

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ

ကနဦးကုညီ

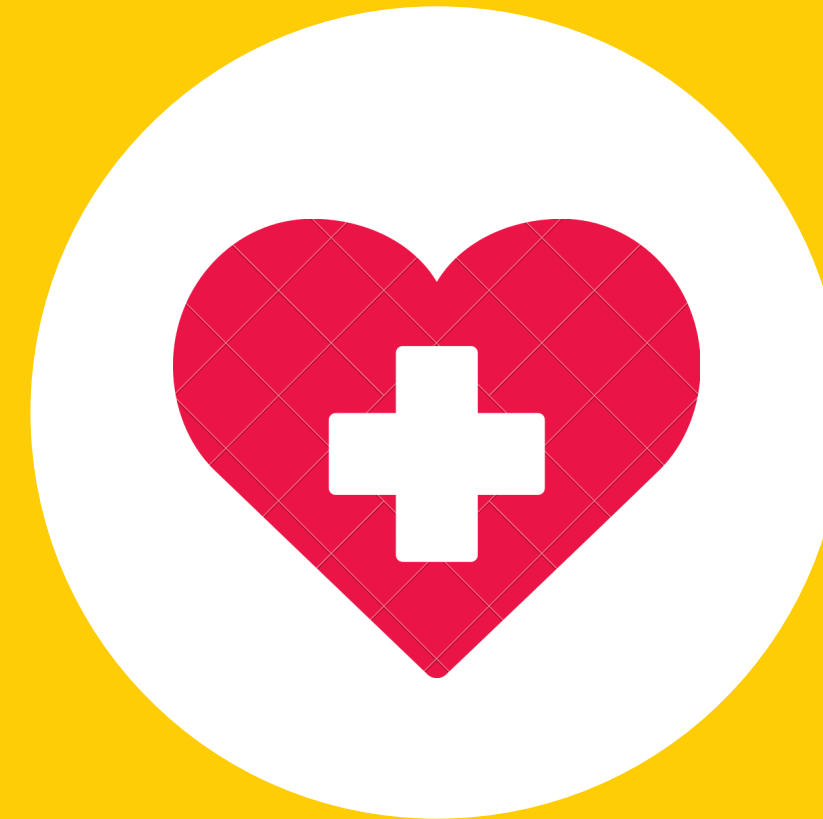
စောင့်ရှောက်မှု

Burmese Version



စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု (EFA) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

စိတ်ခံစားမှုပြဿနာ တုံ့ပြန်ခြင်းအတွက်
ဘဝတူဖေးမကူညီရေး နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်
ပြီး ကုစားဖြေဖျောက်ခြင်းကို အားပေးကာ
ပိုမိုဆိုးရွားသော စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း
မဖြစ်စေရန် တားဆီးပေးသည်



မှတ်ချက်- စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအရ ကုသမှုနည်းလမ်းကို အားပေးပြီး စိတ်ဒဏ်ရာခံစားရမှုမှ
ကျော်လွှားလွန်မြောက်ခဲ့သူများအား ကဲ့ရဲ့အပြစ်တင်ပုံပေါ်ကာ ရောဂါတစ်ခုအဖြစ်သုံးနှုန်းသည့် သဘောသက်ရောက်နိုင်သောကြောင့်
ကျွန်ုပ်တို့သည် "စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု" ဟူသော အသုံးအနှုန်းကို မသုံးပါ။

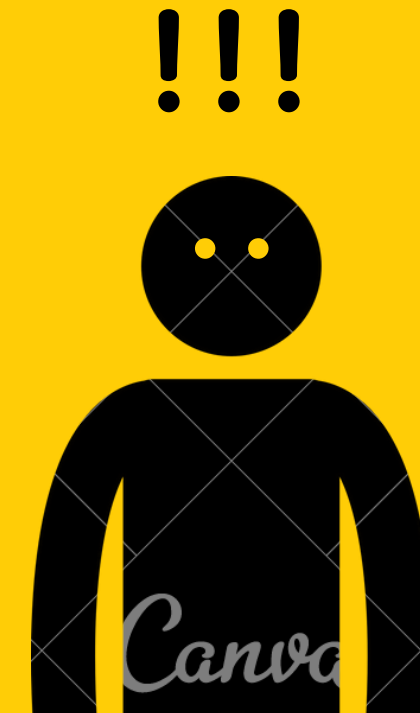
တစ်စုံတစ်ယောက်က စိတ်ခံစားမှုပြဿနာကြုံနေရကြောင်း ဖော်ပြနေသော တွေ့ရများသည့် လက္ခဏာများ



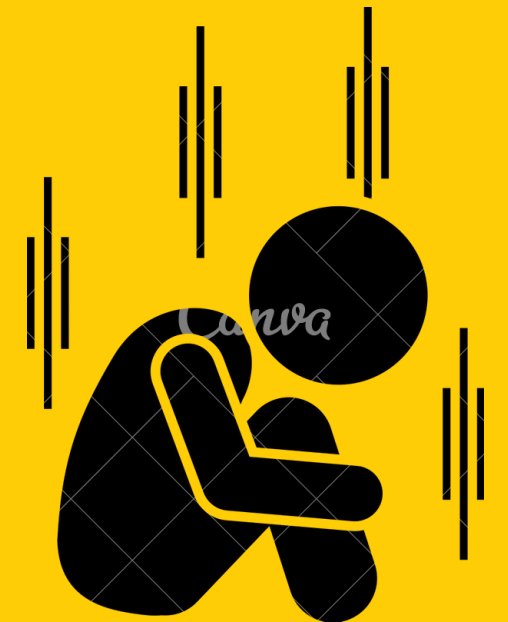
ထိန်းချုပ်၍မရခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း / တုန်ရီနေခြင်း / အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း



စိတ်ခံစားမှု ပေါက်ကွဲခြင်းများ



ရုတ်တရက် မလှုပ်မယှက် ငြိမ်သက်သွားခြင်း / အသက်ရှူအောင့်ထားခြင်း



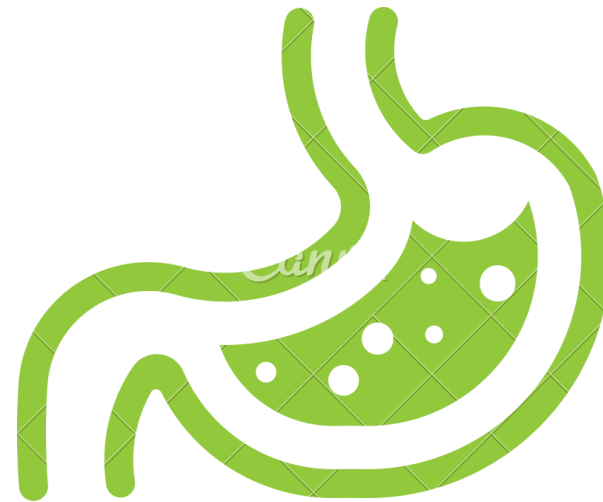
တစ်ဦးတည်းနေလိုခြင်း

ဤလက္ခဏာများကို တွေ့ရများသော်လည်း လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ကွဲပြားမှုရှိနိုင်သည်။ စိတ်ခံစားမှုပြဿနာမှ ကျော်လွှားလွန်မြောက်ခဲ့သူအချို့သည်လည်း စိတ်သောကရောက်သော လက္ခဏာမပြသည့်တိုင် ပံ့ပိုးကူညီမှု လိုအပ်နေပါသေးသည်။

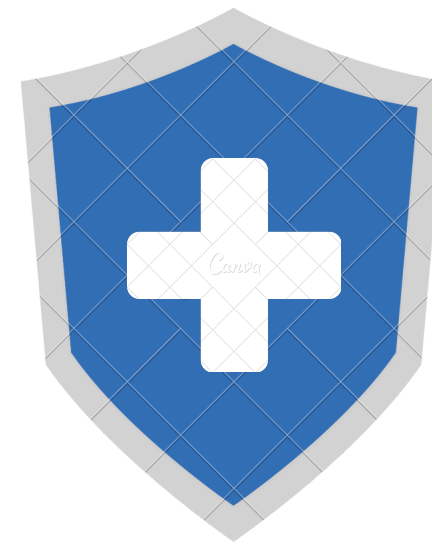
စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်၏ အရေးပေါ် တုံ့ပြန်မှုသည် စိတ် ခံစားမှုပြဿနာကြုံနေရချိန်တွင် ကျော်လွှားနိုင်စေရန် ကူညီပေးပါသည်



နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့်
သွေးပေါင်ချိန် ပြောင်းလဲမှု
များ



အစာခြေစနစ်
ရပ်တန့်သွားခြင်း



ကိုယ်ခံအားစနစ်
ရပ်တန့်သွားခြင်း



ကျိုးကြောင်း
ဆက်စပ်၍ဆုံးဖြတ်သည့်
"စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်သည့်
ဦးနှောက်" က အလုပ်မလုပ်
တော့ခြင်း

ဤသည်တို့မှာ စိတ်ခံစားမှုပြဿနာကြုံနေရသူတစ်ဦးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သော အဖြစ်များသည့် ဇီဝကမ္မ တုံ့ပြန်မှုများဖြစ်သည်။
သို့သော် ဤစာရင်းသည် ပြီးပြည့်စုံမှုမရှိသည့်အပြင် စိတ်ခံစားမှုပြဿနာမှ ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သူအားလုံးကိုလည်း ကိုယ်စားပြုခြင်း မဟုတ်ပါ။

EFA အခြေခံ သဘောတရားများ

ကိုယ်တိုင်
ရွေးချယ်
ဆုံးဖြတ်မှု

သိမြင်နားလည်မှု

ဆက်နွှယ်မှု

ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှု

စိတ်ခံစားမှုပြဿနာမှ ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သူတိုင်းသည် မိမိကိုယ်ကို ကုစားရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှုရှိကြသည်။ ၎င်းတို့၏ မွေးရာပါ ခွန်အား၊ သတ္တိ၊ ဉာဏ်ပညာ၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်များကို သိရှိထုတ်ဖော်ခွင့်ကို လေးစားတန်ဖိုးထားပါ။

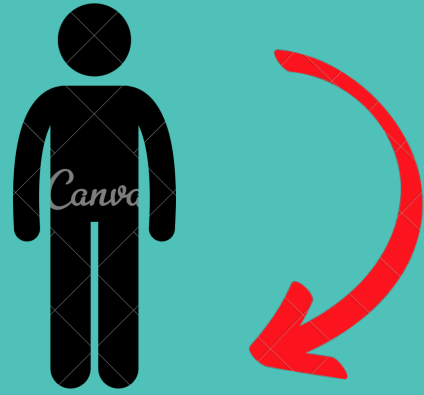
သိမြင်နားလည်မှု

လူမျိုးရေး၊ ကျား/မ၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်သည့်ဘာသာ၊ လူတန်းစား၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အခြားသော ဆက်ဆံရေးသတ်မှတ်ချက်များသည် စိတ်ဒဏ်ရာရစေနိုင်သလို စိတ်ဒဏ်ရာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သည်။ သင်ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်များက အခြားသူတစ်ဦးကြုံခဲ့ရသည်နှင့် ကွာခြားနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ လိုရာဆွဲ၍ ထင်မြင် ကောက်ချက်ချခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ စိတ်ခံစားမှုပြဿနာမှ ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သူတိုင်းကို ချဉ်းကပ်ဆက်ဆံရာတွင် စာနာမှုရှိပြီး မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချကာ ၎င်းတို့အပေါ် ဂရုထားတတ်ပါစေ။

ဆက်နွှယ်မှု

စာနာမှု၊ ကရုဏာနှင့် လူသားချင်းဆက်နွှယ်မှုသည် စိတ်ခံစားမှုပြဿနာရှိနေသူတစ်ဦးအား ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင် မလုံခြုံနိုင်သည့်တိုင် သို့မဟုတ် ထိုပတ်ဝန်းကျင်တွင် မလုံခြုံဟု ခံစားရနိုင်သည့်တိုင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ဤအပြုသဘောဆောင်သည့် ဆက်နွှယ်မှုသည် စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ရေရှည်ဆိုးရွားသော ထိခိုက်မှုများမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။

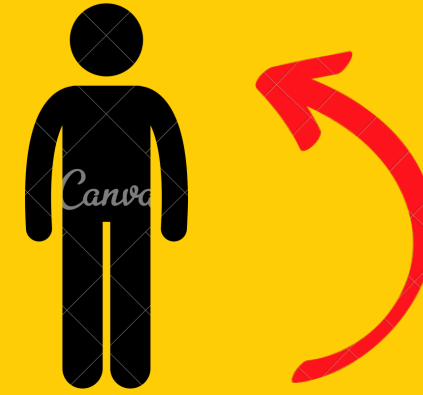
EFA ဖြေရှင်းမှုနည်းလမ်း



ဦးနှောက်အသိဦးစားပေး
တုံ့ပြန်မှု

ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်သည့် ဦးနှောက် အလုပ်မလုပ်သည့် အချိန်တွင် ခံစားချက်ပြောင်းလဲသွားအောင် စည်းရုံးပြောဆို၍မရနိုင်ပါ။

တစ်စုံတစ်ဦး အဆင်သင့်မဖြစ်သေးမီ အဖြစ်အပျက်ကို ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်ပြောပြခြင်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါသည်။



လုံဆော်မှုခံစားချက်
ဦးစားပေး တုံ့ပြန်မှု

EFA သည် ခန္ဓာကိုယ်တုံ့ပြန်မှု ပြန်လည်သဟဇာတဖြစ်စေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်းကို ဦးစားပေးသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်သည့် ဦးနှောက်ကို ပြန်လည်အလုပ်လုပ်လာစေရန် အချက်ပြပေးသည်။

ထို့နောက် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ခံစားမှုပြဿနာမှ ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သူ၏ ဇာတ်လမ်းကို နားထောင်၊ လက်ခံပေးပြီး ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်လုပ်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးသည်။

EFA အဆင့်များ

1



သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို
အေးချမ်းတည်ငြိမ်အောင်ထားရှိပါ

2



လုံခြုံသည့် အခြေအနေတစ်ခု
ဖန်တီးပါ

3



သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးချမ်း
တည်ငြိမ်အောင် ကူညီပေးပါ

4



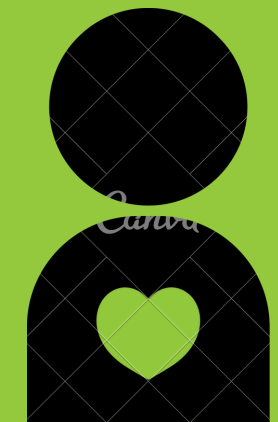
နားထောင်၍
လက်ခံပေးပါ

5

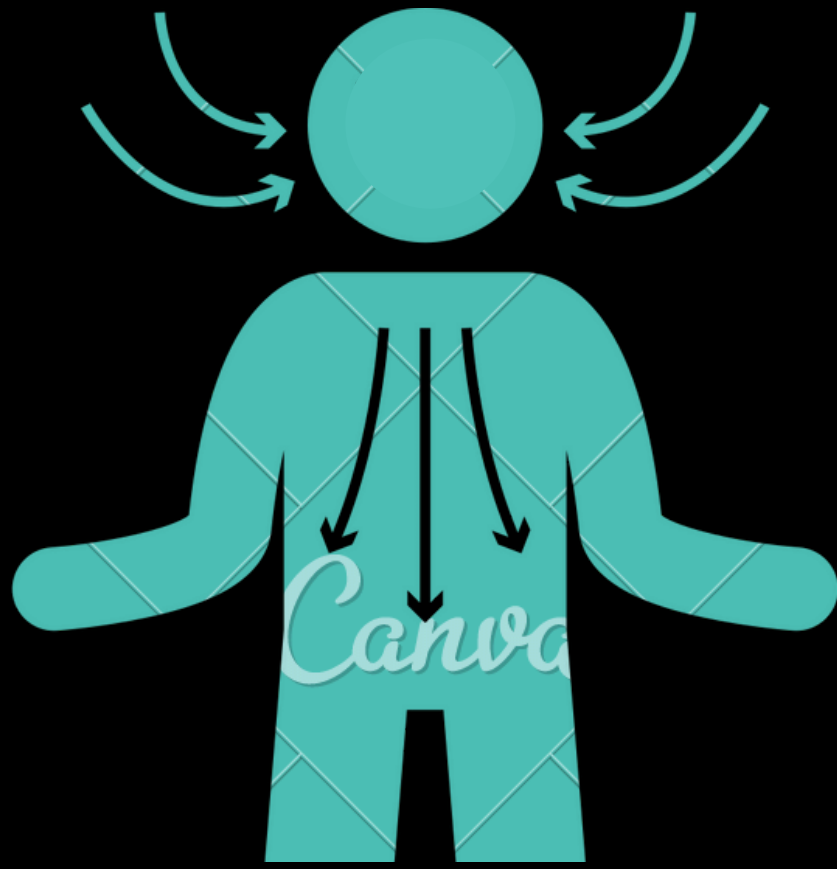


ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို
ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှု

6



မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်
တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ



သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို
အေးချမ်း တည်ငြိမ်
အောင်ထားရှိပါ

သင် ထိတ်လန့်နေပါက သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ရန်
EFA အဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

ထိတ်လန့်ခြင်းသည် ကူးစက်တတ်ပါသည်။ သင်
ထိတ်လန့်နေချိန်တွင် အခြားသူများကို ကူညီရန်
ကြိုးစားခြင်းသည် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကို
ပိုဖြစ်စေနိုင်သည်။

အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းကို အကြိမ်ရေများများ
ပြုလုပ်ပေးပါ။ အချိန်ရလျှင် အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူ
ထုတ်ချိန်တိုင်း 5 အထိ ရေတွက်ပါ။



လုံခြုံသည်
အခြေအနေတစ်ခု
ဖန်တီးပါ

ဖြစ်နိုင်လျှင် စိတ်ခံစားမှုပြဿနာရှိနေသူကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
အန္တရာယ်နှင့် ဝေးရာတွင် ထားပါ။ ထိုသူအနေဖြင့်
ချက်ချင်းဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ခြင်းရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေး
ပါ။

အတန်အသင့် အေးဆေးငြိမ်သက်ပြီး သီးသန့်ဖြစ်သည့်နေရာကို
ရှာဖွေပါ။ ဤနေရာသည် နံရံအနီးတွင် သို့မဟုတ် သစ်ပင်
တစ်ပင်အနီးတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိသည့် ခံစားချက်မျိုးသည် လူတစ်ဦးနှင့်
တစ်ဦးအတွက် မတူညီကြပါ။
စိတ်ခံစားမှုပြဿနာမှကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သူကို ၎င်းအတွက်
ဘေးကင်းပြီး သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မှု ခံစားရစေမည့်
အရာများကို သိရှိနားလည်နိုင်စေရန် ကူညီပေးပါ။



သုတို၏ခန္ဓာကိုယ်ကို
အေးချမ်းတည်ငြိမ်
အောင် ကူညီပေးပါ

အောက်ပါနည်းလမ်းများက အကူအညီဖြစ်နိုင်သည်-

—
သုတို၏ အမည်ကို ခေါ်ပေးပါ။

—
သုတို၏နံဘေးတွင် ထိုင်ပါ။

—
သုတိုကို အားပေးပါ။ "မင်းတစ်ယောက်တည်း
မဟုတ်ဘူး။ ငါ မင်းနဲ့ အတူရှိနေတယ်"

—
အတူတူ အသက်ရှူခြင်းပြုလုပ်ပါ။

—
နံရံတစ်ခု သို့မဟုတ် သစ်ပင်တစ်ပင်ကို မှီထားပါ။

—
အတူတူ လမ်းလျှောက်ပါ။

သုတို၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးချမ်းတည်ငြိမ်အောင် ကူညီပေးပါ

မိမိကိုယ်ကို ပွေ့ဖက်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်အား ရှေ့နောက်လှုပ်ခါခြင်း၊ ယိမ်းနွဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ငြိမ်စေသည့် သီချင်းတစ်ပုဒ်အား ညည်းခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

အရုံငါးပါးနှင့်ထိတွေ့ပါ။

အာရုံတစ်ခုစီကို ထိတွေ့ခံစားပါ။ ဥပမာ၊ ရေ သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်သောက်ပါ။ အပင်တစ်ပင်အား အနံ့ခံပါ။ မုန့်တစ်ခုစားပါ။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ကိုင်ထားပါ။ ကောင်းကင်ကြီးအား ကြည့်ရှုပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်သက်သာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

လက်နှစ်ဖက်ကို ပွတ်ပြီး ပူလာအောင်လုပ်ခိုင်းကာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ လိုအပ်သည့် နေရာတွင် အနွေးဓာတ်ပေးပါ။

ခြေဆောင့်ပါ။ နေရာမရွှေ့ဘဲ ပြေးပါ။ ခုန်ပါ။ လှုပ်ပါ။

ဤနည်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ စိတ်ဖိစီးမှုဓာတ်များကို ထုတ်လွှတ်၍ လျော့ပါးသက်သာလာစေရန် ကူညီပေးသည်။

အော်ဟစ်ပါ။

3 အထိ ရေတွက်ပြီး အတူတူ အော်ဟစ်လိုက်ပါ။ ပိုမိုလုံခြုံမှုရှိသည်ဆိုလျှင် ခေါင်းအုံး သို့မဟုတ် ရှပ်အင်္ကျီထဲ ခေါင်းမြှုပ်၍ အော်ဟစ်ပါ။ သို့မဟုတ် "အသံမထွက်ဘဲ အော်ဟစ်ပါ။"

ငိုကြွေးပါ။

ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချုပ်တည်းမှုများအား လွှတ်ချခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိန်း၍မရအောင် ငိုနေပါက ၎င်းတို့အား ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် အသက်ပြင်းပြင်းရှူနိုင်စေရန် ကူညီပေးပါ။

ငါ မင်းနဲ့အတူ
ဒီမှာရှိနေတယ်

မင်းပြောတာကို ငါ
နားထောင်နေပါတယ်

နားထောင်၍
လက်ခံပေးပါ

မျှဝေသည့် အရာမှန်သမျှအား လျှို့ဝှက်ထားမည်ဖြစ်ကြောင်း ထိုသူ
စိတ်အေးအောင် ကတိပြုပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
လုံခြုံမှုပေးနိုင်ပါသည်။

ကာယကံရှင် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါက စကားပြောရန် အတင်းမ
တိုက်တွန်းပါနှင့်။ တိတ်တိတ်လေးထိုင်နေခြင်းသည် အဆင်ပြေ
ပါသည်။

သူတို့ခံစားရနေရသည်များကို ဝေမျှရန် စကားလမ်းကြောင်းပေးပါ။
စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်ပါ။ ကြားဖြတ်ပြီး မပြောပါနှင့်။ သင်ကြား
သိခဲ့ရသည့် သူတို့ပြောသော အကြောင်းအရာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

ပြောပြနေသည့် အဖြစ်အပျက်ကိုသာ အာရုံထားခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ဘဲ
ထိုသူတို့၏ ခံစားချက်များကိုပါ အာရုံစိုက်ပါ။

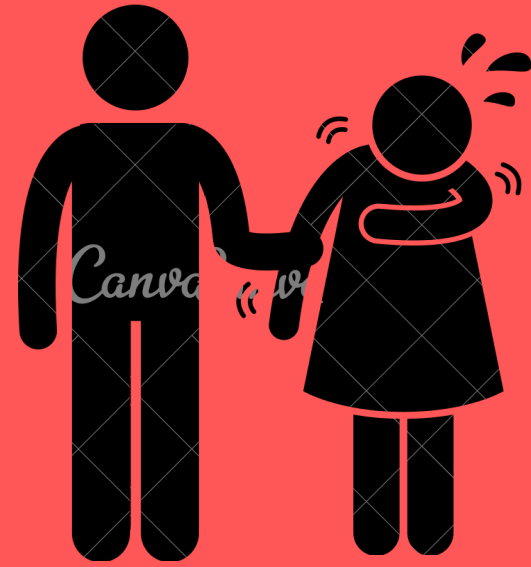
သူတို့ အဖြစ်အပျက်အား ပြန်လည်မျှဝေရင်း စိတ်ဒဏ်ရာထဲ ပိတ်
လှောင်မွန်းကျပ်နေပါက ချက်ချင်းတစ်ခါတည်း ပြောပြရန် မလိုအပ်
ကြောင်း ပြောဆိုသတိပေးပါ။ ထိုသူတို့ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း
စကားပြောစေပါ။ အသက်ပြင်းပြင်းရှုသွင်းခြင်းကို
အတူတူပြုလုပ်ပေးပါ။

အထောက်အကူဖြစ်စေသော စကားစုများ

အောက်ပါစကားများသည် စိတ်ခံစားမှုပြဿနာမှကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သူတစ်ဦးအား သိမြင်ခံစား၊ နားထောင်ပေး၍ လက်ခံပေးကြောင်း ခံစားရစေနိုင်သည်-

- ဒီလိုကိစ္စတွေ ဖြစ်ခဲ့တာ စိတ်မကောင်းပါဘူး။
- မင်းပြောတာကို ငါနားထောင်နေပါတယ်။
- ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာ တော်တော်ခက်ခဲမယ့်ပုံပဲ။
- ငါ မင်းကို ယုံတယ်။
- ဖြစ်ခဲ့တာတွေက မင်းရဲ့အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။
- မင်း ဒီလိုကိစ္စမျိုး ကြုံတွေ့ရဖို့ မထိုက်တန်ပါဘူး။
- ဝမ်းနည်းမှု / ကြောက်ရွံ့မှု / စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်မှု / စတာတွေကို ခံစားလို့ရပါတယ်။
- အခု ပြောမပြချင်ရင် ရတယ်နော်။
- မင်းအဆင်သင့်ဖြစ်ရင် ငါနားထောင်ပေးဖို့ အသင့်ရှိနေတယ်။
- မင်း လိုအပ်သလောက် အချိန်ယူနော်။
- ငါ မင်းနဲ့အတူ ရှိနေတယ်နော်။
- မင်းတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူးနော်။
- မင်းရဲ့ သတ္တိ / ခွန်အား / ထိခိုက်ခံစားလွယ်မှုကို ငါလေးစားပါတယ်။
- မင်းအတွက် ငါ အရမ်းဂုဏ်ယူတယ်။
- ဒီလိုကိစ္စမျိုးကို ရင်ဖွင့်ပြောပြပေးလို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သတ္တိရှိလိုက်တာ။

ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိသော အကြောင်းအရာများ



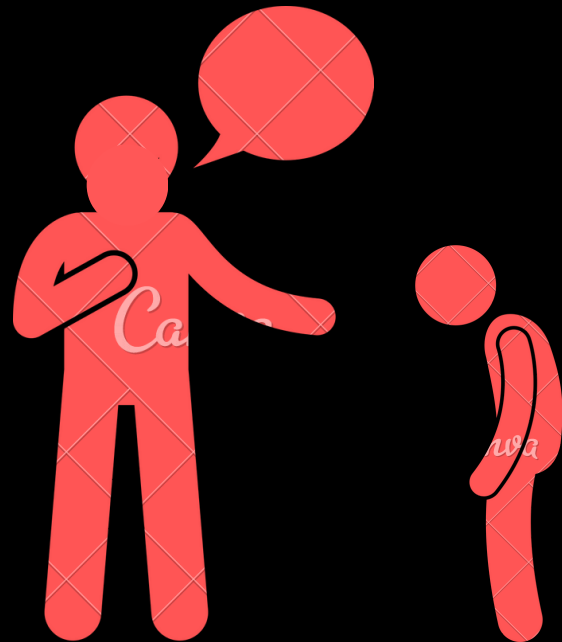
မေးမြန်းခွင့်တောင်းခြင်းမရှိဘဲ
ထိကိုင်ခြင်း



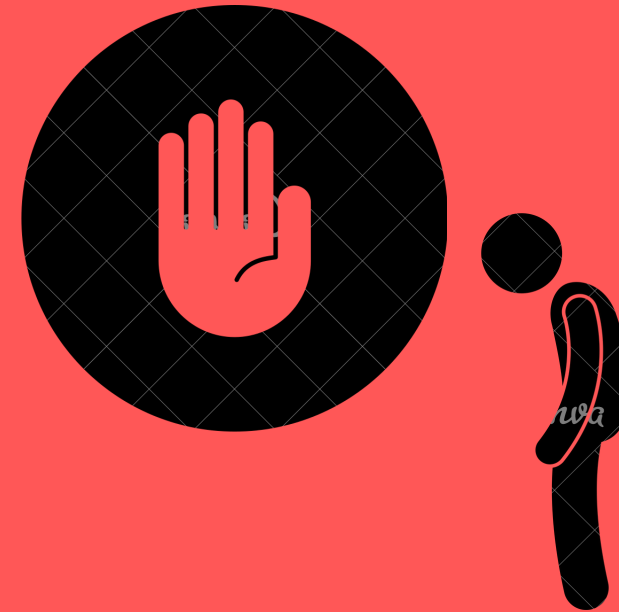
အတင်းအကျပ်
စကားပြောခိုင်းခြင်း



အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း



သင့်ကိုယ်ပိုင်အဖြစ်အပျက်ဖြင့်
တစ်ပါးသူ၏ အကြောင်းအရာကို
လွှမ်းမိုးပစ်ခြင်း



တစ်ပါးသူ၏ နာကျင်ခံစားမှု
အား လက်သင့်မခံခြင်း

ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အသုံးအနှုန်းများ

စေတနာမှဝေဒနာဖြစ်သွားစေနိုင်သည့် အောက်ပါပြောဆိုချက်များသည် စိတ်ခံစားမှုပြဿနာမှကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သူ၏ နာကျင်မှုကို လက်သင့်မခံသည့် အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်စေပြီး တစ်ပါးသူအား မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိ၏ခံစားချက်များအပေါ် အရှက်ရခြင်းတို့ကို ခံစားရစေနိုင်သည်-

- နောက်ကျရင် မင်းသက်သာသွားမှာပါ။
- အားလုံး အဆင်ပြေသွားမှာပါ။
- အကြောင်းရှိလို့ အကျိုးဖြစ်လာတာ။
- ဒီဒုက္ခလည်း ပျောက်သွားမှာပါပဲ။
- ပျော်ပျော်နေစမ်းပါ။
- စိတ်ပူမနေနဲ့။
- ရူးတိုးတိုး၊ မငိုနဲ့လေ။
- မေ့ပစ်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ။
- စိတ်မကောင်းဖြစ်မနေပါနဲ့။
- ကြောက်မနေပါနဲ့ / ဝမ်းနည်းမနေပါနဲ့ / စသည်။
- စိတ်အေးအေးထားပါ။
- စိတ်ငြိမ်အောင် နေကြည့်ပါ။
- မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်နေလိုက်ပါ။
- အခြေအနေက ဒီထက်တောင် ပိုဆိုးသွားနိုင်သေးတယ်။
- ငါလည်း အဲလိုဖြစ်ခဲ့တာပဲ၊ အဆင်ပြေနေတာပဲလေ။
- ဒီထက်မဆိုးတာပဲ ကျေးဇူးတင်လိုက်စမ်းပါ။



ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်
ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို
ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်
ဆုံးဖြတ်မူ

"မင်းရဲ့ ဦးနှောက် / နှလုံးသား / ခန္ဓာကိုယ်မှာ 1 ကနေ 10
အတွင်း ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိ ခံစားနေရသလဲ။"

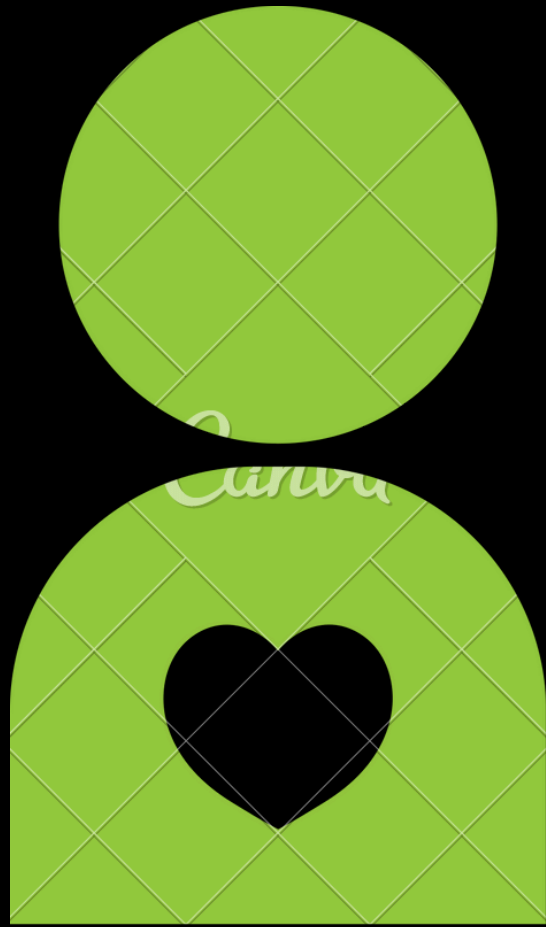
ဤသို့မေးမြန်းခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ လက်ရှိအခြေအနေကို သတိပြုမိစေရန်
ကူညီပေးသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ဒီခံစားချက်ပမာဏ ပြောင်းလဲသွားမလဲ
ကို မေးမြန်းပါ။

"ငါ မင်းကို အခု ဘယ်လိုကူညီပေးရမလဲ။"

အတိတ် သို့မဟုတ် အနာဂတ်ကို မတွေးမိစေရန်အတွက် လက်ငင်း
လိုအပ်ချက်များကို အာရုံစိုက်ပါ။

ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း၊ ခွန်အားနှင့် ထိန်းချုပ်မှုတို့ကို
အားပေးမြှင့်တင်ရန် ရိုးရှင်းသော ရွေးချယ်မှုများကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

ဥပမာ၊ မင်း ဒီမှာ ထိုင်ချင်လား ဟိုမှာ ထိုင်ချင်လား။ ရေသောက်မလား ဒါ
မှမဟုတ် လက်ဖက်ရည်သောက်မလား။ စကားပြောချင်လား ဒါမှမဟုတ်
အတူတူ တိတ်တိတ်လေး ထိုင်နေချင်လား။



မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်တတ် အောင် လေ့ကျင့်ပါ

သူတစ်ပါးကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် အကျိုးရှိစေနိုင်သလို ခွန်အားယုတ်လျော့ခြင်းလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၎င်းသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ "ပြင်းထန်သော စိတ်ဒဏ်ရာ" တို့ကိုလည်း ဖြစ်လာစေနိုင်ပြီး သင့်မှာရှိသည့် စိတ်ဒဏ်ရာကို ပြန်လည်နှိုးဆွသလို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

"ငါ့ရဲ့ ဦးနှောက် / နှလုံးသား / ခန္ဓာကိုယ်မှာ 1 ကနေ 10 အတွင်း ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိ ခံစားနေရသလဲ။"

သင်မည်သို့ခံစားနေရသည်ကို သတိပြုပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် သင့်ခံစားချက် ပမာဏက ပြောင်းလဲသွားမလဲ။

လွှတ်ချပြီး လူသစ်စိတ်သစ်နှင့် ပြန်လည်ရှင်သန်လိုက်ပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ဆုပ်ကိုင်ထားသော စိတ်ဖိစီးမှု ဒါမှမဟုတ် စိတ်ခံစားချက်မှန်သမျှကို လွှတ်ချလိုက်ပါ။ ခြေဆောင့်ခြင်း၊ လှုပ်ခြင်း၊ အော်ဟစ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

ထို့နောက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့် နှလုံးသားအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် အရာတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ပါ။ ရေ သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်သောက်ပါ။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။ မုန့်စားပါ။ ချစ်ရသူနှင့်အတူ အချိန်ဖြုန်းပါ။

ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်လိုက်ကြပါစို့

ပိုမိုသိရှိလိုပါက သို့မဟုတ် ဤလမ်းညွှန်ကို နောက်ထပ်ဘာသာစကား
များသို့ စေတနာဖြင့် ဘာသာပြန်ပေးလိုပါက အီးမေးလ် သို့မဟုတ်
ဆိုရှယ်မီဒီယာမှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ပါ-



WeAreHealingTogether.org



info@WeAreHealingTogether.org



[@WeAreHealingTogether](https://www.facebook.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.instagram.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.linkedin.com/company/WeAreHealingTogether)

