

စိတ်ကျန်းမာရေးကို အလေးထားပါ

စိတ်ကျန်းမာရေးသည် လူတိုင်းအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။



“စိတ်ကျန်းမာရေးစိန်ခေါ်မှုများသည် ကျား၊ မ၊ အသက်၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ နောက်ခံမရှိခြင်းဘဲ မည်သူ့ကိုမဆို သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ကြောင်း သတိရပါ။”

သင်ပျော့ညံ့ခြင်း မဟုတ်ပါ



“စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ကြုံတွေ့နေခြင်းသည် သင်၏အားနည်းခြင်း ပျော့ညံ့ခြင်း မဟုတ်ပါ။ သင်အကူအညီရယူရန် ကြိုးစားမှုသည်သာ သင်သန်မာကြောင်း ပြသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။”

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်လျော့ချပါ



“အနားယူခြင်း၊ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ထိန်း ကျောင်းခြင်း စတဲ့ နည်းလမ်းများဖြင့် သင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုကို ထိန်းသိမ်းပါ။”

အလုပ်အကိုင်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး



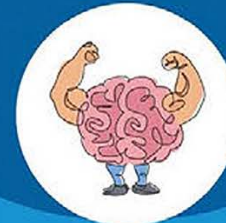
“လူတွေက သူတို့ရဲ့အသက်မွေးဝမ်း ကြောင်းအလုပ်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ သက်ရောက်မှုရှိမှာကို စိုးရိမ်ပြီး အကူအညီတောင်းရမှာကို ကြောက်နေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အကူအညီရယူခြင်းက သင်ရဲ့အလုပ်နဲ့ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုတိုးတက်စေမယ့် အလားအလာပါပဲ။”

အကူအညီကို စောစောရယူပါ



“စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာတွေကို လျစ်လျူရှုခြင်းက ရှိရင်းစွဲအခက်အခဲ တွေကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။ စောစောစီးစီး ပံ့ပိုးကူညီမှုရယူခြင်းက အပြည့်အဝ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာဖို့ အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။”

သန်မာစေခြင်း



စိတ်ကျန်းမာရေးကို အလေးထား ခြင်းက သင့်အား သန်မာစေပြီး အောင်မြင်ပျော်ရွှင်သောဘဝတစ်ခုကို ဦးဆောင်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီအတိုင်း မရှင်သန်ဘဲ သန်မာအောင် ကြိုးစားကြပါစို့။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကြမလဲ?

စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရတဲ့အခါ မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုများအပြင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝေဒနာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ် ...



စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချရန် လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းများ

ကြင်နာစိတ် ထားရှိခြင်း

အခြားသူများကို နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ နောက်ကျနေသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို စိတ်ရှည်စွာစောင့်ပေးခြင်း၊ လုပ်အားပေးခြင်းကဲ့သို့သော ကြင်နာသောအပြုအမူများကို လုပ်ပေးပါ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း ကြင်နာတတ်ဖို့မမေ့ပါနှင့်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိပါ

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်းက စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၏လက္ခဏာများကို လျော့ချပေးပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော အိပ်စက်ခြင်းကို ရရှိစေပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားပါ

တနေ့တာအတွက် အာဟာရ မျှတအောင် စားသုံးခြင်းဖြင့် လိုအပ်သော စွမ်းအင်နှင့် စိတ်ခံစားချက်ကို ထိန်းညှိထားနိုင်ပါသည်။

အပြင်ထွက်ပေးပါ

စိမ်းလန်းသောနေရာသို့ လမ်းလျှောက်ခြင်း(သို့) ပန်းခြံတန်းလျှားတစ်ခုပေါ်တွင် မိနစ်အနည်းငယ်ထိုင်ခြင်းတို့က စိတ်ဖိစီးမှုကို သိသိသာသာ လျော့ချပေးကာ အာရုံစူးစိုက်မှုအားကောင်းစေပါသည်။

အပန်းဖြေလှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်ပါ

အကြိုက်ဆုံးရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့ ဆော့ခြင်း အစရှိသဖြင့် ဝါသနာပါရာကိုလုပ်ပါ။

လူမှုရေးအရ သင်ချစ်ခင်ရသူများ၊ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေများနှင့် ချိတ်ဆက်နေထိုင်ပါ

မျှော်လင့်ချက်ကိုမွေးမြူပါ

ပြတ်သားသော၊ အောင်မြင်နိုင်သည့် ပန်းတိုင်များချမှတ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ကျသော အနာဂတ်အစီအစဉ်တစ်ခုဖန်တီးခြင်း၊ မိမိရဲ့စွမ်းရည်များကို ယုံကြည်ခြင်း၊ မိမိကို ကူညီအားပေးသူများနှင့် နေထိုင်ခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်တတ်ခြင်းအလေ့အထ စသည်များဖြင့် မျှော်လင့်ချက်ကိုမွေးမြူပါ။

အရက်၊ ဆေးလိပ် နှင့် ပူးယစ်ဆေး မသုံးပါနှင့်

အရက်နှင့်ဆေးလိပ်သည် စိတ်ကို ပြေပျောက်စေသလို ခံစားရသော်လည်း နောက်ပိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ အကူအညီကို ဘယ်အချိန်မှာ တူရမလဲ

သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုသည် အလွန်ပြင်းထန်လာပါက (သို့) သင်၏ နေ့စဉ်ပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါက၊ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ အကူအညီကိုရယူပါ။

စိတ်ထိခိုက်စရာ သို့မဟုတ် တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ရပ်များကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း

စိတ်ထိခိုက်စရာ သို့မဟုတ်
တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်များသည်
လူတစ်ဦးချင်းစီအပေါ် သိသိသာသာ
သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပြီး
ငိုခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ အပြစ်ရှိတယ်
ခံစားရခြင်း၊ တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်းနှင့်
အဖြစ်အပျက်ကို လက်မခံနိုင်ခြင်း၊
စားမဝင် အိပ်မပျော်ခြင်းစတဲ့
ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများ
ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
ဒီလို တုံ့ပြန်မှုများဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ပျော့ညံ့ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ဒီလို
တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်များအတွက်
ဖြစ်လေဖြစ်ထ ရှိကြောင်း
နားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။

စိတ်ထိခိုက်စရာ(သို့)
တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာများကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့
ပြင်းထန်သောစိတ်ခံစားမှုကို ဖြေရှင်းရန်
အကြံပြုချက်အချို့



ဘာလုပ်မလဲ

- တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်များအကြောင်း ရေးသားခြင်းသည် စိတ်ခံစားမှုများကို သက်သာစေပါတယ်။
- လုံလောက်စွာ အနားယူပြီး အစားကို မှန်မှန်စားပါ။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ထိုမှ ထွက်လာတဲ့ အန်ထီဇင်းဟော်မုန်းက စိတ်ခံစားချက်တွေကို သက်သာစေပါတယ်။
- တက်နိုင်သမျှ သင်၏ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကျ အချိန်ဇယားအတိုင်း လုပ်ရန်ကြိုးစားပါ။ သို့သော်လည်း အဆင်မပြေပါက ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် သာလုပ်ဆောင်ပါ။
- အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြွက်သားများကို ပြေလျော့စေခြင်းကဲ့သို့သော အပန်းဖြေနည်းများကို လေ့ကျင့်ပါ။

ဘာလုပ်သင့်သလဲ

- စိတ်ခံစားချက် သက်သာအောင်ဆိုပြီး အရက်(သို့) မူးယစ်ဆေးဝါးမသုံးပါနှင့်။
- သင်အဆင်သင့်မဖြစ်မချင်း စိတ်ထိခိုက်စရာဖြစ်ရပ်ကို ပြန်ပြောဖို့ အတင်းအကျပ်မလုပ်ပါနှင့်။
- ပြင်းထန်တဲ့ ဖြစ်ရပ်များကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ သင့်ခံစားချက်များကို မဖုံးကွယ်ပါနှင့်။
- အဖြစ်အပျက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်။
- စိတ်ထိခိုက်စရာ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် လူတိုင်း၏တုံ့ပြန်မှုသည် မတူသောကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အခြေအနေ၊ အတွေးတွေကို တခြားသူများနှင့် မနှိုင်းယှဉ်ပါနှင့်။



ပံ့ပိုးမှုရယူခြင်း

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ တစ်လကျော်သည်အထိ မသက်သာ မကောင်းမွန်ပါက ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ အကူအညီကို ရယူပါ။

