

# Стрессийг таних болон удирдах

## Recognising and managing stress

Mongolian

# Стрессийг таних болон удирдах

**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

## Стресс гэж юу вэ?

Стресс асуудал болсон үед ямар шинж тэмдгүүд илэрдэг вэ?

Стресс асуудал болох нь ямар шалтгаантай вэ?

- Зан авирын хувьд
- Сэтгэл санааны хувьд
- Бие махбодын хувьд
- Танин мэдэхүйн хувьд

## Стрессийг удирдах

- Миний юу идэх нь чухал уу?
- Дасгал хөдөлгөөн тустай юу?
- Би хэрхэн амрах вэ?
- Би хэрхэн “бодитоор харж, сэтгэж” сурах вэ?
- Би цагаа дахин зохион байгуулж болох уу?
- Миний шийдвэрлэх шаардлагатай жинхэнэ асуудлууд гэж байгаа юу?
- Хэн нэгэнтэй ярилцах
- Би хаанаас тусламж хүсэх вэ?

Хэрэгцээт утасны дугаарууд болон вэб хуудсууд

Орчуулгын үйлчилгээ

Санамж

**“Амар;  
амарсан  
талбайгаас  
элбэг ургац  
гардаг.”**

**Ovid**



## Стресс гэж юу вэ?

Бид бүгдээрээ стрессийн тухай мэддэг. Энэ бол бидний өдөр тутмын амьдралд тодорхой хэмжээгээр тохиолддог хэвийн хариу үйлдэл юм. Стресс гэдэг нь бидний оюун санаа болон бие махбод аливаа бэрхшээлтэй нүүр тулахад бэлдэж байгаа хэрэг юм. Бидний хэвийн үйл ажиллагаанд тодорхой хэмжээний стресс шаардлагатайгаас гадна энэ нь биднийг бүх чадлаа дайчлахад зоригжуулдаг. Харин хэт их стресс эрүүл мэндэд хортой.

Стрессийг удирдах хамгийн эхний чухал алхам бол өөрсдийн стрессийн түвшин хэвийн бус болсон эсэхийг анзаарах юм. Нэгэнт гүн стрессд орсон үед тухайн асуудлыг шийдэхэд стресс удирдах олон төрлийн аргууд байдаг.

## Стресс асуудал болсон үед ямар шинж тэмдгүүд илэрдэг вэ?

Архаг стресс нь нэг шөнийн дотор бий болно гэж байхгүй; энэ бол цаг хугацаа өнгөрөх тутамд аажмаар хуралдаж бий болдог зүйл юм. Стрессийг асуудал болохоос нь өмнө бид шинж тэмдгүүдийг анзаардаг ч тоохгүй өнгөрөөн, бүх юм зүгээр байгаа мэт өөрсдийгөө илүү хүчилсээр байдаг.

Иймэрхүү байдлаар стрессд өртсөн хэвээр удаан байх нь бидний амьдралынхаа бүхий л үйл ажиллагааг хэвийн удирдах чадамжийг бууруулдаг. Харин сайн мэдээ нь бид дараах анхааруулах шинж тэмдгүүдийг олж харснаар стресс улам нэмэгдэхээс сэргийлж чадна. Үүнд:

## **Зан авирын хувьд**

- Харилцааны асуудлууд
- Никотин, согтууруулах ундаа эсвэл каффейны хэт их хэрэглээ
- Дуртай зүйлсээ хийх нь багасах
- Шийдвэрлэх зайлшгүй шаардлагатай байгаа стресс үүсгэсэн нөхцөл байдлаас зайлсхийх

## **Сэтгэл санааны хувьд**

- Цухалдсан
- Сэтгэл түгшсэн
- Уур бухимдалтай
- Идэвхи сонирхолгүй

## **Бие махбодын хувьд**

- Толгой өвдсөн
- Унтаж чадахгүй байх
- Зүрхний цохилт түргэссэн
- Дотор муухайрсан болон ядарсан
- Булчин хөндүүр болон өвдөлттэй

- Их хөлрөх
- Өтгөн хатах эсвэл суулгах
- Хоолны дуршил өөрчлөгдөх

## Танин мэдэхүйн хувьд

- Сөрөг бодлууд орж ирэх эсвэл хэт их санаа зовох
- Анхаарал төвлөрөл алдагдах
- Мартамхай болох
- Шийдвэр гаргахад бэрхшээлтэй болох
- Муу зүүд зүүдлэх

# Стресс асуудал болох нь ямар шалтгаантай вэ?

Бид яагаад хэт их стрессд өртдөг тухай олон тайлбарууд байдаг. Ерөнхийдөө хүн стресс мэдрэх байдал нь хоёр эх үүсвэрийн нэгдлээр үүсдэг ба үүнд: таны эргэн тойрондох орчин нөхцөл (стресс үүсгэсэн үйл явдал) болон тухайн орчин нөхцөлтэй харьцаж буй таны арга барил (таны зан араншин) орно.

Ихэнх тохиолдолд гүн стресс мэдэрдэг хүмүүс хорвоо дэлхий сөрөг зүйлсээр дүүрэн, мөн амьдралд нь тохиолдож буй сөрөг зүйлсийг тэд хянах боломжгүй гэж итгэдэг. Зарим судалгаагаар хүмүүсийн стресст илүү өртдөг байдал нь удамшдаг байж болно гэж тодорхойлсон. Харин бусад хүмүүс стрессийг амьдралынхаа турш олж авч, суралцаж байдаг хариу үйлдэл хэмээн тайлбарласан байдаг.

Стресс бол шалтгаанаас үл хамааран бидний амьдралын нэг томоохон хэсэг бөгөөд тоохгүй орхисноор алга болдог зүйл биш юм. Нэгэнт стресс хуралдсаныг таньсан бол тухайн асуудлыг шийдэхийн тулд стрессийг удирдах ур чадварт суралцаж болно.

## Стрессийг удирдах

### Миний юу идэх нь чухал уу?

Стрессд өртөх үед бидний бие махбод маш их хэмжээний аминдэм болон эрдэст бодисууд хэрэглэдэг. Ингэснээр бидний бие махбод тэжээлийн дутагдалд орж, ядарч сульдах, эрүүл мэнд доройтох, уур уцаартай байх, мөн үүрэгт ажлаа гүйцэтгэх чадамж буурдаг.

Хэрвээ танд ийм шинж тэмдгүүд илэрч байвал өөрийн оршин суугаа газрын харьяа эмч эсвэл хоол тэжээлийн мэргэжилтэнтэй уулзах нь зүйтэй юм.

### Дасгал хөдөлгөөн тустай юу?

Бие махбодын дасгал хөдөлгөөн нь стресс бухимдал тайлах хамгийн үр дүнтэй арга бөгөөд мүн түүнчлэн амин дэм болон эрдэст бодисуудын боловсруулалтыг дэмждэг. Ямар ч төрлийн биеийн хөдөлгөөн тухайлбал алхах, сэлэх, гүйх эсвэл цэцэрлэгжүүлэлт хийх нь үр дүнтэй байх болно. Дасгал хөдөлгөөн нь ялангуяа найз нөхдийн хамт хийж байх үед эсвэл таны хийх дуртай зүйл бол заавал хүнд хэцүү байх албагүй юм. Хамгийн чухал нь тогтмол хийх явдал гэдгийг санах хэрэгтэй.



## **Би хэрхэн амрах вэ?**

Амралт нь дангаараа эсвэл бусад арга техниктэй хослуулсан аль ч тохиолдолд их үр дүнтэй арга юм.

Үр дүнтэй амрах дасгалын нэг хэлбэр бол булчинг аажмаар амраах юм. Энэ нь ухамсартайгаар биеийнхээ нэг хэсэг дээр бүх анхаарлаа төвлөрүүлэн булчингаа чангалан дараа нь суллах байдлаар амраадаг. Булчингаа суллан амрааж байх үедээ таны бүх бухимдал ядаргаа биеэс тань урсан гарч байгаа мэт төсөөлөөрэй. Энэ дасгалыг хэвтээгээр эсвэл суух байрлалаар хийж болно.

Амралтаа хөгжим сонсох, тэжээвэр амьтнаа эрхлүүлэх, өдрийн унтлага хийх эсвэл сайн ном унших байдлаар өнгөрүүлж болно.

Мөн бясалгалын хөтөлбөр таныг бие махбодын болон сэтгэцийн стрессээ удирдахад бэлтгэж өгдөг бөгөөд таныг дахин сэргээж цэнэглэх болно.

Хамгийн чухал зүйл бол эдгээр зүйлст цаг гаргах явдал юм.

## **Би хэрхэн бодитоор харж, сэтгэж сурах вэ?**

Стресстэй үйл явдал тулгарахад бидний мэдрэмжийн хүч хэр байх нь бидний юунд итгэж, хэрхэн боддогоос шалтгаална.

Бид хэт их стресс мэдэрч байгаа нь ихэнхдээ бидний өөрсдийн хэт туйлширсан бодлуудтай холбоотой. Тухайлбал хэт их итгэл найдваргүй, сэтгэлээр унасан мэдрэмж нь бидний 'Би үүнд үнэхээр дургүй. Би хэзээ ч цагтаа дуусгаж чадахгүй' гэсэн хүчтэй бодлуудын үр дүн юм.

Аливаа үйл явдлын үр дагаврыг хэтрүүлэн төсөөлж, аливааг даван туулах өөрсдийн чадамжаа хэт доогуур үнэлэх нь биднийг стрессд өртөхөд нөлөөлдөг.

Аливааг бодитоор харж, сэтгэж эхлэхийн тул та дараах зүйлсийг хийж болно. Үүнд:

- Таны одоогийн мэдрэмжинд юу нөлөөлж байгааг бодох
- Энэ зүйл тохиолдох магадлал хэр вэ гэдгийг өөрөөсөө асуух
- Тохиолдож болох хамгийн муу үр дагавар нь юу вэ гэдгийг өөрөөсөө асуух
- Тухайн үр дагавар гарах магадлалыг аливаа зураглал, төлөвлөгөөн дээр үндэслэн тооцож үзэх; “Том зураглалаар” нь харж үзэх.

Энэхүү энгийн дасгал нь стресс үүсгэсэн үйл явдал тохиолдоход бидний бодол, мэдрэмжийг өөрчлөхөд туслах болно.

## **Би цагаа дахин зохион байгуулж болох уу?**

Бид өөрсдийн цаг болон энергээ үр дүнтэйгээр зарцуулж стрессийн түвшингээ багасгах боломжтой. Эхлээд өдөрт хийх зүйлсийн бодит жагсаалт гаргах нь зүйтэй. Жагсаалт дах ажлуудаа хийх хангалттай цаг гаргах хэрэгтэй.

Аливаа ажлыг хийхэд тодорхой цаг хугацаа зарцуулна гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх нь чухал юм. Хамгийн чухал ажлаа тодорхойлон, хурдаа багасган аажим хийх нь стрессийн түвшингээ багасгахад нөлөөлдөг нэг чухал хүчин зүйл юм.

## **Миний шийдвэрлэх шаардлагатай жинхэнэ асуудлууд гэж байгаа юу?**

Бид ихэнхдээ өөрсдийн стресс үүсгэгч тухайлбал санхүүгийн эсвэл харилцааны асуудлууд гэх мэт хүчин зүйлсийг тодорхойлох боломжтой байдаг. Энэ тохиолдолд зохион байгуулалттайгаар асуудлыг шийдэх нь тустай юм.

Тухайн асуудлаа бичиж тэмдэглэн дараа нь боломжит шийдлүүдийг эргэцүүлэн бодож жагсаалт гаргаарай. Бүтээлч сэтгэлгээгээр хандаарай – шийдлүүд хэт энгийн гэж санаа зовох хэрэггүй. Дараа нь шийдэл болгоныг ээлж дараалан нягталж, сайн болон муу талуудыг нь бичээрэй. Энэ нь таны асуудалд хамгийн тохиромжтой шийдлийг тодорхойлоход туслах болно. Тухайн гаргасан шийдлээ үйлдэл болгон, дараа нь үнэлгээ хийгээрэй. Хэрвээ тухайн шийдэл үр дүнд хүрээгүй бол жагсаалт дах дараагийн шийдлийг үзээрэй.

## **Хэн нэгэнтэй ярилцах**

Бид ихэнхдээ бусадтай ярилцаж, өөрсдийн мэдрэмжээ хуваалцсанаар амьдралын стресс болон асуудлуудаа илүү сайн даван туулдаг. Энэ нь зүгээр л хамтрагчтайгаа эсвэл найзтайгаа ярилцах төдий энгийн байж болно. Зарим хүмүүст мэргэжлийн зөвлөх, сэтгэлзүйч эсвэл сэтгэцийн эмчтэй тогтмол уулзаж зөвлөгөө авах нь илүү үр дүнтэй байдаг. Сэтгэцийн эмгэгийн талаарх буруу ойлголтонд автан стрессээ удирдах талаар тусламж хүсэхээ зогсоож болохгүй.

## **Би хаанаас тусламж хүсэх вэ?**

Өөрийн эмч, харьяа өрхийн эмч (GP) эсвэл танд тусалж болох найз нөхөд болон гэр бүлийнхэндээ хандах хэрэгтэй. Хэрвээ таны стресс ажлын холбогдолтой бол менежер эсвэл ажлынхантайгаа ярилцаад үзэж болно.

# 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/>

Австралийн Зөвлөхүүдийн Нийгэмлэг - 1300 784 333  
[www.theaca.net.au](http://www.theaca.net.au)

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](mailto:info@wayahead.org.au)

Last reviewed by TM - May 2021



