



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЯАМ



АЗИЙН ХӨГЖЛИЙН БАНК



ЭМСХХ-5 ТӨСӨЛ

"КОРОНАВИРУСТ БОЛОН АМЬСГАЛЫН ЗАМЫН ХҮНД, ХУРЦ ХЭЛБЭРИЙН  
ХАЛДВАРТАЙ ӨВЧТӨНИЙ ОНОШИЛГОО, ЭМЧИЛГЭЭГ САЙЖРУУЛАХ"  
СУРГАЛТ



## ХИЧЭЭЛ 6:



"КОРОНАВИРУСТ БОЛОН АМЬСГАЛЫН ЗАМЫН ХҮНД, ХУРЦ ХЭЛБЭРИЙН  
ХАЛДВАРТАЙ ӨВЧТӨНИЙ ОНОШИЛГОО, ЭМЧИЛГЭЭГ САЙЖРУУЛАХ"  
СУРГАЛТ



# ХИЧЭЭЛ 6: КОВИД-19-ЫН ДАРААХ ХАМ ШИНЖ БҮХИЙ ҮЙЛЧЛҮҮЛЭГЧИЙН СЭТГЭЛ ЗҮЙ

Э.МӨНХ  
АУ-НЫ МАГИСТР, ДОКТОРАНТ  
СЭМҮТ-ИЙН СЭТГЭЛ ЗАСАЛ ЭМЧИЛГЭЭНИЙ БАГИЙН АХЛАГЧ

"ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН  
САЛБАРЫН ХӨГЖИЛ  
ХӨТӨЛБӨР-5" ТӨСӨЛ



- КОВИД-19 цар тахлын улмаас хорио цээрийн дэглэм болон хязгаарлалтын арга хэмжээ авах, мөн нийгэм – эдийн засгийн үр нөлөөллийн улмаас сэтгэцийн эмгэгийн тархалт нэмэгдэх хандлагатай байгаа ба зарим мэргэжилтнүүд цар тахлын дараа “Сэтгэцийн өвчний Цунами” болно гэж ч таамаглаж байгаа талаар мэдээлжээ (Tandon, 2020).
- Цар тахлын үед сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшилт, стресс, ганцаардал, нойргүйдэл, айдас, өөрийгөө гэмтээх зан үйл, гэр бүлийн хүчирхийлэл, мансууруулах бодисын хэрэглээ, дэлгэцийн донтолт мэдэгдэхүйц нэмэгдэж сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал хурцадсан хэдий ч сэтгэцийн эрүүл мэндэд үзүүлэх дарамтыг одоогоор үл хайхарч байна хэмээн судлаачид тэмдгэлжээ.

- Цар тахлын сэтгэцийн эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөө нь цар тахлын дараа хэдэн арван жилийн турш удаан хугацаанд үргэлжилдэг.
- Цар тахлын дараах үед амиа хорлолт болон зонхилон тохиолдох сэтгэцийн эмгэг (гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг, яльгүй зовлонт бодол үйлдлийн эмгэг, архинд донтох эмгэг, биеийн хэлбэрийн эмгэг, сэтгэл тогтворгүйтэх органик эмгэг, дасан зохицохуйн эмгэг, сэтгэл түгших, сэтгэл гутрах эмгэг)-ийн тархалт нэмэгдэх хандлагатай байдаг.
- КОВИД-19-ын дараах хам шинжийн талаар олон судалгааны ажил хийж байгаа бөгөөд “Long COVID”, “Post COVID syndrome” гэх мэтээр нэрлэж байгаа боловч албан ёсны нэгдсэн нэр томъёо одоогоор байхгүй байна. Хэд хэдэн судалгаанаас үзвэл:

## СУДАЛГАА:

Mojo Clinic: (2020.06.01-12.31, Когорт судалгаа, n=100)

- Дундаж нас  $45.4 \pm 14.2$ , эмэгтэй - 68%, 75% нь - гэрээр эмчлүүлсэн
- Халдвар авснаас хойш дунджаар - 93 хоног
- Сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшилт - 34%

Нийтлэг шинж тэмдгүүд нь:

- сульдал - 80%
- амьсгалын замын шинж тэмдэг - 59%
- мэдрэлийн талаас илрэх зовуур (танин мэдэхүйн бууралт) - 59%
- нойргүйдэл болон СЭМ-ийн талаас илрэх бусад шинж тэмдгүүд цөөн хувиар тодорхойлогдсон байна.
- Судалгаанд хамрагдагсдын 1/3-ээс илүү хувь нь (34%) өдөр тутмын амьдралын үндсэн үйл ажиллагааг явуулахад бэрхшээлтэй байдаг гэж мэдээлжээ. Ихэнхи эмчлүүлэгчдэд физик эмчилгээ болон тархины нөхөн сэргээх эмчилгээ шаардлагатай байгааг тогтоожээ.

## СУДАЛГАА:

Итали n=143, халдвар авснаас хойш - 60 хоног

- 32%-д нь 1-2 шинж тэмдэг
- 55%-д нь 3 ба түүнээс дээш шинжүүд илэрсэн гэж мэдээлснээс ядрах болон амьсгаадах шинж хамгийн нийтлэг илэрсэн.

Парис, n=120, халдвар авснаас хойш 111 хоног

- ядрах (55%)
- амьсгаадалт (42%)
- танин мэдэхүйн бууралт (34%)
- нойрны эмгэг (30.8%) зэрэг шинжүүд удаан хугацаанд тогтвортой илэрсэн
- Мөн мэдрэлийн талаас толгой өвдөх шинж хамгийн түгээмэл (13.6%) илэрсэн бол ой тогтоолт буурах, анхаарал төвлөрөх чадвар буурах шинжүүд ч илэрсэн гэж мэдээлжээ.
- Цөөн тохиолдолд ухамсарт ухаан дэмийрэн балартах байдал илэрсэн.

## СУДАЛГАА:

**АНУ**, (n=234), когорт судалгаа,

- 30%-д нь 9 сар ба түүнээс дээш хугацаагаар үргэлжилсэн нэг буюу хэд хэдэн шинж тэмдэг илэрчээ. Үүнд:
- 13.6%-д сульдлын ерөнхий шинжүүд
- 13%-д anosmia
- 13%-д “brain fog - тархины манан” гэх мэт тодорхой бус шинж тэмдэг илэрсэн талаар мэдээлсэн байна. Шинж тэмдгүүд нь ахимаг насны бүлгүүдэд удаан хугацаанд тогтортой илэрсэн байна.

**2003, SARS**, халдвар авсан хүмүүст урт хугацааны шинж тэмдэг илэрч байсныг тогтоосон байна. Халдвараар өвдөөд амьд үлдсэн хүмүүсийн 1/3-т нь цочмог халдварын дараа архаг амьсгаадалт болон амьсгалын замын бусад шинж тэмдгүүд 12 сар ба түүнээс дээш хугацаагаар илэрчээ.

Халдвар авсанаас хойш уушгины фиброзын өөрчлөлт 1 сарын дараа 45%-д, 3-6 сарын дараа 30-36%-д, 1 жилийн дараа 28%-д нь илэрсэн бол мөн толгой өвдөх, сэтгэл түгшилт, сэтгэл гутрал, миалги зэрэг шинжүүд хэвээр үргэлжлэн илэрч байсан талаар судалгааны мэдээлэл байна.

# СУДАЛГАА:

**Хятад, Ухань муж, 2020**, n=675, дундаж нас 55, 53% нь эмэгтэйчүүд

- Эмнэлгээс гарснаас хойших дундаж хугацаа 36.75 хоног,
- 14+14 хоног тусгаарлагдсан
- 19%-д сэтгэл гутрал
- 10.4%-д сэтгэл түгшилт
- 12.4%-д гэмтлийн дараах стрессийн шинж
- 85.5% (n=577) нь ялгаварлан гадуурхалд өртсөн
- Өвчний хүндийн зэрэг, хүүхдүүдтэй хамт амьдрах, гэр бүлийн гишүүдийн үхэл, ялгаварлан гадуурхалт нь гэмтлийн дараах стрессийн эмгэгийн эрсдэлт хүчин зүйл болж байгааг тогтоожээ.
- Өвчний хүндийн зэрэг, хүүхдүүдтэй хамт амьдрах, гэр бүлийн гишүүдийн үхэл, эмнэлгээс гарсны дараах нийт шинж тэмдгүүдийн тоо их байх, өөрийгөө ялгаварлан гадуурхах нь эмнэлзүйн ач холбогдол бүхий түгшүүрийн эрсдэлт хүчин зүйл болж байна гэж үзсэн байв.
- Боловсролын түвшин өндөр байх, хүүхэдтэй хамт амьдрах, тамхи татах, өвчний хүнд байдал, эмнэлгээс гарсны дараах нийт шинж тэмдгүүдийн тоо их байх, ялгаварлан гадуурхалт зэрэг нь эмнэлзүйн хувьд сэтгэл гутралд орох эрсдэлт хүчин зүйл болж байгаа нь судалгаагаар батлагдсан байлаа. 13.3% (n=90) нь эрүүл мэндийн ажилтнууд байсан байна.



Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал, эмэг үүсэхэд нөлөөлөх хүчин зүйлс:

- Халдвар авахаас айх айдас
- Хорио цээрийн дэглэм
- Эдийн засгийн үр нөлөө
- Ялгаварлан гадуурхалт
- Гэр бүлийн гишүүдийн нас баралт
- Хувь хүний сэтгэлзүйн онцлог
- Өвчний хүндрэлийн зэрэг

# СТРЕССИЙГ ИЛРҮҮЛЭХ АСУУМЖ

№	Асуултууд	Хэзээ ч үгүй эсвэл Ховорхон	Заримдаа	Ихэнхидээ	Үргэлж
1	Надад нойрны асуудал байна.	1	2	3	4
2	Би тайвширч, амарч чадахгүй байна.	1	2	3	4
3	Ямар нэгэн зүйл минийхээр болохгүй бол уур хүрдэг.	1	2	3	4
4	Анхаарлаа төвлөрүүлэхэд хэцүү болсон.	1	2	3	4
5	Сонирхолтой, таатай зүйлс хийх цаг надад байхгүй.	1	2	3	4
6	Бүх л өдрийн турш би ядарсан байдалтай байдаг.	1	2	3	4
7	Маш олон зүйлд санаа минь зовдог.	1	2	3	4
8	Маш их хичээл зүтгэл гаргадагаас болж эрүүл мэндэд асуудал тулгарсан.	1	2	3	4
9	Стрессээ даван туулахын тулд архи, тамхи, кофе хэрэглэдэг.	1	2	3	4
10	Инээж, баярлах маань багасч байна.	1	2	3	4
11	Ихэнхидээ уйтгартай, таагүй байдаг болсон.	1	2	3	4
12	Би бүх зүйлийг хяналтандаа байлгах дуртай.	1	2	3	4
13	Надад хангалттай цаг байхгүй.	1	2	3	4
14	Би хуруугаа товшиж, гараа атгаж, хурууны үеэ дуугаргаж, үсээ эргүүлдэг зуршилтай болсон.	1	2	3	4

## Үнэлгээ:

- 20-оос бага - бага зэргийн стресстэй
- 21-30 оноо - дунд зэргийн стресстэй
- 31-ээс дээш - их стресстэй

# СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТИЙГ ИЛРҮҮЛЭХ АСУУМЖ

Өнгөрсөн 2 долоо хоногоос дээш хугацаанд доорх асуудлууд танд хэр зэрэг түвэг удсан бэ?		Огт үгүй	Зарим өдрүүдэд	Олон өдөр	Үргэлж, өдөр бүр
1	Та ядарч, сэтгэл түгшиж байгаагаа мэдэрч байна уу?	0	1	2	3
2	Та санаа зовж байгаагаа хянаж эсвэл зогсоож чадахгүй байна уу?	0	1	2	3
3	Та хэтэрхий олон зүйлд санаагаа зовоодог уу?	0	1	2	3
4	Танд амарч, тайвшрахад хэцүү болсон уу?	0	1	2	3
5	Танд тайван суух ч хэцүү байна уу?	0	1	2	3
6	Та амархан бухимддаг, эсвэл цочромтгой болсон уу?	0	1	2	3
7	Та ямар нэгэн аймаар зүйл болох вий гэхээс айж байна уу?	0	1	2	3

## Үнэлгээ:

- 1-4 оноо – сэтгэл түгшилт үгүй
- 5-9 оноо – бага зэргийн сэтгэл түгшилттэй
- 10-14 оноо – дунд зэргийн сэтгэл түгшилттэй
- 15-21 оноо – хүнд зэргийн сэтгэл түгшилттэй

# СЭТГЭЛ ГУТРАЛЫГ ИЛРҮҮЛЭХ АСУУМЖ

Өнгөрсөн 2 долоо хоногоос дээш хугацаанд доорх асуудлууд танд хэр зэрэг түвэг удсан бэ?		Огт үгүй	Зарим өдрүүдэд	Олон өдөр	Үргэлж, өдөр бүр
1	Хийж буй зүйлдээ сэтгэл хангалуун бус эсвэл идэвх сонирхол багасах	0	1	2	3
2	Мэдрэмж бууран сэтгэлээр унах, эсвэл итгэл найдлага тасрах	0	1	2	3
3	Унтахад бэрхшээлтэй болох, унтаж чадахгүй, 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 их идэх	0	1	2	3
6	Өөрийгөө муугаар бодож, бүтэлгүй мэт санаж, өөртөө болон гэр бүлдээ сэтгэл гонсойх	0	1	2	3
7	Ямар нэг зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлэхэд түвэгтэй байх (ном унших, зурагт үзэх гэх мэт)	0	1	2	3
8	Бусад хүмүүс таныг удаан хөдлөх эсвэл ярьж байна хэмээн анхааруулж байсан уу? Эсвэл ердийнхөөсөө илүү тайван бус, нэг газраа эргэлдэн, тогтворгүй байна хэмээж байв уу?	0	1	2	3
9	Өөрийгөө гэмтээх эсвэл ингэж амьдрахаар үхсэн нь дээр гэж боддог эсэх	0	1	2	3

- 0-4 оноо – сэтгэл гутрал үгүй
- 5-9 оноо – бага зэргийн сэтгэл гутралтай
- 10-14 оноо – дунд зэргийн сэтгэл гутралтай
- 15-19 оноо – хүндэвтэр зэргийн сэтгэл гутралтай
- 20-27 оноо – хүнд зэргийн сэтгэл гутралтай

# НОЙРГҮЙДЛИЙН ХҮНДРЭЛИЙН ЗЭРГИЙГ ҮНЭЛЭХ АСУУМЖ

<b>Нойргүйдэх зовиур</b> <i>Сүүлийн 14 хоногийн байдлаар тохирох хариултыг сонгоно уу</i>		<b>Үгүй</b>	<b>Хөнгөн</b>	<b>Дунд зэрэг</b>	<b>Нилээн их</b>	<b>Маш их</b>
1	Орондоо ороод унтатлаа уддаг	0	1	2	3	4
2	Шөнийн турш унтаж чадахгүй олон сэрдэг	0	1	2	3	4
3	Өглөө эрт сэрдэг	0	1	2	3	4
4	Та өөрийн нойрны байдалдаа хэр сэтгэл ханамжтай байдаг вэ?	Маш их ханамжтай (0)	Ханамжтай (1)	Боломжийн (2)	Ханамж багатай (3)	Огт ханамжгүй (4)
5	Таны нойрны хямрал бусад хүмүүст хэр анзаарагддаг гэж боддог вэ?	Анзаарагдахгүй (0)	Тун бага (1)	Тодорхой хэмжээнд (2)	Нилээн (3)	Их анзаарагддаг (4)
6	Та өөрийнхөө нойрны байдалдаа хэр их санаа зовинож байна вэ?	Санаа зовохгүй байна (0)	Тун бага (1)	Тодорхой хэмжээнд (2)	Нилээн (3)	Маш их санаа зовинодог (4)
7	Таны нойрны хямрал өдрийн хэмнэлд (өдрийн цагаар ядрах, өдөр тутмын ажлаа хийхэд саадтай байх, сэтгэл санаа, анхаарал төвлөрөлт, ой, г.м) хэр их нөлөөлж байна вэ?	Саад болдоггүй (0)	Тун бага (1)	Тодорхой хэмжээнд (2)	Нилээн (3)	Маш их саад болдог (4)

## Үнэлгээ:

- 0-7 оноо - нойргүйдэл байхгүй
- 8-14 оноо - нойргүйдэл бага зэрэг
- 15-21 оноо - нойргүйдэл дунд зэрэг
- 22-28 оноо - нойргүйдэл хүнд зэрэг

# ХҮЧТЭЙ СТРЕССОРЫН НӨЛӨӨГ ИЛРҮҮЛЭХ АСУУМЖ

№	Сүүлийн 1 сарын хугацаанд дараах байдал танд илэрч байгаа эсэхийг бодож хариулна уу.	Огтхон ч үгүй	Бага зэрэг	Дунд зэрэг	Их	Маш их
1	Сэтгэлзүйг хямраасан таагүй үйл явдлыг сануулах ямар ч зүйл тухайн үеийн мэдрэмжийг сэдрээдэг	0	1	2	3	4
2	Би унтаж байхдаа цочдог, хар дардаг болсон	0	1	2	3	4
3	Бусад зүйлс намайг тэрхүү таагүй явдлын тухай ахин дахин бодоход хүргэдэг	0	1	2	3	4
4	Би уур уцаартай болсон	0	1	2	3	4
5	Би тэрхүү таагүй явдлыг сануулдаг зүйлсээс зайлсхийдэг болсон	0	1	2	3	4
6	Би тэрхүү таагүй явдлын тухай бодохыг хүсээгүй үедээ ч тэр тухай бодож л байдаг	0	1	2	3	4
7	Би тэрхүү таагүй явдлыг болоогүй юм шиг, бодит биш юм шигээр мэдэрдэг	0	1	2	3	4
8	Би тэрхүү таагүй явдлыг сануулдаг бүх зүйлээс холддог болсон	0	1	2	3	4
9	Тэрхүү таагүй явдлын дүр зургууд миний санаанд орж ирдэг	0	1	2	3	4
10	Би амархан цухалдаж бухимддаг болсон	0	1	2	3	4
11	Энэ талаар бодохгүй байхыг хичээсэн	0	1	2	3	4
12	Надад одоо ч гэсэн тэрхүү таагүй явдлын талаар олон мэдрэмж байдгийг би мэдэж байсан ч тэдгээрийг зохицуулж чаддаггүй	0	1	2	3	4
13	Би гөлийсөн, мэдрэмжгүй болсон мэтээр өөрийгөө мэдэрдэг	0	1	2	3	4
14	Би яг л тэр үе рүү буцаад оччихсон мэтээр мэдэрдэг	0	1	2	3	4
15	Би нойрондоо муу, унтаж чадахгүй байгаа	0	1	2	3	4
16	Би тэрхүү таагүй үйл явдлын талаарх хүчтэй мэдрэмжийг үе үе мэдэрдэг	0	1	2	3	4
17	Би тэрхүү таагүй үйл явдлыг ой санамжаасаа арилгахыг хичээдэг	0	1	2	3	4
18	Анхаарлаа төвлөрүүлэхэд надад хэцүү байдаг	0	1	2	3	4
19	Надад тэрхүү таагүй үйл явдлыг эргэн сануулахад хөлрөх, амьсгал давчдах, дотор муухайрах, зүрх дэлсэх зэрэг бие махбодын хариу үйлдэл үзүүлдэг	0	1	2	3	4
20	Тэрхүү таагүй үйл явдлын тухай би зүүдэлдэг	0	1	2	3	4
21	Би анхаарал сэрэмжтэй байдаг	0	1	2	3	4
22	Би тэрхүү таагүй үйл явдлын тухай ярихгүйг хичээдэг	0	1	2	3	4

## Үнэлгээ:

- 24-32 оноо - хүчтэй стрессорын нөлөөгөөр үүссэн сэтгэлзүйн хямрал багатай
- 33-38 оноо - хүчтэй стрессорын нөлөөгөөр үүссэн сэтгэлзүйн хямрал ихтэй
- 39 ба түүнээс дээш оноо - хүчтэй стрессорын нөлөөгөөр үүссэн сэтгэлзүйн хямралын улмаас дархлааны тогтолцоо бүрэн дарангуйлагдсан

# АМИА ХОРЛОХ ЭРСДЛИЙГ ИЛРҮҮЛЭХ АСУУМЖ

№	Асуулт	Хариулт	
1	Сүүлийн хэдэн 7 хоног танд үхэх хүсэл төрсөн үү?	Тийм	Үгүй
2	Сүүлийн хэдэн 7 хоногт, хэрэв та үхчихвэл танд болон танай гэрийнхэнд илүү дээр болчих юм шиг санагдаж байгаа юу?	Тийм	Үгүй
3	Сүүлийн хэдэн 7 хоногт танд өөрийгөө “хөнөөх” тухай бодогдож байгаа юу?	Тийм	Үгүй
4	Та ер нь өөрийгөө хөнөөхийг оролдож байсан уу? Хэрэв “тийм” бол, яаж? ..... ..... Хэзээ? .....	Тийм	Үгүй
5	Хэрэв дээрх асуултуудын аль нэгэнд “Тийм” гэр хариулсан бол, дараах асуултыг асууна уу? Яг одоо танд өөрийгөө хөнөөх тухай бодол байна уу? Хэрэв “Тийм” бол, тодорхой ярина уу? ..... .....	Тийм	Үгүй

## Үнэлгээ:

- 1-4 дүгээр асуултад “Тийм” гэж хариулах эсвэл хариулахаас татгалзсан тохиолдолд “Эрсдэл байна” хэмээн дүгнэж 5 дугаар асуултыг асуух
- 5 дугаар асуултад “Тийм” гэж хариулах нь “Эрсдэл өндөр” гэж үзнэ
- 5 дугаар асуултад “Үгүй” гэж хариулах нь “Эрсдэл тодорхой бус” гэж үзнэ

## “ЭРСДЭЛ ӨНДӨР” ҮЕД АВАХ АРГА ХЭМЖЭЭ:

- Үйлчлүүлэгчийн аюулгүй байдлыг хангах, сэтгэцийн байдлыг үнэлэх үзлэгийг бүрэн хийх шаардлагатай.
- Аюулгүй байдлыг үнэлэх, арга хэмжээ авах хүртэл үйлчлүүлэгчийг ганцааранг нь үлдээж болохгүй ба байнгын хараа хяналттай байлга.
- Аюултай эд зүйлсийг өрөөнөөс гарга.
- Эмч, эмнэлгийн ажилтнууд тусламж үйлчилгээ үзүүлэхдээ хариуцлагатай, болгоомжтой байх.

## ЕРӨНХИЙ ЗӨВЛӨГӨӨ:

- Дасан зохицох буюу нөхцөл байдлыг хүлээн зөвшөөрөөрэй.
- Халдвар хамгааллын дэглэмийг чанд сахих нь сэтгэл түгшилт үүсэхээс сэргийлэх боломжтой.
- Бодит эх сурвалжаас мэдээллийг хязгаартай аваарай. Мэдээллийн тодорхойгүй байдлын улмаас түгшүүр нэмэгддэг бол, хэт их мэдээлэл нь сэтгэлзүйд дарам учруулдагийг анхаараарай.
- Өөрийн хянаж чадах зүйлийг хянаарай, бүх зүйл өөрийн тань хүслээр болох боломжгүй гэдгийг хүлээн зөвшөөрөөрэй.
- Аливаа асуудалд уян хатан хандаж сурах, амьдралдаа нэгэн зэрэг олон шийдвэр гаргахаас зайлсхийгээрэй
- Өөрт илэрч буй тааламжгүй сэтгэл хөдлөлийг зөв танин мэдэж, мэдрэмжээ илэрхийлээрэй. Мэдрэмжээ хуваалцах хүнгүй үед тэмдэглэл хөтлөөрэй.



## ЕРӨНХИЙ ЗӨВЛӨГӨӨ:

- Өрцний болон тайвшруулах амьсгалын дасгал, булчин сулруулах дасгалыг тогтмол хийж хэвшээрэй. Айдас, түгшүүрийг намжаах болон стрессийг хөнгөнөөр даван туулах чадвартай болдог учир дадал болгох нь чухал гэдгийг санаарай.
- Архи, тамхи, кофены хэрэглээг багасгаарай.
- Шинэ зүйлд суралцаж, өөрийгөө сориорой.
- Өөртөө анхаарал хандуулж, халамжлаарай, жижиг гэлтгүй амжилттай гүйцтгэсэн ажил бүрийн дараа өөрийгөө урамшуулаарай.
- Стресс тайлах ур чадварт суралцаж, хэрэгжүүлэх нь маш чухалыг санаарай.
- Шаардлагатай тохиолдолд бусдын дэмжлэгийг аваарай, мөн мэргэжлийн байгууллагаас тусламж, зөвлөгөө аваарай

## НОЙРНЫ ХЯМРАЛЫН ҮЕД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ:

- Ямар шалтгаанаар унтахгүй байгаагаа тодорхойлох
- Нойрны ач холбогдлыг маш сайн ойлгох
- Нойрыг төлөвлөж, зайлшгүй хийх ёстой ажилд тооцон, чанартай цаг гаргаарай. Ажил амралтаа өөрийн био энергитэй тохируулан зохицуулаарай. Бага унтаж, их ажилласнаар амжилтад хүрнэ гэсэн ойлголт нь өрөөсгөл юм.
- Унтах орчныг сайтар бэлтгээрэй
- Унтах зөв дадлууд нь нойргүйдлыг арилгахад тусалдаг. Тухайлбал: өглөө тогтмол цагт сэрж, орой тогтмол цагт унтах, өдөр унтахгүй байх
- Өдрийн нарны гэрлийг маш сайн авах. Энэ нь таны дааварын солилцоонд нөлөөлснөөр чанартай нойрсоход дэмжлэг болно.
- Унтхаасаа өмнө гар утас, таблет, компьютер ашиглахгүй байх. Тэдгээрээс ялгардаг хурц гэрлүүд нь мелатонины ялгаралтыг бууруулна.

- Тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийх.
- Унтахтай холбоотой сөрөг бодлыг цэгцлэх. Унтахгүй бол яана аа, өнөөдөр унтаж чадах болов уу гэх мэт бодлууд нь тархинд сэрлийн голомт үүсгэснээр нойронд нөлөөлдөг тул энэ үед амьсгал дээрээ төвлөрөх, тоо тоолох, маань унших гэх мэт үйлдлийг хийгээрэй.
- Унтахаар орондоо орсон үед олон зүйл бодогдох, санаа зовинол үүсэх, маргаашийн ажлын талаар бодох гэх мэт үед бодлоо цэгцлэн санаа зовоосон бодол, маргааш хийх ажлын жагсаалт гаргаж, тэмдэглэл хөтлөх хэрэгтэй.
- Хэрэв унтахаар орондоо орсоноос хойш 15-20 минутын хугацаанд унтахгүй бол үргэлжлүүлэн хэвтэлгүйгээр босоод цэх суух, амьсгал дээрээ төвлөрөх, биедээ зөөлөн иллэг хийх, амьсгалын дасгал, иог, бясалгал зэрэг тайвшруулах дасгалыг хийж эргээд нойр хүрсэн үед хэвтээрэй.
- Унтахаас бусад цагт орон дээр хэвтэхгүй байх, шөнө сэрсэн бол цаг харахгүй байх дадалд суралцаарай.
- Унтахын өмнө хүнд хоол идэхгүй байх хэрэгтэй. Өлссөн мэдрэмжтэй үед хөнгөн зууш идэх
- Нойрны эмийг дур мэдэн хэрэглэж болохгүйг санаарай. Хэрэв 7 хоногт 3 болон түүнээс дээш удаа 3 сараас удаан хугацааны турш нойргүйдсэн бол сэтгэцийн эмчид хандана уу.

# АЙДАС, СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТИЙГ ДАВАН ТУУЛАХ ЗӨВЛӨМЖ:

- Айдас түгшүүр нь хүн бүхэнд илэрч болох хэвийн хариу урвал бөгөөд хэдэн өдрөөс хэдэн 7 хоног үргэлжлээд өөрөө аяндаа арилна.
- Айдас түгшүүрийн үед биеийн талаас илрэх симпатик хөөрлийн шинжүүдэд анхаарал төвлөрүүлэх нь айдас, түгшүүрийг улам ихэсгэнэ.
- Илэрч буй зовиур шаналгаа нь бие махбодын эмгэгээс шалтгаалаагүй учир аюултай эмгэг шинж тэмдэг биш гэдгийг ойлгох.
- Айж түгшиж байгаа үед аль болох жигд тайван уужуу амьсгалах
- 1-10 хүртэл удаанаар тоолох, тайвшрах хүртлээ 10-аас цөөнгүй давтан тоолоорой
- Кофе, ногоон цайны хэрэглээг багасгаж цэвэр эс уугаарай
- Сэтгэл түгшээж буй зүйлсийг таньж, түүнээс зайлсхийх
- Аюултай зүйл тохиолдох вий, хяналтаа алдах вий гэх мэд бодлууд үүсэж болно. Энэ үед эдгээр бодлуудыг хянах оролдлого хийхэд аяндаа арилна.

## СЭТГЭЛ ГУТРАЛЫГ ДАВАН ТУУЛАХ ЗӨВЛӨМЖ:

- Сэтгэл гутралтай байгаа үед үйлчлүүлэгчийг сайн сонс, сэтгэл санаа хүнд хэцүү байгааг ойлгож байгаагаа чин сэтгэлээсээ илэрхийлээрэй.
- Хэт их ургуулан бодох болон сөрөг бодлоосоо ангижрах нь таны сэтгэл санаанд эерэгээр нөлөөлдөг гэдгийг ойлгуулаарай.
- Амьдралын мухардалд орж, гутрах болсон шалтгааныг илрүүлэхийн тулд тэвчээртэйгээр ярилц
- Гутранги бодлыг эерэгжүүлэх. Жнь: “би ямар нэг аюултай эмгэгт өртсөн”, “тэд үүнийг хэзээ ч оношлохгүй” гэх мэтээр гутранги бодол бодогдох үед “хэрэв би санаа зовоод байвал миний байдал улам дордоно”, “өвдсөөр л байгаа боловч зүгээр байна” гэх мэт
- Өөрийнх нь нөөцийг илрүүлж, дэмжлэг үзүүлж, урамшуулаарай.
- Шаардлагатай тохиолдолд бусдаас дэмжлэг хүсэхийг зөвлөөрэй. Бусдаас дэмжлэг хүсэх нь муу зүйл биш, асуудлыг шийдвэрлэж даван гарах нь чухал, хэнээс тусламж авах нь тийм ч чухал биш гэдгийг ойлгуулаарай.

# АСУУДАЛ БЭРХШЭЭЛИЙГ ШИЙДВЭРЛЭХДЭЭ ДАРААХ АЛХАМЫГ ХЭРЭГЖҮҮЛЭЭРЭЙ:

- Өөрийнхөө амьдралд буй асуудлыг тодорхойло
- Асуудлаа шийдвэрлэх үйл ажиллагааны төлөвлөгөө боловсруул
- Итгэлтэй хүнтэйгээ ярьж асуудлаа шийдвэрлэ
- Тухайн асуудлыг хөндлөнгийн нүдээр хараад үз
- Тулгамдсан асуудлаа шийдвэрлэх сонголтууд гарга
- Сонголт бүрийн эерэг, сөрөг талыг үнэл
- Асуудлаа шийдэх хугацааг товл
- Төлөвлөгөөний дагуу алхам алхмаар шийдвэрлэ

## УУР БУХИМДЛАА ХЯНАХАД ДЭМЖЛЭГ ҮЗҮҮЛЭХ ЗӨВЛӨМЖ:

- Уур бухимдал нь хүн бүрт байдаг сэтгэл хөдлөлийн нэг бөгөөд хүн өөрөө хянах боломжтой гэдгийг ойлгуулаарай.
- Хүчтэй сэтгэл хөдлөлд автаж бухимдах үед бухимдал төрүүлж буй газраас түр холдох, алхах, тоо тоолох, тайвшруулах амьсгалын болон булчин суллах дасгал хийх, бухимдал төрүүлж буй зүйлсийг таньж мэдэх, хэн нэгэнтэй ярилцах аргуудыг туршаарай.
- Бухимдах үед бие махбодийн хувьд ямар мэдрэмж төрж байгаадаа төвлөрөх
- Ухаарлаар бухимдлаа тайлах. Тухайн бухимдал төрүүлж буй үйл явдалд өөрийн зүгээс буруутай үйлдлийг бий эсэхэд анхаарал хандуулаарай.
- Бухимдал төрсөн үедээ өөрт болон бусдад хор гэмгүй аргуудыг туршаарай /цаасан дээр сараачих, зөөлөн дэр нүдэх, стресс тайлагч бөмбөлөг болон гарын булчинг хөгжүүлэх жижиг хэрэгслийг ашиглан хуримтлагдсан хүчийг гадагшуулах, тайвшруулах болон өөрийн дуртай хөгжим сонсох гэх мэт/.

# ДАРААХ ХОЛБООСУУДААР ОРЖ НЭМЭЛТ МЭДЭЭЛЭЛ АВААРАЙ

- <https://www.youtube.com/watch?v=YjWC2BnWMko>-Тайвшруулах амьсгалын дасгал
- <https://www.youtube.com/watch?v=2Nch2ILgxf4>-Тайвшруулах амьсгалын дасгал
- <https://www.youtube.com/watch?v=xxZFPCxC11w>-Өөрийгөө тайвшруулах дасгал
- [https://www.youtube.com/watch?v=j3B4K\\_YMLgs](https://www.youtube.com/watch?v=j3B4K_YMLgs)- Стресс менежмент
- <https://www.youtube.com/watch?v=EUvQ5IM3-VA>-Уур бухимдлаа зохицуулах нь
- <https://www.youtube.com/watch?v=DHhmUIkSLCQ>-Эерэгээр сэтгэн бодох аргад суралцах нь
- <https://www.youtube.com/watch?v=3L9-VQOILos>-Эерэгээр сэтгэн бодох нь
- <https://www.youtube.com/watch?v=UGl4MZcDar8>-Урлагийн сэтгэл засал
- <https://www.youtube.com/watch?v=EUvQ5IM3-VA>-Уур бухимдлаа зохицуулах нь
- <https://www.facebook.com/www.moh.gov.mn/videos/128500871847560>-Нойргүйдлээс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх вэ?



# ЭМИЙН ЭМЧИЛГЭЭ

- Урьд өмнө сэтгэцийн эмгэгээр өвдөж байсан түүхгүй боловч коронавируст халдварын үед хүчтэй стресст өртөж улмаар айдсын эмгэг, сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшилт, психосоматик эмгэг, сандрах эмгэг, нойргүйдэл, улигт бодол албадмал үйлдлийн эмгэг, гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг, цочмог солиорох эмгэг зэрэг илрэх үед түр зуурын шинж тэмдэгийн эмчилгээнд шаардлагатай бол дараахь эмнүүдээс хэрэглэж болно.
- Эдгээр эмүүдийг архаг биеийн өвчнүүдийн үед, хагалгааны дараах шинж тэмдгийн эмчилгээнд хэрэглэж болно.
- Шаардлагатай тохиолдол бүрд сэтгэцийн нарийн мэргэжлийн эмчийн заавар, зөвлөгөөний дагуу сэтгэц нөлөөт эмийн эмчилгээний тунг тогтоож, хэрэглэхийг анхаарна уу!

## Алпрам (Alprazolam 0.25 мг, 0.5 мг)

Хэрэглэх заалт:

- Сэтгэл түгших эмгэг
- Сэтгэл гутрал бүхий сэтгэл түгшилт
- Психосоматик эмгэг
- Сандрах эмгэг
- Айдас түгшүүрийг багасгаж нойрыг уртасгана.

Эхлэх тун 0.25 мг байна. Шаардлагатай бол тунг аажим нэмэгдүүлж, хоногийн тунг 3 хувааж ууна. Хоногийн дээд тун 4 мг. Тунг аажим бууруулж зогсооно. 14 хоногоос илүүгүй хэрэглэнэ. Үйлдэл нь богино үргэлжлэх тул хөдөлмөрийн насны хүмүүст хэрэглэхэд нэн тохиромжтой.

## Клоназепам (Clonazepam 0.5 mg)

Хэрэглэх заалт:

- Сандрах эмгэг
- Сэтгэл түгших эмгэг
- Нойргүйдэл

Эхлэх тун 0.5 мг ба оройд ууна. Аажимдаа шаардлагатай бол тунг нэмэгдүүлэн хоногийн тунг 3 хувааж өгнө. Хоногийн дээд тун 6 мг байж болно. Үйлдэл нь 1 цагийн дотор буюу хурдан эхлэдэг. 14 хоногоос илүүгүй хэрэглэнэ.

## Золпирам (Zolpidem tartrate 10 mg)

Хэрэглэх заалт:

- Нойргүйдэл /нойрыг сайжруулна, булчингийн сулрал үүсгэхгүй, сэрүүн байдлаас унтаа байдал руу шилжих үеийг багасган богино хугацаанд түргэн нойрсуулах үйлдэл үзүүлнэ, нойрны бүтцийг хэвээр хадгална, эмчилгээний дараа дахин нойргүйдэл үүсгэхгүй/

Эхлэх тун 2.5 мг ба оройд яг унтахын өмнө ууна. Хоногийн дээд тун 10мг байна. 18-аас наснаас доош хэрэглэхгүй.

## Адаптол (Adaptol 300 mg, 500 mg)

Хэрэглэх заалт:

- Неврозын хүрээний эмгэг
- Сэтгэл хөдлөлийн тогтворгүй байдал
- Айдас
- Тайван бус байдал
- Түгшүүрлэл

Эхлэх тун 300 мг. Хоногт 2-3 хувааж уух. Хоногийн дээд тун 10 г байна.

## Кветиапин (Quetiapine 25m, 100 mg)

Хэрэглэх заалт:

- Нойргүйдэл
- Цочмог солиорох эмгэг

Нойргүйдлийн үед оройд 25 мг-аар уух. Цочмог солиорох эмгэгийн үед сэтгэцийн эмчтэй зөвлөлдөн тунг титрлэж өгөх.

Үйлчилгээ маш хурдан, дасал шунал үүсгэхгүй, биеэс хурдан ялгардаг, жирэмсэн болон хөхүүл үед хэрэглэх боломжтой.

## Зирепин (Olanzapin 10 mg)

Хэрэглэх заалт:

- Нойргүйдэл
- Хоолны дуршил нэмэгдүүлэх
- Жин нэмэх
- Огиулалт бөөлжилт намдаах
- Шизофрени, 2 туйлт эмгэг /Цочмог солиорох эмгэг/

Эхлэх тун 2.5 мг, үр дүн буурах үед тунг 2.5 мг-аар нэмэгдүүлж хэрэглэнэ. Хоногийн дээд тун 20 мг байна.

## Фоксетин (Fluoxetine 20 mg)

Хэрэглэх заалт:

- Сэтгэл гутрал
- Улигт бодол – албадмал үйлдэл
- Сандрах эмгэг
- Мигрень

Эхлэх тун 20 мг ба хоногийн тунг өглөөд нэг дор уулгана. Хоногийн дээд тун 80 мг байна. Эмчилгээг зогсоохдоо тунг аажим бууруулна.

## Кломипирамин (Clomipiramine hydrochloride 25 mg)

Хэрэглэх заалт:

- Улигт бодол албадмал үйлдэл
- Сэтгэл гутрал
- Архаг өвдөлт

Эхлэх тун 25 мг. Тунг аажим нэмэгдүүлэх ба хоногийн тунг хувааж гаж нөлөөг бууруулах зорилгоор хоолтой хамт ууна. Хоногийн дээд тун 250 мг. Архаг өвдөлтөнд мөн сайн үр дүнтэй.

## Эсциталопрам (Escitalopram 10 mg)

Хэрэглэх заалт:

- Сэтгэл гутрал
- Сэтгэл түгшилт
- Нийгмээс айх айдас
- Улигт бодол албадмал үйлдэл
- Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг
- Сандрах эмгэг

Эхлэх тун 5 мг ба тунг аажим нэмэгдүүлж, хоногийн тунг хувааж ууна. Хоногийн дээд тун 20 мг. Үйлчлэх хугацаа хурдан өргөн хүрээний үйлдэлтэй. Шинэ үеийн сэтгэл гутралын эмнээс хамгийн үр дүнтэй, зохицол сайтай.

## Пароксетин (Paroxetine 20 mg)

Хэрэглэх заалт:

- Сэтгэл түгших органик эмгэг
- Дахилтат сэтгэл гутрал
- Улигт бодол албадмал үйлдэл
- Айдаст сэтгэл түгших эмгэг
- Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг

Эхлэх тун 10 мг. Өглөө хооллох үед нэг удаа ууна. Хоногийн дээд тун 50 мг байна.

## Мирзентак (Mirtazapine 7.5 mg, 15 mg, 30 mg)

Хэрэглэх заалт:

- Сэтгэл гутрал
- Нойргүйдэл
- Сандрах эмгэг
- Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг
- Улигт бодол албадмал үйлдэл
- Түгээмэл сэтгэл түгших эмгэг
- Толгойн өвдөлт, мигрень

Эхлэх тун 15 мг ба оройд унтахын өмнө ууна. Аажимдаа нэмэгдүүлж, хоногийн тунг 2 хувааж хэрэглэж болно. Хоногийн дээд тун 45 мг байна. Настай хүмүүст 5-15мг-аар уулгахад тохиромжтой. Үйлчлэх хугацаа түргэн, хоол боловсруулах эрхтэнд нөлөөлдөггүй.

## Сертралин (Sertralin 50 mg)

Хэрэглэх заалт:

- Сэтгэл гутрал
- Улигт бодол албадмал үйлдэл
- Сэтгэл цочирдлын эмгэг
- Сандрах эмгэг
- Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг

Эхлэх тун 50 мг ба тунг аажим нэмэгдүүлнэ. Хоногийн дээд тун 200 мг байна.

**АНХААРАЛ ХАНДУУЛСАНД  
БАЯРЛАЛАА**

**ТАНД ЭРҮҮЛ ЭНХИЙГ ХҮСЬЕ**