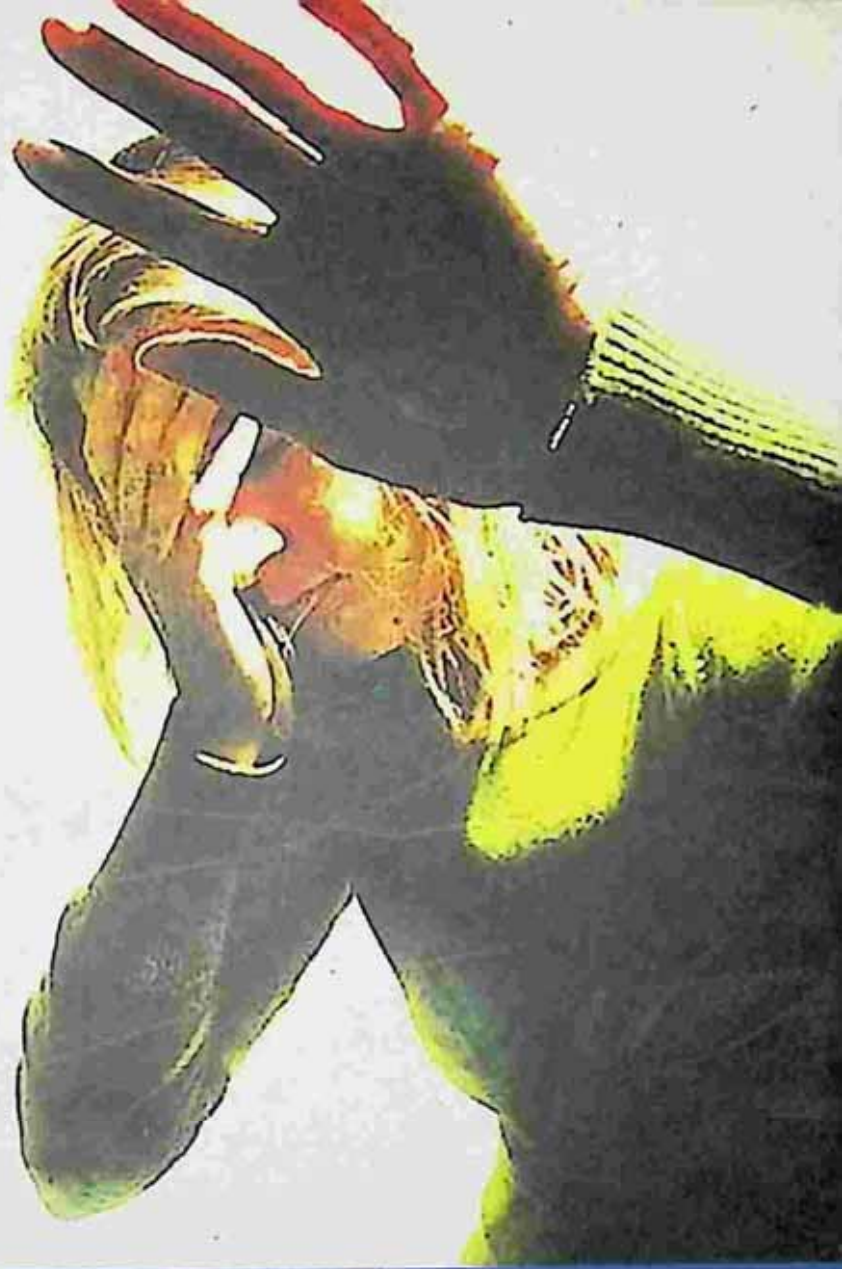


ကိစ္စများအပေါ်တွင်



# သိထားသင့်သော စိတ်ကျရောဂါဆိုင်ရာ အမေးအဖြေများ

ဒေါက်တာချမ်းမြေ့သူ  
(မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်)

www.dhammadownload.com

mgvye.com

# DEPRESSION

Dr. Melvyn Lurie

mgvye.com

သိထားသင့်သောစိတ်ကျရောဂါဆိုင်ရာအမေးအဖြေများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၁၄၁၀၉၀၉ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၁၁၂၁၀၀၉ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း m.s.o ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို  
စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ -  
ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမ  
အကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၀၉ ခု၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် တန်ဖိုး  
၁၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - နိုမြင့်

ချမ်းမြေ့သူ၊ ဒေါက်တာ (မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်)

သိထားသင့်သောစိတ်ကျရောဂါဆိုင်ရာအမေးအဖြေများ/

ဒေါက်တာချမ်းမြေ့သူ (မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်)။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ ၂၀၀၉။

စာမျက်နှာ ၁၅၁ မျက်နှာ ၁၃.၂ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ

(၁) သိထားသင့်သောစိတ်ကျရောဂါဆိုင်ရာအမေးအဖြေများ

### မာတိကာ

#### အခန်း(၁)

#### စိတ်ကျရောဂါဆိုတာဘာလဲ What is depression?

*	စိတ်ကျရောဂါကိုနားလည်ခြင်း Understanding Depression	၂
*	စိတ်ကျရောဂါကို သိမြင်လာခြင်း Recognizing Depression	၇
*	စိတ်ကျရောဂါဟု အမည်တပ်ခြင်း Diagnosing Depression	၁၁

#### အခန်း(၂)

#### စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများ Causes of depression

*	ဘယ်သူတွေ စိတ်ဓာတ်ကျသလဲ Who gets depressed?	၂၀
*	မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ကြီးပြင်းလာမှု Genetics and upbringing	၂၃
*	ကျားမကွဲပြားမှု Gender	၂၄
*	ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ပူဆွေးသောက Loss and Grief	၂၆

* ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှု Medical illness	၃၀
* စိတ်ဖိစီးမှု၏ အခန်းကဏ္ဍ The role of stress	၃၂
* စိတ်ပူပန်ခြင်းနှင့် စိတ်ကျရောဂါ Anxiety and Depression	၃၇
* အရက်နှင့် စိတ်ကျရောဂါ Alcohol and Depression	၃၈

**အခန်း(၃)**

**စိတ်ကျရောဂါ အမျိုးအစားများ  
Types of Depression**

* တုံ့ပြန်နိုင်သော စိတ်ကျရောဂါ Reactive depression	၄၄
* အဓိက စိတ်ကျရောဂါ Major depressive disorder	၄၇
* အစွန်းနှစ်ဖက်ရောက် ရောဂါ Bipolar disorder	၄၉
* မေ့တာလာခါနီးဖြစ်စေသော စိတ်ကျရောဂါ Premenstrual depression	၅၂
* ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုနှင့် ဆက်စပ်နေသော စိတ်ကျရောဂါ Illness- related depression	၅၃
* စိတ်ဖောက်ပြန်မှုနှင့်ဆိုင်သော စိတ်ကျရောဂါ Psychotic depression	၅၆
* ရာသီဥတုကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ Seasonal affective disorder	၅၉
* ကလေးဘဝတွင်ဖြစ်သော စိတ်ကျရောဂါ Depression in childhood	၆၁
* သက်ကြီးရွယ်အိုများ၌ဖြစ်သော စိတ်ကျရောဂါ Depression in old age	၆၃

အခန်း(၄)

စိတ်ကျရောဂါ၏ အကျိုးဆက်များ

Effects of Depression

* အာရုံစူးစိုက်နိုင်ခြင်းနှင့် မှတ်ဉာဏ်	၆၈
Concentration and memory	
* ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း	၇၁
Decision- making	
* အတွေးအမြင်နှင့် သဘောထား	၇၃
Thoughts and attitudes	
* ခံစားချက်များ	၇၆
Feelings	
* အချစ်ရေး၊ ကာမစိတ်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်း	၇၉
Love, sex and self- esteem	
* အစာစားလိုစိတ်နှင့် စွမ်းရည်	၈၃
Appetite and energy	
* အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အနားယူခြင်း	၈၅
Sleep and Rest	
* ကျန်းမာခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း	၈၉
Health and Mortality	
* နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ	၉၃
Daily activities	
* အရက်နှင့် ဆေးစွဲခြင်း	၉၈
Alcohol and Drug abuse	
* မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံခြင်း	၁၀၁
Suicide	
* အထီးကျန်ဖြစ်ခြင်း	၁၀၈
Isolation	
* ရုန်းမထွက်နိုင်သည့် ဝဲဩဇာ	၁၁၁
Vicious cycles	
* အလုပ်အကိုင်နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း	၁၁၃
Work and career	

**အခန်း(၅)**

**စိတ်ကျရောဂါကို မိမိဘာသာမိမိကုသခြင်း  
Treating depression yourself**

- \* မိမိကိုယ်မိမိ ကူညီခြင်း ၁၁၈  
Self- help
- \* ပတ်ဝန်းကျင်အထိအတွေ့ ၁၂၀  
Social contact
- \* အားနည်းသော ဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာများကို မှတ်သားထားခြင်း ၁၂၄  
Recognizing poor coping strategies
- \* မှန်ကန်သော ဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာများ ၁၂၇  
Positive coping strategies
- \* အိပ်စက်ခြင်းပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်း ၁၂၉  
Coping with sleep problems
- \* အစားအစာနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၁၃၁  
Diet and exercise
- \* စိတ်ဖြေလျှော့ခြင်း ၁၃၃  
Relaxation

**အခန်း(၆)**

**စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီ  
Psychological help**

- \* စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီ ရှာဖွေခြင်း ၁၃၈  
Seeking psychological help
- \* စိတ်ကုထုံးက ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ ၁၃၉  
How psychotherapy works

**အခန်း(၇)**

**ဆေးဝါးကုသမှုခံယူခြင်း  
Medical treatment**

- \* စိတ်ကျရောဂါအတွက် ဆေးများသောက်ခြင်း ၁၄၄  
Taking antidepressants

- \* စိတ်ကျရောဂါပျောက်ဆေးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ၁၄၆  
Side effects of antidepressants
- \* ဆေးရုံသို့သွားခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ခြင်း ၁၄၈  
Going into hospital
- \* လျှပ်စစ်ကုထုံး / ၁၅၀  
Electroconvulsive therapy



မိခင် ၊ အဖေအမိတို့၏အားထုတ်မှု၊ အားထုတ်မှုအားလျှော့ချခြင်းတို့

side effects of antidepressants

မိခင် ၊ အဖေအမိတို့၏အားထုတ်မှု၊ အားထုတ်မှုအားလျှော့ချခြင်းတို့

going into hospital

မိခင် ၊ အဖေအမိတို့၏အားထုတ်မှု၊ အားထုတ်မှုအားလျှော့ချခြင်းတို့

electroconvulsive therapy



Alive or Am I dead. My greatest  
sets repeating in my head. Feeling  
empty and cold, like a puddle of  
blood forming the Sillihoutte of  
Wondering if i'll ever be misse  
ed in my own darkness, Lost to  
reidity of my mind. The  
war in time. Counting  
my life line. Los  
rhymes. Trying to  
no longer living, lost all  
all meaning. Conf  
al. Saying grace at  
ounting down the seconds  
watching in

# Depression

### အခန်း(၁)

## စိတ်ကျရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ What is depression?

စိတ်ကျရောဂါဆိုတာ အမျိုးအစားတွေ အများကြီး ကွဲပြားနေတဲ့အတွက် ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဝေါဟာရတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးရှင်းဆုံးတွေ့ရတဲ့ ပုံစံကတော့ ကျွန်မတို့ မလွဲမသွေခံစားကြရတဲ့ စိတ်အားငယ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာရတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဗီလေကွဏာရပ်ဟာ ရက်သတ္တပတ် နှစ်ပတ်ထက် ပိုကြာခဲ့မယ်ဆိုရင် ပိုပြီးဆိုးရွားလာပါတယ်။ တချို့လကွဏာရပ် တွေတွဲပါလာပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ် နေထိုင်မှုဘဝကိုပါ သိသိသာသာ နှောင့်ယှက် လာမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်မတို့မှာ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နေပြီဆိုတာ သေချာနေ ပါပြီ။

### စိတ်ကျရောဂါကို နားလည်ခြင်း Understanding depression

- အမေး။ ။ လူဘယ်လောက်မှာ စိတ်ကျရောဂါရှိနေပါသလဲ။**
- အဖြေ။ ။ အများကြီးပါပဲ။ ကမ္ဘာလူဦးရေ အားလုံးရဲ့ ၅ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အချိန်တစ်ခုခု မှာ စိတ်ကျရောဂါရသူချည်းပါပဲ။ အခုဆိုရင် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ရှိမယ်လို့တောင် ခန့်မှန်းထားကြပါတယ်။**

**အမေး။** ။ ဘယ်အခြေအနေ အချိန်အခါမျိုးမှာ စိတ်ပျက် အားငယ်ရာကနေ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်သွားတတ်ပါသလဲ။

**အဖြေ။** ။ စိတ်ပျက်အားငယ်ရာကနေ ဘာကိုမှ အာရုံမစိုက်နိုင်တော့ရင် (ဆိုလိုတာက) အလုပ်ထဲမှာရော၊ မိသားစုအရေးကိစ္စတွေမှာပါ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိရင် (ဒါမှမဟုတ်) ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေချင်စိတ် ပေါက်လာခဲ့ရင် ဒါဟာ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေပါပြီ။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ စိတ်ပျက်အားငယ်နေတာဟာ နှစ်ပတ်ထက် ပိုကြာပြီးတော့ အိပ်ချင်စိတ်၊ အစားစားချင်စိတ်၊ စွမ်းဆောင်ရည်နဲ့ စိတ်အာရုံ စတာတွေကို ထိခိုက်လာပြီဆိုရင်လည်း ဒါဟာ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**အမေး။** ။ ဝမ်းနည်းမှုဟာ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်လား။

**အဖြေ။** ။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝမ်းနည်းမှုနဲ့ စိတ်ကျရောဂါဟာ မတူပါဘူး။ ဝမ်းနည်းမှုဆိုတာ စိတ်ကျရောဂါလို စိတ်ဝင်စားမှု မဲ့နေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တမ်းတော့ လူတစ်ယောက် ဝမ်းနည်းနေတယ်ဆိုတာ ဝမ်းနည်းစေတဲ့အကြောင်းတစ်ရပ် ရှိနေလို့ပါ။ ကြေကွဲတယ်ဆိုတာလည်း အတူတူပါပဲ။ ဒီကြေကွဲဝမ်းနည်းမှုတွေဟာ စိတ်ကျရောဂါ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြေကွဲဝမ်းနည်းမှု ခံစားနေရသူတစ်ချို့မှာတော့ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပေမဲ့ ဒါဟာလည်း သိပ်တော့ အရေးမကြီးပါဘူး။ စိတ်ကျရောဂါအကြောင်း နားလည်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်အရာတွေက စိတ်ကျရောဂါလဲလို့ သိရမယ့်အပြင် ဘယ်အရာတွေက စိတ်ကျရောဂါ မဟုတ်ဘူးလဲဆိုတာကိုလည်း သိဖို့လိုပါတယ်။

**အမေး။** ။ စိတ်ကျရောဂါရှင် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဘာကြောင့် မတူတာပါလဲ။

**အဖြေ။** ။ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ ပြင်းထန်ပုံ၊ ကာလအတိုအရှည်၊ ရောဂါလက္ခဏာ စတာတွေအပေါ်မူတည်ပြီး စိတ်ကျရောဂါအမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေတဲ့ အတွက် ရောဂါရှင်တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်လည်း မတူနိုင်ပါဘူး။ တချို့စိတ်ကျရောဂါတွေက ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေအပေါ်မှာ အခြေတည်ပြီး တစ်ချို့ကျတော့လည်း စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့ ဘဝအဖြစ်အပျက်တွေပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။

**အမေး။ ။ စိတ်ကျရောဂါ အမျိုးအစားတွေက ဘာတွေလဲ။**

**အဖြေ။ ။** ဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးစရာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ပေါ်ပေါက်သွားတဲ့အခါ (ဥပမာ၊ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်သွားတာမျိုး၊ ဆွေမျိုးတစ်ယောက်ယောက် ဆုံးပါးသွားတာမျိုး ဖြစ်ခဲ့ရင်) ခံစားရတဲ့ စိတ်ကျရောဂါကို တုံ့ပြန် ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ Reactive disorderပါ။ ဒါမျိုးက စိတ်ထိန်းညှိနိုင်မှု လျော့နည်းသွားတာဖြစ်တဲ့အတွက် သိပ်ပြီး ဆိုးဆိုး ရွားရွား မဖြစ်တတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေမှာတော့ ကိုယ့် ကိုယ်ကို သတ်သေတဲ့အဆင့်အထိ ဖြစ်သွားတတ်တာမို့ သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ကျရောဂါ Major Depressive disorder ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်းထန် စိတ်ကျ ရောဂါဆိုတဲ့အတိုင်း သူ့ရဲ့လက္ခဏာတွေဟာ တုံ့ပြန်ရောဂါ Reactive disorder ထက် ပိုပြင်းထန်ပါတယ်။

**အမေး။ ။ တခြားအမျိုးစားတွေရော ရှိသေးသလား။**

**အဖြေ။ ။** ပြင်းထန်တဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေရှိတဲ့ တခြားအမျိုးအစားတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒါတွေကတော့ စိတ်အတက်အကျရောဂါ Manic-depressive disease နဲ့ မီးတွင်းဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်ကျရောဂါ Postnatal depression တို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြင်းထန်တဲ့လက္ခဏာ ရပ်တွေနဲ့ စိတ်ကျရောဂါဟာ စိတ်ကျရောဂါ ဆန့်ကျင်ဆေးဝါးတွေ အပေါ်ပိုပြီး သက်ရောက်မှုရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဆေးသောက်ပြီး ထိန်းထားလို့ရတာမျိုးပါ။

**အမေး။ ။ အများဆုံးတွေ့ရတာ ဘယ်လို စိတ်ကျရောဂါလဲ။**

**အဖြေ။ ။** စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်မှုလျော့သွားတဲ့ တုံ့ပြန်ရောဂါမျိုးကို အတွေ့ရများပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ စိတ်ဖိစီးစရာတစ်ခုခု ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ (ဥပမာ-အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သွားတာ၊ လင်မယား ကွဲသွားတာ) ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ချစ်ခင်ရတဲ့သူတစ်ဦးဦး သေဆုံး သွားတဲ့အခါမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကြေကွဲဝမ်းနည်း မှုတွေဟာ ပုံမှန်ဆိုရင် စိတ်ကျရောဂါ အဆင့်ကို မရောက်ဘဲ ဒီလိုပဲ ကျော်ဖြတ်သွားကြတာချည်းပါ။

**အမေး။ ။ စိတ်ကျရောဂါ ဘယ်လိုလုပ်ဝင်လာတာလဲ။**

**အဖြေ။ ။** အကြောင်းရင်းကတော့ ပြောင်းလဲပစ်ရမယ့်အရာကို မပြောင်းလဲပစ် လို့ပါပဲ။ ပိုဆိုးဝါးစေတဲ့ အရာတွေရှိနေတာဟာလည်း အရေးပါတဲ့

အချက်တွေပဲပေါ့။ တကယ်လို့ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူဖြစ်ခဲ့ရင် ဆိုးရွားစေတဲ့အရာဟာ သူ့အတွက်တော့ ပိုဆိုးလာစေပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ- မီးတွင်းမှာဖြစ်တဲ့ စိတ်ကျရောဂါ ဆိုပါစို့။ သူ့ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေ ပြောင်းလဲနေတဲ့အချိန်မှာ (ဗိုက်နာမယ်၊ မီးဖွားမယ်) လူမှုဘဝနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုစတာတွေ ဖြစ်လာခဲ့ရင် ပိုမိုဆိုးရွားလာစေပြီး စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်သွားစေတော့တာပါပဲ။ စိတ်ကျရောဂါဟာ များသောအားဖြင့် အချိန်ကပဲ ကုစားပေးသွားတတ်ပါတယ်။ ဆေးဝါးနဲ့ လည်း ကုစားလို့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရောဂါဖြစ်ပွားစေတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ပါးသွားချိန်မှာလည်း ပျောက်ကင်းသွားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဒီရောဂါလက္ခဏာ ရပ်တွေဟာ ပျောက်မသွားဘဲ နာတာရှည် ဖြစ်သွားတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ သက်သာသွားလိုက်၊ ပြန်ဖောက်လာလိုက်နဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ကျန်နေတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါ သေးတယ်။

**အမေး။ ။ စိတ်ဖိစီးခြင်းကြောင့် စိတ်ကျရောဂါ အမြဲဖြစ်စေသလား။**

**အဖြေ။ ။ အမြဲမဖြစ်တတ်ပါဘူး။** စိတ်ဖိစီးမှုတစ်ခုအပေါ် လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တုံ့ပြန်ပုံချင်း မတူတဲ့အတွက် ပုံသေသတ်မှတ်လို့ မရပါဘူး။ တချို့က အကြီးစား စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ် ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ တုံ့ပြန်ပေမဲ့ တချို့ကျတော့ သာမန်တုံ့ပြန်ရောဂါအဆင့်လောက်ပဲ ရောက်ရှိတတ်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ရက်နည်းနည်းလေးပဲ စိတ်အားငယ်ပြီး ပြန်ကောင်းသွားတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီလို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တုံ့ပြန်ပုံ မတူတာဟာလည်း အကြောင်းရင်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ဘဝအခြေအနေကြောင့်ပါပဲ။ ဥပမာ- ငယ်ငယ်ကတည်းက မိဘနှစ်ပါးဆုံးရှုံးမှု ခံရဖူးတဲ့ ကလေးဟာ ဘာမှ မဆုံးရှုံးဖူးတဲ့ ကလေးထက်စာရင် ဆုံးရှုံးမှုကို ပိုပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိတတ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာ ရပ်တွေ ပေါ်မလာခင်အထိတော့ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေပြီလို့ ပြောလို့ မရပါဘူး။

**အမေး။ ။ နာတာရှည် စိတ်ကျရောဂါဆိုတာ ကြားဖူးတယ်၊ အဲဒါဘာများပါလဲ။**

**အဖြေ။ ။ တုံ့ပြန်ရောဂါနဲ့ ပြင်းထန်စိတ်ကျရောဂါကြားက အဆင့်ကို နာတာရှည်စိတ်ရောဂါ Dysthymia လို့ခေါ်ပါတယ်။ ပြင်းထန်စိတ်ကျရောဂါ**

လောက်လည်းမဆိုးဝါးပါဘူး။ ရောဂါလက္ခဏာလည်း အတွေ့ရနည်းပါးပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို နှစ်နှစ်လောက် တွေ့နေရပြီဆိုရင် ဒါကို Dysthymia လို့ပြောလို့ရပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ ပြင်းထန်စိတ်ကျရောဂါလို ဇီဝဖြစ်စဉ်ပေါ်မှာ အခြေတည်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကျရောဂါ ဆန့်ကျင်ဆေးဝါးတွေအပေါ်မှာလည်း တုံ့ပြန်နိုင်မှု မရှိတဲ့အတွက် ဆေးကုရခက်ပါတယ်။

**အမေး။ ။ စိတ်ကျရောဂါဟာ မျိုးရိုးမလိုက်တတ်ပါဘူးနော်။**

**အဖြေ။ ။ မိသားစုထဲမှာ လိုက်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။** တချို့သုတေသနပြုချက်တွေကဆိုရင် မျိုးရိုးလိုက်တယ်လို့တောင် ပီသစွာပင်ဆွဲပြီး အသေးစိတ် ရှင်းပြနေကြပါပြီ။ မျိုးရိုးဗီဇပါလာတဲ့ သူဆိုရင် စိတ်ဖိစီးစရာရှိရှိမရှိရှိ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။ ရှိလာခဲ့ရင်တော့ ဆေးမကုမချင်း တစ်သက်လုံး ရောဂါဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်အများစုကတော့ ပြင်းထန်စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်အတက်အကျရောဂါနဲ့ တခြားဇီဝဖြစ်စဉ်နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ စိတ်ကျရောဂါဆိုတာတွေဟာ မျိုးရိုးလိုက်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တုံ့ပြန်ရောဂါမျိုးဟာလည်း မျိုးရိုးလိုက်တတ်တယ်လို့ ယူဆလို့ရတာပါပဲ။ မိသားစုဝင်တွေလိုက် ဖြစ်တတ်လာပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တယ်ဆိုတာတော့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဥပမာ- ပြောရရင် ကလေးတစ်ယောက်ကို မွေးစားလိုက်တဲ့အခါ မိသားစု ဝင်တွေအားလုံး တုံ့ပြန်ရောဂါရကြတာပဲလေ။ သတိထားရမှာက မိသားစုဝင်တွေလိုက်ဖြစ်တာနဲ့ မျိုးရိုးလိုက်တာ မတူဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဥပမာ- ဆင်းရဲချို့တဲ့တာဟာလည်း မိသားစုတွေထဲမှာ လိုက် ဖြစ်တာပဲလေ။ ပြောရရင်တော့ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ မျိုးရိုးဗီဇဟာ မျက်လုံးအရောင် ခွဲခြားရတာလောက် ရှင်းပြရမလွယ် ကူလှပါဘူး။ ရှုပ်ထွေးနက်နဲပါတယ်။

**ယုံမှတ်ခြင်း**

စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်းသည် စိတ်ကျရောဂါကို ဖြစ်လာစေသည်။

**အဖြစ်မှန်**

ပြင်းထန်စိတ်ကျရောဂါ ရှိနေသူမှာတောင် စိတ်ပျက်အားငယ်တာ မရှိပါဘူး။ စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါလို့ အမည် တပ်နိုင်ဖို့လို အပ်တဲ့ အချက်နှစ်ချက်တည်းက တစ်ချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့အချက်ကတော့ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်းပါ။ ဒီအချက်နဲ့တင် ပြင်းထန်စိတ်ကျရောဂါလို့ သတ်မှတ် လို့ရပါပြီ။ ဆိုလိုတာက ဒီနှစ်ချက်တည်းက တစ်ချက်ချက်ပြည့်စုံရင် လုံလောက် နေပါပြီ။ အခြား အရေးသိပ်မပါတဲ့ အချက်သုံးချက်ထက် မနည်းလည်း ရှိရ ပါ့မယ်။ အဲဒါတွေကတော့ စွမ်းရည် လျော့နည်းသွားခြင်း၊ အိပ်စက်မှုပုံစံ ပြောင်းလာခြင်း၊ အစားအသောက် ပျက်လာခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုပြောင်းလဲ လာခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလျော့နည်းလာခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု နည်းလာခြင်း၊ အလုပ်မလုပ်ခင် ပင်ပန်းနေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

**စိတ်ကျရောဂါကို သိမြင်လာခြင်း**

**Recognizing depression**

**အမေး။** ။ စိတ်ကျရောဂါဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အပြုအမူအပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက် နိုင်စွမ်းရှိသလဲ။

**အဖြေ။** ။ စိတ်ကျရောဂါ နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ကိုယ်ရဲ့အပြုအမူတွေအပေါ် သက် ရောက်နိုင်ပါတယ်။ အချိန်သိပ်မကြာတဲ့ စိတ်ကျရောဂါမျိုးဆိုရင် အထီးကျန်ဆန်တယ်လို့ ခံစားရတယ်။ အိမ်မှာနေတဲ့အခါနဲ့ အိပ်ရာ ထဲက အချိန်တော်တော်များတွေမှာ အဲဒီလို ခံစားလာရနိုင်ပါတယ်။ အချိန်အတော်အသင့်ကြာသွားပြီ ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ရဲ့လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ ကိုယ်တောင် ရယူချင်စိတ်မရှိတော့ဘဲ ဘယ်အရာမှ တန်ဖိုးမရှိပါဘူး ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုး ခံစားလာရလိမ့်မယ်။ အချိန်ကြာသွားပြီဆိုရင် တော့ ကျောင်းပြီးအောင် မတက်နိုင်တာတွေ၊ အလုပ်ခွင်မှာ အလုပ် ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်တာတွေဖြစ်လာပြီး ကျောင်းထုတ်၊ အလုပ် ပြုတ်တာတွေ၊ မိသားစုပြိုကွဲ တာတွေ၊ အိမ်ထောင်ပျက်တာတွေ၊ အထိဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ခြုံပြောရရင် စိတ်ကျရောဂါဟာ လူကို တက်တက်ကြွကြွ မရှိစေတော့ဘဲ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ မရှိစေတော့ဘဲ အခါတိုင်းထက်ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားမှု နည်းသွားစေပါလိမ့်မယ်။ ဒီအကြောင်းအရာတွေဟာ စိတ်ကျအတွေးတွေနဲ့ ခံစားမှုတွေကြောင့်

mye.com

ဖြစ်လာရတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေပါ ဥပမာ-ဘယ်အရာမှ မကောင်းဘူးလို့ ယူဆနေမှတော့ ဘာကြောင့် အလုပ်လုပ်ချင်တော့မလဲ။ အရာရာတိုင်း စိတ်ထိခိုက်စရာတွေချည်း မြင်နေတော့လည်း ဆေးကုသဖို့ ဆိုတာလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်လာတော့တာပေါ့။

**အမေး။ ။ စိတ်ကျရောဂါဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွေးတွေအပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်နိုင်သလဲ။**

**အဖြေ။ ။** စိတ်ကျရောဂါရှိတဲ့ သူတွေဟာ မကြာခဏ ဆိုသလို အာရုံစူးစိုက်မှုမှာ အခက်အခဲတွေ့တတ်ကြတယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီလိုမဖြစ်ဘူးဆိုရင်တောင် သူတို့ဟာ အဆိုးမြင်ဝါဒီတွေတော့ ဖြစ်သွားတတ်ကြတယ်။ သူတို့အတွက်ဆိုရင် ဖန်ခွက်ထဲမှာ ရေတစ်ဝက်ပဲ ရှိတယ်ဆိုတဲ့အမြင်ဟာ ရေတစ်ဝက်လျော့နေတယ်ဆိုတဲ့ အမြင်မျိုး ဖြစ်နေတာပေါ့။ ဥပမာ - စိတ်ကျရောဂါရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ပိုက်ဆံအင်မတန် နှမြောနေတတ်တယ်။ သုံးဖို့တကယ်လိုအပ်နေတာတောင်မှ သုံးပစ်လိုက်မိလို့ ဒေဝါလီခံရမှာကို သိပ်ကြောက်ကြတယ်။ စိတ်ကျရောဂါသည်တွေဟာ မကြာခဏဆိုသလို သူတို့နဲ့ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့လူတွေအပေါ် အရေးမပါတဲ့ လူတွေလို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ နောက်ပြီး ဘယ်အရာမှ တန်ဖိုးမရှိဘူးလို့လည်း မြင်တတ်ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ဘဝဟာ အကောင်းမမြင်ခြင်းတွေ၊ ပျင်းရိစရာတွေနဲ့ ဖုံးလွှမ်းနေပြီး အနာဂတ်ဆိုတာလည်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မရှိတတ်ကြဘူး။ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ တွေ့လို့နှုတ်ဆက်တဲ့အခါ အမြဲကြုံရတာ တစ်ခုက ဘယ်လိုနေလဲလို့မေးရင် ဒီလိုပါပဲလို့ ပြန်ဖြေတတ်ကြတယ်လေ။

**အမေး။ ။ ကျွန်မတို့နဲ့ နီးကပ်တဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက်မှာ စိတ်ကျရောဂါရှိမရှိ ဘယ်လိုသိမြင်နိုင်မလဲ။**

**အဖြေ။ ။** ယေဘုယျ ပြောရရင်တော့ အမြဲတမ်း မမှန်နိုင်ရင်တောင် စိတ်ကျရောဂါရှိသူ တစ်တွေဟာ လှုပ်ရှားမှု လျော့နည်းတတ်တယ်လို့ ဆိုရမှာပါ။ တစ်နေ့ကုန် ထိုင်ချင်ထိုင်နေမယ်၊ အိပ်ရာထဲမှာ လှဲချင်လှဲနေမယ်။ အဘယ်အကြောင်းအရာအပေါ်မှာမှ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတဲ့ အတွက် အကျိုးအဝတ်အစား ဝတ်တဲ့အခါမှာလည်း လိုက်လိုက်

မလိုက်လိုက်၊ တော်တော် မတော်တော် ဝတ်တတ်ကြတယ်။ အချိန်  
တော်တော်များများမှာ သူများတွေက ဟာသပြောလည်း လိုက်မရယ်  
တတ်ကြဘူး။ တစ်ယောက်တည်းပဲ သီးသန့် နေလိုတတ်ကြတယ်။  
ခြုံပြောရရင် လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းလာပြီး  
တစ်ယောက်တည်း သီးသန့်ခွဲ ထွက်နေဖို့ကြိုးစားတယ်ဆိုရင် ဒီလူဟာ  
စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ဖို့ ဦးတည်နေပြီလို့ ဆိုရပါမယ်။

**အမေး။ ။ တခြားလူတွေမှာ စိတ်ကျရောဂါရှိ မရှိကို အလွယ်တကူ သိမြင်  
နိုင်ပါ့မလား။**

**အဖြေ။ ။** ယေဘုယျပြောရရင် စိတ်ကျရောဂါရဲ့ ဖြစ်စဉ်ဟာ သိမြင်နိုင်ဖို့ခက်  
ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့တွေဟာ သီးသန့်ခွဲ ထွက်နေ  
ကြပြီး သူတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ကို ဖုံးကွယ်ထားကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။  
အာရုံစူးစိုက်မှုလျော့နည်းလာတဲ့ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ ကနဦးလက္ခဏာ  
မျိုးဖြစ်လာတဲ့အခါ လူကြီးတွေကတော့ အဲဒီလက္ခဏာကို အလွယ်  
တကူ ဖုံးကွယ်ပစ်နိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့ဟာ အရင်က  
လောက် စာဖတ်ချင်စိတ်လည်း မရှိတော့ဘဲ စကားလက်ဆုံပြောဆို  
မှုတွေမှာလည်း ပါဝင်မှုနည်းလာတာ တွေ့ရပါတယ်။ မြီးကောင်  
ပေါက်တွေမှာ ဆိုရင်ကျောင်းလုပ်ငန်းတွေ ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်  
တော့ဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဒီအကြောင်း သူတို့မိဘတွေ မသိအောင်  
ကောင်းကောင်း ဖုံးထားကြတာတွေ့ရတယ်။ နေ့စဉ် စိတ်ဖိစီးမှု  
တွေပေါ်လာပြီး အိပ်လို့မရတဲ့ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ ကနဦးလက္ခဏာ  
မျိုးပေါ်လာပြီဆိုရင်လည်း အာရုံစူးစိုက်ပေမဲ့ အမှားတွေလုပ်တတ်  
လာကြတာ တွေ့ရပြန်ပါတယ်။ တချို့လူတွေမှာ ကျတော့ အဲဒီလို  
လက္ခဏာမျိုးတွေ မတွေ့ရပြန်တဲ့အတွက် စိတ်ကျရောဂါရဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို  
မသိနိုင်ဘူး။ အစားသောက်ပျက်တာ၊ ကိုယ်အလေးချိန် ကျလာတာ၊  
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနည်းလာတာ၊ အပြင်အဆင် မရှိဖြစ်သလို  
ရိုးရိုးကုပ်ကုပ် နေတာမျိုးကိုတော့ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တခြားရောဂါ  
လက္ခဏာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ စိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း၊  
စိတ်မပါခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုပုံစံ ပြောင်းလဲလာခြင်း၊ စိတ်မသန့်ခြင်း၊  
လိပ်ပြာမလုံခြင်း၊ သေကြောင်းတွေကို တဖြည်းဖြည်း ပိုမိုတွေးတော  
လာတတ်ခြင်း၊ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျိုးကြောင်းညီညွတ်တဲ့ ညွှန်ကြား

ချက်ကို လက်ခံဖို့ ခဲယဉ်းလာတတ်ခြင်းတွေပါ။ အခြေအနေအများ စုမှာဆိုရင် သိပ်မဆိုးတဲ့ စိတ်ကျရောဂါမျိုးဟာ ထောက်ပြဖို့ တော်တော် ခက်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူရော၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့လူတွေ ရောဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင် သူတို့ရဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေအပေါ် ဂရုမပြုမိဘဲ မျက်စိရှမ်းနေတတ်ပါတယ်။

**စိတ်ကျရောဂါ၏ သက်ရောက်မှုများ**

**The Effects of Depression**

စိတ်ကျရောဂါဟာ သင့်အပေါ် နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ သက်ရောက်မှုရှိနိုင် ပါတယ်။ အခုဖော်ပြထားတဲ့ အချက်တွေကတော့ သင့်စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်နိုင်ခြေများရဲ့ အတိုချုပ် အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင် (ဒါမှမဟုတ်) သင့်မိသားစုဝင်တစ်ယောက် စိတ်ကျ ရောဂါ ခံစားနေရတယ်လို့ ယုံကြည်ပြီဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ရဲ့ တွေ့ဆုံပြီး ရောဂါအမည်တပ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

**အတွေးများအပေါ်သက်ရောက်မှု**

- အကြောင်းအရာတွေအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့နည်းလာမယ်
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု စွမ်းရည်ကျဆင်းလာမယ်
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာမှာ အခက်အခဲတွေ ပိုတွေ့လာမယ်
- အကောင်းမြင်ဝါဒ လျော့နည်းလာမယ်
- အဆိုးမြင်ဝါဒ ပိုများလာမယ်
- ပါဝင်လှုပ်ရှားမှု အားပျော့လာမယ်
- မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုအားနည်းလာမယ်။

**စိတ်ခံစားမှုအပေါ် သက်ရောက်မှု**

- စိတ်ဓာတ်ကျလာမယ်
- ပိုမိုပူပန်လာမယ်
- စိတ်ပိုတိုလာမယ်
- အသက်ရှည်ချင်စိတ် နည်းပါးလာမယ် (သက်သေပစ်ချင်တဲ့ စိတ်အထိ ပေါက်လာတတ်တယ်။)

- မေတ္တာတရားလည်း ခေါင်းပါးလာမယ်
- စိတ်ကြည်နူးစရာတွေကို ခံစားချင်စိတ် လျော့နည်းလာမယ်
- အရင်ကနဲ့မတူဘဲ ဒေါသကို ကိုင်စွဲလာမယ်
- မျှော်လင့်ချက်မဲ့လာမယ်
- အကူအညီမဲ့တယ်လို့ ခံစားလာရမယ်
- အကြောင်းအရာ ရေရေရာရာ မရှိဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံစားလာမယ်။

**ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် သက်ရောက်မှု**

- အိပ်စက်မှု ပုံစံပြောင်းလဲလာမယ်
- အစားအသောက် ပုံစံပြောင်းလာမယ်
- ဝလာမယ် (ဒါမှမဟုတ်) ပိန်သွားမယ်
- လှုပ်ရှားပုံစံပြောင်းလဲလာမယ်
- နေ့တစ်နေ့တိုင်းရဲ့ အချိန်တစ်ခုခုမှာ ဆိုးဆိုးရွားရွား ခံစားလာရလိမ့်မယ်။

**Diurnal Variation စိတ်နှစ်ခွဲဖြစ်လာမယ်**

- အခါတိုင်းထက် အင်နာဂျီတွေ လျော့နည်းလာမယ်
- ကာမစိတ်လျော့နည်းလာမယ်။

**စိတ်ကျရောဂါဟု အမည်တပ်ခြင်း**

**Diagnosing Depression**

**အမေး။** ■ ဆရာဝန်တွေက ဘယ်လိုလုပ်ပြီး စိတ်ကျရောဂါလို့ နာမည်တပ်သလဲ။

**အဖြေ။** ■ ဆရာဝန်တွေဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို ကြည့်ပြီး စိတ်ကျရောဂါလို့ နာမည်တပ်ကြပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာဆိုတဲ့နေရာမှာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက လူ့နာကိုယ်တိုင် ပြောပြတဲ့လက္ခဏာ (symptom) ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်မျိုးကတော့ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ကြည့်လို့မြင်ရတဲ့ လက္ခဏာ (Sign) ဖြစ်ပါတယ်။ Symptom ကို ဥပမာပေးရရင် အိပ်မပျော်ဘူး ဆိုတာဖြစ်ပြီး Sign ရဲ့ ဥပမာကတော့ မျက်ရည်ကျနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါ

လက္ခဏာရပ် နှစ်မျိုးစလုံးကိုကြည့်ပြီး ရောဂါတော်တော်များများကို နာမည်တပ်လို့ရပါတယ်။ Sign ဟာ ပိုလက်တွေ့ကျပြီး ပိုမှန်ကန် တယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့ အပြင်လူမတွေ့နိုင်တဲ့ Symptom မျိုးဟာလည်း ယေဘုယျအားဖြင့် အသုံးဝင်ပါတယ်။ တစ်ချို့လူတွေဟာ သူတို့ခန္ဓာ ကိုယ် အတွင်းပိုင်း အခြေအနေတွေကို အသေးစိတ် သေချာပြောပြ ချင်ကြပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ သူတို့မှာ စိတ်ကျရောဂါရှိ မရှိဆုံး ဖြတ်ဖို့အတွက် အရေးပါတဲ့ အချက်ဖြစ်ပြီး ရောဂါအခြေအနေ တိုးတက်မှု ရှိမရှိလည်း သိနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ Sign နဲ့ Symptom လက္ခဏာရပ် နှစ်မျိုးစလုံးဟာ တူညီတဲ့ အချက်အလက် ကို ပေးနေတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် လူတစ်ယောက် က သူသိပ်အားငယ်နေတယ်လို့ ပြောတဲ့အချိန်မှာ ဆရာဝန်ကလည်း သူ့မျက်နှာမှာ စိတ်ပျက်အားငယ်နေတဲ့ ပုံပန်းသွင်ပြင်ကို တွေ့ရတတ် ပါတယ်။ နှစ်မျိုးစလုံးဟာ စိတ်ကျရောဂါ ရှိနေတယ် ဆိုတာကို ဖော်ပြနေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

**အမေး။** ■ ဝေဒနာရှင်ရဲ့မိသားစုက ဝေဒနာရှင်အကြောင်း ပြောပြတယ် ဆိုပါစို့။ ဆရာဝန်က အဲဒါတွေကို ထည့်စဉ်းစားမှာလား။

**အဖြေ။** ■ စဉ်းစားပါမယ်။ စိတ်ကျရောဂါလို့ ရောဂါအမည်တပ်ဖို့အတွက် ဝေဒနာရှင်နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်ရှိနေသူတွေဆီက ဝေဒနာရှင်အပေါ် ထင်မြင်ချက်တွေကို ဆရာဝန်က နားထောင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို Collateral information ဆက်စပ်သတင်းအချက် အလက်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဥပမာ-သင့်ရဲ့ မိသားစုဝင် တစ်ယောက်ယောက်က သင်ဟာ ခုတလောပိုင်းမှာ ပိုပြီးစိတ်တိုတတ်လာတယ်။ ကာမအာရုံ လျော့နည်းလာတယ်။ အခန်းထဲမှာ ရှုပ်ပွနေတယ်လို့ ပြောရင် ဒီအချက်တွေ အားလုံးဟာ ဆရာဝန်အနေနဲ့ တိုက်ရိုက်မမြင်နိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ပြောတဲ့ အချက်အလက် တွေဟာ ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိတဲ့ အချက်တွေလောက် အကျိုးအကြောင်း မခိုင်လုံဘူးဆိုပေမဲ့ ရောဂါနာမည်တပ်တဲ့ အခါမှာတော့ တစ်စိတ် တစ်ပိုင်း အသုံးဝင်ပါတယ်။

**အမေး။** ■ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ အဓိက Symptom (လူနာပြောတဲ့ လက္ခဏာ) တွေက ဘာတွေလဲ။

**အဖြေ။ ။** ပြင်းထန်စိတ်ကျရောဂါမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ Symptom တွေကတော့ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ အတွေးများတွေးခြင်း၊ ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများမှာ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းလာခြင်း၊ အစားအသောက်နဲ့ အိပ်စက်မှုပုံစံပြောင်းလာခြင်း၊ အင်အားများ လျော့နည်းလာခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုပုံစံအားပျော့လာခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနည်းလာခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းလာခြင်း၊ မျက်ရည်ကျလွယ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်ခြင်း၊ သေခြင်းအကြောင်းတွေ စဉ်းစားလာခြင်း၊ နောက်ဆုံးအဆင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေချင်စိတ်ပေါက်လာသည့် အထိ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီလက္ခဏာရပ်တွေဟာ လူနာပြောပြလို့ သိရတဲ့ အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးရှိမှ စိတ်ကျရောဂါလို့ ပြောနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအထဲက တချို့အချက်တွေရှိရင်ကိုပဲ စိတ်ကျရောဂါလို့ ပြောဖို့လုံလောက်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေကို WHO က ထုတ်တဲ့ 'International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems' စာအုပ်ကနေ ကောက်နုတ်ဖော်ပြထားတာပါ။ အဲဒီ 'အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို သိပ္ပံနည်းကျကျခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း' စာအုပ်ထဲမှပါတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေဟာ ထောင်ပေါင်းများစွာသော လူနာတွေရဲ့ တကယ့်စိတ်အခြေအနေကို သိပ္ပံနည်းကျကျ ပြုစုရေးသားထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အမေး။ ။ တခြားလက္ခဏာရပ်တွေရော ရှိသေးသလား။**

**အဖြေ။ ။** ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ တခြားလက္ခဏာရပ်တွေကတော့ ယေဘုယျအားဖြင့် လက်ခံလို့ မရတဲ့ ကိစ္စတွေကို လိုက်လုပ်ရတာ (ဥပမာ-သေတမ်းစာ၊ အသက်အာမခံ စတာတွေကို ပြောင်းလဲစီစဉ်တာမျိုး) တွေပါဝင်ပါတယ်။ တခြားတစ်ခုကတော့၊ မေတ္တာတရား ပျောက်ဆုံးလာခြင်းနဲ့ ဘဝကို ကျေနပ်မှုမရှိတော့ခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို စိတ်ကျရောဂါ မဟုတ်တဲ့ တခြားအခြေအနေမျိုးတွေမှာလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ နောက်လက္ခဏာရပ် တစ်ခုကတော့ နေ့တစ်နေ့ရဲ့ အချိန်တစ်ခုမှာ စိတ်ပြောင်းလဲသွားခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို Diurnal Variation လို့ခေါ်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် စိတ်ကျရောဂါသည်တွေဟာ နံနက်ခင်းတွေမှာ ပိုဆိုးတတ်ကြတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်က နုတ်ထွက်ခြင်း (အဲဒါဘာလဲဆိုရင် တခြားလူတွေနဲ့ တွေ့ချင်စိတ်မရှိတာကြောင့် အိမ်ကထွက်သွားတာမျိုး)၊ အဆိုးမြင်ခြင်း၊ ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း၊ ကာမစိတ် မရှိခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချွတ်ခြံကျနေပြီထင်ခြင်း စတာတွေဟာလည်း စိတ်ကျရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

**အမေး။ ။ စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာရပ်တွေရဲ့ ပြင်းထန်မှုဟာ ပြောင်းလဲလာနိုင်သလား။**

**အဖြေ။ ။ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။** လက္ခဏာတစ်ခုချင်းစီဟာ အနည်းငယ်၊ အတော်အသင့်၊ အပြင်းအထန်ဆိုတဲ့ အဆင့် (၃) ဆင့်နဲ့ စိတ်ကျဝေဒနာသည် တစ်ယောက်အပေါ် သက်ရောက်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ တကယ့်ကို အာရုံစိုက်ဖို့ခက်ခဲတဲ့ ပြဿနာလို့ ဆိုးဆိုးရွားရွား ခံစားနေရရင် ဖတ်ပြီးတဲ့ စာမှန်သမျှကိုလည်း မှတ်မိနိုင်စွမ်းရှိမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကျအတွေးတွေ တွေးခြင်းဟာ သူ့အတွက် အဆိုးဆုံးလက္ခဏာ ဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ သူ့အနေနဲ့ အမြဲဆိုးဆိုးရွားရွား ခံစားနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အအိပ်ပျက်ခြင်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားနေရသူဖြစ်ရင်တော့ နေ့ရောညပါ စိတ်ဖိစီးမှုဆီကို ဦးတည်သွားနိုင်ပါတယ်။ အစားအသောက်ပုံစံ အလွန်အမင်း ပြောင်းလဲခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ အစားအသောက်ပျက်တာနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကျတာတို့ရဲ့ အကြားမှာ ဆက်စပ်မှုမရှိဘူးလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ တချို့လူတွေမှာဆိုရင် အစားအသောက်ပျက်ပြီး ဝလာနိုင်သလို တချို့စားပြီး ပိန်သွားတာလည်းရှိပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူ့မှာ အင်နာဂျီဆုံးရှုံးမှုလွန်ကဲနေတယ်ဆိုရင်တော့ သူ့အတွက် ပါဝင်လှုပ်ရှားဖို့ နေနေသာသာ အိပ်ရာထဲက ထပြီး ခြေလှမ်းရွေ့ဖို့တောင် ခက်ခဲနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင်တော့ သူဟာ အိမ်ထဲမှာ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရာထဲမှာသာ နေနေသူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

**အမေး။ ။ ဆရာဝန်တွေဟာ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ ပြင်းထန်မှုအခြေအနေကို ဘယ်လိုအကဲဖြတ်ကြသလဲ။**

**အဖြေ။ ။ လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ ဝေဒနာခံစားရမှုဟာ ပြင်းထန်မှုကို တိုင်းတာတဲ့ အဓိကအရာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ခံစားမှုတွေ**

ဆိုးရွားလာတဲ့အခါ စိတ်ကျဝေဒနာခံစားရမှုတွေ ဆိုးဝါးလာတဲ့အခါ စိတ်ကျဝေဒနာသည် တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မထိန်းနိုင်တော့ပါဘူး။ ငွေရေးကြေးရေးကိုလည်း မထိန်းသိမ်းနိုင်၊ ဆွေမျိုးတွေကိုပါ မမှတ်မိနိုင်တော့တဲ့အထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ လက္ခဏာတွေကို အကဲဖြတ်တဲ့ အချိန်မှာလည်း ဆရာဝန်က လုပ်ငန်းခွင်၊ လူမှုဘဝ၊ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှု၊ မိသားစု ဆက်ဆံရေးဆိုတာတွေအားလုံးကြည့်မှာပါပဲ။ တကယ်တော့ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ အဆိုးဝါဆုံး အကျိုးဆက်က သေဆုံးခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုမစိုက်နိုင်လို့သေတာ၊ ရောဂါအခြေအနေ တဖြည်းဖြည်း ဆိုးလာပြီး သေတာ။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေတာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေမှာတော့ ဆရာဝန်တွေဟာ လူနာပြောတဲ့ စိတ်ကျအတွေးနဲ့ သူတို့မျက်နှာမှာပေါ်နေတဲ့ စိတ် ဓာတ်ကျ ရုပ်ရည်ကို အခြေခံပြီးတော့ ရောဂါပြင်းထန်ပုံကို ပိုင်းဖြတ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာတော့ မလိုလားအပ်ဘဲ ဆေးသောက်ရတာမျိုးတွေ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

**အမေး။ ။ ဘယ်စိတ်ကျရောဂါအမျိုးအစားကို အပြင်းထန်ဆုံးလို့ ပြောလို့ရသလဲ။**

**အဖြေ။ ။** ပြင်းထန်စိတ်ကျရောဂါမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ လက္ခဏာရှိမယ်ဆိုရင် ဘယ်စိတ်ကျရောဂါကိုမဆို အပြင်းထန်ဆုံးလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ဒီလက္ခဏာရပ်တွေ ခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာ ဝေဒနာသည်တွေဟာ သူတို့အတွက် ဘယ်အချက်က အရေးအကြီးဆုံးလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းတွေ ပျောက်ဆုံးနေကြပါတယ်။ ဘယ်အရာကိုမှလည်း ဂရုမစိုက်နိုင်ကြတော့ပါဘူး။ တခြား စိတ်ကျရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ထိန်းညှိနိုင်မှု ပျက်ယွင်းခြင်းဆိုတာဟာလည်း မိမိကိုမိမိ သတ်သေနိုင်တဲ့အထိ ဆိုးဝါးတဲ့အတွက် အပြင်းထန်ဆုံးလို့ သတ်မှတ်လို့ရပါတယ်။

**အမေး။ ။ တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ ပုံပေါက်နေပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ အတွေးမျိုး မခံစားရဘူးလို့ပြောရင် ဘာအဓိပ္ပာယ်ဖြစ်မလဲ။**

**အဖြေ။ ။** လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ ပုံပေါက်နေပေမဲ့ သူ့ကိုယ်သူ စိတ်ကျအတွေးခံစားမှုတွေ ရှိနေမှန်း မသိနိုင်သလို စိတ်ကျအတွေးခံစားမှုတွေ ရှိနေပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ရုပ်မပေါက်နေတာ မျိုးလည်း ရှိတယ်ဆိုတာ နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီအချက်ကို မိသားစုဝင် အချင်းချင်းကြား၊ ဆရာဝန်နဲ့ လူအကြားတွေမှာ သဘောထားကွဲလွဲမှု တစ်ခုအဖြစ်တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေက ဒီသဘောထားကွဲလွဲမှုကို လိုက်ညီယူနိုင်ပေမဲ့ မိသားစုဝင်တွေ အတွက်တော့ ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။ ဒီသဘောထားကွဲလွဲမှုဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ကြသူတွေကြားမှာ အငြင်းပွားမှုတစ်ခု ဖြစ်လာပြီး အိမ်တစ်အိမ်ထဲမှာ လူတစ်ယောက် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေတာကို ကျန်သူတွေက လက်မခံနိုင်တာမျိုးတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

**အမေး။ ။ ဆရာဝန်တွေတွေ့ရှိတဲ့ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ လက္ခဏာရပ် Sign တွေက ဘာတွေလဲ။**

**အဖြေ။ ။** စိတ်ဓာတ်ကျနေပုံပေါက်ခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ လက္ခဏာရပ် တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ မျက်လုံးအောက်စိုက်ကျနေတာမျိုး၊ မျက်မှောင်ကြုတ်နေတာမျိုး၊ လက်အချင်းချင်းလိမ်ပြီး ဖျစ်ညှစ်နေတာမျိုးစတဲ့ အမူအရာတွေလည်း ပါပါတယ်။ စိတ်မပါလက်မပါဖြစ်နေပုံနဲ့ ဘယ်အထဲကိုမှ ပါဝင်လှုပ်ရှားမှု မရှိတာဟာလည်း တခြားလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ၊ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဂရုမစိုက်မှု၊ ဆေးသောက်ဖို့ မေ့လျော့မှု စတာတွေကို သတိထားမိနိုင်ပါတယ်။ အဆိုမြင်ဝါဒ ကိုင်စွဲတာဟာလည်း ဆရာဝန်မြင်သာတဲ့ လက္ခဏာပါပဲ။ အထူးသဖြင့် ဆေးခန်းမှာလာပြတဲ့အခါ ရှေ့ကလူနာတွေကို စောင့်ရတဲ့အချိန် ကြာမယ်ဆိုရင် အများဆုံးတွေ့ရတဲ့ လက္ခဏာပါ။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု အားနည်းလာတာကိုလည်း အချိန်ပေးပြီး နားထောင်တတ်တဲ့ ဆရာဝန်တွေဆိုရင် တွေ့နိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး မေးခွန်းတစ်ခုတည်းကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်မေးနေခြင်းအားဖြင့် လူနာရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှု စွမ်းရည်ကျဆင်းနေတာကို တစ်ထိုင်တည်း အကဲဖြတ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။

**ယုံမှတ်ခြင်း။ ။ စိတ်ကျရောဂါအားလုံးကို အချိန်က ကုစားသွားလိမ့်မည်။**

**အဖြစ်မှန်။** ။ စိတ်ကျရောဂါ အများစုကတော့ အချိန်ကြာလာရင် ကောင်းသွားတာများပါတယ်။ အဲဒီမှာ တုံ့ပြန်ရောဂါ၊ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အရဖြစ်တဲ့ စိတ်ကျဝေဒနာတို့ပါဝင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ဒီလို စိတ်ကျအတွေးတွေ ခပ်များများခံစားလာရတဲ့အခါ (အထူးသဖြင့် အသက် ၅၀ ဝန်းကျင် အချိန်မှာ) စိတ်ကျရောဂါ စွဲကပ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မျိုးမှာ ဆိုရင်တော့ တခြားနာတာရှည်ရောဂါတွေလိုပဲ ဆေးကုသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဆေးကုသမှုသာ အပြည့်အဝအောင်မြင်တယ်ဆိုရင် ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားမှာဖြစ်ပြီး ဆေးကုသမှု မခံယူဘူး၊ မအောင်မြင်ဘူးဆိုရင်တော့ တချို့လက္ခဏာတွေ ကျန်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။

**အမေး။** ။ စိုးရိမ်ပူပန်တတ်ခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ လက္ခဏာ တစ်ရပ်ပဲလား။

**အဖြေ။** ။ စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရသူ တစ်ယောက်မှာ တစ်ခါတရံ မြင်သာထင်သာတဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုလက္ခဏာရပ်တွေကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ မကြာခဏ သက်ပြင်းချခြင်း၊ နေရာခဏခဏ ပြောင်းထိုင်ခြင်း၊ ဖင်တကြွကြွဖြစ်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းခြောက်သလို တံတွေးဆွတ်နေခြင်း၊ စကားဗလုံးဗထွေးပြောခြင်း စတာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီစိတ်ပူပန်မှု ဆိုတာဟာ တခြားအကြောင်းအရာတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ကြောက်စိတ်မွန်ရောဂါမှာလည်း စိတ်ပူပန်မှုရဲ့ နောက်က ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုတွေ လိုက်လာပါတယ်။ ဥပမာ- စိတ်ပူပန်လိုက်တာနဲ့ နှလုံးခုန်မြန်လာတာ၊ ချွေးစေးတွေပြန်လာတာ၊ အသက်ရှူမြန်လာတာ၊ အသားတွေ တုန်လာတာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမျိုးဆိုရင်တော့ စိတ်ကျရောဂါထက် ပူပန်မှုက ပိုပြီးဆိုးဝါးနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကို Co-morbid disorder လို့ အမည်သတ်သတ် ခေါ်ပါတယ်။ သေခြင်းစတဲ့ အနိဋ္ဌာရုံတွေကို စွဲလမ်းမှုနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုပူးတွဲ ရောဂါပေါ့။ ဒါကို စိတ်ကျရောဂါသည်တွေမှာ ခဏခဏ ဖြစ်တတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

**အမေး။** ။ ဒေါသကြီးခြင်းဟာလည်း စိတ်ကျရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သလား။

**အဖြေ။ ။** ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကျဝေဒနာသည်တွေဟာ ဒေါသကို လွဲမှားစွာ လက်ကိုင်စွဲတတ်ကြပါတယ်။ ဒေါသထွက်သင့်တဲ့ နေရာမှာမထွက်ဘဲ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ နေရာတွေမှာ ဒေါသ ထွက်နေတတ်တာတွေ့ရပါတယ်။ အသေးအဖွဲ ကိစ္စလေးတွေမှာ လိုက်ပြီးဒေါသထွက်နေတဲ့ အတွက် သူ့ကိုယ်သူတင်သာမက မိသားစုဝင်တွေကိုပါ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။

**အမေး။ ။** မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းကရော စိတ်ကျရောဂါရဲ့ လက္ခဏာရပ် တစ်ခု ဖြစ်သလား။

**အဖြေ။ ။** ဖြစ်နိုင်ရုံတင်မကပါဘူး။ ဆိုးဝါတဲ့လက္ခဏာရပ် တစ်ခုလို့တောင်မှ ပြောလို့ရပါတယ်။ အဆိုးမြင်ဝါဒကနေ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းအထိ ရောက်သွားတဲ့အခါ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် ဖန်ခွက်ထဲမှာ ရေတစ်ဝက် လျော့သွားပြီဆိုတဲ့ အတွေးထက် ဖန်ခွက်ထဲမှာ ရေလည်းမရှိတော့ပါလား ဆိုတဲ့အတွေးမျိုး ပေါ်လာတော့တာပါပဲ။ ရောဂါပျောက်ကင်းဖို့ မမျှော်လင့်တော့တဲ့အတွက် ဆေးဝါးကုသဖို့ အတွက်လည်း မကြိုးစားတော့ဘူး။ အလုပ်လုပ်နေရင်တောင် ဦးတည်ချက် မရှိတော့ဘူး။ တကယ်တော့ အဲဒီမျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းဟာ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေနိုင်ခြေ အများဆုံးခံစားချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



mg'oe.com



### အခန်း(၂)

## စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများ Causes of Depression

လူတွေဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျနိုင်ပါတယ်။ တချို့က မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်ဖြစ်ပြီး မိသားစု ရာဇဝင်ရှိတတ်ကြတယ်။ တချို့ကလည်း စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်တယ်။ တချို့ကျပြန်တော့ ကျန်းမာရေး ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကြောင့် ဖြစ်တယ်။ အရက်စွဲ သူတွေမှာလည်း စိတ်ကျရောဂါဖြစ်တတ်တယ်။ နောက်ဆုံး တချို့လူတွေမှာ ဘာကြောင့်မှန်း မသိဘဲနဲ့ စိတ်ကျရောဂါ ရသွားတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။

ဘယ်သူ တွေ စိတ်ဓာတ်ကျသလဲ။

Who gets depressed?

အမေး။ ။ ဘယ်အကြောင်းအရာတွေက လူတစ်ယောက်ကို စိတ်ဓာတ်ကျစေသလဲ။

အမေး။ ။ စိတ်ဓာတ်ကျစေတဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိတဲ့ အထဲမှာ မိသားစု ရာဇဝင်နဲ့ကြီးပြင်းလာတဲ့ ဘဝအခြေအနေလည်းပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီအချက်ကို စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းလို့ ဖော်ပြတာထက် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများတယ်လို့ပြောရင် ပိုပြီး မှန်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ သူတွေမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် လှုံ့ဆော်မှုဆိုတာ (ဥပမာ-အလုပ်ဖြုတ်တာမျိုးလို့) စိတ်ဖိစီးမှုများစေတဲ့ဘဝအတွေ့အကြုံမျိုးကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

**အမေး။ ။ တချို့မိသားစုတွေမှာ စိတ်ကျရောက် ပိုဖြစ်တတ်သလား။**

**အဖြေ။ ။** ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇကို စိတ်ကျရောက်ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်း တစ်ခုအဖြစ် စဉ်းစားလို့ ရပါတယ်။ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် မိသားစု ရာဇဝင်ကို လေ့လာတဲ့အခါ တချို့မိသားစုဝင်တွေမှာ စိတ်ကျရောက် သည်တွေ အများစု ရှိနေတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခု သတိ ထားရမှာက မိသားစုတချို့ရဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ကြီးပြင်းလာမှု ပုံစံတွေဟာလည်း မိသားစုဝင်တွေကို စိတ်ကျ ရောက်ဖြစ်စေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ် ဆိုရင် မိသားစုရာဇဝင်ရှိတဲ့ သူတွေမှာတောင်မှ စိတ်ကျရောက်ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာ လှုံ့ဆော်ပေးမယ့် စိတ်ဖိစီးမှု တစ်ခုခုရှိမှ ဖြစ်နိုင်တာပါ။

**အမေး။ ။ မိန်းမတွေဟာ ယောက်ျားတွေထက် ပိုပြီးစိတ်ကျရောက် ဖြစ်တတ် သလား။**

**အဖြေ။ ။** ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လေ့လာချက် အများအပြားမှာ မိန်းမတွေဟာ ယောက်ျားတွေထက် စိတ်ကျရောက်ဖြစ်နိုင်ခြေ ၂ ဆပိုများတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အမျိုးသမီး ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဘဝမှာ တစ်ကြိမ်တော့ အရေးကြီးတဲ့ စိတ်ကျဝေဒနာလက္ခဏာမျိုး ပေါ်ပေါက်ဖူးကြတာ ချည်းပါပဲ။ ယောက်ျားတွေမှာတော့ ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲ ဒါမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရာသီဥတုကို လိုက်ပြီးပြောင်းလဲတတ်တဲ့ စိတ်ကျ ရောက်မှာဆိုရင် ခြားနားချက်က ပိုများပါတယ်။ ၄ ဆလောက် အထိ များတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အခုအချိန်အထိ တော့ မိန်းမတွေဟာ ဘာကြောင့် ယောက်ျားတွေထက်ပိုပြီး စိတ်ကျ ရောက်ဖြစ်တတ်သလဲဆိုတာ မသိရသေးပါဘူး။

**အမေး။ ။ တချို့လူမျိုးစုတွေမှာ စိတ်ကျရောက်ဖြစ်ဖို့ အလားအလာ ပိုရှိသ လား။**

**အဖြေ။ ။** အနောက်နိုင်ငံမှာရှိတဲ့ လူမျိုးစုတွေနဲ့ အာရှတိုက်သားတွေမှာ စိတ်ကျ ရောက် ဖြစ်နိုင်ခြေချင်း အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တချို့လူမျိုးစုတွေ မှာတော့ သူတို့နေထိုင်ရာ ဇာတိ၊ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရာ နိုင်ငံစတဲ့ အချက်တွေအပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားခြားနားချက်တွေ ရှိတာတွေ့ ရပါတယ်။ ဒီအကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်လို့ လေ့လာချက်တွေ မပြီးဆုံးသေးပေမဲ့ လောလောဆယ်ရလဒ်ကတော့ သူတို့ကြီးပြင်း လာတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ရိုက်ခတ်မှုဟာ အရေးပါတယ်ဆိုတဲ့ အချက် ပါပဲ။

**အမေး။ ။ မကျန်းမာခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါ ပိုမိုဖြစ်စေတတ်သလား။**

**အဖြေ။ ။** ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးရှိတဲ့ လူတွေမှာ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နိုင်တဲ့ ရာခိုင်နှုန်းက သာမန်လူတွေထက် ပိုများပါတယ်။ ဒါဟာ မကျန်းမာခြင်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သလို အဲဒီလို မကျန်းမာခြင်းတွေကို ရင်ဆိုင်ရဖန်များတဲ့အတွက် စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်သွားတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သိုင်းရွှက်ဟော်မုန်းချို့တဲ့တဲ့ ပြဿနာမျိုးမှာ ဆိုရင် စိတ်ကျရောဂါဟာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ဖြစ်နေပါတယ်။ သိုင်းရွှက်ဟော်မုန်း ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားတဲ့အခါ စိတ်ကျရောဂါလည်း အလိုလို ပျောက်သွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နာတာရှည်ရောဂါမျိုး ခံစားနေရတဲ့ သူတွေမှာတော့ တဖြည်းဖြည်း စိတ်ဓာတ်ကျလာပြီး အဲဒီသူတွေ မျိုးရိုးဗီဇ ဖြစ်နိုင်ခြေများသူတွေ ဖြစ်နေရင် စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်သွားတော့ တာပါပဲ။

**အမေး။ ။ စိတ်ကျရောဂါမှာ အရက်သေစာရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက ဘယ်လိုလဲ။**

**အဖြေ။ ။** အရက်စွဲခြင်းနဲ့ စိတ်ကျရောဂါဆိုတာ ကြက်မနဲ့ ကြက်ဥလိုပါပဲ။ အရက်စွဲခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါကို ပိုပြီးဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နဂိုစိတ်ကျရောဂါရှိပြီးသူတစ်ယောက် ဆိုရင်တော့ အရက်သောက်တာကို သူ့အတွက် တစ်ခဏတာ ပိုနေလို့ကောင်းတယ် ဆိုပြီး သောက်တာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကို မိမိကိုယ်မိမိဆေးကုသခြင်း Self-medication လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လူမျိုးတွေဟာ စိတ်ကျရောဂါရှိနေတာကို သတိမပြုမိကြတဲ့အတွက်ပိုကောင်းတဲ့ ဆေးကုသနည်းတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာကိုလည်း မသိကြပါဘူး။

**ယုံကြည်ခြင်း။ ။ မိဘတွေမှာ စိတ်ကျရောဂါရှိရင် ကလေးမှာလည်းပဲ ရှိလိမ့်မယ်။**

**အဖြေမှန် ။ ။** တချို့စိတ်ကျရောဂါတွေဟာမျိုးရိုးလိုက်တတ်ပေမဲ့ တချို့ကတော့ မျိုးရိုးမလိုက်ပါဘူး။ မိဘတွေမှာ ဗီဇကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ကျရောဂါရှိနေရင်တော့ သားသမီးတွေမှာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်။ မိဘတွေမှာ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့ စိတ်ကျရောဂါမျိုး ရှိတယ်ဆိုရင် သားသမီးတွေရဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေဟာ တခြားသူတွေနဲ့ အတူတူပါပဲ။။

**မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ကြီးပြင်းလာမှု  
Genetics and upbringing**

**အမေး။ ။** ဗီဇဟာ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သလား။

**အဖြေ။ ။** စိတ်ကျရောဂါရဲ့ အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတော်တော်များများဟာ ဗီဇနဲ့သက်ဆိုင်တယ်လို့ ဆရာဝန်အများစုက လက်ခံထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဗီဇဟာ စိတ်ကျရောဂါအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိသလဲဆိုတာကိုတော့ ကောင်းကောင်း မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဥပမာ- ဗီဇဟာ မျက်လုံးအရောင်အပေါ်မှာဘယ်လို သက်ရောက်မှုရှိသလဲဆိုတာ မပြောနိုင်သလိုမျိုးပေါ့။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ ဗီဇကို ဓာတုနည်းနဲ့ လေ့လာခြင်းအထိ အဆင့်မြင့်လာတာနဲ့အမျှ အရင်ကထက်စာရင် စိတ်ကျရောဂါအပေါ် ဗီဇတွေရဲ့ သက်ရောက်မှုကို ပိုနားလည်လာကြပါတယ်။ သတိထားရမယ့် အချက်တစ်ချက်ကတော့ ထိန်းညှိနိုင်မှု ပျက်ယွင်းတဲ့ စိတ်ကျရောဂါမျိုးဟာ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ မသက်ဆိုင်ဘူးဆိုတာ သိဖို့ပါပဲ။

**အမေး။ ။** ကြီးပြင်းလာမှုဆိုတာကရော ဘယ်လို အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါသလဲ။

**အဖြေ။ ။** သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်တွေအရ ဒီနေရာမှာ ပြောဖို့ခက်ပေမဲ့ ဆရာဝန်အများစုကတော့ မိသားစုရဲ့ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ဟာ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်ဖို့အတွက် တွန်းအားပေးနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ မိဘနှစ်ပါးဆုံးပါးသွားတဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ တခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာစေပါတယ်။ ဘိုးဘွားစဉ်ဆက်က သေဆုံးမှုတွေဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ မပြောနိုင်ပေမဲ့ ဒီနေ့ခေတ်မှာတော့ မိဘနှစ်ပါး သေဆုံးသွားခြင်းဟာ အရက်စွဲခြင်း၊ ဆေးစွဲခြင်းတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို မကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်ကျရောဂါ စတာတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

**အမေး။ ။** သူ့မိခင်ရဲ့ မိသားစုထဲမှာ စိတ်ကျရောဂါ မျိုးရိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီအတွက် သူ့မိခင်က သူ့ကိုလည်း စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်မယ်လို့ထင်နေပါတယ်။ အဲဒါ မှန်နိုင်ပါသလား။

**အဖြေ။ ။** မှန်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါသည်တွေနဲ့ နေဖူးတဲ့သူဟာရောဂါလက္ခဏာတွေကို ပိုပြီးသိမြင်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ဝေဒနာသည်

ကိုယ်တိုင်မသိမြင်သေးမီ ကာလမှာပဲ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးက စိတ်ကျ  
ရောဂါလို့ အမည်တပ်ချင်တာမျိုးလည်းရှိပါတယ်။ သူ့မိခင်ရဲ့ သတိ  
ပြုမိကာလ နှစ်ပတ်ထက်ကျော်ပြီဆိုရင် ဒါကို အလေးအနက်ထားဖို့  
လိုအပ်ပါတယ်။

**ကျား/မ ကွဲပြားမှု**

**Gender**

**အမေး။ ။ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေထက် ဘာကြောင့် စိတ်ဓာတ်ပိုကျ  
လွယ်တာလဲ။**

**အဖြေ။ ။** အခုအချိန်ထိတော့ ဘာကြောင့်မှန်းမသိရသေးပါဘူး။ သိအိုရီတစ်ခုက  
ပြောတာကတော့ ယောက်ျားတွေဟာလည်း မိန်းမတွေနဲ့ စိတ်ကျ  
ရောဂါကို တန်းတူ ခံစားရတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အကူအညီရှာဖွေမှု  
နည်းတဲ့အတွက် သူတို့မှာ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နေတာကို မသိကြတာ  
လို့ ဆိုပါတယ်။ တခြားသိအိုရီတစ်ခုကတော့ ဒါဟာ မိန်းမဟော်မုန်းနဲ့  
သက်ဆိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တခြားတစ်ဖက်ကကြည့်မယ်ဆိုရင်  
မကျန်းမာတဲ့ အမျိုးသားကြီးတွေဟာ အမျိုးသမီးတွေထက် စိတ်ကျ  
ရောဂါ ပိုရတတ်တာတွေ့ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဒီအရွယ်မှာ  
ဟော်မုန်းရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ အရေးမပါတော့လို့ပါပဲ။ ပြီးတော့  
တခြား အကြောင်းအချက်တွေလည်း ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါလိမ့်ဦးမယ်။

**အမေး။ ။ အမျိုးသမီးတွေက အဖြစ်အများဆုံး စိတ်ကျရောဂါက ဘယ်လိုအမျိုး  
အစားလဲ။**

**အဖြေ။ ။** နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့လာချက်တွေအရ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုး  
သားတွေထက် အရေးပါတဲ့ စိတ်ကျရောဂါမျိုး ဖြစ်နိုင်ခြေ ၂ ဆ  
ပိုများတာ တွေ့ရပါတယ်။ တခြားအမျိုးအစားတွေကိုတော့ လေ့လာ  
မှုတွေ မလုပ်ရသေးတဲ့အတွက် ခြုံပြောဖို့ခက်ပါတယ်။ မြင်သာထင်  
သာတဲ့ အကြောင်းကတော့ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေမဖြစ်တဲ့  
မီးတွင်းစိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်တာကတော့ အသေအချာပါပဲ။

**အမေး။ ။ အမျိုးသမီးတွေဟာ စိတ်ခံစားမှု ပိုများတဲ့အတွက် အဲဒီခံစားမှု  
တွေကို ကောင်းကောင်းများ ဖြေရှင်းလိုက်ရင် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်မှု  
နည်းသွားမလား။**

**အဖြေ။ ။** အမျိုးသမီးတွေဟာ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဖော်ပြတတ်ပြီး ကိုင်တွယ်  
ဖြေရှင်းနိုင်တတ်ကြတာမို့ ဒါဟာ စိတ်ကျရောဂါကို လျော့ပါးစေနိုင်  
တယ်လို့ မျှော်လင့်ရပါလိမ့်မယ်။ အမျိုးသမီးတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုများ  
တဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ခက်ခဲတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ (ဥပမာ၊ ပူဆွေး  
သောက ရောက်ခြင်းမျိုးတွေ)မှာ ကောင်းကောင်း ဖြေရှင်းနိုင်တယ်လို့  
မျှော်လင့်ရပါတယ်။ ဒီအမေးအတွက် အကောင်းဆုံး အဖြေကတော့  
စိတ်ကျရောဂါမှာ ကျားမကွဲပြားမှု ရှိတယ်ဆိုပေမဲ့ အသေအချာ  
နားမလည်ကြသေးဘူး ဆိုတာပါပဲ။

**အမေး။ ။** အမျိုးသမီးတွေ စိတ်ကျရောဂါ ပိုဖြစ်နိုင်တဲ့ အချက်တွေထဲမှာ ဖိစီး  
ဖြစ်စဉ်ကြောင့်ရောပါသလား။

**အဖြေ။ ။** တချို့အခြေအနေတွေနဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေဟာ မျိုးရိုးဗီဇ သစ်ပင်လှေ  
လာမှုရဲ့ ထောက်ပြချက်အရ ဗီဇတွေက သယ်ဆောင်လာတဲ့ Sex  
ခရိုမိုဇုမ်းဆိုတာနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့  
စိတ်ကျရောဂါမှာ ပါဝင်တဲ့ ဗီဇတွေက အများကြီး ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက်  
အတိအကျတော့ မပြောနိုင်သေးပါဘူး။ ဗီဇတုနည်းတွေ၊ ဗီဇပုံ  
ဖော်မှုတွေ အသစ်ဖြစ်လာတာနဲ့အမျှ ဒီအကြောင်းကို ပိုပြောလာ  
နိုင်မှာပါ။

**အမေး။ ။** အမျိုးသမီးဟော်မုန်းတွေက စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်စေဖို့ အားပေးသလား။

**အဖြေ။ ။** မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ ခရိုမိုဇုမ်းတွေပြီးရင် ယောက်ျားမိန်းမ ဟော်မုန်းတွေဟာ  
ကျားမကွဲပြားမှုအကြား ဒုတိယအရေးပါဆုံးလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။  
အကြောင်းရင်း ခိုင်ခိုင်မာမာမရှိပေမဲ့လည်း အမျိုးသမီးဟော်မုန်း  
တွေမြင့်တက်နေတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ တချို့စိတ်ကျရောဂါတွေ  
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကိုကြည့်ပြီး စိတ်ကျရောဂါဟာ မိန်းမ  
ဟော်မုန်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ မိန်းမ ဟော်မုန်း  
ပြောင်းလဲမှုနဲ့ အရေးပါတဲ့စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာမှုဟာ ဆက်စပ်မှု  
ရှိနေတယ်ဆိုပေမဲ့ ဘယ်လိုဆက်စပ်နေသလဲလို့ မသိကြသေးတာ  
အမှန်ပါပဲ။

**အမေး။ ။** အမျိုးသမီးဟော်မုန်း လုံးဝမရှိတဲ့ အမျိုးသားတွေမှာရော ဘယ်လို  
ကြောင့် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေသလဲ။

**အဖြေ။ ။** အကြောင်းရင်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို

စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်မှုလွန်ကဲခြင်း၊ သီးသန့်ခွဲထွက်နေခြင်း၊ ကာမစိတ်အပြောင်းအလဲများခြင်း၊ လုပ်ငန်း ခွင်ပြောင်းလဲခြင်း စတာတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသား တွေဟာ အမျိုးသမီးတွေထက် မိမိကိုယ်မိမိသတ်သေနိုင်ခြေလည်း သုံးဆပိုများပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အရက်စွဲ၊ ဆေးစွဲ၊ အိမ်ထောင် ကွဲ၊ မုဆိုးဖို၊ မိသားစုကွဲနေသူ မျိုးတွေမှာ ပိုပြီးဖြစ်တတ်ပါတယ်။

**ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ပူဆွေးသောက**  
**Loss and Grief**

**အမေး။ ။ ပူဆွေးသောကရောက်ခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်သွားစေနိုင်သလား။**

**အဖြေ။ ။** ပူဆွေးသောကရောက်ခြင်းဆိုတာ အမြဲကြုံတွေ့နေကျ အရာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုခုကို ဦးစွာ ပထမကုံ့ပြန်တာကတော့ ထိတ်လန့်မှုပါပဲ။ အဲဒီနောက်မှာတော့ ထုံပေပေဖြစ်သွားပြီး ခံစားမှု မဲ့နေတတ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းတွေကို ခံစားလာရပါတယ်။ သူတို့ တွေဟာ အကောင်းမမြင်တော့ဘဲ အရင်လောက်လည်း တက်တက် ကြွကြွ မရှိကြတော့ဘူး။ မကြာခဏဆိုသလို စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ဝမ်း နည်းနေတတ်ကြပါတယ်။ အအိပ်ပျက်ပြီး မကြာခဏဆိုသလို သေပြီးသူတွေရဲ့ အသံကြားရတာမျိုး၊ မြင်ရတာမျိုးတွေတောင်မှ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအကြောင်းအရာတွေဟာ ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုခုကို ပုံမှန်တုံ့ပြန်တတ်တဲ့ ပူဆွေးသောက သက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ လတွေကြာပေမဲ့ ဒါကိုစိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိတဲ့သူတစ်ယောက်မှာ အဲဒီလို ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ပူဆွေးသောကအပြင် စိတ်ကျရောဂါကိုပါ ခံစားလာရဖို့ များပါတယ်။

**အမေး။ ။ ပူဆွေးသောကကို ဘယ်လို ဖော်ပြနိုင်သလဲ။**

**အဖြေ။ ။** ပူဆွေးသောကဆိုတာ တစ်ခုခုကိုကြီးကြီးမားမား ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အခါ တုံ့ပြန်တတ်တဲ့ ခံစားမှုတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ အများစုတွေ့ရတာ ကတော့ ချစ်ခင်သူတစ်ယောက်ယောက် ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အခါမျိုးမှာပါ။ ပူဆွေးသောက ရောက်မှုဟာ သေဆုံးသွားသူအကြောင်း သတိရခြင်း၊ ပြန်တွေးခြင်းတွေကြောင့် ပိုဆိုးလာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမျိုး

မှာများသောအားဖြင့် မျက်ရည်ကျတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုကို ထုတ်ဖော်ပြောလာတာနဲ့အမျှ မျက်ရည်ကျတာ တဖြည်းဖြည်းနည်းလာပါတယ်။

**အမေး။ ။ ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုဖြစ်တိုင်း ပူဆွေးသောက အမြဲရောက်ရသလား။**

**အဖြေ။ ။** ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီးရင် ပုံမှန်ပူဆွေးသောက မျိုး ရဖို့ လိုပါတယ်။ ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှု တစ်ခုအတွက် တုံ့ပြန်မှုတချို့ ရှိကိုရှိရပါမယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ရင် (ဒါမှမဟုတ်ရင်) အပြည့်အဝ မတုံ့ပြန်ခဲ့ရင် အချိန်တစ်ချိန်ရောက်တဲ့အခါ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

**အမေး။ ။ သေဆုံးခြင်းနှစ်ပတ်လည်တွေကရော စိတ်ကျရောဂါကို ဘယ်လိုလှုံ့ဆော်ပေးသလဲ။**

**အဖြေ။ ။** သေဆုံးခြင်း နှစ်ပတ်လည်တွေဟာ စိတ်ကျရောဂါကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝေဒနာရှင်ကိုယ်တိုင်ကတော့ ဒီအချက်ကို သတိပြုမိချင်မှ ပြုမိပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာပြီဖြစ်တဲ့ နှစ်ပတ်လည်မျိုးမှာ ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ကုထုံးရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေထဲမှာ အတိတ်အဖြစ်အပျက်တွေရဲ့ လက်ရှိခံစားမှုတွေကို ဆွဲထုတ်ရတာမျိုး ပါပါတယ်။ ဥပမာ-အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ နွေရာသီရောက်တိုင်း သူမခင်ပွန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်သောကရောက်ရတယ်လို့ ပြောလာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ စိတ်ပညာရှင်အနေနဲ့ သူမကို ကူညီပေးနိုင်တာရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ နွေရာသီမှာ သူမရဲ့ မိဘတွေ ဆုံးပါးသွားတဲ့အတွက် ဒီအချိန်ရောက်တိုင်း စိတ်ကျရောဂါခံစားရတာမို့ ခင်ပွန်းအပေါ် အကောင်းမမြင် ဖြစ်လာရတာဆိုတဲ့ အသိကို သူ မသိရှိသွားနိုင်အောင် ကူညီပေးတာ မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

**အမေး။ ။ ပူဆွေးသောကရောက်ရမှုဟာ လုံလောက်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်ပြီလားဆိုတာ ဘယ်လို သိနိုင်မှာလဲ။**

**အဖြေ။ ။** သိဖို့ခက်ပါတယ်။ သေဆုံးသူအကြောင်း ပြန်စဉ်းစားတဲ့အခါ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မခံစားရတော့ဘူးဆိုရင် ပူဆွေးသောကရောက်ရမှု လုံလောက်ပြီလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကောင်းဆုံး တိုင်းတာနိုင်တဲ့နည်းလမ်းကတော့ ပထမဆုံးနှစ်ပတ်လည်ကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့ပုံနဲ့ နောက်

နှစ်တွေမှာ ကျော်ဖြတ်ပုံကို ယှဉ်ကြည့်ရုံပါပဲ။ ပုံမှန်အားဖြင့် ပထမဦးဆုံးနှစ်ပတ်လည်မှာ ခံစားရတဲ့ ဝမ်းနည်းမှု၊ ဒေါသထွက်ရမှုတွေဟာ ပိုပြီး ပြင်းထန်ပါတယ်။ နောက်နှစ်တွေမှာ ဒီလိုဆက်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားနေရတုန်းပဲဆိုရင် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်သွားစေနိုင်တာမို့ ပူဆွေးသောက ရောက်ရမှုမလုံလောက်သေးဘူးလို့ ပြောလိုရပါတယ်။

**အမေး။ ။** တချို့လူတွေဟာ တခြားလူတွေထက် ဘာကြောင့် ပိုဝမ်းနည်းတတ်တာလဲ။

**အဖြေ။ ။** အကြောင်းရင်းတွေ အများကြီးရှိနိုင်ပါတယ်။ တချို့လူတွေဟာ ငိုကြွေးခြင်းဆိုတာ ပျော့ညံ့သူတွေရဲ့ လက္ခဏာဖြစ်တယ်လို့ သူတို့ မိဘတွေ ရိုက်သွင်းထားတဲ့အချက်ကြောင့် ကောင်းကောင်း ဝမ်းမနည်းတတ်ကြတော့ဘူး။ တချို့ကျတော့လည်း ဝမ်းနည်းနေဖို့အတွက် အချိန်ရော၊ အင်နာဂျီပါမရှိကြဘူး။ ဥပမာ ပြောရရင် ကလေးအငယ်လေးသုံးယောက်ရှိတဲ့ မိခင်ငယ်တစ်ယောက်ဟာ ဆုံးပါး သွားတဲ့အခါ ဝမ်းနည်းဖို့ အချိန်မပေးနိုင်ရှာဘူး။ မောင်နှမ တစ်ယောက်ယောက် ဆုံးပါးသွားတဲ့အခါမျိုးမှာသဂြိုဟ်ဖို့ကိစ္စတွေ လိုက်လုပ်နေရတဲ့အတွက် ကိုယ်တိုင်ဝမ်းနည်းဖို့ အချိန်မရလိုက်တာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာ ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်တာနဲ့အမျှ လူအများစုဟာ ဝမ်းနည်းဖူးကြတာချည်းပါပဲ။ အနည်းနဲ့အများပဲ ကွာပါတယ်။

**ပူဆွေးသောက အဆင့်များ**

လူတွေဟာ နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ဝမ်းနည်းကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ပူဆွေးသောက ရောက်ရတဲ့ အခြေအနေကို အရေးပါတဲ့အဆင့် တချို့နဲ့ ဖော်ပြလိုရပါတယ်။ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အဆင့်တစ်ခုစီကို လူအားလုံးတော့ ဖြတ်ကျော်ချင်မှ ဖြတ်ကျော်ရမှာပါ။ အများစုကတော့ ဒီအဆင့်တွေအတိုင်း သွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဖြတ်ကျော်လာခဲ့တဲ့ အဆင့်ကို အချိန်တစ်ခုခုရောက်တဲ့အခါ ပြန်လည် ခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။ ပူဆွေးသောကဟာ တဖြည်းဖြည်းချင်း စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ ပြန်လည်ဆောက်တည်လာချင်မှုဆီကို ဦးတည်သွားတတ်ပါတယ်။

အဆင့်	အပြုအမူ
ထိတ်လန့်ခြင်း	အများအားဖြင့် ပထမဆုံး တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ပြီး ထုံပေပေ ဖြစ်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ စိတ်မပါခြင်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။
လက်မခံနိုင်ခြင်း	သေဆုံးမှုကို ငြင်းဆိုနေခြင်းပါ။
ပရမ်းပတာဖြစ်ခြင်း (ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမရှိ)	ရိုးရှင်းတဲ့ အလုပ်တွေကိုပင် မပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၊ ကူကယ်ရာမဲ့ အထီးကျန် ခံစားရခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။
ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်း	ဆုံးရှုံးမှုကို သိမြင်လာပြီး ပြန်လည် စဉ်းစားတာမျိုးပါ။ (ဥပမာ-ငါသာလုပ်နိုင်ခဲ့ရင်၊ ငါသာရှိခဲ့ရင်)
ပူဆွေးသောကရောက် ခြင်း	လက်မခံနိုင်မှုတွေ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အခါ ကြေကွဲဝမ်းနည်း မှုနဲ့ ယာယီ စိတ်ကျအတွေးတွေ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ အင်မတန် နာကျင်ပြီး အထီးကျန်ဆန်တဲ့ အဆင့်ဖြစ်ပါ တယ်။
စိတ်ပူပန်ခြင်း	ခံစားမှုတွေ ထိန်းချုပ်နိုင်မှုအပေါ် ပူပန်ပြီး ရူးသွားမှာကို တောင် တွေးကြောက်နေတတ်ပါတယ်။ အနာဂတ် အတွက်လည်း တွေးပူနေတတ်ပါတယ်။
ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	ဓလေ့ထုံးစံအလိုက် ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်း (ဥပမာ- မီးသင်္ဂြိုဟ်ခြင်း) နဲ့ အမှန်တကယ် ဆုံးရှုံးသွားကြောင်း လက်ခံလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။
စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင် လာမှု	သေဆုံးသွားပြီဆိုတာ တဖြည်းဖြည်းလက်ခံလာပြီး ဘဝကို ရှေ့ဆက်သွားပါတော့တယ်။
ပြန်လည်ဆောက် တည်လာနိုင်ခြင်း	မိတ်ဆွေသစ်တွေနဲ့ ပန်းတိုင်များ ထားရှိလာပါတယ်။ သေဆုံးသူဟာ မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ နေရာတစ်နေရာမှာပဲ ရှိပါတော့တယ်။ မှတ်ချက်။ ဒီအဆင့်ဟာ လပေါင်းများစွာ (သို့မဟုတ်) နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာနိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှု

Medical illness

အမေး။ ။ ဘယ်လို ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှု (ရောဂါ)ဟာ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်သွားစေနိုင်သလဲ။

အဖြေ။ ။ အာရုံကြောရောဂါတွေ (ဥပမာ- လေဖြတ်ခြင်း၊ ဝက်ရူးပျံခြင်း၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ၊ ပါကင်ဆန်ရောဂါ) ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေ (ဥပမာ-သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းလျော့နည်းခြင်း၊ ကူးရှင်းရောဂါ) စတာတွေဟာ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါဖြစ်သွားစေနိုင်တဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ HIV လို ပိုးရှိနေခြင်းကလည်း စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

အမေး။ ။ နာတာရှည်ရောဂါ တစ်ခုခုရှိနေတာဟာ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေဖို့ အတွက် မလုံလောက်ဘူး မဟုတ်လား။

အဖြေ။ ။ မှန်ပါတယ်။ နာတာရှည်ရောဂါ တစ်ခုဟာ စိတ်ကျရောဂါတော့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် လူတစ်ယောက်က သူ့မှာ HIV ပိုးရှိနေတယ်ဆိုတာ စသလိုက်ရတဲ့ အချိန်မျိုးမှာဆို ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အများစုကတော့ ရောဂါခံစားလာရတဲ့ အတွက် ရောဂါကြောင့် စိတ်ကျရောဂါရတာမျိုးပဲ ဖြစ်တာများပါတယ်။ ဥပမာ ပြောရရင် နာကျင်မှုကို ကြာရှည်ခံစားနေရတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အဲဒီနာကျင်မှုရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့်ပဲ အရေးပါတဲ့ စိတ်ကျရောဂါ အမျိုးအစားတွေဆီ ဦးတည်ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ စိတ်ကျအတွေးတွေ ရက်နည်းနည်းလောက် တွေးမိပြီး နောက်ပိုင်းမှာတော့ ထိန်းချုပ်မှု ပျက်ယွင်းတဲ့ ရောဂါ၊ အရေးပါတဲ့ စိတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုနဲ့ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ဆက်စပ်မှုဟာ ဇီဝဖြစ်စဉ်ထက်စာရင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြောင့်လို့ ပြောရင် ပိုမှန်ပါလိမ့်မယ်။

အမေး။ ။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုတစ်ခုရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကြောင့် စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်ခြင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြောင့် စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်ခြင်းတို့ရဲ့ ကွဲပြားချက်ကို ဘယ်လိုပြောမလဲ။

အဖြေ။ ။ တကယ်လို့ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုနဲ့ စိတ်ကျရောဂါဟာ ပြိုင်တူဖြစ်ပြီး ပြိုင်တူ ပျောက်သွားခဲ့ရင် ဇီဝဖြစ်စဉ်နဲ့ သက်ဆိုင်တယ်လို့ ပိုပြော

နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နာကျင်မှုကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစား လာရတဲ့ အခါ ဒီရောဂါနှစ်ခုရဲ့ အနိမ့်အမြင့်တွေဟာ စိတ်နဲ့သက်ဆိုင်ပြန် ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါကို ဇီဝဖြစ်စဉ်ကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ပြော နိုင်တဲ့ တခြားအချက်တွေကတော့ မျိုးရိုးရာဇဝင်မရှိခြင်း၊ တိတိ ကျကျ သတ်မှတ်ထားတဲ့ စိတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာရပ်တွေမရှိခြင်းနဲ့ အသက်ကြီးသူတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်ကျရောဂါတို့ပါပဲ။ တစ်ခါတရံ မှာ လေဖြတ်ခြင်းလို ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုဟာ ဇီဝဖြစ်စဉ်အရရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရပါ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်တာလည်း ရှိပါတယ်။

**အမေး။ ။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုဟာ စိတ်ကျရောဂါအပြင် တခြားစိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါကိုရော ဖြစ်စေနိုင်သလား။**

**အဖြေ။ ။ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတရံ စိတ်ပူပန်သောကရောက်ခြင်းနဲ့ စိတ်ကြွရောဂါမျိုးကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ကျရောဂါ ဆိုတာကတော့ အများဆုံးတွေ့ရတဲ့ စိတ်ကျရောဂါ တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်မှာအသေ အချာပါပဲ။**

**အမေး။ ။ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု လျော့နည်းလာတဲ့ ရောဂါ (Attention Deficit Disorder) ADD လိုစိတ်ရောဂါမျိုးဟာ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်သွား စေနိုင်ပါသလား။**

**အဖြေ။ ။ ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ အခုလက်ရှိ လေ့လာချက်တွေအရ အာရုံ စူးစိုက်နိုင်မှုလျော့နည်းတဲ့ ရောဂါ ADD ဒါမှမဟုတ် အာရုံစူးစိုက် နိုင်မှုပျက်ယွင်းပြီး လှုပ်ရှားမှုလွန်ရောဂါ (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) ADHD တွေဟာ အရွယ်ရောက်ပြီး လူတစ်ယောက်အတွက် စိတ်ကျရောဂါ၊ အစွန်းနှစ်ဖက်ရောက် စိတ်ကျ ရောဂါတွေဖြစ်သွားစေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ADD ရော ADHD ရော များသောအားဖြင့် တစ်ဝက်နီးပါးလောက်ဟာ ပျောက်ကင်း သွားတတ်ပါတယ်။ ADD/ADHD နဲ့ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ ဆက်စပ်မှု ကိုတော့ တက်တက်ကြွကြွ လေ့လာကြဆဲပဲ ရှိပါသေးတယ်။**

**အမေး။ ။ တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ တက်ကြွလွန်နေပြီဆိုရင် စိတ်ကျ ရောဂါခံစားနေရပြီလို့ ပြောဖို့ မခက်ဘူး မဟုတ်လား။**

အဖြေ။ ။ ပြောဖို့ခက်တာပေါ့။ ADD/ADHD မရှိဘဲ စိတ်ကျရောဂါသည် တစ်ယောက် လှုပ်ရှားလွန်နေတာမျိုးလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရောဂါမျိုးကို စိတ်တိုလွယ်တဲ့ စိတ်ကျရောဂါ (Agitated depression) လို့ခေါ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့ခေတ်မှာတော့ လှုပ်ရှားမှုလွန်ကဲတဲ့ အရေးပါ စိတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အမေး။ ။ ADD ကို ကုသလိုက်တဲ့အခါ စိတ်ကျရောဂါရော ပျောက်သွားမှာလား။

အဖြေ။ ။ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ မပျောက်ပါဘူး။ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ ADD က သတ်သတ်စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ADD ကို ကုသပေမဲ့လည်း စိတ်ကျရောဂါရဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေ ကျန်နေဦးမှာဖြစ်လို့ သတ်သတ်ကုသဖို့ လိုပါတယ်။

အမေး။ ။ စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါ ရှိတဲ့လူတွေမှာရော စိတ်ကျရောဂါ ရှိသလား။

အဖြေ။ ။ စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါဟာ အတွေးအာရုံ ပျက်စီးတာဖြစ်ပြီး စိတ်ကျရောဂါကတော့ ခံစားမှုအာရုံ ပျက်စီးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါ ဆိုးလာတာနဲ့အမျှ စိတ်ကုန်တဲ့ခံစားမှုကို ရလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကို တစ်ခါတစ်ရံမှာ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါတွေဟာ တစ်ခါတလေမှာတွဲပြီး တွေ့ရတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ ခြွင်းချက်ပေါ့။

**စိတ်ဖိစီးမှု၏ အခန်းကဏ္ဍ**  
**The role of Stress**

အမေး။ ။ စိတ်ဖိစီးမှုဟာ စိတ်ကျရောဂါအတွက် ဘယ်လိုအရေးပါသလဲ။

အဖြေ။ ။ စိတ်ဖိစီးမှုဟာ စိတ်ကျရောဂါ အမျိုးအစားအားလုံးအတွက် အရေးပါပါတယ်။ အချိန်ဇယားလေး ဖြစ်ခဲ့ရင်တောင် စိတ်ကျအတွေး ဆိုတာဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဖြစ်လာတာပါ။ စာမေးပွဲကျတာ၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာ လုပ်ပိုင်ခွင့် ဆုံးရှုံးတာ၊ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ခွဲခွာရတာဆိုတဲ့ အဖြစ်အပျက်မျိုးတွေမှာဆိုရင် စိတ်ကျအတွေးတွေ ရှိနေမှာ အသေအချာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တုံ့ပြန်ပုံချင်း၊ အချိန်ကြာပုံချင်း၊ ပြင်းထန်ပုံချင်းကတော့ မတူကြပါဘူး။

**အမေး။** ။ လတ်တလော စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုမှာ ကွဲပြားခြားနားချက်ရှိသလား။

**အဖြေ။** ။ လတ်တလောစိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုမှာ ကွဲပြားတဲ့ အချက်တွေ ရှိပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးစရာ အဖြစ်အပျက်ဟာ ပြင်းထန်ခဲ့မယ်၊ ဒါပေမဲ့ အချိန်ခဏလေးပဲ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ တုံ့ပြန်ပုံချင်း ဘယ်တူပါ့မလဲ။ နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဖြစ်လာရတဲ့ စိတ်ကျရောဂါထက်စာရင် ကျော်ဖြတ်ဖို့ပိုပြီး ခက်ပါတယ်။ လတ်တလော စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ မမျှော်လင့်ဘဲ ရုတ်တရက် ချစ်ခင်သူတစ်ဦးဦး သေဆုံးသွားတာမျိုးကို ခေါ်တာဖြစ်ပြီး နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှု ဆိုတာကတော့ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ပြီးဆုံးသွားတဲ့ အချိန်ကျမှ တန့်နဲ့ ခံစားနေရတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

**အမေး။** ။ လတ်တလော စိတ်ဖိစီးမှုမှာရော နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာမရှိဘူးလား။

**အဖြေ။** ။ ရှိပါတယ်။ သတိရှိရက်နဲ့တောင် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ပြောရရင် လူတစ်ယောက် သေဆုံးသွားတဲ့အခါ သူ မရှိတော့ဘူးဆိုတာကို အမှန်တကယ် ရင်ဆိုင်ရမှာပဲ။ အလုပ် ပြုတ်သွားတာဆိုရင်လည်း ငွေရေးကြေးရေးအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုကို မလွဲမသွေ ဖြေရှင်းရမှာပဲ။ နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုထက် စာရင်တော့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာဆိုတာ သိပ်မပြင်းထန်ပါဘူး။ ဥပမာ- ကင်ဆာရောဂါကြောင့် ချစ်ခင်သူတစ်ဦးမှာ တဖြည်းဖြည်းချင်း ရောဂါခံစားရပြီး သေသွားရင် နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ချစ်ခင်သူတစ်ဦးဦး သေဆုံးသွားလို့ စိတ်ပူပန်ခြင်းတွေ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ အချိန်မှာတော့ စိတ်ကျရောဂါလည်း စတင် ပျောက်ကင်းလာပါတယ်။

**အမေး။** ။ စိတ်ဖိစီးမှု ရှိနေသူတစ်ယောက် စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင် ကြိုတင် ခန့်မှန်းနိုင်မလား။

**အဖြေ။** ။ စိတ်ဖိစီးစရာ ကိစ္စတစ်ခုခုကို တုံ့ပြန်တဲ့အခါ တချို့လူတွေက စိတ်ဓာတ်ကျတတ်ကြပါတယ်။ တချို့အတွက် ဒါဟာ ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပြီး တချို့အတွက်တော့ တိုက်ပွဲတစ်ခုပါပဲ။ တချို့လူတွေဟာ ခွဲစိတ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုခံရတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ခွဲစိတ်ခံရတဲ့

အတွက် ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ခွဲစိတ်ဒဏ်ရာ၊ နာကျင်မှုကို ခံစားရခြင်းတွေက တိုက်ပွဲကျော်ဖြတ်ရတာမျိုးပါပဲ။

**ဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု**

စိတ်ဖိစီးမှုဟာ ကျွန်မတို့အားလုံးရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုပါ ထိခိုက်စေပါတယ်။ သိပ်မပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ နေ့စဉ်ဘဝမှာ တွေ့နေရတာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန် စိတ်ဖိစီးစရာ အတွေ့အကြုံ (ဥပမာ-အိမ်ထောင်ကွဲခြင်း၊ ချစ်ခင်သူတစ်ဦးဦး သေဆုံးခြင်း)မျိုး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့တစ်တွေဟာ နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ ကြုံလာရတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ ကျလာတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ-စိတ်ကျေနပ်စရာမကောင်းတဲ့ အလုပ် ဒါမှမဟုတ် ဆက်ဆံရေး၊ ကလေးတွေအတွက် ပူပန်စရာ စတာတွေဟာ နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးစေတဲ့ အချက်တွေကို အလွန် မြင့်သော အဆင့်ကနေ နိမ့်သောအဆင့်အထိ ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

**အလွန်မြင့်သောအဆင့်**

- အလုပ်ရပ်စဲခြင်း၊
- ဇနီး/ခင်ပွန်း သေဆုံးခြင်း၊
- အိမ်ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊
- ကွာရှင်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ခွဲခွာခြင်း၊
- နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊

**မြင့်သောအဆင့်**

- အလုပ်ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊
- အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်း သေဆုံးခြင်း၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်း၊
- ပင်စင်ယူရခြင်း၊
- မိသားစုဝင်ထဲက ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖျားနာမကျန်းမာခြင်း၊

**အလယ်အလတ်အဆင့်**

- အလုပ်ရှင်နှင့် အဆင်မပြေခြင်း၊
- သူငယ်ချင်းများကို စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊
- ကြီးမားသော ပေါင်နံ့ခြင်း၊
- ခင်ပွန်း/ဇနီး အလုပ်ရပ်စဲခြင်း၊
- ကြွေးမြီပြဿနာများ၊

**နိမ့်သောအဆင့်**

- သေးငယ်သော ပေါင်နံ့များ၊
- ခရစ်စမတ်/ ဘာသာရေးပွဲတော်၊
- အစားအသောက်ပုံစံပြောင်းလဲခြင်း၊
- အလုပ်ပြောင်းလဲခြင်း၊

**အမေး။ ။** စိတ်ကျရောဂါဖြစ်စေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဟာ ဘာလဲဆိုတာကို မသိရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။

**အဖြေ။ ။** တစ်ခါတစ်ရံမှာ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်စေတဲ့အရာကို ထောက်ပြရတာ ခက်ပါတယ်။ စိတ်ကုထုံးရဲ့ ပန်းတိုင်တစ်ခုကတော့ ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းကို နားလည်အောင်ကြိုးစားစေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက နောင်အခါမှာ ဒီအချက်တွေကို ကြိုးစားဖယ်ရှားဖို့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ မဖယ်ရှားနိုင်ဘူးဆိုရင်တောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ပြီး အချိန်တိုတိုသာ ခံစားရဖို့ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

**အမေး။ ။** လူတော်တော်များများဟာ စိတ်ဖိစီးနေကြတာချည်းပါပဲ။ ဒါဆို စိတ်ကျရောဂါဆိုတာ ဒီနေ့ခေတ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလို့ ဆိုရမယ် ထင်ပါရဲ့။

**အဖြေ။ ။** စိတ်ကျရောဂါဆိုတာ ဒီနေ့ခေတ်မှမဟုတ်ပါဘူး။ အမြဲတမ်း ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါပဲ။ ဒီနေ့ခေတ်ဟာ အပြောင်းအလဲမြန်တဲ့အတွက် အတွေ့အကြုံတွေအများကြီး ရတတ်ပါတယ်။ ချစ်ခင်သူတစ်ဦးဦး သေဆုံးခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ ဆွေမျိုးတစ်ယောက်ယောက် ဆုံးရှုံးခြင်း၊ စစ်ပွဲများနဲ့သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြုံရခြင်း စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြောင်းအလဲ မြန်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ဖြစ်၊

myhope.com

ငြိမ်သက်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ် ပုံမှန်ဖြတ်သန်းရတဲ့ဘဝမှာ တစ်ခုခု ပြတ်  
တောက်မှုဖြစ်သွားရင် စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရတာပါပဲ။ ဒါဟာ စိတ်ဖိစီး  
စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေဖြစ်ပြီး စိတ်ကျရောဂါကို အားပေးတဲ့  
အချက်တွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

**အမေး။ ။ စိတ်ဖိစီးမှု ရပ်သွားတဲ့အခါ စိတ်ကျရောဂါ ပျောက်သွားမှာလား။**

**အဖြေ။ ။** တုံ့ပြန်တဲ့ စိတ်ရောဂါဆိုရင်တော့ ပျောက်သွားမှာပါ။ ဒါပေမဲ့  
အဓိက စိတ်ကျရောဂါတွေမှာတော့ ဇီဝဖြစ်စဉ်နဲ့ ပိုပြီး သက်ဆိုင်တဲ့  
အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့နည်းသွားပေမဲ့လည်း စိတ်ကျရောဂါ  
ကတော့ ဆက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါပြင်းထန်မှု  
အားကတော့ လျော့နည်းလာတာ တွေ့ရပါတယ်။

**အမေး။ ။ ဆရာဝန်က စိတ်ကျရောဂါအတွက် အပြည့်အဝ ကုသပြီးပြီလို့  
ပြောတယ်။ ဒါဆို စိတ်ဖိစီးမှုအတွက် ခံနိုင်ရည် ရှိသွားပြီလို့ဆိုရ  
မှာလား။**

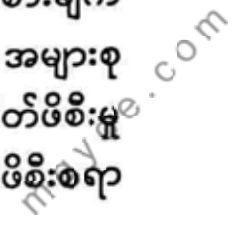
**အဖြေ။ ။** လုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကျရောဂါမရှိခဲ့ဘူး ဆိုရင်တော့ စိတ်ဖိစီးမှု  
ကို ခံနိုင်ရည်ရှိပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ကျရောဂါအတွက် ဆေးကုထားရတဲ့  
လူတစ်ယောက် စိတ်ဖိစီးမှုခံလာရတဲ့အခါ စိတ်ကျအတွေးတွေ ဝင်လာ  
ပြီးကဲ့သို့ပဲဟာ အကျိုးမရှိဘူးလို့ ထင်လာတတ်တဲ့အတွက် ဆေး  
သောက် ရပ်ပစ်လိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့  
ဒီအချက်ကို ကောင်းကောင်းရှင်းပြဖို့ လိုပါတယ်။ ဆေးကုထားရတဲ့  
စိတ်ကျဝေဒနာရှင်တွေမှာ သတိမထားမိလောက်တဲ့ အသေးစားစိတ်  
ဖိစီးမှုတွေဟာ ဆိုးဝါးတဲ့နေ့တွေအထိ ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

**ယုံမှတ်ခြင်း**

စိတ်ဖိစီးမှု အတော်အတန် ခံစားလာရသူတိုင်း စိတ်ကျရောဂါ  
ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

**အဖြစ်မှန်**

စိတ်ဖိစီးမှု ကြီးမားလာတဲ့အခါ စိတ်တိုခြင်း အခြားစိတ်ခံစားချက်  
များနဲ့အတူ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အများစု  
ကတော့ နှစ်ပတ်အတွင်း ပြန်ကောင်းသွားတတ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ စိတ်ဖိစီးမှု  
ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး အသုံးပြုတတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ-စိတ်ဖိစီးစရာ



တွေကို ဖယ်ရှားတဲ့အနေနဲ့ ရုပ်ရွာအကျိုး သယ်ပိုးတာ၊ မိတ်ဆွေသစ်ဖွဲ့တာတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ စစ်ဖြစ်ခြင်းစတဲ့ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်တွေမှာ မိသားစုအိုးအိမ် ဆုံးရှုံးမှုတွေ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတိုင်းတော့ စိတ်ကျရောဂါ မခံစားရပါဘူး။

**စိတ်ပူပန်ခြင်းနှင့် စိတ်ကျရောဂါ  
Anxiety and Depression**

**အမေး။ ။ စိတ်ရောဂါမှာ စိတ်ပူပန်ခြင်းရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကဘာလဲ။**

**အဖြေ။ ။** စိတ်ကျဝေဒနာသည်တွေဟာ မကြာခဏဆိုသလို စိတ်တိုလွယ်ပြီး စိတ်ပူပန်ခြင်းကို ကောင်းစွာ မဖြေရှင်းတတ်ကြပါဘူး။ ဒါကို ဖော်ပြတဲ့ အနေနဲ့ မျက်မှောင်ကြုတ်ခြင်း၊ လက်အချင်းချင်း ဖျစ်ညှစ်ခြင်းစတဲ့ အပြုအမူမျိုးတွေကို လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မှာ စိတ်ပူပန်ခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါကို ဖုံးကွယ်ထားတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ-လူတစ်ယောက်ဟာ ဆရာဝန်ဆီကို စိတ်ပူပန်တတ်တဲ့ အကြောင်းသွားပြီး တိုင်ပင်တဲ့အခါ အဲဒီစိတ်ပူပန်မှုကိုပဲ ကုပေးလိုက်တာကြောင့် စိတ်ကျရောဂါက မပျောက်ဘဲ ကျန်နေခဲ့တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုပုံတွေဟာ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေကို တိုက်ရင်းခိုက်ရင်းနဲ့ပဲ စိတ်တိုလွယ်ခဲ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အမေး။ ။ စိတ်ပူပန်တတ်ခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလား ဒါမှမဟုတ် သတ်သတ်စီလား။**

**အဖြေ။ ။** စိတ်ကျရောဂါရှိသူတွေမှာ အခြေအနေ နှစ်ခုကွဲပြားနေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခုက စိတ်ကျအခြေအနေဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ခုက စိတ်ပူပန်တတ်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက စိတ်ပူပန်ခြင်းမှာ သူ့ကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာရပ်တွေ ရှိပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ စိတ်ပူပန်ခြင်းကို တွဲပြီးတော့ လည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။

**အမေး။ ။ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ တွဲနေတဲ့ စိတ်ပူပန်ခြင်းဟာ တခြားစိတ်ပူပန်ခြင်းတွေနဲ့ ကွဲပြားမှုရှိသလား။**

**အဖြေ။ ။** စိတ်ကျရောဂါနဲ့ တွဲနေတဲ့ စိတ်ပူပန်ခြင်းဟာ ရေရေရာရာမရှိတဲ့ ကိစ္စတွေကို တွေးတော စိတ်ပူနေတတ်တာမျိုး၊ အရာရာတိုင်းကို

အဆိုးဘက်က တွေးတောနေတတ်တာမျိုး စတဲ့ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ အတွေးဘက်ကို ပိုပြီး ဦးတည်တတ်ပါတယ်။

**အမေး။ ။** စိတ်ပူပန်မှု ရှိနေခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါကို ကြာရှည်စေသလား၊ ပိုဆိုးသွားစေသလား။

**အဖြေ။ ။** စိတ်ပူပန်ခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါတာရှည်စေမှုနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ကျရောဂါကို ပိုပြီးတော့ ဆိုးစေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါ ရော စိတ်ပူပန်တတ်ခြင်းကိုပါ ကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပူပန်ခြင်းကိုကုသရာမှာ အချိန်သိပ်မယူရပေမဲ့ စိတ်ကျရောဂါ အတွက် တော့ အချိန်ပိုယူရပါတယ်။

**အမေး။ ။** စိတ်ပူပန်တတ်ခြင်း အခြေအနေတွေက စိတ်ကျရောဂါဖြစ်သွားစေ တတ်သလား။

**အဖြေ။ ။** စိတ်ပူပန်ခြင်း အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်တဲ့ PTSD (Post-traumatic stress disorder) စိတ်ထိခိုက်မှုကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါဟာ အများအားဖြင့် စိတ်ကျရောဂါနဲ့ တွဲနေတတ်ပါတယ်။ PTSD ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ မကြာခင်မှာ စိတ်ကျရောဂါ ဝင်လာတတ် ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ကျရောဂါ အမှန်တကယ် ဖြစ်စေသလား ဆိုတာကိုတော့ အတိအကျမသိသေးပါဘူး။ စဖြစ်ပြီဆိုကတည်းက နှစ်ခုစလုံး ကုသထားဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

**အရက်နှင့်စိတ်ကျရောဂါ  
Alcohol and Depression**

**အမေး။ ။** စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ကို သူ့ဇနီးက အရက် မသောက်ဖို့တားရင် ဘာကြောင့် ပြောလို့မရတာလဲ။

**အဖြေ။ ။** ဒီအချက်မှာ အဲဒီယောက်ျားဟာ အရက်စွဲနေသူတစ်ယောက်လား။ အရက်အပေါ် မှီခိုနေရသူတစ်ယောက်လားဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။ အရက်စွဲသူဆိုတာ အရက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးကို သိရက်သားနဲ့ အိမ်မှာဖြစ်ဖြစ် အလုပ်ထဲမှာဖြစ်ဖြစ် အရက်သောက်နေတတ်တဲ့ လူမျိုးကို ခေါ်ပါ တယ်။ အရက်ကို မှီခိုနေရသူဆိုတာကတော့ အရက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို သိပေမဲ့လည်း အရက်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ် တွေအရ လိုအပ်လို့ သောက်နေရတဲ့ လူမျိုးကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့တွေဟာ အရက်ဖြတ်လိုက်တာနဲ့ ကယောင်ကတမ်း ဖြစ်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်လာခြင်း၊ တက်ခြင်းစတဲ့ အရက်စွဲလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ အရက်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိသွားပြီး တဖြည်းဖြည်း ပိုသောက်ဖို့ လိုလာပါတယ်။ တကယ်လို့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာ အရက်ကို မှီခိုနေရသူ တစ်ယောက် ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ သူ့ကို အရက်မသောက်ခိုင်းဖို့ဆိုတာ ရိုးရိုးအရက်စွဲသူတစ်ယောက်ထက် ပိုခက်ပါလိမ့်မယ်။

**အမေး။ ။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်စေသလား။**

**အဖြေ။ ။** အရက်ဟာ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်စေသလား၊ စိတ်ကျရောဂါက အရက်စွဲစေသလားဆိုတာ ငြင်းခုံနေကြဆဲဖြစ်ပါတယ်။ အခု လတ်တလော လက်ခံထားတာကတော့ စိတ်ဓာတ်ကျသူတွေဟာ စိတ်ကျအတွေးတွေ ရပ်တန့်ဖို့အတွက်ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ဖြေလျော့နိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အရက်ကို ပိုပြီး သောက်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အရက်စွဲခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း လက်ခံလာကြပါတယ်။

**အမေး။ ။ တချို့လူတွေဟာ အရက်သောက်တဲ့ အချိန်မှသာ စိတ်ဓာတ်ကျတတ်တာ ဘာကြောင့်လဲ။**

**အဖြေ။ ။** အရက်ဟာ စိတ်ပူပန်မှုကို လျော့နည်းစေပြီး လူတွေရဲ့ စိတ်ကို ပွင့်ထွက်လာစေပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ခံစားချက်တွေ ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ တချို့က ဒေါသထွက်တတ်ကြတယ်။ တချို့က စိတ်ဓာတ်ကျတတ်ကြတယ်။

**အမေး။ ။ စိတ်ငြိမ်ဖို့အတွက် အရက်သောက်တယ်လို့ ပြောခဲ့ရင် သူတစ်စုစုများ မှားနေသလား။**

**အဖြေ။ ။** သူက သူ့ကိုယ်သူဆေးကုနေတာပါ။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကို ကျင့်သုံးတတ်တဲ့သူတွေဟာ အရက်သောက်လိုက်ရင် ခံစားမှုတွေ လျော့သွားတယ်လို့ ထင်နေတဲ့ လူမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တမ်းမှာ အရက်ရဲ့ကောင်းကွက်က အချိန်ခဏလေး အပေါ်ယံသာ ဖြစ်ပြီး ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း ထိခိုက်မှုတွေကိုတော့ ကြာရှည်ခံစားရမှာပါ။

**အမေး။ ။ သူ့မှာ စိတ်ကျရောဂါရှိပြီး အရက် အရမ်းသောက်တတ်ပါတယ်။ အချိန်အကြာကြီး အရက် နားထားပြီးမှ အရက်ကို ပြန်သောက်ပါ**

တယ်။ စိတ်ဓာတ်မကျတော့ဘူးလို့လည်း ပြောပါတယ်။ သူ့အတွက် ဘာလုပ်ပေးရမလဲ။

အဖြေ။ ။ သူဟာ စိတ်ကျရောဂါ ပြန်ခံစားလာရလို့ အရက်ကို ပြန်သောက် တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အရက်နယ်ကျွံဖူးတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ သူများတွေထက်စာရင် နောက်တစ်ကြိမ် အရက်နယ်ကျွံဖို့ ပိုလွယ် တတ်ပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ သူ့ကိုစောင့်ရှောက်မယ့်လူ မရှိဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ကျအတွေးတွေ ဝင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားအကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ကိုယ်သူ ဆေးကုသတဲ့ အနေနဲ့ အရက်ပြန်သောက်တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူ့ကိုအကူအညီရှာဖို့ တွန်းအားပေးပါ။ တကယ်လို့ ဒါကိုမတုံ့ပြန်ဖူးဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးပေးလိုက်ပါ။ မရရင် သူ့အတွက် သူ့အပြုအမူအတွက် မိသားစုဝင်တွေ ဘယ်လောက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရကြောင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲ ပူပင်ရကြောင်း ဝိုင်းပြောပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူခိုင်းပါ။

အမေး။ ။ အရက်သောက်ထားတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေချင်စိတ် ပေါ်လာ တတ်ပေမဲ့ အမူးပြေတဲ့အခါ မသေချင်တော့တာ ဘာကြောင့်လဲ။

အဖြေ။ ။ အရက်ဟာ စိတ်ပူပန်ခြင်းကို လျော့နည်းစေပြီး မမူးတဲ့အချိန်မှာ အမြဲစိတ်ပူနေရတဲ့ အရာမျိုးကိုတောင် လုပ်စေနိုင်တတ်ပါတယ်။ ကြောက်စရာကောင်းတယ်လို့ ထင်ထားတာတွေကိုတောင် အရက် သောက်ပြီးရင် လုပ်ရဲလာပါတယ်။ တခြား စိတ်ကျရောဂါရဲ့လက္ခဏာ ရပ်တွေကိုလည်း မဖုံးကွယ်ထားနိုင်ပါဘူး။ အရက်သောက်တာ ရပ်လိုက်တဲ့အခါ သတ်သေချင်တဲ့အတွေးတွေ ပြန်ပျောက်သွားပြန် ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးရှိတဲ့ စိတ်ကျရောဂါကိုသာ မကုဘဲ ထားလိုက်မယ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့ အပြုအမူတစ်ခုခု ကျူးလွန်လာမိ တော့မှာ အမှန်ပါပဲ။

အမေး။ ။ အရက်မသောက်တော့တဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျလာပါတယ်။ ဆရာဝန် က စိတ်ကျရောဂါအတွက် ဆေးသောက်စေချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သောက်ဖော် သောက်ဖက်တွေကတော့ ဆေးကို မသောက်နဲ့ဦးလို့ တားကြတယ်။ ဘာလုပ်ရမလဲ။

အဖြေ။ ။ အရက်သောက်တာကြာလာရင် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်လာနိုင်တယ်။ စိတ်ကျရောဂါရှိသူဟာလည်း အရက်စွဲသူဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဘယ်ဟာ

အရင်စဖြစ်လဲဆိုတာ သိဖို့လိုတယ်။ တကယ်လို့ အရက်စွဲနေတာ ကြာပြီဆိုရင်တော့ အရက်ကြောင့် စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်သွားတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အရက်ဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်လာပြီး အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ ပြန်ပျောက်သွားတတ်တယ်။ တကယ်လို့ အရက်ကြောင့်ဖြစ်တယ် ဆိုရင်တော့ တစ်လ၊ နှစ်လလောက်ကြာ တဲ့အခါ သူ့အလိုလို ပြန်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ အရက်စွဲတာနဲ့ စိတ်ကျရောဂါ မဆိုင်တာမျိုးဆိုရင်တော့ ဆေးကုသမှု ခံယူသင့်တယ်။ အရက်ဝိုင်းတွေကိုလည်း ဆက်သွားလို့ရပါတယ်။

