

КОВИД-19 ҮЕИЙН АХМАД НАСТНЫ СЭТГЭЛ ЗҮЙ БОЛОН АМЬДРАЛЫН ХЭВШЛИЙН ӨӨРЧЛӨЛТ

Ч. Должинсүрэн
Доктор (Ph. D.), профессор

Шинжлэх ухаан, технологийн их сургууль
Бизнесийн удирдлага, хүмүүнлэгийн сургууль

doljinsuren012@gmail.com

Г. Мөнхнасан
Докторант

Шинжлэх ухаан, технологийн их сургууль
Бизнесийн удирдлага, хүмүүнлэгийн сургууль

А. Амарзаяа
Магистр оюутан

Шинжлэх ухаан, технологийн их сургууль
Бизнесийн удирдлага, хүмүүнлэгийн сургууль

Б. Дөлгөөн
Магистр оюутан

Шинжлэх ухаан, технологийн их сургууль
Бизнесийн удирдлага, хүмүүнлэгийн сургууль

У. Нарантуяа
Магистр оюутан

Шинжлэх ухаан, технологийн их сургууль
Бизнесийн удирдлага, хүмүүнлэгийн сургууль

Хураангуй: Дэлхий нийт ковид 19 хямралын эсрэг тэмцлээ үргэлжлүүлсээр гурван жилийн хугацаа өнгөрчээ. Энэ хугацаанд дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын зөвлөмжийг даган корона вирусын үед хүн төрөлхтөн бага хохирол амсахын тулд хөл хорионы дэглэм тогтоож үүнийг иргэн бүр олонхийн сайн сайхны төлөө хүлээн зөвшөөрч хэрэгжүүлсэн. Энэ үед бидний өдөр тутмын амьдралын хэмнэлд маш их өөрчлөлт орсон. Үүний адилаар ахмад настнуудын аж төрөх байдал, амьдралын хэв маяг итгэл үнэмшил сэтгэл зүй бие махбодь өөрчлөгдсөн.

Түлхүүр үгс: Цар тахал, амьдралын хэв маяг, дадал хэвшил

УДИРТГАЛ

Ковид 19 цар тахлын дэгдэлт нь нийгмийн бүхий л бүлгийн хүмүүст сорилт бэрхшээл болж байна. Хөдөлгөөн хязгаарлах, хөл хорио тогтоох үед хүмүүс хэвлэл мэдээлэл, телевиз, цахим орчинд зарцуулах хугацаа энгийн үеийнхээс хэд дахин өсөж нийгмийн сүлжээн дэх өвчний тухай мэдээлэл түүний тодорхойгүй байдал зэргээс шалтгаалж айдас, түгшүүр, сэтгэл гутрал гэх мэт сэтгэл зүйн хямралд өртөх эрсдэл нэмэгдсэн. Мөн түүнчлэн хүмүүс гэрээсээ ажиллаж, хүүхдүүд цахимаар суралцаж, нийтийн тээврээр цагийн хувиараар үйлчлүүлэх гэх мэтээр хүмүүсийн амьдралд өөрчлөлт гарсаар байна.

Тэгвэл энэ цар тахалд ахмад настнууд ч ихээр өртөж байна. Европт Ковид-19 вирусын улмаас нас барагсдын 95 хувь нь ахмад настнууд байгааг Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас мэдээлжээ⁹². Мөн Ковид-19 анх гарсан БНХАУ-д нас барагсдын 80 хувь нь 60-аас дээш насныхан байв⁹³. Монгол улсын нийт батлагдсан тохиолдлоос 50-65+ настнуудын хувьд 16 хувь байгаа нь бусад бүлгийнхээс хамгийн өндөр байна⁹⁴. Энэ нь ахмад настнууд нийгмийн бусад бүлгүүдийг бодвол илүү онцлог байгаатай холбоотой. Нас ахихын хэрээр бие махбодийн гадаад болон дотоод орчинд өөрчлөлт маш ихээр явагддаг. Эд эсийн хөгшрөлөөр биеийн эсэргүүцэл суларч, далд байсан эмгэг өвчлөл илрэх, эсвэл өвчин үүсгэгчээс хамгаалах дархлаа буурснаар өвчинд нэрвэгдэх зэрэг амьдралын идэвхитэй үйл ажиллагаа багасдаг. Хөгшрөлтийг даган сэтгэл зүйн нөхцөл байдал, зан чанарын өөрчлөлт ч бий болдог.⁹⁵ Иймд энэхүү өгүүллээр ковид 19 цар тахлын үед ахмад настнуудын амьдралын хэв маяг, сэтгэл зүй, бие махбодид гарч буй өөрчлөлтийн талаар судлахыг зорив.

Судалгааны арга хэрэглэгдэхүүн

Судалгааны загвар

Асуулгад Ковид-19 цар тахлын улмаас ахмад настны эрүүл мэнд, өдөр тутмын амьдралын хэв маяг, сэтгэл зүйд гарсан өөрчлөлтийн талаархи асуултуудыг багтаажанкетын аргаар судлав.

Судалгааны хамрах хүрээ, түүвэрлэлт

⁹² Time 'Over 95% of People who Died of Coronavirus in Europe Were Over 60, says WHO' (2 April, 2020) <https://time.com/5814330/who-europe-over-60>

⁹³ United Nations, Department of Economic and Social Affairs, 'A Defining Moment for Informed, Inclusive and Targeted Response' (Issue Brief: Older persons and Covid-19, April 2020) <https://www.un.org/development/desa/ageing/wp-content/uploads/sites/24/2020/04/POLICY-BRIEF-ON-COVID19-AND-OLDER-PERSONS.pdf>

⁹⁴ Статистик мэдээллийн нэгдсэн сан <https://www.1212.mn/covid19.aspx>

⁹⁵ Туяа, С. (2016) Насжилт ахмад настн нийгмийн хамгаалал. Улаанбаатар, Монгол: ШУТИС-ийн ХҮСТ

Судалгаанд оролцогчдыг ахмад настан хамгийн ихээр амьдардаг дүүргийн нэг болох Сонгинохайрхан дүүргийн 2, 4-р хорооноос эмэгтэй 55, эрэгтэй 60 – с дээш насны ахмад настныг сонгон түүвэрлэн авав.

Судалгааны ажлын үр дүн боловсруулалт

Асуумж судалгааны мэдээллийг оруулах, статистик боловсруулалт хийхдээ SPSS 23.0 программыг ашиглав.

Судалгааны үр дүн

Хүн ам зүйн үндсэн мэдээлэл

Судалгаанд нийт 50 ахмад настан оролцсоноос хүйсийн хувьд 52% нь эмэгтэй, 48% нь эрэгтэй байв. Боловсролын түвшингөөр авч үзэхэд 24% нь дээд, 14% нь бүрэн, 24% нь бүрэн дунд, 32% нь дунд, 6% нь бага боловсролтой байна. Судалгаанд оролцогчдын дийлэнх нь 300 мянгаас 400 мянган төгрөгний орлоготой. Ахмад настнуудын 69.4% нь эхнэр (нөхөр) – ийн хамт, 12.2% нь хүүхдүүдийн хамт, 10.2% нь ганцаараа амьдардаг.

В. Коронавирус халдвар нь ахмад настны бие махбодид дараах байдлаар нөлөөлж байна.

Зураг 1. Ковид туссан ахмад настны бие махбодид гарсан өөрчлөлт



Судалгаанд оролцогчдын 52% нь ковидоор өвдсөн бөгөөд эдгэсний дараа ч дийлэнхид нь ядрах, хөл гар нь янгинах, хөлрөх, хууч өвчин нь сэдэрэх шинж тэмдэг ихээр илэрсээр байна.

Коронавирус халдвар нь ахмад настны сэтгэл зүйд дараах байдлаар нөлөөлж байна.

Зураг 2. Стресс, түгшүүр, сэтгэл гутралын түвшин



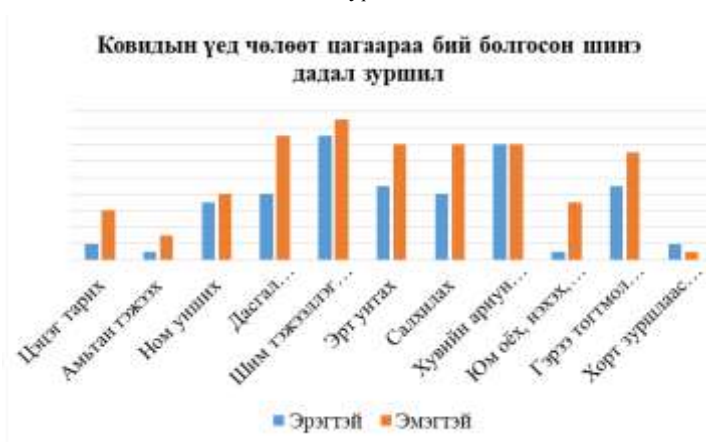
Стрессийн түвшинг үнэлэхэд 18% нь хэвийн, 18% нь бага, 26% нь дунд, 28% нь өндөр, 10% нь маш өндөр байна. Энэхүү үзүүлэлтийг хүйсийн хувьд авч үзвэл эмэгтэйчүүд эрэгтэйчүүдээс стрессийн түвшин өндөр, эрэгтэйчүүдийн ихэнх хувь нь бага, хэвийн гэсэн хариултуудыг өгсөн байна. Мөн боловсрол болон орлогын түвшин багасах тусам стрессийн түвшин нэмэгдсэн үзүүлэлттэй байна.

Түгшүүрийн түвшингийн хувьд 26% нь хэвийн, 8% нь бага, 26% нь дунд, 26% нь өндөр, 12% нь маш өндөр байна. Эрэгтэйчүүдийн 45,8% нь хэвийн гэсэн хариултыг өгсөн бол эмэгтэйчүүдийн 42,3% нь өндөр түгшүүртэй байна. Халдвартай иргэдийн тоо нэмэгдэх, эрүүл мэндийн байгууллагын ачаалал, өөрийн болон хайртай дотны хүмүүсийн эрүүл мэнд, хүүхдүүдийн боловсрол, өргөн хэрэглээний барааны хомсдол, өрхийн орлого хүрэлцэхгүй байхвий зэрэгт ихээхэн сэтгэл зовниж байна.

Сэтгэл гутралын түвшин 28.6% нь хэвийн, 16.3% нь бага, 28.6% нь дунд, 20.4% нь өндөр, 4.1% нь маш өндөр байна. Эмэгтэйчүүд өөрсдийн сэтгэл гутралыг дунд, өндөр гэж тодорхойлсон бол эрэгтэйчүүдийн дийлэнх хувь нь хэвийн, бага гэсэн хариулт өгсөн байна. Бага орлоготой, эрүүл мэндийн хувьд суурь өвчинтэй ахмадуудын сэтгэл гутралтай өндөр байгаа нь ажиглагдлаа.

С. Коронавирус халдварын үед бий болгосон эерэг, сөрөг дадал зуршил

Зураг 3. Бий болгосон шинэ дадал, зуршил



Зураг 4. Бий болгосон сөрөг дадал, зуршил



Ковидын үед ахмад настнууд олон шинэ дадал, зуршлуудыг өөртөө бий болгосон. Тэдгээрийг хувиар авч үзвэл 17% нь шим тэжээллэг хоол хүнс хэрэглэдэг болсон, 14,9% нь хувийн ариун цэвэр сахих (гараа угаах, ариутгах, маск зүүх, бээлий өмсөх), 12,2% нь дасгал хөдөлгөөн хийх, 13,2% нь эрт унтаж амрах, 15,7% нь гэрээ тогтмол цэвэрлэх (чийгтэй цэвэрлэгээ хийх, агаар сэлгэх, ариутгагч бодис ашиглах), 11,7% нь салхилах (агаарт гарах, ууланд алхах), үлдсэн хувьд нь амьтан тэжээх, цэцэг тарих, ном унших зэрэг эерэг дадал зуршлуудыг бий болгож, амьдралын хэв маяг нь өөрчлөгдсөн байна. Мөн судалгаанд оролцсон 3 ахмад настан хорт зуршлаасаа салсан байна.

Үүний зэрэгцээ сөрөг дадал зуршлууд ч мөн адил бий болсон. Ахмад настнуудын 43,8% нь цахим болон гар утасны хэрэглээ нэмэгдсэн гэж тодорхойлж байгаа бөгөөд тэр дундаа зурагт үзэх, фэйсбүүк ухах, ойр дотныхонтойгоо утсаар ярих нь ихэссэн байна. Мөн буруу хооллох, архи

тамхины хэрэглээ нэмэгдэх, оройтож унтах, залхуурах гэх мэт зуршлууд үлдсэн хувийг эзлэж байна.

ДҮГНЭЛТ

Амьдралын хэв маяг

Ахмад настны долоо хоногт гадагш гарах давтамж 5 хоногоос 4.5 хоног болж буурсан. Корона вирусн дэгдэлтийн улмаас өдөр бүр гадуур гардаг байсан ахмадуудын хувьд мэдэгдэхүйц буурсан. Боловсролын түвшин хамаарахгүйгээр олон хүн цугласан газраас зайлсхийх зан үйлтэй байгаа нь ажиглагдсан.

Ахмад настуудын 91% нь ухамсар, зан үйлийн эерэг өөрчлөлттэй байсан бол 56% нь гараа тогтмол угаах, ариутгах, бээлий өмсөх, амны хаалт зүүх гэх мэт дадал зуршилтай болсон.

Эмэгтэйчүүд өөрийн болон дотны хүмүүсийнхээ эрүүл мэндэд анхааран нэмэлт амин дэм болон шим тэжээллэг хоол хүнснийг өдөр тутамдаа түлхүү хэрэглэх хандлагатай болсон байна.

Ковидын үед ахмад настуудын 85% нь чөлөөт цаг ихтэй болсон бөгөөд энэ үедээ “Дасгал хөдөлгөөн хийх, салхилах, цэцэг тарих, ном унших” гэх мэтээр цагийг өнгөрүүлсэн байна. Мөн гэр бүлтэйгээ өнгөрүүлэх цаг нэмэгдсэн гэж 88% нь хариулсан. Гэр бүлийн гишүүдтэйгээ ихэвчлэн хамтдаа хооллож, кино нэвтрүүлэг үзэж, ярилцаж, ач зээ нартайгаа тоглож гэр бүлтэйгээ илүү дотно байх боломж бүрдсэн.

Ахмадууд өдөр тутамдаа олон цагийг "зурагт үзэх, утсаар ярих, гар утасны тоглоом тоглох" – д зарцуулдаг болсон байна. Энэ нь тэдний эрүүл мэнд болоод сэтгэл зүйд сөргөөр нөлөөлж байгаа ч нөгөө талаараа орчин үеийн мэдээ мэдээллийг цаг алдалгүй авах, шинэ техник технологитой танилцах, найз нөхөдтэйгээ холбогдох, хөршүүдтэйгээ харилцах боломж нэмэгдэх гэх мэт олон эерэг нөлөөтэй байна.

Эмэгтэйчүүдийн 56 хувь нь “хоол хүнс болон бусад худалдан авалтын давтамж буурч, нэг удаагийн худалдан авалтын хэмжээ нэмэгдсэн” гэж хариулсан байна. Эрэгтэйчүүдтэй харьцуулахад эмэгтэйчүүд онлайнар худалдан авалт хийх хандлага их байгаа нь ажиглагдаж байна.

Бие махбодь

Цар тахал дэгдсэнээс үүдэн ахмад настууд өөрсдийн эрүүл мэнд, бие махбодидоо илүү их анхаарал хандуулдаг болсон. Ковид туссан ахмад настуудын хувьд эдгэсний дараа биед илрэх зовиур их байна.

Сэтгэл зүй

Халдварыг таслан зогсооход үр дүнгээ үзүүлдэг хөл хорих, хөдөлгөөн хязгаарлах, тусгаарлах зэрэг нь хүний нийгмийн мөн чанарын

эсрэг тул эдгээр арга хэмжээ нь сэтгэл зүйн сөрөг нөлөө буюу стресс, айдас түгшүүр, сэтгэл гутралыг нэмэгдүүлсэн. Эдгээр сөрөг сэтгэл хөдлөлийг үр ашигтайгаар даван туулахын тулд ахмадууд шинэ эерэг дадал зуршлуудыг хэвшүүлсэн. Үүнд: Корона вирусын нөлөөгөөр гадагш гарах давтамж багассантай холбоотойгоор эрүүл мэнддээ анхааран, амархан хийж болохуйц дасгал хөдөлгөөн, алхалтыг хийж сэтгэл зүйн байдлаа ч мөн дэмжсэн байна.

Ойр дотны хүн нь ковидоор өвчлөхөд судалгаанд оролцогчдын ихэнх хувь нь санаа зовсон, айж түгшсэн ба маш бага хувь нь энгийн зүйл гэж хүлээж авсан байна.

Эмэгтэйчүүд нь амархан уурлах, стресстэх, сэтгэлээр унах, гуниглах байдал өндөр байгаагаас үүдэн сэтгэл зүйн дэмжлэг авах хүсэл их байна. Тэр дундаа ковидын хөл хорионы үед гэр бүл, найз нөхөд, хамаатан садны сэтгэл зүйн дэмжлэг хэрэгцээтэй байсан бол ковид туссан ахмад настны хувьд хорооноосоо зөвлөгөө мэдээлэл, өрхийн эмнэлэгээсээ сэтгэл зүйн дэмжлэг, эрүүл мэндийн зөвлөгөө авах хэрэгцээ өндөр байсан гэж тодорхойлж байна.

Ганцаараа амьдардаг ахмад настан гэр бүлтэйгээ амьдардаг ахмад настануудтай харьцуулахад сөрөг өөрчлөлтөд илүү өртөмтгий байсан бөгөөд ганцаардлын мэдрэмж нэмэгдэж, сэтгэл зүйн хувьд эмзэг байна.

Хэдийгээр стресс, түгшүүр нэмэгдсэн ч Ковид - 19 цар тахлын үед ахмадууд шинэ дадал зуршилтай болж, итгэл үнэмшлийн хувьд эерэгээр өөрчлөлт гарсан нь аливаа бэрхшээлийг даван туулах чадвар, тэсвэр хатуужил өндөр гэж дүгнэж байна.

НОМ ЗҮЙ

[1]. Time 'Over 95% of People who Died of Coronavirus in Europe Were Over 60, says WHO' (2 April, 2020) <https://time.com/5814330/who-europe-over-60>

[2]. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, 'A Defining Moment for Informed, Inclusive and Targeted Response' (Issue Brief: Older persons and Covid-19, April 2020)

[3]. <https://www.un.org/development/desa/ageing/wpcontent/uploads/sites/24/2020/04/POLICY-BRIEF-ON-COVID19-AND-OLDER-PERSONS.pdf>

[4]. Статистик мэдээллийн нэгдсэн сан <https://www.1212.mn/covid19.aspx>

[5]. Туяа, С. (2016) Насжилт ахмад настн нийгмийн хамгаалал. Улаанбаатар, Монгол: ШУТИС-ийн ХҮСТ