

Өөрийгөө арчлах

Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд Анзаарахад тустай ЗӨВЛӨМЖҮҮД



Эрүүл мэнд, хөдөлмөр,
халамжийн яам



Ажилчдын эрүүл мэнд, аюулгүй байдлын агентлаг

Оршил

"Ажилчдын сэтгэлзүйн эрүүл мэндийг дэмжих удирдамж" (2006 оны 3-р сард боловсруулагдаж, 2015 оны 11-р сарын 30-ны өдөр шинэчлэгдсэн)-д бичсэний дагуу **сэтгэлзүйн эрүүл мэндийг** хадгалахын тулд ажилчид стресстэй үед өөрсдөө анзааран мэдэж, түүнийг даван туулах мэдлэг, аргыг олж авах, хэрэгжүүлэх нь чухал юм. Ажилчид стресстэй бол өөрсдөө анзаардаг болохын тулд стресст үзүүлэх хариу үйлдэл, сэтгэлзүйн өөрчлөлтийн талаар ойлгохын зэрэгцээ өөрсдийн стресс, сэтгэлзүйн байдлаа зөв таньж мэддэг байх хэрэгтэй. Ийнхүү өөрийгөө арчлах нь ажилчдын өөрсдөө ухамсарлах, стрессийг даван туулах, сайн дураар эрүүл мэндийн зөвлөгөө авах, стрессээс урьдчилан сэргийлэх явдал юм.

Ажилчин бүр **"эрүүл мэндээ хамгаалах"** санааг ойлгож, стрессийг арилгах мэдлэг, ур чадварыг эзэмшиж, өдөр тутмын амьдралдаа идэвхтэй хэрэгжүүлэх чадвартай байх ёстой. Үүний тулд бизнес эрхлэгчид сэтгэлзүйн эрүүл мэндийг нэмэгдүүлэхэд чиглэсэн боловсрол, сургалт явуулж, мэдээлэл өгөх нь чухал юм.

50-иас дээш ажилчинтай байгууллагуудад стресс шалгах хөтөлбөр (2015 оны 12-р сараас) хэрэгжиж байна. Энэхүү хөтөлбөрийн гол зорилго нь ажилчид өөрсдийнхөө стрессийн түвшнийг мэдэж, стресстэй үед таньдаг болохын зэрэгцээ ажлын орчныг сайжруулж, тав тухтай орчныг бүрдүүлж, улмаар ажилчдыг сэтгэлзүйн өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх (эхний шатаар сэргийлэх) боломжтой болгоход оршино. Цаашид өөрийгөө арчилж, сайн дурын эрүүл мэндийн зөвлөгөө авангаа сэтгэлзүйн эрүүл мэндийг дэмжицгээе.



Гарчиг

Стрессийг анзаарцгаая	3
Стрессийг танихад зориулсан стресс шалгах хөтөлбөр	4
Мэргэжлээс шалтгаалсан стрессийн тухай хялбаршуулсан асуумжийн 3 чиглэл ..	5
Стресстэй зохистой харьцах	8
Дэгтэй амьдралаар амьдарч, хангалттай унтаж амрахыг хичээ	10
Өөрийгөө шалгах ийм арга бас байдаг	12
Зөвлөгөө өгөх газар	13
Холбоо барих жагсаалт	15

Стрессийг янз бүрийн үйл явдлууд өдөөж байдаг. Таны эргэн тойронд стресс үүсгэгч хүчин зүйл байгаа эсэх, стресст өөрийн мэдэлгүй хариу өгч байгаа эсэхийг шалгаарай.



Ийм тохиолдлууд байна уу?

Ажлын байран дээр:



Ажлын байрнаас гадуур:



Стресст хариу үзүүлэх

Стресс нэмэгдэхэд сэтгэл санаа, бие махбод, өдөр тутмын зан үйлд дараах өөрчлөлтүүд гарч ирдэг.



Сэтгэл
зүйд илрэх

Физиологид
илрэх

Үйлдэлд
илрэх

Сэтгэл хямрах, хүсэл эрмэлзэл, төвлөрөл буурах, уур уцаартай / цочромтгой болох, түгшүүр, хурцадмал байдал үүсэх г.м.

Цусны даралт ихсэх, ходоод / арван хоёр нугалаа гэдэсний шарх, чихрийн шижин, хүзүү хөших, зүрх савлах, амьсгал давчдах, гүйлгэх / өтгөн хатах, дотор муухайрах, толгой өвдөх, толгой эргэх, нойргүйдэх / олон удаа сэрэх, хоолны дуршил буурах, нойрмоглох / ядрамтгай

Хоцорч эрт тархах нь ихсэх, архины болон тамхины хэмжээ ихсэх, хоолны хэмжээ ихсэх эсвэл буурах
Ажлын үр өгөөж буурах, ажлын байрны осол аваар гарах, алдаа гарах нь ихсэх г.м.

© Сэтгэлзүйн ачааллын түвшнийг хэмжихэд чиглэсэн хяналт шалгалт, зөвлөгөө өгөх ярилцлага ба түүний үр дүнд үндэслэн бизнес эрхлэгчдийн авах арга хэмжээний удирдамж (2015 оны 12-р сараас хэрэгжиж эхэлсэн)
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyoukuanzeneseiseibu/0000181834.pdf>

Та бүгд стрессээ шалгаж үзсэн үү? Ямар дүн гарсан бэ?

Гарсан дүнг хүлээн зөвшөөрөх нь өөрийгөө арчлахад чухал зүйл юм. Хэрэв та өндөр оноо авч, стресс ихтэй гэж үнэлэгдэж, эмчтэй ярилцлага хийх заавар авбал ярилцлагад хамрагдах хүсэлт гаргаарай.

Тэр хэвээр нь орхиж болохгүй бөгөөд сайн дураар эрүүл мэндийн зөвлөгөө авах, мэргэжилтэнтэй зөвлөлдөх зэрэг хэрэгтэй арга хэмжээ авна уу.

Энэхүү стресс шалгах хөтөлбөрийн зорилгыг эргэн харцгаая.

- Тогтмол хугацаанд ажилчдын стрессийг шалгаж, асуумжийн хуудсыг ашиглан хэрэгжүүлнэ.
- Стрессийн шалгалтын дүнг шалгалт авсан талынхнаас тухайн хүнд шууд мэдэгдэх болно. Энэ нь өөрийн стрессийн байдлын зөв таниж, хувь хүний сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн асуудлуудыг бууруулах ба хүчин зүйлсийг нь багасгахад чиглэнэ.
- Шалгалтын дүнг нэгтгэж, бүлэг тус бүрд дүн шинжилгээ хийснээр ажлын байр бүрийн стрессийн нөхцөл байдалтай танилцана. "Ажлын стрессийг үнэлэх диаграм" зэргийг ашиглан ажлын орчныг үнэлж, сайжруулахад ашиглана.
- Түүнчлэн, тухайн хүнд сэтгэлзүйн болон бие бялдрын хувьд өөрт мэдэгдэхүйц хурц шинж тэмдэг илэрсэн, эсвэл тодорхой хэмжээгээр илэрсэн, стрессийн шалтгаан эсвэл хүрээлэн буй орчны дэмжлэг үзүүлэх байдал туйлын муу бөгөөд тухайн хүнийг маш их стресст орсон гэж үзвэл ажилчдын хүсэлтийн дагуу хөдөлмөрийн эмч (эмч)-ийн ярилцлагад хамруулж, зөвлөмж авхуулах ба шаардлагатай тохиолдолд хөдөлмөрийг нөхцөлийг зохицуулах (илүү цагаар ажиллахыг хязгаарлах, ажлын байрыг өөрчлөх гэх мэт) зэргээр ажилчдын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд муудахаас урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авна.

Стресс шалгах хөтөлбөрийн дараалал



Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яамны "Стресс шалгах зэрэг ажлын байран дахь сэтгэлзүйн эрүүл мэнд хамгаалах болон хэт ачааллын эсрэг арга хэмжээ" зэргээс хэсэгчлэн авч өөрчилсөн эшлэв.

"Ажлын орчноо одоогоос сайжруулж эхлэх гарын авлага"-аас

Мэргэжлээс шалтгаалсан стрессийн тухай хялбаршуулсан асуумжийн 3 чиглэл

Хуульд үндэслэсэн стрессийг шалгах үзүүлэлтүүд нь дараагийн хуудсанд үзүүлсэн 57 зүйлээс бүрдэнэ. Агуулгын хувьд стресс шалгагчийн гаргасан санаачилга, зөвлөмж, Эрүүл мэндийн зөвлөлийн хяналт, хэлэлцүүлэгт үндэслэн хэрэгжүүлэгч байгууллага шийдвэрлэнэ.

"Мэргэжлээс шалтгаалсан стрессийн хялбаршуулсан асуумж" нь мэргэжлээс шалтгаалсан стрессийн схемийн 3 чиглэлийг багтаасан болно.

A "Ажлын стрессийн хүчин зүйл"

B "Стрессийн хариу үйлдэл"

C "Зөөллөх хүчин зүйл (хүрээлэн буй орчны дэмжлэг)"

Ажлын стрессийн хүчин зүйлээс үүдэлтэй хариу үйлдэлтэй байдал удаан үргэлжлэх нь эрүүл мэндийн асуудалд хүргэж болзошгүй.

NIOSH-ын Мэргэжлээс шалтгаалсан стрессийн схемээс харвал стрессийн хариу үйлдлийг ажлын стрессийн хүчин зүйлээс гадна, ажлын бус хүчин зүйл, хувь хүний хүчин зүйл, зөөллөх хүчин зүйлээр өөрчилдөг. Ялангуяа зөөллөх хүчин зүйл болох эргэн тойронд дэмжлэг байгаа эсэх нь стрессийн хариу үйлдлийг бууруулахад нөлөөлдөг.

NIOSH-ын Мэргэжлээс шалтгаалсан стрессийн схем



NIOSH: АНУ-ын Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн үндэсний хүрээлэн

ШАЛГАХ

Таны стрессийн түвшнийг шалгаж үзье.

А Танаас ажлын талаар асуух болно.
Хамгийн тохиромжтойг нь дугуйлна уу.

	Тийм	Ер нь бол тийм	Арай биш	Биш
1. Үргэлж маш их ажил хийх ёстой байдаг. _____	1	2	3	4
2. Цаг тухайд нь ажлаа дуусгаж чадахгүй байна. _____	1	2	3	4
3. Шаргуу ажиллах хэрэгтэй. _____	1	2	3	4
4. Маш их анхаарал хандуулах хэрэгтэй. _____	1	2	3	4
5. Өндөр мэдлэг, ур чадвар шаарддаг хэцүү ажилтай. _____	1	2	3	4
6. Ажилдаа явж буцахдаа ч ажлынхаа талаар байнга бодож байх хэрэгтэй. _____	1	2	3	4
7. Бие махбодыг байнга ашигладаг ажилтай. _____	1	2	3	4
8. Өөрийн хэмнэлээр ажиллах боломжтой. _____	1	2	3	4
9. Ажлын дараалал, арга хэлбэрийг өөрөө шийдэж болдог. _____	1	2	3	4
10. Санал бодлоо ажлын байран дахь ажлын бодлогод тусгаж болдог. _____	1	2	3	4
11. Ур чадвар, мэдлэгээ ажил дээрээ бараг ашигладаггүй. _____	1	2	3	4
12. Миний хэлтэс дотор санал зөрөлдөөн байгаа. _____	1	2	3	4
13. Миний хэлтэс бусад хэлтэстэй таарахгүй байгаа. _____	1	2	3	4
14. Миний ажлын байрны уур амьсгал ээлтэй байдаг. _____	1	2	3	4
15. Миний ажлын байран дахь ажлын орчин (дуу чимээ, гэрэлтүүлэг, температур, агааржуулалт г.м) сайн биш. _____	1	2	3	4
16. Ажлын агуулга надад тохирсон. _____	1	2	3	4
17. Ажиллахад урамтай ажил хийдэг. _____	1	2	3	4

В Сүүлийн нэг сарын нөхцөл байдлын талаар танаас асууя.
Хамгийн тохиромжтойг нь дугуйлна уу.

	Бараг үргэлж	Олон дахин	Хаана нэг	Бараг үгүй
1. Цог золбоотой _____	1	2	3	4
2. Эрч хүчээр дүүрэн байна _____	1	2	3	4
3. Цовоо сэргэлэн _____	1	2	3	4
4. Уур хилэн мэдэрч байна _____	1	2	3	4
5. Дотроо бухимдалтай _____	1	2	3	4
6. Бухимдалтай _____	1	2	3	4
7. Маш ядарсан _____	1	2	3	4
8. Эцэж цуцсан _____	1	2	3	4
9. Эрч хүчгүй _____	1	2	3	4
10. Сэтгэл амардаггүй _____	1	2	3	4
11. Түгшүүртэй байна _____	1	2	3	4
12. Тайван бус байна _____	1	2	3	4
13. Уйтгартай _____	1	2	3	4
14. Аливаа зүйлийг хийхэд урамгүй байдаг _____	1	2	3	4

15. Аливаа зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй байна	1	2	3	4
16. Сэтгэлзүй сайнгүй байна	1	2	3	4
17. Ажилдаа анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй	1	2	3	4
18. Гунигтай байна	1	2	3	4
19. Толгой эргэдэг	1	2	3	4
20. Үе мөч өвддөг	1	2	3	4
21. Толгой хүнд оргиод толгой өвддөг	1	2	3	4
22. Хүзүү, мөр хөшдөг	1	2	3	4
23. Ходоод өвддөг	1	2	3	4
24. Нүд ядардаг	1	2	3	4
25. Зүрх савлах, амьсгал давчих мэдрэмжтэй	1	2	3	4
26. Ходоод гэдэс муу	1	2	3	4
27. Хоолонд дургүй	1	2	3	4
28. Өтгөн хатах ба суулгадаг	1	2	3	4
29. Сайн унтаж чаддаггүй	1	2	3	4

С Таны эргэн тойрныхоо хүмүүсийн талаар асууя. Хамгийн тохиромжтойг нь дугуйлна уу.

	Маш их	Нэлэн их	Бага зэрэг	Үгүй	
Таны эргэн тойрныхоо хүмүүсийн талаар асууя. Хамгийн тохиромжтойг нь дугуйлна уу.					
Дараах хүмүүстэй ярихад хэр хялбар байдаг вэ?	1. Дарга _____	1	2	3	4
	2. Ажлын хамт олон _____	1	2	3	4
	3. Хань ижил, гэр бүл, найз нөхөд гэх мэт —	1	2	3	4
Танд асуудал тулгарахад дараах хүмүүс хэр найдвартай вэ?	4. Дарга _____	1	2	3	4
	5. Ажлын хамт олон _____	1	2	3	4
	6. Хань ижил, гэр бүл, найз нөхөд гэх мэт —	1	2	3	4
Дараах хүмүүс таны хувийн асуудалд хэр зэрэг анхаарал хандуулж сонсдог вэ?	7. Дарга _____	1	2	3	4
	8. Ажлын хамт олон _____	1	2	3	4
	9. Хань ижил, гэр бүл, найз нөхөд гэх мэт —	1	2	3	4

Д Сэтгэл ханамжийн талаар

	Ханамжтай	Жаахан ханамжтай	Бага зэрэг ханамжтай	Ханамжгүй
1. Ажилдаа сэтгэл ханамжтай.	1	2	3	4
2. Гэр бүлийн амьдралдаа сэтгэл хангалуун байдаг.	1	2	3	4

Стресстэй зохистой харьцах

"Стресс бол амьдралын амтлагч" гэсэн стрессийн онолыг Ханс Сери хэлжээ. Бүх стресс нь хор хөнөөлтэй байдаггүй бөгөөд дунд зэргийн стресс нь таны оюун ухааныг чангалж, ажил, сурлагын үр ашгийг дээшлүүлж, тааламжтай сэтгэлийн хөөрөл, ачааллыг бий болгодог.

Гэсэн хэдий ч сэтгэлийн хөөрөл, ачаалал хэт их байвал бие махбод, оюун ухаан нь дасан зохицож чадахгүй (дасан зохицох эмгэг), оюун ухаан, бие махбодод хор хөнөөл учруулдаг.

Стрессийг даван туулахын тулд хэт их стресст орсон гэдгээ хурдан ухамсарлах, өөртөө тохирсон стрессийг даван туулах аргыг олж хэрэгжүүлэх нь маш чухал юм.



Стрессийг даван туулах гол зүйл

гол зүйлс

Тайвшрах аргыг сурах

Өөрт тохирсон тайвшрах аргыг олж авах нь стресстэй нийгэмд амьдарч буй бидний хувьд хүчтэй зэвсэг юм. Амьсгалын дасгал, мэдрэлийн дасгалын арга гэх мэт янз бүрийн тайвшрах аргууд байдаг. Эдгээрээс сунгалт нь тусгай тоног төхөөрөмж, багаж хэрэгсэл ашиглахгүйгээр, орон зай, цаг хугацаа шаардалгүйгээр хялбархан хийж болно.

Сунгалт

Булчинг удаанаар сунгах нь булчинг сулруулж, цусны эргэлтийг сайжруулж, оюун санаа, бие махбодыг тайвшруулах үйлчилгээтэй. Булчингууд удаан хугацаанд нэг байрлалд байхад (босоо, суугаа) мөн чангарч байдаг. Булчингууд нь ажлын хэмжээ, хүмүүсийн харьцаа гэх мэт стресстэй нөхцөл байдалд мөн чангарна.

Ажлын дундуур сунгалт хийх нь булчингийн чангарлыг арилгаж, дараагийн ажлаа үр дүнтэй хийх боломжийг олгоно.



Сунгалтын гол зүйл

- 1 Харимхайн хүчгүйгээр аажмаар сунгана
- 2 Амьсгалаа зогсоолгүйгээр тайван хийх
- 3 10-30 секундийн турш үргэлжлүүлэн сунгана
- 4 Өвдөлт мэдрэгдэх хэмжээнд бүү суна (бүү хэтрүүл)
- 5 Сунгасан хэсэгт анхаарлаа төвлөрүүл
- 6 Инээмсэглэх



Биеэ суллах амархан дасгал

Хөнгөн дасгал

Мөрөө өргөж, буулгах

Мөрөө өргөж, хэсэг зуур амьсгаа бариад амьсгаагаа гаргангаа мөрөө буулгана



Сунгалт дасгал

Нуруу

Гараа нийлүүлээд урагш сунгаж, хүйс рүүгээ харж, нуруугаараа бөхийнө



Сунгалт дасгал

Бэлхүүс

Бэлхүүсээ цэгцлээд эргэж сандлын түшлэгнээс барина



Массаж

Хүзүү

Толгойгоо эрхий хуруунаас бусад дөрвөн хуруугаараа атгаж, эрхий хуруугаараа хүзүүг дарж иллэг хийнэ



Хөнгөн дасгал

Хүзүүгээ эргүүлэх

Хүзүү, мөрөө суллаад, хүзүүгээ аажмаар эргүүлээрэй



Сунгалт дасгал

Цээжин бие

Гараа барьж, дээшээ сунгаж байхдаа цээжээ түрнэ



Гол зүйл

Ойр дотнын найз нөхөхтэйгөө харьцах цаг гаргаарай

Сэтгэлд байгаа янз бүрийн түгшүүр, бухимдал зэрэг мэдрэмжийн талаар ярихад гайхалтайгаар сэтгэл сэргэх болно. Өөртөө хадгалж байсан санаа зовнилоо үгээр илэрхийлж гаргаснаар тайвширдаг гэж үздэг.

Стресс ихтэй үед ойр дотнын хүндээ ярих нь танд сайхан мэдрэмж төрүүлнэ. Түүнчлэн, ярилцсанаар та мэдрэмжээ цэгцэлж, өөрөө шийдвэр гаргаж, зарим үед сайн зөвлөгөө авах боломжтой.

Гол зүйл

Инээхийг зөвлөж байна

Та сүүлийн үед чанга инээсэн үү? Хэрэв та үргэлж чухал царайлбал бага инээж, сэтгэлийн хөдлөлгүй болно. Инээд нь төв мэдрэлийн системийг тэнцвэржүүлж, хорт хавдрын эсүүдэд халддаг NK эс буюу байгалийн залгиур эсийг идэвхжүүлдэг бөгөөд энэ нь дархлааг хэвийн байлгах үйлчилгээтэй. "Инээд"-ийг өдөр тутмын амьдралдаа шингээж, эрүүл, хөгжилтэй амьдарцгаая.

Гол зүйл

Хурцадмал байдлыг сарниулах

Хэрэв өдрийн турш өөрийгөө түгшүүртэй байгааг мэдрвэл угаалгын өрөөнд ороод гүнзгий амьсгаа авах, эсвэл хөнгөн дасгал хийж богино хугацаанд амрах зэргээр сэтгэл санаагаа сэргээхийг хичээгээрэй.

Гол зүйл

Аль болох тайван орчныг бүрдүүлээрэй

Ажлын байранд зөвшөөрөгдөх хэмжээнд ширээ, сандал, компьютероо өөрийн үзэмжээр тохируулаарай. Түүнчлэн, боломжтой бол завсарлагааны үеэр дуртай хөгжмөө сонсох гэх мэт өөрийн гэсэн орон зайг бий болгож, тайван орчныг бүрдүүлээрэй.

Гол зүйл

Ажилтай холбоогүй хоббитой байх

Ажлаас гадуур хоббитой байх нь сэтгэл сэргээж, стресс тайлах мэдрэмж төрүүлдэг. Ганцаараа эсвэл найз нөхөдтэйгөө хамт хийх гэх мэт янз бүрийн хоббитой байх нь таны амьдралыг хөгжилтэй болгож, өдөр тутмын амьдрал нь сэтгэлзүйн хувьд баялаг болдог.

Гол зүйл

Байгальтай ойр дотно байх боломж үүсгэх

Стресс ихтэй ажлын байрнаас хол байж, байгальтай харьцах нь амьдралын хэмнэлийг өөрчилдөг. Мөн, ойн модоос оюун санаа, бие махбодыг сэргээдэг элемент (фитонкид) цацагддаг тул энэ нь стресс тайлахад маш үр дүнтэй.

Гол зүйл

Зохистой дасгал хийх

Зохистой дасгал хийснээр сэтгэл ханамж, чөлөөтэй байдал, сэтгэл сэргэх мэдрэмжийг төрүүлж бие махбодын болон сэтгэл санааны стрессийг тайлахад тусалдаг. Спорт гэхээр зарим хүмүүс ялж ялагдах, ур чадвараараа өрсөлдөх ойлголттой байдаг боловч стрессээ тайлахын тулд "таашаал авах" мэдрэмж авах нь чухал байдаг. Танд таалагдсан дасгалыг хялбар, хөгжилтэй орчинд хийцгээе.

Гол зүйл

Стрессээ тайлахын тулд архи, тамхинд найдаж болохгүй

Хэрэв та стресстэй байдлаас зугтахыг хүсэж архи, тамхи хэрэглэдэг бол эцэст нь хэрэглэх хэмжээ нэмэгдэж, зарим тохиолдолд та донтох, бие бялдар, сэтгэлзүйн эрүүл мэндээ муутгана. Стрессээ тайлахын тулд архи, тамхинд найдахаас болгоомжил. Стресс тайлах бусад аргыг зөвлөж байна.

Дэгтэй амьдралаар амьдарч, хангалттай унтаж амрахыг хичээ

Эрүүл мэндийг дэмжих нойрны зөвлөмж 2014 (2014 оны 3-р сар, Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, халамжийн яамны Эрүүл мэндийн товчоо)

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

— Нойрны тухай 12 зүйл —

1 дүгээр зүйл Шөнийн цагаар сайн унтаж, бие сэтгэлээ эрүүлжүүлээрэй.

Сайн унтаж, эрүүл чийрэг бие бялдартай байх

Сайн унтаж, эрүүл саруул сэтгэхүйтэй байх

Сайн унтаж, ослоос урьдчилан сэргийлэх

2 дугаар зүйл Зохистой дасгал хийх, өглөөний цайгаа сайн ууж, унтах, сэрэхийг зохицуулах.

Тогтмол дасгал хөдөлгөөн, тогтмол хооллох зуршил нь сайн унтах нөхцөлийг бүрдүүлдэг

Өглөөний цай нь бие махбод, оюун санааг сэрээхэд чухал үүрэгтэй

Нойрны эмийн оронд архи уух нь нойрыг улам дордуулдаг

Унтахаасаа өмнө тамхи татах, кофейн хэрэглэхээс зайлсхий



3 дугаар зүйл Сайн унтах нь амьдралын хэв маягийн өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэхэд тусалдаг.

Дутуу нойр, нойргүйдэл нь амьдралын хэв маягийн өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг

Унтах үеийн амьсгал зогсолт нь амьдралын хэв маягийн өвчний суурь болдог

Таргалалт нь унтах үеийн амьсгал зогсолтын шалтгаан болдог



4 дүгээр зүйл Нойрсож амрах мэдрэмж нь сэтгэлзүйн эрүүл мэндэд чухал үүрэгтэй.

Хэрэв унтаж чадахгүй эсвэл унтаж амрах мэдрэмж төрдөггүй бол зүрх

сэтгэлдээ түгшүүртэй байх эрсдэлтэй бөгөөд хэрэв нойрсож амрах мэдрэмжгүй өдрийн цагаар

хүндрэлтэй байвал сэтгэлийн хямралд өртөж байгаа магадлалтай

5 дугаар зүйл Нас болон улиралд тааруулан өдрийн цагаар нойрмоглохооргүй хэмжээнд унтах.

Хүн бүрд өөр өөр унтах цаг хэрэгтэй

Хөгшрөх тусам унтах хугацаа аажмаар багасдаг

Хөгшрөх тусам өглөө эрт сэрдэг ба эрчүүдэд илүү түгээмэл

Өдрийн цагаар нойрмоглохгүй хэмжээнд унтах нь хамгийн сайн арга юм

6 дугаар зүйл Унтах орчин нөхцөлийг бүрдүүлэх нь сайн унтахад чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

Өөрт тохирсон тайвшрах арга нь оюун санаа, бие махбодоо унтах бэлтгэлд бэлддэг

Өөрийн нойронд тохирсон орчныг бүрдүүлэх



7 дугаар зүйл**Залуу үеийнхэн оройтож унтахаас зайлсхийж, биеийн цагийн хэмнэлийг барих.**

Хүүхдийг дэгтэй амьдралтай байлгах
Амралтын өдрүүдэд орой унтах нь нойр солигдох магадлалтай
Өглөө сэрэхдээ нарны гэрэл оруулах
Оройтож унтах нь нойрыг улам дордуулдаг

8 дугаар зүйл**Хөдөлмөрийн ид насны хүмүүсийн ядаргааг тайлж үр ашгийг дээшлүүлэхийн тулд өдөр бүр хангалттай унтаж байх.**

Өдөр нойрмоглох нь нойр дутуу байгаагийн шинж юм
Нойр дутуу байх нь ажлын үр дүнг бууруулна
Нойргүйдэл хуримтлагдвал нөхөн сэргэхэд цаг хугацаа шаардагдана
Үдээс хойш багахан унтаж нойрмоглохоос ангижрах, үр ашгийг дээшлүүлэх

9 дүгээр зүйл**Ахимаг насныхан өглөө, орой тогтмол байж, өдөртөө зохистой дасгал хийснээр сайн унтаж амарна.**

Орондоо хэт удаан хэвтэж байвал сайн нойрссон мэдрэмж буурдаг
Насандаа тохирсон унтах хугацаанаас хэтрэхгүйгээр унтах дадалтай байх
Зохистой дасгал хийх нь нойрыг сайжруулдаг

10 дугаар зүйл**Нойр хүрсний дараа орондоо ороод сэрэх цагийг хойшлуулалгүй босох.**

Нойр хүрсний дараа орондоо орох ба унтах цагийн талаар хэт их анхаарах хэрэггүй
Унтахыг хэт их хүсэх нь тархинд ачаалал болж муу унтахад хүргэдэг
Нойр хөнгөн бол харин ч орой унтаж эрт босох хэрэгтэй

**11 дүгээр зүйл****Ер бусын унталтаас болгоомжил.**

Унтах үед хүчтэй хурхирах / амьсгал зогсох, хөл гар татах / загатнах, шүдээ хавирахаас болгоомжил.
Хэрэв унтсан ч өдрийн цагаар нойрмоглох эсвэл унтах асуудалтай тулгарвал мэргэжилтэнтэй зөвлөлдөх

12 дугаар зүйл**Нойргүйдлийн зовлонг тэвчилгүйгээр мэргэжилтэнтэй зөвлөлдөх.**

Мэргэжилтэнтэй ярилцах нь эхний алхам юм.
Мэргэжилтний зааврын дагуу эм хэрэглэх



Өөрийгөө шалгах ийм арга бас байдаг

★ Сэтгэлээ чагнаа: Ажилчдад зориулсан сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн портал сайт

○ Ажлын байрны стрессийг 5 минутад өөрөө шалгах

<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/assets/img/title.png>

4 алхамт энгийн асуултууд
Ажлын байран дахь стрессийн түвшнийг хэмжинэ
Нийт 57 асуулт байна (5 минутад дуусахаар зүйл)
Эхлээд хүйсээ сонгоно уу.

○ "15 минутад ойлгогдох өөрийгөө арчлах арга" болон "Өөрийгөө арчлах асуулт хариулт" цахим сургалтуудыг хамт үзэх

<http://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

Өөртөө анхаарал тавих үндэс нь ажилчин бүр "Өөрийн эрүүл мэндээ өөрөө хамгаалах" санааг ойлгож, энэ зорилгод шаардлагатай мэдлэг, техникийг эзэмшиж, өдөр тутмын амьдралдаа идэвхтэй хэрэгжүүлж чаддаг байхад оршино.

Эхний алхам бол ухамсарлах, стрессийг мэдрэх, даван туулах, сайн дураар авах эрүүл мэндийн зөвлөгөө зэрэг үндсэн мэдлэгээс суралцагсаа.

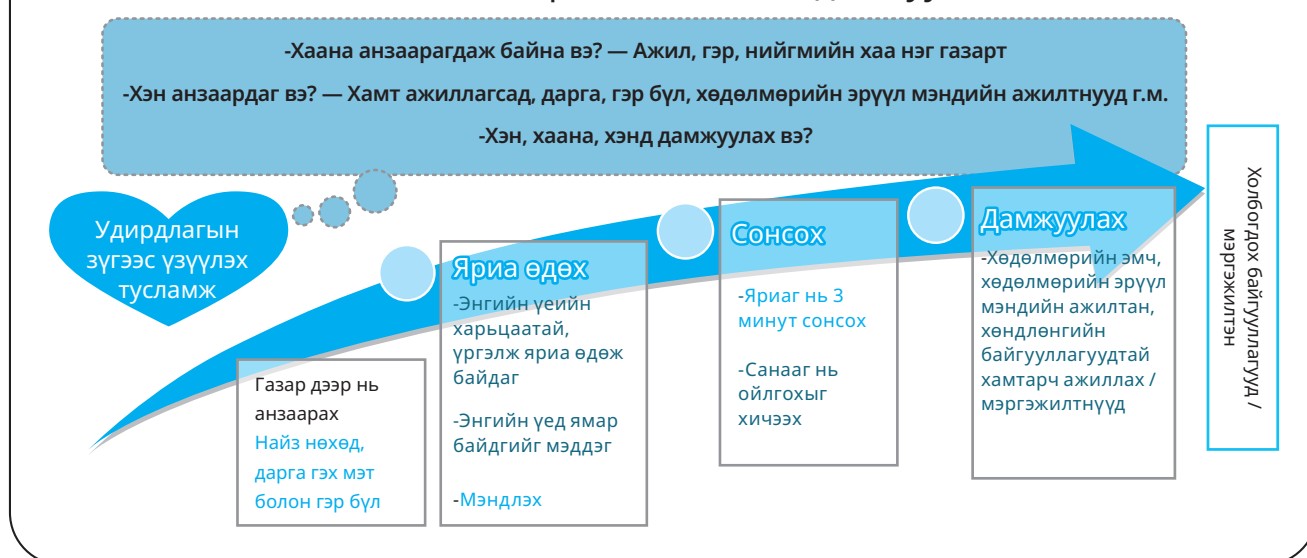
○ "15 минутад ойлгогдох харилцааны анхны сорил" цахим сургалт

http://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/

Ажлын байранд өөрийн бусадтай харьцах харилцааны хэв маягт (хүмүүсийн харилцаа) анхаарснаар хүмүүсийн харилцааг сайжруулж, бие дааж амьдрах, өөрийгөө ухамсарлахад хэрэг болно. Бусадтай харьцах харилцаа (харилцан хүлээн зөвшөөрөлцөх)-ны талаар голлон сурцгаая.

Ажлын байран дахь харилцаанд анхаарал тавьцгаая!

Хаана, хэн анзаарах вэ? Хаашаа дамжуулах вэ?



Мэндчилгээнээс эхлээд "яриа өдөх, сонсох, дамжуулах" талаар хичээцгээе.

-Газар дээр нь анзаарахыг чухалчилж, бие биенээ боддог, дэмжиж ажилладаг ажлын байрны соёлыг бий болгоё.

Ажлын орчныг бүрдүүлэх нь өөрийгөө тууштай арчлах арга юм.

Үгээр дамжуулан харилцах.

Ажлын байран дээр бие биетэйгээ "Баярлалаа", "Их тус боллоо", "Баярлаж байна" гэх мэт эерэг үгсийг хэлцгээе.

Зөвлөгөө өгөх газар

<“Амин утас” тусгай дугаар>

Нэгдсэн утас

10-22 цаг хүртэл нэгдсэн утасны хүлээн авах төвд холбогдож болно.

0570-783-556

Нэгдсэн утасны хүлээн авах төв

Хоккайдо Амин утас	Аомори Амин утас	Нагано Амин утас
Точиги Амин утас	Чиба Амин утас	Шизуока Амин утас
Хамамацу Амин утас	Гифу Амин утас	Нагояа Амин утас
Миэ Амин утас	Нара Амин утас	Шиманэ Амин утас
Кагава Амин утас	Коочи Амин утас	Кагошима Амин утас

Төлбөргүй ярианы дугаар

*Сар бүрийн 10-ны өдөр

“Амин утас” нь сар бүрийн 10-ны өдөр үнэгүй (төлбөргүй яриа) зөвлөгөө өгч байна.

0120-783-556

Сар бүрийн 10-ны өглөөний 8.00 цагаас маргааш өглөөний 8.00 цаг хүртэл

Хот, суурин, муж	Нэр	Утасны дугаар	Ажиллах цаг	Хот, суурин, муж	Нэр	Утасны дугаар	Ажиллах цаг				
Хоккайдо	Асахикава Амин ута	0166-23-4343	Даваа-Пүрэв 9.00-15.30 Баасан, бямба, ням, баярын өдрүүдэд 24 цаг ажиллана	Гифү муж	Гифү Амин утас	058-277-4343	Ням-Пүрэв 19.00-22.00 Баасан-Бямба 19.00-ээс маргааш 22.00				
	Хоккайдо Амин утас	011-231-4343	24 цаг		Айчи муж	Нагоя Амин утас	052-931-4343	24 цаг			
Аомори	Аомори Амин утас	0172-33-7830	12.00-21.00	Мизэ муж	Мизэ Амин утас	059-221-2525	18.00-23.00				
Акита муж	Акита Амин утас	018-865-4343	Даваа-Баасан 12.00-20.30	Шига муж	Шига Амин утас	077-553-7387	Баасан-Ням 10.00-22.00				
			Бямба, ням, баярын өдрүүдэд 12.00-17.00	Киото	Киото Амин утас	075-864-4343	24 цаг				
Иватэ муж	Мориока Амин утас	019-654-7575	Даваа-Бямба 12.00-21.00	Осака муж	Кансай Амин утас	06-6309-1121	24 цаг				
			Ням 12.00-18.00				Хёго муж	Кобэ Амин утас	078-371-4343	Ажлын өдрүүдэд 8.30-20.30	
Мияги муж	Сэндай Амин утас	022-718-4343	24 цаг	Ням / Баярын өдөр 8.30-16.00							
Ямагата муж	Ямагата Амин утас	023-645-4343	13.00-22.00	Бямба, 2, 4-р баасан гараг							
Фүкүшима муж	Фүкүшима Амин утас	024-536-4343	10.00-22.00	Харима Амин утас	079-222-4343	8.30-аас маргааш 8.30					
			3-р бямба гараг 24 цаг			Бямба, 2, 4-р баасан гарагууд					
Нийгата муж	Нийгата Амин утас	025-288-4343	24 цаг			баярын өдөр байх тохиолдолд					
Нагано муж	Нагано Амин утас	026-223-4343	11.00-22.00			073-424-5000				0857-21-4343	8.30-16.00
	Мацүмото Амин утас	0263-29-1414	11.00-22.00								20.30-иас маргааш 8.30
Гүнма муж	Гүнма Амин утас	027-221-0783	9.00-24.00			Вакаяма муж				Вакаяма Амин утас	073-424-5000
			2, 4-р баасан гарагууд 24 цагаар				Тоттори муж	Тоттори Амин утас	10.00-22.00		
Точиги муж	Точиги Амин утас	028-643-7830	24 цаг	Шиманэ муж	Шиманэ Амин утас	0852-26-7575	12.00-21.00				
	Ашикага Амин утас	0284-44-0783	15.00-21.00				Даваа-Баасан 9.00-22.00				
Ибараки муж	Ибараки Амин утас	029-855-1000	24 цаг	Окаяма муж	Окаяма Амин утас	086-245-4343	Бямба 9.00-22.00 (тасралтгүй хүлээн авна)				
	Ибараки Амин утас/ Мито	029-350-1000	24 цаг				24 цаг				
Сайтама	Сайтама Амин утас	048-645-4343	24 цаг	Хирошима муж	Хирошима Амин утас	082-221-4343	24 цаг				
Чиба муж	Чиба Амин утас	043-227-3900	24 цаг	Ямагучи муж	Ямагучи Амин утас	0836-22-4343	16.30-22.30				
Токио	Токио Амин утас	03-3264-4343	24 цаг	Кагава муж	Кагава Амин утас	087-833-7830	24 цаг				
	Токио Тама Амин утас	042-327-4343	10.00-21.00				Эхимэ муж	Эхимэ Амин утас	089-958-1111	Факс: 087-861-4343	
			3-р баасан гараг 10.00-аас	Кочи муж	Кочи Амин утас	12. 00-24.00					
		Ням гарагийн 21.00 цаг хүртэл		Кочи муж	Кочи Амин утас	088-824-6300	9. 00-21.00				
Канагава муж	Кавасаки Амин утас	044-733-4343	24 цаг	Фукуока муж	Кита Кюүшү Амин утас	093-653-4343	24 цаг				
	Ёкохама Амин утас	045-335-4343 (Япон хэл)	Япон хэлээр: 24 цаг		Фүкүока Амин утас	092-741-4343	24 цаг				
		045-336-2477 (Испани хэл)	Español / Português:	Сага муж		Сага Амин утас	0952-34-4343	24 цаг			
		045-336-2488 (Португали хэл)	Лхагва 10.00-21.00	Нагасаки муж	Нагасаки Амин утас	095-842-4343	9.00-22.00				
		Баасан 19.00-21.00	Кумамото муж				Кумамото Амин утас	1, 3-р бямба гарагууд 24 цаг			
		Бямба 12.00-21.00	Ойта муж	Ойта Амин утас	096-353-4343	24 цаг					
		Яманаши муж	Яманаши Амин утас	055-221-4343	Мягмар-Бямба 16.00-22.00	Кагошима муж	Кагошима Амин утас	097-536-4343	24 цаг		
	Шизуока Амин утас		054-272-4343	12.00-21.00	Окинава муж	Окинава Амин утас	099-250-7000	24 цаг			
Шизуока муж	Хамамацү Амин утас	053-473-6222	Ням-Мягмар / Баярын өдөр 10.00-22.00								
			Лхагва-Бямба 10.00-24.00								
			2, 4-р бямба 24 цаг								
			Português: Баасан гарагууд								

<Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв>

	Төвийн нэр	Утасны дугаар		Төвийн нэр	Утасны дугаар
Хоккайдо	Хоккайдогийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	011-864-7121		Шига мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	077-567-5010
	Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд (Саппоро сэтгэлзүйн төв)	011-622-0556		Киото мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	075-641-1810
Тохоку	Аомори мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	017-787-3951	Кинки	Киото хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэндийг дэмжих төв	075-314-0355
	Иватэ мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	019-629-9617		Осака мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	06-6691-2811
	Мияги мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	0229-23-0302		Осака хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв (Амиа хорлогсдын ар гэрт зөвлөгөө өгөх)	06-6922-8520
	Сэндай хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв (Heart Port Сэндай)	022-265-2191		Осака хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв (Сэтгэлийн зовлонтой хүмүүст утсаар зөвлөгөө өгөх)	06-6923-0936
	Акита мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	018-831-3946		Сакай хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	072-245-9192
	Ямагата мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	023-624-1217		Хёго мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	078-252-4980
	Фукушима мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	024-535-3556		Кобэ хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	078-371-1900
Канто / Кошинанцу бүс	Ибараки мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	029-243-2870	Чүгоку / Шикокү бүс	Нара мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	0744-47-2251
	Точиги мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	028-673-8785		Вакаяма мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	073-435-5194
	Гүнма мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	027-263-1166		Тоттори мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	0857-21-3031
	Сайтама мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	048-723-3333		Шиманэ мужийн Сэтгэлзүйн болон физик зөвлөгөө өгөх төв	0852-32-5905
	Сайтама мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	048-762-8548		Окаяма мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	086-201-0850
	Чиба мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	043-263-3891		Окаяма хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	086-803-1273
	Чиба хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	043-204-1582		Хирошима мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	082-884-1051
	Токио хотын Чүбү Нэгдсэн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	03-3302-7575		Хирошима хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	082-245-7746
	Токио хотын Тама Нэгдсэн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	042-376-1111		Ямагүчи мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	083-902-2672
	Токио хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	03-3844-2212		Токүшима мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	088-625-0610
	Канагава мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	045-821-8822		Кагава мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	087-804-5565
	Ёкохама хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн зөвлөгөө өгөх төв	045-671-4455		Эхимэ мужийн Сэтгэлзүйн болон биеийн эрүүл мэндийн төв	089-911-3880
	Кавасаки хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	044-200-3195		Кочи мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	088-821-4966
	Сагамихара хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	042-769-9818		Фукуока мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	092-582-7500
	Нийгата мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	025-280-0111		Китакушю хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	093-522-8729
	Нийгата хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	025-232-5551		Фукуока хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	092-737-8825
	Яманаши мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	055-254-8644		Сага мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	0952-73-5060
	Нагано мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	026-227-1810		Нагасаки хүүхэд / эмэгтэйчүүд / хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийг дэмжих төв-Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийг дэмжих хэлтсийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн хэлтэс	095-844-5132
				Күмамото мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	096-386-1255
				Күмамото хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	096-366-1171
Чүбү / Хоккайду бүс	Гифү мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	058-231-9724	Кошүю-Окинава бүс	Ойта мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	097-541-5276
	Шизүока мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	054-286-9245		Миязаки мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	0985-27-5663
	Шизүока хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	054-262-3011		Кагوشيма мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	099-218-4755
	Хамамацу хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	053-457-2709		Окинава мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	098-888-1443
	Айчи мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	052-962-5377			
	Нагоя хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	052-483-2095			
	Миз мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	059-223-5241			
	Тояама мужийн зүрхний эрүүл мэндийн төв	076-428-1511			
	Ишикава мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	076-238-5761			
	Фүкүү мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	0776-24-5135			

Холбоо барих жагсаалт

Ажлын байр хариуцсан хүн болон ажилчид нь сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн талаар зөвлөгөө, дэмжлэг авах боломжтой мэдээллийг шаардлагад нийцүүлэн ашиглахын тулд жагсаалт гаргахыг зөвлөж байна.

Хөндлөнгийн мэргэжлийн байгууллага / эмнэлгийн байгууллагуудын тухай мэдээлэл

Хөндлөнгийн гэрээт зөвлөх байгууллага

Байгууллагын нэр:

Утас:

Эрүүл мэндийн байгууллага

Байгууллагын нэр:

Утас:

Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв

Байгууллагын нэр:

Утас:

Амин утас

Байгууллагын нэр

Утас:

Ажилчдад зориулсан "Сэтгэл сонсох утасны зөвлөгөө"

Утас: 0120-565-455

Даваа,
мягмар

17. 00-22. 00

Бямба,
ням

10. 00-16. 00

(Баярын өдрүүд, шинэ жилийн амралтын өдрүүд ажиллахгүй)

Нэмэлт тайлбар

Эмч урт цагаар ажилладаг хүмүүст ярилцлагаар зөвлөмж өгөх хөтөлбөр

Тархи болон зүрхний өвчин сэдрэх ба ажлын урт цаг хамааралтай гэсэн эмнэл зүйн судалгаа байдаг. Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн тухай хуулийн дагуу хэт их ачааллын улмаас эрүүл мэндийн асуудал үүсэхээс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор нэг сард 80-аас дээш цагаар ажилладаг бөгөөд архаг ядаргаанд орсон нь тогтоогдсон ажилчдыг эмчийн ярилцлагад хамруулан зөвлөгөө авхуулдаг. Энэхүү ярилцлагыг ажилтны хүсэлтээр хийнэ. Нэмж дурдахад, ажил олгогч нь сард 80-аас дээш илүү цагаар болон амралтын цагаар ажилласан ажилтанд илүүдэл цагийн талаарх мэдээллийг өгөх үүрэгтэй.

Түүнчлэн шинэ технологи, бүтээгдэхүүн, үйлчилгээний судалгаа шинжилгээний ажил эрхэлж буй ажилчдын хувьд сард 100-гаас дээш илүү цагаар болон амралтын цагаар ажилласан тохиолдолд тухайн хүний хүсэлтгүйгээр эмчийн ярилцлагад хамруулан зөвлөмж авхуулах үүргийг бизнес эрхлэгч хүлээнэ. (Торгуультай)

Удаан хугацаагаар ажиллаж байгаа болон стресс ихтэй ажилчдад зориулсан ярилцлагын зөвлөмж нь хэт их ачаалал, стрессээс болж ажиллагсдын тархи, зүрхний өвчин, сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн эмгэг үүсэхээс урьдчилан сэргийлэхэд чиглэгддэг бөгөөд хөдөлмөрийн эмч зэрэг эмч нар тухайн салбарт ажиллаж буй зорилтот ажилчдад ярилцлагын зөвлөгөө өгөхөөс гадна бизнес эрхлэгчдэд ажил эрхлэлтийн зохих арга хэмжээг авхуулахын тулд үзэл бодлоо эмнэлзүйн үүднээс илэрхийлэх нь маш чухал юм. Үүнийг маш сайн ашиглаж, өөрийгөө арчлан, эрүүл мэндээ хамгаалж, дэмжихэд ашиглацгаая.

Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн нэгдсэн төвийн тухай мэдээлэл (улсын хэмжээнд 47 мужид байрладаг)

Хот, мужууд	Утас	Хот, мужууд	Утас
Хоккайдо	011-242-7701	Шига	077-510-0770
Аомори	017-731-3661	Киото	075-212-2600
Иватэ	019-621-5366	Осака	06-6944-1191
Мияги	022-267-4229	Хёго	078-230-0283
Акита	018-884-7771	Нара	0742-25-3100
Ямагата	023-624-5188	Вакаяма	073-421-8990
Фүкүшима	024-526-0526	Тоттори	0857-25-3431
Ибараки	029-300-1221	Шиманэ	0852-59-5801
Точиги	028-643-0685	Окаяма	086-212-1222
Гүнма	027-233-0026	Хирошима	082-224-1361
Сайтама	048-829-2661	Ямагүчи	083-933-0105
Чиба	043-202-3639	Токүшима	088-656-0330
Токио	03-5211-4480	Кагава	087-813-1316
Канагава	045-410-1160	Эхимэ	089-915-1911
Нийгата	025-227-4411	Кочи	088-826-6155
Тояама	076-444-6866	Фүкүока	092-414-5264
Ишикава	076-265-3888	Сага	0952-41-1888
Фүкүй	0776-27-6395	Нагасаки	095-865-7797
Яманаши	055-220-7020	Күмамото	096-353-5480
Нагано	026-225-8533	Ойта	097-573-8070
Гифү	058-263-2311	Миязаки	0985-62-2511
Шизүока	054-205-0111	Кагошима	099-252-8002
Айчи	052-950-5375	Окинава	098-859-6175
Миэ	059-213-0711		

Ажилчдын эрүүл мэнд, аюулгүй байдлын агентлаг

Ажилчдын эмнэх, хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн газрын Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн хэлтэс

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

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)