

Substance Abuse and Mental Health Education for Burmese

မြန်မာပြည်သားများအတွက် ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးပို့ချခြင်း

- ၁) အရက်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ အခြားမူးယစ်ဆေးများနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများအား ပညာပေးပို့ချခြင်း။
- ၂) စိတ်ကျရောဂါ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ဝေဒနာနှင့် အကြောက်တရားများအကြောင်း သိမြင်နားလည်စေရန်။
- ၃) စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုအားမည်သို့ဖြေရှင်းနည်းများအား သိမြင်နားလည်စေရန်။
- ၄) အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာရသည့်အကျိုးဆက်များ။
- ၅) အရင်းခံတရားအမျိုးအစားခွဲခြားခြင်းနှင့် ထိုအရာများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း။

Negative effects of ALCOHOL

အရက်၏ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- နှလုံးအားနည်းစေခြင်းနှင့် သွေးဖိအားတက်လာစေခြင်း။
- အအိပ်အနေနည်းခြင်း၊ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ အပြောင်းအလဲလုပ်နိုင်စွမ်းချို့တဲ့ခြင်း၊ စိတ်ခွန်အားတည်ဆောက်မှုအားနည်းခြင်း၊ ဘဝပြန်လည်တည်ဆောက်ရေး၊ စိတ်သစ်လူသစ်ဖြစ်ရေး၊ အခြေအနေနှင့် အမိလိုက်ပါနိုင်စွမ်းတို့ ကျဆင်းလျော့ပါလာခြင်း။
- ဝမ်းဗိုက်တွင်း ပုံမှန်မဟုတ်သဖြင့် အော့အန်စေခြင်း။
- မူးဝေပြီးမအိမ်သာဖြစ်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာခြင်းနှင့် အခြားဝမ်းဗိုက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်လာစေခြင်း။
- တွေးခေါ်နိုင်စွမ်း၊ ဆင်ခြင်တုံတရား၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်း၊ အကျိုးဆက်ခန့်မှန်းနိုင်စွမ်းတို့ ကျလာစေခြင်း။
- မိမိ၏အပြုအမူနှင့်လုပ်ရပ်က အခြားသူများအား မည်သို့သက်ရောက်သွားသည်ကို သိမြင်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ခြင်း။
- သာမန်ကိစ္စစဉ်းစားမှုပင် အခြားသူထက်ပိုနေကျေးလာခြင်း၊ တုံ့ပြန်ပြုမူမှု နှေးသွားခြင်း၊ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု အားနည်းခြင်း။
- အာရုံပြုမှုနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုကျလာခြင်း။
- ပတ်ဝန်းကျင်အား အလေးထားတတ်မှု လျော့ကျလာခြင်း။
- ရန်လိုစိတ်များ တိုးလာခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှု တိုးလာနိုင်စရာရှိခြင်း။
- အခြားသူပြောစကားကိုအမှုမထားပဲ ဇွတ်တရွတ်ပြောခြင်းကဲ့သို့ လူမှုဆက်ဆံရေးပြဿနာများဖြစ်လာခြင်း။
- အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းကြောင့် အသည်းရောဂါများဖြစ်လာစေခြင်း၊ ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် ပျောက်ကင်းရန်ပင် အချိန်ကြာမြင့်ပြီး အသည်းကို ပို၍ ပျက်စီးသွားစေခြင်း။

မေးခွန်း။ ။ အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

စီဒီစီပီဟုခေါ်သည့် ရောဂါဘယများထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဌာန၏အဆိုအရ အမျိုးသားများအဖို့ တစ်ထိုင်ထဲ ၃ ခွက်နှင့် ၃ ခွက်အထက်သောက်ခြင်း ဖြစ်ပြီး၊ အမျိုးသမီးများအဖို့ တစ်ထိုင်ထဲ ၂ ခွက်နှင့် ၂ ခွက်အထက်သောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် လူထုကျန်းမာရေးကျောင်း၏အဆိုအရ အမျိုးသားများအဖို့ တစ်ထိုင်ထဲ ၅ ခွက်နှင့် ၅ ခွက်အထက်သောက်ခြင်းဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးများ အဖို့ တစ်ထိုင်ထဲ ၄ ခွက်နှင့် ၄ ခွက်အထက်သောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

Negative effects of MARIJUANA

ဆေးခြောက်၏ အာနိသင်များ

ဆေးခြောက်၏ ဘေးထွက်သက်ရောက်ဆိုးကျိုးမှာ ၅ ခုထက်ပိုကြောင်း အတိအကျပြောနိုင်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ထိပ်ဆုံး ၅ ချက်တွင်ပါသည်များမှာ တစ်ခုခုအား အမှန်အတိုင်း မကြားနိုင် မမြင်နိုင်ခြင်း၊ သွေးပေါင်ကျပြီး နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်လာခြင်း၊ စိတ်ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်တတ်ခြင်း၊ အခြားဆေးဝါးများ မတိုးတော့ခြင်း၊ အဆုတ်နှင့်လည်ချောင်းတွင်ရေတို ရေရှည်ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်တတ်ခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။ ဆေးခြောက်၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ တမဟုတ်ခြင်းထဖြစ်တတ်သလို အချိန်အကြာကြီးနေပြီးမှ ပေါ်လာတတ်သည် များလည်းရှိတတ်ပါသည်။ ဆေးခြောက်ရှူသူများတွင် မကြာခင်ဆိုသလို အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်းနှင့် လေ့လာသင်ယူနိုင်စွမ်းပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

ဆေးခြောက်၏ အမြင့်ဆုံးဘေးထွက်ဆိုးကျိုးသည် ဆေးမူးနေချိန်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေထဲမျောနေသလိုထင်ထင်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းအား အမြင်မှောက်မှားခြင်းဟု ယေဘုယျပြောဆို သတ်မှတ်ကြပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် အထိအတွေ့ အသံခံစားမှုအပါအဝင် အခြားအာရုံ ၅ ပါးစလုံးမှာ သာမန် အချိန်နှင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း (သို့မဟုတ်) လုံးလုံးကို ကွာခြားနေပါသည်။

- ဆေးခြောက်ရှူခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများမှာ သွေးပေါင်ကျပြီး နှလုံးခုန်မြန်ခြင်းလည်းပါ၏။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင်အန္တရာယ်ကြီး၏။ နှလုံးအခုန်ရပ်သွားရန် ဖြစ်နိုင်ခြေအတော်များသည့် အနေအထားလည်းဖြစ်ပါသည်။
- ဆေးမူးပြီး စိတ်ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်းသည် ခြောက်ခြားစရာဖြစ်၏။ ထိုအချိန်တွင် မည်သူကမျှမိမိအား ဘာမျှမကောင်းကြံစည်ခြင်းမရှိပါပဲ တစ်ယောက်ယောက်က မိမိအား မကောင်းကြံနေသည် ထင်နေတတ်ခြင်း။
- လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဆေးယဉ်ဆေးပြီးဖြစ်စေသည့် စနစ်ရှိပါသည်။ ဆေးခြောက်ရှူလျှင် ထိုစနစ် အလွယ်တကူပျက်သွားပါသည်။ ထိုစနစ်ပျက်လျှင် ကျန်းမာရေးအတွက်သုံးရသည့် အခြားဆေးများသုံးပင်သုံးငြား ဆေးယဉ်ဆေးပြီးမြန်စေပြီး ဆေးမတိုးပဲ ဖြစ်လာတတ်၏။
- ဆေးခြောက်ကြောင့် အဆုတ်နှင့်လည်ချောင်းများ ပျက်စီးရ၏။ လူလည်း မကြာခဏဖျားနာလွယ်လာတတ်၏။
- ဆေးခြောက်ကြောင့်ရသည့် ရုပ်ပိုင်းထိခိုက်မှုများမှာ လူတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ကွာခြားနိုင်တတ်ပါသည်။ ယခုစာရင်းတွင် ဖော်ပြစာရင်းသွင်း မထားသည့် အခြားဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အမြောက်အများရှိပါသေးသည်။

Effects of AMPHETAMINES အက်ဖီတမင်နီး၏ အာနိသင်များ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှု

အက်ဖီတမင်နီးကြောင့်ရသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုများတွင် မျက်လုံးများနီနေခြင်း၊ ဂဏာမပြိမ်းဖြစ်ခြင်း၊ အာခေါင်နှင့်ခံတွင်းခြောက်ခြင်း၊ သွားကြိတ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခေါင်းခဲဖြစ်ခြင်း၊ ပုံမှန်ထက်ပို၍ သွေးပေါင်ကျခြင်း-တက်ခြင်း၊ နာတတ်ဖျားတတ်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ဆီးချုပ်ခြင်း၊ မျက်စေ့အမြင်မှန်ဝါးခြင်း၊ မူးမော်တတ်ခြင်း၊ ခြေလက်များ အကြောလိုက်တတ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ထုံကျင်တတ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားချောက်ခြင်း၊ ယားယံခြင်းတို့ဖြစ်တတ်၏။ အလွန်အကျွံ (သို့) ရေရှည်သုံးစွဲပါက ဝက်ရူးပြန်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ အပြီးတိုင်မေ့မြောသွားခြင်း၊ နှလုံးခုန်ရပ်ခြင်းနှင့် သေသည်အထိဖြစ်တတ်၏။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှု

အက်ဖီတမင်နီးကြောင့်ရသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုများတွင် လူတစ်ယောက်လုံး လေထဲမျောနေသလိုထင်နေခြင်း၊ တစ်ခုခုကို စိတ်ပူစိုးရိမ်နေခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု၊ စိတ်စွမ်းအင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားမှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု၊ လူမှုဆက်ဆံရေးစသည်တို့ ကျလာပြီး စိတ်တိုစိတ်ဆတ်လွယ်ခြင်း၊ ရန်လိုပြုမှုတတ်ခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း၊ အစွဲကြီးတတ်ခြင်း၊ မဟုတ်သည်များအား အဟုတ်ထင်နေတတ်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်၏။ အလွန်အကျွံ (သို့) ရေရှည်သုံးစွဲပါက ပုံမှန်စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း ပျက်ဆုံးသွားခြင်းဖြစ်တတ်၏။

ဆေးဖြတ်ချိန်ကြုံရသည့်သက်ရောက်မှုများ။

ဆေးဖြတ်ချိန် ကြုံရသည့်ကိစ္စများတွင် စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတတ်ခြင်း၊ စိတ်ကျဝေဒနာခံစားရခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းများမှာ ဆေးသုံးစွဲခဲ့ချိန် အရှည်အကြာ၊ သုံးစွဲမှု အနည်းအများ၊ အကြိမ်ရေ မည်ရွေမည်မျှ စသည်တို့အပေါ် တည်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဆေးဖြတ်ချိန်တွင် တစ်ခုခုကို ပူပန်ကြောင့်ကြနေတတ်ခြင်း၊ စိတ်တိုဒေါသထွက်နေတတ်ခြင်း၊ စိတ်လေးလံ ဖိစီးနေတတ်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း အိပ်တတ်ခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုးများ မက်တတ်ခြင်း၊ သေကြောင်းကြံရန် တွေးတောနေတတ်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

မှီဝဲသုံးစွဲမှုတိုးလာခြင်းနှင့် ဆေးစွဲခြင်း။

အက်ဖီတမင်နီးသည် အချိန်တိုအတွင်း သုံးစွဲမှုပမာဏ မြန်မြန်ဆန်ဆန် တိုးလာတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးသုံးစွဲကြာလေလေ သုံးစွဲမှုပမာဏများ လေလေ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဆေးမူးရေချိန်ပြည့်မီရန် ဆေးတိုးတိုးသုံးရသည့်သဘောဖြစ်၏။

ဆေးလွန်ခြင်း (Overdose)

ဆေးလွန်ခြင်း (Overdose) ကြောင့် မတူသည့်ရောဂါလက္ခဏာ အမြောက်အများရှိပါသည်။ ယင်းတို့တွင် ရူးနမ်းသူလို တွေးတောတတ်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်တစ်ခုလုံး အောင့်အောင့်နေတတ်ခြင်း၊ သွေးဖိအား အလွန်အမင်း တက်လာခြင်းတို့ဖြစ်၏။

BASIC FACTS ABOUT COCAINE ကိုကင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သိထားရမည့်အခြေခံအချက်အလက်များ။

ကိုကင်းနှင့်ခရက်ခ်(Crack) တို့သည် အဆိပ်သင့်ဆေးများဖြစ်ပြီး ရူးသွပ်စေတတ်ပါသည်။ ထိုဆေးများတွင် သုံးစွဲသူများအဖို့ ထူးခြားသည့်စိတ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ဝေဒနာပိုင်း အကျိုးဆက်ဆိုးများရှိသည်။ ပို၍ အရေးကြီးသည့် အကျိုးဆက်မှာ မိသားစုဝင်များနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် မကောင်းသည့်အကျိုးဆက်များ

ဖြစ်လာတတ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ကိုကင်းနှင့်ခရက်ခ်(Crack) သုံးစွဲမှုကြောင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် စိတ်ထင်ရာလုပ်တတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ မိခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန် ထိုဆေးများစွဲပါက သားသမီးများကိုပါ ထိခိုက်စေ၏။

ကိုကင်းဆိုတာဘာလဲ။

ကိုကင်းဆိုသည်မှာ သဘာဝတရားကြီးတွင်တွေ့ရသည့် ပစ္စည်းများအနက် လူ၏ပဟိုအာရုံကြောစနစ်အား လှုံ့ဆော်ပေးသည့် အစွမ်းအထက်ဆုံး ပစ္စည်းတစ်မျိုးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုကာပင်၏ (Coca Plant) အရွက်မှနေ၍ အဆီထုတ်ယူထားသည့်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး အဖြူရောင်အကြည်မှုန့် သဏ္ဍာန်ဖြင့်တွေ့ရပါမည်။

ခရက်ခ်ဆိုတာဘာလဲ။

ခရက်ခ်ဆိုသည်မှာ ကိုကင်းအခြေခံထုတ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ကိုကင်းမှ ဆင့်ပွားယူထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကိုကင်းအာနိသင်အား တမဟုတ်ခြင်းရစေသော ဆေးလိပ်လို လိပ်ရှုရသည့် အမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ခရက်ခ်ကပ်သင့်ခြင်း။

၁၉၈၀ ပြည့်အလယ်ပိုင်းကာလများတွင် ပထမဆုံးစတင်ပေါ်လာပါသည်။ ထို့နောက် တပြည်လုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ပျံ့နှံ့သွားပါသည်။

ထိုသို့ပျံ့နှံ့သွားရခြင်းသည် အောက်ပါအချက်များကြောင့်ဖြစ်၏

- ၁) ဈေးပေါ်ပြီး ဝယ်ရန်ငွေတတ်နိုင်ခြင်း
- ၂) အငွေကို သောက်ရှူနိုင်ခြင်း။
- ၃) အာနိသင်ပြင်းပြီး ကြာကြာခံခြင်း။

နာခေါင်းမှ အငွေရှာသွင်းခြင်းသည် အမှုန်အတိုင်းရှာသွင်းခြင်းထက် ဆေးရိုက်တက်အမြန်နှုန်းမှာ ၂ ဆခန့် ပိုမြန်ပါသည်။ ထိုသို့ မူးနှုန်းမြန်ခြင်း၊ မြင့်ခြင်းကြောင့် ခရက်ခ်အစွဲမြန် အစွဲလွယ်လာခြင်း ဖြစ်လာကြ၏။

ထိုဆေးများအား မည်သို့သုံးစွဲကြသနည်း။

ယေဘုယျအားဖြင့် ဆေးမှုန့်အား နာခေါင်းမှရှာသွင်းခြင်းနှင့် အငွေကိုရှူခြင်း ၂ မျိုးဖြစ်ပါသည်။ အငွေရှာသွင်းခြင်းသည် အမှုန်ရှူခြင်းထက် ပိုလွယ်ပါသည်။ ဆေးမှုန့်များ၊ ဆေးအတုံးအခဲလေးများအား ဖန်ပြားပေါ် (သို့) ဖန်ပြားလိုမာသည့် အရာတစ်ခုခုပေါ်တွင် တင်လိုက်ပြီး အောက်မှမီးဖြင့်အပူပေးကာ ထွက်လာသည့်အငွေအား ပိုက်တံလေးဖြင့် အဆုတ်တွင်းသို့ ရှာသွင်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့်အာနိသင် ရှိပါသနည်း။

- ၁) ကိုကင်းသည် နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာစေပြီး သွေးကြောများအတွင်း သွေးအရောက် နည်းလာစေသည်။ ဆေးသုံးခြင်းကြောင့် စားချင်စိတ် ကုန်ခမ်းလာပြီး လူမှာ ပိုပြီး ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် ရှိလာသယောင်ယောင်၊ ပိုပြီး အားခွန်များ ရှိလာသယောင်ယောင်၊ ပိုပြီး စွမ်းအားရှိလာသယောင်ယောင်၊ ပိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိလာသယောင်ယောင် ခံစားရစေ၏။
- ၂) ဆေးသုံးနှုန်းခြင်းသည်မှာ စိတ် ကယောင်ခြောက်ခြား ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ တမူထူးခြားသည့် အပြုအမူများပင် ပေါ်လာတတ်၏။ သွေးပေါင်ချိန် ထိုးတက်သွားပြီး ရုတ်တရက်လေဖြတ်ခြင်း (သို့) နှလုံးအခုန် ရပ်သွားခြင်းပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တခါတရံတွင် သေပင်သေတတ်၏။
- ၃) ကိုကင်းအမှုန်လိုပင် ခရက်ခ် (Crack) တွင်လည်း ရသည့်အာနိသင် တူပါသည်။ ကိုကင်းမှုန့်ကိုရှူရှိုက်သည့်အတွက် ပိုပြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန်နှင့် အစွမ်းလည်း ပို ပြတတ်ပါသည်။ ခရက်ခ်အတော်များများသုံးပြီးနောက် စိတ်အခြေအနေမှာ ပို၍အူကြောင်ကြောင် ဖြစ်တတ်သလို ပို၍ပို၍လည်း ပြင်းထန်ဆိုးရွားကြမ်းတမ်းလာတတ်၏။ ခရက်ခ်သည် သုံးစွဲသူအား အကြမ်းဖက်မှုလုပ်ရန် တွန်းအားပေးပါသည်။

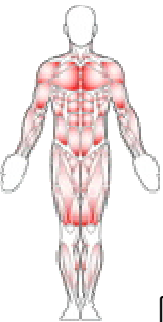
ထိုဆေးများ သင့်အပေါ် အာနိသင်သက်ရောက်လာပုံနှင့် ဖြစ်လာသည့်အကျိုးဆက်များ။

- ဆေးချိန်တိုးတိုးလာခြင်းနှင့် ဆေးစွဲသွားခြင်း။
- နှလုံးခုန်ပုံမမှန်ခြင်း၊ နှလုံးရပ်တန့်သွားခြင်း၊ နှလုံးပျက်စီးသွားခြင်းအပါအဝင် နှလုံးနှင့်ဆိုင်သည့် ပြဿနာများ။
- လေဖြတ်ခြင်း၊ ဝက်ရှူးပြန်ခြင်း၊ ဦးနှောက်မှိုတက်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ပတ်လည်ရှိ အသားမျှင်များတွင် သွေးယိုစီးမှုဖြစ်ခြင်းတို့အပါအဝင် ဦးနှောက်နှင့်ဆိုင်သည့်ပြဿနာများ။
- အဆုတ်ထဲ အရည်များဖွဲ့လာခြင်း၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာဖြစ်ခြင်း၊ အခြား အဆုတ်ဝေဒနာများဖြစ်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်လာခြင်းတို့ အပါအဝင် အသက်ရှူခြင်းနှင့်ဆိုင်သည့် ပြဿနာများ။
- ကယောင်ခြောက်ခြားဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ကျဝေဒနာရခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန် စိတ်မူမမှန်ဖြစ်လာခြင်း၊ စိတ်အမြင်မှောက်မှားခြင်းတို့အပါအဝင် စိတ်ဝေဒနာဆိုင်ရာ ပြဿနာများ။

- မတော်တဆမှုများကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမည့် အန္တရာယ်များလာခြင်း၊ ရန်လိုတတ်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း (သို့) ရာဇဝတ်သားတို့၏ အပြုအမူများ ပေါ်လာခြင်း။
- အခြားသက်ရောက်မှုအာနိသင်များတွင် ကောင်းကောင်းအိပ်မပျော်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံရေးတွင်ပြဿနာရှိလာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ် တတ်ခြင်းနှင့် အနံ့ခံအာရုံ ဆိုးဆိုးရွားရွားပျက်စီးခြင်းများ ပါပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ခရက်ခံသုံးစွဲခြင်းကြောင့် လမစေ့ပဲကလေးမွေးခြင်း၊ ကလေးပျက်ကျခြင်း၊ မွေးလာသည့်ကလေးများ မျက်စေ့မှတတ်ခြင်း၊ မွေး ရာပါ စိတ်ဝေဒနာ စွဲပါလာတတ်ခြင်း၊ ကလေးငယ်ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်အမင်းနည်းခြင်း၊ မိခင် ကလေးမွေးနှုန်းကျဆင်းခြင်း။
- ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် သွေးကြောထဲ ကိုကင်းထိုး သုံးစွဲသူများတွင် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါနှင့် အိပ်ချိအိုင်ဗီ ကူးစက်မှုအန္တရာယ်များ တိုးသထက် တိုးတိုးလာခြင်း။

What is stress? စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာဘာလဲ။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ စိတ်ဖိစီးမှုအားတုန့်ပြန်ချက်။



ခြိမ်းခြောက်ခံရသည်ဟု စိတ်ကခံစားလိုက်ရသည့်အခါ လူ့အာရုံကြောစနစ်က ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ကော်တီဆိုလ်နှင့် အဒရီနယ်လိုင်း အပါအဝင် စိတ်ဖိစီး မှုဖြစ်စေသည့်ဟော်မုန်းများကို လွှတ်ပေးလိုက်ပါသည်။ ထို ဟော်မုန်းများသည် တစ်ခုခုကို အရေးတကြီး တုန့်ပြန်ပြုမူရန် လူ့ခန္ဓာအား နိုးဆွပေးလိုက် ၏။ ထိုအခါ နှလုံးခုန်နှုန်း မြင့်တက်လာ၏။ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းလာ၏။ သွေးဖိအားမြင့်လာ၏။ အသက်ရှူနှုန်းမြန်လာ၏။ အာရုံစိတ်ထဲ ထက်မြက်လာ ၏။ ထို ရုပ်ပိုင်းအရ ပြောင်းလဲမှုကြောင့် လူ၏ အင်အားနှင့် အစောဆုံးအင်အား တက်လာ၏။ တုန့်ပြန်ချိန်ကိုလည်း အရှိန်မြှင့်ပေးလိုက်၏။ အန္တရာယ်စက်ကွင်းမှ အလွတ်ရုန်းမည် (သို့) ပြန်တိုက်မည် တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုလုပ်ရန် ဟန်ပြင်ခြင်းအပေါ် အာရုံစူးစိုက်ခြင်းဖြစ်လာ၏။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ မူမှန်ဖြစ်နေသည့်စိတ်အား တစ်နည်းနည်းဖြင့် အခြိမ်းခြောက်ခံလာခြင်း(သို့) ဒေါသထွက်အောင်လာလုပ်ခြင်းဟု ခံစားရသည့်အခါ ထို အခြေအနေအထား အား တုန့်ပြန်တတ်သည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သမားရိုးကျဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်၏။ အန္တရာယ်ကျပြီဟု စိတ်မှသိလိုက်သည့်အချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံကာကွယ်ရေးစနစ်က “ချရင်ပြန်ချမယ်” (သို့) “စိတ်အဖိစီးခံလိုက်မယ်” ဟု ဆိုသည့် အလိုအလျောက် ပြန်လှန်တုန့်နှင်းတတ်သည့် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်၏။

ဖိစီးမှုအား ပြန်လှန်တုန့်နှင်းခြင်းသည် လူ့အားကာကွယ်ပေးသည့် ခန္ဓာကိုယ်၏သဘာဝအလုပ် တစ်ခုဖြစ်၏။ ထို သဘာဝအလုပ်သည် လူ့အား နိုးနိုးကြားကြား ဖြစ်စေခြင်း၊ ခွန်အားစွမ်းအားဖြစ်စေခြင်း၊ အာရုံစိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်စေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ သို့သော် အတိုင်းအတာတစ်ခုထက် လွန်ထွက်သွားလျှင် အထောက်အကူဖြစ်မှုများရပ်တန့်သွားပြီး လူ၏ကျန်းမာရေး၊ စိတ်နေစိတ်ထားများ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်များ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးများနှင့် ဘဝအရည်အသွေးများကို ပါ ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါသည်။

မိမိ၏ စိတ်ဖိစီးမှုအား ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်ရန် ခက်လာသည့်အဆင့်အား သိမှတ်နားလည်ထားရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

အန္တရာယ်အကြီးဆုံးကိစ္စကား စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ အလွန်လွယ်ကူမြန်ဆန်စွာ တိုးပွားလာတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်တတ်ကြောင်း သိထားရန်လိုပါ သည်။ မိမိလည်း ဖြစ်တတ်လေ့ရှိပါလိမ့်မည်။ စစ်ခြင်း ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ပုံမှန်အနေအထားမှ စတတ်ပါသည်။ အလွန်အမင်းစိတ်ဖိစီးမှု ရောဂါလက္ခဏာများသည် နေရာတိုင်းနီးပါးတွင် ပြုပြုလာသည်ကို တွေ့ရနိုင်ပါသည်။ စိတ်တွင်၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်၊ အပြုအမူတွင် နည်းမျိုးစုံ သက်ရောက်ပါသည်။ ပြုလာတတ်ပါသည်။ လူအချို့၏ စိတ်ဖိစီးမှုပုံစံမှာ အခြားသူများနှင့်မတူ တစ်မူထူးနေတတ်ပါသည်။

အလွန်အမင်းစိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ လက္ခဏာများ။

အောက်ပါဇယားတွင်ဖော်ပြထားသည့် စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ လက္ခဏာများမှာ အကြမ်းဖျင်း အသိပေးချက်သဘော ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တွင် ထို ဝေဒနာလက္ခဏာ ပိုများလာလေလေ အလွန်အမင်းစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရန်အနေအထား ပိုနီးလာလေလေပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မှတ်သားသိမြင်မှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ

- မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း ပြဿနာ၊
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းခြင်း၊
- ဆင်ခြင်တုံတရား ညံ့လာခြင်း
- အဆိုးမြင်စိတ် ကဲလာခြင်း။
- အတွေးနှင့် စိတ် ကယောက်ကယက်ဖြစ်ခြင်း။
- အခြေတစေ့ပုပန်ကြောင့်ကြနေခြင်း

ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာလက္ခဏာများ

- ကိုက်ခဲခြင်း နာကျင်ခြင်း။
- ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ခြင်း (သို့) ဝမ်းချုပ်ခြင်း။
- မအိမသာဖြစ်ခြင်း၊ မူးမော်နေခြင်း။
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ နှလုံးအခုန်မြန်ခြင်း။
- လိင်စိတ်ခံစားမှု ပါးလာခြင်း။
- မကြာမကြာ အအေးပတ်ခြင်း။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဝေဒနာလက္ခဏာများ။

- စိတ်နေစိတ်ထား မူပျက်လာခြင်း။
- စိတ်ဆိုး၊ စိတ်တို လွယ်လာခြင်း။
- စိတ်ဆတ်လာခြင်း၊ ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်လာခြင်း။
- တစ်ကိုယ်ရည်အတွေးများဖြင့် ပိနေခြင်း။
- အထီးကျန်၊ အဖော်မဲ့သလို ခံစားနေရခြင်း။
- စိတ်ကျဝေဒနာ (သို့) ဘာကိုမှ မပျော်ပိုက်တော့ခြင်း။

အပြုအမူဆိုင်ရာ ဝေဒနာလက္ခဏာများ။

- အစားအသောက်ပိုစားခြင်း (သို့) လျော့ကျသွားခြင်း။
- အလွန်အမင်း အိပ်ခြင်း (သို့) အအိပ်အနေ နည်းလာခြင်း။
- တခြားသူများနှင့် ရောရောနှောနှော မနေလိုခြင်း။
- တာဝန်ဝတ္တရားများ ဥပက္ခောပြုခြင်း၊ အလေးမထားတော့ခြင်း။
- သက်သာလိုသက်သာငြား ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ဆေးဝါး တစ်ခုခု သုံးစွဲခြင်း။
- စိတ်ထွက်ပေါက် ရှာခြင်း (ဥပမာ...လက်သည်းကိုက်ခြင်း၊ လမ်းထထ လျှောက်တတ်ခြင်း)

ထို ဖော်ပြပါ ဝေဒနာလက္ခဏာများသည် အခြားကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ဝေဒနာများကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်သည်ကို သိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ယခု ဖော်ပြထားသည့် ဝေဒနာလက္ခဏာများ သင့်ထံတွင် ဖြစ်နေရှိနေပြီဟု သိလာသည့်အခါ ဆရာဝန်ထံသွား၍ ဆေးစစ်ဆေးမှု အကဲဖြတ်ချက်အပြည့်အဝ ယူရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဆရာဝန်အနေဖြင့် သင့်အား စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာလက္ခဏာများ ဟုတ်/မဟုတ် ကူညီအကဲဖြတ်ပေးပါလိမ့်မည်။

မည်မျှအတိုင်းအတာသည် အလွန်အမင်း စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်သနည်း။

စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ် သင့်ခံနိုင်ရည် မည်မျှရှိသည်ဆိုသည်မှာ အချက်အလက် အခြေများစွာနှင့် ဆိုင်ပါသည်။ ထိုအရာများတွင် အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံသည့် သင့်အရည်အသွေး၊ ဘဝနှင့်စပ်သည့် သင့် ယေဘုယျ သဘောထားအမြင်၊ သင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနှင့် မျိုးရိုးဗီဇသဘောတို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုခံနိုင်ရည်အဆင့်လိုက် လွှမ်းမိုးသည့်အခြေအနေများ။

- ဖေးမထောက်ကျဖြစ်စေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်အဆက်အစပ်...ဘဝ၏ဖိစီးမှုများအား တွန်းလှန်ရာတွင် ဖေးမထောက်ကူပေးနိုင်မည့် မိသားစုဝင်များ၊ ခင်မင်ရင်းနှီးသည့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများရှိသည့် ဝန်းကျင်အဆက်အစပ်သည် အလွန်ကြီးမားသည့် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ တယောက်ထဲအထီးကျန် အဖော်မဲ့လေလေ စိတ်ဖိစီးမှုကြီးကြီး ပိုခံရလေလေဖြစ်ပါသည်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းအသိစိတ်...ကြုံနေရသည့် အခက်အခဲပြဿနာများကိုလည်း ကျော်လွှားဖြတ်သန်းနိုင်သည်။ အဖြစ်အပျက်များ အပေါ်လည်း လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလည်းရှိသည်ဟု သင်ခံစားသိမြင်နေလျှင် စိတ်ဖိစီးမှုအား ကျော်လွှားလွန်မြောက်ရန်

လွယ်ကူပါသည်။ စိတ်အဖိအစီး ခံရလွယ်သူများအဖို့ ထိုအခြေအနေအထားများအား မထိန်းချုပ်နိုင်မကျော်လွှားနိုင်ဟု ခံစားသိမြင်နေတတ်ပါသည်။

- သင့်စိတ်နေသဘောထားနှင့် အမြင်...စိတ်အဖိအစီး ခံရမလွယ်သူများတွင် အကောင်းမြင်စိတ်ထား ရှိတတ်ပါသည်။ ထိုသူများတွင် ပြဿနာနှင့်စိန်ခေါ်ချက်များအား မပြီးမပြုလက်ခံယူတတ်ခြင်း၊ ဟာသဝါတံခံ အားကောင်းခြင်း၊ "ပြဿနာနဲ့စိန်ခေါ်မှုဆိုတာ ဘဝရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု"ဟု သတ်မှတ်လက်ခံတတ်ခြင်း၊ မြင့်မားသည့် ရည်မှန်းချက်နှင့် အစွမ်းအစရှိနေသည်ဟု ခံယူသိမှတ်ထားကြသည်။
- စိတ်လှုပ်ရှားမှုအား မိမိဘာသာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း...ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်နေချိန်၊ ဒေါသထွက်နေချိန်၊ ဝမ်းနည်းစိတ်ပျက်နေချိန်များတွင် စိတ်သက်သာရာ ရအောင်၊ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် မိမိဘာသာ မည်သို့လုပ်ရမည်ကိုမသိလျှင် သင်သည် စိတ်ဖိစီးမှုအပြင်းစား ခံရနိုင်သည့် အနေအထား ဖြစ်ပါသည်။
- ကိုယ့်အသိနှင့်ကိုယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း...စိတ်ဖိစီးမှုတစ်ကြိမ်ဖြစ်လျှင် မည်မျှကြာသည်၊ ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်လာနိုင်စရာရှိသည်တို့ အပါအဝင် စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေအား သင်ပိုသိလေလေ ဖြေရှင်းရ ပိုလွယ်လွယ်လေပင်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု၏အထိန်းအချုပ်အောက်တွင် ရောက်နေသလား (သို့) စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် အနေအထားတွင်လား။

- မိမိစိတ်ဆိုးစိတ်တိုနေချိန်တွင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အမြန်ဆုံးသက်သာရာရအောင် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ပုံလုပ်နည်းအား သိပါသလား။
- မိမိ၏ ဒေါသကို ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ဆိုကာ အလွယ်တကူ လွှတ်ထားနိုင်ပါသလား။
- လုပ်ငန်းခွင်တွင် အခြားသူများက မိမိစိတ်ပြေရာပြေကြောင်း ကောင်းရာကောင်းကြောင်း ကူညီလုပ်ပေးနိုင်ကြပါသလား။
- မိမိ ညအချိန် အလုပ်မပြန်လာပြီးနောက် စိတ်သက်သာလန်းဆန်းစွာ အိမ်ထဲပြန်ဝင်လာနိုင်ပါသလား။
- မိမိသည် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းနှင့် စိတ်လေးလံခြင်းမျိုး ဖြစ်ခဲ့လှပါသလား။
- အခြားသူများ ကြုံကောင်းကြုံနိုင်သည့် စိတ်တိုဒေါသထွက်ခြင်းမျိုးကို မိမိ သိမှတ်သတိထားမိပါသလား။
- မိမိသည် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများ (သို့) မိသားစုဝင်များအား စိတ်အေးချမ်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါသလား။
- မိမိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အားနည်းလာချိန်တွင် အားသစ်ခွန်သစ်များ ပြန်ရလာအောင် လုပ်တတ်ပါသလား။

စိတ်ဖိစီးမှု၏ အကြောင်းတရားများ။

စိတ်ဖိစီးမှုအားဖြစ်စေသည့် ဖိအားနှင့်အခြေအနေများအား Stressor စရက်စိစာ ဟုခေါ်ဆိုကြပါသည်။ စရက်စိစာအား ပင်ပန်းပြီးငွေစရာ အလုပ်အချိန်ဇယားကြီးတစ်ခု (သို့) တုန်လှုပ်ဖွယ် ဆက်ဆံရေးကြီးတစ်ခုအလား အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်ကာ တွေးလေ့တွေးထ ရှိကြပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေ မဖြစ် ဖြစ်အောင် အတင်းလုပ်ယူရခြင်း (သို့) ဖိအားအပေးခံရသည့် အနေအထားတိုင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လာနိုင်စရာ အခြေအနေများပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့သော ကိစ္စများတွင် အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ အိမ်ဝယ်ခြင်း၊ ကောလိပ်တက်ခြင်း၊ အလုပ်ရာထူးတိုး လက်ခံရခြင်းတို့ကဲ့သို့ အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သည့် အရာများလည်းပါပါသည်။

တစ်နည်းပြောရလျှင် စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ ဖြစ်နေ/ရှိနေသည့်အခြေအနေအား သင်မည်သို့လက်ခံ သိမှတ်မှုပြုသနည်းဆိုသည့်အပေါ် တည်ပါသည်။ သင့်အဖို့ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စရာကိစ္စသည် အခြားသူအဖို့ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုသူများအဖို့ ကျေနပ်နှစ်သက်စရာပင် ဖြစ်နေနိုင်ပါသေးသည်။ ဥပမာပြရလျှင် မနက်မနက် အလုပ်အသွား ကားမောင်းရင်း "လမ်းပိတ်ဆိုမျှဖြစ်လို့ အလုပ်နောက်ကျရင်တော့အခက်ပဲ" ဟုတွေးမိသဖြင့် သင့်အတွက် စိတ်ပင်ပန်းမွန်းကျပ်စရာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မည်။ သို့သော် အခြားသူများအဖို့ အချိန်လေးနည်းနည်း ပိုယူလိုက်ပြီး "လမ်းပိတ်တော့လည်းကားမောင်းရင်း သီချင်းနားထောင်ရတာပေါ့" ဟုတွေးကာ အေးအေးအေးလူလူပင် ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့် အများသိ ပြင်ပအကြောင်းတရားများ။

စိတ်ဖိစီးမှုတိုင်းသည် ပြင်ပအခြေအနေများကြောင့်ချည်းပဲ မဟုတ်ပါ။ မိမိဘာသာ တွေးသည့် စိတ်အတွင်းခံ အကြောင်းတရားများကြောင့် ဖြစ်ရသည်များလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ အပြင်အကြောင်းတရားများမှာ...

- ဘဝ၏အဓိကကျသည့် အပြောင်းအလဲများ။
- အလုပ်အကိုင်၊
- ဆက်ဆံရေးမပြေပြစ်မှုများ။
- ငွေရေးကြေးရေး ပြဿနာများ။
- အလုပ်ပိတ်လွန်းခြင်း။

- သားသမီးနှင့် မိသားစုအရေးများ။

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့် အများသိ အတွင်းအကြောင်းတရားများ။

စိတ်ဖိစီးမှုတိုင်းသည် မိမိဘာသာတွေးသည့် စိတ်အတွင်းခံ အကြောင်းတရားများကြောင့်ချည်းပဲ မဟုတ်ပါ။ ပြင်ပအခြေအနေများကြောင့် ဖြစ်ရသည်များ လည်းရှိတတ်ပါသည်။

- မရေရာမသေချာမှုအား လက်ခံနိုင်စွမ်း မရှိခြင်း။
- အဆိုးမြင်စိတ်ကဲခြင်း။
- အစွမ်းအစမရှိသူသဖွယ် ထင်မှတ်ခြင်း။
- သဘာဝမကျသည့် မျှော်လင့်စောင့်စားမှုထားရှိခြင်း။
- ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်ချည်း ဖြစ်စေလိုခြင်း။
- တည်ကြည်ရိုးဖြောင့်မှု အားနည်းခြင်း

သင့်ကို ဘယ်အရာက စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသနည်း။

အခြားသူများအဖို့ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ချင်စရာသည် သင့်အဖို့ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တူချင်မှတူပါလိမ့်မည်။ ဥပမာပြောရလျှင်...

- သူမ၏အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းသည် spot Light အောက် ရောက်နေချိန်တွင် ကယ်ရင်အဖို့ အများသူငါရှေ့စကားပြောရမှာ (သို့) သရုပ်ဆောင်ပြရမည် ကို ကြောက်စရာဖြစ်နေပေမည်။
- သူ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက် မတ်သည် အလုပ်သဘောအရ အမြင့်ဆုံးလုပ်ပြရတော့မည့် အနေအထားကျမှ ခြေကုန်လက်ပန်းကျသွားသော်လည်း ဇီလ်မှာမူ ဖိအားအပေး ခံရလင့်ကစား နောက်ဆုံးဇာတ်သိမ်းချိန်တွင် အကောင်းဆုံး သရုပ်ဆောင်ပြနိုင်သည်။
- အေန်တာသည် လူကြီးသူမများအား ကူညီရသည်ကို အလွန်နှစ်ခြိုက်သည်။ သူ့အစီမံ ကွန်စတင်န့်ကတော့ မဖြစ်မနေလုပ်ရမည့်အချိန်ကျတော့မှ စိတ်ဖိစီးမှုကြီးစွာဖြင့် ကူညီတတ်သည်။
- ရစ်ချာဒ်သည် စားနေစဉ်တွင် ဝန်ဆောင်မှုညံ့ကြောင်း စောဒကတက်ပြီး၊ မှာပြီးသားများအား ပြန်ပေးရန်လည်း လက်မနှေးတတ်။ သူ့ဇနီး မိရန်ဒါ ကတော့ ဝန်ဆောင်မှုညံ့ကြောင်း စောဒကတက်ဖို့ရန် စိတ်အလွန်ဖိစီးနေတတ်သည်။

နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှု အကျိုးသက်ရောက်မှုများ။

ခန္ဓာကိုယ်သည် စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းခြိမ်းခြောက်မှုဟူ၍ ထွေထွေထူးထူး ခွဲခြားခြင်းမလုပ်ပါ။ အလုပ်အချိန်ဇယားကြောင့်၊ မိတ်ဆွေနှင့် ငြင်းရန်ရသောကြောင့်၊ လမ်းပိတ်ဆို့မှုကြောင့်၊ ပေးရမည့် ငွေစာရင်းစာရွက်များ တောင်ပုံယာပုံဖြစ်လာသောကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လာလျှင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် သေရေရှင်ရေတမျှ အရေးကြီးသည့်ကိစ္စတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်နေရသည့်အလား ပြုမူလာတတ်ပါသည်။ တာဝန်ဝတ္တရားများ ပိလာသည့်အခါ၊ သောကဗျာပါဒများလာသည့်အခါ စိတ်ဖိစီးမှုအရေးပေါ်တုန့်ပြန်ပုံစနစ်သည် အချိန်ပြည့်လို ပွင့်နေပါသည်။ မီးခလုပ်အား အချိန်ပြည့် ဖွင့်ထားသည့်နယ် ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံစနစ်အား ကြာကြာ အသက်သွင်းထားလေလေ (Activated လုပ်ထားလေလေ) အလုပ်ဆက်လုပ်နေရန် လွယ်လေလေဖြစ်ပါသည်။ ပိတ်ချလိုက်ရန် ပိုပိုခက်လာတတ်ပါသည်။ ကာလရှည်ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့် ထိတွေ့နေခြင်းသည် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု ဆိုးဆိုးရွားရွား ဖြစ်လာစေပါသည်။ နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အခြားစနစ်များ အားလုံးနီးပါးလောက်အား ဒုက္ခပေးတတ်ပါသည်။ သွေးတိုးခြင်း၊ ဆေးအယဉ်ဆေးအပြီး လွယ်လာခြင်း၊ လေဖြတ်နှင့် နှလုံးရောဂါအန္တရာယ်တိုးလာခြင်း၊ မြူလာခြင်း၊ အရွယ်ကျမြန်ခြင်း စသည်တို့အား မြန်မြန်ဆန်ဆန်ဖြစ် တိုးလာဖြစ်လာစေပါသည်။ ကာလရှည်စိတ်ဖိစီးမှုသည် စိတ်ကျဝေဒနာနှင့် စိတ်မနှံ့ရှူးသွပ်ရန်လွယ်လာပြီး ဦးနှောက်ပင်ပျက်သွားတတ်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းလာခြင်းနှင့် ပိုဆိုးလာခြင်း။ အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်....

- နာကျင်ကိုက်ခဲမှုပေါင်းစုံ။
- နှလုံးရောဂါ။
- အစာခြေမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ။
- အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ။
- စိတ်ကျဝေဒနာ။
- အလွန်ခြင်း။
- အလိုအလျောက် ဆေးယဉ်ဆေးပြီး ရောဂါများ။
- ဝဲနင်းခူကဲ့သို့ အရေပြားရောဂါများ။

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ယင်း၏လက္ခဏာများအား ဖြေရှင်းခြင်း။

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ယင်း၏လက္ခဏာများအား ဖြေရှင်းရန်၊ လျော့ချရန်နည်းလမ်း မြောက်များစွာရှိပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုအား ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းကို လေ့လာခြင်း။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်ရန်မလွယ်ဟု သင် တွေးကောင်း တွေးနေပါလိမ့်မည်။ သို့သော် တုန့်ပြန်နေသည့် နည်းများကို သင်အမြဲထိန်းချုပ်၍ ရနိုင်ပါသည်။ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းသည် ဂရုပြုစောင့်ထိန်းခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အတွေးများ၊ သင့် စိတ်ခံစားမှုများ၊ သင့် အလုပ်အစီအစဉ်များ၊ သင့် ပတ်ဝန်းကျင်များ၊ ပြဿနာကိုသင်ဖြေရှင်းပုံ ဖြေရှင်းနည်းများအား အစဉ်ဂရုပြုပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် သင်တတ်နိုင်မည်ဆိုပါက စိတ်ဖိစီးစေမည့်အခြေအနေအား အပြောင်းအလဲလုပ်ပါ။ သင် ပြောင်းလဲရန်မလွယ်သည့် တုန့်ပြန်ပုံများအား အပြောင်းအလဲလုပ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုထားကြည့်ပါ။ စိတ်သက်သာနားနေနိုင်ရန် အချိန်ယူပါ။

စိတ်သက်သာနားနေနည်း လေ့လာပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုအား ဘဝထဲမှ အပြီးတိုင် အကြွင်းမဲ့ ဖယ်ရှားရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော် သင့်အပေါ် သက်ရောက်နေမှုများအား ထိန်းချုပ်၍ရပါသည်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အနားယူသည့်နည်းလမ်းများတွင် ရောဂါကျင့်ခြင်း၊ တရားထိုင်တရားမှတ်ခြင်း၊ အသက်ပြင်းပြင်း ရှုထုတ်ရှုသွင်း လေ့ကျင့်ခန်း (ကိုယ်လက်ဖြေလျှော့မှုကို အားပေးသည်) စိတ်လက် အေးအေးလူလူနေခြင်း (စိတ်ဖိစီးမှုတုန့်ပြန်ချက်နှင့် ပြောင်းပြန်ဖြစ်သည်) တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်သည့်အခါ နေ့စဉ်ဖြစ်နေသည့် စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်အား လျော့ကျသွားစေပါသည်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်နှစ်သက်မှုကို မြှင့်တင်လာစေပါသည်။ ဖိအား အပေးခံရသည့်အနေအထားတွင် စိတ်ကိုပြန်စုစည်းပြီး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နေနိုင်စွမ်း တိုးမြှင့်လာစေပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု အမြန်လျော့ချနည်းအား လေ့လာပါ။

လေ့ကျင့်မှုမပြတ်ခြင်းကြောင့် ဖိအားပေးမှုများ ရှိရှိလာနေချိန်တွင် ထိန်းချုပ်လာနိုင်၍ စထရက်စိစာအား နားလည်သိမြင်ရန် လေ့လာပါ။

**What is Major Depression?
အဓိကစိတ်ကျဝေဒနာဆိုတာ ဘာလဲ။**

စိတ်ကျဝေဒနာဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး နာမကျန်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို နာမကျန်းမှုသည် ကာယကံရှင်၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်သလို ခံစားမှု အတွေး၊ သူတစ်ပါးအပေါ်အပြုအမူ စသည်တို့တွင်လည်း သက်ရောက်တတ်ပါသည်။ စိတ်အခြေအနေ ပုံမှန်မဟုတ်သူသည် စားရာတွင်၊ အိပ်ရာတွင်၊ အလုပ်လုပ်ရာတွင်၊ မိတ်ဆွေများနှင့်အတူနေရာတွင် ပြဿနာများရှိတတ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ဆေးစားဆေးသောက် လုပ်နေရသည့် စိတ်ကျဝေဒနာမှာ ကြာရှည်စွဲကပ် နေတတ်ပါသည်။ စိတ်လက်မကြည်သာခြင်း (သို့) ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းစသည့် ခံစားချက်များဖြင့်နှောကာ စိတ်နောက်ခြင်း မကြာကြာဖြစ်တတ်ပါသည်။ စိတ်ကျဝေဒနာရှင် (သို့) သမားရိုးကျ စိတ်ကျဝေဒနာရှင်နှင့် အဓိက စိတ်ကျဝေဒနာများရှင်သည် အောက်တွင်ဖော်ပြမည့် လက္ခဏာများအနက် အနည်းဆုံး ၅ ချက်ကို ကြုံတွေ့နေရသူများဖြစ်သည်။ ထိုသူများသည် အဆိုပါ လက္ခဏာများအား အနည်းဆုံး ၂ ပတ်တစ်ကြိမ်နှင့် နေ့စဉ်နီးပါး ခံစားနေရပါသည်။

- ဝမ်းနည်းခြင်း၊ နိမ့်ပါးသည်ဟုခံစားရခြင်း၊ စိတ်အခွံ့ဖြစ်နေခြင်း၊ စိတ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း။
- ဆောင်ရွက်မှုတိုင်းလိုလိုတွင် စိတ်ပါဝင်စားမှု ပျောက်ဆုံးနေခြင်း။
- အပြစ်ရှိသူလိုလို၊ တန်ဖိုးမရှိသူလိုလို ခံစားနေရခြင်း။
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင်၊ အာရုံစိုက်ရာတွင်၊ တွေးတောရာတွင် ခက်ခဲပင်ပန်းခြင်း။
- နှေးကွေးလေးလံသလို ခံစားရခြင်း၊ စိတ်ပန်း လက်ပန်းကျခြင်း၊ စွမ်းအင်ခွန်အား လျော့ပါးလာခြင်း။
- ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အစားအသောက်ပျက်လာခြင်း၊ ပြောင်းလာခြင်း။
- အအိပ်ကြီးလာခြင်း၊ မနက်အစောကြီး နိုးနိုးနေတတ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော် ဖြစ်ဖြစ်လာခြင်း။
- သေကြောင်းကြံခြင်းနှင့် သေခြင်းအကြောင်းကိုတွေးတောခြင်း၊ ကြံစည်ခြင်း၊ ကြိုးစားခြင်း။

အထက်ပါဖော်ပြချက်များသည် ထူးထူးခြားခြား စိတ်ကျဝေဒနာကြောင့် တွဲဖက်၍လည်းဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် လူမှုရေးတွင်၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ် တွင် (သို့) အခြားအရေးကြီး လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့်လည်း တွဲနေတတ်ပါသည်။ အားအင်ကုန်ခမ်း ချိန်မှုပြင်းလျှင် လူမှုရေးတွင် (သို့) အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းရာတွင် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စများ ပျောက်ဆုံးသွားတတ်ပါသည်။

သင့်တွင်ဖြစ်နေသည့် လက္ခဏာများသည် စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာဖြစ်သည်ဟု ညွှန်ပြနေပါသလား။

သင့်အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာချက်များအား အမျိုးအစားခွဲပြနိုင်လျှင်၊ ထိုလက္ခဏာများ မပျောက်ပျယ်သေးဟုဆိုလျှင် သင်သည် စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာရှင်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- သင့်စိတ် အမြဲတိုင်း မာကြောပြင်းထန်၊ သောကမအေး၊ ဝေခွဲမရ ဖြစ်နေပါသလား။

- ကျောင်း၊ အလုပ်၊ မိသားစုတာဝန်များလုပ်ရာတွင် ပူပန်စိတ်ဇောများ ရောနှောနေပါသလား။
- ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင်ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိသော်လည်း ဖယ်ရှား၍မရသော အကြောက်တရားတစ်ခုခု စွဲနေပါသလား။
- တစ်ခုခုအား သူလုပ်ရမည့်အတိုင်းမလုပ်မိလျှင် ဆိုးဆိုးရွားရွားတစ်ခုခုဖြစ်လာတော့မှာပဲဟု သင့်စိတ်တွင်ယုံနေပါသလား။
- နေ့စဉ်လှုပ်ရှား ခေတ္တရွက်ရသည့်ကိစ္စများက သင့်အား စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်စေသည့်အတွက် မလုပ်ပဲရှောင်ဖယ်နေသလား။
- ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ပဲ နှလုံးအခုန်မြန်လာပြီး နှလုံးရပ်သွားခြင်း ဖြစ်ဖူးပါသလား။
- ရှိရှိသမျှနေရာတကာတွင် အန္တရာယ်များ၊ ဘေးများ ပတ်လည်ဝိုင်းနေသည်ဟု ခံစားနေရပါသလား။

စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ။

ကြောင်းကျိုးမသင့် အလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့သောကဖြစ်ခြင်း၏ အခြေခံလက္ခဏာများ၊ အခြားသော စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာဖြစ်ခြင်း၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ယေဘုယျ လက္ခဏာများ။

- ကြောက်စရာ လန့်စရာများအတွေးများ တွေးတောခြင်း။
- ဒုက္ခရောက်မည်ဟုသာ အာရုံပြုတွေးတောခြင်း။
- အပျက်ဘက်ကတွေးပြီး စိတ်တင်းကျပ်ခြင်း။
- ပိုပိုးလာမည်ဟုသာ ကြိုတင်တွေးမှတ်နေခြင်း။
- ဆင်ခြင်တုံတရား အားနည်းလာခြင်း။
- ဂဏှာမငြိမ် အနားမရဖြစ်ခြင်း။
- အန္တရာယ်အမှတ် သင်္ကေတများအား စောင့်ကြည့်ခြင်း။
- ခေါင်းထဲဘာမှမရှိတော့ဟု တွေးထင်မှတ်နေခြင်း။

စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်သည် စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုထက် ပိုပါသည်။ ထိုစိတ်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ တပုံတပင်ပါဝင်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ကြောင့် ထိုဝေဒနာရှင်အား ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းခြင်းနှင့် မကြာခဏဆိုသလို မှားတတ်ပါသည်။

အတွေ့များတတ်သည့် စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်...

- နှလုံး တဒုန်းဒုန်း ခုန်နေခြင်း။
- ချွေးပြန်ပြန်နေတတ်ခြင်း။
- ပိုက်အောင့်ပိုက်နာနှင့် ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း။
- ဆီးခဏခဏသွားခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း။
- အသက်ရှူမဝ ဖြစ်ခြင်း။
- ကိုယ်လက်များ တချက်ချက် ဆတ်ကနဲဖြစ်တတ်ခြင်း။
- ကြွက်သားများ တောင့်တင်းနေတတ်ခြင်း။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေခြင်း။

စိတ်နှင့်ကိုယ်လွတ်ထွက်ခြင်းနှင့် လက္ခဏာများ။

စိတ်နှင့်ကိုယ်လွတ်ထွက်ခြင်းအား ကုသမှုများ

“စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်ဖြစ်ခြင်း” ဟုလည်းဆိုသည့် စိတ်နှင့်ကိုယ်လွတ်ထွက်ခြင်းသည် အကြောက်တရားနှင့် စိတ်ဖောက်ပြီး ထင်ရာလုပ်ခြင်းသဘောပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကိစ္စသည် မထင်မှတ်ပဲ ရုတ်တရက် ထဖြစ်တတ်ပါသည်။ တခါတရံတွင် ဖောက်တော့မည့် အရိပ်အကဲများပြတတ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် ကောက်ကာငင်ကာ ထဖြစ်တတ်ပါသည်။

စိတ်နှင့်ကိုယ်လွတ်ခြင်းသည် ၁၀ မိနစ်အတွင်း အမြင့်ဆုံးအနေအထားသို့ရောက်လာတတ်သည်။ မိနစ် သုံးဆယ်ထက် ပိုမခံတတ်ပါ။ သို့သော် တိုတောင်းလှသည့် ထိုအချိန်လေးအတွင်း ဖြစ်သွားသည်မှာ ကြောက်စရာအလွန်ကောင်းလှသဖြင့် သေလုမတတ်ခံစားရခြင်း(သို့) လူနှင့်စိတ် လွတ်ထွက်သွားမတတ်ခံစားရ ငြင်းထန်လှပါသည်။ ထိုဝေဒနာ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများမှာ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှသဖြင့် တချို့သူများအဖို့ နှလုံးရပ်တန့်သွားပြီလားဟုပင် ထင်ချင်စရာဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေ ပြီးဆုံးသွားပြီးနောက် နောက်တစ်ခါ ထပ်ဖြစ်ဦးမည့်အရေးတွေးပြီး စိုးရိမ်သောကများလာတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပန်းခြံလိုနေရာမျိုးတွင် ဖြစ်မှာကိုစိုးပြီး၊ ကူသူမဲ့ ကယ်သူမဲ့အနေအထားတွင်ဖြစ်မှာကို ပို၍စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

စိတ်နှင့်ကိုယ်လွတ်ထွက်သွားခြင်း လက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။

- တကိုယ်လုံး ကယိမ်းကယိုင် ဖြစ်လာခြင်း။
- ရူးသွားတော့မယောင် (သို့) ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းအားလုံး ပျောက်ဆုံးသွားသည့်ခံစားမှု။

- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (သို့) နှလုံး မခုန်တစ်ချက် ခုန်တစ်ချက်ဖြစ်ခြင်း။
- သတိလစ်တော့မည့်သဖွယ် ခံစားရခြင်း။
- အာရုံခံများ ပိတ်ကုန်ခြင်း (သို့) အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း။
- ဝင်သက်ထွက်သက် မူမမှန်ခြင်း။
- တကိုယ်လုံး နီရဲပြာနမ်းလာခြင်း။
- တကိုယ်လုံး တုန်ယင်ပြီး ယိမ်းယိုင်နေခြင်း။
- မူးဝေအော့အံခြင်း (သို့) ဝမ်းဗိုက်ထဲမှထိုးထိုးအောင့်ခြင်း။
- အသိစိတ်လွတ်ထွက်သွားခြင်း (သို့) ပကတိအတိုင်းမရှိခြင်း။

စိတ်ပူပန်ကြောင့်ကြေဝေဒနာ၊ စိတ်နှင့်ကိုယ်လွတ်ထွက်သွားခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာတို့အား မိမိဘာသာ သက်သာအောင်လုပ်နည်း။

စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာ၏ ငုတ်လျှိုးနေသော အရင်းခံတရားများအားလေ့လာခြင်း။

စိတ်သောက တပုံတပင်ရှိနေသူတိုင်းလည်း စိတ်ပူပန်ကြောင့်ကြေ ဝေဒနာရှင်မဟုတ်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် သောကမအေးဖြစ်စရာများ တပုံတပင်ရှိနေသည်ဆိုလျှင် ခဏလေးအချိန်ယူပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို မည်သို့စောင့်ရှောက်ရမည်ကို အောက်တွင် အကျဉ်းပြောကြည့်ပါ။

- ရယ်မောပျော်ရွှင်စရာနှင့် နားနားနေနေနေရန် နေ့စဉ်အချိန်ယူပါသလား။
- သင်လိုအပ်မည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူများ ရနေပါသလား။
- သင့် ကိုယ်ခန္ဓာအား စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းပါသလား။
- တာဝန်ဝတ္တရားများဖြင့်ပိနေပါသလား။
- သင် အကူအညီလိုသည့်အခါ သူတစ်ပါးထံ အကူအညီတောင်းခံပါသလား။

စိတ်နှင့်ကိုယ်လွတ်ထွက်သွားခြင်း၊ စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်ခြင်းတို့အား မိမိဘာသာ သက်သာအောင်လုပ်နည်း။ အမှတ် (၁) အနှုတ်သဘောဆောင်သည့် အတွေးများအား စိန်ခေါ်ခြင်း။

- သင့်သောကစိုးရိမ်မှုများအား ချရေးပါ... ခဲတံနှင့်စာရေးစရာ ချထားပါ။ စိတ်ပူပန်ကြောင့်ကြေရာ ကြုံလာသည့်အခါ သင့်စိတ်သောကဖြစ်ရမှုများအား ချရေးပါ။ တွေးတောပြီး သာမန်ရေးခြင်းမျိုးထက် ခတ်မြန်မြန်သွက်သွက် အကြမ်းရေးချပါ။ အနှုတ်သဘောဆောင်သည့် အတွေးများ၊ သောကဖြစ်ရမှုများ ချက်ခြင်းပြန် ပျောက်မသွားရန်ဖြစ်မည်။
- စိတ်ပူပန်ကြောင့်ကြေ သောကမအေးဖြစ်ရချိန်ကာလတစ်ခုကို ဖန်တီးပါ... နေ့တစ်ခုခြင်းစီတွင် ၁၀ မိနစ်ကြာ သောကဖြစ်ချိန် တစ်ခုခုကို ရွေးလိုက်ပါ။ ပူပန်ကြောင့်ကြေမှုကို စိတ်တွင်တေးပြီးမှတ်ထားပါ။ သောကမအေး ဖြစ်နေစဉ်အတွင်း အနှုတ်သဘောဆောင်သော၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြေ ဖွယ်အတွေးများအပေါ် အာရုံပြုထားပါ။ စာဖြင့်ချရေးပါ။ စာလုံးပေါင်းအမှားများပြင်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ ထိုနေ့၏ကျန်အချိန်များသည် သတ်မှတ်ထားသည့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြေမှုမှ ကင်းလွတ်သောအချိန် ဖြစ်နေရပါမည်။ ထိုနေ့အတွင်း ကြောင့်ကြစိတ်အတွေးများအား သင့်ခေါင်းထဲသို့တိုးဝင်လာချိန်တွင် ထို အရာများအား ချရေးပါ။ သင့်၏ သောကမအေးဖြစ်ချိန်ကို "Postpone" အချိန်ရွှေ့လိုက်ပါ။
- မရေမသေချာမှုများအား လက်ခံသိမှတ်ပါ... ဘဝတွင်ဖြစ်လာနိုင်စရာ အမှားမှားအယွင်းယွင်း သောကမအေးဖြစ်နိုင်ဖွယ်ကိစ္စတိုင်းအား မည်သို့မျှ တင်ကြို ခန့်မှန်းတွက်ချက်၍မရနိုင်ပါ။ မသေချာမရေရာမှုများအား လက်ခံသိမှတ်ပြုပါ။ ဘဝ၏ပြဿနာများကို ချက်ခြင်းလက်ဝင်း ဖြေရှင်းရန်မလိုအပ်ပါ။

စိတ်နှင့်ကိုယ်လွတ်ထွက်သွားခြင်း၊ စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်ခြင်းတို့အား မိမိဘာသာ သက်သာအောင်လုပ်နည်း။ အမှတ် (၂) မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း။

- စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားယူခြင်းနည်းနာများ... သတိပဋ္ဌာန်တရားမှတ်ခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့်အကြောအချင်များ ဖြေလျှော့ခြင်း၊ ဝင်သက်ထွက်သက် ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်ခြင်း စသည်တို့အား ပုံမှန်လုပ်ပေးသည့်အခါ စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာ၏လက္ခဏာများကို လျော့ကျစေပြီး စိတ်လက်အေးအေးချမ်းချမ်းနှင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းချမ်းမှုမြင့်တက်လာစေပါသည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မည့်အစားအစာ စားပါ... မိုးလင်းသည်နှင့် မနက်စာ အဆာပြေစားပါ။ နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်စား နည်းနည်း နည်းနည်းနှင့် အကြိမ်များများ စားပါ။ ဘာမှမစားပဲ အချိန်ကြာမြင့်စွာနေခြင်းသည် သွေးတွင်းသကြားဓါတ် နိမ့်သွားစေပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်များ ပို၍ ဖြစ်လာစေသည်။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်လျှော့ပါ... ဆေးလိပ်နှင့်အရက်သည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ကို ပိုဖြစ်စေပါသည်။ လျော့နည်းခြင်း မဖြစ်စေပါ။
- ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ... လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် သဘာဝစိတ်ဖိအားကျဆေးဖြစ်ပြီး စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာသက်သာဆေးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ အမြင့်ဆုံးအဆင့်ထိရောက်မှုရရန် နေ့စဉ်လိုလို တစ်နေ့လျှင် မိနစ် ၃၀ ကြာ အေးရိုးပစ်ကစားပါ။
- အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ... အအိပ်အနေ နည်းခြင်းသည် စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်အတွေးများ ခံစားမှုများအား မြင့်လာစေပါသည်။ ညဘက်တွင် ၇ နာရီမှ ၉ နာရီကြာ အိပ်စက်ခြင်းသည် စံချိန်မီ အိပ်စက်ခြင်းဖြစ်သည်။

စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်ခြင်းအတွက် ကျွမ်းကျင်အကူအညီရှာချိန်။

စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာအတွက် ကိုယ်တိုင်ကု နည်းနာများသည် အလွန်အကျိုးရှိပါသည်။ သို့သော် ဘောကများ၊ စိုးရိမ်စိတ်များ၊ အပူအပင်အကြောက်တရားများ ကြီးထွားလာသည့်အခါ ပုံမှန်နေ့စဉ်ပြုဖွယ်ကိစ္စများကို ထိခိုက်လာပါသည်။ အလွန်အမင်းလည်း စိတ်ကျစိတ်ပျက် ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ကျွမ်းကျင်ကုသမှုများယူရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

သင်သည် စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာ အမြောက်အများနှင့် ကြုံလာသည်ရှိသော် မက်ဒီကယ်လ်ချက်အပ်လုပ်ရန် စဉ်းစားပါ။ ဆရာဝန်က သင့်အား ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုကြောင့် ဟုတ်မဟုတ်ကို သေချာစစ်ဆေးပေးနိုင်ပါသည်။ အချို့သော ဆေးဝါးများသည် စိုးရိမ်သောကစိတ်ပွားစေနိုင်သဖြင့် သင်သောက်သုံးနေသည့် ဆရာဝန်ညွှန်းဆေးဝါးများ၊ ဆေးစာမလိုပဲ ဝယ်၍ရသည့်ဆေးဝါးများ၊ ဝိနွေဆေးများ၊ ပရဆေးများအား သိရန်လိုပါမည်။ သိလိုပါလိမ့်မည်။

ဆရာဝန်က ဆေးဝါးတစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်လျှင် နောက်တဆင့်အနေဖြင့် စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာကု သမားတော်နှင့်တွေ့ရပါမည်။ သမားတော်က ဖြစ်စေသည့်အကြောင်းနှင့် အမျိုးအစားအား အကဲဖြတ်ပြီးနောက် ကုသမှုစတင်ပါလိမ့်မည်။

စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာ ကုသရန်ရွေးချယ်စရာများ။

ထို ဝေဒနာသည် ကုသမှုအားတုန့်ပြန်ချက် အလွန်ကောင်းသည့် ဝေဒနာဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အချိန်တိုလေးအတွင်း ကုသမှု ပြီးပြတ်သွားတတ်သည်။ ဝေဒနာဖြစ်နေမှု အမျိုးအစားနှင့် အပြင်းအပျော့ပေါ်တည်ပါသည်။ အများအားဖြင့် ထိုဝေဒနာများကို အပြုအမူဆိုင်ရာကုထုံး၊ ဆေးဝါး (သို့) နှစ်မျိုးတွဲပြီး ကုရ တတ်ပါသည်။

စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာ အပြုအမူဆိုင်ရာကုထုံး။

Cognitive-behavioral and exposure therapy တို့သည် အပြုအမူဆိုင်ရာကုထုံးအမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။ ထိုကုထုံးသည် အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့သည့်ပြဿနာ များနှင့် လတ်တလောဖြစ်နေသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပဋိပက္ခများအပေါ် အထူးပြုကုသခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဝေဒနာအား ထိုကုထုံးနှင့်ကုလျှင် တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် နှုန်းဖြင့် ၅ ပတ်မှ အပတ် ၂၀ အထိ ကြာလေ့ရှိသည်။

- Cognitive-behavioral therapy သည် အတွေးနှင့်သိမြင်မှတ်သားမှုအပေါ် အထူးပြုသည်။ အပြုအမူပေါ်တွင်လည်း အထူးပြုပါသည်။ စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာကုသရာတွင် ထိုကုထုံးသည် သင့်အား စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ဖြစ်လာရန် မီးထိုးပေးသည့် ကျိုးကြောင်းမသင့် ယုံကြည်မှုများ၊ အနှုတ်သဘောဆောင်အတွေးများအား ရင်ဆိုင်စိန်ခေါ်ရန်၊ အမျိုးအစားခွဲရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။
- Exposure therapy သည် ထိုဝေဒနာကုသရာတွင် သင့်အကြောက်တရားများအား စိတ်ချသေးကင်းစွာ ရင်ဆိုင်စေရေးအတွက် ရဲဆေးတင်အား ပေးပါသည်။ ကြောက်နေသည့်အရာ၊ အခြေအနေအား ထပ်ပြန်တလဲလဲ အပြင်ဆွဲထုတ်ပြစ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို ကြောက်မက်ဖွယ်ကိစ္စသည် တကယ်လည်းဖြစ်ချင်ဖြစ်မည် စိတ်ထဲတွင်သာရှိနေခြင်းလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ထို့နောက်တွင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ပြန်ပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာလိမ့်မည်။ အကြောက်တရားကို အန္တရာယ်ကင်းကင်း ရင်ဆိုင်လိုက်ခြင်းဖြင့် အကြောက်တရားများ တဖြည်းဖြည်းကင်းစင် ကွယ်ပျောက်သွားစေခြင်းဖြစ် သည်။

စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာအတွက် ဆေးဝါးများ။

ထိုဆေးဝါးများသည် သင့်အဖို့ သင့်တော်ပါသလား။

ထိုဆေးဝါးများသည် မလိုလားအပ်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေတတ်ပြီး စွဲသောက်ရသည့်သဘောလည်းရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးရွေးချယ်ရာတွင် သေချာဂရုစိုက်ပါ။ ဆေးအချိန်အခါ၊ အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ ဆေးအန္တရာယ်တို့ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ပေးလိုက်သည့်ဆေးသည် သင့်အတွက် အမှန် အကန်ဖြစ်မဖြစ်၊ ထိရောက်မှုရှိမရှိသေချာမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ benzodiazepines and antidepressants တို့အပါအဝင် အမျိုးအမည်ကွဲ ဆေးအမယ်ပေါင်း များစွာအား ထိုဝေဒနာအားကုသရန် သုံးတတ်ကြပါသည်။ ကိုယ်တိုင်ကု နည်းနာများနှင့် behavioral therapy တို့အားတွဲဖက်၍ကုသလျှင် အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အပြင်းအထန် စိုးရိမ်စိတ်ဝေဒနာလက္ခဏာအား ကုသရာတွင် ဆေးဝါးဆိုသည်မှာ ရေတိုသက်သာစေရုံအတွက်သာသုံးပြီး အခြားကုထုံးနည်းနာ များနှင့် ဆက်စပ်ပေးရပါသည်။

Translated by Myo Myint