



Дэлгэцийн донтолтоос сэргийлэх нь

*Орхон аймгийн ЭМГ Сэтгэл зүйн тусламж үйлчилгээ
хариуцсан ажилтан Г.Будмаа*

Мэдлэг үнэлэх сорил

1

Сургуулийн өмнөх
болон сургуулийн
насны хүүхдийн
цахим хэрэглээний
түвшин өдөрт хэд
байх вэ ?

2

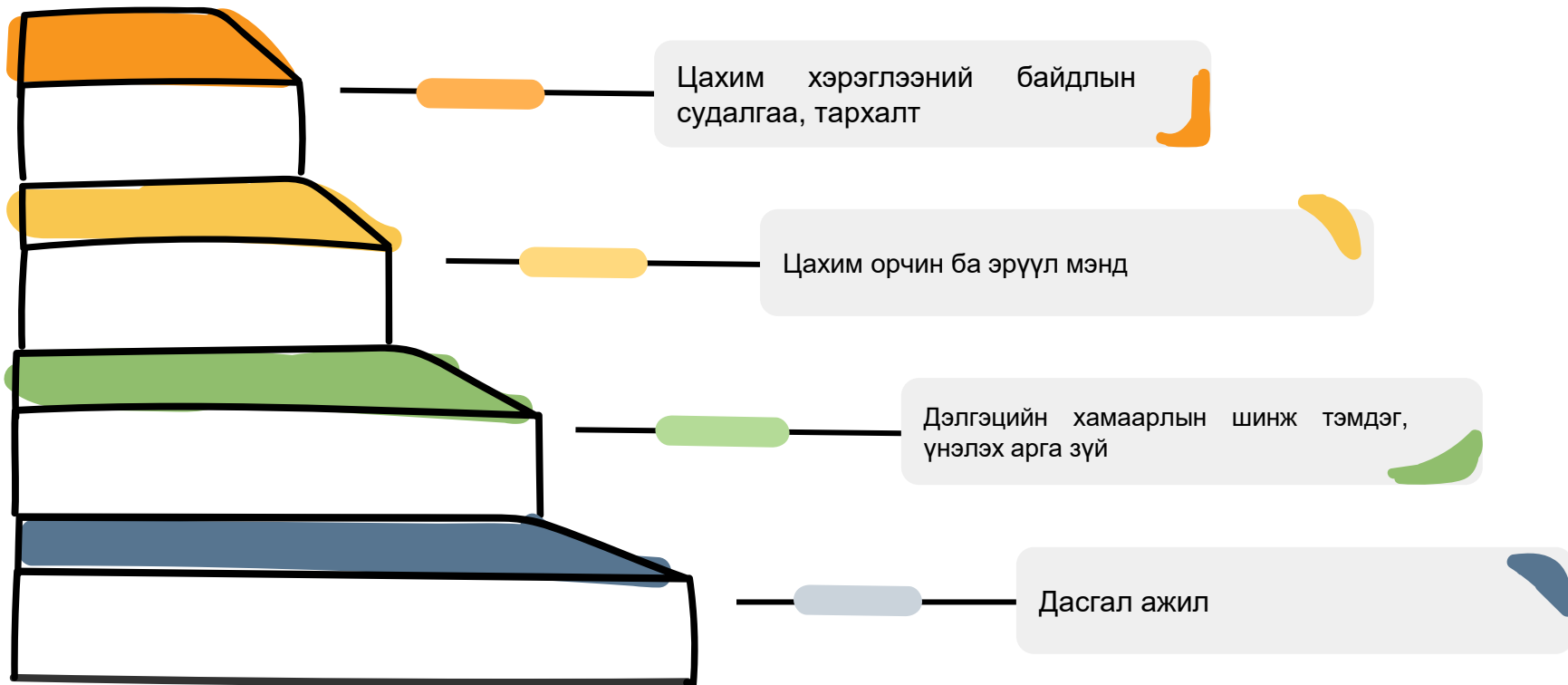
Цахим хэрэглээг
хэтрүүлэн хэрэглэх
нь сэтгэцийн хувьд
ямар сөрөг үр
дагаврыг бий
болгодог вэ?

3

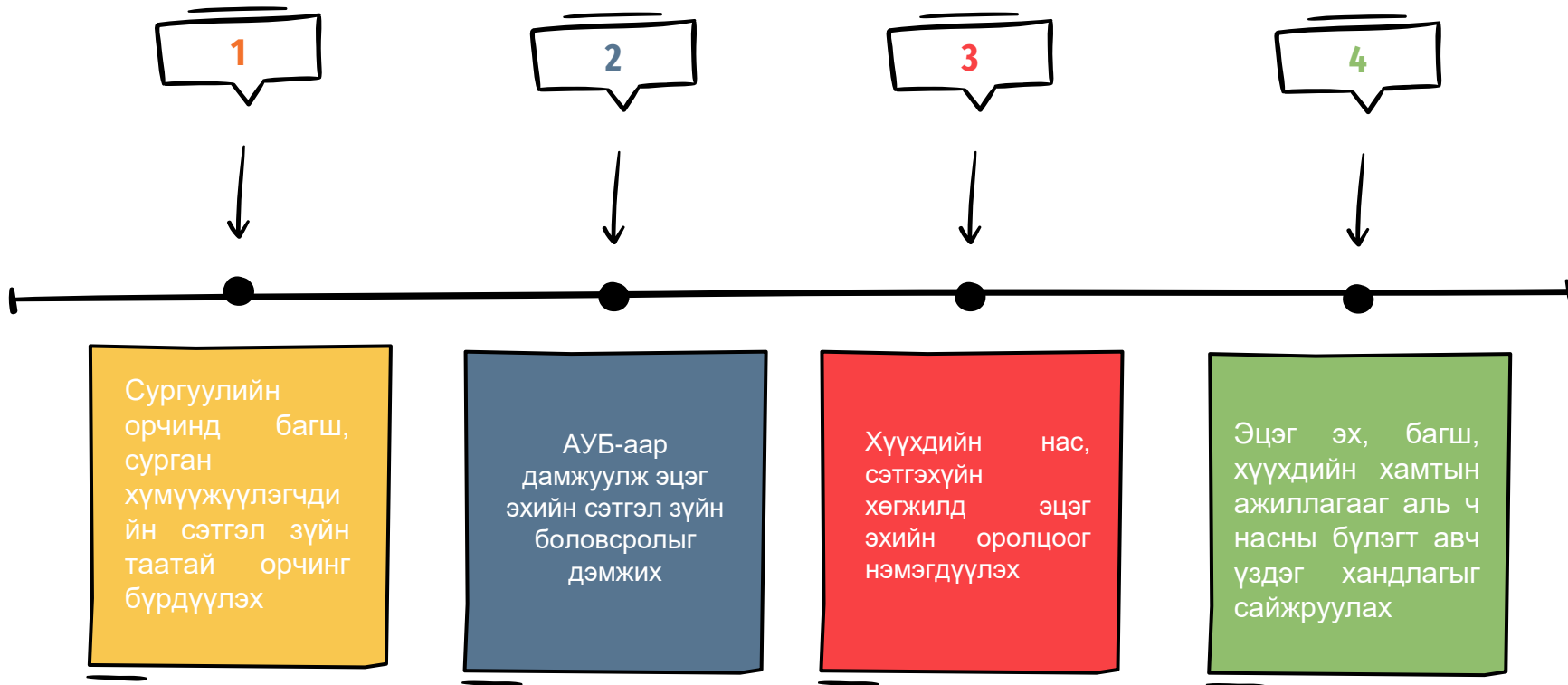
Цахим хэрэглээг
хязгаарлахгүйгээр
мөн донтолт
үүсгэхгүйгээр ямар
байдлаар хөгжүүлэх
боломжтой вэ?



Сургалтын агуулга



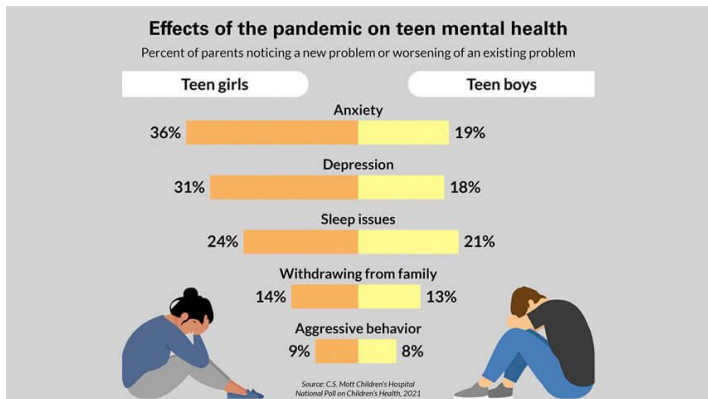
Цаашдын төлөв



Үндэслэл

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага 2019 оны 05 дугаар сард албан ёсоор цахим тоглоомын донтолтыг сэтгэцийн эмгэг буюу Олон улсын өвчний ангилалын ICD-10 ангилалд багтаасан.

- Сүүлийн 5 жилийн байдлаар СЭМҮТөвийн Хүүхэд өсвөр үеийн клиникт 2014 онд 47, 2015 онд 41, 2016 онд 68 хүүхэд цахим тоглоомонд донтсон гэх шалтгаанаар хэвтэн эмчлүүлсэн ба үүнээс хүйсийн хувьд 98-99 хувь нь эрэгтэй хүүхэд, насны хувьд 5-8-р ангийн сурагчид дийлэнх хувийг эзэлж байна.
- ДЭМБ судалгаагаар Гар утас нь тархины хавдар үүсэх магадлалыг 39 хувиар, шүлсний булчирхайн хорт хавдар үүсэх эрсдлийг 50 хувиар, сонсголын мэдрэлийн хоргүй хавдар үүсэх эрсдлийг 4 дахин нэмэгдүүлдэг гэсэн судалгааны үр дүн гарсан.



“Дэлхийн хүүхдийн асуудал 2021 тайлан”



МОНГОЛ УЛСЫН
ХАСВИН ГАЗАР
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ГАЗАР



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ
ДЭМЖЭХ САН



ОРХОН АЙМГИЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗАР

Хүүхдийн нийгэм сэтгэл зүйн асуудал, эрсдэлийг илрүүлэх судалгаа- Улсын хэмжээнд

СЭМҮТ- хэвтэн эмчлүүлсэн хүүхдийн судалгаагаар:

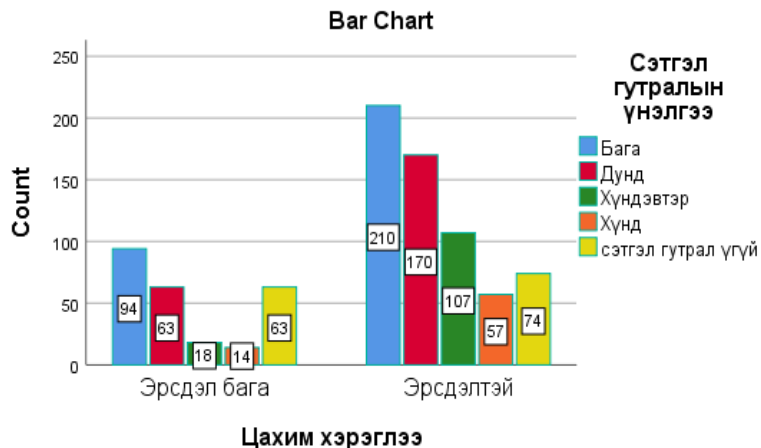
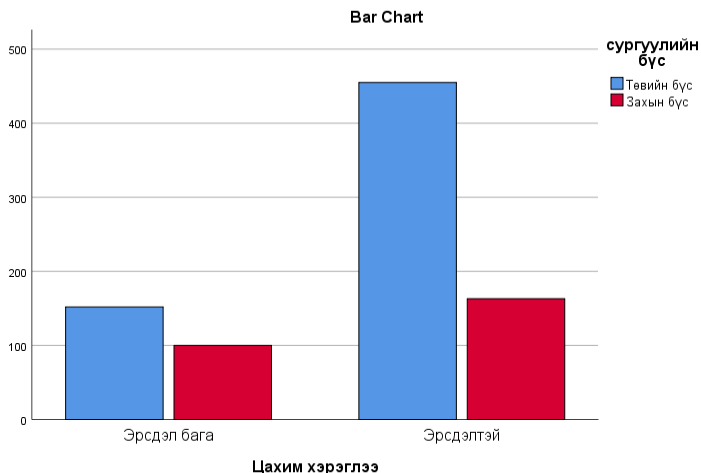
1. 82.3 хувь нь эцэг, эхийн хараа хяналт сул, хэт их эрхлүүлсэн хүүхэд интернэт тоглоомд донтож байгаа дүн гарсан
2. 2016 оны судалгаанд шийдвэр гаргах чадваргүй, хариуцлага сул, өөрийгөө хянах чадваргүй хүүхэд илүү өртөж байгаа нь тогтоогдсон.

Хөл хорионы үед сурагчдын цахим хэрэглээ нэмэгдсэн \эцэг эхийн 4.9% нь хүүхдийн цахим хэрэглээ 6 цагаас дээш, 11.9% байнга буюу өдөр тутам цахим тоглоом, 4.6% нв 3-4 цаг цахим тоглоомоор тоглодог гэж хариулсан байна

Цахим хэрэглээг үнэлэх шалгуур асуумж (Kimberly S.Young-IAT-ын асуумж)

Судалгаанд оролцогсдын **70.9% (618)** нь интернетийг эрсдэлтэй нөхцөлд ашиглаж байх эрсдэлтэй ба дэлгэцийн донтолтод өртсөн эсэхээ шалгах II-р шатны мэргэжлийн оношилгоонд хамрагдах шаардлагатай гэсэн дүгнэлт гарсан бол 28.9% (252) нь интернетийг эрсдэлт нөхцөлд ашигладаг байдал нь бага гэж гарсан байна. $P=0.19$.

Мөн орон сууцны болон гэр хороололд амьдардаг сурагчдын хувьд статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай буюу орон сууцад амьдардаг сурагчид илүү цахим хэрэглээний хамааралд өртөх байдал өндөр байна. (График№05). Хүндэвтэр болон хүнд түвшний сэтгэл гутралтай сурагчид нь илүүтэй цахим хэрэглээний хамааралд байгаа нь харагдаж байна. (График№05)





Цахим орчинд орох нийтлэг шалтгаанаас – өвөрмөц шалтгаан

- СӨБ хүүхэд хүүхэлдэй үзэх, кино үзэх
- Дуу сонсох
- Тоглоом тоглох
- Гэрийн даалгавар хийх
- Хөгжих
- Цахим флатпорм ашиглах



Сэтгэл зүйн хямралтай үед тулгамдсан асуудал, сэтгэл зүйн дотоод зөрчлөөсөө гарах, өөрт төрж буй мэдрэмжээ ухамсаргүйгээр гадагшлуулах, бодит ертөнцөөс зугтах – ЭГО хамгааллын механизм

Цахим орчны- аюулгүй байдлаар ашиглах хугацаа

- ОХУ-ын Эрүүл ахуй халдвар судлалын НЭМҮТ-өөс янз бүрийн насны хүүхдүүдэд зориулсан цахим орчинд 1 удаад тасралтгүй үйл ажиллагаа явуулах хугацаа ба давтамжыг заасан байдаг.



Үүнд:

1. 3 ба түүнээс доош нас –огт хэрэглэхгүй
2. 3-5 нас- 7 минут
3. 6-10 нас – 10 минут
4. 10-15 нас- 15 минут
5. 16-17 нас 1 20 минут
6. 18-дээш нас – 30 минут

суусны дараа хамгийн багадаа 10-15 минут завсарлага авах ёстой.



МОНГОЛ УЛСЫН
ЗЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ГАЗАР



ЗЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ
ДЭМЖИХ САН



ОРХОН АЙМГИЙН
ЗЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗАР

Цахим орчны- аюулгүй байдлаар ашиглах хугацаа

№	Нас	Хүүхдийн хэрэглэж буй компьютерын үйлдвэрлэсэн хугацаа ба загвар		
		1980-аад оны сүүл үе	1990 оны сүүл үеийн PC	21-р зууны 2-р арван жил
1	5 нас \доош\	7 минут	15-20 мин	1 цаг
2	6 нас	10 минут	25-30 минут	1 цаг 45 минут
3	7-9 нас	15 минут	1 цаг	1.5 цаг
4	10-12 нас	20 минут	1 цаг 20 минут	2 цаг
5	13-14 нас	25 минут	1 цаг 40 минут	2.5 цаг
6	15-16 нас	30 минут	2 цаг	3 цаг



Зурагт үзэх хугацаа

Харин зураг үзэх хугацааг дараах байдлаар заасан байдаг:

1. 3-7 настай бол -30 Минут
2. 8-10 настай бол 30-50 минут
3. 11-18 настай бол 1-3 цаг

Дээрх өгөгдлүүдээс харахад хүүхдийн цахим орчныг ашиглахдаа өдөрт өөрийн насандаа тохирсон хугацаанд бага багаар ашиглах хэрэгтэй бөгөөд 1 өдөрт 1 цагаас дээш хугацаагаар цахим орчинд байх нь хүүхдэд бие махбодиос гадна сэтгэц зан үйлийн эмгэгтэй болох эрсдэлтэй.



МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ГАЗАР



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ
ДЭМЖИХ САН



ОРХОН АЙМГИЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗАР

Цахим орчин хүүхдийн амьдралд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

- Хүүхдүүд бага багаар чөлөөт цагтаа сонирхон хийдэг байсан нь өөрчлөгдөх, найз нөхөдтэйгөө уулзах, спортын ямар нэг төрлөөр хичээллэхээ больж ухаалаг утас болон компьютерын урд суух байдлаар өдрийг өнгөрүүлдэг болох.
- Хичээлээ анхаарах нь багасаж сурлагын амжилт ба дүн нь муудаж зөвхөн компьютер тоглоомын талаар бодох, цахим орчинд болон гар утас тоглосноос цаг хугацааг анзаарахгүй байх, аажмаар найз нөхөд гэр бүлийнхэнээсээ хөндийрч ганцаардана.
- Хүүхэд болон насанд хүрэгчдэд үр дагавар нь харилцан адилгүй байдаг. Тиймээс хүүхдүүд ихэвчлэн компьютер тоглоом бага эсвэл битгий тогло гэсэн эцэг эхийнхээ зөвлөгөөг эцэг эхийн шийтгэл мэтээр хүлээж авах нь элбэг байдаг.

Өдөр тутмын амьдралд ямар өөрчлөлтүүдийг гаргадаг вэ?



МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ГАЗАР



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ
ДЭМЖИХ САН



ОРХОН АЙМГИЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗАР

Цахим орчин хүүхдийн амьдралд нөлөөлөх хүчин зүйлс

- Сургууль болон гэр бүлийн орчинд багш нар эцэг эхчүүд нь хүүхэд компьютер, гар утас хэрэглэх нь ихсэж байгаа эсэхийг мөн найз нөхөдтэйгөө харилцах харилцаа, чөлөөт цагаа өнгөрөөх арга, нойр хоолны дэглэм зэрэгт нөлөөлж өөрчлөгдөж байгаа ажиглаж байхыг зөвлөх хэрэгтэй. Гар утас ба компьютерийн хэрэглээг нь “БУРУУТГАЖ” зөрчил үүсгэх биш, нээлттэй шүүмжлэхгүй шаардлагатай гэж үзвэл мэргэжлийн тусламж авах хэрэгтэй болохыг зөвлөх.
- Компьютер ба гар утас зэрэг хэрэгслийг удаан хугацаагаар нь биеийн эрүүл мэнд ба сэтгэл зүйд сөрөг нөлөө үзүүлдэг. Тухайлбал: хараа огцом муудах, хүүхдийг идэвхгүй болгож хөдөлгөөнийг багасгаснаас таргалалт цаашлаад донтолт зэрэг эмгэгүүд үүснэ.

Өдөр тутмын амьдралд ямар өөрчлөлтүүдийг гаргадаг вэ?



МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ГАЗАР



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ
ДЭМЖИХ САН



ОРХОН АЙМГИЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗАР

Цахим орчны буюу дэлгэцийн донтолтын шалтгаан үүсэх нөхцөл

Хүн бүрд өөр өөрийн гэсэн онцлогоос шалтгаалж, өөр өөрийн ялгаатай байдлаар үүсдэг байна. Өөрөөр хэлбэл:

- Хүүхдийн өдөр тутамдаа баримталдаг дэглэм
- Хүмүүжлийн онцлог
- Гэр бүлийн хүмүүс болон анги хамт олны харилцаа
- Хүүхдийн олон нийтийн ажилд оролцох оролцоо
- Сэтгэл зүйн байдал

зэрэг олон зүйлээс шалтгаалж донтолт хэзээ, хэр хүнд үүсэх нь шалтгаалдаг.

Хүүхэд өсвөр үеийнхний хувьд интернетийн хэрэглээ, компьютер тоглоомонд хориг тавьж эхлэхэд сэтгэлээр унах, огцом ширүүн болох, хийсвэр драматик болж улмаар амиа хорлох эрсдэлд хүргэдэг.



МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ГАЗАР



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ
ДЭМЖИХ САН



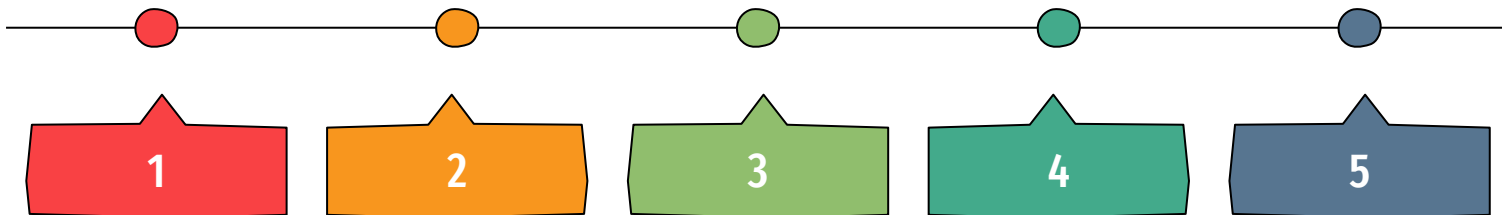
ОРХОН АЙМГИЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗАР

Цахим орчны буюу дэлгэцийн донтолыг хэрхэн таних вэ?

1. Мэдрэлийн ядаргаанд орж анхаарал төвлөрөлт муудах
2. Хичээл сурлагадаа муудаж хангалтгүй дүн авах
3. Гэр бүлийнхэн болон сургуулиас дайжих, хичээл сургуулиа таслах
4. Идэвх сонирхолгүй, тэмүүлэлгүй болох
5. Найз нөхөд гэр бүлийнхнээсээ хөндийрч, найз нөхдийнхөө хүрээг багасгах ганцаардмал болох, өөрийгөө тусгаарлах
6. Яарч тэвдсэн, биеэ барьсан байдалтай байх
7. Ууртай бухимдуу, гомдомхой болох зэрэг зан аашийн өөрчлөлт
8. Аймхай цочимтгой болж сэтгэл нь түгших
9. Нойрондоо муудах, хар дарж зүүдлэх, заримдаа хий хоосон зүйл харах, сонсох, дэмийрэх зэрэг солиорлын шинж илрэх
10. Зан ааш нь хардалт, үл итгэх, дайсагнал, түрэмгий хандлагатай болох
11. Хулгай хийх, худал хэлэх гэх мэт бие хүний доройтлын шинжээс илрэх
12. Бодит амьдрал дээр амьдралын асуудлуудыг даван туулах боломжгүй болох

Сэтгэцийн талаас...

Цахим орчны буюу дэлгэцийн донг хэрхэн таних вэ?



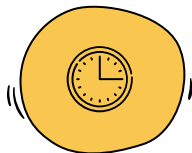
Мэдрэлийн
ядаргаанд орж
анхаарал
төвлөрөлт
муудах

Ууртай
бухимдуу,гомд
омхой болох
зэрэг зан
аашийн
өөрчлөлт

Нойрондоо
муудах, хар
дарах,хий зүйл
харах,дэмийрэ
х,

Бодит амьдрал
дээр асуудлыг
даван туулах
чадваргүй
болох

Гэр
бүлийнхнээсээ
хөндийрөх,
хүрээ багасах



Идэвхитэй
хөдөлгөөн
алдагдан, жин
нэмэх,
турах,хүзүү
хөших

Биеийн
эсэргүүцэл
муудах,өвчлөм
тгий болох

Нүдний хараа
муудах,бие нь
бүхэлдээ эсхүл
хэсэг газар
өвдөх

Бусдаас Зан
үйлийн хараат
байдалд орох

Ямар нэгэн
аргаар
тоглохийг
хүсэх,
эсэргүүцэл
үзүүлэх

Сургуулийн дунд болон өсвөр насны хүүхдийг үнэлэхэд анхаарах зүйл

- Сургуулийн насны хүүхэд стресст өртөх, сэтгэл түгших, таагүй сэтгэл хөдлөл үзүүлэх нь хэвийн үзэгдэл бөгөөд удаан хугацаанд байнгын хэв шинжтэй, өдөр тутмын амьдрал, сурлагын амжилтанд нь сөргөөр нөлөөлөөд “хэвийн бус” байгаа тохиолдолд “**ЭМГЭГ**” гэж тодорхойлно.



Энэ насны хүүхэдтэй хэрхэн ажиллах вэ?

- Асран хамгаалагчгүйгээр уулзах боломжийг олгох
- Ярилцаж байгаа зүйлсийг нууцлана гэдгээ ойлгуулах
- Ямар тохиолдолд эцэг эхэд мэдэгдэх талаар тодруулна
- Итгэлцэл үүсч, сонсох, үнэлэх, чин сэтгэлийн ярилцлага хийнгээ үнэлгээ хийнэ.



МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ГАЗАР



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ДЭМЖИХ САН



ОРХОН АЙМГИЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗАР

СӨБ багш, асран хамгаалагч, эмчийн ажиглах зүйл

1. Юуг чухалчилж, юуг үзэж байгааг анхаарах
2. Компьютерын хэрэглээнээс болж хэрхэн стрессдэж байна
3. Бусад төрлийн зүйлсийг хэрхэн сонирхож яаж хандаж байгааг анзаарах
4. Ажиглагч өөрөө мэдээллийн хэрэгслийн талаар мэдээлэлтэй байх

Цахим хэрэглээг үнэлэх шалгуур асуумж: (Kimberly S. Young – IAT–ын асуумж)

Дараах асуултыг анхааралтай уншаад, өөрийн бодит байдлыг “Тийм” эсвэл “Үгүй” гэсэн аль нэг хариултыг нь сонгож үнэн зөв хариулна уу?

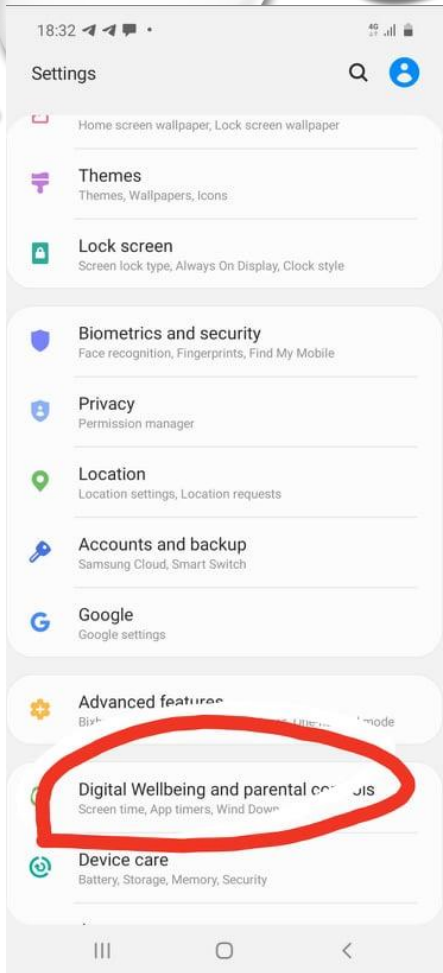
№	Асуулт	Тийм	үгүй
1	Интернет ашиглаагүй үедээ ч интернет ертөнцийн тухай бодсоор байдаг. Ирээдүйд хэрхэн өөрчлөгдөх бол, ямар болох бол гэж бодоход таатай байдаг.		
2	Миний интернет ашиглах хугацаа уртассаар байгаа.		
3	Би интернетийн хэрэглээгээ багасгах гэж, бүр больё гэж хэд хэдэн удаа оролдож байсан		
4	Хэрвээ би онлайн биш л бол тайван биш болж, бүх зүйлд уцаарлаж, сэтгэлээр унаж, миний уур их хүрдэг.		
5	Би интернетийг өмнө хэрэглэж байснаасаа улам л удаан хугацаагаар ашиглаж байна.		
6	Чи интернетэд их хугацаа зарцуулснаасаа болж ажил, сургуулиа таслаж төгсөж чадахгүй байдалд хүрч байсан уу? эсвэл ямар нэг амжилтанд хүрэх боломжоо алдах, чухал харилцаагаа эрсдэлд хүргэж байсан уу?		
7	Миний гэр бүлийн гишүүд миний интернет хэт их ашигладгийг бусад хүмүүсээс нууцалдаг.		
8	Чамд ямар нэг таагүй асуудал тулгарахад сэтгэлээр унах, айх, буруутай мэдрэмж төрсөн үед тэдгээрийг мартахын тулд интернет ашиглах үе байдаг уу?		

Үнэлгээ: Хэрвээ дээрх асуултаудад хамгийн багадаа 2 асуултанд тийм гэж харуулсан бол чи интернетийг эрсдэлтэй нөхцөлд ашиглаж байж болох тул боловсролын мэдээллийн сургалт болон мэргэжлийн дэлгэрэнгүй оношлогоог хийлгэн нягтлах хэрэгтэй. Хэрэв сорилын үр дүнд эргэлзэж байвал дахин баталгаажуулахын тулд дараах асуултанд хариулж үзээрэй.

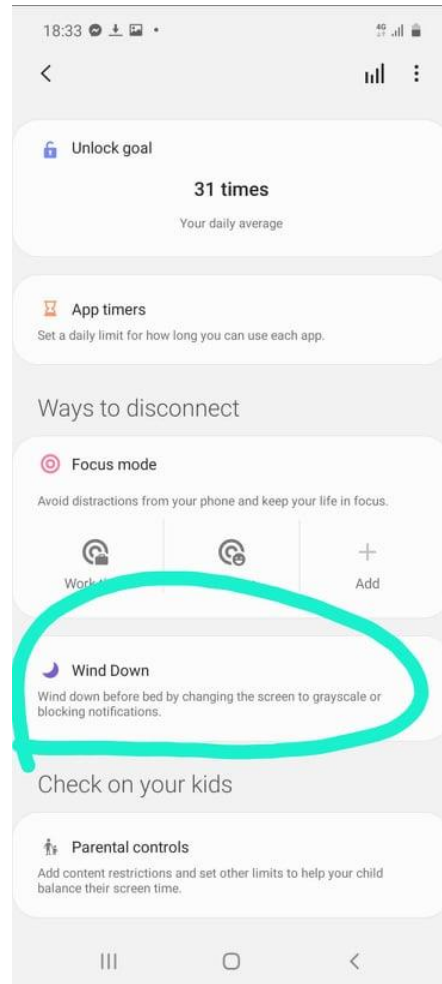
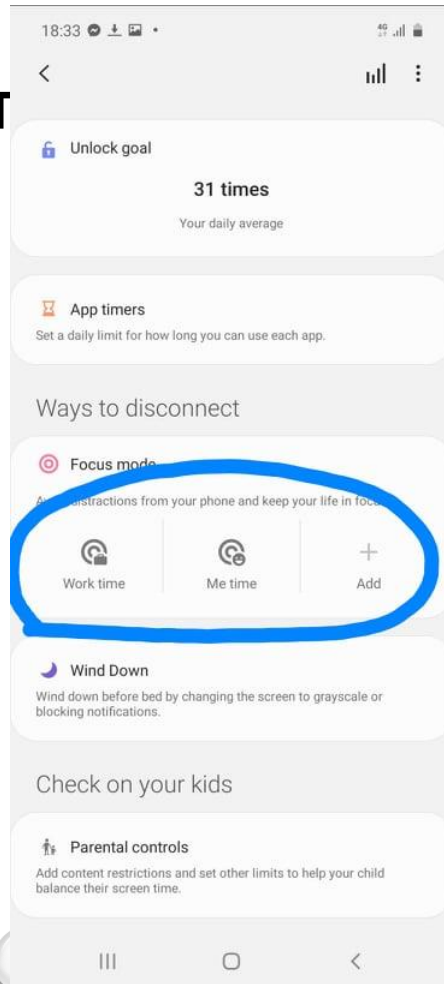
Асуулт: **Чи 7 хоногт хэдэн цагийг цахим орчинд өнгөрөөж байгаа эсэхээ юуны өмнө тодорхойлно. Үүний дараа 7 хоногт зарцуулсан цагаа дараах хүснэгтээс харж донтсон эсэхээ үнэлнэ үү?**

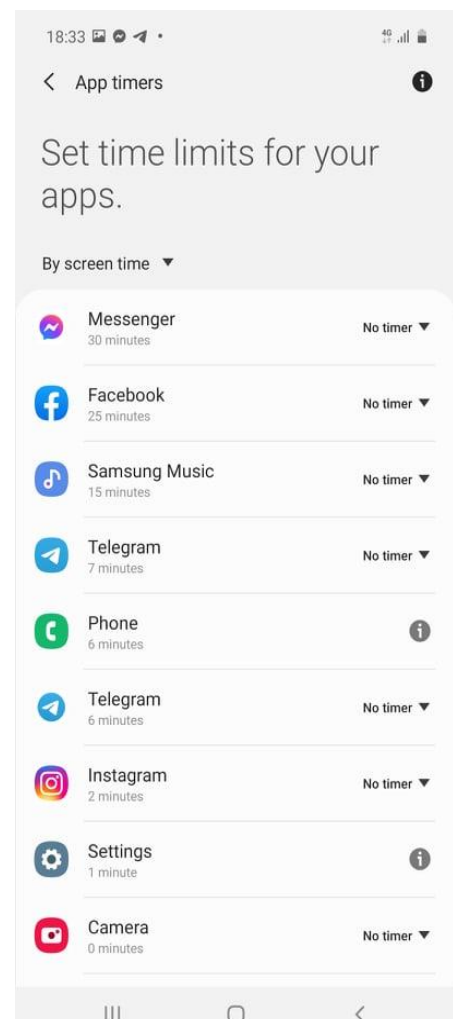
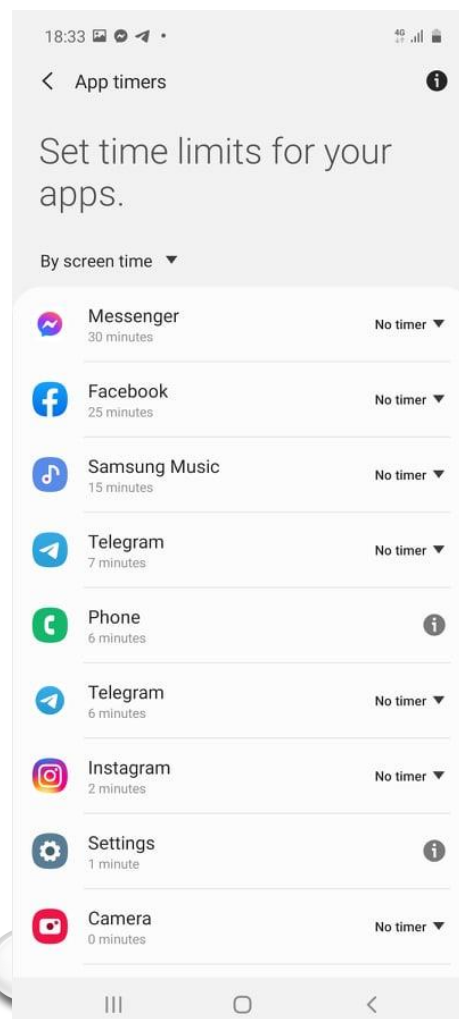
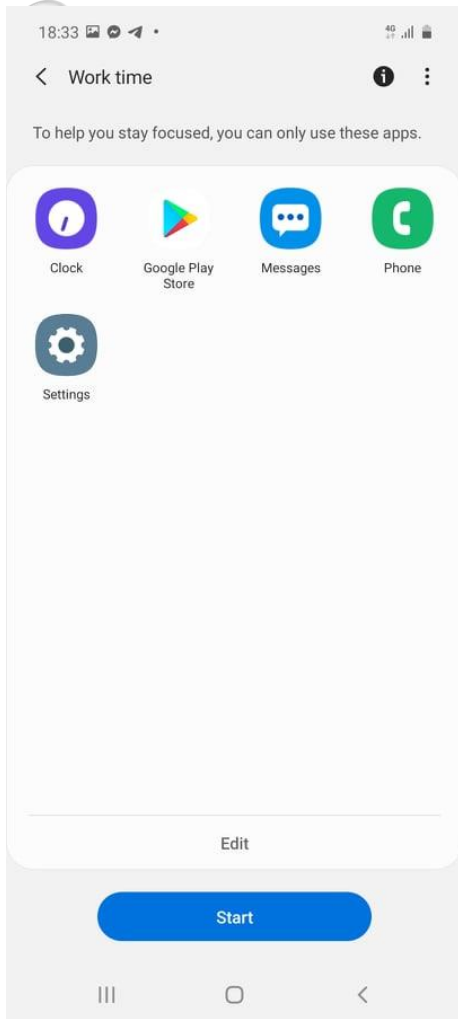
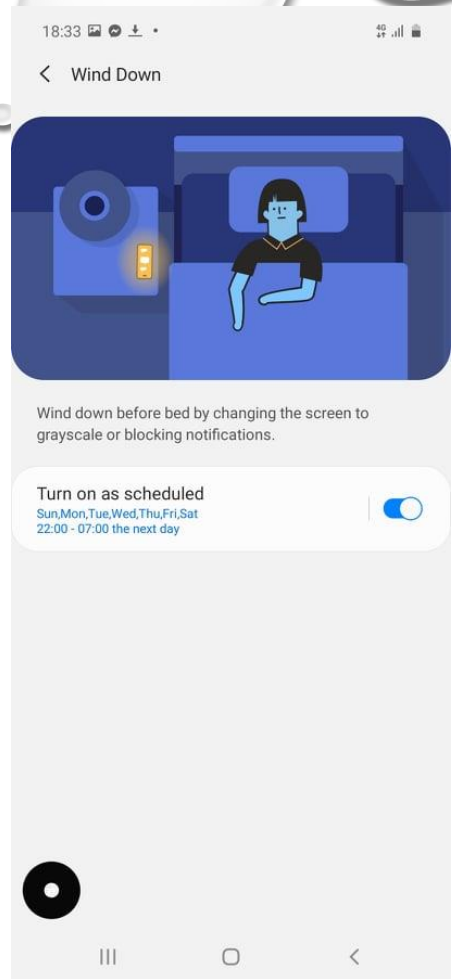
Үнэлгээний хүснэгт:

№	7 хоногт цахим орчин ашигласан цаг	Үнэлгээ
1	10 цагаас бага	Хэвийн ажлын шугамаар ашигладаг
2	11-15 цаг	Хэтрүүлэн хэрэглэж байна. Чи хэрэглээндээ анхаарахгүй бол донтолт үүсэх магадлал өндөр байна.
3	16-25 цаг	Цахим орчин буюу дэлгэцийн донтой болсон байна.
4	26- аас дээш цаг	Маш хүчтэй донтсон тул мэргэжлийн эмчийн тусламж шаардлагатай болсон байна.



AT





Анхаарал хандуулсанд баярлалаа

