмаас улам бүр эрчимжиж хувь хүмүүсийн оюун санааны сайн сайхан байдал тогтвортой байдалд заналхийлдэг байна.

Улс орон даяараа хөл хорионд түгжигдэх нь “буланд шахагдах мэдрэмж”, хяналтаа алдах вий гэсэн түгшүүрийг бий болгодог. Цар тахлын эхэн үеэр мэдээллийн хэрэгслээр дамжуулж буй мэдээллийн эх сурвалж тодорхойгүй, халдварт өвчний явцын тодорхойгүй байдал зэрэг нь хүний үндсэн суурь хэрэгцээг хангах боломж хязгаарлагдах, санхүүгийн тогтворгүй байдлыг улам нэмэгдүүлэх нөхцөл бүрджээ.

Хүн ам цар тахлын үеийн хөл хорионы улмаас хоногийн 20-24 цагийг гэртээ өнгөрүүлж, шинэ коронавирусын халдвараар өвчилсөн гэр бүлийн гишүүддээ санаа зовниож байсан ба эмэгтэйчүүдэд биеийн булчин хөндүүлэх, толгой эргэх, биеэр тууралт гарах зэрэг бие махбодын шинжүүд илэрсэн нь сэтгэлийн хямралтай хамааралтай байжээ. Халдварын сэжигтэй, тусгаарлагдсан тохиолдлууд нь өөрсдийн эрүүл мэндийн тодорхойгүй байдлаас болж сэтгэлийн түгшүүрт автдаг бөгөөд биеийн халуунаа давтан шалгах, гараа байн байн ариутгах гэх мэт төрх үйл илэрдэг байна.

Цар тахлын сэтгэцийн эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөө нь цар тахлын дараа хэдэн сараас хэдэн жилийн турш удаан хугацаанд үргэлжилдэг. Цар тахлын дараах үед амьд үлдсэн хүмүүст эмнэлгээс гарснаас хойш 1 жилийн дараа ГДСЭ, сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшилт илрэх нь түгээмэл ба нэг жилийн хугацаанд анхаарал төвлөрөл, ой тогтоолт, сэтгэхүйн үйл ажиллагааны хурд удаашрах зэрэг шинжүүд мөн илэрдэг.

...2020 оны 2 дугаар сарын 5-ны өдөр Дархан-Уул аймагт 1-5 насны гурван хүүхэд харгалзах хүнгүйгээр гэртээ үлдсэн үед гэрт нь ус алджээ. Харамсалтай нь уртасгагч залгуураар дамжсан цахилгаанд цохиулж хүүхдүүд амиа алджээ...

(ХЭҮК. Монгол улс дахь хүний эрх, эрх чөлөөний байдлын талаарх 20 дахь илтгэл, 73-р тал)

### Цар тахлын дараах эдийн засгийн уналт, нийгмийн тэгш бус байдал – сэтгэцийн эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөөлөл

Цар тахлын дараа хэдэн арван жилээр улс орнуудын эдийн засагт огцом уналт болсноор ялангуяа эмзэг бүлгийн хүн амын сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж болзошгүй юм. Эдийн засгийн уналт нь сэтгэлзүйн дарамт, түгшүүр, сэтгэл гутрал, мансууруулах бодисын хэтрүүлэн хэрэглээ, амиа хорлолт, амиа хорлох зан үйлийн тархалт нэмэгдэхтэй холбоотой байдаг. Ажилгүйдэл, ажлын байрны найдваргүй байдал, нийгэм эдийн засгийн доройтол, сэтгэлзүйн өмнө тулгараад байсан асуудлууд нь эдийн засгийн уналтын дараах сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлыг тодорхойлогч хүчин зүйл болж байна. Эдийн засгийн уналтын дараах ажилгүйдэл нь амиа хорлох эрсдэлийн томоохон хүчин зүйл болдог ба цар тахлын дараа ажилгүйдлийн түвшин нэмэгдэж, эдийн засгийн уналтын нөлөөгөөр ийм үр дагаварт хүрч болзошгүй юм.

### Цар тахал ба ялгаварлан гадуурхалт

Цар тахлын үеэр халдвар авсан хүнийг гутаан доромжлох, ялгаварлах, хүнлэг бус хандах тохиолдол гарах нь нийгмийн хэвшмэл хандлага, тухайн халдварын талаар шинжлэх ухаанд суурилсан үнэн зөв мэдээлэл хүртээмжгүй, халдвар авсан хүмүүсийг ялгаварлан гадуурхахгүй байхад чиглэсэн сурталчилгаа, нөлөөллийн ажил хангалтгүйгээс халдвараас айж цэрвэх нийгмийн хандлага зонхилдог зэрэгтэй холбоотой байдаг.

Ялгаварлан гадуурхал нь нийгмийн бичил орчин болох гэр бүл, сургуулийн орчин, албан байгууллагын орчинд ч илэрч, халдвараар өвдсөн нэгнээсээ зай барих, тойрч алхан холуур өнгөрөх, муухай харах, тааламжгүй өнгө аястай харилцах, бүлэглэн нэгнийгээ гутаан доромжлох зэргээр түгээмэл илэрч байна.

Цар тахлын үед хорио цээрийн дэглэм нь хувь хүний сэтгэлзүйд удаан хугацааны туршид нөлөөлж болзошгүй эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөтэй ялангуяа хүүхэд, өсвөр насны хүүхдүүд хичээлдээ явахгүй гэртээ байснаар дасгал хөдөлгөөн дутагдах, дэлгэцийн хэрэглээ ихсэн, нойрны хэмнэл өөрчлөгдөх, зохисгүй хооллолттой байна. Өвчний хүндийн зэрэг, хүүхдүүдтэй хамт амьдрах, гэр бүлийн гишүүдийн нас баралт, ялгаварлан гадуурхалт нь гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийн эрсдэлт хүчин зүйл болж байдаг. Үүний зэрэгцээ боловсролын түвшин өндөр байх, хүүхэдтэй хамт амьдрах, тамхи татах, өвчний хүнд байдал, эмнэлгээс гарсны дараах нийт шинж тэмдгүүдийн тоо их байх, ялгаварлан гадуурхалт зэрэг нь сэтгэл гутралд орох эрсдэлт хүчин зүйл болж байдаг байна.

*...Би төрийн тусгай албан хаагч тул цар тахлын үед үүрэг гүйцэтгэн ажиллахад үр хүүхэд, ар гэр маань орхигддог. Гэхдээ бид тангараг өргөсөн ажилтнууд учраас ар гэрийнхээ асуудлыг аль болох зохицуулаад ажилладаг. Бусад аав ээжүүдийн адил хүүхдэдээ анхаарал халамж тавьж чаддаггүй. Би 3 хүүхэдтэйн бага нь 5 нас, том нь 13 настай. Хүүхдүүд маань нэг нь нөгөөгөө хардаг. Миний хувьд утсаар л ярьж анхаарал хандуулдаг. Бусад үед том охин маань дүү нараа хараад л байж байдаг...энэ хариуцлагатай цаг үед тушаал гүйцэтгэж л ажиллаж байна шүү дээ...*

*Төрийн тусгай албан хаагчтай хийсэн  
ярилцлагаас*

*ХЭҮК. Монгол улс дахь хүний эрх, эрх чөлөөний  
байдлын талаарх 20 дах илтгэл, 73-р тал)*

## 3.2

### КОВИД-19 ЦАР ТАХАЛ БА ХҮЧИРХИЙЛЭЛ

Цар тахлын дэгдэлт эрчимжихийн хэрээр эцэг эх, асран хамгаалагч, ойр дотнын хүмүүсийн хүчирхийлэл, өсвөр үеийнхний харилцааны хүчирхийлэл, залуучуудын хүчирхийлэлд өртөх нь өсвөр үе, залуучуудын эрүүл мэндэд ихээхэн аюул учруулах эрсдэлтэй юм. Насанд хүрэгчдийн хүчирхийлэл нэмэгдэж, өсвөр үеийнхэнд хүчирхийллийн олон хэлбэрийг зэрэг мэдрэх эрсдэлийг нэмэгдүүлж байна.

Цар тахлын нөхцөлд хүчирхийлэл, дарамт, үл хайхрах байдалд хүүхэд өртөх эрсдэл нэмэгддэг. Хүүхдийг Ивээх Сангийн “Коронавируст цар тахлын нөлөөний түргэвчилсэн үнэлгээ”-ний үр дүнгээс харахад хөл хорио тогтоосноор эцэг эхчүүд хүүхдэдээ илүү их цаг гаргах болж, боловсролд нь анхаарч байгаа эерэг өөрчлөлт гарсан боловч хүүхдийн эсрэг хүчирхийлэл, ялангуяа хүүхдийн эсрэг сэтгэл санааны дарамт, үл хайхрах хүчирхийлэл ихсэж болзошгүй хэмээн үнэлгээнд хамрагдсан эцэг эхчүүдийн 90 гаруй хувь нь санаа зовж байгаагаар илэрхийлжээ.

Цар тахлын үед хүүхдийг хүчирхийллээс хамгаалах, цар тахлын далд хохирогч болгохгүйн тулд өргөн хүрээний арга хэмжээ авах шаардлага тулгарч байгаа билээ. Цар тахлын үед хүүхдийн эсрэг хүчирхийлэл, дарамт, үл хайхрах зэрэг нийтлэг эрсдэлт хүчин зүйлд:

- Ажлын байр, орлого буурсантай холбоотойгоор ядуурлын түвшин нэмэгдсэн, хүнсний аюулгүй байдал алдагдах
- Гэр бүлийн гишүүдийн орлого олох чадвар тасалдсанаар үндсэн хэрэгцээ, үйлчилгээний хүртээмжийг бууруулж, нэмэлт стресс үүсэх
- Хүүхдийн цахим орчны хэрэглээ нэмэгдэж, асран хамгаалагчийн хяналт буурсан нь хүүхдүүдийг цахим орчны эрсдэлд оруулах

- Хэвийн нөхцөлд сургуулийн үдийн цай, хоолны хөтөлбөрөө дамжуулан авдаг байсан тэжээллэг хоол хүнс байхгүйн улмаас хоол хүнсний дутагдалд орох
- Хүүхэд, тэдний эцэг эхэд нийгмийн зүгээс нийгмийн харилцаа, сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх сүлжээ, үйлчилгээ байхгүй буюу тасалдах
- Хүүхдэд чиглэсэн хамгаалал, халамж, үйлчилгээний зохион байгуулалт сул болох
- Гэр бүлийн стресс нь ойр дотнын хүмүүсийн хүчирхийлэлд өртөх магадлалыг нэмэгдүүлдэг. Хүмүүс гэртээ, харьцангуй хязгаарлагдмал орчинд удаан байх нь гэр бүлийн харилцаанд сөргөөр нөлөөлөх, харилцааны зөрчил үүсэх магадлал ихсэх
- Хамтрагчийн зүгээс мөнгө, гар ариутгагч, саван, эм, зэрэг эрүүл мэндтэй холбоотой эд зүйлс, эрүүл мэндийн үйлчилгээ авах эрхийг хязгаарлах
- Нийгмийн болон хамгаалалтын сүлжээг тасалдуулах нь ойр дотнын хүмүүсийн хүчирхийлэл, түүний үр дагаврыг улам хурцатгах.
- Хамтрагчийн хүчирхийллээс хамгаалж, дэмжлэг үзүүлдэг гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө харилцах харилцаа хязгаарлагдах
- Хүн ам албан бус сүлжээнээс үйлчилгээ, тусламж, сэтгэц-нийгмийн дэмжлэг авахгүй байх
- Бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн үйлчилгээ зэрэг эрүүл мэндийн бусад дэмжлэг үзүүлэх үйлчилгээ багасах тусам хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйчүүд эрүүл мэндийн салбараас дэмжлэг авах боломж хомс болох зэрэг асуудлууд хамаарна.

Цар тахлаас урьдчилан сэргийлэх зарим арга хэмжээ нь сургууль, гэр бүл, олон нийтийн харилцаанаас хүүхдийг тусгаарлаж, зарим тохиолдолд хүүхдийн эрхийн зөрчил болон даамжрах боломжийг олгодог байна. Хүүхдийн эрхийн тухай конвенц болон хүмүүнлэгийн үйл ажиллагааны үеийн хүүхэд хамгааллын жишиг стандартад заасан хүүхдийн аюулгүй орчинд амьдрах, хамгаалуулах эрхэд эрсдэл учирч байдаг тул цар тахал нь “хүүхдийн эрхийн өргөн хүрээтэй хямрал” болон хувирч болзошгүй юм.

Цар тахлын үед найз нөхдөөсөө холдох, үзвэр үйлчилгээ зэрэг нийгмийн харилцаанаас тусгаарлагдах, боловсрол, сургалт тасалдах, боловсрол эзэмших шинэ арга хэлбэрт дасан зохицох, вирусын халдвар тойрсон асуудлууд, гэр бүлийн гишүүдийн төрөл бүрийн нөлөөллөөс болж хүүхдүүдэд сэтгэл зовних, айж түгших, уцаарлах зэрэг сэтгэл зүйн хямрал үүсэх бодит нөхцөл бүрддэг.

Цар тахлын үед өлсгөлөн, хөл хорио, тусгаарлалт, хүчирхийлэл, сэтгэл зүйн хямралд орох, хүчинд автаж хүнтэй гэрлэсэн, ядууралд өртсөн хүүхдийн тоо нэмэгдсэн байна. Үүний зэрэгцээ тэдний сурч боловсрох, нийгэмших боломж, эрүүл мэнд, хоол тэжээл, хамгаалал зэрэг нийгмийн суурь үйлчилгээний хүртээмж буурдаг. Цар тахлын үр дагавар хүүхдийн цаашдын ирээдүйд ч арилшгүй ул мөрөө үлдээх нь эргэлзээгүй.

Халдварт өвчний тархалтын жендэрт үзүүлэх нөлөөг олон нийт төдийлөн ойлгодоггүй бөгөөд хүлээн зөвшөөрдөггүй. Эбола, SARS зэрэг тахал үүсгэгч халдварт өвчний дэгдэлтийн үеийн нийгэм эдийн засгийн үр дагавар нь эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийн шинж чанар, цар

*...Шинжилгээгээр коронавируст халдвар илрээгүй бөгөөд 14 хоногийн тусгаарлалтаас гарч гэртээ ирсэн 4 ба 17 настай хүүхдүүдийг гэрт нь оруулалгүй, хорооны байрны хонгилд байрлах ахмадын өрөөнд олон цаг тусгаарласан тохиолдол гарсан нь нийгмийн сэтгэл зүйд хүнлэг бус хандлага, айдас түгшүүр, үзэн ядалт зонхилж байгаагийн жишээ юм...*

*ХЭҮК, Монгол улс дахь хүний эрх, эрх чөлөөний байдлын талаархи 20 дахь илтгэл, 14-р тал*



хүрээ нь өөрчлөгдөж болзошгүйг харуулж байсан. Цар тахлын улмаас цахим хэрэглээ, харилцаа холбоо эрс нэмэгдэж, улмаар цахим хүчирхийлэлд өртөх нөхцөлийг нэмэгдүүлсэн. Хөл хорионы үеэр хүүхдүүдийн интернэт хэрэглээ эрс ихэссэнтэй холбоотойгоор тэднийг цахим орчинд эрсдэлээс хамгаалах шаардлага бий болж байна. Цахим орчинд үйлдэгддэг гэмт хэрэг, гутаан доромжлол, зохисгүй хэрэглээ нь хүүхдийн аюулгүй байдал, биеийн болон сэтгэцийн эрүүл мэндэд нэн сөрөг нөлөөтэй.

Сургуульд суурилсан олон эрүүл мэндийн төв, эмнэлэг, эмийн сан олноор хаагдсанаар бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж буй өсвөр үеийнхний нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн аюулгүй, нууцлал бүхий үйлчилгээнд хамрагдах боломж хязгаарлагдах эрсдэл олон улсад үүссэн байна. Цар тахлын хөл хорионы үед өрхийн орлого буурч, эрүүл мэнд боловсролын үйлчилгээг зайнаас авах болсон зэрэг шалтгааны улмаас хүүхдүүд гэртээ хүчирхийллийн зарим хэлбэрт илүү өртөмхий болох, улмаар цар тахлын далд хохирогч болох эрсдэл үүсдэг ажээ. Охид, эмэгтэйчүүдийн хувьд аль хэдийн хүчирхийлэлд өртсөн эсвэл хүчирхийлэлд өртөх эрсдэлтэй байгаа бол гэртээ байх нь тэдний дотно хамтрагчийн хүчирхийлэлд өртөх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Мөн хүүхдүүд ойр дотнын хүмүүсийн хүчирхийлэлд өртсөний улмаас өөрийгөө гэмтээх гэх мэт тохиолдлууд нэмэгдэх боломжтой байдаг. Цар тахлын хязгаарлалтын үед эмэгтэйчүүд, хүүхдүүдэд учирч буй хүчирхийллийн эрсдэлийг арилгахын тулд яаралтай арга хэмжээ авах шаардлагатай юм.

...Манай дүүгийн хүүхэд 12 дугаар ангид суралцдаг. Хичээл цахимаар орж эхэлсэнтэй холбоотойгоор ээжийгээ ажилдаа явсан хойгуур 20 гаран насны залуутай уулзаж байгаад жирэмсэн болсон бөгөөд 5 сар хүртэл нуусан байв. Тэгээд одоо төрөх гэж байна. Сургуульдаа явж байсан бол арай ч ийм зүйл болохгүй байсан юм болов уу л гэж бодож байна. Сургууль бол хүүхдийн аюулгүй байдлыг хамгаалах газрын нэг байжээ.

Эцэг эх, асран хамгаалагчтай хийсэн  
ярилцлагын тэмдэглэлээс  
ХЭҮК. Монгол улс дахь хүний эрх, эрх  
чөлөөний байдлын талаархи 20 дахь илтгэл,  
75-р тал)

### 3.3

## КОВИД-19 ЦАР ТАХАЛ БА ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ҮР ДАГАВРААС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ НЬ

Цар тахлын хөл хорио, нийгмийн харилцааны хязгаарлалтын үед охид, эмэгтэйчүүдэд учирч буй хүчирхийллийн эрсдэлийг арилгахын тулд яаралтай арга хэмжээ авах шаардлагатай юм. Хүүхдийн хүч чадал хязгаарлагдмал, эмзэг өртөмтгий, насанд хүрэгчдээс хамааралтай байдлын улмаас тэднийг бусдаас илүүтэйгээр хүчирхийллээс хамгаалах шаардлагыг бий болгодог. Иймд хүүхдийн эсрэг хүчирхийллийг эрт шатанд илрүүлэх, цаг алдахгүй таслан зогсоох нь зүйтэй.

Цар тахлын үеийн хүчирхийллийн эсрэг арга хэмжээг тодруулбал: Нэгдсэн Үндэсний Байгууллагын Хүний эрхийн Дээд Комиссарын Газрын шинжээчид болон олон улсын хүний эрх хамгаалагчдын гаргасан хэвлэл мэдээллийн тойм, албан ёсны мэдэгдэл, мэдээллээс үзэхэд гэрийн хорио болон бусад зорчих эрхийг хязгаарласан арга хэмжээ нь жендэрт суурилсан хүчирхийллийг нэмэгдүүлдэг болохыг тогтоож, тус газраас 2020 оны 4 дүгээр сарын 15-

ны өдөр Жендэрт суурилсан хүчирхийлэлд КОВИД-19 цар тахлын үзүүлж буй нөлөөллийн талаар болон оролцогч талуудын авч болох зарим чухал арга хэмжээний талаарх зөвлөмжийг гаргажээ. Тус зөвлөмжид “... цар тахлын хөл хорионы үед гэр бүлийн хүчирхийллийн хохирогч хүчирхийлэл үйлдэгчтэйгээ нэг орчинд тусгаарлалтад ордог учраас илүү хяналтад орох, цагдах нөхцөл бүрддэгээс хохирогч тэр бүр утсаар цагдаад дуудлага өгч, тусламж авч чаддаггүй тохиолдлууд их гарч байна. Иймд гэр бүлийн хүчирхийллийн хохирогч дуудлага өгөх, тусламж хүсэхэд тусгайлсан аргыг бий болгох, хохирогчдод шаардлагатай үйлчилгээ, тухайлбал хамгаалах байрны тоог нэмэгдүүлэх, эрүүл мэндийн үйлчилгээ, цагдаа, хууль шүүхийн байгууллагын үйл ажиллагааг цалгардуулахгүй байх, яаралтай тусламжийн шууд утасны хүрэлцээ, тоог нэмэгдүүлэх” талаар улс орнуудад зөвлөсөн байна.

Цар тахлын үед гэр бүлийн хүчирхийллийн улмаас үйлдэгдсэн гэмт хэрэг зөрчлийн дуудлага мэдээллийг хүлээн авах, үр дүнтэй хариу арга хэмжээ авах, далд хэлбэрт шилжсэн хүчирхийллийг эрт шатанд илрүүлэх оновчтой арга хэмжээ авах шаардлагатай байдаг. Ялгаварлан гадуурхалт, үл хайхрах байдалд орсон хүүхдийн нөхцөл байдал даамжирч, тухайн хүүхдэд илүү гэм хор, хохирол, амь насаа алдах хүртэл эрсдэл гарсан, цаашид гарч болзошгүй тул хүчирхийллийн уг хэлбэрийг яаралтай таслан зогсоох ёстой.

Үе тэнгийнхэнтэйгээ харилцах, бие биедээ туслах, зөв, эерэг мэдээлэл дамжуулахыг дэмжих, залуучууд, өсвөр насныхны дуу хоолойг сонсох зорилгоор хүүхэд залуучуудад хүрч чадах, зорилтот мэдээлэл харилцааны стратеги, сургалт, оролцоог хангах арга хэмжээ, сэтгэл зүйн болон хүчирхийллийн эсрэг тусламж үйлчилгээ, дэмжлэг авах арга хэмжээг хүүхэд хамгааллын бодлого үйлчилгээний хүрээнд зохион байгуулах шаардлагатай.

### **Өсвөр үе залуучуудад үйлчилдэг эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүдэд зориулсан зөвлөмж**

Өсвөр үе залуучуудад үйлчилдэг эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүдэд нь цахим тусламж үйлчилгээний аюулгүй байдлыг ханган цар тахлын үед хүчирхийлэлд өртсөн өсвөр үеийнхэнд дэмжлэг үзүүлэх боломжтой юм.

### **Теле эрүүл мэнд, виртуал тусламжийн үеийн нууцлал, аюулгүй байдал:**

Эрүүл мэндийн байгууллагууд цахим харилцааг түшиглэсэн тусламж үйлчилгээг үзүүлэх чиглэлд шилжих шаардлага хэрэгцээ үүсээд байна. Өсвөр үеийнхэн ахмад үетэй харьцуулахад технологи ашиглах нь илүү таатай байдлыг үүсгэдэг учир теле тусламж үзүүлэх боломжийг олгодог. Гэсэн хэдий ч биечлэн уулзахаас ялгаатай нь үйлчилгээ үзүүлэгчид цахим тусламжийн үед өсвөр насныханд нууцаа ярихад аюулгүй байдлыг хангаж чадахгүй тул үйлчилгээ үзүүлэгчид уулзалтын хуваарь гаргахаас эхлээд баримтжуулах хүртэлх бүх явцад нууцлалыг эрхэмлэх ёстой. Уулзалтын цаг, хуваарийг товлож буй мэргэжилтэн өсвөр насны хүүхдүүдээс ярилцахад тохиромжтой, тухтай орон зай байгаа эсэх, цахим тусламж үзүүлэхэд ар гэрийнхний хяналтгүйгээр ашиглаж болох аюулгүй утас байгаа эсэхийг асуух хэрэгтэй.

Өсвөр насны хүүхдээс биечлэн уулзалт хийх эсвэл цахимаар харилцах эсэх талаар өөрөөс нь асууж сонголт өгөх ёстой. Зарим өсвөр насныханд эрүүл мэндийн төвүүд нь цорын ганц боломжтой аюулгүй газруудын нэг байж болно. Виртуал тусламж үйлчилгээг тогтвортой байлгахын тулд цахим орчны тогтвортой, албан ёсны эх сурвалж, утас, компьютерын тоног төхөөрөмж зэрэг нь хангагдсан эсэхэд анхаарч, үнэ төлбөргүй технологи ашиглах хэрэгтэйг санаарай.

**Уулзалт бүрд давуу тал дээр суурилан ярилцаж, нөөцийг илрүүлэх:**

Өсвөр үеийнхэнд үйлчилдэг эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүд уулзалт бүрт давуу тал дээр суурилсан ярилцлага хийх хэрэгтэй. Өсвөр насны хүүхдүүдтэй харилцах боломжтой, аюулгүй, дэмжлэг туслалцаа үзүүлэх насанд хүрсэн хүн байгаа эсэхийг асуух хэрэгтэй.

Хүүхдийг дэмждэг насанд хүрсэн хүнгүй өсвөр насныхан эсвэл цар тахлын улмаас насанд хүрсэн хүнтэй уулзах боломж нь хязгаарлагдмал хүүхдүүдэд өсвөр насныханд үйлчилдэг олон нийтийн зөвлөгчтэй холбож өгөх боломж байгааг санал болгох хэрэгтэй.

Өсвөр үеийнхэн, залуучуудтай хийх уулзалтын үед нотолгоонд суурилсан арга болох CUES (Confidentiality-нууцлал, Universal Education – бүх нийтийн боловсрол, Empowerment – эрх мэдэл, and Support - дэмжлэг) загварыг ашиглахыг санал болгодог. Бүх нийтийн боловсролыг цахим хүлээлгийн өрөө эсвэл чат ашиглан дамжуулах боломжтой. Өсвөр үеийнхнийг мэдээлэл солилцоход нь урамшуулах нь тэднийг чадавхжуулах боломжийг бий болгодог. Өсвөр насныхан хүчирхийллийн хохирогч болсноо илчлэх юм бол үйлчилгээ үзүүлэгчид тэднийг хохирогч/даван туулагчтай ажиллах хүүхэд хамгааллын үйлчилгээний бусад байгууллагуудтай холбож өгч боломжтой. Хэрэв хохирогч/даван туулагч нь хүчирхийллийн талаар хэт санаа зовох, эвсэл хайхрамжгүй хандлага илэрхийлж байвал үйлчилгээ үзүүлэгчид нь хүүхэд хамгааллын үйлчилгээнд татан оролцуулах шаардлагатай болно.

## ХАВСРАЛТ

### Эцэг эхийн харилцааны хэв шинжийг үнэлэх үнэлгээний асуумж

Хариултыг дараах байдлаар ойлгоно. Үүнд: 0 – огт тийм биш; 1 – бага зэрэг үнэн; 2 – дунд зэрэг үнэн; 3 – яг тийм		Эцэг	Эх
1	Намайг хэт анхаарч халамжилдаг		
2	Үг хэлээр доромжилдог		
3	Намайг хэт их хянадаг		
4	Намайг үргэлж буруутгадаг		
5	Намайг үл тоодог		
6	Намайг үргэлж шүүмжилдэг		
7	Надтай хэрхэн харилцахыг нь тааварлах боломжгүй байдаг		
8	Намайг халамжилдаггүй		
9	Бие махбодын хүчирхийлэл үйлддэг эсэх /цохих, алгадах, зодох г.м/		
10	Надаас татгалздаг		
11	Олон удаа намайг ганцааранг минь үлдээсэн		
12	Намайг мартчихдаг		
13	Түүнтэй харилцах сонирхол надад байдаггүй		
14	Надад аюултай байдалд байгаа мэт мэдрэмжийг төрүүлдэг		
15	Намайг хамгаалдаггүй		

#### Үнэлгээ:

- 5, 8, 10, 11, 12, 13-р асуултуудын хариултын онооны нийлбэр нь “Үл тоомсорлогч” гэсэн хэв шинжийг тодорхойлно.
- 2, 7, 9, 14, 15-р асуултуудын хариултын онооны нийлбэр нь ‘Хүчирхийлэгч’ гэсэн хэв шинжийг тодорхойлно.
- 1, 3, 4, 6-р асуултуудын хариултын онооны нийлбэр нь “Хэт хянагч” гэсэн хэв шинжийг тодорхойлно.

Хэв шинж тус бүрийн нийт оноог гаргахын тулд гурван ангилал тус бүрд хамаарах асуултад өгсөн хариултын оноог нэгтгэн гаргана. Ангилал тус бүрийн нийт оноо нь эцэг эхийн хүүхэдтэй харилцах харилцааны хэв шинжийг тодорхойлно.

## Хүчирхийлэлд өртөж байсан эсэхийг үнэлэх асуумж

№	Асуулт	Хариулт	
1	Асран хамгаалагч чинь чамайг өвтгөж эсвэл гэмтээж байсан уу?	Тийм	Үгүй
2	Тийм бол хэдэн насанд, яаж?		
3	Асран хамгаалагчаас үүдэлтэй гэмтэл бэртлээс болж эмнэлгийн тусламж авч байсан уу?	Тийм	Үгүй
4	Тийм бол хэдэн насанд, яаж?		
5	Хэн нэгэн чамаар хүсээгүй зүйлийг чинь хийлгэж байсан уу?	Тийм	Үгүй
6	Тийм бол хэдэн насанд, яаж?		
7	Хэн нэгэн чиний нууц хэсгүүдэд хүрч, оролдож байсан уу?	Тийм	Үгүй
8	Тийм бол хэдэн насанд, яаж?		
9	Чиний таньдаг ойр дотнын хүмүүсээс дээрх үйлдлийг хийж байсан уу?	Тийм	Үгүй
10	Тийм бол чиний хэн болох?		
11	Асран хамгаалагч чинь чамайг үл тоож, үгүйсгэдэг үү?	Үгүй Хааяа Байнга	
12	Асран хамгаалагч чинь чиний хэрэгцээ шаардлагыг ойлгодог үү?	Үгүй Хааяа Байнга	
13	Гэр бүлд чинь чамайг хүсээгүй нэр хочоор чинь дуудаж, элдвээр хэлж доромжилдог үү?	Үгүй Хааяа Байнга	
14	Гэр бүлийн гишүүдийн хэн нэгэн чам руу орилж, чанга дуугаар зандардаг үү?	Үгүй Хааяа Байнга	

Хүүхдийн эсрэг аливаа хүчирхийлэлд өртөж байсан эсэхийг 14 асуултаар үнэлнэ. Асуултын хариултауд “үгүй”, “тийм” гэсэн сонголттой ба хэрэв “тийм” гэсэн хариултыг сонговол “хэдэн насанд, яаж” гэдэг нэмэлт асуултад хариулж бичих хэсэгтэй байна.

## КОВИД-19 цар тахалтай холбоотой хүчирхийллийн тохиолдлыг үнэлэх асуумж

Олон хүүхэд хөл хорионы хугацаанд янз бүрийн хүчирхийлэлд өртсөний улмаас тусламжид хамрагдсан байна. Танд өнгөрсөн нэг жилийн хөл хорионы хугацаанд асран хамгаалагчдын зүгээс доорх үйлдлийг гаргаж байсан уу?

1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хүсээгүй нэр хочоор дуудаж доромжилдог</li> <li>Зандарч харьцдаг</li> <li>Орилж, чанга дуугаар харьцдаг</li> <li>Уур бухимдлаа зүй бусаар илэрхийлдэг</li> <li>Өртөөгүй</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Өвтгөж, гэмтээдэг</li> <li>Гэмтсэнээс үүдэлтэй эмнэлгийн тусламж авч байсан</li> <li>Өртөөгүй</li> </ul>

3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хүсэхгүй байгаа зүйлийг хийлгэсэн</li> <li>• Биеийн нууц хэсгүүдэд зөвшөөрөлгүй хүрсэн</li> <li>• Бэлгийн хавьтлын агуулга бүхий зураг дүрс бичлэг үзүүлсэн</li> <li>• Хүсэхгүй байхад бэлэг эрхтнээ харуулсан</li> <li>• Хажууд гар хангалга хийсэн</li> <li>• Өртөөгүй</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хэрэгцээ шаардлага ойлгоогүй</li> <li>• Өлсгөж, хоолоор дутаасан</li> <li>• Эрүүл мэндийн хэрэгцээг үл тоосон</li> <li>• Өртөөгүй</li> </ul>	
5	Та түр хамгаалах байр, нэг цэгийн үйлчилгээний талаар сонсож байсан уу?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тийм, мэднэ</li> <li>• Үгүй, мэдэхгүй</li> </ul>
6	Танд өнгөрсөн нэг жилийн хугацаанд түр хамгаалах байр, нэг цэгийн үйлчилгээний байгууллагаар үйлчлүүлэх хэрэгцээ шаардлага гарч байсан уу?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тийм, тусламж үйлчилгээ авсан</li> <li>• Тийм, гэхдээ тусламжид хандаагүй</li> <li>• Үгүй</li> </ul>

Цар тахалтай холбоотой хөл хорионы үед асран хамгаалагчдын зүгээс хүүхдийн эсрэг хүчирхийлэлд өртсөн эсэхийг үнэлнэ. Тухайлбал сэтгэл санааны, бие махбодын, бэлгийн, үл тоох хүчирхийлэл гэх мэт 4 хэлбэрийн хүчирхийлэлд өртсөн байдлыг үнэлнэ. Асуултын хариулт нь олон сонголтуудаас тохирох хариултаа сонгож бөглөх хэлбэртэй байна.

### Бэлгийн хүчирхийллийн талаарх мэдлэг, хандлагыг үнэлэх асуумж

	Асуулт	Хариулт
1	Миний бие надад л хамаарагддаг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тийм</li> <li>• Үгүй</li> </ul>
2	Хэн нэгэн чам руу эвгүй мэдрэмж төрүүлэхүйц харах эсвэл хүрэхийг оролдвол чи яах вэ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үгүй гэж хашхираад зугтана</li> <li>• Дараа нь хэн нэгэнд хэлнэ</li> <li>• Юу ч хэлэхгүй</li> </ul>
3	Эвгүй мэдрэмж төрүүлэхэд харах эсвэл хүрэхийг оролдсон хүний талаар хэн нэгэнд ярих нь яагаад чухал вэ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учир нь би ямар ч буруу зүйл хийгээгүй тул тусламж хүсэх эрхтэй</li> <li>• Хэлэх шаардлагагүй, мэдэхгүй байна</li> </ul>
4	Эмэгтэй хүний нууцлаг эрхтнүүд аль вэ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үтрээ</li> <li>• Гар</li> <li>• Бэлгийн уруул</li> <li>• Гэдэс</li> <li>• Өгзөг</li> <li>• Хөх</li> <li>• Нүүр</li> </ul>
5	Эрэгтэй хүний нууцлаг эрхтнүүд аль вэ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Шодой</li> <li>• Өгзөг</li> <li>• Шүд</li> <li>• Төмсөг</li> <li>• Өвдөг</li> </ul>



## Бэлгийн хүчирхийллийн талаарх мэдлэг, хандлагыг үнэлэх асуумж

Сургуулийн насны хүүхдийн бэлгийн хүчирхийллийн талаарх ойлголтыг үнэлэх		
1	Эрэгтэй хүүхэд бэлгийн хүчирхийлэлд өртдөггүй	Зөв Буруу
2	Зөвхөн охид л бэлгийн хүчирхийлэлд өртдөг	Зөв Буруу
3	Багш нар хүүхдийн бэлгийн хүчирхийлэгч байх боломжгүй	Зөв Буруу
4	Танихгүй хүмүүс хүүхдэд хор хөнөөл учруулах эрсдэлтэй тул болгоомжлох хэрэгтэй	Зөв Буруу
5	Хамаатан садны хүмүүс хэзээ ч хүүхдийн бэлгийн хүчирхийлэл үйлддэггүй	Зөв Буруу
6	Орой үдшийн цагаар хүн багатай газар хүүхдүүд бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх эрсдэлтэй	Зөв Буруу
7	Цэцэрлэгт хүрээлэн зэрэг олон нийтийн газарт хүүхэд бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх эрсдэлтэй	Зөв Буруу
8	Сургуулийн орчинд хүүхэд бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх боломжгүй	Зөв Буруу
9	Гэр бүлийн хүрээнд хүүхдийн бэлгийн хүчирхийлэл үйлдэгддэггүй	Зөв Буруу
Сургуулийн насны хүүхдийн бэлгийн хүчирхийллийн хандах хандлага		
10	Багш сайн дүн тавьсныхаа төлөө хүүхдийн биед хүрэхийг	Зөвшөөрнө Зөвшөөрөхгүй
11	Найзууд эсвэл хөршүүд биед хүрэх, үнсэх, тэврэлдэх гэх мэт үйлдэлтэй түүхүүд ярихыг хүсэхэд	Зөвшөөрнө Зөвшөөрөхгүй
12	Эцэг эхийн найзууд бэлгийн харилцаатай холбоотой зураг үзүүлээд, хэрэв намайг зөвшөөрвөл хамтдаа сонирхолтой зүйл хийхийг санал болговол	Зөвшөөрнө Зөвшөөрөхгүй

**Үнэлгээ:** Бэлгийн хүчирхийллийн талаарх мэдлэг, хандлагыг үнэлэх 12 асуулт бүхий “Зөв”, “Буруу” гэсэн хариулттай асуумж нь бэлгийн хүчирхийллийн хохирогч хэн байж болох, бэлгийн хүчирхийлэл үйлдэгчид хэн байж болох, бэлгийн хүчирхийлэл хаана тохиолдож болох, ямар үйлдлийг бэлгийн хүчирхийлэл гэх талаар асуултуудыг агуулсан байна. Асуулт бүрийн зөв хариу 10 оноо байх ба хамгийн өндөр үнэлгээ авсан байдлаар үнэлнэ.

## Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийг үнэлэх асуумж

Хэрвээ чамд дээрх хүчирхийллийн үйлдлүүд тохиолдож байсан бол дараах асуултуудад хариулна уу?

Асуумжид хариулахдаа “0-үгүй”, “1-бага зэрэг”, “2-заримдаа”, “3-ихэвчлэн”, “4-байнга” гэсэн хариултуудаас сонгох бөгөөд сүүлийн 1 жилийн хугацаанд болон гэмтлээс хойшид мэдрэгдсэн мэдрэмжийн дагуу хариулж бөглөнө.

Асуултууд		0	1	2	3	4
1	Тохиолдсон зүйлийг санагдуулж буй хүмүүс, байршил, эд зүйлсээс хол байхыг хичээдэг.					
2	Амархан бухимдаж, маргаан зодоонд оролцох гээд байдаг.					
3	Төвлөрч, анхаарлаа хандуулахад бэрхшээлтэй болсон.					
4	Тохиолдсон зүйлийг санагдуулах ямар нэг зүйл болбол маш их бухимдаж, айж, гунигладаг.					
5	Аз жаргал, хайрыг мэдэрч чадахгүй болсон.					
6	Тохиолдсон зүйлийн талаар бодож мэдрэхгүй байхыг хичээдэг.					
7	Тохиолдсон зүйлийг санагдуулах ямар нэг зүйл болбол зүрх дэлсэж, толгой өвдөж, эсвэл гэдэс өвдөх гэм мэт таагүй мэдрэмжүүд төрдөг.					
8	Надад “Би дахиж хэзээ ч бусдад итгэж чадахгүй” гэсэн бодол төрдөг.					
9	Би хүмүүстэй хамт байхдаа ч ганцаарддаг.					
10	Хүсээгүй мөртөө тохиолдсон зүйлийн талаар хямрах бодол төрж, түүний дүр зураг дуу чимээ сонсогдоод байдаг.					
11	Унтаж чадахгүй, үе үе сэрдэг, эсвэл сэрчхээд буцаад унтаж чаддаггүй болсон.					
Нийт оноо						

**Үнэлгээ:** Сорилын үнэлгээ нь хариултуудын оноог нэмж гаргах бөгөөд нийлбэр оноо 1-10 бол гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийн шинж тэмдэг бага зэрэг, 11-20 бол гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийн шинж тэмдэг дунд зэрэг, 21 ба түүнээс дээш бол гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийн шинж тэмдэг их илэрч байгааг илтгэнэ.

Хүчирхийллийг хохирогч/даван туулагч өсвөр насны хүүхдүүд хүчирхийллээс үүдэлтэй сэтгэлзүйн гэмтлийг сөрөг аргаар даван туулахыг оролдож байгааг илрүүлэхийн тулд архи тамхи, бусад мансууруулах бодисын хэрэглээ, хооллох хандлагын өөрчлөлт, хооллох дурын эмгэг үүсэж буй эсэхийг үнэлэх нь чухал байдаг.

## Өсвөр үеийнхний архи ба мансууруулах бодисын хэрэглээг тодорхойлох асуумж

Дараах асуултыг анхааралтай уншаад хариулна уу.

Сүүлийн 12 сарын хугацаанд:

№	Асуултууд	Тийм	Үгүй
1	Чи ямар нэг хэмжээгээр архи уусан уу?		
2	Мариухана эсвэл гашиш татсан уу?		
3	Чи “хөөрөлд орж” мансуурахын тулд ямар нэгэн зүйл хэрэглэж байсан уу? (гүхэйлбал, хууль бус мансууруулах бодисууд, жоргүй олгодог эм, үнэрлэдэг зүйл-цавуу гм)		
4	Чи “хөөрөлд орж мансуурсан” үедээ жолоо барьж байсан уу? эсвэл архи мансууруулах бодис хэрэглэсэн хэн нэгний жолоодож байсан машинд сууж байсан уу?		

Хэрэв чи дээрх асуултуудын аль нэгэнд нь “Тийм” гэж хариулсан бол дараах асуултад үргэлжлүүлэн хариулна уу.

№	Асуултууд	Тийм	Үгүй
1	Чи хэзээ нэгэн цагт тайвшрах, өөрийгөө илүү сайн мэдрэхийн тулд эсвэл бусадтай зохицохын тулд архи мансууруулах бодис хэрэглэж байсан уу?		
2	Чи ганцаараа байхдаа архи мансууруулах бодис хэрэглэж байсан уу?		
3	Чи архи, мансууруулах бодис хэрэглэж байхдаа хийх ёстой байсан зүйлээ мартаж байсан уу?		
4	Танай гэр бүлийнхэн эсвэл найз нөхөд чинь чамайг архи мансууруулах бодис хэрэглэхээ болих, багасгах хэрэгтэй хэмээн хэлдэг үү?		
5	Чи архи мансууруулах бодис хэрэглэсэн үедээ ямар нэг асуудалд орооцолдож байсан уу?		

**Үнэлгээ:** Эхний 4 асуултын “Тийм” гэсэн хариулт бүрд 1 оноо өгнө. Хэрэв 0-1 оноо авсан бол “Архи мансууруулах бодисын хэрэглээний эрсдэл багатай” гэж үнэлнэ. 2 ба түүнээс дээш оноо авсан бол “Архи мансууруулах бодисын хэрэглээний эрсдэл өндөр” гэж үнэлнэ. Нэмэлт асуултаар эрсдэлийг улам баталгаажуулна.

## Хооллох хандлага, хооллох дурын эмгэгүүдийг илрүүлэх (esp) асуумж

№	Асуултууд	Тийм	Үгүй
1	Чи хооллох хэв маягтаа сэтгэл хангалуун байж чадаж байгаа юу?		
2	Чи хэзээ нэгэн цагт бусдаас нууж юм идэж байсан уу?		
3	Чиний өөрийгөө үнэлэх үнэлэмжид биеийн жин чинь нөлөөлдөг үү?		
4	Танай гэр бүлийн хэн нэг нь хоол идэх дурын эмгэгээр өвчилж байсан уу?		
5	Чи урьд өмнө болон одоо хоол идэх дурын эмгэгт нэрвэгдээд байна юу?		

**Үнэлгээ:**

- 1-р асуултад “Тийм” хэмээн хариулаад бусад асуултад “Үгүй” гэж хариулсан тохиолдолд хооллох хандлагын өөрчлөлтгүй гэж үзнэ.
- 1-р асуултад “Үгүй” хэмээн хариулаад 2-5 асуултын аль нэгэнд нь “Тийм” гэж хариулсан тохиолдолд хооллох дурын эмгэгтэй байж болзошгүй гэж үзнэ.

### Хооллох дурын эмгэгүүдийг илрүүлэн үнэлэх (SCOFF) асуумж

№	Асуултууд	Тийм	Үгүй
1	Цатгалан биш гэсэн таагүй мэдрэмжээсээ болоод чи өөрийгөө өвчтэй хэмээн боддог уу?		
2	Чи өнгөрсөн 3 сарын хугацаанд биеийн жингээ 8-аас илүү кг-аар алдсан уу?		
3	Чи ердийнхөөсөө их идэж жингээ хянаж чадахаа больчихлоо хэмээн санаа чинь зовдог уу?		
4	Хэдийгээр бусад хүн туранхай гэж хэлдэг ч чи өөрийгөө тарган хэмээн итгэдэг үү?		
5	Чи хоол хүнс амьдралд чинь “дарамт” учруулдаг гэж хэлж чадах уу?		

**Үнэлгээ:** 1 ба түүнээс дээш асуултад “Тийм” гэж хариулсан тохиолдолд хооллох дурын эмгэгтэй байж болзошгүй гэж үзнэ.

## НОМ ЗҮЙ

---

### *Гадаад хэл дээрх эх сурвалж*

- Bracha HS. (2004). Freeze, flight, fight, fright, faint: adaptationist perspectives on the acute stress response spectrum. *CNS Spectr.* 9(9):679-85. doi: 10.1017/s1092852900001954. PMID: 15337864.
- Culpepper, L.D. (2016). The link: Trauma and substance abuse. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 5(4): 1-3.
- Krug E, Dahlberg L, Mercy J, Zwi A, Lozana R (2002). *World report on violence and health*. Geneva: World Health Organization
- Lewis H.J. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books, a Member of the Perseus Books Group.
- The Regents of the University of Michigan (2013). *Psychoeducation trauma: 5Fs of Trauma Response* <https://storage.trailstowellness.org/trails-2/resources/5-fs-of-trauma-response.pdf>
- Woodward A (2020). How the brain works in response to a traumatic event?
- Goldenring JM, Rosen DS. (2004) Getting into adolescent heads: an essential update. *Contemp Pediatr.* 21(1):64-90.
- Bagshaw S, Fleming T, Zonneveld R.(2015) Addressing mental health and wellbeing in young people. *Best Pract J.* 10
- Dixon, C. S. (2015). Interviewing adolescent females in qualitative research. *The Qualitative Report*, 20(12), 2067-2077. Retrieved from <http://nsuworks.nova.edu/tqr/vol20/iss12/12>
- Schenk, Katie and Jan Williamson. 2005. *Ethical Approaches to Gathering Information from Children and Adolescents in International Settings: Guidelines and Resources*. Washington, DC: Population Council.
- Courtois C. A. (1997). Healing the Incest Wound: A Treatment update with attention to recovered-memory issues. *Am J Psychotherapy*, 51(4), 464-496
- Kluft R.P. (2011). Ramifications of incest. *Psychiatric Times*, 27(12):48-55
- Stroebel, S. S., Kuo, S. Y., O'Keefe, S. L., Beard, K. W., Swindell, S., & Kommor, M. J. (2013). Risk factors for father-daughter incest: data from an anonymous computerized survey. *Sexual abuse: A Journal of Research and Treatment*, 25(6), 583–605. <https://doi.org/10.1177/1079063212470706>
- Parker, G., Roussos, J., Hadzi-Pavlovic, D., Mitchell, P., Wilhelm, K. and Austin, M-P. (1997) The development of a refined measure of dysfunctional parenting and assessment of its relevance in patients with affective disorders. *Psychological Medicine*, 27,1193-1203
- Do HN, Nguyen HQT, Nguyen LTT, et al. (2019) Perception and Attitude about Child Sexual Abuse among Vietnamese School-Age Children. *Int J Environ Res Public Health*, 16(20):3973. Published 2019 Oct 18. doi:10.3390/ijerph16203973

Hurtado A, Katz CL, Ciro D, Gutfreund D, Nosike D. (2014). Children's knowledge of sexual abuse prevention in El Salvador. *Ann Glob Health*. 80(2):103-7. doi: 10.1016/j.aogh.2014.04.004. PMID: 24976547.

UCLA Brief Screen for Child/Adolescent PTSD

The Center for Adolescent Substance Abuse Research, CeASAR, Children's Hospital Boston (www.ceasar.org) 2009

Wilson, Travis T. Nichols, Thomas Eissenberg, Development of a Questionnaire for Assessing Dependence on Electronic Cigarettes Among a Large Sample of Ex-Smoking E-cigarette Users, *Nicotine & Tobacco Research*, Volume 17, Issue 2, February 2015, Pages 186– 192, <https://doi.org/10.1093/ntr/ntu204>

Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *The International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317–320. <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>

Roy A, Singh A, Mishra S, Chinnadurai A, Mitra A, Bakshi O (2020). Mental health implications of COVID-19 pandemic and its response in India. *Int J Soc Psychiatry*. doi:10.1135/bmj.m1190

Tandon R. (2020). COVID-19 and mental health: Preserving humanity, maintaining sanity, and promoting health. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102256. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102256>

Kathirvel N. (2020). Post COVID-19 pandemic mental health challenges. *Asian journal of psychiatry*, 53, 102430. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102430>

Liu, D., Baumeister, R. F., Veilleux, J. C., Chen, C., Liu, W., Yue, Y., & Zhang, S. (2020). Risk factors associated with mental illness in hospital discharged patients infected with COVID-19 in Wuhan, China. *Psychiatry Research*, 292, 113297. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113297>

Lee, S. M., Kang, W. S., Cho, A. R., Kim, T., & Park, J. K. (2018). The Psychological impact of the 2015 MERS outbreak on hospital workers and quarantined hemodialysis patients. *Comprehensive Psychiatry*, 87, 123–127. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2018.10.003>

Vanichkachorn, G., Newcomb, R., Cowl, C. T., Murad, M. H., Breeher, L., Miller, S., Trenary, M., Neveau, D., & Higgins, S. (2021). Post-COVID-19 Syndrome (Long Haul Syndrome): Description of a Multidisciplinary Clinic at Mayo Clinic and Characteristics of the Initial Patient Cohort. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(7),1782–1791. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.04.024>

Roesch, Elisabeth; Amin, Avni; Gupta, Jhumka; García-Moreno, Claudia (2020). Violence against women during covid-19 pandemic restrictions. *BMJ*, (), m1712-. doi:10.1136/bmj.m1712

Ragavan, M. I., Culyba, A. J., Muhammad, F. L., & Miller, E. (2020). Supporting Adolescents and Young Adults Exposed to or Experiencing Violence During the COVID-19 Pandemic. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 67(1), 18–20. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.04.011>

### *Монгол хэл дээрх эх сурвалж*

Алтанцэцэг. Ж, Цогзолмаа.Т (2002). Эмэгтэйчүүдийн эсрэг үйлдэгдэж буй хүчирхийллийн хэлбэрүүд, өнөөгийн байдал. Хүчирхийллийн эсрэг үндэсний төв. Улаанбаатар

Бямбасүрэн, С. (2019). Сэтгэцийн эмгэг судлал. 3 дахь хэвлэл. Улаанбаатар. хх 587-599

ДЭМБ (2019). INSPIRE гарын авлага: Долоон стратегийг хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа



- МУ, Жендэрийн тэгш байдлыг хангах тухай хууль ( 2011)
- Мягмар, О. Сэтгэц заслын зөвлөгөөний онол арга зүй, УБ (2009)
- Оюунсүрэн. Д, Хишигсүрэн. З, Насанцэнгэл. Л (2013). Сэтгэцийн эрүүл мэндийн анхан шатны тусламжийн гарын авлага
- УЕП, ХЗДХЯ-ны Сайдын 2017 оны 2-р сарын 9-ний өдрийн А22/А31 дугаар хамтарсан тушаал
- ХНХЯ. Хүчирхийллийн хохирогчид нийгэм-сэтгэлзүйн зөвлөгөө өгөх арга зүй. Сургалтын гарын авлага (2019)
- ХЭҮК. (2021). Монгол улс дахь хүний эрх, эрх чөлөөний байдлын талаарх 20 дахь илтгэл. Улаанбаатар. <https://nhrcm.gov.mn/мэдээ/илтгэл/>
- ЭМЯ-ны Сайдын 2017 оны 10-р сарын 12-ны өдрийн А/394 дүгээр тушаал
- Энхжаргал. Ж, Арвинтариа. Н, Байгальмаа. С (2019). Хохирогчийг хамгаалах цогц тогтолцоо ба салбар дундын зохицуулалт: Мэргэжилтнүүдэд зориулсан гарын авлага. хх 52-94 82 11
- Энхчимэг, П (2019). Бэлгийн хүчирхийллийн улмаас СЭМҮТ-ийн хүүхдийн тасагт хэвтэн эмчлүүлэгсдийн судалгаа. АУ-ны магистрын зэрэг горилсон нэг сэдэвт бүтээл. Улаанбаатар



🏠 Улаанбаатар хот, Чингэлтэй дүүрэг,  
Аризона төв, 4-р давхар  
☎ +976-11-329365, +976-11-329371  
📠 +976-11-329361  
✉ Mongolia.secretary@savethechildren.org

🌐 [www.savethechildren.mn](http://www.savethechildren.mn)  
📘 Save the Children in Mongolia  
🐦 Save the Children MN  
📺 HairaarUlgerley