

КОРОНАВИРУСИЙН ӨВЧИН 2019 (COVID-19)

ӨӨРИЙН САЙН САЙХАН АМЬДРАЛАА ТОРДООРОЙ

COVID-19 цар тахал нь маш их стресс үүсгэх боломжтой.

COVID-19 СТРЕСС ҮҮСГЭДЭГ ХҮЧИН ЗҮЙЛС

COVID-19 стресс үүсгэгч хүчин зүйлс нь хүн бүрт харилцан адилгүй байна. Эдгээрийн зарим нь:

- Хурдтай өөрчлөгдөж буй нөхцөл байдлыг ойлгох
- Өвдөх, тусгаарлагдахаас айх
- Болгоомжлох хэрэгцээ, шаардлага – гэртээ байх, гэрээсээ ажиллах, бусдаас зай бариж хэвших гэх мэт
- Ганцаардал
- Орлого буурах
- Хэрэгцээт эд зүйлсийн хомсдол



СТРЕССИЙН ШИНЖ ТЭМДЭГ

Биеийн шинж тэмдэг:



- Булчин чангарах, өвдөх
- Толгой өвдөх
- Нойр хямрах
- Хоол боловсруулалт хямрах-дотор муухайрах, өтгөн хатах, хоолны дуршил буурах
- Зүрх дэлсэх

Сэтгэл хөдлөлийн шинж тэмдэг:



Анхаарал төвлөрөлт муудах



Сэтгэл түгших, айх



Уур, бухимдал нэмэгдэх



Цочиромтгой болох



Гуниглах

COVID-19 ҮЕИЙН СТРЕССЭЭС АНГИЖРАХ

Стрессээ бууруулахын тулд таны хийж чадах зүйлс:

- COVID-19 –н талаар мэдээллийг унших, үзэх, сонсох, олон нийтийн сүлжээг шалгахыг завсарла.
- COVID-19 –н тухай бодит баримтанд төвлөрч, өөрийн болон хайртай хүмүүсийнхээ эрсдэлийг ойлго.
- Бодит байдлыг хов живээс ялгаж салга. Найдвартай эх сурвалжаас мэдээлэл цуглуул.
- Эрүүл мэндээ анхаарч, эрүүл бай. Сайн унт, эрүүл хоолло, идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хий.
- Эерэг сэтгэлгээг хэвшүүл.
- Өдрөө төлөвлөж, хийх ажлаа эрэмблэ. Өөрийн гаргасан шийдвэрээ эерэгээр хүлээн ав.
- Дуртай зүйлүүдээ хий – өөрийгөө сэргээ, урамшуул, зугаацуул.
- Итгэдэг хүмүүстэйгээ ярилц, өөрийн санааг зовоож буй зүйлс ба мэдрэмжийг хуваалц.



Хэрэв стресс үргэлжилвэл таны өдөр тутмын амьдралд нөлөөлнө, иймд эмчтэй ярилцаарай.

АНХААРУУЛГА: Энэхүү зурагт хуудас нь зөвхөн мэдээллийн зориулалтай. Үүнийг мэргэжлийн эрүүл мэндийн зөвлөгөөнд ашиглаж болохгүй. Энэхүү зурагт хуудсан дахь мэдээллийн талаар асуулт байвал эмчид хандана уу.

© 2020 Интернэйшнл СОС. Бүх эрх нь хамгаалагдсан. Зөвшөөрөлгүй хувиран олшруулах, тараахыг хориглоно.

06/05/2020 – 1.0 –р хувилбар

