

Өөрийгөө арчлах нам гүм цаг(Mongolian version)
Мам Анэ гэдэг Breathing Box танилцуулга



Breathing



Их хичээл зүтгэл гаргасан танд талархая

Бид таны бие сэтгэлийг тайвшруулахад тус болох тайлбарыг бэлтгэн гаргасан юм.

Монголоос 2000 км алс оршдог холын хол Солонгост шинэ амьдрал зохиож байгаа таны зоримог чанар үнэхээр гайхалтай юм. Энэ бол таныг дэмжих зорилготой танилцуулга юм.

Шинэ гэр бүл, танил бус соёлд дасан зохицох гэж өөрөө өөртөө санаа тавихаа үл хайхран байгаа юм биш биз. Жирэмсэн болохын тулд бэлдэх гэдэг нь юуны түрүүнд эхлээд өөртөө санаа тавихаас эхэлдэгийг бүү мартаарай. Өөрийнхөө бие болон сэтгэлийг чих тавин сайн сонсоорой.

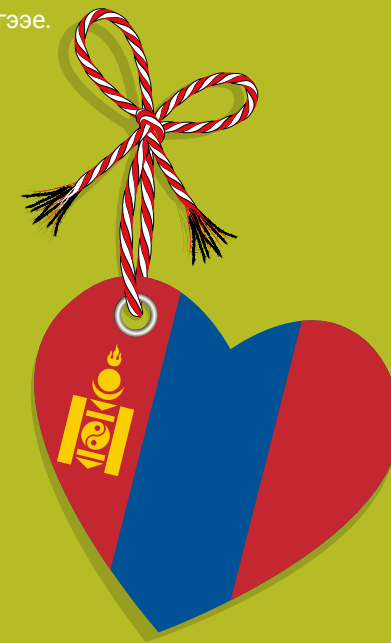


Амьд хүн аргатай, аргалын гал цогтой

Ямар ч хэцүү нөхцөлтэй тулгарсан түүнийг даван туулах хүч хүнд бий гэсэн утгатай монгол ардын зүйр цэцэг үг байдаг. Одоо танд тулгарч буй асуудал хэдий зовлонтой хэцүү ч гэсэн өдөр бүрийн өөрчлөлтийн төлөө алхам алхамаар ахиад үзээрэй.

Хэзээ нэгэн цагт таны нөхцөл байдал, бие сэтгэл тань өмнөхөөсөө хамаагүй илүү сайжрах мөч заавал ирнэ.

Энэхүү танилцуулгаас санал болгож байгаа үйлдлүүдийг өглөө босоод орой амрах хүртэлээ дагаж хийснээр бие болон сэтгэлийг эрүүлжүүлэх амьдралын зөв хэвшлийг бий болгож чадах юм. Үйлдэл бүрээр тууштай тэмдэглэл хөтлөн өөрийгөө урамшуулаарай. Мөн нэмж хэлхэд шалгуурын жагсаалтаас өөрийнхөө сэтгэл зүйг шалган сэтгэл зүйн зөвлөгөө болон тус болох мэдээ мэдээллийг авах боломжтой тул эцсээ хүртэл хамт байгаарай. Одоо харин дараагийн хуудсыг үзэцгээе.



Daily Breathing Circle

Өдөр бүр амьсгалах мэт өөртөө санаа тавих

Зөв амьсгалах (호흡하기)

Шинэ өдрийн эхлэл. Өглөө сэрэнгүүт үерийн ус мэт урсан ирэх элдэв таагүй мэдээ, дуу чимээнээс ангижирч зөвхөн өөртөө төвлөрч үзвэл ямар вэ? Дасал болсон гар утсаа хол тавин цохилж буй зүрхнийхээ хэмнэлд тааруулан гүн амьсгал аваад үзээрэй. Үг яриа, нүдэнд харагдах элдэв бус зүйлд биш зөвхөн өөрийн амьсгалдаа бүх анхаарлаа хандуулан энэ өдрийг эхлүүлээрэй. Нам гүм, амар амгалан байдал бэлэг мэт ирэх болно.



Тасалгааны ургамал тарих (식물돌보기)

Тасалгааны ургамал ургуулдаг хүн нь ургуулдаггүй хүнээс аз жаргалыг илүү ойр ойрхон мэдэрдэг бөгөөд бүтээлчээр бодож, сэтгэл өөдрөг сайхан байдаг. Байгаль бол бидний сэтгэлийг тайвшруулж, ямарваа зүйлийн үр дүнд сайнаар нөлөөлөх гайхалтай их хүчийг агуулж байдаг. Ажлаас үүдэлтэй дарамт шахалтад туйлдаж, бусдын бодлогогүй үйлдлээс залхан, танил бус шинэ орчинд байна уу? Өглөө бүр шинэхэн ногоон навчаараа дамжуулан амьдрах эрч хүчийг хүртэгч ургамал тарьж үзээрэй. Ингэснээр та өөртөө ч бас зохих хэмжээний ус чийг, нар, салхийг бэлэглэх болно.



Дасгал хөдөлгөөн хийх (운동하기)

Одоо бие махбодио сэргээх үү? Хөнгөн сунгалтын дасгал хийн биеэ суллах нь зүрх судасны өөрчлөлтөд нөлөөлөн дааврын хэмжээ ч өөрчлөгддөг. Бага багаар тамир тэнхээгээ сайжруулах нь серотонин болон допаминийг өндөрсгөн сэтгэл хямрал болон сэтгэл гутралд орох эрсдэлийг багасгаж өгдөг. Суудлаасаа босоод хөшигөө нээн, хөгжимнийхээ дууг жаахан чангалаарай. Өнөөдрийн турш идэвхтэй ажиллах бие махбодио хөнгөн хөдөлгөж өөдрөг аясыг эхлүүлээрэй.



Талархалын тэмдэглэл хөтлөх (감사일기)

Өнөөдрийн үнэт цагийг хэрхэн өнгөрүүлсэн бэ? Санаснаар болоогүй ажил, санаанд оромгүй бусдын таагүй үгэнд хамаг ухаанаа чилээж суугаа юм биш биз? Хэдий тийм байлаа ч “зүгээр дээ” хэмээн мэдрүүлж өгдөг ойр орчмынхоо сайхан хүмүүс, юмс мөн цаг мөчийг эргэн санавал ямар вэ? Талархах зүйлсээ эрэн олж, талархалаа илэрхийлдэг нэгэн нь илүү эрүүл саруул байж ямар ч бэрхшээлийг сайн даван туулдаг бөгөөд бусадтай ч найрсаг харьцаатай байж чаддаг. Амьдралын тань давтамжийг өөрчилж чадах үнэ цэнэтэй тэмдэглэлийг өдөр бүр хөтлөөрэй.

Зөв хооллолт (식사하기)

Миний идэж буй хоол хүнс бол өөрийнхөө бие махбодь болон сэтгэл санаанд барих өдөр тутмын бэлэг юм. Оюун санаа, бие махбодод хүч, тайвшрал өгдөг тийм сүнслэг хоол гэж байдаг болов уу? Өнөөдөр ямар хоолоор өөрийгөө урамшуулах вэ? Хоолоо тайван, удаан зажлангаа ‘Өнөөдөрч бас их шаргуу ажиллаа’ хэмээн өөртөө хэлээрэй.



1. Зөв амьсгалах (호흡하기)

Өглөөний нойрноосоо сэрээд, хэнээс ч хамааралгүй байх тайван орчинг хайж олоорой.

Сандал эсвэл шалан дээр дэр тавин суугаад өөрийн доторт төвлөрч амьсгалаарай.



- 1) Цаг тааруулах(эхний өдөр 5минутаар хийгээрэй).
- 2) Нуруугаа цэхэлж суугаад мөр болон нүүрнийхээ булчинг суллах.
- 3) Амьсгалаа авч гаргахдаа биеийнхээ мэдрэмжинд төвлөрөх.
- 4) Нүдээ аних нь төвлөрөхөд тус болно.
- 5) Агаар хамрын нүхээр орж ирэх тэр мөчийг мэдрээрэй.
- 6) Хамрын нүхээр орж ирээд уушгируу шилжиж буй даган мэдрээрэй.
- 7) Гүн амьсгалахдаа цээж, болон гэдэс хэрхэн дээшилж доошилж байгааг толгойдоо төсөөлөөрэй.
- 8) Олон удаа давтан хийж биедээ орж буй шинэ эрч хүчид төвлөрч үзээрэй.
- 9) Амгалан тайван энэ мөчийг биедээ шингээн өдрийг эхлүүлээрэй

* Дээрх үйлдлийг өдөрт 1 удаа, долоо хоногийн турш давтан хийгээрэй.

* Өдөр бүр 1,2 минутаар дасгалын цагаа сунгаж тэмдэглэл хөтлөөрэй.

Уг танилцуулгыг харангаа [Зөв амьсгал авах] дасгалыг хийж болно.
YouTube аудио клип [mam an e]-н 'Сэтгэлээ тордох аялгуу'-г ашиглаж болно.
*QR кодыг дарвал 'Сэтгэлээ тордох аялгуу' хуудасруу шууд холбогдоно.



2. Тасалгааны ургамал тарих (식물 돌보기)

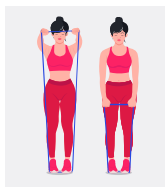
Тасалгааны ургамал тарьж үзсэн үү? Ямар ч төрлийн ургамал байж болох юм. Ямар нэгэн ургамал тарин үр жимс нь нахиалан гарч ирэх тэр үе мөчид хамт байх, эсвэл аль хэдийн цэцэг жимс нь боловсорч гүйцсэн ургамалыг ч арчилж ургуулж болох юм. Хэзээ ч хамаагүй хүссэн үедээ ургамал тарихыг оролдоод үзээрэй. Сэтгэл хөдлөх тэр мөч хамгийн чухал юм.

Тэгээд ургамалдаа нэр өгөөрэй. Нэр өгсөн тэр мөчөөс эхлэн юу ч байсан миний хувьд онцгой зүйл болж хувирдаг. Таарсан хэмжээнд нар тусгаж, услангаа ургах явцыг нь хараарай. Магадгүй ечигдэрийг бодвол өнөөдөр жаахан илүү өсч ургасан гэж найдан хүлээж өглөө бүр түүнтэй мэндлээрэй.



3. Дасгал хөдөлгөөн хийх (운동하기)

Амьсгалаа тодорхой хэмжээгээр хянаж чадах хэмжээний дасгал нь даралтыг багасган биед амар амгалан тайвшрал авчирна. Мөн стресс тайлж бие болон сэтгэлийг эрүүл байлгахад тус болдог. Хамгийн тухтай орчныг бүрдүүлээд дасгалын резин ашиглаад хөнгөн булчингийн дасгал хийж эхлэе. Дасгал тус бүр 10 удаа 3 давтамжтай, долоо хоногт 3-аас дээш удаагаар тогтмол хийвэл эрс өөрчлөлтийг мэдрэх болно. За тэгвэл одооноос эхлэн дасгалын резин ашигласан дасгалыг танилцуулья.



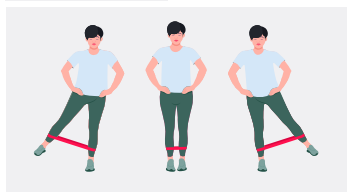
Зураг 1

Хоёр хөлөөрөө газарт резинийг хөдөлгөөнгүй тогтоосны дараа хоёр гараараа резинээ барьж гуяа дагуулан мөрөө хүртэл татна. Нуруугаа бөхийхгүй зөвхөн гараа хөдөлгөн босоо байрлалаас давтан хийнэ.



Зураг 2

Хоёр гараа бэлхүүсэн дээрээ тавиад хоёр хөлөө мөрний хэмжээтэйгээр авч зогсоод гуяандаа дасгалын резинээ зүүнэ. Суугаа(squat) байрлалаар удаанаар босч суухыг давтан гуя болон өгзөгний булчинг чангалах суллахыг давтан хийнэ.



Зураг 3

Хоёр гараа бэлхүүсэн дээрээ тавиад цэх зогсон хөлийн шагайндаа резинээ зүүнэ. Нэг хөл дээрээ тэнцвэрээ аваад нөгөө хөлөө гадагш өргөж буулган давтах. Биеийн байрлалаа алдагдуулахгүйгээр зөвхөн хөлөө хөдөлгөхөд төвлөрнө..

<Анхаарах зүйл>

- Дасгал хийхийн өмнө эргэн тойрны аюулгүй байдлыг шалгах
- Резинээ ашиглахын өмнө язарсан, өнгө нь өөрчлөгдөж хуучирсан эсэхийг шалгах
- Залгаа холбоос нь сайн бэхлэгдсэн болон, резинээ гартаа сайн барьсан эсэхийг шалгах
- Ямар нэг зовиургүй байх хэмжээнд ашиглах

* Жирэмсэн үед дасгал хийхээр бол амьсгалаа удаан түгжихгүй байхыг анхаарах хэрэгтэй бөгөөд хяналтын эмчтэйгээ зөвлөлдсөний дараа дасгал хийгээрэй.

Дасгал хөдөлгөөний талаар илүү мэдэхийг хүсвэл Солонгос эрүүл гэр бүл төсөл [Резинин дасгал] Улсын биеийн тамир хөгжлийн агентлаг [Дотор хийх дасгал] албан ёсны вэб хуудасруу орж танилцаарай
*QR кодыг дарвал дээрх хуудасруу холбогдоно.



4. Зөв хооллолт (식사하기)

Бид өлссөндөө хоол унд идэхээс гадна заримдаа сэтгэлзүйн хүнд мэдрэмжийг зохицуулах гэж их хэмжээгээр идэх үе байдаг. Амттай хоол идэхэд допамин(Dopamine) болон окситоцин(Oxytocin)ны ялгарлаас болоод стрессний даавар багасан баяр хөөр, сэтгэл хангалуун байдлыг мэдэрч эхэлдэг. Тэгвэл өнөөдөр өөрийгөө цатгах хоол маань юу байх бол? Бие, сэтгэл, оюун санаандаа өдөр тутмын бэлэг сонгохтой адиллаар өнөөдөр зоогоо бэлдэж үзэхүү?

Ямар хоол иддэг вэ?

Юу идэж байгаагаа хянах дадал нь биеийн жингийн өөрчлөлтөд нэмэртэйгээс гадна зөв эрүүл хооллох хэвшлийг бий болгоход тустай. Шим тэжээлдээ тохирох хэмжээгээр идэж байгаа эсэхээ ажиглаарай.



Юун түрүүнд зохистой хэмжээнд шингэн зүйл уух нь унадаг дугуйн хөдөлгөгч тэнхлэг урд дугуй мэт чухал. Харин арын дугуйг 6 төрлийн гол хүнсний хэрэглэх давтамж, хэмжээтэй зүйрлүүлж болох юм. Тиймээс өнөөдөр идсэн хүнснийхээ төрөл, хэмжээ харьцаа ямар байсныг эргэн бодоорой.

Яаж иддэг вэ?

Яаж иддэг вэ гэдэг нь юу иддэг вэ гэдгээс илүү сэтгэл зүйд нөлөөлдөг. Хэрэв гар утасаа харангаа идэж байгаа бол гар утсаа орхиод идэж буй хүнсрүүгээ харцаа шилжүүлээрэй. Амандаа хийсэн хоолоо удаан зажилж амтлахад төвлөрөхөд л стресс болон сэтгэл гутрал багасч, хоолны амтыг ч илүү мэдэрнэ.

5. Талархлын тэмдэглэл хөтлөх (감사일기 적기)

Өнөөдрийг үдэнгээ өдрийг хэрхэн өнгөрүүлсэнээ эргэцүүлнэ. Өнөөдөр тохиолдсон олон явдлууд дотор “ямартай ч тэр мөч талархмаар байлаа” гэж бод огдох үеэ эргэн санаарай.

Бүдүүлэг нэгэнтэй таарсан ч миний бие сэтгэлийн тайван байдал хэвээр байгаад,
Орой ажил тараад зам бөглөрч залхаж бухимдсан ч харьж очоод амрах орон зай байгаа гэдэгт, өнөөдөр ч бас халуун бүлээрээ эсэн мэнд цуглаж өөд өөдөөсөө харан хамтдаа оройн хоолоо идэж байгаад, цуцатлаа ажилсаны ачаар өнөөдөр ч бөх гэгч унтаж байгаадаа гэх мэт.

⋮

Бидний өдөр бүр нэгэн хэвийн байдаг ч хэрхэн хүлээж авахаас хамаараад утга учир нь өөр байдаг. Орой бүр өдрийг өндөрлөнгөө нэгэн шинэ утга учрыг эрэлхийлж “Талархлын тэмдэглэл” хөтөлж үзвэл ямар вэ? Талархах сэтгэл нь сэтгэл гутрал болон стрессийг багасгадаг бөгөөд өөртөө итгэх итгэлийг дээшлүүлэн биеийн эрүүл мэндэд дэм болдог. Жижигхэн, яльгүй зүйлээс ч талархаж сурвал нэг мэдэхэд миний амьдрал шинээр өөрчлөгдөж буй мэдрэх болно. Талархах зүйлсийг эрж олон, амьдралынхаа хэвшил болгон түүний үр жимс соёлж, боловсрох хүртэл өдөр бүр тэмдэглэл хөтлөөрэй.



Өнөөдрийн талархлын сэдвээ “Сэтгэлээ тордох тэмдэглэл”-д хөтлөөд үзээрэй
Сэтгэлээ тордох тэмдэглэлийг цаашид тогтмол хөтлөхийг хүсэж байвал манай албан ёсны сайтаас татаж авч болно.

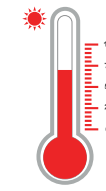
*QR кодыг дарвал дээрх хуудасруу холбогдоно.



Сэтгэлээ тордох тэмдэглэлийг бичих жишээ

ex)

Зөв амьсгалах	Үдээс өмнө 8цагаас Амьсгалын Бясалгал 10мин	03.15.(Даваа) / Талархлын тэмдэглэл хөтлөх
Тасалгааны Ургамал	Нахиа нь нахиалж эхлэх. Шүршүүрээр 2удаа шүрших	- Гадагшаа гарахдаа юмаа мартаггүй авч гарсан - Автобусанд суухад суух суудал байсан - Бүдүүлэг хүнтэй таарсан ч өөрийн байр сууриа илэрхийлж чадсан - Энх мэнд гэртээ ирээд амарч чадсан - Талархлын тэмдэглэл хөтлөх сэтгэлийн уужуу тайван
Дасгал хөдөлгөөн	Өдөрийн хоолны дараа 12:50мин резинин дасгал 10мин хийх	
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө : Будаа, Далайн байцааны шөл, Ногооны хуурга, Далайн байцаа, хачир гм		Сэтгэл тавгүйтсэн үг яриа сонссон ч ухаалгаар өөрийн хэлэх гэсэн үгээ хэлснээр өөрөөрөө бахархаж баяр хөөрийн хэмжээ маань 70градус болов.
- Өдөр : Кимчитэй шөл, 1ш Мандарин		
- Орой : Бага зэрэг халуун ногоотой Догбуги, Сүү Өнөөдөр 8 аяга ус уусан!		



_____ month ____ week

Breathing Box _ Сэтгэлээ тордох тэмдэглэл

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

_____ month _____ week

Breathing Box _ Сэтгэлээ тордох тэмдэглэл

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

_____ month _____ week

Breathing Box _ Сэтгэлээ тордох тэмдэглэл

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

_____ month _____ week

Breathing Box _ Сэтгэлээ тордох тэмдэглэл

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		

Зөв амьсгалах		. . ()
Тасалгааны Ургамал		Талархалын тэмдэглэл хөтлөх
Дасгал хөдөлгөөн		
Хоолны төлөвлөгөө гаргах		Өнөөдрийн Сэтгэлийн хэмжээ
- Өглөө :		
- Өдөр :		
- Орой :		



I. Дотоод сэтгэлрүүгээ өнгийн харах

* Хийсэн дасгал хөдөлгөөний тэмдэглээрэй.
Өдөр бүр эрч хүчээр бялхаж буйгаа мэдрэх болно.

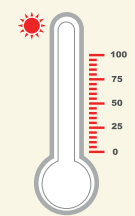
Он сар/ гариг	Өнөөдрийн биеийн байдал	Дасгалын төрөл	Дасгал хийсэн цаг	Мэдрэмж/ Сэтгэл санаа

Бид өдөр тутамдаа янз бүрийн мэдрэмжийг туулдаг. Заримдаа миний сэтгэл санаа ямар байгааг ч таахын аргагүй үе байдаг. Өөрт тулгарсан аливаа нөхцөлд ямар мэдрэмжийг, ямар хэмжээнд мэдэрч байгаагаа сайн анзаарч чадвал сэтгэл санааны өөрчлөлтөө таамаглаж болох ба өөрийнхөө яг юу хүсэж буйг ойлгож чадах болно. Тэгвэл өөрийн сэтгэл хөдлөлийг ойлгох аргын талаар одоо үзэцгээе.

1. Сүүлийн хоёр долоо хоногийн хугацаанд надад тохиолдсон хамгийн чухал зүйлийг бодоод үзээрэй.
2. Эргээд санахад мэдэрсэн(эсвэл яг одоо мэдэрч байгаа) сэтгэл хөдлөлөө сэтгэлийн үг схемээс сонгоорой. Хүний сэтгэл хөдлөл гэдэг бол өвөрмөц зүйл таагүй мэдрэмж болон сайхан мэдрэмж гэж тус тусдаа байдаггүй. Сэтгэл хөдлөлөө үг хэллэгээр илэрхийлвэл өөрийн зүрх сэтгэлээ илүү амгалан тайвнаар харж чаддаг болдог.

Сэтгэлээ үгээр илэрхийлэх						
Хөгжилтэй		Гэгээлэг		Гунигтай		Шударга бус
Баяр хөөр		Сэтгэл хөдөлгөм		Тайван бус		Урам хугарах
Талархал		Тайвшрам		Бухимдах		Уур хүрэх
Дулаахан		Тав тухтай		Уйтгартай		Айдас
Сонирхолтой		Сэтгэл хангалуун		Сэтгэлээр унах		Үзэн ядах
Сэргэлэн		Сэтгэл хөдлөм		Гаслантай		Цөхрөнгөө барах
Схемд байхгүй ч өөрт мэдрэгдэх сэтгэл хөдлөлийг бичээрэй						

3. Мэдэрсэн сэтгэл хөдлөлийн хэмжээгээ сэтгэлээ тордох тэмдэглэл тэмдэглээрэй. Хэрэв хэд хэдэн хэмжээний сэтгэл хөдлөлийг мэдэрсэн бол хамгийн хүчтэй мэдэрсэн сэтгэл хөдлөл дээрээ тэмдэглэгээ хийгээрэй. 7 хоногийн турш өөрийн сэтгэл хөдлөлөө хэмжиж үзээд өөрийн дотоод сэтгэлээ нэг уудлан хараарай.



II. Сэтгэл санааны байдлаа мэдэх нь

Өнгөрсөн хоёр 7хоногийн хугацаанд, хэр ойрхон дараах асуудлуудтай тулгарсан бэ?

Өнгөрсөн хоёр 7хоногийн хугацаанд, доорх агуулгатай санаа нэг байсан гэх нөхцлийг бодож үзээд тохирсон тоог тэмдэглэнэ үү?

	Асуулт	Байхгүй	2-6 өдөр	7-12 өдөр	Бага өдөр бүр
1	Сэтгэлээр унаж гутран ямар ч найдвар алга гэж мэдрэх үе байсан.	0	1	2	3
2	Ердийн үед хийдэг зүйлээ сонирхохоо болих, эсвэл таашаал авахаа болих үе байсан.	0	1	2	3
3	Унтаж чадахгүй байнга сэрэх, эсвэл хэтэрхий их унтах үе байсан.	0	1	2	3
4	Ердийнхөөс хоолны дуршил багассан. Эсвэл ердийнхөөс илүү идэх болсон.	0	1	2	3
5	Бусад илт анзаарагдахуйц ердийнхөөс илүү удаан ярьж үйл хөдлөл маань назгайрсан. Эсвэл яахаа мэдэхгүй тайван сууж чадахаа больсон.	0	1	2	3
6	Хэт ядран ямар ч тэнхээгүй болсон.	0	1	2	3
7	Миний буруу юмуу эсвэл бүтэлгүйтээд байна гэж бодох Эсвэл өөрийгөө болон гэр бүлийнхээ урмыг хугаллаа гэж бодох үе байсан.	0	1	2	3
8	Сонин унших, зурагт үзэх гэх мэт өдөр тутмын зүйлд ч анхаарлаа төвлөрүүлж чадахаа больсон.	0	1	2	3
9	Үхсэн нь дээр байх гэж бодсон. Эсвэл өөрийнхөө амыг егүүтгэе гэж бодсон үе бий.	0	1	2	3
Нийт оноо					

* Нийт 10с дээш оноо авах тохиолдолд, Үргүйдэл ба сэтгэл гутралын зөвлөгөө өгөх төв болон ойрхон мэргэжлийн байгууллагт хандан илүү нарийн мэргэжлийн дүгнэлт болон зөвлөгөө авахыг хүсье.

* Гарал: Хун Жин Пю(2010). Солонгос хувилбар Сэтгэлийн хямралыг илрүүлэх хэрэгсэл (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9) Итгэл найдвар ба хүчтэй байдал. Солонгосын түгшүүртэй тэмцэх нийгэмлэгийн сэтгүүл. Уг судалгаа нь Зохиогчийн эрх эзэмшигчийн зөвшөөрөлтэйгээр ашигласан болно.

III. Найдварыг эрэлхийлэх

Үргүйдэл ба сэтгэл гутралын зөвлөгөө өгөх төв нь:

Үргүйдэлтэй хос, жирэмсэн эх, мөн хүүхэдээ өсгөн бойжуулж буй ээж нарт зориулан сэтгэл зүйн тогтвортой байдлын төлөө мэргэшсэн зөвлөх ганцаарчилсан зөвлөгөө болон янз бүрийн хөтөлбөр явуулж байна.

<p>Үргүйдэл ба сэтгэл гутралын зөвлөгөө өгөх төв салбар</p>	<p>[Байгууллага: Эрүүл мэндийн үндэсний төв] Сөүл хот Жүнгү Илжиру 245, Гүгриб Чүнан Ирүовон 2давхар (245, Eulji-ro, Jung-gu, Seoul, Republic of Korea) Утас: 02-2276-2276 Вэб сайт: www.nmc22762276.or.kr</p>
<p>Инчон бүс нутгийн Үргүйдэл ба сэтгэл гутралын зөвлөгөө өгөх төв</p>	<p>[Байгууллага: Гачон их сургуулийн Гил эмнэлэг] Инчон Намдүнгү Намдүндэру 774р замын 14 Гил эмнэлэгийн Эмэгтэйчүүдийн төв 1давхар (14, Namdong-daero 774beon-gil, Namdong-gu, Incheon, Republic of Korea) Утас: 032-460-3269 Вэб сайт: www.id-incheon.co.kr</p>
<p>Кёнги мужийн Үргүйдэл ба сэтгэл гутралын зөвлөгөө өгөх төв</p>	<p>[Байгууллага: Хүн амын эрүүл мэнд, халамжийн нийгэмлэг Кёнги салбар] Кёнги аймаг Сүвонхот Далдангу Гухуару 14гил 11, 3давхар (14, Namdong-daero 774beon-gil, Namdong-gu, Incheon, Republic of Korea) Утас: 031-255-3375 Вэб сайт: www.happyfamily3375.or.kr</p>
<p>Тэгү бүс нутгийн Үргүйдэл ба сэтгэл гутралын зөвлөгөө өгөх төв</p>	<p>[Байгууллага: КёнБуг Их сургуулийн эмнэлэг] Тэгү Гуанёг хот Жүнгү Талгүполдэру 2167 Илхуа 7давхар (2167, Dalgubeol-daero, Jung-gu, Daegu, Republic of Korea) Утас: 053-261-3375 Вэб сайт: www.healthymom.or.kr</p>
<p>Жолланам аймгийн Үргүйдэл ба сэтгэл гутралын зөвлөгөө өгөх төв</p>	<p>[Байгууллага: Хьондай эмэгтэйчүүд хүүхдийн эмнэлэг] Чолланамду Сүнчон хот Чансонбаги 1гил 8 Хьондай эмэгтэйчүүд хүүхдийн эмнэлэг 3давхар (8, Jangseonbaegi 1-gil, Suncheon-si, Jeollanam-do, Republic of Korea) Утас: 061-901-1234 Вэб сайт: www.hwc1234.co.kr</p>

* Зөвлөгөөний цаг: (Ажлын өдөр) Даваа ~ Баасан / 09:00~17:00

Зөвлөгөө нь заавал урьдчилан цаг авах ёстой бөгөөд үнэ төлбөргүй явагдана.

Бүх зөвлөгөөний агуулга нь хувь хүний мэдээллийн дагуу хамгаалагдана.



「Мам Анэ гэдэг」 нь

Үргүйдэл, жирэмслэлт, хүүхэд өсгөн бойжуулах гэх мэтээс үүдэлтэй сэтгэл зүйн хэцүү асуудлыг эмчлэн амар амгалан(Сэтгэл амар амгалан/Ээж) байдлыг бий болгохыг хэлдэг.

Өөрийгөө арчлах нам гүм цаг Breathing Box танилцуулга

Хэвлэсэн он сар өдөр 2021.10.сар Хэвлэсэн газар Эрүүл мэнд, халамжийн яам, Үргүйдэл ба сэтгэлийн хямралын талаар зөвлөгөө өгөх төв
Хаяг : Сөүл хот Жүнгү Илжиру 245, Гүгриб Чүнан Ирювон 2давхар Утас : 02-2276-2276 Вэб хаяг : www.nmc22762276.or.kr Дизайн : Дизайн груп кара

Үргүйдэл болон сэтгэл хямралын талаар зөвлөгөө өгөх төвийн вэб сайтаас илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг харна уу.

