

# Хагацал ба Гашуудал

## Loss and Grief

Mongolian

# Хагацал ба Гашуудал

**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

## Гашуудал

Гашуудлын талаарх цуу ярианууд

Би хэрхэн өөртөө тусалж чадах вэ?

Хэвийн бус гашуудлын шинж тэмдгүүд

Хүнд гашуудал

Хожимдсон гашуудал

Гашуудаж буй гэр бүлийн гишүүн болон  
найз нөхөддөө би хэрхэн тусалж чадах вэ?

Гашуудахыг нь зөвшөөрөх

Дэмжиж түшиг болох

Хүлээцтэй хандах

Дотны хүнийхээ байгааг мэдрэх

Тус болохгүй арга барилууд

Хэрэгцээт утасны дугаарууд болон вэб  
хуудсууд

Орчуулгын үйлчилгээ

Лавлагаанууд

Санамж

**“Нэр тань  
хэлний  
үзүүрт, дүр  
тань хараанд,  
дурсамж тань  
зүрхэнд минь  
оршиж байна”**

**Rumi**



# Гашуудал

Гашуудал бол ойр дотны чухал хүнээ алдах үед хүмүүст тохиолддог үйл явц юм. Гашуудал нь тухайн үйл явдалд үзүүлж буй хэвийн хариу үйлдэл ба сэтгэцийн эмгэгт тооцогдохгүй. Ихэнх хүмүүс гашуудлаа гэр бүлийн гишүүд болон найз нөхдийнхөө дэмжлэгтэйгээр даван туулдаг.

Гашуудах “зөв” эсвэл “буруу” арга зам гэж байхгүй. Энэ нь бидний соёл, нас барсан хүнтэй ямар харьцаатай байсан, нийгмийн дэмжлэг мөн хувь хүний зан төлөвөөс хамааран тодорхойлогддог.

## Гашуудлын талаарх цуу ярианууд

### **Цуу яриа 1: Бидэнд гашуудлын үе шатууд байдаг**

Гашуудлын таван үе шатуудын тухай онол орчин үед өмнөх шигээ хүлээн зөвшөөрөгдхөө больсон. Гашуудаж буй хүн нь эхлээд гөлийх, уурлах, тохиролцох, уйтгар гунигт автах, эцэст нь хүлээн зөвшөөрөх гэсэн 5 үе шатыг дамждаг гэдэг ойлголт нь гашуудал хэмээх цогц бөгөөд олон талт үйл явцын хувьд хэтэрхий уян хатан бус гэж үздэг.

## **Цуу яриа 2: Холбоогоо таслах шаардлагатай**

Гашуудлыг амжилттай даван туулахын тулд нас барсан дотны хүнтэйгээ холбоогоо таслан, амьдралаа дахин эхлэх хэрэгтэй гэсэн ойлголтыг эерэгээр хүлээн авдаггүй. Харин эсрэгээрээ, бид тухайн нас барсан хүнийхээ дурсамжийг ирээдүйдээ хамт авч явдаг тул холбоогоо хадгалан үргэлжлүүлэхийг илүү хүлээн зөвшөөрдөг.

## **Цуу яриа 3: Эмэгтэйчүүд илүү хүндээр гашууддаг**

Заримдаа эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс гашуудлаа өөр өөрөөр илэрхийлдэг. Энэ үед эмэгтэйчүүд илүү гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө ойр байдаг бол эрэгтэйчүүд өөрсдийгөө тусгаарласнаар бусад асуудалд өртөх хандлагатай байдаг. Үнэндээ эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүдтэй яг адил гүн хямран гашууддаг.

## **Цуу яриа 4: Энэ нь хэзээ ч дуусдаггүй**

Хагацлын дараах уй гашууг тэсвэрлэх чадамж аажмаар нэмэгддэг. Энэ нь тухайн хүнийг ор тас мартсан гэсэн үг биш юм. Үнэндээ тэдэнтэй холбоогоо үргэлжлүүлэх нь эргэн сэргэх үйл явцын нэг хэсэг юм.

# Би хэрхэн өөртөө тусалж чадах вэ?

- Таныг ойлгох гэр бүл, найз нөхөд болон тусламжийн бүлгүүдтэй холбогдож тусламж хүсэх
- Энэ үед танд юу тус болох болон юу тус болохгүй тухай хүмүүст хэлэх
- Өөрийн хянах боломжтой зүйлст анхаарлаа хандуулж, аливаа том шийдвэр гаргахаас зайлсхийх
- Хэрвээ та шашин шүтдэг бол тухайн христийн сүм, лалын сүм, гандан, эсвэл мөргөл үйлддэг бусад газрын томилогдсон хүнээс тусламж хүсч болно.
- Эрүүл мэнддээ анхаарах – хоол унд сайн идэж, ус уун, амарч байхыг хичээх
- Өөртэйгөө тэвчээртэй хандах
- Хөнгөн дасгал хийхийг хичээх
- Сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх арга замуудаа олох

# Хэвийн бус гашуудлын шинж тэмдгүүд

Зарим нөхцөл байдалд цөөн тооны хүмүүс дотны хүнээ алдсаныхаа дараа клиникийн сэтгэл гутралд орж хэвийн үйл ажиллагаа нь алдагддаг. Цөхрөх, итгэл найдвараа алдах мэдрэмжийг удаан хугацаанд гүнзгий мэдрэх нь сэтгэл гутралын шинж тэмдэг юм.

Гашуудал болон сэтгэл гутралд гүнзгий автах нь зэрэг тохиолдох боломжтой байдаг. Орчин үеийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүд ердийн уй гашуу болон клиникийн сэтгэл гутралын хоорондын ялгааг тодорхойлсон анхдагч мэргэжилтнүүд биш юм.

Хэрвээ та өөрийгөө сэтгэл гутралд орсон гэж бодож байвал эмчээсээ эсвэл мэргэжлийн зөвлөхөөс тусламж авах нь чухал юм. Хэрвээ танд амиа хорлох бодол төрсөн бол эмчтэйгээ эсвэл харьяа сэтгэцийн эрүүл мэнд хариуцсан багтай холбогдох шаардлагатай.

## Хүнд гашуудал

Хагацал жам ёсны бус эсвэл хүчирхийлэлтэй бол гэмтлийн дараах стресс үүсэх ба бусад тохиолдолд хүнд гашуудалтай тулгардаг. Хамгийн түгээмэл тохиолддог нь архаг гашуудал ба энэ нь жинхэнэ хагацал болсноос хойш удаан хугацаанд ямар нэгэн зүйл хагацлыг эргэн сануулахад шинэ уй гашуу цочмог байдлаар илэрдэг.



# Хожимдсон гашуудал

Хүмүүс дотны хүнээ алдсаны дараа ямар ч зүйл болоогүй мэт харагдах тохиолдол байдаг. Энэ нөхцөлд мэргэжлийн зөвлөхтэй ярилцах хэрэгтэй.

## Гашуудаж буй гэр бүлийн гишүүн болон найз нөхөддөө би хэрхэн тусалж чадах вэ?

Хүн бүр гашуудлыг өөрсдийн өвөрмөц замаар туулдаг ч хүмүүс ихэнхдээ ялгаатай үе шатуудыг дамждаг. Гэхдээ хүн бүрийн явц ялгаатай ба хэзээ ч нэг дарааллаар явагддаггүй гэдгийг санах нь чухал юм.

Гашуудал дахин илэрч болох ба ялангуяа тухайн хүн үгүйлэгдэх баяр ёслол, төрсөн өдрүүд, гэр бүлийн баяруудын үеэр уйтгар гунигт автдаг.

Та тараах зөвлөмжүүдийг мэдсэнээр өөртөө илүү итгэлтэйгээр бусдад тусламж үзүүлэх боломжтой болно. Үүнд:

## **Гашуудахыг нь зөвшөөрөх**

Хүмүүст эерэг бай эсвэл зоригтой бай гэж хэлэх нь тэдэнд туслахгүй. Судалгаагаар бүрэн гүйцэд илэрхийлэгдээгүй гашуудал нь яваандаа, гэнэт уураа барьж чадахгүй хилэгнэх, тайван бус байдал, сэтгэл гутрал, донтолт, албадлага, сэтгэл түгших болон сандрах эмгэгүүдэд хүргэдэг. Бие махбодын шинж тэмдгүүдэд чихрийн шижин, зүрхний өвчин, даралт ихсэлт, хавдар, багтраа, харшил, өтгөн хаталт, суулгалт болон ходоодны шарх зэрэг өвчлөлүүд үүсэх эсвэл эдгээр өвчнүүд нь хүндрэх зэрэг орно.

## **Дэмжиж түшиг болох**

Хэдийгээр та хэрхэн дэмжиж түшиг болохоо мэдэхгүй байж болох ч, хамгийн эхний алхам бол тухайн хүний хагацлыг хүлээн зөвшөөрч, гашуудлыг нь хүлээн авах юм.

Хэрвээ танд хэлэх үг байхгүй бол тэврэлт их зүйлийг илэрхийлэх болно. Та өөрийн биеэр түшиг болох эсвэл хоол хийх, гэр орны ажилд нь туслах гэх мэт тодорхой үйлдлээр тусалж болно.

Нас барсан хүний тухай ярьж, хамт өнгөрүүлсэн дурсамжаа хуваалцахаас битгий айгаарай.

## **Хүлээцтэй хандах**

Гашуудаж буй зарим хүмүүс тэдний харилцаа болон өдөр тутмын үйл ажиллагаанд нь нөлөөлөх хэмжээний зан үйлдлийг гаргадаг. Тухайлбал:

- Өөрсдийгөө тусгаарлах, гэхдээ тэд ганцаараа байхыг хүсэхгүй байх магадлалтай

- Бусад хүмүүс гашуудахгүй байна хэмээн дургүйцэх
- Бусдыг шүүмжилж эсвэл бусдад уцаарлаж, ердийн байдгаасаа өөр зан чанар харуулах

Эдгээр зан авируудыг ойлгож хүлээцтэй хандах нь чухал юм.

## **Дотны хүнийхээ байгааг мэдрэх**

Нас барсан хүнийхээ дуу хоолойг ‘сонсох’ эсвэл байгаа байдлыг нь ‘харах’ эсвэл ‘мэдрэх’ тохиолдол олон байдаг. Хэрвээ хэн нэгэн ийм зүйлтэй тулгарвал санаа зовох шаардлагатай асуудал биш байж болно.

## **Тус болохгүй арга барилууд**

- Тухайн хүнээс зайлсхийх
- “Энэ бол Бурханы хүсэл”, “Энэ бүхэн сайн сайхны л төлөө” эсвэл хэрвээ нярай хүүхэд нас барвал “танд бусад хүүхдүүд тань байгаа шүү дээ”, “та дахиад хүүхэд гаргаж болно шүү дээ” гэх мэт зүйлс хэлэх. Иймэрхүү тайлбар хэлэх нь гашуудаж буй хүнийг өөрийнхөө мэдрэмжийг илэрхийлэх хүсэлгүй болгодог.
- Оршуулах ёслолын дараа тэдэнтэй холбоо барихгүй байх. Энэ үеэс ихэнх хүмүүсийн дэмжлэг багасаж эхэлдэг ба тухайн хүн гүн уйтгар гунигт автаж мөн ганцаардалт эхэлдэг.
- Тэднийг ‘даваад гарчихна’ гэж найдах. Зарим хагацалтай бид хамт амьдарч сурдаг, гэхдээ энэ нь тэднийг ‘даваад туулна’ гэсэн үг биш 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/>

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

GriefLine - 1300 845 745 <https://griefline.org.au/>

Гашуудал болон Хагацалд тусламж үзүүлэх Сиднейн Үндэсний Нийгэмлэг - (02) 6882 9222

Grieflink <https://grieflink.org.au/>

Lifeline - 13 11 14

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/>

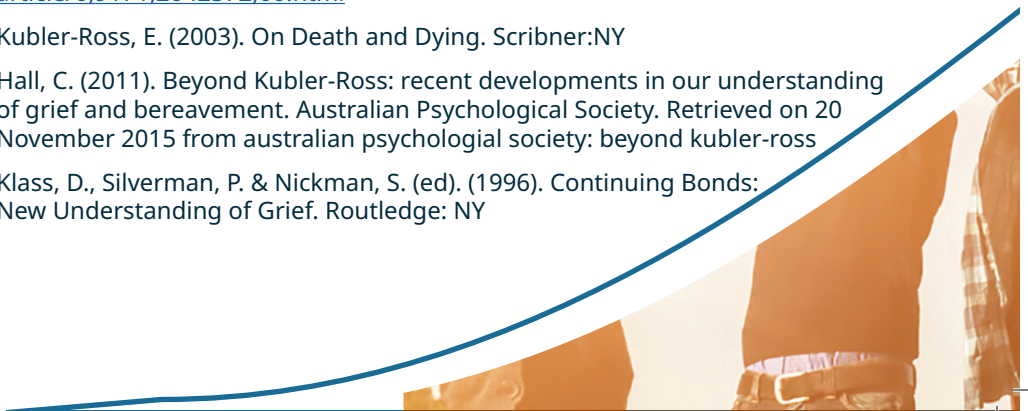


## Орчуулгын үйлчилгээ

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

## Лавлагаанууд:

1. Konigsberg, R. (2011). New Ways to Think About Grief. in Time Magazine. Retrieved on 1 December 2015 from <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,2042372,00.html>
2. Kubler-Ross, E. (2003). On Death and Dying. Scribner:NY
3. Hall, C. (2011). Beyond Kubler-Ross: recent developments in our understanding of grief and bereavement. Australian Psychological Society. Retrieved on 20 November 2015 from [australianpsychologicalsociety.org.au/beyond-kubler-ross](http://australianpsychologicalsociety.org.au/beyond-kubler-ross)
4. Klass, D., Silverman, P. & Nickman, S. (ed). (1996). Continuing Bonds: New Understanding of Grief. Routledge: NY



5. Pies, R. (2013). How the DSM 5 Got Grief, Bereavement Right, in [Psychcentral.com](http://psychcentral.com/blog/archives/2013/05/31/how-the-dsm-5-got-grief-bereavement-right/). Retrieved on 20 November 2015 from <http://psychcentral.com/blog/archives/2013/05/31/how-the-dsm-5-got-grief-bereavement-right/>
6. Pies, R. The anatomy of sorrow: a spiritual, phenomenological, and neurological perspective. in Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine. 2008, 3:17. Retrieved on 20 November 2015 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2442112/>

## 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



