



ASPBAE  
Adult Education and  
Lifelong Learning  
in the Asia South Pacific



All For  
Education Mongolia



Залуусын  
давалгаа клуб

PSYCOOL:  
АМАН ТҮҮХҮҮД

# ЦАР ТАХЛЫН ҮЕИЙН ЗАЛУУСЫН СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



УЛААНБААТАР 2022

Редактор: А.Марал  
Хянасан: Я.Мөнхчимэг  
Сэтгэлзүйч: Б.Өэлүн  
Зураач: Кенна

Судалгааг Ази Номхон далайн бүсийн суурь болон насанд хүрэгчдийн боловсролын нийгэмлэг (ASPBAE) санхүүжилтээр “Залуусын давалгаа” клуб, “Бүх нийт боловсролын төлөө!” Иргэний нийгмийн үндэсний эвслийн дэмжлэгтэйгээр хийж гүйцэтгэв.



Шүрэн барилга, Элчингийн  
гудамж, 4-8, 1-р хороо,  
Сүхбаатар дүүрэг, 14200



[All for Education  
Mongolia](#)



+976-70008292



[all4education.mn](#)



[info@all4education.mn](mailto:info@all4education.mn)



## ӨМНӨХ ҮГ

“Залуучуудын сэтгэцийн эрүүл мэнд ба цар тахал” аман түүхийн судалгааны удирдамж, арга зүйг Ази номхон далайн бүсийн суурь болон насанд хүрэгчдийн боловсролын нийгэмлэг (ASPBAE) боловсруулж, дэлхийн 9 орны залуу судлаачид нэгэн зэрэг хэрэгжүүлсэн. Монгол дахь төслийг “Бүх нийт боловсролын төлөө!” Иргэний нийгмийн үндэсний эвслийн хөтөлбөрийн ажилтан Б.Батчимэг удирдан чиглүүлж “Залуусын давалгаа” клубын залуус хийж гүйцэтгэв. Судалгаанд 35 хүртэлх насны харааны бэрхшээлтэй, үндэстний цөөнх, сонсголын бэрхшээлтэй, алслагдсан орон нутагт амьдардаг залуус, малчин, бэлгийн цөөнх, хөдөлмөр эрхэлж буй өсвөр насныхан, залуу ээжүүд, хөдөлмөрийн чадвараа алдсан, эрүүл мэндийн хүнд болон суурь шалтгаантай гэх мэт залуусын цар тахлын үеийн сэтгэл зүйн байдал, даван туулсан туршлага, болон бусад нөхцөл байдлын талаар ярилцсан болно.

- Судалгааны хүрээнд тодорхой бүлгийн хүүхэд, залуустай холбогдох, ярилцлага хийхэд бүлгүүдийн эрх ашгийг хамгаалдаг, хамтран ажилладаг ТББ-ууд дэмжлэг үзүүлж ажилласан бөгөөд нийт 40 орчим хүүхэд, залуустай ярилцлага хийснээс 30 түүхийг энэхүү судалгаанд багтаалаа.
- Бид судалгааг олон нийтэд түгээхтэй холбоотойгоор сэтгэлзүйчийн зөвлөгөө боловсуулан хавсралтаар орууллаа. Бидний хүсэлтийг хүлээн авч “Үйл ажиллагаанд суурилсан залуусын судалгаа”-нд зориулан сэтгэлзүйн зөвлөгөө өгсөн ЛГБТ төвийн дэд захирал Б.Өэлүн, өөрийн уран бүтээлээ сайн дураараа хандивласан артист Кенна нартаа талархал илэрхийлж байна.

## **ГЭРИЙНХЭН МААНЬ ДОХИОНЫ ХЭЛ САЙН МЭДЭХГҮЙ БОЛОВЧ ТЭДЭНТЭЙ АЛЬ БОЛОХ ХАРИЛЦАХЫГ ХИЧЭЭЖ, СЭТГЭЛИЙН ТҮГШҮҮРЭЭ ДАВАН ТУУЛДАГ**

Намайг О гэдэг. Би 21 настай, оюутан. Сүүлийн хоёр жил цахимаар хичээл орох явцад багш нар, оюутнуудтай аман хэлээр харилцах шаардлагатай болсон. Хичээлийн үеэр дохионы хэлмэрчгүй байсан учир хичээлээ дутуу ойлгож, хагас хугас мэдээлэл авч байлаа. Гэр бүлийнхний маань дохионы хэлний мэдлэг тааруу учир харилцах тал дээр хааяа стрессдэг ч аль болох тасралтгүй харилцахыг хичээж байна.

Хөл хорио, цар тахлын үед үнэхээр их ганцаардсан. Ганцаардсан үедээ найзуудтайгаа ярилцах дуртай ч нарийн зүйлээ ойлгуулж чаддаггүй. Найзуудтайгаа утсаар ярьж байсан ч биеэрээ хамт байгаагүй болохоор дохионы хэл сайн мэдэхгүй хүмүүстэй ойлголцоход бүр хэцүү болсон.

Миний бодлоор сонсголын бэрхшээлтэй иргэд адилхан эрх тэгш нийгэмд амьдрах ёстой. Үүнтэй холбоотой үйл ажиллагаануудыг олон байгууллагууд хийж байгаад бахархал төрсөн. Түүнчлэн хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэд бие биетэйгээ туршлага, мэдээллээ солилцох нь сайхан байдаг. Түүн шигээ бусад хүмүүстэй ч гэсэн чөлөөтэй харилцахыг хүсч байна.

Би ангийнхаа хүүхдүүдийг дохионы хэл сураасай гэж хүсдэг. Энэ нийгэмд амьдарч байгаа хүүхэд, залууст дохионы хэл сурах боломжтой болох, ялангуяа анхан шатны мэдлэг өгөх тал дээр боловсролын байгууллага анхаарч чадвал ялгаварлан гадуурхалгүй нийгэм бүрдэнэ гэж итгэдэг. Дохионы хэл бол харилцааны маш том хэрэглээ болохоор хэн ч байсан дохионы хэл сураасай гэж хүсч мөрөөдөж байна.







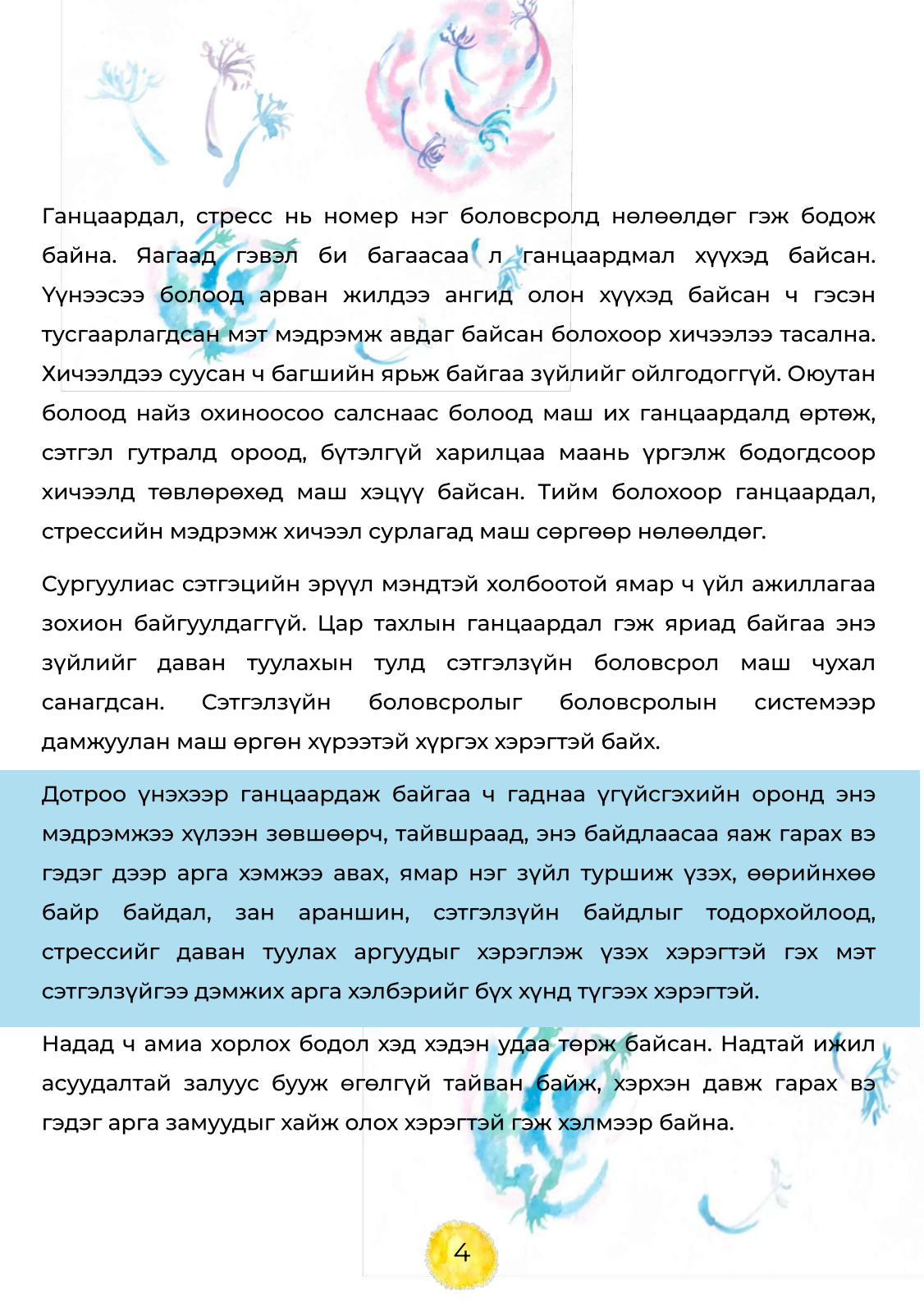
Намайг М гэдэг, 19 настай. Бүрэн дунд боловсролтой, оюутан. 2020-2021 оныг “хүнд, ганцаардмал, сорилт” гэдэг үгээр тодорхойлно. Би багаасаа сэтгэл гутралтай, өөртөө итгэх итгэл муутай хүүхэд байсан. Энэ сорилтууд нэмэгдээд маш том асуудлууд цээжин дээр дараад ч байгаа юм шиг гүнзгий хүнд, ачаан дээр ачаа нэмэгдэж байгаа юм шиг мэдрэмжийг авсан.

Би энэ зун барилгын ажил хийсэн. Өмнө нь хүнд ажил хийж байгаагүй ч сургалтын төлбөрөө олохын тулд ажил хийх хэрэгтэй болсон. Хүнд, булчинг ачааллуулсан ажил байсан учраас шөнөдөө булчин өвдөөд унтаж чадахгүй байснаас ядарсан, турсан, бие махбод, сэтгэлзүйгээрээ үнэхээр туйлдсан. Бас дурласан найз охинтойгоо хөл хорионы үеэр холын зайн харилцаанд байж байгаад тэр харилцаа маань бүтээгүй. Үүнээс болоод маш том сэтгэлийн шархтай үлдсэн.

## **ГАНЦААРДАЛ, СТРЕССИЙН МЭДРЭМЖ ХИЧЭЭЛ СУРЛАГАД МАШ СӨРГӨӨР НӨЛӨӨЛДӨГ**

Гэхдээ хэцүү байдлыг мартаход зун хийсэн ажил маань нөлөөлсөн байх. Бие ачааллуулсан, завгүй ажил өмнөх харилцааг бодоод байх чөлөө олгоогүй болохоор мартсан нь давуу тал болсон. Өсвөр насны үе болохоор найзуудтайгаа компьютер, цахим тоглоом тоглож, түүнээсээ таашаал авч стрессээ тайлдаг байсан. Харин тэр тоглоомноосоо гарснаас хойш стрессээ тайлах арга байхгүй болохоор өөрийгөө улам их зовоосон. Одоо бол өөрийгөө аль болох тайван байлгаж, хэт их зүйл бодохгүйгээр тархиа амраах, тайвшруулах тал дээр илүү анхаардаг.

Гэртээ байнга ганцаараа байдаг байсан болохоор хэцүү, ганцаардмал санагдсан. Өөрийгөө хөгжүүлэх ч гэдэг юм уу, энэ хугацааг яаж үр дүнтэй өнгөрүүлэх вэ, яаж энийг даван туулах вэ гэдэг том сорилт тулгарсан. Бас хөл хорионы үед их сургуулийн хичээл цахимаар орсон. Цахимаар сурах нь надад тохиромжгүй, хүндрэлтэй санагдаж байсан. Надад найз нөхөд их ховор, ганц нэг л найзтай.

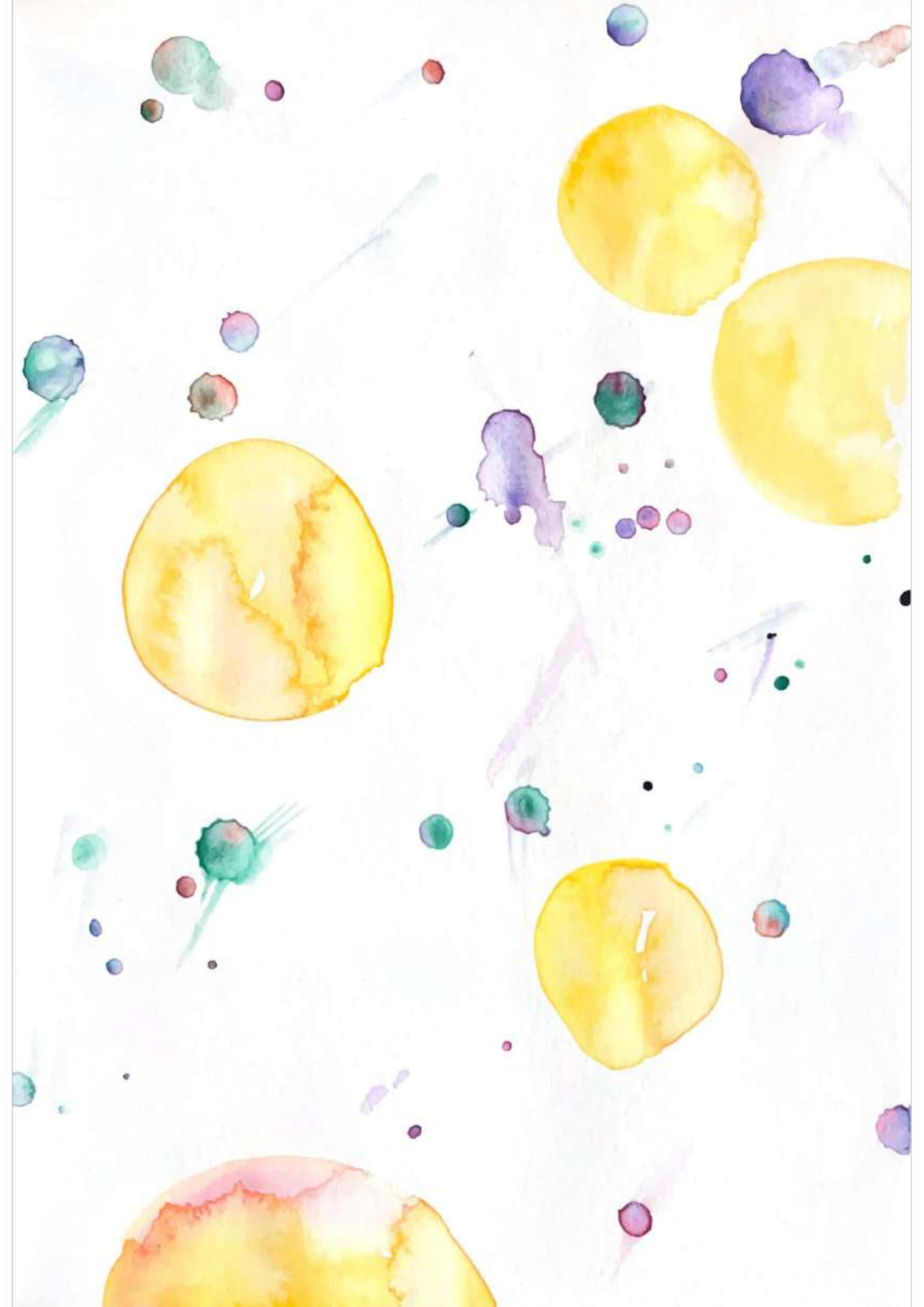


Ганцаардал, стресс нь номер нэг боловсролд нөлөөлдөг гэж бодож байна. Яагаад гэвэл би багаасаа л ганцаардмал хүүхэд байсан. Үүнээсээ болоод арван жилдээ ангид олон хүүхэд байсан ч гэсэн тусгаарлагдсан мэт мэдрэмж авдаг байсан болохоор хичээлээ тасална. Хичээлдээ суусан ч багшийн ярьж байгаа зүйлийг ойлгодоггүй. Оюутан болоод найз охиноосоо салснаас болоод маш их ганцаардалд өртөж, сэтгэл гутралд ороод, бүтэлгүй харилцаа маань үргэлж бодогдсоор хичээлд төвлөрөхөд маш хэцүү байсан. Тийм болохоор ганцаардал, стрессийн мэдрэмж хичээл сурлагад маш сөргөөр нөлөөлдөг.

Сургуулиас сэтгэцийн эрүүл мэндтэй холбоотой ямар ч үйл ажиллагаа зохион байгуулдаггүй. Цар тахлын ганцаардал гэж яриад байгаа энэ зүйлийг даван туулахын тулд сэтгэлзүйн боловсрол маш чухал санагдсан. Сэтгэлзүйн боловсролыг боловсролын системээр дамжуулан маш өргөн хүрээтэй хүргэх хэрэгтэй байх.

Дотроо үнэхээр ганцаардаж байгаа ч гаднаа үгүйсгэхийн оронд энэ мэдрэмжээ хүлээн зөвшөөрч, тайвшраад, энэ байдлаасаа яаж гарах вэ гэдэг дээр арга хэмжээ авах, ямар нэг зүйл туршиж үзэх, өөрийнхөө байр байдал, зан араншин, сэтгэлзүйн байдлыг тодорхойлоод, стрессийг даван туулах аргуудыг хэрэглэж үзэх хэрэгтэй гэх мэт сэтгэлзүйгээ дэмжих арга хэлбэрийг бүх хүнд түгээх хэрэгтэй.

Надад ч амиа хорлох бодол хэд хэдэн удаа төрж байсан. Надтай ижил асуудалтай залуус бууж өгөлгүй тайван байж, хэрхэн давж гарах вэ гэдэг арга замуудыг хайж олох хэрэгтэй гэж хэлмээр байна.



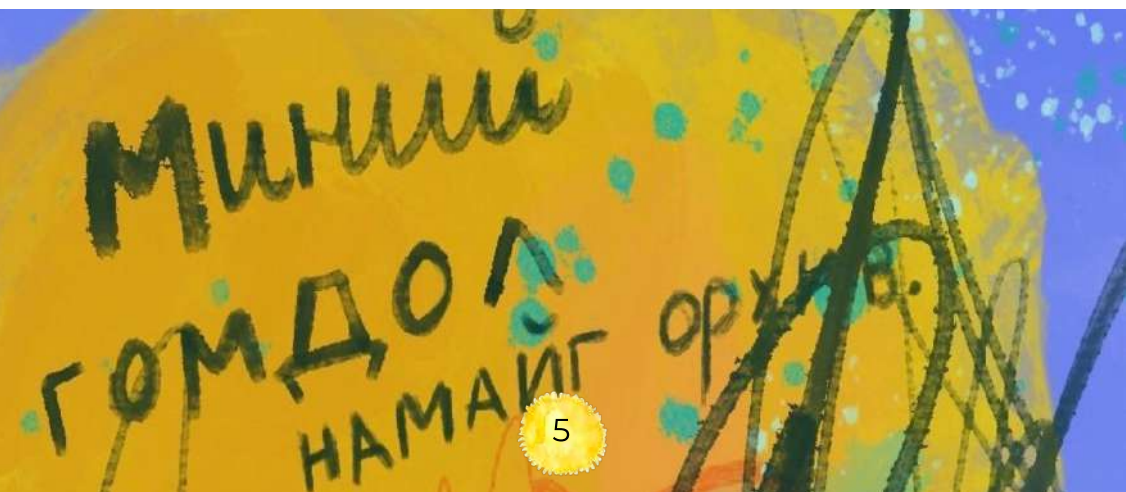


## ҮХЭХЭЭС ИЛҮҮ ЗҮГЭЭР Л БАЙХГҮЙ БОЛОХЫГ ХҮССЭН

Намайг П гэдэг, 19 настай оюутан. Миний хувьд уйтгартай, хувь хүний хувьд хөгжил багатай, цахим орчинд ихэнх цагаа өнгөрүүлсэн жил байлаа. Өмнө нь хичээлээ найз нөхөдтэйгөө хамт хийдэг байсан бол одоо биеэ дааж ганцаараа хийх болсон. Бусадтай харилцахын тулд цахим хэрэгслийг л ашиглаж байна.

Надад одоо ч гэсэн ганцаардсан мэдрэмж үе үе мэдрэгддэг. Дотно байсан найзууд маань хол байгаа учраас найзгүй болсон мэт санагддаг. Гэрийнхнийгээ санах үедээ, эсвэл урьд нь зүгээр л хийчихдэг байсан зүйлсээ хийж чадахгүй болохоороо ганцаардаж эхэлдэг. Ганцаардаж байгаагаа бусдад хэлэлгүй дотроо л хадгалдаг. Үнэхээр хэцүү байвал тэрхэн өссөн дүүтэйгээ ярилцдаг.

Цар тахлаас өмнө гэр бүлийн эрхэм хүн маань нас барж түүнд өөрийгөө буруутгасан мэдрэмж намайг шаналгасан. Хүмүүс ч намайг буруутгаж байна гэж мэдэрдэг байсан болохоор гэр бүлийнхэнээсээ зугатааж аль болох таарахгүйг хичээдэг байсан боловч ялангуяа хөл хорионы үеэр гэр бүлтэйгээ байнга хамт байх хэрэгтэй болсон нь тэр мэдрэмжүүдийг илүү их сэдрээсэн. Үүнийг бодохоор үнэхээр үхмээр ч юм шиг. Гэхдээ үхэх гэхээсээ илүү зүгээр л байхгүй болохыг хүссэн. Энэ асуудлаасаа болоод хэд хэдэн удаа сэтгэлзүйч дээр очиж байсан.





Би хөл хорионд байх хугацаандаа шүлэг бичиж 12 дугаар ангиа төгсөхдөө жижигхэн ном гаргасан. Манай хуучин сургууль нэг сонины редакцтай байсан юм. Сурагчид тэнд юу хүсч байгаагаа бичдэг. Түүнийг нь ч сургууль болон эцэг эхчүүд дэмжинэ.

Дараа нь хотод оюутан болж ирээд ковидын халдвар авсан. Гэрээсээ хол, дээр нь халдвараар өвдсөн учир би л өөрийгөө асарч, өвдчихсэн зовуурьтай ч заавал хичээлээ хийх ёстой байсан нь их стресстүүлсэн. Тэр үедээ эхлээд яг яагаад ийм байгаагаа тунгаан бодохыг хичээдэг. Дараа нь зүгээр л цаасан дээр бичээд л орхидог. Аль болох өөр зүйлд анхаарлаа хандуулахыг хичээж, дуу хөгжим сонсон, үгийн сүлжээ бөглөдөг байсан. Харин одоо оюутны ангийнхантайгаа дотносхыг хүсч байна. Залуучууд хоорондоо нээлттэй харилцдаг болоосой гэж бодож байна даа.

Би 19 настай, эмэгтэй, Сүхбаатар аймгийн уугуул. Сургууль хааснаас хойш буюу 2 дугаар сарын 20-ноос цахимаар лекц, семинарт оролцох нь миний хувьд маш хэцүү байсан. Манай гэр сумын төвөөсөө ойрхон 6-7 км учир 20 минут унадаг дугуйгаар яваад хүрчихдэг. Тэнд ах эгч хоёр байдаг болохоор 2,3 хоногийн зайтай очоод интернет орж, хичээлээ хийж байв. 25000 төгрөгөөр сарын хугацаанд хэрэглэх дата худалдаж аваад хичээлээ хангалттай үзэж, татаж авч чаддаг.

#### 4 ДҮГЭЭР САРД ЯМААГАА САМНААД ОНЛАЙН ХИЧЭЭЛДЭЭ ОРОЛЦОЖ ЧАДААГҮЙ

Манай хичээл ихэнх нь нээлттэй ч зарим нь тухайн цагтаа ороод л дахин давтаж үзэх боломжгүй байгаа учир тэр хичээлүүдийг бол тэгээд л орхисон. Болдог бол хичээлээ дараа жил нөхөж үзмээр байгаа. Манай сургууль цахим ном оруулсан байдаг ч мэдээлэл хангалттай олддоггүй учир бие даалт мэтийн бие дааж хийх зүйлсээ огт хийж чадаагүй. Ялангуяа мал төллөх үеэр (2-4 дүгээр сар) надад маш хэцүү байсан.

Шалгалт шүүлэг, хөдөө гэрийн ажил давхцаад сумын төв рүү орж чадахгүй. Хажуугаар нь манайх 100 гаруй ямаа самнадаг учир би 4 сард онлайн хичээлдээ оролцож чадаагүй. Хотод сургуулийнхаа дотуур байранд амьдардаг байсан учир хагас жилийн амралтаараа хөдөө гэртээ ирээд тэр чигтээ хөл хорионд орсон. Дотуур байрнаасаа хувцсаа ч авч чадаагүй, одоог хүртэл өвлийн хувцастай байна.

Манай гэр бүл Ковидын үед өдөр бүрийн 11 цагийн Эрүүл мэндийн яамны мэдээллийг үздэг байсан. Сошиал медиагаар мэдээлэл огт авдаггүй. Миний санааг зовоож байгаа ганц асуудал нь ноолуур зарагдахгүй байгаа нь манай гэр бүлийн санхүүгийн байдалд хүнд тусч байна. Ноолуур зарагдахгүй болохоор манайх гурил будаагаа ч худалдан авч чадахгүй байна. Ноолуур бол манай гэрийн амьжиргаа. Төрөөс хүсэх зүйл бол ноолуураа л хурдан зармаар байна. Манайх жилийн турш зөвхөн ноолуур зарсан мөнгөөрөө л амьжиргаагаа залгуулдаг, малын гаралтай түүхий эд, бүтээгдэхүүнээс шууд хараат байдаг. Би олон дүүтэй, бүгдийнх нь хичээл номыг хийлгэхийн хажуугаар хониндоо явна, гэрийн ажил хийнэ, хичээлдээ анхаарна гээд өдөр маш завгүй өнгөрч байгаа.





## НАМАЙГ ОЙЛГОЖ СЭТГЭЛ ЗҮЙГ МААНЬ ДЭМЖЭЭД ӨГӨӨСЭЙ Л ГЭЖ ХҮССЭН

Намайг Э гэдэг. Би 32 настай. Би 2016 онд осолд орж, хүзүү нугасны гэмтэл аван тэргэнцэртэй болсон. Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүн энгийн хүнээс илүү их сэтгэлзүйн дарамтууд хүлээж авдаг. Сэтгэл санаа хямраад амиа хорлох талаар ч бодож байлаа. Ер нь бол сэтгэлзүй гэдэг тоглоом биш юм байна гэдгийг тэр үеэс л мэдэрсэн дээ. Ажил хөдөлмөр эрхлэх боломж шууд хязгаарлагдаж, гэрээсээ ч гарч чадахгүй байдалд хүрсэн. Гэртээ удаан байхаар уур хүрч бачуурна.

Ер нь ихэнх хүмүүсийн хэрэглээд байдаггүй тусгай хэрэгслүүд цар тахлын үед хомсдох болсон нь асуудал үүсгэсэн. Зайлшгүй хэрэглэдэг шээсний уут, живх зэрэг эмнэлгийн хэрэгслүүд маань хомсдон, үнэ нь хэд дахин нэмэгдэж, улмаар хувийн санхүүгээ зохицуулахад бэрхшээл үүссэн. Улсаас халамж өгч байсан хэдий ч нэг их удалгүй дуусчихдаг байлаа.

Цар тахал гэр бүлийн харилцаанд маань их нөлөөлсөн. Ковид тусахад гэрийхэн маань гадуурхаад байгаа юм шиг хандлага гаргаж байсан. Үүнээс болоод гэр доторх уур амьсгал муудаад, ярьж зөвлөх хүнгүй болчихсон. Яг энэ үед өөрийгөө их ганцаардаж байгааг мэдэрсэн. Тэд намайг ойлгоод, сэтгэлзүйг маань дэмжээд өгөөсэй л гэж хүссэн.



## **ЗАЛУУС БИДЭНД СЭТГЭЛЗҮЙН АСУУДЛАА ШИЙДВЭРЛЭХ ТОХИРОМЖТОЙ АРГЫГ ЗААХ ХЭРЭГТЭЙ**

Намайг Н гэдэг. Би 31 настай. Хүзүү, нугасны гэмтлээс болж суугаа болсон. Цар тахлын нөхцөл байдлаас болж ажил маань 8 сарын турш үйл ажиллагаагаа зогсоож, нийгмийн харилцаанаас тусгаарлагдаж, ганцаардалд баригдсан.

Цар тахал гарснаар эрүүл мэндийн байдал улам л асуудалтай болсон. Үүнээс үүдэн санхүүгийн нөхцөл байдал хямралд өртөж, сэтгэл санаа тогтворгүй, анхаарал ч төвлөрч өгөхгүй их хэцүү байлаа. Тийм үедээ ямар нэгэн зүйл хийж өөрийгөө сатааруулахыг хичээхгүйгээр аль болох ганцаараа байж, нөхцөл байдлаа хүлээн зөвшөөрөхийг илүүд үзэж даван туулахыг хичээсэн. Гэхдээ одоо бол найзуудтайгаа уулзаж, согтууруулах ундаа хэрэглэж л тайтгарах юм даа.

Ижилхэн нөхцөл байдалд байгаа хүмүүс нэгдэж, хэрэгцээтэй байгаа үйлчилгээгээ төрөөс хүсэх хэрэгтэй. Жишээ нь, сэтгэл зүйн асуудалтай, сэтгэл зүйч хэрэгтэй байгаа хүмүүс нэгдэж, сэтгэлзүйчтэй болох арга хэмжээ авч болох юм.

Намайг У гэдэг. Би тархины саажилттай. Энэ жил 31 нас хүрсэн. Миний хувьд сүүлийн 6 сар хэцүүхэн л өнгөрлөө. Ойр дотны хамаатан маань энэ Ковид-19 тахлаас болж нас барсан нь ээжид маань их хүнд туссан. Үүнээс болж ээжтэйгээ хэд хэдэн удаа муудалцсан.

Ганцаардах үе их байсан ч нөхөр маань дэргэд минь байж, түүнтэйгээ сэтгэлээ уудлан ярилцаж байсан тулдаа л сэтгэл санаагаар уналгүй ард нь гарч байна.

Гэхдээ надад илүү их дэмжлэг хэрэгтэй байсан. Зорилтот бүлгийн хүн гэдэг утгаараа төрөөс зарим төрлийн тусламж дэмжлэгийг авч байсан ч сэтгэлзүйн хувьд дэмжлэг үзүүлээсэй гэж их хүссэн. Надад сэтгэл санаагаа хэрхэн удирдах, яаж сэтгэлзүйн асуудлаа даван гарах тухай мэдлэг, мэдээлэл хэрэгтэй байна.

## **ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛТЭЙ ХҮМҮҮСТ СЭТГЭЛ ЗҮЙЧИЙН ХЭРЭГЦЭЭ ИХ БАЙНА**

## ЦАР ТАХАЛ ЗАЛУУСЫН ӨӨРИЙГӨӨ ИЛЭРХИЙЛЭХ БОЛОМЖИЙГ ҮГҮЙ БОЛГОЖ БАЙНА



Миний нэрийг Д гэдэг. Би 18 настай, МУБИС-ийн оюутан. Цар тахлаас өмнө ерөнхий боловсролын сургуульд сурч байсан. Сурагч байхдаа бүжгийн болон мэтгэлцээний дугуйланд явдаг байсан маань өөрийгөө илэрхийлэхэд дөхөм болсон ч өөрийгөө илэрхийлэхэд суралцаж эхэлж байхад цар тахал гарсан.

Цар тахлын үед их сургуульд элсэн сурч эхлэхэд цахимаар хичээллэсэн нь намайг залхуурлаа даван туулах хэрэгтэйг ойлгуулсан. Бас нөгөө талдаа өөрийгөө голж, гутарч эхэлсэн. Стрессдэх үе ч их байсан. Хүнд төвөг удах дургүй болохоор хэн нэгэнд өөрийнхөө тухайгаа хэлдэггүй, өөрийгөө аргацаагаад л болгочихдог.

Сэтгэл зүйн асуудалтай, сэтгэл гутралд орсон хүнд сэтгэл санаагаар нь дэмждэг хүмүүс хэрэгтэй гэж мэддэг ч сэтгэлзүйч эсвэл өөр хэн нэгэнд хандаагүй. Яагаад гэвэл энэ миний хувийн амьдрал шүү дээ өөр хүнд хамааралгүй бас тусалж чадахгүй гэж л боддог доо.

Энэ нь намайг ганцаардуулдаг ч байж магадгүй. Гэхдээ би үнэхээр ганцаардсан эсэхээ мэдэхгүй байна. Хичнээн ихээр хэцүү байсан ч гэр бүл найз нөхөд байгаа болохоор улам илүү сайхан амьдрахыг хичээдэг.

## ТАНИЛ ТАЛГҮЙ Л БОЛ МОНГОЛД ӨВДӨХӨД ХЭЦҮҮ БОЛОХЫГ ЦАР ТАХАЛ НАДАД ОЙЛГУУЛСАН

Намайг Н гэдэг, би 29 настай. Би дээд боловсролтой боловч 2019, 2020 онд дараалан хоёр хүүхэдтэй болсон. Нөхөр маань уул уурхайн компанид ээлжийн ажилтай учир ихэнхдээ хүүхдүүдээ асарч, өдрийг ганцаараа өнгөрөөдөг. Миний хувьд 2020 болон 2021 оныг гурван үгээр тодорхойлбол “гэр бүл, эрүүл мэнд, хүүхэд” гэж хэлнэ.

Манай гэр бүл Ковид тусахаас маш сайн сэргийлж байсан боловч саяхан 2021 оны 11-р сард дельта хувилбараар гэр бүлээрээ өвдсөн. Тэгээд хаана, хэнд хандах, ямар арга хэмжээ авах нь одоог хүртэл тодорхойгүй байгааг өөрийн биеэрээ мэдэрлээ. Өрхийн эмнэлэг дээрээ очоод эмийн багцаа авъя гэхээр Ковидоо баталгаажуулах хэрэгтэй. Баталгаажуулахын тулд гадаа хүйтэнд 2 цаг дугаарлаж зогсож байгаад тестээ өгч, өвдсөнөө баталгаажуулах шаардлагатай болсон.

Тэр баталгаажуулна гэдэг үйл явц нь “Ковид туссан үед бол шууд гэртээ харьж, өөрийгөө тусгаарла” гэсэн зөвлөмжтэй нь зөрчилдөж байгаа юм.

Өөрийгөө тусгаарласан үедээ эмч дуудаад байхад ирдэггүй. Эмийн багц авч чадаагүй учир яах ч аргагүй таньдаг хүн рүүгээ ярьж байж хүүхдүүдээ үзүүлсэн. Манай хүүхдүүд халдвар авчихаад бөөлжөөд удаа ч үгүй хатгаа болчихсон. Тэгээд дахиад л бөөн юм болж, таньдаг хүнээрээ яриулж байж, эмнэлэгт хэвтсэн. Монголд танил талгүй хүн өвдвөл тэгээд үхэх юм байна гэж бодохоор маш их дарамт мэдрэгддэг.

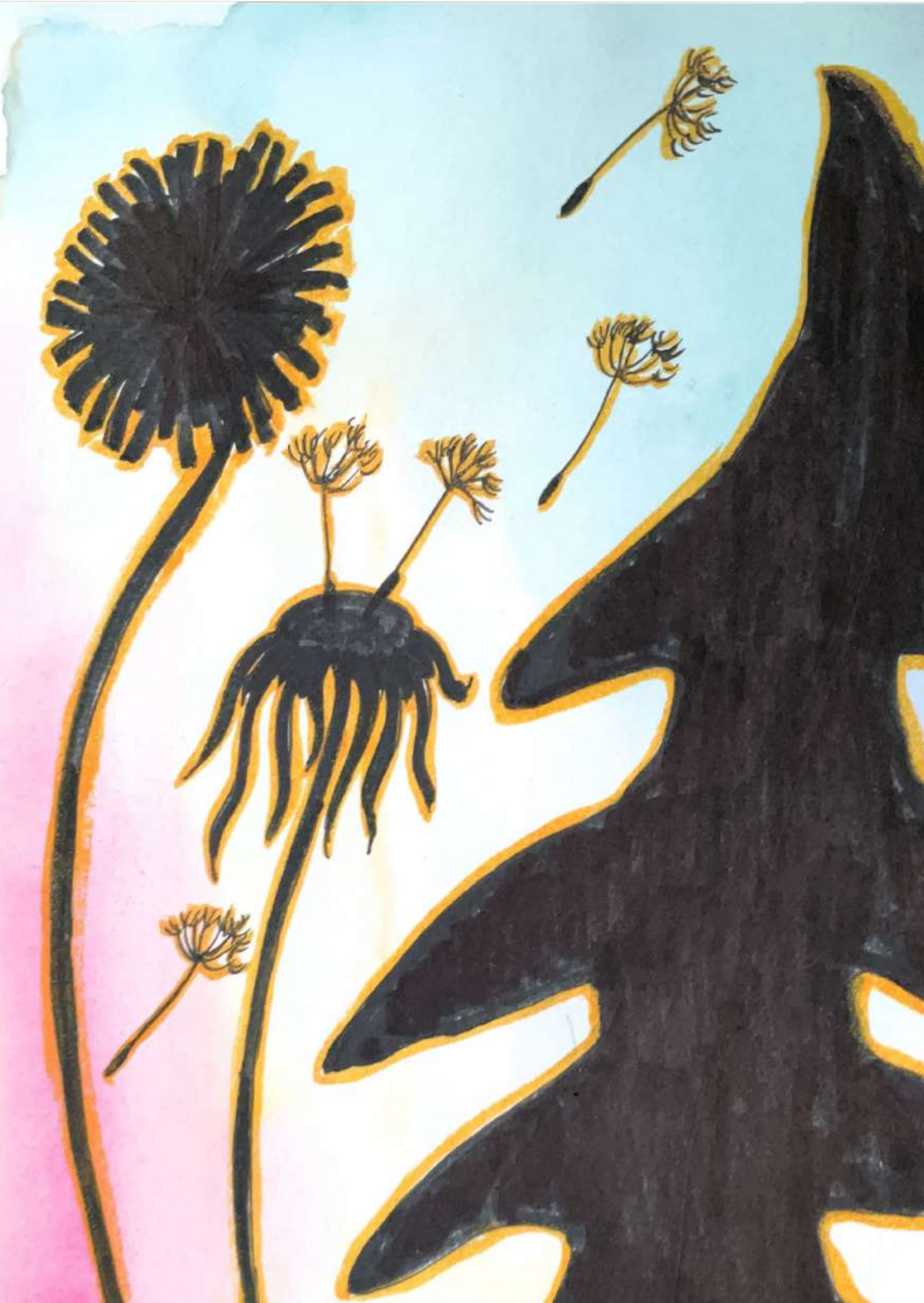
Мөн цар тахлын үед хэрэглэж байгаа эмнүүд нь бүгд асар үнэтэй болчихсон байсан. Төрийн хэлж буй мэдээллүүд нь зөрүүтэй. Жишээ нь, “өрхийн эмнэлэг дээр үнэгүй тест авч байгаа” гэдэг боловч өрхийн эмнэлэг, өөрийн тестээр юм уу, 25,000 төгрөгөөр үзүүл гэдэг. Ковидын дараа амьдралын хэмнэл маань бас шал өөр болж байна.

Эмийг бараг л хэрэглэдэггүй байсан хүмүүс чинь одоо ёстой чихэр шиг уугаад, антибиотикийг хүүхдүүддээ өгдөг болсон. Гэхдээ давуу тал нь шарсан, хуурсан хоолны төрлөөс бүрэн татгалзлаа. Дандаа л шөлтэй хоол, халуун чанарын илүү сайн гэсэн юмнуудыг л түлхүү хэрэглэж, ард нь ямар ч байсан гарлаа.

Миний хувьд хамгийн их стресстэх асуудал бол хүүхдүүддээ хоол хийж өгөх байсан. Орой унтахдаа өглөө нь юу хийж өгөх үү, өглөө болохоор өдөр ямар хоол хийж өгөх үү гэж хоол бодсоор байгаад л стресстэж байгаа юм даа. Заримдаа хоолоо идэхгүй болохоор нь яаж идүүлэх вэ, өлсөж байгаа болов уу гээд л. Яг Ковид туссаны дараа нөхөр ажилдаа яваад байхгүй байсан тэр үе л хамгийн хэцүү байсан.

Хүүхэдтэй болохоосоо өмнө дандаа завгүй, ажилтай байсан над шиг хүнд гэртээ хүүхдээ хараад суух нь хэцүү, ганцаардсан мэдрэмжийг төрүүлдэг. Ялангуяа Ковидын үед гарч, орж болохгүй болохоор стресс болон сэтгэл түгшүүрээ даван туулахын тулд ном уншиж, дуртай киногоо үзэх байдлаар даван туулж байна. Ер нь бол ганцаардсан мэдрэмжээ хүн болгонд хуваалцаад байдаггүй. Бүр үнэхээр хэцүү тохиолдолд нөхөр лүүгээ бичдэг.

Сүүлийн үед охинтойгоо хамтраад баримлын шавраар янз бүрийн зүйлсийг 9 сараас хойш хийж байна. Тэр нилээн их тайвшрал өгч байгаа. Яагаад гэвэл, нэгт, охиныхоо тэгж баримлын шавраар хийсэн бүтээлүүдийг, хийж байгааг нь хүмүүст гайхуулах, хоёрт, охиныгоо урамшуулж ярих нь бас нэг талдаа тайвшрал болдог юм байна лээ. Цаашид сургуульд сурахаар төлөвлөсөн ч хүүхэд харах хүнгүй болохоор хэрэгжүүлж чадах эсэхээ сайн мэдэхгүй л байна. Ер нь өөрт хэрэгтэй зүйлээ интернэт болон номноос олж унших байдлаар олж авч, амьдралын зөв зуршилтай болох, хоол хүнсэндээ анхаарал тавих байдлаар л өдөр хоногийг өнгөрөөж байна.





Намайг Х гэдэг. Би 25 настай, бүрэн дунд боловсролтой. Цар тахлын үеийг “гэр бүл, цаг зав эсвэл зав чөлөө, стресс” гэж дүгнэнэ.

Би 2020 оны сүүлээр хүүхэд төрүүлсэн болохоор гэр бүлдээ цаг заваа зарцуулах шаардлага гарсан. Цар тахлын үеийн томоохон сорилт нь нийгмийн харилцаагүй болж, цалин, ажил төрөл гээд бүх юм ер нь цалгардаж хойшилсон. Санхүүгийн хувьд уналттай байснаас хүүхдээ агаар салхинд гаргах зэрэг хэцүү биш юм шиг мөртлөө хаагдмал, хүнд зүйл болсон.


Энэ үед үнэхээр ганцаардсан. Хүүхдээ төрүүлснээс хойш тэр мэдрэмжийг илүү их авч байгаа юм шиг санагдсан. Ойр дотныхоо хүрээллээс хөндийрч, ээж болсон хойно нэг мэдэхэд өглөө, нэг мэдэхэд орой болчихсон байдаг. Стресстсэн, ганцаардсан үедээ нөхөр, ээждээ ханддаг.

Стрессээ даван туулахын тулд эрч хүч өгөх подкаст сонсож, хүнтэй болон өөрөө өөртэйгөө маш сайн ярилцаж, тэмдэглэл хөтөлсөн нь тус болсон.

## **ГЭРТЭЭ ЦАГАА ӨНГӨРӨӨХ ЭНЭ ХУГАЦААНД ЗУРАГТ, ХЭВЛЭЛ МЭДЭЭЛЛИЙН САЙТУУДААС СӨРӨГ МЭДЭЭЛЭЛ ИХ АВЧ БАЙСАН**

Цар тахлын үед тулгарсан асуудлууд миний боловсролд нөлөөлөөгүй. Хичээвэл техник технологи хөгжсөн болохоор цар тахлыг далимдуулаад бусдаас илүү гарах, өөрийгөө хөгжүүлэх боломжтой байсан. Эрүүл мэнд, гэр бүлийн боловсролдоо илүү их анхаарч, биеэ дааж сурсан гэж бодож байна. Тэгэхээр энэ Ковидын үед хүүхдээ эмнэлэг дагуулж явахаас илүү өөрөө судлаад суралцах болсон.

Одоо бодоход эцэг эхээсээ мөнгөнөөс илүү сэтгэл зүйн хатуужил авах нь чухал юм байна. Эд хөрөнгө гэхээсээ илүү сэтгэлийн хат хүнд байх ёстой чадваруудын нэг юм байна гэдгийг ойлгосон.



Намайг У гэдэг, би 32 настай. Бүрэн дунд боловсролтой. 2020-2021 оныг тодорхойлбол “гунигтай, хоригдсон, уйтгартай” гэж тодорхойлно.

Цар тахлын үед тулгарсан хамгийн том сорилт нь хүүхдүүдтэйгээ харьцах байсан. Хүүхдүүд хичээлдээ явж чадахгүй байгаа болохоор хүүхдүүдээ гэрээр хичээлийг нь хийлгэх, байнга цагийг хамт өнгөрөөх нь сорилт болсон. Хичээлийг нь хийлгэж байх явцад мэдэхгүй зүйл гарч ирэх үе их байлаа.

Сэтгэл зүйн асуудлаа даван туулахын тулд би дуу сонсож, ууланд алхаж, мөргөл хийснээр сүүлийн 6 сарын турш стресстэх, айж түгших мэдрэмж харьцангуй гайгүй байгаа. Манайх 3 хүүтэй болохоор хоорондоо муудалцах, зодолдох асуудаас болж хүүхдүүддээ уурлах үе байдаг. Ер нь хааяа хааяадаа ганцаардсан мэдрэмж авна. Гэрээсээ гарч болохгүй, хүүхдүүдээ харна, орхиод хамаагүй гарч болохгүй болохоор заримдаа ганцаардана. Ихэнхдээ хүүхдүүдтэйгээ, ээжтэйгээ гэртээ байдаг.

Манай нөхөр хөдөө ажилладаг болохоор ихэнхдээ байхгүй. Тэгэхээр байхгүй хугацаанд нь би хүүхдүүдтэйгээ ихэвчлэн цагийг өнгөрөөнө. Стресстэж ганцаардсан үедээ хамгийн түрүүнд бол нөхөртөө хандаж, ярилцсанаар стрессээ даван туулдаг.

Одоохондоо сурахгүй байгаа болохоор цар тахал миний боловсролд нээх их нөлөөлөөгүй. Цаашдаа өөрийгөө хөгжүүлэх талаас илүү сайжирвал зүгээр гэж боддог. Цар тахлын үед эсвэл дараа нь улсаас ард иргэддээ зүгээр мөнгө тараахаас илүү ажлын байрыг нь нэмэгдүүлээсэй гэж хүсдэг. Бэлэн мөнгийг идээд, уугаад л дуусгадаг. Тиймээс яг бодит ажлын байр чухал.

Сэтгэл зүйн асуудлыг шийдвэрлэхийн тулд сэтгэл гутралд орсон үедээ ярилцдаг тийм байгууллагууд байгаасай. Сургууль болон ажлын байрууд дээр сэтгэл зүйчтэй байгаасай гэж хүсдэг.

**ХҮМҮҮС  
СЭТГЭЛ  
ГУТРАЛД  
ОРСОН ҮЕД  
ЯРИЛЦДАГ  
БАЙГУУЛЛА-  
ГУУД ОЛОН  
БАЙГААСАЙ**



Намайг Г гэдэг, би 14 настай. ЕБС-ийн дунд ангид сурдаг. Би сонсголын бэрхшээлтэй учраас цар тахлаас өмнө хэвийн амьдрахын тулд маш их хүчээл зүтгэл гаргадаг байсан. Гэтэл цар тахал гараад цахимаар хичээл орж, хичээлдээ явахгүй болохоор үнэхээр их ганцаардаж, энэ байдлаа туулж гарахад хүнд байсан.

Би өнгөрсөн хугацаанд Ковид тусаад эдгэсэн ч гэсэн эрүүл мэндэд маань ямар нэг юм үлдсэн байх вий гэж сэтгэл их зовниж байна. Өвчин зовлон ямар хэцүү зүйл байдгийг үнэхээр их ойлгож, даван туулахад хүндрэлтэй байлаа. Ингэж хэцүү, стресстэй үедээ хэн нэгэн хүнд хандалгүй, өөрөө даван туулахыг хичээдэг. Ээж минь “Миний хүү чи чадна, заавал даван туулах хэрэгтэй шүү” гээд үргэлж намайг дэмждэг.

Сонсголын бэрхшээлтэй хүмүүсийн цар тахлын өмнө нь ч гэсэн байсан асуудал, дарамт дээр нэмээд одоо бид илүү их бэрхшээлийг даван туулах шаардлагатай болсон. Гэхдээ энэ сэтгэлзүйн асуудал нь хэсэг хугацааны дараа зүгээр болчихно гэж бодож, өөрийгөө тайвшруулахыг хичээж байна.



**ЦАХИМААР  
ХИЧЭЭЛЛЭХ НЬ МАШ  
ХЭЦҮҮ БАЙЛАА.  
СОНСГОЛГҮЙ  
ИРГЭДИЙН ДАВАН  
ТУУЛДАГ ЗҮЙЛСИЙГ  
НИЙГЭМД ОЙЛГУУЛЖ,  
ЭРХИЙГ МААНЬ  
ХАМГААЛДАГ  
БАЙГУУЛЛАГУУД  
ОЛОН БОЛОСОЙ Л  
ГЭЖ ХҮСЧ БАЙНА.**

## ЦАР ТАХАЛ МИНИЙ БОЛОВСРОЛ, ХИЧЭЭЛД ХОЦРОГДОЛ ҮҮСГЭСЭН

Намайг А гэдэг, 20 настай, МУИС-д сурдаг. Би 2020-2021 оныг “хөл хорио, цар тахал, маск” гэсэн үгнүүдээр илэрхийлнэ. Амны хаалтыг одоо өдөр болгон хүмүүс зүүдэг болсон. Хоёр жилийн өмнө бол ер нь л зүүдэггүй байсан.

Надад тохиолдсон 3 том сорилт нь Ковид тусахгүй байх, гэрээсээ хэрэгтэй үедээ гарч чадахгүй байх, халдвар хамгааллын дэглэм барих байсан. Эдгээр нь надад хязгаарлагдмал, хаалттай мэдрэмж төрүүлсэн. Хичээл, сургууль ороод эхлэхэд гэрийнхэн ялангуяа дүү нар маань Ковид тусчих вий гэсэн айдастай байна.

Ганцаардлыг тэр болгон мэдрээд байдаггүй ч тийм үедээ ганцаараа гадаа сууж, өөртэйгөө ярилцаж, эсвэл найзуудтайгаа уулздаг. Мөн тухайн нөхцөл байдлынхаа талаар интернэтээс мэдээлэл хайж уншдаг. Ямарваа нэгэн асуудал гарахад ихэвчлэн дотроо хадгалдаг. Тэр бүр гэрийнхэндээ хэлээд байдаггүй. Дотны нэг найздаа ханддаг ч голдуу өөртэйгөө ярилцдаг. Миний туршлагаар бол дугуй унах, ууланд гарах эсвэл интернэтээс хэрэгцээтэй зүйлсээ хайж үзэх нь ганцаардсан үед үр дүнтэй санагдсан.

Цар тахлын улмаас миний боловсролд хоцрогдсон. Цахимаар орохоор хэцүү, хэд хэд давтаж үзэж байж л ойлгодог.

Залуучуудад сэтгэлзүйн зөвөлгөө өгөх хэрэгтэй гэж бодож байна. Сэтгэлзүйн тал дээр эцэг эхчүүд хүүхдүүддээ боловсрол олгож байх хэрэгтэй. Саяхан манай энд бүх хүнээс шинжилгээ авсан. Корона вирусн шинжилгээг Засгийн газар үнэгүй болговол зүгээр. Залуучууд эрүүл мэндээ боддог байх нь их чухал учраас спортоор их хичээллээсэй гэж хүсдэг.





## МИНИЙ ХУВЬД ЭНЭ ӨВЧНИЙ ҮЕИЙГ АЙДАС ГЭЖ ХАРАХААС ИЛҮҮ БОЛОМЖ ГЭЖ ХАРСАН

Намайг Б гэдэг, 25 настай. Дээд боловсролтой. Дорноговь аймгийн Сайншанд суманд амьдардаг. 2020-2021 оныг 3 үгээр тодорхойлбол “уйтгар, цаг хугацаа, хямрал” гэж тодорхойлно.

Хөл хорио, цар тахлын үеэр цаг хугацааг дэмий өнгөрүүлэх, мөн үүнээсээ болоод уйтгарт их автах тохиолдлууд гарсан. Жишээ нь, эдийн засгийн асуудал, өвчнөөс болж ойр дотны хүмүүсээ алдах зэрэг асуудлуудтай нүүр тулсан. Энэ цаг хугацаанд надад чөлөөтэй байх орон зай хэрэгтэй байсан боловч ганцаараа байж ер нь чадаагүй.

Өнгөрсөн хугацаанд маш их бачуурсан, нэг тийм боогдмол байдалтай байснаас нийгмийн харилцаанд оролцон өөрийгөө хөгжүүлэхэд хүндрэл учирсан. Ковидын тархалт бүр ихсээд, аймгаас маань олон хүн өвдөж, үхэж байгааг хараад түгшиж, стресстэж байлаа. Энэ байдалд өөрийгөө завгүй байлгаж, дуртай зүйлээ хийхийг хичээсэн.

Миний хувьд ямар ч хүнтэй харилцаж, нээлттэй, эелдэг байдлыг үүсгэж чаддаг. Тэр нь намайг ганцаардуулдаггүй. Стрессээ даван туулахын тулд тоглоом тоглох гэх мэтээр адреналин ялгаруулах зүйлс хийдэг.

Цар тахлын үе миний боловсролд мэдээж тодорхой хэмжээнд нөлөөлсөн. Гэхдээ тийм их хэмжээнд биш гэж бодож байна. Энэ цар тахлын хүнд үед боловсрол болон иргэний нийгмийн байгууллагын зүгээс яг хүүхэд залуучуудад гэхээсээ илүү эцэг эхэд нь хандаж зөвлөмж хүргэх хэрэгтэй санагдсан. Энэ цаг үеийг гэр бүлийнхээ халуун дулаан уур амьсгалаар даван туулаарай гэж хэлмээр байна.



Намайг Х гэдэг. 2020 онд анх хөл хорионд ороод, идэвх сулраад, уналтанд орсон. Сурч боловсроход орчин үнэхээр асуудалтай байсан. Учир нь хөдөө орон нутагт сүлжээ тасрах, тог тасрах (тасарсан үед удаж ирдэг) зэрэг асуудал их байдаг. Зарим үед бол уулын орой дээр гарч хичээлдээ оролцох үе ч байсан.

Мөн мэдээж хэрэг санхүүгийн асуудал байсан. Хичээл орох болоод амьдрах байраа олох гэж их хичээсэн. Түрээсийн байрнууд зарим нь үнэтэй, зарим нь байршил хол гэх мэт асуудал ихтэй, байр олдохгүй байсан учир маш их стресстсэн. Бухимдлаа тухайн хүмүүстээ илэрхийлж чадахгүй өөртөө хадгалаад өөрийгөө дотроос нь үхүүлж байлаа.

Хөл хорио дуусаад хичээл дөнгөж орж, сэтгэл санаа, нийгмийн харилцаа арай гэж сэргэж эхэлж байхад ахиад л хөл хорионд орсон. Мэдээж хэрэг сэтгэл гутралтай, ганцаардсан мэдрэмжтэй байх үед бол хичээл хийх ямар ч хүсэл төрдөггүй. Улмаар хичээлийн идэвх буурах, дүнд өөрчлөлт орох гэх мэт сөрөг нөлөө үзүүлсэн.

Стресстэж бухимдсан үедээ аль болох ганцаараа байхыг илүүд үздэг. Ганцаараа байх үед богино хугацаанд стресс тайлагддаг. За тэгээд бүр хүнд хэлбэрийн стресс бухимдлын үед аль болох өөрийгөө завгүй байлгахыг хичээсэн ч зарим үед шантарч байлаа. Энэ үеийг зөвлөгөө, урмын үг хэлсэн хүмүүсийн тусламжтай даван туулсан.

Цар тахлын үед мэдээллийг нэгэн зэрэг нийтэд нь хүргээсэй. Цар тахалд дасан зохицож, Засгийн газраас оюутнуудынхаа дуу хоолойг сонсоод асуудалд тохирсон шийдвэр гаргаасай гэж хүсч байлаа.

**БИДНИЙГ  
ЯМАР  
БАЙДАЛД  
СУРЧ БАЙГААГ  
МЭДЭХГҮЙ,  
ТӨРӨӨС  
СОНИН  
ШИЙДВЭР  
ГАРГААД  
ТҮҮНД НЬ  
ДАСАН  
ЗОХИЦОХОД  
ХҮНДРЭЛТЭЙ  
БАЙСАН**

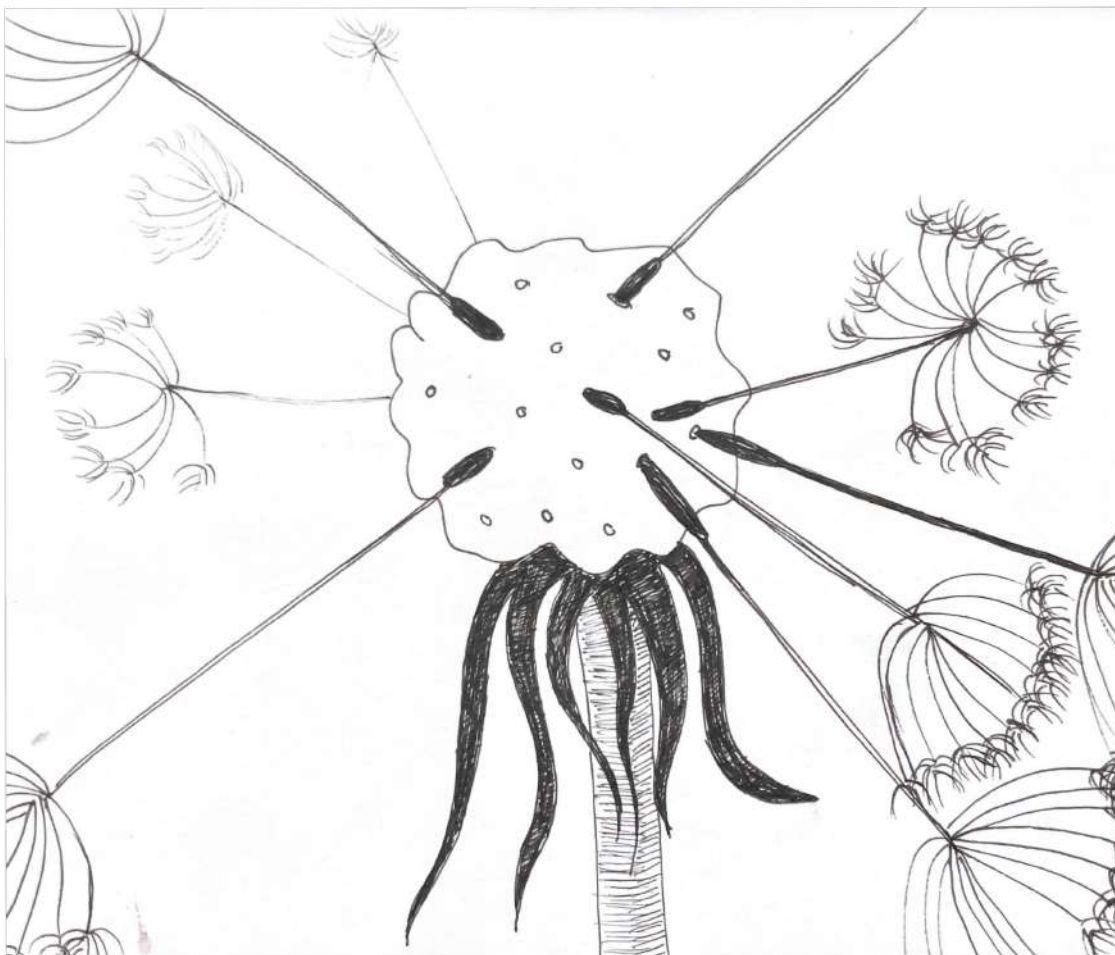
Намайг Д гэдэг, 22 настай, оюутан. Цар тахлын үеийг “хаагдмал, аюултай, хягаарлагдмал” гэж дүгнэнэ. Би оюутны хичээлийг цахимаар ороход дасан зохицож чадахгүй, өмнөхөөсөө харьцангуй бага зүйл сурсан юм шиг хязгаарлагдмал

санагдсан. Урлагийн салбарын оюутан учир цахимаар сурах, сургуулиас өөр газар зураг зурах хүндрэлтэй учир хэцүү байсан.

Сүүлийн 6 сард стресс, сэтгэл түгшүүрийг их мэдэрсэн. Байнга гэртээ байх шаардлагатай болоход хамаатнууд их ирж, хувийн орон зайгүй болж байгаа юм шиг байсан. Гэр бүлээс бусад хамаатны хүмүүс намайг хүлээн зөвшөөрдөггүй, өөр үзэл бодолтой байдаг. Тэд настай хүмүүс болохоор яагаад үсээ ургуулаад байгаа юм, үсийг чинь хайчилмаар байна зэрэг гадаад үзэмжийг маань шүүмжлэх дайралт их хийдэг нь сэтгэл зүйн хувьд хэцүү байлаа.

## ӨӨР БАЙХ НЬ ХЭВИЙН ЗҮЙЛ ЮМ БАЙНА ГЭДГИЙГ ОЙЛГОЖ ДАВАН ТУУЛСАН

Миний хувьд өсвөр насандаа ганцаардлыг их мэдэрдэг байсан. Тэр үед хүнтэй заавал ярихгүй бол хэцүү, тухгүй байдаг байсан бол одоо эсрэгээрээ байдаг болсон. Өсвөр насандаа эмэгтэй хүн сонирхдоггүй, өөрийгөө эсрэг хүйстнээр мэдэрч байгаагаа мэддэг мөртлөө өөрийгөө хүлээн зөвшөөрдөггүй, ЛГБТ гэдгээ эсэргүүцдэг байсан. Харин дараа нь өөрийгөө хүлээн зөвшөөрч эхлэх үед ганцаардсан. Адилхан сонирхолтой хүмүүстэй зургийн дугуйланд явж, өөрийгөө завгүй байлгаж, бас интернэтээс бэлгийн чиг баримжааны тухай мэдэж, ийм байх нь хэвийн зүйл юм байна, би заавал ингэж ганцаардах ёсгүй юм байна гэдгийг ойлгосны үндсэн дээр даван туулсан.



# ЦАХИМААР ХИЧЭЭЛ ОРОХ НЬ БАЙНГА УТАСНЫ АРД БАЙХ ШААРДЛАГАТАЙ БОЛГОСОН

Намайг Т гэдэг. Би 19 настай, хоёрдугаар курсийн оюутан. Би казах үндэстэн. Цар тахал гарснаар өмнөх шигээ эрх чөлөөтэй гадуур явж чадахаа больж, хичээл цахимаар ордог болсон. Энэ бол миний амьдрал дахь томоохон өөрчлөлт байсан. Бас стрессдэхэд хүргэсэн.

Хотод эгчтэйгээ амьдардаг байсан боловч эгч нутаг буцсанаар ганцаараа амьдарч эхэлсэн. Ганцаараа байсан нь ганцаардах мэдрэмжийг илүү ихээр төрүүлсэн.

Сэтгэл санаа тавгүй, ганцаардсан үедээ найзуудтайгаа эсвэл эгчтэйгээ ярилцдаг. Төдийлөн бусад хүнд хандаад байдаггүй. Казах хэлээр ярьдаг хүмүүс цөөн байдаг болохоор заримдаа бусадтай ярилцах, харилцах хүндрэлтэй байдаг. Тиймээс асуудлаа хуваалцахаас илүү дотроо хадгалах нь илүү дээр гэж боддог.

Залуус хэлний боловсролдоо анхаардаг, ялангуяа хос хэлтэй болоход нь төр дэмждэг байгаасай гэж хүсдэг.

Намайг М гэдэг. Одоо Их сургуулийн 2-р курст суралцдаг. Цар тахал амьдралд цөөхөн удаа тохиолдох нөхцөл байдал. Цар тахал миний хувийн амьдрал, нийгмийн харилцаанд орох үйл явцад өөрчлөлт авч ирж, ихээхэн туршлага үлдээсэн. Цар тахал эхлэх үед дөнгөж 1-р курсийн оюутан байсан. Ерөнхий боловсролын сургуулиа төгсөөд ангийнхнаасаа холбоогоо тасалсан. Их сургуульд ороод ямар ч найзгүй болж, ангийхныгаа ч сайн таньж амжаагүй байхад бид бүгд дэлгэцийн цаанаас харилцдаг болчихсон. Энэ үед өөртөө үнэхээр их гутарсан. Гэрийнхэн маань ч миний асуудлыг төдийлөн ойлгодоггүй. Шинэ найзтай болох хүртлээ ганцаардсан мэдрэмжтэй явсаар л байсан.

Цар тахлын үед санхүүгийн хувьд том сорилттой тулгарсан. Эцэг эх маань урд хөршөөс бараа оруулж ирж зардаг. Хил хаагдсанаас болж гэрийхэн маань ажилгүй болсон. Улмаар би хариуцлага үүрэх хэрэгтэй гэсэн мэдрэмж авч, ажил хийж эхлэх шаардлагатай тулгарсан. Ажил хичээлийнхээ хажуугаар өөр зүйлсэд идэвхитэй оролцож чадахгүй байгаа нь намайг их хямрааж байна.

## ХИЛ ХААГДСНААС БОЛЖ ГЭРИЙХЭН МААНЬ АЖИЛГҮЙ БОЛСОН



Намайг Ө гэдэг, 22 настай. МУИС-д сэтгэл зүйчээр бакалавраа төгсөөд, магистрт үргэжлүүлж сурч байна. Цар тахлын үеийг “тайван, хурдан, өөг” гэж дүгнэнэ.

Зайнаас, цахимаар ажил хийсэн ч цалингийн алдангигүй бүрэн цалингаа авсан болохоор өөг, мөн цар тахлын үед цаг хугацаа маш хурдан өнгөрсөн гэж санагдсан. Гэвч Ковидын үеийн анхны бакалаврын төгсөлт байсан болохоор диплом бичихэд, төгссөний дараа шинэ ажил хайх нь төвөгтэй байсан. Мөн байр түрээсэлж, бие даан амьдардаг болохоор энэ үед байрны үнэ нэмэгдсэн нь санхүүгийн томоохон сорилтод оруулсан.

## **ЗАЛУУСЫГ ЭРЭЛЧ, ХАЙГУУЛЧ ЯМАР НЭГЭН АСУУДЛАА ЭХЛЭЭД ӨӨРӨӨ БОДОЖ, ЗӨВ ГАРГАЛГАА ГАРГАЖ, НИЙГЭМД ОРОЛЦООТОЙ БАЙГААРАЙ ГЭЖ ЗӨВЛӨӨ**

Сүүлийн 6 сард хамт амьдарч байсан хүнээсээ салаад стресстэж, тэрнээс хойш ганцаараа амьдардаг болсон бөгөөд үе үе ганцаардлыг мэдэрдэг. Энэ үедээ ажилдаа төвлөрөн завгүй байхыг хичээж, шалтгаанаа хайж, өөрөө өөртөө дүгнэлт гаргаж, бичиж, тэмдэглэж даван туулдаг.

Би мэргэжлийн сэтгэл засалчтай уулзаж байсан. Мөн нэг мэргэжлийн найзтайгаа илүү уулзаж ярилцаж байсан маань стресс, ганцаардлаа даван туулахад том нөлөө болсон.

Бакалаврын сүүлийн жил, магистрын жилийн тэтгэлэгийн дэмжлэг авч суралцаж байгаадаа сэтгэл хангалуун байдаг. Засгийн газар цахим сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөх, мэдлэг олгох төслүүдийг дэмжиж, хөгжүүлэх талаас нь оролцох, нөгөө талаас сэтгэл зүйн эрүүл мэндийн боловсролыг дээшлүүлж, хүртээмжтэй, үнэн, цэгцтэй, мэргэшсэн хүнээс авч чадахуйц байлгахад нөлөөлж оролцвол миний үеийн залууст сэтгэл зүйн асуудлаа даван туулахад дэмжлэг болж чадна.

Намайг Х гэдэг, 23 настай. 2021 онд бакалавраа төгссөн. Цар тахлын үед сургуулиа төгсөх ёстой байсан болохоор олон шинэ асуудалтай нүүр тулсан, сэтгэлийн зовууртай байсан ч хувь хүнийхээ хувьд өөрийгөө шинээр олж чадсан. Мөн өөртэйгөө болон гэр бүлтэйгээ нүүр тулах зэрэг сорилтуудтай тулгарсан. Энэ сорилтоос гэр бүл гэх мэт сайн мэддэг гэж бодсон хүмүүсээ танихгүй болж, бие даасан мэдрэмжийг авсан. Сүүлийн 6 сарыг карантины үетэй харьцуулвал, стресс, түгшилийг бага мэдэрсэн нь нийгмийн амьдралд эргээд идэвхтэй болж, оролцдог болсноос болсон.

Хэрвээ сэтгэл түгших үе гарвал бясалгал хийж, стресстсэн үед тухайн мэдрэмжиндээ тааруулж хөгжим сонсож, тунгаан бодож, өөрөө өөртэйгөө ярилцаж, гаргалгаа хайж, дүгнэлт хийх аргаар даван туулдаг. Зураач хүний хувьд энэ хугацаанд гарцаардлыг их мэдэрсэн. Гэртээ байж, чимээгүй орчин бүрдүүлэхийн тулд тагтан дээр зураг зурж, хүмүүстэй харьцах, практик чадвараа хөгжүүлж чадахгүйн зэрэгцээ гэр бүлийнхэн намайг ойлгохгүй, хувийн орон зай өгдөггүй үед ганцаардлыг илүү мэдэрсэн.

## ЦАР ТАХЛЫН ҮЕД ӨӨРТЭЙГЭЭ БОЛОН ГЭР БҮЛТЭЙГЭЭ НҮҮР ТУЛСАН

Цар тахлын үед тулгарсан энэ сорилтууд, сэтгэл зүйн асуудлууд эхэндээ диплом бичихэд шууд нөлөөлж байсан. Гэхдээ нөгөө талаар өөрийгөө шинээр нээж, чадавхжиж чадсан болохоор хичээлдээ төвлөрч, дипломоо амжилттай бичиж чадсан. Цахим орчинд сэтгэл зүйн эрүүл мэндийн тухай энгийн үг хэллэгтэй зөвлөмж, зөвлөгөө, мэдээлэл өгч, шинэлэг хэв маягаар контент, подкастыг мэргэжлийн хүнээр оруулвал дэмжлэг болно.

Харин энэ нөхцөл байдалд залуусын байгууллагууд ашиг хайж, нам дагахгүйгээр залууст нийгмийн амьдрал, хувь хүн талаас нь нөлөөлж оролцох, харин Засгийн газар хамгийн гол нь вакцины чанарт анхаарч, чанартай вакцин хангалттай оруулж ирвэл цар тахлыг давах том дэмжлэг болно.

Над шиг залууст хувь хүн эхлээд өөрөө өөртэйгөө хувь хүн талаас нь тулж, сэтгэцийн эрүүл мэнддээ анхаарч чадвал цар тахлыг аюулгүй давж чадна гэж бодож байна.



**КОВИД  
БИДНИЙГ  
СЭТГЭЛЗҮЙН  
АСУУДАЛ-  
ТАЙ  
БОЛГОСОН**

Намайг Ц гэдэг. Одоо 23 настай. Би гадаадад сурдаг байсан. Цар тахлаас шалтгаалан Америкаас ирэх болоход Монгол биднийг хүлээж авахгүй гурав, дөрвөн сар хүлээсэн. Энэ асуудлаа өөрөө шийдвэрлэж чадахгүй байсан учраас өөрийгөө хүчгүй сул дорой мэтээр мэдэрч байсан.

Бүх зүйл цар тахлын үед зогсонги байдалд орж, амрах хугацаа их гарсан. Монголд ирээд ганцаараа амьдардаг болсон. Уг нь эхэндээ гэр бүлийхэнтэйгээ амьдардаг байсан. Хүмүүстэй хамт амьдарч байхад бие биедээ хоол хийж өгдөг байсан бол ганцаараа байвал өөртөө л хоол хийж өгдөг. Хааяа ганцаараа болохоор хоол хийхгүй үе ч байдаг. Тэр үедээ ихээр ганцаарддаг. Нийгмийн харилцаанд хангалттай хэмжээнд орж чадахгүй, найзуудаасаа хол байгаа нь ганцаардахад хүргэсэн. Бас цар тахал байхгүй байсан бол ямар байх байсан бол гэдгийг төсөөлж бодохоор бүр ч их ганцаарддаг. Энэ үедээ анхаарлаа өөр зүйлд хандуулж, тамхи татах, дуу сонсох, сайн унтаж амрах, завсарлага авах, биеийн хүчний ажил хийх хоол их идэх зэргээр өөрийгөө аргацаадаг. Ингэх нь цаашдаа хортой байх гэж боддог ч гэсэн тухайн үедээ өөрийгөө сатааруулах үйлдэл хийж л ганцаардлаа даван туулдаг. Заримдаа миний энэ мэдрэмж уур бухимдал болж гардаг. Тэгэх үедээ ариун цэврийн өрөөний угаалтуурыг усаар дүүргэж байгаад орилдог. Хамт олон дунд ороход ганцаардсан мэдрэмж алга болдог.



Би удаан хугацаанд стресстэй явснаасаа болж жил бүр ямар нэгэн сэтгэл зүйн хямралд ордог. Энэ байдлаасаа болж сургуульд сурч чадахгүйд хүрч, чөлөө авсан. Ядарчихсан байсан болоод ч тэр үү бүх зүйл үнэхээр хүндээр туссан. Одоо ч хүндээр тусдаг. Сэтгэл зүйн байдалд доройтоход Ковидоос гадна жижиг зүйлс нэлээдгүй нөлөөлсөн. Гэхдээ Ковид илүүтэйгээр нөлөөлж байсан. Америкт их сургуульд сурдаг байхад очоод ярилцах сэтгэл зүйчийг сургууль бэлэн байлгадаг байсан. Монголд ирэхэд тийм зүйл байхгүй учраас ганцаардсан эсвэл сэтгэл тавгүйтсэн үедээ гэр бүл, найз нөхөд рүүгээ түлхүү ханддаг болсон. Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн үндэсний төвд очиж үйлчилгээ авч үзсэн. Гэхдээ тэндээс үйлчилгээ авах төвөгтэй байсан. Ганцаардсан үедээ зүгээр л залгадаг дугаартай байсан бол их амар байхсан. Эцэг эхийгээ намайг ойлгоосой гэж хүлээдэггүй. Тэдэнд сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн тухай мэдлэг бараг л байхгүй учир би тэдэнд ойлгуулахын тулд юу хийх ёстой вэ? гэж бодох шаардлага тулгардаг. Хэрэв би сэтгэл санаагаар унасан гэдгээ хэлбэл тэд тэр нь юу болохыг ойлгохгүй гэсэн үг. Зүгээр зам гарч явахдаа машинд дайруулаад үхчихвэл амар гэж бодож байсан. Тэгээд үхчихвэл бүх асуудал байхгүй болоод би амрах юм шиг санагддаг.

Ямартай ч Ковид биднийг үнэхээр их сэтгэлзүйн асуудалтай болгож байна.

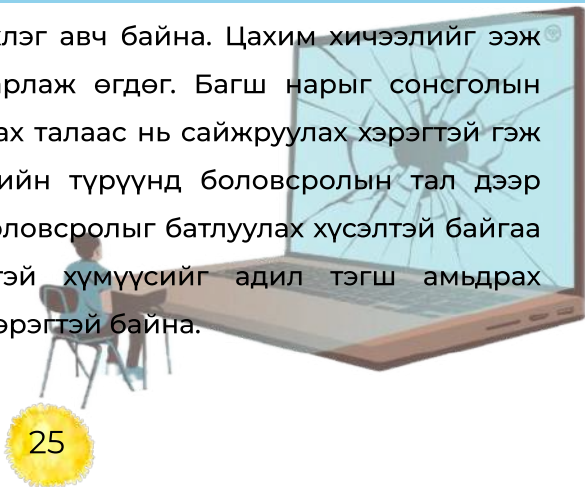
## ЦАХИМ ХИЧЭЭЛЭЭ ОЙЛГОХГҮЙ ҮЕД ЭЭЖ ДОХИОНЫ ХЭЛЭЭР ДАХИН ТАЙЛБАРЛАЖ ӨГДӨГ

“Намайг А гэдэг, би 20 настай оюутан. Хааяа их ачаалалтай үед туслах хүн байхгүй нь ганцаардлыг мэдрүүлдэг. Хөл хорионоос өмнө гэрээсээ гарч, найзуудтайгаа болон хүмүүстэй ярилцаж чаддаг байсан бол хөл хорионд гэрээсээ гарахгүй илүү ихээр ганцаардсан.

Цар тахлын үед цахим орчны хэрэглээ ихсэж, хөдөлгөөн багасаж, түүний уршгаар дархлаа муудаж, өвчин тусах магадлал нэмэгдэж байгааг өөрийн биеэр мэдэрсэн. Аливаа уулзалтад биечлэн очих боломжгүйгээс болж амьд харилцаа дутагдаж, бодит байдалд дүгнэлт хийж чадахгүй болсон.

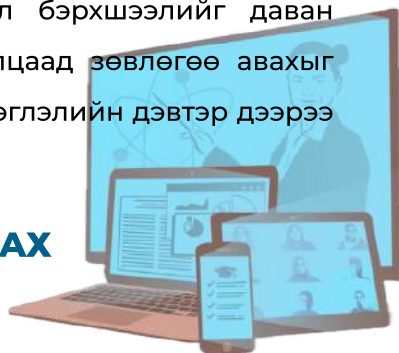
Нийтээрээ гэнэтийн нөхцөл байдлаас болж бүрэн цахимд шилжсэн. Үүнд бэлтгэлгүй байсан нь техник технологийн хувьд хичээлдээ орж чадахгүй анхандаа маш хэцүү байсан. Сонсголын бэрхшээлтэй хүмүүс дохионы хэлмэрчээр дамжуулж хичээлээ үзэж байгаа учир багштайгаа харилцан ярилцаж, ойлгоогүй зүйлсээ асуухад цаг алдах бэрхшээлүүд үүсэж байсан. Мөн дохионы хэлмэрчийн гацалт зэргээс болж ойлгохгүй ч гэсэн зүгээр л хуулах үе их байсан. Үүнээс болж хоцрогдол үүсэж стресст орсон.

Эцэг, эх гэрийнхнээсээ л дэмжлэг авч байна. Цахим хичээлийг ээж дохионы хэлээр дахин тайлбарлаж өгдөг. Багш нарыг сонсголын бэрхшээлтэй хүнтэй яаж харьцах талаас нь сайжруулах хэрэгтэй гэж боддог. Засгийн газраас хамгийн түрүүнд боловсролын тал дээр шинэчлэлт хийж, хос хэлний боловсролыг батлуулах хүсэлтэй байгаа бөгөөд сонсголын бэрхшээлтэй хүмүүсийг адил тэгш амьдрах боломжтой орчныг бүрдүүлэх хэрэгтэй байна.



Намайг Ш гэдэг. Би 20 настай. Бүрэн дунд боловсролтой. Цар тахлын өмнө дотны хүмүүстэйгээ хийсэн маргаан намайг сургуулиасаа гарахад хүргэсэн. Тэгэхэд амиа хорломоор санагдаж байлаа. Гэр бүл, ойр дотны найз нөхөд маань намайг ойлгодоггүй байсан. Гэр бүл гэдэг хэдийгээр ойр дотны хүмүүс ч гэсэн намайг бүрэн ойлгох боломжгүй. Би үнэхээр их ганцаардаж байсан. Мэргэжлийн сэтгэл зүйчтэй эсвэл адил бэрхшээлийг даван туулсан туршлагатай хүнтэй уулзаж ярилцаад зөвлөгөө авахыг хүсч байсан ч мэдэрч байгаа зүйлсээ тэмдэглэлийн дэвтэр дээрээ бичиж, ганцаардлаа даван туулсан.

## **ӨӨРТЭЙГӨӨ МАШ САЙН АЖИЛЛАХ ХЭРЭГТЭЙ САНАГДСАН**



Удалгүй Ковид 19-ын халдвар дэгдэж маш удаан хугацаанд гэртээ байсан. Зөөврийн компьютер дээрээ олон цагаар сууж, хичээлээ хийж цагийг өнгөрөөж байлаа. Илүү уян хатан байдлаар сурах боломжтой болсон ч хийж буй зүйлээ дэндүү төгс хийх гэж өөрийгөө хэт их хүчилж байсан. Тэр үед өөртэйгөө маш сайн ажиллах хэрэгтэйг ойлгосон. Оройтож унтахаар янз бүрийн юм бодогдоод маш их гутардаг байсан тул эрт унтаж, өглөө эрт босдог болсон. Энэ нь надад ирж байсан ачааллыг хөнгөрүүлж өгсөн.

Цар тахлын үед ойр дотны хүмүүстэйгээ уулзаж чадахгүй их удаан хугацаанд хол байж, гэр бүл маань санхүүгийн хувьд бэрхшээлтэй тулгарсан. Ямар нэгэн зүйл хийх ёстой ч юм шиг санаа зовсон байдалтай байсан. Дараа нь би найз залуутай болсон. Түүнтэй ярилцаж, мэдэрч буй зүйлсээ хэлдэг. Түүнээс урам авч сэтгэл түгшилт болон ганцаардлыг даван туулсан.







# ЗААВАЛ ХҮНИЙ ТУСЛАМЖ АВЧ БОСОХ ХЭРЭГТЭЙ БАЙХАД ЭЭЖ МААНЬ АЖИЛТАЙ

Миний нэрийг О гэдэг. Одоо 31 настай. Бүрэн дунд боловсрол эзэмшсэн. Хөл хорионы үед байхдаа хэзээ өвчин минь хүндрэх бол гээд их л айдастай байсан.

Эмнэлгийн тусламж авах хэрэгтэй болоход өөрөө л очихгүй бол тусламж ирэхгүй, өөрөө явах болохоор заавал эмчийн бичиг үзүүлэх ёстой гэж шаардаад явах боломжгүй болсон. Ээж маань ажилдаа явсан хойгуур гэртээ өдөржин ганцаараа байдаг болохоор өвдвөл надад туслах хүн байхгүй.

Хэн нэгнийг дуудсан ч ирж чадахгүй нөхцөл байдал үүссэн. Тэр үед яахаа мэдэхгүй үнэхээр зовлонтой бас шаналалтай санагдсан. Би аймшигтай их ганцаардаж байсан болохоор аль болох ганцаардаж байгаагаа анзаарахгүй болтлоо завгүй байхыг хичээсэн. Ганцаардсан үедээ хүмүүстэй харилцдаггүй. Осолд орсны дараа босч чадахгүй хэвтэж байхаасаа эхлэн хүмүүсээс зайгаа барьдаг болсон. Түүнээс хойш сэтгэлдээ байгаа зүйлсээ хүнд ярьж чаддаггүй болсон байх.

Намайг У гэдэг, 29 настай. Бүрэн дунд боловсролтой. 2022 оныг “эрүүл, тэвчээр, интэрнет” гэх гурван үгээр тодотгож байна. Яагаад гэвэл стрестснээс үүдэн хүний биеийн дархлаа буурдаг тул тэвчээртэйгээр аливаа асуудалд оролцох хэрэгтэй. Цар тахлын үед ажил хийхгүй ихэнхдээ хүүхдүүдээ харж өнгөрөөсөн. Сүүлийн 6 сард ажилдаа ороход ажлын ачаалал ихэсч, олон хүнтэй харилцдаг тул Ковид тусчих болов уу гэж их санаа зовнидог байсан.

Стресс бухимдлаа даван туулахын тулд ном уншиж, хүүхдүүдтэйгээ ярилцаж, гэрээ цэвэрлэж даван туулдаг байсан. Хэцүү нөхцөл байдалд орсон үедээ ихэвчлэн бусадтай ярьдаггүй.

Иргэний нийгмийн болон бусад боловсролын байгууллагууд танхимаар сургалтаа оруулж, тараах ашиглах материалыг тарааж гэх мэт дадлага ажлуудыг өгөх хэрэгтэй. Аливаа нийгмийн мэдээ мэдээллийг тэгш хүртээхэд анхаарах хэрэгтэй гэж боддог.

Засгийн газраас цар тахлаас үүдэн ажилгүйдэлд өртсөн иргэддээ нөхөн олговор дэмжлэгийг үзүүлж, залуу гэр бүлд чиглэсэн чадавхжуулах сургалтыг орох хэрэгтэй. Залуучуудыг өөртэйгөө сайн ярилцаж, шийдвэр гаргаасай гэж хүсэж байна.

**МЭДЭЭ МЭДЭЭЛЛИЙГ  
ТЭГШ ХҮРТЭЭХЭД  
АНХААРАХ ХЭРЭГТЭЙ**

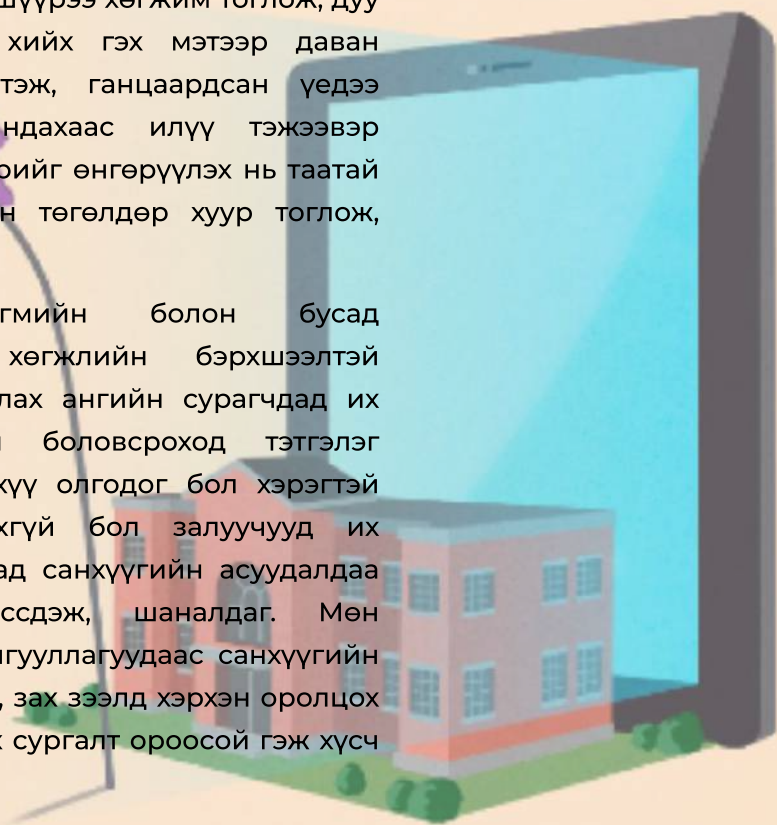
## ЗАЛУУЧУУД ИХ СУРГУУЛЬД СУРАХАД САНХҮҮГИЙН АСУУДАЛДАА ШАНАЛЖ, СТРЕССД ӨРТДӨГ

Намайг А гэдэг, 28 настай, оюутан. 2021 оныг “өсөлттэй, шинэлэг, туршлагатай” гэж тодорхойлж байна.

Хөл хорионы үед өөрийгөө хөгжүүлж шинэ зүйлийг сурч, илүү туршлагатай болсон. Энэ үед социалд сөрөг муу зүйлс их газар авсан. Мөн дэлгэц удаан харснаар эрүүл мэндийн олон асуудлууд бий болж, хүйн холбоотой байгаль орчноосоо хөндийрсөн.

Гэхдээ сэтгэл түгшүүрээ хөгжим тоглож, дуу дуулах, дасгал хийх гэх мэтээр даван туулсан. Стресстэж, ганцаардсан үедээ бусад хүнд хандахаас илүү тэжээвэр амьтантайгаа өдрийг өнгөрүүлэх нь таатай байдаг. Ихэвчлэн төгөлдөр хуур тоглож, дасгал хийдэг.

Иргэний нийгмийн болон бусад байгууллагаас хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэн болон ахлах ангийн сурагчдад их сургуульд сурч боловсроход тэтгэлэг дэмжлэгийг түлхүү олгодог бол хэрэгтэй санагддаг. Тэгэхгүй бол залуучууд их сургуульд сурахад санхүүгийн асуудалдаа маш их стрессдэж, шаналдаг. Мөн залуучуудын байгууллагуудаас санхүүгийн боловсрол олгох, зах зээлд хэрхэн оролцох талаар чиглүүлэх сургалт ороосой гэж хүсч байна.



## УУРЛАЖ СТРЕССЭЭ ГАРГАХААС ӨӨР ЯМАР НЭГ АРГА ХЭМЖЭЭ АВЧ ЧАДАХГҮЙ БАЙГААДАА САНАА ЗОВЖ БАЙНА

17 настай, эмэгтэй, Сүхбаатар дүүрэгт амьдардаг. 2020 оны өвлийн амралтын үеэр ээж маань хөлөө гэмтээгээд босож чадахгүй болсон учир би 2 дүүгээ харах шаардлагатай болсон, бас цагийн ажил хийж халаасны мөнгөө олдог тул өөрийн хичээлээ огт үзэж чадаагүй. 5 сараас эхлээд хичээлүүдээ нөхөж үзэж байгаа ч маш хурдан гараад өнгөрдөг, бас утсаараа хичээл үздэг тул нүд их өвддөг.

Би гэр хороололд амьдардаг учир гэрийн ажил дуусна гэж байхгүй, харин ч өмнөхөөсөө ихэссэн. Худгаас ус авах, түлээ бэлдэх гэх мэт гэрийн ажилтай. Дүү нар маань сургууль, цэцэрлэггүй, гэрээсээ гарахгүй байгаа учир манай хоол унд, ахуйн хэрэглээний зардал өссөн. Би хичээлээ байнга нөхөж үздэг болохоор утасны төлбөр өндөр гарч, миний санхүүгийн байдалд нөлөөлж байна. Цагийн ажлын байр маш хомс, дээр нь сурагч болохоор ажил олдохгүй байгаа нь хэцүү байгаа. Би цагийн ажил хийж хувийнхаа санхүүгийн хэрэгцээг гэр бүлээсээ хараат бусаар хангадаг. Тиймээс Засгийн газрын зүгээс залуусыг уян хатан ажлын байртай болоход дэмжээсэй гэж хүсэж байна.

Сэтгэл зүйн хувьд нилээн өөрчлөлт орж ааштай болсон байх гэж бодож байна. Стрессээ уурлаж бууруулахаас өөр арга хэмжээ авч чадахгүй байгаадаа маш их санаа зовж байгаа. Би өөрөө күйр хүмүүсийн төлөөлөл, бэлгийн чиг баримжааныхаа талаар эцэг эхдээ мэдэгдэх цаг болоогүй байгаа тул гэрээс гарахгүй байгаа энэ үед тэдэнд баригдах вий гэсэн айдастай байна. Мөн миний үеийнхэн сошиалаар элдэв янзын группт элсээд, тэндээсээ цахим халдлагад өртөж байгаа явдал түгээмэл болж буй учир аав, ээж миний хувийн орон зай руу халдах сэдэл болж байгаа. Би үүнээс болоод маш их айдаг болсон.

## СЭТГЭЛЗҮЙЧИЙН ЗӨВЛӨМЖ



Юун түрүүнд цаг заваа гарган энэхүү судалгаанд оролцсон та бүгдэд талархаж байгаага болон цар тахлыг даван гарсан бүх хүмүүсээр бахархаж байгаа гэдгээ чин сэтгэлээсээ илэрхийлэхийг хүслээ. Цар тахлыг даван туулах бид бүгдийн заримд нь хялбар, таатай байсан бол харин зарим хүмүүст маань тодорхой хэмжээнд бэрхшээл дагуулж байсан нь харагдаж байна. Бид бүгд ялгаатай бие хүн болсны хувьд нөхцөл байдлыг мэдрэмжийн хувьд ч, бие махбодын хувьд ч ийнхүү ялгаатай хүлээж авах нь зүйн хэрэг биз ээ. Сэтгэл зүйчийнх нь зүгээс ерөнхийлөн хэдэн зүйлсийг та бүгдэд бичиж хүргэе.

Ямар ч үед өөрийнхөө юу мэдэрч байгаагаа таньж, мэдэж, сонсож, өөрийгөө ойлгох нь чухал. Хөл хорионы үеэр хүмүүсийн сөрөг мэдрэмж мэдрэх нь ихсэж, хайртай хүмүүсээ алдсаны уй гашуу, эсвэл тусгаарлагдсан байдлаас болж ганцаардсан эсвэл хувийн орон зайгүй, бачимдсан мэт байдлыг мэдэрсэн байна. Мөн сэтгэл түгших, сэтгэл хямрах, сэтгэлээр унах гэх мэт мэдрэмжийг олон хүн мэдэрчээ. Ингэж мэдрэх нь хэвийн зүйл байсан шүү гэдгийг хүлээн зөвшөөрцгөөе.

Харин эдгээр мэдрэмжүүдийг хэрхэн даван туулах талаарх хэд хэдэн энгийн зөвлөмжүүдийг хамтдаа мэдэж авцгаая.

## ЭНЭ МЭДРЭМЖҮҮДИЙНХЭЭ ТУХАЙ БУСДАД ХУВААЛЦАХ



Заримдаа зүгээр л хэн нэгэнтэй ярилцах нь маш олон зүйлсийг харах өнцгийг өөрчилдөг. Мэргэжлийн хүн мөн ч байсан биш ч байсан, эсвэл итгэл хүлээлгэсэн найз эсвэл гэр бүлийн гишүүн ч байсан тэдэнд туршлагаасаа хуваалцах нь бидний төсөөлснөөс илүү эдгэрэл, тайвшралыг бидэнд авчирч байдаг.

### ӨДӨР ТУТМЫН ХЭВ МАЯГТАА АНХААРАХ



Өдөр тутамдаа хийдэг дадал бэхжүүлэх нь өдрийн нэлээдгүй хувийг “тодорхой” болгож өгдөг учир сэтгэл санааг тайван байхад багагүй нөлөө үзүүлдэг. Тогтмол цагт унтах, хооллох, дасгал хөдөлгөөн хийх зэрэг энгийн зүйлс таны сэтгэцийн эрүүл мэндийг тогтворой байлгахад тус болох болно.

### АНХААРЛАА ТӨВЛӨРҮҮЛЭХ, ТАЙВШРУУЛАХ ДАСГАЛ БОЛОН БИЕЙН ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ДАСГАЛ ХИЙХ

Бясалгал, иог болон биеийн хөдөлгөөний дасгалууд нь стрессийг бууруулж, таны сэтгэл санааг тогтвортой байлгахад тусална. Эдгээр аргууд нь түгшүүрийг удирдахад маш үр дүнтэй бөгөөд таныг одоо цагт байлгахад тусална. Мөн хүн бүрийн үргэлж сонсдог ч тогтмол хэрэгжүүлдэггүй нэгэн зүйл бол амьсгалын дасгал юм. Энэ нь бид бүхний төсөөлж байгаагаас ч их тайвшрах орон зайг олгодог. Та 4 секундийн аргыг 7 хоногт 2-3 хэрэгжүүлээд үзээрэй. Эхлээд хамраараа амьсгалаа 4 секунд авна, 4 секунд амьсгалаа бариад, 4 секунд амаараа амьсгалаа гаргаж, 4 секунд мөн амьсгалаа барина.



Өөртөө хатуурхахгүйгээр зөөлөн хандахаа битгий мартаасай гэж хүсэж байна. Та энэ хүртэл маш их зүйлийг туулсан, эдгэрэхэд цаг хугацаа хэрэгтэй. Дээрх санал болгосон зүйлсийг туршиж үзээд нэг л болохгүй, нэг л эвээ олохгүй байгаа юм шиг санагдаж ч болно. Хэрвээ тийм тохиолдол гарвал заавал өөрийгөө хүчлэх хэрэггүй юм шүү. Та өөртөө чөлөөтэй, тайва орон зайг л олгож өгөх нь чухал юм.

**Та ганцаараа биш** Таны төлөө санаа тавьдаг, туслахыг хүсдэг хүмүүс байдаг гэдгийг санадаг байгаарай. Тэднийг өөрт тань туслахыг зөвшөөрөөд үзээрэй. Хэзээ нэгэн цагт ярих хэрэг гарвал намайг бас эдгээр хүмүүсийг тантай ярилцахаар энд байгааг санаарай.



СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨ, ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛДЭГ БАЙГУУЛЛАГУУД БОЛОН МЭДЭЭ МЭДЭЭЛЭЛ ТҮГЭЭДЭГ ЦАХИМ ХАЯГУУДТАЙ ТАНИЛЦААРАЙ.



- [Сэтгэл судлалын үндэсний төв](#)
- [Хөөрхөн зүрх ТББ](#)
- [Сэтгэл зүйн үйлчилгээний төв](#)
- [Focus on the family- Гэр Бүл Анхаарлын Төвд](#)
- [Хэрэглээний \\_\\_\\_\\_\\_ Сэтгэл Судлалын Хүрээлэн](#)
- [Дотоод луужин сэтгэл зүйн төв](#)
- [Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний төв](#)



- [Positive\\_dadal](#)
- [Podlogy Podcast](#)
- [Feelingbanana](#)
- [Gegeemor.setgelzui](#)
- [Sound Meditation Mongolia](#)
- [Art Therapy Center-Урлагийн сэтгэл заслын төв](#)



## **НИЙГМИЙН ЦӨӨНХ БҮЛГҮҮДИЙН ГИШҮҮДЭД**

Ялгаварлан гадуурхах, нийгмээс тусгаарлах зэрэг бэрхшээл, сорилтууд ямар хэцүү байдгийг та бүхэн хөл хорионд орохоос ч өмнө сайн мэддэг, мэдэрдэг байсан билээ. Энэ бүгдийг даван туулж яваагийн дээр хөл хорионы үеэр онлайн орчинд өөрийнхөө тухай биш хэдий ч өөрт хамааралтай бүлгийн тухай сөрөг зүйлс унших, ЛГБТИК+ буюу бэлгийн болон хүйсийн цөөнх хүмүүсийн хувьд өөрийгөө илэрхийлээгүй байх үед гэрийнхэндээ мэдэгдэхээс өөр аргагүй нөхцөлд байдалд орсон гэх мэт хүндрэл бэрхшээл нь тийм амар зүйл биш билээ. Нийгмийн хувьд олонхоос ялгаатай байх нь буруу, танд асуудал байгаа гэсэн үг биш гэдгийг сануулж хэлмээр байна.

## **САНХҮҮГИЙН БЭРХШЭЭЛТЭЙ ТУЛГАРСАН ХҮМҮҮСТ**

Санхүүгийн дарамт нь сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг бодит хүчин зүйлүүдийн нэг мөнөөс мөн билээ. Ялангуяа, залуу хүмүүсийн хувьд санхүүгийн байдал нь хараахан тогтворжоогүй байх нь элбэг. Өнөөдөр танд санхүүгийн асуудал тулгарлаа ч энэ нь цаашид тийм байна гэсэн үг биш гэдгийг санаарай. Санхүүгийн дарамт, хүнд цохилтод орохгүйн тулд та бүхэн өөрт тохирох хадгаламжийн аргууд, санхүүгийн төлөвлөгөөг гаргаж бага багаар хэрэгжүүлж эхлээрэй. Төлөвлөгөөтэй байх нь аюулгүй байдлаа мэдрэх бас нэгэн чухал хүчин зүйл юм.

## **ГАДААДАД ГАЦСАН ЭСВЭЛ ОРОН НУТАГТ АМЬДАРЧ БАЙСАН, ЯЛАНГУЯА ИНТЕРНЕТЭД ХОЛБОГДООГҮЙ ХҮМҮҮСТ**

Хайртай, дотны хүмүүсээсээ эсвэл орчин үеийн нөхцөл байдалд чухал хэрэгцээтэй болсон үйлчилгээнээс холдсоноор, үүнээс салснаар ирдэг тусгаарлалт нь хэцүү бас бухимдмаар зүйл гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй. Магадгүй тантай ижил төстэй мэдрэмж мэдэрсэн хүн цөөн учир таныг хэн ч ойлгохгүй бас ойлгоогүй юм шиг санагдсан байж магадгүй. Энэ бүгдийг даван туулж, ард нь гарсан танаар маш их бахархаж байна гэдгийг олон хүний өмнөөс илэрхийлж, тэвэрмээр байна.

## СУДЛААЧДЫН БАГ



“Бүх нийт боловсролын төлөө!” Иргэний нийгмийн үндэсний эвсэл Ази-Номхон далайн бүсийн суурь болон насанд хүрэгчдийн боловсролын нийгэмлэг (ASPBAE) санхүүжилттэйгээр Ковид-19 цар тахлын үед маргинал бүлгийн залуусын боловсрол, эрүүл мэнд, сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлыг аман түүхийн аргаар судлах PSYCOOL төслийг “Өнөөдрийн оролцоо нь маргаашийн ирээдүйг бүтээнэ” уриатай “Залуусын давлагаа клубтэй хамтран хэрэгжүүлээ.

2020 онд “Ковид-19 цар тахал тодорхой бүлгийн залууст хэрхэн нөлөөлсөн бэ? үйл ажиллагаанд суурилсан залуусын судалгааг хийсэн бол, 2021 онд “Залуучуудын сэтгэцийн эрүүл мэнд ба цар тахал” үйл ажиллагаанд суурилсан залуусын судалгааг ASPBAE (Ази Номхон далайн бүсийн суурь болон насанд хүрэгчдийн боловсролын нийгэмлэг) –аас боловсруулсан арга зүй, зөвлөмжийн дагуу хийж, дэлхийн 9 улсад зэрэг хэрэгжиж буй “Үйл ажиллагаанд суурилсан залуусын судалгаа”-ны хүрээнд бүс нутагтаа танилцуулсан юм. Судалгааны талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг Бодлогод залуусын хяналт ТББ-ын [youtube](#) хуудас-нд тавигдсан видео бичлэгээс хүлээн авах боломжтой.

### СУДАЛГААНЫ ДҮГНЭЛТ ★

- Залуучуудад цар тахал гарахаас ч өмнө сэтгэл зүйн асуудал тулгарч байсан бөгөөд цар тахлын үеэр залуучуудын сэтгэл түгшилт болон сэтгэл гутрал илүү нэмэгдсэн.
- Залуучуудад сэтгэл зүйн асуудлаа хэрхэн даван туулах тухай мэдлэг мэдээлэл хангалтгүй байна. Өөрийгөө сэтгэл зүйн асуудалтай байгаа гэдгээ хүлээн зөвшөөрч чадахгүй байсаар гүнзгийрч, ноцтой үр дагаварт хүргэж болзошгүй байна.
- Залуучууд сэтгэлзүйн асуудлаа шийдвэрлэхийн тулд мэргэжлийн хүмүүсээс тусламж авч чадахгүй байна. Мэргэжилтнүүд болон сэтгэлзүйн асуудалтай залуучууд хамтран асуудлыг шийдвэрлэх орон зай болон арга замууд дутмаг. Энэ төрлийн төрийн үйлчилгээ иргэд, ялангуяа залууст хүртээмжтэй биш.
- Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн боловсрол залуучууд ч гэлтгүй эцэг эх, ахмад үеийнхэнд хангалтгүй, энэ төрлийн мэдлэг, мэдээлэл авч чадаагүй учир цаашдаа энэ нөхцөл байдал хэвээр үргэлжилсээр байвал нийгмийн олон асуудлуудыг дагуулах эрсдэл ажиглагдсан.