

**Жуан Мойсес де ла Серна
Паул Валент**

Цар Тахлын Үе Дэх Стресс ба Цочрол



Paul Valent

**Цар Тахлын Үе Дэх
Стресс Ба Цочрол**

«Tektime S.r.l.s.»

Valent P.

Цар Тахлын Үе Дэх Стресс Ба Цочрол / P. Valent — «Tektime S.r.l.s.»,

Хүмүүс COVID-19 цар тахлыг урьд өмнө нь гарч байгаагүй өвчин гэж ярьдаг. Гэсэн хэдий ч ерөнхийд нь харвал бусад цар тахлын өвчин, стресс, цочрол гэмтэлтэй төстэй шинж чанартай байна. Үнэндээ стресс, цочрол гэмтлийн нөхцөл байдал нь бусад зүйлсийг нь тодорхой болгодог. Хүмүүс COVID-19 цар тахлыг урьд өмнө нь гарч байгаагүй өвчин гэж ярьдаг. Гэсэн хэдий ч ерөнхийд нь харвал бусад цар тахлын өвчин, стресс, цочрол гэмтэлтэй төстэй шинж чанартай байна. Үнэндээ стресс, цочрол гэмтлийн нөхцөл байдал нь бусад зүйлсийг тодорхой болгодог. Бид стресс, цочрол гэмтлийг судалдаг шинжлэх ухааны оргилд хүрээд байгаа. Энэхүү номонд өнөөгийн цар тахлын өвчин тухайн шинжлэх ухаанд хэрхэн нөлөө үзүүлж, хувь нэмрээ оруулж байгааг харуулах болно. Өөрөөр хэлбэл, энэхүү цар тахлын үед хүн бүр, нийгмийн бүлэг бүр өөрсдийн зовлон зүдгүүрийг өөр өөр өвөрмөц юм шиг санадаг боловч үнэн хэрэгтээ тэд бидний нэгдсэн мэдлэгийн санд байгаа бусад зовлон зүдгүүртэй адилхан юм. Энэхүү номонд дэлхийн хоёр өөр газраас ирсэн хоёр эрдэмтэн, цочрол гэмтэл, стрессийн талаархи мэдлэгээ нэгтгэн ашиглаж, өнөөгийн ажиглалтаараа тус цар тахлыг ойлгохоор цугларчээ. Бүх цочрол гэмтлийн нөхцөл байдал адил тул цар тахлын сургамж нь стресс, цочрол гэмтлийн бусад нөхцөл байдалд ашиг тусаа өгөх болно. Тиймээс энэхүү номын агуулга нь цочрол гэмтлийн бүх нөхцөл байдалд хамаатай юм. Тус ном доор дурдсан бүлгүүдээс бүрдэнэ. 1-р Бүлэгт өмнөх гэмтлийн нөхцөл байдлыг авч үзсэн бол 2-р Бүлэгт үүнийг цар тахалтай харьцуулсан болно. 3-р Бүлэгт стресс, цочрол гэмтлийн нэр томъёог танилцуулж, цар тахлын үед хэрэглэнэ. 4-6 Бүлгүүдэд стресс, цочрол гэмтлийн үйл явц, үр дагаврыг үүрнээс нь олон улсын түвшинд хүртэл судалж үздэг. 7-р Бүлэгт үхэл ба тэсвэрийн хоорондын диалектикийг судалж үзсэн бол 8-р Бүлэгт өмнөх бүлгүүдийг нэгтгэн дүгнэсэн. Эцсийн 9-р Бүлэгт стресс, цочрол гэмтлийн ойлголтыг COVID-19-ийн үр дагаврыг эмчлэх, эдгээхэд хэрэглэнэ.

© Valent P.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Бүлэг I. Стресс цочролын янз бүрийн нөхцөл байдлууд – гамшиг, дайн, Холокост гэх мэт.	8
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Цар Тахлын Үе Дэх Стресс ба Цочрол

Жуан Мойсес де ла Серна

Паул Валент

Орчуулсан Сод Эрхэмбаяр

Tektime - Редакц

2021

“Цар Тахлын Үеийн Стресс ба Цочрол”

Жуан Мойсес де ла Серна & Паул Валент нарын бүтээл

Орчуулсан Сод Эрхэмбаяр

Нэгдүгээр хэвлэл: 2021 оны Нэгдүгээр сар

© Juan Moisés de la Serna, 2021

© Tektime Editions, 2021

Бүх эрх хамгаалагдсан

Tektime редакцияр түгээгдэнэ

<https://www.traduzionelibri.it>

Зохиогчид урьдчилан мэдэгдэж бичгээр зөвшөөрөл авалгүйгээр энэхүү номыг бүрнээр нь буюу хэсэгчилэн хувилах, компьютерийн системд нэгтгэх, ямарваа нэг арга хэлбэрээр дамжуулах буюу электрон хэлбэрээр, механик аргаар, бичлэг хийх болон бусад арга хэлбэрээр дамжуулахыг хориглоно. Дээр дурдсан эрхийн зөрчвөл оюуны өмчийн эсрэг гэмт хэрэг болж болох болно (Эрүүгийн Хуулийн 270-р зүйл).

Хэрэв та тус бүтээлээс хуулбарлах болон сканнердах шаардлагатай бол CEDRO (Испани улсын Репрографийн Эрхийн Төв) төвтэй холбогдоно уу. Та CEDRO төвтэй www.conlicencia.com - вэб хуудсаар эсвэл 91-702-19-70 /93 272 04 47 утсаар холбогдож болно.

Зохиогчдын Танилцуулга:

Паул Валент

Зохиогч Паул Валент нь Словак улсын Братислав хотод 1938 онд төрсөн. Тэр гэрийнхэнтэйгээ хамт Унгарт болсон Холокостоос амьд гарч чаджээ. 1949 онд Австрали улсад гэр бүлийн хамт цагаачилсан.

Валент 1962 онд анагаахын сургуулиа дүүргэн улмаар 1967 онд Англи улсад сэтгэл судлалын сургууль төгсжээ. 1970 оноос Валент Австралид буцаж ирээд томоохон эмнэлгүүдийн түргэн тусламжийн хэлтэс болон хувийн салбарт ажиллаж байв.

Тэрээр сэтгэлзүйн анагаах ухаан, стресс, цочролын талаар онцгой сонирхон судалсан ажээ. Тэр *Австрали Азийн Стресс Цочролын Нийгэмлэгийг* үүсгэн байгуулан хожим ерөнхийлөгчөөр нь ажиллаж байсан бөгөөд *Мельбурн дахь Холокостоос Амьд Үлдсэн Хүүхдүүд* бүлгийг үүсгэн байгуулж ерөнхийлөгчийн албыг хашиж байв.

Валент сэтгэл зүйн эмчилгээ цочролын талаар олон тооны ном, товхимол, номын бүлгүүдийг бичсэн байдаг (www.paulvalent.com). Түүний хамгийн сүүлийн бүтээл нь тус номын өмнөтгөл болсон Цар Тахлын Үеийн Сэтгэцийн Эрүүл Мэнд бүтээл юм.

Жуан Мойсес де ла Серна

Жуан Мойсес де ла Серна бол Сэтгэл Судлалын Ухааны Доктор, Мэдрэл Судлал болон Биологи Зан Үйл Судлалын Ухааны Магистр юм. Онлайн сургалтын Нэмэлт Нэмэлт Факультет.

Одоогоор, түүний судалгаа COVID-19-т нөлөөлж болзошгүй хүчин зүйлүүд ба SARS-CoV-2 туссаны дараах Богино болон Урт Хугацааны Сэтгэлзүйн болон Мэдрэлийн хүндрэлд учруулах хүчин зүйлүүдэд анхаарлаа хандуулж байна.

Researchgate.net сайтын үзүүлэлтээр тэр 2020 онд Испанийн хамгийн их уншигдсан бүтээлийн зохиогч болжээ.

Испанийн Шинжлэх Ухааны талаар бичдэг хамгийн алдартай зохиогч, de la Serna нь Сэтгэл Судлал болон Мэдрэл Судлалын талаар AD; PD; ASD; ADHD; EQ; MSD; HiQ зэрэг

сэдвүүдийг оролцуулаад гуч гаруй ном хэвлүүлсэн. 2020 онд тэрээр Цар Тахлын үеийн Сэтгэлзүйн Байдал, Цар Тахлын Үед Эрүүл Мэндийн Ажилтны Сэтгэл Зүйн Төлөв бүтээлүүдийг бичсэн.

2020 онд тэр *Цар Тахлын үеийн Сэтгэл Зүйн Байдал болон Цар Тахлын Үед Эрүүл Мэндийн Ажилтны Сэтгэл Зүйн Хэтийн Төлөв номуудыг бичжээ.*

Өмнөх үг

Хүмүүс COVID-19 цар тахлыг урьд өмнө нь гарч байгаагүй өвчин гэж ярьдаг. Гэсэн хэдий ч ерөнхийд нь харвал бусад цар тахлын өвчин, стресс, цочрол гэмтэлтэй төстэй шинж чанартай байна. Үнэндээ стресс, цочрол гэмтлийн нөхцөл байдал нь бусад зүйлсийг нь тодорхой болгодог.

Бид стресс, цочрол гэмтлийг судалдаг шинжлэх ухааны оргилд хүрээд байгаа. Энэхүү номонд өнөөгийн цар тахлын өвчин тухайн шинжлэх ухаанд хэрхэн нөлөө үзүүлж, хувь нэмрээ оруулж байгааг харуулах болно. Өөрөөр хэлбэл, энэхүү цар тахлын үед хүн бүр, нийгмийн бүлэг бүр өөрсдийн зовлон зүдгүүрийг өөр өөр өвөрмөц юм шиг санадаг боловч үнэн хэрэгтээ тэд бидний нэгдсэн мэдлэгийн санд байгаа бусад зовлон зүдгүүртэй адилхан юм.

Уг номонд дэлхийн хоёр өөр газраас ирсэн хоёр эрдэмтэн, цочрол, стрессийн талаархи мэдлэгээ нэгтгэн ашиглаж, одоо хийж буй ажиглалтаараа тус цар тахлыг ойлгохоор уулзжээ.

Бүх стресс цочролын нөхцөл байдал адил тул цар тахлын сургамж нь стресс, цочролын бусад нөхцөл байдалд ашиг тусаа өгөх болно. Тиймээс энэхүү номын агуулга нь цочрол гэмтлийн бүх нөхцөл байдалд хамаатай юм.

Тус ном доор дурдсан бүлгүүдээс бүрдэнэ. 1-р Бүлэгт өмнөх гэмтлийн нөхцөл байдлыг авч үзсэн бол 2-р Бүлэгт үүнийг цар тахалтай харьцуулсан болно. 3-р Бүлэгт стресс, цочрол гэмтлийн нэр томъёог танилцуулж, цар тахлын үед хэрэглэнэ. 4-6 Бүлгүүдэд стресс, цочрол гэмтлийн үйл явц, үр дагаврыг үүрнээс нь олон улсын түвшинд хүртэл судалж үздэг. 7-р Бүлэгт үхэл ба тэсвэрийн хоорондын диалектикийг судалж үзсэн бол 8-р Бүлэгт өмнөх бүлгүүдийг нэгтгэн дүгнэсэн. Эцсийн 9-р Бүлэгт стресс, цочрол гэмтлийн ойлголтыг COVID-19-ийн үр дагаврыг эмчлэх, эдгээхэд зориулагдсан.

Гарчиг

[Бүлэг I. Стресс цочролын янз бүрийн нөхцөл байдлууд -гамшиг, дайн, Холокост гэх мэт.](#)

[Бүлэг II. Өнөөгийн Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Хямрал бол: тус цар тахлын дэлхийн стресс цочролын байдал мөн үү?](#)

[Бүлэг III. Стресс, Цочролын хэл; Цар тахлын үед хэрэглэх нь](#)

[Бүлэг IV. Цар тахлын Үр дагаврыг Мэдэрч Эхлэх](#)

[Бүлэг V. Цар тахлын Үр дагаврыг Мэдрэх Үйл Явц.](#)

[Бүлэг VI. : Цар тахлын Эсээс Олон Улсын Улс Төр хүртэл](#)

[Бүлэг VII. Нас баралт ба Илаарших Чадвар.](#)

[Бүлэг VIII. Цар Тахлын Стресс Цочролын талаархи Ерөнхий Ойлголт. Дүгнэлт.](#)

[Бүлэг IX. COVID-19 –ийн Үр дагаврыг Эмчлэх, Эдгээх](#)

Бүлэг I. Стресс цочролын янз бүрийн нөхцөл байдлууд – гамшиг, дайн, Холокост гэх мэт.

Паул Валент

COVID-19 цар тахал 2020 оны эхээр гарч эхэлсэн. Эхэндээ бид үүнийг бусад ханиад томуунаас илүү муу зүйлгүй өөр нэгэн титэм вирус гэж бодож байсан болохоор найдаж орхисон. Биднийг нөмрөн авах хүртэл бид ойшоогоогүй бөгөөд, дараа нь бид халдвар, нас баралтаа тоолж байв.

Бид цар тахлын талаар мэддэггүй байв. Хүмүүс энэ талаар юу гэж бодож байсан бэ? Цар тахал гамшигтай адил гэж үү? Эсвэл зарим нь үрэгдэж, зарим нь амьд үлдэн өнчрөх бусад өвчинтэй адилхан уу? Үл үзэгдэх аюулын даамжилт уу? Эсвэл бүр Библид гардаг дахин давтагдах гал түймэр, цус урсгалт, шуурга шиг шуналт ертөнцийг шийтгэх цар тахал уу?

Энэхүү танил бус аюулыг бид өөрсдийн мэдэж байсан зүйлсийн дагуу төсөөлөхийг оролдох нь зүй ёсны хэрэг. Мөн шинжлэх ухааны мэдээллийн дутмаг байдлыг өөр ид шидийн бодлоор дүүргэхээс өө аргагүй байлаа.

Тус бүлэгт бид амьдралд заналхийлж буй өргөн тархсан бусад нөхцөл байдлыг авч үзэн, тэдгээрийн онцлог шинж чанарууд өнөөгийн хямралыг хэрхэн тайлбарлахыг харах болно.

Зам тээврийн ослын нас баралт

Жил бүр АНУ-д 40,000 орчин хүн, дэлхийн хэмжээнд 1.25 сая хүн зам тээврийн ослоор нас барж байна. Түүнчилэн, дэхийн хэмжээнд 50,000,000 орчим хүн хүндээр бэртэж гэмтэж байна. Ийм учир замын ослын нас баралт бол бага түвшний ужиг цар тахал юм.

Зам тээврийн ослын нас баралт нь гамшгийн сэтгэл зүйн хүндрэлээс зайлсхийх, намжаах хамгийн тод жишээ юм. Түүхээс харахад, ослоос амьд үлдсэн хүмүүсийн гомдлыг нөхөн олговорын невроз гэж буруутгадаг боловч ослоос шалтгаалсан сэтгэл зүйн хүчин зүйлийг бүхэлд нь хэрэгсдэггүй байв.

Чухамдаа, хохирогч (амьд үлдэгсэд) болон гэмт хэрэгтнүүдийг нарийвчилан судалж үзэхэд бие бялдар, сэтгэл зүй, нийгмийн олон янзын гажиг илэрдэг (Валент, 2007).

Байгалийн Гамшиг

Гал түймэр, үер, газар хөдлөлт зэрэг байгалийн гамшиг ихэвчлэн богино хугацаанд хэсэг газрыг хамран бөгөөд хүн амын бусад хэсэгт аюул учруулдаггүй. Хохирогчдод гадны тусламж түргэн шуурхай ирдэг.

Гамшиг бол шинжлэх ухааны үүднээс хамгийн их судлагдаад байгаа олон нийтийн цочрол гэмтлийн нөхцөл байсан нь маргаангүй. Тэд цочрол гэмтлийн үйл явдлууд өөр өөр үе шаттай болохыг тогтоожээ, *үе шатууд*: нөлөөллийн-өмнөх, нөлөөлөл, нөлөөллийн-дараа, сэргээх, сэргээн босголт. Гамшгийн хариу арга хэмжээ үр хүүхэд, тусламж үзүүлэгч гэх мэт *хоёрдогч хохирогч* –дыг хамардаг болох нь тэмдэглэгдсэн бөгөөд *үе дамжин* үргэлжилж ч болно.

Ерөнхийдөө, бүх төрлийн өвчний өвчлөл, нас баралт нь тодорхой стресс цочролын хүндрэл, үргэлжлэх хугацаатай холбоотойгоор нэмэгддэг. Бие бялдар, сэтгэл зүйн болон нийгмийн байдлаас хамаарч нийгмийн бүлгийн туршлага, амьд үлдсэн хүмүүс, хоёрдогч хохирогчдын хувь онцлогоос хамаарна.

Дээх нь үеийн судлаачид (PTSD) гамшгийн хүндрэлийг өргөн хүрээнд сэргээн судлаж олон шинж тэмдгүүдийг тогтоосон авч төөрөгдөл, хайхрамжгүй байдал, гунихрал, сэтгэл гутрал, амьд үлдэгсдийн буруу, ичгүүр, итгэлгүй байдал, солиорол, болон ойлголтын асуудал ч тогтоогджээ.

(1984, 1998) оны Австралийн Аш Лхагва гарагийн түймрийн дараа Валент эдгээр янз бүрийн хариу үйлдлүүдийг зөн совингоос эхлээд оюуны хэмжээсийн хүрээнд, орон цагт хүн

төрөлхтөнийг хамарсан зөн совингоор амьд үлдэх биологи, сэтгэл зүйн илрэлүүдээр ангилсан. Жишээ нь, нэг хүн галын дөлөнд тэнгэрийн элч гарч ирээд, далавчаараа түүний бүрхэж байна гэж итгэв. Нэг хүү ууртай ээжийгээ шулам гэдэгт итгэж, тэр түүний бузар мууг арилгахын тулд шидэт эм уув.

Гамшигийн үед, ялангуяа аврах ажиллагаа нь бүтэлгүйтсэн тохиолдолд тусламж үзүүлэгчид ихэвчлэн хоёрдогчоор өртдөг болохыг тэмдэглэгджээ. Тусламж үзүүлэгчид хохирогчдын зовлонг ойлгох, өрөвдөх, тэднийг аварч чадаагүйдээ гэмших, ичгүүртэй сэтгэгдэл төрж болно.

Үнэндээ хохирогчдын сэтгэлийн шарх нь тусламж үзүүлэгчдээр зогсохгүй гэр бүл, нийгмийн бүлэгт нөлөөлж, үе дамжин үргэлжилж болно.

Дайн

Дайн бол зам тээврийн осолтой харьцуулашгүй, үнэхээр тэвчихийн аргагүй, хүлээн зөвшөөрөхийн аргагүй сэтгэл зүйн шинж тэмдгүүдийг цэргүүдэд үзүүлдэг. Тэдний гомдлыг баашилж, хулчгар зан гаргаж байна үздэг. Сая сая цэрэг эрсээс олон нь одон медалиар шагнагдсан ч тэд бүгд сэтгэл санааны хямралд орж хүн бүр стресс цочролд өртөмтгий байгааг нотолжээ.

Дайн тулааны сэтгэл зүйн үр дагаварыг эртний Грекээс эхлэн тэмдэглэж ирсэн боловч, 17-р зуунд л Хофер Швейцарийн цэргүүдийн хөөрөл, 'төсөөлөл', ходоод гэдэсний шинж тэмдэг, гөлрөх, бие мэдрэлийн ядаргаа, сэтгэл гутралын хам шинжийг нэгтгэн меланхолия гэж нэрлэжээ. Энэхүү үзэл баримтлал 150 жил үргэлжилсэн бөгөөд, Америкийн Иргэний Дайны үед гэрээ санах, дэг журам мөрдөхгүй (дурсан санах - *nostalgia* гэдэг) байхыг меланхолияд нэмсэн.

Дэлхийн Нэгдүгээр Дайны үед, хэсэг эсэргүүцлийн дараа эхлээд бие махбодын стрессийг буюу голчлон зүрхний шинж тэмдгийг хүлээн зөвшөөрсөн. Зүрхний цочрол, мэдрэл орчлын ядаргаа болон цэргийн (*effort syndrome*) синдром нийтлэг оношлогдож байв. Мөн дэлбэрэлтийн улмаас тархийг хамгийн бага гэмтээнээс үүсэх Дэлбэрэлтийн шокыг нэмсэн. Эцэст нь олныг хамарсан оюун ухаан доройтол, сэтгэл гутралын улмаас сэтгэл зүйн цочролыг дангаар нь өвчин гэж хүлээн зөвшөөрөв.

Дэлхийн Нэгдүгээр Дайны улмаас гарсан бүтээл бол Абрам Кардинерийн (1941) Дайны Невроз ном юм. Кардинер нь хар дарсан зүүдэнд давтагдах, цочролын дурсамж сэдэрх зэрэг цочрол, сэтгэлийн шархтай холбоотой шинж тэмдгүүдийг өргөн хүрээнд тодорхойлсон. Тэдгээрийн бусад мэдрэл/неврозын болон бие махбодийн шинж тэмдгүүдтэй холбож болно. Кардинер өмнөх үеийн цочролууд танигдаж мэдэгдээгүй байсан ч бүх шинж тэмдгүүд нь өмнөх үеийн цочролуудын хувьд ач холбогдолтой гэж онцлон тэмдэглэжээ.

Сонирхолтой нь, Испани ханиад гэгддэг цар тахал 1918 онд дэлхийн хэмжээнд 50 сая хүний амийг авч одсон бөгөөд Дэлхийн Нэгдүгээр Дайны байлдагч талуудын аль аль нь цэргийн хүч чадлаа сул байгааг мэдэгдүүлэхгүйн тулд хохиролын мэдээндээ дурдаагүй юм. Энэхүү явдал нь улс төр цар тахлыг хэрхэн хүлээн зөвшөөрөхгүй, эмчлэхгүйгээр нуун дарагдуулж чаддагийн тод жишээ юм. Дайнд төвийг сахисан Испани улс томууг хүлээн зөвшөөрсөн тул Испани Ханиад гэж нэрлэжээ.

Дэлхийн Хоёрдугаар Дайны үед, өмнөх дайны сургамжийг дахин судлах хэрэгтэй байв. Яг сэтгэл санааны цочрол өөртэй нь адилаар, цочролын невроз нь дахин дарамт учруулсан. Энэ бол өнөөгийн цар тахлын хувьд ч мартаж болохгүй сургамж юм.

Дайны доройтлыг (сэтгэл гутрал) хүлээн зөвшөөрсний дараа шинэ төрлийн эрдэм шинжилгээний ажил эхлүүлэв. Тус ажлаар сэтгэл гутрал нь дайны аюул заналын үргэлжлэх хугацаа, хүндрэл болон амь эрсэдсэн нөхдйх нь тоотой холбоотой болохыг тогтоожээ. Хүнд стресстэй ангиудад, бүх цэрэг нь туйлын сэтгэл гутралтай болсон байв. Хүмүүсийн сул дорой, хүч чадалтайгаас үл хамаарч эцэстээ бүгд эмзэг болохыг бид мэдэж авсан.

Дэлхийн Хоёрдугаар Дайн ёс суртахуун ямар чухал болохыг харуулж өгсөн. *Morale-Ëc суртахуун* бол чухал зорилго биелүүлэх урам зориг болон үүнийг хийх нэгний чадварт итгэх

итгэлээс бүрддэг. Мөн өөрийгөө нэг бүлгийн нэгэн хэсэг гэж ухамсарлаж тухайн бүлэг өөрөөс нь илүү чухал гэдгийг ойлгосон бие хүнээс бүрддэг. Бүлэг бол бие нь удирдагч бол толгой нь гишүүн нэгэн бол биеийн хэсэг юм. Ёс суртахын бол устаж сүйрэх зовнилын ерөндөг байсан юм.

Зорилгоо алдаж нөхдөө алдсанаар итгэл найдваргүй болж ёс *суртахууны доголдолд* ордог. Тухайн анги нэгтгэл цэргийн удирдлагаа алдана. Хувь хүмүүс ч ямар нэг шалтгаангүйгээр аюулт ертөнцөд хаягдсан мэт санагддаг. Сахилга бат алдагдаж, офицерууд өөрийн хүмүүстээ алагдаж, харгислал гарав.

Дэлхийн Нэгдүгээр Дайныхтай адил, Гринкер, Шпигел нар (1945) Кардинерын сэтгэцийн цочролд өртсөн цэргүүдийн олон янзын хариу үйлдлүүдийн дүгнэлтийг баталгаажуулав. Тэд 'дайны сэтгэл гутрал' гэдгийг 'сэтгэл зүйн болон сэтгэц-биеийн шинж тэмдгүүдийг харуулах жагсаалт, дасан зохицоогүй байдал' гэж үзжээ. Сэтгэл хямрал, хийрхэл, соматик-биений шинж тэмдэг, айдас зэрэг бүх шинж тэмдгүүд байх нь цэргүүдийн даван туулсан сэтгэлийн цочролын хувьд илүү ойлгомжтой байв.

Бартемейер эт ал (1946) нь Гринкер ба Шпигел нарын олж мэдсэн зүйлд дайны талаархи сэтгэцийн цочролын эцсийн тодорхойлолт дүр зургийг нэмж оруулав. Тэд үүнийг 'combat exhaustion' буюу 'дайны цөхрөл' гэжээ. Үүний онцлог шинжүүд нь ядаргаа, удаашрал, хүндрэлийн хам шинж-ганцаардал, ёс суртахуунгүй байдал, төвлөрөл болон сонирхол буурах явдлууд байв. Үүний үр дүнд ярайтал алхаж байх залуу цэргүүд маш их ядарч туйлдаж гөлөрсөн хөгшин хүмүүс шиг харагддаг.

Дайны-Дараа. Эхний удаад эргэж ирсэн цэргүүдэд ихээхэн анхаарал тавьж байв. Дайн байлдаанаас хол байх үед нь олон цэргүүдийн шинж тэмдэг илрэхгүй, тодорхойгүй байгаа нь тодорхой болжээ. Хэдэн арван жил ч илрэхгүй байж болно. Түүнчилэн, дайны дараа хэдэн сар, хэдэн жилийн дараа шинж тэмдгүүд нь гэнэт илэрч болно. Дайны тодорхой шинж тэмдгүүд нь одоо ч гэсэн иргэний стресс болон цочролтой уялдан илэрч болно.

Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Мэргэжилтнүүд. Анх удаа сэтгэцийн эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүд ч өөрсдөө судалгаанд хамрагдсан. Ихэнх эмч нар өөрсдийгөө war effort-дайны хүчин чармайлтын нэг хэсэг гэж үзэж байжээ. Тэд сэтгэл гутралыг үгүйсгэж; харин тэд цэргүүдээ илүү их хүч чармайлт гаргахыг уриалж хүчин чармайлт нь бүтэлгүйтвэл баашлаж байна гэх зэрэг хайхрамжгүй онош тавьдаг байна. Дахиад л бид улс төрийн хүчээр сэтгэц шинжлэх ухааны асуудлыг хэрхэн гуйвуулж байгаа харж байна.

Вьетнамын Дайн. Ялагдал хүлээснээр, ёс суртахуунгүй байдал нь дэг журамгүй болгож, хар тамхи мансуурах бодист донтох, тэмцэхээс татгалзах, офицеруудыг хөнөөх, харгислал үйлдэхэд хүргэсэн. Субъектив байдлаар цэргүүд хөндийрч байгаа мэдрэгдэж, гөлрөө (ганцаардах), уур уцаартай болох, гэмших, итгэл хайргүй болж байв. Тэд шударга ёс, ёс суртахуун, утга учир, зорилгогүй болж байлаа.

Эргэж ирсэн хүмүүсийн 38 хувь нь зургаан сарын дотор гэр бүлээс салж байв. Холбооны хоригдлуудын гуравны нэг нь Вьетнамын ахмад дайчид байв. Ахмад дайчдын сэтгэлзүйн эрүүл мэндэд үзүүлэх үр дагаварыг дахиад л үгүйсгэв.

Эцэст нь зовлон шаналалаа хүлээн зөвшөөрүүлэхээр мянга мянгаараа жагсав Ингэж байж л сэтгэц-гэм судлалын бодлогоор тэдэнд цочролын-дараах стрессийн эмгэг (PTSD) гэсэн онош тавьсан юм. Энэ нь ахмад дайчдын дурсамж сэдэрх буюу дарамт, бүх сэтгэлзүйн зовлонгийн хязгаарлагдмал хүлээн зөвшөөрөх агуулгатай.

Дайны Үеийн Иргэд. Энгийн иргэдийн нөхцөл байдал өөр байсан боловч тэд үхэж үрэгдэх, гэмтэх аюулд өртөж байв. Сэтгэцийн гэмтэл нэмэгдэх нь цэргүүдийн нөхцөл байдалтай төстэй: итгэл болон манлайлал, сүйрлийн үргэлжлэх хугацаа зэрэг, ялалт буюу ялагдал, хүн амын харьцаа, хайртай хүмүүсээ алдах, хайртай хүмүүс нь бэртэх гэх мэт.

Лондонгийн бөмбөгдөлтийн үед хүндээр өртсөн цөөнхөөс бусдад ёс суртахуун өндөр байв. Тэдний сэтгэцийн хямралын шинэ тэмдгүүдийнхтэй адил янз бүр байв. Хирошимад

атомын бөмбөг дэлбэрсний дараа амьд үлдсэн хүмүүс дайны цөхрөлд өртсөн цэргүүдтэй адил байв.

Дайны үеийн Хүүхдүүд. Насанд хүрэгчдийн хамгаалалтанд байсан ч хүүхдүүд бөмбөгдөлт болон үймээнд өртдөг, насанд хүрэгчдийн айдас сэтгэл хөдлөлийг өөртөө шингээдэг. Хүүхдийн эмзэг байдал нь насанд хүрэгчидтэй харьцуулахад өвчлөл, нас баралтын хувь харьцангуй өндөр байгаагаас харагдсан. Мөн эцэг эхийн хамгаалалт байхгүй болоход зовлон нь туйлын хүнд болдог. Бага насны хүүхдүүдэд сэтгэлийн зовиур, зан байдал сэтгэл хөдлөлийн шинж тэмдгүүд тэдний зовлон шаналалыг илэрхийлдэг. Том хүүхдүүдэд насанд хүрэгчидтэй адил шинж тэмдэг илэрдэг.

Холокост (Хомроглол Устгах)

Холокост бол хүний түүхэн дэх хамгийн өргөн хүрээтэй хэлмэгдүүлэлт байв. Зургаан сая Еврейг үхэлд хүргэсэн. Одоогийн байдлаар тус геноцидийн үр дагавар гурван үе дамжин бүртгэгдээд байна.

Тэднийг устгахын өмнө сэтгэцийн өвчнүүд, амиа хорлолт, даралт ихсэх, ангина нэмэгдсэн гэж бүртгэгджээ. Бөөнөөр хорих лагерьт хоригдлуудын тэн хагас нь хэдхэн долоо хоногийн дотор нас баржээ. Musselman-масселмен гэж нэрлэгддэг зарим нь амьд үхсэн хоёрын хооронд явдаг байв. Тэд эцэнхий, хөгшин төрхтэй, сэтгэл хөдлөлгүй, танин мэдэхүйн хомсдолтой хүмүүс юм. Тэдний амьд үлдэх рефлекс байхгүй болж хүний сүг болсон байдаг. Дийлэнх нь үхсэн. Тэдний шаналал дайны цөхрөлтэй адил байсан боловч тэд өөр нэг туйлын хүнд түвшний цочролд оржээ.

Холокостыг амьд үлдэж чадсан хүмүүс аз жаргал, шийдэмгий байдал, итгэл найдвар, утга учраа хадгалан үлдэж чадсан юм. Гэсэн хэдий ч дайны дараа тэд олон төрлийн биологи, сэтгэл зүй, нийгмийн өвчнөөр шаналж байв. Дараагийн хэдэн арван жилийн турш тэдний өвчлөл, нас баралтын түвшин бусад хүн амаас өндөр байв.

Холокостын Сэтгэл Зүйн үр дагавар, асар их байсан боловч дахиад хорин жил үгүйсгэгдэв. Эхэндээ бие махбодийн шинж тэмдгүүдийг хүлээн зөвшөөрсөн. Эцэст нь Холокостоос амьд үлдэгсэд олон төрлийн асуудал бэрхшээл, шинж тэмдгүүдтэй болох нь тодорхой болсон.

Амьд үлдэгсэд эвлэршгүй хохирол, амьд үлдэгсдийн гэмшил, уур уцаар, цөхрөл, сэтгэлийн хаямрал, сэтгэл зүйн өвчин болон зорилго учраа алдах өвчнөөр зовж шаналсан байдаг. Тэд хурдхан гэрлэж, үр хүүхэдтэй болж, шаргуу хөдөлмөрлөснөөр утга учраа олох гэж оролдсон байдаг.

Хүүхэд. Холокостод нэг сая таван зуун мянган хүүхэд үрэгдсэн. Амьд үлдэгдсдийн ихэнх нь эцэг эхээсээ хагацсан, үл таних хүмүүсийн нуусан хүүхдүүд байв. Хүүхдүүд мэдрэмжээ дарж, туйлын дуулгавартай байж тэдний зовлонгийн гайхамшигт төгсгөлийг өдөр тоолон хүлээн амьдарч байв.

Дайны дараа, хүүхдүүдийн зовлонг хүлээн зөвшөөрөхөөс татгалзсан. Тэд хүлээн зөвшөөрөгдөхгүй байгаа, хэдий нийтэд дэлгэгдсэн ч гэсэн дайны зовлонгийнхоо талаар дуугүй байж, мэдэгдэхгүй байх ёстой болов. Тэд алдагдсан хүсэл мөрөөдөл, хүүхэд насныхаа талаар чимээгүй байв. Манай зохиогчийн нэгэн адил (PV), Холокостоос амьд гарсан хүүхдүүдийг 1990 оны үед буюу тухайн хүүхэд тавь хүрч байхад л (Валент, 1994) хүлээн зөвшөөрсөн. Ингэж байж л тэд цочрол, сэтгэлийн шаналалаа илэрхийлж эхэлсэн.

Хоёр дахь үеийн амьд үлдэгсэдэд эцэг эхээр нь дамжиж маш хүчтэй нөлөөлсөн. Хүүхдүүд өөрсдөд нь ойлгомжгүй сөрөг сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж, дүр зураг, шүүлт, хандлагыг сэтгэлдээ тээн авч явдаг, харин хүүхдүүд нь илэрхийлээд байхад эцэг эх нь дайны зовлонгоо нуух талаар дуугүй байхаар хуйвалдаг.

Гэмт хэрэгтнүүд ба тэдний хүүхдүүд. Нацист Германууд туйлын аймаар хүчирхийлэл, харгислал үйлдсэн боловч Вьетнамд бүртгэгдсэн харгислал гэх мэтээр дахин тохиолдож болно.

Хүчирхийллийн өмнөх нөхцөл бол цочролынхтой адил өргөн цар хүрээтэй байдаг. Гэр бүлийн харилцаа холбоо муу, ядуурал, нийгмийн хямрал эмх замбараагүй байдал гэх мэт. Эдгээрээс айдас, бүлэглэлийн дарамт шахалт, хүнлэг бус байдал үүсч, энгийн байдалд жигшмээр харгислалыг оппортунизм үйлдэхэд хүргэж болно (Валент, 2020).

Гэмт хэрэгтнүүдийн хүүхдүүд хүнд байдалд ороод байна. Тэд нео-нацистуудтай адил аав ээж, эмээ өвөөгөө танин мэдэж болох ч, эсвэл тэднээс яалт ч үгүй холбоогоо таслах болно.

Бие махбодийн хүчирхийлэл , Гэр бүлийн хүчирхийлэл е; Бэлгийн хүчирхийлэл

1980-аад оны үед АНУ-д жил бүр олон сая хүн хүчирхийлэлд өртдөг гэж бүртгэгджээ. Жилд хоёр сая хүүхдийг хүчирхийлэлд өртөж, үл тоомсорлож байсан тохиолдол бүртгэгдсэн байна. 3.3 сая хүүхэд хүчирхийллийн (эхнэр, нөхрийн) гэрч болжээ.

Доромжлол нь цочрол гэмтлийн шинж чанартай. Жишээ нь гэр бүлийн хүчирхийллийн хохирогч зөвхөн PTSD өртөөд зогсохгүй төдийгүй түүний аюулгүй байдлын гол итгэл, итгэлцэл, өөртөө итгэх итгэл, өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж, түүнчилэн ертөнцийг үзэх үзлийг үгүй хийдэг.

Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага 2002 онд 18 хүртлэх насны 73 сая хөвгүүд, 15 сая охиод бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн гэж тооцоолжээ. АНУ-ын дунд сургуулийн, охидын 11% мөн хөвгүүдийн 4% бэлгийн хүчирхийлэлд өртжээ. Коллежийн эмэгтэйчүүдийн зургааны нэг нь хүчингийн хэргийн хохирогч болжээ. Бэлгийн хүчирхийлэл, ялангуяа хүүхдийн бэлгийн хүчирхийлэл нь өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж, бие хүн, дотно харилцаа, хайр, бүтээлч сэтгэлгээ, сэтгэл ханамжийг үгүй хийдэг тул илүү аюултай. Хамгийн аюултай нь, хүүхдийн хүчирхийлэл нь тэднийг тохиолдсон зүйл, тулгарсан хүнд асуудлын шалтгааныг ухамсартайгаар боловсруулах чадваргүй болгодог. Хэдийгээр хүүхдүүд мэдэж, гомдоллож байсан ч гэсэн хүүхдүүдэд итгэдэггүй, тэднийг асуудалд нь зэмлэдэг.

Үхэл Хагацал

Хүн бүр бусдын болон өөрийн үхэлтэйгээ нүүр тулдаг. Энгийн амьдралд хүн хагацал-шок, үгүйсгэл, уйтгар, уй гашуу, хүлээн зөвшөөрөх шатуудыг даван туулдаг.

Цочрол, сэтгэлийн шархны улмаас нас барах нь утга учиргүй, зорилгогүй учраас сэтгэл эмзэглүүлдэг. Ийм явдал нь ёс суртахуун, нэр хүнд, зорилго буюу хүнд цаг үеэ тоймлон дүгнэхгүйгээр утга учиргүй зүйл юм. Ийм үхэл, хагацал зовлонг хүлээн авах хэцүү байдаг. Ийм явдал нь шийдвэрлэгдээгүй уй гашуу, сэтгэл хямрал, болон олон янзын биопсихо-нийгмийн гажуудалд хүргэдэг.

Дүгнэлт

Цочрол, сэтгэлийн шархны янз бүрийн нөхцөл байдал нь стресс, цочролын янз бүрийн талыг онцлон харуулдаг. Гамшигт нөхцөл байдал нь нөлөөллийн өмнөх, нөлөөлөл, нөлөөллийн дараах, сэргээн босгох үе шатуудтай боловч сэтгэл хямрал нь хэдэн арван жил турш үлдэж болдог. Бид эхний хохирогчид болон эмнэлэгийн ажилчид гэх мэт хоёрдагч хохирогчид байдгийг мэдсэн. Бид бүх насны бүлгийн хүмүүст ёстой (ялангуяа хүүхдийг мартаж болохгүй), ба дараах үеийнхэндээ ч анхаарал хандуулах ёстой.

Дайны сэтгэц гэм судлал нь дайны болон дайны үйл явцын дарамт, дурсамж сэдэрлтийг онцолжээ. Бэлгийн хүчирхийлэл болон Холокостын үед өргөн хүрээний биопсихо-нийгмийн болон цаг хугацаа үе дамжин үргэлжлэх цочролын үр дагаварыг онцлож байна.

Нийтлэг сэдэв нь нь янз бүрийн цочролын нөхцөл байдлаас гарч ирсэн. Эхлээд, цочрол, сэтгэлийн шарх бүрийн нөхцөл байдлыг няцаав. Дараа нь, хохирогчдыг буруутгав. Хүлээн зөвшөөрсний дараа, бие махбодийн шинж тэмдгүүдийг хамгийн түрүүнд тогтоосон. Сэтгэцийн үр дагаварыг, үгүйсгэхгүй байхын аргагүй ил тодорхой болтол нь үгүйсгэсээр байв..

Хэдийгээр янз бүрийн нөхцөл байдал нь тодорхой нэршил өгч, жишээ нь дайны үеийнхнийг цочролын дараах стрессийн эмгэг (PTSD) гэж, хагацалыг сэтгэл хямрал (гутрал) гэж онцолж байсан ч, цочролын нөхцөл бүр олон төрлийн шинж тэмдгүүдийн жагсаалтыг агуулж

байдаг бөгөөд энэ нь цаг хугацаа өнгөрөх тусам нэг болон хэд хэдэн бие бялдар, сэтгэл зүй, нийгмийн гажигтай болгож болзошгүй юм.

Traumatic situation could cascade over time, places, and persons. Цаашилбал, эдгээр үр дагавар нь зөн совингийн хэмжигдэхүүнээс эхлээд улс төр, үзэл сурталын (идеологи) болон оюун санааны хэмжээс хүртэл тархана. Жишээлбэл, Гитлер Германы зовлон зүдүүрийн шалтаанд Еврейчүүдийг буруутгасан.

COVID-19 цар тахал бол бас нэгэн цочролын нөхцөл байдал юм. Бид үүний илрэлийг шалгаж, ямар ямар мэдлэг цуглуулан нэгтгэхийг харах болно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.