СЭТГЭЛИЙН ЦАР

Сар тутмын сэтгэл зүйн мэдээлэл

2017.10.02 №8 Улаанбаатар хот

СТРЕССТЭЙ ҮЕДЭЭ “АРХИ” БҮҮ ХЭРЭГЛЭЭРЭЙ

Архи уугаад стресс тайлагдах уу? Нэг үгээр хариулах юм бол “ҮГҮЙ”. Стрессийг үүсгэж байгаа хүчин зүйлийг архи арилгаж чадахгүй юм. Сэтгэл зүйн хувьд өөрийгөө тайвшруулах нэгэн арга гэж үздэг тал бий. Гэвч ийм арга хэрэглээд өөрийн сэтгэл зүйн гадаад, дотоод асуудал, стресс бухимдлаа тайлна гэсэн ойлголт нь нийгмийн сэтгэл зүйд суусан ташаа ойлголтын нэг яахын аргагүй мөн. Стресс бухимдлаа та тайлахаар архийг хэрэглэж байгаа бол хэдэн цагийн дараа дахин физиологийн стресст өртсөн байх болно. Монгол улсын нийт хүн амын 51,2 хувь нь архины хамааралтай байна гэсэн сэтгэл эмзэглүүлэм судалгаа бий.

Архи ууснаар амьдрал тэгширдэггүй, архи уугаад авъяас билэгтэй болдоггүй, аав ээжийгээ баярлуулдаггүй, оноогоо дэнсэлдэггүй, ачлалт хүмүүсийнхээ тусыг хариулдаггүй. Харин ч архи уугаад амьдралаа алддаг.

АРХИ ТАНЫ БИЕД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Бие махбодийн талаас:
- Цусны даралт ихсэх
- Зүрх дэлсэх, цээжээр өвдөх
- Элэгний үйл ажиллагаа муудах
- Ходоодны шарх, нойр булчирхайн үрэвсэл
- Салгалах, чичрэх
- Наснаасаа эрт хөгшрөх
- Бүх төрлийн хорт хавдар үүсгэх
- Хоолны болон бэлгийн дур буурах
- Нүүр царай улайж, хүрэнтэх

Сэтгэл хөдлөлийн талаас:
- Сэтгэл түгших
- Уурлах бухимдах
- Сэтгэлийн хөдөлгөөн тогтворгүйдэх
- Гуних, гутрах
- Өөртөө итгэх итгэл буурна
- Итгэл найдваргүй болсон мэт санагдах
- Амиа хорлох бодол төрөх

Танин мэдэхүйн талаас:
- Мартамхай болох
- Анхаарлаа төвлөрүүлэх чадвар буурах
- Шийдвэр гаргах зориггүй болох

Төрөх үйлийн талаас:
- Өөрийгөө арчлах нь багасна
- Зөрүүд авирлана
- Бүдүүлэг, ёс бус авирлана
- Хүчирхийлэл үйлдэнэ / хэн нэгнийг эсвэл мал амьтан зодох/
- Ганцаардана.

Та сэтгэл тавгүйтээд архи уумаар мэдрэмж төрсөн үед дараахь аргуудаас хэрэглээд үзээрэй.

1) “ Өнөөдөр л архи уухгүй” юм шүү гэж хойшлуул
2) Хэцүү хүнд бэрхшээлтэй асуудлаа ойр дотны хүндээ ярь
3) Булчин сулруулах амьсгалын дасгалыг дахин дахин хий, хөгжим сонс сүсэглэж залбир/
4) Гадаа хээр ганцаараа орилж, хашгирч, уйл
5) Биеийн хүчний ажил хий, спортоор хичээллэ
6) Аливаа зүйлийг эерэг талаас нь бод, амьдралдаа идэвхтэй өөдрөг ханд

Та архи ууснаар гэр бүл, ойр дотны хүмүүсээ үргэлжийн сэтгэлийн зовлон, сэтгэл санааны хямралд оруулж байдаг.

Танд тус болохуйц энгийн амьсгалын дасгалыг санал болгож байна.

ГУРАВ ГУРВАН СЕКУНДЭЭР АМЬСГАЛАХ ДАСГАЛ

3 секундын турш гүнзгий амьсгал аваад,

3 секундын турш авсан амьсгалаа удаанаар гаргана.

3 секундын турш амьсгалаа түгжинэ. Дасгалыг дахин давтан хийнэ.

Дасгалыг өглөө оройд 10 минутаас доошгүй хугацаагаар хийх нь таныг стрессээс гарахад сайн үр дүн өгнө.

ТА ӨӨРТӨӨ АРХИНЫ АСУУДАЛ БАЙГАА ЭСЭХИЙГ СОРЬЖ ҮЗНЭ ҮҮ

1. Архи ууж байгаагаа багасгах ёстой гэж та бодож байсан уу?
   а/ тийм б/ үгүй
2. Гэр бүл тань таныг архи их ууж байна гэж хэлж байсан уу?
   а/ тийм б/ үгүй
3. Би архи хэтрүүлэн хэрэглэж байна гэсэн мэдрэмж танд төрж байсан уу?
   а/ тийм б/ үгүй
4. Архи уусаны маргааш эвгүйрхсэн дотроо засах гэж архи ууж байсан уу?
   а/ тийм б/ үгүй

Тийм гэж нэг удаа хариулсан бол та согтууруулах ундааны хэрэглээндээ болгоомжтой хандах шаардлагатайг сануулж байна.

Тийм гэж хоёроос дээш хариулсан бол та мэргэжлийн эмчид хандаж тусламж авах хэрэгтэй.

Ихэнх хүмүүс өөрийгөө би “архичин” биш гэж үнэлдэг.

Хэрэв танд стресс болон архитай холбоотой асуудал байгаа бол та өөрийгөө ганцаараа биш гэдгийг бүү мартаарай.

Хэнд хандах вэ?

Сэтгэлээр унаж гутарсан, сэтгэлийн дарамттай байгаа үедээ та архи тогтмол хэрэглэх хандлагатай болж, архины хэрэглээгээ хянаж чадахгүй байгаа бол сэтгэл зүйч, мэргэжлийн эмчид хандаж зөвлөгөө аваарай.