

Гамшигт нэрвэгдсэн үед ажлын байранд сэтгэлзүйн тусламж үзүүлэх гарын авлага

Энэхүү товхимол нь осол, гамшиг гэх мэт бэрхшээлтэй тулгарч хүнд стресст өртсөн ажилчдад ажлын байранд хэрхэн сэтгэлзүйн тусламж үзүүлэх талаар зөвлөгөө өгөх зорилготой юм.



Энэхүү товхимол нь ажлын байрны хөдөлмөрийн эмч, нийгмийн эрүүл мэндийн ажилтан, бизнес эрхлэгчид, эрүүл ахуйн менежерүүд, хөдөлмөрийн боловсон хүчин, хамт ажиллагсад зэрэг хүмүүсийн осол гамшиг гэх мэт зүйлтэй тулгарсан ажилчид болон тэдний гэр бүлд хэрхэн хандах, ажлын байрны зүгээс ямар арга хэмжээ авах ёстой талаарх зөвлөмжийг агуулна.

Хэрэв танд илүү нарийн мэргэжлийн тусламж хэрэгтэй бол Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төвөөс зөвлөгөө авах зэрэг арга хэмжээ авна уу.



**Ажилчдын эрүүл мэнд, аюулгүй
байдлын агентлаг**

Гарчиг

1. Сэтгэлийн шархтай стресс гэж юу вэ? 3

- (1) Стресс гэж юу вэ? 3
- (2) Сэтгэлийн шархтай стресс (Сэтгэл шархлуулсан үйл явдал) 3

2. Сэтгэлийн шархтай стрессээс үүдэлтэй бие сэтгэлийн хариу үйлдэл 4

3. Сэтгэлийн шархтай стресс ба сэтгэлзүйн өвчин 5

4. Сэтгэл засах бэлтгэл (хохилогч) 6

5. Эдгээр тохиолдолд мэргэжилтэнтэй зөвлөлдөх хэрэгтэй (хохилогч) 7

6. Хохилогчдод анхаарал хандуулах (эргэн тойрны хүмүүст) 8

7. Сэтгэлийн шархтай стрессийн хариу үйлдэлд ажлын байрнаас авах арга хэмжээ ... 9

- (1) Бизнес эрхлэгчийн үүрэг 9
- (2) Удирдлагын үүрэг 9
- (3) Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн ажилтны үүрэг 10
- (4) Хүний нөөц ба хөдөлмөрийн боловсон хүчний үүрэг 10

8. Сэтгэлзүйн тусламж үйлчилгээг хямралын үед хэрэгжүүлэх тогтолцоог бий болгох (1-р хэсэг) 11

- (1) Бага эрсдэлтэй хүмүүст 11
- (2) Дунд зэргийн эрсдэлтэй хүмүүст 11
- (3) Өндөр эрсдэлтэй хүмүүст 11

9. Сэтгэлзүйн тусламж үйлчилгээг хямралын үед хэрэгжүүлэх тогтолцоог бий болгох (2-р хэсэг) 12

- (1) Тусгай дугаарын утас (утсаар зөвлөгөө өгөх) 12
- (2) Хохилогчийг дэмжих 12
- (3) Гэр бүлийг дэмжих 12
- (4) Ажилчдыг дэмжих 13
- (5) Удирдлага, хүний нөөц, хөдөлмөрийн боловсон хүчнийг сургах 13
- (6) Хөндлөнгийн эрүүл мэндийн болон зөвлөгөө өгөх байгууллагуудтай хамтран ажиллах 14

Сэтгэлийн шархтай стресс гэж юу вэ?

01

(1) Стресс гэж юу вэ?

Стресс гэдэг үг нь өдөр тутмын амьдралд "бага зэрэг стресстсэн", "их стресстсэн", "стресстсэн" гэх мэт нэр томъёогоор хэрэглэгддэг боловч анх инженерчлэлийн хэллэг байжээ. Гадны ачаалал (гадны хүч) тодорхой объект дээр үйлчлэхэд гадны хүч үйлчилсэн хэсэгт гажилт үүсдэг бөгөөд энэ гажилтыг стресс гэнэ. Стрессийн шалтгааныг стресс үүсгэгч гэх бөгөөд хүйтэн, чимээ шуугиан зэрэг физик-химийн шинж чанартай ачааллаас авхуулаад ажил болон ажлын байрны хүмүүсийн харилцаа зэрэг сэтгэлзүйн дарамт гэх мэт олон төрлийн стресс үүсгэгч байдаг. Тиймээс стрессийн хариу үйлдэл гэдэг нь стресс үүсгэгчээс үүдэлтэй амьд бие махбодын хариу үйлдлийг хэлнэ. Ер нь бие сэтгэлд физиологийн өөрчлөлт болон сэтгэлзүйн хариу үйлдлээр илэрдэг бөгөөд таагүй мэдрэмж үүсгэдэг.

(2) Сэтгэлийн шархтай стресс гэж юу вэ? (Сэтгэл шархлуулсан үйл явдал)

Ихэнх хүнд маш их зовлон зүдүүр авчирдаг онцгой аюул заналхийлэл, гамшгийн шинж чанартай стрессийг сэтгэлийн шарх (trauma) гэнэ.

Өөрөөр хэлбэл, ноцтой бөгөөд өдөр тутмын амьдралд ер тохиолдохгүй аймшигт үйл явдлыг туулсны улмаас үүссэн сэтгэлийн хүнд гэмтлийг сэтгэлийн шарх (trauma) гэж нэрлэдэг. "Сэтгэлийг шархлуулах стресс" нь сэтгэл шархлахуйц сэтгэлзүйн цочрол үүсгэх үйл явдлыг хэлдэг. Сэтгэл шархлуулах үйл явдал нь өдөр тутамд тохиолддоггүй, маш их эмгэнэлт зүйл бөгөөд айдас, хүчин мөхөстөх зэрэг ноцтой хариу үйлдлийг үүсгэдэг.

Эдгээр сэтгэл шархлуулсан үйл явдлууд нь ихэвчлэн өөрт эсвэл ойр дотны хүнд тохиолдсон аюул заналтай холбоотой байдаг. Түүнчлэн шууд

мэдрэгддэг сэтгэлийн шархтай стрессийг үүсгэдэг үйл явдлуудад дайн байлдаан, терроризм, бэлгийн хүчирхийлэл, бие махбодын халдлага, хүчирхийлэл, дээрэм тонуул, хулгайлагдах, хоригдох, эрүүдэн шүүгдэх, томоохон газар хөдлөлт, цунами, үер усны гамшиг, галт уулын хүчтэй дэлбэрэлт, хүн амины хэрэг, зам тээврийн осол, хөдөлмөрийн осол гэх мэт зүйлийг тухайн хүн шууд мэдэрсэн, эсвэл хамаатан садан, бусад хүний биед халдах, амь насаа алдах, гэмтэх үеийн гэрч болох тохиолдлууд орно. Энэ мэт үйл явдлыг туулахад бие сэтгэлийн янз бүрийн эмгэг үүсэж байдаг.

Сэтгэлийн шарх үүсгэгч туршлага (үйл явдал)-ын шалгуурыг дараах байдлаар тодорхойлдог.

1 ICD-10 (Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага):

Ямар ч хүнд маш их зовлон зүдүүр авчирдаг онцгой аюул заналхийлэл, сүйрлийн шинж чанар бүхий ноцтой стресс

2 DCR-10 (Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага):

Ер бусын аюул заналхийлэл, сүйрлийн шинж чанар бүхий маш их стресс

3 DSM – 5 Оношилгооны шалгуур (АНУ-ын

Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн холбоо APA): Нас барах ба нас барах шахсан эсвэл хүнд бэртэх, бэлгийн хүчирхийллийн үйл явдалд дараах аль нэг хэлбэрээр (эсвэл түүнээс дээш) өртөх.

(1) Сэтгэлийн шарх үүсгэгч үйл явдлыг шууд мэдрэх.

(2) Бусдад юу тохиолдсоныг шууд гэрчлэх.

(3) Ойр дотны хамаатан садан эсвэл найз нөхдөд тохиолдсон хүнд хэцүү үйл явдлыг сонсох.

(4) Сэтгэлийн шарх үүсгэгч үйл явдлын тааламжгүй мэдрэмж авах нарийн хэсэгт давтан болон хэт ихээр өртөх

Сэтгэлийн шархтай стрессэнд үзүүлэх бие сэтгэлийн хариу үйлдэл

02

Аймшигт гамшиг, үйл явдал тохиолдсоны дараа сэтгэлийн хөдөлгөөн идэвхжих нь ердийн бөгөөд хэвийн үзэгдэл юм. Энэхүү сэтгэл хөдлөлийн идэвхжил нь сэтгэл шархлуулсан гамшиг, үйл явдлын дараахан буюу хэдэн цаг, өдөр, эсвэл 1 сарын дараа илэрч болно.

Стресс нь анхнаасаа аюултай нөхцөл байдлаас сэрэмжлүүлэх үүрэгтэй бөгөөд амьд биет нь аюултай нөхцөлийг давж гарахын тулд рефлексээр симпатик мэдрэлийг идэвхжүүлснээр даралт, судасны цохилтыг нэмэгдэж, булчинг чангалснаар стресс үүсгэгч гадны хүчин зүйлийн довтолгоог багасгахыг хичээдэг. Хэрэв энэ цочролтой байдал үргэлжилсэн хэвээр байвал стресс нь бие сэтгэлийн өвчин үүсгэдэг.

Түүнчлэн, сэтгэл шархлуулсан үйл явдлын дараа тухайн үйл явдал нь ой дурсамж болон зүүдэнд дахин давтагддаг тохиолдол (flash back) байдаг.

Сэтгэлийн шархтай стресст үзүүлэх бие сэтгэлийн хариу үйлдэл нь дараах шинж тэмдэгтэй.

★Эдгээр шинж тэмдгүүдийн заримд нь эмчийн тусламж шаардагдаж магадгүй тул эргэлзээтэй бол эмчид хандана уу.

(1) Сэтгэл хөдлөл, бодол санааны өөрчлөлт

Итгэмээргүй үйл явдлаас болж алмайран, юу болж байгаа, юуг яаж бодох, тохиолдсон бодит байдалтай эвлэрч чадахгүй байх гэх мэт сэтгэлзүйтэй болж, уй гашуу, сэтгэлийн хямрал, сэтгэл хөдлөх мэдрэмжгүй болох зэргээр төөрөлдөх тохиолдол байдаг. Мөн гамшиг, тухайн үйл явдлын шалтгаан болсон зүйлд уурлаж, уур уцаартай болж, гамшиг, тухайн үйл явдлын талаарх сэтгэл хөдлөлийн давлагааг хянах чадваргүй болж, гэнэт нулимс цийлгэнэж, өөрийгөө буруутгах ба өөртөө шалтгааныг тохох зэргээр бодит бус мэдрэмж төрж, гамшиг, ослын талаар

бодож чадахгүй үе болон хүчтэй бодох үе давтдаг.

(2) Бие махбодод илрэх өөрчлөлт

Сэтгэл түгших, айснаас болж нойргүйдэх, толгой өвдөх, хэвлийгээр өвдөх, цангах, даарах, дотор муухайрах, экзем гарах, татаж унах, бөөлжих, толгой эргэх, цээжээр өвдөх, даралт ихсэх, зүрх савлах, булчин чичрэх, шүдээ хавирах, хараа муудах, хөлрөх, амьсгал боогдох зэрэг шинж тэмдэг илэрч болно.

(3) Танин мэдэх чадвар, мэдрэмжийн өөрчлөлт

Зүг чигийн мэдрэмжээ алдах, анхаарал төвлөрч чадахгүй байх тохиолдол бий. Хэт их тайван бус байх, хэт мэдрэмтгий байх, шийдэмгий бус байдал, хэт биеэ барих, хар дарсан зүүд, гамшиг, ослын тухай үргэлж бодогдох нь ихэвчлэн тохиолддог.

(4) Зан төлөвийн өөрчлөлт

Нойрны хэм алдагдах, хоолны дуршил буурах, хэт их идэх, хар тамхи, архинаас хамааралтай болох, хэвийн ажиллахад хэцүү байх, гэртээ бүгэх, өөрийгөө нийгмээс тусгаарлах гэх мэт эмгэгүүд ажиглагддаг. Мөн цочмог уурлах, хэт ширүүн зан авир зэрэг бэрхшээлүүдийг үүсгэж болзошгүй.

Сэтгэлийн шархтай стресст ба сэтгэлзүйн өвчин

03

Стресст өртөмтгий эсэх нь хувь хүний зан байдал, зан үйлийн хэв маяг, тухайн үеийн бие бялдар, сэтгэл санааны байдал зэрэг хувийн шинж чанарууд хүчтэй нөлөөлдөг. Мөн хэрэг явдлын дараа ганцаарчлан зөвлөлдөх хүнгүй болох зэрэг нийгэм, хүрээлэн буй орчны нөхцөл байдал ихээхэн хамааралтай байдаг.

Сэтгэл шархлуулсан хэрэг явдал болсон даруйд эхлээд цочирдож, юм бодох чадваргүй болсон сэтгэгдэл төрөх тохиолдол байдаг. Жишээлбэл, "Зорчигч тээврийн онгоц тэнгэр баганадсан барилгыг мөргөж нураах боломжгүй юм, тийм байх ёсгүй..." гэх мэтээр бодит биш юм шиг санагдаж, дараа нь хар дарсан зүүд ба кино шиг санагдах тохиолдол байдаг.

(1) ICD - 10 Цочмог стрессийн хариу үйлдэл (Цочмог стрессийн эмгэг D S- 5)

Хүн хэт их цочирдоход тэр үйл явдлын дараа хүлээн авахыг хичээдэг боловч бодит байдлыг үл зөвшөөрөх ба үгүйсгэдэг (Зугтах шинж тэмдэг). Түүнчлэн, юу болсныг санахгүй байх зэрэг тохиолдол байдаг (диссоциатив мартамхай байдал). Ялангуяа ойр дотны хүний хаана байгааг мэдэхгүй байх, нас барсан байж магадгүй гэж бодох үед зүрх салгалан хүйтэн хөлс урсгадаг. Тухайн нөхцөл байдлаас холдохыг хүсэж гэр бүлийнхээ төлөө санаа зовон сандарч магадгүй юм. Зарим хүмүүс тайван, цочирдоогүй мэт харагддаг бол зарим хүмүүс этгээд маягаар хөгжилтэй мэт харагддаг. Энэхүү хариу үйлдэл нь сэтгэл санааны болон бие махбодын онцгой хүчтэй, гэнэтийн стрессийн дараа шууд илэрдэг боловч 3 хоногоос 1 сарын дотор алга болдог.

(2) Сэтгэл шархлалтын угшилтай стрессийн эмгэг (PTSD)

Гамшиг болон хэрэг явдлаас хойш нэг сар гаруй хугацаа өнгөрсөн ч мэдрэлийн цочрол арилаагүй

бөгөөд хэт мэдрэмтгий байдал (маш жижиг зүйлд ч мэдрэмтгий, амархан өдөөгддөг байдал) үргэлжилж, гамшиг болон хэрэг явдал тохиолдсон газрын тухай мартаж чадахгүй байх ба өөрийн хүслийн эсрэг дурсан санаж, дахин мэдрэх тохиолдол байдаг. Энэ эмгэгийг PTSD гэж нэрлэдэг.

PTSD нь цочмог бөгөөд аймшигт тохиолдлоос үүдэлтэй хариу үйлдэл тул сэтгэлзүйн стресс сул байх үед илэрдэггүй. Ойролцоогоор тэн хагас нь 3 сарын дотор бүрэн эдгэх боловч шинж тэмдгүүд хэвээр үлдэж болно. Зарим нь архаг шинжтэй болж, өдөр тутмын амьдрал, ажилд нөлөөлж болзошгүй. Байгалийн гамшгаас хойш гурван сар орчмын дараах үе нь нийгэмд гарсан өөрчлөлтүүдээс шалтгаалан сэтгэл түгших, ганцаардах мэдрэмжийг нэмэгдүүлж, гэртээ бүгэх болон амиа хорлох зэрэг үр дүнд хүргэж болзошгүй байдаг.

<Шалгах жагсаалт >

Хэрэв дараах шинж тэмдгүүд сэтгэл шархалсан үйл явдлаас хойш нэг сараас дээш хугацаагаар үргэлжилбэл Сэтгэл шархлалтын угшилтай стрессийн эмгэг (PTSD)-тэй байх магадлалтай тул мэргэжлийн хүнээс зөвлөгөө авна уу.

- Дахин аймшигтай үйл явдал болж байгаа мэт мэдрэмж төрөх.
- Аймшигт хэрэг явдалтай холбоотой хар дарсан зүүд олон дахин зүүдлэх.
- Хэрэг явдлыг сануулах газар, нөхцөл байдлаас зайлсхийх.
- Хэрэг явдлыг санахгүй байх.
- Өөртөө эсвэл хэн нэгэнд итгэж чадахгүй. ("Өөрийгөө буруутгах", хэнд ч итгэж чадахгүй" мэдрэмж төрөх)
- Бага зэрэг дуу чимээ зэргээс маш их цочимтгой байх.
- Хэт их болгоомжлох.
- Шалтгаангүйгээр уцаарлах, огцом уурлах.
- Нойргүйдэх.

(3) Диссоциатив эмгэг

Эмгэнэлт үйл явдлаас хүчтэй сэтгэл цочирдох үед бодит байдлыг тэр даруй хүлээн авч чадахгүй бөгөөд таагүй мэдрэмж, үл тэвчих зовлонг өөрийн мэдэлгүйгээр ухамсартаа шингээж байдаг. Уг дарангуйлагдсан сэтгэлийн зөрчилдөөн нь бие махбодын болон сэтгэлзүйн шинж тэмдгүүдийг үүсгэдэг. Жишээлбэл, маш их цочирдсоноос болж бие махбод хэвийн байсан ч ярьж чадахгүй байх, босож чадахгүй байх, эсвэл нялх хүүхдийн хэлээр ярьж эхлэх болон ухаан балартах шинж тэмдэг илэрч болно. Мөн сэтгэлийн шарх эсвэл хүчтэй стресс (диссоциатив мартамхай) үүсгэсэн хэрэг явдлыг эргэн санах боломжгүй болж, биеэс хөндийрөх, бодит байдлаа алдах мэдрэмж ажиглагддаг.

(4) Сэтгэлийн хямрал

Бие махбодын болон оюун санааны үргэлжилсэн ядаргаа, хүрээлэн буй орчны өөрчлөлт нь сэтгэлийн хямралыг эхлүүлдэг. Ялангуяа өндөр хариуцлагатай, нямбай, уян хатан бус хүмүүс болгоомжлох хэрэгтэй.

Сэтгэлийн хямралын шинж тэмдгүүд нь ихэвчлэн шөнө дунд сэрж унтаж чадахгүй байх, хэт эрт босох, нойргүйдэх гэх мэт нойрны эмгэг дагалддаг. Улмаар сэтгэл маш таагүй болж, сонирхол, хүсэл эрмэлзэл, хоолны дуршил буурч, аз жаргалгүй, гутранги үзэлтэй болж, өөрийгөө буруутгах, амьдрах хүсэлгүй мэдрэмж төрнө.

* Хагацлын хариу үйлдэл

Хэрэв хайртай гэр бүл, найз нөхдөө харамсалтайгаар алдсан бол уй гашуу сэтгэлийн хямралд өртөх бөгөөд цөхрөнгөө барах, өөрийгөө буруутгах, уур бухимдлаа гаргаж мэдэхгүйгээр гашуудлаас ангижирч чадахгүй байдалд ордог. Зарим хүмүүс талийгаачийн араас нь явах талаар бодож эхэлдэг.

Гүнзгий уй гашуудлаас ангижрахад хэдэн сар ба түүнээс дээш хугацаа шаардагддаг бөгөөд эмгэнэн гашуудах цаг хугацаа мөн хэрэгтэй байдаг. Энэхүү мэдрэмж нь хэдэн сарын турш үргэлжилдэг бөгөөд энэ нь хагацал амсагчдад үүсдэг байгалийн хариу үйлдэл бөгөөд цаг хугацаа өнгөрөхөд заавал эдгэдэг.

Гэнэтийн гамшгаас үүдэлтэй хагацлын хариу үйлдэл нь ердийн хагацлынхаас илүү хүчтэй илэрдэг.

Хагацлын хариу үйлдлийг ICD-10 ба DSM-5-д өвчин гэж үздэггүй боловч гамшгаас үүдэлтэй хагацлын дараа үе үе хүчтэй хагацлын болон сэтгэлийн шархны хариу үйлдлүүд хавсран илэрдэг тул ар гэрт дэмжлэгийг үзүүлэхдээ хоёр талаас асуудлыг ойлгож, анхаарал халамж тавих шаардлагатай байдаг.

★Хэрэв ийм шинж тэмдэг илэрвэл үүнийг ганцаараа шийдэх гэж оролдох бус аль болох богино хугацаанд сэтгэц болон психосоматик мэргэжилтэй эмч, магадлан итгэмжлэгдсэн сэтгэлзүйч, зөвлөх эсвэл бусад сэтгэлзүйн мэргэжилтэнтэй зөвлөлдөх шаардлагатай.

★Хэрэв ажлын байрны дотор болон гадна талд зөвлөгөө өгөх булан байдаг бол идэвхтэй ашиглаж, хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн ажилтнуудтай зөвлөлдөнө үү.

Сэтгэл засах бэлтгэл (хохилогч)

04

- (1) Аймшигт гамшиг, хэрэг явдлын дараа бие сэтгэл санаанд өөрчлөлт гарах, сэтгэл гутралд өртөх нь энгийн хариу үйлдэл гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Хэвийн бус байгаа нь та биш, харин гамшиг, осол нь өөрөө хэвийн бус юм. Ийм хэвийн бус нөхцөл байдлыг даван туулахын тулд сэтгэлзүйн болон бие махбодод янз бүрийн өөрчлөлтүүд гарах нь зөв ба байгалийн хариу үйлдэл юм. Мөн, гамшиг, хэрэг явдлаас хэсэг хугацаа өнгөрсний дараа бие сэтгэлийн хүчтэй хариу үйлдэл илэрч болзошгүй юм.
- (2) Нөхцөл байдлыг гаргуунд нь хаях, эсвэл хэт улайрч нөхцөл байдлыг улам дордуулахаас

болгоомжилно уу.

- (3) Хэсэгтээ ганцаараа байлгүйгээр гэр бүл, найз нөхөд гэх мэт итгэлтэй хүмүүстэй хамт цагийг өнгөрөөх.
- (4) Хооллох, унтаж амрах гэх мэт дэгтэй амьдралаар амьдрахыг хичээх.
- (5) Ганцаараа санаа зоволгүйгээр эргэн тойрныхоо хүмүүс болон эмчид хандаж ярилцах.
- (6) Стрессийн хариу үйлдлээс эдгэх нь шулуун шугаман шинжтэй биш, нааш цааш эргэж буцангаа сэргэдэг болохыг анхаарна уу.
- (7) Хэт их согтууруулах ундаа уухаас зайлсхийх.

Ийм тохиолдолд эмчээс зөвлөгөө авна уу. (хохилогч)

05

Хэрэв танд дараах тохиолдлууд байгаа бол эргэлзээгүйгээр аль болох хурдан эмчтэй зөвлөлдөөрэй. Хамгийн гол нь ганцаараа санаа зовох хэрэггүй.

Хэдийгээр та ойр дотны хүндээ хэлж чадахгүй байсан ч эмчтэй ярилцвал таныг анхааралтай сонсох болно. Сэтгэцийн болон психосоматик мэргэжилтэй эмч, магадлан итгэмжлэгдсэн сэтгэлзүйч, зөвлөхтэй зөвлөлдөж зохих эмчилгээ, тусламж авах шаардлага үүссэн байж болно.

- (1) Гамшигт өртсөний дараа 1 сар гаруй хугацаа өнгөрсөн ч тайвширч чадахгүй, юу ч хийх дур сонирхолгүй болсон. Сурч ажиллах эрч хүчгүй байх.
- (2) Гамшигт өртсөний дараа 1 сар гаруй хугацаа өнгөрсөн ч хэрэг явдлыг байнга бодогдож айдас түгшүүрт автах.
- (3) Эргэн тойрноо сонирхохоо больсон. Сэтгэлийн хөдөлгөөн болон мэдрэмж үгүй болж гол харлах мэдрэмж үргэлжилсээр байгаа.
- (4) Би бие махбодын түгшүүртэй байдал, тамиргүйдэх, ядаргаа арилахгүй удаж байгаа.
- (5) Байнга хар дарж зүүдэлж нойрондоо дуу авиа гаргах бөгөөд. Нойргүй шөнө үргэлжилж байгаа.
- (6) Кино эсвэл зүүдэн дотор байгаа юм шиг байх бөгөөд бодит гэж итгэхэд бэрх санагддаг.
- (7) Бяцхан зүйлээс уурлаж бухимдан эргэн тойрныхоо хүмүүст бухимдлаа гаргадаг.
- (8) Хүмүүстэй эвгүй харьцаж, өөрийгөө яаж ч чадахгүй байна.
- (9) Сэтгэлээр маш их унан үхэхийг хүсдэг.
- (10) Би бол сул дорой нэгэн бөгөөд, эргэн тойрныхоо хүмүүст гай болж байгаагаа мэдэрдэг.
- (11) Мэдэгдэхүйцээр хэт их архи ууж, тамхи татдаг болсон.
- (12) Мэдрэмжээ хуваалцмаар байгаа боловч намайг сонсох хүн алга.

Хохилогч нь хүүхэд бол анхаарах шаардлагатай хэдэн зүйлийг энд оруулав. Хүүхдүүд насанд хүрэгчдээс илүү мэдрэмтгий байдаг бөгөөд өөрсдийгөө үгээр илэрхийлэхэд хүндрэлтэй байдаг. Тиймээс үгнээс илүүтэйгээр биеийн хэлэмж, үйлдлийг нь анхаарвал зохистой. Хүчилж асууж ярилцахаас илүүтэйгээр тэврэх гэх мэт хүрэлцэх замаар тайвшруулж болно.

- (1) Сургууль, цэцэрлэгт явахыг хүсэхгүй, гэрээсээ гарахыг ч хүсэхгүй байх.
- (2) Шөнө унтаж чадахгүй бөгөөд шөнө дунд айх, гэнэт цочиж сэрэх, орондоо шээх.
- (3) Эцэг эхийн анхаарлыг татахыг хичээх, зууралдах, нялхамсах.
- (4) Хийж чаддаг байсан зүйлээ чадахаа больж, эцэг эхдээ эрхэлдэг.
- (5) Арилсан зуршил нь сэргэсэн.
- (6) Бие махбодын янз бүрийн шинж тэмдгүүд илрэх, зовиурлах.
- (7) Ганцаараа байх дургүйцэж, харанхуйгаас айх.

Ахмад настнуудад гарсан өөрчлөлтөд ч анхаарал хандуулах хэрэгтэй.

- (1) Зүгээр харагдах ч хариу, үйл хөдлөл нь удаан (бодлогоширсон харагдах).
- (2) Хэт мэдрэг болж уцаартай болох.
- (3) Нойргүйдэх г.м.

Хохирогчдод анхаарал хандуулах (эргэн тойрны хүмүүст)

06

- (1) Хамгийн эхэнд ямар ч байсан сайн амруулах хэрэгтэй. Сандарч тэвдэлгүйгээр амруулах, ялангуяа нойр маш чухал байдаг ба ердийн үеэс их нойр авах ёстой гэж үздэг.
- (2) Тайвширч тайтгаруулахыг хичээнэ үү.
- (3) Хохирогчдыг сэтгэлээ тайвшруулж, мэдрэмжээ чөлөөтэй илэрхийлэх эелдэг найрсаг орчин үүсгэх нь маш чухал.
- (4) Хохирогч бүрийн эрэлт хэрэгцээ, хэмнэлд тааруулан ойлгох ба яриаг нь сонсож, мэдрэмжийг нь байгаагаар нь хүлээж аваарай. Яаруулах хэрэггүй, тэр хүн өөрийн хэмнэлээр аажмаар өөрийгөө илэрхийлэх хугацаа олгоорой. Шалтаг шалтгаан нэхсэн асуултууд ба түрэмгий асуултууд асууж болохгүй.
- (5) Асуудлыг шийдэхээс илүүтэйгээр бусадтайгаа хуваалцаж, хүн хоорондын итгэлцэл, эв нэгдлийг мэдэрч байх нь чухал юм. Түүнчлэн байгалиас заяасан сэтгэл хөдлөлөө даралгүйгээр уйлж, инээж, уурлаж болно гэдгийг хэлж ойлгуулах.
- (6) Урьд өмнө тохиолдож байгаагүй янз бүрийн шинж тэмдэг, нөхцөл байдал нь сэтгэл шархлуулсан стрессийн байгалийн хариу үйлдэл бөгөөд, өөрийн сул доройгоос эсвэл этгээд зангаас биш гэдгийг ойлгуулж, өөрийгөө хэт буруутгахгүй байх талаас нь ярилцвал сайн.
- (7) Сэтгэл засарч илааршина гэсэн итгэл үнэмшилтэй байх нь чухал. Сэтгэлийн шархыг тууштай бөгөөд үр дүнтэй сэтгэл засал хийснээр аажмаар эдгэрч яваандаа гамшигт явдлын эмгэнэлт дурсамж болон сэтгэлзүйн мэдрэмжинд дарангуйлагдахгүй болдог. Учирсан зовлонгоо зүрх сэтгэлдээ хүлээн авч, хэвийн сэтгэлзүйн байдалдаа буцах боломжтой болно.
- (8) Өөртөө хадгалалгүйгээр тусалж байгаа хүмүүстэйгээ холбоотой байж мэдээлэл солилцон, бие биедээ тусалж дэмжиж, найз нөхөдтэйгөө харилцаатай байж бие биенээ талархаж явах хэрэгтэй.



Сэтгэл шархлуулсан стрессийн хариу үйлдэлд ажлын байрны зүгээс авах арга ХЭМЖЭЭ

07

(1) Бизнес эрхлэгчийн үүрэг

1 Бизнес эрхлэгчийн зүгээс ойлгож дэмжих ба үүнийгээ илэрхийлэх

Ажлын байранд сэтгэлзүйн тусламж үзүүлэхдээ "Ажлын байран дахь ажилчдын сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаарх удирдамж"-ын дагуу арга хэмжээ авна. Юуны өмнө бизнес эрхлэгч нь түүний ач холбогдол, утгыг ойлгож, сэтгэлзүйн дэмжлэг үзүүлэх арга хэмжээг удирдлагын түвшнээс түлхүү авах чухал юм. "Бизнесийн байгууллагын хувьд бид болсон үйл явдалд сэтгэлзүйн тусламж үзүүлэх чиглэлээр ажиллана" гэх зэргээр хүсэл зорилгоо илэрхийлэх нь үр дүнтэй байдаг.

2 Мэдээллийг ил тод байлгах, хуваалцах

Ажлын байранд болсон гамшиг болон хэрэг явдалтай холбоотой мэдээллийг ил тод болгож, холбогдох нэгжтэй мэдээллээ хуваалцах нь чухал юм. Энэ нь шаардлагагүйгээр санаа зовох, цуурхал тарахаас сэргийлдэг. Мөн, хэрэг явдлын нөхцөл байдлыг үнэн зөвөөр тасралтгүйгээр хуваалцаагай.

3 Хүний нөөцийн боломжийг зохион байгуулж ашиглах.

Ажлын байран дахь сэтгэлзүйн эрүүл мэндтэй холбоотой хүний нөөцийг зохион байгуулж ашиглана уу. Жишээлбэл, салбарын менежерүүд, хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн ажилтнуудын чиг үүргийг тодорхойлж, нэгж хоорондын хамтын ажиллагааг дэмжих тогтолцоог бий болгохыг эрмэлзэх. Мөн, зөвлөгөө өгөх буланг ил тод болгож боломжийн хүрээнд дэмжлэг үзүүлэх хандлагыг мэдэгдэж хэсэгтээ үргэлжлүүлнэ.

4 Хямралыг давах менежментийн баг бүрдүүлэх

Хямралын үед хямралыг давах менежментийн багийг бүрдүүлэх шаардлагатай бөгөөд хөдөлмөрийн эмч нар гол үүрэг гүйцэтгэх ёстой. Ажлын байранд эрүүл ахуйн менежерүүд гол үүрэг гүйцэтгэх нь зохистой байдаг.

Хямралыг давах менежментийн багт зориулсан

зохих ёсоор шуурхай арга хэмжээ авах гарын авлага бэлтгэх хэрэгтэй. Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн ажилтнуудтай хамтран ажиллахыг оруулсан байх.

5 Хөндлөнгийн оролцоог үр ашигтайгаар ашиглах

Гадны байгууллагатай гэрээ байгуулан үйлчилгээ авах нь үр дүнтэй боловч бүх сэтгэлзүйн тусламжийг гадны байгууллагаас авахаас илүүтэй байгууллагын хүрээнд хийж чадах зүйл, гадны байгууллагаас авах үйлчилгээг тодорхой зааглаж өгвөл сайн. Байгууллага болон гадны үйлчилгээний арга хэмжээ нь хоорондоо нөхөлцөж байдаг тогтолцоог төлөвлөнө үү.

(2) Удирдлагын менежментийн үүрэг

1 Ажил үүргийн зохицуулалт

Хохирогч ажилтныг өнгөц харахад гайгүй байгаа мэт харагдаж байсан ч хэт хичээж, архаг стресст орсон байх магадлалтай тул тодорхой хугацаанд амраах хэрэгтэй. Ажилдаа эргэж ирсний дараа тухайн хүнтэй сайн зөвлөлдөхийн зэрэгцээ ажил үүргийг аажмаар нэмэгдүүлж болно.

2 Доод албан тушаалтнуудад анхаарал тавих

Ажиллагсдынхаа сэтгэл санаа, зан байдал, үйлдэлд өөрчлөлт гарч байгаа эсэхийг анхаарна уу. Эдгээр өөрчлөлтийг анзаарсан бол тодорхой арга хэмжээ авахаасаа өмнө эхлээд хөдөлмөрийн эмч, нийгмийн эрүүл мэндийн ажилтан зэрэг мэргэжилтэнтэй зөвлөлд. Мөн, тухайн хүнд дарамт мэдрэхгүй байх хэмжээнд санамсаргүй мэт байдлаар анхаарал хандуулах нь чухал юм. Зохих ёсоор ярилцах нь чухал боловч бүү хэтрүүл. Олон хүмүүс яриа өдөх нь дарамттай санагдаж магадгүйг анхаарна уу.

(3) Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн ажилтны үүрэг

1 Мэдээллээр хангах

Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн ажилтнуудын чухал үүрэг бол эрүүл мэндийн мэдээллийг түгээх явдал юм. Төрөл бүрийн арга, хэрэгслийг ашиглан зохих ёсны мэдээллээр хангана уу. Хямралын үед тэр бүр үнэн зөв байдаггүй янз бүрийн мэдээлэл цацагддаг тул хариуцсан нэгжийн зүгээс мэдээллээр хангах нь чухал юм.

Ажилдаа эргэн орсны дараа тухайн хүнтэй сайн зөвлөлдөж ажил үүргийг нь аажмаар нэмэгдүүлнэ үү.

2 Эрүүл мэндтэй холбоотой хувийн мэдээллийн төвлөрсөн удирдлага

Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн ажилтнууд хувийн эрүүл мэндийн мэдээллийг төвлөрүүлэн удирдахад гол үүрэг гүйцэтгэх ёстой. Энэ нь ялангуяа зөвлөгөө өгөх булан олон байх үед онцгой ач холбогдолтой юм. Үүний зэрэгцээ байгууллагын хүрээнд зохицуулагчийн үүрэг гүйцэтгэх шаардлагатай болно. Хувийн мэдээллийг чандлан нууцлах арга хэмжээг сайн зохион байгуулах хэрэгтэй.

3 Хөндлөнгийн эрүүл мэндийн болон зөвлөх байгууллагуудтай цонх нээх

Хөндлөнгийн эрүүл мэндийн болон зөвлөх байгууллагуудтай хамтран ажиллахын тулд энгийн үетэй нэгэн адлаар цонхны үүргээ сайтар гүйцэтгэнэ үү. Энэхүү хамтын ажиллагаа нь харилцан уялдаатай байх бөгөөд ажил үүргийн зохицуулалт зэргийг эмчээс зохистой зааварчилгаа авч ажиллана уу.

4 Асуудлын талаар эмнэл зүйн зохих үнэлгээ, үйл ажиллагааны төлөвлөгөө гаргах

Мэргэжлийн хүний хувьд асуудлын талаар эмнэл зүйн зохих дүгнэлтийг гаргаж, ажилчин өөрөө болон зарим тохиолдолд эмч ба гэр бүлийнхэнтэй хамтран зөвлөлдөж зохих арга хэмжээний төлөвлөгөө гаргах.

(4) Хүний нөөц, хөдөлмөрийн боловсон хүчний үүрэг

1 Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн ажилтнуудын үнэлгээнд суурилсан зохих боловсон хүчний удирдлага

Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн ажилтнуудын үнэлгээнд үндэслэн удирдлагын менежертэй зөвшилцөн зохих боловсон хүчний менежментийг хийх.

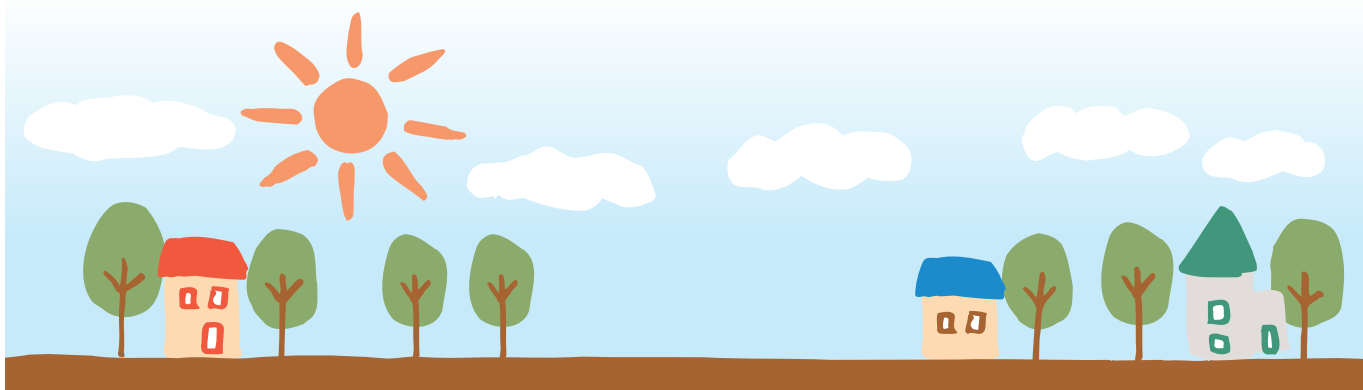
2 Ажлын байрны баталгаа / Ажил мэргэжлийн баталгаа

Ажилчид ажлын байр хадгалагдах эсэх, тэдэнд юу тохиолдох вэ гэдэгт хамгийн их санаа зовдог. Гамшиг, хэрэг явдалтай холбоотой стрессээс бусад сэтгэл зовних хүчин зүйлийг аль болох арилгахыг хичээх. Ажлын байрны баталгаа, тухайн хүний ажил мэргэжлийн ирээдүйн талаар баталгаа өгөх нь чухал юм.

3 Хүний нөөцийн асуудалтай холбоотой зөвлөгөө өгөх булан байгуулах

2-д дурдсантай холбогдуулан хүний нөөцийг хариуцдаг хэлтэст зөвлөгөө өгөх булан байгуулах арга бий. Ердийн үед удирдлагын менежерээр дамжуулан зөвлөгөө авдаг бол ийм булан нээснээр шууд харьцах боломж нээгдэх гэсэн давуу талтай.

Мөн, хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн ажилтнуудтай хамтран бие сэтгэл зүйн эрүүл мэндийн байдлыг харгалзан үзэж анхаарал тавина уу.



Сэтгэлзүйн тусламж үйлчилгээг хямралын үед хэрэгжүүлэх оролцооны тогтолцоог бий болгох (1-р хэсэг)

08

Ажлын байранд онц байдал гарах үед хэрэг явдлыг аль болох богино хугацаанд шийдвэрлэж, гамшиг, осол гарахын өмнөх орчинг үүсгэхийг хямралын үед хэрэгжүүлэх оролцоо гэнэ. Эмгэнэлт гашиг осол, хэрэг явдлын дараа эдгээрт холбогдсон хохирогч ба бусад хамаарал бүхий этгээдийн сэтгэлзүйн хямралтай байдлыг хэвийн болгох тогтолцоог бүрдүүлэх шаардлагатай. Энэ бүлэгт бид сэтгэл зүйн тусламжийн хямралын үед хэрэгжүүлэх оролцооны тогтолцоог хэрхэн бий болгох талаар тайлбарлах болно.

Сэтгэлзүйн тусламжийг албадан хийх нь үр дүнгүй байдаг. Юуны өмнө тухайн хүний хэрэгцээ, хүсэлтийг мэдэх шаардлагатай. Дараах маягаар сэтгэлзүйн цочролын эрсдэлийг ангилах жишээг үзүүлэв. Эрсдэл өндөр байх тусам сэтгэлзүйн тусламж шаардлагатай байна. Эрсдэлийн түвшин нь эмгэнэлт явдалд өртсөн хэмжээнээс хамаарч өөрчлөгдөж байгааг анхаарна уу.

	Өндөр эрсдэлтэй	Дунд зэргийн эрсдэлтэй	Бага эрсдэлтэй
Хохирогч	○		
Нас барагсдын ар гэрийнхэн	○		
Хохирогчийн ар гэрийнхэн		○	
Хохирогчийн хамтран ажиллагч		○*	
Хохирогчийн удирдлагын менежер		○	
Тусламжийн ажилд оролцсон хамт олон	○*		
Хүний нөөц, захиргааны газрын ажилтан		○	
Ажилчид			○*

* Харгалзах жишээ доор бий.

Хямралын үед хэрэгжүүлэх оролцооны тогтолцооны хүрээнд “Хямралын менежментийн баг” бүрдүүлэн мэдээлэл цуглуулагч, хариуцагч ажилтныг тус тус томилон хамаарал бүхий ажилтантай хамтран ажиллах нөхцөлийг бүрдүүлнэ.

Эрсдэлт бүлгүүдийг дээр дурдсаны дагуу хувааж, дараа нь бүлэг тус бүрд анхаарал тавих арга болон хэзээг шийднэ. Эрсдэл тус бүртэй хэрхэн харьцах жишээг дор тайлбарлав.

(1) Бага эрсдэлтэй хүнд

Гамшигт нэг их өртөөгүй жирийн ажилчид хүртэл зурагтаар харж, сонссон мэдээнээсээ болж стресст ордог. Урьдчилан сэргийлэх зорилгоор гамшиг, ослын дараа тусгай дугаарын утас, мэдээллийн самбараар дамжуулан сэтгэл шархлуулсан стрессийн талаар мэдээлэл, зөвлөгөө өгөх шаардлагатай байж магадгүй юм.

Түүнчлэн гамшгийн сэтгэлзүйн үр дагаврыг тайлбарласан товхимлыг ажилчдад тараах нь үр дүнтэй.

(2) Дунд эрсдэлтэй хүнд

Нас барсан хохирогчийн ажлын байранд маш их цочирдол бий болно. Ар гэрт зориулсан тусгай дэмжлэг, оршуулгын ёслолд оролцох нь хамт ажиллагсдаа зуурдаар алдах цочролыг арилгах эхний алхам юм. Байгууллагын хувьд санаачилга гарган дэмжиж ажиллах хэрэгтэй. Удирдагч нь өөрөө манлайлан оролцох, хурал дээр гамшиг болон хэрэг явдлын талаар өөрийн сэтгэгдлээ хуваалцах, ар гэрт тусалж чадах зүйлсээ ярилцах боломж олгох цаг гаргах.

(3) Өндөр эрсдэлтэй хүнд

Гамшгийн улмаас нас барсан хохирогчийг шууд байдлаар олж мэдсэн хамт олон өндөр эрсдэлтэй бүлэгт багтдаг. Эдгээр хүмүүсийн хувьд гамшгийн тусламжийн үйл ажиллагаа дууссаны дараа хэвийн горимд шилжихэд нь тусламж шаардлагатай. Энэ тохиолдолд тусламжийн багт оролцон ажиллаж буй хүмүүсийг цуглуулан сэтгэлзүйн мэдрэмжийг хамт олноороо хуваалцаж ярилцах нь үр дүнтэй байдаг.

Сэтгэлзүйн тусламж үйлчилгээг хямралын үед хэрэгжүүлэх оролцооны тогтолцоог бий болгох (2-р хэсэг)

09

Дээрхээс гадна шаардлагатай бол дараах цэсүүдийг хавсран ашиглана уу. Тусламж үзүүлэхдээ албадлагын чанартай бус байхаар төлөвлөж гүйцэтгэнэ үү.

(1) Тусгай дугаарын утас нээх (утсаар зөвлөгөө өгөх)

1 Байгууллагадаа тусгай дугаарын утас нээх

Гэнэтийн гамшиг, осолтой холбоотой цочрол, айдас түгшүүрийн талаар илэн далангүй зөвлөгөө авч чадах боломжтой байх үүднээс ажлын байран дээрээ тусгай дугаарын утас нээнэ үү. Тусгай дугаарын утсыг нээхдээ ажиллах цаг болон ажлын бус цаг хэрхэн ашиглуулахыг шийдэж, ажилчдад тодорхой мэдээлэл өгөх шаардлагатай. Утас болон имэйлээр зөвлөгөө өгөхөд хязгаарлагдмал байх тул хүнд шинж тэмдэг илэрсэн, эсвэл тайван байсан ч зөвлөгөө авах шаардлагатай бол цаг товлон уулзаж ярилцана.

2 Гадны байгууллагын тусгай дугаарын утас ашиглах

Товхимлын сүүл хэсэгт байгаа жагсаалтыг ажилчдадаа үзүүлнэ үү.

(2) Хохирогчийг дэмжих

Хохирогч нь өдөр тутамд тохиолдоод байдаггүй хохирол амссан байдаг. Энгийн ажлын горимд шилжүүлэхээс өмнө гэмтэл бэртэлгүй байсан ч гэсэн гэр бүлтэйгээ хангалттай цагийг өнгөрөөж ердийн байдалд эргэн ортол 1-4 долоо хоног амралт олговол үр дүнтэй байдаг.

Хохирогчид мэргэжлийн сэтгэлзүйчийг танилцуулж тухайн хүний хэрэгцээ шаардлагын дагуу зөвлөгөө авах боломжоор хангаж өгвөл сайн.

(3) Гэр бүлийг дэмжих

Нас барагсдын ар гэрт сэтгэл зүйн туслалцаа үзүүлэх нь гамшиг болсон газарт хамт очиж байсан ажлын газрынхны тусламжаас эхэлдэг. Тухайн газарт дагуулж очих, эмнэлэгтэй харьцахад туслах зэргээр эдгээр ажилчид ба ар гэрийн хүмүүс зовлонг хамт туулсан байх учиртай. Эдгээр ажилчдын нэг нь ар гэртэй холбогдох цонх болж чадвал ар гэрт дэмжлэг болно.

Хүнээс хамаарч өөр байдаг хэдий ч ер нь тухайн газар дээр очих үед ар гэрийнхний цочрол хамгийн их илрэх бөгөөд үүний дараа оршуулга, даатгалын бүртгэл гэх мэт ажилд түүртэн хэсэг хугацаанд сэтгэл хөдлөх мэдрэмжгүй болдог. Янз бүрийн бичиг цаасны ажил, оршуулга зэрэг ажилд нь дэм болж өгвөл сайн. Эдгээр бүх ажлууд цэгцэрч, эргэн тойрны хүмүүс холдсоны дараа цочрол, уй гашуу дахин сэдрэх тул шаардлагатай бол магадлан итгэмжлэгдсэн сэтгэлзүйч болон зөвлөхөд хандах хэрэгтэй.

Цаашдын амьдралд нэмэр болох үүднээс ганцаараа хүүхдээ өсгөх удирдамж зөвлөгөө, ажилд ороход нь туслах, санхүүгийн зөвлөгөө өгөх зэрэг тус дэмжлэг шаардлагатай болно.



(4) Ажилчдыг дэмжих

Гамшигт барагтай өртөөгүй жирийн ажилчид мөн сонин, телевиз зэргээс мэдээлэл авснаар стресст өртөх тохиолдол байдаг. Мөн ажлын томилолтоор их явдаг бол гэр бүлийнхэн нь санаа зовж түгших тохиолдол бас байдаг.

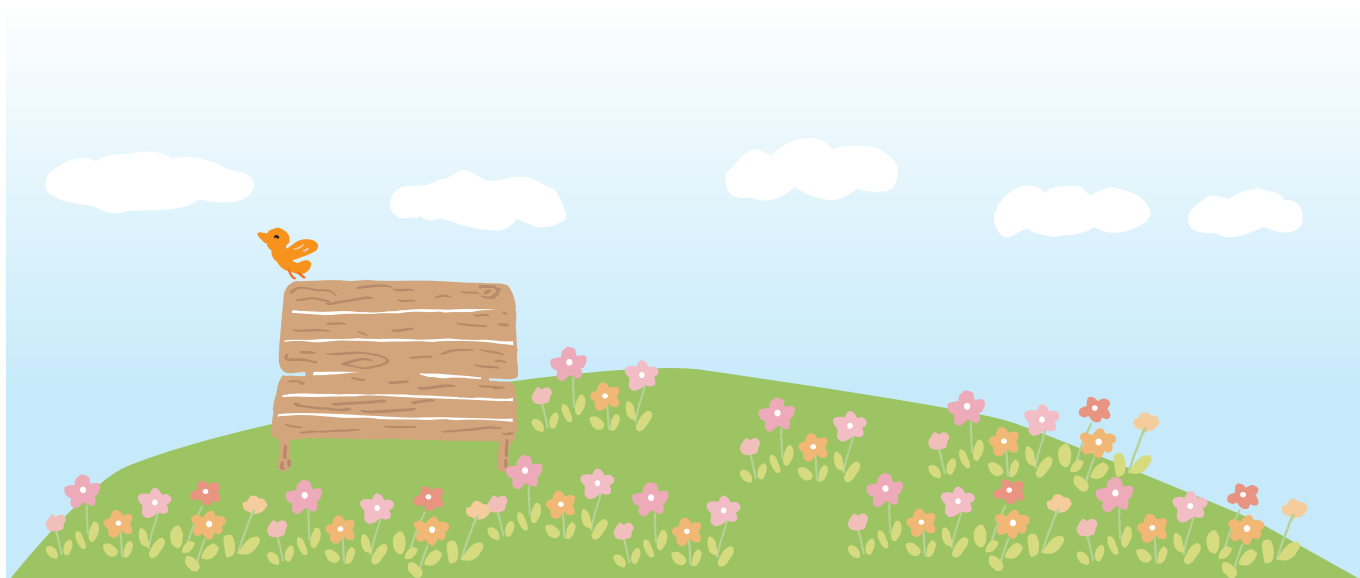
Эдгээр түгшүүр ба стресст зориулсан тусгай дугаарын утас болон мэдээллийн самбарт сэтгэл шархлуулсан стрессийн талаар мэдээллийг түгээх, зөвлөгөө өгөх булан нээх зэрэг нь үр дүнтэй байдаг.

Мөн, гамшгийн дараах сэтгэлзүйд хэрхэн нөлөөлөх талаар гарын авлага бэлдэж ажилчдад түгээвэл зохистой.

(5) Удирдлага, хүний нөөц, хөдөлмөрийн боловсон хүчнийг сургах

Гамшиг, осол гэх мэт гамшгийн дараа цочрол, түгшүүр нэмэгдэж, ажлын бүтээмж буурдаг. Ийм тохиолдолд цочролыг арилгах, ажилчдын сэтгэлзүйг эмчлэх нь жижиг алдааг зааварлахаас илүү чухал юм. Удирдлага, хүний нөөц, хөдөлмөрийн боловсон хүчний зүгээс ажилчдад хандан хамтдаа энэхүү хямралыг даван туулахын ач холбогдлыг багтаасан захидал илгээх зэрэг удирдлагын зүгээс нөхцөл байдлыг ойлгож байгаагаа илэрхийлэх нь ажилчдын моралыг хэвийн хадгалах ач холбогдолтой байдаг. Хүн байгалиас заяасан эдгэрэх хүч чадалтай байдаг. Хэдэн долоо хоногийн дараагаас ажилчид бие сэтгэлийн хувьд гамшиг, ослоос өмнөх байдалдаа эргэн орж илүү их анхаарал төвлөрөн, байгууллагадаа оруулах хувь нэмэр, бүтээмжээ эргэн дээшлүүлэх боломжтой болно. Жишээлбэл, зарим ажилчид гамшиг, ослын айдас нь түр зуур нэмэгдсэний улмаас ажлын томилолтоор явахыг эсэргүүцэх нь ч бий. Энэ тохиолдолд албадах хэрэггүй ба томилохоос өөр арга боломж (утсаар хуралдах гэх мэт)-ийн талаар ярилцаж томилох цаг үеийг өөрчлөх зэрэг уян хатан арга хэмжээ авна уу.

Хэрэв эдгээр айдсаа даван дийлж чадахгүй бол сэтгэц болон психосоматик мэргэжилтэй эмчид хандаж тусламж авах талаар зөвлөгөө өгнө үү



(6) Хөндлөнгийн эрүүл мэндийн болон зөвлөгөө өгөх байгууллагуудтай хамтран ажиллах

Эм болон зөвлөгөө өгөх замаар эмчилгээ шаардлагатай ажилчид болон тэдний гэр бүлийн хүмүүст уг товхимлын төгсгөлд жагсаасан хөдөлмөрийн ослын эмнэлэг зэрэг эрүүл мэндийн болон зөвлөгөө өгөх хөндлөнгийн байгууллагуудтай танилцуулж өгнө үү. Эдгээр нарийн мэргэжлийн эмчилгээг эмч нартай зөвлөлдөж хийх нь чухал тул тухайн хүний хэрэгцээнд нийцсэн эмчилгээг хийж чадах 2-3 газрыг сонгож өгвөл зохимжтой байна.

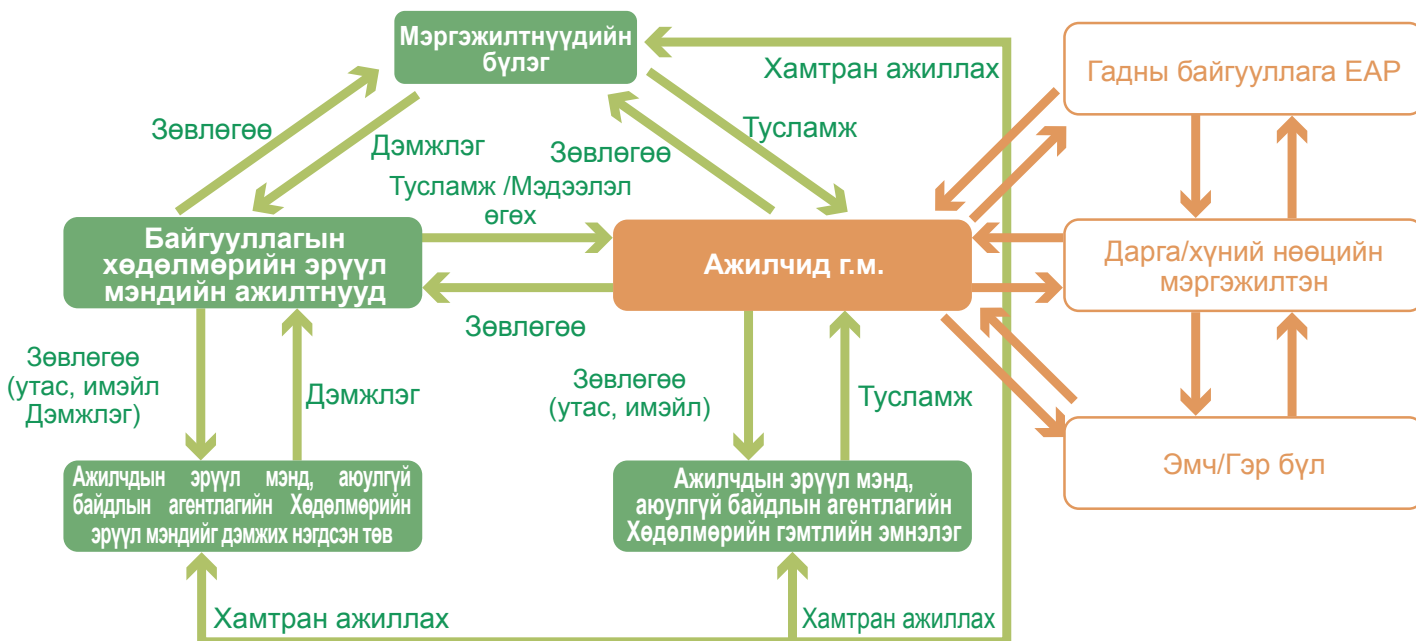
Гамшгийн үеийн хямралын эсрэг арга хэмжээ авахад нарийвчилсан дүн шинжилгээ, үнэлгээ, төлөвлөлт шаардагддаг. Энэ бүлэгт багтаасан хямралын арга хэмжээг авахын тулд гамшгийн үеийн хямралын сэтгэлзүйн тусламж (Critical Incidence

Stress Management: CISM)-ийн мэргэжилтний зөвлөгөө хэрэг болно. Хот, мужийн Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төвтэй холбоо барина уу.

Санаа авах зорилгоор хөндлөнгийн байгууллагуудаас дэмжлэг тусалцаа үзүүлэх тогтолцоог доорх зургаас харна уу.



Гамшигтай тулгарсан ажилчдад сэтгэлзүйн тусламж үзүүлэх схем



Эцэст нь

Тусламж үзүүлж буй хүн өөрөө мөн хохирогч эсвэл стресст өртөж байх тохиолдол байдаг. Иймд өөртөө хэт найдахаас сэргийлж ачааллаа тохируулна уу.

Зөвлөгөө өгөх цонх :

Хот, мужийн Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв болон Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн зөвлөгөө өгөх утсанд (0570-064-556) холбогдож зөвлөгөө авна уу.

Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв (Улсын хэмжээнд 47 муж)

Дугаар	Барилгын нэр	Шуудангийн дугаар	Хаяг	Утас
1	Хоккайдо Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 060-0001	Presto 1・7 Bldg. 2F, 7-1 Kita 1 Jo Nishi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	011-242-7701
2	Аомори Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 030-0862	Asahi Seimei Aomori Bldg. 8F, 2-20-3 Furukawa, Aomori-shi, Aomori	017-731-3661
3	Иватэ Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 020-0045	Marios 14F, 2-9-1 Morioka Ekinishidori, Morioka-shi, Iwate	019-621-5366
4	Мияги Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 980-6015	SS30 15F, 4-6-1 Chuo, Aoba-ku, Sendai-shi, Miyagi	022-267-4229
5	Акиита Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 010-0874	Akita-ken General Health Center 4F, 6-6 Senshukubotomachi, Akita-shi, Akita	018-884-7771
6	Ямагата Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 990-0047	Shokuryo Kaikan 4F, 3-1-4 Hatagomachi, Yamagata-shi, Yamagata	023-624-5188
7	Фүүшима Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 960-8031	NBF Unix Bldg. 10F, 6-6 Sakaemachi, Fukushima-shi, Fukushima	024-526-0526
8	Ивараги Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 310-0021	Mito FF Center Bldg. 8F, 3-4-10 Minamimachi, Mito-shi, Ibaraki	029-300-1221
9	Точиги Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 320-0811	MSC Bldg. 4F, 1-4-24 Odori, Utsunomiya-shi, Tochigi	028-643-0685
10	Гүнма Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 371-0022	Gunma Medical Center Bldg. 2F, 1-7-4 Chiyodamachi, Maebashi-shi, Gunma	027-233-0026
11	Сайтама Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 330-0064	Zendentsu Saitama Kaikan Akebono Bldg. 3F, 7-5-19 Kishicho, Urawa-ku, Saitama-shi, Saitama	048-829-2661
12	Чиба Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 260-0013	Nisshin Center 8F, 3-3-8 Chuo, Chuo-ku, Chiba-shi, Chiba	043-202-3639
13	Токио Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 102-0075	Nippon Seimei Sanbancho Bldg. 3F, 6-14 Sanbancho, Chiyoda-ku	03-5211-4480
14	Канагава Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 221-0835	6th Yasuda Bldg. 3F, 3-29-1 Tsuruyacho, Kanagawa-ku, Yokohama-shi, Kanagawa	045-410-1160
15	Нийгата Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 951-8055	Asahi Seimei Niigata Bandaibashi Bldg. 6F, 2077 Ninocho, Ishizuechodori, Chuo-ku, Niigata-shi, Niigata	025-227-4411
16	Тояма Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 930-0856	Intec Bldg. 4F, 5-5 Ushijimashinmachi, Toyama-shi, Toyama	076-444-6866
17	Ишикава Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 920-0024	Confidence Kanazawa 8F, 1-1-3 Sainen, Kanazawa-shi, Ishikawa	076-265-3888
18	Фүкүй Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 910-0006	Kato Bldg. 7F, 1-3-1 Chuo, Fukui-shi, Fukui	0776-27-6395
19	Яманашин Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 400-0047	Yamanashi Medical Center 2F, 5-13-5 Tokugyo, Kofu-shi, Yamanashi	055-220-7020
20	Нагано Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 380-0935	Suzumasa Bldg. 2F, 1-16-11 Nakagoshjo, Nagano-shi, Nagano	026-225-8533
21	Гифу Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 500-8844	Daido Seimei Hirose Bldg. 8F, 6-16 Yoshinomachi, Gifu-shi, Gifu	058-263-2311
22	Шизуока Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 420-0034	Sumitomo Life Shizuoka Tokiwacho Bldg. 9F, 2-13-1 Tokiwacho, Aoi-ku, Shizuoka-shi, Shizuoka	054-205-0111
23	Айчи Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 460-0004	Sakae Daiichi Seimei Bldg. 9F, 2-13 Shinsakaemachi, Naka-ku, Nagoya-shi, Aichi	052-950-5375
24	Мие Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 514-0003	Mie Medical Center 5F, 2-191-4 Sakurabashi, Tsu-shi, Mie	059-213-0711
25	Шига Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 520-0047	Otsu Shochu Nissei Bldg. 8F, 1-2-22 Hamaotsu, Otsu-shi, Shiga	077-510-0770
26	Киото Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 604-8186	Urbanex Oike Bldg. East Bldg. 5F, 361-1 Umeyacho, Oikesagaru, Kurumayamachidori, Nakagyo-ku, Kyoto-shi, Kyoto	075-212-2600
27	Осака Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 540-0033	L・Osaka South Bldg. 9F, 2-5-3 Kokumachi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osak	06-6944-1191
28	Хёго Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 651-0087	Geetex Ascent Bldg 8F, 6-1-20 Gokodori, Chuo-ku, Kobe-shi, Hyogo	078-230-0283
29	Нара Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 630-8115	Nara Kotsu Third Bldg. 3F, 1-1-32 Omiyacho, Nara-shi, Nara	0742-25-3100
30	Вакаяма Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 640-8137	Wakayama Nisseki Kaikan Bldg. 7F, 2-1-22 Fukiage, Wakayama-shi, Wakayama	073-421-8990
31	Тоттори Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 680-0846	Tottori Ekimae Daiichi Seimei Bldg. 6F, 115-1 Ogimachi, Tottori-shi, Tottori	0857-25-3431
32	Шиманэ Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 690-0003	Matsue SUN Bldg. 7F, 477-17 Asahimachi, Matsue-shi, Shimane	0852-59-5801
33	Окаяма Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 700-0907	Okayama Daiichi Seimei Bldg. 12F, 2-1-3 Shimoishii, Kita-ku, Okayama-shi, Okayama	086-212-1222
34	Хирошима Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 730-0011	Gojinsha Hiroshima Kamiyacho Annex 5F, 11-13 Motomachi, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima	082-224-1361
35	Ямагүчи Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 753-0051	Yamaguchi Kensetsu Bldg. 4F, 2-9-19 Asahidori, Yamaguchi-shi, Yamaguchi	083-933-0105
36	Токушима Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 770-0847	Tokushima Medical Center 3F, 3-61 Saiwaicho, Tokushima-shi, Tokushima	088-656-0330
37	Кагава Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 760-0050	Asahi Seimei Takamatsu Bldg. 3F, 2-1 Kameicho, Takamatsu-shi, Kagawa	087-813-1316
38	Эхимэ Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 790-0011	Matsuyama Chifune 454 Bldg. 2F, 4-5-4 Chifunemachi, Matsuyama-shi, Ehime	089-915-1911
39	Кочи Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 780-0850	General Relief Center 3F, 1-7-45 Marunouchi, Kochi-shi, Kochi	088-826-6155
40	Фүкүока Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 812-0016	Fukuoka Medical Center Bldg. 1F, 2-9-30 Hakataekiminami, Hataka-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-414-5264
41	Сага Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 840-0816	Saga Chuo Daiichi Seimei Bldg. 4F, 6-4 Ekiminamihonmachi, Saga-shi, Saga	0952-41-1888
42	Нагасакис Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 852-8117	Kenyusha Bldg. 3F, 3-5 Hiranomachi, Nagasaki-shi, Nagasaki	095-865-7797
43	Күмамото Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 860-0806	Sumitomo Life Kumamoto Bldg. 3F, 9-24 Hanabatacho, Chuo-ku, Kumamoto-shi, Kumamoto	096-353-5480
44	Оита Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 870-0046	Ichigo Mirai Shinkin Bldg. 6F, 3-1 Niagemachi, Oita-shi, Oita	097-573-8070
45	Мияги Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 880-0024	Yano Sangyo Gion Bldg. 2F, 3-1 Gion, Miyazaki-shi, Miyazaki	0985-62-2511
46	Кагوشيма Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 890-0052	Central Bldg. 4F, 25-1 Uenosonocho, Kagoshima-shi, Kagoshima	099-252-8002
47	Окинава Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төв	〒 901-0152	Okinawa Industry Support Center 2F, 1831-1 Oroku, Naha-shi, Okinawa	098-859-6175



Ажилчдын эрүүл мэнд, аюулгүй байдлын агентлаг

**Ажилчдын эрүүл мэнд, хөдөлмөрийн эрүүл
мэндийн газар, хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн хэлтэс**

1-1 Kizukisumiyoshi-cho, Nakahara-ku, Kawasaki-shi, Kanagawa 211-0021, Japan

Утас 044(431)8660 Факс 044(411)5531

Веб хуудас: <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/649/Default.aspx>

Редактор: Ёшико Кояама (Ишикава Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн
төвийн захирал)