

СЭТГЭЛ ГУТРАЛД ӨРТСӨН НАСАНД ХҮРЭГЧТЭЙ АЖИЛЛАХ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЦОГЦ ҮЙЛЧИЛГЭЭНИЙ ХӨТӨЛБӨР

СЭТГЭЛ ЗҮЙЧ, МЭРГЭЖИЛТНҮҮДЭД ЗОРИУЛСАН ГАРЫН АВЛАГА

VI



Энэхүү сэтгэл зүйн цогц үйлчилгээний хөтөлбөрийг Азийн Хөгжлийн Банк болон БНСУ-ын Цахим-Ази Хөгжил Түншлэлийн Сангийн санхүүжилтээр Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Монгол дахь Төлөөлөгчийн Газраас хэрэгжүүлж буй “Орон нутгийн оролцоонд тулгуурлан КОВИД-19 цар тахлын нөлөөг бууруулах нь” төслийн хүрээнд боловсруулав.



ХУУЛЬ ЗҮЙ,
ДОТООД ХЭРГИЙН ЯАМ



ХӨДӨЛМӨР, НИЙГМИЙН
ХАМГААЛЛЫН ЯАМ



From
the People of Japan

Хөтөлбөрийг Хууль зүй, дотоод хэргийн яам, Азийн хөгжлийн банк хамтран Цэцэглэн хөгжсөн, сөрөг нөлөөнд тэсвэртэй Ази, Номхон далайн бүс нутгийг цогцлоох Японы сангийн буцалтгүй тусламжийн санхүүжилтээр хэрэгжүүлж буй “G9198/9221-МОН: Хүүхэд, эмэгтэйчүүдийн эсрэг гэр бүлийн хүчирхийлэлтэй тэмцэх” төслийн хүрээнд түр хамгаалах байр, нэг цэгийн үйлчилгээний төвийн сэтгэл зүйч, мэргэжилтнүүдэд зориулан хэвлэв.

БОЛОВСРУУЛСАН:

Д.ЦОГЗОЛМАА, Сэтгэл судлалын ухааны доктор (Ph.D), дэд профессор

С.НАНДИН-ЭРДЭНЭ, Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Төсөл хөгжүүлэлтийн албаны мэргэжилтэн, сэтгэл зүйч

ХЯНАСАН:

А.БҮРЭНЖАРГАЛ, Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Ахлах менежер

Г.НЯМБАЯР, Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Хөтөлбөр Зохицуулалтын Хэлтсийн менежер

Б.ЭРДЭНЭСУВД, Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Төсөл хөгжүүлэлтийн албаны ахлах мэргэжилтэн

ISBN: 978-9919-9011-4-1

© Энэхүү сэтгэл зүйн үйлчилгээний цогц хөтөлбөр нь Гүүд Нэйборс ОУТББ-ын Монгол дахь Төлөөлөгчийн газрын оюуны өмч тул зөвшөөрөлгүйгээр бүтнээр болон хэсэгчлэн олшруулах, нийтлэх, нэвтрүүлэх, цахим системд оруулах болон бусад хэлбэрээр түгээхийг хориглоно.

АГУУЛГА

I. ХӨТӨЛБӨРИЙН ТАНИЛЦУУЛГА

II. ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮНДСЭН ОЙЛГОЛТ

III. ХӨТӨЛБӨРИЙН ДАГУУ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХЭД АНХААРАХ ЗҮЙЛС, БЭЛТГЭЛ АЖИЛ

Сэтгэл зүйн үйлчилгээ үзүүлэхээс өмнө анхаарах, бэлтгэх зүйлс
Сэтгэл зүйн үйлчилгээ үзүүлэх явцад анхаарах, бэлтгэх зүйлс

IV. ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮЕ ШАТ, ЗААВАРЧИЛГАА

Хөтөлбөрт шаардагдах аргачлал, хэрэглэгдэхүүн
Нэг. Сэтгэл Зүйн Үнэлгээ Хийх Уулзалт
Хоёр. Сэтгэл Хөдлөлийн Талаар Ярилцах
Гурав. Сэтгэл Зүйн Нөөцийг Нэмэгдүүлэх
Дөрөв. Хямралыг Даван Туулахад Туслах Уулзалт

V. ХӨТӨЛБӨРИЙН ДАГУУ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХЭД АНХААРАХ, БЭЛТГЭХ ЗҮЙЛС

Тулгарч болох бэрхшээл, даван туулах стратеги

VI. ХАВСРАЛТУУД

Хавсралт 1. Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас

Хавсралт 2. Сэтгэл зүйн үнэлгээ

Хавсралт 3. Эрсдэлийн түвшин, цаашид хөтлөх удирдамж

Хавсралт 4. Сэтгэл зүйн үнэлгээнд хэрэглэх аргачлал

Сэтгэл зүйн үнэлгээ (Үйлчлүүлэгчид зориулсан)

Үнэлгээний хариу тэмдэглэх хуудас (Сэтгэл зүйчид зориулсан)

Хавсралт 5. Сэтгэл санаагаа хэрхэн дэмжих вэ?

Хавсралт 6. Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын аргыг ашиглан сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдлийн тухай ярилцах

Хавсралт 7. Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын дагуу дасгал ажлын хуудас

Хавсралт 8. Хуучны гэрэл зургууд

Хавсралт 9. Хөтөлбөрийг дагалдах хэрэглэгдэхүүний танилцуулга

VII. НОМ ЗҮЙ

ХӨТӨЛБӨРИЙН ТАНИЛЦУУЛГА

4

Сэтгэл гутрал нь хүний амьдралын явцад хамгийн түгээмэл тохиолддог эмгэгийн нэг юм. Монгол улсад 2013 онд хийгдсэн зонхилон тохиолдох сэтгэцийн эмгэгийн тархалтын судалгаагаар 6.6 хувь нь сэтгэл гутрах эмгэгтэй байна. Сэтгэл гутрал нь сэтгэл санаагаар унах, уйтгарлах, гуниглах зэрэг сэтгэл хөдлөлөөс ялгаатай бөгөөд удаан хугацаагаар тогтвортой илэрч хүний харилцаа, сурч хөдөлмөрлөх явцад сөргөөр нөлөөлж байдаг.

ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ХӨТӨЛБӨРИЙН ЗОРИЛГО, ЗОРИУЛАЛТ, ҮЕ ШАТ

Хөтөлбөрийн зорилго нь сэтгэл гутралд өртсөн насанд хүрэгчдэд сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ үзүүлэхэд чиглэнэ.



ХЭНД ЗОРИУЛАГДСАН:

Сэтгэл гутралд өртсөн насанд хүрэгчид



ХААНА ХЭРЭГЖИХ:

НЦҮТ, Түр хамгаалах байр



УУЛЗАЛТЫН ТОО, ҮЕ ШАТ:

4 удаагийн уулзалт, зөвлөгөө



СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨНИЙ ДАВТАМЖ, УУЛЗАЛТЫН ҮРГЭЛЖЛЭХ ХУГАЦАА:

1 цаг (60 хүртэлх минут)



ХӨТӨЛБӨР ХЭРЭГЖИХ НИЙТ ХУГАЦАА:

21-28 хоног



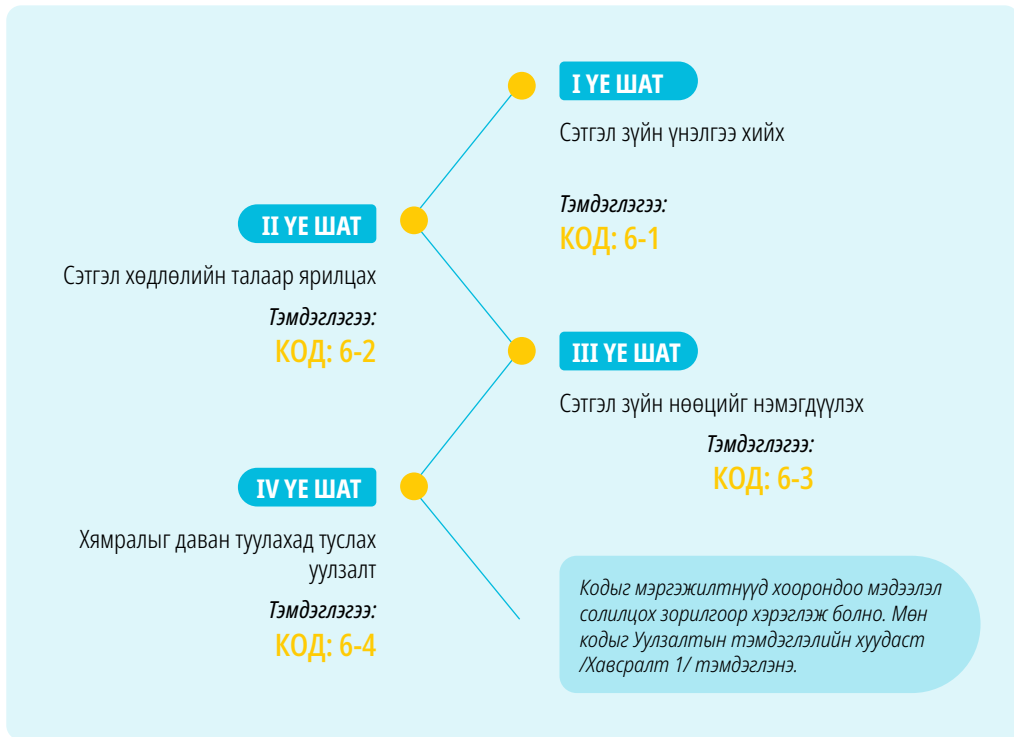
УУЛЗАЛТ БУЮУ ҮЕ ШАТ ХООРОНДЫН ХУГАЦАА:

Хамгийн багадаа 5 хоног,
хамгийн уртадаа 7 хоног



АШИГЛАХ МАТЕРИАЛ:

Зөвлөгөөний хөтөлбөр, түүний хавсралт



Жич: Кодыг мэргэжилтнүүд хоорондоо мэдээлэл солилцох зорилгоор хэрэглэж болно. Мөн кодыг Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудаст /Хавсралт 1/ тэмдэглэнэ.

Сэтгэл гутрал нь хамгийн түгээмэл тохиолддог сэтгэцийн эмгэгүүдийн нэг бөгөөд Лансет сэтгүүлийн 2018 оны тайланд дэлхий нийтээр 264 сая хүн сэтгэл гутралд өртсөн байна гэжээ.

Сэтгэл гутрал болон бусад сэтгэцийн эмгэгийн сэтгэцийн эмгэгийн биологийн эсвэл бусад шалтгааныг судлаачид бүрэн тогтоож чадаагүй байна. Ихэнх тохиолдолд сэтгэл гутралыг тархины химийн урвалын тэнцвэрт байдал алдагдсанаас үүсдэг гэж тайлбарладаг ч үүнээс гадна генийн нөлөө, стресс үүсгэдэг үйл явдал, эмийн нөлөө болон биеийн өвчин сэтгэл гутралыг үүсгэдэг. Магадгүй эдгээр хүчин зүйлсийн хоорондын харилцан хамаарлаас үүсдэг гэж үздэг.

Сэтгэл гутралд өртсөн насанд хүрэгчдэд үзүүлэх сэтгэл зүйн үйлчилгээний онцлог нь тухайн хүнд шаардлагатай үйлчилгээг санал болгох, сэтгэл зүйн нөөцийг нэмэгдүүлэхэд чиглэнэ.

—DSM - 5 АНГИЛАЛД ДУРДСАНААР СЭТГЭЛ ГУТРАЛЫН ҮЕД ДАРААХ ШИНЖҮҮД ИЛЭРНЭ:—

1. Сэтгэлээр унасан, гунигтай, итгэл найдваргүй мэдрэмж бараг өдөр бүр төрөх болсон, заримдаа нүдэнд нулимс гүйлгэнэсэн байдалтай харагдах
2. Өмнө нь сонирхдог хийх дуртай байсан зүйлээ хийх сонирхолгүй, идэвхгүй болох
3. Хэт их турах эсвэл жин нэмэх
4. Нойр хүрэхгүй байх эсвэл хэт их унтах зэргээр нойронд өөрчлөлт орох
5. Үйлдэл, хөдөлгөөн удаашрах
6. Байнга ядарсан мэдрэмж төрөх
7. Гэмших, өөрийгөө буруутгах мэдрэмж төрөх
8. Анхаарлаа төвлөрүүлэх, шийдвэр гаргах чадвар муудах
9. Үхэх талаар бодол төрөх, төлөвлөх, үйлдэл хийх

Эдгээр есөн шинж тэмдгээс:

- Сүүлийн хоёр долоо хоногийн турш дор хаяж тав нь илэрч байгаа
- Үүнд эхний хоёр шинж тэмдгийн аль нэг нь эсвэл хоёулаа заавал илэрч байвал сэтгэл гутралтай гэж оношилно.¹ Энэ тохиолдолд мэргэжлийн туслалцаа авах, шаардлагатай тул сэтгэцийн эрүүл мэндийн мэргэжилтэнд зуучлах нь зүйтэй.

Сэтгэл гутралын үеийн нэг эрсдэл нь амиа хорлох бодол санаа төрөх, оролдлого хийх бөгөөд энэ тохиолдолд амиа хорлох бодол санаа бүхий үйлчлүүлэгчтэй ажиллах зааварчилгааны дагуу ажиллаж болно.

Уг хөтөлбөрийн дагуу сэтгэл зүйн үйлчилгээнд хамрагдах үйлчлүүлэгч нь хэн нэгний хүсэлтээр биш, сайн дурын үндсэн дээр хандсан байх нь давуу талтай болно.

Хөтөлбөрийн дагуу үйлчилгээ үзүүлэх мэргэжилтэн нь сэтгэл гутралын үед ажиллах чин сонирхолтой байх нь хөтөлбөрийн үр дүнг нэмэгдүүлнэ.

1 Гүүд Нэйборс ОУТББ, ССҮТ. Сэтгэл зүйч - зөвлөгчийг чадавхжуулах гарын авлага. УБ., 2020.

НЭР ТОМЬЁОНЫ ТАЙЛБАР

СЭТГЭЛ ГУТРАХ ЭМГЭГ	<p>Сэтгэл гутрал гэдэг нь ердийн уйтгар гуниг, өдөр тутамд тохиолддог зовлон бэрхшээлээс илүү төвөгтэй сэтгэлийн байдлыг хэлдэг. Иймд үүнийг өдөр тутмын асуудлаас хальсан сэтгэцийн эмгэг гэж үздэг. Эмнэл зүй нь сэтгэлийн хөдөлгөөний өөрчлөлт /сэтгэл унах, гутрах/- өөр илэрдэг.</p> <p>Оношийг ICD 10 дагуу тогтоох бөгөөд ердийн сэтгэл санаагаар унах байдлаас ялгаатай авч үздэг. Сэтгэлээр унах, ганьхрах, сэтгэл тавгүй болох, уйтгарлах, түгшүүрлэх, айдас хүрэх зэрэг илрэл бүхий сэтгэлийн сөрөг хөдлөл буюу тааламжгүй хөдлөл үүсэхийг хэлнэ.¹</p>
ОРГАНИК ШАЛТГААНТ СЭТГЭЛ ГУТРАЛ	<p>Халдвар, хордлого, гэмтэл, дотор эрхтний өвчин буюу бусад органик шалтгааны улмаас хүний сэтгэц хямарч хий үзэгдэл, дэмийрэл, кататони, сэтгэл гутрал, сэтгэл хөөрөл, сэтгэл түгшилт, танин мэдэхүйн хөнгөн өөрчлөлт, истерийн хам шинж, сульдлын хам шинж зэрэг сэтгэцийн эмгэг илэрч болно. Үүнийг органик шалтгаант сэтгэцийн үйл ажиллагааны хямрал гэж нэрлэдэг²</p>
ДОТООД ШАЛТГААНТ СЭТГЭЛ ГУТРАЛ	<p>Дотоод шалтгаан гэдэг нь дээд мэдрэлийн тогтолцооны хийгээд хувь хүний сэтгэцийн чанарын хэв шинжит бус байдал, удмын өгөгдөл, бие махбодийн дархлал зүй, урвалж чанарын онцлог, урд өмнө өвчилсөн өвчин эмгэгийн үлдэц өөрчлөлт зэргээр нөхцөлдсөн бие махбодийн физиологийн байдал болно.³</p>
ДОШГИРОЛ ХАВСАРСАН СЭТГЭЛ ГУТРАЛ	<p>Сэтгэл гутралын хүнд үеийн цөөвтөр тохиолдолд сэтгэлийн хөдөлгөөний өөрчлөлтийг дагасан хоёрдогч өөрчлөлтүүд болох хий үзэгдэл, дэмийрэл, хөшил, дошгирол илэрч болно.⁴</p>
СЭТГЭЛ ЗҮЙН НӨӨЦ	<p>Ямар нэгэн асуудал тохиолдох үед түүнийг давж гарах эрч хүч, сэтгэл хөдлөл</p>
ҮГҮЙСГЭЛ	<p>Асуудлаа хүлээн зөвшөөрөхгүй байх, илэрхийлэхээс зайлсхийх, мэдрэмжээ хуваалцахыг хүсэхгүй байх, идэвхтэй харилцахаас татгалзах</p>

1 С.Бямбасүрэн. Сэтгэцийн эмгэг судлал. УБ.,2019. 136-р тал

2 С.Бямбасүрэн. Сэтгэцийн эмгэг судлал. УБ.,2019. 442-р тал

3 Н.Орёл, Л.Насанцэнгэл. Сэтгэцийн эмгэг судлал. УБ.,2009. 31-р тал

4 Н.Орёл, Л.Насанцэнгэл. Сэтгэцийн эмгэг судлал. УБ.,2009. 49-р тал

ХӨТӨЛБӨРИЙН ҮЕ ШАТ, ЗААВАРЧИЛГАА

ХӨТӨЛБӨРТ ШААРДАГДАХ АРГАЧЛАЛ, ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН

1 PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE 9 /PHQ-9/

Сэтгэл гутралын түвшнийг илрүүлэхэд ашигладаг асуулга ба нийт 9 асуулгатай.

2 BECK'S DEPRESSION INVENTORY /BDI/

Бекийн сэтгэл гутралын асуулга нь эмнэл зүйн практикт өргөн ашиглагддаг ба нийт 21 асуулттай. Сэтгэл гутралын түвшнийг илрүүлдэг.

3 EYSENCK'S PERSONALITY INVENTORY /EPI/

Айзенкийн боловсруулсан энэхүү тест нь сэтгэл судлалын практикт түгээмэл ашиглагддаг. Нийт 57 асуулттай. Үгийн илрэл, сэтгэлийн хөдөлгөөний тогтворт чанарыг судалдаг бөгөөд судалгаанд хэр үнэн хариулж буйг илрүүлдэг.

Тухайн хүн хэр нээлттэй, санаа зовж түгших чанар хэр их байгааг хэмжих нь сэтгэл гутралын үеийн сэтгэл зүйн үйлчилгээнд ач холбогдолтой.

4 БИЕЭ ЦЭГНЭХ СОРИЛ

Дембо Рубинштейны боловсруулсан энэхүү тест эмнэл зүйн практикт түгээмэл ашиглагдаж байна. Эрүүл мэнд, зан ааш, ухаан, аз жаргалын хувьд өөрийн үнэлэмж ямар байгааг зураасан дээр тэмдэглүүлнэ. Сэтгэл гутралын үед өөрийн үнэлгээ голчлон доогуур илрэх ба илүү их зовоож буй зүйлд чанарын дүн шинжилгээ хийх боломжтой.

5 ХУУЧНЫ ГЭРЭЛ ЗУРГУУД

Насны байдлаас хамааран, хүүхэд насны дурсамжийг сэргээхэд хуучны гэрэл зургуудыг ашиглах боломжтой

6 “МЕТАФОР” КАРТ

Өөрийн сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийг ойлгох, асуудлыг даван туулах, сэтгэл зүйн нөөцийг илрүүлэхэд чиглэсэн.

ХӨТӨЛБӨРИЙН ДАГУУ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХЭД АНХААРАХ, БЭЛТГЭХ ЗҮЙЛС

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХЭЭС ӨМНӨ АНХААРАХ, БЭЛТГЭХ ЗҮЙЛС

Зөвлөгөөний өрөө болон орчныг бэлтгэх:

- “ Уулзалт эхлэхээс өмнө зөвлөгөөний өрөөний агаарыг сэлгэх, байгалийн гэрэл туссан байхыг бодож гэрэлтүүлэг гаргах. Хэрэв гаднаас байгалийн гэрэл тусах боломжгүй бол ширээний гэрэл зэргийг асааж болно. Өрөөнд агаар, гэрэл оруулах нь чөлөөтэй, тайван мэдрэмжийг үйлчлүүлэгчид өгөхөд тусална.
- “ Зөвлөгөөний өрөөний сандал нь үйлчлүүлэгчид тухтай мэдрэмж төрүүлэхүйц зөөлөн байвал сайн. Мөн үйлчлүүлэгч өөрийн биед тухтай байдлаар ашиглах боломжтой дэрнүүдийг бэлтгэнэ. Сандлыг байрлуулахдаа 1.5 метр орчим зайтайгаар сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгч суухаар, сэтгэл зүйчийн суух сандал хаалганд талдаа байвал зохимжтой. Мөн зөвлөгөөний өрөөний ширээг 2 сандлын голд байрлуулна. Гэхдээ сэтгэл зүйч ширээн дээр цаас тавьж тэмдэглэл хийхээс зайлсхийгээрэй. Ширээн дээр бичихийн оронд гар самбар ашиглах нь зохимжтой.
- “ Зөвлөгөөний эхлэл үед үйлчлүүлэгчээс өрөөнд байгаа зүйлс тухгүй мэдрэмж төрүүлж байгаа эсэхийг тодруулж асуугаарай.
- “ Бусад үйлчлүүлэгч, мэргэжилтнүүд зөвлөгөөний явцад саад болох, сарниулахаас сэргийлж зөвлөгөөтэй байгааг сануулах, илэрхийлэх бичиг өлгөж болно.
- “ Ширээн дээр хуурай салфетка байрлуулах.

Хөтөлбөрийн дагуух хэрэглэгдэхүүн болон бусад бэлтгэл:

- “ Гар самбарыг, бичгийн цаас, бал, уулзалтын тэмдэглэлийн хуудасны хамт бэлтгэх. /Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудсыг "Хавсралт 1"-т оруулав./
- “ Үйлчлүүлэгч ярилцахыг хүсэхгүй байх тохиолдолд өөр ашиглаж болох арга техникийг бодолцож бэлтгэсэн байх.
- “ Хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэхдээ уулзалт бүрийг кодолж, үе шатыг дарааллын дагуу хэрэгжүүлэхэд анхаарах.
- “ Уулзалт бүрийн дагуух тэмдэглэлийг хөтлөх.

Сэтгэл гутралд өртсөн үйлчлүүлэгчид үйлчилгээ үзүүлэхэд анхаарах:

- “ Сэтгэл гутралын шинжүүд илэрч буй үйлчлүүлэгчийн сэтгэцийн үйл ажиллагааны хурд удааширч, идэвх сулрах, хариу үйлдэл багасах, үг яриа цөөрөх шинжүүд түгээмэл илэрдэг нь харилцаа холбоо тогтооход бэрхшээл үүсгэх талтай. Иймд сэтгэл зүйч уйгагүй, тууштай байх нь чухал.

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХ ЯВЦАД АНХААРАХ, БЭЛТГЭХ ЗҮЙЛС

Сэтгэл зүйн арга, аргачлалыг ашиглах явцад анхаарах, бэлтгэх:

Сэтгэл зүйн тест болон проектив аргуудыг ашиглаж үнэлгээ хийх явцад анхаарах:

- Тест болон бичих шаардлагатай үнэлгээний аргыг ашиглах тохиолдолд үйлчлүүлэгч унших, бичих боломжтой бол өөрөөр нь ажиллуулахыг санал болгоно. Хэрэв боломжгүй бол сэтгэл зүйч асууж, ярилцах замаар хариултыг бичнэ. Ингэхдээ судалгаа авч байгаа мэт механикаар асуухгүй байх, асуултын агуулгаас гажсан тайлбар хийхгүй байх, үйлчлүүлэгчийн хариултыг чиглүүлэхгүй байх зэргийг мэргэжилтэн анхаарна.
- Хөтөлбөрт багтсан проектив аргуудыг ашиглахдаа үйлчлүүлэгчид картуудыг барьж үзэх, эргүүлж харах, зургуудад боловсруулалт хийх хугацааг олгоно. Проектив арга нь мэргэжилтнээс асуултыг оновчтой асуух, чиглүүлж ярилцах, эмпати чадвар зэргийг шаарддаг. Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний хөтөлбөрт 2 болон 3 дахь уулзалтад проектив аргыг ашиглахыг санал болгосон бөгөөд эдгээр аргыг үйлчлүүлэгч, сэтгэл зүйч хооронд итгэлт харилцаа тогтсон тохиолдолд ашигладаг.

Үйлчлүүлэгчид гэрийн даалгавар өгөх: Хөтөлбөрт багтах уулзалт бүрийн төгсгөлд дараагийн уулзалт хүртэл үйлчлүүлэгч өөрийн сэтгэцийн эрүүл мэнддээ анхаарч, сэтгэл хөдлөлөө тогтворжуулах, идэвх сонирхлоо нэмэгдүүлэх зорилготой ажлуудыг гэрийн даалгаварт өгдөг. Үйлчлүүлэгчид даалгаврыг санал болгоходоо түүний санал, сэтгэцийн эрүүл мэндийн нөхцөл, дэмжлэг үзүүлэх боломжтой хүмүүс байгаа эсэх, амьдарч буй орчны нөхцөл байдал зэргийг харгалзан даалгаврыг өгнө. Ихэвчлэн хөнгөн, богино хугацаа шаардах ажлуудаас урт хугацаа шаардах ажлууд руу бага зэрэг хүндрүүлж даалгаврыг өгнө. Үйлчлүүлэгч даалгаврыг гүйцэтгээгүй тохиолдолд хүндрүүлэхгүй байхыг анхаарах.

Тэмдэглэл хийх, хөтлөхтэй холбоотой анхаарах зүйлс:

Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх явцад сэтгэл зүйн уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас, сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас зэргийг хөтөлнө. Эдгээрийг хөтлөхдөө уулзалтын явцад өөрт сануулах үүднээс түлхүүр үг ашиглан тэмдэглэж, уулзалтын дараа түлхүүр үгсийг дэлгэрүүлэн бичихийг санал болгож байна. Учир нь үйлчлүүлэгчийн дэргэд байнга тэмдэглэл хөтлөх нь нээлттэй харилцаа үүсгэхэд хаалт болж болзошгүй.

Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас хөтлөх /Хавсралт 1/:

- *Үйлчлүүлэгчийн товч мэдээлэл.* Энэ хэсэгт хамгаалах байр, НЦҮТ-ийн журмын дагуу үйлчлүүлэгчийн кейсийг кодолж үйлчлүүлэгчийн код хэсэгт тэмдэглэнэ. Мөн үйлчлүүлэгчийн нас, хүйсийг тэмдэглэж, тухайн үйлчлүүлэгч ямар хүчирхийлэлд өртсөний улмаас хамгаалах байр, НЦҮТ-өөр үйлчлүүлэх болсныг "✓" тэмдгээр тэмдэглэнэ.
- *Үе шат, уулзалтын тэмдэглэл.* Энэ хэсэгт хөтөлбөрт багтах уулзалт бүрийг явуулсан өдөр, уулзалтад ашиглаж буй сэтгэл зүйн арга техник, үнэлгээний үйл явц зэргийг тэмдэглэнэ. Мөн хамгаалах байр, НЦҮТ-ийн үйлчилгээний онцлогоос шалтгаалж дараагийн уулзалтыг өөр мэргэжилтэн чиглүүлэх боломжтой байдгийг харгалзаж дараагийн мэргэжилтэнд кейстэй хамааралтай анхаарах зүйл, сэтгэл зүйн арга аргачлалыг ашиглах явцад гарсан ажиглалт, үр дүнг тайлбар хэсэгт нарийн тэмдэглэж үлдээнэ.

- **Сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн.** Энэ хэсэгт үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйн үйлчилгээнд хамрагдахаас өмнө бие махбод, сэтгэл зүй, зан үйлд илэрч буй илрэл, шинж тэмдэг, өөрчлөлтийг сэтгэл зүйн үйлчилгээг үзүүлэх явцад уулзалт бүрийн дараа тэмдэглэнэ. Мөн сэтгэл зүйн үйлчилгээ үзүүлэх явцад үйлчлүүлэгчид гарч буй үр дүн, ажиглалт, ахиц, суралцаж буй ур чадвар, дадал зэргийг 'үйлчлүүлэгчид гарсан сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн' хэсэгт тэмдэглэнэ. Хамгаалах байр, НЦҮТ-ийн үйлчилгээний онцлогоос шалтгаалж урт хугацааны сэтгэл зүйн үйлчилгээ үзүүлж, тодорхой үр дүнд хүрэхэд хязгаарлагдмал байх тул үр дүн хэсэгт том өөрчлөлтийг бичихээс илүү тухайн уулзалтын явцад болон дараа үйлчлүүлэгчид сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж, бодлын түвшинд гарч буй багахан өөрчлөлтийг ажиглаж бичихэд хангалттай. Энэ нь кейс бүртгэлд шаардлагатайгаас гадна сэтгэл зүйчийг ажлаас халшрах хам шинжид өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой.

Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас хөтлөх /Хавсралт 2/:

- Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудаст тухайн хөтөлбөрийн туршид ашиглах арга, аргачлалын зорилго, онцлог, бэлтгэх зүйлс, үйлчлүүлэгчид тайлбарлах зааварчилгаа, тухайн аргыг ашиглахад гарсан үр дүнг дараагийн уулзалт болон сэтгэл зүйн үйлчилгээнд хэрхэн ашиглах тухай товч оруулсан. Мөн тухайн арга аргачлалын явцад ашиглах хэрэглэгдэхүүн, ажлын хуудсыг хавсаргасан.
- Сэтгэл зүйч урьдчилан тухайн сэтгэл зүйн үнэлгээний аргуудтай танилцаж, бэлтгэл ажлыг хангаж, уулзалтад ашиглана.

Сэтгэл зүйчийн хувийн бэлтгэл болон хувцаслалт

- Уулзалтын өмнө кейстэй танилцаж, мэдээлэл авсан байх
- Сэтгэл зүйч уулзалтын өмнө өөрийн сэтгэл зүй (үйлчлүүлэгчийн асуудалтай адил өөрт тулгамдсан асуудлаа шийдвэрлэсэн, эсвэл ийм асуудалтай тулгарч байгаагүй байх, тухайн үед тайван элдэв айдас түгшүүргүй, уулзалтын өмнө эцэг эх, асран хамгаалагч эсвэл үйлчилгээнд зуучилсан мэргэжилтнээс хүүхдийн нөхцөл байдлын тухай мэдээлэл авсан байх) хувцаслалт (ажил хэрэгч, хэт задгай буюу цээж, хөлийн хуруу, шагай ил гараагүй байх, гэрэлтээгүй, богино хувцаслаагүй байх гэх мэт), нүүр будалт, гоёл (өдөр тутмын буюу хэт тод, гүн будалт хийхгүй байх, гоёл нь хэт чамин, гялгар, үнэтэй биш байх) зэргийг шалгаж зохих хэмжээнд байлгахад анхаарах

НЭГ. СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮНЭЛГЭЭ ХИЙХ УУЛЗАЛТ



Уулзалтын өмнө хэрэглэгдэхүүнийг бэлтгэх:

- Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./
- Сэтгэл зүйн үнэлгээ /Хавсралт 2./ хуудсыг тэмдэглэх
- Сэтгэл зүйн тестүүд бэлдсэн байх
- Танин мэдэхүй зан үйлийн сэтгэл заслын аргын танилцуулга /Хавсралт 6/
- Танин мэдэхүй зан үйлийн сэтгэл заслын аргын дагуу дасгал ажлын хуудас /Хавсралт 7/



Уулзалтын зорилго:


- Үйлчлүүлэгчтэй холбоо тогтоох
- Сэтгэл гутралын зэргийг ялган үнэлэх

АЛХАМ 1. Харилцаа, холбоо үүсгэх хэсэг /10 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Мэргэжилтэн өөрийгөө танилцуулна. Үйлчлүүлэгчийн нууцыг хадгалах тухай мэдээлэл өгнө. Үйлчилгээний талаар танилцуулах ба ингэхдээ хэт олон үгээр бус, товч тодорхой, өөрт итгэлтэй байдлаар яриаг өрнүүлэх нь үйлчлүүлэгчийн итгэлийг нэмэгдүүлэх сайн талтай. - Үйлчлүүлэгчид илэрч буй зовуурийг асууна. Хэрэв үйлчлүүлэгч яриа эхэлж чадахгүй бол: Таны санааг зовоож байгаа асуудлаас эхэлж ярилцах уу? Таныг тавгүй болгодог ямар бодол байна? гэх мэтээр асууж болно. 	<ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгчээс нэг дор дараалан 3-аас дээш асуулт асуух - Үйлчлүүлэгчийн нүд рүү удаан харах зэрэг нь тухгүй мэдрэмжийг нэмэгдүүлж, өөрийгөө илэрхийлэхэд саад болдог.

АЛХАМ 2. Мэдээлэл авах хэсэг /10-15 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэл гутралын илрэлийг тэмдэглэх хуудсанд тэмдэглэл хийнэ. Үйлчлүүлэгч өөрөө санаачлан ярьсан зүйлүүдийг тэмдэглэж авна. Үйлчлүүлэгч ярихаа азнах үе болон дуугүй болох үед тэмдэглэгдээгүй байгаа асуулгуудын талаар асууна. Асуулт асууж эхлэхийн өмнө үйлчлүүлэгчээс би таны талаар илүү их ойлголт авахын тулд хэдэн зүйлийн талаар тодруулах хэрэгтэй байна. Та татгалзахгүй биз? Эсвэл та зөвшөөрч байна уу гэж асууна. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэл гутралын үед өөрийгөө дорд үзэх, өөрийн яриаг өөр бусад хүнд төвөгтэй санагдаж байгаа гэх бодол бусад тохиолдлуудаас илүү өндөр байдаг тул яриаг анхааралтай сонсож байгаагаа үгээр болон биеийн хэлэмжээр мэдэгдэнэ. Ийм биеийн хэлэмжид яриаг таслахгүй байх, нүд рүү харах, хөмсгөө өргөх, толгой дохиж зэрэг орно.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас 	

АЛХАМ 3. СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮНЭЛГЭЭ ХИЙХ ХЭСЭГ /25-35 хүртэл минут/	
Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<p>Үйлчлүүлэгчийн талаар мэдээллийг илүү тодорхой болгохын тулд сэтгэл зүйн тест ажиллуулна.</p> <p>Үйлчлүүлэгчийн идэвх хэт бага байх үед асуултуудыг уншиж өгч болно.</p> <p>Санал болгох аргачлал:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PHQ-9, BDI, EPI, биеэ цэгнэх сорил. - Тестийн үзүүлэлтийг гаргахын тулд үйлчлүүлэгчээр даалгаврыг бүрэн гүйцэтгүүлэх нь чухал. Үүний тулд урьдчилаад одоо хэд хэдэн тестүүд ажиллуулна. Үүнд 30 орчим минут зарцуулна, та зөвшөөрч байна уу гэж асууна. Хэрэв үйлчлүүлэгч дурамжхан байвал даалгаврын үр дүн нь танд тохирох аргыг сонгоход тустай тул та хичээгээрэй гэж хэлнэ. - Биеэ хүчлээд илэрхий тавгүй байгаа тохиолдолд дор хаяж PHQ-9, Биеэ цэгнэх сорилыг ажиллуулсан байхыг эрмэлзэнэ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгчийн идэвх сонирхол эрс буурч, хөдөлгөөн удааширсан байдал нь сэтгэл зүйн тестийн мэдээлэл цуглуулах явцад сөргөөр нөлөөлж болно. Энэ нь сэтгэл гутралын шинж тэмдэг тул хэт хүчилсний хэрэггүй. Зааварчилгаа хэсэгт дурдсанаар PHQ-9, Биеэ цэгнэх сорилыг ажиллуулна. <div style="text-align: right;">  </div>
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - PHQ-9 - BDI 	<ul style="list-style-type: none"> - EPI - Биеэ цэгнэх сорил

АЛХАМ 4. ДААЛГАВАР ӨГӨХ ХЭСЭГ /10 хүртэл минут/	
Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<p>Үйлчлүүлэгчид тестийн үр дүн ямар гарсныг 5 (эсвэл 7) хоногийн дараа уулзахдаа танилцуулна гэж хэлнэ. Тэр болтол би танд даалгавар өгөх саналтай байна, та зөвшөөрч байна уу гэж асууна. Ихэнх тохиолдолд үйлчлүүлэгч зөвшөөрдөг ба дошгирол хавсарсан сэтгэл гутралын үед үгүйсгэл илэрч болно.</p> <p>Үйлчлүүлэгчээс Таны сэтгэл санааг арай дээр болгодог зүйл юу байна? гэж асууна. Хэрэв юунд ч сэтгэл хөдлөхгүй байгаа тухайгаа ярих, эсвэл санаанд нь юм орж ирэхгүй байх үед “Ингэхээр арай дээрддэг үү?” гэх мэт 2-3 асуулт тавина. Жишээ нь, хүүхдүүд гэрт ирэх үед, ганцаараа кино үзэх гэх мэт.</p> <p>Даалгаварт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Таныг юу сэтгэл хангалуун болгодог вэ? Өдөр бүр 2-3 зүйл бичих, ингэхдээ нэг дор сууж байгаад бичиж болохгүй талаар сануулна. - Сэтгэл хөдлөлийн байдлаа тэмдэглэх даалгавар өгнө. (Сэтгэл хөдлөлийн тэмдэглэл хөтлөх хуудас) 	<ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгчийн идэвх сул байдалд зовниж халшрах гээд байх тал бий. Та асуулт асууж, юм бодуулж байгаа нь үйлчлүүлэгчид биеийн хөдөлгөөний дасгал хийхтэй адил сайн болохыг санаарай. - Санаа зовниж, өрөвдөж байгаа дүр харуулах нь ихэнх үйлчлүүлэгчийн хувьд өөрийгөө илүү өрөвдмөөр байдалд байгаа гэсэн мэдрэмжийг нэмэгдүүлэх талтай.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - “Сэтгэл хөдлөлийн тэмдэглэл хөтлөх хуудас” /Хавсралт 5/ үзнэ үү. 	

ХОЁР. СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН ТАЛААР ЯРИЛЦАХ



Уулзалтын өмнө бэлтгэх зүйлс:

- Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./
- Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас /Хавсралт 2/
- Сэтгэл санаагаа хэрхэн дэмжих вэ? Өдрийн дэглэм /Хавсралт 5/
- Танин мэдэхүй, зан үйлийн аргын танилцуулга /Хавсралт 6/
- Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын дагуу дасгал ажлын хуудас /Хавсралт 7/
- Сэтгэл зүйн үнэлгээний дүнг боловсруулж танилцуулахад бэлтгэсэн байна.



Уулзалтын зорилго:

- Сэтгэл хөдлөлийн талаар ойлголт өгөх
- Өөрийн сэтгэл хөдлөлийн байдлаа ойлгох
- Өөрийн сэтгэл хөдлөлөө зохицуулахад суралцуулах

АЛХАМ 1. Холбоо тогтоох хэсэг /10 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Даалгавар хийсэн эсэх, даалгавар хийж байх үед ямар мэдрэмж төрсөн талаар ярилцана. - Жаргалтай болгодог зүйлийн жагсаалт дор хаяж 10 байх ёстой. Хэрэв үгүй бол "Танд бичихэд хэр хэцүү байсан бэ" гэж асуугаад, "Хоёулаа дараагийн удаа хүртэл дахин сунгаад үзье" гэнэ. - "Сэтгэл хөдлөлийн тэмдэглэл хөтлөх хуудас"-ыг харна. Онооны өөрчлөлт дээр ярилцана. - Та сайн хийжээ, ийм үед таны сэтгэл санаа арай дээрдсэн байна, эсвэл сэтгэл санаагаа өөдрөг болгох хүртэл жаахан хугацаа орно гэх мэтээр даалгавар хэсгийг дүгнэнэ. - Үйлчлүүлэгчийн үнэлгээ хийх нэгдүгээр уулзалтаар хийсэн тестийн хариуг танилцуулна. Хариуг танилцуулахдаа "Таны сэтгэл зүйн үнэлгээгээр бага зэрэг тогтворгүй шинж тэмдгүүд ажиглагдсан тул сэтгэл зүйн үйлчилгээ санал болгож байна. 	<ul style="list-style-type: none"> - Даалгавар хийгээгүй байх нь сэтгэл гутралд өртсөн хүний хувьд идэвх буурч, үйл ажиллагаа хийх сонирхолгүй болсонтой холбоотой. Иймд хийгээгүй гэсэн буруутгал өгөхгүйгээр дараагийн уулзалт хүртэл үргэлжлүүлэн даалгаварт өгч болно. - Сэтгэл зүйн үнэлгээний эрсдэл дунд болон бага зэрэг гэж үнэлсэн бол хамрагдана. Хэрвээ эрсдэл дунд болон өндөр гарсан бол /дунд зэргийн эрсдэлийг сэтгэл зүйч өөрийн мэдрэмж, туршлагаар үнэлж хөтөлбөрийн дагуу ажиллах эсвэл холбон зуучлах эсэхийг шийднэ/ сэтгэл засалч сэтгэцийн эмчид, харьяа дүүргийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн кабинет болон сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний төв рүү чиглүүлэх ёстой.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгчийн тэмдэглэсэн даалгаврын хуудас - Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./ - Сэтгэл зүйн үнэлгээний хуудас /Хавсралт 2/ 	

АЛХАМ 2. Сэтгэл хөдлөлийн талаар ярилцах хийх хэсэг /20 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<p>Сэтгэл гутралын шинж тэмдэг илэрч буй үйлчлүүлэгчдийн хувьд юм ярих нь төвөгтэй санагдах, эсвэл өөрийгөө хэнд ч хэрэггүй гэх мэдрэмж байдаг тул мэдрэмжийн талаар ярилцах төвөгтэй байдаг. Иймд зураг, метафор карт ашиглан өөрийнх нь мэдрэмжийн талаар ойлгож болно.</p> <p>Санал болгох карт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мэдрэмжийн карт - Байгаль ба цаг агаарын тухай - Миний сэтгэл зүрхэнд г.м. <p>Санал болгох ажлын хувилбар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Өөрийн сэтгэл санааны байдал яг одоо ямар байгааг харуулж чадах зургуудыг сонгоно уу. - Яагаад энэ зургийг сонгох болсон, - Ер нь та ямар байхыг хүсэж байна? Дахиад зураг сонгоно уу. - Та ийм байдалд орохыг хүсэж буй дотны хүндээ юу гэж хэлэх байсан бэ? - Яавал илүү сайн тус хүргэж чадах вэ? 	<ul style="list-style-type: none"> - Картыг бүтээлч байдлаар олон төрлөөр ашиглаж болох бөгөөд өнөөдрийн сэтгэл хөдлөл, нөхцөл байдлыг илэрхийлэхүйц картыг сонгож ярилцана. - Сэтгэл зүйч картыг ашиглаж үйлчлүүлэгчийн сэтгэл санаа ямар байгааг, ямар болохыг хүсэж байгааг, үүндээ яаж хүрч болох талаар сэдэл өгч ярилцана.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - Метафор карт 	

АЛХАМ 3. Мэдээлэл өгөх хэсэг /15 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<p>Карт ажиллаж дууссаны дараа дүгнэж, дараах мэдээллийг үйлчлүүлэгчид өгнө.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэл санаагаар унах нь бидний өнгөрсөн амьдралын үр дагавар болж илэрдэг. - Одоогийн амьдрал болоод байгаа, асуудалгүй байна гэдэг нь сэтгэл санаагаар унах ёсгүй гэсэн үг биш. - Энэ хэсэгт өөрийн сэтгэл хөдлөлийн шалтгааныг ойлгох, гэм буруугийн мэдрэмж багасах, сэтгэл санаагаар унах нь байж болох, байдаг мэдрэмж, өөрийн хандлагыг өөрчлөх гээд хичээх нь чухал. <p>Энэ хэсэгт сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдлийн тухай үргэлжлүүлэн ярилцана. Энэ нь үйлчлүүлэгч бодол, сэтгэл хөдлөл, бие махбодод төрөх мэдрэмж, үйлдэл хоорондоо уялдаа холбоотой болохыг таних, ингэснээр сэтгэл хөдлөлөө эергээр зохицуулах арга барилд суралцахад ач холбогдолтой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Дотоод болон гадаад шалтгаан нөлөөлсөн, шинж тэмдгүүд удаан үргэлжилсэн, ар гэрийн зүгээс болон нийгмийн орчин дэмжлэггүй үед сэтгэл гутрал засал авахдаа удаан, үр дүн бага байж болно.

Үйлчлүүлэгчид Танин мэдэхүй, зан үйлийн гурвалжныг зураглал хийж бодол, сэтгэл хөдлөл/мэдрэмж, үйлдлийн хамаарлыг тайлбарлаж сэтгэл зүйн боловсрол олгож болно. /Хавсралт 6/	
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
- Танин мэдэхүй, зан үйлийн аргын танилцуулга /Хавсралт 6/	

АЛХАМ 4. Батжуулах, дүгнэх хэсэг /5 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<p>Үйлчлүүлэгчийн дараачийн 5 хоногт мөрдөх өдрийн дэглэмийг хамтдаа гаргана. Жишээ нь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Өдөрт дор хаяж 30 минут өөрийгөө хүчлээд ч болов хөдөлгөөн хийж байх, жишээ нь гарч алхах, дэлгүүр явах, дасгал хийх гэх мэт. Хөдөлгөөн хийх хугацааг аажим нэмэгдүүлэх нь зүйтэй - Хоолны дуршил бага байсан ч тогтмол хооллож байгаарай - Гэр бүлээс хэн илүү ойр байдаг, тэр хүнтэйгээ дор хаяж 10 минут ярилцах, хамт ямар нэгэн зүйл хийж байх <p>Өмнөх удаагийн 2 даалгаврыг үргэлжлүүлж хийлгэнэ.</p> <p>Нэмэлтээр танин мэдэхүй зан үйлийн аргыг танилцуулсны дагуу “Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын дагуу дасгал ажлын хуудас”-ыг танилцуулж даалгаварт нэмж өгнө.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгчийн идэвх бага, сонирхол буурсан байдлыг дээрдүүлэхийн тулд ямар нэг үйл ажиллагаанд татан оролцуулах нь чухал учир уулзалт бүрийн төгсгөлд даалгаврыг өгч, дараагийн уулзалтын өмнө ярилцана.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэл санаагаа хэрхэн дэмжих вэ? Өдрийн дэглэмийн загвар /Хавсралт 5/ - Танин мэдэхүй зан үйлийн сэтгэл заслын дасгал ажлын хуудас /Хавсралт 7/ 	

ГУРАВ. СЭТГЭЛ ЗҮЙН НӨӨЦИЙГ НЭМЭГДҮҮЛЭХ



Уулзалтын өмнө бэлтгэх зүйлс:

- Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./
- Метафор карттай танилцаж, ашиглаж туршсан байх.



Уулзалтын зорилго:

- Сэтгэл зүйн нөөцийг илрүүлэх
- Сэтгэл зүйн нөөцийг нэмэгдүүлэх

АЛХАМ 1. Сэргээн санах, харилцаа үүсгэх /10 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэл хөдлөлийг үнэлэх хуудсанд тэмдэглэл үргэлжлүүлэн хийсэн эсэх. Сэтгэл хөдлөлийн үзүүлэлт дээшилж буй эсэхийг хянана. - Жаргалтай болгодог зүйлийн жагсаалт багаар бодоход 20 хүрсэн байх ёстой. - Өдөрт бага багаар хөдөлгөөн хийх, алхах, хүнтэй ярих зэрэг дэглэм хэрэгжих боломжтой байсан эсэх, хэрэгжүүлсэн эсэх талаар ярилцана. - Өөрийн мэдрэмж ямар байгаа талаар асууна. 	<ul style="list-style-type: none"> - Үйлчлүүлэгч даалгаврыг хэрхэн хийсэн тухай ярилцана. - Даалгавар хийхэд хүндрэлтэй байсан эсэх, уулзалт бүрд хөнгөрч буй эсэхийг анзаарна.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./ 	

АЛХАМ 2. Сэтгэл зүйн нөөцийн хэсэг /30 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<p>2 янзаар ярилцлагыг хөтөлж болно.</p> <p>Нэг. Жаргалтай болгодог зүйлийн талаарх жагсаалт ашиглан ярилцах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Эдгээр жагсаалтуудаас дараачийн уулзалт хүртэл дор хаяж 2-ыг хэрэгжүүлж үзэх боломжтой эсэх - Тэгвэл хэзээ, хаана гэх мэт тодруулж ярилцана. Хийх ажлын талаар маш тодорхой төсөөлөлтэй болгоно. <p>Хоёр. Нөөцийн картууд ашиглаж болно.</p> <p>Санал болгох карт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Эмэгтэй хүний 70 нөөц - Нөөц 	<ul style="list-style-type: none"> Үйлчлүүлэгч даалгаврыг хэрхэн хийсэн тухай ярилцана. - Даалгавар хийхэд хүндрэлтэй байсан эсэх, уулзалт бүрд хөнгөрч буй эсэхийг анзаарна. - Сэтгэл гутралаас үүдэн идэвх сонирхол буурсан үед үйлчлүүлэгчийн нөөц буюу сонирхлыг идэвхжүүлэх, түүнийгээ өдөр тутамд бага багаар сэргээх, идэвхтэйгээр үйлдэл хийх, бусадтай харилцах харилцааг дэмжихийн тулд нөөцийг илрүүлж, нэмэгдүүлэхэд анхаарах нь чухал байдаг.

<ul style="list-style-type: none"> - Нөөц бий болгох газрууд - Эрэгтэй хүний хүч гэх мэт <p>Сэтгэл зүйч картыг ашиглаж дараах байдлаар ажиллаж болно. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хамгийн их таалагдаж буй 3-5 зургийг сонгоно уу. - Юу нь хамгийн их таалагдав? - Таны амьдралд энэ үйл явдал тохиолдож байсан уу? - Тэр үед та юу мэдэрч байсан бэ? - Эдгээр зургуудаас дараагийн уулзалт хүртэл хийж туршиж болох зураг аль нь вэ? - Та хэзээ хийх, яаж хийх боломжтой вэ? 	<p>-- Нөөцийн картуудыг ашиглахдаа тухайн үйлчлүүлэгчийг “өвтгөж” болзошгүй картуудыг хасаж ажиллуулах нь зүйтэй байдаг. Жишээ нь, хань ижлээ алдаад удаагүй байгаа эмэгтэйд картаар ажиллуулах үедээ хосын зургуудыг тусад нь салгаж авах хэрэгтэй.</p>
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - метафор карт 	

АЛХАМ 3. Дүгнэх хэсэг /10 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Өмнөх уулзалтуудад өгч байсан даалгаврыг дахин үргэлжлүүлж бичихийг санал болгоно. Зарим хийх ажлын хугацааг бага зэрэг сунгаж болох тухай сануулна. - Нэмээд нөөцийн картаас 7 хоногийн хугацаанд хийх боломжтой 2 зүйлийн талаар даалгавар өгнө. 	<ul style="list-style-type: none"> - Өмнө нь даалгавраа хийж ирсэн бол түүнийг нь дахин сануулан дараа ирэхдээ ч даалгавраа хийж ирэхийг сануулна. - Өмнө нь даалгавраа хийгээгүй байсан ч энэ удаа цаг гарган хийж ирэхийг сануулна.

ДӨРӨВ. ХЯМРАЛЫГ ДАВАН ТУУЛАХАД ТУСЛАХ УУЛЗАЛТ



Уулзалтын өмнө бэлтгэх зүйлс:

- Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./
- Хуучны гэрэл зургууд /Хавсралт 8./



Уулзалтын зорилго:

- Хэцүү нөхцөл байдлыг даван туулах талаар арга барилтай болгоход чиглэнэ.

АЛХАМ 1. Сэргээх хэсэг /10 хүртэл минут/	
Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
Даалгаврын талаар ярилцана. <ul style="list-style-type: none"> - Жаргалтай болгодог зүйлийн жагсаалт багаар бодоход 30 хүрсэн байх - Сэтгэл хөдлөлийн үнэлгээ хийх хуудсаа бөглөж хэвшсэн байх - Нөөц нэмэгдүүлэх 2 даалгаврыг хийсэн байх - Мэдрэмжид ямар нэгэн өөрчлөлт орж буй эсэх талаар ярилцана. - Өдрийн дэглэмд юу нэмж, хасаж болохоор байгаа талаар ярилцана. 	<ul style="list-style-type: none"> - Өнгөрсөн өдрүүдэд даалгавар хийхэд хүнд байсан байж болох талаар, сайн хичээж байгаа талаар, мөн ямар ахиц гарч байгаа талаар хэлнэ. Хэрэв ямар нэгэн ахиц гарахгүй байгаа мэт санагдвал ямар нэгэн бататгах эерэг зүйлийн талаар хэлнэ.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас /Хавсралт 1./ 	

АЛХАМ 2. Эерэг дурсамж сэргээх шат /15 хүртэл минут/	
Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
Хүүхэд насны сайхан дурсамжуудын талаар ярилцана. <ul style="list-style-type: none"> - Асуулт асууж болно. - Хуучны гэрэл зургууд ашиглаж болно. Жишээ нь, 1970-1980-аад оны гэрэл зургууд - Метафор карт ашиглаж болно. Ж:Дурсамжийн авдар г.м. 	<ul style="list-style-type: none"> - Хэцүү цаг үеийн талаар ярилцахын өмнө сэргээх байдлаар сайхан үеийн талаар ярилцана. Сайхан дурсамж богино хугацааны дотор гунигтай дурсамжаар солигдож болдог тул аз жаргалтай ярьж, эрч хүч орлоо гэж үзсэн үедээ дараачийн хийх ажлын талаар танилцуулна.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
<ul style="list-style-type: none"> - Хуучны гэрэл зургууд /Хавсралт 8/ - Дурсамжийн авдар 	

АЛХАМ 3. Асуудлаа тодорхойлох хэсэг /25 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Хэцүү цаг үеийн талаар жагсаалт гаргана. Дараах чиглэлээр ярилцана. <ul style="list-style-type: none"> ○ Ямар үед сэтгэлээр унах гээд байдаг вэ? 5-7 хүртэл байж болно. ○ Ийм үед ямар мэдрэмж төрдөг вэ? ○ Биеийн талаас юу мэдрэгддэг вэ? ○ Яавал сэтгэл санаагаар унахгүй, арай тайван итгэлтэй байх вэ? ○ Эдгээр асуултын дагуу хэцүү цаг үе гэж бичсэн тохиолдол бүр дээр ярилцана. 	<ul style="list-style-type: none"> - Гэрийн даалгаварт өгсөн жагсаалтуудыг ашиглах нь үр дүнтэй.

АЛХАМ 4. Дүгнэх хэсэг /15 хүртэл минут/

Зааварчилгаа	Анхаарах зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> - Өнгөрсөн өдрүүдэд сэтгэл санааны байдалд ямар өөрчлөлт орсон талаар үйлчлүүлэгчээр яриулна. - Өөрийн сэтгэл хөдлөлийг хянаж анзаарч байх, аз жаргалын жагсаалт дээрээ нэмж, бас заримыг нь хасаж болох тухай, багаар бодоход 2 долоо хоногт нэг удаа өөрийн нөөцийг нэмэгдүүлж байх тухай, сэтгэлээр унах гээд байх үедээ цаг алдалгүй өөрийгөө сэргээж байх тухай сануулна. Мөн уулзахдаа үргэлж таатай байх тухай хэлэх нь зүйтэй. 	<ul style="list-style-type: none"> - Уулзалтыг багаар бодоход цааш дахин нэг сар үргэлжлүүлбэл илүү үр дүнтэй байна. - Сэтгэл санаагаа хэрхэн дэмжих вэ? хуудасны зөвлөмжийг хэлж өгч болно.
Хэрэглэгдэхүүн / Арга барил	
- /Хавсралт 5./	

Хөтөлбөрийн үр дүнг үнэлэх

Хөтөлбөрийн үр дүнг Хавсралт 1. “Уулзалтын тэмдэглэлийн хуудас”-ын дагуу үйлчлүүлэгчтэй хийх уулзалт бүрийн явцад хөтөлнө. Үүнд:

- Эхний сэтгэл зүйн уулзалтын дараа ‘Үйлчлүүлэгчийн товч мэдээлэл’,
- Уулзалт бүрийн явцад ‘Үе шат, уулзалтын тэмдэглэл’

Дөрөв дэх уулзалтын төгсгөлд ‘Сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн’ хэсгийн дагуу тэмдэглэл хийж, үйлчлүүлэгчид үзүүлсэн сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн, ахицыг үнэлнэ.

ТУЛГАРЧ БОЛОХ БЭРХШЭЭЛ, ДАВАН ТУУЛАХ СТРАТЕГИ

Тулгарч болзошгүй бэрхшээл	Даван туулах стратеги
<p><i>Үйлчлүүлэгч зөвлөгөөний явцад болон даалгавар өгөх үед хэт идэвхгүй байх тохиолдолд яах вэ?</i></p>	<p>Сэтгэл гутралаас үүдэн хүний ажил амьдралын идэвх сонирхол буурах нь элбэг тохиолддог. Энэ үед үйлчлүүлэгчийн нөөц буюу сонирхлыг идэвхжүүлэх, түүнийгээ өдөр тутамд бага багаар сэргээх, идэвхтэйгээр үйлдэл хийх, бусадтай харилцах харилцааг дэмжихийн тулд нөөцийг илрүүлж, нэмэгдүүлэхэд анхаарах нь чухал байдаг.</p> <p>Өнгөрсөн өдрүүдэд даалгавар хийхэд хүнд байсан байж болох талаар, сайн хичээж байгаа талаар, мөн ямар ахиц гарч байгаа талаар хэлнэ. Хэрэв ямар нэгэн ахиц гарахгүй байгаа мэт санагдвал ямар нэгэн бататгах эерэг зүйлийн талаар хэлнэ.</p> <p>Анхаар: Гэрийн даалгаврыг хийгээгүйгээс шалтгаалж түүнийг буруутгах, зэмлэх байдлаар харилцахгүй байх. Үүний оронд даалгавар хийх тухай бодох, тогтмол хийх нь хүнд санагдаж байгааг ойлгож байгааг илэрхийлээрэй.</p>
<p><i>Амиа хорлох бодолтой, оролдлого хийж байсан бол яах вэ?</i></p>	<p>Сэтгэл гутралын үеийн нэг эрсдэл нь амиа хорлох бодол санаа төрөх, оролдлого хийх бөгөөд энэ тохиолдолд энэхүү 6 цогц сэтгэл зүйн зөвлөгөөний хөтөлбөрийн амиа хорлох бодол санаа бүхий үйлчлүүлэгчтэй ажиллах зааварчилгаанаас санаа авч ажиллаж болно.</p> <p>Анхаар: Амиа хорлох оролдлого хийх болон төлөвлөсөн байдлаар ярьсан бол "Амиа хорлох эрсдэл бүхий үйлчлүүлэгчид үзүүлэх сэтгэл зүйн үйлчилгээний хөтөлбөр"-ийн дагуу эрсдэлийн үнэлгээг яаралтай, насны ялгаатай байдлыг харгалзан хийнэ.</p>
<p><i>Сэтгэл гутралаас үүдэлтэй донтолт (архины, тоглоомын, интернэтийн, порно граф гэх мэт)-ын үед яах вэ?</i></p>	<p>Сэтгэл гутралын үед эрүүл амьдралын хэв маяг алдагдаж, хүмүүстэй харилцах, нийгэмтэй харилцах харилцаа багасах тусам үед ганцаараа байх хугацаа ихэсдэг. Ингэснээр эрсдэлтэй зүйлд хэт автаж донтох шинжүүд түгээмэл тохиолддог. Жишээ нь: архи уух, тоглоом тоглох, порно үзэх гэм мэт. Энэ үед одоогийн өдрийн дэглэмийг тодорхойлуулж, илүү эрүүл, хурдан хэвийн байдалдаа ороход туслах өдрийн идэвхтэй үйл ажиллагаа хийхийг санал болгож сэтгэл зүйч хянаж явна.</p> <p>Анхаар: Донтолтын эрсдэл өндөр бол сэтгэл засалч сэтгэцийн эмчид, харьяа дүүргийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн кабинет болон СЭМҮТ төв рүү чиглүүлнэ.</p>

<p><i>Сэтгэл гутралтай үйлчлүүлэгчийн ар гэрийнхэн тусламж хүсвэл юу гэж зөвлөх вэ?</i></p>	<p>Сэтгэл гутралтай хүнд нийгмийн болон өөрийг нь ойлгож дэмжих гэр бүлийн дэмжлэг чухал байдаг. Нөгөөтэйгүүр ийм хүний гэр бүлийнхэн мөн сэтгэл санааны хувьд түгшүүртэй байдаг тул юуны өмнө тэднийг тайвшруулна. Хамтран ажиллах нь үйлчлүүлэгчид тусалж болох нэг алхам учраас гэртээ шинээр зохиосон өдрийн дэглэмээ хэрэгжүүлэхэд туслахыг хүсэж болно.</p> <p>Анхаар: Үйлчлүүлэгчтэй тохиролцож өдрийн дэглэмийг гэр бүлийнхэнд нь хэлж болох тухай зөвшөөрөл авна. Хэрвээ үйлчлүүлэгч гэр бүлийнхэндээ мэдэгдэхийг зөвшөөрөөгүй бол нийтлэгээр өдөр тутамдаа үйлчлүүлэгчтэй ярилцаж харилцах, хамтран юм хийх, гадуур үйл ажиллагаанд оролцох оролдлогыг дэмжиж өгөхийг хүснэ.</p>
<p><i>Үйлчлүүлэгч сэтгэл зүйчид хэт дасах, хамааралтай байдал ажиглагдсан тохиолдолд яах вэ?</i></p>	<p>Нэг талаар сэтгэл зүйч үйлчилгээ үзүүлэхдээ ёс зүйн зарчим дахь хил хязгаарыг хангалттай баримтлаагүй тохиолдолд, нөгөө талаар үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүйн онцлогоос шалтгаалж сэтгэл зүйчид дасах байдал ажиглагдаж болно. Энэ тохиолдолд сэтгэл зүйч үйлчилгээнд хил хязгаарыг баримталж, хувийн харилцаа биш мэргэжлийн үйлчилгээ үзүүлж байгааг үйлчлүүлэгчийн онцлогт тохирсон байдлаар ойлгуулна. Мөн уулзалт бүрийн дараа даалгавар өгөх, уулзалтын хугацааг тогтмолжуулах, сэтгэл зүйчгүйгээр сэтгэл зүйн асуудлаа даван туулах дадлыг бэхжүүлэхийг хичээнэ.</p>

УУЛЗАЛТЫН ТЭМДЭГЛЭЛИЙН ХУУДАС

1. Үйлчлүүлэгчийн товч мэдээлэл

Үйлчлүүлэгчийн код:	_____
Нас, хүйс:	_____, _____
Хэрэгжүүлж буй хөтөлбөр:	Сэтгэл гутралд өртсөн насанд хүрэгчдэд үзүүлэх сэтгэл зүйн үйлчилгээний хөтөлбөр
Өөрийн санаачилгаар ирсэн эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй
Сэтгэл зүйчид хандаж байсан эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй
Сэтгэцийн эмчид хандаж байсан эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй
Гэр бүлийн байдал	<ul style="list-style-type: none"> • Гэрлэсэн • Салсан • Хамтран амьдардаг • Бусад _____
Хүүхдийн тухай мэдээлэл	Тоо _____

2. Үе шат, уулзалтын тэмдэглэл

№	Арга, техник	Тэмдэглэгээ	Тайлбар
Уулзалтын үе шат: Код 6-1		Огноо: ____/____/____	
1	Элсэн заслын үеийн зан байдал	<ul style="list-style-type: none"> • Үг ярианы хурд удааширсан • Хөдөлгөөн удааширсан • Өөртөө анхаарал хандуулахгүй байх • Дууны өнгө намуухан • Нүүрний хувирал бага 	
2	Өөрийн өгүүллээр илэрхийлэх зовуурь	<ul style="list-style-type: none"> • Идэвх, эрч багассан/үгүй болсон • Амархан ядрах болсон • Уцаарлах, бухимдах болсон • Сэтгэл татагдах зүйл үгүй болсон • Бусадтай харилцах сонирхол багассан/үгүй болсон • Ажлын бүтээмж багассан/үгүй болсон • Нойрны хямрал илрэх болсон • Хоолны дуршил ихэссэн, багассан • Бие хямрах шинж илэрсэн • Амиа хорлох бодол санаа төрсөн эсэх • Оролдлого хийж үзэж байсан эсэх 	

3	PHQ-9 (Заавал хийсэн байх)	<ul style="list-style-type: none"> • Сэтгэл гутралын илрэл бага • Хөнгөн зэргийн сэтгэл гутрал • Дунд зэргийн сэтгэл гутрал • Хүнд зэргийн сэтгэл гутрал 	
4	Биеэ цэгнэх сорил (Заавал хийсэн байх)	_____	
5	EPI	Экстраверси оноо: _____ Нейротизм оноо: _____ Итгэгдэх чанар оноо: _____	
6	BDI	_____	
7	Сэтгэл зүйн эрсдэлийн үнэлгээ	<ul style="list-style-type: none"> • Өндөр • Дунд • Бага 	
8	Сэтгэл хөдлөлийн тэмдэглэл хөтлөх хуудас өгсөн эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй 	
Уулзалтын үе шат: Код 6-2			Огноо: _____ / _____ / _____
1	“Сэтгэл хөдлөлийн тэмдэглэл хөтлөх хуудас” даалгаврыг хийсэн эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй 	
2	Сэтгэл хөдлөл мэдрэмжийг гадагшлуулах Метафор картууд ашигласан эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй 	
3	Сэтгэл санаагаа хэрхэн дэмжих вэ? Өдрийн дэглэмийн загварыг өгсөн эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй 	
Уулзалтын үе шат: Код 6-3			Огноо: _____ / _____ / _____
1	Сэтгэл санаагаа хэрхэн дэмжих вэ? Өдрийн дэглэмийн загварыг хийсэн эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй 	
2	“Сэтгэл хөдлөлийн тэмдэглэл хөтлөх хуудас” даалгаврыг хийсэн эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй 	
3	Жаргалтай болгодог зүйлийн талаарх жагсаалт ашиглан ярилцсан эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй 	
4	Нөөцийн картууд ашиглаж ярилцсан эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй 	
5	Нөөц картаас даалгавар өгсөн эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй 	

Уулзалтын үе шат: Код 6-4		Огноо: _____ / ____ / ____
1	“Сэтгэл хөдлөлийн тэмдэглэл хөтлөх хуудас” даалгаврыг хийсэн эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй
	Сэтгэл санаагаа хэрхэн дэмжих вэ? Өдрийн дэглэмийн загварыг хийсэн эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй
	Жаргалтай болгодог зүйлийн талаарх жагсаалт нэмж бичсэн хийсэн эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй
	Нөөц картаас даалгавар өгсөн даалгавар хийсэн эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй
	Хүүхэд насны дурсамжийн талаар карт ашиглан ярилцсан эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй
	Хэцүү цаг үеийн талаар жагсаалт гарган ярилцсан эсэх	<ul style="list-style-type: none"> • Тийм • Үгүй

3. Сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн

Хүчирхийллээс шалтгаалж үйлчлүүлэгчид гарсан өөрчлөлт		
Бие махбодод гарсан өөрчлөлт	Сэтгэл зүйд гарсан өөрчлөлт	Зан үйлд гарсан өөрчлөлт
Үйлчлүүлэгчид гарсан сэтгэл зүйн үйлчилгээний үр дүн		
Бие махбод, сэтгэл зүй, зан үйлд гарсан эерэг үр дүн	Сэтгэл зүйн үйлчилгээний явцад суралцсан чадвар, итгэл үнэмшил, ахиц	Мэргэжилтний дүгнэлт болон үйлчлүүлэгчийн сэтгэгдэл

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮНЭЛГЭЭ

Сэтгэл гутралд нөлөөлсөн байж болох хүчин зүйлийн тодруулга

Үйлчлүүлэгч: _____		Огноо: _____ / _____ / _____	
Бие махбод, удамшлын талаас	<ul style="list-style-type: none"> • Хөгжлийн бэрхшээл бий эсэх, төрөл • Удамд сэтгэл санаагаар унадаг, өвөрмөц зантай хүн байсан эсэх • Биеийн архаг, хууч өвчин бий эсэх • Тархинд гэмтэл авч байсан эсэх 		
Хувь хүний талаас	<ul style="list-style-type: none"> • Санаа зовнил, түгшүүр их • Өөрийн үнэлэмж доогуур • Өөрийн асуудлыг бусдад ярих сонирхолгүй байх • Өөрийн асуудлыг бусадтай хуваалцахад бэрхшээл үүсдэг байх 		
Гэр бүлийн орчин	<ul style="list-style-type: none"> • Гэр бүлд хамгийн ойр хүн • Гэр бүлийн ерөнхий уур амьсгал тайван эсэх • Гэр бүлийн амьдралд сэтгэл хангалуун эсэх • Гэр бүлд байнгын санаа зовоох асуудал байдал эсэх • Санхүүгийн бэрхшээл хэр үүсдэг, энэ нь сэтгэл санааны байдалд нөлөөлдөг эсэх • Бэлгийн амьдралд санаа зовоох асуудал бий эсэх 		
Нийгмийн орчин	<ul style="list-style-type: none"> • Ажил эрхэлж буй эсэх: Тийм/Үгүй • Дотны найз нөхөд бий эсэх: Тийм/Үгүй • Нийгмийн айдас бий эсэх: Тийм/Үгүй 		

Сэтгэл зүйн тестээр илэрсэн үр дүн

PHQ9			
BDI			
EPI	<ul style="list-style-type: none"> • Итгэгдэх чанарын оноо: • Үгийн илрэлийн оноо: • Сэтгэлийн хөдөлгөөний тогтворт чанарын оноо: 		
Биеэ цэгнэх сорил	<ul style="list-style-type: none"> - Өөрийн үнэлэмж доогуур - Дунд зэрэг - Өндөр 		

ЭРСДЭЛИЙН ТҮВШИН, ЦААШИД ХӨТЛӨХ УДИРДАМЖ

Үнэлгээ	Үзүүлэлтүүд	Цаашид
Өндөр	<ul style="list-style-type: none"> • Гадна төрхийн үзүүлэлт 4 түүнээс дээш • Өөрийн өгүүллээр илэрхийлэх зовуурь 5 түүнээс дээш • PHQ9 тестийн оноо 15-аас дээш • BDI тестийн оноо 24, түүнээс дээш • EPI тестээр амбиверт, интроверт • Амиа хорлох бодол санаа үүссэн байх, оролдлого хийсэн, төлөвлөсөн байх • Биеийн архаг хууч өвчин бий эсэх • Сэтгэл зүйн таагүй байдал 14 хоногоос дээш хугацаагаар үргэлжилсэн байх 	<ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэцийн төрөлжсөн мэргэжлийн тусламж үйлчилгээг өөрт нь санал болгох - Ар гэрийнхэнд энэ талаар мэдээлэх - Боломжтой бол сэтгэцийн эмчтэй хамтран ажиллах - Сэтгэл гутралын эмчилгээнд хамрагдсаны дараа, эсвэл эмэн эмчилгээ шаардлагагүй талаар сэтгэцийн эмч зөвлөсөн бол сэтгэл зүйн үйлчилгээнд хамруулах боломжтой
Дунд зэрэг	<ul style="list-style-type: none"> • Уг үзүүлэлтийн дагуу эрсдэл өндөр гэж үнэлсэн боловч сэтгэцийн эмч эмэн эмчилгээнд хамруулах шаардлагагүй гэж үзсэн бол • Эмэн эмчилгээнд хамрагдсаны дараах үе • Гадна төрхийн үзүүлэлт 3 түүнээс дээш илрэх • Өөрийн өгүүллээр илэрхийлэх зовуурь 3 түүнээс дээш • PHQ9 тестийн оноо 10-15 хооронд • BDI тестийн оноо 18-23 хооронд • EPI тестээр нейротизм 15 түүнээс дээш • Амиа хорлох бодол санаа үе үе төрдөг байх • Гэр бүлийн орчин дутагдалтай байх • Нийгмийн орчны зүгээс дэмжлэггүй байх 	<ul style="list-style-type: none"> - Удаан хугацааны сэтгэл зүйн үйлчилгээнд хамрагдах - СBT хийлгэх - Урлагийн засалд хамрагдах - Сэтгэл заслын бүлэгт хамрагдах боломжтой
Бага	<ul style="list-style-type: none"> • Сэтгэл татагдах зүйлтэй байх • Гэр бүлийн зүгээс дэмжсэн орчин байх • Нийгмийн зүгээс дэмжлэг байх • PHQ9 тестийн оноо 9-өөс бага • BDI тестийн оноо 17 болон түүнээс бага • EPI тестээр нейротизм 13 түүнээс бага • Хувь хүн нээлттэй байх 	<ul style="list-style-type: none"> - Сэтгэл зүйн богино хугацааны үйлчилгээнд хамрагдах - Санал болгож буй зөвлөмжийг дагаж хэвших

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ҮНЭЛГЭЭНИЙ АРГАЧЛАЛ

(Үйлчлүүлэгчид зориулсан)

I. PHQ-9 Patient Health Questionnaire

Зааварчилгаа

Эдгээр асуултуудыг уншаад танд хамгийн анх орж ирсэн сэтгэгдлээр хариулна. Хариулахдаа асуулт бүр дээрх 4 хариултаас өөрт тохиолддог нөхцөлийг сонгоно. Зөв буруу гэсэн хариулт байхгүй болно. Хариулж дуусаад нийт оноог бодож хүснэгтийн доор тэмдэглэнэ үү.

№	Асуулт	Огт үгүй	Ихэнхдээ	Заримдаа	Өдөр бүр
		0	1	2	3
1	Хийж буй зүйлдээ сэтгэл хангалуун бус эсвэл идэвх сонирхол буурах	0	1	2	3
2	Мэдрэмж буурч, сэтгэлээр унах, итгэл найдвар тасрах	0	1	2	3
3	Орой унтахад бэрхшээлтэй эсвэл хэт их унтах	0	1	2	3
4	Ядрах эсвэл эрч хүчээ алдсан мэт мэдрэмж төрөх	0	1	2	3
5	Хоолны дуршил буурах эсвэл хэт идэх	0	1	2	3
6	Өөрийгөө муугаар бодож, өөртөө болон гэр бүлдээ сэтгэл дундуур байх	0	1	2	3
7	Ямар нэг зүйлд анхаарал төвлөрүүлэхэд бэрхшээлтэй байх (ном унших, телевиз үзэх гэх мэт)	0	1	2	3
8	Хөдөлгөөн болон яриа удааширсан, сэтгэл санаа тогтворгүй байх	0	1	2	3
9	Өөрийгөө гэмтээх эсвэл ингэж амьдрахаар үхсэн нь дээр гэж боддог эсэх	0	1	2	3

Нийт оноо:

II. BDI

Зааварчилгаа

Энэхүү тестийг бөглөхийн тулд харгалзах сонголтын өмнөх тоог өөрийн сонголтоор сонгож дугуйлна. Бүх асуултад заавал хариулна

1	0	Би гунигтай биш байна
	1	Би гунигтай байна
	2	Би үргэлж гунигтай байдаг, үүнээсээ салж чадахгүй байна
	3	Би маш их гунигтай, аз жаргалгүй байна
2	0	Миний ирээдүйдээ итгэх итгэл тийм муу ч бас биш
	1	Би ирээдүйнхээ төлөө санаа зовж байна
	2	Надад ирээдүйгээс хүлээх зүйл байхгүй мэт санагддаг
	3	Надад ирээдүй маань итгэл найдваргүй юу ч сайжирч чадахгүй мэт санагдаж байна
3	0	Би өөрийгөө бүтэлгүй хүн гэж бодохгүй байна
	1	Би ихэнх хүнээс илүү их бүтэлгүйтээд байгаа мэт санагдаж байна
	2	Өнгөрсөн амьдарлаа эргэн харахад, бүтэлгүйтлээр дүүрэн байна
	3	Би өөрийгөө угаасаа л бүтэлгүй гэж боддог
4	0	Би аливаа зүйлээс өмнөх шигээ таашаал авдаг хэвээрээ байгаа
	1	Би аливаа зүйлээс өмнөх шигээ таашаал авахгүй байна
	2	Би ямар ч зүйлээс жинхэнэ таашаалыг авахгүй байна
	3	Бүх зүйл надад ямар ч таашаалгүй, уйтгартай байна
5	0	Надад яг ч тийм гэмших мэдрэмж төрөхгүй байна
	1	Би ер нь л аливаа зүйлд гэмших гээд байдаг
	2	Би ихэнхдээ их гэмшдэг
	3	Би үргэлж л хийсэн бүхэндээ гэмшдэг
6	0	Надад шийтгэгдэж байгаа мэт мэдрэмж төрдөггүй
	1	Магадгүй би ер нь ямар нэгэн зүйлд шийтгүүлнэ дээ гэж ихэнхдээ боддог
	2	Би ер нь ямар нэгэн зүйлд шийтгүүлнэ
	3	Би байнга л ямар нэгэн зүйлд шийтгүүлдэг
7	0	Би өөртөө сэтгэл дундуур биш байна
	1	Би өөртөө сэтгэл дундуур байна
	2	Би өөрөө өөртөө дургүй хүрч байна
	3	Би өөрийгөө үзэн ядаж байна

8	0	Би өөрийгөө бүх хүнээс муу гэж санагдахгүй л байна
	1	Би өөрийн алдаа болон сул талаасаа болж өөрийгөө зэмлэдэг
	2	Би алдаа болгондоо өөрийгөө буруутгадаг
	3	Надад тохиолдож буй муу зүйл бүхэнд өөрийгөө буруутгадаг
9	0	Надад одоогоор амиа хорлох бодол алга
	1	Амиа хорлох бодол хаа нэг төрдөг ч цаашид даамжруулахгүй
	2	Би үхмээр санагдах болсон
	3	Хэрвээ надад боломж гарвал амиа хорлоно
10	0	Би ердийнхөөсөө их уйлсан зүйл байхгүй
	1	Би өмнөхөөсөө их уйлдаг болсон
	2	Би сүүлийн үед ер нь юм л бол уйлчих гээд байгаа
	3	Би өмнө уйлж чаддаг байсан бол одоо огт уйлж чаддаггүй
11	0	Би өмнөх шигээ аливаа зүйлд эгдүүцэхээ больсон
	1	Би сүүлийн үед аливаа зүйлд их эгдүүцдэг болсон
	2	Би ихэнхдээ эгдүүцэж, залхсан байдалтай байгаа
	3	Би үргэлж эгдүүцдэг
12	0	Би бусдыг сонирхох сонирхлоо алдаагүй
	1	Бусдыг сонирхох сонирхол маань өмнөхөөсөө буурсан
	2	Би бусдыг сонирхох сонирхол маань алдагдсан
	3	Бусдыг сонирхох сонирхол огтхон ч алга
13	0	Би өмнө нь чаддаг байсан шигээ одоо ч гэсэн шийдвэр гаргаж чадаж байгаа
	1	Би шийдвэр гаргахдаа өмнөхөөсөө илүү хойш тавьдаг болсон
	2	Надад шийдвэр гаргах нь хэцүү байна
	3	Би огтхон ч шийдвэр гаргаж чадахгүй байна
14	0	Өмнөхөөсөө илүү муухай харагдаж байна гэж би бодохгүй байна
	1	Би бусдад хөгшин бас онцгүй харагдаж байгаа гэж санаа зовниж байна
	2	Миний гадна төрхөд байгаа арилгаж боломгүй өөрчлөлтүүд намайг муухай харагдуулж байгаа гэж санагдах болсон
	3	Би царай муутай харагдаж байгаа гэдэгтэй бүрэн итгэлтэй байна
15	0	Би өмнөх шигээ сайн ажиллаж чадаж байгаа
	1	Аливаа зүйлийг хийж эхлэхийн тулд илүү их чармайх шаардлагатай болсон
	2	Би өөрийгөө маш их хүчилж байж ямар нэг зүйлийг хийдэг болсон
	3	Би ямар ч ажлыг хийж чадахгүй байна

16	0	Би хэвийн унтаж амарч байгаа
	1	Би өмнөх шигээ сайн унтахгүй байгаа
	2	Би ихэнхдээ сэрдэг цагаасаа 1-2 цагийн өмнө сэрээд буцаж унтаж чадахгүй байна
	3	Би нойргүйдсэн
17	0	Би ядраагүй хэвийн байна
	1	Би өмнөхөөсөө илүү амархан ядардаг болсон
	2	Би бараг ямар ч зүйлийг хийхдээ ядардаг болсон
	3	Би аливаа зүйлийг хийхэд хэт их ядарсан болохоор юу ч хийж чадахгүй байна
18	0	Миний хоолны дуршил хэвийн байна
	1	Миний хоолны дуршил өмнөх шигээ байхаа больсон
	2	Миний хоолны дуршил маш муу болсон
	3	Надад хоол идэх хүсэл огт алга
19	0	Сүүлийн үед би жин хасаагүй
	1	Би 3кг –аас дээш турсан
	2	Би 6кг-аас илүү их турсан
	3	Би 10кг-аас илүү их турсан
20	0	Би эрүүл мэндийн байдалдаа санаа зовнидоггүй хэвээрээ л байгаа
	1	Би сүүлийн үед биеийн хаа нэг хэсэгт өвдөх, өтгөх хатах зэрэг асуудлуудад санаа зовж байна
	2	Би эрүүл мэнддээ маш их санаа зовж байгаа учир өөр зүйл бодож чадахгүй байна
	3	Би эрүүл мэнддээ хэтэрхий их санаа зовсноос болоод өөр юуг ч бодож чадахгүй байна
21	0	Миний бэлгийн амьдрал хэвийн
	1	Миний бэлгийн сонирхол өмнөхөөсөө буурсан
	2	Надад бэлгийн ажил хийх сонирхол бараг л алга болсон
	3	Бэлгийн ажил хийх хүсэл огт алга

III. Айзенкийн тест /EPI/

Зааварчилгаа

Та энэ хуудас дээр бичигдсэн асуултуудад үнэн зөв, бас богино хугацаанд хариулт өгөх шаардлагатай. Гэвч хариулах хугацааг хязгаарлахгүй. Тестийн нийт 57 асуултад хариулт өгөх дундаж хугацаа ойролцоогоор 5-7 минут байдаг. Та асуулт тус бүрд хариулт өгөх ёстой (аль нэг асуултад хариулт өгөлгүй орхиж болохгүй) бөгөөд таны хариулт “Т”- тийм, “Ү”-үгүй гэсэн 2 хэлбэрийн аль нэг нь байна. Өөрийн хариултаа сэтгэл зүйчид шууд хэлж өгч, бичүүлж болох ба энэ нь танд хүндрэлтэй бол тестийн хариултын хуудсыг авч, асуултын дугаар тус бүрийн арын 2 нүдний аль тохироход нь хариултаа “+” тэмдгээр тэмдэглээд сэтгэл зүйчид өгнө. Нэг асуултад нэг л хариу өгнө. Зөв эсвэл буруу хариулт гэж байхгүй тул зөвхөн өөрийнхөө бодсоноор л хариулна. Хариултаа хэн нэгэнтэй зөвлөхгүй. Хэрэв та одоогоор биеийн болон сэтгэцийн талаас зовуурь шаналгаатай байгаа бол эрүүл байсан үеийнхээ байдлыг бодоод хариултаа өгнө.

	Асуулт	Тийм	Үгүй
1.	Толгойгоо сэргээх, бодлоосоо хөндийрөхийн тулд, шинэ сэтгэгдэл амсах сан гэж та байнга боддог уу?		
2.	Таныг ойлгодог, урам хайрладаг, дэмжиж тайтгаруулдаг найз нөхдийн хэрэг олон гардаг уу?		
3.	Та өөрийгөө амарлингуй, санаа зовох юмгүй хүн гэж үздэг үү?		
4.	Зорилгоосоо няцах нь танд хэцүү байдаг уу?		
5.	Та ямар нэг ажил эхлэхээ яарахгүйгээр, өмнө нь бодож эргэцүүлдэг үү?		
6.	Та өөртөө хохиролтой байсан ч хэлсэн үгэндээ заавал хүрдэг үү?		
7.	Танд сэтгэл хөөрөх, эсвэл сэтгэлээр унах тохиолдол олонтоо гардаг уу?		
8.	Та ямар нэгэн юмыг тунгаан бодолгүйгээр хэлэх буюу шуудхан хийж эхэлдэг үү?		
9.	Онцын үндэслэл байхгүй ч хэзээ нэгэн цагт өөрийгөө азгүй хүн гэж бодож байсан уу?		
10.	Маргааны үед бүхнийг шийдвэрлэдэг авьяас танд байдаг уу?		
11.	Эсрэг хүйсийн, өөртөө таалагдсан хүнтэй танилцан, яриа үүсгэхийг хүсэвч, ичиж зовдог тал бий юу?		
12.	Биеэ барьж чадахгүйд хүртэл уурлах үе танд байдаг уу?		
13.	Зөвхөн тухайн үеийн нөхцөл байдлаас шалтгаалаад бодлогогүй зүйл хийх явдал танд олонтоо тохиолддог уу?		

14.	Хийх, хэлэх ёсгүй юмыг хийчихлээ, хэлчихлээ гэж санаа зовох явдал олон гардаг уу?		
15.	Хүмүүстэй уулзсанаас ном унших нь илүү гэж та үздэг үү?		
16.	Таны хор шарыг хөдөлгөх амархан уу?		
17.	Та байн байн нийлж наргих дуртай юу?		
18.	Танд бусадтай хуваалцмааргүй бодол санаа төрдөг үү?		
19.	Та заримдаа дийлдэшгүй эрч хүчтэй, заримдаа ядарч туйлдсан байдаг уу?		
20.	Та танилын хүрээгээ хэдхэн тооны ч гэсэн хамгийн дотно найз нараараа хязгаарлахыг илүүд үздэг үү?		
21.	Та ихийг мөрөөддөг үү?		
22.	Таныг хашхирч загнавал хариуд нь мөн тэгж хандах уу?		
23.	Та эзэмшсэн зуршил бүхнээ сайн гэх талд нь үнэлдэг үү?		
24.	Өөрийгөө ямар нэг буруутай гэх бодол танд байнга орж ирдэг үү?		
25.	Та хүмүүстэй нийлж наргиж байхдаа хааяа нэгтээ сэтгэлээ ямар ч жолоогүй дураар нь тавьж, хөгжин цэнгэж чаддаг уу?		
26.	Сэтгэл тань чинээндээ тултал хөндий болжээ гэж таныг хэлж болох уу?		
27.	Таныг цовоо сэргэлэн, хөгжөөнтэй хүн гэж тооцдог уу?		
28.	Ямар нэгэн ажлыг хийж дуусгачхаад, тэгсэн бол илүү сайн болох байжээ гэж та эргэж боддог уу?		
29.	Олон хүний дунд орохдоо ихэнхдээ биеэ барьж, эвгүйрхдэг үү?		
30.	Хов жив ярих үе байдаг уу?		
31.	Янз бүрийн бодол толгойд орон, нойрыг чинь хулжаадаг уу?		
32.	Ямар нэгэн юм мэдэхийг хүсвэл, хүнээс асууснаас номоос унших нь дээр гэж та үздэг үү?		
33.	Таны зүрх дэлсэх үе байдаг уу?		
34.	Анхаарал гүнзгий шаардах ажил танд таалагддаг уу?		
35.	Та үе үе чичирдэг үү?		

36.	Та дандаа үнэнийг өгүүлдэг үү?		
37.	Бие биеэ хошигнон, тоглоом хийж байгаа хүмүүсийн дунд байхад өөрт тань эвгүй байдаг уу?		
38.	Та уцаар цухалтай юу?		
39.	Түргэн хэмнэл шаардах ажил танд таалагддаг уу?		
40.	Хэдийгээр ямар ч муу юм болдоггүй хэр нь, учирч болзошгүй янз бүрийн эвгүй үйл явдлын төлөө та урьдчилан санаа зовдог уу?		
41.	Та юманд яардаггүй, удаан хөдөлгөөнтэй юу?		
42.	Та хэзээ нэгэн цагт ажил, болзооныхоо цагаас хоцорч байсан уу?		
43.	Байнга хар дарж зүүдэлдэг үү?		
44.	Таныг их яриа, танихгүй хүнтэй яриа өрнүүлээд авах боломж олдвол алддаггүй гэж үнэн үү?		
45.	Танд өвчин шаналгаа олон байдаг уу?		
46.	Найз нөхөдтэйгээ уулзаж ярих боломж гарахгүй удвал, таны урам алдардаг уу?		
47.	Өөрийгөө бухимдуу хүн гэж хэлэх үү?		
48.	Танилуудын чинь дотор танд огт таалагддаггүй зарим нэгэн бий юу?		
49.	Өөртөө итгэлтэй хүн гэж өөрийгөө хэлж болох уу?		
50.	Таны ажлын юм уу, хувийн алдааг хэлэхэд гомдох нь амархан байдаг уу?		
51.	Олон хүн оролцсон арга хэмжээний үед жинхэнэ сэтгэл ханамж авах нь танд амар биш байдаг уу?		
52.	Бусдаас аль нэг талаараа доогуур гэж өөрийгөө голох сэтгэл таныг зовоодог уу?		
53.	Уйтгартай байгаа хэсэг хүмүүсийг сэргээх чадвар танд бий юу?		
54.	Та учрыг нь олж чадахгүй байгаа зүйлийнхээ талаар ярьдаг уу?		
55.	Эрүүл мэндийнхээ талаар санаа зовдог уу?		
56.	Бусдыг шоглон наадах дуртай юу?		
57.	Таны нойр тань хүрэхгүйгээс шаналдаг уу?		

IV. Биеэ цэгнэх сорил

Заавар

Эхний зураас бол эрүүл мэндийн зураас байна гэж бодъё, эрүүл мэндийн байдлаар нь хүмүүсийг жагсаая, ингэхдээ эрүүл мэндээр хамгийн сайн хүмүүс хамгийн дээд цэгт, эрүүл мэндийн байдал маш муу хүмүүс хамгийн доод цэг дээр гэж бодвол та (чи) энэ зураасны аль хавьд өөрийгөө үнэлэх вэ? Үргэлжлүүлэн та (чи) өөрийн ухаан, зан ааш, аз жаргалын байдлыг зураас дээр тэмдэглээрэй.

Эрүүл мэнд



Өвчлөл

Ухаантай



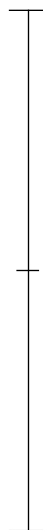
Ухаан муутай

Сайхан ааштай



Ааш муутай

Аз жаргалтай



Аз жаргалгүй

ҮНЭЛГЭЭНИЙ ХАРИУ ТЭМДЭГЛЭХ ХУДАС

(Сэтгэл зүйчид зориулсан)

1. PHQ-9 асуулгын үр дүнгийн боловсруулалт: Үр дүнг боловсруулахдаа онооны нийлбэрийг гаргана.

№	Түвшин	Оноо
1	Сэтгэл гутралын илрэл бага	0-4
2	Хөнгөн зэргийн сэтгэл гутрал	5-9
3	Дунд зэргийн сэтгэл гутрал	10-14
4	Хүнд зэргийн сэтгэл гутрал	15 түүнээс дээш

Сорилын нийт оноо 10 ба түүнээс дээш бол сэтгэл гутрах эмгэгтэй байж болзошгүй гэж үзнэ.

2. BDI Тестийн үр дүнгийн боловсруулалт

Хариулт бүрийн өмнөх тоог нэмж нийт оноог гаргана.

0-10 – Сэтгэл гутрал үгүй

11-17 – Хөнгөн сэтгэл гутрал

18-23 – Дунд зэргийн сэтгэл гутрал

24-с дээш – Хүнд [TD1] зэргийн сэтгэл гутрал

3. BDI Тестийн үр дүнгийн боловсруулалт

Түлхүүр

Үгийн илрэлийн шаталбар	Тийм	1	3	8	10	13	17	22	25	27	39	44	46	49	53	56
	Үгүй	5	15	20	29	32	34	37	41	51						
Неврозын илрэлийн шаталбар	Тийм	2	4	7	9	11	14	16	19	21	23	26	28			
	Үгүй	31	33	35	38	40	43	45	47	50	52	55	57			
Хариултын итгэгдэх чанарын шаталбар	Тийм	6	24	36												
	Үгүй	12	18	30	42	48	54									

Хариултын итгэгдэх чанар

Тоон үзүүлэлт	Үнэлгээ
0-3	үнэн сэтгэлийн хариулт (итгэгдэх)
4-6	сорилд оролцох тухайн үеийн сэтгэлийн хариулт (эргэлзээтэй)
7-9	үнэн биш сэтгэлийн хариулт (итгэгдэхгүй)

Үгийн илрэл

Тоон үзүүлэлт	Үнэлгээ
0-2	Хамгийн цөөн үгтэй
3-6	Тун цөөн үгтэй
7-10	Үг яриа цөөн байх далд бололцоо бүхий
11-14	Ердийн үг яриатай
15-18	Үг яриа олонтой байх далд бололцоо бүхий
19-22	Үг яриа олонтой
23-24	Бүхнээ хэнд ч хамаагүй нэгд нэггүй дэлгэж ярьдаг

Неврозын илрэл

Тоон үзүүлэлт	Үнэлгээ
0-2	Неврозын илрэл үгүй
3-6	Неврозын илрэл бараг үгүй
7-10	Неврозын илрэл гарах далд бололцоо бүхий
11-14	Неврозын урьдал үе
15-18	Неврозын далд илрэл бүхий
19-22	Неврозын илрэл бүхий

4. Биеэ цэгнэх сорил

Заавар:

- Эхний зураасыг заагаад, энэ эрүүл мэндийн зураас байна гэж бодъё, эрүүл мэндийн байдлаар нь хүмүүсийг жагсаая, ингэхдээ эрүүл мэндээр хамгийн сайн хүмүүс хамгийн дээд цэгт, эрүүл мэндийн байдал маш муу хүмүүс хамгийн доод цэг дээр гэж бодвол та (чи) энэ зураасны аль хавьд өөрийгөө үнэлэх вэ?
- Энэ зааварчилгааг ухаан, зан ааш, аз жаргал гэсэн дарааллаар өгнө. Зураасаар тэмдэглэж дууссаны дараа ярилцлага явуулж, хариулыг тэмдэглэж авна.
- Ярилцлагын ерөнхий дараалал (аз жаргал, зан ааш, ухаан, эрүүл мэнд):
- Таны (чиний) бодлоор хамгийн их аз жаргалтай хүн гэж ямар хүнийг хэлэх вэ?
- Хамгийн аз жаргалгүй хүн гэж ямар хүнийг хэлэх вэ?
- Өөрийгөө яагаад энэ түвшинд үнэлсэн бэ? Илүү их аз жаргалтай байхад танд юу хэрэгтэй вэ? гэсэн байдлаар ярилцлагыг үргэлжлүүлнэ.

СЭТГЭЛ САНААГАА ХЭРХЭН ДЭМЖИХ ВЭ?

Анхаарах зүйл:

- Дараах аргууд нь нийтлэг шинжтэй зөвлөгөө бөгөөд үйлчлүүлэгчийн хувь хүний онцлогт нийцүүлэн зөвлөх нь зүйтэй.
- Нэг дор олон зөвлөгөө санал болгох нь үр дүнг багасгаж болзошгүй.
- Нэг зөвлөгөөг өөртөө хэвшил болгохын тулд дор хаяж 3 долоо хоногоос 2 сар хүртэл хугацаанд тасралтгүй хийх нь дадал болон тогтоход тустай.

Зөвлөмж

- Өдөрт дор хаяж 30 минут өөрийгөө хүчлээд болов хөдөлгөөн хийж байх, жишээ нь гарч алхах, дэлгүүр явах, дасгал хийх гэх мэт. Хөдөлгөөн хийх хугацааг аажим нэмэгдүүлэх нь зүйтэй
- Хоолны дуршил бага байсан ч тогтмол хооллож байгаарай. Эрүүл, зөв хооллоход анхаарах
- Гэр бүлээс хэн илүү ойр байдаг, тэр хүнтэйгээ дор хаяж 10 минут ярилцах, хамт ямар нэгэн зүйл хийж байх
- Та өөрт байгаа тухгүй мэдрэмжээ хүнд ярихад эвгүй санагдаж байгаа бол дотроо онгойтол, юм үлдээлгүй бичээд дараа нь урж хаяарай
- Сэтгэл санаа тавгүй үед өөртөө хэт хол санагдах зорилго тавих хэрэггүй
- Сайн унтаж амрах, өдөр бүр тогтмол цагт унтаж, тогтмол цагт босох, хэт их унтахгүй байх
- Өөрийн бие хүний онцлогт тохирсон стресс тайлах ур чадварт суралцаарай. Жишээ нь: Олон хүнтэй харилцах дуртай, нээлттэй хүн бол найз нөхөдтэйгээ уулзах, арга хэмжээ, сургалт үйл ажиллагаанд оролцож шинээр баг хамт олон, танилтай болох, сонирхлын дагуу бүлэгт нэгдэх гэх мэт бусадтай харилцах замаар болон өөрийн хийх дуртай зүйлсийг хийж болно. Харин ганцаараа байхыг илүүд үздэг, бодлогошронгуй, дотогшоо төрлийн хүн бол өөрийн ганцаараа байхдаа хийх дуртай зүйлс буюу дуртай цайгаа ууж суух, хөгжим сонсох, ном унших, кино үзэх, ууланд алхах, спортоор хичээллэх гэх мэт өөрт таатай үйл ажиллагааг тогтмол хийхийг эрмэлзэнэ.



ӨДРИЙН ДЭГЛЭМ

	Да	Мя	Лх	Пү	Ба	Бя	Ня

НЭМЭЛТ		



Үйлчлүүлэгчээр тэмдэглүүлэх бол хоосон хуудсыг ашиглана.



ӨДРИЙН ДЭГЛЭМ

	Да	Мя	Лх	Пү	Ба	Бя	Ня
30 мин хөдлөх							
Хоолллт							
10 мин ярилцах							
Мэдрэмжээ илэрхийлэх							
Нойр							
Усанд орох							
Бясалгал хийх							
Ус уух							
Арьсаа арчлах							
Нүүр, шүдээ угаах							
Агаарт гарах							
Гэрээ цэвэрлэх							

НЭМЭН	Хобби	
	Хувцасаа угаах	
	Найзуудтайгаа уулзах	



Үйлчлүүлэгч санаа гаргах тал дээр идэвхгүй бол санаа болгох үүднээс
бэлэн тэмдэглэсэн хуудас ашиглаж болно



ДОЛОО ХОНОГИЙН ОНЦЛОХ СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН ХЯНАЛТ

МИНИЙ ХИЙСЭН АЖИЛ МИНИЙ СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ

<input type="text"/>					
<input type="text"/>					
<input type="text"/>					
<input type="text"/>					
<input type="text"/>					
<input type="text"/>					
<input type="text"/>					

ТЭМДЭГЛЭЛ

ТАНИН МЭДЭХҮЙ, ЗАН ҮЙЛИЙН СЭТГЭЛ ЗАСЛЫН АРГЫГ АШИГЛАН СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН ХАРИУ ҮЙЛДЛИЙН ТУХАЙ ЯРИЛЦАХ

Зорилго: Ямар нэгэн үйл явдалд үзүүлэх хариу үйлдлийн онцлогийн талаар үйлчлүүлэгчид ойлгуулахад чиглэнэ.

Онцлог: Үйлчлүүлэгч түр хамгаалах байрнаас гарсны дараа ч бие даан үргэлжлүүлэн хийх боломжтой.

Бэлтгэл: Хүснэгт бүхий хуудас

Үйлчлүүлэгчтэй ярилцахдаа доорх асуултын дагуу ярилцана. Асуулт асуухдаа тухайн үйл явдал болсон үеийн бодол, сэтгэл хөдлөл, тухайн сэтгэл хөдлөл биед хэрхэн мэдрэгдсэн мэдрэмж, гаргасан зан үйл/үйлдлийг ярилцахад чиглэнэ. Үүнд:

- Тохиолдож байсан үйл явдал, тэр үед ямар мэдрэмж төрж байсан бэ?

.....

- Тухайн үед танд ямар бодол түлхүү төрж байсан бэ?

.....

- Тэр үедээ ямар хариу үйлдэл үзүүлсэн бэ?

.....

- Дараагийн удаа яавал илүү дээр байх бол?

.....

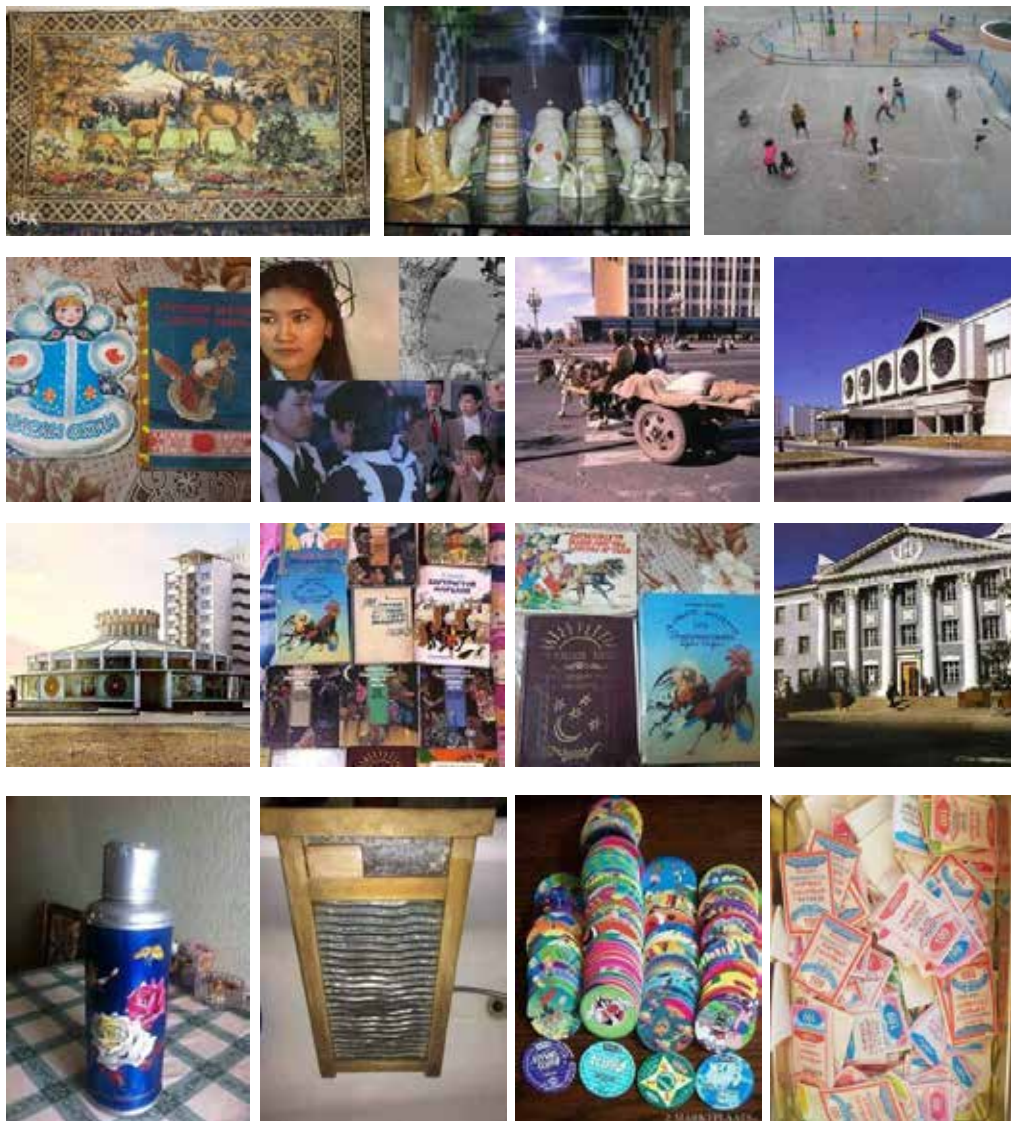
Ярилцлагын дараа “Танин мэдэхүй, зан үйлийн сэтгэл заслын дагуу дасгал ажлын хуудас”-ыг үйлчлүүлэгчид өгнө. Энэхүү дасгал ажлын хуудсыг ашиглан үйлчлүүлэгч хамгаалах байранд байрлах хугацаандаа өөрийн бодол, сэтгэл хөдлөл, биеийн хариу үйлдэл, зан үйл буюу үйлдлийг ажиглаж тэмдэглэл хөтөлж, сэтгэл зүйчтэй ярилцаж байх боломжтой.

ХАВСРАЛТ 7

ТАНИН МЭДЭХҮЙ, ЗАН ҮЙЛИЙН СЭТГЭЛ ЗАСЛЫН ДАГУУ ДАСГАЛ АЖЛЫН ХУУДАС

Огноо	Болсон үйл явдал	Тухайн үед төрсөн бодол	Тухайн үед мэдрэгдсэн сэтгэл хөдлөл буюу сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдэл	Тухайн үед биед мэдрэгдсэн мэдрэмж буюу биеийн хариу үйлдэл	Тухайн үед таны гаргасан үйлдэл буюу зан үйлийн хариу үйлдэл

ХУУЧИН ГЭРЭЛ ЗУРГУУД



ХӨТӨЛБӨРИЙГ ДАГАЛДАХ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮНИЙ ТАНИЛЦУУЛГА

Арга, техник	Хэрэглэгдэхүүн	Хөтөлбөрийн аль үед ашиглагдах
Хамгаалах байр, НЦҮТ-д үлдэх нэгдсэн багц хэрэглэгдэхүүн		
Хөгжим заслын хэрэглэгдэхүүн	Спикер	ХОЁР. Сэтгэл хөдлөлийн талаар ярилцах уулзалт
	Memory card	
	Чихэвч	
Метафор картууд	Шүхэр карт	НЭГ. Сэтгэл зүйн үнэлгээ хийх уулзалт ХОЁР. Сэтгэл хөдлөлийн талаар ярилцах уулзалт
	Ий күү карт	ГУРАВ. Сэтгэл зүйн нөөцийг нэмэгдүүлэх ДӨРӨВ. Хямралыг даван туулахад дэмжлэг
Булчингийн нөлөөллөөр тайвшруулах хэрэглэгдэхүүн	Иогийн гудас	Хөтөлбөрийн бүхий л хэсэгт үйлчлүүлэгчид нээлттэй байдлаар санал болгоно.
Насанд хүрэгч эмэгтэйчүүдэд зориулсан багц хэрэглэгдэхүүн		
Тайвшруулах, зурах, будах хэрэглэгдэхүүн	Кодоор буддаг зураг	Хөтөлбөрт заасан арга техник үйлчлүүлэгчид тохиромжгүй байх тохиолдолд нээлттэй байдлаар санал болгоно.
	Массажлагч	
	Лаа	
	Хэрэглэгдэхүүний тор	

НОМ ЗҮЙ

1. С.Бямбасүрэн. Сэтгэцийн эмгэг судлал. УБ.,2019
2. Н.Орёл, Л.Насанцэнгэл. Сэтгэцийн эмгэг судлал. УБ.,2009
3. Н.Орёл, Д. Эмгэг сэтгэл судлал болон сэтгэц физиологийн зарим үндсэн шинжилгээг эмнэл зүйн практикт хэрэглэх арга зүй. УБ.,2005
4. Г.Сарантуяа. Д.Цогзолмаа. Бие хүний олон хэмжүүрт асуулга. УБ.,2015
5. Сэтгэл судлалын үндэсний төв. Зөвлөгөө өгөх арга зүй, онол. УБ.,2021
6. ЭМЯ. Хүчирхийллийн хохирогч ба үйлдэгчдэд үзүүлэх сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ. УБ.,2020
7. Гүүд Нэйборс ОУТББ, ССҮТ. Сэтгэл зүйч - зөвлөгчийг чадавхжуулах гарын авлага. УБ., 2020
8. ЭМС-ын 2019 оны 11 сарын 22-ны А517 тоот тушаал. Настны сэтгэл гутрах эмгэг. <http://hdc.gov.mn/media/files/nastan.pdf>

