

## “АЖЛЫН БАЙРАН ДЭЭРХ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД” ДЭД ХӨТӨЛБӨР

### НЭГ. ҮНДЭСЛЭЛ

"Ажилчдын сэтгэлзүйн эрүүл мэндийг дэмжих удирдамж" (2006 оны 3-р сард боловсруулагдаж, 2015 оны 11-р сарын 30-ны өдөр шинэчлэгдсэн)-д бичсэний дагуу сэтгэл зүйн эрүүл мэндийг хадгалахын тулд ажилчид стресстэй үед өөрсдөө анзааран мэдэж, түүнийг даван туулах мэдлэг, аргыг олж авах, хэрэгжүүлэх нь чухал юм гэж заасан байдаг. Ажилчид стресстэй бол түүнийгээ өөрсдөө анзаардаг болохын тулд стресст үзүүлэх хариу үйлдэл, сэтгэлзүйн өөрчлөлтийн талаар ойлгохын зэрэгцээ өөрсдийн стресс, сэтгэл зүйн байдлаа зөв таньж мэддэг байх хэрэгтэй. Ийнхүү өөрийгөө арчлах нь ажилчдын өөрсдөө ухамсарлах, стрессийг даван туулах, сайн дураар эрүүл мэндийн зөвлөгөө авах, стрессээс урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой. Ажилчин бүр "эрүүл мэндээ хамгаалах" санааг ойлгож, стрессийг арилгах мэдлэг, ур чадварыг эзэмшиж, өдөр тутмын амьдралдаа идэвхтэй хэрэгжүүлэх чадвартай байх ёстой. Үүний тулд албан хаагчдад сэтгэл зүйн эрүүл мэндийг нэмэгдүүлэхэд чиглэсэн боловсрол, сургалт явуулж, мэдээлэл өгөх, төрөл бүрийн арга хэмжээг зохион байгуулах нь чухал юм. 50-аас дээш ажилчинтай байгууллагуудад стресс шалгах хөтөлбөр (2015 оны 12-р сараас) хэрэгжиж байна. Энэхүү хөтөлбөрийн гол зорилго нь ажилчид өөрсдийнхөө стрессийн түвшнийг мэдэж, стресстэй үед таньдаг болохын зэрэгцээ ажлын орчныг сайжруулж, тав тухтай орчныг бүрдүүлж, улмаар ажилчдыг сэтгэл зүйн өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх (эхний шатаар сэргийлэх) боломжтой болгоход чиглэгдсэн байдаг.

Ковид-19 цар тахалын үед хөдөлгөөн хязгаарлах, хөл хориход хүмүүс цахим орчинд зарцуулах хугацаа энгийн үеийнхээс хэд дахин өсөж, хэвлэл мэдээлэл, нийгмийн сүлжээн дэх өвчний тухай мэдээлэл, түүний тодорхойгүй байдал зэргээс шалтгаалж айдас, түгшүүр, сэтгэл гутрал, стресс гэх мэт сэтгэл зүйн хямралд өртөх эрсдэл нэмэгдсэн байна.

Дэлхийн 216 улс оронд бүртгэгдсэн коронавируст халдварт өвчин Монгол Улсад бүртгэгдэж халдварын тоо нэмэгдэх үед иргэдийн бизнес, өрхийн орлого буурах, хүнсний хэрэглээ нэмэгдэх зэрэгт нөлөөлсөн бөгөөд өрхийн тодорхой хувь ялангуяа, эмзэг бүлгийн иргэд хүнсний бүтээгдэхүүн худалдан авах чадамждаа санаа зовоход (ҮСХ, Дэлхийн банк, 2020) хүргэсэн байна. Орлого буурснаас үүдэлтэй хамгийн бэрхшээлтэй таван асуудлын тоонд сэтгэл зүйн стресс (UNDP, 2020) багтаж байсан.

Монгол улсад КОВИД-19 цар тахлын анхны тохиолдол бүртгэгдэхэд судалгаанд оролцогчдын 40.3% нь эмнэлэг, онцгой, цагдаагийн байгууллагын мэргэжилтнүүдэд итгэж байсан, 31.4% нь айж, түгшиж байсан, 28.1% нь тайван хүлээцтэй байсан, 25.2% нь иргэд урьдчилан сэргийлэх зааврыг сайн мөрдөж буйд тайвширсан, 22.7% нь Монголчууд дархлаатай гэж найдсан, 13% нь хайхрамжгүй ажилласан мэргэжилтнүүдэд дургүй нь хүрсэн, 12.5% нь халдвар авсан иргэнийг үзэн ядсан, 7.3% нь Улсын Онцгой комиссыг буруутгасан байна. (АШУҮИС, НЭМС, ЭМНАНУТ, Судалгааны тайлан, 2021)

Цар тахлын үеийн хөл хорионы үед түгээмэл илэрч болох нийгмийн сэтгэл зүйн үзэгдлүүд нь айдас, түгшүүр, уур бухимдал, уйтгар, гуниг, гэм буруутай мэдрэмж, түгшүүрээс үүдэлтэй нойргүйдэл, халшрах шинж зэрэг байдаг бол тулгарч болох сэтгэл зүйн тулгамдсан асуудлууд нь цочмог стресс, гэмтлийн дараах стресс, сэтгэл гутрал, түгшүүрийн эмгэг юм. Энэ байдлыг төрийн бүх түвшний албан хаагчид тэр дундаа цар тахлын халуун цэг дээр ажиллаж байсан төрийн албан хаагчид илүүтэй мэдэрч сэтгэл зүйн хямралд орсон байдаг.

Тиймээс онцгой бол энгийн ямар ч цаг үед албан хаагчдын ажлын байран дээрх сэтгэл зүйн эрүүл мэндийн асуудлыг анхаарах, урьдчилан сэргийлэх, сэтгэл зүйн эрүүл мэндийг дэмжих асуудал чухал юм.

## ХОЁР. ХӨТӨЛБӨРИЙН ЗОРИЛГО, ЗОРИЛТ, ХУГАЦАА

### 2.1 Хөтөлбөрийн зорилго

Ажлын байран дээр албан хаагчдын сэтгэл зүйн эрүүл мэндийг хамгаалах, урьдчилан сэргийлэх хандлагыг төлөвшүүлж, сэтгэл зүйн эрүүл мэндэд тулгамдсан асуудлуудыг шийдвэрлэх, сэтгэл зүйн хямралт өртөх эрсдэлийг бууруулахад оршино.

### 2.2 Хөтөлбөрийн зорилт

1. Ажлын байран дээрх сэтгэл зүйн эрүүл мэндийг дэмжих орчин бүрдүүлэх

## 2. Ажлын байран дээрх сэтгэл зүйн эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээг бий болгох

### 2.3 Хугацаа

2022-2025 он

ГУРАВ. Хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа

#### **3.1 Ажлын байран дээрх сэтгэл зүйн эрүүл мэндийг дэмжих орчин бүрдүүлэх**

- 3.1.1 Сэтгэл зүйн эрүүл мэндийн асуудлаар бодлого боловсруулах, шийдвэр гаргах түвшинд нөлөөлөх арга хэмжээг зохион байгуулах, салбар хоорондын хамтын ажиллагаа, оролцоог сайжруулах
- 3.1.2 Мэдээлэл, сургалт, сурталчилгааны төлөвлөгөө гаргаж хэрэгжүүлэх, сэтгэл зүйн эрүүл мэндээ хамгаалах талаар албан хаагчдын мэдлэг, чадварыг дээшлүүлэх, тэдэнд шинэ хандлага, дадал эзэмшүүлэх
- 3.1.3 Сэтгэл зүйн эрүүл мэндийг дэмжих үйл ажиллагаанд олон нийт, хамт олны оролцоог нэмэгдүүлэх
- 3.1.4 Байгууллагын хөдөлмөрийн дотоод журамд сэтгэл зүйн эрүүл мэндийг дэмжих чиглэлээр заалт тусгах
- 3.1.5 Сэтгэцийн эрүүл мэндийн зөвлөгөө өгөх, сэтгэц, оюуны алжаал тайлах, эмчилгээ, сувилгааг хөгжүүлэхэд дэмжлэг үзүүлэхэд бодлогоор дэмжих
- 3.1.6 Харьяа байгууллага, сумын үйл ажиллагааг дүгнэхдээ ажиллагсдын сэтгэл зүйн эрүүл мэндийг хамгаалах талаар хийсэн ажлыг нэг үзүүлэлт болгон үнэлж байх
- 3.1.7 Хөтөлбөрийг орон нутагт хэрэгжүүлэх ажлыг зохион байгуулах, хэрэгжилтэд хяналт тавих, дүгнэх
- 3.1.8 Ажиллагсдын эрүүл мэндийг бэхжүүлэх талаар амжилт олж байгаа нэгж, албан хаагчийг дэмжих, сурталчлах, тодорхой урамшуулал бий болгох

#### **3.2 Ажлын байран дээрх сэтгэл зүйн эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээг бий болгох**

- 3.2.1 Бухимдал тайлах, сэтгэл хөдлөлөө хянаж зохицуулах, харилцааны соёлоо дээшлүүлэх, бусдыг сонсох, бүтээлчээр сэтгэх, тулгамдсан асуудлыг зүй зохистой шийдвэрлэх талаар албан бус, зайны сургалтын хөтөлбөр, гарын авлага боловсруулж сургалт явуулах, энэ чиглэлээр үйл ажиллагаа явуулдаг төрийн бус байгууллагатай хамтран ажиллах

- 3.2.2 Дасгал хөдөлгөөн, бясалгал зэрэг чиглэлээр үйл ажиллагаа явуулдаг байгууллагатай хамтран ажиллах, дэмжлэг үзүүлэх
- 3.2.3 Ажлын байрны стрессийг багасгах, алжаал тайлах өрөөг байгууллага бүрд бий болгох
- 3.2.4 Албан хаагч бүр эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлөх хорт зуршлаас сэргийлэх, бухимдлаас өөрийгөө хамгаалж тайвшрах, архи, тамхи, мансууруулах бодис хэрэглэхээс зайлсхийх, бухимдлаас өөрийгөө хамгаалж, тайвшрах арга барилд суралцах.
- 3.2.5 Эрүүл мэндийн зөвлөлийг байгууллага бүрд байгуулах, сэтгэл зүйчтэй болох, сэтгэл зүйн зөвлөгөө авдаг байх
- 3.2.6 Ажлын байрны эрсдэлийн үнэлгээг хийлгэх, үнэлгээний мөрөөр төлөвлөгөө гаргаж, үр дүнг тооцож ажиллах
- 3.2.7 Албан хаагчдын дундах сэтгэл зүйн тулгамдсан асуудлын нөлөөлөх хүчин зүйлүүдийг нарийвчлан тодорхойлж, бууруулах арга хэмжээг төлөвлөж хэрэгжилтийг ханган ажиллах
- 3.2.8 Хамт олны дотор харилцан бие биеэ хүндэтгэсэн, харилцан ойлголцсон, хүчирхийлэл, сэтгэлийн дарамтаас ангид орчин бий болгохыг эрмэлзэх
- 3.2.9 Ажлын байранд хүний сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлөх, бухимдал, сэтгэл гутрал, айдас түгшүүр бий болгох орчин, нөхцөл бүрдүүлж байгаа хүчин зүйлийг арилгаж, байгууллага, хамт олны дотор эерэг уур амьсгал, сэтгэл зүйн таатай орчин бүрдүүлж ажиллах
- 3.2.10 Хүн бүр эрүүл мэндээ эрхэмлэж, өөрийн болон бусдын эрүүл мэндийг хамгаалах, эрүүл аж төрөх зан үйлийг өөрийн амьдралын дадал хэвшил болгохын төлөө ажиллах

#### ДӨРӨВ. Хөтөлбөрийн удирдлага, зохион байгуулалт, санхүүжилт

##### 4.1. Хөтөлбөрийн удирдлага, зохион байгуулалт

- 4.1.1 Аймгийн хэмжээнд уг хөтөлбөрийг бусад хөтөлбөр, төслүүдтэй уялдуулан хэрэгжүүлэх, удирдан зохицуулах, салбар хоорондын хамтын ажиллагааг хангах үүргийг Аймгийн Засаг даргын Тамгын газар хариуцна.
- 4.1.2 Сумдад хөтөлбөрийн хэрэгжилтийг удирдан зохион байгуулах, зохицуулах, хэрэгжилтэд хяналт тавих ажлыг сумдын Засаг дарга, мэргэжлийн байгууллагатай хамтран гүйцэтгэнэ. Хөтөлбөрийн хэрэгжилтийг зохион

байгуулах, гүйцэтгэлд хяналт тавих үүрэг бүхий орон нутгийн салбар зөвлөлийг сум, байгууллагын удирдлагын дэргэд байгуулан ажиллуулж болно.

- 4.1.3 Сум, байгууллагын удирдлага хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх жил бүрийн төлөвлөгөө гаргаж, хагас, бүтэн жилээр хэрэгжилтийг гарган үр дүнг тооцож тайланг жил бүрийн 12 дугаар сарын 01-ний өдрийн дотор аймгийн Засаг даргын Тамгын газарт ирүүлнэ.
- 4.1.4 Хөтөлбөрийн хүрээнд зохион байгуулсан ажлын явц, үр дүнг аймгийн Засаг даргын Тамгын газар аймгийн Засаг даргын зөвлөлийн хуралд жил бүрийн 12 дугаар сарын 10-ны өдрийн дотор тайлагнана.

#### 4.2. Хөтөлбөрийн санхүүжилт

- Улсын төсөв
- Орон нутгийн төсөв
- Олон улсын байгууллагын дэмжлэг
- Гадаад, дотоодын төрийн болон төрийн бус байгууллага, аж ахуйн нэгж, хамт олон, иргэдийн хандив, тусламжийн хөрөнгөөс бүрдэнэ.