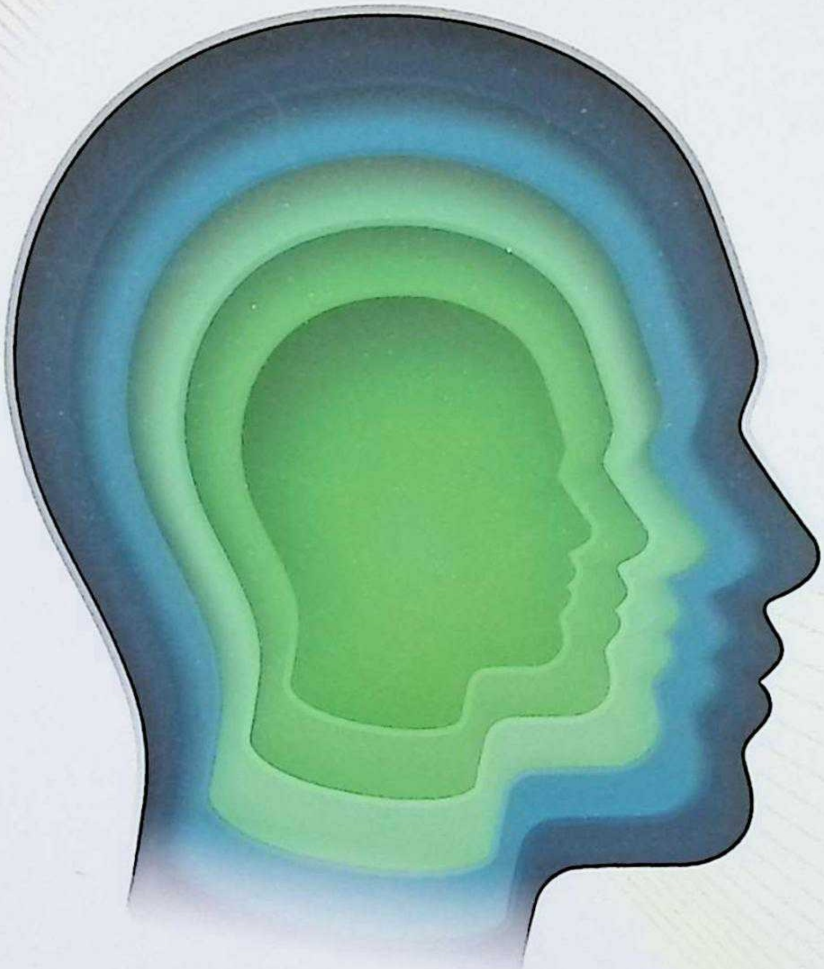
mgyoe.com

honest hour

SAMPLE BOOK

စိတ်ကုစားခြင်း လမ်းညွှန် 101

စူးရှမေ



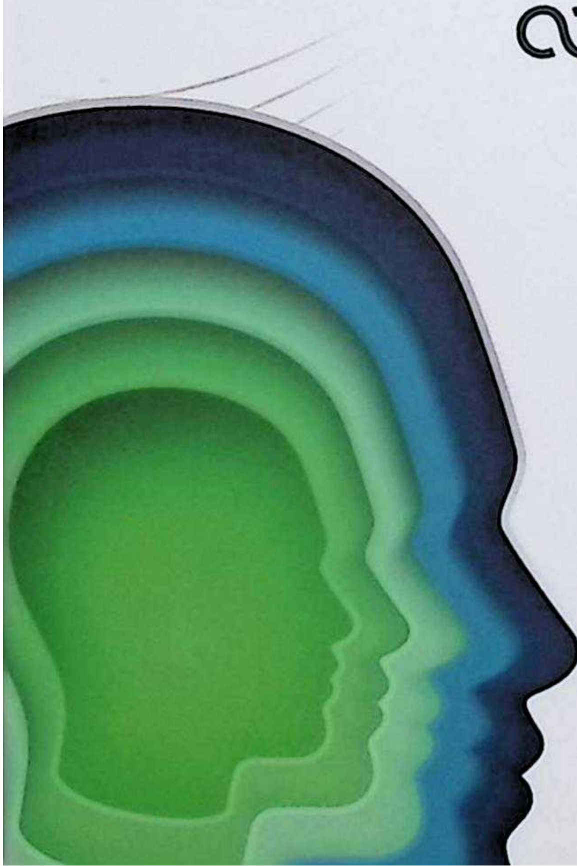
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

09 792 824 522

NO.19, MIN YE KYAW SWAR STREET,
14 WARD, KYAUTE KONE, 11081,
YANGON, MYANMAR

စိတ်ကုစားခြင်း လမ်းညွှန် 101



စိတ်ကုစားခြင်းလမ်းညွှန် 101
9 792025 080013

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စိတ်ကုစားခြင်း လမ်းညွှန် 101

Honest Hour in Collaboration With Sue Sha May

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပုံနှိပ်ခြင်း

၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်

ပထမအကြိမ်၊စက်တင်ဘာလ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

ကိုရဲကျော်

အုပ်ရေ

၁၀၀၀ အုပ်

တန်ဖိုး

၁၁၀၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်မြတ်သီရိကျော် (၀၂၆၂၅)၊ ဇွဲသီဟ စာအုပ်တိုက်
အမှတ် (၆၂၇) (A-1)၊ ဇမိုင်၊ ရွှေနှင်းဆီကန်လမ်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်

ဦးမင်းမင်းဆန်း (မြဲ-၀၁၆၈၅)၊ Mother Home Printing
အမှတ်(၂၀၆)၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး

စာရိပ်မြိုင်စာပေ
အမှတ် (၂၅၃/ ၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အနော်ရထာလမ်း၊ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉၇၆၂၂၆၀၂၀၊ ၀၉၇၆၂၂၂၆၀၂၀

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

၁။ Honest Hour မိတ်ဆက် ၅

၂။ စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးကျေးဇူးတင်လွှာနှင့် စာအုပ်၏ရည်ရွယ်ချက် ၇

အပိုင်း (၁) Crisis ဆိုတာ ဘာလဲ? ၉

၃။ ၁.၁ Crisis ဆိုတာ ဘာလဲ? ၉

၄။ ၁.၂ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကျပ်အတည်းများ ၁၀

၅။ ၁.၃ လူမှုရေး အကျပ်အတည်းများ ၁၃

၆။ ၁.၄ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေများ ၁၆

၇။ ၁.၅ အားလုံးသော အရေးပေါ်အခြေအနေများရဲ့ တူညီတဲ့အချက်များ ၁၈

၈။ ၁.၆ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရှုမြင်နည်း ၂၀

၉။ ၂.၁ စိတ်ဖိစီးမှုကို နားလည်ခြင်း ၂၁

၁၀။ ၂.၂ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်ပုံ ၂၅
(The Body/s Response to Stress)

၁၁။ ၂.၃ ဦးနှောက်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်ပုံ ၂၉

၁၂။ ၂.၄ အသွားနှစ်ဖက်ပါတဲ့ ဓား သို့မဟုတ် Cortisol ၃၁

၁၃။ ၂.၅ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ် ၃၃

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အပိုင်း (၂) ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းကို တည်ဆောက်ခြင်း ၃၇
(Building Emotional Resilience)
၁၄။ စိတ်ခံစားမှု အကျပ်အတည်းများ ၃၇
၁၅။ စိတ်ဖိစီးမှု သံသရာလည်ခြင်း ၃၈
၁၆။ ကြောက်ရွံ့မှု (Fear) သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကို တုန့်ပြန်မှု ၄၀
၁၇။ စိုးရိမ်ပူပန်မှု (Anxiety) ၄၂
၁၈။ ဆုံးရှုံးမှုကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ပူဆွေးသောက (Grief) ၄၅
၁၉။ မသေချာ မရေရာမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ၄၉
၂၀။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း ၅၀
၂၁။ စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း ၅၄
၂၂။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အခက်အခဲတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းများ ၆၁

အပိုင်း (၃) အရေးပေါ်အခြေအနေတွေမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ၆၇
ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း

အပိုင်း (၄) အကျပ်အတည်းကာလမှာ ရှင်သန်ကျော်လွှားနိုင်မယ့် ၇၁
အလေ့အကျင့်ကောင်းများ

အပိုင်း (၅) မျှော်လင့်ချက်နှင့် ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေခြင်း ၇၇

အပိုင်း (၆) အဆုံးစီရင်မှု အန္တရာယ် အကဲဖြတ်ခြင်း လမ်းညွှန် ၇၉

အပိုင်း (၇) Gratitude Journal ၈၇

❖

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Honest Hour မိတ်ဆက်

Honest Hour ဆိုတာကတော့ လူသားအားလုံးရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အပံ့တစ်ခုဖြစ်စေလိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့အတူ ၂၀၁၉ ခုနှစ်ကတည်းက စတင်တည်ထောင်ထားတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေတို့ အားလုံးရဲ့ ရင်တွင်း ခံစားချက်တွေကို ကိုယ်ချင်းစာစိတ်၊ ကရုဏာနှလုံးသားနဲ့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှု မရှိဘဲ နားထောင်ပေးကာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ အခက်အခဲတွေကို ကူညီအဖြေရှာပေးဖို့အပြင် Holistic Approach နဲ့ လူသားအားလုံးရဲ့ Well - Being အတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးနေတဲ့ နေရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Honest Hour မှာဆိုရင် စိတ်ပညာနယ်ပယ်မှ Counselling Psychologist များ၊ Therapist များ၊ Psychiatrist များ၊ Clinician နဲ့ Counsellor များ၊ Counselling ပညာရပ်ကို ဆည်းပူးထားသော Certified Counsellor များအပြင် Psychology နည်းပြ ဆရာမကြီးများနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားသည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

လက်ရှိမှာလည်း ပြည်တွင်းပြည်ပမှ Clients ပေါင်း ၂၀,၀၀၀ ကျော်ကို ဝန်ဆောင်မှုပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်တဲ့အပြင် Corporate လုပ်ငန်းများ၊ NGO, INGO များ၏ ဝန်ထမ်းများအပြင်၊ အမျိုးမျိုးသော Community များအတွက် Mental Health workshop, Webinar, Training များ၊ Employees Assistance program များကို

mgyoe.com

Holistic Approach နဲ့ Well-being services များကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခဲ့သည့်အပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုသင်တန်းများစွာကို ဖွင့်လှစ်ပေးလျက်ရှိပါတယ်။

Mental, Physical, Spiritual Well-Being ဆိုင်ရာကို တစ်နေရာတည်းမှာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လို့ရတဲ့၊ Healthy Lifestyle တစ်ခုစီကို Transform လုပ်ပေးနိုင်စေဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ Honest Hour Application ကို ၂၀၂၃ ခုနှစ်မှာ စတင်မိတ်ဆက်ခဲ့ပါတယ်။

မိတ်ဆွေတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို အနှောင့်အယှက်ပေးနေတဲ့အရာတွေ၊ ဘဝရည်မှန်းချက်တွေကို တားဆီးနေတဲ့အရာတွေဖြစ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ စိုးရိမ်သောကတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်မှုတွေ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ မိဘနဲ့ သားသမီးကြားက Generation gap ပြဿနာတွေ၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိခြင်း ပြဿနာတွေ၊ LGBT ကိစ္စတွေအဆုံး Honest Hour မှာ ဆွေးနွေး တိုင်ပင်နိုင်မှာဖြစ်သလို အားပေးနှစ်သိမ့်မှုတွေ လုပ်ပေးနေတဲ့ Emotional Support Session ကိုလည်း Honest Hour Application ရဲ့ 'Chat Feature' မှတစ်ဆင့် ရယူနိုင်အောင်၊ Physical Well-Being အတွက် App ကနေတစ်ဆင့် Fitness Consultation ယူနိုင်အောင် ဒီနှစ် ၂၀၂၅ စောဦးပိုင်းမှာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

❖

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေး ကျေးဇူးတင်လွှာ

ရှေးဦးစွာ ယခုစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုနေသော စာဖတ်သူများအားလုံး ရန်းကန်မှုမရှိတဲ့ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းအပေါင်းနှင့် ရှင်သန်နိုင်ကြပါစေကြောင်း ကျွန်မ ဂျူဒီခိုင်ပွင့်ခတ္တာမှ ဆုတောင်းမေတ္တာ ပို့သအပ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးကို Honest Hour ကနေ စတင်ပြီး ထုတ်ဝေဖို့ စဉ်းစားခဲ့ချိန်က စလို့ အခုလို စာဖတ်ပရိသတ်တွေရဲ့ လက်ထဲကို ရောက်ရှိတဲ့အချိန်ထိ ကျေးဇူးတင်ရမယ့်သူတွေ တော်တော်များပါတယ်။ ပံ့ပိုးကူညီပေးခဲ့ကြတဲ့ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ၊ ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်များနဲ့ စာဖတ်သူများအားလုံးရဲ့ ယုံကြည်မှု၊ အားပေးမှုနဲ့ အကြံဉာဏ်များအားလုံးက ဒီစာအုပ်ကို အသက်သွင်းပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်းပေးခဲ့သူများအားလုံး တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

❖

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်

Honest Hour Mental Health Guidance Book ကို ထုတ်ဝေရခြင်းရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ 'စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမှန်တကယ် လိုအပ်နေတဲ့အသိပညာများကို မျှဝေပြီး အကူအညီ လိုအပ်တိုင်း နည်းလမ်းပြနေတဲ့သူ တစ်ယောက်လို ရှိနေပေးချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်' ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်က သီအိုရီသက်သက်မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ဘဝမှ ဥပမာများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် မိမိကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်နိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုကို တည်ဆောက်ရန်နဲ့ ဖြတ်သန်းနေကြရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ဒီစာအုပ်က သင့်အတွက် မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ဦးလို ရှိနေပေးမှာဖြစ်ပြီး စာမျက်နှာတိုင်းက မိတ်ဆွေတို့ကို နားလည်မှု၊ အားပေးမှုနှင့် ဉာဏ်အလင်းသစ်များကိုလည်း ပေးစွမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

'စိတ်ချမ်းသာမှုသည် ဘဝရဲ့ အခြေခံအခွင့်အရေးတစ်ခုဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ် ရိုးသားစွာ ရင်ဖွင့် မျှဝေခြင်းက ပိုမိုလွတ်လပ်ပျော်ရွှင်သော ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်ကြပေမည်'။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် -

Judi Khine Pwint Khattar

Founder of Honest Hour

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

❁ အပိုင်း (၁)

Crisis ဆိုတာ ဘာလဲ

အခုဆိုရင် Crisis ဆိုတာကို ကျွန်မတို့ မြန်မာနိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားတွေ တော်တော်လေး ရင်းနှီးနေလောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။ ကိုဗစ်ကနေစလိုက်တာ နိုင်ငံရေး၊ စစ်ဘေး၊ ရေဘေး၊ အခုနောက်ဆုံး ငလျင်ဘေးတွေအထိ ဆိုးရွားစွာ ခံစားခဲ့ကြရတာ ဆိုတော့ Crisis ဆိုတာနဲ့ ရင်းနှီးနေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

- **Crisis ဆိုတာ**

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအတွက် တစ်စုံတစ်ခုသောအကြောင်း ကြောင်းကြောင့် အကျပ်အတည်းကာလ၊ အန္တရာယ်ကြီးမားတဲ့ ကာလတစ်ခုအတွင်းသို့ ကျရောက်သွားတာကို Crisis ကာလလို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြန်မာစကားနဲ့ ရင်းနှီးအောင် ပြောရရင်တော့ ကပ်ဘေးကာလပေါ့။ ကျွန်မကတော့ ကပ်ဘေးဆိုတာထက် အကျပ်အတည်းကာလလို့သာ သုံးချင်ပါတယ်။

အကျပ်အတည်းတွေ အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့နိုင်ငံမှာ အကြီးမားဆုံး ရင်ဆိုင်နေကြရတဲ့ အကျပ်အတည်းတွေကတော့-

- Political Crisis – နိုင်ငံရေးအကျပ်အတည်း
- Economic Crisis – စီးပွားရေးအကျပ်အတည်း

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

- Social Crisis - လူမှုရေးအကျပ်အတည်း
- Personal Crisis - ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကျပ်အတည်း
- Security Crisis - လုံခြုံရေးအကျပ်အတည်း
- Debt Crisis - ကြွေးမြီအကျပ်အတည်း
- Currency Crisis - ငွေကြေးအကျပ်အတည်း စသဖြင့် ဒီလို အခက်အခဲတွေကို ဆိုးရွားစွာ ခံစားနေရပါတယ်။

ကျွန်မတို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ Crisis ကာလတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်နေကြရတယ်။ နိုင်ငံရဲ့ အစစအရာရာ မပြည့်စုံမှုကြောင့် Crisis တစ်ခု ဖြစ်တိုင်း ပြည်သူတွေက အများဆုံး အထိနာကြရပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုတွေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နစ်နာမှုတွေကို ခံစားကြရတယ်။ ဘဝပေါင်း များစွာ ထိခိုက်ပျက်စီးကြရပါတယ်။ ဘဝတွေ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အိုးအိမ်စည်းစိမ်တွေ၊ လူနေမှုဘဝတွေ၊ အသက်တွေ စသဖြင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာ ပျက်စီးကြရပါတယ်။ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နစ်နာမှုတွေကလည်း Generation နဲ့ ချီပြီး ဒုနဲ့ဒေးပါပဲ။

ဒီစာအုပ်လေးဟာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ crisis အမျိုးမျိုးအကြားမှာ ရုန်းကန်ရှင်သန်နေရသူတွေဖို့၊ Crisis တွေအကြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နစ်နာခဲ့သူတွေအတွက် နှစ်သိမ့်ဖြေသာရာ စာအုပ်လေးတစ်အုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး Crisis ကာလတွေမှာ စိတ်ရောလူပါ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အထိအခိုက်အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့အတွက် လမ်းညွှန်စာအုပ်လေးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁.၂။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကျပ်အတည်းများ

ဘဝမှာ တစ်ခါတလေ ကျွန်မတို့အတွက် ရုတ်တရက် ကြီးမားတဲ့အကျပ်အတည်းတွေ ကြုံလာရတတ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ နေထိုင်မှုပုံစံတွေကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပြီး ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ရမလဲဆိုတာ မသိတဲ့အထိ စိတ်ရှုပ်ထွေးစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကျပ်အတည်းတွေထဲမှာ အောက်ပါအခြေအနေတွေ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၁) ချစ်ရသူတစ်ဦးဦးကို ဆုံးရှုံးခြင်း (ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု)

မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း (သို့) အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေ ဆုံးရှုံးသွားရင် အဲဒီပူဆွေးသောက ဝမ်းနည်းစိတ်က နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာတတ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ရုတ်တရက် ဆုံးရှုံးရတဲ့အခါ ဘာမှ မတွေးတတ်အောင် ထိတ်လန့်သွားတတ်ပြီး 'သူ မရှိတော့ဘူး' ဆိုတဲ့ အချက်ကို လက်မခံနိုင်အောင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တချို့က စိတ်ထဲမှာ အပြစ်ရှိသလို ခံစားရပြီး အိပ်မပျော်တာ၊ အစားမစားချင်တာ၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကနေ ခွဲထွက်သွားတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

(၂) အလုပ်ပြုတ်ခြင်း (သို့) ငွေကြေးအခက်အခဲ

အလုပ်ပြုတ်သွားတာ၊ စီးပွားရေးကျဆင်းတာ၊ ချေးငွေတွေ မဆပ်နိုင်တာတွေကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အရမ်းများလာပါတယ်။ 'ဒီလိုအခြေအနေမှာ ဘယ်လိုရှင်သန်ရမလဲ' ဆိုတဲ့ ကြောက်စိတ်နဲ့ စိုးရိမ်စိတ်တွေက နေ့တိုင်းလိုလို ရှိနေတတ်ပါတယ်။

မိသားစုဝင်တွေကို မပြောရဲတာ၊ အားကိုးစရာမရှိတာတွေကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တတ်ကြပါတယ်။

(၃) အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာ (သို့) အချစ်ရေးအဆင်မပြေမှု

ချစ်ရသူနဲ့ ကွဲကွာသွားတာ၊ အိမ်ထောင်ကွဲတာ၊ သံယောဇဉ်တွေ၊ ဆက်ဆံရေးတွေ ပြတ်တောက်သွားတာတွေက စိတ်ဒဏ်ရာအကြီးဆုံး ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အတူနေထိုင်ခဲ့တဲ့သူနဲ့ ကြာရှည်စွာ အဆင်မပြေဖြစ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးမရှိသလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ တချို့ဆို အိမ်ထောင်ပြိုကွဲပြီးနောက် စိတ်ကျဝေဒနာ (Depression) ထိ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

(၄) မိသားစုနဲ့ဝေးရာကို ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရခြင်း

အလုပ်အကိုင်အတွက် (သို့) လုံခြုံရေးအရ မိသားစုနဲ့ဝေးရာ ပြောင်းရတဲ့အခါ အိမ်လွမ်းစိတ် (Homesickness) ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နိုင်ငံခြားမှာ

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

တစ်ယောက်တည်း နေထိုင်ရတဲ့အခါ လူမျိုးစုခွဲခြားခံရမှု၊ ဘာသာစကား အခက်အခဲ၊ လူမှုရေး အထီးကျန်မှုတွေကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းရပါတယ်။

(၅) ကျန်းမာရေးအခက်အခဲများ

နာတာရှည်ရောဂါ (Chronic Illness) တစ်ခုခု ခံစားနေရတာ၊ ရုတ်တရက် ကျန်းမာရေးအခြေအနေဆိုးရွားလာတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ခေါင်းကိုက်တာ၊ နှလုံးခုန်မြန်တာ၊ အိပ်မပျော်တာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်စိတ်တွေက လူတစ်ယောက်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

(၆) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျပ်အတည်းများ (စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဒဏ်ရာ)

အထက်ပါ အခြေအနေတွေကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်လာတဲ့အခါ Depression (စိတ်ကျဝေဒနာ)၊ Anxiety (စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း)၊ PTSD (နာတာရှည်စိတ်ဒဏ်ရာ) တွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ ဘာမှလုပ်ချင်စိတ် မရှိတာ၊ အာရုံစူးစိုက်မရတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးမရှိသလို ခံစားရတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒီအခြေအနေတွေကို ဘယ်လို ရင်ဆိုင်မလဲ။

- စကားပြောပါ
  မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မျှဝေပါ။
- အကူအညီတောင်းပါ

စိတ်ရောဂါဆရာဝန် (Psychiatrist) တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ပါနဲ့

အကျပ်အတည်းတွေက လူတိုင်း ကြုံရနိုင်တာပါ။

- အနားယူပါ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချဖို့ Meditation လေ့ကျင့်ခန်း၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကျပ်အတည်းတွေက ကြီးမားပေမယ့် အချိန်နဲ့အမျှ ပြေလည်သွားနိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ဖို့နဲ့ အားပေးဖို့ပါပဲ။

၁.၃။ လူမှုအကျပ်အတည်းများ (Social Crises)

လူမှုအကျပ်အတည်းဆိုတာက လူအများ (သို့) လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးကို ထိခိုက်စေတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့အခြေအနေတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေတွေက ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သလို ရေရှည်ကြာမြင့်ပြီး လူနေမှုဘဝတွေကို နက်ရှိုင်းစွာ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

လူမှုအကျပ်အတည်းအမျိုးအစားများ

(၁) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ (Natural Disasters)

- ငလျင်များ၊ ရေကြီးမှုများ၊ မုန်တိုင်းများ၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှုများ စတဲ့ သဘာဝဘေးတွေက လူတွေရဲ့ အိမ်ခြေ၊ စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ လုံခြုံမှုကို ချက်ချင်း ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်

- ဥပမာ - ၂၀၀၈ ခုနှစ်က နာဂစ်မုန်တိုင်း၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်က စစ်ကိုင်းငလျင်ကြီး။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

(၂) နိုင်ငံရေး/ လူမှုရေး မငြိမ်သက်မှုများ (Socio-Political Unrest)

- နိုင်ငံရေး မတည်ငြိမ်မှုများကြောင့် နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ လူနေမှုဘဝများကို ထိခိုက်စေတဲ့အပြင် စိတ်ကျန်းမာရေးကိုပါ ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

(၃) ကပ်ရောဂါများ (Pandemics)

- COVID-19 လို ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါတွေက ကျန်းမာရေးစနစ်ကို ပျက်စီးစေပြီး စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေကို ကြီးမားစွာ ထိခိုက်စေပါတယ်။
- ဥပမာ - ၂၀၂၀-၂၀၂၂ COVID-19 ကပ်ရောဂါကြောင့် လူပေါင်းများစွာ သေဆုံးခဲ့ရပြီး စီးပွားရေးကျဆင်းမှုတွေ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

(၄) စီးပွားရေးကျဆင်းမှုများ (Economic Crises)

- ငွေကြေးဖောင်းပွမှု (Inflation)၊ စီးပွားပျက်ကပ်များ (Recession) တို့ကြောင့် အလုပ်လက်မဲ့များလာခြင်း၊ ကုန်ဈေးနှုန်းမြင့်တက်ခြင်း၊ ဆင်းရဲမွဲတေမှု များပြားလာခြင်း စတဲ့ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။
- ဥပမာ - ၂၀၀၈ ကမ္ဘာ့စီးပွားပျက်ကပ်၊ ဇင်ဘာဘွေ ငွေကြေးပြိုလဲမှု။

လူမှုအကျပ်အတည်းရဲ့ သက်ရောက်မှုများ

(၁) မိသားစုနဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် ထိခိုက်နစ်နာမှု

- လူတွေဟာ အိမ်ခြေ၊ အလုပ်၊ စားဝတ်နေရေး ပြဿနာတွေနဲ့ ရုန်းကန်ရပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ တိုးလာနိုင်ပါတယ်။
- မိသားစုတွေ ပြိုကွဲခြင်း၊ ကလေးတွေ ပညာရေးပျက်ခြင်း စတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေလည်း ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

(၂) အခြေခံအဆောက်အအုံများ ပျက်စီးခြင်း

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ လျှပ်စစ်နဲ့ ရေသန့်ရရှိမှုတို့ ချို့တဲ့လာပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၃) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများ

- ကြောက်ရွံ့မှု၊ အနာဂတ်မဲ့သလို ခံစားရမှု၊ အထီးကျန်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။
- အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူတို့ရဲ့ အပြစ်ရှိစိတ် ဝမ်းနည်းမှု (Survivor's Guilt)

အချို့လူတွေဟာ မိမိအသက်ရှင်နေပါလျက် အခြားသူများ သေဆုံးရသည်ကို အပြစ်ရှိသလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

လူမှုအကျပ်အတည်းတွေက တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဘဝကိုသာမက လူ့အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံးကို ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ ပူးပေါင်းကူညီမှု၊ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားများက အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို အခက်အခဲတွေကြားမှာတောင် လူသားတွေရဲ့ စည်းလုံးမှုက အားအင်တစ်ခု ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

ဒီလိုအခြေအနေတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ။

- အချင်းချင်း ကူညီဖေးမပါ။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ရယူပါ။
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ထားပါ။

လူမှုအကျပ်အတည်းတွေကို အားလုံး အတူတကွ ရင်ဆိုင်ကြမယ်နော်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်လိုမျိုး
အဖြစ်အပျက်တွေရင်ဆိုင်ပြီးသွားတဲ့
အခါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ဘယ်လို
ပြန်လည်တည်ဆောက်ကြမလဲဆိုတာ
ကိုပြောပြထားတဲ့ ဗီဒီယိုကိုကြည့်
လိုက်ရအောင်

mgyoe.com

၁.၄။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေများ (Global Crises)

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ကျွန်မတို့ဟာ နယ်စပ်တွေ၊ လူမျိုးတွေ၊ နိုင်ငံတွေကို ကျော်လွန်ပြီး လူသားအားလုံးကို ထိခိုက်စေတဲ့ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေ (Global Crises) ကို ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။

ဒီအခြေအနေတွေက တစ်နိုင်ငံတည်း၊ တစ်ဒေသတည်းနဲ့ မဆိုင်တော့ဘဲ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးက လူတွေရဲ့ကျန်းမာရေး၊ လုံခြုံရေး၊ စားဝတ်နေရေးတွေကို ကြီးမားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒီလို Global Crises တွေထဲမှာ အောက်ပါအချက်တွေ ပါဝင်နေပါတယ်။

(၁) ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုနဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ

- မိုးခေါင်ရေရှားမှု၊ ရေကြီးမှု၊ မုန်တိုင်းတွေ ပိုမိုပြင်းထန်လာတယ်။
- သစ်တောပြုန်းတီးမှု၊ မြေဆီလွှာပျက်စီးမှုတွေကြောင့် စိုက်ပျိုးရေးထိခိုက်ပြီး အစားအစာဖူလုံမှု နည်းလာတယ်။
- ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာမှုကြောင့် ကမ်းရိုးတန်းဒေသတွေမှာ နေထိုင်သူတွေ အိမ်ခြေရာခြေ ဆုံးရှုံးရတယ်။

ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုတွေကို ဖြစ်စေသလဲ။

- ကျေးလက်နေ ပြည်သူတွေရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု ခက်ခဲလာတယ်။
- ရာသီဥတုဒဏ်ကြောင့် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရသူ (Climate Refugees) တွေ များလာတယ်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်း တိုးလာတယ် (ဥပမာ – ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ)

(၂) ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါများ (Global Pandemics)

- COVID-19 လို ရောဂါတွေက တစ်ကမ္ဘာလုံးကို လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့ပြီး လူပေါင်း သန်းချီ သေဆုံးစေတယ်။
- ဆေးဝါးနဲ့ ကာကွယ်ဆေး မညီမျှမှုတွေကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ ပိုဆိုးပါတယ်။

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်စေလဲ။

- ကျန်းမာရေးစနစ်တွေ ပြိုလဲကုန်တယ်။
- စီးပွားရေးကျဆင်းကာ အလုပ်လက်မဲ့ဦးရေ များလာတယ်။
- ကလေးတွေရဲ့ ပညာရေး နောက်ကျကုန်ပါတယ်။

(၃) နိုင်ငံတကာ ပဋိပက္ခနဲ့ စစ်ပွဲများ

- ယူကရိန်း – ရုရှား စစ်ပွဲ၊ အစ္စရေး – ပါလက်စတိုင်း ပဋိပက္ခတွေက လောင်စာဈေးနှုန်း၊ အစားအစာ ကုန်ဈေးနှုန်းတွေကို တက်စေတယ်။
- လူမှုရေးအကျပ်အတည်းတွေဖြစ်ပြီး ဒုက္ခသည်ဦးရေဟာ များပြားလာပါတယ်။

ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုတွေ ရှိစေသလဲ။

- နိုင်ငံတကာ ကုန်သွယ်ရေး ထိခိုက်စေတယ်။
- လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု ပျောက်ဆုံးလာတယ်။
- လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတွေ ပိုများလာပါတယ်။

(၄) စီးပွားရေးနဲ့ စွမ်းအင်အကျပ်အတည်းများ

- ငွေကြေးဖောင်းပွမှု(Inflation)တွေကြောင့် လူတွေရဲ့ဝင်ငွေက ဈေးကွက်နဲ့ လိုက်မမီတော့ဘူး။
- စွမ်းအင်ဈေးတက်မှု (ဓာတ်ဆီ၊ လျှပ်စစ်) တွေက စက်ရုံ၊ လုပ်ငန်းတွေကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုဖြစ်စေသလဲ။

- ဆင်းရဲမွဲတေမှု ပိုများလာတယ်။
- လူတန်းစားကွာဟမှု ပိုကြီးထွားလာတယ်။
- လူထုမကျေနပ်မှုနဲ့ ဆန္ဒပြမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဘာကြောင့် ဒီအရေးပေါ်အခြေအနေတွေကို အတူတကွ ဖြေရှင်းဖို့လိုတာလဲ။ ဒီပြဿနာတွေဟာ တစ်နိုင်ငံတည်းနဲ့ ဖြေရှင်းလို့မရဘူး။ ဥပမာ – COVID

mgyoe.com

-19 ကို တစ်နိုင်ငံပဲ ကာကွယ်ပြီး ကျန်နိုင်ငံတွေမှာ ရောဂါကျန်နေရင် နောက်ထပ် မျိုးကွဲတွေ ထွက်လာနိုင်တယ်။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကို ဖြေရှင်းဖို့ နိုင်ငံတိုင်းက ကာဗွန်ထုတ်လွှတ်မှု လျှော့ချဖို့ လိုတယ်။ ဒါကြောင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေ၊ နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းတွေ ပူးပေါင်းပြီး ဒီပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီ Global Crises တွေဟာ ကျွန်မတို့အားလုံးကို ဒုက္ခပေးနေပေမယ့် တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ လူသားအားလုံး စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းလည်း ဖြစ်စေတယ်။ နိုင်ငံတကာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ သိပ္ပံနည်းကျဖြေရှင်းနည်းတွေနဲ့ လူတိုင်းရဲ့ ပါဝင်မှုတို့က ဒီအကျပ်အတည်းတွေကို ကျော်လွှားနိုင်မယ့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် "ငါတစ်ယောက်တည်း လုပ်လို့ မပြီးဘူး" ဆိုတဲ့ အတွေးကို ဖျောက်ပြီး အတူတကွ လက်တွဲဖြေရှင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၁.၅။ အားလုံးသော အရေးပေါ်အခြေအနေများရဲ့ တူညီတဲ့အချက်များ

ဘယ်လိုအရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် (ဥပမာ - ကျန်းမာရေးကပ်ဘေး၊ စီးပွားရေးအကျပ်အတည်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့ အခြေအနေ) ဆိုရင် လူတိုင်းနီးပါး တူညီတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုတွေ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲရတဲ့အချက်တွေ ရှိပါတယ်။

(၁) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ

အရေးပေါ် အခြေအနေတွေမှာ လူတွေဟာ အောက်ပါ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

- စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) - အရာရာကို စိုးရိမ်ပူပန်ရတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကြောင့် ညအိပ်မပျော်ဖြစ်တာ၊
- ကြောက်ရွံ့မှု (Fear) - မသေချာမရေရာမှုကြောင့် ကြောက်စိတ်ဝင်တာ၊
- စိုးရိမ်ပူပန်မှု (Anxiety) - ဘာတွေဖြစ်မလဲဆိုတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊
- မသေချာမှု (Uncertainty) - အနာဂတ်ကို မမြင်နိုင်တဲ့အတွက် စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်ရတာ။

mgyoe.com

ဒါတွေဟာ ပုံမှန်ဖြစ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေပါ။ ဒီလို ခံစားရတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မကောင်းမြင်စရာမလိုဘဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို နားလည်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

(၂) လိုက်လျောညီထွေ ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း (Adaptation)

အရေးပေါ်အခြေအနေတွေက ကျွန်မတို့ကို မျှော်လင့်မထားတဲ့နည်းနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်စေပါတယ်။

ဥပမာ -

- အလုပ်ပြောင်းရတာ
- နေထိုင်မှုပုံစံပြောင်းရတာ
- ဆုံးဖြတ်ချက်အမြန်ချရတာ
- မိသားစုနဲ့ ဝေးရတာ

ဒီလိုအခြေအနေမှာ ပြောင်းလဲမှုကို လက်ခံပြီး ဘယ်လို ရင်ဆိုင်မလဲဆိုတာက အရေးကြီးပါတယ်။

(၃) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရဲ့ အခွင့်အလမ်း (Potential for Growth)

အရေးပေါ် အခြေအနေတွေဟာ ဒုက္ခသာမကဘဲ၊ အခွင့်အလမ်းတွေလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

- စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု (Resilience) တိုးလာတယ်။
  အခက်အခဲကို ကျော်ဖြတ်နိုင်စွမ်း တိုးတက်လာစေပါတယ်။
- အသစ်သော အခွင့်အလမ်းများ ရလာတယ်။
  ဥပမာ - အွန်လိုင်းအလုပ်၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများနဲ့ ချိတ်ဆက်မိတာမျိုးတွေပေါ့။
- မိသားစု/သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပိုပြီး ရင်းနှီးလာတယ်။
- ကိုယ့်ရဲ့အားသာချက်/ စွမ်းရည်ကို ပိုသိလာတယ်။

ဒါကြောင့် အခက်အခဲတွေကို အားနည်းချက်အနေနဲ့မမြင်ဘဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုမိုအားကောင်းလာစေမယ့် အခွင့်အရေးအနေနဲ့ ရှုမြင်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

၁.၆။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရှုမြင်နည်း

အရေးပေါ်အခြေအနေတိုင်းကို လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခံစားရပုံချင်း မတူကြပါဘူး။

- တချို့အတွက် သိပ်မပြင်းထန်ပေမဲ့
- တချို့အတွက်တော့ အသက်ရှူကျပ်လောက်အောင် သေရေးရှင်ရေးတမျှ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် 'ငါ့ပြဿနာက သေးတယ်၊ သူ့ပြဿနာက ကြီးတယ်။ ငါက အကူအညီ မလိုဘူး' လို့ မတွေးဘဲ 'ငါ ခံစားနေရတဲ့အရာက အရေးကြီးတယ်' လို့ လက်ခံဖို့ လိုပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဒီအမြင်က အရေးကြီးတာလဲ။

- ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာကို လျစ်လျူရှုရင် နောက်ပိုင်းမှာ ပိုဆိုးလာနိုင်ပါတယ်။
- အကူအညီတောင်းတာဟာ အားနည်းခြင်း မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်တာပါ။
- သေးငယ်တဲ့ပြဿနာကို အချိန်မီဖြေရှင်းနိုင်ရင် ကြီးမားတဲ့ အခက်အခဲ ဖြစ်မလာအောင် တားဆီးနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လို အကူအညီတောင်းမလဲ။

- မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပြောပါ။
- ကျွမ်းကျင်သူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

ကျွမ်းကျင်သူဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်း မိမိကို ဝေဖန်အပြစ်တင်ခြင်းမရှိတဲ့ အမှန်တကယ် ဆွေးနွေးကူညီပေးနိုင်တဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်များ (Psychiatrists)၊ စိတ်ပညာရှင်များ (Psychologists)၊ နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးပေးသူများ (Professional Counselors) ထံမှာ အကူအညီရယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သတိထားရမယ့်အချက်က -

- မည်သည့်အရေးပေါ်အခြေအနေမဆို ကိုယ့်အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

- အကူအညီတောင်းဖို့ မရှက်ပါနဲ့။
- ကိုယ်ခံစားနေရတာကို တစ်ယောက်ယောက်က စာနာ နားလည်ပါလိမ့်မယ်။

အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ သတ္တိနဲ့ အားကိုးစရာတွေ လိုအပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အကူအညီတောင်းဖို့ သတ္တိလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကို နားလည်ထားရင် အရေးပေါ်အခြေအနေတွေကို ပိုပြီး ထိရောက်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မှာပါ။

သင်ဆွေးနွေးနိုင်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များကို
ရွေးချယ်လိုက်ပါ

၂.၁။ စိတ်ဖိစီးမှုကို နားလည်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှု 'Stress' ဆိုတာကို လူတိုင်းနီးပါးက နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ခံစားဖူးကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးကို စိတ်ဖိစီးမှုလို့ ခေါ်တာလဲ၊ စိတ်ဖိစီးမှုဟာ ကောင်းလား၊ မကောင်းဘူးလား၊ လူကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်လား ဆိုတာကို သိဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဘာလဲ။

စိတ်ဖိစီးမှု 'Stress' ဆိုတာက မိမိခန္ဓာကိုယ်က ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းရခက်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခု၊ အကျပ်အတည်းကြားရောက်နေချိန်မှာ ပြင်ပ သတိပေးချက်တစ်ခုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်က တုံ့ပြန်လာတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတုံ့ပြန်မှုတွေဟာ ဦးနှောက်ကနေ အမှတ်တမဲ့ လုပ်ဆောင်လိုက်တာဖြစ်ပြီး ကြောက်လန့်ခြင်း၊ ဖိအားများခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းတွေကြောင့် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ Nervous System (အာရုံကြောစနစ်) နဲ့ ဟော်မုန်းတွေကတစ်ဆင့် တုံ့ပြန်တာဖြစ်ပြီးတော့ ဒါကို 'Fight or Flight reaction' လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ စာမေးပွဲခန်းထဲ ဝင်တဲ့အချိန်တွေ၊ အမြင့်တစ်နေရာပေါ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တက်နေရတဲ့အချိန်၊ အလုပ်မှာ ပင်ပန်းတဲ့အချိန်တွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်တတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို အမျိုးအစားခွဲကြည့်မယ်ဆိုရင် -

(၁) ရေတို စိတ်ဖိစီးမှု (Acute Stress) နဲ့

(၂) နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှု (Chronic Stress) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

(၁) ရေတို စိတ်ဖိစီးမှု (Acute Stress)

ရေတို စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ လူတိုင်း ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခုခုကို ရုတ်တရက် ကြောက်တာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားတာမျိုးတွေက ခဏတာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ- စာမေးပွဲခန်းထဲကို မဝင်ခင်၊ Presentation မလုပ်ခင်၊ အလုပ်မှာ လူကြီးနဲ့ စကားမပြောခင် စိတ်လှုပ်ရှား၊ စိတ်ဖိစီးတတ်ကြတာဟာ Acute Stress ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေက မကြာခဏဖြစ်တတ်ပြီး အချိန်တိုအတွင်းမှာပဲ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ လူတချို့အတွက်တော့ ဒီလို Acute Stress တွေရှိခြင်းက သူတို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု Performance ကို ပိုတောင် ကောင်းလာတယ်ဆိုတဲ့ အထိပါ ရှိတတ်ပါတယ်။

၂။ နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှု (Chronic Stress)

နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာကတော့ အမြဲတစေ စိတ်က အနားမနေရအောင်ကို စိတ်ဖိစီးနေတာဖြစ်ပြီး ဒီလို စိတ်ဖိစီးမှု အမျိုးအစားကတော့ အန္တရာယ်များပြီး စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။

နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေ ရှိပါတယ်။

ဥပမာ- Pressure များလွန်းတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ လုပ်ကိုင်နေရတာ၊ ငွေကြေး အခက်အခဲ၊ ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေမှုတွေ၊ မိသားစု ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေမှုတွေ ဒီလို ပြဿနာတွေဟာ နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အဓိက အကြောင်းအရင်းတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုတွေက ကြာလာတဲ့အခါမှာ စိတ်ကျရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ညအိပ်မပျော်တဲ့ ပြဿနာနဲ့ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းတဲ့ရောဂါ စတာတွေကို ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ သဘာဝကျတဲ့ တုံ့ပြန်မှု ဆိုပေမဲ့၊ ရေရှည်မှာ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ Acute Stress လေးတွေက ခဏတာပဲဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားတတ်ပေမဲ့ Chronic Stress တွေကတော့ တောက်လျှောက်စိတ်ကို ဖိစီးဒုက္ခပေးနေတတ်တဲ့ အရာပါ။ အရေးကြီးတာက မိမိရဲ့စိတ်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဖြစ်နေတာကို သိဖို့က ပထမဆုံး အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှသာ စိတ်ဖိစီးမှုကို အေးအေးဆေးဆေးဖြစ်အောင် ကိုင်တွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုကို စနစ်တကျ နားလည်ရင် စိတ်ရောကိုယ်ပါကျန်းမာဖို့ နည်းလမ်းတွေ ကိုယ့်လက်ထဲမှာပဲ ရှိနေပြီလေ။

Eustress နဲ့ Distress ဆိုတာဘာလဲ။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတိုင်း မကောင်းတာချည်းပဲ မဟုတ်ပါဘူး။
ကောင်းကျိုးပေးတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုလည်း ရှိပါတယ်။
Stress နှစ်မျိုး ခွဲကြည့်လို့ ရပါတယ်။

တစ်ခုက Eustress လို့ခေါ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ခုကတော့ Distress လို့ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

Eustress - Productive ဖြစ်စေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု

ဒီစိတ်ဖိစီးမှု အမျိုးအစားက လူတစ်ယောက်ကို အလုပ်လုပ်ချင်စိတ် ဖြစ်စေတယ်၊ တိုးတက်ချင်စိတ် ဖြစ်စေပါတယ်။

ဥပမာ-

mgyoe.com