

သင်နှင့်သင့်မိသားစု  
 စိတ်ကျန်းမာရေး  
 ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်ပါ

Taking Care of  
 Yourself and Your Family  
 John Ashfield

အောင်အေး(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)  
 မြန်မာပြန်



ဒုတိယအကြိမ်

# Taking Care of Yourself and Your Family John Ashfield



သင်နှင့်သင့်မိသားစု  
စိတ်ကျန်းမာရေး  
ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်ပါ  
အောင်အေး(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)  
မြန်မာပြန်



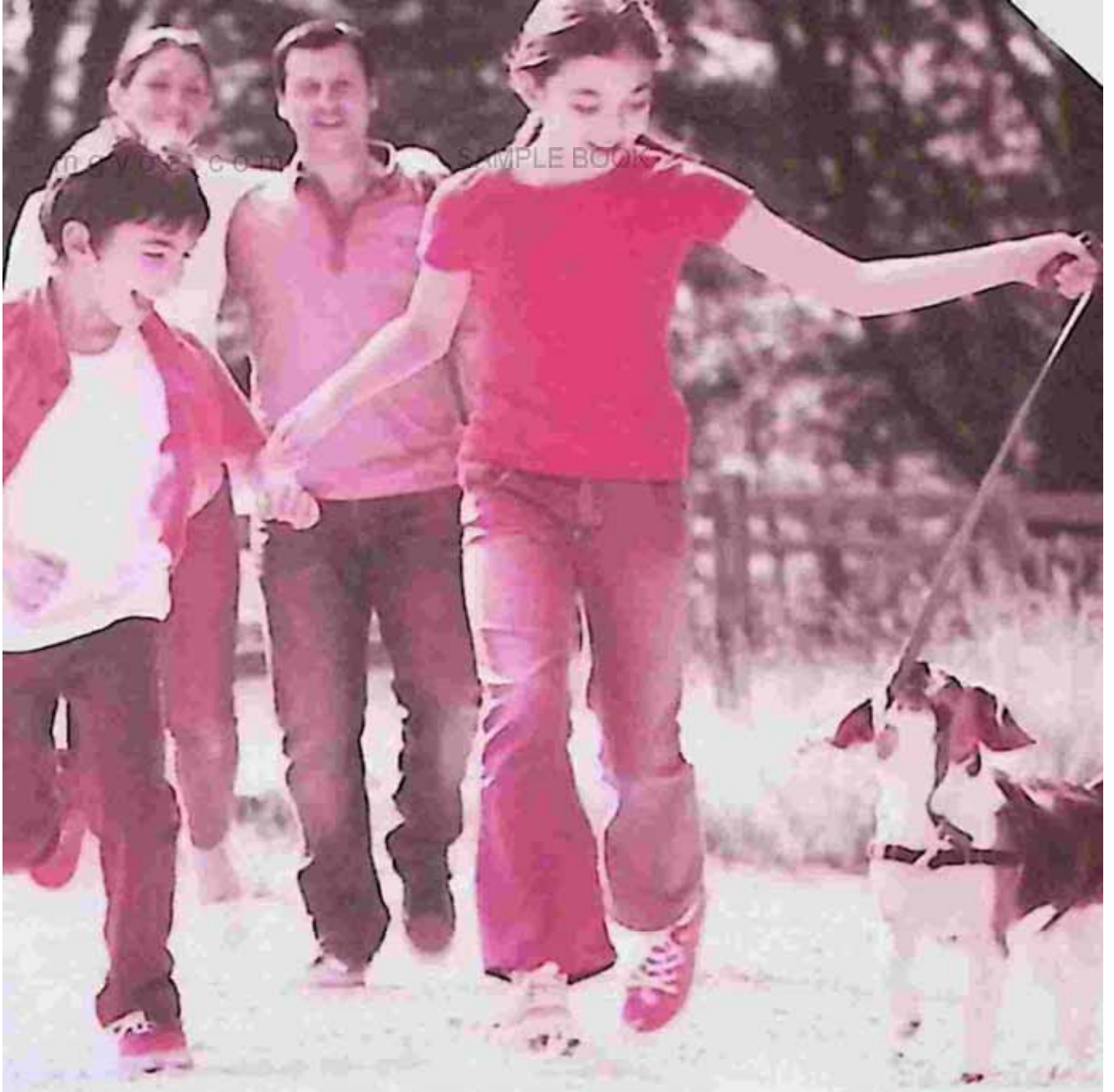
AA0025  
MMK 6,000.00

mgyoe.com

---

ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်အိတ်ရည်ထွန်း၊ ဂျူတီစာပေ(၀၂၀၇၇)၊  
 အမှတ်(၄၉၉)၊ ဓမ္မာရုံလမ်း၊ (၁၀)ရပ်ကွက်၊ လှိုင်မြို့နယ်။  
 ပုံနှိပ်သူ - ဦးသန်းဌေးဇော်၊ သိန်းသန်းဇော်ပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၁၀၁)၊  
 ၃၁ လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်။

ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊ ၂၀၂၅၊ မတ်လ။



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.



# မာတိကာ

|   |     |
|---|-----|
| - ဘာသာပြန်သူရဲ့အမှာ   | ၁   |
| အခန်း (၁)   |     |
| စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း   | ၃   |
| အခန်း (၂)   |     |
| စိုးရိမ်သောကရောက်မှု  | ၄၅  |
| အခန်း (၃)   |     |
| စိုးရိမ်စရာကောင်းတဲ့အတွေးများ                               | ၈၇  |
| အခန်း (၄)   |     |
| စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်အတွေအကြံမှ ရုန်းထခြင်း                    | ၁၀၅ |
| အခန်း (၅)   |     |
| မျက်စိကြောင် အိပ်မပျော်နိုင်ခြင်း                           | ၁၂၃ |
| အခန်း (၆)   |     |
| သဘောထားကွဲလွဲမှု  | ၁၅၁ |
| အခန်း (၇)   |     |
| ဒေါသ  | ၁၅၇ |
| အခန်း (၈)   |     |
| စိတ်ဖိစီးမှု၊ ချစ်ခင်သူချင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု | ၁၆၃ |



.



## ဘာသာပြန်သူရဲ့အမှာ

လူသားတိုင်းဟာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှသာ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေကို အောင်မြင်စွာ တက်လှမ်းနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာဖို့လိုသလို စိတ်ကျန်းမာဖို့လည်း လိုပါတယ်။ မြန်မာတွေအကြား ပျံ့နှံ့နေတဲ့ 'ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ' ဆိုတဲ့ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သတဲ့စကားဟာ အများကြီးအဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါကျန်းမာမှ ချမ်းသာတဲ့ဘဝကို ရရှိကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ မူရင်းစာရေးသူဟာ စိတ်မှာဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကနေ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ထိခိုက်သွားနိုင်တဲ့အကြောင်း၊ အလုပ် လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းကို ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ထိခိုက်နိုင်တဲ့အကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးထားသလို ပြန်လည်နာလန်ထူလာအောင် ဆောင်ရွက်သင့်တဲ့နည်းနာတွေ၊ ကျင့်စဉ်တွေကို ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါတယ်။ ထူးခြားတဲ့နည်းနာတွေ အများကြီး ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

မူရင်းစာအုပ်မှာ ဇယားကွက်တွေ၊ သရုပ်ပြပုံတွေ ပါနေပေမယ့် စာမျက်နှာကို ငဲ့ပြီး အဲဒီဇယားကွက်တွေ၊ သရုပ်ပြပုံတွေကို ကျွန်တော်က စာနဲ့သာ ဘာသာပြန်ဆိုဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

လူသားတိုင်း စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

အောင်အေး (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)







# အခန်း (၁) စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း





### စိတ်ဓာတ်ကျနေမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်း

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပတ်ကျော်လောက်က မိမိဟာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ဖူးပါသလား။ ဖြစ်ဖူးရင် မေးခွန်းစာကြောင်းအဆုံးမှာ အမှန်အမှတ်အသားလေး ခြစ်ပေးလိုက်ပါ။

- ၁။ အချိန်အများစုမှာ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိတ်အားငယ်မှု၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်မချမ်းသာမှုတွေ ဖြစ်နေသလား။ ( )
- ၂။ မိမိလုပ်နေကျပြုမူလှုပ်ရှားမှုအများစုအပေါ် စိတ်မပါလက်မပါ ဖြစ်နေသလား ဒါမှမဟုတ် မပျော်မရွှင်နဲ့ လုပ်နေရသလား။ ( )  
 အထက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းနှစ်ခုအနက် တစ်ခုခုကို ဟုတ်ကဲ့ဆိုတဲ့အဖြေနဲ့ အမှန်ခြစ်လိုက်ရတယ်ဆိုရင်တော့ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းတွေကို ဆက်ဖြေရပါလိမ့်မယ်။ အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းတွေကို ဖြေဆိုရာမှာ မေးခွန်းတစ်ခုခုကိုမှ ဟုတ်ကဲ့လို့ ဖြေစရာမလိုဘူးဆိုရင် မိမိမှာ စိတ်ဓာတ်ကျမှုနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ရောဂါဘယမျိုးမရှိဘူးလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။
- ၃။ ကိုယ်အလေးချိန် အရမ်းကျသွားသလား။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန် အရမ်းတက်နေသလား။ ဒါမှမဟုတ် ခံတွင်းပျက်လာတာ၊ ခံတွင်းကောင်းလာတာ သိသိသာသာ ဖြစ်နေသလား။ ( )
- ၄။ ကောင်းကောင်း အိပ်မရဖြစ်နေသလား။ ( )



၅။ အနားမရလောက်အောင် အလုပ်ကို အလောတကြီးလုပ်နေရသလား  
ဒါမှမဟုတ် အရမ်းကို အလုပ်ပိနေတယ်လို့ ခံစားနေရသလား။

( )

၆။ မောပန်းနွမ်းနယ်မှု ဒါမှမဟုတ် စွမ်းအင်ကင်းမဲ့နေမှုကို ခံစားနေရ  
သလား။

( )

၇။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသုံးမကျဘူးလို့ ခံစားနေရသလား။ ဒါမှမဟုတ်  
အလွန်အမင်း အပြစ်ရှိနေသလို ခံစားနေရသလား။ ဒါမှမဟုတ်  
မိမိအနေနဲ့ အပြစ်ရှိပါတယ်လို့ မခံစားသင့်တဲ့အကြောင်းအရာတစ်ခု  
အပေါ် အပြစ်ရှိနေပါတယ်လို့ ခံစားနေရသလား။

( )

၈။ အာရုံစူးစိုက်မှု အားနည်းနေသလား။ ဒါမှမဟုတ် တွေးတောစဉ်း  
စားလို့မရတဲ့အခက်အခဲတွေ ရှိနေသလား။ ဒါမှမဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက်  
မချနိုင်ဘဲဖြစ်နေသလား။

( )

၉။ သေဆုံးခြင်းအကြောင်း မကြာခဏတွေးမိနေတတ်သလား။ ( )  
ဖော်ပြပါမေးခွန်း ၉ ခုအနက် အမှန်ဖြစ်ရတဲ့အရေအတွက်ပေါင်း ( )

အမှန်ဖြစ်ရတဲ့အမှတ်အသားအရေအတွက်ကနေ ဘာကိုဖော်ပြနေ  
ပါသလဲ။

(အမှန်ဖြစ်ရတဲ့အမှတ်အသားအရေအတွက် ရေတွက်တဲ့အခါ မေးခွန်း  
အမှတ် ၁ နဲ့ မေးခွန်းအမှတ် ၂ မှာ ခြစ်ခဲ့တဲ့အရေအတွက်ကနေ အစပြုပြီး  
ရေတွက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအရေအတွက်တွေကို ရမှတ်တွေလို့ ခေါ်ကြ  
ပါစို့။)

ရမှတ် ၄ မှတ် ဒါမှမဟုတ် ၄ မှတ်ထက် နည်းနေတယ်ဆိုရင် စိတ်  
ဓာတ်ကျမှုဆိုင်ရာရောဂါဘယမျိုး မရှိနိုင်ပါဘူး။

၇မှတ် ၅ မှတ် ဒါမှမဟုတ် ၅ မှတ်ထက် များနေတယ်ဆိုရင် စိတ်  
ဓာတ်ကျမှုဆိုင်ရာရောဂါဘယမျိုး ရှိနေနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်ကျမှုဆိုင်ရာရောဂါဘယမျိုး (စိတ်ကျရောဂါမျိုး)  
ရှိနေပြီဆိုရင် မိမိရဲ့နေထိုင်ဘဝကို ထိခိုက်စေတာမို့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဖို့  
လိုအပ်နေပါပြီ။





## စိတ်ကျရောဂါအကြောင်း About Depression

စိတ်ကျရောဂါဟာ သာမန်စိတ်ဓာတ်ကျမှုထက် ပိုပါတယ်။ စိုးရိမ်ရတဲ့ရောဂါဘယဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု၊ စိတ်ထိခိုက်မှု ဒါမှမဟုတ် စိတ်အားငယ်နေမှုတွေကို အချိန်နဲ့အမျှ ခံစားတတ်ကြတာပါပဲ။ တချို့လူတွေကျတော့ အဲဒီခံစားမှုတွေဟာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်တဲ့အချိန်ဟာ ရှည်ကြာလာတယ်။ အကြောင်းရင်းခံမရှိဘဲ မကြာခဏ ခံစားလာရတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေသူတွေဟာ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝအတွင်းက လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ပုံမှန်လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါဘူး။ တစ်ချိန်တုန်းက ပျော်မွေ့ခဲ့တဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေမှာတောင် ပါဝင်လှုပ်ရှားချင်စိတ် မရှိကြတော့ပါဘူး။

စိတ်ကျရောဂါဟာ အတွေ့ရအများဆုံးစိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေထဲက ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သြစတြေးလျနိုင်ငံမှာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း စိတ်ကျရောဂါခံစားရသူပေါင်း တစ်သန်းကျော်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ကံမကောင်းတဲ့နေ့ဆိုတာ ရှိတတ်ပါတယ်။ အခုလည်း ရှိနေမှာဖြစ်ပြီး နောင်လည်း ရှိနေဦးမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်အောင်၊ စိတ်ညစ်ညူးအောင် ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းရှုပ်အောင် မလုပ်တဲ့ဘဝအဖြစ်အပျက်မျိုးဆိုတာ မရှိသလောက်ပါ။ ပြဿနာ



စိတ်ကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်ပါ

က အဲဒီလို ခံစားမှုတွေဟာ အမြစ်တွယ်နေပြီး ရေရှည်ဖြစ်တည်လာရာက နေ စိတ်ကျရောဂါအဖြစ် တိုးတက်ပြောင်းလဲသွားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စိတ်ကျရောဂါဟာ အခါအားလျော်စွာ ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ အရာအား လုံး သာသာယာယာဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာတောင် ဘယ်ကနေ ပေါက်ချလာ မှန်းမသိဘဲ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်လာတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ဖို့ ပံ့ပိုးပေးတဲ့အချက်အလက်တွေ အမြောက်အမြား ရှိတဲ့အနက် အောက်ပါအချက်တွေလည်း အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

- \* စိတ်ကျရောဂါဆိုင်ရာ မိသားစုသမိုင်းကြောင်းရှိခြင်း
- \* ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း (အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီး)
- \* စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာဖိစီးမှုဖြစ်ခြင်း (ဆွေမျိုးရင်းချာ မိသားစုဝင်တွေ သေဆုံးလို့ ပူဆွေးသောကရောက်ရခြင်း၊ အလုပ်ပြုတ်သွားလို့ စိတ်ဆင်း ရဲရခြင်း၊ ချစ်ရသူနဲ့ ကွေကွင်းလို့ စိတ်ထိခိုက်ရခြင်း အစရှိတာတွေ)
- \* ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်း (ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါတို့အတွက် ဆေးပြင်းများ သောက်သုံးရခြင်း)
- \* ဆေးကုသမှုခံယူရတဲ့အခြေအနေများ (သိုင်းရွိုက်ဂလင်းနဲ့ တခြားဟော် မုန်းဓာတ်ပြဿနာတွေကြောင့် ဆေးကုသရခြင်း ဒါမှမဟုတ် နာတာ ရှည်၊ သေလုမြောပါးရောဂါတွေဖြစ်လို့ ဆေးကုသမှုခံယူရခြင်း အစရှိ တာတွေ)
- \* ပင်ကိုစရိုက် အားနည်းခြင်း (ဘဝဖြစ်စဉ်တွေကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်တတ် သလဲဆိုတဲ့ တစ်ဦးချင်းဆိုင်ရာစရိုက်နဲ့ ပတ်သက်ပါတယ်)
- \* လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အထောက်အပံ့ (မိမိရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က မိမိကို အား ပေးအားမြှောက်ပြုနိုင်သလား၊ လုံလောက်တဲ့အထောက်အပံ့ပြုနိုင် သလား အစရှိတဲ့အချက်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင် တစ်နေရာ ဒါမှမဟုတ် လူသူကင်းဝေးတဲ့တစ်နေရာမှာ နေထိုင်ရသူ တွေဟာ အထီးကျန်မှုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။)
- \* ဘဝအပြောင်းအလဲများ- ကလေးမွေးဖွားခြင်းလို ကြီးမားတဲ့ဘဝ အပြောင်းအလဲတွေကြောင့်လည်း စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

မိဘတွေရဲ့စိတ်ကျရောဂါနဲ့ ပူပင်သောကတွေအကြောင်း နောက်ပိုင်း အခန်းတွေမှာ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

**စိတ်ကျရောဂါကို ဘာကြောင့် ဆေးမကုဘဲ နေကြတာလဲ**

စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေသူတစ်ဦးကို ပြန်ကောင်းလာဖို့ရာအတွက် မှန်ကန်တဲ့ဆေးကုသမှုကို စောစောစီးစီး လုပ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဆေးမကုဘဲ ထားမယ်ဆိုရင် ၆ လကနေ ၁၂ လလောက်ကြာတဲ့အခါ ရောဂါရင့်သွားတတ်ပါတယ်။ ဆေးမကုဘဲထားတဲ့အချိန် ကြာခဲ့တဲ့ စိတ်ကျရောဂါဝေဒနာရှင်တွေဟာ ဆေးကုသလို့ နာလန်ထလာရင်တောင် ၂ နှစ်အတွင်း ရောဂါစဖြစ်ခဲ့တဲ့အခြေအနေကို ပြန်ရောက်သွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

စိတ်ကျရောဂါဟာ အရေးကြီးတဲ့စိတ်ဝေဒနာဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်စိတ်ကျရောဂါအမျိုးအစားကတောင်မှ လူတွေရဲ့ ဘဝကို အတော့်ကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအချက်ကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုထက်တောင် သာလွန်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကျရောဂါကို သေသေချာချာ ကုသမယ်ဆိုရင် အများစုဝေဒနာရှင်တွေဟာ အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။

**စိတ်ကျရောဂါအတွက် ဘယ်လိုကုသမှုမျိုးတွေ လုပ်သလဲ**

စိတ်ကျရောဂါဟာ အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးရှိတာမို့ ကုသမှုတွေဟာ လည်း အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ နုသေးတဲ့စိတ်ကျရောဂါအတွက် ကာကွယ်မှုနဲ့ကုသမှုလုပ်ရာမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်ခန်းတွေလည်း အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ရေချိန်မြင့်တဲ့စိတ်ကျရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက်တော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသမှုတွေအပြင် ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးကုသမှုတွေပါ လိုအပ်လာပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါအတွက် အဓိကကျတဲ့ကုသမှုအမျိုးအစားတွေထဲမှာ စိတ်ပညာဆိုင်ရာကုသမှုတွေ၊ စိတ်ကျရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးကုသမှုတွေနဲ့ ကိုယ်ကိုယ့်ကိုယ်ကူညီရေးသေနှံဗျူဟာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။



**စိတ်ကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်ပါ**

- \* ဆေးကုသဖို့ လိုအပ်နေတယ်ဆိုရင် ဆေးကုသမှုကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကူညီရေးစီမံချက်တွေနဲ့ အစားထိုးလို့မရပါဘူး။
- \* ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အန္တရာယ်ပြုတဲ့ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေ ချင်တဲ့အတွေးအခေါ်တွေဟာ စိုးရိမ်ရပါတယ်။ ဆရာဝန်တစ်ယောက် ယောက်နဲ့ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံ ပြင်ပ လူနာဌာနမှာ သွားပြသင့်ပါတယ်။

**စိတ်ပညာဆိုင်ရာကုသမှုများ**

စိတ်ကျရောဂါ သိသိသာသာဖြစ်နေတဲ့ဝေဒနာရှင်တွေကို စိတ်ပညာ ဆိုင်ရာကုသမှုတွေနဲ့ ကုသပေးပါတယ်။ အဲဒီကုသမှုတွေဟာ ဝေဒနာရှင် တွေကို အပြုသဘောမဆောင်တဲ့တွေးခေါ်မှုပုံစံတွေကို ပြောင်းလဲအောင်လုပ် ပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတဲ့အခက်အခဲတွေကို ဖော် ထုတ်ပြီး အမျိုးအစားခွဲခြားပေးပါတယ်။

စိတ်ပညာဆိုင်ရာကုသမှုတွေက အောက်ပါအချက်တွေကို အထောက် အကူပြုပါတယ်။

- \* အပြုသဘောမဆောင်တဲ့အတွေးတွေ၊ ခံစားမှုတွေကို ပြောင်းလဲပေး ခြင်း။
- \* တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်ပတ်သက်လာအောင် အားပေးအား မြှောက် ပြုပေးခြင်း။
- \* ဝေဒနာရှင်ရဲ့ ပြန်လည်နာလန်ထူလာမှုကို အရှိန်အဟုန်မြှင့်တင်ပေး ခြင်း။
- \* စိတ်ကျရောဂါ ပြန်မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးခြင်း။
- \* ဝေဒနာကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပြီး ကျန်းကျန်းမာမာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် သီးသန့်နည်းလမ်းတွေ ချမှတ်ပေးခြင်း။



**စိတ်ပညာဆိုင်ရာကုသမှုများ သိမြင်တတ်တဲ့အပြုအမူကုထုံး  
(Cognitive Behaviour Therapy-CBT)**

သုတေသနလုပ်အထားဆုံးစိတ်ပညာဆိုင်ရာကုသမှုတွေထဲက ကုသမှုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ရှုပ်ယှက်ခတ်နေမှုတို့ဖြစ်နေတဲ့ဝေဒနာရှင်တွေကို ကုသရာမှာ ထိထိရောက်ရောက် အထောက်အကူပြုနိုင်ကြောင်း အထောက်အထားတွေ အမြောက်အမြားရှိပါတယ်။ ဒီကုသမှုက ဝေဒနာရှင်တွေကို ယေဘုယျအခက်အခဲတွေအကြောင်း အရှိကိုအရှိအတိုင်း တွေးတောစဉ်းစားတတ်အောင် သင်ကြားပေးပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အတွေးပုံစံတွေ ပြောင်းလဲလာအောင်၊ အခိုင်အမာအခြေအနေတွေအပေါ် တုံ့ပြန်ရမယ့် နည်းလမ်းတွေ သိလာအောင် သင်ကြားပေးပါတယ်။ အပြုအမူဆိုင်ရာကုထုံးဟာ စိုးရိမ်စိတ်ရှုပ်ယှက်ခတ်နေမှုအမြောက်အမြားကို အထောက်အကူပြုနိုင်ကြောင်း လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်တွေ ရှိပါတယ်။

**လူလူချင်းဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာကုထုံး  
(Interpersonal Therapy-IPT)**

စိတ်ကျရောဂါကုသမှုမှာ ထိရောက်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရှိထားတဲ့ သုတေသနပြုထားပြီးသား စိတ်ပညာဆိုင်ရာကုသမှု နောက်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကုထုံးဟာ ဝေဒနာရှင်တွေကို တခြားလူတွေနဲ့ဆက်ဆံဖို့ နည်းလမ်းအသစ်တွေ ရှာဖွေတွေ့ရှိအောင် အကူအညီပေးပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်အတွင်းက နစ်နာမှုတွေ၊ အပြောင်းအလဲတွေ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆုံးဖြတ်ပုံဆုံးဖြတ်နည်းအသစ်တွေ ထောက်ပြပေးပါတယ်။

စိတ်ပညာဆိုင်ရာကုသမှုတွေကို အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်ကြီးတွေ၊ စိတ်ပညာရှင်တွေ၊ လူမှုရေးဝန်ထမ်းတွေ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးတာဝန်ကျသမားတော်တွေ၊ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်တွေက အသုံးပြုကြပါတယ်။ တချို့ကျေးလက်ဒေသတွေမှာ ဒီကုသမှုတွေကို မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ဝေဒနာရှင်တွေဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံရှိတဲ့မြို့ကြီးတွေဆီ သွားရောက်ကုသကြဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သွားရောက်ဖို့ခက်ခဲ



နေသူတွေအနေနဲ့ အွန်လိုင်းပေါ်က စိတ်ကျန်းမာရေးဝက်ဘ်ဆိုက်တွေမှာ လေ့လာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကူညီရေးသေနံဗျူဟာကုသမှုတွေကို လေ့လာ သင့်ပါတယ်။

ဝေဒနာရှင်ဟာ အပျော့စား ဒါမှမဟုတ် အလယ်အလတ်စိတ်ကျရော ဂါအမျိုးအစားဆိုရင် စိတ်ပညာဆိုင်ရာကုသမှုသက်သက်နဲ့ ကုသရုံနဲ့ ထိ ရောက်ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါဟာ ပြင်းထန်တယ် ဒါမှမဟုတ် ရေရှည် ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးကုသမှုလည်း လိုအပ်လာပါတယ်။

**စိတ်ကြွဆေး တိုက်ကျွေးကုသခြင်း  
(Antidepressant medication)**

စိတ်ကြွဆေး တိုက်ကျွေးကုသခြင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ သတင်းအချက် အလက်အမှားတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

စိတ်ကြွဆေး တိုက်ကျွေးကုသခြင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြလိုပါတယ်။

- စိတ်ကြွဆေး တိုက်ကျွေးကုသခြင်းကြောင့် ဆေးစွဲခြင်းမဖြစ်စေပါဘူး။
- မိမိရဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေးကို မပြောင်းလဲစေပါဘူး။
- ဝေဒနာရှင်တွေကို အန္တရာယ် မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။

စိတ်ကျရောဂါဝေဒနာရှင်တွေဟာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် စိတ်ဓာတ်ကျ ဆင်းမှုဖြစ်နေတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် တခြားစိတ်ကျရောဂါကုသမှုတွေက ထိ ရောက်မှုမရှိတဲ့အခါ 'စိတ်ကြွဆေး တိုက်ကျွေးကုသခြင်း' ဟာ အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ ပါဝင်လာပါတယ်။ ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးအတွက် ဘယ်စိတ် ကြွဆေးဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါမှာတော့ ရှုပ် ထွေးမှုရှိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကြွဆေး တိုက်ကျွေးကုသခြင်း လုပ်တော့မယ် လို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ဆရာဝန်တစ်ဦးအနေနဲ့လည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဝေဒနာရှင်နဲ့ ဆွေးနွေးပြီး အချက်အလက်တွေ စုဆောင်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးအပေါ် စိတ်ကြွဆေး တိုက်ကျွေးကုသခြင်းမလုပ်မီ ကုသမယ့်ဆရာဝန်ဟာ တိုင်းရင်းဆေး ဒါမှမဟုတ် သဘာဝဆေးဝါးတွေ



သုံးမှာလား၊ ခေတ်ပေါ်ဆေးဝါးတွေ သုံးမှာလားဆိုတာ သုံးသပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

စိတ်ကြွဆေးတွေဟာ ၁၄ ရက်ကနေ ၂၁ ရက်လောက် စွဲသောက်မှ အာနိသင်ရှိမရှိ သိရတာပါ။ ကုသပေးသူဟာ ဝေဒနာရှင်ကို အာနိသင်ပြမပြ၊ ဆေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်မဖြစ်ဆိုတာ အမြဲမပြတ် ဆွေးနွေးနေသင့်ပါတယ်။ စိတ်ကြွဆေး သောက်သုံးခြင်းကို တဖြည်းဖြည်းချင်း လျှော့သွားမလား၊ ရပ်ပစ်လိုက်မှာလားဆိုတာ ကုသပေးတဲ့ဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကြွဆေး သောက်နေရသူအများစုဟာ စိတ်ပညာဆိုင်ရာကုထုံးတွေ တွဲဖက်ပေးခြင်းအားဖြင့်လည်း အကျိုးရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းလို့ ဆေးဆက်မသောက်တော့သူတွေဟာ စိတ်ပညာဆိုင်ရာကုထုံးတွေ ဆက်လက်ခံယူနေခြင်းအားဖြင့် ရောဂါပြန်မထအောင် အကာအကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

တချို့စိတ်ကြွဆေးတွေဟာ အသက် ၁၈ နှစ်အောက် မသောက်ရလို့ တားမြစ်ထားတဲ့အတွက် ဆေးညွှန်းကို သေသေချာချာ ဖတ်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

**ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကူညီရေး သေနင်္ဂီဗျူဟာများ (Self-help strategies)**

ဘယ်ဆရာဝန်ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကြွဆေး တိုက်ကျွေးကုသခြင်းအတွက် ဆေးစာတွေ ရေးပေးနိုင်ကြပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အရေးကြီးတာက ဝေဒနာရှင်တွေဟာ ဆေးဝါးသောက်သုံးနေချိန်ဖြစ်ဖြစ် ဆေးဝါးမသောက်သုံးတော့တဲ့အချိန်မှာဖြစ်ဖြစ် နာလန်ထလာအောင်နဲ့ ရောဂါပြန်မထအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကူအညီပေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကူအညီပေးရေးမှာ အောက်ပါအချက်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

\* အတွေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောခြင်းတွေကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း



စိတ်ကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်ပါ

- \* ပြဿနာဖြေရှင်းမှုကို ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ခြင်း
- \* လှုပ်ရှားမှုဆောင်ရွက်မှုစီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်းနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း
- \* အရက်သောက်သုံးမှုကို မျှတတဲ့ရေချိန်ဖြစ်အောင် လျှော့ချခြင်း
- \* စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း
- \* ပုံမှန်အိပ်စက်ခြင်းပုံစံဝင်အောင် ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း

စိတ်ကျရောဂါကို စီမံခန့်ခွဲဖို့အတွက် မတူခြားနားတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကူညီရေးသေနဂံဗျူဟာတွေကို ရှေ့လာမယ့်စာမျက်နှာတွေမှာ ဖော်ပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေသူတစ်ဦးကို

မိမိအနေနဲ့ ဘယ်လိုအကူအညီပေးနိုင်သလဲ

စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေသူတွေကို အကူအညီပေးဖို့ဆိုတာ သိပ်တော့ မလွယ်လှပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့တွေမှာ စိတ်ဝင်စားမှုအာရုံမရှိကြဘူး။ စွမ်းအားတွေ ပျောက်ဆုံးနေကြတယ်။ တက်ကြွမှုလည်း အားနည်းနေကြတယ်။ သူတို့ကို အကူအညီပေးရတာ စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ် စရာကောင်းတဲ့အပြင် ဘယ်အချက်ကစလို့ ဘာလုပ်ပေးရမှန်းမသိဘဲဖြစ်နေ တတ်လို့ပဲ။ တချို့ဆိုရင် စကားတောင် သိပ်မပြောကြတော့ဘူး။ အထူး သဖြင့် သူတို့အကြောင်းကို မပြောကြတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့နဲ့ အပြန် အလှန်စကားပြောဖို့တောင် အခက်အခဲတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

စိတ်ကျရောဂါစွဲကပ်နေသူတစ်ဦးကို အကူအညီပေးနိုင်ဖို့ရာ အရေးကြီးတဲ့ အကြံပြုချက်များ -

- \* ဝေဒနာရှင်ကို ချဉ်းကပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို စဉ်းစားပါ။ သူ ဒါမှမဟုတ် သူမရဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေးနဲ့ ပင်ကိုစိတ်ရင်းအကြောင်း မိမိက နားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။
- \* သူ ဒါမှမဟုတ် သူမရဲ့ အမူအကျင့်တွေ ပြောင်းလဲနေတာကို မိမိအနေနဲ့ သတိပြုမိတဲ့အကြောင်း ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နဲ့ အသိပေးပါ။ မိမိအနေနဲ့ လေးလေးနက်နက် ပတ်သက်မှုရှိနေတာကိုပေါ်လွင်အောင်ရည်ညွှန်းပါ။

- \* စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုရောဂါအကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြီး ဝေဒနာရှင်ကို ဆရာဝန်တစ်ယောက်နဲ့ သွားငြိအကြံပေးပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးပါရဂူတစ်ဦးဦးကို ညွှန်ပေးပါ။
- \* ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ဆုံရာမှာ လိုအပ်ရင် မိမိက သင့်လျော်တဲ့အကူအညီပေးရပါမယ်။ သူ ဒါမှမဟုတ် သူမနဲ့အတူ အဖော်လိုက်သွားပေးတာမျိုး လုပ်သင့်ရင် လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ပြီးတဲ့အခါမှာလည်း လိုအပ်တာတွေ ဆက်လက်အကူအညီပေးရပါလိမ့်မယ်။
- \* ဝေဒနာရှင်က မိမိရဲ့စကားကို နားမထောင်ဘူးဆိုရင် စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်လာပါပြီ။ ဝေဒနာရှင်က ဘယ်သူ့ကိုဆိုရင် ယုံကြည်နိုင်မလဲ။ ဘယ်သူနဲ့ဆိုရင် စိတ်ချလက်ချ ယုံယုံကြည်ကြည်ဖြစ်နိုင်သလဲ။ အဲဒီလူကို အကူအညီတောင်းပြီး ဝေဒနာရှင်က လိုလိုလားလားနဲ့ ဆေးအကုခံအောင် လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။
- \* စိတ်ကျရောဂါနဲ့ပတ်သက်တဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေကို ဝေဒနာရှင် သဘောပေါက်အောင် ဖန်တီးအသိပေးရပါမယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ခိုင်းလို့လည်း ရပါတယ်။ ရောဂါသက်သာလာတဲ့ဝေဒနာရှင်ဟာ စိတ်ကျရောဂါအကြောင်း နဲ့နဲ့စပ်စပ်လေ့လာချင်လာပြီး အင်္ဂလိပ်စာလည်း တတ်၊ အင်တာနက်လည်း အသုံးပြုတတ်တယ်ဆိုရင် [www.beyond-ble.org.au](http://www.beyond-ble.org.au) ဝက်ဘ်ဆိုက်မှာ သွားလေ့လာဖို့ ညွှန်ပေးလိုက်ပါ။
- \* ဝေဒနာရှင်ရဲ့ တစ်ယောက်တည်း နေတတ်တဲ့အကျင့်ကို လျော့ပါးစေဖို့ အတွက် နည်းလမ်းတွေ ရှာဖို့ကြိုးစားပါ။
  - မိမိအနေနဲ့ ဝေဒနာရှင်က လက်ခံတယ်၊ ကြိုဆိုတယ်ဆိုရင် မကြာခဏ လူချင်းတွေ့နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
  - ဝေဒနာရှင်ရဲ့ တခြားရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေကို လည်း အဲဒီလိုလုပ်ပေးဖို့ တိုက်တွန်းပါ။
- \* ဝေဒနာရှင်ကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ဖို့၊ အစားအစာကောင်းကောင်းစားဖို့၊ လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်ပတ်သက်ဖို့ တိုက်တွန်းပါ။



စိတ်ကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်ပါ

ဝေဒနာရှင်ကို အကူအညီပေးရာမရောက်တဲ့အချက်အလက်တွေက တော့ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

- \* “စိတ်ဓာတ်ကို ချက်ချင်း ပြန်တင်လိုက်”၊ “အတူတူလုပ်ကြရအောင်”၊ “ပျော်ပျော်နေစမ်းပါ” အစရှိတဲ့စကားလုံးတွေနဲ့ စိတ်ကျရောဂါ ဝေဒနာရှင်တွေကို ဖိအားပေးခြင်း။
- \* ဝေဒနာရှင်တွေနဲ့ ဝေးဝေးနေခြင်း ဒါမှမဟုတ် ရှောင်ဖယ်နေခြင်း။
- \* အလုပ်များများ လုပ်နေဖို့လိုတယ်၊ အပြင်ကို များများထွက်လည်ပေးဖို့လိုတယ်လို့ ဝေဒနာရှင်တွေကို အကြံပေးခြင်း။
- \* ပါတီပွဲတွေ များများတက်ပေးဖို့လိုတယ်၊ မူးယစ်ဆေးတို့ အရက်တို့ကို စွဲလမ်းမနေဘဲ ချက်ချင်းဖြတ်ပစ်ဖို့လိုတယ်လို့ ဝေဒနာရှင်တွေကို ဖိအားပေးခြင်း။
- \* ပြဿနာကိုတာဝန်ယူခြင်းအားဖြင့် ပြေလည်သွားလိမ့်မယ်လို့ အကြံပေးခြင်း။

ဝေဒနာရှင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပြုလာတာ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေဖို့ ကြိုးစားလာတာမျိုး လုပ်လာရင် စိုးရိမ်ရတဲ့ အနေအထားဖြစ်ပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ရှိရှိနဲ့ နည်းလမ်းရှာပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံကို ပို့ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် သင့်လျော်တဲ့ဆရာဝန် တစ်ဦးဖြစ်စေ ကျန်းမာရေးပါရူတစ်ဦးဖြစ်စေ ရှာဖွေအကူအညီတောင်းပြီး ဝေဒနာရှင်ကို ပြသရပါမယ်။

ဝေဒနာရှင်ကို စိတ်ကျရောဂါအကြောင်း ဘယ်လို ပြောပြမလဲ

စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေသူတစ်ဦးကို ဘယ်လိုအကူအညီပေးရမလဲဆိုတာကို သိဖို့က သိပ်မလွယ်လှပါဘူး။ သူ ဒါမှမဟုတ် သူမနဲ့ ဘယ်လို စကားပြောရမလဲ၊ ဘယ်လိုပြုမူဆက်ဆံရမလဲဆိုတာကအစ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ အကြံပြုချက်အချို့ကို အောက်မှာ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

- \* သူ ဒါမှမဟုတ် သူမ ဘယ်လိုခံစားနေရလဲဆိုတဲ့အကြောင်း သိအောင် စကားပြောကြည့်ပါ။

- \* ဝေဒနာရှင်ရဲ့ ပြောစကားကို နားထောင်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ဟာ စကားပြောချင်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ အကြံပေးချက်တွေကို အမြဲတမ်း လိုလားနေကြတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့နဲ့ပတ်သက်လို့ အကြံပေးတာ၊ ဆွေးနွေးတာလုပ်ပေးဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဝေဒနာရှင် အပေါ်မှာ မိမိက အပြည့်အဝဂရုစိုက်ကြောင်း ပေါ်လွင်အောင် ဖော်ပြပေးဖို့လိုပါတယ်။ သူတို့ပြောတာကိုလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနားလည်လာအောင် နားထောင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အရင်နားထောင်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် စကားဝိုင်းကျမှ အကြံပေးမှုလုပ်တာ ပိုကောင်းပါတယ်။
- \* မျက်လုံးချင်းဆိုင်ထားပါ။ သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားနဲ့ ထိုင်ပေးပါ- အပြုသဘောဆောင်တဲ့ကိုယ်ဟန်အမူအရာတွေဟာ မိမိတို့ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် အဆင်ပြေစေပါတယ်။
- \* “ဒါဆိုရင် ငါ့ကို ----- အကြောင်း ပြောပြပါလား” ဆိုတဲ့ ဖွင့်ပေးတဲ့မေးခွန်းမျိုးတွေကို အသုံးပြုပါ။ ဟုတ်တယ်၊ မဟုတ်ဘူးလို့ဖြေရတဲ့ မေးခွန်းမျိုးတွေထက် ပိုပြီးလိုအပ်ပါတယ်။ အပြန်အလှန်စကားပြောနိုင်အောင် အစပြုပေးနိုင်တဲ့နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။
- \* မိမိပြုလုပ်နေတဲ့အပြန်အလှန်စကားပြောခြင်းဟာ အခက်တွေ့လာတယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် မိမိစကားပြောနေတဲ့ ဝေဒနာရှင်ဟာ စိတ်ဆိုးလာတယ်ဆိုရင် မိမိအနေနဲ့ စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ။ တည်တည်ကြည်ကြည်နေပါ။ သည်းခံစိတ်ထားပါ။ ကိုယ်စကားပြောမှားသွားတာ ရှိခဲ့ရင် မှားသွားကြောင်းဝန်ခံလိုက်ပါ။ ဒေါသထွက်ပါနဲ့။
- \* မကြာမကြာဆိုသလို ဝေဒနာရှင်အတွက် မိမိက အချိန်ပေးတွေ့ဆုံခြင်းအားဖြင့် သူ ဒါမှမဟုတ် သူမအပေါ် မိမိက ဂရုတစိုက်ရှိကြောင်းပြသပါ။ အဲဒီလိုပြသမှုကြောင့် ရင်းနှီးမှုပိုရလာပြီး သူ ဒါမှမဟုတ် သူမရဲ့ အခြေအနေကို ပိုပြီး နားလည်လာနိုင်ပါတယ်။
- \* တတ်သိနားလည်တဲ့ ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးနဲ့ တွေ့ဆုံတိုင်ပင်သင့်ကြောင်း ဝေဒနာရှင်ကို ချော့မော့ပြီး နားလည်အောင် လုပ်ပေးရပါမယ်။



စိတ်ကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်ပါ

- \* ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ဂရုစိုက်ပါ။ စိတ်ကျရောဂါဝေဒနာရှင်တစ်ဦးကို မိမိက အထောက်အကူပြုနေရင်းကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုမစိုက်ဘဲ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း မဖြစ်မနေ အချိန်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

သတိပြုရန်

- \* စိတ်ဝေဒနာရှင်တွေကို အလိုမလိုက်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ချဉ်းကပ်မှုမှာ ကိုယ့်နည်းနာအတိုင်း ဖြစ်ပါစေ။
- \* စကားများများ မပြောဖြစ်ရင်တောင် သူတို့နဲ့အတူ နေပေးခြင်းဟာ စိတ်ဝေဒနာရှင်တွေအတွက် အများကြီးအထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။





## အတွေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စကားပြောခြင်းကို စိမ့်ခန့်ခွဲခြင်း

လူတွေဟာ စိတ်ကျရောဂါစွဲကပ်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်အကြောင်းကို အပြုသဘောမဆောင်တဲ့ဘက်ကနေ တွေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ (ငါ့အတွက် ဘာများ ရဖူးလို့လဲ၊ ငါဟာ ဘယ်နေရာမှ အသုံးမကျဘူး စတဲ့အတွေးမျိုး တွေပေါ့) အခြေအနေတွေနဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ (အရာ အားလုံးဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး၊ ငါကြိုးစားခဲ့သမျှဟာ ပိုဆိုးသွားတာချည့် ပဲ စတဲ့အတွေးမျိုးတွေပေါ့) အနာဂတ်နဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ (အရာ ကိစ္စတွေဟာ တကယ့်ကို ဘယ်တော့မှပြောင်းလဲမှာမဟုတ်ဘူး၊ ပိုပိုပြီး ခက် ခဲလာဖို့သာ ရှိတယ် စတဲ့အတွေးမျိုးတွေပေါ့)

‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စကားပြောခြင်း’ လို့ခေါ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦး ခေါင်းတွေထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ဘယ်လိုအတွေးတွေတွေ့ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာတွေပြောနေသလဲဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ စိတ် အခြေအနေတွေအပေါ် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ ‘ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ်စကားပြောခြင်း’ ကြောင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချခြင်းတို့ကို တုံ့ဆိုင်းသွားစေနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စကားပြောခြင်းကို သိလာခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်လာခြင်း၊ စိမ့်ခန့်ခွဲနိုင်လာခြင်းတို့ဟာ စိတ်ကျရောဂါ



စိတ်ကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်ပါ

ဖြစ်ခြင်းကနေ ပြန်လည်နာလန်ထူရေးမှာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နောက်ပိုင်း ရောဂါပြန်မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက်လည်း အရေးကြီးပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့နဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ဘဝထဲက အရာကိစ္စတွေနဲ့ပတ်သက် လို့ တုံ့ပြန်ရာမှာ ကျွန်တော်တို့အသုံးပြုနိုင်တဲ့ အတွေးပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးအစား ၂ မျိုးရှိတယ်လို့ အခြေခံအားဖြင့်ပြောနိုင်ပါတယ်။ တစ်မျိုးကတော့ 'ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် တိုက်ခိုက်ခြင်း' ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီအတွေး ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးအစားဟာ အပြုသဘောမဆောင်တဲ့အတွေးတွေ၊ အပြု သဘောမဆောင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စကားပြောခြင်းတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးက အပြုသဘောဆောင်ပြီး အထောက်အကူ ပြုတဲ့အမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။ အသိတရားရှိတဲ့၊ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိတဲ့ အတွေးတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စကားပြောခြင်းတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။

စိတ်ကျရောဂါ

ပြဿနာ  
ဖြေရှင်းခြင်းနဲ့  
ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း  
တို့မှာ  
တုံ့ဆိုင်းခြင်း

အပြုသဘော  
မဆောင်တဲ့  
အတွေးတွေနဲ့  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
စကားပြောခြင်း

စိတ်ကျရောဂါ  
ရင့်မာခြင်း

အတွေးပုံသဏ္ဍာန်တွေကို နမူနာလေးတွေနဲ့ ဖော်ပြပေးပါ့မယ်။  
ဘယ်အတွေးပုံသဏ္ဍာန်မဆို အခြေအနေတစ်ရပ်အပေါ်ကနေ မူတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတွေးပုံသဏ္ဍာန် ကနေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာတွေမှာ ရိုက်



ခတ်သွားပါတယ်။ အဲဒီလို ရိုက်ခတ်သွားပုံအဆင့်ဆင့်ကို အောက်မှာ အဆင့်  
အလိုက် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ကိုယ့် ကိုယ် ကိုယ် တိုက်ခိုက်ခြင်းအတွေးပုံသဏ္ဍာန်  
အခြေခံတဲ့အခြေအနေ  
ဇနီးဖြစ်သူနဲ့ ရန်ဖြစ်ခြင်း

ကိုယ့် ကိုယ် ကိုယ် တိုက်ခိုက်တဲ့အတွေးတွေနဲ့ ကိုယ့် ကိုယ် ကိုယ်  
စကားပြောခြင်း

“ငါ့မိန်းမနဲ့ကတော့ ဆက်ပြီး လက်တွဲသွားဖို့ ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်  
တော့ဘူး”

“ငါ လက်ထပ်ခဲ့တာ ရှုံးတာပဲ”

“ကိစ္စတိုင်းလိုလို အသုံးမကျဖြစ်ရတာမျိုး ဒီကိစ္စမှာလည်း အသုံးမကျ  
ဖြစ်သွားပြီ”

စိတ်ကျန်းမာရေးဘက်ကို ရိုက်ခတ်မှု

- စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု ဆိုးဆိုးဝါးဝါးဖြစ်လာခြင်း

- ဒေါသဖြစ်ခြင်းနဲ့ ဩဇာမရှိမှုကို ခံစားရခြင်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘက်ကို ရိုက်ခတ်မှု

- နေထိုင်မကောင်းဖြစ်သလို ခံစားရခြင်း

- အစာအိမ်ထဲမှာ ခံစားမှုမကောင်းခြင်း

- အကြောအခြင်တွေ တောင့်တင်းနေပြီး တဆတ်ဆတ်တုန်နေခြင်း

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာဘက်ကို ရိုက်ခတ်မှု

- လက်မြောက်အရှုံးပေးသွားတဲ့အပြုအမူဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်း

- ဒေါသစိတ်ကြောင့် မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကိုပဲ လုပ်ခြင်း



စိတ်ကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်ပါ  
အပြုသဘောဆောင်တဲ့အတွေးပုံသဏ္ဍာန်  
အခြေခံတဲ့အခြေအနေ  
ဇနီးဖြစ်သူနဲ့ ရန်ဖြစ်ခြင်း

အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေနဲ့  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စကားပြောခြင်း

“ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပေမယ့် တကယ်တော့  
နှစ်ယောက်စလုံးက တင်းမာပြီး အစွန်းရောက်လို့ ဖြစ်သွားရတာ”

“တို့နှစ်ယောက်ရဲ့ ပတ်သက်မှုက အပြစ်ပြောစရာမှမရှိတာ၊  
နှစ်ယောက်စလုံး တည်ငြိမ်သွားတဲ့အချိန်ကျမှ ဒီကိစ္စကို ပြန်ဆွေးနွေးမယ်”

စိတ်ကျန်းမာရေးဘက်ကို ရိုက်ခတ်မှု

- ရန်ဖြစ်ခဲ့မှုအပေါ် နောင်တရပေမယ့် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှကို ခြုံငုံကြည့်  
မြင်လိုက်ပြီမို့ ပြဿနာကြီးမဟုတ်တော့ပါဘူး။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘက်ကို ရိုက်ခတ်မှု

- ထိခိုက်မှုတစ်စုံတစ်ရာ ရှိခဲ့ပေမယ့် ပြန်ပြီး တည်ငြိမ်သွားပါပြီ။

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာဘက်ကို ရိုက်ခတ်မှု

- ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ကြိုးစားပြီး ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်  
အောင် လုပ်တတ်တဲ့အပြုအမူကို တည်ဆောက်နိုင်ပါတယ်။

အထက်ဖော်ပြပါ အတွေးပုံသဏ္ဍာန်တွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ  
အောက်ပါအတိုင်း သုံးသပ်နိုင်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တိုက်ခိုက်တဲ့အတွေးပုံသဏ္ဍာန်ကို အသုံးပြုသူတွေ  
ဟာ အများအားဖြင့် ကိုယ့်ဘာသာမသိလိုက်ဘဲ အတွေးအမှားတွေကို တွေး  
မိသွားတတ်ပါတယ်။ အခြေအမြစ်မရှိတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချတတ်ကြပါ  
တယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို လွယ်လင့်တကူ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ချတတ်ကြ

တာမို့ အချိန်နဲ့ စွမ်းအင်ကို ချွေတာရာရောက်တယ်လို့ ထင်စရာရှိပေမယ့် လက်တွေ့မှာတော့ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေကနေ ပေါ်ထွက်လာတဲ့အကျိုးဆက်တွေက အချိန်နဲ့ စွမ်းအင်ကို ပိုမိုလိုအပ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

အတွေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စကားပြောခြင်းကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်တဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့အတွေးပုံသဏ္ဍာန်ကို အသုံးပြုသူတွေကတော့ ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါတယ်။ အောက်ပါ အားကောင်းချက်တွေကို တွေ့ရပါတယ်။

- \* အဖြစ်အပျက်တွေအပေါ် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမယ် ဆိုတာ သိလာတယ်။ ဦးခေါင်းကို အသုံးချပြီး တွေးတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောတာလုပ်တယ်။
- \* ကျွန်တော်တို့ခေါင်းထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့အတွေးတွေကို ပြန်ပြီး ဆင်ဆာဖြတ်တယ်၊ မွမ်းမံတယ်။ (အထူးသဖြင့် အဲဒီလုပ်တာကို အလိုအလျောက် လုပ်နိုင်သွားတယ်)
- \* အတွေးထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့အမှားတွေကို စိန်ခေါ်တာ၊ တစ်စစနဲ့ စနစ်တကျဖျက်သိမ်းတာတွေ လုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာတယ်။

**သိလာခြင်း**

ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စကားပြောခြင်းကို သိလာအောင်လုပ်ဖို့ဆိုတာ သိပ်ခက်လှတာတော့မဟုတ်ပါဘူး။ အဲသလို သိလာမှသာ မိမိတို့ရဲ့အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ အခွင့်အရေးရမှာပါ။ ပြောင်းလဲပစ်နိုင်မှလည်း ကျွန်တော်တို့မှာ အတွေးတွေကို ဆင်ဆာဖြတ်နိုင် တဲ့တန်ခိုးစွမ်းအားကို ပိုင်ဆိုင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အလေ့အကျင့်လုပ်ယူ ခြင်းအားဖြင့် အလေ့အကျင့်ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ အထူးဝါယမစိုက်နေစရာ မလိုတော့ဘဲ ကိုယ့်အတွေးတွေအပေါ် အလိုအလျောက် ဩဇာသက်ရောက် လွှမ်းမိုးနိုင်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ (အတွေးထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့အမှားတွေကို စိန်ခေါ်တာ၊ စိတ်ထဲမှာမထားတာတွေ လုပ်နိုင်စွမ်းရှိမှုဆိုတာကလည်း ဒီ သဘောပါပဲ)



အဲဒီလို သိလာအောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာမှာ လေ့ကျင့်ယူဖို့တော့ လိုပါတယ်။ အစပိုင်းမှာ အဖြစ်အပျက်တွေကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ခံစားမှုတွေ၊ အတွေးတွေကို ဆန်းစစ်တဲ့အကျင့် လုပ်ယူရပါမယ်။ အဲဒီအကျင့်ကနေ အတွေးထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့အမှားတွေကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်လာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

နမူနာကို အောက်မှာဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

**နမူနာ**

**အခြေအနေ/ အဖြစ်အပျက်**

- မျှော်လင့်မထားတဲ့ငွေတောင်းခံလွှာတစ်စောင် ရောက်ရှိလာပြီး မိမိရေးဆွဲထားတဲ့ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုစီမံချက်ကို ကမောက်ကမ ဖြစ်သွားစေခြင်း။

**ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ခံစားမှု**

- မိမိရဲ့ အစာအိမ်မှာ မအိမ်လည် ဖြစ်နေတဲ့ခံစားမှု ပေါ်လာတယ်။ ရောက်လာတဲ့ငွေတောင်းခံလွှာကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမလဲဆိုပြီး ခေါင်းခဲနေတယ်။

**အလိုအလျောက်ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အတွေးတွေ (ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောခြင်း)**

- “အကုန်လုံး အလွဲလွဲအချော်ချော်တွေ ဖြစ်ကုန်ပါပြီ”
- “အရာကိစ္စတိုင်းဟာ ဒီကိစ္စအပေါ်မှာ မူတည်နေပြီ”
- “ဒါကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းမရှိတော့ဘူး”

အခြေအနေတွေကို လျှပ်တစ်ပြက် နားလည်ယူတတ်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။ အထက်မှာ ပြထားခဲ့တဲ့နမူနာပုံစံအတိုင်း စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးလိုက်ပါ။ အဲဒီလို ချရေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပြဿနာဟာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားသွားပြီး အသိတရားကို ထူထောင်ဖို့ရာ အသုံးဝင်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ ချရေးထားတာတွေကို အချိန်အနည်း



ငယ်ပေးပြီး ဖတ်ကြည့်ရာကနေ အတွေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောခြင်းကို ဘယ်လို ဆင်ဆာဖြတ်ပြီး ဘယ်လိုပြုပြင်မွမ်းမံမလဲဆိုတာ သဘောပေါက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလေ့ကျင့်ရာကနေ ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်ကို တက်လှမ်းသွားနိုင်မှာပါ။

**ဆင်ဆာဖြတ်ခြင်းနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း**

အတွေးတွေကို ဆင်ဆာဖြတ်ခြင်းနဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း (ဒါမှမဟုတ် စီမံခန့်ခွဲခြင်း) လုပ်ဖို့အတွက် သော့ချက်ကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အလျင်အမြန် ကြားဖြတ်ဝင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မေးခွန်းထုတ်ဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွေးတွေ/စိတ်ကူးတွေဟာ (ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စတင်ပြီး စကားပြောနေတာတွေဟာ) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တိုက်ခိုက်နေတာလား။ ဒါမှမဟုတ် အပြုသဘောဆောင်နေတာလား။ တကယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တိုက်ခိုက်နေတဲ့အတွေးတွေ/စိတ်ကူးတွေဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဒါကိုချက်ချင်း ဘယ်လိုပြုပြင်မွမ်းမံမလဲ။ ဒါမှမဟုတ် အပြုသဘောဆောင်တဲ့အတွေးပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုအစားထိုးယူမလဲ။

ဒါကို ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ယူရပါမယ်။ အကျင့်အသစ်တစ်ခုအဖြစ် ပုံသွင်းယူရပါမယ်။ ‘အသိ ရှိလာခြင်း’ ဆိုတာဖြစ်ဖို့ အဲဒီအတွေးတွေ/စိတ်ကူးတွေကို ချရေးလိုက်တာဟာ တကယ်ပဲ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ (အနည်းဆုံး စတင်လေ့ကျင့်ချိန်မှာ အဲဒီလို လုပ်သင့်ပါတယ်။) ချရေးလိုက်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေးတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စကားပြောနေတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို မျက်စိနဲ့ မြင်လိုက်ရတဲ့အခါကျတော့ အဲဒါတွေကို ပြောင်းလဲဖို့ရာ ပိုလွယ်သွားပါတယ်။

နမူနာလေးတွေကို လေ့လာကြည့်ရအောင်။

**အခြေအနေ/အဖြစ်အပျက်**

အရေးကြီးကိစ္စတစ်ခုရှိလို့ ကိုယ့်ဆီလာပြီးကူညီဖို့ စီစဉ်ထားတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က မလာနိုင်တော့ကြောင်း စာတိုပေးပို့လာတဲ့အခြေ



အနေ။

မိမိရဲ့အတွေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောခြင်း

“ငါ့ကို စိတ်ဓာတ်ကျသွားအောင် ဘာဖြစ်လို့ လုပ်ရတာလဲ”

“ငါ့အတွက်ဆိုရင် ဒါမျိုးတွေပဲ ကြုံနေရတယ်”

“ဒီလိုမျိုးတွေချည့်ကြုံနေရတဲ့အထဲမှာ တစ်ခါလောက်တော့ ကောင်း တာလေးဖြစ်သင့်ပါတယ်”

အဲဒီအတွေးတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တိုက်ခိုက်ခြင်းလား၊ အပြု သဘော ဆောင်သလား

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုက်ခိုက်တာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မိမိအနေ နဲ့ အပြုသဘောမဆောင်တဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေ လုပ်ခဲ့လို့ပဲ။ အရင်ကထက် ပိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျသွားတာ၊ မတက်မကြွဖြစ်သွားတာကို ခံစားလိုက်လို့ပဲ။

ဒါက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တိုက်ခိုက်ခြင်းဆိုရင် အပြုသဘောဆောင် တာက ဘာတွေဖြစ်မလဲ

သူ ဘာဖြစ်လို့ မလာနိုင်တာလဲဆိုတာ ငါ ဘယ်လိုလုပ်သိမှာလဲ။ အရေးပေါ်ကိစ္စတစ်ခုခု ဖြစ်သွားလို့ဖြစ်မှာပေါ့။ ငါလည်း အဲဒီလို မသွားနိုင် တဲ့အခြေအနေမျိုးတွေ ကြုံဖူးတာပဲ။ တခြားနည်းသုံးပြီး လုပ်လို့ရနိုင်တာပဲ။ လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်သွားလို့ရနိုင်တာပဲ။ လူတိုင်းဟာ တစ်ခါတလေ စိတ်ဓာတ်ကျတတ်တာပဲ။ ဒါ သဘာဝပဲ။

စဉ်းစားမှုအမှားတွေကို စိန်ခေါ်ခြင်းနဲ့ စနစ်တကျဖျက်သိမ်း ခြင်း

စဉ်းစားမှုအမှားတွေဟာ အကျင့်ပါနေတဲ့အခါကျတော့ ပြန်ပြန် ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဖြစ်အပျက်တွေအပေါ် အပြုသဘောဖြစ်အောင် မစဉ်းစားဘဲ လွယ်လင့်တကူ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာမို့ အချိန်ချွေတာရာရောက် တယ်လို့ ထင်စရာဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ စဉ်းစားမှုအမှားတွေ ဟာ

‘တစ်ပဲနီကို ချွေတာပြီး တစ်ပေါင်ကို ဖြုန်းတီးပစ်တာ’ ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ နောက်ဆက်တွဲပေါ်ပေါက်လာတာတွေက ကိုယ့်ရဲ့အရန်စွမ်းအင် တွေကိုပါ ကုန်ဆုံးစေပြီး စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုဘက်ကို ပို့ပေးတတ်လို့ပါ။

စဉ်းစားမှုအမှားတွေကို စိန်ခေါ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အပြုသဘော ဆောင်ပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့အတွေးပုံသဏ္ဍာန် ထူထောင်နိုင်ဖို့ရာအတွက် ပြင်ဆင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

**အများဆုံးတွေ့ရတတ်တဲ့ စဉ်းစားမှုအမှားတွေ**

- စိတ်ကို ဖတ်ခြင်း

“ကျွန်တော် ရှုံးသွားပြီလို့ သူမ ထင်နေတယ်”

“ကျွန်တော် ကောင်းသင့်သလောက်မကောင်းဘူးလို့ သူတို့ ထင်နေ တယ်”

- အဆိုးဘက်ကို အလေးတင်းခြင်း

“ငါ့အတွက်ဆိုရင် အရာရာဟာ အဆိုးဘက်ကို ဖြစ်သွားတတ်တယ်”

“အရာကိစ္စတွေဟာ ငါ့ကို အမြဲတမ်းဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်တယ်”

“အခု ငါ ဘာမှမတတ်နိုင်တော့ဘူး”

“ငါကြိုးစားလိုက်တိုင်း အခက်ကြုံရတာချည်းပဲ”

- တံဆိပ်ကပ်ခြင်း

“ငါက အရူးပဲ”

“ငါက အရှုံးသမားပဲ”

“ငါက အသုံးမကျတဲ့ကောင်ပဲ”

- ယေဘုယျသဘောဆောင်ခြင်း

“အမြဲတမ်း”၊ “ဘယ်တော့မှ”၊ “ဘယ်သူမှ”၊ “လူတိုင်း” ဆိုတဲ့အသုံး အနှုန်းတွေကို အမြဲတမ်း သုံးစွဲပြောဆိုတတ်ပါတယ်။



- အနာဂတ်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း
  - “လူတိုင်းဟာ ----- ဖို့ သေချာတယ်”
  - “ရှုပ်ထွေးမှုတွေမှာ ဖြစ်လာမှာ သေချာတယ်”
  - “ကပ်ဘေးဆိုးကြီး ဖြစ်တော့မယ်”
  - “ငါတော့ စုတ်ပြတ်သတ်သွားတော့မှာ သေချာတယ်”

- အဖြူအမည်း စဉ်းစားခြင်း
  - “သူမ ဘာလုပ်လုပ် မှန်တယ်”
  - “ငါတော့ အလုံးစုံ ပျက်စီးပြီ”
  - “သူက အရာရာမှာ အောင်မြင်တယ်”
  - “ငါ ဘယ်တော့မှ ဒါကို မှန်အောင်လုပ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး”





## ပြဿနာဖြေရှင်းမှုကို ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ခြင်း

စိတ်ကျရောဂါခံစားနေရသူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားနေကြရတာများတယ်။ ပြဿနာတွေရဲ့ လွှမ်းခြုံမှုကို ခံကြရတယ်။ ပြဿနာတွေကို နည်းလမ်းအသစ်သုံးပြီး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မှသာ အထောက်အကူပြုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ပြဿနာဖြေရှင်းမှုကို ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ခြင်းဟာ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ပြဿနာတွေကို ထိန်းချုပ်ရာမှာ အသုံးတည့်ပါတယ်။ လက်ရှိပြဿနာတွေအပြင် အနာဂတ်မှာ ကြုံတွေ့လာရနိုင်တဲ့ပြဿနာတွေအတွက်ပါ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးသား ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒီနည်းလမ်းမှာပါတဲ့ သော့ချက်ကျတဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

\* မိမိကို လွှမ်းခြုံထားတဲ့ပြဿနာတွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းနဲ့ ဆိုင်းငံ့ထားခြင်း

\* ပြဿနာတွေအကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာနဲ့ အပြုသဘောဆောင်စွာ စဉ်းစားခြင်း

\* အတိတ်တုန်းက မိမိ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခဲ့ပုံတွေ၊ မိမိရဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေးဆိုင်ရာခွန်အားတွေ၊ မိမိအတွက် အသုံးတည့်တဲ့



အထောက်အကူတွေ၊ အရင်းအမြစ်တွေကို ဂရုတစိုက် စဉ်းစားခြင်း  
\* အရေးကြီးတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ရာအတွက် သင့်လျော်တဲ့အခြေခံ  
တစ်ခု ပြဋ္ဌာန်းခြင်း

ဒီနည်းလမ်းကို အသုံးပြုပြီး ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းနိုင်သလို  
ပြဿနာအမြောက်အမြားကိုလည်း ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လည်း အကောင်းဆုံးကတော့ အရေးတကြီးဖြေရှင်းဖို့လို  
နေတဲ့ပြဿနာတစ်ခုကို ရွေးထုတ်လိုက်တာပါပဲ။ အထူးသဖြင့် အဲဒီပြဿနာ  
နဲ့ စတင်စမ်းသပ်ကြည့်တာပေါ့။

### အဆင့် ၆ ဆင့်ပါတဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းမှုကို ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ခြင်း

အဆင့် (၁)

မိမိကို စိတ်ပူပန်မှုဖြစ်စေတဲ့ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်စေ  
တဲ့ ပြဿနာကို စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးပါ။

အဆင့် (၂)

အဲဒီပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖို့ရာအတွက် မိမိရဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေကို  
စဉ်းစားပါ။ (ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စဉ်းစားပါ။ ကောင်းတာတွေလည်း ပါ  
နိုင်သလို၊ သိပ်မကောင်းတဲ့ရွေးချယ်မှုတွေလည်း ပါနိုင်ပါတယ်။) စဉ်းစား  
လို့ ရသလောက်ကို ချရေးပါ။

အဆင့် (၃)

ရွေးချယ်မှုတစ်ခုစီရဲ့ အကျိုးရှိမှုတွေနဲ့ အကျိုးမရှိမှုတွေကို ချရေးပါ။

အဆင့် (၄)

ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့ရာအတွက် အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုတွေကို ရွေး  
ထုတ်ပါ။

အဆင့် (၅)

ရွေးချယ်မှုတစ်ခုချင်းစီအတွက် လိုအပ်တဲ့အဆင့်တွေ (ခြေလှမ်းတွေ)  
ကို စာရင်းပြုစုပါ။ (လိုအပ်တဲ့အရင်းအမြစ်တွေ၊ ကျော်လွှားရမယ့် အခက်



အခဲတွေကို စဉ်းစားပါ)

အဆင့် (၆)

မိမိရွေးချယ်ထားတဲ့ရွေးချယ်မှုတွေကို အသုံးချရင်း တိုးတက်မှုအပေါ်  
သုံးသပ်ပါ။

- ဘာတွေ ရရှိသွားသလဲ
- ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုသေးသလဲ

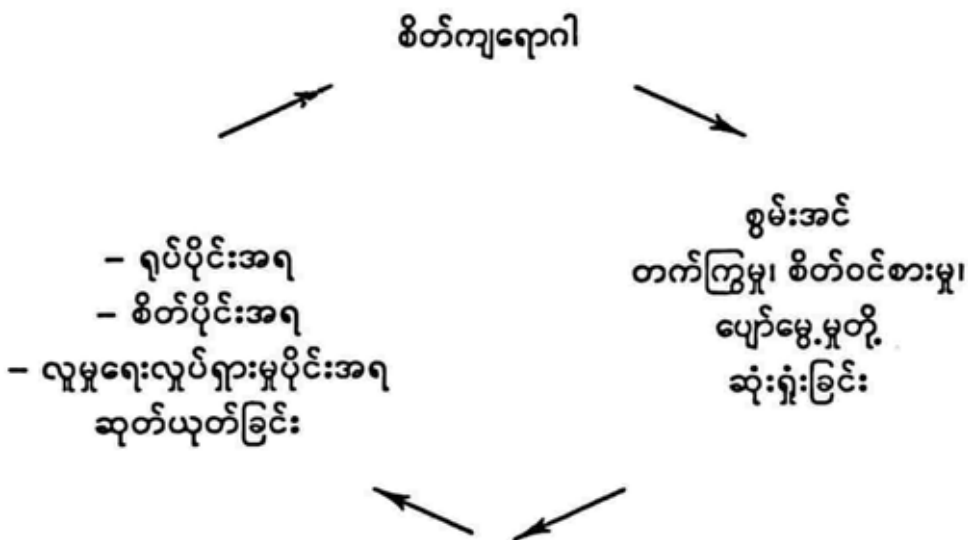




### လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်း

စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရသူအတော်များများဟာ အရင်တုန်းက အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်လုပ်ခဲ့တဲ့အလုပ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး စွမ်းအင် ကင်းမဲ့သွားတာ၊ မတက်ကြွတော့တာ၊ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့တာ၊ မပျော်မွေ့ တော့တာတွေကို ကြုံတွေ့ကြရပါတယ်။

အကျိုးဆက်အဖြစ် သူတို့ဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဘက်တွေမှာ အားနည်းလာပြီး ဆိုးဝါးတဲ့စိတ်ကျ ရောဂါဖြစ်မယ့်အခြေအနေဆီ ဦးတည်သွားတတ်ကြပါတယ်။ တက်ကြွမှု ပြန်ဖြစ်လာဖို့အတွက် စိတ်ကျရောဂါသံသရာစက်ဝိုင်းကို ချိုးဖျက်ပစ်တဲ့ ခြေလှမ်းဟာ အရေးကြီးတဲ့ခြေလှမ်းဖြစ်ပါတယ်။





လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်းဟာ အရေးကြီးတဲ့နေ့စဉ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို နည်းစနစ်ကျကျ၊ အဆင့်ရှိရှိ ပြန်လည်ထူထောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကျရောဂါ သံသရာစက်ဝိုင်းကို ချိုးဖျက်ပစ်ဖို့ ရည်ရွယ်တာဖြစ်ပါတယ်။

**အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ**

နေ့စဉ်ရရှိတဲ့အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုတွေဟာ မပြောပလောက်ဘူးဆိုရင် တောင် ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိမှုနဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုကို ပြန်လည်ထူထောင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါတွေမှာ အတွေ့ရများတဲ့ တုံ့ဆိုင်းမှုကိုလည်း ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်နိုင်ပါတယ်။

-အရင်တုန်းက မိမိကို အကျိုးပြုခဲ့တဲ့အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုတွေကို စာရင်းပြုစုပါ။ (စာရင်းပြုစုတဲ့အခါ အရေးအပါဆုံးအောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုကို ထိပ်ဆုံးမှာ နံပါတ်စဉ်တပ်ရေးပြီး အရေးပါမှုရေချိန်အလိုက် နံပါတ်စဉ်ထိုးပြီး ဆက်ရေးသွားပါ။)

- လုပ်ဖို့လိုအပ်တဲ့အလုပ်တွေကို စာရင်းပြုစုပါ။ အဲဒီလို ချရေးခြင်းအားဖြင့် အလုပ်ကို ပြီးအောင်လုပ်နိုင်လိမ့်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်ခံစားမှုကိုပါ ရသွားနိုင်ပါတယ်။ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုတစ်ခုကို တကယ်မရသေးတဲ့တိုင်အောင် အာရုံရသွားတဲ့သဘောပါပဲ။

**လူမှုရေးလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ**

စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေကြရသူတွေဟာ များသောအားဖြင့် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ၊ အရေးပါတဲ့လူမှုရေးလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေကို ရှောင်နေတတ်ကြပါတယ်။ လူမှုရေးအရ အထီးကျန်ဆန်တာပါ။ ဒီလိုနေထိုင်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကျရောဂါကို ပိုဆိုးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ပြန်လည်နာလန်ထူလာဖို့ရာ ပိုပြီး ခက်သွားတတ်ပါတယ်။

တခြားလူတွေနဲ့အတူတူ အလုပ်လုပ်ခြင်းဟာ စခါစမှာတော့ နေသား



တကျ သိပ်ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မိမိကို တက်ကြွနေအောင်တော့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ မိမိရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ယေဘုယျစိတ်အခြေအနေကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါတယ်။ လူမှုရေးဖိတ်ကြားမှုတွေကို လက်ခံဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ လူမှုရေးဆက်သွယ်မှုတွေနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေအတွက် မိမိက လက်ကမ်းကြိုဆိုနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

- မိမိအတွက် အရေးပါတဲ့လူမှုရေးအဆက်အသွယ်တွေ၊ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေကို စာရင်းပြုစုပါ။ အရေးကြီးမှုအလိုက် နံပါတ်စဉ်ပါ။

- မိမိ ပြန်လည်ဆက်သွယ်လိုတဲ့ ဒါမှမဟုတ် အချိန်များများပေးချင်တဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကို စာရင်းပြုစုပါ။ အရေးကြီးမှုအလိုက် နံပါတ်စဉ်ပါ။

### ပျော်မွေ့ဖွယ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေ

စိတ်ကျရောဂါခံစားနေကြရသူတွေဟာ တစ်ချိန်တုန်းက သူတို့ လိုလိုလားလား လုပ်ခဲ့တဲ့အရာကိစ္စတွေအပေါ်မှာတောင် စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့၊ မပျော်မွေ့တော့တာတွေ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါတယ်။

စိတ်ကျရောဂါကနေ ပြန်လည်နာလန်ထူဖို့ရာအတွက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေကို စီမံကိန်းရေးဆွဲပြီး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရပါလိမ့်မယ်။ ရွှင်လန်းဖွယ်၊ ပျော်မွေ့ဖွယ်၊ ကျေနပ်ဖွယ် အရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

မိမိအတွက် သာမန်အားဖြင့် ရွှင်လန်းစရာ၊ စိတ်ဝင်စားစရာ၊ အနားရအပန်းဖြေစရာ ဒါမှမဟုတ် ကျေနပ်ဖွယ်ရာတွေ ဖြစ်စေမယ့်လှုပ်ရှားမှုတွေကို စာရင်းပြုစုပါ။ အရေးကြီးမှုအလိုက် နံပါတ်စဉ်တပ်ပါ။

### ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများ

နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ စိတ်ကျရောဂါအတွက် တန်ခိုးစွမ်းအားကြီးမားတဲ့ဖြေဆေးတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အသင့်တော်ဆုံးကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မနက်စောစော၊ နေရောင်ခြည်အောက်မှာ လုပ်



တာပါ။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်ရတဲ့အလုပ်တွေဟာလည်း လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုး ဖြစ်တာတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ကျရောဂါအတွက် အကောင်း ဆုံးအမျိုးအစားကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုဆိုတာ အလုပ်လုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သီးခြားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမှာဖြစ်ပြီး ရုပ်ကျွန်းမာရေးရော စိတ်ကျွန်းမာရေး အတွက်ပါ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဥပမာ- လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ အားကစားစက်တစ်မျိုးမျိုးသုံးပြီး လေ့ကျင့် ခန်းလုပ်ခြင်း အစရှိတာမျိုးတွေကို တစ်နေ့မှာ ၁၅ မိနစ်လောက်လုပ်ရင် တောင် အကျိုးထူးပါတယ်။

မိမိမှာ ဆေးဝါးကုသနေရတဲ့အခြေအနေ ဒါမှမဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရ လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ဖို့ရာအကန့်အသတ်တွေရှိနေတာတောင် အရင်တုန်း က လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို စာရင်းပြုစုပါ။ ပြုစုထား တဲ့စာရင်းထဲကနေ လက်ရှိအခြေအနေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့် ခန်းတစ်မျိုးကို ရွေးထုတ်ပါ။

အခုဆိုရင် မိမိမှာ စိတ်ကျရောဂါကနေ ပြန်လည်နာလန်ထူဖို့အတွက် အရေးပါတဲ့လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအားလုံးကို စာရင်းပြုစုပြီးသွားပါပြီ။ အောင် မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ၊ လူမှုရေးလှုပ်ရှားဆောင် ရွက်မှုများ၊ ပျော်မွေ့ဖွယ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများနဲ့ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေထဲကနေ နံပါတ်တစ်အဖြစ် ကိုယ်က သတ်မှတ်ထားတဲ့လက်ရွေးစင်လှုပ်ရှားဆောင် ရွက်မှုတွေကို မိမိရဲ့ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းစာအုပ်ထဲမှာ ရေးသွင်းမှတ်သားထား လိုက်ပါ။ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုမှတ်တမ်းစာအုပ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ဘာသာ ဗလာစာအုပ်တစ်အုပ်မှာ ရေးသွင်းမှတ်သားထားလို့လည်း ရပါတယ်။

**အောင်မြင်တဲ့လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုစီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ**

- \* မိမိစာရင်းပြုစုထားတဲ့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတစ်မျိုးစီထဲက တစ်ခုကို တော့ မဖြစ်မနေ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း (ဒိုင်ယာရီ) စာအုပ်ထဲမှာ နေ့စဉ်ရေး



သွင်းပေးပါ။

- \* 'ကိုယ်ဝါးနိုင်သလောက်သာ ကိုက်ယူပါ။ ကိုယ်ဝါးနိုင်တာထက် ပိုများ ပြီး ကိုက်မယူပါနဲ့' ဆိုတဲ့စကားလို လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေ အများကြီး လုပ်ဖို့ မစဉ်းစားပါနဲ့။ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုအငယ်စားလေးတွေ ရရှိတာ ဟာ အများကြီးလုပ်ဖို့ကြိုးစားရင်း မနိုင်မနင်းတွေဖြစ်တာမို့ နောက်ဆုံး ဘာမှ မလုပ်ဖြစ်တာထက် ပိုကောင်းပါတယ်။
- \* မိမိအနေနဲ့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် အလုပ်တစ်ခုကို စလုပ်ရာက ဆက်လုပ်လို့မရတာမျိုးဖြစ်ခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် အကြောင်း တစ်ခုခုကြောင့် ပြီးမြောက်အောင် မလုပ်နိုင်တာမျိုးကြုံခဲ့ရင် ကိစ္စမရှိ ပါဘူး။ အစီအစဉ် ပြန်ဆွဲလိုက်ရုံပါပဲ။ နောက်တစ်နေ့ကျမှလုပ်ဖို့ ဒါမှ မဟုတ် သင့်တော်မယ့်အချိန်ကျမှလုပ်ဖို့ ပြန်လည်သတ်မှတ်လိုက်လို့ ရပါတယ်။
- \* မိမိအတွက် နောက်တစ်နေ့ လုပ်မယ့်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုစီမံကိန်းကို ဒီနေ့ ညနေခင်းကတည်းက ပြီးအောင် ရေးဆွဲထားသင့်ပါတယ်။ ဒါမှ နောက်တစ်နေ့အိပ်ရာထတာနဲ့ ရေးဆွဲထားတဲ့စီမံကိန်းအတိုင်း ချက်ချင်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။





## အရက်သောက်သုံးမှုကို အလယ်အလတ် ရေချိန်ရောက်အောင် လျှော့ချခြင်း

လူအတော်များများဟာ သူတို့ရဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုတွေကို အရက်ထဲမှာ နှစ်ထားတတ်ကြတယ်။ ပြဿနာတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းတဲ့ခံစားမှုတွေကနေ လွတ်မြောက်သွားအောင် အရက်ကို အသုံးပြုကြပါတယ်။

ပြဿနာက အရက်ကြောင့် ပြေပျောက်တယ်ဆိုတာ တစ်ခဏတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ့မှာ အရက်ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျစေတဲ့ဆေးဝါးတစ်မျိုးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်စက်ခြင်းရဲ့အရည်အသွေးကို ဖျက်ဆီးပစ်ပါတယ်။ စိတ်ကြွဆေးတိုက်ကျွေးကုသနေခြင်းရဲ့ ထိရောက်မှုတွေကို အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

### အလယ်အလတ်အဆင့် အရက်သောက်ခြင်းဖြစ်ဖို့ရာ

ကျင့်သုံးသင့်တဲ့ သေနင်္ဂီဗျူဟာများ

- \* အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်းထိုင်ပြီး အရက်သောက်တာကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အထူးသဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အချိန် ဒါမှမဟုတ် စိုးရိမ်သောကဖြစ်နေတဲ့အချိန်မျိုးတွေမှာ တစ်ယောက်တည်း အရက်သောက်တာ မကောင်းပါဘူး။
- \* အရက်ကို အကန့်အသတ်နဲ့ သောက်ဖို့ကြိုးစားပါ။ ဥပမာ- ညနေစာ



စိတ်ကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်ပါ

- စားတဲ့အချိန်မှာမှ သောက်မယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။
- \* အယ်လကိုဟောပါဝင်နှုန်းနိမ့်တဲ့ဘီယာကိုသာ သောက်တာမျိုး၊ ဒါမှ မဟုတ် အရက်ပြင်းကို ဘီယာနဲ့ ရောသောက်တာမျိုးလုပ်ပါ။
- \* အရက်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ဇိမ်ခံသောက်ပါ။ (ပက်ချင်အရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ပါ။ ၂ ပက်လောက်ဆို မဆိုးပါဘူး)
- \* အရက်ဆိုင်တွေမှာ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ထိုင်သောက်ရင်း၊ ဧည့်ခံပွဲတွေမှာ သောက်ရင်း အလွန်အကျွံဖြစ်သွားတတ်တာမျိုးတွေကို ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းမလဲဆိုတာ ကြိုတင်စဉ်းစားထားပါ။
- \* မိမိရဲ့ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုမှတ်တမ်းမှာ တစ်ပတ်မှာ ၂ ရက် အရက်မသောက်တဲ့နေ့ရက်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါ။ အဆင်ပြေနိုင်တဲ့နေ့ရက်ကို မိမိဘာသာ ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ။ မိမိအရက်သောက်တဲ့အချိန်ကို ညနေပိုင်း သတ်မှတ်ထားတာမို့ ညနေပိုင်းမှာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုခု ရှိတဲ့နေ့ရက်မျိုးဆိုရင် အဲဒီနေ့ရက်ကို အရက်မသောက်တဲ့နေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ထားတာ ပိုအဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။
- \* အရက်သောက်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရေချိန်က ဘယ်လောက်ပမာဏအထိပဲဆိုတာ သိထားပါ။ အဲဒီရေချိန်မလွန်အောင် ထိန်းသိမ်းသောက်ပါ။ ရေချိန်ပမာဏကို ကန့်သတ်လျှော့ချနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။





### စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာဖိစီးမှုနဲ့ ပြင်းထန်တဲ့စိတ်သောကရောက်မှုတွေဟာ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ဖို့အတွက် အကြီးမားဆုံးလှုံ့ဆော်မှုတွေပဲဆိုတာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဖိစီးမှုကင်းဝေးတဲ့ဘဝတစ်ခုထူထောင်ဖို့ကြိုးစားတာဟာ လက်တွေ့မကျသလို နှစ်လိုဖွယ်လည်း ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ လုပ်ငန်း၊ မိသားစု၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆက်ဆံမှုတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်တည်ရှိနေလို့ဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ့မှာလည်း အပြောင်းအလဲအားလုံး၊ စိန်ခေါ်မှုအားလုံးဟာ ဘဝကိုဖြတ်သန်းနေတဲ့ကျွန်တော်တို့အတွက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်၊ လိုက်လျောညီထွေနေတတ်အောင်၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့လမ်းကြောင်းကို အောင်မြင်စွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်အောင် အကူအညီပေးနေတဲ့အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အချိန်တစ်ချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ စိတ်ဖိစီးမှုအလွန်အမင်းခံစားရတဲ့အခါ ပြဿနာ တက်လာတတ်ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါခံစားနေရတဲ့လူအတော်များများဟာ စိတ်ဖိစီးမှုပေါ်ပေါက်ရာအရင်းအမြစ်အများအပြားရဲ့ ဒဏ်ကို ခံရတာပါ။ အဲဒီအရင်းအမြစ်တွေကို 'ဖိစီးသူတွေ' လို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်။ အဲဒီ 'ဖိစီးသူတွေ' ကြောင့် သူတို့ရဲ့ စိတ်ကျရောဂါဟာ ပြင်းထန်ပြီး ရေရှည်ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်



စိတ်ကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်ပါ

စိတ်ဖိစီးမှုကို စိမ့်ခန့်ခွဲရေး၊ လျှော့ချရေးအတွက် နည်းလမ်းတွေရှာဖွေဖို့ရာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

**စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျရေးနည်းလမ်းများ**

**\* အဓိကကျတဲ့ဘဝအပြောင်းအလဲတွေကို ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း**

တချို့အဓိကကျတဲ့ဘဝအပြောင်းအလဲတွေဟာ မရှောင်လွှဲနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်၊ ကသောင်းကနင်း ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အပြောင်းအလဲမျိုးတွေကို ရွှေ့ဆိုင်းထားသင့်ပါတယ်။

**\* အနားယူအပန်းဖြေတတ်အောင် လေ့လာခြင်း**

ဘယ်လိုအရာမျိုးတွေက မိမိကို အနားရအပန်းပြေစေနိုင်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ ပြီးတော့ တစ်နေ့တာမှာ အဲဒီအရာမျိုးတွေအတွက် အချိန်တစ်ချိန် ပေးနိုင်အောင် စီစဉ်ပါ။ ဒါ့အပြင် နေ့စဉ် အိပ်ရေးဝဝအိပ်ဖို့ အနားယူဖို့ လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

**\* နေ့စဉ်ပုံမှန်ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း**

မိမိ နှစ်သက်ပြီး ပုံမှန်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိမယ့် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ လေ့ကျင့် လို့ရတဲ့ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုး (အလုပ်လုပ်တာနဲ့ မဆိုင်တဲ့) ကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်ပါ။

**\* 'ဟင့်အင်း' လို့ ငြင်းဆိုတတ်အောင်နဲ့ ဦးစားပေးရမယ့်အလုပ် တွေကို အာရုံစိုက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း**

မကြာခဏ ရောက်လာတတ်တဲ့လုပ်ငန်းတာဝန်အသစ်တွေကို လက် မခံဘဲ 'ဟင့်အင်း' လို့ငြင်းဆိုတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ လှုပ်ရှားဆောင် ရွက်မှုစီမံကိန်းကိုသာ အာရုံစိုက်ပြီး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

**\* မိမိရဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို ကောင်းအောင်လုပ်ခြင်း**

စိတ်ကျရောဂါ နာတာရှည်ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ ပုဂ္ဂိုလ် ရေးဆက်ဆံပတ်သက်မှုတွေအကြား တင်းအားတွေ၊ ပဋိပက္ခတွေဖြစ်ခြင်း ကလည်း အဓိကကျတဲ့အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မိမိ ရဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ အဖုအထစ်ဖြစ်နေတာတွေကို ချောဆီထည့်ပေးဖို့



လိုအပ်ပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေ ကောင်းမွန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆိုတာမသိရင် သိတဲ့လူပုဂ္ဂိုလ်တွေထံ ချဉ်းကပ်ပြီး အကူအညီတောင်းရပါ လိမ့်မယ်။ မဟုတ်ရင် စာအုပ်တွေ ရှာဖတ်တာ၊ အင်တာနက်မှာ ရှာဖတ် ကြည့်တာတွေ လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။

**\* ဘဏ္ဍာရေးအတိုင်ပင်ခံလုပ်ငန်းတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ထားခြင်း**

ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာအခက်အခဲတွေကလည်း ကြီးကြီးမားမား စိတ်ဖိစီး မှုဖြစ်စေပါတယ်။ ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာအခက်အခဲတွေကြောင့် လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ဆက်ဆံရေးတွေ ပျက်ပြားသွားရတာလည်း ရှိပါတယ်။ မိမိရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာအခက်အခဲကို မိမိတစ်ဦးတည်း ဖြေရှင်းဖို့မလွယ်ရင် ဘဏ္ဍာရေးအတိုင်ပင်ခံလုပ်ငန်းတွေကို ချိတ်ဆက်ပြီး အကြံဉာဏ်တွေ တောင်းခံသင့်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးဆီက ရတဲ့အကြံဉာဏ်တွေဟာ အသုံး မဝင်ဘူးဆိုရင်တောင်မှ မိမိအနေနဲ့ အဲဒီအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်တွေရှေ့မှာ ကိုယ့် အခက်အခဲကို ရင်ဖွင့်လိုက်ရလို့ စိတ်ဖိစီးမှု နည်းနည်းတော့ ပေါ့သွားပါ တယ်။ ဒါ့အပြင် သူတို့တောင်မှ စဉ်းစားလို့မထွက်တဲ့ကိစ္စပဲဆိုပြီး ကိုယ့် မှာအဖော်ရှိသွားတာမို့ စိတ်ထိခိုက်မှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသုံးမကျဘူးထင် နေမှုတို့ပါ လျော့ပါးသွားတာဖြစ်ပါတယ်။

**\* စိတ်ဖိစီးမှုစီမံခန့်ခွဲရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ဒီစာအုပ်ရဲ့ ရှေ့လာမယ့်အခန်း တွေမှာ အသေးစိတ်ဖော်ပြထားတာရှိပါတယ်။**





## ပုံမှန်အိပ်စက်ခြင်းပုံစံဝင်အောင် ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း

ကောင်းကောင်းအိပ်မပျော်တဲ့လက္ခဏာကို စိတ်ကျရောဂါမှာ အများအားဖြင့် တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ မနက်အစောကြီး တစ်ရေးနိုးလာပြီး (များသောအားဖြင့် မနက် ၃ နာရီ ပတ်ဝန်းကျင်) ပြန်အိပ်လို့မရတော့တာ အဖြစ်များကြပါတယ်။ ပုံမှန်အိပ်စက်ခြင်းပုံစံဝင်အောင် ပြန်လည်ထူထောင်ရာမှာ အိပ်ကောင်းစေတဲ့လမ်းညွှန်ချက်တွေအတိုင်း လေ့ကျင့်ပေးရပါမယ်။ နေ့ခင်းဘက်တွေ၊ ညနေဘက်တွေ၊ အိပ်ရာဝင်ချိန်နဲ့ ညဘက်တွေမှာ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

### အိပ်ကောင်းစေတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေ နေ့ခင်းဘက်

- \* မိမိရဲ့ တစ်နေ့တာကို စနစ်တကျ ဖြတ်သန်းပါ။ အစားအသောက်တွေ စားတာ၊ ဆေးသောက်တာ၊ လုပ်နေကျအလုပ်တွေလုပ်တာနဲ့ တခြားလှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုတွေလုပ်တာကို အချိန်မှန်လုပ်ပါ။ အချိန်မှန်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ဇီဝနာရီကို ချောချောမွေ့မွေ့ လည်ပတ်နိုင်အောင် သံပတ်ပေးတဲ့သဘော ဖြစ်စေပါတယ်။
- \* ပုံမှန်ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မနက်ပိုင်း (ဒါမှမဟုတ် ညနေခင်း