စိတ်ဖိစီးမှုပြဿနာ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ

အောင်လှိုင်
မြန်မာပြန်

HOW TO DEAL WITH STRESS
CREATING SUCCESS

Stephen Palmer, Cary Cooper

ဒုတိယအကြိမ်

စိတ်ပိစီးမှုပြဿနာ

ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ

HOW TO DEAL WITH STRESS
CREATING SUCCESS

Stephen Palmer, Cary Cooper

AH0085
2,500.00 KS

စိတ်ပိစီးမှုပြဿနာဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ၊ အောင်လှိုင်
စာမျက်နှာ ၁၇၀++ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ× ၂၀ •၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀ဝ၅၃၇၀)၊ ၈၅၊ ဘဝ်ငှလမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂၂)၊ ၁၁ဂ၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၂၀၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊
၂၀၁၇ စိတ်ကူးချိုချို၏ ပထမအကြိမ်မှု၊

ရောင်းဈေး ၂၅၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

မာတိကာ

■

မိတ်ဆက်စကား

- သင့်မှာ စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရမှုများ ရှိနေသလို ခံစားရပါသလား?
- သင့်မှာ အချိန်မီ ပြီးမြောက်အောင် အကောင်အထည်ဖော် လက်စသတ်ရမယ့် အရေးကြီးတဲ့ ပရောဂျက်တစ်ခုရှိနေချိန်မှာ သင်ကနှောင့်နှေးကြန့်ကြာ ဖင့်နွဲ့နေပါသလား?
- အများအားဖြင့် စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊ ဂရုတစိုက် စဉ်းစားချင့်ချိန်မှုမရှိခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်းတွေ ဖြစ်တတ်ပါသလား?
- ခက်ခဲသော စီမံခန့်ခွဲမှုများကြောင့် ဖိအားတွေများနေပါသလား?
- အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက်နှင့် အနားယူအပန်းဖြေဖို့အတွက် ဘယ်တော့မှ အချိန်မလောက်ဘူးလို့ ထင်မှတ်နေပါသလား?
- ဘဝကို စိတ်ပျက် ငြီးငွေ့နေပါသလား?
- အသေးအဖွဲမျှသော အမှားအယွင်းတွေက သင့်ကို ဖိစီးနှိပ်စက်နေပါသလား?
- ချောင်းဆိုးဝေဒနာခံစားရခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အအေးမိခြင်းတွေကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်နေပါသလား?
- ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းသော အပြုအမူတွေနဲ့ တုံ့ပြန်ဆက်ဆံတတ်ပါသလား?

- ကိစ္စကြီးငယ်ဖြစ်စေ၊ အရေးကြီးသော အမှုကိစ္စဖြစ်စေ၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း နည်းပါးတတ်ပါသလား?
- မကြာခဏ မေ့လျော့တတ်လာပါသလား?
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်ခြင်း (သို့) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်ချခြင်း ရှိပါသလား?
- မကြာခဏ စိုးရိမ်ပူပန်တတ်ခြင်း ရှိပါသလား?
- လက်ရှိအခြေအနေထဲမှာ လက်တွေ့ကျကျ ရင်ဆိုင်ခြင်းထက် စိတ်ကူးယဉ်တွေးတောခြင်းတွေက များနေပါသလား?
- သင့်အနေနဲ့ အထက်ပါ အချက်အလက်/မေးခွန်းတွေအပေါ် အသိအမှတ်ပြုပါသလား?

သင်က အထက်ပါမေးခွန်းတွေကို အသိအမှတ်ပြု လက်ခံတယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝကို ကောင်းတဲ့ပြောင်းလဲခြင်းတွေ ဖြစ်စေဖို့အတွက် ဤစာအုပ်ပါ အချက်အလက်တွေက များစွာ အကူအညီပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ကောင်းမွန်စွာ အသုံးချနိုင်ပြီဆိုရင် သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘဝကိုသာမက အခြားလူတွေရဲ့ ဘဝတွေကိုပါ အကောင်းဆုံးသော အနေအထားထိရောက်ရှိအောင် နည်းလမ်းကောင်းတွေနဲ့ လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ဆီမှာ အရေးကြီးတဲ့လုပ်ငန်း တာဝန်တစ်ခု၊ အရေးကြီးတဲ့ ပရောဂျက်တစ်ခု ရှိနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီ အရေးကြီးတာဝန်ကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့အတွက် သင် အလုပ်လုပ်မယ့်ရုံးခန်းကို သေချာစွာ သန့်ရှင်းပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်အတိုင်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု အစဉ်လိုက် ဆောင်ရွက်ပါလိမ့်မယ်။ သင်က အရေးကြီးလုပ်ငန်း ကိစ္စဖြစ်စေ၊ အရေးမကြီးတဲ့လုပ်ငန်းဖြစ်စေ စနစ်တကျ ပြီးပြတ်အောင် အချိန်ပိုင်းခြားပြီး လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်စရာတွေ ရှိမလာနိုင်သော်လည်း သင့်စိမ်ခန့်ခွဲမှုတွေက အားနည်းခြင်း၊ မှားယွင်းခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါမှာတော့ မလိုလားအပ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အချိန်တိုအတွင်း သင် မဖြစ်မနေ လုပ်သင့်သောကိစ္စများ ပြီးပြတ်အောင်မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ သည်းခံနိုင်စွမ်း လျော့ကျပျောက်ဆုံးသွားတဲ့

အထိ ဖိအားအပေးခံရခြင်းတွေကြောင့်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေ မြင့်တက်စေ တတ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဤစာအုပ်ကို စိတ်ဖိစီးမှု ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း နိုင်မှုမှာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အဆင့်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးက တွဲဖက်ရေးသား ဖော်ပြပေးထားတာကြောင့် သူတို့ ညွှန်ပြပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေအတိုင်း လိုက်နာလေ့ကျင့်ပေးရုံနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုအမျိုးမျိုးကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ပညာရှင်နှစ်ယောက်ရဲ့ အဆိုအရ . . . စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံအရင်းအမြစ်တွေကို သေချာ တိကျစွာ သိရှိမှသာ အောင်မြင်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းတွေ လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ထိရောက်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း မပြုခင် သင်လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ပရောဂျက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ရည်မှန်းချက်တွေကို အောက်ပါအတိုင်း အစဉ်လိုက် ချရေးထားပေးပါ။

ရည်မှန်းချက် ၁

ရည်မှန်းချက် ၂

ရည်မှန်းချက် ၃

ရည်မှန်းချက် ၄

ရည်မှန်းချက် ၅

ရည်မှန်းချက် ၆

■

အပိုင်း (၁)

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဘာလဲ

စိတ်ဖိစီးမှုအဓိပ္ပာယ်ကို လေ့လာရာမှာ ဖိအားပေးခံရခြင်းသဘောနဲ့ ကွဲပြားစွာ နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။

ရိုးရှင်းသောအဓိပ္ပာယ်

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်တဲ့ အခြေအနေကို အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုတတ်ကြပါတယ်။ သို့သော်လည်း များစွာသော အဓိပ္ပာယ်တွေထဲမှ အသုံးအများဆုံး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တစ်ခုကတော့ **'ဖိအားပေးခံရတဲ့ အခြေအနေကနေ လွန်ကဲသွားတဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာတယ်'** ဆိုတဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တကယ် ဖိအားပေးခံခြင်းတွေ လွန်ကဲလာတဲ့အခါ အဲဒီ မကောင်းတဲ့ အခြေအနေအပေါ် နိုင်နင်းစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းမရှိတာကြောင့် ဖိအားပေးခံရတဲ့ အခြေအနေက ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရတဲ့ အခြေအနေအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားလေ့ရှိပါတယ်။

'ဖိအား'ဆိုရာမှာလည်း ပြင်ပ ပယောဂ အခြေအနေတွေကြောင့် မဟုတ်ဘဲ သတ်မှတ်ရက် နောက်ဆုံးထားပြီး လုပ်ရသော ပရောဂျက်

ကိစ္စများ၊ သင်ကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်ပါဝင် တာဝန်ခံရမည့် ကိစ္စများအတွက် စိတ်ထွက်ပေါက်မရှိဘဲ မွန်းကျပ်ခြင်းကနေ စတင်လာတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ သင် တာဝန်ယူရမယ့်ကိစ္စ အောင်မြင်မှုမရှိမှာကို တွေးတောပူပန်ခြင်း၊ အရေးကြီးသော ပရောဂျက်များ အချိန်မီ မပြီးပြတ်မှာကို ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်တတ်ခြင်းတွေက သင့်ကို ခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်လာစေပြီး အဲဒီခြိမ်းခြောက်မှုတွေက စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်မှုအသွင် ပြောင်းလဲသွားတတ်ပါတယ်။

အချို့သော စိတ်ဖိစီးစရာဖြစ်စေတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို လေ့လာတဲ့အခါ သင်က တစ်ဦးတည်း သီးခြားတာဝန်ယူရသော အလုပ်များဖြစ်တဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးတင်ပြပေးရသူ (ပရဲဆင့်တာ)အလုပ်၊ အရေးကြီး ပရောဂျက်များ အချိန်မီ ပြီးပြတ်အောင် ဦးဆောင်ပြီး တာဝန်ခံရသော အလုပ်တွေမှာ အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်သလောက် ကျွမ်းကျင်မှု ပါရှိတယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရမှု အခြေအနေတွေ လျော့နည်းနေတာ တွေ့ရပါမယ်။ သို့သော်လည်း ဖိအားများတဲ့ လုပ်ငန်းသဘာဝတွေမှာတော့ သင် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘဲ အစုအဝေး၊ အဖွဲ့အစည်းအလိုက် ဖိအားပေးခံရမှုတွေ ရှိတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဖိအားပေးခံရတဲ့ ဝန်ထမ်းအများစုအနေနဲ့ သာမန်ထက်ပိုပြီး အလုပ်ချိန်တွေ များစွာနဲ့ အလုပ်လုပ်ပေးကြရပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ပြဿနာတစ်ရပ်ကို အရေးကြီးတယ်လို့ မယူဆသလို ပြဿနာက သင့်ကို ခြိမ်းခြောက်နေတယ်လို့လည်း ယူဆထားခြင်း မရှိရင် သင်က အဲဒီပြဿနာအပေါ် အောင်မြင်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း မရှိနိုင်သလို သင့်စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်ဖို့လည်း အခြေအနေ မရှိတတ်ပါဘူး။

ဖိအားပေးခံရခြင်းနှင့် ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရခြင်း

လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဝေဒနာခံစားရပုံတွေက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆင်တူမှု မရှိပါဘူး။ ဒါဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဆံပင်အရောင်၊ အသားအရောင်၊ အရပ်အမောင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ကိုယ်ရည်

ကိုယ်သွေး၊ စိတ်ဝင်စားမှုတွေက အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သုတေသနပြုချက်တွေအရ ဖိအားပေးခံရခြင်းနဲ့ ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရခြင်းတို့အကြားမှာ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အရ ကွဲပြားမှုတွေရှိနေတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

အချို့သောလူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်စရာတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ ၎င်းတို့ရဲ့ သွေးကြောတွေအတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ ဟော်မုန်းတွေ မြင့်တက်နေတတ်ပြီး စိတ်ဖိစီးခံရခြင်းမရှိတဲ့သူတွေအဖို့ကတော့ သာမန်ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတွေကို စိန်ခေါ်မှုသက်သက်အဖြစ်သာ ရှုမြင်တတ်ကြပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ အကောင်းဆုံးသောရလဒ်ကို မျှော်လင့်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ကိုက ဖိအားတွေဖြစ်လာစေပြီး အလုပ်တွေကို အကောင်းဆုံး ပြီးမြောက်အောင် အဲဒီဖိအားတွေက တွန်းအားပေးနေတတ်ပါတယ်။

ကောင်းသောရလဒ်ရရှိဖို့ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ကျွန်တော်တို့အားလုံး တိကျမှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ၊ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ၊ နိုးကြားဖျတ်လတ်အောင် နေထိုင်တတ်ပြီး အခြားလူတွေကိုလည်း တက်ကြွအောင် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုတွေ လုပ်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခြေအနေအတွက် ဖိအားပေးခြင်းခံရတယ်လို့ ဆိုနိုင်သော်လည်း အဲဒီဖိအားပေးခံရခြင်းက အဆုံးစွန် လွန်ကဲလာခဲ့ရင်တော့ စိုးရိမ်သောကတွေ ဖြစ်တည်လာပြီး ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရသလို ခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။

ဖိအားပေးခံရခြင်းနဲ့ ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရခြင်းတို့မှာ အဓိပ္ပာယ်ကွဲပြားမှုရှိနေသလို ဖိအားပေးခံရခြင်းတစ်ခုတည်းကပဲ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကို ကွဲပြားတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တည်စေပါတယ်။ သဘောကတော့ လူတစ်ယောက်က ဖိအားပေးခံရတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်အပေါ် ဘယ်လောက်ပဲ ပျော့ပျောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ခက်ထန်လွန်းသည်ဖြစ်စေ ဖိအားပေးခံရတယ်ဆိုတဲ့ အဆင့်လောက်သာ သတ်မှတ်တတ်ပေမဲ့ နောက်လူတစ်ဦးအဖို့ကတော့ ဖိအားပေးခံရခြင်းဟာ သူ့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို သိသာစွာ

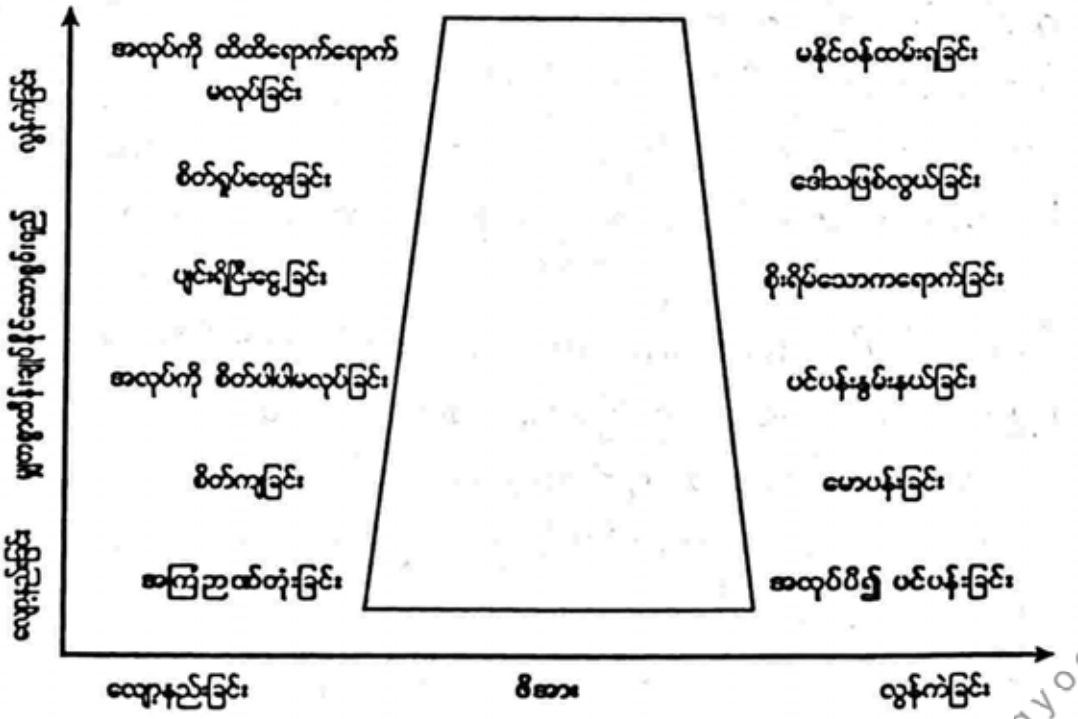
ထိခိုက်စေတဲ့ ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရခြင်းပဲလို့ မှတ်ယူပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ လွန်ကဲတဲ့ ဖိအားတွေဟာ စိုးရိမ်သောကရောက်ခြင်း၊ စိတ်ပူလောင်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတွေ ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဖိအားနည်းလွန်းတဲ့အခါ နိုးကြားသတိထားရှိဖို့ လျော့နည်းလာပြီး တဖြည်းဖြည်း ပျင်းရိလာတတ်ပါတယ်။ ဒီထက်ဆိုးလာခဲ့ရင်တော့ တက်ကြွလန်းဆန်းမှုတွေမရှိတော့ဘဲ စိတ်ဓာတ်ကျလာတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဖိအားပေးမှုလွန်ကဲခြင်းက ဖိစီးနှိပ်စက်ခြင်းသဘောကို ဖြစ်စေပြီး ဖိအားပေးမှု နည်းပါးလွန်းတော့လည်း ပျင်းရိခြင်းသဘောက လွှမ်းမိုးလာနိုင်တာကြောင့် မလျော့လွန်း၊ မတင်းလွန်းသော ဖိအားပေးခြင်းတွေ ရှိထားသင့်တယ်လို့ လက်ခံယူဆထားနိုင်ပါတယ်။

ဖိအားပေးမှု နည်းပါးလွန်းခြင်းနဲ့ လွန်ကဲလွန်းသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကို အောက်ပါအတိုင်း လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးသောရလဒ် – လက်တွေ့ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊
ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ခြင်း၊
နိုးကြားသတိရှိခြင်း၊ လှုံ့ဆော်နိုင်ခြင်း။



သင်က ဖိအားကို မလျော့လွန်း မများလွန်းဘဲ မျှတစွာ အသုံးချနိုင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီစွမ်းရည်ကို 'မျှတစွာ ထိန်းချုပ်နိုင်သောစွမ်းရည်' အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး အကောင်းဆုံးသော ရလဒ်တွေအတွက် လက်တွေ့ အသုံးချနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးပါတဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ခုကို ပြီးပြတ်အောင် လုပ်ဆောင်ရတော့မယ်ဆိုရင် ဒါကို စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုအနေနဲ့သာ ရှုမြင်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်၊ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ဖွယ်ပါတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်အဖြစ် မရှုမြင်သင့်ပါ ဘူး။ တကယ်လို့ သင်က စိတ်လှုပ်ရှားစရာတစ်ခု၊ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်စရာတစ်ခု အဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ချက်ချင်းဆိုသလို မကောင်းတဲ့ အတွေးအကြံအစည်တွေ ခေါင်းထဲရောက်လာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ကိုယ်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အတွက် အဓိက သော့ချက်ကတော့ သင် အလုပ်တွေပိနေတဲ့ကြားကနေ သင့်အတွက် ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကို လုယူနိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုများကို အကောင်းဆုံး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် လွန်ခဲ့သော သီတင်းပတ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်ခံစားခဲ့ရသည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်အပေါ် ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကြိုးစားဖြေဆိုပေးပါ။

- သင် စိတ်ဖိစီးခြင်းခံနေရပါသလား? (သို့) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဖြေလျော့ပြီး သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်နေပါသလား?
  (သို့) သင်က ပျင်းရိငြီးငွေ့ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း ခံစားနေရပါသလား?
- သင်က အကောင်းဆုံးသော ရလဒ်ရတဲ့အထိ အလုပ်တွေကို ပုံမှန်တစိုက်မတ်မတ် လုပ်တတ်ပါသလား?
- သာမန်နေ့ရက်တွေမှာ သင်ဟာ ဖိအားပေးခံရတာတွေ ရှိတတ်ပါသလား? (သို့) ဖိအားနည်းခြင်း၊ များခြင်းကို ဖော်ပြသောပုံအရ သင်က ဘယ်နေရာမှာ ရှိနေပါသလဲ?

- သင်က ပုံမှန်အားဖြင့် ဖိအားပေးခံရခြင်းတွေ မကြာခဏ ရှိနေတတ်ပါသလား?
- ဖိအားပေးခံရတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ ကင်းဝေးအောင် သင် ရင်ဆိုင်ရတာတွေကို ပြောင်းလဲလိုစိတ် ရှိနေပါသလား?

စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာတတ်သော ရောဂါဝေဒနာများ

- နှလုံးရောဂါ/ လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ
- သွေးပေါင်တက်ခြင်း/ သွေးတိုးရောဂါ
- အနာအဆာအမျိုးမျိုးပေါက်ခြင်း
- ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ
- ရင်ခေါင်း/ ရင်ဘတ်နေရာ၌ စူးအောင့်သောရောဂါ
- ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး
- အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းနာ
- စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်သောရောဂါ၊ စိုးရိမ်သောကပွေခြင်း
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ တရောင်ရောင်ဖြစ်ခြင်း

အခြေအနေ အကြောင်းတရားအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်ပုံကို လူတစ်ဦးချင်းစီအား လက်တွေ့ လေ့လာ ဆန်းစစ်မှုတွေအရ အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

အလုပ်နှင့်ပတ်သက် ဆက်စပ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားခဲ့ရသူ၏ ပြန်လည်ကျန်းမာပြီး နောက်ပိုင်း ကိုယ်တိုင် ဖွင့်ဟပြောဆိုချက်များ

ကျွန်တော်ဟာ အစိုးရဌာနတစ်ခုရဲ့ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်အဖြစ် အလုပ်လုပ်ခဲ့ရင်း အားလပ်တဲ့အချိန်တွေမှာတော့ ကျွန်တော့်ဘဝ တိုးတက်မှုအတွက် စာလေ့လာခြင်းတွေကို လုပ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ရာထူးတက်သွားပြီးနောက်ပိုင်းမှာ အလုပ်တွေ အရင်ကထက် ပိုများလာပြီး အနားယူချိန်လည်း မရှိတော့ပါဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာ

ကျွန်တော်ဟာ ဒေသတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေး ဆေးရုံကို တက်ရောက်ကုသခဲ့ရပါတယ်။

နွေဦးရာသီကနေ နွေရာသီကို ကူးပြောင်းလာခဲ့ချိန်မှာ ကျွန်တော် ဝေဒနာ စတင် သက်သာစပြုလာပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ မူလဌာနမှာ ပြန်လည် အလုပ်ဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က အလုပ်ပြန်ဝင်ခဲ့ပေမဲ့ ခံစားရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာက အကင်း မပျောက်သေးတာကြောင့် ကျွန်တော့်ရဲ့ မန်နေဂျာနဲ့ နားလည်မှု ယူပြီး တစ်ပတ်မှာ ၂ ရက်သာ အလုပ်ဆင်းခွင့် ရရှိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ကို စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့အထိ ဝန်ပိစေခဲ့တဲ့အလုပ်တွေထဲမှာ သတ်မှတ်ချိန်နည်းပါးပြီး အလျင်အမြန် ဆောင်ရွက်ရသော အမှုကိစ္စများ၊ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းသဘာဝအရ တစ်နေကုန် မပြီးပြတ်နိုင်သော အမှုကိစ္စများနှင့် များလှစွာသောတာဝန်များ၊ လုပ်ငန်းတာဝန် ထမ်းဆောင်ရသည့် ပမာဏတွေ များစွာ ပါဝင် နေတာကြောင့် ကျွန်တော် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဆင့်ကဲဖြစ်ပေါ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပိစီးမှုတွေကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းမလဲ?

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လာနိုင်ခြေအမျိုးမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ဖို့ (သို့) စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ထိရောက်တဲ့ ဗျူဟာအမျိုးမျိုး မဖြစ်မနေ လိုအပ်လျက်ရှိပါတယ်။

အချို့သော စိတ်ဖိစီးမှု ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ဗျူဟာတွေဟာ အမှန်တကယ် ထိရောက်မှုရှိပြီး ဝေဒနာခံစားရသူတွေအတွက် အချိန်တိုအတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။

သင်နဲ့အနီးဆုံးမှာရှိနေတဲ့ သင့်လက်တွဲဖော်၊ သားသမီး၊ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း၊ မိသားစုတွေအကြား စိတ်ဖိစီးခံရတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ ဘယ်လို ရှိတယ်ဆိုတာ အတိအကျ သိရှိနိုင်ဖို့အတွက် ၁ မှ ၅ အထိရှိသော ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုစီရဲ့ ကိုယ်စားပြု အဓိပ္ပာယ်တွေနဲ့ ခွဲခြားပြီး နားလည်သိရှိနိုင်ပုံကို အောက်ပါ ဇယားကွက်များနှင့်အတူ လေ့လာပေးနိုင်ပါတယ်။

	ဘယ်တော့မှ	မြဲမြဲတောင့်ခြိုခဲ	အကါအားလျော့စွာ	ပုံမှန်	ပျက်ကြွေးထား
အပိုင်း ၁ – ယာယီအားဖြင့် ဆီလျော်သင့်မြတ်စေခြင်း (သင့်ဘက်က အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုပြောဆိုပေးပါ)					
အလုပ်ခွင်အတွင်း အဆင်ပြေအောင် နေပါ၊ အလုပ်များများလုပ်ပါ	1	2	3	4	5
အလုပ်ထဲ၌ စိတ်နှစ်ထားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ	1	2	3	4	5
အိမ်အလုပ်တချို့ကို လုပ်ပေးပါ	1	2	3	4	5
သင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို မထိခိုက်စေတဲ့ တစ်စုံတစ်ရာကို ရယူနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ	1	2	3	4	5
တစ်ယောက်တည်း စိတ်ရှုပ်စွာဖြင့် ထိုင်ငိုပါ	1	2	3	4	5
ပုလင်းထဲ ရေဖြည့်ပြီးနောက် ခွဲပစ်ပါ	1	2	3	4	5
ဒေါသမထွက်၊ မျက်ရည်မကျဘဲ ပေါက်ကွဲပါ	1	2	3	4	5
သင့်ကိုယ်သင် ကုသခြင်း၊ ပြုစုခြင်းတွေ လုပ်ပေးပါ	1	2	3	4	5

အပိုင်း ၂ – အကူအညီဖြစ်စေသော အပြုအမူများ

ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ပြီး စဉ်းစားပါ	1	2	3	4	5
မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ နေပေးပါ	1	2	3	4	5
ပြဿနာဖြစ်စေသောကိစ္စများနှင့် ပြဿနာဖြစ်စေသောလူများအား ဒေါသထွက်ပေးပါ	1	2	3	4	5
ခံစားနေရသမျှကို ဖွင့်ထုတ်ပစ်ပါ နီးစပ်ရာမိတ်ဆွေများထံ ရင်ဖွင့်ပြောဆိုပါ	1	2	3	4	5
များစွာသော သူငယ်ချင်းများနှင့် အကြောင်းအရာမျိုးစုံ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ	1	2	3	4	5
ပြဿနာကို အဖန်တလဲလဲ ပြန်လည် စဉ်းစားပြီး အမှန်တကယ်နားလည်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ	1	2	3	4	5
စိတ်ပျက်စရာကောင်းသော အခြေအနေ များမှ သင်ယူလေ့လာပြီးသောအရာ များအား ပြန်လည်ခံစားပေးပါ	1	2	3	4	5
ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာ	1	2	3	4	5
ဖြေရှင်းပေးနိုင်သောတစ်ယောက်အား ဖြေဆိုဆွေးနွေးပေးပါ	1	2	3	4	5

တစ်စုံတစ်ယောက်ထံမှ စာနာထောက်ထားခြင်း၊ နားလည်မှုရှိခြင်းတွေ ရရှိအောင် ကြိုးစားပေးပါ	1	2	3	4	5

အပိုင်း ၃ – အကူအညီမဖြစ်သော အပြုအမူများ

အဲဒီအကြောင်းကို မစဉ်းစားမိအောင် ကြိုးစားပါ	5	4	3	2	1
ဆိတ်ငြိမ်စွာနေပေးပါ	5	4	3	2	1
ဘာမှမဖြစ်တဲ့ပုံမျိုးနဲ့ ဆက်နေပါ	5	4	3	2	1
ကိုယ့်ခံစားချက်ကို သိမ်းဆည်းထားပါ	5	4	3	2	1
လူအများနဲ့ ထိတွေ့နေထိုင်ရခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ	5	4	3	2	1
ရဲရင့်သောမျက်နှာဖြင့်နေပါ	5	4	3	2	1
စိုးရိမ်လိုက်စမ်းပါ	5	4	3	2	1
အရမ်းအိပ်မနေနဲ့	5	4	3	2	1
စားမနေနဲ့	5	4	3	2	1
မျက်ရည်မကျအောင် ထိန်းချုပ်ပါ (ခံစားချက်ကို ဖုံးကွယ်ထားပါ)	5	4	3	2	1

အစားများများ ပိုစားပေးပါ	5	4	3	2	1
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ	5	4	3	2	1
ကိစ္စတွေဖြစ်ပေါ်လာတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားပေးပါ	5	4	3	2	1

အကူအညီ မပြစ်သောအရာ	ယာယီ သင့်မြတ်စေသောအရာ	အကူအညီ ပြစ်စေသောအရာ
၂၈	၈	၁၄၅

အမှတ်ရတွက်ပုံ

အကြောင်းအရာတစ်ခုစီနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင် စက်ဝိုင်းပုံဝိုင်းလိုက်သော ကိန်းဂဏန်းများကို ပေါင်းပေးပါ။ သင့်ရမှတ်က ၅၈ မှတ်ထက် လျော့နည်းနေခဲ့ရင် သင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် အပြုအမူတွေက အစဉ်အမြဲ အကူအညီမရတဲ့ သဘောကိုဖော်ပြနေပြီး သင့်ရမှတ်က ၁၁၆ မှတ်နဲ့အထက် ရခဲ့ တယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတဲ့ အပြုအမူတွေ က ထိရောက်တဲ့ အကူအညီပေးနိုင်တဲ့ သဘောကို ဖော်ပြပါတယ်။

သင်က ထိန်းချုပ်ခံထားရသူ ဖြစ်ပါသလား?

သင်ဟာ ဘဝမှာ ထိန်းချုပ်ခံထားရသူတစ်ယောက်လို့ သင့်ကိုယ် သင် သတိထားမိတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ခံထားရတယ် ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်မသိကြတဲ့ လူတွေထက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ စိုးရိမ်သောကတွေ၊ စိတ်ကျခြင်းတွေ ကင်းဝေးနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင်

ထိန်းချုပ်ခံထားရတယ်ဆိုတာကိုသိတဲ့အခါ သင် ဘယ်လောက်ထိ ထိန်းချုပ်ခံထားရတယ်ဆိုတာကို သိအောင် ဆက်လက်ကြိုးစားဖို့သာ လိုပါတယ်။

ထိန်းချုပ်ခံထားရခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့် စိတ်နေစိတ်ထားကို ထင်ဟပ်စေသည့် ကိုယ်စားပြု ကိန်းဂဏန်းများ

[အမှတ်ပေါင်းရာ၌ သင် စက်ဝိုင်းဝိုင်းသော ကိန်းဂဏန်းများအား ပေါင်းရမည်ဖြစ်သည်]

	ပြင်းထန်စွာသဘောတူပါသည်	သဘောတူ	ဝေခွဲမရနိုင်-မသေချာ	သဘောမတူ	လုံးဝသဘောမတူ
ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို သြဇာရှိန်ဝါကြီးမားတဲ့ လူနည်းစုနဲ့ လည်ပတ်လျက်ရှိပါတယ်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေလောက်နဲ့ လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်း လည်ပတ်နိုင်အောင် မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။	1	2	3	4	5
အောင်မြင်မှုဆိုတာကို အချိန်မှန်၊ နေရာမှန်တွေနဲ့သာ ဆုံးဖြတ်ရပါတယ်။	1	2	3	4	5
အငြင်းပွားစရာရှိတဲ့ကိစ္စတွေကို ဘယ်လိုဝိတ်ပင်တားဆီးပေမဲ့ နေရာတိုင်းမှာ အခါအားလျော်စွာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။	1	2	3	4	5

နိုင်ငံရေးသမားတွေဆိုတာဟာ ကိုယ့် အကျိုးစီးပွားကို အာရုံစိုက်ဖို့ မွေးရာပါ အသိတွေရှိနေပြီးသားဖြစ်ပြီး ဘယ်တော့မှ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်တဲ့ စိတ်ဓာတ် မရှိကြပါဘူး။	1	2	3	4	5
နောက်ပြီး မူဝါဒတွေကို ပြောင်းလဲ ပစ်ဖို့ဆိုတာဟာလည်း လုံးဝမဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေသာ ဖြစ်ပါတယ်။	1	2	3	4	5
ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့အဖြစ်အပျက် အားလုံးဟာ ကံကြမ္မာရဲ့ ကြိုတင်စီရင် ပြီးသား အစီအစဉ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။	1	2	3	4	5
လူအများစုဟာ မွေးရာပါဗီဇ၊ စိတ်ဓာတ် တွေအရ ပျင်းရိသူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်၊ အဲဒီ မကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို အချိန်ကုန်ခံပြီး ပြောင်းလဲဖို့ဆိုတာကလည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။	1	2	3	4	5
နည်းလမ်းနဲ့ ဆောင်ရွက်မှုတွေအကြား တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှုတွေကို ကျွန်ုပ် မမြင်ပါ။	1	2	3	4	5
ခေါင်းဆောင်မှုအရည်အသွေးတွေဟာ အဓိကအားဖြင့် မွေးရာပါအပြင် ရှိနေ တတ်ပါတယ်။	1	2	3	4	5

ကံကြမ္မာကောင်းနှင့် အခွင့်အရေး ကောင်းတွေဟာ ဘဝမှာ အစဉ်အမြဲ အရေးပါတဲ့အရာတွေအဖြစ် ရှိနေပါ လိမ့်မယ်။	1	2	3	4	5
အချို့သောလူတွေက နိုင်ငံရေးနဲ့ လူမှုရေးကိစ္စတွေမှာ ပါဝင်ရတာကို နှစ်သက်တတ်သလို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိရေးကိုလည်း လိုလားကြပါတယ်။	1	2	3	4	5

ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စများ

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကို မကြာခဏ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်ပြီး အဝလွန်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် အဝလွန်ခြင်းကြောင့် ရရှိလာ တတ်တဲ့ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါတွေ မဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း၊ အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်း၊ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း တွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျအောင် ကြိုးစားဖြစ် ပါလိမ့်မယ်။

သို့သော်လည်း စနစ်တကျ ဆေးဝါးကုသခံဖို့ လိုအပ်လာတဲ့အခါ မှာတော့ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ရဲ့ အကြံဉာဏ်ကိုယူပြီး လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းခံခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းတွေ လုပ်နိုင်သမျှ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာအဝဝအပေါ် စိတ်ဖိစီး ခြင်းတွေကလည်း မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

စိတ်ပိစီးမှုနှင့်ဆိုင်သော ဇီဝဗေဒ

စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးရဲ့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုချက်တွေအရ မန်နေဂျာတွေ၊ ကုမ္ပဏီရဲ့ဒါရိုက်တာတွေ အသီးသီးမှာ သိသာထင်ရှားစွာ မပြသေးတဲ့

စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အနည်းငယ်စီ ရှိနေတတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြေရှင်းစရာတွေများလာတဲ့အခါ၊ အရေးယူဆောင်ရွက်ရမယ့် တာဝန်တွေများနေတဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ မြင့်တက်လာတတ်ပြီး မှန်ကန်တဲ့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုတွေ မလုပ်နိုင်ခဲ့ရင်တော့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေက အခြေအနေဆိုးလာပြီး ပေါက်ကွဲလွယ်တတ်ပါလိမ့်မယ်။

သင်က စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို အထိရောက်ဆုံး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဇီဝဗေဒကို နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်တဲ့ ဇီဝဗေဒကို လေ့လာတဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှုတွေရဲ့ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုအဆင့်ဆင့်ကို သေချာစွာ စစ်ဆေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

- ◆ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်စုံတစ်ရာသော ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိခဲ့ရင် (သို့) စိုးရိမ်စရာကောင်းသော အခြေအနေတစ်ခုရဲ့ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းကို ခံနေရတယ်လို့ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် အဲဒီခံစားချက်နဲ့ဆိုင်တဲ့ သတင်းချက်တွေကို အာရုံခံနာဗ်ကြောတွေကတစ်ဆင့် ဦးနှောက်ထိ ရောက်ရှိအောင် သတင်းပို့ကြပြီး ဦးနှောက်အတွင်းမှာ တည်ရှိတဲ့ hypothalamus အစိတ်အပိုင်းက ခန္ဓာကိုယ်၏အပူချိန်ကို လျှော့ချပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ◆ hypothalamus ရဲ့ ရှေ့ပိုင်းမှာရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းအနေနဲ့ နှလုံးခုန်ခြင်း၊ အဆုတ်စွမ်းဆောင်ရည်၊ သွေးကြောများအခြေအနေ၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ဂလင်းတို့ရဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ထိန်းချုပ်ပေးပါတယ်။
- ◆ လူတစ်ယောက်က ခြိမ်းခြောက်ခံရတဲ့အခြေအနေမှာ (သို့) စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ မြင့်တက်လာတဲ့အခါ နှလုံးခုန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်းလုပ်ငန်းတွေကို မှားယွင်းချွတ်ချော်ခြင်းမရှိရအောင် hypothalamus ရဲ့ အရှေ့ပိုင်းနေရာမှာရှိတဲ့ autonomic nervous system (ANS) က အလိုအလျောက် ထိန်းချုပ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ◆ ANS ရဲ့ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုတွေက ကျွန်ုပ်တို့ တစ်စုံတစ်ရာ စဉ်းစားဆင်ခြင်နေစရာမလိုဘဲ အချိန်တိုအတွင်း အကောင်းဆုံး

ထိန်းချုပ်မှုတွေ လုပ်ပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ANS မှာ စနစ်နှစ်ခု ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။ အလိုအလျောက် ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အာရုံကြောစနစ် ANS မှာ ပါဝင်တဲ့ စနစ်နှစ်ခုကတော့ Sympathetic nervous system (SNS) နှင့် Parasympathetic nervous system (PNS) တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ခန္ဓာကိုယ်အား ပြေလျော့အောင် စွမ်းဆောင်ပေးတဲ့ ANS စနစ်ကတော့ PNS ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- PNS စနစ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှ တံတွေး၊ မျက်ရည်၊ ချွဲသလိပ်၊ အစာအိမ်မှထွက်ရှိသော အက်ဆစ်များထွက်ရှိအောင် စွမ်းဆောင်ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါကာကွယ်သောစနစ် (ကိုယ်ခံအား)ကို ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်။
- PNS ဟာ neurotramsmitter တစ်ခုအဖြစ် သိထားတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းကနေတစ်ဆင့် သတင်းချက်တွေကို ပေးပို့ပေးပါတယ်။ neurotransmitter ဆိုတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းဟာ အာရုံကြောကလာပ်စည်းတစ်ခုကနေ တစ်ခုကို သတင်းချက်တွေ ပေးပို့နိုင်ပါတယ်။
- SNS ဆိုတဲ့ ANS ရဲ့ စနစ်တစ်မျိုးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပြုမှုလှုပ်ရှားမှုတွေအတွက် အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင်ပေးနိုင်တဲ့စနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။
- အကယ်၍ သင်က စိတ်ဖိစီးတဲ့အခြေအနေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ အောက်ပါအခြေအနေများ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။
- ကြွက်သားတွေရဲ့လှုပ်ရှားမှု သန်မာတောင့်တင်းလာ တတ်ပါတယ်။
  - နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်လာတတ်ပါတယ်။
  - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုများ မြင့်တက်လာတတ်ပါတယ်။
  - ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သကြားဓာတ်နှင့် ကစီဓာတ် မြင့်တက်လာပါလိမ့်မယ်။
  - သူတို့၏ လှုပ်ရှားမှုများကို လျော့ကျသွားစေပါတယ်။
  - မျက်ရည်ကျခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးပေးပါတယ်။
  - ဆီးအိမ်အား ဖြေလျော့သွားစေပါတယ်။

- သူငယ်အိမ်အား ပြုံးကျယ်လာစေပါတယ်။
- ချွေးထွက်များလာစေပါတယ်။
- သွေးကြောများကို ကျုံ့သွားစေပြီး နှလုံး၊ လက်မောင်း၊ ခြေထောက်ကြွက်သားတွေကို ကျယ်ပြန့်လာစေပါတယ်။

◆ စိတ်ဖိစီးခံရခြင်းကြောင့် 'အက်ဒရီနယ်'ဂလင်းနှင့် 'သိုင်းရိုက်ဂလင်း'တို့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို သိသာတဲ့တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်စေပါတယ်။

◆ 'အက်ဒရီနယ်ဂလင်း' ၂ ခုဟာ ကျောက်ကပ်တစ်ခုစီရဲ့ ထိပ်ပိုင်းမှာ တည်ရှိနေပြီး အက်ဒရီနယ်ဂလင်းရဲ့ အလယ်အစိတ်အပိုင်းကို တော့ 'အက်ဒရီနယ်မက်ဂျူလာ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

◆ 'အက်ဒရီနယ်လင်း'ဆိုတဲ့ အရည်ဓာတ်ပစ္စည်းဟာ တစ်စုံတစ်ရာသော အခြေအနေ၊ အန္တရာယ်ကနေ ရှောင်တိမ်းနိုင်ဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အား ပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်ပေးတတ်ပါတယ်။

'နွန်းအက်ဒရီနယ်လင်း'ဆိုတဲ့အရည်ကတော့ တစ်စုံတစ်ရာသော အန္တရာယ်တွေကို ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နိုင်ဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အား ပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်ပေးစေတတ်ပါတယ်။

◆ အက်ဒရီနယ်လင်းနှင့် နွန်းအက်ဒရီနယ်လင်း အရည်တို့ဟာ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်လာချိန်အတွင်း နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးပေါင်ကို ချက်ခြင်း မြင့်တက်လာစေတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ၎င်း အရည်နှစ်မျိုးစလုံးဟာ လေပြွန်လမ်းကြောင်းနှင့် နှလုံးပတ် သွေးလွှတ်ကြောတို့ကို ကျယ်ဝန်းလာစေပြီး အရေပြားမှာရှိတဲ့ သွေးကြောလေးတွေကိုတော့ ကျုံ့သွားစေပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှု

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်လာချိန်၌ သင့်ဘက်က စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်အောင် အမြန်ဆုံး ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ?

အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်

- ချက်ချင်းလက်ငင်း ထိန်းချုပ်တုံ့ပြန်မလား?

- ၅ မိနစ်အတွင်း တုံ့ပြန်မှာလား?
- ၁၀ မိနစ်အတွင်း တုံ့ပြန်မှာလား?
- မိနစ် ၃၀ အတွင်း တုံ့ပြန်မှာလား?
- ၁ နာရီအတွင်း တုံ့ပြန်မှာလား?

အချို့က စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို အချိန်တိုအတွင်း တုံ့ပြန်ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်သလို အချို့ကျတော့လည်း အတန်ကြာ အချိန်ယူပြီးမှသာ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းရှိတတ်ပါတယ်။ လူအများစုအနေနဲ့ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခြေအနေ အရပ်ရပ်အပေါ် စိတ်ဖိစီးစရာတွေအဖြစ် ရှုမြင်တတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို တုံ့ပြန်မှုက တာရှည်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ခံအားကို သိသာစွာ ထိခိုက်စေပြီး သွေးဖိအားကို မူလထက် ပိုမိုမြင့်တက်လာစေတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ သွေးတိုးရောဂါကို ပြင်းထန်စွာ ခံစားရပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာကိုပါ တွဲဖက်ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုမြင့်တက်လာတဲ့အခါ အက်ဒရီနယ်ဂလင်းရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေအားလုံး ထိခိုက်ပျက်စီးလာပြီး စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ချွေးထွက်များခြင်း၊ အချိန်နှင့်ကော်သကြားဓာတ်ပါသော အစားအစာများကို ပိုမိုစားသုံးမိတတ်ခြင်း၊ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးဝေပြီး အစဉ်အမြဲ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်းတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်သားစရာများ

စိတ်ဖိစီးခြင်းဆိုတာဘာလဲ?

- ◆ ကျွန်ုပ်တို့ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ထက် ဖိအားပေးခြင်းတွေက ပိုမိုလွန်ကဲစွာ ရှိနေတဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးခြင်းဝေဒနာကို စတင် ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။
- ◆ စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရတဲ့ ဝေဒနာက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံးကို သိသာစွာ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေပါတယ်။
- ◆ စိတ်ဖိစီးခံရခြင်းနှင့် ဖိအားပေးခံရခြင်းတို့အကြား အဓိပ္ပာယ်ကွဲပြားမှုရှိပါတယ်။

- စိတ်ဖိစီးတဲ့ ဝေဒနာက ကျွန်ုပ်တို့ကို တစ်စုံတစ်ရာ ကောင်းကျိုးပြုခြင်းမရှိပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ သင့်တင့်လုံလောက်ပြီး မျှတတဲ့ဖိအားတွေ အောက်မှာရှိနေတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အလုပ်အတွက် အကောင်းဆုံးရလဒ်ရတဲ့အထိ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။
- တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ယုံကြည်မှုနဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေက နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အလုပ်ခွင်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဆင့်ကဲမွေးဖွားပေးတတ်ပါတယ်။
- ကာလတိုမျှဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ ခြိမ်းခြောက်ခံရတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်အပေါ် သဘာဝအတိုင်း တုံ့ပြန်ခြင်းသဘောဆောင်ပါတယ်။
- ကာလရှည်ကြာစွာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုပါ သိသာတဲ့ ထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။
- စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို တုံ့ပြန်ခြင်းဟာ တစ်ခါတစ်ရံ အတ္တမာနရဲ့ စွမ်းရည်ကို မြင့်တက်လာစေတတ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ကျစေတဲ့ဗျူဟာတွေကို အဆင်ပြေအောင်အသုံးချနိုင်ဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။

သင်က စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို အစီစဉ်တကျ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပြီဆိုရင် ဘယ်လို စိတ်ဖိစီးမှုတွေကိုပဲကြုံကြုံ သင့်နည်းသင့်ဟန်နဲ့ အဆင်ပြေအောင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

■

အခန်း (၂)

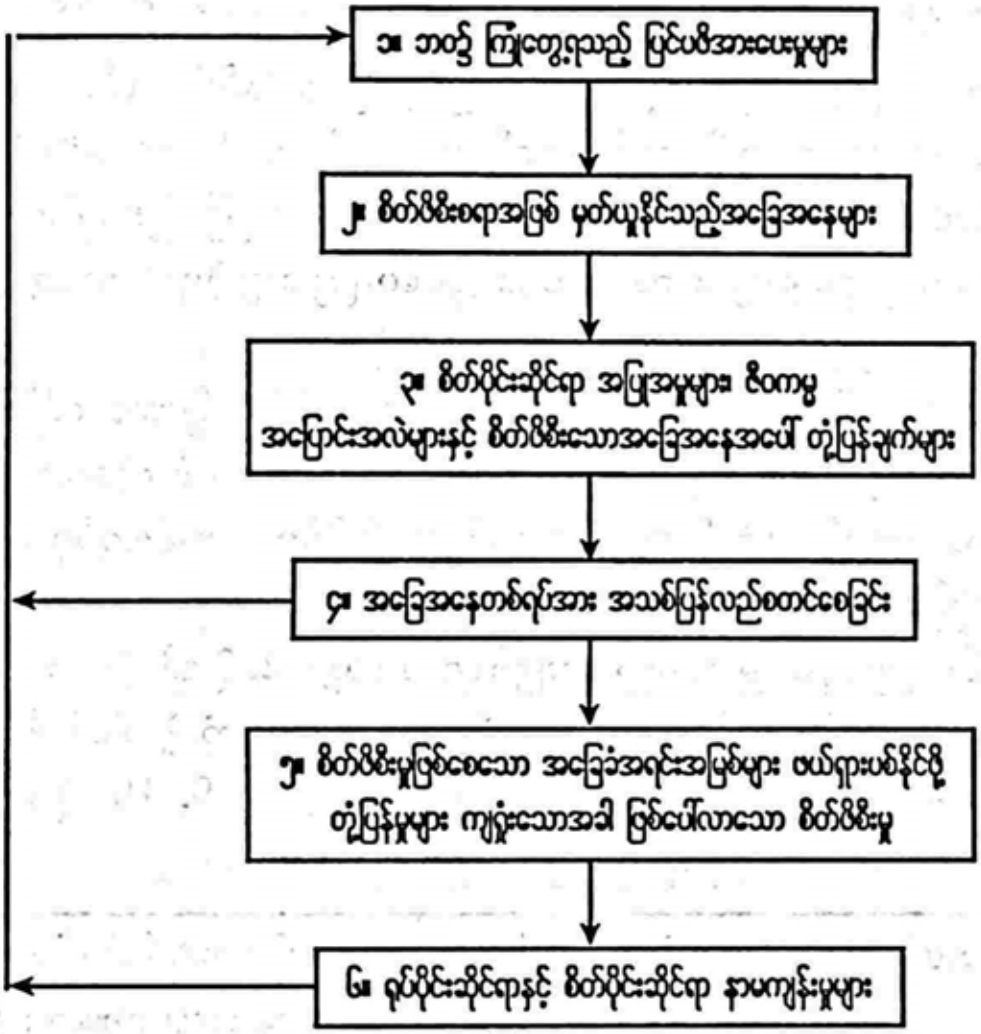
စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာအား အကောင်းဆုံး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးခံရခြင်းအပေါ် ဒုပေနာပေ ခံနိုင်ရည်ရှိစေခြင်း

သင်ကိုယ်တိုင်မှာဖြစ်စေ၊ အခြားသူတွေမှာဖြစ်စေ အခြေအနေ အကြောင်းတရားအမျိုးမျိုးနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေအပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်ဖိစီး မှုတွေရှိတတ်တဲ့သဘောကို နားလည်လက်ခံ အသိအမှတ်ပြုပေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

သင်က စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို နားလည်လက်ခံပြီးတဲ့နောက်မှာ စိတ် ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ကျပျောက်ကင်းစေတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းဖို့ သင်က အကောင်း ဆုံးဗျူဟာတွေ ရေးဆွဲနေစဉ်အတွင်းမှာပဲ စိတ်ဖိစီးမှုတွေအပေါ် ခံနိုင်ရည် ရှိလာသလို ဒုပေနာပေခံနိုင်လာသလိုမျိုး ခံစားလာရတတ်ပါတယ်။

စိုက်ပိစီးမှုအဖြစ် စံသတ်မှတ်ပုံအမျိုးမျိုး



အရေးကြီးတဲ့ ပရောဂျက်တစ်ခုကို သတ်မှတ်နောက်ဆုံးရက် မတိုင်ခင် အမီပေးနိုင်၊ တင်ပြနိုင်ဖို့အတွက် အချိန်မလုံလောက်တဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှုကို စတင်ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

အရေးကြီးတဲ့ အမှုကိစ္စတွေကို အချိန်မီ မပြီးပြတ်ခဲ့တဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်တတ်တာမှန်သော်လည်း အများအားဖြင့် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်ဖိစီး ခံရပုံချင်းတွေကတော့ ကွဲပြားစွာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

ဆက်လက်ပြီး ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ကြုံတွေ့ရသည့် အဖြစ် အပျက်တစ်ခုစီအလိုက် စိတ်ဖိစီးခြင်းကို ဦးတည်နေစေသည့် စိတ်ပျက်စရာ အခြေအနေတစ်ခုစီအား ကိုယ်စားပြု ကိန်းဂဏန်းများနှင့် ဖော်ပြ ခွဲခြား

နိုင်ပုံကို လေ့လာနိုင်ပါတယ်။ 1 မှ 10 ထိရှိသော ကိန်းဂဏန်းများ အနက် "1"ဟာ စိတ်ပျက်စရာအနည်းဆုံးသော အခြေအနေကို ကိုယ်စားပြုပြီး "10" ကတော့ စိတ်ပျက်စရာအများဆုံးနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေအမြင့်ဆုံးရှိတာကို ကိုယ်စားပြုဖော်ပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နမူနာဇယားတွင် ဖော်ပြချက်အရ သင်ဟာ "Yes" ဆိုတဲ့ ကော်လံထဲမှာ ကြက်ခြေခတ်အမှတ်အသား X ကို ရေးခြစ်ပြီး ၎င်းကလွန်ခဲ့သော ၂ နှစ်အတွင်း သင့်ဘဝမှာ ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ အမှန်တကယ်ရှိခဲ့ကြောင်း ရည်ညွှန်းပါလိမ့်မယ်။

ထို့နောက် ဘေးမှာ ဖော်ပြထားသော 1 မှ 10 ထိရှိသော ကိန်းဂဏန်းများအနက် သင့်အဖြစ်အပျက်က စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့အဆင့် ဘယ်လောက်မှာရှိတယ်ဆိုတာ သိအောင် ဖော်ပြနိုင်ဖို့ ဂဏန်းတစ်ခုကို စက်ဝိုင်းပုံပြပေးပါ။ ဒီအခါ သင့်အဖြစ်အပျက်က စိတ်ပျက်စရာ အနည်းဆုံးနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နိုင်ခြေ အနည်းဆုံးဖြစ်ရင် 1 (သို့) 2, 3 ဆိုတဲ့ဂဏန်းတွေကို အဆင့်လိုက် ဝိုင်းပြပေးပြီး စိတ်ပျက်စရာအမြင့်ဆုံးနဲ့ စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရစရာအများဆုံး ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ 8, 9, 10 ဆိုတဲ့ ဂဏန်းတွေထဲက တစ်ခုခုကို ဝိုင်းပြပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝတစ်သက်တာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်များ	Yes	ကိန်းဂဏန်းအလိုက် စိတ်ပျက်စရာ အခြေအနေ ဖော်ပြသောစကေး
အိမ်ဝယ်ယူခဲ့သောကိစ္စ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
အိမ်ရောင်းခဲ့သောကိစ္စ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
အိမ်ပြောင်းရွှေ့သောကိစ္စ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
အိမ်အား အကြီးစားပြင်ဆင်		
တည်ဆောက်ခြင်း။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ချစ်ရသူနှင့်ခွဲခွာရခြင်း၊ဆက်ဆံရေး		
အဆုံးသတ်ရပ်စဲခြင်း။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းသောကိစ္စ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

သင့်ဘဝတစ်သက်တာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်များ	Yes	ကိန်းဂဏန်းအလိုက် စိတ်ပျက်စရာ အခြေအနေ တော်ပြသောစကေး
အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
အနီးကပ်ဆက်ဆံရေးပြဿနာ။		
ကွာရှင်းပြတ်စဲရန် ရှိနေသော အခြေအနေ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ကလေးအား ကျောင်းစတင် အပ်သောအခြေအနေ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ကလေးအား မူကြိုကျောင်း ထားသည့်ကိစ္စ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ကလေးငယ်အား စတင်တာဝန် ယူရသောကိစ္စ။	"	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
သားသမီးများအတွက် ကြီးလေးသော တာဝန်ယူမှုများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ကိစ္စ၊နာမကျန်းသူအား တာဝန် ယူရသောကိစ္စများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့် ပြဿနာဖြစ်ခြင်း။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ အိမ်နီးချင်းများနှင့် ပြဿနာ ဖြစ်ခြင်း။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နှင့်ပတ်သက် သောနောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
လုပ်ငန်းသဘာဝ အပြောင်းအလဲ ဆိုင်ရာကိစ္စများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
လုပ်ငန်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက် သောပြဿနာများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

သင့်ဘဝတစ်သက်တာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်များ	Yes	ကိန်းဂဏန်းအလိုက် စိတ်ပျက်စရာ အခြေအနေ ဖော်ပြသောစကေး
အလုပ်အကိုင် အပြောင်း အလဲအတွက် ပြဿနာများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
အလုပ်အကိုင်မဲ့ပြဿနာများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
အနားယူပြီးနောက်ပိုင်း ကြုံရသည့်ပြဿနာများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ဘဏ္ဍာမှ ချေးငွေယူရသောကိစ္စ၊ ပေါင်နှံခြင်းကိစ္စများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာကိစ္စများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ဥပဒေဆိုင်ရာပြဿနာများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်သောကိစ္စများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
မိသားစုဝင်/ဆွေမျိုးသားချင်း ထဲမှ ပြင်းထန်သောနာမကျန်း ဖြစ်ခြင်းကိစ္စများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ယဉ်ကျေးပျူငှာစွာ ဆက်ဆံ တတ်မှုမရှိခြင်းကိစ္စ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ခွဲစိတ်ကုသရသော အခြေ အနေဖြင့် ကြုံတွေ့ခြင်း။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
မိသားစုဝင်များ/ဆွေမျိုးများ ထဲမှ ခွဲစိတ်ကုသခံရမည့် ကိစ္စများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
အိမ်ထောင်ဖက်ကွယ်လွန် ခြင်း(ဇနီး–ခင်ပွန်းတိမ်းပါးခြင်း)		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
မိသားစုဝင်/ဆွေမျိုးသားချင်း ကွယ်လွန်ခြင်း။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

သင့်ဘဝတစ်သက်တာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်များ	Yes	ကိန်းဂဏန်းအလိုက် စိတ်ပျက်စရာ အခြေအနေ တော်ပြသောစကေး
အရင်းနှီးဆုံးသောသူငယ်ချင်း ကွယ်လွန်ခြင်း။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
သင်၏ ကိုယ်တိုင်အစီအစဉ် ဖြင့် ဆေးရုံတက်ရန် လိုအပ် နေသော ပြင်းထန်သည့် နာ မကျန်းဖြစ်မှုများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
သင်ကိုယ်တိုင် ခွဲစိတ်ကုသခံ ရမည့် အခြေအနေများ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကိစ္စ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
သား/သမီးမွေးဖွားခြင်းကိစ္စ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
မြေး/မြစ်မွေးဖွားသောကိစ္စ။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
မိသားစုဝင်တစ်ယောက် ယောက်အိမ်မှ ထွက်ခွာခြင်း။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ကလေးများနှင့် ဆက်ဆံရေး အခြေအနေအခက်အခဲ ရှိနေ ခြင်း။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
မိဘများနှင့် ခက်ခဲသော ဆက်ဆံရေးအခြေအနေ ရှိနေခြင်း။		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေ အနိမ့်ဆုံး၊ အမြင့်ဆုံးအား အောက်ပါ စကေးဖြင့် သိရှိနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ပိစီးမှုအခြေအနေ အနိမ့်ဆုံး **စိတ်ပိစီးမှုအခြေအနေ အမြင့်ဆုံး**

1 50 100

အချို့သော စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ ဖိအား (သို့) အဖြစ်အပျက်တွေကို ခံယူတတ်ခြင်းမရှိဘဲ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်း (သို့) ရှောင်တိမ်းခြင်းတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

အခြေအနေအား ဆန့်ကျင်ဘက်တုံ့ပြန်တဲ့အခါ အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရပါမယ်။

– "အိုး . . . နိုး! တော်တော် ခက်လှပါလား !"
– "အိုး . . . အံ့သြစရာပဲ၊ ငါတော့ သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး"
– "ဘယ်လောက်ဆိုးရွားတယ်ဆိုတာကို ငါ ကြည့်ပါဦးမယ်"
– "ငါတော့ ကျရှုံးတော့မှာပဲ"
– "ဒီအတိုင်းဆို ငါ နောက်ကျလိမ့်မယ်"

တစ်ခါတစ်ရံ အချို့သောလူတွေက လက်ရှိအခြေအနေ အဖြစ်အပျက်နဲ့ စိတ်မျက်စိထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အခြေအနေတွေကို နှိုင်းချိန်ပြီး ခံစားသိရှိနိုင်ကြပါတယ်။

◆ သင်က ကိစ္စတစ်ခုခု မှားယွင်းသွားတဲ့ပုံကို ပြန်လည်မြင်ယောင်ခံစားမိတယ်ဆိုရင် လက်ရှိကာလ ပြောဆိုဆွေးနွေးတင်ပြမှုတွေမှာ ရှေ့ဆက်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ခဏတာဆိုင်းငံ့သွားခြင်း၊ စကား ဆက်မပြောနိုင်ခြင်း၊ ခက်ခဲသော မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်စွမ်းမရှိခြင်းတွေ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

◆ မိသားစုဝင်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများက သင့်ကို လှောင်ပြောင်ရယ်မောတဲ့အခါ သင် တစ်ချိန်က ဘာတွေ ရယ်စရာ ရှိခဲ့သလဲဆိုတာကို ပြန်လည်စဉ်းစားမိပါလိမ့်မယ်။

◆ သင်ဆောင်ရွက်တဲ့ အလုပ်တာဝန်တစ်ခု မှားယွင်းသွားတဲ့အခါ ပြီးခဲ့တဲ့ အမှားတွေကို ပြန်လည်မြင်ယောင်ပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တတ်ပါလိမ့်မယ်။

◆ အရေးပါသော စာရွက်စာတမ်းများ ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် ကြုံရသော အခါ စိတ်ဆင်းရဲရတတ်ပါတယ်။

◆ အစည်းအဝေးကို နောက်ကျမှရောက်တဲ့အခါ လူတွေက ဝိုင်းကြည့်ပြီး လှောင်ပြောင်ရယ်မောတတ်တာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်လာ

စေတတ်ပါတယ်။

◆ တချို့လူတွေက ဘယ်လိုကောင်းတဲ့အခြေအနေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတဲ့အခြေအနေပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဆုံး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိတာကြောင့် ဘယ်လိုစိန်ခေါ်မှုပဲဖြစ်စေ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကင်းစွာနဲ့ ရင်ဆိုင်ရဲသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အချို့လူတွေဟာ စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့ခံစားမှုမျိုးကို နှစ်သက်တတ်ကြတာကြောင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမယ့် ပြဿနာတွေကို သက်သက်မဲ့ ရှာဖွေတတ်ကြပါတယ်။ ပြဿနာအကြီးအငယ်မျိုးစုံနဲ့ ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိသူတွေဟာ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်ရင်း ပိုမိုရင့်ကျက်လာတတ်တာကြောင့် ပြဿနာကို အကောင်းဆုံး၊ အထိရောက်ဆုံး ဘယ်လိုဖြေရှင်းမယ်ဆိုတာ အတွက် ဗျူဟာတွေကိုတောင် ရေးဆွဲလာနိုင်စွမ်းရှိလာတတ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုများအား အဓိကတုံ့ပြန်နိုင်သော သော့ချက် ၃ ခု

စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို အဓိက တုံ့ပြန်နိုင်တဲ့ သော့ချက်တွေကတော့–

၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း

၂။ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း

၃။ ဇီဝကမ္မပိုင်းဆိုင်ရာဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဇီဝကမ္မပိုင်းဆိုင်ရာဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းထဲမှာ အက်ဒရီနယ်လင်းနဲ့ နွန်းအက်ဒရီနယ်လင်းဆိုတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြစ်စေတဲ့ ဟော်မုန်းထွက်ရှိခြင်း ဖြစ်စဉ်တွေ ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။ ဖော်ပြပါ ဟော်မုန်း ၂ မျိုးဟာ နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကြွက်သားအုပ်စုတွေကို အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင်ပေးပါတယ်။ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အဓိက ကြွက်သား အုပ်စုအနေနဲ့ ရှောင်တိမ်းခြင်း၊ ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက်ခြင်းတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အဆီဓာတ်နဲ့ သကြားဓာတ်က သွေးထဲကို ရောက်ရှိစေပြီး ခွန်အားတွေကို ဖြစ်တည်စေပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုများအား ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ဖြင့် တိကျစွာ နားလည်သိရှိခြင်း

အတိတ် တစ်ချိန်က သင့်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေခဲ့သည့် အခြေအနေ ဘယ်လောက်ရှိသည်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားပါ။ လက်ရှိ ကာလမှာ သင်က စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နေခြင်း ရှိ မရှိ ကိုယ်တိုင် သိရှိနားလည်စေဖို့အတွက် အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာတွေကို သတိပြုမိဖို့လိုပါတယ်။ ရောဂါ လက္ခဏာတွေကို သင်က တိကျစွာ နားလည်အောင် ကြိုးစားရာမှာ **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဆိုင်သောလက္ခဏာ၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ** လက္ခဏာနဲ့ **ဇီဝကမ္မပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာတွေအဖြစ်** ခွဲခြားနားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို ခွဲခြားနားလည်မှသာ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး ကုသပျောက်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ

- ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်သောကများခြင်း၊ တွေးတောပူပန်ခြင်း
- ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မကောင်းသောတွေးခေါ် စိတ်ကူးမှုများ ရှိနေခြင်း
- ရှက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေခြင်း
- စိတ်ဓာတ်ကျနေခြင်း၊ စိတ်အားငယ် ဝမ်းနည်းကြေကွဲနေခြင်း
- အပြစ်ရှိသလို ခံစားနေရခြင်း၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း
- စိတ်အတက်အကျ၊ အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း
- ဝမ်းနည်းလိုက်၊ ဝမ်းသာလိုက် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် လျော့ကျနေခြင်း
- ခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိဘဲ စိတ်ထင်သလို ပြောဆိုပြုမူ တတ်ခြင်း
- အကူအညီမဲ့သလို ခံစားရခြင်း
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- မကောင်းသတင်းများအား လွဲမှားစွာ ယုံကြည်ခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း လျော့နည်းပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း

- ပျာယာခတ်ခြင်း
- စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လွယ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်နေသလို ခံစားရခြင်း
- မကောင်းသောပုံရိပ်၊ မကောင်းသောအခြေအနေ အဖြစ်အပျက်များအား စိတ်တွင် စွဲထင်နေတတ်ခြင်း
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ခြင်း၊ သေကြောင်းကြံခြင်းအတွက် အားထုတ်တတ်ခြင်း၊ စိတ်ထွက်ပေါက်ရှာလိုစိတ် ရှိနေခြင်း
- အစဉ်အမြဲ တစ်ခုခုကို စဉ်းစားနေတတ်ခြင်း
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမလိုအားမရဖြစ်ခြင်း
- မကြာခဏ အိပ်မက်ဆိုးမက်ခြင်း

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ

- ထိလွယ်၊ ရှလွယ်သော ခံစားမှုရှိနေခြင်း၊ ငိုချင်လျက် လက်တို့ ဖြစ်ခြင်း
- ဆတ်ဆတ်ထိမခံတတ်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှုလွယ်ကူခြင်း
- ဘာကိုမှ စဉ်းစားချင့်ချိန်ခြင်းမရှိဘဲ ရုတ်တရက် ကောက်ကာ ငင်ကာထလုပ်ခြင်း
- သွက်လက်၊ တက်ကြွခြင်းမရှိဘဲ အစဉ်အမြဲ လေးကန်ဖင့်နွဲခြင်း
- အရက်သေစာ မူးယစ်သောက်စားခြင်း
- ကဖိန်းဓာတ်ပါဝင်သော အစားအသောက်များအား ပိုမိုစားသုံးမိတတ်ခြင်း (လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ အကြိမ်များစွာ သောက်သုံးခြင်း)
- အိပ်စက်ချိန်မမှန်ခြင်း၊ မိုးလင်းပေါက်မအိပ်ဘဲ ၎ုတ်တုတ်ထိုင်တွေးတောခြင်း
- အစဉ်အမြဲ မကျေနပ်သောစိတ် ရှိနေခြင်းကြောင့် လက်သီးကျစ်ကျစ်ပါအောင် ဆုပ်ထားလေ့ရှိခြင်း
- တံခါး၊ စားပွဲ စသည်တို့အား လက်သီးဖြင့် အဆက်မပြတ်ထုတတ်ခြင်း
- စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်ခြင်း၊ ကမူးရှူးထိုး သွားလာတတ်ခြင်း
- အချိန်အခါအလိုက် ဆောင်ရွက်ရသောကိစ္စများ၌ ပျက်ကွက်လာခြင်း
- လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည် လျော့ကျလာခြင်း

- အလုပ်ခွင်အတွင်း ဘဝတူလက်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ပြဿနာတက်ခြင်း၊ အချင်းပွားခြင်း၊ လုပ်ငန်းတာဝန်များ လစ်ဟင်းစေခြင်း
- စားလည်းမြန်မြန်၊ ပြောလည်းမြန်မြန်၊ လမ်းလျှောက်လည်း မြန်မြန်ဖြစ်လာခြင်း
- မတော်မဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများလာခြင်း
- လိင်မှုကိစ္စ စိတ်ဝင်စားမှုအခြေအနေများ ပြောင်းလဲသွားခြင်း
- အကြောလိုက်ခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်းတို့ တာရှည်ကာ အခြေအနေဆိုးလာခြင်း

ဇီဝကမ္မပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ

- ပါးစပ်၊ နှုတ်ခမ်းသားများ ခြောက်သွေ့လာခြင်း
- အချိန်ကြာရှည်စွာ နှုတ်ဆိတ်နေတတ်ပြီး လက်နှစ်ဖက် လှုပ်ရှားမှုများ ကင်းမဲ့ငြိမ်သက်လာခြင်း
- မကြာခဏ အအေးမိ ဖျားနာတတ်ခြင်း၊ အခြားသော ပြင်ပရောဂါများ ဝင်ရောက်လာတတ်ခြင်း
- ဒူးခေါင်းများ တဆတ်ဆတ်တုန်လာခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ဆန်လာခြင်း
- အသက်ရှူနှုန်း မမှန်ကန်ခြင်း၊ နှေးကွေးခြင်း
- ရင်ဘတ်တစ်ဝိုက် စူးအောင့်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝသလို ခံစားရခြင်း
- မူးမေ့လဲကျတတ်ခြင်း၊ သွေးလန့်တတ်ခြင်း
- ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း
- တစ်ကိုယ်လုံး အရိုက်ခံထားရသလိုမျိုး တဆတ်ဆတ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- ခေါင်းတစ်ခုလုံး အုံနေသလို၊ တင်းကျပ်နေသလိုမျိုး ခံစားရခြင်း
- ကျောကုန်းအောင့်ခြင်း
- အစာမကြေခြင်း၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်ခြင်း
- ဝမ်းသွားခြင်း
- အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ဖြစ်တတ်သော ဝေဒနာများ ခံစားရခြင်း

- ဝမ်းချုပ်ခြင်း
- အရေပြား ယားယံခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်သလိုမျိုး အဖုအကျိတ်နှင့် အနာအဆာများပေါက်လာခြင်း
- ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ မှက်ခရုပေါက်ခြင်း
- အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာသွေးအနေအထား အပြောင်းအလဲ ရှိလာခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ပြောင်းလဲသွားခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို သက်ဆိုင်ရာ အုပ်စုအလိုက် ခွဲခြားနားလည်သိရှိပြီးဆိုရင် အကောင်းဆုံး ကုသမှု အစီအစဉ်ကို စတင်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ အထက်ပါ လက္ခဏာတွေကို သေချာစွာ ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်တဲ့အခါ ကနဦး အရေးကြီးလက္ခဏာတွေ အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး သင်/ အခြားသူတွေက စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် ခံစားနေရခြင်းမှ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ထိရောက်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ လုပ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က အထက်ပါလက္ခဏာ ၅ ခုထက် ပိုမို ခံစားရတယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ ခံစားရတဲ့ အခြေခံအဆင့်မှာ ရှိနေတယ်လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပြီး ကျမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်ထံ ချဉ်းကပ်တိုင်ပင်ပါ။ စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူပါ။ သို့သော်လည်း ရင်ဘတ်ထဲ စူးအောင့်တဲ့အထိ ဝေဒနာ ခံစားရတာမျိုး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်လိုစိတ်ရှိတာမျိုးဆိုရင်တော့ အရေးကြီးပြီး အန္တရာယ်များတဲ့အဆင့် သတ်မှတ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးခြင်းကို အသိသာ၊ အထင်ရှားဖြစ်အောင် ဖော်ပြနေတဲ့ အချို့သော ရောဂါလက္ခဏာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေတာကြောင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေမယ့် ဆေးဝါး အကူအညီကို ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးခြင်းကို တုံ့ပြန်နိုင်ဖို့အတွက် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို သင်က နားလည်နိုင်ပြီဆိုရင် ဘယ်လိုပုံစံမျိုးတွေ၊ လက္ခဏာမျိုးတွေကိုပဲ တွေ့တွေ့ သင်က အောင်မြင်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးခြင်းလက္ခဏာတွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဇီဝကမ္မပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အမျိုးမျိုး ဖော်ပြတတ်တာကြောင့် သက်ဆိုင်ရာကဏ္ဍအလိုက် သင်က ခွဲခြားပြီး စီမံထိန်းချုပ် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အကူအညီဖြစ်စေသော စိတ်ခံစားမှုများနှင့် အကူအညီမဖြစ်စေဘဲ စိတ်ဒုက္ခပေးသည့် စိတ်ခံစားမှုများ

စိတ်ခံစားမှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ၊ လက္ခဏာတွေကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာနဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်တဲ့ တုံ့ပြန်ကုသမှုတွေနဲ့သာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံခက်ခဲတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ တချို့သော စိတ်ခံစားမှုတွေက သိသာစွာ သက်သာလျော့ကျအောင် ထိရောက်စွာ အကူအညီပေးနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အစည်းအဝေးတစ်ခု တက်ရောက်ဖို့ အတွက် အရမ်းကို စိတ်စောစိုးရိမ်နေတဲ့အချိန်မှာ အစည်းအဝေး တက်ရောက်ဖြစ်တာထက် အစည်းအဝေးကို ရှောင်တဲ့အထိ အစိုးရိမ်လွန်သွား တတ်ပါတယ်။

ဒီအခါ သင်က အစည်းအဝေးကို အကြောင်းပြချက်တစ်ခုပေးပြီး ကိုယ်တိုင်တက်ရောက်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ အခြားတစ်ယောက်ယောက်ကို ကိုယ်စား တက်ခိုင်းဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေတွေကို လေ့လာရင်မကောင်းတဲ့ အခြေအနေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကြောင့်ဖြစ်တာကို လေ့လာ တွေ့ရှိရပါလိမ့်မယ်။

အောက်တွင် အကူအညီဖြစ်စေသော စိတ်ခံစားမှုများနှင့် အကူအညီအစား စိတ်ဒုက္ခပေးသည့် စိတ်ခံစားမှုတွေကို စိတ်ခံစားမှုပုံစံတစ်ခုစီ အလိုက်နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသူ အပေါ် လွှမ်းမိုးထားသည့် အခြေအနေ-အကြောင်း တရားများ	ယုံကြည်သောပုံစံ (အကူအညီဖြစ်စေ သော၊ အကူအညီ မဖြစ်သော)	စိတ်ခံစားမှုပုံစံ
အန္တရာယ်၏ ခြိမ်းခြောက်မှုကိုခံရခြင်း	အကူအညီ မဖြစ်သော	စိုးရိမ်သောက ဗျာပါရ
အန္တရာယ်၏ ခြိမ်းခြောက်မှုကိုခံရခြင်း	အကူအညီဖြစ်သော	စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့် သတိမူခြင်း
အနာဂတ်ကာလမှာ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ကျရှုံးခြင်း ဖြစ်မှာကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း	အကူအညီ မဖြစ်သော	စိတ်အားငယ်ခြင်း စိတ်ကျခြင်း
အနာဂတ်ကာလမှာ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ကျရှုံးခြင်း ဖြစ်မှာကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း	အကူအညီဖြစ်စေ သော	ဝမ်းနည်းခြင်း စိတ်မကောင်းခြင်း
ကိုယ်ကျင့်တရား ထိခိုက်ခြင်း	အကူအညီ မဖြစ်သော	အပြစ်ရှိသလို ခံစားရခြင်း အပြစ်ကြောင့် စိတ်မသန့်ခြင်း
ကိုယ်ကျင့်တရား ထိခိုက်ခြင်း	အကူအညီ ဖြစ်စေသော	တစ်ဖန် နောင်တ ပြန်ရခြင်း

ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းများ ဖောက်ဖျက်ခြင်း	အကူအညီမဖြစ်သော	ဒေါသထွက်တတ်ခြင်း
ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းများ ဖောက်ဖျက်ခြင်း	အကူအညီဖြစ်သော	ဒေါသထွက်၊ စိတ်ဆိုးခြင်း မရှိ
ကိုယ်ပိုင်အားနည်းချက် ရှိနေခြင်း	အကူအညီမဖြစ်သော	ဒဏ်ကြောက်ခြင်း၊ စိတ်ကသိကအောက် ဖြစ်ခြင်း
ကိုယ်ပိုင်အားနည်းချက်ကို လူသိအောင် ထုတ်ပြော ခံရခြင်း	အကူအညီမဖြစ်သော	နောင်တရခြင်း၊ ပြန်လည်ပြုပြင် ခွင့်ရှိခြင်း
အခြားတစ်ယောက်၏ သစ္စာ ဖောက်ဖျက်ခြင်းကို ခံရခြင်း	အကူအညီဖြစ်သော	စိတ်ထိခိုက် နာကျင်ခြင်း
အခြားတစ်ယောက်၏ သစ္စာဖောက်ချက်ခြင်းကို ခံရခြင်း	အကူအညီမဖြစ်သော	စိတ်ပျက်သော
အလိုဆန္ဒရှိသော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးပုံစံ	အကူအညီ ဖြစ်စေသော	မနာလိုဝန်တိုမှု မရှိသော

မကောင်းသောစိတ်ခံစားမှုများ

မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုများက သင့်အတွက် အကူအညီ ဖြစ်တယ်၊ အကူအညီမဖြစ်ဘူးဆိုတာကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်ပုံစံအတိုင်း

ချရေးပြီး သင့်ရည်မှန်းချက်များ တိုးတက်ရေးအတွက် မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေက သင့်ကို အကူအညီ ဘယ်လိုပေးတယ်၊ နှောင့်ယှက်တယ်ဆိုတာကိုပါ တစ်ခါတည်း ဖော်ပြပေးပါ။

- -
- -
- -
- -

မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေထဲက ဘယ်လိုခံစားမှုတွေကို သင်က အဆင်ပြေချောမွေ့မှု ရှိစေပါသလဲ?

- -
- -
- -
- -

သင်က နောက်တစ်ကြိမ် စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဘယ်လို ကျော်လွှားမှာလဲ?

- -
- -
- -
- -

သင့်အား အကူအညီမဖြစ်သော စိတ်ခံစားမှုများအား ဘယ်လို အခြေအနေအကြောင်းတရားများက ဖြစ်ပေါ်စေသည်ဟု ရှင်းလင်းဖော်ပြပေးပါ။

စိတ်ပိစီးမှုဖြစ်စေသော အခြေအနေများအတွက် သတိပြုစရာများ

သင်က အရေးကြီးတဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်ရာမှာ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာနေတယ်ဆိုရင် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဖိစီးမှု

လက္ခဏာတွေ သင့်မှာ ရှိနေသလားဆိုတာကို အာရုံစိုက်ရပါလိမ့်မယ်။

သင်က အမှန်တကယ် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာမှာ စိတ်ဖိစီးနေတဲ့ လက္ခဏာရှိနေခဲ့ရင် အချိန်ကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲပြီး လုပ်ငန်း မဆောင်ရွက်နိုင်တာကြောင့် ကျရှုံးရမယ့်အခြေအနေနဲ့ ပိုမိုနီးစပ်လာပါလိမ့်မယ်။

သင့်မှာ အမှန်တကယ် စိတ်ဖိစီးနေတဲ့အခါ အရေးကြီးတဲ့ တာဝန်တွေမှာ ဖင့်နှေးသွားပြီး အရေးမကြီးတဲ့ အလုပ်တွေမှာ အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်မိတတ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ သင့်ရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေက သတိထားလုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် ဦးတည်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ သောကဗျာပါဒတွေများနေပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေက သင့်အတွက် အကျိုးပြုနိုင်၊ အကူအညီဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့အခြေအနေထဲကနေ အမြတ်ထွက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်သားစရာ

– ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေကို နားလည်နိုင်စွမ်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အခြေအနေတွေအပေါ် ကိုယ်တိုင်သိရှိပြီး သတိမူနိုင်စွမ်းတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်း၊ အကောင်းဆုံး ကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်းတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

– စိတ်ဖိစီးမှုပုံစံအမျိုးမျိုးဟာ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် စိတ်ဖိစီးမှုတွေက ဘယ်လို မြင့်တက်စေတယ်၊ ကျွန်ုပ်တို့က ပုံစံတစ်ခုချင်းစီကို ခွဲခြားပြီး ကိုယ်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စေဖို့အတွက် များစွာ အထောက် အကူပေးပါတယ်။

– စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို အခြေအနေ အချိန်အခါ အဆင့်အတန်းအလိုက် လိုက်ဖက်သင့်တင့်စွာ တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းပေးရပါတယ်။

– စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်ခြင်းတွေကို တုံ့ပြန်နိုင်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အဓိကသော့ချက် ၃ ခုရှိနေပြီး အဲဒါတွေကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာ၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာ၊ ဇီဝကမ္မပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာ၊ ရုပ်ပိုင်း

ဆိုင်ရာလက္ခဏာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီး မှုပုံစံအမျိုးမျိုးဟာ ဖော်ပြပါ လက္ခဏာ ၃ မျိုးထဲမှာပဲ ပါဝင်နေ လေ့ ရှိပါတယ်။

– စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ တာရှည်ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ဆိုးရွားပြင်းထန်တဲ့ အခြေအနေအထိ ရောက်ရှိသွားနိုင်တာကြောင့် စနစ်တကျ ဆေးဝါး ကုသမှုခံယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

– ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေ အဖြစ်အပျက်တွေက စိတ်တိုင်း ကျစရာ၊ စိတ်ပျော်ရွှင်စရာမရှိခဲ့ရင် (သို့) ဘဝရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပျောက်ဆုံးပြီး ကျရှုံးမှုတွေကိုသာ ရင်မှာပိုက်နေခဲ့ရရင် အချိန်နဲ့တပြေးညီ စိတ်ဖိစီးမှုတွေက မြင့်တက်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

– မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေဟာ အကူအညီမပေးတတ်သလို တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း သိသာထိရောက်တဲ့ အကူအညီကို ဖြစ်စေပါတယ်။

– စိတ်ဖိစီးမှုတွေအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေဟာ နည်းပညာရပ်နဲ့ မဟာဗျူဟာတွေ ကောင်းစွာ အသုံးချနိုင်အောင် ထူးခြားတဲ့ သဲလွန်စတွေ ပေးနိုင်ပါတယ်။

■

အာန်း (၃)

သင့် စဉ်းစားတွေခေါ်မှုများအား ပြောင်းလဲပေးခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသော အခြေအနေများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာကို သင့်အနေနဲ့ အတော်အတန် သိလာပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ 'စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာဘာလဲ?' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို သင် တိကျစွာ ဖြေဆိုနိုင်ပြီလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုအခြေတည်စေတဲ့ အခြေအနေတွေကို လေ့လာတဲ့အခါ အဖြစ်အပျက်၊ အတွေ့အကြုံတွေအပေါ် ထင်မြင်ယူဆ နားလည်ရှုမြင်ပုံ၊ စဉ်းစားတွေးခေါ် အဖြေထုတ်ပုံ၊ စိတ်နေစိတ်ထား၊ သဘောထားခံယူချက်တွေအပါ် မူတည်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်တဲ့ အခြေအနေ အဆင့်အတန်းတွေက အနိမ့်အမြင့် ကွဲပြားသွားတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံတစ်ခုကြောင့် သင့်ကို စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်စေတယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ် ရှုမြင်ပုံကို တစ်ခါတည်း ပြောင်းလဲပေးလိုက်ပါ။

သင့်ကိုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နည်းပညာတွေနဲ့ မဟာဗျူဟာတွေက စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေဖို့အတွက် များစွာ အကူအညီပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံကို ပြောင်းလဲပေးခြင်း

သင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေက ခေတ်ကာလအခြေအနေတွေနဲ့ လုံးဝ ကိုက်ညီအသုံးဝင်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ချက်ချင်းလက်ငင်း ပြောင်းလဲ ပစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေက လက်တွေ့အသုံးမချနိုင် တော့လေ စိတ်ဖိစီးမှုများ ပိုလာလေဖြစ်လာပြီး ခေတ်နောက်ကျတဲ့ စဉ်းစား တွေးခေါ်မှုပုံစံဖြစ်တာကြောင့် မဖြစ်မနေ ပြောင်းလဲပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အတွေးအခေါ်ပညာရှင် **"Epictetus"** က ပထမဆုံး ရာစုနှစ် အတွင်း အခုလို ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

"လူတွေက အကြောင်းကိစ္စတွေကြောင့် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တာမျိုး၊ စိတ်ဖိစီးတာမျိုးတွေ မဖြစ်တတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အမြင်နဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကြောင့်သာ စိတ်ဖိစီးနေကြရတာပါ"

ရာစုနှစ်တွေ အတော်ကြာပြီးနောက်မှာတော့ ရှိတ်စပီးယားက သူ့ရဲ့ ထင်မြင်ချက်ကို အခုလို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

"ကောင်းတယ်လို့ပြောပြော၊ ဆိုးတယ်လို့ပြောပြော စဉ်းစား တွေးခေါ်ခြင်းကသာ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်"

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကာလအတွင်း "ဆစ်ဂ်မန်ဖရောဒ်" အမည်ရှိတဲ့ ပညာရှင်တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု သီအိုရီက အနောက်နိုင်ငံ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ လွန်စွာ သြဇာလွှမ်းမိုးခဲ့ ပါတယ်။

ဖရောဒ်ရဲ့သီအိုရီအရ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ် ရှုမြင်ပုံတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့မှာ စွဲကပ်နေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု အမျိုးမျိုးကို အကောင်းဆုံး ခုခံကာကွယ်နိုင်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ နေကျဖြစ်တဲ့ ဖိအားတွေကိုလည်း အကောင်းဆုံး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ် ပညာရှင်တစ်ယောက်ကလည်း အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို လေးနက်စွာ ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို တည်ငြိမ်းအေးဆေးသွားစေပြီး စဉ်းစား

သုံးသပ်နေစဉ်အချိန်တစ်လျှောက်လုံးမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လုံးဝလျော့ကျနေမှာ ဖြစ်တယ်လို့ အခိုင်အမာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ဖူးပါတယ်။

စိတ်ပညာရှင်တို့ရဲ့ နှစ်ပေါင်း ၆၀ အတွင်း လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေ အရ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ် ရှုမြင်ပုံတွေကို ပြောင်းလဲတာနဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်တာတွေက စိတ်ဖိစီးမှုကို လုံးဝဥဿုံလျော့ကျစေတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်တယ်လို့ ခိုင်မာတဲ့အဖြေ ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကို ဦးတည်စေသော အခြေအနေ အဖြစ်အပျက်တွေက အတိအကျ သီးခြားစီရှိနေတတ်ပါသလား?

လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ် ၅ နှစ်အတွင်း ဒေါက်တာ "အဲလ်ဆတ်အီးလစ်"ဆိုတဲ့ စိတ်ပညာရှင်က စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့် ၃ ရပ် ခွဲခြားပြီး လေ့လာခဲ့ပါတယ်။

A. အဖြစ်အပျက် (သို့) အခြေအနေတစ်ရပ်အား ပိုမိုအသက်ဝင်စေခြင်း
B. အဖြစ်အပျက်အခြေအနေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ယုံကြည်မှုရှိခြင်း
C. ကွင်းဆက်သဖွယ် ဆက်စပ်နေသော အကျိုးဆက်များ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	➢	စိုးရိမ်သောကများခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း
အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ	➢	ရန်လိုတတ်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်တတ်ခြင်း
ဇီဝကမ္မပိုင်းဆိုင်ရာ	➢	တစ်ကိုယ်လုံး တုန်ယင်နေခြင်း၊ ချွေးစေးများ ထွက်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်နေချိန်အတွင်း သင့်ဘေးထင်နေမှုများ

သင်က လက်ရှိအချိန်ကနေ နောက်ဆုံးဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့ခဲ့တာတွေ၊ ပြုမူဆောင်ရွက်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်စဉ်းစားမိလိုက် တယ်ဆိုတာနဲ့ (ပြန်တွေးမိလိုက်တာနဲ့) စိတ်ဖိစီးခြင်းကို စတင်ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်ပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ သင့်ကားက မီးပွိုင့်မှာ အကြာကြီးစောင့်ရတာမျိုး

(သို့) ကုမ္ပဏီရဲ့သူဌေးကို လုပ်ငန်းအခြေအနေတင်ပြပြီး ဆွေးနွေးဖို့ကိစ္စ ရှိနေတာမျိုး (သို့) သင် လက်ရှိ အသုံးပြုနေတဲ့ ကွန်ပျူတာက ကွဲသွားတာ မျိုးတွေကို ပြန်လည်စဉ်းစားနေခဲ့ရင် လက်ရှိအချိန်မှာ သင် ဘာဆက်လုပ် ရမှန်းမသိတဲ့အခြေအနေကို ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဖြစ်လာသမျှ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားမယ်ဆိုတဲ့စိတ် ရှိထား သူတွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ရှိမနေတတ်ဘဲ အတိတ် တစ်ချိန် ကအကြောင်း (အစောပိုင်း/ပြီးခဲ့တဲ့အချိန်က အကြောင်း)ကို ပြန်လည်စဉ်းစား တွေးတော ပူပန်သူတွေသာ စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ ရရှိတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး အရေးပါသောမေးခွန်းများ
(ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ခံစားရသူအား မေးရမည့်မေးခွန်းများဖြစ်သည်)

1. အတိတ်ကာလအဖြစ်အပျက် အကြောင်းအရာအားလုံးကို သင့်စိတ်ထဲ အထင်အရှားပေါ်လာအောင် ပြန်ပြောင်းစဉ်းစားလိုက်တဲ့အခါ သင့်စိတ်ကူးနဲ့ စဉ်းစားမှုတွေက ဘယ်လို ဖြစ်ပေါ်လာပါသလဲ?
2. သင်က ဒေါသထွက်နေတာကို ကိုယ်တိုင်ခံစားရတယ်ဆိုရင် သင့် ကိုယ်သင် အရှုံးတစ်ယောက်လို မြင်မိပါသလား? (သို့) အခြား လူတွေကို အရှုံးလို့မြင်တတ်ပါသလား?
3. သင်က စိုးရိမ်သောကများနေမယ် (သို့) စိတ်ဖိစီးနေမယ် ဆိုရင် သင်ကြုံတွေ့ မြင်နေရတဲ့အရာရာတိုင်းက ကြောက်စရာတွေ ဖြစ်နေ ပါသလား?
4. သင်က အခြေအနေတစ်ရပ်ကို အမှန်တကယ် သဘောမကျဘူး ဆိုရင် ဥပမာအနေနဲ့ သူဌေးရဲ့ ဆက်ဆံရေးကို သဘောမကျဘူး ဆိုရင် သင့်စိတ်ထဲမှာ 'ဒီထက်ပိုကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်သင့် တယ်' 'သူဌေးက ငါ့ကို အခုလို လုံးဝ မ ဆက်ဆံသင့်ဘူး'. . . လို့ ထင်မြင်ယူဆမှာလား?
5. အကယ်၍ သင်က အဖြစ်အပျက်၊ အတွေ့အကြုံတွေကို ရှောင်ကြဉ် မယ်ဆိုရင်ကော စိတ်ဖိစီးမှု မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ယူဆပါသလား?

အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံမှန်သမျှကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရိုး ထုံးစံမရှိပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို သက်ဆိုင်ရာ ကဏ္ဍအလိုက် ခွဲခြားပြီး သိရှိထားတယ်ဆိုရင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုတွေလုပ်ရမှာ အခက်အခဲနည်းပါးတတ်ပါတယ်။

မိမိမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာရှိနေပြီး အဲဒီ စိတ်ဖိစီးမှုက အဆင့်ဘယ်လောက်ထိရှိတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင် ခွဲခြားခြင်းတွေလုပ်ပြီး သိရှိနိုင်ပါတယ်။

သင့်မှာရှိတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ အနိမ့်အမြင့်အတွက် SMW ဆိုတဲ့ အတိုကောက်စာလုံးတွေကို အသုံးပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

S = Strongly, M = Moderately, W - Weekly ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

S M W တို့က သင့်စိတ်ထဲရှိနေတဲ့ အဖြစ်အပျက် အကြောင်းအရာတွေအပေါ် သင့်က ယုံကြည်မှု ဘယ်လောက် ရှိတယ်ဆိုတာကို တိုင်းတာသတ်မှတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သင့်ယုံကြည်မှုက အားကောင်းရင် (S), အသင့်အတင့်ဆိုရင် (M), အားနည်းရင် (W)မှာ စက်ဝိုင်းဝိုင်းပြပေးပါ။

အခြေအနေ အဖြစ်အပျက်များအပေါ် သင်၏ ယုံကြည်မှု အဆင့်/အတိုင်းအတာ ဘယ်လောက်ရှိသည်ကို ခွဲခြားစစ်ဆေးခြင်း

1.	S M W	အဖြစ်အပျက်အားလုံး အဆင်ပြေချောမွေ့သင့်တယ်
2.	S M W	အလုပ်တွေကို စိတ်လှုပ်ရှားစရာဖြစ်အောင် နှိုးဆွပေးရမယ်
3.	S M W	ကျွန်ုပ် အလုပ်ပြုတ်သွားတယ်ဆိုရင် တော်တော်စိတ်ပျက်စရာ ဖြစ်မှာပဲ
4.	S M W	ကျွန်တော် အလုပ်ပြုတ်ခဲ့ရင် ဒါကို သည်းခံနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး

5. S M W ကျွန်တော့်အလုပ်က အရေးအကြီးဆုံးသော အရာတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။
6. S M W အရေးကြီးတဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ အားလုံးထဲမှာ ကျွန်တော် ကောင်းကောင်း ပါဝင်ရ လိမ့်မယ်
7. S M W ကျွန်တော့်အလုပ်ကို အခြားလူတွေက အသိ အမှတ်ပြု လက်ခံတာကို လိုချင်ပါတယ်
8. S M W ကျွန်တော်က အလုပ်ထဲမှာ အရေးပါ အရာ ရောက်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်
9. S M W ကျွန်တော် ဘာပဲလုပ်လုပ် ပျော်ပါတယ်
10. S M W ကျွန်ုပ် ပျင်းရိငြီးငွေ့လို့ မဖြစ်ပါ
11. S M W ကျွန်ုပ် ပြဿနာကို ရင်မဆိုင်သင့်ပါဘူး
12. S M W ကျွန်တော်က အထီးကျန်တဲ့ဘဝနဲ့ မထိုက်တန်ပါဘူး
13. S M W ကျွန်တော်က တာဝန်ဝတ္တရားတွေနဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေကနေ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ရပါ လိမ့်မယ်
14. S M W ကျွန်တော် မျှမျှတတ ဆက်ဆံသင့်တယ်
15. S M W ကျွန်မဘက်က အထူးတလည် ဆက်ဆံပေး သင့်ပါတယ်
16. S M W ကျွန်ုပ်က ထူးခြားတဲ့အခြေအနေတွေကို ထိန်းချုပ်ထားသင့်ပါတယ်
17. S M W အခြားလူတွေက ကျွန်တော့်ကို လေးစားသင့် တယ်
18. S M W ကျွန်တော့်မိသားစုနဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေ အပေါ်မှာ ကျွန်တော် ကောင်းစွာ ပြောဆို ဆက်ဆံသင့်ပါတယ်
19. S M W ကျွန်တော့်သားသမီးတွေက ဘဝမှာ ကောင်း

		ကောင်းနေထိုင်သင့်တယ်
20.	S M W	ကိစ္စတွေက တော်တော်လေး ဆိုးရွားလာခဲ့တယ်ဆိုရင် ဘာမှကောင်းတော့မှာ မဟုတ်ဘူး
21.	S M W	အခြေအနေတွေဆိုးလာရင် ကျွန်တော် ရပ်တည်နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး
22.	S M W	ကိစ္စဝိစ္စတွေက ကျွန်တော့်အတွက် ဘယ်တော့မှ အဆင်မပြေပါဘူး
23.	S M W	ကိစ္စဝိစ္စတွေ မှားယွင်းသွားခဲ့ရင် တာဝန်ဝတ္တရားတွေ အားလုံးသုံးမရတဲ့အထိ အခြေအနေဆိုးသွားတတ်ပါတယ်
24.	S M W	ကျွန်ပ် အလုပ်တာဝန်တစ်ခု ကျရှုံးသွားမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ အသုံးမဝင်တဲ့ သူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားမယ်လို့ ယုံကြည်မိပါလိမ့်မယ်
25.	S M W	အပိုရှိနေသော ယုံကြည်မှုများ (ဆက်လက်ချရေးပေးရန်)

သင့်ထင်မြင်မှုတွေ၊ စိတ်ထဲက ယုံကြည်မှုတွေက ပြင်းထန်တဲ့အဆင့်ရှိနေကြောင်း Stromgly "S" မှာ ဝိုင်းပြရင် (သို့) အသင့် အတင့် အလယ်အလတ်ဆိုတဲ့ Moderately "M" မှာ ဝိုင်းပြခဲ့ရင် သင်ဟာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ အနည်းအများဆိုသလို ကြုံတွေ့နေရဦးမှာ ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်ယူပေးရပါမယ်။

သင့်ခံစားရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေက မြင့်မားစွာ ရှိနေတဲ့အခါ သင်ထင်မြင်ချက်နဲ့ ယုံကြည်မှုတွေက ပြင်းထန်နေတာကြောင့် သင့်ဘက်က တောင်းဆိုမှုတွေပြုလုပ်တိုင်း မဖြစ်မနေလုပ်ရမယ့် လုပ်ကိုလုပ်ရမယ့် ချက်ချင်းလက်ငင်း လိုချင်ရချင်တဲ့ စိတ်အခြေအနေကို သိသိသာသာ ထုတ်ချင်ပါလိမ့်မယ်။

သင်က စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ စိတ်အတွင်း ယုံကြည်မှုတွေ ပြင်းထန်ကြောင်း ဖော်ပြတဲ့ "S" က ၁၀ ခုထက်ပိုခဲ့ရင် စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ ကျိန်းသေ

ဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိတာကို သိရှိနိုင်ပြီး "S" က ၁၅ ခုထက်ပိုခဲ့ ပါက လုံးဝ သတိပြုရမယ့်အဆင့်ကို ရောက်ရှိပါလိမ့်မယ်။

အမှားများကို စဉ်းစားခြင်း

စိတ်ဖိစီးခံစားနေရသည့်ဝေဒနာအား အထိရောက်ဆုံး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ အောက်ပါအရေးပါတဲ့ အဆင့် ၂ ဆင့်နဲ့ အမှားများကို စဉ်းစားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

(အမှားတွေကို စဉ်းစားရာမှာ အမှားပေါင်း ၁၅ မျိုးအထိ ပါဝင်အောင် စဉ်းစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။)

စိတ်ပိစီးမှုအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးနိုင်သည့် အဆင့် ၂ ဆင့်

1. သင့်ဘက်က အများဆုံး စဉ်းစားမိသော အမှားများကို ခွဲခြားပေးပါ။
2. အမှားများကို ပြုပြင်ရာမှာ အကူအညီပေးနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများအား ပြန်လည်စဉ်းစားပေးပါ။

အမှားများကို ပြန်လည်စဉ်းစားရာ၌ သင့်အား အသင့်အတင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေခဲ့သော နောက်ဆုံးအချိန်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ အမှားပေါင်း ၁၅ မျိုးအား ကိုယ်တိုင် အသိအမှတ်ပြုပြီး စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေကနေ ကုစားနိုင်ရေးအတွက် တစ်မျိုးစီအား အာရုံစိုက်ပေးပါ။

အမှားများကိုစဉ်းစားသော ပုံစံ ၁၅ မျိုး

1. အရာအားလုံးအား မှားယွင်းစွာ စဉ်းစားခြင်း (သို့) ဘယ်အရာကိုမှ လေးနက်စွာ စဉ်းစားမှုလုံးဝမရှိခြင်း

"လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်သာဆိုရင် အမှန်တကယ် ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ကိုင်သင့်တယ်"

2. လေဘယ်တပ်ခြင်း (အခြေအနေတစ်ရပ်အဖြစ် ပုံသေ သတ်မှတ်ခြင်း)

"ကျွန်ပ်ရဲ့ အလုပ်စာမေးပွဲကျရှုံးခဲ့တယ်ဆိုရင် ဒါဟာ လုံးဝဥဿုံ ကျရှုံးခဲ့တဲ့သဘောကို သက်သေပြနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်"

3. မကောင်းသော အကြောင်းအရာများအား အာရုံစိုက်ခြင်း

ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက် အတော်များများအပေါ် အများစုက အကောင်းဘက်က ရှုမြင်တတ်ခြင်းထက် အဆိုးမြင်တတ်ခြင်းက ပိုများတဲ့သဘောကို ဖော်ပြလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

"ကျွန်တော့်အလုပ်ထဲက ပရောဂျက်တွေအားလုံး အမှားတွေချည်း ဖြစ်နေတယ်ဗျာ"

"ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့ရဲ့ မိဘတွေက ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့အတွက် ပြဿနာတွေကိုပဲ အစဉ်အမြဲ ဖန်တီးပေးနေတယ်ဗျာ"

4. မကောင်းမြင်သောစိတ်ဖြင့် စဉ်းစားခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ လူအများစုအနေနဲ့ အရေးမပါတဲ့ကိစ္စရပ် အတော်များများကို ရေးကြီးခွင်ကျယ်ဖြစ်အောင် ပုံကြီးချဲ့တတ်ကြတဲ့ သဘာဝ ရှိကြပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ . . .

"ကျွန်တော့်မန်နေဂျာက ကျွန်တော့်ကို အပြုသဘော ဆောင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုပေးတယ်ဆိုရင် သူ/သူမက ကျွန်တော် တော်ကြောင်းကို နှုတ်ကနေ ဖွင့်ပြောရဲသင့်တာပေါ့၊ ဘာ ကြောင့် သူ/သူမက မပြောရတာလဲ? သူမက အမှန်တကယ် ကျွန်တော့်အပေါ် ကောင်းတဲ့ တုံ့ပြန်မှုမပေးနိုင်လို့သာ အခုလို ထုတ်မပြောတာနေမှာပေါ့"

"ကျွန်မရဲ့ယောကျ်ားလေးသူငယ်ချင်းက သူ ကျွန်မကို ဘယ်လောက်ထိ ချစ်တယ်၊ ကျွန်မအတွက် ဘယ်လောက်တောင် ဝမ်းနည်းကြေကွဲစွာ ခံစားရတယ်ဆိုတာကို ဖွင့်ပြော ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ ကျွန်မအပေါ် အဲဒီလောက် ချစ်မယ်ဆိုတာတော့ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး"

5. တစ်ဖက်လူ၏စိတ်ကို မှားယွင်းစွာ ဖတ်ကြားမိခြင်း

လူတွေရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ၊ ထင်မြင်ယူဆမှုတွေ၊ မကောင်းတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေက ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် ထိခိုက်နာကျင်စွာ ကျရောက်စေတယ် ဆိုရင် ကျန်တဲ့လူ ဘယ်သူတွေကိုမဆို အကောင်းမမြင်နိုင်တော့ဘဲ သူတို့ တွေရဲ့ စိတ်ကိုလည်း မှားယွင်းစွာ ဖတ်ကြားမိတတ်ပါတယ်။

"ငါ ဒီပရောဂျက်ကို အောင်မြင်အောင် မကိုင်တွယ်နိုင်ဘူးလို့ ငါ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်က ငါ့အပေါ် အထင်သေးနေမှာ သေချာတယ်"

"ငါ့အိမ်နီးချင်းက ငါ့ကို နောက်တစ်ကြိမ် ဥပေက္ခာပြု ပြန်ပြီပေါ့၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ ငါ့ကို ပန်းခြံထဲမှာ တွေ့သင့်တယ်၊ ခါတိုင်းနေ့တွေ လိုပေါ့၊ ငါ သူ့ကို ဘာတွေများ စိတ် ပျက်အောင်လုပ်ခဲ့မိလို့လဲ?"

6. ကံကြမ္မာကို စစ်ဆေးခြင်း (ဗေဒင်မေးခြင်း)

ပြည့်စုံလုံလောက်သော သက်သေအထောက်အထား အချက် အလက်တွေမရှိဘဲ အမှားကိုအမှန်အဖြစ် လွဲမှား လက်ခံပြီး ခန့်မှန်းတတ် ခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ ဥပမာ အနေနဲ့ . . .

"ဒီအလုပ်ကို သတ်မှတ်နောက်ဆုံးရက်မတိုင်ခင် ပြီးအောင် မလုပ် နိုင်တော့ဘူး၊ အချိန်မီ ပြီးစီးဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး"

"ဒီပရောဂျက်က အကုန်လုံး တောက်လျှောက် မှားကုန်တော့မှာ ကြည့်နေ . . .!"

"အားလပ်ရက်မှာ ဘယ်ကိုသွားဖို့ ချိန်းထားကြသလဲ? ကြည့်ရ တာတော့ ရာသီဥတုက ဆိုးရွားမယ့်ပုံပဲ . . .။ ဒီလို သာဆို မိုးရွာလာတာနဲ့ ကားလမ်းတွေအကုန်လုံး ပြန်ပိတ်သွားဦးမှာ"

7. ပုံကြီးချဲ့တတ်ခြင်း (ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်ခြင်း)

တစ်ခါတစ်ရံ အခြေအနေ အကြောင်းတရားတစ်ခု၊ ပြဿနာတစ်ခု အပေါ် မူလထက် ပိုမိုစိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် ဖြစ်အောင် ပုံကြီးချဲ့ ပြောဆိုတတ် တာတွေက လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အနည်းနှင့်အများ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့

"ကျုပ်တို့ သတ်မှတ်နောက်ဆုံးရက်မတိုင်ခင် အလုပ်တွေ မပြီးစီးနိုင်ဘူးဆိုရင် အခြေအနေဆိုးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မယ်"

"သူမသာ ကျုပ်ကို ထားသွားမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့် ဘဝတစ်ခုလုံး အပြီးသတ်သွားတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်"

၈. အဖြစ်မှန်၊ အခြေအနေမှန်အား အမိပွာယ်လေးနက်မှု လျော့ပါးစေခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ လူသားသဘာဝအရ မိမိတို့ မကြည်ဖြူသူ တွေရဲ့ တိုးတက်အောင်မြင်မှု၊ ထက်မြက်သောစွမ်းဆောင်မှုတွေအပေါ် အမှန်အတိုင်း အသိအမှတ်ပြုလက်ခံနိုင်ခြင်း မရှိဘဲ အပြစ်ရှာကြံပြီး မကောင်းပြောတတ်ကြပါတယ်။ အလားတူ မိမိကိုယ်ကိုလည်း အဖြစ်မှန်အတိုင်း လက်ခံနိုင်စွမ်း မရှိတတ်ပါဘူး။ ဥပမာအနေနဲ့ . . .

"ကန်ထရိုက်အလုပ်ရတာ ဒီလောက်ကြီးကောင်းတဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး"

"ကျုပ်က အရောင်းဈေးသည်ကောင်းတစ်ယောက် မဟုတ်သေးဘူး"

စာမေးပွဲ (သို့) အရည်အချင်းစစ် အင်တာဗျူးတွေ အပေါ်မှာလည်း အခုလို လျှော့ပေါ့ပြီး သုံးသပ်တတ်ကြပါတယ်။

"ကျုပ် အောင်ခဲ့တဲ့စာမေးပွဲက သိပ်မခက်ဘူး၊ လွယ်လွန်းတယ်၊ ကျုပ် ကံကောင်းလို့ အောင်ခဲ့တာပေါ့ဗျာ"

၉. စိတ်ခံစားမှုအရ အကြောင်းပြချက်များ

အခြေအနေ၊ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုအပေါ် ပကတိအတိုင်း အမှန်မြင်နိုင်စွမ်းမရှိဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုအရသာ ရှုမြင်ပြီး အကြောင်းပြချက်တွေ ပေးတတ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါ တယ်။

"ကျုပ် အရမ်းဒေါသထွက်တယ်၊ ဒါ မန်နေဂျာက ကျုပ်တို့ကို သဘောထားဆိုးဆိုးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့သဘောကို ပြနေတာဗျ"

"လေယာဉ်ပျံစီးရမယ့်ကိစ္စကို တွေးပြီး စိတ်ပူမိတယ်၊ လေယာဉ်စီးရတာ အရမ်းကို အန္တရာယ်များတယ်လေဗျာ"

10. သူတစ်ပါးကို ပြစ်တင်လွှဲချခြင်း

အချို့သောကိစ္စတွေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်လိုစိတ်မရှိဘဲ သူများသာပေါ် ပြစ်တင်လွှဲချတတ်တဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေ ရှိတတ်တာကို သိသာစေပါတယ်။

"ဒီပြဿနာတွေအားလုံး မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာကြောင့် ဖြစ်ရတာ၊ တကယ်ဆို သူမက ကျုပ်ကို အလုပ်တွေ မနိုင်မနင်းဖြစ်အောင် မခိုင်းသင့်ဘူး"

"ငါ သော့တွေကို ဘယ်မှာတွေ့မိလဲ?"

"ဘယ်သူက ငါ့သော့တွေကို နေရာရွှေ့လိုက်တာလဲ?"

11. အယူသည်းမှုလွန်ကဲခြင်း

အခြေအနေအဖြစ်အပျက်တစ်ခုခု၏ အကျိုးဆက်ကို အယူသည်းစွာ လက်ခံယုံကြည်တတ်သည့်စိတ်ကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ . . .

"ငါ ဒီနေ့ အိပ်ရာထနောက်ကျတာနဲ့ အစ တာထွက်မကောင်းတော့ဘူး၊ ဒီအတိုင်းဆို တစ်နေကုန် ဘာမှ အဆင်ပြေတော့မှာ မဟုတ်ဘူး"

"သူတို့က ငါ့ကို အရင်ကတည်းက နှိမ့်ချ၊ ဆက်ဆံခဲ့ တာဆိုတော့ ငါ ရာထူးတက်သွားလည်း ဘာမှ သိပ်ထူးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူးလေ"

12. ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ အသင်းစွဲထားရှိခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တာဝန်မဟုတ်တဲ့ ကိစ္စကြီးငယ်တွေ မအောင်မြင်ခဲ့တဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို တစ်ဖက်သတ် နှိမ့်ချစွပ်စွဲပြီး အပြစ်တင်မိတတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ အလားတူ လွှဲမှားတဲ့ စဉ်းစားမှုတွေကတော့ . . .

"ငါတို့အဖွဲ့ကတော့ ရည်မှန်းချက်ကို မရောက်နိုင်တော့ ဘူး၊ အဲဒါ ငါ အသုံးမကျလို့ပေါ့"

"ငါ့ ကလေးတွေက ကျောင်းမှာဆို တော်တော်လေး ဆိုးတယ်တဲ့၊ အဲဒါ ငါ့ကိုပဲ အပြစ်ပြောကြတော့မှာပေါ့"

13. တောင်းဆိုမှုများခြင်း

သဘာဝမကျဘဲ အမှန်တကယ်မဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မျှော်လင့်ချက်ကြီးကြီးထားမိတဲ့အခါ ဆင်ခြေအမျိုးမျိုးနဲ့ အကြောင်းပြပြီး လိုချင်၊ ဖြစ်ချင်ရာကို တောင်းဆို တတ်တဲ့သဘောရှိကြောင်း ရည်ညွှန်းနေတယ်။ ဒီအခါ ဖြစ်ချင်၊ လိုချင်၊ ရချင်ဇောတွေများနေတဲ့ ကာယကံရှင်အနေနဲ့ "ဖြစ်သင့်တယ်" "ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်" "ဖြစ်ရမှာပေါ့" "ဖြစ်ဖို့ကောင်းတယ်"ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပြည့်နေတတ်ပါတယ်။

"အရင်းအမြစ်လိုအပ်ချက်တွေကို မျက်ကွယ်ပြုပြီး ကျုပ် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားမယ်"

"ကျွန်တော့်လက်တွဲဖော်နဲ့ကျွန်တော်က တစ်လှေတည်းစီး တစ်ခရီးတည်းသွားလို့ မရဘူးဗျ"

14. တုပ ဟန်ဆောင်တတ်ခြင်း

"အခုလက်ရှိ အချိန်အထိ ကျုပ်က စာကောင်းကောင်း ပြနိုင်ပေမဲ့ ကျုပ် တစ်နေ့နေ့ အမှားအယွင်းတစ်ခုဖြစ်ခဲ့ရင် သူတို့က ကျုပ်ကို အမှန်တကယ် အရည်အချင်းမရှိတဲ့သူ တစ်ယောက်မှန်း သိသွားကြလိမ့်မယ်"

15. မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ခြင်း (ဒီလိုဖြစ်နေတာကို ကျုပ် လက်ပိုက်ကြည့်မနေနိုင်ဘူး)

အခြေအနေ အဖြစ်အပျက်တစ်ရပ်ရပ်အပေါ် သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိတဲ့အခါ စိတ်ထဲ မခံမရပ်နိုင်တဲ့အတိုင်း ပြောချမိတတ် သည့်သဘာဝကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ . . .

"ရုံးချိန်အတွင်းမှာ မြေအောက်ရထားလမ်းနဲ့ ခရီးသွားရတာကို သည်းမခံနိုင်ဘူး"

"ကလေးတွေနဲ့ ဆူညံနေတဲ့ အခန်းကျဉ်းကလေးထဲမှာ ကျွန်တော် စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး မနေနိုင်ဘူး"

သင်၏အမှားများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများအား ပြန်လည် စဉ်းစားရာ၌ မည်သည့်အချက်တွေက စိတ်ဖိစီးမှုဖြေရှင်းရေးအတွက် ပိုပြီး စိတ်ဝင်စား

စရာဖြစ်သည်ကို ဦးစားပေးသတ်မှတ်နိုင်ဖို့ ABCDEF ဖြင့် ခွဲခြားဖော်ပြပေးပါ။

သင်၏ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်းဟာ သာမန်အမှား ၁၅ မျိုးအား စဉ်းစားခြင်းထက် ပိုမိုစိန်ခေါ်မှု များစေသော်လည်း သင့်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုများ လျော့ကျစေရေးအတွက်ကတော့ ထိရောက်မှုရှိတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုအား ထိရောက်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရေး အတွက် ABCDE ဖြင့် ခွဲခြားဖော်ပြသတ်မှတ်ခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

A - Activating Event or Situation
အဖြစ်အပျက် (သို့) အခြေအနေအား အသက်သွင်းခြင်း

B - Beliefs about the event
အဖြစ်အပျက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ယုံကြည်မှုရှိခြင်း

C - Consequences : (အရေးပါသောအကျိုးဆက်များ)
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ– စိုးရိမ်ပူပန်သောကရောက်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း
- အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာအရ– ကြမ်းတမ်းခက်ထန်စွာ ဆက်ဆံခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း
- ဇီဝကမ္မပိုင်းဆိုင်ရာအရ (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ – ဒူးတုန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ချွေးစေးပျံခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားများ အေးခြင်း

D - Disputation of the beliefs at "B"
အဖြစ်အပျက်များအပေါ် ယုံကြည်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားခြင်း

E - Effective new approach to deal with the activating event or problem at "A".
အဖြစ်အပျက်/အခြေအနေအား အသက်သွင်းခြင်း (သို့) ပြဿနာအပေါ် အာရုံစိုက်လွန်းခြင်းအတွက် ထိရောက်သော ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းမှုအသစ် ထားရှိဆောင်ရွက်ခြင်း

F - Future Focus (အနာဂတ်ကို အာရုံစိုက်ခြင်း)

မှားယွင်းမှုများကို စဉ်းစားခြင်းအပေါ် စိစစ်ခြင်း

သင့်ကျွမ်းကျင်မှုများအား သေချာစွာ စဉ်းစားနိုင်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေကို အကောင်းဆုံး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။

သင်စဉ်းစားခဲ့ပြီးသော မှားယွင်းမှု ၁၅ မျိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်မျိုးချင်း စီနှင့် ဆက်စပ်သော ဥပမာတစ်ခုစီကို အောက်ပါပုံစံ အတိုင်း (ကွက်လပ် နေရာ၌) ဖြည့်စွက်ရေးသားပေးပါ။

ဒီအခါ သင်ကိုယ်တိုင် မှားခဲ့သော အခြေအနေအသီးသီးအား ကိုယ်တိုင်နားလည်နိုင်စွမ်း ရှိလာပြီး ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကိုပါ တစ်ခါတည်း မွေးဖွားပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင် စဉ်းစားခဲ့သော အမှား ၁၅ မျိုး	**အမှားတစ်ခုချင်း အလိုက်ဖော်ပြသော သင်၏ ဥပမာများ**
1. အရာအားလုံးအား မှားယွင်းစွာ စဉ်းစားခြင်း/ ဘယ်အရာကိုမှ လေးနက်စွာ စဉ်းစားမှုမရှိခြင်း	
2. အခြေအနေတစ်ရပ်အဖြစ် ပုံသေ သတ်မှတ်တတ်ခြင်း (လေဘယ် တပ်ခြင်း)	
3. မကောင်းသော အကြောင်းအရာ များကို အာရုံစိုက်တတ်ခြင်း	
4. မကောင်းမြင်သောစိတ်ဖြင့် စဉ်းစားခြင်း	
5. တစ်ဖက်လူ၏ စိတ်အား မှားယွင်းစွာ ဖတ်ကြာ.ခြင်း	
6. ကံကြမ္မာကို စစ်ဆေးခြင်း	
7. ပုံကြီးချဲ့.တတ်ခြင်း (ရေးကြီးခွင် ကျယ်လုပ်ခြင်း)	

8. အဖြစ်မှန်၊ အခြေအနေမှန်အား
   အဓိပ္ပာယ်လေးနက်မှု လျော့ပါးစေခြင်း
9. စိတ်ခံစားမှုအရ အကြောင်းပြ
   ချက်များ
10. သူတစ်ပါးကို ပြစ်တင်လွှဲချခြင်း
11. အယူသည်းမှုလွန်ကဲခြင်း
12. ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ အသင်းစွဲထားရှိခြင်း
13. တောင်းဆိုမှုများခြင်း
14. တုပ/ဟန်ဆောင်တတ်ခြင်း
15. မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ခြင်း

နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားခြင်း

သင် ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်က အဆုံးစွန်ရောက်နေတယ်ဆိုရင် (သို့) သင်က အစွန်း ၂ ပါးနဲ့ ကြုံတွေ့နေရတယ်ဆိုရင် နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားခြင်းတွေ လုပ်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ သင်ဟာ အကောင်းဆုံးနဲ့အဆိုးရွားဆုံးဆိုတဲ့ အစွန်းနှစ်ဖက်ကြားမှာ ရောက်နေခဲ့တဲ့အခါ အဲဒီ ၂ ခုကို နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားရမယ့် အပြင် အကောင်းဆုံး၊ အလင်းလက်ဆုံးသောအနေအထားနှင့် အမှောင်ဆုံး အနေအထားတို့အကြား မလင်းလွန်း၊ မမှောင်လွန်းသော မီးခိုးရောင် မှိုင်းမှိုင်း အခြေအနေကိုသာ အမျှတဆုံးအဖြစ် လက်ခံထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ဘယ်အရာကိုမှ လက်ယာစွန်း၊ လက်ဝဲစွန်း မရောက်အောင် သတိပြုထိန်းချုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ မျှတစွာ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် အကောင်းချည်းပဲလိုချင်လို့ မဖြစ်သလို အဆိုးတွေကိုပဲ လက်ခံစရာ မလိုပါဘူး။

သင့်ကိုယ်သင် ရင်းနှီးအောင် မိတ်ဆွေဖွဲ့ပါ

သင့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး (သို့) လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ယောက်ယောက်က အမှားတစ်ခုခု လုပ်မိတယ်ဆိုရင် သင်က ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ?

လူအများစုအနေနဲ့ သူတို့ သိကျွမ်းရင်းနှီးပြီးသား သူတစ်ယောက်ယောက် အမှားတစ်ခုခုလုပ်မိတဲ့အခါ အကူအညီပေးပြီး ဝိုင်းဝန်း ဖြေရှင်းပေးလိုစိတ် ရှိတတ်ကြပါတယ်။ သင်က အများကို အကူအညီပေးလိုတဲ့အခါ ဖြစ်စေ၊ အများဆီက အကူအညီကိုရယူလိုတဲ့အခါဖြစ်စေ ပထမဦးစွာ သင့်ကိုယ်သင် အမှန်အတိုင်း နားလည်လက်ခံနိုင်အောင်၊ ရင်းနှီးအောင် လုပ်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သင့်အားနည်းချက်တွေကို အမှန်အတိုင်း နားလည်လက်ခံထားမှသာ သင့်အတွက် လိုအပ်တာမှန်သမျှကို အဖြစ်သင့်ဆုံးသော အနေအထားထိ ရောက်ရှိအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုအား အထိရောက်ဆုံး လျော့ကျစေဖို့အတွက် အခြေအနေတစ်ခုစီရဲ့ ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း အခြေအနေအရပ်ရပ်အား သဘာဝကျကျ လက်ခံထားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ လူတွေဟာ ကိစ္စ၊ တာဝန်တွေဆောင်ရွက်မှုမှာ အမှားအယွင်းတွေရှိခဲ့ရင် အခြား ဘာမှ မသိနားမလည်သူတွေအပေါ် ပြစ်တင်လွှဲချတာမျိုးတွေ လုပ်မိတတ်ကြပါတယ်။ ဒ်လို မဖြစ်ရစေဖို့ မိမိအမှန်တကယ် ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို အရှိအတိုင်း ခွဲခြားစိစစ်ပြီး အားသာချက်နဲ့ အားနည်းချက် အတိုင်းအတာ ကွာဟမှုတွေကို တိုင်းတာပေးရပါမယ်။

ဒါကြောင့် ပထမဦးစွာ သင် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရတဲ့အမှားတွေ၊ ပြဿနာဖြစ်စေတဲ့ အမျိုးမျိုးသော ကွာခြားချက်တွေကို ချရေးပေးပါ။

ထို့နောက် စာတစ်ရွက်ပေါ်၌ စက်ဝိုင်းတစ်ခုရေးဆွဲပြီး သင် ကြုံတွေ့ရသည့် အခြေအနေအကြောင်းအရာများအား စက်ဝိုင်းတွင် အစိတ်အပိုင်းငယ်များအဖြစ် ပိုင်းခြားပြီး ပြောပြပေးပါ။

စက်ဝိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီက သင့်ဘက်က အားနည်းချက်၊ လိုအပ်ချက်နဲ့ ဆောင်ရွက်ရမယ့် တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။

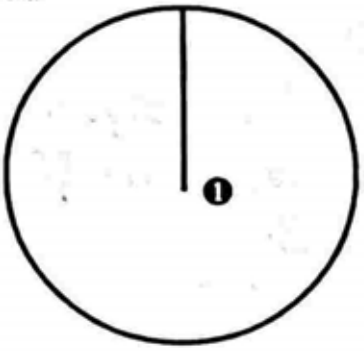
လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းအတွင်း လက်အောက်ဝန်ထမ်းတွေက အထက်အရာရှိဖြစ်တဲ့ သင့်အပေါ် ပြစ်တင်လွှဲချသည့်အခါဖြစ်စေ၊ သတ်မှတ်နောက်ဆုံးရက်မတိုင်ခင် အပြီးသတ်ရမည့်လုပ်ငန်းများအတွက် မည်သူ

တွေထံမှာ တာဝန်ရှိသည်ကို သိနိုင်ဖို့ဖြစ်စေ၊ စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုအပိုင်းတွေက ဘယ်နေရာတွေမှာ ရှိနေသည်ကိုဖြစ်စေ အတိအကျသိရှိနိုင်ဖို့ ဖော်ပြပါစက်ဝိုင်းကို အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

ဂျေးနီ၏ တိုးတက်မှုအခြေအနေအား လေ့လာခြင်း

အခြေအနေ။ ။ ဂျေးနီက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ၅ ယောက်နဲ့အတူ ဌာနတစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်နေသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျေးနီနဲ့ အဖွဲ့က သတ်မှတ်နောက်ဆုံးရက်မတိုင်ခင် အပြီးသတ်တင်ပေး ရမယ့် ပရောဂျက်ကို အောင်မြင်အောင် မလုပ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါကို သူမရဲ့ အပြစ်ကြောင့်လို့ ဂျေးနီက အပြည့်အဝ ခံယူလိုက်တယ်။ သူမကိုယ်သူမ အသုံးမကျသူတစ်ယောက်အဖြစ် ခံယူလိုက်တာ ကြောင့် အလုပ်လုပ်ရာမှာ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုမရှိတော့သလို သူမ ကိုယ်တိုင်လည်း ယုံကြည်မှုတွေ ဆက်တိုက် လျော့ကျခဲ့ပါတယ်။ သူမ စဉ်းစားမိလိုက်တဲ့ အမှားတွေ အားလုံးဟာ စိတ်ခံစားမှုပါတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ ဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

fig : 3.1 ရဲ့ ဖော်ပြချက်အရ သူမမှာ တာဝန်ရှိမှုက ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိနေတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆ စဉ်းစားမိပုံကို သိရှိနိုင်ပါတယ်။



❶ သတ်မှတ်နောက်ဆုံးရက် မတိုင်ခင် အပြီးသတ်နိုင်ခြင်း မရှိသော ပရောဂျက်အတွက် မိမိ၌ အပြည့်အဝ တာဝန်ရှိသည်ဟု ခံယူထားသော စိတ်ခံစားချက် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း

ဂျေးနီက စက်ဝိုင်းပုံ ရေးဆွဲလိုက်သော်လည်း စက်ဝိုင်းပေါ်မှာ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာအသေးစိတ်ကို တိကျစွာ ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပါဘူး။ ဒါဟာ တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ စက်ဝိုင်းက သူမနှင့်သာ သက်ဆိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ကို ရည်ညွှန်းခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။