



ТАНД АСУУЛТ БАЙНА УУ?

Өсвөр үеийнхэнд зориулсан гарын авлага



Эмхэтгэн боловсруулсан:

Б.Мөнхцэцэг, “Хүүхэд Өсвөр Үеийг Ивээх Төв” ТББ-ын гүйцэтгэх захирал
Э.Нандин-Эрдэнэ, “Хүүхэд Өсвөр Үеийг Ивээх Төв” ТББ

Хянасан:

Ч.Бямбаа, ЭМЯ, Глобаль сангийн дэмжлэгтэй ДОХ-ын төслийн мэргэжилтэн
О.Хулан, “Хүүхэд Өсвөр Үеийг Ивээх Төв” ТББ-ын тэргүүн

“Адмон Принт” ХХК-д эхийг бэлтгэж хэвлэв.

Улаанбаатар хот, 2018 он

**ХДХВ-ийн ХАЛДВАР ИЛРҮҮЛЭХ ШИНЖИЛГЭЭ
ҮЙЛЧИЛГЭЭНИЙ ТӨВ**

БАЯНГОЛ ДҮҮРЭГ	18-р хороо, Эрүүл мэндийн төвийн 304 тоот, ДОХ/БЗДХ-ын кабинет. Утас: 301654
	5-р хороо, Энхтайвны өргөн чөлөө, 10-р хороолол 89-3-р байр, Монголын гэр бүлийн сайн сайхны нийгэмлэгийн “Гэр бүл” эмнэлэг. Утас: 70186180
	Жасрайн гудамж, УБТЗ-ын төв эмнэлгийн Поликлиникийн 405 тоот
БАЯНЗҮРХ ДҮҮРЭГ	14-р хороо, Нам Ян Жугийн гудамж, ХӨСҮТ-ийн 1А байр, 1-р давхар, “Улаан тууз” эмнэлэг. Утас: 450867
	7-р хороо, 15-р хороолол, Эрүүл мэндийн төвийн харъяа салбар амбулатори, 1-р давхар 5 тоот,
	8-р хороо, Эрдэнэтолгой, Эрүүл мэндийн төвийн харъяа салбар амбулатори, 1-р давхар
	5-р хороо ДОХ/БЗДХ-ын кабинет, 224 тоот.
ЧИНГЭЛТЭЙ ДҮҮРЭГ	4-хороо, Эрүүл мэндийн төвийн Бага тойруугийн салбарын 2-р давхар, 214 тоот, ДОХ/БЗДХ-ын кабинет. Утас: 70110713
СҮХБААТАР ДҮҮРЭГ	11-р хороо Цагдаагийн гудамж, Эрүүл мэндийн төвийн 418 тоот, ДОХ/БЗДХ-ын кабинет. Утас: 354587
	7-хороо, 11-р хороолол Ориент центрийн 2 давхар, Гранпри эмнэлэг. Утас: 70127070
СОНГИНОХАЙРХАН ДҮҮРЭГ	13-р хороо, Эрүүл мэндийн төвийн 224 тоот, ДОХ/БЗДХ-ын кабинет
ХАН-УУЛ ДҮҮРЭГ	3-р хороо, Эрүүл мэндийн төвийн 316 тоот, ДОХ/БЗДХ-ын кабинет
НАЛАЙХ ДҮҮРЭГ	2-р хороо, ДОХ/БЗДХ-ын кабинет
БАГАНУУР ДҮҮРЭГ	Нэгдсэн эмнэлгийн 1-р давхар, СДЗШ-ний төв. Утас: 70212914
21 АЙМАГ	Аймгуудын Эрүүл Мэндийн Газар, ДОХ/БЗДХ-ын кабинет

Өмнөх үг

Танд асуулт байна уу? гарын авлагаараа дамжуулан та бүхэнтэй уулзаж байгаадаа туйлын их баяртай байна.

Хүүхэд өсвөр үеийнхэн өөрт тохиолддог асуудлууд, найз нөхөд болон гэр бүлийхэнтэй харилцахад тулгардаг харилцааны асуудлаас эхлээд БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-ын талаар үнэн зөв мэдлэг мэдээлэл муутай, шаардлагатай мэдээллүүдийг авах эх сурвалж, гарын авлага, тараах материал хүртээмж багатай байдгаас өөрсдийгөө болон найз нөхдөө эрсдлээс хамгаалж чаддаггүй.

Бид өмнө нь “Ухаалаг шийдвэр эрсдлээс хамгаална”, “Бидний сонголт”, “ДОХ-д боломж бүү олго” зэрэг гарын авлагуудыг цуврал байдлаар эрхлэн гаргаж хүүхэд өсвөр үеийнхэнд хүргэж тэдний мэдлэгт дусал нэмэр болсон билээ.

Энэ удаад **“ТАНД АСУУЛТ БАЙНА УУ”** гарын авлагадаа өсвөр үеийнхэнд хэрэгтэй мэдээллүүдийг багтаан товч тодорхой байдлаар эмхэтгэн боловсрууллаа. Ивээл, Хүслэн хоёр та бүхэнд өөрсдийн мэдсэн сурсан зүйлээ хуваалцах болно.

ТА, ЧИ, БИД бүгдээрээ мэдлэгийн хүрээгээ тэлсэнээр БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-ын тархалтыг бууруулахад хувь нэмрээ оруулж өөрийгөө болон хайртай хүмүүсээ эрсдлээс хамгаалж чадна.

Хүүхэд Өсвөр Үеийг Ивээх Төвийн хамт олноос

Сайн байцгаана уу,
найзуудаа.

Намайг Хүслэн гэдэг.
Өөрийн найз Ивээлийн хамт
энэхүү номоор дамжуулан
та бүхэндээ мэдлэгээсээ
хуваалцах болсондоо
туйлын их баяртай байна.



Сайнуу, Намайг Ивээл
гэдэг. Өсвөр үеийнхэнд
тулгамддаг асуудлаар та
бүхэндээ мэдээлэл өгөх
зорилготой номоор бид
2-той хамт аялаарай.



Нэгдүгээр хэсэг

Харилцаа
Хорт зуршлаас татгалзах
Ялгаварлан гадуурхалт, үе тэнгийнхний дарамт

Хоёрдугаар хэсэг

Хүчирхийлэлд өртөхөөс сэргийлэх нь
Цахим орчинд өрийгөө хамгаалах нь

Гуравдугаар хэсэг

Бэлгийн замаар дамжих халдвар
ХДХВ, ДОХ
Бэлгийн чиг баримжаа

ХАРИЛЦАА

НЭГДҮГЭЭР ХЭСЭГ



Харилцаа нь нарийхан замтай ижил зүйл юм. Тус замаар зорчиж буй эсрэг урсгалын хоёр машин зөрж өнгөрөхийн тулд нэг нь явж, нөгөө нь хүлээх хэрэгтэй болдог. Үүний адил харилцаж буй хүмүүсийн нэг нь ярихад, нөгөө нь түүнийг сонсож хүлээн аваад хариу үйлдэл үзүүлнэ. Хэрвээ харилцаж буй хүмүүс бие биенээ сонсолгүй, өөд өөдөөсөө зэрэгцэн ярьвал харилцаа амжилттай болж чадахгүй бөгөөд замын түгжрэл адил гацаа үүснэ гэсэн үг.

Харилцаа гэдэг нь нэг хүнээс нөгөө хүнд мэдээлэл, бодол санаа, мэдрэмжийг үгэн болон үгэн бус илэрхийллээр дамжуулж, түүнийг хүлээн авагч нь ямар нэгэн байдлаар хариу үйлдэл үзүүлэх хоёр талт үйл явцыг хэлнэ.

Харилцааны хэлбэрүүд

Идэвхгүй буюу өөртөө итгэлгүй харилцаа. Бусадтай харилцаж байгаа хүн өөрийн мэдрэмжийг шууд тодорхой илэрхийлэхгүй байх



Түрэмгий харилцаа. Өөрийн хүсч буй зүйлээ бусад хүнээр хийлгэхийн тулд дарамт шахалт үзүүлэх, айлган сүрдүүлэх, эсвэл хүч хэрэглэхийг хэлнэ

Өөртөө итгэлтэй харилцаа. Энэ нь харилцааны эрүүл зөв хэлбэр юм. Бусад хүний хүсэл сонирхлыг хүндэтгэн хандахын зэрэгцээ өөрийн бодол санааг маш тодорхой бөгөөд шууд илэрхийлэх



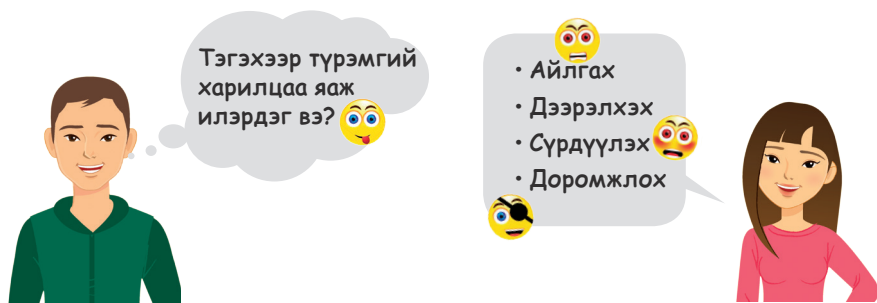
Харилцааны чадвар гэдэг нь бусад хүнийг ойлгох, өөрийгөө бусдад ойлгуулахад хэрэгтэй чадварыг хэлнэ.

Харилцааны чадвар эзэмших нь амьдралын олон асуудалд эерэгээр нөлөөлнө. Харилцааны чадвар эзэмшсэн хүн санаа бодол, мэдрэмжээ маш тодорхой ойлгомжтой илэрхийлж, өөрийгөө бүрэн ойлгуулж чадна.

Харилцаа нь өдөр тутам тасралтгүй явагддаг учраас харилцааны муу зуршилтай бол түүнийгээ засах хэрэгтэй.

Харилцааг мөн

- Үгийн бус харилцаа. Тодорхой утга санааг илэрхийлэхийн тулд ашигладаг биеийн хөдөлгөөн, харц, дуу хоолой, дохио зангаа үйлдэл
- Үгэн харилцаа гэж ангилна.



Бидэнд харилцааны аль чадвар нь байх хэрэгтэй вэ?

Өөртөө итгэлтэй харилцаа

ХАРИЛЦАА НЬ ЧИНИЙ ШИЙДВЭР ГАРГАХАД ЧУХАЛ ҮҮРЭГТЭЙ

Дараах тохиолдолд та нар яаж хандах байсан бэ?

Чимгээ 17 настай. Их сургуулийн 1-р курсын оюутан. Түүний найз залуу нь бэлгийн харилцаанд орох талаар санал тавьсан. Чимгээ түүнд хайртай. Хэрэв татгалзсан хариу өгвөл өөр охинтой явчих боловуу гэж эмээнэ.

СОНГОЛТУУД

Бэлгийн хавьталд орж найз залуудаа үнэнч гэдгээ батлах

Бэлгийн хавьталд орохгүй байх

Найз залуутайгаа ярилцах



ДАВУУ ТАЛ



**АСУУДЛЫГ
ШИЙДВЭРЛЭХ
АРГА**



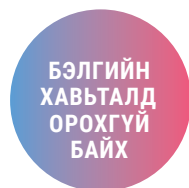
СУЛ ТАЛ

Бэлгийн таашаал авна
Найз залуутайгаа
үерхэлээ үргэлжлүүлнэ

**БЭЛГИЙН
ХАВЬТАЛД ОРЖ
НАЙЗ ЗАЛУУДАА
ҮНЭНЧ ГЭДГЭЭ
БАТЛАХ**

Хүсээгүй жирэмслэлт
БЗДХ/ДОХ/ХДХВ
Найз залуугаа алдана
Найз нөхөд нь шоолно
Сэтгэл санааны
хямралд орох

Өөрийнхөө хүсээгүй
зүйлийг хийхгүй
Жирэмслэхгүй
БЗДХ авахгүй
Найз залуу нь урьд
өмнөхөөсөө илүү үнэлж
болно



Найз залуугаа алдаж
болно.

Бие биеэ ойлголцоно
Хоёулаа зөвшилцөнө
Бие биеэ хүндэтгэнэ.
Шийдвэрийг хамт
гаргана.



Ярилцах явцад бие
биеэ үл ойлголцож
харилцаагаа тасалж
болно.

Харилцааны хэлбэрүүд чамайг ямар нэгэн шийдвэр гаргахад туслах
болно. **Өөртөө итгэлтэй** байж өөрийнхөө шийдвэртээ үнэнч
байгаарай.

ХОРТ



ЗУРШЛААС ТАТГАЛЗАХ



Та үүнийг мэдэхүү?

Өдөр болгон нэг хайрцаг тамхи татдаг хүний уушгинд нэг жилийн хугацаанд 1л бохь хуримтлагдана.

Нэг ширхэг тамхи татсан хүний нас 8 минутаар богиносдог.

Тамхи татсанаар таны бие махбодь ч, хvний сэтгэл санаа ч түүний хамааралд орно. Тамхиа хаяхгүй бол биеийн тамирын дасгал тамхины сөрөг нөлөөг арилгаж чадахгүй.

Хорт зуршил гэж юу вэ?

Архи, тамхи, мансууруулах бодисыг хорт зуршилд хамруулж үздэг. Эдгээр нь хувь хүн, гэр бүл, нийгэмд ямагт сөрөг нөлөө үзүүлж байдаг.

15 наснаас бага насандаа архи тамхи хэрэглэдэг байсан хүмүүс 21-ээс дээш насандаа архи хэрэглэдэг хүмүүсээс архинд орох эрсдэл нь 4 дахин их байдаг байна. Архи хэтрүүлэн хэрэглэх, тамхи татах нь бие махбодод маш олон сөрөг үр дагаврыг бий болгодог.

Архийг хэтрүүлэн удаан хугацаагаар хэрэглэснээр элэг хатуурах, зүрх судасны эмгэг, сэтгэцийн эмгэг, тархины эмгэгүүд, паркинсоны эмгэг, хорт хавдарууд зэрэг өвчнүүд үүсдэг байна. Америкийн эрдэмтэд архи их уудаг хүн наслах наснаасаа 6 нсаар дутуу насалдаг гэсэн судалгааны үр дүн гаргасан байна.

ТУХАЙЛБАЛ:

Бүх эрхтэн тогтолцоонд нөлөөлнө
Зүрх судасны өвчин
Цусны даралт ихсэх өвчин
Элэг хатуурах
Нойр булчирхайн үрэвсэл

Хоол боловсруулах эрхтний шархлаа
Хорт хавдар
Мэдрэлийн тогтолцоог гэмтээх
Ой санамж муудах
Үргүйдэл үүсэх

Тамхины хор нөлөө эдийн засагт хэрхэн нөлөөлдөг болохыг тооцож үзье.

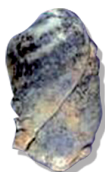


	1 өдөр	1 сар	1 жил	5 жил	10 жил	Нийт
Тамхины тоо /ш/	20					
Үнэ /төг/	200					
Бүгд	4000					

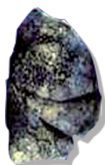
Найзуудаа, та нар бал цаас аваад энэхүү хүснэгтээр тооцоолол хийгээрэй.



65 настай тамхи татдаггүй эмэгтэйн уушиг. Нөхөр нь мөн тамхи татдаггүй. Цэвэрхэн ягаан өнгөтэй эрүүл уушги.

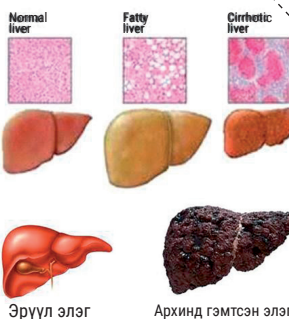


70 настай, өдөрт 10 ширхэг тамхийг 50 жилийн турш татсан эрэгтэй. Ихэнх хэсэг нь хар өнгөтэй болсон байна.



70 настай, өдөрт 60 ширхэг тамхийг 55 жилийн турш татсан эрэгтэй. Бүгд хар өнгөтэй болсон байна.

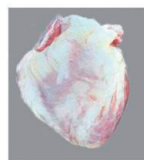
Одоо та нарт архи, тамхи хэрэглэснээс эрүүл мэндэд үүсэх эрсдлүүдийг танилцуулъя.



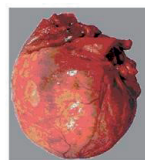
Эрүүл элэг

Архинд гэмтсэн элэг

Зурагт эрүүл элэг, өөхөлсөн элэг, эцэстээ хатуурч жижгэрсэн элэг харагдаж байна.



Эрүүл зүрх



Архинд гэмтсэн зүрх

Урт удаан амьдрах, эрүүл байх нь чамаас өөрөөс чинь шалтгаална.

ҮЕ ТЭНГИЙХНИЙ ДАРАМТ, ДЭЭРЭЛХЭЛТ



Үе тэнгийхний дээрэлхэлт нь хүүхдүүдийн хооронд гарч буй харилцааны зөрчил юм. Өөрөөр хэлбэл бусдыг санаатайгаар хохироох гэсэн сэдэлтэй, давтамжтай, зохион байгуулалттай үйлдлийг хэлдэг. Харилцаанд эрх мэдэл, давуу байдлаа хүлээн зөвшөөрүүлэх зорилгоор үйлдэж буй сөрөг үйлдлүүдийг хамруулдаг. Дээрэлхэлт нь хүүхдийн түрэмгийн зан үйлээр, харилцаанд хүчний тэнцвэргүй байдлыг тогтоох гэсэн эрмэлзлээр илэрдэг хүчирхийллийн нэг хэлбэр юм. Үе тэнгийхний дээрэлхэлтийн дараах хэлбэрүүд байна. Үүнд:

- **Бие махбодийн дээрэлхэлт**
- **Үг хэлээр дээрэлхэх**
- **Далд хэлбэрээр дээрэлхэх**
- **Сэтгэл зүйгээр дээрэлхэх**
- **Цахим орчинд дээрэлхэх**

Бие махбодийн дээрэлхэлт. Цохих, шүргэх, түлхэх.

Үг хэлээр дээрэлхэх. Дахин дахин зохион байгуулалттайгаар нэр хоч өгөн дуудаж доромжлох, шоглож дуурайх, дорд үзэх болон арьс өнгөөр ялгаварлах, бэлгийн чиг хандлагаар ялгаварлан дуудахыг хэлнэ.

Далд хэлбэрээр дээрэлхэх. Хэн нэгний тухай худал ярьж цуурхал тараах, шоглоомоор доромжлох, үг үйлдлийг нь дууриах, зориудаар үл тоомсорлох, олны өмнө ичгэвтэр, аюултай байдалд оруулах

Сэтгэл зүйгээр дээрэлхэх. Заналхийлэх, залилах, мөрдөх

Цахим орчинд дээрэлхэх. Захидал, гар утас, чат болон олон нийтийн сүлжээгээр дамжуулан үг хэлээр доромжлох, нийгэм сэтгэлзүйн хувьд дээрэлхэх.

Хүүхдийг хэл амаар доромжлох, басамжлах шоовдорлох нь хүчирхийллийн хэлбэр юм.



Дээрэлхэлтэнд өртөн хохирогч болсон хүүхдүүд яагаад багшдаа, эцэг эхдээ, хэн нэгэнд хэлдэггүй юм бол?

Өсвөр насныхны асуудлыг бие дааж шийдвэрлэх гэсэн хүсэл, сэтгэл зүйн бие даасан байдлыг хүсэх хэрэгцээ нөгөөтэйгүүр үе тэнгийнхэн хоорондоо болсон асуудлыг хэн нэгэнд ярих нь хов зөөсөн "ичгэвтэр зүйл" гэж боддогтой холбоотой.



Чамд эдгээр асуудлууд тулгарсан бол ангийнхаа багш, эцэг эх, сургуулийн нийгмийн ажилтан, хүүхдийн тусламжийн утас 108 болон ойр дотны хүмүүстээ хэлж тусламж, дэмжлэг авах хэрэгтэй. Буруу зан үйл үзүүлж буй хүүхдүүдэд эдгээр үйлдэл нь буруу зүйл гэдгийг ойлгуулах нь маш чухал бөгөөд бусад хүүхдүүдийг дарамт, дээрэлхэлтэнд өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх, асуудал хүндрэн даамжрахаас урьдчилан сэргийлэх давуу талтай юм.

Хэн нэгнийг дарамталж дээрэлхэх нь мундаг, супер харагдахгүй. Харин ч эсрэг талаараа бусдаас дутуу, дорой



108 ^{free}



сэтгэхүйгээрээ хандаж байгаа буруу үйлдэл юм. Энэхүү буруу үйлдлээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд юу хийж болох вэ?

Өөрийнхөө уур бухимдлаа хянаж сурах нь хэн нэгнийг доромжлох дээрэлхэхээс урьдчилан сэргийлэх чухал зүйл юм.

Уур бухимдлаа зохицуулах чадвартай байна гэдэг нь юуны өмнө өөрийнхөө хэрхэн уурладаг байдалдаа анхаарал хандуулж, юу уур бухимдлыг тань хүргэдэг, уурлахаараа бие физиологийн хувьд болон сэтгэл санааны ямар мэдрэмж төрдөг, ямар зан үйлдэл гаргаж уураа илэрхийлдэгээ тодорхойлж ойлгож ухамсарлан өөрийгөө шинжилж, өөртөө дүгнэлт хийх хэрэгтэй.

Өөрийгөө танин мэдсэнээрээ уурлах бухимдах үедээ бусдыг дээрэлхэж, доромжлогчгүйгээр ойлголцох, өөрийгөө тайвшруулах ач холбогдолтой.

Жишээ: Бат ангидаа онц сурлагатан бөгөөд даруу төлөв зантай. Тулгаа хичээлээ Батаас хуулдаг, даалгавараа хийлгэдэг. Бат хичээлээ тараад гэртээ очиж ээждээ туслан дүү нараа хардаг завгүй байдаг ч хичээлээ тогтмол хийдэг. Тулгаа шалгалт болгон дээр Батаас хуулдаг бөгөөд нэгэн удаа Бат үүнээс татгалзсан. Үүнд Тулгаа уурлан түүнийг ангийнхаа бусад хүүхдүүдэд шоолон ярьж инээлдэнэ.

Доорх гаргалгаануудаас өөрийн зөв гэснээ сонгоорой.

Гаргалгаа 1	Бат үүнд ямар ч хариу үйлдэл үзүүлэхгүй шоолуулсаар явна. Үүний эцэст тэрээр хичээлдээ явах, хичээлээ хийх сонирхолгүй болно. Сэтгэл санаагаар унана.	
Гаргалгаа 2	Бат Тулгаад бууж өгөн цаашдаа байнга даалгаварыг нь хийж өгөх бөгөөд сэтгэл санааны дарамттай, сэтгэлээр унасан байдалтай байна.	
Гаргалгаа 3	Бат ангийн багш болон нийгмийн ажилтандаа энэ талаар хэлэн Тулгаатай ярилцах. Хичээлээ өөрөө хийхийн ач холбогдлыг ойлгуулах. Мөн хэн нэгнийг шоглож дээрэлхэснээс ямар ямар сөрөг үр дагавар гарч болохыг хэлж өгөх.	

Та бүхнийг зөв гаргалгааг сонгосон гэдэгт итгэлтэй байна.



ХОЁРДУГААР ХЭСЭГ

ХҮЧИРХИЙЛЭЛД ӨРТӨХӨӨС СЭРГИЙЛЭХ НЬ



Хэрвээ хэн нэхэн чамд доорх үйлдлүүдийг үзүүлсэн, таагүй сэтгэгдэл үлдээсэн бол эцэг эх, багш, ойр дотны хүндээ тэр даруй хандаж энэхүү үйлдлийг дахин давтагдахаас урьдчилан сэргийлээрэй.

Бие махбодын хүчирхийлэл

Хүүхдийн бие махбодид шууд халдах хүчирхийлэл

Бэлгийн хүчирхийлэл

Хүүхдийн эсрэг бэлгийн хүчирхийлэл гэдэг нь хэн нэгэн насанд хүрсэн хүн эсвэл насаар ах эсвэл хүч чадал илүү хүүхэд нөгөө хүүхдээ бэлгийн аливаа үйлдэлд ашиглахыг хэлнэ.

Сэтгэл санааны дарамт

Үг хэл, сэтгэл санаагаар дарамтлах, доромжлох.

Үл хайхрах явдал

Хүүхдийг үл тоон, анхаарал халамж хангалтгүй үзүүлсний улмаас хүүхдийн бие махбод, сэтгэл санаа, эрүүл мэндэд нь хохирол учруулахыг хүүхдийг үл хайхрах явдал гэнэ.



Хүүхдүүд та бүхэн аливаа хүчирхийлэлд өртөхөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд дараах зүйлсийг санаж байх хэрэгтэй.

- ➔ Хэн нэгэн танихгүй хүнтэй хамт үлдэхээс зайлсхийх
- ➔ Хэн нэгэн танихгүй хүн машиндаа суулгах, эсвэл дагуулж явахыг оролдвол чангаар тусламж дуудах
- ➔ Орой үдшийн цагаар ганцаараа явахаас татгалзах. Хичээл, давтлагаа тараад ганцаараа явах тохиолдолд аав, ээж, ах эгч, асран хамгаалагчаа тосч авахыг хүсэх
- ➔ Хэн нэгэн чиний биеийн эмзэг хэсэгт зөвшөөрөлгүй хүрсэн тохиолдолд боль гэж чангаар хэлэх
- ➔ Хэл амаар доромжилсон, дээрэлхсэн, биед чинь шууд халдсан тохиолдолд насанд хүрэгчдэд хэлж тусламж авах
- ➔ Чамайг өдсөн, сонжсон харцаар харах, зүй бусаар доромжилсон тохиолдолд насанд хүрэгчдэд хэлж тусламж авах



Нэг удаагийн тохиолдлыг хэн нэгэнд хэлж таслан зогсоохгүй бол дахин давтагдах аюултай гэдгийг анхаарах хэрэгтэй.

ХҮЧИРХИЙЛЭЛД ӨРТСӨН ТОХИОЛДОЛД ХААНА, ХЭНД ХАНДАХ ВЭ?

Ангийн багш,
сургуулийн
нийгмийн
ажилтанд
хандах



Хүүхдийн
тусламжийн
108 утас руу
залгах

Эцэг эх, асран
хамгаалагчдаа
хэлэх

Эдгээр хүмүүс чиний хувийн нууцыг чандлан хадгалах үүрэгтэй тул мэдээлэл задарна гэж айх хэрэггүй.



ЦАХИМ ОРЧНЫ ХАРИЛЦАА

Хүүхдүүд та нар интернетгүй, гар утасгүй, телевизгүй бол чөлөөт цагаа хэрхэн өнгөрүүлэхээ төсөөлж байна уу?

Тэгвэл бидний өдөр тутмын хэрэгцээ болсон эдгээр тоног төхөөрөмж, техник технологийг хэрхэн зөв ашиглах талаар мэдлэгтэй байх хэрэгтэй.

ЦАХИМ ОРЧНЫ ДАВУУ ТАЛУУД

Цахим орчинг зохистой хэрэглэснээр хүүхдүүдэд маш олон боломжийг нээнэ.



ЦАХИМ ОРЧИН

СӨРӨГ ТАЛУУД

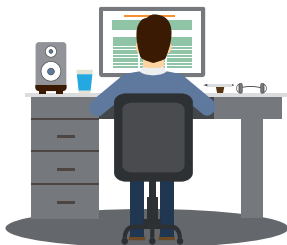
Гэвч цахим орчны зохисгүй хэрэглээ нь дараах сөрөг үр дагавартай гэдгийг бид мартаж болохгүй.



- Мэдээллийн хэт их урсгалд автах, зохисгүй мэдээ мэдээлэлтэй таарах нь чиний анхаарал төвлөрүүлэх чадварыг доройтуулж сурах явцыг удаашруулна.
- Бодит бус мэдээлэл авах, сөрөг ухуулга мунхруулгад автах эрсдэлтэй.
- Цахим орчинд хэт олон цаг өнгөрүүлэх нь биеийн болон сэтгэцийн эрүүл мэндэд олон сөрөг талтай.
- Хөдөлгөөний дутагдалд орно
- Нүдний хараа муудах
- Нуруу нугасны зөв бус хөгжил
- Цэвэр агаарын дутагдал
- Нойргүйдэл
- Сэтгэл зүйн гаж нөлөөллүүд г.м

Олон нийтийн цахим сүлжээнд үгэн болон зурган доромжлолд өртөх, бэлгийн болон сэтгэлзүйн дайралтанд өртөх, аюултай хүмүүстэй холбогдох эрсдэлтэй.

- Хүчирхийлэл, садар самуун агуулсан зүйлст донтох, улмаар бие сэтгэлзүйн цочролд орох эрсдэлтэй.
- Хувийн мэдээллээ алдах, улмаар залилан мэхлэлтэд өртөж санхүүгийн болон бие сэтгэлийн хохирол амсах аюултай.
- Худалдаа арилжааны бай болох, хэт их зар сурталчилгааны урсгалд өртөх сөрөг талтай.



ЭРҮҮЛ ОРЧИН

ХЭРХЭН БҮРДҮҮЛЭХ ВЭ?

- ✓ Хувийн чанартай мэдээллүүдийг хөндлөнгийн хүн болон элдэв вэб хуудсуудад хуваалцахгүй байх
- ✓ “Хуваалцахын өмнө дахин нэг эргэцүүл”
- ✓ Бидний өдөр тутмын ёс зүйн хэр хэмжээ, хийсэн зүйлд хариуцлагатай хандах нь цахим орчинд ч мөн адил байдаг гэдгийг анхаараарай
- ✓ Ямар нэгэн таагүй зүйлсийг цаг тухайд нь эцэг эх, асран хамгаалагчдаа хэлж байх
- ✓ Цахим орчимд өнгөрүүлж буй хугацаандаа хязгаар тавих хэрэгтэй.



Европод хийгдсэн судалгааны үндсэн дээр эрдэмтэд эцэг эхчүүдэд хандаж 0-2 насны хүүхдэд цахим орчныг хориглох, 2-5 насны хүүхдэд өдөрт 1-ээс бага цаг, 5-18 насны хүүхдэд өдөрт 2-оос бага цаг хэрэглүүлэх нь зохимжтой, муу нөлөө багатай болохыг зөвлөсөн байна.

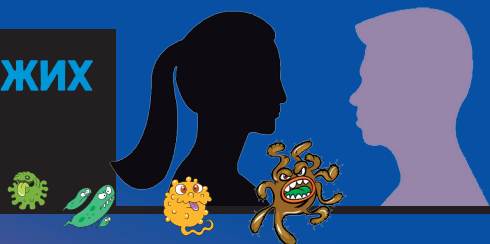
ДАРААХ АСУУЛТУУДАД ХАРИУЛААД ҮЗЭЭРЭЙ

- ? Өдөрт хичнээн цагийг интернетэд зарцуулдаг вэ?
- ? Facebook-ийн найзууд дотроосоо хамгийн идэвхтэй Facebook ашиглагч гэж бодож байгаа хүнийхээ Post-уудад дүн шинжилгээ хийж үзээрэй. Бусдад заавал түгээх шаардлагагүй хувийн мэдээлэл их байгаа нь тэр хүүхдийг ямар нэгэн эрсдэлд оруулах боломжтой юу? Хэрэв тийм бол ямар ямар эрсдэлд оруулж болох вэ?
- ? Хэн нэгэн танихгүй залуугаас охинд найзын хүсэлт ирэв. Профайл зураг нь нүдэнд дулаахан, царайлаг залуу байсан тул найзын хүсэлтийг хүлээн авч найз болов. Тэр залуу охины постууд дээр байнга Like дарж, санаа нийлсэн аятайхан коммент бичнэ. Энэ бүхэн охины сэтгэлийг татаж байлаа. Залуугийн профайл руу орохоор зураг, пост бараг байхгүй байна. Хэсэг хугацааны дараа залуу охин руу чат бичиж танилцахыг хүсэх бөгөөд болзоонд урив. Охин ямар хариу өгөх нь зөв бэ?

Эдгээр асуултуудад дүн шилжилгээ хийж, цахим орчинд эрүүл орчин бүрдүүлээрэй

ГУРАВДУГААР ХЭСЭГ

БЭЛГИЙН ЗАМААР ДАМЖИХ ХАЛДВАР



БИД ЯАГААД ЭНЭ ТАЛААР МЭДЭЖ БАЙХ ШААРДЛАГАТАЙ ВЭ?

2017 онд Улсын хэмжээнд зонхилон тохиолдох бэлгийн замаар дамжих халдварын **15364** тохиолдол бүртгэгдсэнээс 12.3% нь 15-19 насныхан, 26.4% нь 20-24 насныхан эзэлж байна.

Өсвөр үеийнхний 47 хувь нь олон нийтийн телевиз, 44 хувь нь найз нөхдөөсөө БЗДХ, ХДХВ, ДОХ болон бэлгийн эрүүл мэндийн талаарх мэдээллийг тодорхой хэмжээгээр авдаг бөгөөд мэргэжлийн байгууллагад хандаггүй учраас эрсдэлд өртөх нь өндөр байдаг.

Бэлгийн замаар дамжих халдвартай хүнтэй хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орсны улмаас дамжин халдварладаг өвчнийг бэлгийн замаар дамжих халдвар гэнэ.

БЗДХ нь шээс бэлгийн зам болон нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийг гэмтээхийн зэрэгцээ бусад эрхтэн тогтолцоонд нөлөөлнө.

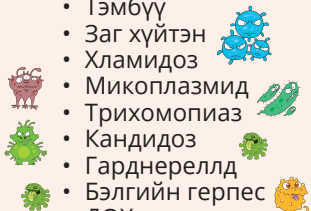
БЗДХ-ыг ерөнхийд нь 2 ангилдаг:

1 Вирусийн шалтгаантай

2 Вирусийн бус буюу бактери, эгэл биетний гаралтай

Элбэг тохиолддог Бэлгийн замаар дамжих халдварт өвчнүүд:

- Тэмбүү
- Заг хүйтэн
- Хламидоз
- Микоплазмид
- Трихомопиаз
- Кандидоз
- Гарднереллд
- Бэлгийн герпес
- ДОХ-ын халдвар



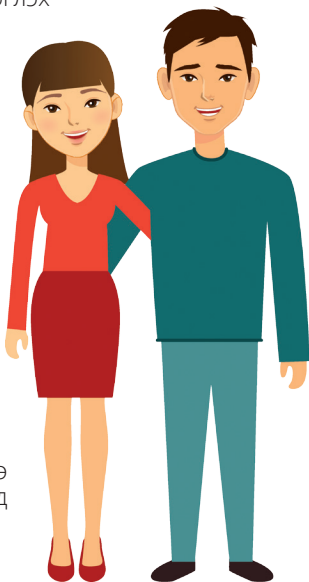
БЗДХ-ын үед зонхилон илрэх шинж тэмдгүүд:

Дараах шинж тэмдэг илэрсэн тохиолдолд бэлгийн замаар дамжих, халдвар авсан байх эрсдэл өндөр тул мэргэжлийн эмчид үзүүлж, зөвөлгөө авах шаардлагатай.

- Бэлэг эрхтнээс хэвийн бус ялгадас гарах
- Бэлэг эрхтэн орчим загатнах, улайх, хорсох
- Бэлэг эрхтэн дээр яр, шарх, тууралт гарах
- Бэлгийн хавьтлын үед өвдөх, эвгүй үнэр үнэртэх
- Шээхэд өвдөх, ойр ойрхон шээх
- Хэвлийн доод хэсгээр эвгүй оргих
- Тунгалагийн булчирхай томрох
- Арьс салст бүрхэвч дээр тууралт, цэврүү, шархлаа гарах

Бэлгийн замаар дамжих халдвараас сэргийлэх нь:

- Бэлгэвчийг зааврын дагуу зөв, тогтмол хэрэглэх
- Жирэмсэн эмэгтэйчүүд жирэмсний хяналтанд эрт хамрагдаж, БЗДХ-ын илрүүлэх урьдчилсан сэргийлэх үзлэг шинжилгээ хийлгэх
- БЗДХ-ын ямар нэгэн шинж тэмдэг илэрсэн тохиолдолд мэргэжлийн эмчид хандах, хэрэв өвчин илэрвэл бэлгийн хавьтагчийн хамт цаг алдалгүй эмчлүүлэх
- Тохиолдлын бэлгийн хавьталд хамгаалалтгүй орсон тохиолдолд өвчний шинж тэмдэг илэрсэн эсэхээс үл хамааран шинжилгээнд хамрагдаж, эрүүл мэндээ шалгуулж байх



Эмчилгээ

- Эмчийн заавар зөвлөмжөөр эмчилгээ хийлгэснээр ХДХВ, ДОХ-оос бусад БЗДХ-ууд төгс эмчлэгдэх боломжтой.

АНХААР!!! Мэргэжлийн эмчийн зааваргүйгээр ямар ч эм тариаг дур мэдэн хэрэглэж болохгүй.



ХДХВ, ДОХ ГЭЖ ЮУ ВЭ?



Одоо найзууддаа **ХДХВ, ДОХ**-ын талаар мэдээлэл өгье.

Х - Хүний
Д - Дархлал
Х - Хомсдолын
В - Вирус

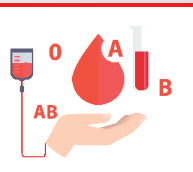
Халдвар дамжих зам

- ➔ Хамгаалалтгүй буюу бэлгэвч хэрэглэхгүйгээр бэлгийн хавьталд орох
- ➔ Халдвартай цус, цусан бүтээгдэхүүн сэлбүүлэх, бохир зүү тариур дамжуулан хэрэглэх
- ➔ ХДХВ-ийн халдвартай эхээс хүүхдэд жирэмсэн үед болон төрөх үед, төрсний дараа хөхний сүүгээр

Халдвар дамжихгүй

- ➔ Халдвар дамжихгүй
- ➔ Шүлс
- ➔ Нулимс
- ➔ Хоол хүнс, аяга халбагаар
- ➔ Агаар дуслын зам /ханиах, найтаах зэрэгт шүлсээр/
- ➔ Шумуул болон бусад төрлийн хорхой шавьж
- ➔ Хамт амьдрах, ажиллах, суралцах
- ➔ Тэврэх, үнсэх
- ➔ Бассейн, халуун ус, бие засах газар зэрэгт орох

ХДХВ/ДОХ-ын халдвартай хүнтэй хамт ажиллах, амьдрах, хооллох, асрах, тэврэлдэх зэрэгт халдвар дамжихгүй. Зөвхөн халдвартай хүний цус, үрийн шингэн, үтрээний шүүрэл хүний биед нэвтэрсэн тохиолдолд л халдвар дамжина.



ИЛРҮҮЛЭЛТ, ШИНЖИЛГЭЭ

ХДХВ-ийн халдварыг хүний цуснаас дээж авч шинжилгээгээр илрүүлдэг. Хүний цусанд эсрэг бие дунджаар 3 долоо хоногоос 3 сарын хугацаанд илрэхгүй байж болдог. Үүнийг “Цонх үе” гэнэ. Хэрвээ эрсдэлтэй алхам хийсэн гэж бодож байгаа бол шинжилгээ өгсөнөөс хойш 3 сарын дараа дахин шинжилгээнд хамрагдах хэрэгтэй.

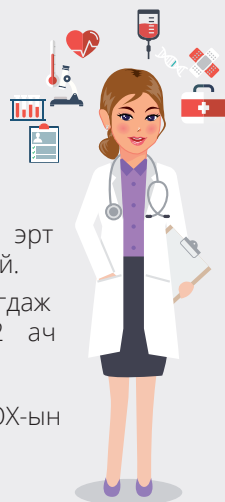
ЭМЧИЛГЭЭ

ДОХ болон ХДХВ-ийн эсрэг вирусийн өсөлт зогсоох эмчилгээ нь (ретровирусийн эмчилгээ) вирусийн хөгжлийг саармагжуулах, дархлааг дэмжих бөгөөд одоогоор мэдэгдэж буй бүрэн төгс эмчилгээ байхгүй байна. ДОХ-ыг төгс эдгээх эмчилгээ хараахан гараагүй боловч эмчилгээндээ эрт хамрагдсанаар амьдрах хугацааг уртасгах боломжтой.

ХДХВ оношлогдонгуут шууд эмчилгээнд хамрагдаж болно. Шууд эмчилгээндээ орох нь дараах 2 ач холбогдолтой.

1-рт тухайн хүн эрт эмчилгээнд орсоноор ДОХ-ын шатанд шилжихийг сааруулна.

2-рт бусдад халдвар тараах эрсдэл багасна.



! ХДХВ/ДОХ-той хүмүүст удаан амьдрах боломж байна. Харин гутаан доромжлол, ялгаварлан гадуурхалт нь цаг алдалгүй эмчилгээ авахад хориг саад болдог.



ХДХВ, ДОХ-оос хэрхэн сэргийлэх вэ?



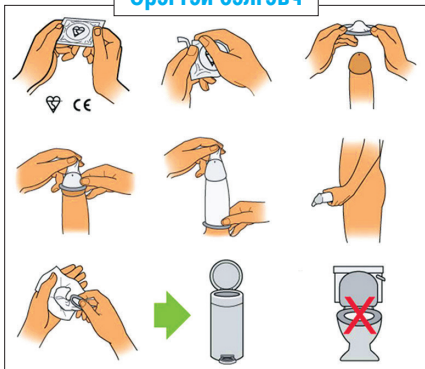
ХДХВ/ДОХ-оос хэрхэн сэргийлэх
боломжтой юу?



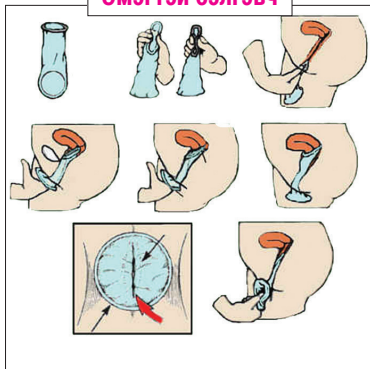
ХДХВ, ДОХ халдварладаг зам тодорхой байгаа учраас өөрийгөө болон бусдыг халдварт өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх бүрэн боломжтой.

Аюулгүй бэлгийн харилцааг эрхэмлэн бэлгэвчийг тогтмол зөв хэрэглэснээр та, бид өөрсдийгөө хамгаалах бүрэн боломжтой.

Эрэгтэй бэлгэвч



Эмэгтэй бэлгэвч



Үүнээс гадна өөртөө итгэлтэй байж **ҮГҮЙ** гэж хэлж сурах нь хамгийн чухал.

Өөртөө итгэлтэй байх гэдэг нь:

- ➔ Бусдын эрх ашгийг хохироолгүй, өөрийнхөө эрх ашгийг хамгаалах
- ➔ Өөрийгөө болон бусдыг хүндэтгэх
- ➔ Өөрийгөө ойлгуулж харилцаж чадахаас гадна бусдыг сайн сонсох, ойлгох
- ➔ Тулгамдсан асуудлыг өөрийн эрх ашгийг хохироолгүй шийдвэрлэж чадах
- ➔ Ямар ч нөхцөлд буруу алхам хийхээс урьдчилан сэргийлж, зайлсхийх



Хэзээ **ҮГҮЙ** гэж хэлэх вэ?

- Хэн нэгэн чамайг хүсээгүй байхад эрсдэлтэй алхам хийхийг ятгах / хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтал/
- Хэн нэгэнд хайртайгаа батлахын тулд дотно харьцаанд орох талаар бодох
- Согтуу эсвэл мансуурсан байгаа бол
- Найз чинь үүнийг хүсч байгаа учраас гэх мэт шалтгаанаар өөрийгөө эрсдэлд оруулахгүйн тулд **ҮГҮЙ** гэж хэлж сурах хэрэгтэй.

Аливаа шийдвэр гаргахын тулд ухаалгаар бодож эрсдэлгүй, эрүүл шийдвэр гаргах хэрэгтэй. Энэхүү шийдвэр чамайг насан туршдаа харамсаж амьдрахаас хамгаалах болно.



Аливаа эрсдлээс өөрийгөө хамгаалахын тулд Бэлгийн замаар дамжих халдвар, ХДХВ, ДОХ-ын талаар болон түүний халдварлах, халдварлахгүй замын талаар мэдлэг, мэдээлэлтэй байх хэрэгтэй.

Үнэн зөв мэдээлэлтэй байснаар өөрийгөө болон найз нөхдөө аливаа эрсдлээс хамгаалах боломжтой.

МЭДЛЭГ БОЛ ЦОРЫН ГАНЦ ВАКЦИН

ХДХВ-ийн халдвар илрүүлэх шинжилгээ үйлчилгээ

ХДХВ-ийн халдвар илрүүлэх шинжилгээ үйлчилгээ нь хувь хүний нууцыг чандлан хадгалсан, ганцаарчилсан нөхцөлд ХДХВ-ийн халдвартай холбоотой асуудлаар зөвлөгөө авч, өөрийнхөө халдварт өртөх эрсдлийг үнэлж, шийдвэр гаргасны үндсэн дээр ХДХВ-ийн эсрэг бие илрүүлэх шинжилгээг хийлгэх үйл явц юм. ХДХВ-ийн халдвар илрүүлэх шинжилгээ үйлчилгээнд ХДХВ-ийн эсрэг бие илрүүлэх шинжилгээ хийх, шинжилгээний өмнөх болон дараах зөвлөгөө (давтан зөвлөгөө) өгөх үйл ажиллагаа багтдаг.

Шинжилгээний өмнөх зөвлөгөөгөөр үйлчлүүлэгчид (хосуудад) ХДХВ-ийн халдварт өртөх эрсдэлтэй эсэхээ тунгаан бодох, ХДХВ/ДОХ-ын талаар зөв мэдээлэл авах, ингэснээр ХДХВ-ийн эсрэг бие илрүүлэх шинжилгээ хийлгэх эсэхээ шийддэг. Мөн шинжилгээний эерэг болон сөрөг хариу, түүний үр дагавар, шинжилгээний хариуг хүлээн зөвшөөрөх сэтгэлзүйн бэлтгэлтэй болно. Зөвлөгөө нь үйлчлүүлэгч төвтэй үйлчилгээ бөгөөд зөвлөгч ба үйлчлүүлэгчийн хоорондын итгэлцэл дээр суурилж явагдана.

Шинжилгээний дараах зөвлөгөөгөөр үйлчлүүлэгч урьд нь олж авсан мэдлэгээ бататгаад, ялангуяа шинжилгээний хариу эерэг гарсан тохиолдолд тулгарах бэрхшээл, гарах сөрөг үр дагаврыг хэрхэн даван туулах талаар ойлголттой болно. Үйлчлүүлэгч зөвлөгөө авснаар өөрийнхөө байдлыг зөв үнэлж, цаашид хэрхэх тухай тунгаан бодно. Давтан зөвлөгөөгөөр үйлчлүүлэгчид цаашид ямар асуудлууд тулгарах, тэдгээрийг шийдвэрлэхэд зөвлөгөө өгөх, тусламж дэмжлэг үзүүлэхэд чиглэнэ.

Сайн дураараа ХДХВ/ДОХ-ын үзлэг шинжилгээнд хамрагдаж буй үйлчлүүлэгчдэд үзлэг, шинжилгээг үнэ төлбөргүй хийнэ.

- ➔ Харъяалал харгалзахгүй
- ➔ Хувь хүний нууцыг чанд хадгална.
- ➔ Үйлчлүүлэгчийн нэрийг бичихгүй /нэрний оронд код өгч, кодоор үйлчилгээ авна/
- ➔ Эрүүл мэндийн дэвтэр шаардахгүй.
- ➔ БЗДХ-ын шинжилгээ өгөхөд нь туслана.
- ➔ Бэлгэвчийг үнэ төлбөргүй авах боломжтой
- ➔ 15-49 хүртлэх насны өсвөр үеийн залуучууд,
- ➔ Насанд хүрэгчид, эрэгтэй, эмэгтэй бүх насныхан үйлчлүүлэх боломжтой.
- ➔ Сайн дурын зөвлөгөө шинжилгээний кабинетэд зөвхөн эрсдэлт орсон /БЗДХ, ХДХВ-ийн халдвар авсан/ хүн биш Бэлгийн замаар дамжих халдвар, ХДХВ-ийн талаар мэдлэг, мэдээлэл авахаар ирэх боломжтой.



ХДХВ, ДОХ-ЫН ЭСРЭГ АНХААРЛАА ХАНДУУЛАХ ӨДӨР

12 дугаар сарын 1-ний өдрийг 1988 онд Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагаас жил бүрийн 12 дугаар сарын 1-ний өдрийг дэлхий нийтээрээ ХДХВ, ДОХ-ын асуудалд анхаарлаа хандуулах өдөр болгон тэмдэглэж ирсэн.

Манай улсын хувьд 1990 оноос “Дэлхий нийтээрээ ХДХВ, ДОХ-ын асуудалд анхаарлаа хандуулах өдөр”-ийг тохиолдуулан ХДХВ, ДОХ-ын талаар ард иргэдийн мэдлэг мэдээллийг дээшлүүлэхэд чиглэсэн төрөл бүрийн ухуулга, сурталчилгаа, мэдээллийн ажлыг зохион байгуулж ирсэн.



Олны асуудлыг ДОХ-ын асуудалд хандуулах зорилгоор Франк Мур хэмээх зураач 1991 оны 4-р сард “Улаан тууз”-ыг зурсан түүхтэй ба тэрээр ДОХ өвчний улмаас хорвоог орхижээ.

“Улаан тууз” нь ХДХВ, ДОХ-ын асуудалд бие сэтгэл амьдралаараа холбогдсон, ажил үйлс, бүх чадлаа зориулж яваа бүх хүмүүсийн эв санааны нэгдэл, итгэл найдварын илэрхийлэл билээ.

ХДХВ, ДОХ БА ЯЛГАВАРЛАН ГАДУУРХАЛТ

ХДХВ-ийн халдвартай болон халдварт өртөх эрсдэлт бүлгийн хүн амыг ялгаварлан гадуурхах нь тэднийг шаардлагатай эмчилгээ, тусламж үйлчилгээнд хамрагдах болон эрхээ эдлэх боломжгүй байдалд хүргэдэг.

ХДХВ, ДОХ-ын халдвар авсан хүмүүс сэтгэл санааны хүнд байдалд орохын зэрэгцээ халдвар авсаны төлөө бусдын дарамт шахалтанд орж гадуурхагдаж байдаг. Үүний улмаас хүссэн ажлаа эрхлэх боломж нь хязгаарлагдах, шоовдорлогдох, аливаа үйлчилгээг авах эрхгүй болох зэргээр тэдний эрх нь зөрчигддөг.



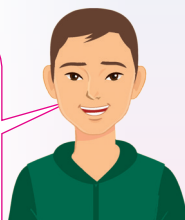
Хэн ч тэдний нэр төрд халдан гутаан доромжлох эрхгүй бөгөөд ХДХВ-ийн халдвар авсан нь ялгаварлан гадуурхагдах шалтгаан биш юм.

БЭЛГИЙН ЧИГ БАРИМЖАА



Хүүхэд, өсвөр үеийнхэн Бэлгийн чиг баримжааны талаар үнэн зөв мэдээлэлгүй байдаг. Тэгэхээр 2-уулаа энэ талаарх мэдээллийг найзууддаа өгөх үү?

Бэлгийн чиг баримжаа нь хүйс болон арьсны өнгөний адил хүний мөн чанарын үндсэн зүйлийн нэг бөгөөд зүрх сэтгэлийн нэн чухал асуудал, оюун ухааны хамгийн нандин хүсэл эрмэлзлэл бие махбодийн дээд зэргийн илэрхийлэлтэй холбоотой байдаг учир хүний бие махбодь, сэтгэхүйн мөн чанарын хувьд эдлэх ёстой салшгүй эрх юм. Энэ эрх нь айдас хүйдэс, ялгаварлан гадуурхалтад өртөхгүйгээр эрх тэгш байдлын зарчим дээр өөрийн бэлгийн чиг баримжааг тодорхойлох, түүнийгээ илэрхийлэх эрхийг дотроо агуулна. Өөрөөр хэлбэл бэлгийнчиг баримжаа нь сонгох, өөрчлөх боломжгүй төрөлхийн зүйл юм.



Бэлгийн чиг баримжааг 3 хувааж үздэг

- ➔ Гетеросексуал буюу эсрэг хүйсийн хүнд татагдах
- ➔ Гомосексуал буюу ижил хүйсийн хүнд татагдах
- ➔ Бисексуал буюу эрэгтэй, эмэгтэй аль аль хүйсийн хүнд татагдах



ЭРДЭМТДИЙН ХИЙСЭН СУДАЛГАА

Эрдэмтэд олон жилийн турш судалгаа шинжилгээ хийж, олон онол гаргаж ирсээр байна. Тэдний нотолж буйгаар эхийн хэвлийд үр хөврөл бүрэлдээд 4 сар болоход хүүхэд ямар бэлгийн чиг баримжаатай болж төрөх нь тогтчихсон байдаг байна. Энэ нь хүн эмэгтэй, эрэгтэй, баруун солгой байх, хаана хэн болж төрөхөө сонгодоггүйтэй адил төрөхөөс өмнө ч, том болсон хойно ч сонгож өөрчлөх боломжгүй юм.

1973 онд АНУ-ын сэтгэцийн эмч нарын холбооноос бэлгийн чиг баримжаа бол төрөлхийн зүйл, сэтгэцийн өвчин биш гэж үзээд сэтгэцийн өвчний жагсаалтаас хассан байна.

1990 онд дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас /ДЭМБ/ сэтгэцийн өвчний жагсаалтаас албан ёсоор хассан байна.

Аль ч улс оронд нийт хүн амын 10% нь бэлгийн ИЖИЛ чиг баримжаатай төрдөг хэмээн ДЭМБ жишиг тоо гаргасан байдаг.