СЭТГЭЛИЙН ЦАР

Сар тутмын сэтгэл зүйн мэдээлэл

2017.07.01 №6 Улаанбаатар хот

НОЙРНЫ ТУХАЙ

2017 онд алба хаагчдаас авсан “Нойрны хямрал”-ыг илрүүлэх тандалт судалгаагаар дийлэнх нь хэвийн нойрсоод байгаа хирнээ өдрийн цагт үргэлж нойр хүрдэг, унтаад сэрэхэд нойрондоо ханаж, бие амарсан шинжгүй байдаг, өдөрт дунджаар 7-оос бага цаг унтдаг, зарим тохиолдолд унтахын өмнө архи уудаг гэж хариулсан байгаа нь алба хаагчид нойрны хямралтай, хямралын тодорхой шинж тэмдгүүд илэрч байгаа тул нойрны талаархи зөвлөгөөг хүргэж байна.

Хүний хэдий хэрийн өндөр настай байна, төдий хэрийн бага унтана. Хоногт нярай хүүхэд 22 цаг, хөгшин хүн 4-5 цаг унтах физиологийн хэрэгцээтэй байдаг. Харин ихэнх хүмүүст хоногт 6-8 цагийн нойрны хэрэгцээтэй байдаг.

Нойрны хэрэгцээг хангахад цаг чухал биш гэдгийг та санах хэрэгтэй. Та хэдхэн цаг унтсан ч байсан нойрноос сэтгэл ханамж авч, бие тань амарсан байвал нойр ханасан гэж ойлгож болно.

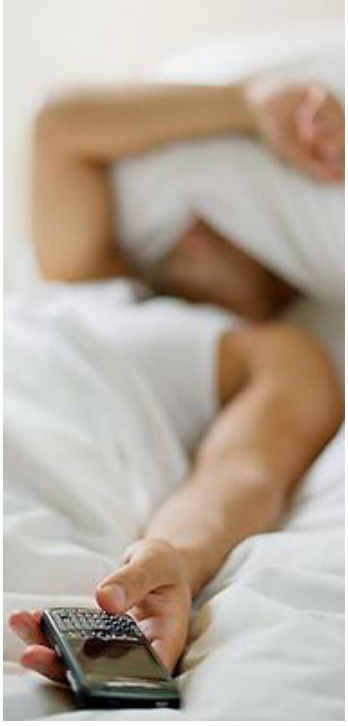
Танд дараах зовиур илэрч болно.

- Бүтэн өдрийн туршид нойрмоглоно
- Ядрана
- Анхаарал төвлөрөлт буурна
- Ой тогтоолт буурна
- Шийдвэр гаргахад хүндрэл үүснэ
- Уур уцаартай болно
- Унтаад сэрэхэд амраагүй, бие нозоорсон байна
- Олон дахин сэрэх буюу сэрүүн үе удаан үргэлжилнэ
- Бэртэж гэмтэх эсвэл аваар осолд орох эрсдэл нэмэгдэнэ

НОЙРНЫ ХЯМРАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

- Нойр хулжих
- Нойр хэт хүрэх
- Зүүдэн явалт
- Нойрны хэм алдагдалт
- Шөнийн айдас
- Хар дарж зүүдлэх

НОЙР ЯАГААД ХЯМАРДАГ ВЭ?



Бие махбодын хүчин зүйлс	➢ Үе мөчний өвчин ➢ Вирусын гаралтай халдварт өвчнүүд ➢ Таргалалт ➢ Зүрхний үйл ажиллагааны дутмагшил ➢ Чихрийн шижин
Сэтгэл зүйн хүчин зүйлс	➢ Уур уцаартай байх айдас ➢ Сэтгэл гутрал ➢ Сэтгэл түгшилт, айдастай ➢ Стресс үүсгэдэг бусад сөрөг сэтгэл хөдлөл ➢ Ганцаардал
Амьдралын буруу хэвшилтэй холбоотой хүчин зүйлс	➢ Оройн цагаар их хэмжээний цай, кофе хэрэглэх ➢ Тамхи татах, согтууруулах ундаа хэрэглэх ➢ Унтахын өмнө оюуны хүч шаардсан ажил хийх ➢ Унтахын өмнө хүнд хоол идэх ➢ Өдрийн цагаар нойр авах ➢ Тогтмол бус цагт унтах ➢ Нойрны дэглэм өөрчлөх \шөнийн ээлжийн ажил\
Эмийн эмчилгээний хүчин зүйлс	➢ Сэтгэц сэргээдэг бодис ➢ Дааврын эм бэлдмэлүүд
Хүрээлэн буй орчны хүчин зүйлс	➢ Дуу чимээ ихтэй орчин ➢ Хурц гэрэлтэй байх ➢ Хэт олон хүн бөөгнөрөх ➢ Хэт халуун буюу хүйтэн орчинд байх ➢ Унтах ор тохиромжгүйбайх

НОЙРГҮЙДЛИЙГ ИЛРҮҮЛЭХ АСУУЛГА

Танд сүүлийн 1 сарын турш дараах зовиур илэрч байсан уу?

I. Танд нойргүйдлийн шинж тэмдэг илэрч байна уу?
- Нойр хүрэхгүй байх
- Олон хоногоор нойргүйдэл үргэлжилж байсан уу?
- Өглөө эрт сэрнэ
- Унтсан ч амарсан болохгүй байх

II. Та дунджаар хэдэн цаг унтдаг вэ?
- Орой хэдэн цагт унтдаг вэ?
- Өглөө хэдэн цагт босдог вэ?

Хэрэв эдгээрээс аль нэг шинж тэмдэг байвал цааш нь үргэлжлүүье.

1. Таньд биеийн талаас ямар нэгэн өвчний зовиур бий юу?
2. Ямар нэгэн эм хэрэглэдэг үү?
3. Доорхи амьдралын буруу хэвшлүүд танд байдаг уу?
   - Оройн цагаар их хэмжээний цай, кофе хэрэглэх
   - Тамхи татах, согтууруулах ундааг хэт хэрэглэх
   - Унтахын өмнө хүнд хоол идэх
   - Тогтмол бус цагт унтах
4. Дээрх амьдралын буруу хэвшлүүд долоо хоногт 3 ба түүнээс дээш удаа тохиолддог уу?
5. Унтаж байх үедээ чимээ гарган хурхирах эсвэл амьсгал тасалдах тохиолдож байна уу?
6. Өдрийн турш гэв гэнэт удаан хугацаагаар унтаж байсан уу?
7. Аливаа юманд сонирхолгүй болж, сэтгэл санаагаар унадаг уу?
8. Танд айж түгшүүрлэх санаа зовох мэдрэмж төрдөг үү?
9. Та долоо хоногт хэдий хэмжээгээр архи хэрэглэдэг вэ?

ДҮГНЭЛТ

1,2 эсвэл 3 гэсэн дугааруудыг “тийм” гэсэн байвал нойрны ямар нэг хямрал байна.

4 нь “тийм” бол нойргүйдлийн шинж

5 нь “тийм “ бол нойрон дундаа амьсгал тасалдах шинж

6 нь “тийм “ бол өдрийн цагаар өөрийн эрхгүй зүүрмэглэх шинж

7 нь “тийм” бол сэтгэл гутрал

8 нь “тийм” бол сэтгэл түгшилт

9 нь “ тийм” бол архинд донтох эмгэг гэж үзнэ.

НОЙРНЫ АСУУДЛЫГ ХЭРХЭН ДАВАН ТУУЛАХ ВЭ?

- Та унтах үедээ аль болохоор чимээ шуугианыг багасгах хэрэгтэй.
- Шөнө унтахдаа цонхоо хаана, өрөөнийхөө хаалгыг хаана, таныг унтаж байх үед аль болох чимээгүй байхыг бусаддаа анхааруул.
- Харанхуй орчинд унтах. Өрөөг харанхуй байлгаж чадах хөшиг эсвэл хаалттай байх
- Та аль болох тохилог унтахыг хичээх хэрэгтэй. Хэт халуун бас хэт хүйтэн биш өрөө гэх мэт

УНТАХААСАА ӨМНӨ ДАРААХ ЗҮЙЛҮҮДЭЭС ЗАЙЛСХИЙХИЙГ САНА.

- Хэт их цай эсвэл кофе уухгүй байх
- Архи уухгүй байх
- Тамхи татахгүй байх
- Хоол идэхгүй байх
- Оюуны хэт ажил хийхгүй
- Өдрийн цагаар бүү унт
- Орондоо сэрүүн хэвтэхээс зайлсхийх

ДАРААХ ЗҮЙЛИЙГ ТОГТМОЛ ХИЙ

- Амрах цаг гаргаж байх
- Дасгал хөдөлгөөн хийж байх
- Өглөө бүр тогтмол цагт сэрж байх
- Орой тогтмол цагт унтаж байх

ТАЙВШРУУЛАХ АМЬСГАЛЫН ДАСГАЛ ХИЙХ НЬ ИЛҮҮ ҮР ДҮНТЭЙ.

3-н секундын турш аажим амьсгал гаргах 3-н секундын турш аажим амьсгал авах дахин амьсгал авахын өмнө 3-н секунд амьсгалаа түгжих, орой эсвэл өглөө бүр 10 минутын турш амьсгалын дасгал хийх \ огт хийхгүй байснаас 5 минутын турш хийх нь илүү үр дүнтэй \ Амьсгал гаргахдаа “ би тайван байна” гэж өөртөө хэлээрэй.

ХЭНД ХАНДАХ ВЭ?

Та нойрны хямралаа өөрөө даван дийлж чадахгүй байвал мэргэжлийн эмч сэтгэл зүйчид хандах хэрэгтэй. Нойрсуулах эмийг дур мэдэн уухгүй байхыг анхаарна уу.