

**Чөлөөлөх,  
Хариу Үйлдэл Үзүүлэх,  
Эргэцүүлэх**

**Release, Respond,  
Rethink**

Mongolian

# **Чөлөөлөх, Хариу Үйлдэл Үзүүлэх, Эргэцүүлэх**

**WayAhead  
Mental Health Association NSW  
Building C, 33-35 Saunders St  
Pyrmont 2209**

**1300 794 991  
info@wayahead.org.au  
www.wayahead.org.au**

# Агуулга

## Чөлөөлөх

- Энгийн үед
- Ажил дээрээ
- Нийгмийн орчинд

## Хариу Үйлдэл Үзүүлэх

- Энгийн үед
- Ажил дээрээ
- Нийгмийн орчинд

## Эргэцүүлэх

- Энгийн үед
- Ажил дээрээ
- Нийгмийн орчинд

## Хэрэгцээт утасны дугаарууд болон вэб хуудсууд

## Орчуулгын үйлчилгээ

## Санамж

**“Стресс бол  
бидэнд  
тохиолддог зүйл  
биш. Энэ нь болж  
байгаа зүйлсд  
үзүүлж буй  
бидний хариу  
үйлдэл юм. Харин  
хариу үйлдлийг  
бид сонгож болно.”**

**Маурин Киллоран**

# Чөлөөлөх, Хариу Үйлдэл Үзүүлэх, Эргэцүүлэх

Бид өдөр тутмынхаа амьдралын стресс болон бухимдалд олон аргаар хариу үйлдэл үзүүлдэг. Үүнээс өөрсдийгөө чөлөөлж, хариу үйлдэл үзүүлэн эсвэл эргэцүүлснээр бидэнд эдгээр стрессүүдийг даван туулж, аз жаргалтай, эрүүл амьдрахад тусладаг.

## Чөлөөлөх

‘Чөлөөлөх’ гэдэг нь стресс болон бухимдлаа гаргах тухай юм. Бухимдлууд нь бидний бие махбодид хуримтлагддаг. Таны булчин чангарч, зүрхний цохилт түргэсэхийг та мэдэрч болно. Мөн толгой өвдөх, уур бухимдалтай байх, тайван бус байдал эсвэл ядарч сульдах шинжүүд илэрч болно. Эдгээр нь бухимдлыг тодорхойлж байж болно. Өөрт илэрч буй шинж тэмдгүүдээ танин хуримдтлагдсан үед нь хэрхэн чөлөөлөх тухай сурах хэрэгтэй.

Энэ нь идэвхитэй эсвэл идэвхигүй байдлаар хийгдэх боломжтой. Идэвхитэй чөлөөлөлт гэдэгт ууланд авирахаас эхлээд багийн спортоор хичээллэх гэх мэт идэвхтэй үйл ажиллагаа байж болох ба харин бясалгал болон урлагаар дамжуулан идэвхигүй байдлаар чөлөөлж болно. Бухимдлыг чөлөөлж мөн стрессийг багасгахад туслах олон төрлийн энгийн аргууд болон зөвлөгөөнүүд байдаг.

## Энгийн үед чөлөөлөх

- Гүйх эсвэл бусад дасгал хөдөлгөөн хийх
- Сэлэх
- Хайртай хүмүүс эсвэл найз нөхөдтэйгөө ямар нэг зүйл хийж зугаатай өнгөрүүлэх
- Шинэ сонирхолтой болох
- Зурагт үзэхийн оронд тоглоом тоглох
- Найзууддаа хошин шог онигоо хуваалцах
- Амралтын өдрүүдээрээ гадуур зугаалах

## Ажил дээрээ чөлөөлөх

- Ажлын ширээн дээрээсээ тогтмол хугацаанд босч байх
- Халуун юм ууж, 5 минутын завсарлага авах
- Ажлын хамтрагчтайгаа өдрийн хоолонд хамт орох
- Өөрийн дуртай зургийг жаазлан ширээн дээрээ эсвэл ханандаа байрлуулах
- Ажлын хамтрагчтайгаа мэндлэх цаг гаргах
- Ажлын дараа бусадтай уулзах
- Тусламж хүсэхээс битгий санаа зовоорой
- Өдөрт хамгийн багадаа нэг удаа гадаа гарч цэвэр агаар амьсгалан алхах



## Нийгмийн орчинд чөлөөлөх

- Оршин суугаа газрынхаа багийн спортод оролцох
- Оршин суугаа газрынхаа цэцэрлэгт хүрээлэн эсвэл дугуйн замыг сонирхох
- Оршин суугаа газрынхаа бясалгал эсвэл тай-чи дугуйланд элсэх
- Уран зургийн үзэсгэлэн эсвэл нийтийн номын санд очих
- Оршин суугаа газрынхаа нийтийн усан бассейныг ашиглах
- Шинэ ур чадварт суралцах ангид бүртгүүлэх
- Хамт инээлдэн хөгжилдөх найз нөхдийн бүлэг үүсгэх

## Хариу үйлдэл үзүүлэх

‘Хариу үйлдэл үзүүлэх’ гэдэг нь аливааг санаачлагатай үйлдлээр даван туулах чадвараа нэмэгдүүлэх тухай юм. Энэ нь өөрийн хэрэгцээг тодорхойлж, түүнд зориулан эерэг алхмууд хийж хариу үйлдэл үзүүлэх гэсэн үг юм. Жижиг алхам хийх нь таны сайн сайхан байдалд ихэвчлэн эерэг нөлөөлөл үзүүлдэг.

Хариу үйлдэл үзүүлэх зарим зөвлөгөө болон аргуудад:

## Энгийн үед хариу үйлдэл үзүүлэх

- Найз нөхөдтэйгөө холбогдох цаг гаргах
- Асуудлыг давж гарахын тулд согтууруулах ундаа болон бусад мансууруулах бодис тухайлбал тамхийг хэтрүүлэн хэрэглэхээс зайлсхийх
- Дасгал хөдөлгөөнд цаг гаргах
- Өөрийн хувийн хэрэгцээндээ анхаарах
- Хоол тэжээлийн талаар ойлголттой болж сайн чанарын хоол хүнс идэх
- Ус хангалттай уух
- Нийгмийн хүрээллээ тэлэх – аливаа клуб, бүлэг эсвэл курст элсэх
- Өөрийн ур чадвараа хуваалцах эсвэл сайн дурын ажил хийх

## Ажил дээрээ хариу үйлдэл үзүүлэх

- Өөртөө итгэлтэй харилцааны ур чадварт суралцах
- Үр дүнтэй санал шүүмжлэл авахыг хичээх
- Ажил дээрээ эрүүл хоол идэх/
- Кофены оронд ургамлын цай уух
- Ажлын хамтрагчаасаа танд туслах санаа бодлыг нь асуухаас битгий санаа зовоорой
- Айдас эсвэл бүтэлгүйтлээс илүү хүрч болох амжилтандаа эсвэл урам зориг өгдөг зүйлдээ анхаарлаа төвлөрүүлэх
- Өөртөө эсвэл ажлын хамтрагчдаа ажлаа сайн хийсэнд нь баяр хүргэх



## Нийгмийн орчинд хариу үйлдэл үзүүлэх

- Өдөр бүр санамсаргүй байдлаар сайн үйл бүтээх
- Бусадтай зугаацах цагийн хуваарь гаргах
- Бусдаас тусламж хүсч, хариуд нь тэдэнд эсвэл бусдад туслах
- Хэн нэгэнд өдөрт хамгийн багадаа нэг удаа магтаал хэлэх
- Оршин суугаа газрынхаа нийгмийн бүлэгт сайн дурын ажил хийх
- Өөртөө итгэлтэй харилцааны ур чадварт суралцах
- Нийтийн тээврээр зорчиж байнга таардаг хүнтэйгээ яриа өрнүүлэх
- Хөршүүдээ хамт хооллохоор урих

## Эргэцүүлэх

‘Эргэцүүлэх’ гэдэг нь та өөрийн үзэл бодлоо сорих тухай юм. Таны бодол болон аливаа үйл явдлыг хүлээн авч буй хандлагаас таны мэдрэмжүүд үүсдэг. Заримдаа сөрөг бодол нь тухайн үйл явдлыг бодитоор харахад саад учруулдаг.

Энэ нь бидний автомат сөрөг бодлуудыг энгийн аргууд болон зөвлөгөөнүүдийг ашиглан эерэг идэвхижүүлэх бодлууд болгон өөрчлөх явдал юм.

## Энгийн үед эргэцүүлэх

- Сөрөг үйл явдалд ямар нэгэн эерэг зүйл байгааг бодолцож үзэх
- Өөртөө талархах
- Найз нөхөд болон гэр бүлээ үнэлэн магтах
- Бясалгал хийхэд цаг гаргах
- Бодлуудаа илэрхийлэх – бичиж тэмдэглэх
- Өөрийгөө эерэг бодолтой хүмүүсээр хүрээлүүлэх
- Өөрийн дуртай зүйлсээ хийх

## Ажил дээрээ эргэцүүлэх

- Бодит бус сөрөг бодлоо хянах, тухайлбал сөрөг үйл явдлыг хэт ерөнхийлөн дүгнэх, өөрийн ур чадвар эсвэл авьяасаа үл тоох
- Аливаа нөхцөл байдлыг хийх ёстой ажил биш сорилт хэмээн харах
- Өөрийгөө болон бусдыг буруутгахаас зайлсхийх
- Хийх ажлаа дуусгасан үед мэдрэх сэтгэл ханамжийг төсөөлөх
- Хийж чадахгүй зүйлсдээ бус хийж чадах зүйлсдээ анхаарлаа төвлөрүүлэх
- Өөрийн амжилтаа хамт ажиллагсадтайгаа хуваалцах
- Стрессийг зохицуулж сурах

## Нийгмийн орчинд эргэцүүлэх

- Өөрийн орчин тойронд байгаа эерэг хүмүүсийг хайх
- Нийгмийн бүлгийнхээ давуу талуудыг илрүүлэхийг хичээж түүнд анхаарлаа хандуулах
- Өөрийн дуртай багш, сувилагч эсвэл үйлчилгээ үзүүлж буй хүнд цэцэг эсвэл жижиг бэлэг өгөх
- Өөрийгөө эсвэл эргэн тойрондох хүмүүсээ буруутгахаас зайлсхийх
- Бүгдэд ашиг тустай боломжуудыг хайж олох
- Асуудлыг биш шийдлийг хайх
- Нийгмийн бүлэгтээ эерэг манлайлагчдыг хүлээн зөвшөөрч дэмжих

# Хэрэгцээт утасны дуудлагууд болон вэб хуудсууд

**WayAhead Directory** - NSW муж дах сэтгэцийн эрүүл мэндтэй холбоотой тусламж, үйлчилгээний талаарх дэлгэрэнгүй жагсаалтыг багтаасан цахим мэдээллийн хэрэгсэл - <https://directory.wayahead.org.au/>

Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Мэдээллийн Үйлчилгээ - 1300 794 991 <https://wayahead.org.au/>



## Орчуулгын үйлчилгээ

Хэрвээ танд орчуулагч хэрэгтэй бол Утсан Орчуулгын Үйлчилгээ болох 131 450 дугаараар холбогдоорой.



## Санамж

Энэхүү мэдээлэл нь зөвхөн мэдлэг олгох зорилготой юм. Аль ч товхимол эсвэл вэб хуудсууд нь хүмүүсийг оношилж чадахгүй бөгөөд шаардлагатай тохиолдолд мэргэжлийн тусламж, зөвлөгөө авах нь маш чухал юм. WayAhead байгууллага нь өгч буй мэдээлэл, зөвлөмжтэй холбоотой санал гомдол болон шүүмжлэл хүлээн авахад нээлттэй байх болно. Энэхүү баримт хуудсыг WayAhead – NSW мужийн Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Нийгэмлэгийн зөвшөөрөлтэйгөөр дахин шинэчлэн боловсруулж болно.

### **WayAhead - Mental Health Association NSW**

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,  
Pyrmont, NSW 2009  
[info@wayahead.org.au](mailto:info@wayahead.org.au)

Last reviewed by TM - May 2021



