

Сэтгэл гутрал

Depression

Mongolian

Сэтгэл гутрал

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

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

Агуулга

Сэтгэл гутрал

Ямар шинж тэмдгүүд илэрдэг вэ?

Ямар шалтгаантай вэ?

Хүрээлэн буй орчны хүчин зүйлс

Биологийн хүчин зүйлс

Генетикийн хүчин зүйлс

Зан төлөв

Бодлын хэв маяг

Өнгөрсөнд тохиолдсон сэтгэл гутрал

Бие махбодын эмгэг эсвэл эрүүл
мэндийн нөхцөл байдал

Согтууруулах болон бусад мансууруулах
бодисууд

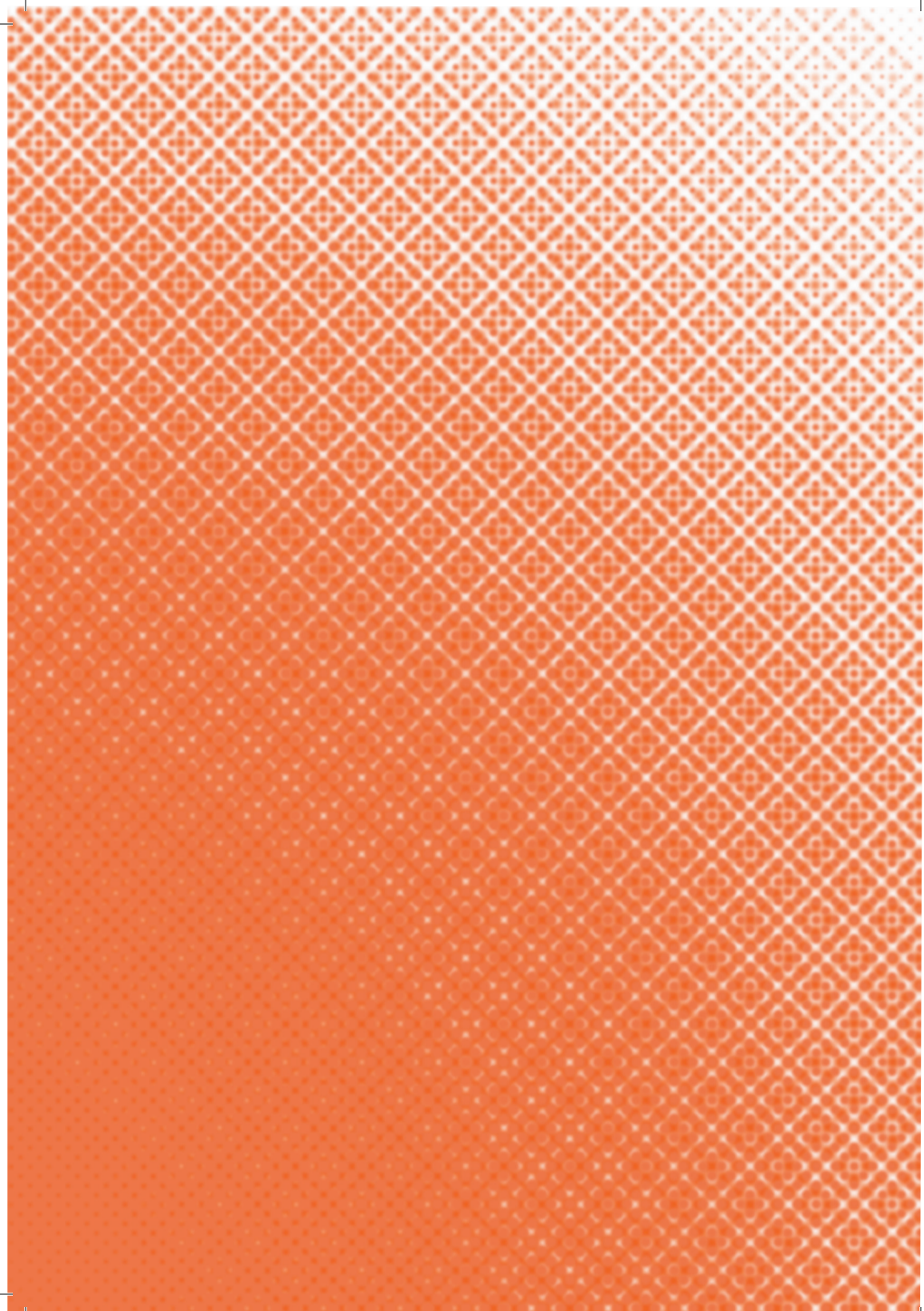
Эмчилгээнүүд

**Өөртөө туслахын тулд хийж болох
зүйлс**

**Хэрэгцээт утасны дугаарууд болон
вэб хуудсууд**

Орчуулгын үйлчилгээ

Санамж



Сэтгэл гутрал

Сэтгэл гутрал бол сэтгэцийн эрүүл мэндийн түгээмэл асуудлуудын нэг ба энэ нь баяр хөөргүй байх эсвэл уйтгар гунигаас огт өөр зүйл юм. Энэ нь удаан үргэлжлэх, архаг өвчин бөгөөд яг л зүрхний өвчний адил хор хөнөөл бүхий бодит өвчин юм.

2014-2015 онд сэтгэл гутралд өртсөн эсвэл сэтгэлээр унах мэдрэмж төрсөн хүний тоо 8.9% байсан бол 2017-2018 онд 10 хүн тутмын 1 (10.4%) болж өссөн байв. Ерөнхийдөө сэтгэл гутралд өртсөн эсвэл сэтгэлээр унах мэдрэмж төрсөн эмэгтэйчүүдийн тоо эрэгтэйчүүдтэй харьцуулахад өндөр (эмэгтэй 11.6%, эрэгтэй 9.1%) байсан ч, 2014-2015 болон 2017-2018 онуудын хоорондох өсөлт голдуу 15-54 насны эрэгтэйчүүдийн дунд байгаа нь батлагдсан.

Ямар шинж тэмдгүүд илэрдэг вэ?

Сэтгэл гутралын шинж тэмдгүүд болон сэтгэлээр унах мэдрэмжийн хүндрэлийн зэрэг нь хүн бүрт өөр өөрөөр илэрдэг. Гэхдээ дараах шинж тэмдгүүд арай элбэг тохиолддог. Үүнд:

- Хэт их эсвэл хэт бага идэх
- Хэт их эсвэл хэт бага унтах – үүнд шөнө олон сэрэх, унтаж чадахгүй байх эсвэл өглөө сэрж чадахгүй байх зэрэг орж болно.
- Толгой өвдөх, хоол боловсруулах эрхтний эмгэгүүд эсвэл дотор муухайрах
- Тайван бус, түгшүүртэй мөн бухимдалтай байх
- Өдөр тутмын амьдралын үйл ажиллагаандаа сонирхолгүй болох, эрч хүчгүйгээр мэдрэх мөн бэлгийн хүсэл буурах
- Хэт их уйлах болон амархан уурлах
- Байнгын уйтгар гуниг, сэтгэл түгшилт, ганцаардалт, цөхрөл мөн итгэл найдваргүй мэдрэмжүүд мэдрэх
- Өөрийгөө буруутай эсвэл үнэ цэнэгүй болсон мэт мэдрэх
- Амиа хорлох бодол төрөх эсвэл өөрийн мэдрэмжүүдээсээ салан зугтмаар санагдах
- Анхаарлаа төвлөрүүлэх, юм санах болон шийдвэр гаргахад бэрхшээлтэй байх

Ямар шалтгаантай вэ?

Сэтгэл гутрал нь олон хүчин зүйлсийн харилцан нөлөөллийн үр дүн юм. Үүнд:

Хүрээлэн буй орчны хүчин зүйлс

Амьдралын тодорхой мөчлөгүүд болох бэлгийн бойжлийн үе, дунд нас эсвэл тэтгэвэрт гарсан үетэй холбоотой стресс эсвэл тухайн хүний амьдралын туршлагауд тухайлбал гэр бүлийн хямрал, шилжилт хөдөлгөөн болон ажилгүйдэл зэргээс шалтгаалсан стрессүүд орно.

Биологийн хүчин зүйлс

Хүний ааш болон идэвхитэй байдлыг зохиуцуулагч тархин дах химийн бодисуудын тэнцвэр алдагдахад тухайн хүний бодол, сэтгэл хөдлөл болон зан авирт өөрчлөлт орж, үүнээс үүдэн сэтгэл гутралд өртдөг.

Генетикийн хүчин зүйлс

Сэтгэл гутралд өртөмхий байдал болон эмзэг мэдрэмтгий байх нь хүмүүст гэр бүлээс нь удамшиж болно.

Зан төлөв

Зарим төрлийн зан төлөв тухайлбал өөртөө болон бусдад маш өндөр шаардлага тавьдаг хүмүүс сэтгэл гутралд өртөх нь элбэг байдаг.

Бодлын хэв маяг

Сэтгэл гутралд өртсөн хүмүүс аливаа юмыг ихэвчлэн бодит бус эсвэл сөрөг талаас нь боддог ба энэ нь тэднийг сэтгэл гутралд өртөх шалтгаан болох эсвэл гутрал удаан үргэлжлэхэд нөлөөлдөг.

Өнгөрсөнд тохиолдсон сэтгэл гутрал

Хүн нэг удаагийн том сэтгэл гутралд өртсөн бол ирээдүйд дахин сэтгэл гутралд өртөх эсвэл өөр нэг сэтгэцийн эмгэг илрэх магадлал өндөр байдаг.

Бие махбодын эмгэг эсвэл эрүүл мэндийн нөхцөл байдал

Зарим эрүүл мэндийн нөхцөл байдал болон бие махбодын эмгэгийн эсрэг эмийн эмчилгээ нь сэтгэл гутралыг сэдээж болно.

Согтууруулах болон бусад мансууруулах бодисууд

Зарим мансууруулах бодисууд нь сэтгэл гутралыг улам доройтуулах эсвэл зарим хүнд сэтгэл гутралыг сэдээж өгдөг.

Эмчилгээнүүд

Сэтгэл гутралын үед илрэх шинж тэмдгүүдийн эсрэг зарим түгээмэл эмчилгээнд:

- Зан үйл болон амьдралын хэв маягийн өөрчлөлтүүд
- Зөвлөх болон сэтгэл заслын эмчилгээ тухайлбал танин мэдэхүй, зан үйлийн эмчилгээ (CBT) байж болно.
- Өрхийн эмч (GP) эсвэл сэтгэцийн эмчийн жороор олгосон сэтгэл гутралын эсрэг эмийн эмчилгээ
- Бусад сонголтын эмчилгээнүүд

Өөртөө туслахын тулд хийж болох зүйлс

Хэрвээ танд эсвэл таны мэдэх хэн нэгэнд сэтгэл гутралын шинж тэмдгүүд илэрч байна хэмээн санаа зовж байвал та дараах зүйлсийг хийж болно. Үүнд:

- Доор дурдсан мэдээллийн сан болон вэб хуудсуудын жагсаалтыг ашиглан сэтгэл гутралын талаар аль болох их мэдээлэл олж авах
- Өрхийн эмчдээ (GP) үзүүлэх эсвэл сэтгэцийн эрүүл мэндийн мэргэжилтнээр үнэлгээ хийлгэх
- Хэрвээ эмчилгээ хийлгэх шаардлагатай бол сэтгэцийн эрүүл мэндийн мэргэжилтэнтэй ярилцан өөрт тохирох эмчилгээний хөтөлбөрийг сонгох
- Сэтгэцийн эмгэгүүдийн талаарх буруу ойлголтонд автан тусламж хүсэхээ зогсоож болохгүй гэдгийг санах
- Тогтмол дасгал хөдөлгөөнийг өдөр тутмын хэвшил болгох
- Стресс багасгах болон тайвшрах арга замд суралцах
- Сэтгэл гутрал бол таны буруу биш бөгөөд эмчлэгдэх боломжтой гэдгийг санах

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/>

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.

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



