

ӨӨРИЙГӨӨ ГЭМТЭЭХ

SELF-HARM

Mongolian

ӨӨРИЙГӨӨ ГЭМТЭЭХ

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

Өөрийгөө гэмтээх гэж юу вэ?

Өөрийгөө гэмтээх үйлдлийг хэн хийдэг вэ? – Өндөр эрсдэлтэй бүлгүүд

Өөрийгөө гэмтээдэг хүмүүсийн тухай нийтлэг цуу ярианууд

Яагаад хүмүүс өөрсдийгөө гэмтээдэг вэ?

Үнэлгээ болон эмчилгээ

Гэр бүл болон найз нөхөд

Хэрэгцээт утасны дугаарууд болон вэб хуудсууд

Орчуулгын үйлчилгээ

Санамж

**“Та бол
үзэсгэлэнтэй,
та өөрийгөө
гэмтээхээс илүү
үнэ цэнэтэй”**

Зохиогч тодорхойгүй

Өөрийгөө гэмтээх гэж юу вэ?

Өөрийгөө гэмтээх гэдэг нь санаатайгаар өөрийн бие махбодийг гэмтээх юм. Энэ тодорхойлолтод тамхи татах, шивээс хийлгэх болон биеэ цоолох гэх мэт нийгэмд хүлээн зөвшөөрөгдсөн өөрийгөө гэмтээх үйлдлүүд багтахгүй. Өөрийгөө гэмтээх гэдэгт өргөн хүрээний зан үйлдлүүд ордог ба аливаа сэтгэцийн эмгэг эсвэл өвчинтэй заавал хамааралтай байх албагүй юм.

Тухайн хүн аливаа зовлон, айдас эсвэл сэтгэл түгших хүчтэй мэдрэмжүүдийг эерэг байдлаар даван туулж чадахгүй байгаа нь өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийхэд хүргэдэг. Сэтгэлд буй хямралыг нь өөрчлөх мөн эдгээр хүнд мэдрэмжүүд болон мухардсан байдлаас нь түр хугацаанд салгадаг учраас хүмүүс энэхүү үйлдлийг хийдэг.

Өөрийгөө гэмтээх үйлдлийг хэн хийдэг вэ? – Өндөр эрсдэлтэй бүлгүүд

Өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийдэг хүмүүст:

- Хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдүүд болон бие махбод, сэтгэл санаа эсвэл бэлгийн хүчирхийллийг даван туулсан насанд хүрсэн хүмүүс
- “Завсрын бие хүний эмгэг (бордерлайн бие хүний эмгэг)”-тэй хүмүүс
- Цочир сэтгэл хөөрлөө хянах чадваргүй хүмүүс

- Хооллох дурын эмгэгтэй хүмүүс
- Шизофрени/солио өвчин эсвэл сэтгэл гутрал гэх мэт сэтгэцийн эмгэгтэй хүмүүс
- Согтууруулах ундаа эсвэл мансууруулах бодис хэтрүүлэн хэрэглэдэг хүмүүс
- Үзэл бодол, мэдрэмжийг нь үгүйсгэж, шийтгэх хэлбэрээр өөрсдийг нь үгүйсгэсэн орчинд өссөн хүмүүс

Дээрх хүчин зүйлсийн аль нь ч өөрийгөө гэмтээх үйлдлийг бүрэн тайлбарлах боломжгүй гэдгийг анхаарах хэрэгтэй. Тухайлбал өөрийгөө гэмтээдэг бүх хүн бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн эсвэл Завсрын бие хүний эмгэгтэй гэсэн үг биш юм. Өөрийгөө гэмтээх нь бэлэг тэмдгийн чанартай олон утгатай байдаг.

Өөрийгөө гэмтээх үйлдэл эрэгтэйчүүдээс илүү эмэгтэйчүүд тэр тусмаа залуу эмэгтэйчүүдэд хамгийн элбэг тохиолддог. Гэхдээ эрэгтэйчүүд ч мөн өөрийгөө гэмтээдэг ба тэдний зовлонг тоохгүй өнгөрөөж болохгүй.

Өөрийгөө гэмтээдэг хүмүүсийн тухай нийтлэг цуу ярианууд

Энэ бол амиа хорлох оролдлого

Амиа хорлох оролдлого хийж буй хүн өөрийнхөө амийг егүүтгэхээс өөрөөр туулж буй зовлон зүдгүүрээсээ ангижрах арга зам байхгүй гэж мэдэрдэг. Харин өөрийгөө гэмтээж байгаа хүн ихэнхдээ үхэх хүсэлгүй байдаг. Өөрийгөө гэмтээж байгаа нь нэг талаараа тухайн хүн өөрөө илэрхийлж гаргахааргүй байсан хүнд мэдрэмжүүдээ давж гарах гэсэн тэмцлийн механизм байж болох юм.

Тэд үүндээ дуртай ба тэднийг ойлгох эсвэл тэдэнд туслах хэрэггүй

Тухайн хүн ихэнх тохиолдолд маш их зовлон зүдгүүрийг мэдэрч, туулж байдаг бөгөөд өөрийгөө гэмтээх нь тэр хүмүүсийн хувьд зовлон зүдгүүрээ илэрхийлэх ганц арга нь байдаг байна. Энэ хэмжээний сэтгэлийн дарамт, хямралыг маш нухацтай авч үзэх ёстой.

Тэд анхаарал татах гэж үүнийг хийдэг

Хүнийг анхаарал татах зорилготой хэмээн буруутгах нь тэдний зовлонг үл тоож буй хэрэг юм. Магадгүй тухайн хүн анхаарал татахаас илүү тусламж, ойлголцол, халамж эсвэл хүлээн зөвшөөрөгдөхийг хүсч байж болно. Олон хүний хувьд өөрийгөө гэмтээх нь аливаа хямралыг даван туулж буй өөрсдийнх нь арга барилын нэг хэсэг байдаг бөгөөд энэ нь тухайн хүний дотоод ертөнцийнх нь гадаад илрэл юм.

Тэд цочмог түргэн зантай

Зарим тохиолдолд хүмүүс төлөвлөж байгаад өөрийгөө гэмтээдэг бөгөөд тодорхой “зан үйл” маягаар өөрийгөө гэмтээх болсон байдаг. Бусад тохиолдолд тухайн хүн хямарсан байх үедээ өөрийгөө гэмтээдэг.

Яагаад хүмүүс өөрсдийгөө гэмтээдэг вэ?

Өөрийгөө гэмтээх нь хүн бүрийн хувьд өвөрмөц байдаг ба аливаа сэтгэлзүйн хэрэгцээ нь эрүүл байдлаар хангагдаагүйн улмаас тэдний үзүүлж буй хариу үйлдэл юм. Хүн өөрийгөө гэмтээхэд хүргэдэг зарим шалтгааныг хүмүүс дараах байдлаар тайлбарласан байдаг.

- Илэрхийлэхэд хэцүү тэвчишгүй сэтгэлийн зовлонгоо гадагш гаргахын тулд хийдэг. Тухайн хүний хувьд зөвхөн өөрийгөө гэмтээснээр намддаг их гүн сэтгэлийн хямралыг мэдэрч байдаг.
- Сэтгэл санааны зовлонгоос бие махбодын өвдөлтийг даван туулах нь арай хялбар байдаг - өөрийгөө зүсэх эсвэл түлснээр сэтгэлийн зовлон нь нүдэнд харагдахуйц ил болон хувирдаг. Ихэнхдээ тухайн хүн яагаад үүнийг хийдэг болохоо мэддэггүй. Гэхдээ тэд өөрийгөө гэмтээх нь тэдний мэдрэмжүүдэд зохицуулах нөлөө үзүүлдэг хэмээн өнгөрсөн туршлагаасаа ойлгосон байдаг.
- Өөрийгөө гэмтээдэг зарим хүмүүс өөрсдийгөө 'хэвийн байдалд оруулах' эсвэл 'өөрсдийгөө бодит байдалд буцааж авчрах' зорилгоор хийдэг.
- Зарим тохиолдолд хүмүүс бусдыг сүрдүүлэх зорилгоор ялангуяа гэр бүлийн хүчирхийллийн үед өөрийгөө гэмтээх эсвэл өөрийгөө гэмтээхээр завддаг. Энэ нь тухайн гэр бүл болон найз нөхдийг нь бухимдуулах, цөхрөлийг нь барах эсвэл айлгах хэмжээний хүнд нөхцөл байдлыг үүсгэдэг.

Үнэлгээ болон эмчилгээ

Өөрийгөө гэмтээдэг бүх хүмүүс сэтгэцийн эрүүл мэндийн мэргэжилтэн болон бие махбодын эрүүл мэндийн мэргэжилтнээр үнэлгээ хийлгэх ёстой. Тэдэнд ямар нэгэн сэтгэцийн эмгэг байгаа эсэхийг тодорхойлох зорилгоор сэтгэлзүйн үнэлгээг хийлгэхийг санал болгодог. Ихэнх тохиолдолд үндсэн шалтгааны эмчилгээ, сэтгэл гутралын эсрэг эмүүд болон бусад эмчилгээнүүд үр дүнтэй байдаг.

Сэтгэл засал/зөвлөгөө

Өөрийгөө гэмтээх үйлдлийн эмчилгээ нь тухайн хүний хэрэгцээн дээр суурилдаг. Үр дүнтэй сэтгэл заслын аргуудад дараах аргууд орно. Үүнд:

- Диалектик Зан Үйлийн Эмчилгээ – сэтгэл хөдлөл болон хямралаа зохицуулахад туслах зан үйлийн ур чадваруудыг заадаг.
- Психодинамик Сэтгэл Засал – өнгөрсөн туршлагауд болон сэтгэл санааны бэрхшээлийн цаана байж болох харилцааны асуудлуудыг нь тодорхойлоход төвлөрдөг.
- Танин Мэдэхүйн Зан Үйлийн Эмчилгээ – эрүүл бус итгэл үнэмшил болон зан үйлдлүүдыг тодорхойлж, эерэг зүйлээр орлуулахад тусладаг.
- Төвлөрөлд суурилсан эмчилгээ – одоогийн мөчдөө амьдрахад нь тусладаг.

Өөртөө туслах

- Өөрийгөө гэмтээх тухай судлан аль болох их мэдлэгтэй болох хэрэгтэй. Ингэснээр магадгүй та өөрийнхөө өөрийгөө гэмтээх үйлдлийн гарал үүсэл, шалтгааныг ойлгох, үүнийг зогсоох аргуудыг сурах мөн хамгийн чухал нь танд зориулсан тусламжууд байдаг гэдгийг мэдэх явдал юм.
- Өөрийгөө гэмтээдэг байсан хүмүүсийн туулсан бэрхшээл, даван туулсан арга замын талаар уншсанаар та илүү итгэлтэй болно.
- Өөрт тань тохирсон сэтгэл засалчийг олж, эмчилгээ, сэтгэл засалчийн уулзалтандаа тогтмол цаг гарган хамрагдах хэрэгтэй.
- Та өөртөө болон өөрийн харилцаа, мөн амьдралынхаа бусад зүйлст анхаарлаа хандуулж эхлэх хэрэгтэй. Зөвхөн өөрийгөө гэмтээдэг үйлдэл таныг тодорхойлох ёсгүй. Та бол өөрийн гэсэн сонирхолтой, давуу болон сул талуудтай, авьяастай мөн өөрийн гэсэн зорилготой цогц хүн юм.
- Дэмжлэг үзүүлэх бүлгүүд нь өөрийгөө гэмтээх үйлдэлд тийм ч тустай байдаггүй. Учир нь бүлгийн гишүүдээс санаандгүй тухайн хүний өөрийгөө гэмтээх зан үйлийг өөгшүүлэх магадлалтай байдаг. Харин онцгой тохиолдолд бүлгийн заслыг, хувь хүний эсвэл гэр бүлийн сэтгэц заслын эмчилгээтэй хавсран ашиглан даван туулах ур чадварт суралцах боломжтой.

Гэр бүл болон найз нөхөд

Өөрийгөө гэмтээдэг хүнд хэрхэн, юугаар туслах тухай зөвлөгөө.

Хийж болох зүйлс

- Тухайн хүн таны хувьд чухал, харин түүний өөрийгөө гэмтээх үйлдэлд та санаа зовж байгаагаа бататган илэрхийлэх
- Өөрийгөө гэмтээх тухай судлан мэдлэгтэй болох
- Тухайн хүний сэтгэлийн зовлонг хүлээн зөвшөөрөх
- Хэрвээ шаардлагатай бол мэргэжлийн хүний тусламж авч болно. Гэхдээ энэ нь тухайн хүнийг 'эдгээнэ' гэж ойлгож болохгүй – зөвхөн тэд өөрөө өөрсдийгөө эмчлэх болно. Ачааллыг нь хуваалцах хэрэгтэй.
- Зан үйлийг нь хүчилж эсвэл хуурч мэхлэхгүйгээр тусалж, дэмжих
- Өөрийгөө гэмтээх талаар ярилцахад бэлэн, мөн тухайн хүний мэдрэмж, үзэл бодлыг нь сонсоход нээлттэй байх

Хийж болохгүй зүйлс

- 'Надад үнэхээр хайртай байсан бол ийм зүйл хийхгүй байсан' гэх мэт сэтгэлзүйн дарамт, сүрдүүлэг үзүүлэхгүй байх
- 'Хэрвээ чи өөрийгөө зүсэхээ зогсоохгүй бол би чамайг орхих болно' гэх мэт тулган шаардалт тус болохгүй. Сүрдүүлэг нь өөртөө итгэлгүй байдал болон өөрийгөө үзэн ядах мөчлөгийг улам бэхжүүлэн, өөрийгөө гэмтээх үйлдэл үргэлжилсэн хэвээр байдаг.
- Анхаарал татах зорилготой хүмүүс хэмээн тэднийг буруутгаж болохгүй. Хэрвээ тухайн хүн тусламж хэрэгтэй учраас ийм зүйлс хийж байгаа бол тэдэнд тусламж л хэрэгтэй. Мэргэжлийн тусламж авахыг зөвлөх нь тэдэнд туслах болно.

- Хэн нэгнийг өөрийгөө гэмтээхээ зогсоохыг шаардан хүчилж болохгүй; энэ нь урт хугацаандаа үр дүнгүй юм. Тухайн хүний хувьд өөрийгөө гэмтээх нь сэтгэлийн зовлонгоо илэрхийлэх цорын ганц арга ба тэд үүнийг даван туулах зөв арга замыг суралцах хэрэгтэй байдаг. Бие махбодын албадлага нь сэтгэлийн шарх үүсгэн, асуудлыг улам хүндрүүлдэг. Хэдийгээр танд хэцүү байгаа ч тухайн хүн тусламж авахад бэлэн болох хүртэл өөрийгөө гэмтээхийг нь хориглох хэрэггүй – тусалж дэмжих нь хориг хязгаарлалт тавихаас илүү үр дүнтэй юм.
- Хэт өөртөө хүндээр тусгах хэрэггүй. Өөрийгөө гэмтээх нь танаас шалтгаалаагүй, өөрийгөө гэмтээж буй хүний тухай асуудал юм.

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/>

Түргэн тусламжийн дугаар "000"

Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн тусламжийн утас - 1800 011 511

Lifeline C - 13 11 14

Амиа хорлохоос сэргийлэх тусламжийн утасны үйлчилгээ - 1300 659 467

SANE - 1800 18 7263
www.sane.org

Headspace
www.headspace.org.au

ReachOut
www.reachout.com

The Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists
www.ranzcp.org

Beyond Blue - 1300 22 4636
<https://www.beyondblue.org.au/>

Австралийн Сэтгэл Судлалын Нийгэмлэг - 1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>

Black Dog Institute Сэтгэл Гутралын Клиник - (02) 9382 2991
<https://www.blackdoginstitute.org.au/education-services/clinical-services/>

Хүүхдийн Тусламжийн Утас - 1800 55 1800
<https://kidshelpline.com.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.

“Намайг ямар бэрхшээлийг даван туулж байгааг маш сайн ойлгодог хүмүүсийг би олсон”

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,

Pyrmont, NSW 2009

info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



