



СЭТГЭЛИЙН ЦАР

Сар тутмын сэтгэл зүйн мэдээлэл



2017.02.01

№2

Улаанбаатар хот

СТРЕССИЙН СУДАЛГАА

/ та өөрийгөө сонжоод үзээрэй /

К.Шрайнерын боловсруулсан стрессийн түвшинг тодорхойлох асуулга. Энэхүү аргыг судалгаанд оролцогч та долоо хоногийн өдөр бүрийн орой бөглөнө. 18-н батламж нь өнгөрсөн цагт бичигдсэн байх бөгөөд та тухайн өдрийн байдлаар харгалзах нүдэнд зөвшөөрсөн хариу бүрт /+/- тэмдэг тавина. Судалгааны батламжит бланкийг танд танилцуулья.

Д/д	БАТЛАМЖ	Даваа	Мягмар	Лхагва	Пүрэв	Баасан	Бямба	Ням	Нийт оноо
1	Нойр дутуу эсвэл хангалтгүй байсан								
2	Замд эсвэл ажилд урам зориг муу байсан								
3	Ажил дээр сэтгэл санаа тавгүй байсан								
4	Хэт их шуугиантай байсан								
5	Ажил таалагдахгүй байсан								
6	Өдөрт 3-аас илүү аяга кофе уусан								
7	Өдөрт 10-аас илүү тамхи татсан								
8	Спиртийн төрлийн ундаа хэт их уусан								
9	Бие бялдрын идэвхигүй байдалд байсан								
10	Хэтэрхий их идсэн								
11	Амттан их идсэн								
12	Хувийн асуудалтай байсан								
13	Илүү цагаар ажилласан								
14	Гэртээ урамгүй, хэцүү байсан								
15	Өөрийн ажлын чанарт эргэлзсэн								
16	Толгой өвдсөн								
17	Зүрх өвдсөн								
18	Ходоод хямарсан								

Дээрхи батламж бүрийн зөвшөөрсөн хариу бүрт нэг оноо өгнө. Долоо хоног дуусмагц үр дүнг боловсруулан нэгтгэнэ. үр дүн :

- ❖ **1 – 20** оноо та хэвийн байна. Гэвч юу ч болтугай дахиад нэг өөрийгөө шалгаад үзээрэй.
- ❖ **21 – 40** оноо. Та одоохондоо түгшүүрийн байдалд ороогүй хэдий ч дээрхи хүснэгтэнд өндөр оноо авсан асуултанд анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй. Удахгүй дээрхи асуудал таны хувьд аюул болж мэдэх юм.
- ❖ **41 – 60** оноо. Аюул учрахад бэлэн байна. Тиймээс та ойрын хугацаанд өөрийн амьдралын хэв маягаа алхам алхмаар өөрчлөх хэрэгтэй.

60 – аас дээш оноо. Таны эрүүл мэндэд аюул учраад байна. Та дээрхи хүснэгтэнд зөвлөсөн зүйлийг нарийн шинжилж үзэх хэрэгтэй.

СТРЕССЭЭС СЭРГИЙЛЭХ АРГУУД



Стресстэй бол өдөр тутам чигчий хуруундаа иллэг хий Хөлийн ул, чих, гарын хуруунд дотор эрхтнүүдтэй холбоотой био идэвхит цэгүүд олноор байрладаг бөгөөд эдгээр цэг дээр иллэг хийж эрүүл мэндээ хамгаалан сайжруулж, зарим өвчнийг анагааж болно. Тухайлбал, чигчий хуруунд зүрхний, ядам хуруунд элэгний, дунд хуруунд гэдэсний, долоовор хуруунд ходоодны, эрхий хуруунд тархины үйл ажиллагаатай холбоотой био идэвхит цэгүүд байрлана. Нэг гарын алгыг доош харуулаад нөгөө гарын эрхий /дээд талд/, долоовроор хуруугаа чангахан чимхэнэ. Стресстэй бол өдөр тутам чигчий хуруундаа иллэг хий Хөлийн ул, чих, гарын хуруунд дотор

эрхтнүүдтэй холбоотой био идэвхит цэгүүд олноор байрладаг бөгөөд эдгээр цэг дээр иллэг хийж эрүүл мэндээ хамгаалан сайжруулж, зарим өвчнийг анагааж болно.

Хөдөлгөөн ба байгаль мэдрэлийн ядаргааг эмчилнэ Долоо хоногт нэг удаа ой мод, голын эрэг, цэцэрлэгт хүрээлэнгээр зугаалах нь чухал.

Өдөрт хамгийн багадаа 15 минутыг гүйх, аэробекээр хичээллэхэд зарцуулах нь зүйтэй. Нойр. 22-оос 24 цаг хүртлэх нойр нь бие сэтгэлийн ядаргааг арилгах, цовоо сэргэлэн байхад онцгой үүрэгтэй. Хобби ядаргааг арилгаж тайвшруулдаг тул хүн бүхэн чөлөөт цагаараа дуртай зүйлээ хийж байх нь хамгийн сайхан амралт.



УХАМСАР



Бусдын мянган алдааг олж харснаас өөрийхөө нэг гэмийг ухамсарлах нь танд ашигтай. Өрөөл бусдыг өөлж гоочиллоо гээд эв найрыг бусниулж, хагарал зөрчлийг нэмэхээс цаашгүй. Тэднийг байгаагаар нь хүлээж ав. Бусдын тухай ярих гэвэл сайн сайхныг нь л ярьж бай. Хэн нэгнийг гутаан доромжлох гэвэл амаараа дүүрэн баас үмхэж байна гэж өөрийгөө төсөөл. Муу зуршлыг чинь тас цохих үр дүнтэй арга шүү.

Зигмунд Фрейд

ХҮНИЙ БИОЛОГИЙН ИДВЭХТЭЙ ЦАГ

- 05.00-** Энэ үед босвол бие маш түргэн хугацаанд сэргэнэ.
- 09.00-** Сэтгэл зүйн идвэхи өндөржинө. Уулыг ч эргүүлмээр санагдана. Ийм байдал үдийн хоол хүртэл үргэлжилнэ. Энэ үеийг дэмий өнгөрөөх хайран.
- 11.00-** Ядрахаа мэдэхгүй, ачаалалыг ч ажирахгүй.
- 12.00-** Бүх хүчээ дайчлах цаг. Их хоол идэх хэрэггүй. Харин ч нэг цагаар хойшлуулсан нь дээр.
- 13.00-** Өдрийн идэвхийн анхны үе өнгөрч ядарч эхэлнэ. Амралт шаардана.
- 14.00-** Эрч хүч буурна. Энэ нь цагийн доторх хамгийн доод хоёр дахь үе.
- 15.00-** Ахин сайжирч эхэлнэ. Мэдэрхүйн эрхтэн түүний дотор үнэрлэх, амтлах эрхтний мэдрэмж дээд цэгтээ хүрнэ. Яг л энэ цаг хоололдог хүн олон.
- 16.00-** Эрч хүч дахин суларч эхэлнэ.
- 17.00-** Ажиллах чадвар өндөр хэвээр. Ялангуяа тамирчид 2 дахин эрчимтэй хичээллэж эхэлдэг.
- 18.00-** Их хөдөлгөөн хийх хүсэлгүй болно. Сэтгэл зүйн сэргэлэн байдал аажим буурна.
- 19.00-** Сэтгэл зүйн тэнцвэр тэгд хүрнэ. Харшилтай хүмүүст муу цаг.
- 20.00-** Гадны нөлөөнд үйлчлэх эерэг үйлчлэл асар хурдан болно. Жолооч нар сэтгэл хангалуун бие хөнгөн. Энэ үед осол аваар бараг гардаггүй.
- 21.00-** Сэтгэл санаа ердийн. Цээжлэх оюун ухаан хурц болно. Өдөр тогтоож чадаагүй зүйлээ тогтоож авах чадвартай үе.

Хүн та цагийг зөв хуваарилж, цагийн менежментийг бий болговол юу ч хийж амжина. Ажлаа хойш тавилгүй яг одоо эхэл. Цаг хугацаанаас түрүүлж бүхнийг амжиж хийхийг зорь. Ажлуудын хооронд бүү самгард. Ажлаа байнга төлөвлө. Хийж амжихгүй зүйлдээ үгүй гэж хэлж сур. Хамгийн гол нь бусдын цагийг хүндэл. Ингэвэл тэр таны цагийг хүндлэн ажил тань саадегүй бүтэх болно. Хийхээ хийчихсэн хойно амрах цаг хэзээ ч байдаг.