

**Сэтгэл түгшилт**

**Anxiety**

Mongolian

# Сэтгэл түгшилт

**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 түгшилт гэж юу вэ?

Сэтгэл түгшилт хэзээ асуудал болдог вэ?

Сэтгэл түгших эмгэгүүдийн ямар төрлүүд байдаг вэ?

Сэтгэл түгших эмгэгүүд ямар шалтгаантай вэ?

Ямар тусламжууд байдаг вэ?

Би өөртөө хэрхэн тусалж чадах вэ?

Би ханаас тусламж авах вэ?

Хэрэгцээт утасны дугаарууд болон вэб хуудсууд

Орчуулгын үйлчилгээ

Лавлагаанууд

Санамж

**“Сэтгэл түгших  
нь маргаашийн  
зовлонг  
арилгадаггүй,  
харин  
өнөөдрийн  
хүчийг сордог.”**

**Charles Spurgeon**



## Сэтгэл түгшилт гэж юу вэ?

Сэтгэл түгшилт бол хүн бүрт үе үе тохиолддог байгалийн бөгөөд хэвийн хариу үйлдэл юм. Хүмүүс өөрсдийгөө аюул заналхийлэл, аюултай нөхцөлд байна гэж бодох үедээ сэтгэл түгших мэдрэмжийг авч байдаг. Хэт их хүчтэй биш бол, зарим тохиолдолд сэтгэл түгших нь хөдөлгөөн ихтэй замаар гарах эсвэл эрсдэлтэй үйлдэл хийх гэх мэт үед бидний сэрэмжтэй байдлыг нэмэгдүүлж байдаг ач тустай юм.

Хүний бодол өөрчлөгдөхөд хүний бие махбод зэрэгцээд өөрчлөгдөж байдаг. Үүнийг тэмцэх эсвэл зугтах хариу үйлдэл гэж нэрлэдэг. Тэмцэх эсвэл зугтах хариу үйлдэл нь бие махбодид үзүүлэх аливаа дайралт болон аюул заналд хүний бие махбодыг хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэхэд бэлдэж байдаг. Эдгээр өөрчлөлтүүд нь зүрхний цохилт түргэсэх, амьсгал хурдсах, алга хөлрөх, чичрэх, толгой эргэх эсвэл ухаан балартах гэх мэт байж болно.

Хэн нэгэн сэтгэл түгшилт мэдрэхэд түүний зан авирт мөн нөлөөлдөг. Энэ нь тухайн сэтгэл түгшилт үүсгэж буй нөхцөл байдлыг орхих эсвэл сэтгэл түгшилтийг багасгах ямар нэгэн үйлдэл хийхийг хэлнэ. Тухайлбал олон нийтэд илтгэл тавьж байх үед сэтгэл түгшилтийг багасгахын тулд үзэгчид рүүгээ харахгүй байх тохиолдол байж болно.

# Сэтгэл түгшилт хэзээ асуудал болдог вэ?

Сэтгэл түгшилт нь хүний бодол, бие махбодийн мэдрэмж, зан авир эсвэл үйлдэлд нөлөөлдөг.

Хүн сэтгэл түгшилт мэдрэхэд юу буруугаар эргэх бол гэсэн зөвхөн сөрөг зүйл рүү бодол нь төвлөрдөг ба энэ үед бусад зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлэхэд бэрхшээлтэй болдог.

Хүмүүс хүссэн амьдралаараа хэвийн амьдрахад нь сэтгэл түгшилт саад болж байвал энэ нь асуудал болж эхэлдэг. Асуудал болсон сэтгэл түгшилт нь хэд хэдэн хэлбэрээр илэрдэг. Үүнд:

- Очихыг хүссэн эсвэл очих хэрэгтэй байгаа газар луугаа явахаас зайлсхийх (тухайлбал худалдааны төв).
- Эвгүй байдалд орохоос түгшин шинэ хүмүүстэй танилцахаас зайлсхийх.
- Ажлаа хэвийн хийх боломжгүй болох хүртлээ санаа зовох мэдрэмжээ хянаж чадахгүй байх.
- Сэтгэл түгшилтээс урьдчилан сэргийлэх үйлдэлд өдөр бүр цаг зарцуулах хэрэгтэй болох, тухайлбал ямар нэг зүйлийг дахин дахин шалгах, цэвэрлэх.
- “Гэнэт буюу санаандгүй” сандрах дайралт илрэх.
- Сэтгэл түгшилт өөрийг нь тогтворгүй галзуу болгох, ухаан санаагаа алдах эсвэл зүрхний шигдээст хүргэх вий гэсэн айдас.

## **Асуудалтай сэтгэл түгшилтийн үед илэрч болох бусад шинж тэмдгүүдэд:**

- Ойр ойрхон бухимдах эсвэл тайван бусаар мэдрэх
- Юманд хэтэрхий их санаа зовох
- Тайван амарч, анхаарлаа төвлөрүүлж, мөн унтаж чадахгүй байх
- Тодорхой нэг газар, нөхцөл байдал эсвэл ямар нэгэн юмнаас зайлсхийх нарийн төлөвлөгөө гаргах

# **Сэтгэл түгших эмгэгүүдийн ямар төрлүүд байдаг вэ?**

## **Ерөнхий Сэтгэл Түгших Эмгэг (GAD)**

Түгшсэн, бухимдсан, амарч чадахгүй эсвэл унтаж чадахгүй байхын хажуугаар бодит бус зүйлд хэт ихээр санаа зовох.

## **Агорафобиа**

Зугтахад бэрхшээлтэй орчинд орох эсвэл сандрах дайралт илэрч болох нөхцөл байдалд орох вий гэсэн айдас.

## **Өвөрмөц Фобиа**

Тодорхой нэг зүйлээс эсвэл ямар нэгэн нөхцөл байдал үүсэх вий гэсэн хүчтэй айдас.

## **Нийгмийн Сэтгэл Түгших Эмгэг (Нийгмийн Фобиа)**

Бусдад сөргөөр шүүмжлэгдэх вий гэсэн айдас.

## **Сандрах Эмгэг**

Сандрах дайралт олон удаа давтагдахын хажуугаар сандрах дайралт өөрт нь ямар нэгэн аймшигтай зүйл тохиолодоход хүргэх вий гэсэн айдас тухайлбал ухаан санаагаа бүрэн алдах, галзуурах, зүрхний шигдээс болох эсвэл үхэх.

## **Улигт Бодол, Албадмал Үйлдлийн Эмгэг (OCD)**

OCD нь улигт бодол болон албадмал үйлдэл эсвэл хосолсон байдлаар илэрдэг өвчин юм. Улигт бодол гэдэг нь байнгын, залхаасан мөн хүсээгүй бодлуудыг хэлдэг ба эдгээр нь тухайн хүнийг хэвийн амьдрахад саад болж байдаг. Албадмал үйлдэл гэдэг нь сэтгэл түгшилтийг багасгах эсвэл айдаст үйл явдал тохиолдохоос урьдчилан сэргийлсэн давтагдсан үйлдлүүд эсвэл зан үйлүүд юм.

## **Гэмтлийн Дараах Стрессийн Эмгэг (PTSD)**

Гэмтэл учруулсан үйл явдлын улмаас үүссэн удирдан хянах боломжгүй айдсын мэдрэмж ба тухайн гэмтлийн дараа хүн олон сар, жилээр өдөр тутмын амьдралдаа хүчтэй сэтгэл түгшилт мэдрэхийг хэлнэ.



# Сэтгэл түгших эмгэгүүд ямар шалтгаантай вэ?

Сэтгэл түгших эмгэгүүд нь ихэнхдээ олон хүчин зүйлүүд нэгдсэний улмаас үүсдэг.

## **Генетик болон зан араншин**

Сэтгэл түгших эмгэгүүд голдуу удам дамждаг ба энэ нь хүүхдүүд эцэг эхээсээ тэднийг сэтгэл түгшилтэнд мэдрэг болгодог генийг удамшин авсантай холбоотой. Бүрэг ичимхий эсвэл дотогшоо зан араншин эсвэл хувь хүний онцлог нь сэтгэл түгших эмгэгт өртөх эрсдэлийг ихэсгэдэг.

## **Эцэг эхийн хүчин зүйлүүд**

Эцэг эх нь сэтгэл түгших эмгэгтэй бол хүүхдүүд нь мөн сэтгэл түгших эмгэгтэй байх хандлагатай байдаг ба учир нь тэд эцэг эхийнхээ сэтгэл түгшилтийг ажиглан суралцаж байдаг. Хүүхдээ хэт их хамгаалан хяналтандаа байлгах гэсэн хүмүүжүүлэх арга барил нь сэтгэл түгших эмгэгтэй мөн холбоотой.

## **Бодлын (танин мэдэхүйн) хэв маяг**

Бодлын тодорхой нэг хэв маягууд мөн сэтгэл түгших эмгэгтэй холбоотой байдаг. “Заналхийлсэн танин мэдэхүйн хэв маяг” нь тохиолдох магадлалаас үл хамааран аюул болон эрсдэлийн талаар бодож, түүнд хэт их анхаарлаа хандуулахыг хэлдэг. Энэ бодлын хэв маяг нь сэтгэл түгших эмгэгтэй холбоотой.

## Амьдралд тохиолдсон таагүй үйл явдлууд

Амьдралд тохиолдсон стресстэй, сэтгэлзүйн гэмтэл үүсгэх мөн удирдан хянах боломжгүй, таагүй үйл явдлууд нь сэтгэл түгших эмгэг үүсэхэд нөлөөлдөг хүчин зүйл юм. Амьдралд сэтгэлийн шаналгаатай мөн хянах боломжгүй үйл явдлууд тохиолдоход энэ нь цаашдаа тухайн хүн ирээдүйн тодорхойгүй байдалд сэтгэл түгших мөн илүү аюултай үйл явдал эсвэл нөхцөл байдал үүсэх вий гэсэн сэтгэл түгших эмгэгтэй болдог.

## Ямар тусламжууд байдаг вэ?

Сэтгэл түгших эмгэгүүд нь эмчлэгдэх магадлал өндөртэй юм. Шинжлэх ухааны судалгаагаар сэтгэл түгших эмгэгтэй хүмүүст сэтгэл түгшилтийг нь багасгахад үр дүнтэй хэд хэдэн эмчилгээнүүдийг тодорхойлсон.

- Танин Мэдэхүй, Зан Үйлийн Эмчилгээ (CBT) гэж нэрлэгддэг сэтгэлзүйн эмчилгээ
- Үечлэн тайвшруулах
- Эмийн эмчилгээ
- Өөртөө туслах аргууд
- Онлайн CBT эмчилгээ

Эдгээр эмчилгээнээс заримыг нь тодорхой төрлийн сэтгэл түгших эмгэгийг эмчлэхэд онцгойлон зөвлөдөг. (тухайлбал сандрах эмгэгийг эмчлэхэд зарим нэг өөртөө туслах аргууд илүү үр дүнтэй байдаг).

# Би өөртөө хэрхэн тусалж чадах вэ?

Өөрийн сэтгэл түгшилтийн талаар болон эмчилгээний боломжит сонголтуудын тухай ярилцахаар өөрийн эмч, тухайлбал сэтгэлзүйч эсвэл сэтгэцийн эмчид үзүүлэх цаг товлоорой.

# 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/>

Сэтгэл түгших эмгэгүүдийн талаар мэдээлэл өгөх тусламжийн утас - 1300 794 992  
<http://understandinganxiety.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/>

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

THIS WAY UP Сэтгэлзүйн Клиник  
<https://thiswayup.org.au/>

Ecentre Судалгааны Клиник  
<https://www.ecentreclinic.org/>

Virtual Clinic Судалгааны Байгууллага  
<https://virtualclinic.org.au/>



## Орчуулгын үйлчилгээ

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

## Лавлагаанууд:

Cochrane review [www.cochrane.org](http://www.cochrane.org)

NICE guidelines [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)



## 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



