

**ХҮНИЙ ЭРХИЙГ ХАМГААЛАХДАА
ӨӨРИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛД
АНХААРАХ НЬ**

**Залуу идэвхтнүүдэд зориулсан сайн сайхан байдлын
дасгал ажлын ном**



ХҮНИЙ ЭРХИЙГ ХАМГААЛАХДАА ӨӨРИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛД АНХААРАХ НЬ

Залуу идэвхтнүүдэд зориулсан сайн сайхан байдлын дасгал ажлын ном

Дасгал ажлын номын эзэн.....

Энэхүү дасгал ажлын номыг бүтээхэд хувь нэмрээ оруулж, мэдлэг туршлагаа хуваалцсан дэлхийн өнцөг булан бүрд суугаа залуу идэвхтнүүдэд Эмнести Интернэшнлийн зүгээс талархал илэрхийлье. Мөн номын дизайныг бүтээсэн Барбара Вил, агуулгад техникийн хяналт хийсэн сэтгэл зүйч Клое Гоф, мөн хавтасны зургийг бүтээсэн Карин Ватсон нарт талархал илэрхийлж байна.

Эмнести Интернэшнл бол шударга бус явдлын эсрэг чин сэтгэлээсээ тэмцдэг хүмүүсийг нэгтгэсэн дэлхийн дахины хөдөлгөөн юм. Бид хүн бүр эрхээ эдэлдэг дэлхий ертөнцийг бий болгохын төлөө ажилладаг. Бид хүний эрхийн зөрчлийг хэзээ, хаана үйлдэгдсэнээс нь үл хамааран судалж, баримт нотолгоогоор шинжилж, олон нийтэд дэлгэдэг. Бид засгийн газрууд болон корпорациуд хүний эрхийн амлалтаа биелүүлж, олон улсын эрх зүйг хүндэтгэхийг шаарддаг. Бид хүний эрхийн боловсролыг түгээх замаар хүмүүсийг эрхээ хамгаалахад нь тусалж, хүний эрх хамгаалагчдын түүхийг олон нийтэд хуваалцаж, тэднийг хамгаалахын төлөө дэлхий даяарх олон сая дэмжигчдийнхээ тусламжаар ажилладаг.

ДАСГАЛ АЖЛЫН НОМЫН ТУХАЙД

Дэлхий ертөнцийг илүү сайхан болгоход хувь нэмрээ оруулах хүсэлтэй хүмүүс олон бий. Энэ дасгал ажлын номыг уншиж буй та ч мөн тэдний нэг байх.

Тантай адилхан зорилго, хүсэл мөрөөдөлтэй хүмүүсийн хамт хүний эрхийг хамгаалахын төлөө тэмцэх нь аз жаргалаар дүүрэн үйлс билээ. Гэхдээ энэ нь зарим тохиолдолд таны сайн сайхан байдалд сөргөөр нөлөөлж магадгүй. Жишээ нь, хүний эрхийн ноцтой зөрчил санааг тань зовоож, эсвэл ажил, хичээлийн ачаалал их үед хүний эрхийн активизм өрнүүлэх нь таны сайн сайхан байдалд сөргөөр нөлөөлж мэднэ. Заримдаа залуу идэвхтнүүд насаар ялгаварлан гадуурхалттай нүүр тулах үе ч гарч болзошгүй.



Хүний эрхийн активизм өрнүүлэх явцдаа өөрийнхөө сайн сайхан байдалд анхаарал тавих нь боломжтой зүйл. Та бусдын төлөө санаа тавьж байгаа шигээ өөрийгөө ч мөн хайрлах хэрэгтэй.

Дэлхий ертөнцөд шударга ёс тогтоох нь ганц хүний хийх ажил биш. Энэ тэмцлийг бид олуулаа нэгдэж байж л хийж чадна.

Ингэхдээ бид бие биедээ анхаарал, халамж тавьж чадвал хүний эрхийн төлөөх ажлаа ч тогтвортой үргэлжлүүлж, мөн өөрсдийн сэтгэл зүйн эрүүл мэндээ хамгаална. Үүнд энэхүү дасгал ажлын ном танд тусална гэж найдаж байна.

Дасгал ажлын номыг ашиглаж эхлэхээсээ өмнө дараах зүйлсийг анхаараарай:

● Энэхүү ном нь «Залуу идэвхтнүүд болон сайн дурын ажилтнуудад зориулсан хөгжөөнт сэтгүүл (fanzine)» цувралын 1-р ботийг боловсруулсан Америк тивийн залуучуудын «Дэлхий ертөнцийг аврахын тулд хатуужилтай байх нь» цувралын нэг хэсэг юм. Уг цувралын 1-р ботид анхлан хэвлэгдсэн түүх, зургуудыг ашигласан болно.

- Уг ном нь «дасгал ажлын ном» нэртэй боловч танд ажил эсхүл даалгавар мэт хүнд санагдахгүй байх гэж найдаж байна. Танд зориулан уншихад хялбар байхаар боловсрууллаа.
- Тус номыг 2019, 2020 онд Эмнести Интернэшнлийн залуу идэвхтнүүдийн дунд зохион байгуулсан семинар, санал асуулгын үеэр хөндсөн, тэдэнд тулгарч буй бодит асуудлуудад тулгуурлан бүтээв. Харин сэтгэл судлалын онол тайлбарласан бүлгүүдийг судалгааны материалуудад үндэслэн бичсэн бөгөөд дэлгэрэнгүйг ашигласан материалын жагсаалтаас үзэж болно.
- Бид энэхүү номыг Эмнести Интернэшнлийн залуу идэвхтнүүдэд зориулан бүтээсэн боловч уг номын агуулга бусад хөдөлгөөний идэвхтэн залуучуудад ч мөн тусалж болох юм.
- Энэ номд төрөл бүрийн дасгал ажил бий. Нөхцөл байдлаас хамаарч зарим дасгал танд тохирохгүй санагдаж магадгүй. Ихэнх дасгал нь бие даан хийх зориулалттай боловч багаар ажиллах дасгал ч бас бий. Номын төгсгөлд «Сайн сайхан байдлын номын сан»-г оруулсан бөгөөд таны ашиглаж болох бусад материал бий.
- Уг номд орсон хувь хүний түүхүүд бодит явдалд үндэслэсэн боловч дүрүүдийн нэрс нь зохиомол болно.
- Дарамт, ялгаварлан гадуурхалттай холбоотой хэсэгт зөвхөн арьс өнгө, нас, хүйсээр ялгаварлах тухай авч үзсэн. Хэдийгээр өөр бусад төрлийн ялгаатай байдал, ялгаварлан гадуурхалт нийгэмд бий боловч энэхүү дасгал ажлын номд бүгдийг нь авч үзэх боломжгүй билээ.---
- Тус номд сөрөг сэтгэл хөдлөл төрүүлж болохуйц эмзэг асуудлуудыг ч мөн авч үзэх болно. Та дараагийн хуудас дахь жагсаалтаас номын сэдвүүдтэй танилцаж, аль хэсгийг нь уншихаа шийдэх боломжтой.
- Энэхүү дасгал ажлын ном нь дангаараа мэргэжлийн сэтгэл зүйн тусламжийг орлож чадахгүй. Дасгал ажлын номын төгсгөлд сэтгэл зүйн тусламж авах боломжтой үтасны жагсаалтыг орууллаа.
- Номонд орсон түүхүүдийг дараах байдлаар ангиллаа. Үүнд:

бодол

яриа

гол санаа



ДАСГАЛ АЖЛЫН НОМЫГ АШИГЛАХ НЬ

Тус дасгал ажлын номд сэтгэл зүй, сайн сайхан байдал, өөрийгөө хайрлах, ажлаас халшрах хам шинж зэрэг нарийн, ээдрээтэй сэдвүүдийг багтаасан. Энэ бүгдийг шийдэх, хүн бүрд тохирдог цор ганц шийдэл, арга зам гэж үгүй. Иймд бид энэхүү дасгал ажлын номд танд гарц, шийдлийг заах бус ашиглаж болохуйц санаа, арга хэрэгсэл, дасгал ажлуудыг орууллаа. Эдгээр нь танд өөрийнхөө сайн сайхан байдлыг хангах нь хүний эрхийн үйл ажиллагааны салшгүй нэг хэсэг гэдгийг ойлгоход тусална гэж найдаж байна.

Та дасгал ажлын номыг эхнээс нь дуустал уншиж болно, эсвэл хүссэн сэдвээсээ эхэлж уншиж ч болно. Дасгал ажлын ном нь дараах гурван төрлийн бүлэгтэй:



Аль нь танд илүү хэрэгтэйг сонгож ажиллаарай.




ГАРЧИГ

1-р хэсэг: Сайн сайхан байдлын үндэс

Хуудас




Активизмын соёл

8

- Бүхнийг ганцаараа амжуулах гэж хичээх хэрэггүй 
- Активизмын соёлыг ойлгох нь 
- Хүний эрхийн үйл ажиллагааг төлөвлөх нь 




Сэтгэл зүйн дарамт, шахалтын тухай

14

- Сэтгэлийн дарамт, шахалттай нүүр тулсан минь 
- Сэтгэл зүйн дарамт, шахалтыг ойлгох нь 
- Зохистой хариу үйлдэл үзүүлэх арга зам 




Зохистой хариу үйлдэл үзүүлэх тухай

31

- Та нар үргэлж Палестины тухай ярьдаг 
- Бусдын хариу үйлдэлд зөв хариу үзүүлэх нь 
- Түрэмгий үйлдэлд хэрхэн хариу үзүүлэх вэ? 




Үе хоорондын харилцаа

38











- Насаар ялгаатай хүмүүстэй хамтарч ажиллах нь 
- Залуучуудад тулгардаг асуудлууд 
- Бүх насныханд ээлтэй орчин бүрдүүлэх нь 

Хүний эрхийн мэдрэмжтэй үг, хэллэг ашиглах






45

- Хүйс илэрхийлэх төлөөний үг ашиглахдаа дураараа тааж болохгүй 
- Хүний эрхийн мэдрэмжтэй үг хэллэг 
- Хүний эрхийн мэдрэмжтэй үг хэллэг ашиглах нь 

2-р хэсэг: Сайн сайхан байдлын сэтгэл зүй


Оршил	56
● Та заримдаа амсхийх хэрэгтэй 	
● Стресс, ажлаас халшралт, сэтгэл түгшилт, сэтгэл гутрал: Сэтгэцийн эрүүл мэнд, сайн сайхан байдлаа хамгаалах нь 	
Стресс	61
● Стрессийг ойлгох нь 	
● Стрессийг даван туулах арга зам 	
Ажлаас халшрах хам шинж	68
● Ажлаас халшрах хам шинж 	
● Стрессийг бууруулах арга зам 	
Сэтгэл түгшилт	74
● Сэтгэл түгшилтийг ойлгох нь 	
● Сэтгэл түгшилтийг бууруулах арга зам 	
Сэтгэл гутрал	82
● Сэтгэл гутралыг ойлгох нь 	
● Сэтгэл гутралыг даван туулах арга зам 	

3-р хэсэг: Өөртөө болон бусдад анхаарал халамж тавих

Өөртөө анхаарал халамж тавих нь	87
● Хүчилтөрөгчийн маск 	
● Өөрийгөө хайрлахын үндэс 	
● Өөрийгөө халамжлах хэвшил 	
Бусдад анхаарал халамж тавих нь	93
● Зарим саналд татгалзсан хариу өгөх нь буруу зүйл биш 	
● Үүрэг хариуцлага, бодит байдлаа үнэлэх нь 	
● Ажлаас халшрахаас урьдчилан сэргийлэх тухай 	

4-р хэсэг: Нэмэлт мэдээлэл

ТУСЛАМЖИЙН УТАСНУУД	99
НЭР ТОМЪЁОНЫ ТАЙЛБАР	104
САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН НОМЫН САН	106
АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ	108



**1-Р ХЭСЭГ:
САЙН САЙХАН
БАЙДЛЫН ҮНДЭС**

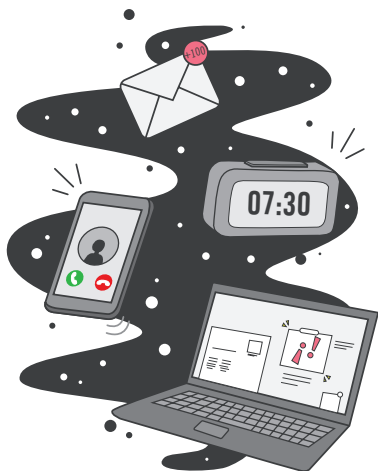


БҮХНИЙГ ГАНЦААРАА АМЖУУЛАХ ГЭЖ ХИЧЭЭХ ХЭРЭГГҮЙ



Намайг Су-вэй гэдэг.
Та бүгдэд өөрийн туршлагаас
хуваалцъя.

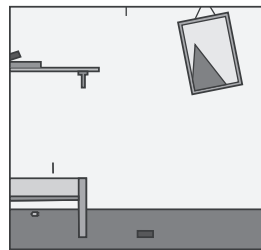
Заримдаа би хүний эрхийн активизмынхаа тухай зүүдэлж, шөнө дунд хүйтэн хөлстэй, амьсгаадаж сэрдэг. Төлөвлөсөн активизм маань бүтэлгүйтэх вий, залуу идэвхтний үүргээ биелүүлж чадахгүй байх вий гэж зүүдэлдэг. Үүнээс үүдэн айдас, гэмшилд автаж, сандрал, бухимдалтай сэрдэг.



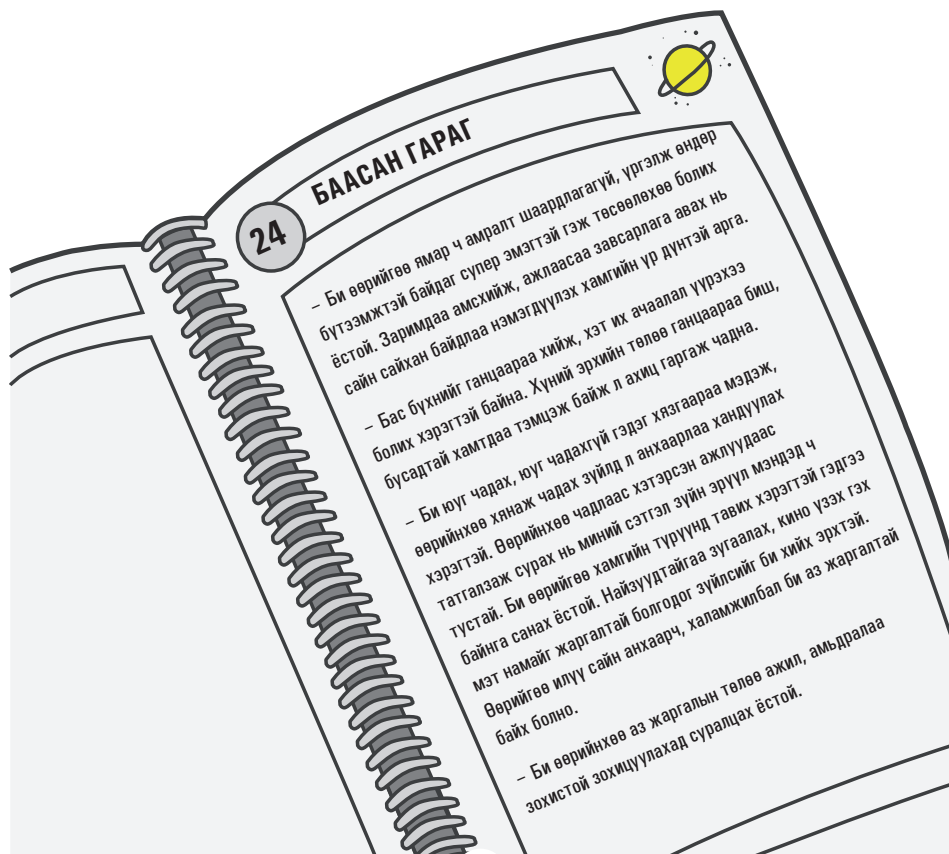
Би байгууллагынхаа цөөн хэдэн залуу төлөөлөгчдийн нэг. Тиймээс надад маш их үүрэг, хариуцлага ноогдож, заримдаа бүгдийг нь биелүүлж чадахгүйд хүрдэг. Хэдий миний хийж буй хүний эрхийн ажил утга учиртай, чухал гэдгийг би сайн мэддэг ч, цаг үргэлж сандралд автаж, сэтгэл түгших нь их хэцүү санагддаг. Би унтаж байхдаа ч бэлдэж амжаагүй хурал уулзалт, хариу өгч амжаагүй олон захидлынхаа талаар санаа зовохгүй байж чаддаггүй.

Жаахан амаръя гэж бодогдох төдийд, өөрийгөө хойрго, хариуцлагагүй байна гэж буруутгаж, хамтрагчдынхаа урмыг хугалж байгаа юм шиг санагдана. Багийнхаа хүний эрхийн төлөө, залуучуудын төлөө хийж буй ажлаас хойш татах вий гэхээс би маш их айдаг. Намайг орлож, залуучуудыг үл тоох явдалтай тэмцэх ажлыг минь үргэлжлүүлэх хэн ч байхгүй гэж би боддог. Үүнээсээ болж өөртөө цаг гаргаж, анхаарал халамж тавьж чадалгүй маш удлаа.

Би өөрийнхөө хэрэгцээ, шаардлагыг үл тоож байгаагаа ухаарч, өөрчлөлт хийх ёстойгоо ойлгосон.



Ингээд түр завсарлага авч, өдрийн тэмдэглэл бичиж эхэллээ...





АКТИВИЗМЫН СОЁЛЫГ ОЙЛГОХ НЬ

Хүний эрхийн зөрчилтэй нүүр тулж, тэмцэх нь шантармаар хэцүү санагдах үе бий. Хэрэв та сэтгэлээ сэргээх хангалттай цаг гаргахгүй эсвэл өөрийн мэдрэмжээ нэн тэргүүнд тавихгүй бол энэ нь эргээд стресс үүсэхэд хүргэнэ.

Заримдаа Су-вэй шиг идэвхтнүүд хэт их үүрэг хариуцлага өөртөө үүрч, өөрийн сайн сайхан байдлыг хойш тавьж, ертөнцийн бүхий л асуудлыг шийдэгдтэл амрах ч завгүй тэмцэх гэж зүтгэдэг. Ийм нөхцөл байдлыг өөрсдөдөө үүсгэх, эсвэл багийнхаа шахалтаас үүдэлтэй ч байж болно.



Ямар төрлийн активизмын соёл ийм нөхцөл байдлыг бий болгоод байна вэ? Жишээ нь, бид хүмүүс эрч хүчээ сэлбэхийн тулд завсарлага авах шаардлагатайг ойлгодог билүү? Ажлын бүтээмж багатай байх үеийг нь хүлээн зөвшөөрдөг үү? Цаг зав, эрч хүчээр дутмаг үедээ нэн шаардлагагүй хүсэлтэд “үгүй” гэж хэлж чаддаг идэвхтнүүдийг бид ойлгодог уу?

Судалгаагаар нийгмийн шударга ёс, хүний эрхийн төлөө тэмцэгчид ажлаас халсрах эрсдэл өндөртэй байдаг. Нийгмийн шинжлэх ухааны профессор Шер Вейшиа Чен, Пол Горски нар хүний эрхийн идэвхтнүүдтэй ярилцлага хийж, хүний эрхийн хөдөлгөөнүүдэд гэмших соёл (culture of guilt) түгээмэл байдаг бөгөөд үүнээс үүдэн тэд ажлаас халширч буй тухайгаа, өөрийгөө хайрлах шаардлагатай байгаа тухайгаа хоорондоо ярилцахаасаа санаа зовдог гэсэн дүгнэлтэд хүржээ (Chen and Gorski, 2015).



Дэлхий ертөнцийг өөрчлөх нь хоромхон зуур бүтэх зүйл биш, урт хугацаанд тууштай тэмцэх шаардлагатай. Өөрчлөлт хийх хүсэл эрмэлзэл болон өөрийн сайн сайхан байдлаа зохистой зохицуулж чадахгүй байх нь сэтгэл түгшилт, стресс, ажлаас халшрах хам шинж зэргийг үүсгэх шалтгаан болдог бөгөөд урт хугацаанд бидний хүний эрхийн төлөөх үйл ажиллагаанд сөргөөр нөлөөлдөг.

Хүн бүрд өөр өөрийн хийж чадах зүйл, хил хязгаар байдгийг санах нь зүйтэй. Хүний эрхийн үйл ажиллагаа өрнүүлэхдээ харилцан бие биенээ энэрч ойлгох, халамжлах ёстой. Бид өөрсдийгөө болон сайн сайхан байдлаа нэн тэргүүнд тавих хэрэгтэй. Нийгмийн эерэг өөрчлөлт нь хувь хүнээс өөрөөс нь эхэлдэг гэдгийг санаж, үргэлж завгүй байх биш, хааяа ч гэсэн өөртөө цаг гаргаарай.



Бид хүн бүрийн амьдралыг сайн сайхан болгохын төлөө л хүний эрхийн активизм өрнүүлж байгаагаа санаарай. Та ч бас эрхээ эдэлж, сайн сайхан амьдрах эрхтэй.

Өөртөө анхаарал хандуулж, халамжлах нь байгууллагатаа ч бас үр бүтээмж гаргахад тусалж буй хэрэг. Гэвч бид заримдаа үүнийг мартчихдаг.

«Хэн ч хүний эрхийн төлөө ажиллахдаа бие, сэтгэлийнхээ эрүүл мэндийг золиослох ёсгүй. Бид уриалж буй зүйлээ өөрөөсөө эхлэн хэрэгжүүлэх ёстой. Өөрийн тусын тулд бид одооноос өөртөө илүү их анхаарал халамж тавьж эхлэх цаг болсон.»

(Су Вэй, Эмнести Интернэшнлийн залуу идэвхтэн)

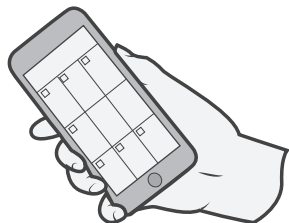




ДАСГАЛ АЖИЛ: ХҮНИЙ ЭРХИЙН ҮЙЛ АЖИЛЛАГААГ ТӨЛӨВЛӨХ НЬ

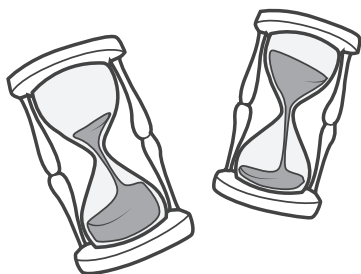
Та хүний эрхийн төлөө ямар ч байдлаар тэмцэж болно. Өөрийн цаг заваа хэрхэн зохицуулж байгаагаа, сайн сайхан байдалд яаж нөлөөлж байгааг анхаарах нь чухал.

Надад үүнийг хийх цаг байгаа юу?
Би өөрийн боломжоо бодитой үнэлж
байна үү?



Миний үүрэг юу болох, надаас юу хүлээх
байгааг би мэдэж байгаа юу?

Үүнд хэр их хугацаа зарцуулах вэ?



Үүнд зарцуулах ёстой цаг цаашид ихсэх
үү эсвэл багасах үү?

Аливаа шинэ ажлыг эхлүүлэхээсээ өмнө танд яг одоо хийхээр төлөвлөсөн хэр их ажил байгаа, цаашид юу хийх шаардлагатай болохыг сайтар нягтлаарай! **"Үгүй" гэж хэлэх зүгээр гэдгийг санаарай.** Яаралтай, гэнэтийн ажил гарч ирж болзошгүй тул байнга сул цаг үлдээж төлөвлөөрэй.



ТӨЛӨВЛӨГӨӨ



САР _____

ОН _____

САНАА	АЖИЛ	ЗАРЦУУЛАХ ХУГАЦАА	ЭХЛЭХ ХУГАЦАА	ДУУСАХ ХУГАЦАА
	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>			

ЧУХАЛ АЖЛУУД

ХИЙХ АЖЛЫН ЖАГСААЛТ

ЭВЕНТУУД





СЭТГЭЛИЙН ДАРАМТ, ШАХАЛТТАЙ НҮҮР ТУЛСАН МИНЬ

Ягаад бид сайн сайхан байдлын номд сэтгэлийн дарамт, шахалтыг заавал ярих ёстой вэ? Энэ нь хүмүүсийн сайн сайхан байдалтай яаж холбогдох вэ?

Дарамт, шахалт гэдэг нь нийгмийн нэг бүлэг эрх мэдлээ урвуулан ашиглаж, бусдыг хохироох явдал юм. Хүний эрхийн идэвхтнүүд дарамт шахалттай тулгарч, үүнтэй тэмцэх нь давхар стресс, бухимдал үүсгэдэг бөгөөд тэдний сайн сайхан байдалд нөлөөлдөг.

Хүний эрхийн үйл ажиллагаа зохион байгуулах явцдаа баг хамт олны аль нэг гишүүнээс, эсвэл гадны хүнээс дарамт шахалтад өртөх тохиолдол гардаг. Дараах түүхийг хүний эрхийн залуу идэвхтний туулсан бодит түүхээс сэдэвлэн бичсэн болно.



Сиона анх удаагаа Эмнести Интернэшнлийн семинарт оролцов. Тэр хүний эрхийн идэвхтнүүд болон өөртэй нь ижил үзэл бодолтой хүмүүстэй уулзаж, өөрийнхөөрөө чөлөөтэй байх болно хэмээн маш их баяртай байв.

Гэвч Сиона семинарт оролцсон цорын ганц хар арьст хүн байсан бөгөөд бага зэрэг урам нь хугарсан ч нэг их гайхсангүй. Түүний өмнө нь оролцсон олон улсын эрдэм шинжилгээний хурлууд, бусад албан ёсны арга хэмжээнд түүнээс өөр хар арьстай хүн байдаггүй байсан бөгөөд ийм нөхцөл байдалд дассан байв.

Сиона ийм төрлийн арга хэмжээнд оролцохоосоо өмнө таагүй нөхцөл байдалд хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэх, хэрхэн давж гарах талаар өөрийгөө бэлддэг байв. Ямар нэг таагүй зүйл тохиолдоход нөхцөл байдлыг үнэлж, ямар үг хэлбэл тохиромжтой вэ гэдгээ бэлдэж, чээжилсэн байдаг байв.

Харин Эмнести Интернэшнлийн семинарт оролцохдоо таагүй нөхцөл байдал үүснэ гэж Сиона төсөөлөөгүй байжээ. Хүний эрхийн идэвхтнүүдийн зохион байгуулж байгаа семинарт тэр түрэмгий үйлдэлтэй нүүр тулна, үүнд хариу өгөх шаардлагатай болно гэж бодсонгүй.

Уг семинар нь ташаа бодол ба хэвшмэл ойлголтын тухай байсан бөгөөд дасгал ажлын үеэр хоорондоо ялгаатай гурван хүний зургийг харуулжээ. Семинарын оролцогчид жижиг багуудад хуваагдаж, доорх хүмүүсийн тухай асуултуудад хариулах ёстой байв.



Чиглүүлэгч багш дараах асуултуудад багаараа хариулах даалгавар өгөв:

- **Та энэ хүний талаар юу гэж бодож байна вэ?**
- **Энэ хүний хийх дуртай зүйл юу бол?**
- **Та энэ хүнийг хөдөлмөр эрхэлдэг гэж бодож байна уу?**
- **Хэрэв та шөнө гудамжинд энэ хүнтэй тааралдвал юу гэж бодох вэ?**

Багийн гишүүд хоорондоо ингэж ярилцав.



Хмм, тэр гарцаагүй рок хөгжимд дуртай байх.

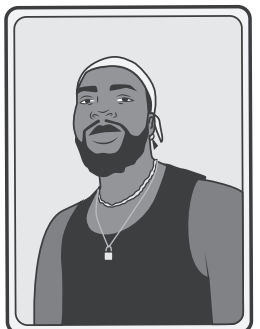
Их нухацтай харцтай юм... тийм ч аз жаргалтай хүн шиг харагдахгүй байна.



Магадгүй тэр хөгжимчин юм болов уу?

Эсвэл дэлгүүрт ажилладаг ч юм уу?

Магадгүй тэр хувцасны дэлгүүр ажиллуудаг юм болов уу?



Тэр магадгүй гарын ур шаардах ажил хийх дуртай юм шиг харагдаж байна. Магадгүй механикч юм болов уу?

Үгүй ээ, тэр надад ажил хийдэг хүн шиг санагдахгүй байна. Тэр аймаар харагдаж байна!



Магадгүй тэр мужаан, модоор тавилга хийдэг хүн юм болов уу?

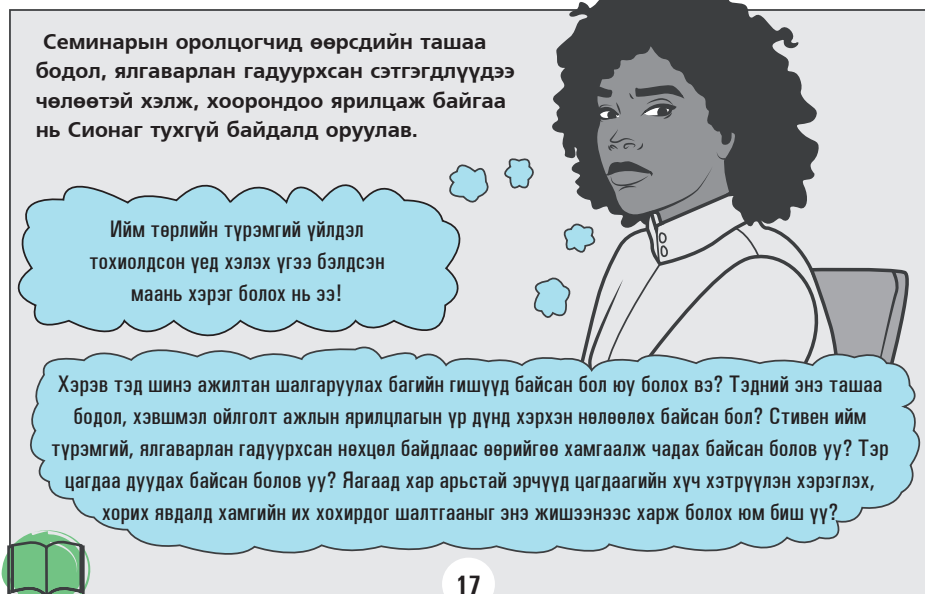


Яагаад заавал цагаан арьст залуу нь хөгжимд дуртай, харин хар арьст залуу нь ажилгүй, танхай этгээд, эсвэл биеийн хүчний ажил хийдэг байх ёстой гэж? Та нарын хэн нь ч энд юу болоод байгааг ойлгохгүй байна гэж үү?



Багууд асуултад хариулсны дараа чиглүүлэгч эдгээр хүмүүс хэн болох, хэрхэн аж төрдгийг нь харуулсан богино хэмжээний видео үзүүлэв. Энэ дасгалын гол зорилго нь хүмүүс бид бусдын талаар хэрхэн өрөөсгөл үзэл, худал таамаглал дэвшүүлдгийг ойлгуулах явдал байв. Энэ нь хүний эрхийн боловсролын үйл ажиллагаа болон кампанит ажлыг зохион байгуулахад анхаарах чухал зүйл юм. Эхний хүн нь электро бүжгийн үдэшлэгт очих дуртай, 2-р хүн нь цэцэрлэгийн багш, 3-р хүн нь оффист компьютертой ажилладаг хүн болж таарав.

Хүмүүс зургуудын талаар ярилцахдаа, өрөөсгөл, ялгаварлан гадуурхсан үг хэллэгийг ямар ч болгоомжгүй ашиглаж байхыг Сиона хараад энэ семинарын талаарх төсөөлөл нь буруу байж гэдгийг ойлгов.





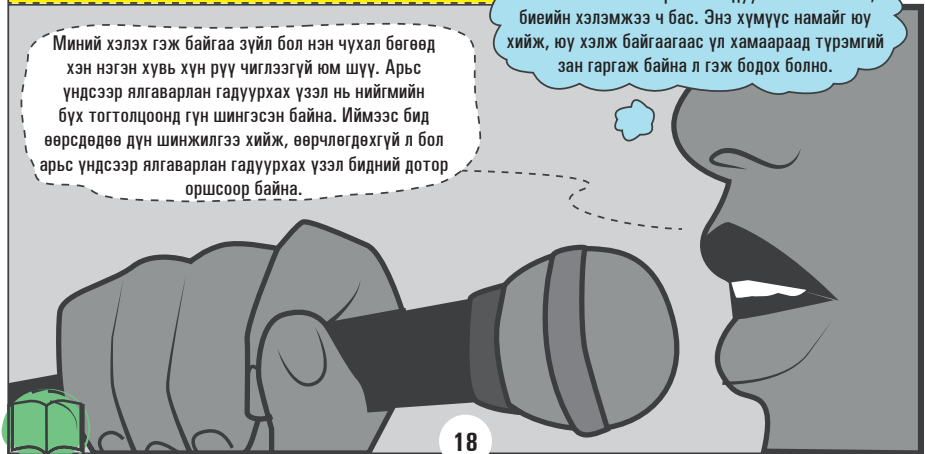
Би ямар нэг юм хэлэх ёстой юу? Эсвэл дахиад л буруугаар эргэчих юм болов уу? Ийм байдлаас бүр залхаж байна... Эмнести Интернэшнлийн «шударга бус явдлыг үл тэвчих» зарчмыг хэрэгжүүлэх эрхгүй цорын ганц хүн нь яагаад би гэж? Магадгүй би нөхцөл байдлыг хэтрүүлэн бодож байгаа байх... энэ чинь миний анхны семинар шүү дээ...

«Та нарын энэ үйлдэл намайг үнэхээр тавгүйтүүлж байна. Энэ чинь тоглоом биш шүү дээ. Иймэрхүү хандлага хүмүүсийг шархлуулаад зогсохгүй ноцтой үр дагаварт ч хүргэх эрсдэлтэй шүү.»



Тийм байлгүй дээ! Зөвхөн би биш байж! Сафия намайг хамгаалж, маш их тусаллаа. Би л буруу бодож байна гэж өөрийгөө итгүүлэх гэж байлаа. Ийм нөхцөл байдал цор ганц хар арьстай хүн байх үнэхээр дарамттай юм. Цагаан арьстай хүмүүсийн дунд хар арьстай хүмүүсийн эсрэг үзэн ядалт нь хүлээн зөвшөөрөхүйц хэвээр байгааг энэ нөхцөл байдал тодорхой харууллаа. Хэрэв би ямар нэг зүйл хэлбэл бусад хүмүүс намайг нөгөө л нэг «ууртай хар арьстай эмэгтэй» гэж харах болов уу? Үнэхээр муухай байна, энэ талаар ямар нэг зүйл хэлсэн нь дээр байх.

Сиона гүнзгий амьсгаа аваад микрофоныг авлаа...



Миний хэлэх гэж байгаа зүйл бол нэн чухал бөгөөд хэн нэгэн хувь хүн рүү чиглээгүй юм шүү. Арьс үндсээр ялгаварлан гадуурхах үзэл нь нийгмийн бүх тогтолцоонд гүн шингэсэн байна. Иймээс бид өөрсдөдөө дүн шинжилгээ хийж, өөрчлөгдөхгүй л бол арьс үндсээр ялгаварлан гадуурхах үзэл бидний дотор оршсоор байна.

Амьсгалаа хянах хэрэгтэй... дуу хоолойны өнгө, биеийн хэлэмжээ ч бас. Энэ хүмүүс намайг юу хийж, юу хэлж байгаагаас үл хамаараад түрэмгий зан гаргаж байна л гэж бодох болно.



Хэрэв сая хүйсээр ялгаварлан гадуурхсан эсвэл бэлгийн чиг баримжаагаар ялгаварласан үг яриа гарсан бол хэн нэгэн нь зогсоох л байсан. Ийм нөхцөл байдал үүсэхгүй байсан байх.



Би дөнгөж саяхнаас энд ажиллаж эхэлсэн шүү дээ!! Би ямар нэг асуудалд орох болов уу? Ажлаасаа халагдах болов уу? Би яагаад байнга нөгөө л нэг «ууртай хар арьст эмэгтэйчүүдийн» нэг биш шүү гэдгээ батлах гэж хичээх ёстой юм бэ? Ингэхэд үүнийг тоож байгаа хүн байгаа болов уу? Ингэж хэлэх нь ямар үр дүнд хүрнэ гэж би бодоод байгаа юм бол? Ийм явдлын дараа ажлынхантайгаа гарч, зугаацах их л эвгүй байна байхдаа...

Сиона арьс үндсээр ялгаварлан гадуурхах үзлийн талаар ярилцах болгонд бусад хүмүүс булзааруулах, үгүйсгэх, няцаах, гуйвуулах гэх мэт хариу үйлдэл гаргадагт дассан байв. Гэхдээ энэ үйл явдлын дараа семинарт оролцогчдын яаж хариу үзүүлэхийг хараад гайхширч, бас бүхимдав.

Чиний үсийг гоё байна гэж хэлснийг минь уучлаарай.

Түүнд ийм онцгүй зан гаргах ямар ч шаардлага байгаагүй.

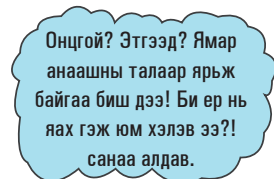
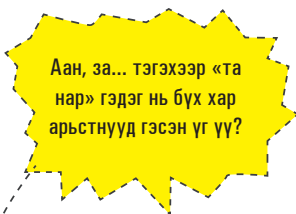
Энэ миний хэлэх гэж байсан санаа биш ... чи яагаад ... за яахав

Уйлах зуураа: «Би таныг үнэхээр ойлгож байна. Би бас шаргал үстэй, цэнхэр нүдтэй байсныхаа төлөө арьс үндсээр ялгаварлан гадуурхалтад өртөж байсан.»

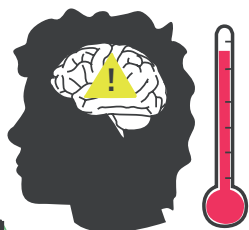
Бурхан минь, энэ бол арьс үндсээр ялгаварлан гадуурхалт, тэр энэ талаар огт яриагүй. Чамд ийм зүйл тохиолдсонд харамсаж байна.

Би арьс үндсээр ялгаварлан гадуурхах үзлийг ойлгодоггүй. Ер нь яагаад тийм зүйл байдаг юм бэ? Та нар чинь бүгдээрээ маш онцгой, этгээд хүмүүс шүү дээ. Яагаад та нарыг ялгаварлана гэж?





Ийм байдлаар семинарын оролцогчид арьс үндсээр ялгаварлан гадуурхсан үйлдлээ “Ер нь яагаад ийм байдаг юм бэ?” гэх мэтээр үгүйсгэж, эсвэл “Та нар бүгдээрээ сайхан бүжиглэдэг шүү” гэх мэтээр буруугаар гуйвуулж байлаа. Тэд өөрсдийн хийсэн буруу үйлдлээ хүлээн зөвшөөрч, Сионаг ойлгох гэж хичээхийн оронд “Би ч бас арьс үндсээр ялгаварлан гадуурхалтын хохирогч болсон” гэх зэргээр сэдвийг булзаарууллаа.



Харамсалтай нь Сионагийн хувьд үүнтэй төстэй явдал байнга тохиолддог. Тэр байнга юу хэлэх, биеийн хэлэмж, хоолойны өнгөө хянах хэрэгтэй болдог ба түүний мэдрэмжийг хэн ч хүлээн зөвшөөрөхгүй байх нь сэтгэл зүйн эрүүл мэндэд нь хэрхэн нөлөөлөхийг төсөөлөөд үз дээ.





СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДАРАМТ, ШАХАЛТЫГ ОЙЛГОХ НЬ

Нийгмийн гадуурхагдсан бүлгийн төлөөлөл идэвхтнүүд бусдаас илүү айдас, түгшүүртэй нүүр тулгардаг. Тэдний хийж буй хүний эрхийн ажил өөрсдөөс нь гадна тэдний бүлэгт ямар үр дагавар авчрах талаар байнга санаа зовж байдаг. Энэ санаа зовнил нь идэвхтнүүдэд ноцтой стресс, дарамт авчрах эрсдэлтэй.

Тэдэнд учирч буй сэтгэл зүйн дарамт, шахалтыг бусад хүмүүс ойлгоход хэцүү байж магадгүй юм.

Сэтгэл зүйн дарамт, шахалт гэдэг нь илүү их эрх мэдэлтэй нэг нийгмийн бүлэг өөрийн нийгэм, эдийн засаг, улс төрийн ашиг сонирхлоо хамгаалах, бэхжүүлэх зорилгоор бусад бүлгийг системтэйгээр эрхшээлдээ оруулж, тэдний нэр төр, аюулгүй байдал, өөрийгөө илэрхийлэх боломж болон сайн сайхан байдалд сөргөөр нөлөөлөх үйл явцыг хэлнэ. Арьс өнгөний эрх тэгш байдлын тухай толь бичигт дараах нөхцөлүүд илэрвэл дарамт гэж тодорхойлдог:

- Дарлагч бүлэг нь өөрсдийгөө болон бусдыг тодорхойлох эрх мэдэлтэй.
- Хохилогч бүлгүүд өөрсдийнхөө талаарх сөрөг ойлголтуудыг хүлээн авч, өөрийн болгож, дарлагч нартай хамтран ажиллахад (тэдний адил сэтгэж, үйлдэл хийх) хүрдэг.
- Геноцид, дарамт, ялгаварлан гадуурхалт нь системтэй бөгөөд институцлэгдсэн байдаг.
- Дарлагч болон хохилогч бүлгийн аль алиных нь гишүүд үүргээ аль болох хэвийн бөгөөд зөв гүйцэтгэхийн тулд нийгмийн харилцаанд оролцдог.
- Дарамт = Эрх мэдэл + Өрөөсгөл ойлголт

Давуу эрх гэдэг нь нийгмийн албан болон албан бус институцүүдээс давамгайл байр суурьтай нийгмийн бүлгийн гишүүдэд нийтлэг байдлаар олгогддог нийгмийн эрх мэдэл, боломж, давуу талыг хэлнэ (жишээлбэл, цагаан арьстны давуу эрх, эрэгтэйчүүдийн давуу эрх). Давуу эрхтэй хүмүүс энэ эрх, боломжийг «хэвийн» зүйл мэтээр хүлээн авч, түүнийгээ анзаардаггүй. Гэвч эдгээр үл үзэгдэх давуу тал нь бусад бүлэгт олдоггүйгээс нийгмийн тэгш бус байдал гүнзгийрд.

[\(Racial Equity Tools Glossary\).](#)

Өөртөө болон бусдадаа анхаарал халамж тавих явдал бол тогтолцооны өөрчлөлтийн төлөөх ажилтай салшгүй уялдаатай. Системчилсэн арьс өнгөөр ялгаварлан гадуурхалтыг таслан зогсоохын тулд бид хамтран ажиллах ёстой. Бид илүү шударга, ээлтэй орчныг бүтээхийн тулд бага багаар бодитой алхмуудыг хийх шаардлагатай. Ингэхийн тулд бид дарамтыг үүсгэдэг шалтгааныг хөндөх бөгөөд хүн бүрд илүү бүтээлч орон зайг бий болгоход туслах болно. **Давуу эрхтэй хүмүүс энэ талаар өөрсдийн мэдлэг ойлголтоо нэмэгдүүлэхэд чухал үүрэгтэй оролцох ёстой.**

Ямар ч төрлийн дарамттай нүүр тулна гэдэг таатай зүйл биш. Жишээлбэл, арьс өнгөөр ялгаварлан гадуурхах үзлийн эсрэг ажиллах нь цагаан арьст хүмүүст хэцүү байж болох ч энэ нь дарамтад өртсөн хүмүүсийн зовлон, бэрхшээлтэй харьцуулшгүй юм. Давуу эрхтэй хүмүүс тэдний зовлонгоос хуваалцаж, бэрхшээлийг нь ойлгох цаг болжээ. Энэ бол бид бүхний илүү шударга нийгмийг бий болгох хамтын ажиллагаа, эв нэгдлийн чухал хэсэг юм.



Дарамт ба давуу эрх гэх мэт ойлголтыг бүрэн судлахад энэхүү дасгал ажлын номын агуулга хүрэлцэхгүй. Үүний оронд бид хэд хэдэн гол ухагдахууныг онцолж, тэдгээр нь Сионагийн туршлагатай хэрхэн холбогдож байгаа талаар ярих болно.



Бичил халдлага гэдэг нь зөвхөн гадуурхагдсан бүлгийн гишүүн гэдэгт үндэслэн тухайн хүмүүст дайсагнасан, гутаан доромжилсон эсвэл сөрөг мэдрэмжийг авчирдаг санаатай эсвэл санамсаргүй өдөр тутмын аман болон аман бус харц, дохио зангаа, өнгө аяс, доромжлол юм (Sue et al., 2007). Бичил халдлага нь нийгмийн бүлгэмийн хоорондох хил хязгаарыг тодорхойлж, давуу бүлгийн эрх мэдэл ба статусыг улам бэхжүүлдэг. Ийм халдлагын бай болох нь сайн сайхан байдалд сөрөг нөлөө ихтэй.



Бичил халдлага нь үл анзаарагдам байж болох бөгөөд түүнийг үйлдэгч нь өөрөө ч анзаараагүй байж болно. Зарим тохиолдолд хохирогч нь өөрт тохиолдсон зүйлийг нарийн тодорхойлох боломжгүй байдаг ч ямар нэг хэмжээгээр сөрөг мэдрэмж авдаг. Зарим жишээг авч үзье (АНУ-ын Эмнести, 2019).



Сэдэв	Жишээ	Суурь төсөөлөл, ойлголт, үр нөлөө
Гадны хүн гэж үзэх	"Чи хаана төрсөн бэ? Чи яг хаанаас ирсэн хүн бэ?"	Бүлгийн нэг хэсэг биш хэмээн тооцогдож, өөрийгөө нотлох шаардлагатай болдог.
Ялгааг үл тоомсорлох	"Би арьс өнгөний ялгааг хардаггүй: Би чамайг л харж байна."	Ондоошил болон системчилсэн гадуурхлын түүхийг үгүй хийх.
Өөр сэдвээр няцаах	"Би нийгмийн шударга ёсны талаар санаа тавьдаг, тиймээс би бусдыг ялгаварлан гадуурхдаггүй."	Өөрийгөө хариуцлагаас чөлөөлөх.
Онцгой тохиолдол гэж үзэх	"Чи цагаан арьстан шиг аялгаар ярьж байна." / "Чи их уран цэцэн юм." / "Чи насандаа баймгүй ухаалаг юм."	Тухайн хүний хамаарагдах нийгмийн бүлгийг угаасаа ухаан муутай гэж үздэг бөгөөд тухайн хүнийг онцгой тохиолдол гэж үзэх.
Ерөнхийлөн авч үзэх	"Millennials нүүр тулан уулзахаас илүү нийгмийн сүлжээг илүүд үздэг."	Хэвшмэл ба өөрөөсгөл ойлголтоор хандах, аливаа нэг шинж чанарыг тухайн бүлэгтэй бүхэлд нь холбох.
Үнэт зүйлийн давуу байдал үүсгэх	"Чи хэтэрхий чанга дуутай, сэтгэл хөдлөлтэй байна; тайвшир."	Давамгайлгач үнэт зүйлсээр хэм хэмжээг тогтоож, цорын ганц "зөв" арга гэж үздэг.
Мерит зарчмын худал домог	"Шаргуу хөдөлмөрлөвөл хэн ч амжилтад хүрч чадна."	Хүмүүсийн амьдрал, ажлын чанар, амжилтын түвшинд нөлөөлөх хүчин зүйл болох түүхэн нөхцөл байдал, системчилсэн дарамтыг үл тоомсорлодог.
Бусдаас доогуур гэж үзэх	Уулзалтын үеэр эмэгтэйчүүдийг хүмүүст уух юм зөөж өгөх эсвэл дараа нь цэвэрлэгээ хийхийг хүсэх/хүлээлт тавих.	Хүмүүсийг ижил тэгш мэргэжилтэн гэж хүлээн зөвшөөрөхгүй байх, хэвшмэл ойлголтуудыг бэхжүүлэх.
Ерөнхий	Өөрөөсөө өөр харагддаг хүмүүсийн үсэнд зөвшөөрөлгүйгээр хүрэх.	Хүмүүсийг дорд үзэх, тэдэнд объектив байдлаар хандах, орон зайд нь халдаж, хэл яриа, зан авирын хор хөнөөлтэй байж болзошгүй холбоо/үр нөлөөг үл тоомсорлох.

Бичил халдлагаас үүдэн хуримтлагдсан үр дагавар

нь цаг хугацаа өнгөрөх тусам хувь хүний сайн сайхан байдалд хор хөнөөл учруулж болзошгүй юм. Нэгэн судалгаагаар арьс өнгөөр ялгаварлан гадуурхах бичил халдлагын хохирогч бүлэгт амиа хорлох тухай бодол илүү өндөр хувьтай тохиолддог болох нь тогтоогдсон (О'Кифе нар, 2014). Санамсаргүй, өчүүхэн мэт санагдах үйлдлүүд ч гэсэн хүний сайн сайхан байдалд ноцтой нөлөөлдөг. Сионагийн түүхийг эргэн санавал, тэрээр өдөр тутмын амьдралдаа бичил халдлагыг байнга мэдэрдэг байсан. Тиймээс семинарын үеэр сонссон сэтгэгдлүүд нь түүний хуримтлагдсан цөхрөл, бухимдалд нэрмээс болсон.



Далд өрөөсгөл хандлага нь хүмүүсийн өөрөө ч мэдэлгүйгээр баримталдаг сөрөг хандлага юм. Хүмүүс ийм хандлагыг ухамсаргүйгээр, өөрийн мэдэлгүй илэрхийлж байдаг. Далд өрөөсгөл хандлага нь хувь хүний хандлага ба хэвшилд бодит үр нөлөө бий болгодог хэдий ч тийм өрөөсгөл хандлагатай байдаг гэдгээ өөрсдөө ч мэдэхгүй байж болно. Ялангуяа, хувь хүмүүс эрх тэгш байдал, шударга ёсны төлөөх үүрэг амлалтаасаа илүүтэйгээр өрөөсгөл хандлагадаа автдаг тул олон хүмүүсийн үг болон үйлдэл нь зөрөхөд хүрдэг нь нотлогдсон (**Арьс өнгөний эрх тэгш байдлын зааварчилгаа**).

Жишээ: Сионагийн тухай өгүүлсэн түүхэнд Стивен толгойдоо алчууртай, хар майктай, алтан ээмэг, гинж, хүзүүний зүүлт зүүсэн хар арьст залууг гарын ур шаардах ажил хийх дуртай байх гэж хэлсэн. Найда түүнийг ажилгүй хүн гэж бодсон. Далд өрөөсгөл хандлагатай байлаа гээд та муу хүн гэсэн үг биш. Таны бодол санаа, хандлага нь таны зан үйл биш юм.

«Та илүү их инээмсэглэх хэрэгтэй!» буюу сэтгэл хөдлөлөө нуух нь тухайн хүнийг мэдэрч байгаа сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэхгүй, хүчээр эерэг байхыг тулгах явдал юм. Сэтгэл хөдлөлөө нуухад биеийн хүчний ажил хийхтэй адил хүчин чармайлт шаарддаг бөгөөд хүнийг адилхан ядраадаг.

Сэтгэл хөдлөлөө нуух асуудлыг судалдаг сэтгэл судлаач Алисиа Гранди мэдрэмж, зан үйлээ өөрчлөх нь хүнийг маш их ядраадаг болохыг тогтоосон. Тэрээр өнгөт арьст хүмүүс, ялангуяа ажлын байран дээрээ болон их сургууль гэх мэт газарт сэтгэл хөдлөлөө нуух шаардлага илүүтэй тулгардаг болохыг судалгаагаар харуулжээ (Грандэй, 2019). Үүний учир нь өнгөт арьст хүмүүс цагаан арьстнуудын бичигдээгүй, давамгайлсан хэм хэмжээнд нийцэх ёстой байдаг оршино.



Сионагийн түүхэнд семинарт оролцогчдын хэлсэн үгэнд гутарч, цухалдсан ч ууртай эсвэл түрэмгий гэж харагдах эрсдэлийн улмаас тэрхүү сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлж болохгүй гэж бодсон. Сиона амьсгаадахаа болих гэж маш их хүчилж, дуу хоолойныхоо өнгө, дохио зангаагаа ч хянахыг хичээсэн.

Бид бусад хүмүүсийн зан үйлийг хэрхэн хүлээж авах нь тухайн нөхцөл байдал, нийгмээс хамаардаг. Тухайн нөхцөл байдалд хүлээн зөвшөөрөгдөх үйлдэл нь өөр нөхцөл байдалд тохирохгүй байж болохоос гадна хувь хүний онцлог шинжээс хамаарч өөрчлөгдөж болно. Хэрэв бид ямар нэг зүйлийг тодорхой байдлаар харж дадсан бол (жишээлбэл, хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр) тэрхүү зүйлийг түүгээр нь харах магадлал өндөр байх болно. Дээр өгүүлсэн түүхэнд Надя, Стивен хоёр хоёулаа хар арьст эрийг “аймаар” гэж харсан. Энэ ойлголт нь хэвлэл мэдээллээр хар арьст эрчүүдийг хэрхэн дүрсэлдгээс үүдэлтэй байж болох юм.



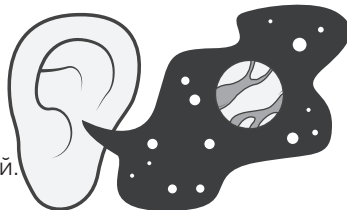
Хамтын хариуцлага хүлээх

Эмнести Интернэшнлийн хувьд бид хамтын хариуцлага хүлээх тал дээр илүү сайжрах ёстой. Сионад тохиолдсон явдал хэзээ ч давтагдах ёсгүй. Сионад тохиолдсон зүйлийг сэтгэл санааны хувьд дарамт багатай байлгахын тулд таны хийж болох хэдэн энгийн арга хэмжээг дурдъя:



Даруу байж, идэвхтэй сонс

Хэрэв танд эрх мэдэл, давуу эрх байгаа бол тогтолцоог сэрж, дарлагч бүтцийн эсрэг зогссоноороо дэмжлэг үзүүлж чадна. Даруу байж, ярихаасаа илүү сонсож, сониуч бай.



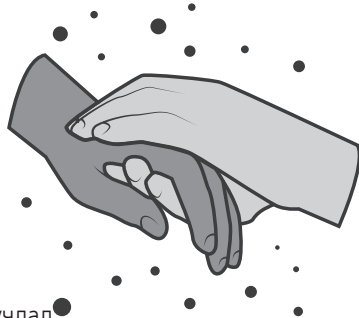
Хүлээн зөвшөөрч, урам хайрла

Хүмүүс арьс өнгөөр ялгаварлан гадуурхах үзлийн талаар ярих үед тэдэнд тохиолдсон зүйлсийг гажуудуулж, гуйвуулж, үгүйсгэж эсвэл хүчийг нь бууруулахгүй байх хэрэгтэй. Үзэл бодлоо хуваалцсан хүмүүст талархлаа илэрхийл. Хүлээн зөвшөөрч, урам хайрла. Үүнийг хийхэд хүчин чармайлт шаардлагатай бөгөөд сөрөг хариу үйлдэлд өртөх эрсдэлтэй байнга тулгардаг.



Хөндлөнгөөс оролцож, хариуцлага хүлээх

Та хөндлөнгийн хүний хувьд Сафия шиг хөндлөнгөөс оролцож, дуу хоолойгоо илэрхийлж болно. Өөр хэн нэгэн хөндлөнгөөс оролцоно гэж хүлээх хэрэггүй, хамтын орон зайд хариуцлагыг өөртөө авах нь чухал. Муу санаа агуулаагүй эсвэл хошигнох зорилготой илэрхийлсэн сөрөг сэтгэгдлүүдийн хувьд ч хариуцлага хүлээх ёстой. Хошигнох санаатай байсан нь уучлах шалтаг биш юм. Уучлал гүйж, учруулсан хор хохирлоо хэрхэн засах талаар олж мэдэх хэрэгтэй. Үг хэлээ хянаж, хэлж буй үгс тань нийгмийн бүлгүүдийг хэрхэн дүрсэлж байгааг эргэцүүлэн бодоорой. Бусдын мэдрэмжийг ойлгохыг хичээгээрэй.



Хуурамч адилтгалаас болгоомжил

Цагаан арьст хүн гадуурхал эсвэл арьс өнгөний өрөөсгөл ойлголтой тулгарч болох ч энэ нь арьс өнгөөр ялгаварлах үзэл биш юм. Цагаан арьстай байх нь түүхийн туршид давуу талыг илэрхийлдэг байсан. Арьс өнгөөр ялгаварлан гадуурхах үзэл гэдэг нь зөвхөн хувь хүний өрөөсгөл ойлголт, хандлага биш бөгөөд тухайн өрөөсгөл ойлголт нь нийгмийн болон институцийн эрх мэдэлтэй хослон тодорхой бүлгийг системтэйгээр гадуурхаж, давуу ба сул байдал үүсгэдэг үзэгдэл юм. Арьс өнгөөр ялгаварлан гадуурхах үзэл нь эрх мэдэл бүхий аливаа нэг бүлэг нийгмийн институцийн бодлого, үйл ажиллагаагаар дамжуулан ялгаварлан гадуурхах явдлыг системтэйгээр хэрэгжүүлэх, арьс өнгөөр ялгаварлан гадуурхах тэрхүү бодлого, үйл ажиллагааг дэмжих соёлын итгэл үнэмшил, үнэт зүйлсийг бий болгох явдал юм.



Анхаарал халамж тавь

Хэрэв та арьс өнгөөр ялгаварлах үзэл, өрөөсгөл ойлголт, ялгаварлан гадуурхалтын талаар хэлэлцүүлэг зохион байгуулж байгаа бол маш болгоомжтой хандаарай. Зорилгоо урьдчилан тунгаан бодож, өнгөт арьст хүмүүсийн боловсруулсан арга зүйг ашиглах, тэр дундаа тэднийг зохион байгуулагч болгох зэрэг арга хэмжээ авах хэрэгтэй. Оролцогчид чинь ямар хүмүүс вэ, аль дасгал ажил тэдэнд илүү хэцүү байж болохыг анхаар. Хэрэв та тийм бүлэгт харьяалагддаггүй, нөхцөл байдлыг зохицуулах зохих хэрэгсэл байхгүй бол зарим нэг дасгал ажил нь түүхэн гадуурхагдсан бүлгүүдэд сөрөг үр дүн авчирч болзошгүй юм.



Өөрийгөө хөгжүүл:

Арьс өнгөөр ялгаварлах үзэл болон түүнийг хэрхэн эсэргүүцэх, өнгөт арьст хүмүүсийг хэрхэн дэмжих талаар цаг гарган суралц. Арьс өнгөөр ялгаварлан гадуурхах үзэл, шударга бус байдлын талаар зөвхөн өнгөт арьст хүмүүс танд зааж сургах болно гэж найдаж болохгүй. Та энэхүү дасгал ажлын номын төгсгөлд жагсаасан зарим эх сурвалжийг ашиглан илүү суралцах боломжтой.





АНХААРАЛ ХАЛАМЖ ТАВИХ: БИЧИЛ ХАЛДЛАГЫГ ЗОХИЦУУЛАХ, ШИЙДВЭРЛЭХ НЬ

Хэдийгээр тэд танд тийм мэдрэмж төрүүлэхийг хүсээгүй ч хэзээ нэгэн цагт хэн нэгний хэлсэн үг, хийсэн үйлдлээс болж: Сэтгэл чинь шархалж, Хэн ч чамайг харахгүй, сонсохгүй, үнэлэхгүй байгаа юм шиг санагдаж, Эсвэл гадуурхагдсан, таагүй мэдрэмж авч байсан уу?

Та өмнө нь хэн нэгнийг санамсаргүйгээр гомдоож байсан уу? Хэдийгээр бид бүгдэд дээрх хоёр нөхцөл байдлын аль нэг нь тохиолдсон байж болох ч хувийн шинж чанар дээр нь үндэслэн бид хүмүүсийг өөрсдийн тойрогт багтаах буюу гадуурхах үг хэлэх, үйлдэл хийхээс зайлсхийх ёстой гэдгээ ойлгох нь чухал юм.

Бичил халдлага нь өдөр тутам тохиолддог зүйл хэдий ч ээлтэй соёлыг бий болгож, илүү хүн төвтэй хүний эрхийн хөдөлгөөн болох зорилгодоо хүрэхийн тулд энэ асуудалд анхаарал хандуулах нь амин чухал юм.

Өөрийн зан үйлийг хянах

Зан үйлээ хянах нь өөрсдийн үзэл бодол, өрөөсгөл ойлголт, таамаглал, үг гарвал, онцлог шинж, давуу эрхийн талаар мэдлэг ойлголттой байхаас эхэлдэг. Бусдыг энэрэх, нигүүлсэх сэтгэлийг хөгжүүлэх нь мөн адил чухал юм. Оролцоог эрхэмлэх зорилгынхоо үүрэг амлалтыг өөртөө сануулахын тулд дараах зөвлөмжийг санаарай:



Эргэцүүлэн бодож, өөр үгээр илэрхийл:

Ямар нэг зүйл хэлэхээсээ өмнө бусдад үзүүлэх нөлөөг нь бодож үзээрэй. Таны илэрхийлэх гэсэн санаа юу вэ, таны хэлэх гэж буй зүйлийг яг тэр утгаар нь хүлээж авах эсэхийг дахин эргэцүүл. Хэрэв таны хэлэх гэж буй санаанаас өөрөөр хүлээн авах боломжтой бол санаагаа өөр үгээр илэрхийлэх нь зөв.



Хариу үйлдэл ба эргэцүүлэл:

Хэн нэгэнд хариу хэлэх, хариу үйлдэл үзүүлэхээсээ өмнө хэдэн хором эргэцүүлж байгаарай.



Ерөнхийлөхөөс зайлсхий:

Хэт ерөнхий үг хэллэг хэрэглэхээс илүүтэйгээр хэвшмэл ойлголт эсвэл бусад өрөөсгөл ойлголт байгаа эсэхийг нягталж, үг хэллэгээ зөөлрүүлж бай.



Сониуч бай:

Таамаглал дэвшүүлэхийн оронд асуулт асууж, бусдыг шүүмжлэхгүйгээр сониуч байгаарай.



Санал шүүмж:

Санал шүүмжийг нээлттэйгээр, хүлээцтэй хүлээн авч, тэдгээрээс суралцах.

Бусдын бичил халдлагын эсрэг хариу арга хэмжээ авах

Бичил халдлагыг даван түүлах өөрийн гэсэн арга барилтай болох нь чухал. Доорх алхмыг та өөрийн нөхцөлд тохируулан ашиглаж болно:

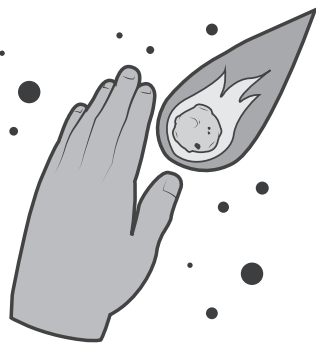
1

Аль болох тайван байж, гүнзгий амьсгал. Буруу ойлгох, шууд хариу үйлдэл хийхээсээ өмнө түр амсхийх арга олоорой.



2

Хүмүүсийг сайн санааны үүднээс тийнхүү хандсан гэж бод. Энэ нь та тэдний гаргасан зан авирын үр нөлөөний талаар ярьж болохгүй гэсэн үг биш. Та тэр хүнээс ийм хандлагыг анх удаа харж байгаа бол түүнд сургамж өгөх боломж гэж үзэж, санал шүүмж хэлэх эсвэл тэдэнд алдаагаа засах боломж олгох хэрэгтэй.



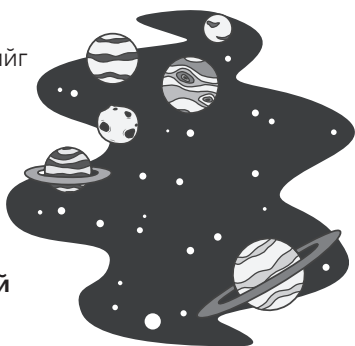
3

Тухайн асуудлыг нэн даруй эсвэл дараа нь шийдвэрлэх эсэхээ бодож үзээрэй. Дараах зүйлсийг анхаарч үзэх хэрэгтэй: Та уг хүнтэй ийм яриа өрнүүлэхэд эрсдэлгүй гэж бодож байна уу? Үгүй бол өөрийн итгэж болох хүнээс дэмжлэг аваарай. Та яг одоо ийм яриа өрнүүлэхэд бэлэн байна уу? Хэрэв үгүй бол тухайн хүнтэй энэ асуудлын талаар дараа нь ярьсан нь дээр байж магадгүй.



4

Тухайн хувь хүнд биш харин болсон үйл явдалд анхаарлаа хандуул. Ярианы сэдвийг тэдний гаргасан зан авир эсвэл хэлсэн үг рүү чиглүүлснээр тэдний өөрийгөө хамгаалах магадлалыг бууруулна.



5

Өөрийн мэдрэмжээ бусадтай тодорхой хуваалц

Үндэслэл: Та хоёр хоёулаа оролцоог эрхэмлэх хүсэлтэй байгаа бөгөөд энэ хүрээнд санал шүүмжээ хуваалцаж байгаа гэдгээ илэрхийлэх хэрэгтэй.

Зорилго: Тухайн хүн ямар ч сөрөг санаагүй байсан гэж бодож байгаагаа илэрхийл.

Ажигла: Тухайн зан үйл/хэл яриа/ нөхцөл байдал ямар байсныг ойлгомжтой бөгөөд товч тодорхойл.

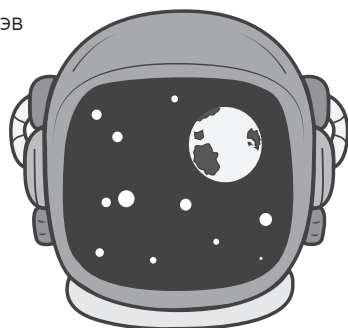
Үр нөлөө: Тухайн үйлдэл танд болон бусдад ямар учраас, хэрхэн нөлөөлж байгааг тайлбарла. Хэрэв та хүсвэл тухайн хүнээр уг зүйлийг хэрхэн өөрөөр хэлэх буюу хийлгэхийг хүсэж байгаагаа дурдаж болно.

Батлан илэрхийл: Ээлтэй зан үйлийн талаарх нийтлэг үүрэг амлалтаа батлан илэрхийл.



6

Хэрэв хариулт нь хангалтгүй байвал түр амсхийж, нөхцөл байдлыг тодорхойл: Хэрэв та үргэлжлүүлэн яриа өрнүүлэхийг хүсэж байвал өмнөх дарааллын дагуу дахин ойлголцохыг оролдож болно. Хэрэв та яриаг цаашид үргэлжлүүлэхийг хүсэхгүй байгаа бол дараах зүйлсийг хийх боломжтой: санал шүүмжийн талаар дахин ярилцах, тусламж хүсэх эсвэл өөр арга хэмжээ авч болно.



Сөргөлдөөнт бус оролцооны стратеги

Нөхцөл байдлаас шалтгаалан та сөргөлдөөнт бус оролцоо нь хамгийн тохиромжтой арга хэмээн үзэж болно. Хэрэв тийм бол та дараах аргыг хэрэгжүүлээд үзээрэй:



Асууж лавла:

Хэлсэн үгийн зорилго, цаад санааг ойлгохын тулд асууж лавла. Тухайн хүнд өөрийгөө анзаарах, засах эсвэл дэлгэрүүлж ярих боломж олго.

Жишээ нь:

“Энэ хүн удирдах албан тушаалд ажиллахад хэтэрхий залуу байна” гэж та хэлэв. Та үүгээрээ яг юу хэлэхийг хүссэн бэ?”



Хүсэлт тавих:

Өөр үг хэллэг ашиглах, эсвэл өөр хандлагаар хүсэлт тавиарай. Хувь хүнд хандсан биш харин ерөнхий хүсэлт болгохын тулд “чи” гэхээс илүү “бид” гэж хэлэх нь зүйтэй. Харин хүсэлт тавих болсон шалтгаан, өөрт чинь үзүүлсэн үр нөлөөний талаар ярихдаа “би” гэж ярих нь зүйтэй.

Жишээ нь:

Бид “хөгшин гишүүд” гэхийн оронд “ахмадууд” гэж хэлбэл ямар вэ? Заримдаа тэр нь надад үл хүндэтгэсэн мэт санагддаг, “ахмадууд” гэдэг нь илүү хүндэтгэлтэй, ээлтэй санагддаг.”



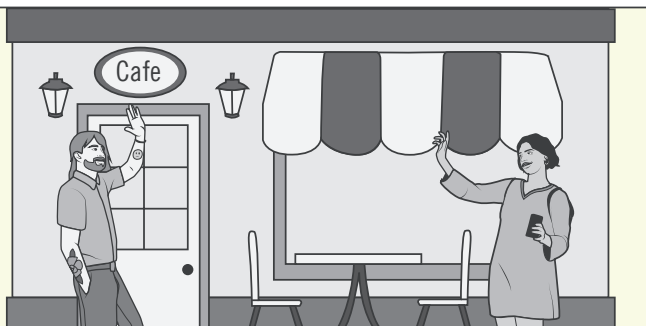


ТА НАР ҮРГЭЛЖ ПАЛЕСТИНЫ ТУХАЙ ЯРЬДАГ

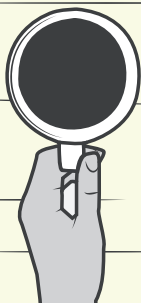
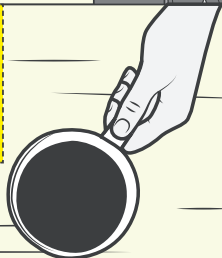


Лина бол Газын зурвас дахь дүрвэгсдийн хуаранд амьдарч байсан Палестин эмэгтэй юм. Лина одоо улс төр, хуулийн чиглэлээр суралцаж, хүний эрхийн янз бүрийн байгууллагуудтай хамтран ажилладаг. Бенжамин бол түүний найз бөгөөд түүнтэй нэг сургуульд улс төр, хуулийн чиглэлээр сурдаг.

Өнөөдөр Лина, Бенжамин хоёр олон улсын эрх зүйн даалгавраа хийхээр нэгэн кафе д уулзав.

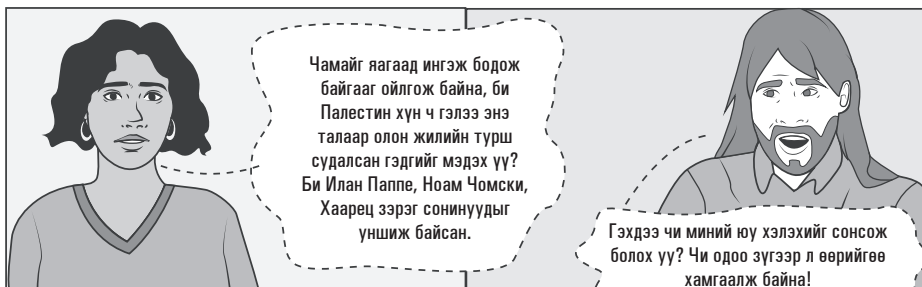


Даалгаврын сэдэв нь Палестин-Израилын мөргөлдөөний тухай байв.



Гэхдээ та нар зөвхөн Палестины тухай ярьж байна!! Мөргөлдөөний нөгөө талыг бүхэлд нь үл тоомсорлож байна!





Чамайг яагаад ингэж бодож байгааг ойлгож байна, би Палестин хүн ч гэлээ энэ талаар олон жилийн турш судалсан гэдгийг мэдэх үү? Би Илан Паппе, Ноам Чомски, Хаарец зэрэг сонинуудыг уншиж байсан.

Гэхдээ чи миний юу хэлэхийг сонсож болох үү? Чи одоо зүгээр л өөрийгөө хамгаалж байна!



Нөхөрлөлөө би их үнэлдэг учраас чиний үзэл бодлыг ойлгохыг хүсэж байна. Чамд надад хэлмээр байгаа зүйл юу байна?

Дараа нь Лина анхааралтай сонсож, санал нийлэхгүй байсан ч бүх үзэл бодолд нь анхаарлаа хандуулав.



Магадгүй би Бенжаминтай өөрийн туршлагаас илүү ихийг хуваалцах хэрэгтэй юм болов үү?



Чиний түрүүн хэлсэн зүйлийг би их бодлоо. Хоёулаа энэ талаар ярилцъя. Би Палестин-Израилийн мөргөлдөөний талаар өөрийн туршлагаас яримаар байна. Би дүрвэгсдийн хуаранд өссөн. Тэнд нүдний минь өмнө хүмүүс үхэж байхыг харсан. Би 14 настай байхдаа аль хэдийн гурван дайныг туулсан байсан. Би гэр бүлтэйгээ олон жил уулзаагүй, гэртээ харих боломжгүй байна. Энэ миний хувьд хэр зэрэг хувийн асуудал болохыг ойлгож байна уу? Тийм ч учраас би нөхцөл байдлыг өөрчлөхийн тулд энэ талаар их ярьдаг юм. Би дэлхийг илүү сайн сайхан болоосой гэж хүсэж байна. Чамайг ч бас надтай нэгдэнэ гэдгээ итгэж байна.



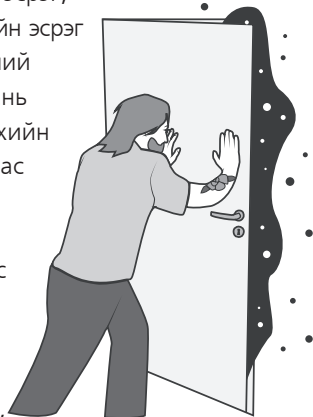
Лина, үүнийг надад тайлбарласанд баярлалаа. Би чиний оронд өөрийгөө төсөөлж чадахгүй ч илүү сайн ойлгохыг хичээх болно.





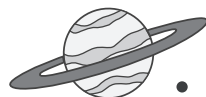
ЭСЭРГҮҮЦЭЛД ХЭРХЭН ХАРИУ ӨГӨХ ТУХАЙ

Идэвхтнүүдийн хувьд бид кампанит ажлын маань эсрэг, бидний үзэл бодлын эсрэг эсвэл зүгээр л өөрчлөлтийн эсрэг эсэргүүцлүүдтэй тулгардаг. Энэ эсэргүүцэл нь бидний ажлын үр нөлөө болоод сайн сайхан байдалд маань нөлөөлдөг. Бидний идэвхтний орон зай, хүний эрхийн хөдөлгөөн эсвэл гэр бүл, үе тэнгийнхнийхээ дундаас ч бид эсэргүүцэлтэй тулгарч болно. Заримдаа үүнээс болж чи өөрийнхөө болон гэр бүл, үе тэнгийнхнийхээ үнэт зүйлийн аль нэгийг сонгохоос аргагүйд хүрдэг. Энэхүү хэсэгт та эсэргүүцлийг даван туулах болон сайн сайхан байдлаа хамгаалахын зэрэгцээ эсэргүүцэлд илүү оновчтой хариу үйлдэл үзүүлэхэд туслах зарим нэг зөвлөмж, арга хэрэгсэлтэй танилцах болно.



Эсэргүүцэл гэж юу вэ?

Америкийн сэтгэл судлалын нийгэмлэг эсэргүүцлийг «ерөнхийдөө ямар нэгэн зүйл эсвэл хэн нэгний эсрэг татгалзах, эсэргүүцэх аливаа үйлдэл» гэж тодорхойлдог. Хүмүүс ямар нэг зүйлийг эсэргүүцэх үед тэдний яагаад эсэргүүцэж байгаа талаар эргэцүүлэх нь зүйтэй. Олон шалтгааны улмаас янз бүрийн хэлбэрийн эсэргүүцэл өдөөгдөж болно. Эсэргүүцэгчид тодорхойгүй байдлаас болж өөрчлөлтөөс айж болно. Бидний хийдэг ихэнх зүйлс урт удаан хугацааны турш хэвшсэн зүйлстэй сөргөлдөж байдаг. Идэвхтнүүд бид өөрсдөө мөн адил эсэргүүцэл үзүүлдэг. Бид өөрчлөлтийг эсэргүүцэхгүй байж болох ч, одоо байгаа тогтолцоог эсэргүүцэж болно.



Эсэргүүцэл ямар хэлбэрээр илэрч болох вэ?

Эсэргүүцэл нь олон хэлбэрээр илэрдэг. Хүмүүс аливааг эсэргүүцэхдээ сөргөлдөөнийг нэн түрүүнд тавьж, түрэмгий, дайрч доромжилсон хандлага гаргадаг. Тэд сэтгэл хөдлөлөө хянах чадваргүй, зөрүүд, эсвэл үг хэлээ ололцохгүй үе байх нь бий. Нөгөөтэйгүүр, эсэргүүцэгчид мөн маш чадварлаг аргаар хариу үйлдэн, огт эсэргүүцэл үзүүлээгүй юм шиг харагдаж болдог. Энэ нь зүгээр л хамтран ажиллах, эсвэл ямар нэг үүргийг биелүүлэхээс татгалзсан байж болно.



Ил тод эсэргүүцэл

Ил тод эсэргүүцэл бол өөрчлөлтийг нээлттэй байдлаар эсэргүүцэх явдал юм. Энэ нь ямар хэлбэрээр илэрч болохыг дараах жишээгээр үзүүлэв:

- Нээлттэй маргаан эсвэл мэтгэлцээн.
- Түрэмгий үг хэллэг эсвэл зан үйлийг ашигласан халдлага.
- “Үгүй” гэж хэлэх, санал нийлэхгүй байх эсвэл өөрчлөлтөөс татгалзах.

Далд эсэргүүцэл

Далд эсэргүүцэл нь ил тод эсэргүүцлээс илүү үл анзаарагдам байдаг бөгөөд тодорхойлоход хэцүү байдаг. Энэ нь ихэвчлэн ямар ч эсэргүүцэл үзүүлээгүй мэт байдлаар илэрдэг бөгөөд ухамсартай буюу ухамсаргүйгээр хийгдэж болно. Жишээлбэл:

- Хурал дээр тийм гэж хэлэх эсвэл ямар нэг зүйлийг зөвшөөрсөн боловч дараа нь албан бус яриандаа сэтгэл дундуур байгаагаа буйтнах.
- Хүрэх гэж байгаа зорилгын чинь эсрэг мэдээлэл хуваалцах эсвэл чухал мэдээллийг нуун дарагдуулах.
- Өөрчлөлтийг хэрэгжүүлэхэд саад учруулах, хойшлуулах.

Эсэргүүцэлд хэрхэн хариу өгөх хэрэгтэй вэ?

Хэрэв та эсэргүүцэлд хариу өгөхийг хүсэж байгаа бол энэ төрлийн харилцаанд мөрдлөг болгох зарчмыг энд орууллаа. Ихэнх тохиолдолд эсэргүүцэл тань руу чиглэж байгаа мэт санагддаг. Үүнийг өөртөө тусган авч үзэхгүй байх хүндрэлтэй санагддаг. Гэвч үнэн хэрэгтээ эсэргүүцэл нь таны тэмцэж буй биет бус ойлголтууд руу чиглэдэг. Хэрэв та эсэргүүцэлд хариу өгөхийг хүсэж байгаа бол харилцан яриаг хөтлөхөд туслах зарим зүйлсийг энд оруулав.



Харилцан ярианы хүрээ

Мөрдлөг болгох зарчим: Шударга байдал, эрхэм чанар, хүндэтгэл ба ойлголцол

Санах зүйлс

Хийх буюу хэрэгжүүлэх зүйлс

Дуу хоолойныхоо өнгө аясыг хянаж, нээлттэй бай.



«Чиний түрүүн хэлсэн зүйлийн талаар их бодлоо, би чамтай тэр талаар ярилцахыг хүсэж байна.»

Хүмүүсийн учир шалтгааныг ойлгохыг хичээ. Өөрөөсөө зарим нэг зүйлийг асуу...

- Тухайн хүн эсвэл бүлэг хүмүүс яагаад үүнийг эсэргүүцэж байна вэ?
- Энэ эсэргүүцэл юунаас үүдэлтэй байж болох вэ?
- Өнгөрсний ямар туршлага ийм үзэл бодолтой болоход нөлөөлсөн байж болох вэ?



«Чамд яагаад тэгж санагдаж байгааг асууж болох уу?»

«Сонирхолтой санаа байна, энэ талаар өөр асуулт асууж болох уу?»

«Би таны юу хэлэх гээд байгааг бүрэн дүүрэн ойлгож чадсангүй. Та тодруулж өгнө үү ___?»

Хүмүүсийг хүндэтгэн тэдний үзэл бодлыг нь сонс. Тэгэхгүй бол тэд таныг хүндэтгэх магадлал бага байх болно.



«Чамд яагаад ингэж санагдаж байгааг би ойлгож байна, гэхдээ чи ... талаар бодож үзсэн үү»

«Би чиний хэлэх гээд байгаа санааг ойлгож байна. Гэхдээ чи ... талаар юу гэж бодож байна»

Хэрэв яриа онцгүй өнгө аястай болбол тэрхүү байдлаас гарахын тулд энэрэнгүй сэтгэлээр ханд.



«Би чамтай хамтарч ажиллаж байгаадаа маш сэтгэл хангалуун байдаг. Тийм болохоор чиний санааг ойлгохыг хүсэж байна ...»

Өөрийн туршлагыг хуваалцахдаа «би» гэдэг үгийг ашигла. Ингэснээр бусад хүмүүст өөрсдийн туршлагаа ойлгоход нь туслах болно.



«Би сүүлийн үед..... асуудлаас болоод үнэхээр цөхөрч байна...»



Хамгийн гол нь хүмүүст өөрийнхөө зөв гэдгийг батлах биш, харин нөгөө талаа илүү сайн ойлгохын зэрэгцээ өөрийнхөө үзэл бодлыг ч ойлгуулах явдал юм.



ЭСЭРГҮҮЦЭЛД ХАРИУ ӨГӨХ НЬ:

Эсэргүүцэлд хариу өгөх нь сэтгэл санааны хувьд бэрх байдаг. Хүмүүсийг өөрийн үзэл бодолд итгүүлэхийг оролдох нь урам хугармаар, уурлаж бухимдмаар байж болох ч нийгмийн өөрчлөлтөд зайлшгүй шаардлагатай юм. Эдгээр яриа нь үр дүнтэй хэлэлцүүлэг өрнүүлэх, маргаантай үзэл бодлыг сөрөх томоохон боломж юм. Бодит байдал дээр өөрчлөлт цаг хугацаа шаарддаг.



Харилцан яриаг ашиглах

Эсэргүүцэлтэй тулгарсан мөчөө санаарай. Шударга ёс, эрхэм чанар, хүндэтгэл, ойлголцол зэрэг харилцан ярианы хүрээ, мөрдлөг болгох зарчмууд дээр тулгуурлан ярилцах боломжтой.

Юу болсон бэ?

Хэн хэн байсан бэ?

Та одоо хэрхэн хариу өгөх вэ? (Харилцааны хүрээнд юу хэлэх байснаа бичнэ үү)

Эсэргүүцэлтэй тулгарсан үедээ сайн сайхан байдлаа хамгаалахын тулд дараах зүйлсийг хийж болно:

- Ярилцагчаа тайвшруулахын тулд найз нөхөдтэйгөө эсвэл хамт байхад таатай ижил төстэй бодол санаатай хүмүүстэй уулзсан талаараа ярилцаарай.

Сайн уу! ♥ Өнөөдөр надад юу тохиолдсоныг чамд хэлмээр байна...

Тэгэлгүй яах вэ!



- Бусдын үзэл бодлыг хүлээн зөвшөөрөхөд бэлэн байгаарай.

Би санал нийлэхгүй байна



Тэгээд юу болсон?



- Зарим хүмүүс өөрчлөгддөггүй гэдгийг хүлээн зөвшөөрөөрэй.

Бид зүгээр л санал нийлэхгүй байна



Санаа зоволтгүй ээ



- Дараачийн удаад илүү мэдээлэлтэйгээр хэлэлцүүлэг өрнүүлэхийн тулд бэлтгэж олон төрлийн материал уншаарай.

Палестины мөргөлдөөн...



- Эсэргүүцэлд хариу өгөхгүй байж болно. Харилцан зөвшилцөхөөс татгалзаж болохгүй эсвэл таны санаа бодлыг эсэргүүцэж буй хэн нэгнийг орхиж болохгүй гэж бүү бод.

Та ойлгохгүй байна, ийм байж болохгүй



За за, энэ талаар яриад ямар ч үр дүнд хүрэхгүй нь, баяртай!



Санах нь чухал!

Дарамт эсвэл хүчирхийлэл үзүүлэх нь эсэргүүцэл биш бөгөөд эдгээрийг хүлээн зөвшөөрөх ёсгүй. Энэ нь үр дүнтэй зөвшилцлөөс ангид зүйл бөгөөд үүнийг тэвчиж болохгүй.





НАСААР ЯЛГААТАЙ ХҮМҮҮСТЭЙ ХАМТАРЧ АЖИЛЛАХ НЬ

**Хамтран үйл
ажиллагаа
өрнүүлэх!**



Бүгдээрээ
тавтай морил!
Та нарт ямар
үйл ажиллагаа
хийх талаар
санаа байна уу?

Надад нэг санаа
байна, бид
флашмоб хийж
болно! Бидэнд
тусалж чадах
дажгүй хэдэн
бүжигчдийг би
танина!



Баярлалаа Кайя,
гайхалтай санаа байна
— Гэхдээ бид
шаардлага дээр
гарын үсэг цуглуулж,
эмэгтэйчүүдийн
эрхийг хамгаалагчдыг
суллахад анхаарлаа
хандуулах хэрэгтэй.

Тэгвэл гарын
үсгийн оронд бид
идэвхтнүүдээс
шоронгийн ханан
дээр будгаар
алганыхаа хээг
гаргахыг хүсэж
болох юм!

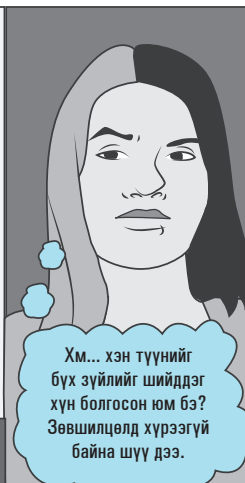
Тэр энэ бүх эрч хүч,
урам зоригийг хаанаас
авдаг юм бол оо?!

Муухай юм бэ ... би
санаагаа үнэхээр
гайхалтай гэж бодсон!



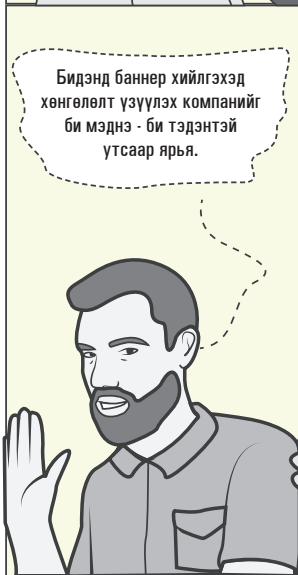
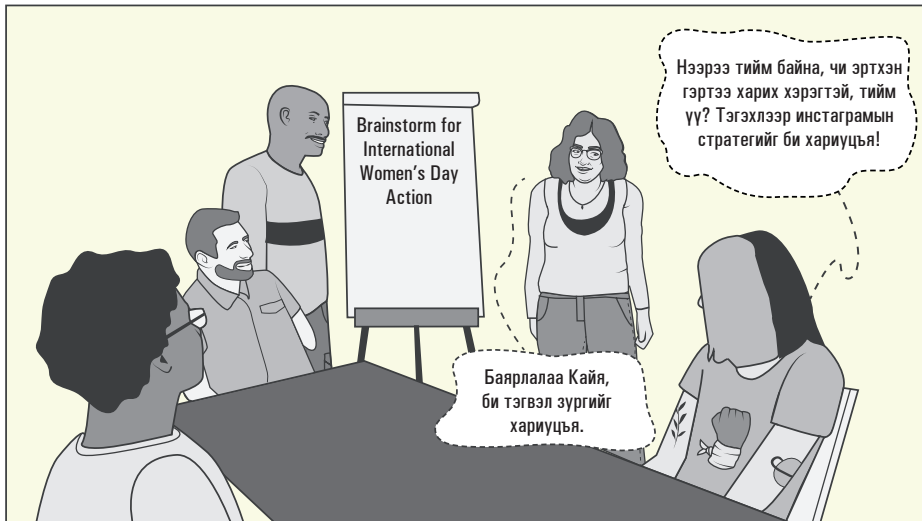
Хоцорсонд
уучлаарай, би
өнөөдөр физикийн
шалгалттай
байгаад дараагийн
автобусанд
суухаас аргагүй
болсон юм аа.

Мэдээжийн хэрэг...
залуучууд үргэлж
хоцордог.



1 цагийн дараа + цаасан дээр өөр санаанууд нэмэгдэв







ЗАЛУУЧУУДАД ТУЛГАРДАГ АСУУДЛУУД

Залуучуудыг хэлбэр төдий авч үзэх, насанд хүрэгчдийг дөвийлгөх үзэл болон насаар ялгаварлах үзлийн тухай ойлголт нь үе хоорондын идэвхтнүүдийн дунд түгээмэл байдаг. Тэд манай нийгэмд гүн гүнзгий шингэсэн байдаг тул бид тэдгээрийг олж харах нь бүү хэл анзаардаг ч үгүй.

Хэлбэр төдий авч үзэх үзэл буюу токенизм нь насанд хүрэгчид болон залуучуудыг ямар ч агуулга, зорилго, эрх мэдэлгүйгээр аливаа үйл ажиллагаанд татан оролцуулах үед тохиолддог. Токенизм нь дарамт болон дуу хоолойг хорих нэг хэлбэр бөгөөд залуу идэвхтнүүдийн сайн сайхан байдалд томоохон нөлөө үзүүлдэг. Залуучуудыг найдваргүй эсвэл мэдлэг дутмаг гэж дүрсэлснээр токенизм нь насанд хүрэгчдийг дөвийлгөх үзлийг бататгаж байдаг.

Зарим хүмүүс залуучуудыг хариуцлагагүй гэж хардаг. Энэ ойлголт нь тэдний далд ерөөсгөл хандлагаас бүрддэг бөгөөд хүмүүс ерөөсгөл эсвэл хэвшмэл ойлголтын үндсэн дээр санамсаргүй үйлдэл хийдэг. “Хамтран үйл ажиллагаа өрнүүлэх” тухай өмнөх түүхээс жишээ авч үзье:

«...насанд хүрэгчид залуучуудад нийгэм, улс төр, институцийн эрх мэдэл, нөөц бололцоог ашиглах боломжийг олгож болох ч тэдгээр нь шүүд бусаар дарамт болон дуу хоолойг хорих явдлын эх үүсвэр болж болно.»
(Тафт ба Гордон, 2018)



Каяа Карлос, Марта хоёрыг тийм ч радикал бас ардчилсан бус гэж дүрсэлсэн.



Үүний зэрэгцээ Марта Кайяг их эрч хүчтэй, шинэлэг санаатай гэж бодож байв.

Карлос Instagram-г сайн мэдэхгүй тул жаахан айж байсан ч айдсаа харуулахыг хүсээгүй.



Хэв маягийг өөрчлөх, илүү их цаг зарцуулах хэрэгтэй байсан тул Марта сэтгэл дундуур байв. Үүний зэрэгцээ багийн бүх гишүүд өөр өөр ур чадвар, танилын хүрээтэй байгааг тэр үнэлэв. Энэхүү ур чадваруудын хослол нь тэдний үйл ажиллагааг амжилттай болгосон.

Эдгээр нь үе хоорондын хамтын ажиллагааны нийтлэг хэв маяг юм. Өөрийн чинь туршлагаас харахад зарим нь танил санагдаж байгаа байх.

Хэрэв насанд хүрэгчид уулзалт, хурлыг хичээлийн бус цагаар хийх талаар бодож үзэхгүй байвал тэд оролцоог эрхэмлэдэггүй юм байна гэж залуу идэвхтнүүд бодож магадгүй. Үүний зэрэгцээ насанд хүрсэн идэвхтнүүд залуучуудын технологи ашиглах хурдаас сүрдэж магадгүй юм. Бас дассан ажиллах хэв маягаа өөрчлөхийг эсэргүүцэж магадгүй.



Бие биенийхээ тухай тогтсон ойлголтод үндэслэн таамаглал дэвшүүлэхээс зайлсхийдэг, ээлтэй орон зайг бий болгох нь чухал юм. Бид хамтдаа төсөөлснөөс ч илүү зүйл хийх боломжтой бөгөөд бодож байснаасаа огт өөр хүнтэй ч танилцаж магадгүй!

Янз бүрийн үеийнхний дуу хоолойг, тэр дундаа залуучуудын дуу хоолойг онцгойлон авч үзвэл үе хоорондын хамтын ажиллагаа амжилттай байх болно. Үүний тулд бид үнэхээр нэгнээ сонсож, өөрийн санаа бодлоо ч өөрчлөхөд нээлттэй байх шаардлагатай.





АНХААРАЛ ХАЛАМЖ ТАВИХ: ҮЕ ХООРОНДЫН ОРОН ЗАЙГ ХАМТДАА БҮТЭЭХ

Энэ бол үе тэнгийн идэвхтнүүд бусад үеийнхэнтэй хамтран хийж болох дасгал юм. Зохистой хамтран ажиллахын тулд бие биеийнхээ хүлээлтийг авч үзэх нь чухал. Үе хоорондын орон зайд бүгд өөр өөр хүлээлттэй байж болно. Тиймээс төслийн туршид бие бие дээ хэрхэн анхаарал халамж тавихаа хамгийн түрүүнд тодорхойлбол үр дүнтэй байх болно. Ингэснээрээ хүн бүрд ажиллах аюулгүй орон зай бий болно. Эцсийн дүндээ та бүгд хүний эрхийн төлөө хичээл зүтгэл, цаг заваа зарцуулж байгаа тул ажлаа үргэлжлүүлэхэд танд чухам юу тусалж чадахыг тодорхойлох чухал.



Бид бие биедээ анхаарал халамж тавих үүрэгтэй. Бүлгүүдийн ажил хуваарилалтад ихэвчлэн хүйс, арьс өнгө, хөгшин залуугаар ялгаварлах шинж чанар байдаг гэдгийг бид бас хүлээн зөвшөөрөх ёстой. Энэ нь залуучууд, ялангуяа эмэгтэйчүүд, нонбайнари хүмүүс, өнгөт арьстнууд ажлаас халшрах явдалд өртөх илүү магадлалтай байдаг гэсэн үг юм. Хамтын халамж гэдэг нь бусдад болон өөрсдөдөө хөгжих боломж олгохын зэрэгцээ өдөр тутмын идэвхтэй үйл ажиллагаагаа үргэлжлүүлэх явдал юм. Бусдад анхаарал халамж тавьдаг үнэт зүйлийг төлөвшүүлэхэд бүлгээрээ хамтран ажиллаж байж энэхүү соёлыг бий болгоно.

Хамтын анхаарал халамжид баримтлах үнэт зүйлсийн талаар цаасан дээр бичээрэй. Тэдгээрийг бүлэгтэйгээ хуваалцаж, давхардсан эсвэл өөр хоорондоо холбогдох санаануудыг тогтоож баримтлах үнэт зүйлсээ зөвшилцөн тодорхойлоорой.

**Бид бүхний хамтын анхаарал халамжийн талаар
баримтлах үнэт зүйлс**



Идэвхтний үйл ажиллагаа эрчимжих тусам та бүхэн хамтын анхаарал халамжийн талаар баримтлах үнэт зүйлсээ мартаж магадгүй. Энэхүү орон зайг хадгалах үүргээ биелүүлэхийн тулд хэцүү үед бие биеэ хэрхэн дэмжиж, тэрхүү орон зайг хадгалах талаар ярилцаарай.





ХҮЙС ИЛЭРХИЙЛЭГ ТӨЛӨӨНИЙ ҮГ АШИГЛАХДАА ДУРААРАА ТААЖ БОЛОХГҮЙ

“Эмнести их сургуулийн бүлэг 2020/21” групп чат үүслээ.

Марио

Манай шинэ гишүүн @Алех-ийг халуун дотноор хүлээж авъя!!



Ким



Алекс

Баярлалаа @Марио. Бүгдээрээ сайн байцаана уу? Энд байгаадаа баяртай байна! Намайг илэрхийлэх төлөөний үгнүүд бол they/them.



Марио

Энэ эрэгтэй (he) бол манай ахлах сургуулийн компьютерийн клубд байсан хүүхэд



Луна

Хөөе, @Алекс дөнгөж сая төлөөний үгээ they/them гэж хэлсэн шүү дээ!



Марио

Өө, тийм. Уучлаарай @Алекс



Алекс

Баярлалаа @Луна, @Марио.

Би ч бас хүн бүрийн төлөөний үгийг мэдэхийг хүсч байна!



Стефани

Хмм төлөөний үг гэж юу вэ?



Луна

Төлөөний үг гэдэг нь өгүүлбэр дэх нэр үгийг орлуулахад хэрэглэгддэг үгс. Жишээлбэл, *he/him, she/her, they/them*.



Алекс

They/them гэдэг нь бүх хүйсийг хамарсан төлөөний үг, учир нь энэ нь ямар нэгэн хүйс заадаггүй.



Марио

Би бүхэл бүтэн хэлэлцүүлэг эхлүүлэх гэсэнгүй...
Чи яагаад гомдсон юм бэ?



Луна:

Чи Алексийг *he* гэж дуудсан, харин Алексийн төлөөний үг нь *they/them*.
Не гэснээр чи Алексийн хувийн шинж чанарын чухал хэсгийг үл тоомсорлож байна.



Марио

Өө, би тэгж хэлэх ёсгүй байсан байж! Уучлаарай, би одоо ойлголоо...



Алекс

«Төлөөний үг хэрхэн ашиглах гарын авлагыг» үзээрэй - энэ нь тустай байж магадгүй!

Төлөөний үгийг хэрхэн ашиглах гарын авлага

Төлөөний үг

Тэд/Тэдэнд/Тэдний

Хэрхэн ашиглах

Би Лореныг өнөөдөр ажилдаа ирэхийг харсан. Тэр их жаргалтай харагдсан. Тэдний амралтын өдөртэй нь холбоотой юм болов уу гэж бодсон. Удахгүй түүнтэй уулзаж тэр талаар нь сонсоно гэж найдаж байна!

Тэр эрэгтэй/
Тэр эрэгтэйд/Тэр
эрэгтэйн

Би Лореныг өнөөдөр ажилдаа ирэхийг харсан. Тэр эрэгтэй их жаргалтай харагдсан. Түүний амралтын өдөртэй нь холбоотой юм болов уу гэж бодож байна. Удахгүй түүнтэй уулзаж тэр талаар нь сонсоно гэж найдаж байна!

Тэр эмэгтэй/
Тэр эмэгтэйд/
Тэр эмэгтэйн

Би Лореныг өнөөдөр ажилдаа ирэхийг харсан. Тэр эмэгтэй их жаргалтай харагдсан. Түүний амралтын өдөртэй нь холбоотой юм болов уу гэж бодож байна. Удахгүй түүнтэй уулзаж тэр талаар нь сонсоно гэж найдаж байна!



Ким

Бид энэ талаар сургалт хийвэл ямар бол? Тийм сургалтад суумаар санагдаад байх чинь. Сурах зүйл их бололтой!



Марио

Гайхалтай санаа байна @Ким. Үг хэллэг чухал, ялангуяа чатанд ...
хичээлийн жил сайхан эхлэж байна аа!



Алекс:

Тийм ээ, та нартай биечлэн ажиллана гэхээс догдолж байна!!
Гэхдээ Лунагийн төлөөний үгийг сонссонгүй...?



Луна

Бас л *they/them*. Би өмнө нь энэ тухай энд хуваалцамаар санагдаж байгаагүй..
Харин одоо Алекс бидний төлөөний үгийг асуухад надад илүү таатай санагдлаа.
Алекс, надад энэхүү орон зайг нээж өгсөнд баярлалаа





ЭЭЛТЭЙ ҮГ ХЭЛЛЭГ: ҮГИЙН СОНГОЛТ ЧУХАЛ!

Ээлтэй үг хэллэг гэдэг нь тодорхой бүлэг хүмүүсийн талаар хэвшмэл, ялгаварлан гадуурхсан үзэл бодлыг илэрхийлсэн үг, хэллэг, өнгө аясаас ангид үг хэллэг юм. Хүмүүсийн хүлээн зөвшөөрөгдөх мэдрэмжийг санаатай буюу санамсаргүйгээр үгүйсгэхгүй гэсэн үг юм.

Ээлтэй үг хэллэг хэрэглэхдээ тухайн хүнийг нэгдүгээрт тавьж, нийгэм түүнийг шинж чанараар нь хэрхэн тодорхойлсонд анхаарал хандуулахгүй байх хэрэгтэй.



Үгс чухал бөгөөд бодит байдлыг хэлбэржүүлж, хүмүүсийг үл үзэгдэгч болгож ч чадна. Ээлтэй үг хэллэг нь хамт олны харилцан хүндэтгэл, эрхэм чанар, ээлтэй, ойр дотно соёлыг бий болгоход тусалдаг. Энэ бүлэгт бид ээлтэй үг хэллэгийг ашиглах үндсэн зарчмуудыг танилцуулах болно. 1-р хэсэгт бид мөрдлөг болгох ерөнхий зарчмуудыг авч үзнэ. 2-р хэсэгт жендэрийн онцлог шинжид хамаарах ээлтэй үг хэллэгийн тусгай зарчмуудыг гүнзгийрүүлэн судална.

1-р хэсэг: Эзлтэй үг хэллэгийг ашиглахад баримтлах зарчим

Үгийн үр нөлөөг таних нь	<p>Хүмүүсийг идэвхгүй, эсвэл нөхцөл байдал, өвчний онош, нийгмийн/бие махбодын шинж чанараар шууд тодорхойлох үг хэллэгийг бүү ашигла.</p> <ul style="list-style-type: none">● Жишээ нь: хэн нэгнийг тахир дутуу гэж хэлэхээс зайлсхий. Үүний оронд тусгай хэрэгцээт хүмүүс гэж хэлж болно.
Асуулт асуух	<p>Боломжтой бол тухайн хүнээс хэрэглэхэд таатай үгийг нь үргэлж асууж бай.</p> <ul style="list-style-type: none">● Жишээ нь: хэн нэгнийг ... хохирогч гэж нэрлэхийн оронд ... даван туулсан хүн эсвэл ... даван туулагч гэх мэт өөр ямар хувилбар ашиглахыг хүсэж байгааг нь асуу. Хүмүүс таны хараахан мэдэж амжаагүй нэр томъёог илүүд үзэж магадгүй.
Хэлэх үгээ болгоомжтой сонгох	<p>Аливаа үгийн ялгаварлан гадуурхсан, доромжилсон утга санааг анхаарч үзэх хэрэгтэй. Та ямар нэгэн үг хэллэгийг ямар ч асуудалгүй гэж бодож болох ч тэр нь эрх мэдэл, дарангуйллын түүхээс үүдэлтэй байж болно.</p> <ul style="list-style-type: none">● Жишээ нь: эмэгтэйчүүдийг охид эсвэл бүсгүйчүүд гэж нэрлэхээс зайлсхий, учир нь эдгээр нэр томъёо нь тухайн ярианы нөхцөл байдлаас шалтгаалаад тэднийг хүүхэд мэт үзэх, эсвэл дорд үзэх агуулгатай.● Цөөнх гэж хэлэх ч мөн адил. Бүх гадуурхагдсан бүлгүүд нь цөөнх биш бөгөөд энэ төрлийн ангилал нь тухайн нөхцөл байдлаас шалтгаалан («олонх» гэж тооцогддог хүмүүстэй харьцуулахад) нийгмийн доогуур байр суурьтай холбоотой утга санаа илэрхийлж болохыг анхаарах хэрэгтэй. Үүний оронд гадуурхагдсан бүлгүүд эсвэл төлөөлөл багатай бүлгүүд гэх мэт үгийг ашиглах талаар бодож үзээрэй. <p>Үгийн утгыг сайн судалж, тэдгээрийг тэмдэг нэрээр бүү ашигла. Жишээлбэл, зарим үйлдлийг сэтгэл гутралд автагдмаар эсвэл OCD (obsessive compulsive disorder — улигт бодол, албадмал үйлийн эмгэг)-тэй гэж тайлбарлахаас зайлсхий.</p>

Эзлтэй үг хэллэгийн жишээ:

- Настан эсвэл хөгшин хүн гэхийн оронд → ахмад хүн
- Хамтдаа зогс гэхийн оронд → нэгд
- Сохорсон юм шиг гэхийн оронд → анзааргагүй
- Охин шиг, эрэгтэй хүн шиг гэх мэт адилтгасан үг ашиглахгүй байх



2-р хэсэг: Жендэрийн ээлтэй үг хэллэгийг ашиглахад баримтлах зарчим

Ээлтэй үг хэллэгийг хэрэглэж хэвших нэг арга бол жендэрт суурилсан хувь хүний онцлог шинжтэй холбоотой хэрэглэдэг үг хэллэгт илүү шүүмжтэй хандах явдал юм. Хүн бүр жендэрийн онцлог шинж чанарын талаар өөрийн гэсэн өвөрмөц хандлагатай байдаг гэдгийг санах нь чухал. Тиймээс бид хэн нэгний (эсвэл ямар нэг зүйлийн) талаар ярихдаа жендэр илэрхийлдэг төлөөний үгсийг болгоомжтой ашиглах хэрэгтэй.

Төлөөний үгийг зохистой хэрэглэх (Англи хэлээр)

- И-мэйл гарын үсэгтээ хүйс илэрхийлсэн төлөөний үгээ нэмнэ үү.
- Өөрийгөө танилцуулахдаа ямар төлөөний үг хэрэглэдгээ хуваалцаарай.
- Хэрэв та хурал, семинар зохион байгуулж байгаа бол хүмүүсийн нэртэй мандат/зүүлт дээр нааж болох төлөөний үгийн наалт өгч болно. Та эндээс англи, франц, испани хэл дээрх төлөөний үгийн наалтыг үнэгүй татаж авах боломжтой.
- Хэрэв та онлайн уулзалт эсвэл хуралд оролцож байгаа бол нэрийнхээ ард төлөөний үгээ нэмнэ үү.

Энэ нь хүмүүсийн нэрс дээр үндэслэн хэн нэгний төлөөний үгийг таамаглаж болно гэх өрөөсгөл ойлголтоос сэргийлдэг. Энэ нь мөн зөвхөн транс хүмүүс төлөөний үгээ хуваалцах ёстой гэх циснорматив ойлголттой тэмцэж байгаагийн нэг хэлбэр юм.

Тухайн хүнийг түрүүнд тавь

Тухайн хүний онцлог шинж чанарт бус хувь хүнд нь анхаарлаа хандуул.

Асуулт асуу

- Өөрөөсөө асуу: Хэн нэгэн миний ашиглаж буй үг хэллэгээс болоод гадуурхагдсан мэт санагдаж болох үү? Би тэдний хүйсийг дураараа таамаглаад байна үү?
- Хүн бүрээс тэдний төлөөний үгийг асуу. Уулзахдаа хэн нэгний нэрийг асуухтай адил төлөөний үгийг нь асуугаарай. Зарим хүмүүс төлөөний үгээ хуваалцахад таатай санагдаж магадгүй, зарим хүмүүст таагүй ч байж магадгүй. Ямартай ч хүмүүсийн сонголт, хүслийг хүндэтгэ.

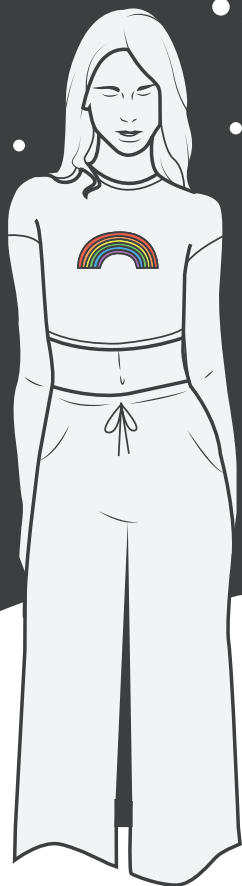
Хэвшүүл

- They, them, their гэх мэт төлөөний үгийг ашиглаж хэвших.
- Хэрэв та хүмүүсийн жендэрийн илэрхийллийг хараахан мэдэхгүй байгаа бол нонбайнари төлөөний үгийг ашигла.
- Хэрэв хэн нэгэн танд нэр, төлөөний үгээ илэрхийлсэн бол тэдгээрийг нь ашигла.
- Алдаа гаргахаас бүү ай, зүгээр л асуу. Заримдаа асуух нь та зөв зүйл хийхийг хүсэж байгаагийн илэрхийлэл болно.
- Өөрийн хэрэглэж буй үг хэллэгээ хэрхэн хөгжүүлж, илүү ээлтэй болгох талаар мэдэж авахын тулд ээлтэй үг хэллэгийн талаар ярилцаж буй хүмүүсийг уншиж, дагаж, сонс. Энэ бүгдийг сурч мэдэх нь бидний үүрэг юм.



Жендэрт ээлтэй үг хэллэгийн жишээ

- Хөөе залуусаа! гэхийн оронд → Хөөе хүмүүс ээ!
- Хүү/охин гэхийн оронд → Хүүхэд
- Найз залуу/охин гэхийн оронд → Хамтран амьдрагч



Жендэрийн ээлтэй үг хэллэгийн хэрэглээний жишээ:

Нөхөн үржихүйн шударга ёсны төлөөх тэмцэл, үр хөндүүлэх үйлчилгээ хүн бүрт шударга, тэгш хүртээмжтэй байх нөхцөлийг хангах нь зайлшгүй чухал. Иймд сонголт хийх эрхийн төлөө кампанит ажил өрнүүлэхдээ зөв, оновчтой үг хэллэг хэрэглэх нь маш чухал.



Өмнө нь:

Та дараах жишээнээс мэдрэмжгүй, ялгаварласан үг хэллэгийг олж тодорхойлно уу? Үүнийг яаж өөрчилвөл зөв болох вэ?

АНУ-д эмэгтэйчүүдэд үр хөндөлт хийлгэх хэцүү байдаг

Алабама мужийг жишээ болгон авч үзье. Тавдугаар сард Алабама мужийн захирагч үр хөндөлт хийсэн эмч нарыг бүх насаар нь хорих ялаар шийтгэх маш хатуу хуулийн төсөлд гарын үсэг зуржээ. Бодит байдал дээр өмнө нь ч гэсэн Алабамад олон хүн үр хөндөлт хийлгэх боломжгүй байсан. Гуттматчер хүрээлэнгийн 2014 онд хийсэн судалгаагаар Алабама мужийн хотуудын 93% нь үр хөндөлт хийдэг эмнэлэггүй болохыг тогтоожээ. Энэ нь Алабамагийн эмэгтэйчүүд үр хөндөлт хийлгэхийн төлөө өөр муж улс руу явах шаардлагатай болдог гэсэн үг юм.

Үүнээс гадна төлбөрийн чадваргүй эмэгтэйчүүд ч байдаг. Энэ нь Алабама муж бусад мужуудын нэгэн адил Медикэйд (засгийн газрын тусламжтай эрүүл мэндийн даатгал)-аар дамжуулан авах боломжтой эрүүл мэндийн үйлчилгээний жагсаалтад үр хөндөлтийг оруулаагүйтэй холбоотой юм. Одоогийн байдлаар бүх муж улс хүчингийн хэрэг, цус ойртолт, амь насанд аюул учирсан тохиолдолд үр хөндөлтийг төрөөс санхүүжүүлэх ёстой байдаг хэдий ч илүү хатуу зохицуулалттай шинэ хууль батлагдвал эдгээр заалт олон газарт хүчингүй болох болно.

Дараа нь

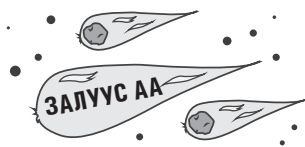
Транс болон нонбайнари хүмүүсийн туршлагыг багтааж, илүү ээлтэй болгохын тулд дээрх текстэд зарим нэг өөрчлөлт оруулав. Та [нийтлэгдсэн](#) эцсийн текстийг эндээс уншиж болно.





АНХААРАЛ ХАЛАМЖ ТАВИХ: ӨӨРИЙН ҮГ ХЭЛЛЭГТЭЭ ОРОЛЦООГ ЭРХЭМЛЭХ

Бид ихэнхдээ оролцоог эрхэмлээгүй үг хэллэг хэрэглэдэг. Хэрэв та эдгээрийг удаан хугацаанд хэрэглэж байгаа бол үр нөлөөг нь эргэцүүлэлгүйгээр яриандаа санамсаргүй дурдаж болно.



Та өөрийн хэрэглэж болох оролцоог орхигдуулсан үгсийг тодорхойлж, тэдгээрийг орлуулах үгсийг бодож олох боломжтой юу? Тухайн нэр томьёог илүү ээлтэй нэр томьёогоор солихын тулд ямар алхам хийж болох талаар бодож үзээрэй. Үүнд:

- Хэр олон удаа хэрэглэж байгаагаа хянах.
- Хэд хэдэн ээлтэй үг бүхий жагсаалт бичиж, аль нь хэлэхэд илүү эвтэйхэн байгааг шалгах.
- Амжилттайгаар орлуулж чадсан үеэ санах, тэрхүү ялалтаа тэмдэглэх гэх мэт зүйлс багтаж болно.


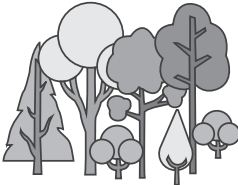

Орлуулах үг хэллэг

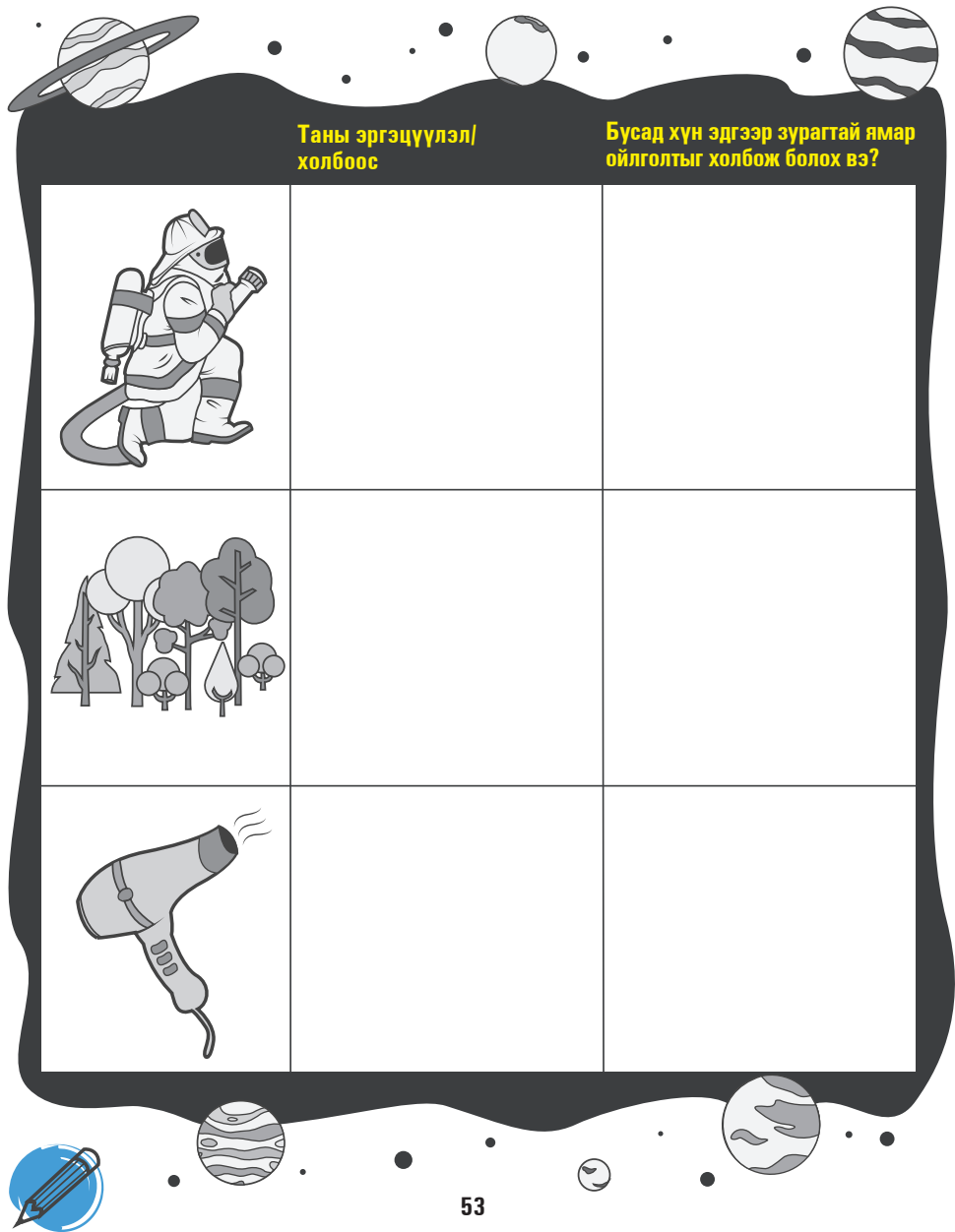
Оронд нь ашиглах үг хэллэг

Үүнийг марталгүй солихын тулд би юу хийх вэ?

Залуус аа	Хүмүүс ээ	Би үүнийг хэр олон удаа хэрэглэж байгаагаа хянах болно.

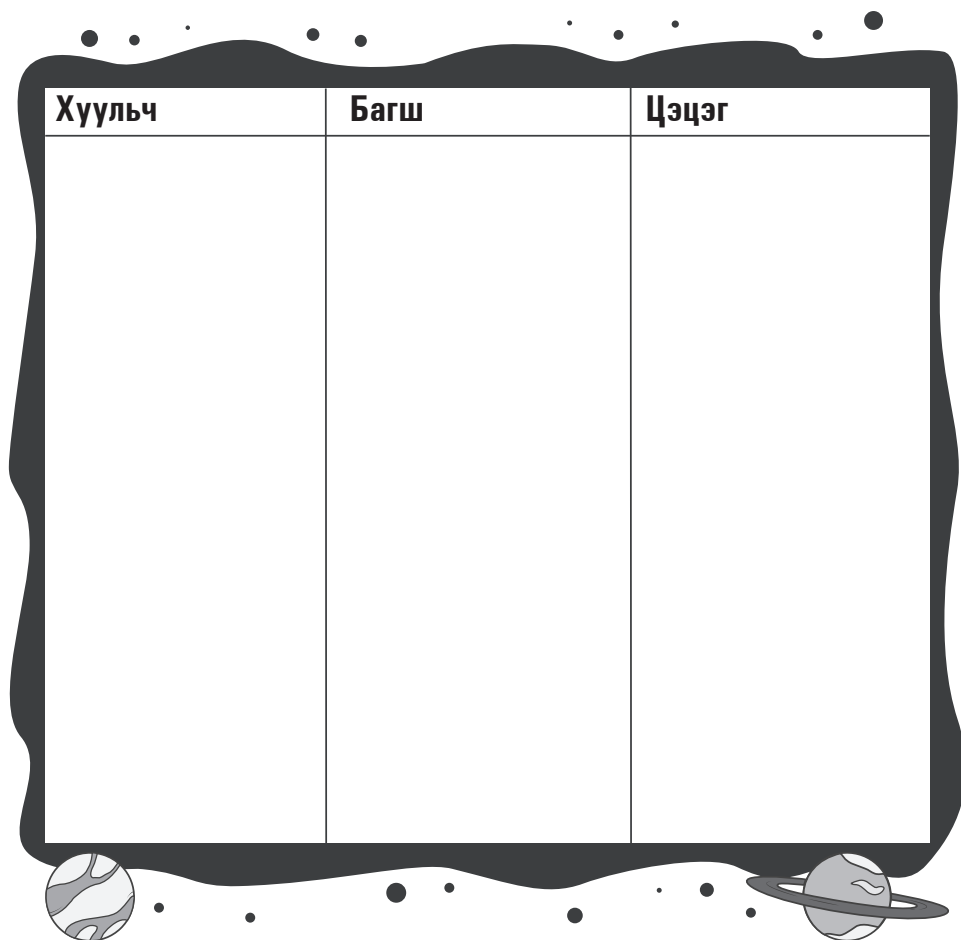
Биднийг ямар нэг зураг харахад шууд санаанд орж ирдэг үг, түүнтэй холбоотой ойлголтууд байдаг. **Даалгавар:** Доорх зургуудыг хараад таны бодолд ямар үгс орж ирж байна вэ? Та ямар ойлголтыг тухайн зурагтай холбож байна вэ?

	Таны эргэцүүлэл/ холбоос	Бусад хүн эдгээр зурагтай ямар ойлголтыг холбож болох вэ?
		
		



Одоо эсрэгээр нь хийж үзье. Доорх үгсийг уншихад ямар дүр зураг санаанд орж ирж байна вэ? Түүнийгээ доор зурна уу.


Хуульч	Багш	Цэцэг



Хэсэг эргэцүүлэн бодъё

- Эдгээр үгсийг бодоход таны санаанд хамгийн түрүүнд ямар дүрслэлүүд орж ирсэн бэ? Та эдгээр дүрслэлийг хэрхэн зурах талаар бодохдоо ямар өөрчлөлт оруулсан бэ?
- Эдгээр холбоотой санаанууд нь эцгийн эрхт ёсыг ямар байдлаар, хэр хэмжээгээр тусгасан байна вэ?
- Та өөрийн хүрээлэн буй орчин/амьдралынхаа жишээг өөрийн зургийн эх сурвалж болгон ашигласан уу?





**2-Р ХЭСЭГ:
САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН
СЭТГЭЛ ЗҮЙ**



ТА ЗАРИМДАА АМСХИЙХ ХЭРЭГТЭЙ



Чи энэ үйл ажиллагааг зохион байгуулж чадах уу? ✓

Тийм ээ, чадна. ✓

Чи семинарын хөтөлбөр боловсруулж чадах уу? ✓

Дуртайяа хийе. ✓

Чи тэмдэглэл хөтлөөд өгөхгүй биз? ✓

Тэгье. ✓

3 сарын дараа



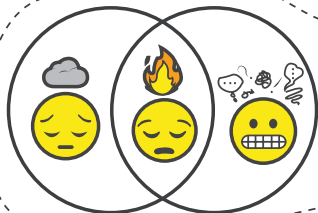
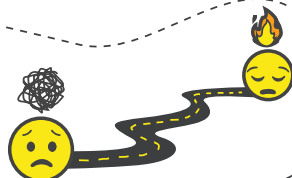




СТРЕСС, АЖЛААС ХАЛШРАЛТ, СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТ, СЭТГЭЛ ГУТРАЛ: СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД, САЙН САЙХАН БАЙДЛАА ХАМГААЛАХ НЬ

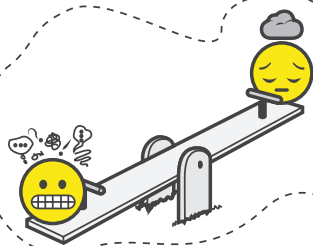
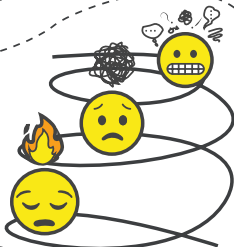
Хүний эрх, шударга ёсны төлөөх тэмцэл нь бидний сэтгэцийн эрүүл мэнд, сайн сайхан байдалд нэлээд дарамт учруулж болзошгүй байдаг. Энэ нь бид заримдаа стресс, ажлаас халсрах, сэтгэл гутрал эсвэл сэтгэл түгшилтийг мэдэрдэг гэсэн үг юм. Эдгээр нь дангаараа эсвэл нэгэн зэрэг тохиолдож, эсвэл нэг нь нөгөөгөө өдөөж болно.

Стрессээс үүдэлтэй ажлаас халсрах явдал: удаан хугацааны стресс нь ажлаас халсрахад хүргэдэг, гэнэт тохиолддог зүйл биш.



Сэтгэл гутрал, сэтгэл түгших нь ажлаас халсрах шинж тэмдэг байж болно.

Бид сэтгэл түгшсэн эсвэл сэтгэлээр унасан үед стресст орох магадлал өндөр байдаг бөгөөд энэ нь ажлаас халсрахад хүргэдэг.



Сэтгэл гутрал, сэтгэл түгших нь ихэвчлэн нэг нь нөгөөгөө өдөөж эсвэл нэг нэгнийхээ шинж тэмдэг болж болдог.

Эсвэл эдгээр эмгэг дангаараа үүсэж болно (ажлаас халсрах стрессээс бусад нь).



Стресс, ажлаас халшралт, сэтгэл түгшилт, сэтгэл гутрал зэрэг нь тэдгээрийн хоорондын харилцаа, ялгааг үл харгалзан бүгд тусдаа эмгэг гэдгийг ойлгох нь чухал юм. Тэдгээр нь хүн бүрд өөр өөр хэлбэрээр илэрдэг бөгөөд эмчлэх цорын ганц арга зам байдаггүй. Гэсэн хэдий ч эдгээрийн талаар ерөнхий мэдлэгтэй байх нь бидэнд дараах боломжийг олгоно:

- **Өөртөө болон бусдад эдгээр эмгэгийн үүслийг хүлээн зөвшөөрч, эрт оношилгоо, эмчилгээ болон илүү сайн ойлгох боломжийг олгох.**
- **Бидний сэтгэцийн эрүүл мэнд, сайн сайхан байдалд үзүүлэх үр нөлөөг ухаарах.**
- **Хэзээ тусламж хүсэх ёстойгоо ойлгох.**



Энэ бүлэг нь танд дээрх алхмуудыг хэрэгжүүлэхэд туслах эмгэг бүрийн талаар товч бөгөөд тодорхой тоймыг өгөх зорилготой юм.



Хэрэв та сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай тэмцэж байгаа хэн нэгнийг таньдаг бол...

- Яриа эхлүүлж, тэдний түүхийг сонс.
- Бусадтай харьцуулах буюу тэдний нөхцөл байдлыг өөрийн туршлагатай холбохоос зайлсхий.
- Сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаар өөрөө сүдлэх (илүү их мэдлэгтэй болоход тань туслах олон эх сурвалж байдаг. Энэхүү номын төгсгөлд байгаа Сайн сайхан байдлын номын санг үзнэ үү).
- Тэдний жижиг амжилтуудыг үнэл.
- Хоол хийх, хүнс цуглуулах гэх мэт бодит дэмжлэгийг санал болго.
- Шаардлагатай бол мэргэжлийн тусламж авах эсвэл тусламжийн утас руу залгахад нь дэмжлэг үзүүл.
- Тэднийг өөрсдийгөө тусгаарлахаас зайлсхийхэд нь тусал.
- Тэдэнтэй тогтмол утсаар ярих буюу гэрт нь зочилж оч (өөрсдөө дуртай байгаа бол).



Гэхдээ та тэднийг эмчилж эдгээх үүрэг хариуцлага хүлээгээгүй гэдгээ ойлгох нь чухал бөгөөд та тэдэнд тулгарч буй асуудлын нарийн ширийнийг тайлж, зөвлөгөө өгөх үүрэг хүлээхгүй.

Мэргэжлийн тусламж авах хэрэгтэйг үргэлж зөвлөх ёстой.



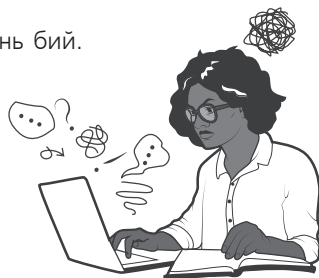


СТРЕССИЙГ ОЙЛГОХ НЬ

Бидний активизмын үйл ажиллагаа стресс дагуулах нь бий.

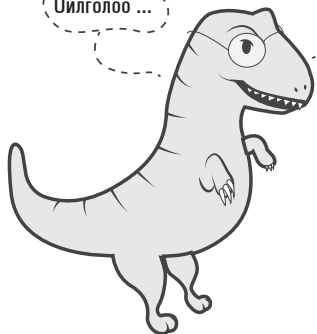
Стресс бол аюул заналхийллийн эсрэг бидний бие физиологийн автомат хариу үйлдэл юм. Бид даван туулж чадна гэж бодсоноосоо илүү бодит буюу болзошгүй дарамттай тулгарах үед стресст ордог.

Дарамтад орох нь заавал муу зүйл байх албагүй ч хэтэрхий удаан үргэлжилбэл бидний бие, сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг.



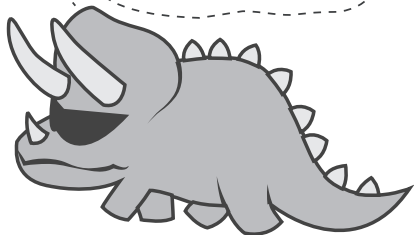
Стресс нь эерэг (эустресс) ба сөрөг (дистресс) хэлбэрээр байж болно. Эдгээр сэтгэл хөдлөл нь хүн төрөлхтний хувьслын түүхэнд биднийг зүйлийн хувьд амьд үлдэх, хөгжин цэцэглэхэд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг байсан.

Ойлголоо ...



Гэхдээ тухайн нөхцөл байдлаас үүдсэн стресс эерэг эсвэл сөрөг гэдгийг яаж мэдэх вэ?

Энэ нь ерөнхийдөө та тухайн үеийн нөхцөл байдлыг даван туулж чадна гэж бодож байгаа эсэхтэй холбоотой байдаг.



Хэрэв бид ямар нэгэн сорилт бэрхшээлийг даван туулах нөөц хүрэлцээгүй гэж үзвэл бидний бүйлсэн тархи тэмцэх эсвэл зугтах гэсэн хариу үйлдэл үзүүлэх болно. Гэсэн хэдий ч, хэрэв бид үүнийг даван туулах нөөц бололцоотой гэж үзвэл бидний тархи сорилт эсвэл догдлолын хариу урвал гэх мэт эрүүл стрессийн хариу урвалыг идэвхжүүлдэг (Field, 2016).

Одоо хүний бүйлсэн тархины талаар ярилцъя.



Би яг бүйлсэн тархи гэж юу байдаг юм бэ гэж асуух гэж байсан юм!!!

ЭУСТРЕСС ХИЙХ



СЭТГЭЛ ТҮГШСЭН








Бүйлсэн тархи бол болзошгүй аюулд хариу үйлдэл үзүүлж, тулалдах-зугтах-хөших гэх мэт айдсын хариу үйлдлийг үүсгэдэг тархины нэг хэсэг юм. Бүйлсэн тархи нь гипоталамус руу (тархины өөр хэсэг) дохио илгээж, стрессийн гормоны тэсрэлтийг ялгаруулж, сэрэл мэдрэхүйг сэргээж, биднийг аюулгүй байдлын стратегийг хурдан хайж олоход хүргэдэг.

Бидэнд эмзэг мэдрэмж төрж, тархи маань бидэнд ямар нэгэн “хамгаалалт” хэрэгтэй байж магадгүй гэж мэдрэх үед айдсын хариу үйлдэл идэвхждэг. Тиймээс мэдрэлийн системд анхааруулга илгээдэг. Энэ нь хоол хийж байхдаа хуруугаа түлэх, эсвэл найзтайгаа WhatsApp-аар яриа өрнүүлсэнтэй ч холбоотой байж болно.



Стрессийн шинж тэмдгүүдийн жишээ: (Gough, 2019; NHS, 2020)

Сэтгэл зүйн 	Бие махбодын 	Сэтгэл хөдлөлийн 
 Байнга санаа зовох	 Хоолны дуршилгүй болох	 Өөрийгөө үнэлэхгүй байх
 Иррациональ логик (шийдвэр гаргахад хүндрэлтэй байх)	 Толгой өвдөх/булчин хөндүүрлэх	 Түргэн ууртай/тэвчээргүй
 Түргэн солигдох бодлууд/synicism	 Нойр дутуу байх/ядрах	 Тулгамдах/ даван түүлах чадвар алдагдах
 Анхаарал төвлөрөлт муудах	 Толгой эргэх	 Айдастай/түгшүүртэй

Айдсын хариу үйлдэл нь биднийг аюулгүй байлгахад тусалдаг ч сул талтай. Заримдаа бүйлсэн тархи аюулыг мэдэрвэл бидний шүүмжлэлт сэтгэлгээг хааж, сорилт бэрхшээлийг даван туулахад хурдан хариу үйлдэл үзүүлэх боломжийг олгодог. Стрессийн зарим шинж тэмдэг, өдөөгч хүчин зүйлс болон хэрхэн мэдрэгдэж байгааг нь таньж, ойлгох нь тэдгээрийг илүү сайн шийдвэрлэхэд тусална.





АНХААРАЛ ХАЛАМЖ ТАВИХ: СТРЕССИЙГ ДАВАН ТУУЛАХ НЬ

Стресс бол амьдралын салшгүй нэг хэсэг учраас түүнийг хэрхэн даван туулах, шийдвэрлэх арга замыг мэдэж байх нь бидэнд тустай. Энэ хэсэгт та стрессийг даван туулах шинжлэх ухаанд суурилсан зарим стратегийн талаар дурдсан бөгөөд та дасгал ажлын нэг хуудсыг эсвэл бүгдийг² нь хийж болно.

Номхотгохын түлд нэрлэ.

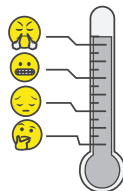
Өөрийнхөө стрессийн талаар тодорхой ойлголтгүй байх нь илүү их стресс үүсгэдэг ба түүнийг даван туулахад туслах ямар нөөц бололцоог ашиглаж болохыг олж мэдэхэд илүү хэцүү болгодог. Стрессээ нэрлэхэд хэрэг болох удирдамжууд энд бий (хэрэв таны дэргэд үзэг цаас байгаа бол хариултаа бичээрэй):

1. Стресс үүсгэгчийг нэрлэ. Гэхдээ “ирээдүй”, “ажил” эсвэл “харилцаа” зэргээр нэрлэх нь хэтэрхий бүрхэг зүйлс юм. Таны ажил, ирээдүй, харилцааны чухам аль хэсэг нь стресстэй байдаг вэ? Аль болох тодорхой бай.

2. Өөрийнхөө хариу үйлдлийг нэрлэ. Стресстэй нөхцөл байдалд орохдоо та ямар бодол санаа, сэтгэл хөдлөл, үйлдэл гаргадаг вэ? Таны стрессийн түвшинг өндөр байлгадаг зүйл юу вэ? Жишээлбэл, та хэцүү ажлыг хийхдээ хойшлуулах хандлагатай байдаг уу?

3. Өөрчлөгдөх боломжтой зүйлсийг нэрлэ. Та ямар зүйлсийг өөрчлөх боломжтой, аль нь хэцүү боловч хийх боломжтой, алийг нь өөрчилж чадахгүй гэдгээ тодорхойл.

4. Өөрчилж чадах зүйлдээ анхаарлаа төвлөрүүл. Өөрчлөх боломжтой нэг зүйлээ сонгоод дараагийн удаад энэ стрессийг мэдэрч байхдаа үүнийг хэрхэн хэрэгжүүлэх талаар бодож үзээрэй.



Өөрийнхөө даван туулах чадварт итгэх итгэлээ нэмэгдүүлэх



1. Стресстэй нөхцөл байдлаа маш сайн даван туулж байсан ямар нэг өнгөрсөн тохиолдлоо эргэцүүлэн бод. Та ямар ур чадвар, давуу талаа ашигласан бэ (төсөөлөл, уян хатан байдал, шийдэмгий байдал, мэдлэг, өрөвч сэтгэл)?

2. Өөрийн ур чадвар болон эргэн тойронд чинь юу/хэн байгаа дээр анхаарлаа төвлөрүүл. Та одоо аль давуу талаа ашиглаж чадах вэ? Таны эргэн тойронд үүнийг даван туулахад туслах юу эсвэл хэн байдаг вэ? (найз нөхөд, гэр бүл эсвэл бусад идэвхтнүүдийн дэмжлэг)?

3. Сурч мэд, бэлэн бай. Стресс нь ихэвчлэн тодорхойгүй байдлаас үүдэлтэй байдаг. Нөхцөл байдлын талаар өөр юу олж мэдэх вэ? Та хэдий чинээ ихийг мэднэ, төдий чинээ нөхцөл байдалд бэлтгэж чадна.

4. Таны стресст үзүүлж буй хариу үйлдэл түүнийг үүсгэгчийг даван туулахад тусалж байна гээд төсөөлөөд үз. Та стрессийнхээ талаарх ойлголтоо өөрчлөхөд тархин дахь химийн бодисууд ч өөрчлөгддөг. Нөхцөл байдал таны хяналтаас давсан үед эерэг төсөөлөл нь стрессийг багасгаж чадна.

5. Өдөр бүр хүрч болох жижиг зорилт тавьж, түүндээ хүр. Хэрэв бид “Испани хэл сурах” гэх мэт том, өргөн хүрээтэй зорилго тавивал энэ нь биелэх боломжгүй дүрслэлийг бий болгоно. Дараа нь өдөр бүр тэр зорилгодоо хүрэхгүй байгаа тул бид сэтгэлээр унадаг. Үүний оронд та Испани хэлний нэг хичээл үзэх зорилго тавьж болно.



Энэхүү олон давтагдсан бүтэлгүйтлийн мэдрэмжээс үүдэн бидний тархи ямар ч зорилгыг тааламжгүй мэдрэмжтэй холбоход хүр дэг бөгөөд ингэснээр бид уг зорилгыг хойшлуулах магадлал өндөр байдаг гэсэн үг юм.



Хэчнээн бага ч гэсэн дараагийн алхам юу болохыг шийдээрэй. Бид өнөөдөр “Испани хэлний сургалтад бүртгүүлэх” гэсэн хүрч болохуйц зорилго тавьж болно. Гэхдээ бид аль сургалтыг, эсвэл байгаа олон сургалтаас аль нэгийг нь хэрхэн сонгохоо шийдээгүй бол хойшлуулах магадлалтай. “Ажлаа дуусгах нь” номын зохиолч Дэвид Аллен хүмүүс өчүүхэн ч гэсэн шийдвэр гаргахдаа хойшлуулах хандлагатай байдаг гэж үздэг.

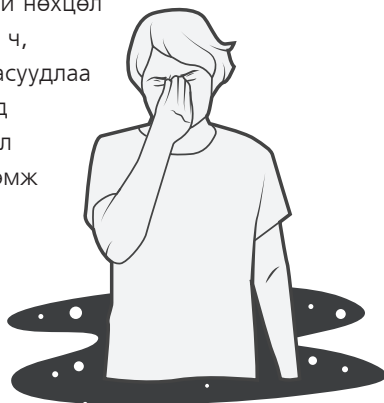
Таны өдөр тутмын хүрч болох зорилго нь жижиг, тодорхой алхмуудын жагсаалт байх ёстой.

Жишээлбэл: Даваа: Чухал таван сургалтын төвийн шалгуурыг бич. Мягмар: 10 сургалтын төвийг хайж, гаргасан шалгуураа ашиглан харьцуул.



Стрессийг үзэх хандлагаа өөрчил

Стрест хандах хандлагаа өөрчлөх нь стресстэй нөхцөл байдлыг өөрчлөхгүй байж болно. Гэсэн хэдий ч, бидний стрест үзүүлэх хариу үйлдэл нь бид асуудлаа шийдэж чадахгүй байгаагийн нотолгоо бөгөөд тухайн стресс бие махбодод маань хор хөнөөл учруулж байна гэж үзвэл бид стресс дээрээ нэмж стресс овоолж байгаа хэрэг. Өдөр бүр, долоо хоног тутам, сар болгон хэдэн удаа стрессийн талаар боддог болон тэрхүү сөрөг дотоод дуу хоолойн бидэнд үзүүлэх нөлөөг авч үзье.



Стрессийн талаарх сэтгэхүйгээ өөрчлөх нь биднийг стресстэй нөхцөл байдлаас айхгүй болгодог. Эрүүл мэндийн сэтгэл судлаач Келли Мак Гонигалын хэлснээр, хэрэв бид стресс бол зайлшгүй бөгөөд бидний өдөр тутмын амьдралын ердийн нэг хэсэг гэдэгт итгэх юм бол бидний тархи стрест илүү эрүүл хариу үйлдэл үзүүлэх болно.

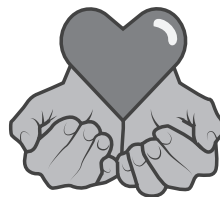
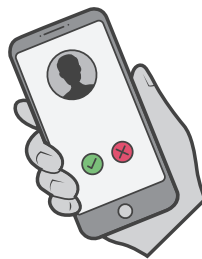


Бусадтайгаа холбогд

1. Богино хугацаанд утсаар ярих юм уу, биечлэн харилцах нь бидний тархинд окситоцин (дотно холбоо үүсгэх, таашаал авахад оролцдог химийн бодис) ялгаруулж тайвшруулах үйлчилгээтэй байдаг.

2. Хэн нэгэнд тусал. Судалгаанаас үзэхэд энэрэнгүй үйлдэл нь зөвхөн таны тусалсан хүмүүст туслаад зогсохгүй таны стрессийн түвшинг ч мөн бууруулдаг.

3. Стрессээ тайлах үйл явцаа бусадтай хуваалц. Шинэ зүйл сурах хамгийн хурдан аргуудын нэг бол түүнийгээ бусдад тайлбарлах юм.



Удаан амраагүй болохоор
өнөөдөр амарлаа



Илүү хөгжилтэй болго

Дасгал хөдөлгөөн, эрүүл хооллолт, унтаж амрах нь стресстэй амьдралыг тэнцвэржүүлдэг гэдгийг бид бүгд мэднэ. Гэхдээ сэтгэцийн эмч, тоглоомын мэргэжилтэн Стюарт Браун юмсыг хөгжилтэй болгох нь илүү үр дүнтэй гэж үзсэн байдаг.

1. Хөгжилтэй, тааламжтай зүйл хийхэд цаг заваа зориул. Хоол хийх хичээлд сууж, фрисби, гольф тоглож, гэрийн тэжээвэр амьтан авч (эсвэл хэн нэгний тэжээвэр амьтдыг харж), орондоо хэвтэж, өглөөний цайгаа орондоо уугаарай.

2. Хөгжилдөхөд цаг гарга. Харамсах зүйлгүйгээр. Утас, компьютероо унтраа.





















АЖЛААС ХАЛШРАХ ХАМ ШИНЖ

Ажлаасаа хэсэг завсарлага авсандаа гэмшиж бусад хүмүүс зовж шаналах вий хэмээн санаа зовж өөрийгөө буруутгаж байсан үе танд бий юу? Хэт ачаалалтай, урам зориггүй, сэтгэл санааны хувьд хоосорсон, идэвхтний үйл ажиллагаанаасаа хөндийрсөн мэт санагдаж байсан үе танд бий юу? Хэрэв танд ийм мэдрэмж байнга төрдөг бол та ажлаас халширч байж болох юм.



Удаан хугацааны турш стресстэй тулгарахад аажмаар ажлаас халшрах шинж тэмдэг үүсдэг (Маслоу, Шауфели, Лейтер, 2001). Энэ нь сэтгэцийн, бие махбодын болон нийгмийн үйл ажиллагааг алдагдуулдаг тул таны бие махбодын болон сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг.

 Сэтгэл тавгүй байх	 Толгой өвдөх	 Ядарч сульдах	 Дархлаа сулрах
 Нойр дутуу байх/нойргүйдэл	 Сэтгэлийн хямрал	 Рациональ байдал буурах	 Даралт ихсэх
 Зүрхний цохилт ихсэх	 Сэтгэл түгших	 Ядрах	 Ичгүүргүй болох
 Сэтгэл хөдлөлгүй болох	 Танин мэдэхүйн гүйцэтгэл буурсан	 Нийгмээс өөрийгөө тусгаарлах	 Асуудлыг шийдвэрлэх чадваргүй байх мэдрэмж

(Баккер болон Димероути, 2007; Полман, Борколес, Николс, 2010)

Идэвхтнүүдэд ажлаас халшрах шинж тэмдэг илрэх нь нийгмийн хөдөлгөөний тогтвортой байдалд саад болж буй хамгийн том бэрхшээлүүдийн нэг гэдгийг судлаачид хүлээн зөвшөөрдөг (Горски ба Чен, 2015).



Хүний эрхийн төлөөх тэмцлээ үргэлжлүүлэхийн тулд та завсарлага авах ёстойгоо санаарай.

Мэргэжлийн хүмүүсээс тусламж хүсэх нь зөв!

Хэрэв дээрх шинж тэмдгүүдийн ихэнх өөрт чинь байгааг мэдсэн бол мэргэжлийн тусламж, дэмжлэг авах нь зүйтэй. Энэхүү дасгал ажлын ном нь мэргэжлийн сэтгэл зүйн тусламжтай дүйцэхгүй.

Хэрэв танд мэргэжлийн тусламж хэрэгтэй бол ойр тойрныхоо хэн нэгэнтэй (найз нөхөд, гэр бүл, үе тэнгийн идэвхтэн, хамтран ажиллагсад болон бусад хүмүүс) ярьж, танай улсад ямар үйлчилгээ байгааг лавлаарай. Мөн энэ номын төгсгөлд байгаа тусламжийн утасны жагсаалтыг ашиглаж болно.



Өнгөт арьстнууд болон хэвшмэл бус жендэрийн идэвхтнүүдэд тохиолддог халшрах явдал

Судалгаанаас харахад хэвшмэл бус жендэрийн идэвхтнүүдэд болон өнгөт арьстнуудад ажлаас халшрах эрсдэл илүү өндөр байдаг (Горски, 2019).

Заримдаа идэвхтнүүд өөрсдөө айдастайгаар амьдрахын зэрэгцээ дарамт бүхий тогтолцоог нураахаар ажиллаж байдаг. Гэхдээ энэ нь дараах шалтгаануудын улмаас ноцтой хохирол учруулж болзошгүй байдаг:

- Идэвхтнүүдийн чадал тэнхээ шавхагдаж, дарамтаас ангид аюулгүй орон зай бага байгаа мэтээр мэдрэх үе.
- Дарамт бүхий тогтолцоог хүлээн зөвшөөрдөггүй бусад идэвхтнүүдтэй харилцах.
- Ажлын байр болон орчны сөрөг хандлага. Жишээлбэл, Парагвайд бидэнтэй ярилцсан идэвхтнүүд тэдний ЛГБТИ активизм нь ажлаас халагдах эрсдэлд оруулж болзошгүй гэж байнга боддогоо хуваалцсан.



Та дэмжигч үү?

Та өөрийн давуу байдлаа ухамсарлах хэрэгтэй. Үүнийг хийхдээ СОНС. Энэрэнгүй сэтгэл хамгийн чухал. Хэрэв та хэтэрхий их ярьж байгаа бол бусдад ЗАЙ ТАВЬЖ, тодрох боломж хараахан гараагүй хүнд микрофоныг дамжуулаарай. Хэрэв та огт оролцоогүй ч гэсэн үг хэлэхийг хүсэж байвал ЗАЙ ЭЗЭЛЖ тайзан дээр гараарай.





АНХААРАЛ ХАЛАМЖ ТАВИХ: АЖЛААС ХАЛШРАЛТЫГ ИЛРҮҮЛЭХ НЬ

Бид ажлаас халшрах шинж тэмдгийг хэрхэн танихаа мэддэг бол өөрсдөдөө болон үе тэнгийн идэвхтнүүддээ дэмжлэг үзүүлж чадна.

Дия: «Яг одоо би сөхөртлөө ядарч байна. Бид Хүний эрхийн өдөрт зориулсан үйл ажиллагаандаа бэлдэж байгаа ч энэ үйл ажиллагаа маань дэлхий дахинд ямар нэг үр нөлөө авчирна гэдэгт би эргэлзэж байна... Бүх юм замбараагүй байна! Ингэхэд энэ бүхний гол утга учир юу юм бэ?! Өчигдөр би найздаа энэ тухай тайлбарлах гэж оролдсон ч миний толгой ажиллахаа больчихож. Өнгөрсөн долоо хоногт би үнэхээр ядарсан ч унтаж чадсангүй... Ханиалгаж, хоолой өвдөж байна. Би үүнийг удаан хугацаанд хийж чадна гэдэгтээ итгэхгүй байна.»

Натан: «Би идэвхтний үйл ажиллагаанаас гадна хичээл сургууль гээд маш завгүй байсан. Бид ирэх долоо хоногт сургууль дээр төгсөлтийн шалгалтаа өгнө. Тэр талаар сэтгэл түгшиж, энэ жил тэнцэх эсэхдээ санаа зовж байна. Би Эмнести Интернэшнлийн Удирдах зөвлөлийн гишүүн бөгөөд хийх боломжтой олон зүйлсийн тухай бодож байгаа ч яг одоо толгой өвдөөд байгаа тул дараа нь үүнийг хийх гэж хичээнэ.»



- Эдгээр хүмүүст юу нөлөөлж байна гэж та бодож байна вэ?
- Ямар шинж тэмдэг илэрч байна вэ?
- Хэрэв Дия, Натан хоёр танай хамт олны нэг хэсэг байсан бол та тэдэнд туслахын тулд ямар арга хэмжээ авах вэ?
- Танай байгууллага эсвэл хөдөлгөөнд Дияад туслах ямар үйлчилгээ байдаг вэ?
- Хэрэв тэд чамаас тусламж асуувал Дияа, Натан хоёрт асуудлаа шийдвэрлэхэд нь туслахын тулд та ямар зөвлөгөө өгөх вэ?



АНХААРАЛ ХАЛАМЖ ТАВИХ: СТРЕССТЭЙ САВНЫ ДАСГАЛ

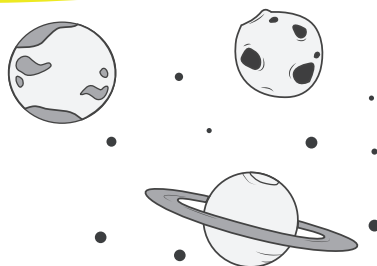
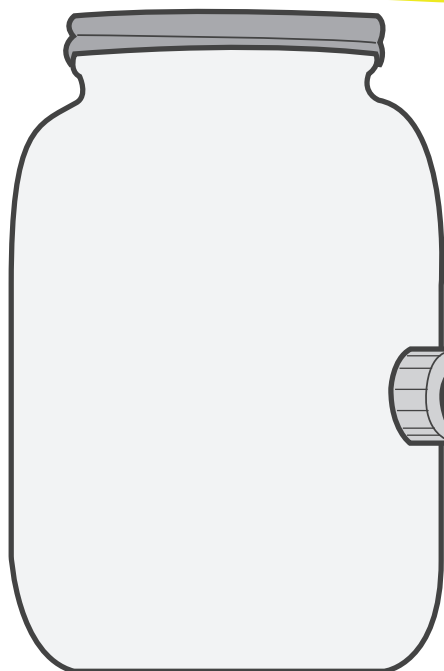
Удаан үргэлжилсэн стрессээс болж ажлаас **халшрах шинж** үүсдэг. Үүнээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд бид тулгарч буй зарим стресс үүсгэгчийг илүү сайн удирдахад туслах арга техникийг сурах хэрэгтэй юм. Таныг стресст оруулж буй зүйлс болон тэдгээрийг хэрхэн зохицуулах талаар бодох хэрэгтэй. Ингэснээрээ та өөрчилж чадах зүйлсээ болон таны хяналтаас гадуур байгаа зүйлсийг илрүүлэхэд тусална.

“Стрессийн сав” бол энэ талаар эргэцүүлэх нэг арга юм. Зарим өдөр таны сав маш их дарамтыг багтааж чадах зайтай байж болох ч зарим үед таны сав жижигхэн тул хурдан дүүрнэ.

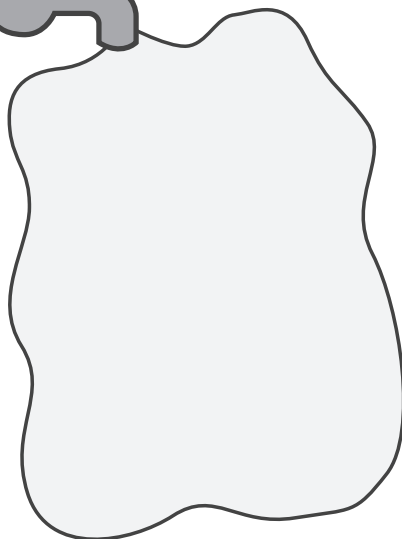
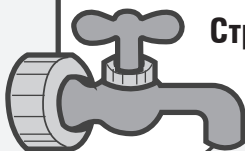


Үүнийг стрессийн сав гэж бодоорой. Ажил, гэр гээд хаа сайгүй таны амьдралд дарамт учруулдаг бүх зүйлийг дотор нь бич. Савыг дүүргэж халихаас илүүтэйгээр зарим дарамтыг гаргахын тулд “цорго нээх” аргыг (таны даван туулах механизмыг илэрхийлнэ) хараарай.

Одоо савыг бага зэрэг хоослохын тулд цоргыг нээхээс өмнө өөрөөсөө дараах асуулыг асуугаарай.



Стресс тайлах цорго:



1. Би юуг өөрчилж, эсвэл өөрөө удирдаж чадах вэ?
2. Би юуг өөрчилж чадахгүй бөгөөд түүнийгээ хүлээн зөвшөөрөх шаардлагатай вэ?
3. Миний яаралтай анхаарах зүйл юу вэ?
4. Би юунд үгүй гэж хэлж чадах вэ?
5. Хэн нэгэн надад тусалж чадах уу?
6. Би үүнийг даван туулахын тулд ямар үр дүнгүй арга хэрэглэдэг вэ?
7. Би үүнийг даван туулахын тулд үр ашигтай ямар арга хэрэглэдэг вэ? Би өөр юу хийж чадах вэ?





СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТИЙГ ОЙЛГОХ НЬ

Хүний эрхийн асуудал дээр ажиллах, хүний эрхийн зөрчилд өртөх нь (түлхэх, дайралтад өртөх) идэвхтнүүдийг сэтгэл түгших эрсдэлд оруулдаг. Тиймээс энэ нь юу болох, хэрхэн өдөөгддөг, зохицуулахын тулд хэзээ тусламж хүсэх талаар мэдэх нь чухал.

Сэтгэл түгшилт гэж юу вэ?

Сэтгэл түгшилт нь бодит болон төсөөллийн аюул занал, гарз хохирол, алдагдал, бүтэлгүйтлийн эрсдэл тохиолдох үед үүсдэг физиологийн автомат хариу үйлдэл юм. Сэтгэл түгшсэн үедээ бид хэд хэдэн физиологийн урвалыг мэдрдэг: ● Зүрхний цохилт ихсэх ● Амьсгал түргэсэх ● Булчин чангарах ● Хөлрөх ● Анхаарал төвлөрөлт нэмэгдэх Энэ нь бидний сэрэл мэдрэмж, аюулыг даван түүлах чадварыг нэмэгдүүлдэг.

Бид бүгд хэзээ нэгэн цагт сэтгэл түгшилтийг мэдрдэг. Хэрэв энэ нь шалгалт эсвэл ажлын ярилцлагын өмнө, эрүүл мэнд, харилцааны асуудлаас үүдсэн, эсвэл гэнэтийн аюул тулгарсан үед тохиолдсон бол тун ч эрүүл хэрэг юм. Гэвч зарим хүмүүсийн хувьд сэтгэл түгшилт нь дааж давшгүй, байнгын, хянахад хэцүү, амархан өдөөгддөг байж болно.

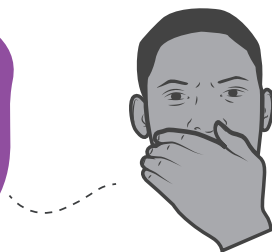


Зарим залуу идэвхтнүүд сэтгэлийг нь түгшээдэг зүйлсийн талаар хуваалцлаа:

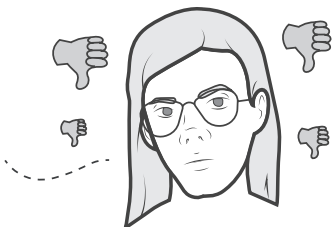
Ання (Тайвань): “Манай гэр бүлийнхэн хүүхдүүдээ нийгмийн хөдөлгөөн, улс төрийн үйл ажиллагаанд оролцохыг эсэргүүцдэг. Намайг хүний эрхийн байгууллагад залуу идэвхтнээр ажилладаг гэж хэлэхэд тэд таагүй хандсан нь надад сөргөөр нөлөөлсөн.”



Мфо (Өмнөд Африк): “Олон хүмүүс ‘Залуучууд бол маргаашийн удирдагч’ гэж хэлдэг. Заримдаа бид өөрсдийгөө хүлээн зөвшөөрүүлэхийн тулд эрс хувьсгалт зүйл хийх хэрэгтэй гэсэн дарамт их байдаг. Үүнээс болж би ‘энгийн’ зүйл хэлэхийн оронд чимээгүй байсан дээр санагддаг.”



Алекс (Канад): “Би төгс байхыг хичээж, хүмүүст өөрийнхөө үнэ цэнийг баталж, тэнд байх ёстой хүн гэдгээ харуулахыг үргэлж хичээдэг нь намайг түгшээдэг. Би хүмүүсийн итгэлийг алдахаас маш их айдаг.”

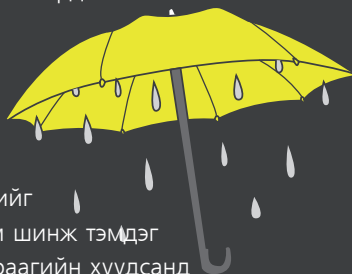


Соухайла (Марокко): “Би сургуулиа амжилттай төгссөн ч ирээдүйнхээ төлөө урд өмнө нь хэзээ ч ийм их санаа зовж, түгшиж байсангүй. Идэвхтнүүдийг эрсдэлтэй, тэрслүү гэж үздэг улс оронд ажил хайж байгаа залуу хүний хувьд би яг л наранд халсан төмөр дээвэр дээрх муур шиг санагдаж байна.”



Та сэтгэл түгшилтийг хэрхэн таньж болох вэ?

Сэтгэл түгших нь хувь хүний нөхцөл байдлаас хамаардаг бөгөөд шинж тэмдгүүд нь тохиолдол бүрд өөр өөр байдаг тул оношилж тогтооход хүндрэлтэй. Заримдаа ямар ч тайлбаргүйгээр үүсэж болох бөгөөд бид үүнийг бие махбод дахь өөрчлөлтөөс анзаарч болно. Заримдаа бид мэдрэмжээ сэтгэл түгшилтээс үүдэлтэй гэдгийг анзаарахгүй байж ч болно. Гэсэн хэдий ч зарим шинж тэмдэг нь бусдаас илүү түгээмэл байдаг. Эдгээрийг дараагийн хуудсанд жагсаасан болно:





Сэтгэлээр унах эсвэл
сэтгэл хөдлөлгүй болох

Өдөр тутмын үйлдлээс
бага таашаал авах

Цочир ууртай
болох

СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН

Урам зориггүй, арчаагүй
мэт санагдах

Хэт мэдрэг
болох

Учир шалтгаангүйгээр
санаа зовох

Төвлөрч чадахгүй
байх

Санаашиха буюу нэг
бодолдоо хэт их автах

БОДЛОГОШРОХ

Сэтгэл түгшсэн бодол
тасралтгүй эргэлдэх

Хамгийн мүү зүйлс тохиолдоно
гэсэн мүү ёрлосон бодолд автах

СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТИЙН ТҮГЭЭМЭЛ

Мэдээгүй болох,
бадайрах

ШИНЖ ТЭМДЭГ

Өөртэйгөө сөрөг яриа
өрнүүлэх («Би галзуурах нь»)

Унтаж чадахгүй байх

БИЕ МАХБОДЫН

Амьсгал давчдах

Булчин
хөндүүрлэх

Зүрх хурдан цохилох
эсвэл хэм алдагдах

Чээж
бачуурах

Ходоод өвдөх,
агших

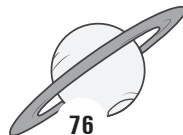
Хэт болгоомжлох

ЗАН ҮЙЛИЙН

Түгшүүр төрүүлэх нөхцөл байдлаас
зайлсхийх

Тайван байж чадахгүй байх,
холхих

Сүр бадруулах, хэтэрхий их
уучлалт гүйх



Та хэзээ тусламж хүсэх ёстой вэ?

Хэдийгээр үе үе сэтгэл түгших нь хэвийн үзэгдэл боловч энэ нь илүү давтамжтай, удаан үргэлжилж, хүндрэх юм бол таны амьдралын чанарт ихээхэн нөлөөлнө (Anxiety UK, 2020).

Тусламж авах шаардлагатай нөхцөл:

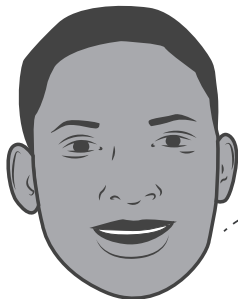
- Сэтгэл зовнил нь бачуурмаар, бодит байдалтай нийцэхгүй, хэрээс хэтэрсэн, учир шалтгаангүй болбол.
- Бие махбодын шинж тэмдгүүд даамжирч, сандрал үүсгэх.
- Хэвийн амьдралаасаа болон эргэн тойрныхоо хүмүүсээс хөндийрөх.
- Эргэн тойрныхоо бүх зүйлд түгших, болгоомжлох.

Хэрэв эдгээр зүйлс танд тохиолдож байгаа бол мэргэжлийн тусламж авах шаардлагатай. Энэхүү номын төгсгөлд оруулсан тусламжийн утасны жагсаалтыг ашиглаарай.

Сэтгэл түгших эмгэгтэй зарим хүмүүс эмгэгтэй гэж хэлэгдэхээс санаа зовж мэднэ. Тэд тийнхүү тодорхойлогдохыг хүсэхгүй байгаа эсвэл нийгмээс доромжлол ирэх вий хэмээн сэтгэл зовнидогтой холбоотой байж болно. Гэсэн хэдий ч та бусадтай ярилцаж, эртнээс тусламж эрэлхийлбэл сэтгэл түгшилтийг зохицуулахад илүү хялбар болно. Та ганцаараа биш.



Залуу идэвхтнүүдийн сэтгэл түгшилтээ зохицуулах арга

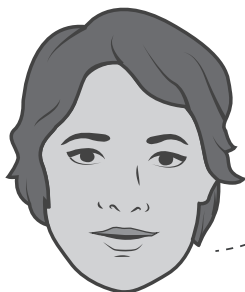


Мфо (Өмнөд Африк): “Надад тусалдаг зүйл бол бусад хүмүүсийн ямар ч сэдвийн талаар итгэлтэйгээр хэлж байгааг сонсох. Би зарим сэдвийг ойлгохгүй үедээ амсхийж, үргэлж бүх зүйлд оролцож чадахгүй гэдгээ хүлээн зөвшөөрч сурсан.”

Алекс (Канад): “Миний үнэ цэн миний бүтээмжтэй ямар ч хамаагүй гэдгийг ойлгох нь их тусалсан. Би үр дүнгээс үл хамааран сайн хүн хэвээр байх бөгөөд үүнийгээ өөртөө өдөр бүр давтаж хэлдэг.”



Сухайла (Марокко): “Би зүгээр л нийгмийн сүлжээгээр дуу хоолойгоо хүргэх гэж оролддог. Магадгүй миний үг хэн нэгний бодлыг өөрчилж мэднэ шүү дээ.”





АНХААРАЛ ХАЛАМЖ ТАВИХ: СЭТГЭЛ ТҮГШИЛТИЙГ БУУРУУЛАХ НЬ

Сэтгэл түгших нь стресстэй нөхцөл байдлын эсрэг бие махбодын байгалийн хариу үйлдэл боловч бид заримдаа гэнэт л сэтгэл түгшилт мэдэрч болно. Сэтгэл түгших шинж тэмдгийг багасгахын тулд авч болох олон арга хэмжээ байдаг.

Энэхүү хоёр дасгалыг туршаад үзээрэй! Тайвширсан үедээ эдгээр дасгалыг хийх цаг гаргаарай. Аль техник нь танд хамгийн сайн тохирохыг тодорхойлж, ирээдүйд сэтгэл түгшсэн үедээ хэрэглээрэй. Хэрэв эдгээр нь танд үр дүнгүй байвал номын төгсгөлд байгаа **Сайн сайхан байдлын номын сангаас** бусад хэрэгслийг харна уу.

Сэтгэл хөдлөлийн эрх чөлөөний товших арга:

Яагаад? Сэтгэл хөдлөлийн эрх чөлөөний товших арга нь сэтгэл түгшсэн үедээ санаа зовох, ааш муутай байх, нойргүйдэх, анхаарал төвлөрөхгүй байх зэрэг шинж тэмдгийг бууруулах үр дүнтэй арга юм. Сөрөг сэтгэл хөдлөл, сэтгэл зовнилыг хүлээн зөвшөөрөхөд анхаарлаа төвлөрүүлэхийн зэрэгцээ нүүрний мэдрэлийн цэгүүд дээр дарах нь биеийн энергийг тэнцвэржүүлэхэд тусалдаг.

АЛХАМ 1

Чимээгүй газар өөртөө эвтэйхнээр суу. Юунаас болж сэтгэл түгшиж байгаагаа тодорхойл.

АЛХАМ 2

Өөрийн одоогийн мэдэрч буй стрессийн түвшинг 0–10 хүртэлх оноогоор үнэл.

АЛХАМ 3

Сэтгэл түгшсэн зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлэхийн тулд чангаар нэг өгүүлбэр хэл.

1-р хэсэг: Шийдвэрлэхийг хүсэж буй асуудлаа хүлээн зөвшөөр.

2-р хэсэг: Өөрийгөө хүлээн зөвшөөр.

Жишээ: “Хэдийгээр миний сэтгэл түгшиж байгаа ч би өөрийгөө гүн гүнзгий, бүрэн дүүрэн хүлээн зөвшөөрч байна.”

АЛХАМ 4

Өгүүлбэрээ хэлэнгээ товшиж эхэл.

- Нэг гарын дөрвөн хуруугаараа нөгөө гарынхаа хажуу талыг 5-7 удаа товших.
- Өгүүлбэрээ хэлэнгээ гурван удаа давтах.

АЛХАМ 5

Стрессийн түвшин
0 эсвэл 1 болтлоо
товшилтыг давт.
Товших цэгүүд:



4-7-8 амьсгалын дасгал

Яагаад? Гүнзгий амьсгалах нь тархинд хүчилтөрөгчийн хангамжийг ихэсгэж, парасимпатик мэдрэлийн системийг идэвхжүүлэн тайвшруулдаг.

АЛХАМ 1

Чимээгүй, тав тухтай газар ол.

- Хэвтэж байгаа бол гараа биеэсээ бага зэрэг зайтай, алгаа дээш харуулж тавь.
- Сууж байгаа бол гараа сандлын тулгуур дээр тавь.
- Зогсож байгаа бол хоёр тавхайгаа шалан дээр тавь.



АЛХАМ 2

Амьсгалаа гэдсээрээ гүнзгий авч,
хүчлэхгүйгээр амьсгал.



АЛХАМ 3

Хамраараа 4 секундйн турш зөөлхөн
амьсгал. 7 секундйн турш амьсгалаа
барь.



АЛХАМ 4

Уруулаа жимийсэн хэвээр амаараа
8 секундйн турш хүчтэй гарга.



АЛХАМ 5

Үүнийг 4 хүртэл удаа давтаж болно.





СЭТГЭЛ ГУТРАЛЫГ ОЙЛГОХ НЬ

Бид бүгдэд жаргах бас зовох үе байдаг бөгөөд сэтгэл санаа өөрчлөгдөх нь амьдралын ердийн нэг хэсэг. Заримдаа бид олон шалтгааны улмаас сэтгэлээр унадаг. Гэсэн ч сэтгэлээр унах нь заавал сэтгэл гутрал байх албагүй.

Сэтгэл гутрал нь амьдралын чанарт ихээхэн нөлөөлдөг байнгын, удаан үргэлжилсэн, сэтгэл санааны хямрал юм. Энэ нь хөнгөн болон хүнд хэлбэрээр илэрч болох ба эм, эмчилгээ болон бусад аргыг ашиглан эмчилж болно.

СЭТГЭЛ ГУТРАЛЫН ТУХАЙ

Өргөнөөр хүлээн зөвшөөрөгдөж, судлагдсан сэтгэцийн эрүүл мэндийн эмгэг.



Ямар ч насны хүнд тохиолдож болох түгээмэл зүйл.



Эмчлэгдэх боломжтой.



СЭТГЭЛИЙН ГУТРАЛ НЬ:

Сул дорой байдлын шинж биш.



Хүн бүрд нөлөөлдөг зүйл биш.



Үүрд үргэлжлэх зүйл биш.



Зүгээр л «давж болдог» зүйл биш.






 <p>Сэтгэл гундуу байх (гунигтай, ядарсан, цочир ууртай эсвэл ууртай байх)</p>	 <p>Өмнө нь таалагддаг байсан зүйлээ сонирхохоо болих</p>	 <p>Эрсдэл өндөртэй үйл ажиллагаанд оролцох</p>
 <p>Нойр өөрчлөгдөх</p>	 <p>Хоолны дуршил буурах, жин өөрчлөгдөх</p>	 <p>Өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж буурах</p>
 <p>Төвлөрч чадахгүй байх</p>	 <p>Эрч хүчгүй болох</p>	
 <p>Аливаа зүйлээс таашаал бага мэдрэх</p>	 <p>Арчаагүй санагдах</p>	 <p>Сэтгэл түгших</p>

(Фрейд, 2017; Кантер нар, 2008; RMI, 2020)


Үүсэх шалтгаан

Сэтгэл гутралын шалтгаан нь тухайн хүнээс хамаарч өөр өөр байдаг.

Судалгаанаас үзэхэд ихэвчлэн биологийн болон амьдралын хэв маягийн хүчин зүйлсээс үүсдэг.



**Сэтгэл гутрал нь хүнийг үнэхээр тамирдуулдаг тул
нухацтай авч үзэх хэрэгтэй.**



**Зөв эмчилгээ хийснээр түүний үр нөлөөг бууруулж,
сайн сайхан, эрүүл амьдралд хүрэх боломжтой.**



АНХААРЛ ХАЛАМЖ ТАВИХ: СЭТГЭЛ ГУТРАЛЫГ ЗОХИЦУУЛАХ НЬ

Хэрэв та өөрийгөө сэтгэл гутралтай гэж бодож байгаа бол мэргэжлийн тусламж авах нь чухал юм. Үүний зэрэгцээ дараах арга замуудыг туршиж үзсэнээр сэтгэл гутралаа зохицуулж болно. Эдгээр нь мэргэжлийн тусламжийг орлохгүй ч гэсэн та өөртөө тохирсон, сэтгэл гутралын шинж тэмдгийг арилгахад туслах аргыг олж болох юм.

Дасгал хөдөлгөөн

Дасгал хөдөлгөөн нь заавал марафон гүйлт байх шаардлагагүй. Энэ нь таны олон жилийн турш туршиж үзэхийг хүсэж байсан спортоор хичээллэх, алхах эсвэл онлайн программын дагуу дасгал хийх зэрэг юу ч байж болно. Хэрэв та гэрээсээ гарахыг хүсэхгүй байвал гэр дотроо хийж болох дасгал, йог, пилатис эсвэл онлайн дасгалжуулалт гэх мэт олон дасгал бий. Онлайнгаар үзэж болох олон үнэгүй, хүртээмжтэй дасгал байдаг бөгөөд заримыг нь Сайн сайхан байдлын номын санд багтаасан.



Бясалгал хийх

Хэсэг хугацаанд чимээгүй, хөдөлгөөнгүй сууж, тухайн агшинд анхаарлаа төвлөрүүлж, бодлуудаа хүлээн зөвшөөрч, амьсгалаа сайтар хянах багтана. Энэ үйл явц нь бидэнд бодол санаагаа илүү хүлээн зөвшөөрөх боломжийг олгодог бөгөөд тайвшралыг олгож, шинэ санаа оноог дэмждэг. Судалгаанаас үзэхэд бусад аргуудтай (жишээ нь дасгал) хослуулан бясалгал хийх нь эмнэл зүйгээр оношлогдсон сэтгэл гутралтай хүмүүст шинж тэмдгийг бууруулахад тусалдаг (Teasdale нар, 2000; Deeyo нар, 2009). Энэ техникийг эзэмшихэд тань туслах бясалгалын олон апп (жишээ нь Headspace) болон өөр онлайн арга хэрэгслүүд байдаг.



Алкохолын хэрэглээгээ зохицуулах

Алкохол багатай уух юм (0.5%) эсвэл моктейл гэх мэтийг сонгох замаар хэрэглээндээ бага зэрэг өөрчлөлт хийх нь согтох, шартах зэрэг сэтгэл гутралын шинж тэмдгийг даамжруулдаг зүйлсийг багасгахад тусална.



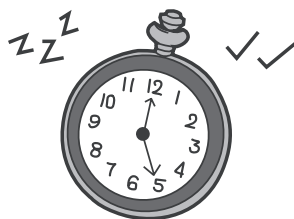
Тэмдэглэл хөтлөх

Энэ нь танд бодогдож байгаа зарим ярвигтай бодол санаа, мэдрэмжийг тайлахад туслах болно. Тэдгээрийг цаасан дээр буулгаснаар таныг тайвшруулах бөгөөд сэтгэл гутралын шинж тэмдгээс үүддэг зарим ачааллыг хөнгөвчлөхөд тусалдаг.



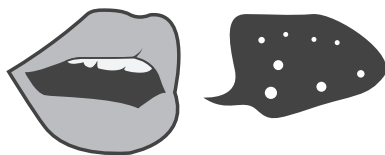
Эрүүл хэв маягийг сахих

Хийх зүйлээ төлөвлөх, цагаа зөв хуваарилах, тогтмол цагт унтах зэргээр өдөр хоногоо зохицуулах нь анхаарлаа төвлөрүүлж, илүү амжилттай бөгөөд бүтээмжтэй болоход тусална.



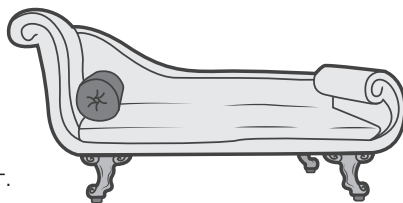
Бусадтай ярилцах

Хэнтэй ч ярихгүй, өөрийгөө бусдаас тусгаарлах нь хялбар байж болох ч хүмүүстэй холбоотой байж, ярилцах нь үнэхээр чухал юм. Гэхдээ заавал сэтгэл санааныхаа байдлын талаар ярих албагүй.



Ярилцах эмчилгээ

Сэтгэл зүй зөвлөгөөний буюу ярилцах эмчилгээ нь сэтгэл гутралтай хүмүүсийн зарим бодол санаа, мэдрэмжийг арилгах, ойлгох, хянахад нь тусалдаг маш үр дүнтэй арга гэдгийг олон хүмүүс хүлээн зөвшөөрдөг.



**3-Р ХЭСЭГ:
ӨӨРТӨӨ БОЛОН БУСДАД
АНХААРАЛ ХАЛАМЖ
ТАВИХ**



ТА ХҮЧИЛТӨРӨГЧИЙН МАСКАА ЗҮҮХ ХЭРЭГТЭЙ



Таны хийх ёстой хамгийн эхний зүйл бол бусдад маск зүүхэд нь туслахаасаа өмнө өөрийнхөө маскийг зүүх явдал юм. Хэрвээ тэгэхгүй бол та хүчилтөрөгчгүй болон ухаан алдаж, бусдад туслах боломжгүй болно.



Хмм, сонирхолтой юм. Энэ чинь ер нь бол амьдралын бүх зүйлд хамаатай юм байна, тийм үү?

Тийм ээ, би заримдаа **буруутай** юм шиг санагддаг.

Тийм шүү.

Гэхдээ **би өөрөө эрүүл биш байвал илүү сайхан ертөнцийг бүтээхэд тусалж чадахгүй** гэдгээ өөртөө сануулдаг.

Энэхүү түүхийг анх Эмнести Интернэшнл 2020 онд Дэлхийг аврахын тулд тэсвэр хатуужилтай байх нь хөгжөөнт сэтгүүлд нийтэлсэн.



ӨӨРИЙГӨӨ ХАЙРЛАХ ҮНДСЭН АРГА

Өөрийгөө хайрлах дадал зуршил маш чухал. Орчин үед олон нийтийн сүлжээгээр “өөрийгөө хайрлах” тухай янз бүрийн бичвэр элбэг байгааг та анзаарсан байх. Бидний ажигласнаар Инстаграм дээр л гэхэд “өөрийгөө хайрлах” хэштаг 30 сая гаруй бичвэртэй байв (2020 оны 7-р сар).

Ихэнх контент нь нүүрний маск, массаж эсвэл хөөстэй ваннд орох тухай байв. Өөрийгөө хайрлах нь хүн бүрд өөр өөр байдаг. Зарим хүмүүс массаж хийлгэснээр ядаргаа нь тайлагдаж болох ч зарим хүний хувьд сайхан хоол идэх, кино үзэх, найз нөхөдтэйгөө зугаалах эсвэл гадаа алхахаас эрч хүч авч болох юм. Өөрийгөө хайрлах төгсөшгүй олон арга зам байдаг бөгөөд энэ нь хүн бүрд өөр өөр байдаг.

Хар арьст лесбиан зохиолч, иргэний эрхийн төлөө тэмцэгч, феминист Одре Лорде элэгний хорт хавдартай тэмцэж байхдаа өөрийгөө хайрлах нь улс төрийн чанартай гэдгийг онцлон тэмдэглэж,

«Өөрийгөө хайрлах нь өөрийгөө эрхлүүлэх явдал биш, харин өөрийгөө хамгаалах явдал бөгөөд энэ нь танд тохирсон бүх хэлбэрийн байж болно!»



Идэвхтнүүдэд зориулсан өөрийгөө хайрлах анхны алхмууд

Бие махбодоо сонсох:

“Эрүүл биед саруул ухаан оршино” гэж та өмнө нь сонсож байсан байх. Бие махбодоо сонсох гэдэгт хангалттай нойр авах, дасгал хөдөлгөөн хийх, шим тэжээлтэй хоол идэх, дуртай зүйлсээ хийх гэх мэт бүгд багтана.



Цахим орчноос завсарлага авах:

Олон зүйл зэрэг болж байдаг, хоорондоо хэтэрхий холбогдсон энэ ертөнцөөс тасрахад хэцүү санагдах нь лавтай. Та зөвхөн өөртөө зориулан цаг гаргаж, хэзээ хамгийн сүүлд цахим орчноос болон дэлгэцээс завсарлага авсан бэ? Нэг өдөр өөрийгөө амрааж зураг зур, бүжиглэ, бич, найзтайгаа уулз, цэцэрлэгт хүрээлэнд оч эсвэл бүр юу ч хийхгүй байсан ч болно. Танд таалагдана гэдгийг бид амлаж байна. Аливаа зүйлсээс хоцорч үлдэх вий гэсэн айдсаас илүүтэйгээр ганцаараа байхын амар амгаланг мэдрэх болно.



Өөрийгөө урамшуулах:

Та яг одоо хэцүү өдөр хоногуудыг туулж байна уу? Бусад идэвхтнүүддээ тавьдаг анхаарал халамж, сайхан сэтгэл ба тус дэмээ та өөрөө ч бас хүртэх эрхтэй гэдгээ бүү мартаарай (бас бид таныг хайрлаж дэмждэг гэдгийг).



Нэг нэгэндээ анхаарал халамж тавьдаг хамт олныг бий болгох:

















Нэг нэгэндээ анхаарал халамж тавих нь өөртөө анхаарал халамж тавихтай дүйцэхүйц чухал зүйл бөгөөд ийм аюулгүй, тухтай орчныг бүтээхэд цаг гаргаарай. Үүнд өөрт тулгарсан асуудлуудаа ярилцах, эсвэл эрүүл мэнд, сайн сайхан байдлын талаарх туршлагаа хуваалцах орон зай зэрэг багтана.





АНХААРАЛ ХАЛАМЖ ТАВИХ: ӨӨРИЙГӨӨ ХАЙРЛАХ ХЭВШИЛ

Хүн бүрийн өөрийгөө хайрлах арга барил өөр өөр байдаг. Тиймээс өөрийн арга барилаа эсвэл ямар байлгахыг хүсэж байгаагаа эргэцүүлэх нь тустай. Тэдгээрийг олж мэдсэнээр арга барилаа дадал хэвшил болгож, хэрэгтэй үедээ тэдгээрийгээ ашиглаж болно. Өөрийгөө хайрлах дараах арга барилаас санаа авч ашиглаарай.

Бие махбодын:	Сэтгэл хөдлөлийн:	Оюун санааны:	Өөрийгөө хөгжүүлэх:
Дасгал хөдөлгөөн  Амьсгалын дасгал  Тогтмол цагт унтах  Эрүүл хооллолт 	Үгүй гэж хэлж сурах  Сэтгэл засал  Эргэцүүлэн бодож байх  Тусгал 	Тэмдэглэл хөтлөх  шинэ үр чадвар  анзааргатай байх  зелдэг зан ааштай байх 	Хобби  бясалгал,  нийгэмших  зорилгоо тодорхойлох 

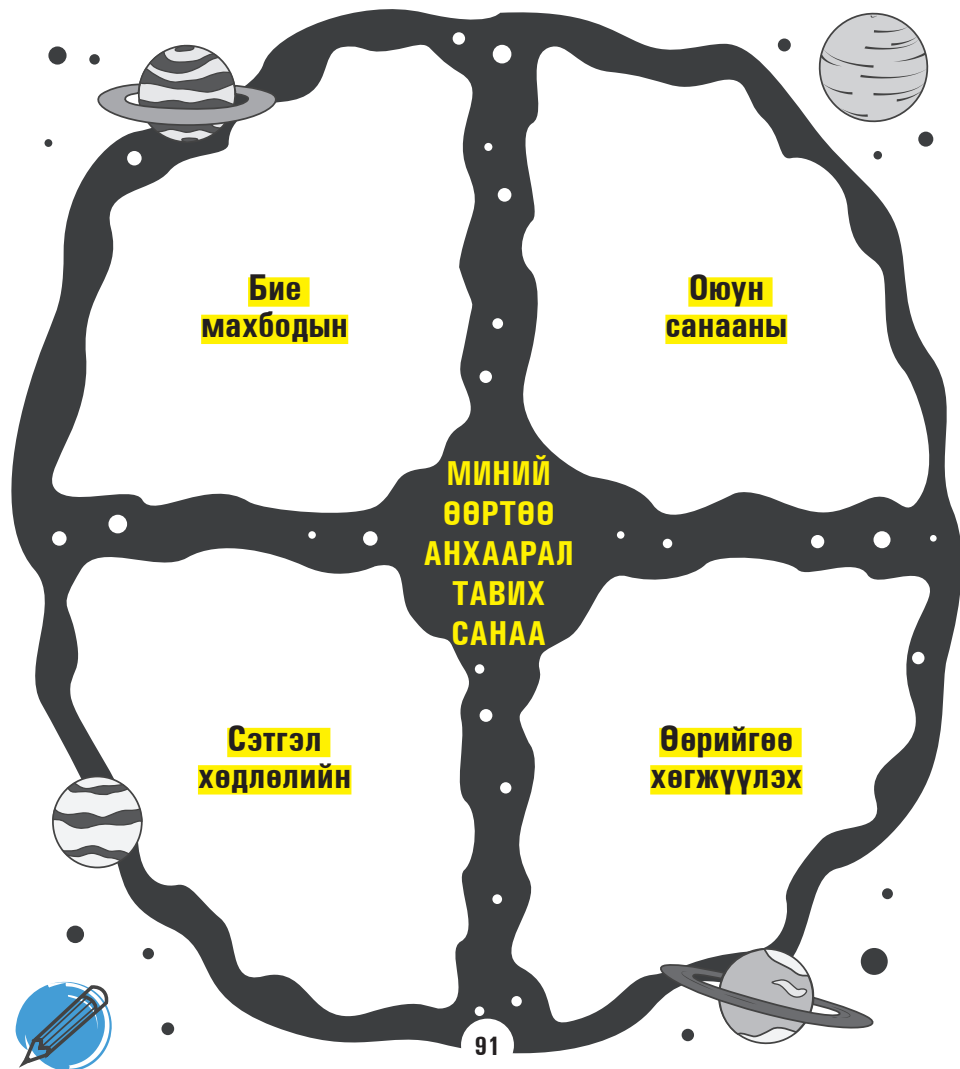
Одоо таны ээлж!

Доорх хүснэгтийг өөрийгөө хайрлах санаануудаар бөглөнө үү.
Хэрэв танд хийж болох санаанууд бичихэд асуудал гарсаар байвал дараах өгүүлбэрүүдийг гүйцээж үзнэ үү.

Би ... хийхдээ өөртөө итгэлтэй санагддаг.

Би ... хийх цаг зав гарахгүй бол бухимддаг.

Би хийхийг хойшлуулбал муухай санагддаг.



Өөрийн санаануудаа ашиглан өөрийгөө хайрлах дэглэмээ төлөвлөнө үү. Санаа болгоноо эргэцүүлж, үүнийг өдөр, долоо хоног эсвэл сар бүр хийх боломжтой эсэхийг нягталж, доорх хүснэгтийн харгалзах гарчгийн доор бичнэ үү. Боломжгүй гэж үзсэн санаануудаа хасахаасаа бүр санаа зов!

ӨӨРИЙГӨӨ ХАЙРЛАХ МИНИЙ ДЭГЛЭМ

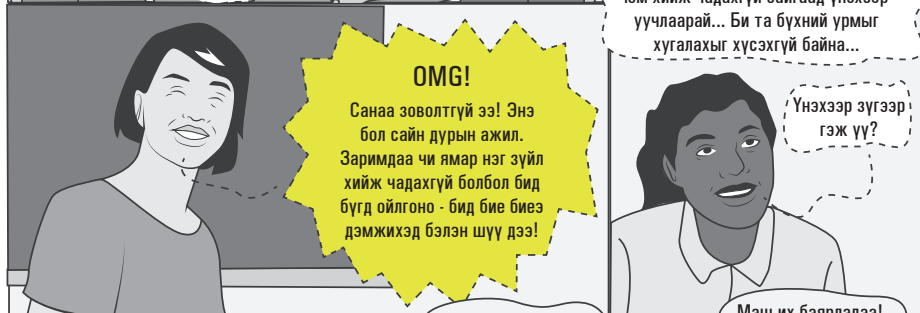
Өдөр бүр	Долоо хоног бүр	Сар бүр

Та одоо өөртөө тохирсон өөрийгөө хайрлах дэглэмтэй боллоо! Үүнийг хэрэгтэй үедээ эргэн харж, хэрэгжилтээ хянах боломжтой газарт хадгалаарай. Таалан соёрхоно уу!



ҮГҮЙ ГЭЖ ХЭЛЭХ БУРУУ БИШ

Хурал дээр





ӨӨРСДИЙН ОЛОН ЯНЗЫН ҮҮРЭГ, БОДИТ БАЙДЛЫГ ОЙЛГОХ НЬ

Эмнести Интернэшнл нь байгууллагын хувьд хүний эрхийг хамгаалах зорилгодоо хүрэхийн тулд цалинтай ажилтнууд болон сайн дурын идэвхтнүүдийн хамтын ажиллагаанд тулгуурладаг. Хэдийгээр эдгээр ажил харахад ижил төстэй, мөн ижил төстэй зорилтыг хэрэгжүүлдэг байж болох ч тэдгээрийн үүрэг хариуцлага нь хэд хэдэн түвшинд өөр байдгийг ойлгох нь чухал юм. Нөгөө талаар нэг нь цалинтай хөдөлмөр, нөгөө нь цалингүй хөдөлмөр юм.

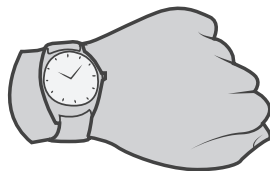
Эмнести Интернэшнлийн ажилтнуудтай хамтран ажиллах: Идэвхтний хувьд юу анхаарах хэрэгтэй вэ?

Идэвхтэн хүний хувьд та чөлөөт цагаа Эмнести Интернэшнлийн эрхэм зорилгод зориулахаар шийдсэн гэсэн үг. Энэ бол бахархуштай хэрэг бөгөөд таны хүч хөдөлмөрийн ачаар Эмнести Интернэшнл өдий хүртэл оршин тогтнож байгаа! Идэвхтний хувьд та Эмнести Интернэшнлд ажилладаг олон хүнтэй танилцах болно. Тэд хагас цагаар ажилладаг эсвэл бүтэн цагаар ажилладаг аль нь ч бай, Эмнести Интернэшнлээс гадна өөрсдийн гэсэн амьдралтай. Тэд өөр сонирхолтой байж болох бөгөөд бусад байгууллагад сайн дурын ажил хийдэг байж ч магадгүй. Тиймээс Эмнести Интернэшнлийн ажилтнуудтай хамтран ажиллахдаа идэвхтэн хүний хувьд дараах зүйлсийг анхаарна уу:

Ажлын цагийг анхаарч хүндлэх:

Та идэвхтний хувьд ихэнх үйл ажиллагаагаа амралтын өдрүүдэд явуулж болох ч үндсэн ажилтнууд ихэвчлэн Даваагаас Баасан гараг хүртэл ажилладаг. Амралтын өдрүүд бол тэдний амарч, тайвшрах мөчүүд юм.

Хэрэв та амралтын өдрүүдээр тэдэнтэй холбоо баривал шуурхай хариу хүлээх хэрэггүй. Таны холбогдох гэж байгаа хүн амралтын өдөр ажиллахгүйг санаарай.



Харилцааны сувгаа хоорондоо тохиролцох:

Зарим ажилтнууд албан ёсны ажлын и-мэйлээ ашиглахыг илүүд үздэг бол зарим нь нийгмийн сүлжээний сувгуудаа ашиглахыг илүүд үзэж магадгүй. Тэдэнд аль сувгаар холбоо барих нь илүү тохиромжтойг тодруулах нь харилцааны сувгийг тодорхой, нээлтэй болгож, шаардлагагүй бухимдлаас зайлсхийхэд тусална.



ҮГҮЙ гэж хэлэх буруу биш

Зарим хүмүүсийн хувьд чухал ажилдаа цаг зарцуулж чадахгүй байх нь өөрийгөө буруутгаж, гэмшихэд хүргэдэг. Гэхдээ зарим үед «үгүй» гэж хэлж чаддаг байх нь таны сайн сайхан байдалд эерэг үр нөлөө авчирна.

Хэрэв та «тийм» эсвэл «үгүй» гэж хариулахдаа эргэлзэж байвал дараах зүйлсийг хэсэг хугацаанд сайтар тунгаагаарай:

- Танд өөрийн амьдралдаа юу чухал гэдгээ тодорхойлох чадвар бий.
- Хэрэв та тухайн үүрэг даалгаврыг хийхийг хүсэж байгаа эсэх эсвэл хийж чадах эсэхээ мэдэхгүй байвал сонголт хийх хугацааг өөртөө өг.
- Бас та өөрийгөө хэнд ч тайлбарлах шаардлагагүй гэдгээ санах хэрэгтэй.



Та ажилтан ч бай, идэвхтэн ч бай, хүмүүсээс аливаа үйл ажиллагаанд оролцох хүсэлтэй байгаа эсэхийг асууж, татгалзах сонголт үргэлж байгаа гэдгийг тэдэнд сануулах нь чухал. Үүнийг илүү хүртээмжтэй болгохын тулд хүмүүст “тийм” гэж хэлснээр гарах өөрчлөлт, үр дагавруудыг эргэцүүлэн бодож, сонголтлоо хийх боломжийг өгч болно.



Ажилтны хувьд санах чухал зүйл юу вэ?

Хагас цагийн эсвэл бүтэн цагийн ажилтны хувиар та Эмнести Интернэшнл байгууллагад цалинтай ажилладаг. Тиймээс та өөрийн албан тушаалынхаа эрх мэдэл болон давуу эрхээ ухамсарлах хэрэгтэй. Энэхүү давуу эрх нь таны хамтран ажилладаг, мөн ихэнхдээ цалин хөлс авдаггүй бусад идэвхтнүүдийн сайн сайхан байдалд сөрөг нөлөө үзүүлж болзошгүй юм. Ажилтны хувьд анхаарах ёстой зүйлс бий:

Цаг хугацааны хязгаарлагдмал байдал мөн ажил, сайн дурын үйл ажиллагаа ба амьдралын тэнцвэртэй байдлыг хүндэтгэх,

Хамтран ажилладаг идэвхтнүүдийн чинь цаг зав, боломж янз бүр гэдгийг ойлгож, хүндэтгэлтэй хандах нь чухал.



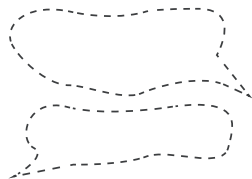
Бие биеэ хянах/үнэлэх журмыг бий болгох:

Ажилтнууд болон идэвхтнүүдийн ажлын төлөвлөгөөний биелэлтэд хяналт тавьж байх. Үүнд бие биеийнхээ ажлын үйл явцыг хянахын сацуу ажлын ачаалал болон цаг завын талаар гарсан өөрчлөлтийг бие биедээ мэдэгдэх нөхцөлийг бүрдүүлэх. Энэхүү мэдээллээ хуваалцах хэвшилтэй болох нь цаашид ямар нэгэн асуудал тулгарахад түүний талаар мэдэгдэхэд илүү амар болгох юм.



Хүлээлтээ хуваалц:

Бүх төсөл болон ажлын хүрээнд тавигдах хүлээлт, зарцуулах боломжтой цаг зав, төлөвлөгөө тодорхой байх нь чухал. Үүрэг даалгавар болон төлөвлөгөөнд өөрчлөлт оруулах хэрэгтэй эсэхийг мэдэхийн тулд тогтмол шалгаж бай.

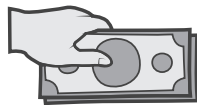


Харилцааны хэв маягтаа анхаарах:

Ажилтнуудтай харилцдаг хэв маяг идэвхтнүүдтэй харилцахад тохиромжтой биш байх магадлалтай тул өөрийн хандлага, харилцааг уян хатан байлгах хэрэгтэй. Үүнд холбоо барих арга барил багтах ба энэ нь хэр хугацаанд хариу өгч чадах болон хариу өгөх боломжтой цаг зэрэг орж болно. Жишээ нь, тэд өдрийн цагаар холбогдох боломжгүй байж болно.



Ажилтнууд цалинтай ажилладаг бол идэвхтнүүд тийм биш гэдгийг мартаж болохгүй. Идэвхтнүүд болон ажилтнуудын хооронд эрх мэдлийн ялгаа үүсэж болно гэдгийг ойлгох нь зүйтэй. Ялангуяа таны өдөр тутмын ажил идэвхтнүүдийн хийдэг ажилтай маш төстэй байх нөхцөл байдал тохиолдож болно.



Идэвхтнүүдэд ҮГҮЙ гэж хэлэх боломж олгох:

Идэвхтнүүдийн хувьд сайн дурын ажил болон зарим үүрэг хариуцлагаас татгалзахад хүндрэлтэй байж магадгүй. Энэ нь эрх мэдлийн ялгааны үр дүн эсвэл аливаа боломжийг алдахгүйн тулд гаргасан хариу үйлдэл байж болно. Ил тодоор ямар нэгэн зүйлээс татгалзаж, ҮГҮЙ гэж хэлэх нь БУРУУ БИШ байх боломжийг олгох нь чухал. Одоогийн хийх зүйлд зарцуулах цаг байхгүй бол үүний дараа өөр боломж гарч ирнэ гэдгийг сануулах нь зүйтэй. Хувь хүнийг үүрэг даалгаврын дарамтаас ангижруулж, тэдний оролцож болох арга замуудыг илүү өргөн хүрээнд харах нь бас чухал.



Идэвхтнүүдийн сайн сайхан байдлыг чухалчлах:

Активизм болон хувийн амьдралын тэнцвэрийг олох гэж хичээх нь стресстэй байх бөгөөд зарим хүмүүс ажлаас халсрахад хүрч болно. Та тэднийг активизм болон сайн сайхан байдлаа хослуулахад нь ямар дэмжлэг үзүүлэхээ мэддэг байх хэрэгтэй. Ажлаас халсрах шинж тэмдгүүдийн талаар илүү ихийг мэдэхийг хүсвэл түүнтэй холбоотой бүлгийг уншаарай.



Зөрчил, маргаан гарсан үед юу хийх вэ?

Зөрчил, маргаан гарна гэдэг заавал муу зүйл байх албагүй. Зарим үед хүмүүсийн хооронд гарсан зөрчил үр дүнтэй байж болох ба өөр өөр үзэл бодол, харах өнцөг, ажиллах хэв маягийг ил болгодог. Гэхдээ зөрчлийг зөвөөр зохицуулж чадахгүй бол сөрөг үр дүнг ч авчирч болно. Танай байгууллага идэвхтнүүд болон ажилтнуудад зориулсан зөрчилдөөнийг зохицуулах бодлого, дүрэм журамтай байж болно. Эдгээр нь албан бус ба албан ёсны арга барилын аль алиныг нь тусгасан байх ёстой. Хэрэв та хаанаас эхлэхээ мэдэхгүй байвал өөрийн итгэдэг, мөн танай байгууллагыг сайн мэддэг хэн нэгэнд хандаарай.



**4-Р ХЭСЭГ:
НЭМЭЛТ МЭДЭЭЛЭЛ**

ТУСЛАМЖИЙН УТАСНУУД

Энэхүү дасгал ажлын ном нь мэргэжлийн сэтгэл зүйн тусламжийг орлож чадахгүй. Хэрэв танд тусламж хэрэгтэй бол ойр дотнынхоо юм уу байгууллагынхаа хэн нэгэнтэй ярилцаж, танай улсад ямар үйлчилгээ байгааг лавлана уу. Доорх жагсаалтад олон улс орнуудын сэтгэцийн эрүүл мэндийн байгууллагууд болон тусламжийн утаснуудыг багтаасан болно. Эмнести Интернэшнл эдгээр байгууллагын ихэнхтэй хамтран ажиллаж байгаагүй ч энэхүү жагсаалт танд тусламж хэрэгтэй үед хэрэг болно гэж найдаж байна.

Олон улсын	<ul style="list-style-type: none"> • Befrienders / Бифрэндирс • I'm Alive / Би амьд 		
Монгол	<ul style="list-style-type: none"> • Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний төв. Утас: 70128801 • Сэтгэцийн эрүүл мэндийн чиглэлээр 24 цагийн турш зөвлөгөө өгөх 1800-2000 утас • Сэтгэл Судлалын Үндэсний Төв. Утас: 77324233 • ЛГБТИК+ хүний эрхийн байгууллага. Утас: 70110323 		
Алжир	<ul style="list-style-type: none"> • Syndicat National Algerien Des Psychologues / Алжирын сэтгэл судлаачдын үндэсний холбоо • Association SARP / SARP Холбоо 	Brazil	<ul style="list-style-type: none"> • CVV - Centro de Valorização da Vida / CVV - Амьдралын үнэлгээний төв • CAPS - Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) / CAPS - Сэтгэц, нийгмийн халамжийн төвүүд (CAPS) • UBS - Unidade Básica de Saúde / UBS - Эрүүл мэндийн үйлчилгээний үндсэн нэгж • CRAS - Centro de Referência da Assistência Social / CRAS - Нийгмийн тусламжийн лавлагаа төв
Аргентин	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Asistencia al Suicida / Амиа хорлолтоос урьдчилан сэргийлэх төв • Helpline for girls and boys: 102 / Охид, хөвгүүдийн тусламжийн утас: 102 • Helpline for gender based violence: 144 / Жендэрт суурилсан хүчирхийлэлтэй тэмцэх тусламжийн утас: 144 • Helpline for substance use situations: 141 / Бодисын хэрэглээний асуудлаар тусламжийн утас: 141 • Hablemos de todo / Бүхнийг ярилцъя • Helplines for mental health support in quarantine / Хорио цээрийн дэглэмийн үед сэтгэцийн эрүүл мэндийг дэмжих тусламжийн утас 	Буркина Фасо	<ul style="list-style-type: none"> • Clinique Assinan / Ассинан клиник • Service de Psychiatrie CHU-YO / CHU-YO сэтгэцийн эмгэг судлалын үйлчилгээ

Австрали	<ul style="list-style-type: none"> • Kids Helpline / Хүүхдийн тусламжийн утас • Lifeline / Лайфлайн • Headspace / Хэдспэйс 	Канад	<ul style="list-style-type: none"> • Canadian Mental Health Association / Канадын Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Холбоо • Bell Let's Talk / Хонх, Ярилцагсаа • Kids Help Phone / Хүүхдэд туслах утас • Crisis Services Canada / Канадын хямралыг зохицуулах үйлчилгээ
Австри	<ul style="list-style-type: none"> • Rat auf Draht / Утасны зөвлөгөө • Telefonseelsorge / Утсаар зөвлөгөө өгөх үйлчилгээ • Jugendberatungsstellen / Залуучуудад зөвлөгөө өгөх төвүүд • Soforthilfet / Яаралтай тусламж • Psychologische Studierendenberatung Wien / Вена дахь оюутнуудад сэтгэлзүйн зөвлөгөө өгөх төв • ÖN Helpline / ÖN тусламжийн утас 	Чех	<ul style="list-style-type: none"> • Centrum sociálních služeb Praha (CSSP) / Прагийн Нийгмийн үйлчилгээний төв (CSSP) • Linka Bezpečí / Хамгаалалтын шугам
Бельги	<ul style="list-style-type: none"> • Centre de Prévention du Suicide / Амиа хорлолтоос урьдчилан сэргийлэх төв • Zelfmoord / Амиа хорлолт • Jongeren Advies Centrum / Залуучуудад зөвлөгөө өгөх төв 	Дани	<ul style="list-style-type: none"> • Livlinien / Амьдралын шугам • UngtUng / Залуугаас Залуус • Ungrålinje/Ungonline / Олайн Залуус • Headspace / Хэдспэйс
Финлянд	<ul style="list-style-type: none"> • Mental Health Finland / Финландын Сэтгэцийн эрүүл мэндийн төв • Crisis help line in Finnish: 0925250111 / Хямралыг зохицуулахад Финлянд хэлээр тусламж авах утас: 0925250111 • Crisis Help in Swedish: 0925250112 / Хямралыг зохицуулахад Швед хэлээр тусламж авах утас: 0925250112 • Crisis Help in Arabic and English: 0925250113 / Хямралыг зохицуулахад Араб, Англи хэлээр тусламж авах утас: 0925250113 	Кени	<ul style="list-style-type: none"> • Befrienders Kenya / Бифрэндирс Кени • Kamili Organization / Камили байгууллага
Франц	<ul style="list-style-type: none"> • Suicide Ecoute / Амиа хорлолтыг Анхаарач • SOS Help / SOS Тусламж • SOS Amitié / SOS Нөхөрлөл 	Солонгос	<ul style="list-style-type: none"> • Youth Cyber Counseling Center 1388 / Залуучуудад цахимаар зөвлөгөө өгөх төв 1388 • LGBTQ Youth Crisis Support Center *DDing Dong / ЛГБТИ залуучуудыг дэмжих төв ДиДин Дон
Герман	<ul style="list-style-type: none"> • Telefonseelsorge / Утсаар зөвлөгөө өгөх үйлчилгээ 	Люксембург	<ul style="list-style-type: none"> • Kanner a Jugendtelefon / Хүүхэд залуучуудын утас • SOS Détresse / SOS Тусламж

Гана	<ul style="list-style-type: none"> • Mental Health Authority Ghana / Ганын Сэтгэцийн эрүүл мэндийн газар 	Малайз	<ul style="list-style-type: none"> • Befrienders / Бифрэндирс
Грек	<ul style="list-style-type: none"> • Suicide Help / Амиа хорлолтоос урьдчилан сэргийлэх тусламж 	Мексик	<ul style="list-style-type: none"> • SAPTEL / Мексикийн Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн төв
Хонконг	<ul style="list-style-type: none"> • The Samaritans Hong Kong / Хонг Конгийн Самаричууд байгууллага • The Samaritan Befrienders Hong Kong / Хонг Конгийн Бифрэндирс Самаричууд байгууллага • Suicide Prevention Services (Lifeline) / Амиа хорлолтоос урьдчилан сэргийлэх үйлчилгээ (Лайфлайн) 	Молдав	<ul style="list-style-type: none"> • Altruism Association Moldova / Молдавын Альтруизмын нийгэмлэг
Унгар	<ul style="list-style-type: none"> • LESZ / Унгарын Сэтгэцийн эрүүл мэндийн анхан шатны тусламж үзүүлэх холбоо • The Kék Vonal Child Crisis Foundation / Цэнхэр шугам хүүхдэд туслах сан 	Морокко	<ul style="list-style-type: none"> • Sourire de Reda (Befrienders Casablanca) / Педагийн инээмсэглэл (Бифрэндирс Касабланка)
Исланд	<ul style="list-style-type: none"> • Rauði krossinn á Íslandi (Red Cross Iceland) / Исландын Улаан загалмайн нийгэмлэг 	Непал	<ul style="list-style-type: none"> • Patan Hospital Helpline for Suicide Prevention: 9813476123 / Патан эмнэлгийн амиа хорлолтоос урьдчилан сэргийлэх тусламжийн утас: 9813476123 • Transcultural Psychosocial Organization-Nepal Crisis Hotline: 16600102005 / Соёл хоорондын сэтгэлзүй нийгмийн байгууллага-Балбын тусламжийн шууд утас: 16600102005 • TUTH Suicide Hotline: 9840021600 / Трибхуваны их сургуулийн сургалтын эмнэлгийн амиа хорлолтоос сэргийлэхэд туслах утас: 9840021600шц
Энэтхэг	<ul style="list-style-type: none"> • AASRA / Аасра Хамгаалах байр • Sneha India / Энэтхэгийн Снеха 	Нидерланд	<ul style="list-style-type: none"> • Jongeren Hulp Online / Залуучуудын цахим тусламж • 113 Zelfmoordpreventie / 113 Амиа хорлолтоос урьдчилан сэргийлэх утас

Ирланд	<ul style="list-style-type: none"> Самаричууд байгууллага 	Шинэ Зеланд	<ul style="list-style-type: none"> Lifeline New Zealand / Лайфлайн Шинэ Зеланд Youthline / Залуучуудын утас 1737, need to talk? / 1737, ярилцмаар байна уу? Rainbow Youth / Солонгон залуус Intersex Youth Association / Интерсекс залуучуудын холбоо
Итали	<ul style="list-style-type: none"> Samaritans Italia / Италья дахь Самаричууд байгууллага 	Нигер	<ul style="list-style-type: none"> Mentally Aware Nigeria Initiative / Сэрэмжтэй Нигер санаачилга
Япон	<ul style="list-style-type: none"> Befrienders Japan Life Link / Японы Бифрэндирс, Амьдралын Холбоос Tokyo Mental Health Square / Токиогийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн талбай Bond Project / Бонд төсөл Childline / Хүүхдийн тусламжийн утас 	Норвеги	<ul style="list-style-type: none"> Mental Helse / Сэтгэцийн Эрүүл мэндийн тусламж
Перу	<ul style="list-style-type: none"> Más Igualdad / Илүү эрх тэгш Empatia LGTB / ЛГБТ эмпати 	Тайвань	<ul style="list-style-type: none"> Kaohsiung Life Line (Taiwan Lifeline International) / Каосун Лайфлайн (Тайваний Лайфлайн Интернэшнл) Teacher Chang / Чан багш
Филиппин	<ul style="list-style-type: none"> The Natasha Goulbourn Foundation / Наташа Гулбурн сан In Touch / Холбоотой байя MentalHealthPH / Сэтгэцийн эрүүл мэнд ПиЭйч 	Тайланд	<ul style="list-style-type: none"> Full Yin Women Well-being Center / F / Фулл Инь эмэгтэйчүүдийн сайн сайхан байдлын төв Осса / Онлайн сэтгэл зүйч, сэтгэл судлаачийн зөвлөгөө Peace Academy Thailand / Тайландын Энх тайвны академи Backyard Politics / Ар талын улс төв
Польш	<ul style="list-style-type: none"> Olszynski Telefon Zaufania 'Anonimowy Przw / Ольштын тусламжийн утас 'Нэргүй тусламжийн утас' Institut Psychologii Zdrowia / Эрүүл мэндийн сэтгэл судлалын хүрээлэн Fundacja Itaka / Итака сан Ośrodek Interwencji Kryzysowe / Хямралыг зохицуулах төв 	Турк	<ul style="list-style-type: none"> SPOD / Хүйсийн баримжаа, бэлгийн цөөнх хүмүүсийг дэмжих байгууллага

Португал	<ul style="list-style-type: none"> • Voç de Apoio / Дэмжих дуу хоолой, Сэтгэцийн эрүүл мэдийг дэмжих байгууллага 	Их Британи	<ul style="list-style-type: none"> • Samaritans / Самаричууд байгууллага • Mind / Сэтгэц • HopeLine UK / Их Британийн Хопелайн утас • Childline / Хүүхдийн тусламжийн утас • Papyrus / Папирус, залуучуудыг амиа хорлолтоос урьдчилан сэргийлэх төв • Stonewall / Чулуун хана • NHS local mental health crisis team / ЭнЭйчЭс орон нутгийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн тусламжийн баг
Словак	<ul style="list-style-type: none"> • Liga za duševné zdravie – Linka dôvery Nezábudka / Сэтгэцийн эрүүл мэндийн холбоо – “Намайг бүү март” тусламжийн утас • IPčko – Krízová linka pomoci / IPčko – Сэтгэцийн хямралд тусламж үзүүлэх утас • Národná linka pre ženy zažívajúce násilie / Хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэйчүүдэд туслах үндэсний утас • Linka detskej istoty / Хүүхдийн аюулгүйн шугам • Linka detskej dôvery / Хүүхдийн тусламжийн утас • Centrum Slniečko / Нарны туяа төв 	Украин	<ul style="list-style-type: none"> • Insight LGBTQ NGO / Инсайт ЛГБТИ ТББ • Teenergizer / Өсвөр насныхан
Словени	<ul style="list-style-type: none"> • Zaupni telefon Samaritan in Sopotnik / Самаритан ба Сопотникийн нууцлал бүхий утас • Ženska svetovalnica – krizni center / Эмэгтэйчүүдэд зөвлөгөө өгөх төв – Сэтгэцийн хямралыг зохицуулах төв 	АНУ	<ul style="list-style-type: none"> • HopeLine / Хопелайн • National Alliance on Mental Illness / Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний холбоо
Өмнөд Африк	<ul style="list-style-type: none"> • LifeLine South Africa / Өмнөд Африкийн Лайфлайн • SA Federation for Mental Health / ЭсЭй Сэтгэцийн эрүүл мэндийн холбоо 	Испани	<ul style="list-style-type: none"> • Teléfono de la Esperanza / Итгэл найдварын утас
Швед	<ul style="list-style-type: none"> • Nagon Att Tala Med Samaritans / Самаричуудтай ярилцах нь 	Швейцарь	<ul style="list-style-type: none"> • The Dargebotene Hand / Даргэботэн тусламжийн гар • La Main Tendue / Гол тенд • Telefono Amicoa / Найзын утас

НЭР ТОМЪЁОНЫ ТАЙЛБАР

Насанд хүрэгчдийг дөвийлгөх үзэл	Насанд хүрэгчид залуу хүмүүсээс илүү байдаг гэсэн ойлголт дээр үндэслэсэн зан үйл ба хандлага.
Насаар ялгаварлах үзэл	Залуу болон ахмад хүмүүсийг системтэйгээр ялгаварлах хандлага гаргадаг хувь хүн, соёлын болон институцын итгэл үнэмшил, ялгаварлан гадуурхалт.
Сэтгэл түгшилт	Сэтгэл түгшилт нь бодит болон төсөөллийн аюул занал, гарз хохирол, бүтэлгүйтлийн эрсдэл учрахад бидний ургал мэдрэлийн тогтолцооноос үүсдэг автомат хариу үйлдэл юм. Сэтгэл түгшилт нь хүн бүрд өвөрмөц шинж тэмдэгээр илэрч болох тул танихад хэцүү байдаг.
Хэвшмэл ойлголт	Хэвшмэл ойлголт (эсвэл далд өрөөсгөл хандлага) гэдэг нь бидний ойлголт, үйлдэл, шийдвэрт ухамсаргүй байдлаар нөлөөлж, тэдгээрийг хянахад хүндрэл учруулж, шударга дүгнэлт хийхэд нөлөөлдөг хандлага, хэвшмэл ойлголтыг хэлдэг.
Ядаргаанд орох	Хүмүүс удаан хугацааны туршид стресстэй байсны улмаас ядаргаанд ордог. (Маслоу, Шауфели ба Лейтер, 2001). Ядаргаанд орох нь сэтгэц, бие махбод, нийгмийн үйл ажиллагааг алдагдуулдаг тул таны бие махбодын болон сэтгэцийн эрүүл мэндэд нөлөөлдөг.
Ялгаварлан гадуурхалт	Ухамсартай эсвэл ухамсаргүйгээр хэн нэгэнд шударга бус хандах, эсвэл хувь хүний мэдлэг чадварыг үл харгалзан ухамсартай ба ухамсаргүй өрөөсгөл итгэл үнэмшлийн үндсэн дээр өөр хэм хэмжээг шаардах.
Гетеронорматив үзэл (Heteronormativity)	Эсрэг хүйстэндээ татагдах нь бэлгийн амьдралын цорын ганц илэрхийлэл гэх итгэл үнэмшил/хандлага.
Бичил халдлага	Бичил халдлага гэдэг нь зөвхөн гадуурхагдсан бүлгийн гишүүн гэдэгт үндэслэн тухайн хүмүүст дайсагнасан, гутаан доромжилсон эсвэл сөрөг мэдрэмжийг авчирдаг санаатай ба санамсаргүй өдөр тутмын аман болон аман бус харц, дохио зангаа, хандлага, доромжлол юм.

Дарамт	Дарамт гэдэг нь нийгмийн нэг бүлэг тогтолцооны болон институцын эрх мэдлээ урвуулан ашиглаж, бусдыг хохироох явдал юм. Дарлагч тогтолцоо нь нийгмийн зарим бүлэг дээгүүр зиндаа эзлэх ёстой бөгөөд бусад нь тэдэнд захирагдах ёстой гэсэн үзэл сурталд үндэслэн бий болсон.
Өрөөсгөл үзэл	Хэн нэгнийг эсвэл хэсэг бүлэг хүмүүсийг таньж мэдэхээсээ өмнө тэднийг буруутган шүүх буюу тэдний талаар тогтсон ойлголттой байх. Өрөөсгөл үзэл бодол нь ихэвчлэн тодорхой ижил төстэй бүлгийн (арьс өнгө, шашин шүтлэг, хүйс гэх мэт) хүмүүст чиглэсэн байдаг.
Давуу эрх	Зөвхөн тодорхой хүн эсвэл бүлэг хүмүүст олгогдсон эсвэл тэдний эдэлдэг тусгай эрх, давуу тал, дархан эрх болон/буюу нийгмийн тодорхой бүлэгт багтах хүмүүст олгогддог хүртэх ёсгүй үр ашиг.
Арьс өнгөний үзэл	Хүмүүсийг харьяалагдах арьс өнгөний бүлгээс нь үүдэн өрөөсгөл ойлголтоор хандах ба/эсвэл ялгаварлан гадуурхах үзэл.
Сексизм	Хүнийг хүйс, жендерт нь үндэслэн өрөөсгөл ойлголтоор хандах буюу ялгаварлан гадуурхах үзэл.
Стресс	Стресс бол аливаа шаардлага, аюул заналхийллийн эсрэг физиологийн автомат хариу үйлдэл юм. Энэ нь бидний даван туулж чадна гэж бодож байгаагаас давсан бодит эсвэл төсөөллийн дарамт бий болсон үед тохиолддог. Дарамт шахалтад байх нь заавал муу зүйл биш хэдий ч, хэрэв стресс удаан хугацаагаар үргэлжилбэл энэ нь бие махбод, сэтгэл зүй, сэтгэл санааны эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж эхэлдэг.
Залуучуудыг хэлбэр төдий үзэх буюу токенизм	Бодит өөрчлөлт, үр нөлөө байхгүйг нуухын тулд залуучуудын оролцоог ашиглах явдал. Ихэнхдээ ийм оролцоо нь агуулга, зорилго, эрх мэдлээр дутагдаж байдаг.

САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН НОМЫН САН

Энэхүү дасгал ажлын ном нь залуу идэвхтэн хүний хувьд өөрийгөө болон бусдыг халамжлахад тань туслах зарим арга хэрэгслийг зааж өгсөн гэж найдаж байна. Гэхдээ номын эхэнд дурдсанчлан, бүх асуудлыг шийдэх ганц шийдэл байхгүй бөгөөд энэ номд ч байхгүй болно. Энэ номоос гадна өөр мэдээлэл, арга хэрэгслүүд байгаа бөгөөд тэдгээр нь танд илүү тохиромжтой байж магадгүй юм! Дараах номын санд таны туршиж болох янз бүрийн материал байгаа. Таалан соёрхоно уу!

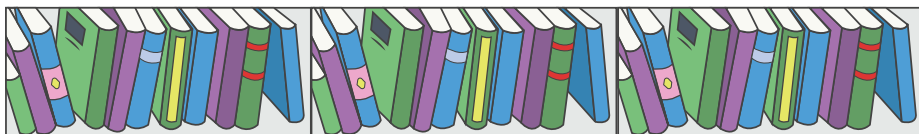


Өөртөө болон бусдад анхаарал халамж тавих / Англи хэл дээрх өгүүллүүд ба бусад

- Өгүүлэл:** Caring For Yourself So You Can Keep Defending Human Rights
- Өгүүлэл:** FRIDA Happiness Manifesto
- Өгүүлэл:** The Unspoken Complexity of Self-care
- Өгүүлэл:** Steps you can take now to alleviate anxiety symptoms
- Өгүүлэл:** How to form a pandemic pod?
- Бичлэг:** MobLab Conversation on Self Care and Collective Well-being
- Арга хэрэгсэл:** Communication Guidelines for a Brave Space
- Подкаст:** Science-based insights for a meaningful life
- Захиа:** A love letter to the overcommitted
- Ном:** Good vibes, Good Life by Vex King
- Бичлэг:** Yoga with Adrienne

Сэтгэл түгших эмгэг ба стресс

- Өгүүлэл:** LGBTIQ Mental Health Issues
- Подкаст:** How to practice emotional first aid
- Арга хэрэгсэл:** Free Anxiety Resources
- Арга хэрэгсэл:** Rethinking Stress Toolkit (incl. videos)
- Арга хэрэгсэл:** Black Emotional and Mental Health Collective Toolkit
- Дасгал:** Stress Worksheet Exercises: Emotion Sensation Wheel
- Дасгал:** Journal Prompts for Wellness & Affirmations
- Подкаст:** Hilarious World of Depression
- Подкастууд:** 15 Mental Health Podcasts for People of Color
- Бичлэг:** Practical tips for dealing with anxiety
- Бичлэг болон дуу бичлэг:** Indigenous Whispers
- Бичлэг:** Breathing Exercise
- Апп:** Headspace
- Апп:** Calm



Дарамт ба арьс өнгөний үзэл

Уран зураг: Niti Marcelle Mueth is a multidisciplinary visual artist

Өгүүлэл: 7 Reasons Why 'Colour-blindness'

Contributes to Racism Instead of Solves It by Jon Greenberg via Everyday Feminism

Өгүүлэл: For our White Friends Desiring to be Allies by Sojourners

Өгүүлэл: Why you Need to Stop Saying 'All Lives Matter' by Rachel Cargle

Өгүүлэл: Healing Justice

Ном: Me and White Supremacy by Layla F. Saad

Ном: Why I'm no Longer Talking to White People about Race by Reni Eddo-Lodge

Ном: My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts and Bodies by Resmaa Menakem

Арга хэрэгсэл: List of Anti Racism Resources

Арга хэрэгсэл: Taking action against hate speech through counter and alternative narratives

Подкаст: About Race with Anna Holmes, Baratunde Thurston, Raquel Cepeda and Tanner Colby

Подкаст: Seeing White by Scene on Radio with John Biewen feat. Dr. Chenjerai Kumanyika

Подкаст: Intersectionality Matters! by Kimberlī Crenshaw

Ном: How to argue with a racist by Adam Rutherford

Ном: Don't touch my hair by Emma Dabiri

Дасгал: Oppression Tree tool

Арга хэрэгсэл: Glossary by Racial Equity Tools

Өгүүлэл: «Problem» Woman of color (also in video)

Активизм ба зохион байгуулалт

Өгүүлэл: Welcome to the Anti-Racism Movement – Here's What You've Missed by Ijeoma Oluo

Өгүүлэл: Are you tokenizing youth? Check-list

Ном: Psychosocial Support for Humanitarian Aid Workers: A Roadmap of Trauma and Critical Incident Care

Дасгал: Creating Safe Spaces

Дасгал: Short Guide to Active Listening

Дасгал: Quick Consensus Decision Making

Арга хэрэгсэл: Fanzine: Staying Resilient While Trying to Save the World

Арга хэрэгсэл: Self-Care & Self-Defense Manual for Feminist Activists

Арга хэрэгсэл: Handbook for Goal Setting Toolkit: Working with Conflict in our Groups

Арга хэрэгсэл: Woop Mental Strategy & Planning Tool

Арга хэрэгсэл: A guide to ally-ship from Black Lives Matter

Подкаст: Instagram, Activism & White Privilege with Rachel Cargle on Ctrl+Alt+Delete by Emma Gannon

Подкаст: Irresistible Podcast

Бичлэг: Changing the way we change the world (subtitles in ENG, ESP, FRAN)

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ:

Энэхүү дасгал ажлын номыг бусад хүмүүсийн боловсруулсан асар олон материал дээр үндэслэн бүтээсэн бөгөөд бид доорх жагсаалтад дурдсан бүх зохиогчдод гүнээ талархаж байгаагаа илэрхийлж байна.

Activist Trauma. (2020). Sustainable Activism and Avoiding Burnout. Retrieved from: https://www.activist-trauma.net/assets/files/burnout_flyer_rightway.pdf

Allen, D. (2002). Getting Things Done: The Art of Stress-Free. London: Hachette Digital.

Alliance of White Anti-Racists Everywhere, Los Angeles. (2018). Communication Guidelines for a Brave Space. Retrieved from: https://static1.squarespace.com/static/581e9e06ff7c509a5ca2fe32/t/5bdcf0a621c67c036629bc27/1541206182883/04+AWARE-LA+Brave+Space+Guidelines+and+History_.pdf

American Psychological Association. (2020). APA Dictionary of Psychology. Retrieved from: <https://dictionary.apa.org/resistance>

Amnesty International Australia. (2017). Caring for Yourself so that You Can Keep Defending

Human Rights. Retrieved from: <https://www.amnesty.org.au/self-care-well-being/>

Amnesty International. (2020). Fanzine: Staying Resilient While Trying to Save the World. Retrieved from: <https://www.amnesty.org/en/documents/amr01/2273/2020/en/>

Anxiety UK. (2020). About Anxiety and Anxiety Disorders. Retrieved from: <https://www.anxietyuk.org.uk/get-help/about-anxiety-and-anxiety-disorders/>

Bracy, E. (2019). What is Pleasure Activism? [Repeller]. Retrieved from: <https://repeller.com/what-is-pleasure-activism/>

Brown, S. and Vaughan, C. (2009). Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination and Invigorates the Soul. New York: Penguin Group.

Changing Minds. (2020). Signs of Resistance. Retrieved from: http://changingminds.org/disciplines/change_management/resistance_change/sign_resistance.htm

Chen, C. and Gorski, P. (2015). Burnout in Social Justice and Human Rights Activists: Symptoms, Causes and Implications. *Journal of Human Rights Practice*, 7(3), pp. 366-290.

Derango-Adem, A. (2017). Self-Care is a Radical Act, But Not in the Way We're Practicing it Right Now. [Flare]. Retrieved from: <https://www.flare.com/living/self-care-is-a-radical-act/>

Deyo, M., Wilson, K., Ong, J. and Koopman, C. (2009). Mindfulness and Rumination: does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression?. *Explore*, 5(5), pp. 265-271.

Driscoll, B. (2017). The Importance of Self-Care for Activists and Campaigners. Huffington Post. Retrieved from: https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/activism-self-care_uk_58949154e4b0505b1f58ac29?guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xllmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAADjKjYf5R-qniHk0wBcx8TL5t3Hf39I4vO_mjKvNDFu9iM-pvwYvfKkzoMvYhvNG_u4kilcGEGXNLE9t5c7ms-Tr7eflokI2ROLF2BYY5T1Xm5HwG1C92vMbs3OOZTvhvK4taPvlfG8YPv_49-Mcwc40JjSEV3Np_jrhDR-6u77&guccounter=2

Dunkley, F. (2018, March 25) Resilience Toolkit. Stress Awareness and Resilience Building. Retrieved from: <https://fdconsultants.weebly.com/blog/respect-resilience-toolkit-blog-series>

Field, J. (2016). Psychology of Us. Dr Jena Field, Coaching and Counselling Psychologist. Retrieved from: <https://themonkeytherapist.com/steps-can-take-now-get-better-stress/>

Fried, E. (2017). The 52 symptoms of major depression: Lack of content overlap among seven common depression scales. *Journal of Affective Disorders*, 208, pp. 191-197.

Frontline Aids. (2018). Self-Care and Prevention of Burnout for Young Activists – Tools for

Everyday Life. Retrieved from: [https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old_site/self_care_workbook_\(webready\)_original.pdf?1532089391](https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old_site/self_care_workbook_(webready)_original.pdf?1532089391)

Gilbert, P. (2010). *The Compassionate Mind: A new approach to life's challenges*. California: New Harbinger

Global Fund for Women. (2019). Self-Care and Sustaining Activism. Retrieved from: <https://www.globalfundforwomen.org/self-care-activism-infographic/>

Gorski, P. (2019). Fighting racism, battling burnout: Causes of activist burnout in US racial justice activists. *Ethnic and Racial Studies*, 42(5), pp. 667-687.

Gorski, P. and Chen, C. (2015). "Frayed All Over:" The Causes and Consequences of Activist Burnout Among Social Justice Education Activists. *Educational Studies*, 51(5), pp. 385-405.

Gough, C. (2019). Capacity Building [Lecture Delivered to Amnesty International's European and Central Asia Regional Forum]. Paris, France.

Hall, N. (2007). *I Know What To Do, So Why Don't I Do It?* Illinois: Nightingale-Conant.

Kalia, A. (2019, June 20). Don't give up! How to stay healthy, happy and combative in impossible political times. *The Guardian*. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/world/2019/jun/20/dont-give-up-healthy-happy-combative-impossible-political-times>

Kanter, J., Busch, A., Weeks, C. and Landes, S. (2008). The Nature of Clinical Depression: Symptoms, syndromes, and behavior analysis. *The Behavior Analyst*, 31(1), pp. 1-21.

Maslach, C., Schaufeli, W. and Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), pp. 397-422.

Mayo Clinic. (2020). Anxiety Disorders. Retrieved from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

McGonigal, K. (2013, June). How to make stress your friend [TEDGlobal]. Edinburgh.

McGonigal, K. (2015). *The Upside of Stress: why Stress is good for you (and how to get good at it)*. London: Vermilion.

Moe, K. (2020, May 14). An Interview with Resmaa Menakem. Breaking the Chain: Healing Racial Trauma in the Body. [Medium]. Retrieved from: <https://medium.com/@kristinmoe3/breaking-the-chain-healing-racial-trauma-in-the-body-af1bffd1d926>

National Institute of Mental Health. (2018). Anxiety Disorders. Retrieved from: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

National Health Service (NHS). (2019). Stress. Retrieved from: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress/>

Oettingen, G. (2014). Rethinking Positive Thinking: Inside the new science of motivation. New York: Penguin Group.

O'Keefe, V., Wingate, L., Cole, A., Hollingsworth, D., and Tucker, R. (2015). Seemingly harmless racial communications are not so harmless: Racial microaggressions lead to suicidal ideation by way of depression symptoms. *Suicide and Life, Threatening Behavior*, 45(5), pp. 567-576.

Polman, R., Borkoles, E. and Nicholls, A. (2010). Type D personality, stress, and symptoms of burnout: The influence of avoidance coping and social support. *British Journal of Health*

Psychology, 15(3), pp. 681-696.

Rethink Mental Illness (RMI). (2020). Depression. Retrieved from: <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/depression/>

Siegel, D. (2010). *Mindsight: Transform Your Brain with the New Science of Kindness*. Oxford: Oneworld Publications.

Sonit, R. (2017, March 13). Protest and Persist: why giving up hope is not an option. *The Guardian*. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/world/2017/mar/13/protest-persist-hope-trump-activism-anti-nuclear-movement>

Spicer, A. (2019, August 21). 'Self-care': How a radical feminist idea was stripped of politics for the mass market. *The Guardian*. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/aug/21/self-care-radical-feminist-idea-mass-market>

Sue, D., Capodilupo, C., Torino, G., Bucceri, J., Holder, A., Nadal, K. and Esquilin, M. (2007). Racial Microaggressions in Everyday Life: Implications for Clinical Practice. *American Psychologist*, 6(4), pp. 271-286.

Taft, J. and Gordon, H. (2015). Intergenerational Relationships in Youth Activist Networks In

Punch, S., Vanderbeck, R. and Skelton, T. (Eds.), *Families, Intergenerationality, and Peer Group Relations* (pp. 1-21). Singapore: Springer.

Teasdale, J. Segal, Z., Williams, J., Ridgeway, V., Soulsby, J. and Lau, M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), pp. 615-623.

Tiny Ramblings (2020). How to Create a Self-Care Routine You'll Love. Retrieved from: <https://tinyclamblings.com/how-to-create-a-self-care-routine-youll-love/>

Vaccaro, A., and Mena, J. (2011). It's not burnout, it's more: Queer college activists of color and mental health. *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*, 15(4), pp. 339-367.

Xanthopoulou, D., Bakker, A., Dollard, M., Demerouti, E., Schaufeli, W., Taris, T. and Schreurs, P. (2007). When do job demands particularly predict burnout? The moderating role of job resources. *Journal of Managerial Psychology*, 22(8), pp. 766-786.

www.amnesty.org
www.amnesty.mn



Хаяг: Сүхбаатар дүүрэг, 6-р хороо, Их сургуулийн гудамж,
#AB центрийн 7 давхар 701 тоот

**ЭМНЕСТИ
ИНТЕРНЭШЛ**

