

အမိုး ၉ စိတ်ကျန်းမာရေး



အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ခန္ဓာကိုယ်သည်ကျန်းမာ (သို့မဟုတ်) မကျန်းမာနိုင် သကဲ့သို့ သူမ၏စိတ်နှင့်ဝိညာဉ်တို့သည်လည်းထိုနည်းတူဖြစ်နိုင်သည်။ သူမ၏စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်ကျန်းမာနေသည့်အချိန်တွင် သူမ၏ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာခွန်အားပြည့်ဝနေပြီး

➤ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်း ခြင်းသည်ကာယကျန်းမာရေး ကောင်းခြင်းနှင့်မျှတူအရေး ကြီးပါသည်။

- မိမိ၏ကိုယ်ကာယလိုအပ်ချက်များနှင့် မိသားစုဝင်များ၏လိုအပ်ချက်များ ကိုတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခြင်း။
- မိမိ၌ရှိနေသောပြဿနာများကိုသိရှိဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ဖြေရှင်းရန်ကြိုးစားခြင်း။
- နောင်ရေးအတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း။
- အခြားသူများနှင့်ကျေနပ်ဖွယ်ရာပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကိုဖန်တီးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်သူမ၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ကိုပင်မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ပါကသူမ၌စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိနေနိုင်သည်။ ထိုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများသည်မြင်နိုင်၊ ထိတွေ့နိုင်သောခန္ဓာကိုယ်ရှိ ပြဿနာများထက်သိရှိနားလည်ရန်ခက်ခဲသည်။



➤ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားပုံ သည်သူမ၏ကျန်းမာရေးနှင့် အခြားကိစ္စများဆိုင်ရာဆုံး ဖြတ်ချက်များအပေါ်ဩဇာ သက်ရောက်လိမ့်မည်။

မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်မိမိ၏မိသားစုနှင့်အသိုင်းအဝိုင်းအတွက်တန်ဖိုး ရှိသောပါဝင်ပေးဆပ်မှုပြုနိုင်ပြီးလေးစားဖွယ်ဖြစ်သည်ဟုခံစားနေပါကသူမသည် မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားသည်ဟုဆိုပါသည်။

မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားခြင်းသည်ငယ်စဉ်ကပင်စတင်၍သူမ၏ဘဝတွင် အရေးပါသောသူများဖြစ်သည့် မိဘ၊ အိမ်နီးနားချင်း၊ ဆရာ၊ ဆရာမနှင့် သူငယ်ချင်း များကမိမိအပေါ်မည်သို့ဆက်ဆံပြုမူကြသည်ပေါ်မူတည်ပါသည်။

အချို့အခြေအနေများ၌ မိန်းကလေးများသည်မိမိကိုယ်ကို မိမိမိန်းက လေး ဖြစ်နေသောကြောင့်တန်ဖိုးနည်းသည်ဟုခံစားရသဖြင့်မိမိကိုယ်ကိုအလေး ထားတတ်ရန်ခက်ခဲပါသည်။ အကယ်၍၎င်းတို့သည်အလွန်ကဲ့ရဲ့ခြင်းခံရပါက (သို့) ၎င်းတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများအသိအမှတ်ပြုမခံရပါကမိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုး မရှိဟုခံစားကြီးပြင်းလာတတ်ကြသည်။

ထို့နောက်အသက်ကြီးလာသောအခါ၎င်းတို့ခင်ပွန်းများက၎င်းတို့အား ကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံရန်၊ အခြားသူများလောက်အစားအသောက်ကောင်းများ စားသောက်ရန်၊ နာမကျန်းချိန်တွင်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရယူရန်နှင့် မိမိတတ်ကျွမ်းမှုကိုတိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ရန်ထိုက်တန်သည်ဟုမယုံကြည် ကြတော့ပါ။

မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားခြင်းသည်စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်အရေးကြီး သောအခန်းကဏ္ဍဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားတတ်သောအမျိုးသမီး သည်နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသောပြဿနာများကိုပို၍နိုင်နိုင်နင်းနင်းဖြေရှင်းနိုင်ပြီး သူမ ၏ဘဝနှင့် သူမ၏အသိုင်းအဝိုင်းတိုးတက်ရန်အတွက်ပို၍လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိသည်။

မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားမှုကိုတည်ဆောက်ခြင်း။

မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားမှုကိုတည်ဆောက်ခြင်းသည်လွယ်ကူသော အလုပ်မဟုတ်ပါ။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်မိမိကိုယ်ကိုပိုမိုတန်ဖိုးထားရန်ဆုံးဖြတ် ရုံနှင့်မဖြစ်ပါ။ သူမသည်မိမိ၌ရှိနေသည်ဟုပင်မသိသည့်အရိုးစွဲနေသည့်ယုံကြည် မှုများကိုပြောင်းလဲပစ်ရန်လိုအပ်သည်။

ထိုပြောင်းလဲခြင်းများသည်များသောအားဖြင့်သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် အမျိုးသမီးကမိမိကိုယ်ကိုအမြင်သစ်ဖြင့်မြင်စေသောအတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ရမည်။ အပြောင်းအလဲများသည်အမျိုးသမီး၏နဂိုကတည်းကရှိနေ

သောအစွမ်းများ ဥပမာ - (အခြားသူများနှင့် ရင်းနှီးထောက်ကူတတ်သောဆက်ဆံရေး) သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်ကိုသင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်းပေါ်တည်ဆောက်နိုင်သည်။



ကလေးတစ်ယောက်အနေဖြင့်မာလာသည်တိတ်ဆိတ်ပြီးအမိန့်နာခံတတ်သောမိန်းကလေးဖြစ်ရန်သင်ကြားခြင်းခံရသည်။ သူမအသက် ၁၈နှစ်ရှိလာသောအခါမိခင်ကသူမအားချမ်းသာပြီးသူ့ထက်အသက်ကြီးသောသူတစ်ဦးနှင့်လက်ထပ်ပေးရန် စီစဉ်ပေးသည်။ မာလာသည်အခြားသူတစ်ဦးနှင့်ချစ်ကွမ်းဝင်နေသော်လည်းရွေးချယ်ခွင့်မရပါ။

လက်ထပ်ပြီးနှစ်ပေါင်းများစွာကြာလာသော် မာလာ၌ကလေး ၄ ယောက်ရှိလာပြီး သူမ၏ခင်ပွန်းသည်ညတွင်အိမ်သို့ ပြန်မလာတော့ပါ။ အခြားမိတ်ဆွေများကသူမ၏ ခင်ပွန်းသည်အခြားအမျိုးသမီးနှင့်သွားလာနေကြောင်းသတင်းပေးကြသည်။ မာလာသည်မိခင်အားတိုင်တန်းသောအခါ မိခင်ကသူမဘဝသည်ဤအတိုင်းသာဖြစ်နေတော့မည်ဖြစ်သောကြောင့်နေတတ်အောင်နေရန်ပြောခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင်သူမ၏ခင်ပွန်းသည်အခြားအမျိုးသမီးနှင့် သွားနေရန်အိမ်မှထွက်သွားတော့သည်။ မာလာသည်ဝမ်းနည်း၍မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးမရှိဟုခံစားရသည်။

တစ်နေ့၌မာလာသည်အသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိ မူကြိုကျောင်းတွင်ကလေးများအားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်ရန်သင်ကြားပေးသည့်အစီအစဉ်၌ပါဝင်ခွင့်ရလာသည်။ သူမသည်အိမ်အပြင်တွင်တစ်ခါမှအလုပ်မလုပ်ဘူးသော်လည်း ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြည့်ရန်ခိုင်းဖြတ်လိုက်သည်။ အတတ်ပညာအသစ်များသင်ကြားခြင်း၊ ကလေးများနှင့်အခြားသင်တန်းသူများနှင့် အတူရှိခြင်းတို့သည်မာလာအားပြောင်းလဲလာစေသည်။ သူမသည်အိမ်ထောင်သည်ဘဝအပြင်အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သောဝန်ထမ်းတစ်ဦးအဖြစ်တန်ဖိုးရှိနိုင်ကြောင်းသိမြင်လာသည်။ ထိုအခါမာလာသည် မိမိ၏ မိသားစုနှင့် မိမိ၏အသက်တာအတွက်မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကိုစတင်စဉ်းစားတတ်လာသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသောသူအနေဖြင့်မာလာသည်အတတ်ပညာအသစ်များသင်ယူလာနိုင်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုပိုမိုတန်ဖိုးထားတတ်လာသည်။



➤ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းရန်အတွက်အမျိုးသမီးများသည်မိမိဘဝအပေါ်ပိုမိုထိန်းချုပ်နိုင်မှုနှင့်စွမ်းအားရှိမှုတို့လိုအပ်သည်။

➤ နေ့စဉ်အသက်တာ၌ဖိစီးမှုများအမြဲရှိသောကြောင့်သတိထားမိရန်ခက်ခဲပါသည်။ ဤဖိစီးမှုများအားရင်ဆိုင်နိုင်ရန်အမျိုးသမီး၏ခွန်အားများစွာကုန်ဆုံးသည်။



အမျိုးသမီးများ၏စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၏အကြောင်းရင်းများ

အမျိုးသမီးတစ်ဦးဦးဖိစီးမှုအမြောက်အများသည်မိမိရင်ဆိုင်နိုင်သောစွမ်းအားထက်ကြီးမားပါကစိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများစတင်ပေါ်ပေါက်စေသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာအားလုံး၏အကြောင်းရင်းကိုမဖော်ထုတ်ပြသနိုင်ပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသောအမျိုးသမီးများတွင် စိတ္တ (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများပြင်းထန်လွန်းသောကြောင့်နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများကိုထိခိုက်စေတတ်သည်။

(၁) နေ့စဉ်အသက်တာ၌ ဖိစီးမှုရှိခြင်း။

နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများနှင့် အဖြစ်အပျက်များသည်မကြာခဏအမျိုးသမီးများ၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ဖိစီးမှုများကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဖျားနာခြင်း (သို့) အလုပ်ပင်ပန်းလွန်းခြင်းကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်ဖိစီးမှုများဖြစ်တတ်ပါသည်။ မိသားစုအတွင်းပဋိပက္ခဖြစ်မှု (သို့) မိမိမထိန်းချုပ်နိုင်သောပြဿနာများအတွက်အပြစ်တင်ခံရခြင်းကြောင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာဖိစီးမှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သာယာမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသောကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ အလုပ်ရရှိခြင်းစသည့်အချိန်များတွင်ပင်အမျိုးသမီးတို့ဘဝ၌အပြောင်းအလဲဖြစ်ပေါ်စေသဖြင့်ဖိစီးခြင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးအများစု၌ဖိစီးမှုအမျိုးမျိုးသည်အဖက်ဖက်မှဝန်းရံလျက်ရှိနေတတ်သည်။

ဥပမာ

- ကလေးများအားပြုစုစောင့်ရှောက်ရခြင်း။
- ခင်ပွန်း၏ အလိုဆန္ဒအားဖြည့်ဆည်းရခြင်း။
- ရေနှင့် လောင်စာရှာဖွေရခြင်း။
- ဖျားနာသူအားပြုစုရခြင်း။
- ငွေကြေးနည်းလွန်းခြင်း။
- အစားအစာနည်းလွန်းခြင်း။



အခြားသောဖိစီးမှုများသည်ဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့ရာတွင်စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်ပေါ်ရာတွင်ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ဖိစီးမှုအမြောက်အများကိုနေ့စဉ်နေ့တိုင်းနှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာကြုံတွေ့နေရပါကမိမိအားလွမ်းမိုးသွားပြီးရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းမရှိ တော့ပါ။ အကယ်၍သူမသည်အခြားသူများအားဦးစားပေးပြုစုပြီးမိမိကိုယ်ကို ဂရုမစိုက်ရန်သင်ကြားထားခြင်းခံရပါကထိုပြဿနာသည်ပိုဆိုးနိုင်သည်။ အနား ယူချိန် (သို့) ဖိစီးမှုကိုလျော့သွားစေနိုင်သည့်မိမိနှစ်သက်ပျော်မွေ့သောအရာ ကိုပြုလုပ်ရချိန်နည်းလွန်းပါကသူမသည် ဖျားနာခြင်းလက္ခဏာ (သို့မဟုတ်) အလုပ်ဝန်ပိခြင်းလက္ခဏာများကိုလျစ်လျူရှုမိလိမ့်မည်။ ထို့အပြင်အမျိုးသမီး ဖြစ်နေသောကြောင့် မိမိ၏အခြေအနေအားပြောင်းလဲပစ်ရန်သြဇာမရှိတတ်ပါ။



(၂) ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ချစ်ခင်သူ၊ အလုပ်အကိုင်၊ အိမ် ယာ (သို့မဟုတ်) ရင်းနှီးသည့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးစသည့် မိမိအတွက်အရေးကြီးသောအရာများကိုဆုံးရှုံးရပါကပူဆွေး သောကလွမ်းမိုးသွားနိုင်သည်။ သူမနာမကျန်းဖြစ်နေချိန် (သို့) မသန်မစွမ်းဖြစ်လာသည့်အချိန်များတွင်လည်း ဤသို့ဖြစ် တတ်သည်။



သောကရောက်ခြင်းသည်ဆုံးရှုံးမှုနှင့်သေဆုံးခြင်း များကိုရင်ဆိုင်နိုင်ရန်လူတယောက်အတွက်သဘာဝတုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် တစ်ချိန်တည်းတွင်ဆုံးရှုံးမှုအမြောက်အများကိုရင်ဆိုင်ရပါက (သို့) သူမတွင်ဖိစီးမှုအများအပြားရှိနေပါကစိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို စတင်ခံစားလာရနိုင်သည်။ မိမိလေ့ထုံးစံအရပူဆွေးသောကဖြစ်ခွင့်မရရှိပါက၊ ထို ပြဿနာများလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - မိမိလေ့ထုံးစံများကိုမကျင့်သုံးသော အသိုင်းအဝိုင်းအသစ်တွင်ရောက်ရှိနေခြင်း။

➤ မကြာခဏအမျိုးသမီးများ သည်အားနည်းသည် (သို့) နာမကျန်းဖြစ်သည်ဟုသတ်မှတ်ခံရသည်။ သို့ရာတွင် တစ်ကယ့်ပြဿနာမှာဘဝ တွင်ဖြစ်ပေါ်နေသောမတရား မှု။ မမှန်ကန်မှုများပင်ဖြစ် သည်။

(၃) အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ဘဝနှင့် အသိုင်းအဝိုင်း၌ပြောင်းလဲမှုများ။

ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်တွင်စီးပွားရေးပြောင်းလဲမှုများနှင့် နိုင်ငံရေးပဋိပက္ခများ ကြောင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများသည်လျှင်မြန်စွာပြောင်းလဲကြရသည်။ ထိုပြောင်း လဲမှုအတော်များများကြောင့်မိသားစုများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ဘဝ နေထိုင်ပုံတစ်ခုလုံးကိုပြောင်းလဲပြင်ဆင်ကြရသည်။

ထိုသို့ဆိုရာတွင်အခြေအနေမဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများရခြင်း၊ သေချာမှုမရှိခြင်း၊ အိုးအိမ်နှင့် လုံခြုံမှုဆုံးရှုံးခြင်း၊ ဝင်ငွေဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာ ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ပါဝင်သည်။



မိသားစုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများပြိုကွဲချိန် (သို့) ဘဝပြောင်းလဲမှုများ လွန်းသောကြောင့်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နည်းလမ်းအတိုင်းဘဝကိုရင်မဆိုင်နိုင်တော့ သောအခါစိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများစတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

(၄) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း။ (Trauma)

အမျိုးသမီးတစ်ဦး (သို့) သူမနှင့် နီးစပ်သောသူတစ်ဦးသည်ဆိုးဝါးသော အဖြစ်အပျက်ကိုကြုံတွေ့ရပါကသူမသည်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါသည်။ များသော အားဖြင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ၊ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်း၊ ခါးပြမှု၊ တိုက်ခိုက် မှုများ၊ စစ်မက်ဖြစ်ပွားမှု၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ စသောထိခိုက်ဒဏ်ရာများရရှိတတ်ပါသည်။



ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းသည်လူတစ်ဦး၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာမှုကို ခြိမ်းခြောက်နိုင်သည်။ ရလဒ်များအနေဖြင့် ထိုသူသည်လုံခြုံမှု၊ အန္တရာယ်ကင်းမှု မရှိဟုခံစားရခြင်း၊ ခိုကိုးရာမဲ့ခြင်း၊ လောက (သို့) မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှလူများကို မယုံကြည်တော့ခြင်းများဖြစ်လာသည်။



သဘာဝကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အခြားသူတစ်ယောက်ယောက်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့ပါကအမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက်နာလန်ထနိုင်ရန်အချိန် ကြာမြင့်တတ်သည်။ ငယ်စဉ်ကလေး ဘဝတွင် နားမလည်၊ မပြောပြတတ်သော အချိန်ခံစားရသောဒဏ်ရာကြောင့်အမျိုးသမီးကိုယ်တိုင်မသိရှိဘဲမိမိအား နှစ်ပေါင်းများစွာထိခိုက်စေနိုင်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ။

အချို့စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည်အောက်ပါရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာ များကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ဥပမာ -

- ဟော်မုန်းဓာတ်မညီမျှခြင်း။ ဥပမာ - လည်ပင်းကြီးရောဂါ။
- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် သွေးအားနည်းခြင်း။
- ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ရောင်ခြင်းစသောရောဂါများ။
- ပိုးသတ်ဆေး၊ အပင်သတ်ဆေးနှင့် စက်ရုံစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများမှအဆိပ်ဖြစ်ခြင်း။
- အသည်း (သို့မဟုတ်) ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း။
- ဆေးဝါးများ၏ ဘေးထွက်အာနိသင်များ။
- မူးယစ်ဆေးဝါး (သို့မဟုတ်) အရက်သောက်လွန်းခြင်း။
- လေဖြတ်ခြင်းနှင့် ခေါင်းဒဏ်ရာရခြင်း။
- ဝက်ရူးပြန်ရောဂါဖြစ်ခြင်း။



ထိုအခါ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများအားရှာဖွေဖော်ထုတ်၍ဦးစွာ ကုသသင့်သည်။ ထိုနည်းတူရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများသည်လည်းစိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခု၏လက္ခဏာများဖြစ်နိုင်သည်။ (ဥပမာ-စိတ်ကျခြင်း ရောဂါကြောင့်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း။)

အမျိုးသမီးများ၌ဖြစ်လေ့ရှိသောစိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ။

လူတစ်ဦး၌စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိမရှိဟုဆုံးဖြတ်ရန်အလွန်ခက်ခဲပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

- လူ့ဘဝ၏အဖြစ်အပျက်များကိုပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုရှင်းလင်းပြတ်သားစွာမခွဲခြားနိုင်ခြင်း။
- လူအတော်များများ၌အောက်ဖော်ပြမည့်လက္ခဏာများကိုဘဝအချိန်ပိုင်းအသီးသီးတွင်တွေ့ရတတ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်လူတိုင်းသည် ပြဿနာများကိုတစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်ကြုံတွေ့ရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာလက္ခဏာများသည်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုစီပေါ်မူတည်၍ကွဲပြားတတ်သည်။ အပြင်လူတစ်ယောက်အတွက်ထူးဆန်းသည်ဟုထင်ရသောအပြုအမူသည်အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု၏ ပုံမှန်ဓလေ့ထုံးစံ (သို့) ခံယူချက်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများစွာရှိသော်လည်း စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းများသည်အလွန်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောအရာများဖြစ်သည်။

(၁) စိတ်ကျရောဂါ (အလွန်အမင်းဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် မည်သည့်ခံစားချက်မျှမရှိခြင်း။) Depression

လူတစ်ဦးအနေဖြင့် မအောင်မြင်မှု၊ ဆုံးရှုံးမှု (သို့မဟုတ်) သေဆုံးမှုကိုကြုံတွေ့ရသောအခါစိတ်ဓါတ်ကျခြင်းမှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်အောက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများအချိန်အတန်ကြာသည်အထိ (နှစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်ထက်ပို၍) ရှိနေပါကသူမသည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာရှိနေနိုင်သည်။



➤ တစ်ချို့သူများသည် စိတ်ကျခြင်းကို “စိတ်နှစ်လုံးလေးလံခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်ဝိညာဉ်ဆုံးရှုံးခြင်း” ဟုခေါ်သည်။

လက္ခဏာများ

- အမြဲလိုလိုပင်ဝမ်းနည်းနေခြင်း။
- အိမ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း (သို့) အိပ်လွန်းခြင်း။
- ရှင်းလင်းစွာစဉ်းစားနိုင်ရန်ခက်ခဲခြင်း။
- ယခင်ကစိတ်ဝင်စားခဲ့သည့်သာယာမှုဖြစ်စေသောလုပ်ငန်းများကိုစိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း။
- နာမကျန်းမဖြစ်သော်လည်းခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာလမ်းကြောင်းပြဿနာများဖြစ်ခြင်းစသည့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများဖြစ်ခြင်း။
- စကားလေးလာခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုနှေးကွေးလာခြင်း။
- အစားအသောက်လုံလောက်စွာရှိနေသော်လည်းကိုယ်အလေးချိန်သာမန်ထက်လွန်၍လျော့ကျခြင်း။
- နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်စရာများကိုပြုလုပ်ရန်ခွန်အားမရှိခြင်း။
- သေခြင်းအကြောင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန်မကြာခဏစဉ်းစားမိခြင်း။
- မိမိမှာတန်ဖိုးမဲ့နေခြင်း၊ အပြစ်ရှိခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေခြင်းဟုခံစားနေရခြင်း။

သားဖွားပြီးချိန်၌စိတ်ကျခြင်း။

ကလေးမွေးပြီး ၆ပတ်ခန့်အချိန်အတွင်း၌အမျိုးသမီးတစ်ချို့သည် စိုးရိမ်ရလောက်အောင်စိတ်ဓါတ်ကျနေတတ်သည်။ အကယ်၍ကုသခြင်းမရှိပါက ထိုအခြေအနေသည် ၆လ (သို့) ထို့ထက်ပို၍ကြာလာပြီးကြီးမားသောအနှောင့်အယှက်များဖန်တီးနိုင်သည်။

သေကြောင်းကြံခြင်း

စိုးရိမ်ဖွယ်ရာစိတ်ကျခြင်းသည်မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံခြင်း (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်ခြင်း) သို့ဦးတည်သွားနိုင်သည်။ လူတိုင်းနီးပါးသည်တစ်ခါတစ်ရံမိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံရန်စဉ်းစားမိတတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင်စဉ်းစားချက်များသည်ခဏခဏဖြစ်လာပြီးပြင်းထန်လာပါကထိုအမျိုးသမီးသည် အကူအညီချက်ခြင်းလိုအပ်ပြီဖြစ်သည်။



(၂) စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း (တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း)

Anxiety

လူတိုင်းသည်တစ်ခါတစ်ရံတုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း (သို့) ပူပန်ခြင်း ခံစားရတတ်သည်။ အခြေအနေတစ်ရပ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောခံစားချက်များသည် များသောအားဖြင့်ခဏအကြာတွင်ပျောက်သွားတတ်သည်။ သို့ရာတွင်ထိုစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုသည်ဆက်လက်ဖြစ်နေခြင်း (သို့) ပိုမိုဆိုးဝါးလာခြင်း (သို့) အကြောင်းမရှိဘဲဖြစ်နေပြီးနေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုထိခိုက်လာခြင်းဖြစ်ပါကစိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်နေနိုင်သည်။

လက္ခဏာများ

- အကြောင်းမရှိဘဲတထိတ်ထိတ်ဖြစ်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း။
- ကြွက်သားများတင်းမာနေခြင်း။
- ရှင်းလင်းစွာစဉ်းစားရန်ခက်ခဲလာခြင်း၊ စိတ်ထဲတွင်ဗလာဖြစ်နေခြင်း။
- စိတ်ဆိုးစိတ်တိုရန်လွယ်ကူခြင်း။
- လက်များတုန်လာခြင်း။
- ချွေးပြန်လာခြင်း။
- နှလုံးခုန်ခြင်း။

ထိတ်လန့်တကြားဖြစ်ခြင်း (Panic attack)

ထိတ်လန့်တကြားဖြစ်ခြင်းသည်ပြင်းထန်သောစိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရုတ်တရတ်ဖြစ်လာတတ်ပြီးမိနစ်ပိုင်း(သို့) နာရီပိုင်းခန့်ကြာတတ်ပါသည်။ အထက်ပါလက္ခဏာများအပြင်

- ရင်ပတ်အောင့်ခြင်း။
- အသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်း။
- ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်း။
- သတိမေ့ခြင်း။
- သေခြင်းစသည့်ဆိုးရွားသောအဖြစ်တစ်ခုဖြစ်တော့မည်ဟုစိုးရိမ်ခြင်း။ တို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။

(၃) ထိခိုက်ဒဏ်ရာအားတန်ပြန်ခြင်း (Reactions to trauma)

လူတစ်ယောက်သည်ထိခိုက်ဒဏ်ရာခံစားခဲ့ရပါကတန်ပြန်မှုအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

➤ အကယ်၍အမျိုးသမီးသည် ပြင်းထန်သည့်ရင်ပတ်အောင့်ခြင်းအသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်းဖြစ်လာပါကနှလုံးရောဂါ(သို့) ထိတ်လန့်တကြားဖြစ်ခြင်းကို ဝေခွဲနိုင်ရန်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအထောက်အကူလိုအပ်သည်။



ဥပမာ

- သူမ၏စိတ်ထဲ၌ထိုအဖြစ်အပျက်ဆိုးကြီးအားထပ်ခါတလဲလဲစဉ်းစားခြင်း။

နိုးနေသည့်အချိန်၌ ထိုအဖြစ်အပျက်ဆိုးများကိုပြန်လည်သတိရနေခြင်း၊ ညဘက်တွင် ထိုအကြောင်းကို အိမ်မက်မက်ခြင်း (သို့) စဉ်းစားနေမိခြင်းကြောင့် အိပ်မပျော်ဖြစ်ခြင်း။



- ထုံသွားခြင်း (သို့) ယခင်ကလောက်စိတ်ခံစားမှုများမရှိတော့ခြင်း။

ထိုဖြစ်ရပ်ဆိုးအသတိရစေမည်သူနှင့် နေရာများကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

- အလွန်အလွန်သတိထားလွန်းခြင်း။

သူမသည်အနားယူရန်နှင့် အိပ်စက်ရန်ခက်ခဲလာပြီးအလန့်တကြားဖြစ်ပါကပြင်းထန်စွာတန်

➢ ထိခိုက်ဒဏ်ရာအားတန်ပြန်မှုများခံစားနေရသူသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း (သို့) စိတ်ကျခြင်း (သို့) အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။

ပြန်တတ်ခြင်း။

- ထိုအဖြစ်ဆိုးနှင့် ပတ်သက်၍ဒေါသထွက်ခြင်း (သို့) အရှက်လွန်ခြင်း။

အကယ်၍ဖြစ်ရပ်ဆိုးတစ်ခုကြုံတွေ့သည့်အချိန်၌မိမိကလွတ်သွားပြီး အခြားသူများကသေသွားသော် (သို့) အပြင်းအထန်ဒဏ်ရာရခဲ့သော်အခြားသူများသည်မိမိထက်ဒုက္ခခံစားရသည့်အတွက်မိမိ၌အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားရခြင်း။

- အခြားသူများနှင့် ကွဲသွားပြီးဝေးကွာသွားသည်ဟုခံစားလာရခြင်း။

- သူမဘယ်ရောက်နေသည်ကိုသေချာစွာမသိတော့ဘဲထူးဆန်းသော (သို့) ကြမ်းတမ်းသောအမူအရာများပေါက်ကွဲဖြစ်ပေါ်ခြင်း။



ဤလက္ခဏာအများစုသည်ခက်ခဲသောအခြေအနေအားပုံမှန်တန်ပြန်မှုများဖြစ်သည်။ ဆိုးရွားသည့်အဖြစ်အပျက်ကိုစိတ်ဆိုးခြင်းမှာပုံမှန်ဖြစ်သကဲ့သို့အခြေအနေကမလုံခြုံသေးပါကသတိထားခြင်းမှာပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်လက္ခဏာများသည်နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများမလုပ်နိုင်လောက်အောင်ပြင်းထန်လာခြင်း (သို့) လက္ခဏာများသည်အဖြစ်ဆိုးဖြစ်ခဲ့ပြီးလပေါင်းအတော်ကြာမှ စဖြစ်လာပါကထိုသို့စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိနေနိုင်သည်။

ဖိစီးမှုကြောင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်းနှင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။

လူတစ်ဦးသည်ဖိစီးမှုကိုခံစားရပါကကိုယ်ခန္ဓာသည်ဖိစီးမှုကိုတိုက်ထုတ်ရန်လျှင်မြန်စွာ တန်ပြန်ပါသည်။ ပြောင်းလဲမှုတစ်ချို့မှာ -

- နှလုံးလျှင်မြန်စွာစတင်ခုန်လာခြင်း။
- သွေးတိုးခြင်း။
- အသက်မြန်မြန်ရှူလာခြင်း။
- အစာချေမှုနှေးလာခြင်း။

အကယ်၍ဖိစီးမှုသည်ရုတ်တရက်ဖြစ်ပြီးပြင်းထန်ပါကအမျိုးသမီးသည်ပြောင်းလဲမှုများကို ခံစားရလိမ့်မည်။ ထို့နောက်ဖိစီးမှုပျောက်သွားသည်နှင့် သူမသည်ပုံမှန်အတိုင်းပြန်ဖြစ်လာပေမည်။

ဖိစီးမှုကြောင့်ရုပ်ပိုင်းဖြစ်လာပါက စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းနှင့် စိတ်ကျခြင်းတို့တွင်ဖြစ်တတ်သော ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာလမ်းကြောင်းပြဿနာများဖြစ်ခြင်းနှင့် အားမရှိခြင်းစသည့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ အချိန်ကြာလာသောအခါဖိစီးမှုသည်သွေးတိုးခြင်းစသည့်နာမကျန်း ဖြစ်မှုကိုပါဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူသည်ကုသမှုစတင်ခံယူပါကသက်သာ လာသည်။ အသိုင်းအဝိုင်းအများစုတွင်စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ မရှိသော်လည်းအမျိုးသမီးသည်အထောက်အကူအနည်းငယ်နှင့် ပင် မိမိဘာသာ ပြဿနာကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ (ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်မှု)

ထိုမှမဟုတ်အခြားသူအဖွဲ့နှင့်ပေါင်း၍ “အထောက်အကူပြုသောဆက် ဆံမှု” ကိုတည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။ အသိုင်းအဝိုင်း၏လိုအပ်ချက်နှင့် ဓလေ့ထုံးစံ နှင့်အညီလုပ်ဆောင်ပါကအကြံပြုချက်များသည်အလွန်ထိရောက်နိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို ကူညီခြင်းနှင့် အခြားသူများကို ကူညီခြင်း။

(၁) ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းစွမ်းဆောင်မှု။

အမျိုးသမီးများသည်နေ့စဉ်အလုပ်ရှုပ်ရာမှမိမိလုပ်လိုသောအရာ အတွက်အချိန်မပေးတတ်ပါ။ သို့ရာတွင်အမျိုးသမီးတိုင်းသည်မိမိပြဿနာများ ကို တစ်ခါတစ်ရံဘေးဖယ်ထားပြီးနှစ်သက်သောအလုပ်ကိုလုပ်ရန်လိုသည်။ မိမိ ဘာသာတစ်ဦးတည်းနေခြင်း၊ ဈေးထွက်ဝယ်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) မိတ်ဆွေများနှင့် ပေါင်း၍ဟင်းချက်ခြင်းများကိုလုပ်လေ့မရှိသော်လည်းပြုလုပ်ပါက အထောက်အကူဖြစ်စေမည်။



➤ ပြင်းထန်သောပြဿနာများအတွက်ဆေးဝါးလိုအပ်တတ်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြောဆိုပါကသင့်တော်သည့်ကုသမှုရရှိရန်တင်ပြပေးနိုင်သည်။



● မိမိခံစားချက်များဖော်ထုတ်ရန်လုပ်ဆောင်မှုများ။

ကဗျာ၊ သီချင်းနှင့် ပုံပြင်များရေးခြင်းသည်မိမိပြောချင်သည့်အရာကိုပြောပြရန်အခက်တွေ့နေပါကအသုံးဝင်သည် (သို့မဟုတ်) သင်၏ခံစားချက်များကိုပုံဆွဲပြနိုင်သည်။ ပန်းချီဆရာဖြစ်ရန်မလိုပါ။

● နှစ်သက်စရာပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးခြင်း။

နေထိုင်သည့်နေရာကို မိမိစိတ်ကြိုက် ပြင်ဆင်ပါ။ နေရာမည်မျှ သေးငယ်စေကာမူမိမိကြိုက်သည့်ပုံစံအတိုင်းထားပါကအစီအစဉ်တကျရှိခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်မှုရှိခြင်းတို့ကိုခံစားရပေမည်။ အလင်းရောင်နှင့် လေသန့်များများရအောင်ထားပါ။

● မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုအလှဆင်ပါ။

အခန်းထဲ၌ပန်းများထားခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း (သို့) လှပသာယာသောရှုခင်းရှိသည့်နေရာသို့သွားခြင်းပြုလုပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါကရိုးရာလက်မှုပညာများအချုပ်အလုပ် (သို့) အလှဆင်မှုများကိုပြုလုပ်ပြီးတီထွင်ဖန်ဆင်းမှုနှင့်ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုတို့ကိုခံစားပါ။

● အတွင်းအားကိုတည်ဆောက်ပေးသောဓလေ့ထုံးစံများကိုကျင့်သုံးပါ။

အသိုင်းအဝိုင်းများစွာဖြစ်စေပြီးအတွင်းအားပါတည်ဆောက်ပေးသောရိုးရာဓလေ့နှင့် ယုံကြည်ချက်များကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသည်။ ဥပမာ - ဆုတောင်းခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း။ ဤရိုးရာဓလေ့များကိုပုံမှန်ကျင့်သုံးပါကမိမိဘဝရှိအခက်အခဲများနှင့် ဖိစီးမှုများကိုပို၍နိုင်နိုင်နင်းနင်းရင်ဆိုင်နိုင်သည်။



(၂) အထောက်အကူပြုသောဆက်ဆံရေး။

အထောက်အကူပြုသောဆက်ဆံမှုလူနှစ်ဦး (သို့) ထိုထက်များသော လူတို့သည်တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက်ပို၍သိရှိနားလည်အောင်ပြုလုပ် မည်ဟုတာဝန်ယူကြသည်။ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း၊ မိသားစုဝင်များ (သို့) လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်အမျိုးသမီးများ (သို့) အခြားအကြောင်းအတွက်တွေ့ဆုံနေကြ အမျိုးသမီးများအကြားဖြစ်နိုင်သည်။ ပြဿနာတူရင်ဆိုင်ကြရသောသူများ ပေါင်း၍လည်းအဖွဲ့ဖွဲ့နိုင်သည်။ ထိုအဖွဲ့ကိုပံ့ပိုးပေးသောအဖွဲ့ဟုခေါ်ဆိုကြသည်။



(ဤအမျိုးသမီးများသည်အလုပ်လုပ်ရင်းတစ်ယောက်စီ၏ပြဿနာများကိုနားထောင်ကြရန် သဘောတူကြသည်။)

(က) အထောက်အကူပြုသောဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ခြင်း။

လူနှစ်ဦးသည်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကောင်းကောင်းသိသော်လည်းမိမိတို့ ပြဿနာများကိုပြောပြဝေငှရန်တွန့်ဆုတ်နေတတ်ကြသဖြင့်အထောက်အကူ ပြုသည့်ဆက်ဆံမှုကိုတဖြည်းဖြည်းသာတည်ဆောက်ယူရသည်။ ထိုစိုးရိမ်ပူပန်မှု များအားကျော်လွှား၍တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးစတင်ယုံကြည်ကြရန်အချိန်လိုသည်။ လူအချင်းချင်း (သို့) အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်းယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နိုင်သည့် နည်းများမှာ

- အခြားသူ၏ပြောပြချက်များကိုဝေဖန်ခြင်းမရှိဘဲနားထောင်တတ်ရန် ကြိုးစားပါ။
- အခြားသူမည်သို့ခံစားရမည်ကို နားလည်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။ အကယ်၍ သူမအားနားလည်ပါကနားလည်သည်ဟုဟန်မဆောင်ပါနှင့်။
- အခြားသူများကိုမည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်ဟု မပြောပါနှင့်။ ထိုသူသည် မိမိ၏ အခြေအနေကိုနားလည်လာစေရန်ကူညီနိုင်သော်လည်းဆုံးဖြတ်ချက် ကိုထိုသူသာလျှင်ချမှတ်နိုင်သည်။

➤ ရှိနေပြီးသောအဖွဲ့တစ်ခုကို ပံ့ပိုးသည့်အဖွဲ့အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲခြင်းသည်အဖွဲ့အ သစ်ဖွဲ့ခြင်းထက်ပို၍လွယ် ကူသည်။ သို့ရာတွင်သတိ ထားရမည်မှာသင့်၏ခံစား ချက်နှင့် အတွင်းရေးကရုပြု လေးစားသူများနှင့်သာဆက် ဆံမှုပြုပါ။

➤ လူနှစ်ဦး၌တစ်ထပ်တည်း ကျနေသောဘဝအတွေ့ အကြုံမရှိနိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ အခြားသူအကြောင်းပိုမို သိရှိနားလည်စရာများအမြဲ ရှိနေသည်။

- အမျိုးသမီးတစ်ဦးအားကူညီ၍မရတော့၊ ကယ်၍မရတော့ဟုမည်သည့် အခါမျှမသတ်မှတ်ပါနှင့်။
- သူမ၏လျှို့ဝှက်ချက်ကိုလေးစားပါ။ မိမိအားပြောပြထားသောအရာ များကိုအခြားသူများအားပြောမပြပါနှင့်။ သူမ၏အသက်ကိုကာကွယ်ရန် လိုအပ်မှသာလျှင်ပြောပါ။ သူမအားကာကွယ်ရန်အတွက်အခြားသူများ နှင့် ပြောဆိုရမည်ဆိုပါကသူ့အားကြိုတင်ပြောပြပါ။

(ခ) ပံ့ပိုးပေးသောအုပ်စုကိုစတင်ဖွဲ့စည်းခြင်း။

- ၁) အဖွဲ့အားစတင်လိုသောအမျိုးသမီးနှစ်ဦး (သို့မဟုတ်) ထို့ထက်ပိုသောဦးရေကိုရှာပါ။
- ၂) မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင်တွေ့ရန်စီစဉ်ပါ။ ကျောင်း၊ ကျန်းမာရေးဌာန (သို့) ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ရာနေရာစသောဆိတ်ငြိမ်သည့်နေရာကိုရှာပါ။ (သို့မဟုတ်) နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်နေစဉ်စကားပြောရန်စီစဉ်ထားပါ။



- ၃) ပထမဦးဆုံးတွေ့ဆုံသောအစည်းအဝေးတွင် မည်သို့ဖြစ်မြောက်စေလိုကြောင်းပြောပါ။ အကယ်၍သင်သည် အဖွဲ့ထဲ၌ရှိနေပါကမည်သို့ခေါင်းဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အဖွဲ့ဝင်အသစ်များနောက်မှလက်ခံမခံကိုဆုံးဖြတ်ပါ။

အဖွဲ့အားစတင်သည့်သူသည် ပထမဆုံးအစည်းအဝေး၌ဦးဆောင်ရန်လိုအပ်သော်လည်း အဖွဲ့အတွက်ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုမပြုလုပ်သင့်ပါ။ သူမ၏အလုပ်မှာလူတိုင်းစကားပြောခွင့်ရစေခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးချက်များ ဦးတည်ချက်မပျောက်သွားစေရန်ထိန်းပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တချို့ကကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) လူထုလုပ်သားကိုအစပိုင်းတွင်ဦးဆောင်စေချင်မည်။ နောက်ပိုင်းတွင်အဖွဲ့ဝင်များသည် အလှည့်ကျဦးဆောင်ကာတာဝန်ယူနိုင်သည်။

(ဂ) အခြားသူများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်းဖြင့်အမျိုးသမီးများအကူအညီရရှိခြင်း။

- **ပံ့ပိုးမှုရရှိခြင်း။**
စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည်အမျိုးသမီး၌ရှိသောခွန်အားကိုခန်းခြောက်သွားစေပြီးသူမအားစိတ်ပျက်သွားစေလေ့ရှိသည်။ အခြားအမျိုးသမီးများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်းသည်ခွန်အားပိုရလာစေပြီးနေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသောပြဿနာများကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စေသည်။

➤ “တစ်ဦးတစ်ယောက်က ကြင်နာမှုပြုလိုက်တဲ့အတွက် ကျွန်မတို့အားလုံးပိုပြီးအားရှိလာကြတယ်။”

• မိမိခံစားချက်များကိုသိလာခြင်း။

တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသမီးများသည်၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကိုမကောင်းသောအန္တရာယ်ရှိသော (သို့) ရှက်ဖွယ်ကောင်းသောအရာဟုထင်ပြီးဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြသည်။ အခြားအမျိုးသမီးများကသူတို့၏ခံစားချက်များကိုဝေငှပြောဆိုသည်ကိုနားထောင်ခြင်းအားဖြင့်မိမိ၌ရှိသောခံစားချက်များကိုသိမြင်လာစေနိုင်သည်။

➤ “ဒီအဖွဲ့ကကျွန်မကို အခြားသူတွေရဲ့ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်တတ်အောင်သင်ပေးပြီး လူတွေဘာလို့တန်ပြန်လုပ်ဆောင်ကြသလဲဆိုတာကို နားလည်စေပါတယ်။”

• စိတ်လိုက်မာန်ပါတန်ပြန်လိုသောစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပေးခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၌ရှိသောပြဿနာများကိုပိုင်းဝန်းစဉ်းစားပေးခြင်းဖြင့်ထိုအမျိုးသမီးသည်မစဉ်းစားဘဲမပြုမူတော့ပါ။

• ပြဿနာများ၏အကြောင်းကိုနားလည်လာခြင်း။

အမျိုးသမီးများစွာတို့၌တူညီသောပြဿနာများရှိကြောင်းသိမြင်လာသည်။ ဤသို့ဖြင့်ပြဿနာ၏အရင်းအမြစ်ကိုနားလည်လာစေပြီးအသရေပျက်ခြင်းကိုလျော့နည်းစေသည်။

➤ “အဖွဲ့မှာကျွန်မတို့ဟာ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ပြဿနာများကိုဘယ်လိုပိုပြီးကောင်းအောင်ဖြေရှင်းရမလဲဆို ဆွေးနွေးကြတယ်။”

• ပြဿနာ၏အဖြေကိုရှာခြင်း။

အဖွဲ့အတွင်းဆွေးနွေး၍ရလာသောအဖြေများသည်မိမိဘာသာစဉ်းစားသောအဖြေများထက်ပို၍လက်ခံနိုင်ဖွယ်၊ အသုံးပြုနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

• စုပေါင်းအင်အားကိုတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း။

အမျိုးသမီးများစုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦးတည်း၏ လုပ်ဆောင်မှုထက်ပို၍အင်အားကြီးသည်။

➤ “ကျွန်မတို့တစ်ချို့ဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်စော်ကားခြင်းခံခဲ့ရပေမဲ့ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောခဲ့ဖူးဘူး။ ဒီအမျိုးသမီးအဖွဲ့နဲ့တွေ့ပြီးမှဒီလိုဆိုးရွားတဲ့အဖြစ်တွေအကြောင်းပြောဆိုနိုင်တော့တယ်။”

➤ “မကြာခင်ကျွန်မဟာကိုယ့်ကိုကိုယ်အထင်သေးပြီးမိသားစုရဲ့အခြေအနေအတွက်ကိုယ့်အဖြစ်ရှိတယ်လို့ထင်နေမိတယ်။ အခြားအမျိုးသမီးတွေနဲ့ စကားပြောကြည့်မှ ဘဲဒီအခြေအနေတွေကိုနားလည်လာတော့တယ်။”

➤ “ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ ခင်ပွန်းကွယ်လွန်သွားတဲ့အဖွဲ့ဝင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက်မိမိခင်ပွန်းရဲ့စီးပွားဖက်ဆီကငွေပြန်ရဖို့ကူညီခဲ့ကြတယ်။ သူ့ဘာသူဆိုအရမ်းခက်ခဲလိမ့်မယ်။”

➤ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများသည် များသောအားဖြင့် အဖွဲ့လိုက်ပြုလုပ်ရသော်လည်း လူနှစ်ဦးတည်းလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။



➤ တစ်ချို့သူများသည် လက်မှတ်တစ်ခုခုလုပ်နေစဉ် နားထောင်ခြင်းကို ပိုမိုနှစ်သက်သည်။ (ဥပမာ - အထည်ယက်စဉ်(သို့) အပ်ချုပ်စဉ်။)

လှုပ်ရှားမှုများ

(က) မည်သို့ကူညီရန်သင်ကြားပေးသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ။

အဖွဲ့ဝင်များသည်စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူကိုမကူညီခင် အထောက်အကူပြုသောဆက်ဆံမှုနှင့်၎င်းအောင်မြင်ရန်ဆောင်ရွက်နည်းကို သိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

၁) ပံ့ပိုးမှုရရှိသောအဖြစ်အပျက်များကိုဝေငှခြင်း။

ပံ့ပိုးမှုဆိုသည်ကိုပို၍နားလည်စေရန် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ကအဖွဲ့ဝင်များကို ပံ့ပိုးမှုရရှိခြင်း၊ ပေးခြင်းအတွေ့အကြုံများကိုပြောပြစေနိုင်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်အဖွဲ့ဝင်များအားအခြားသူတို့ကိုကူညီပံ့ပိုးခြင်း၏အကြမ်းဖျင်းသဘောကိုသိမြင်လာစေသည်။

(သို့မဟုတ်) ခေါင်းဆောင်လုပ်သူသည်ပြဿနာရှိသောသူတစ်ဦးအကြောင်းပြောပြနိုင်သည်။ ဥပမာ - ခင်ပွန်းအရက်သောက်ပြီးမိန်းမအားရိုက်နှက်သောအဖြစ်ကိုပြောပြခြင်း။ ထို့နောက်အဖွဲ့ကမိမိအားမည်သို့ကူညီနိုင်ကြောင်းနှင့်အမျိုးသမီးကိုယ်တိုင်မိမိကိုယ်မိမိမည်သို့ကူညီနိုင်ကြောင်းဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သည်။

၂) ဂရုတစိုက်နားထောင်တတ်အောင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။

- အဖွဲ့အားနှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲစေပါ။ တစ်ယောက်ကအကြောင်းတစ်ခုအား ၅ - ၁၀ မိနစ်ခန့်ပြောစေပါ။ ထိုသို့ပြောစဉ်တွင်ကျန်တစ်ယောက်ကဘာမှဝင်မပြောဘဲနားထောင်စေပါ။ နားထောင်နေသူသည်နားထောင်နေကြောင်းကိုကိုယ်အနေအထားနှင့် အမူအရာများဖြင့်ပြစေပါ။
- ထို့နောက်လူလဲ၍ယခင်နားထောင်နေသူအားပြောဆိုစေပါ။
- နှစ်ဦးစလုံးပြီးသွားသောအခါလေ့ကျင့်ခန်းမည်မျှအကျိုးရှိသည်ကိုစဉ်းစားပြောဆိုကြသည်။
- ထို့နောက်ခေါင်းဆောင်သည်အဖွဲ့ဝင်အားလုံးအားမိမိနားထောင်နေကြောင်းနှင့်သူတပါးအတွက်စိုးရိမ်ဂရုစိုက်နေကြောင်းကိုအကောင်းဆုံးပြသသည့်အနေအထားအကြောင်းဆွေးနွေးစေပါ။
- တစ်ခါတစ်ရံနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာသူတပါး ပြောနေသည့် စကားကိုမိမိနားလည်ကြောင်းစကားတစ်စုံတစ်ခုပြောခြင်းလည်းဖြစ်သည်။

(ခ) စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများပျောက်ကင်းစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ

အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကူညီပံ့ပိုးတတ်လာသော်လူတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများအားစတင်ဖြေရှင်းရန်အဆင်သင့်ဖြစ်နေမည်။
အောက်ပါနည်းလမ်းများသည်အဖွဲ့ကူညီပေးနိုင်သောအရာများ ဖြစ်သည်။

၁။ အဖွဲ့သို့မိမိ၏အတွေ့အကြုံနှင့် ခံစားချက်များကိုဝေငှခြင်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသောသူများသည်များသောအားဖြင့် တစ်ဦး တည်းဖြစ်နေသည်ဟုခံစားတတ်ကြသည်။ ပြဿနာကိုပြောပြခွင့်ရခြင်းကပင် သူတို့အားအထောက်အကူပြုနေပြီးဖြစ်သည်။ တစ်ဦးကသူတို့အကြောင်းကို ပြောပြီးပါကထိုအတွေ့အကြုံနှင့်တူသောအခြားအတွေ့အကြုံများကိုပြောပြရန် တိုက်တွန်းနိုင်သည်။ ထို့နောက်အဖွဲ့ဝင်များကအတွေ့အကြုံမျိုးသည် မည်သည့် အရာဖြစ်သည်၊ ပြဿနာသည်လူမှုရေးအခြေအနေကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဟုတ်မဟုတ်၊ ဟုတ်ပါက အခြေအနေမျိုးကိုအဖွဲ့ကမည်သို့ပြောင်းလဲပစ်နိုင် သည်ကိုပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

၂။ စိတ်ပြေလက်ပျောက်နေတတ်ရန်ကြိုးစားခြင်း။

စိတ်ပိစီးမှုဒဏ်ခံနေသောသူများအတွက်အထူးအသုံးဝင်သည်။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ပြီးအားလုံးထိုင်နေနိုင်သောနေရာတွင်ခေါင်းဆောင်ကအဖွဲ့ဝင်များ အားအောက်ပါကဲ့သို့ညွှန်ကြားသည်။



- သင့်မျက်စိကိုမှိတ်ပြီးသင် ရှိနေချင်သောလုံခြုံစိတ်ချရ သည့်နေရာတစ်ခုကိုစဉ်းစားပါ။ ထိုနေရာသည်တောင်ပေါ်၊ ရေကန် (သို့မဟုတ်) သမုဒ္ဒရာ အနား (သို့မဟုတ်) ကွင်းပြင် တစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။
- သင့်နာခေါင်းမှအသက်

ဝဝရှုပြီးပါးစပ်မှလေကိုရှုထုတ်ပြီးထိုနေရာကိုဆက်၍စဉ်းစားနေပါ။

- အကယ်၍အထောက်အကူပြုသည်ဟုသင်ထင်ပါက “ကျွန်မတွင်ငြိမ်း

➤ အကယ်၍သင်သည် စိတ်ပြေလက်ပျောက်နေ တတ်ရန်လေ့ကျင့်ခန်းပြု လုပ်နေချိန်တွင်မသက် မသာဖြစ်လာလျှင် (သို့ မဟုတ်) ကြောက်လန့်လာ လျှင်မျက်စိကိုဖွင့်ပြီး အ သက်ဝဝရှုပါ။

➤ အကယ်၍ပြဿနာရှိသော ဇာတ်လမ်းတစ်ခုအကြောင်းကို သင်ပြောပြပါက အဖွဲ့အနေဖြင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများကို ပြောပြရန် အရေးကြီးသည်။

➤ အကယ်၍ အဖွဲ့ဝင်များသည် သူတို့ဘဝ၌ ဆိုးဝါးသော အဖြစ်အပျက်ကို အတူတကွ ကြုံတွေ့ကျော်လွှားခဲ့သည် မှာ အချိန်အတန်ကြာ ပြီးဖြစ်ပါက ဇာတ်လမ်းဖန်တီးမည့် အစား သူတို့၏ အတွေ့အကြုံများကိုသာ ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။

ချမ်းမှုရှိနေသည်။” “ကျွန်မတွင် လုံခြုံမှုရှိသည်” ဟု စဉ်းစားပါ။

- ဤသို့ ဆက်၍ အသက်ရှုရင်း လုံခြုံသော နေရာ (သို့မဟုတ်) ငြိမ်းချမ်းသော အတွေးကို ဆက်၍ အာရုံပြုပါ။ မိနစ် ၂၀ ခန့် ထမ်းဆောင်ကြာသည့် အချိန်ခန့် ပြုလုပ်ပါ။ အမျိုးသမီးသည် အိပ်မပျော်သည့် အချိန် (သို့) သက်တောင့်သက်သာ မရှိဘဲ ကြောက်ရွံ့နေစဉ်တွင် ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အိမ်တွင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အသက်ပြင်းပြင်း ရှုခြင်းသည် ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။

၃) ဇာတ်လမ်း၊ ပြဇာတ် (သို့မဟုတ်) ပန်းချီဖန်တီးခြင်း။

အဖွဲ့ဝင်များသည် မိမိတို့ ကြုံတွေ့ခဲ့သော တကယ်အဖြစ်အပျက်နှင့် တူသော အခြေအနေတစ်ရပ်ကို တီထွင်၍ ဇာတ်လမ်းဖန်တီးနိုင်သည်။ ခေါင်းဆောင်က ဇာတ်လမ်းစပြောပြီး အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ဇာတ်လမ်းကို ပြည့်စုံသည်အထိ နည်းနည်းစီ ဝင်ပြောကြသည်။ (ဇာတ်လမ်းအား ပြောပြနေစဉ် အဖွဲ့ဝင်များက ပါဝင်သရုပ်ဆောင်နိုင်သလို ပန်းချီဆွဲ၍ သရုပ်ဖော်နိုင်သည်။)

ထို့နောက် အဖွဲ့ဝင်များသည် ပေါ်ထွက်လာသော အကြံဉာဏ်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ဆွေးနွေးနိုင်သည်။

- ဤဇာတ်လမ်းတွင် မည်သည့်ခံစားချက် (သို့မဟုတ်) အတွေ့အကြုံက အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သနည်း။
- အဘယ်ကြောင့် ဤခံစားချက်များ ပေါ်ထွက်လာရသနည်း။
- ဤခံစားချက်များကို ကာယကံရှင်က မည်ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်ဆောင်ရွက်နေသနည်း။
- သူမ၏ ဘဝတွင် မျှတသော အခြေအနေသစ်သို့ ရောက်ရန် မည်သို့ ကူညီနိုင်သနည်း။
- သူမ၏ အသိုင်းအဝိုင်းက မည်သို့ ကူညီနိုင်သနည်း။

၄။ မိမိ၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ပုံဖော်ခြင်း။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အဖွဲ့ဝင်များ အချိန်အတော်ကြာ တွေ့ဆုံပြီးမှ ပြုလုပ်ပါက ပို၍ ထိရောက်သည်။ ခေါင်းဆောင်က အဖွဲ့ဝင်များအား သူတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအား ရုပ်ပုံဆွဲစေပါ။ (ခေါင်းဆောင်မှ လွယ်ကူသော ပုံစံတင်ဆွဲပြနိုင်သည်။) ထို့နောက် အဖွဲ့ဝင်များက ၎င်းတို့အသိုင်းအဝိုင်း၌ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေမည့် အရာများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ဖန်တီးသည့် အရာများကို ထည့်ဝင်ရေးဆွဲနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် အဖွဲ့ဝင်များသည် ထို

သရုပ်ဖော်ပုံကိုကြည့်၍မိမိတို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်စိတ်ကျန်းမာရေးတိုးတက်လာနိုင်ရန်မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်းစတင်စဉ်းစားကြသည်။

- မိမိတို့၏လူမှုအဝိုင်းအဝိုင်းတွင်စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေသော အရာများကိုပိုမိုထက်သန်အောင်မည်သို့ပြုလုပ် နိုင်သနည်း။
- မည်သည့်အရာသစ်များကိုပြုလုပ်နိုင်သနည်း။
- ဤအပြောင်းအလဲသစ်များကိုအကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန်အဖွဲ့က မည်သို့ကူညီနိုင်သနည်း။

(ဂ) ထိခိုက်ဒဏ်ရာအားတုန့်ပြန်ကြသောအမျိုးသမီးများအား ကူညီခြင်း။



နှိပ်နယ်ပေးခြင်းသည်နာကျင်သောခံစားမှုများကိုသက်သာစေရန်အထောက်အကူပြုသည်။

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာပြီးစိတ်ဝေဒနာခံစားနေရသူကို ကူညီရာ၌အရေးကြီးဆုံးနည်းလမ်းမှာ သူမအား အကြားသူများကိုပြန်၍ယုံကြည်လာတတ်အောင်ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သင်သည်သူမအားနားထောင်ပေးရန်အဆင်သင့် ရှိနေကြောင်းသိစေပါ။ ထို့သော်လည်းကောင်းပြန်အဆင်သင့်ဖြစ်မှပြောရန်အသိပေးပါ။ အစပိုင်းတွင်နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်စရာများကိုအတူလုပ်ဆောင်ပါကအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

- အမျိုးသမီးအနေဖြင့်သူမ၏အဖြစ်ဆိုးကို မကြုံတွေ့ရသေးခင်ဘဝနှင့် ယခုလက်ရှိအတွေ့အကြုံများအားပြောပြစေပါကအထောက်အကူရပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့်သူမသည်ဘဝအတွေ့အကြုံပြောင်းလဲသွားပြီဖြစ်သော်လည်းမိမိသည်

အခြေအနေအတော်များများ၌အရင်ကအတိုင်းပင်ဖြစ်နေသေးကြောင်းမြင်လာစေနိုင်သည်။

- နာကျင်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်တချို့သည်ပြောပြရန် အလွန်ခက်ခဲတတ်သကဲ့သို့ မမှတ်မိနိုင်တော့အောင်မြှုပ်နှံခြင်းခံရသည်။ ပုံဆွဲခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်အားနှိပ်နယ်ပေးခြင်းစသောလေ့ကျင့်ခန်းများသည်လူတစ်ဦးအား နာကျင်သောခံစားချက်များကိုထုတ်ဖော်ပြရန် (သို့) သက်သာသွားရန် အထောက်အကူဖြစ်သည်။

➤ အမျိုးသမီးတဦးသည် သူမ၏တုန့်ပြန်မှုများကို နားလည်လာပါက ထိုခံစားမှုများသည်သူမ၏ဘဝအား လွှမ်းမိုးခြင်းလျော့နည်းသွားစေနိုင်သည်။

- အကယ်၍ အမျိုးသမီးသည် အဖြစ်ဆိုးအား အိမ်မက်မက်လေ့ရှိပါက ယခု လက်ရှိ ဘဝမှပစ္စည်းတစ်ခုခုအား အိမ်ယာဘေးတွင်ထားပြီး အိပ်နိုင်သည်။ အိမ်မက် ဆိုးမှ နိုးလာသည့် အချိန်တွင် ထိုပစ္စည်းက ယခုသူမလုံခြုံစွာ ရှိနေကြောင်း သတိရ စေရန် အကူအညီပေးနိုင်သည်။

- အကယ်၍ အချို့အရာများသည် အမျိုးသမီးအား အဖြစ်ဆိုးကို သတိရ စေပြီး ကြောက်ရွံ့သော တန်ပြန်မှုများ ဖြစ်စေပါက ရှောင်လွှဲ၍ မရသော အရာများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် အစီအစဉ်ပြုလုပ်ထားပေးပါ။

ဥပမာ ။ ။ အမျိုးသမီးက သူ့ကိုယ်သူ ဤသို့ ပြောနိုင်သည် “ အဲဒီလူရဲ့ မျက်နှာက ငါ့ကို တိုက်ခိုက်တဲ့ သူနဲ့ တူပေမဲ့ သူဟာ အဲဒီလူမဟုတ်ဘူး၊ ပြီးတော့ သူက ငါ့ကို နာကျင်စေလိုတဲ့ သူမဟုတ်ဘူး။ ”

- အကယ်၍ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ညှဉ်းပမ်းနှိပ်စက်ခံရခြင်း၊ အဓမ္မပြုကျင့် ခံရခြင်း ရှိခဲ့ပါက ထိုအချိန်၌ သူမပြောမိပြုမိသော အရာများသည် သူမအပြစ် မဟုတ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ အပြစ်အားလုံးသည် ညှဉ်းပမ်းနှိပ်စက်ခဲ့သူ (သို့မဟုတ်) အဓမ္မပြုကျင့်ခဲ့သူနှင့် သာဆိုင်သည်ဟု သိစေပါ။

(ဃ) မိမိကိုယ်ကို သတ်သေလိုသော သူ့အား ကူညီခြင်း။

ပြင်းထန်သော စိတ်ကျရောဂါခံစားနေရသူ မည်သူမဆိုသည် မိမိကိုယ် ကို သတ်သေနိုင်သည့် အန္တရာယ် ရှိပါသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို သိရှိရန် ကြိုးစားပါ။

- မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် အစီအစဉ် ရှိမရှိ။
- ထိုအစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ရန် နည်းရှိမရှိ၊ သူမသည် အခြားသူများကို ပါ သတ်ရန် အစီအစဉ် ရှိမရှိ။ (ဥပမာ - သူ၏ ကလေးများ)
 - ယခင်က မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်း ရှိမရှိ။
 - အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့် သူမ၏ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ချက် များကို ထိခိုက်မှု ရှိ/မရှိ။
 - သူမသည် မိသားစု (သို့မဟုတ်) မိတ်ဆွေများနှင့် ဝေးကွာနေ ခြင်း ရှိမရှိ။
 - အသက်ရှင်လိုစိတ်ပျောက်ဆုံးနေခြင်း ရှိမရှိ။
 - သူမ၌ စိုးရိမ်ဖွယ် ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ရှိမရှိ။
 - ငယ်ရွယ်ပြီး ဆိုးဝါးသော ဘဝပြဿနာ တစ်ခုခုကို ရင်ဆိုင်နေရသူ ဟုတ်မဟုတ်။



အကယ်၍ထိုမေးခွန်းများမှအဖြေတခုဟုတ်မှန်နေပါကသူမသည် အခြား သူထက်မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန်အန္တရာယ်ပိုရှိသည်။

- ကူညီရန်ပထမဆုံးသူမနှင့်စကားပြောကြည့်ပါတစ်ချို့သူများသည်မိမိ ပြဿနာများကို အခြားသူများအား ပြောပြရုံဖြင့်သက်သာရာရသွားသည်။
- သူမအားမိမိကိုယ်ကိုထိခိုက်အောင်ပြုလုပ်မည်မဟုတ်ဟုကတိပေးစေပါ။
- အကယ်၍စကားပြောကြည့်သော်လည်းသက်သာသွားခြင်းမရှိသလို၊ မိမိ ကိုယ်မိမိထိခိုက်အောင်ပြုလုပ်ပါဟုကတိလည်းမပေးပါက သူမအားသေချာ စွာစောင့်ကြည့်ရမည်။
- မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေများနှင့်ပြောဆိုပြီးသူမအနားတွင်တယောက်ယောက် အမြဲရှိစေရန်တိုက်တွန်းပါ။
- ထိုသူတို့အားသူမအနေပတ်ဝန်းကျင်တွင်အန္တရာယ်ပေးနိုင်သောအရာ များကိုဖယ်ရှားခိုင်းပါ။
- အကယ်၍သူမ၏ပါတ်ဝန်းကျင်၌စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု စိတ်ကျရောဂါ အတွက်ဆေးလိုအပ်ပေလိမ့်မည်။



စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းရောဂါ (Psychosis)

လူတစ်ဦးသည်အောက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခုနေပါကစိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း ရောဂါရှိနေတတ်သည်။

- သူမသည်အခြားသူများမကြားသောအရာများကြားခြင်း၊ အခြားသူများမမြင် သော၊ တွေ့နေကြမဟုတ်သောအရာများအားမြင်နေခြင်း။ (လှုံ့ဆော်မဲ့စားရခြင်း Hallucination)
- ထူးဆန်းသည်ယုံကြည်မှုများကသူမ၏နေ့စဉ်ဘဝအားနှောင့်ယှက် နေခြင်း။ (Delusion ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း) ဥပမာ - ချစ်ခင်သောသူများက သူမထံမှခိုးယူရန်ကြိုးစားနေသည်ဟုထင်နေခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကိုမိမိဂရုမစိုက်တော့ခြင်း။ ဥပမာ - အဝတ်အစားမလဲတော့ခြင်း၊ သန့်ရှင်းအောင်မနေတော့ခြင်း (သို့မဟုတ်) အစာမစားတော့ခြင်း။
- ထူးဆန်းစွာပြုမူနေခြင်း။ ဥပမာ - အမိပျိုလုံးဝမရှိသောအရာများကို ပြောဆိုခြင်း။ အကယ်၍ဤလက္ခဏာများသည်မကြာခဏဖြစ်ပေါ်နေပြီးမိမိ ၏နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကိုပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည်အထိပြင်းထန်ပါကစိတ် ဖောက်ပြန်ခြင်းရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။

➤ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း အဆိပ်မိခြင်း၊ ဆေးဝါးများ သုံးခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံး စွဲခြင်း(သို့မဟုတ်) ဦး နောက်ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း တို့ကြောင့်လည်း ဤကဲ့သို့ သောလက္ခဏာများဖြစ် တတ်သည်။



စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းရောဂါအတွက်စောင့်ရှောက်မှုရရှိခြင်း။

- ကျွမ်းကျင်သောစိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံမှကုသမှုရယူနိုင်ပါကအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ တချို့အခြေအနေများတွင်ဆေးဝါးသောက်သုံးရန်လိုအပ်သော်လည်း၊ သူမနှင့် မိမိ၏မိသားစုဝင်များအတွက်ပံ့ပိုးမှုများနှင့်အစဉ်တွဲနေရမည်။
- စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းရောဂါကိုကုသရာတွင်တိုင်းရင်းဆေး ဆရာများ၏ အခန်းကဏ္ဍသည်လည်းအရေးပါသည်။ အကယ်၍ဝေဒနာရှင်နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုတည်းမှလာကြသူများဖြစ်ပါက သူမအားသိပြီးနားလည်ပေးမည်။ တစ်ချို့တိုင်းရင်းသားဆေးဆရာများ၌အမျိုးသမီးအားပြဿနာကိုကျော်လွှားစေနိုင်သည့် ကုထုံး (သို့) လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များရှိကြသည်။ ကုထုံးသည်ထိခိုက်နှစ်နာစေသောနည်းမဖြစ်စေရန်ဂရုပြုပါ။
- အကယ်၍ဆေးရုံ၌ကုသမှုခံယူရမည်ဆိုပါကသူမအားမထားခဲ့မီ နေရာအားတောင်းကြည့်ပါ။ ဆေးရုံသည်သန့်ရှင်းခြင်းလူနာအားလုံခြုံစေခြင်း၊ ဧည့်သည်တွေ့ခွင့်ရခြင်းနှင့် ကျွမ်းကျင်သောစိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ကုသမှုကိုပံ့ပိုးမှုရရှိခြင်းရှိရန်သတိထားပါ။
- မည်သည့် ကုသမှုမျိုး ရရှိနေစေကာမူ စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းရောဂါရှိသူအား ကြင်နာမှု၊ လေးစားမှုနှင့် ထိုသူ့ဂုဏ်သိက္ခာရှိအောင်ဆက်ဆံရမည်။



မိမိအသိုင်းအဝိုင်း၏ စိတ်ကျန်းရေးတိုးတက်လာရန် နည်းလမ်းများ။

- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိရန်အလားအလာရှိသူများကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာအန္တရာယ်ရှိသောအမျိုးသမီးများမှာ -
 - ယခင်ကစိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိခြင်း။
 - မိသားစုများဝင်ဆုံးရှုံးခြင်း (သို့မဟုတ်) မိသားစုနှင့် ကွဲကွာနေခြင်း။
 - အကြမ်းဖက်မှုခံခဲ့ရခြင်း (သို့မဟုတ်) အကြမ်းဖက်တတ်သောအဖော်ရှိခြင်း။
 - လူမှုရေးထောက်ပံ့မှုနည်းပါးခြင်း။
- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသည်ကိုညွှန်ပြသောအခြားအမှုအရာများကိုသတိထားကြည့်ပါ။
 - သူမအကြောင်းအားပို၍သိရှိနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ အခြားသူများကသူမ၏အမှုအရာအကြောင်းနှင့် မည်သို့ပြောင်းလဲမှုရှိနေကြောင်းပြောသည်ကိုနား

ထောင်ပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် မိသားစု (သို့မဟုတ်) အသိုင်းအဝိုင်းမှအခြေခံ၍ဖြစ်ပေါ်တတ်သဖြင့် ၎င်းတို့နှင့်မည်မျှပတ်သက်မှုရှိကြောင်းကို ထည့်စဉ်းစားပါ။

• **အမျိုးသမီး၏ခွန်အားကိုအသုံးပြုပါ။**

အမျိုးသမီးတိုင်းသည်နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသောပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေတတ်ကြသည်။ အမျိုးသမီးအား ယခင်ကသူသည် ပြဿနာများကိုမည်သို့အောင်မြင်စွာဖြေရှင်းခဲ့ကြောင်းကိုသိမြင်စေပြီး ယခုအခြေအနေတွင်လည်းဤခွန်အားများကိုအသုံးပြုစေပါ။

• **အမျိုးသမီး၏ခလေးထုံးစံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ပါ။**

လူနေမှုအသိုင်းအဝိုင်းတိုင်း၌ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာကိုဖြေရှင်းနိုင်ရန် ဆုတောင်းခြင်းနှင့် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များစသည့်ခလေးထုံးစံများရှိကြသည်။ ဤကျင့်ထုံးများသည်အမြဲတစေမအောင်မြင်သော်လည်း အသုံးပြုရန်စဉ်းစားပြီး များများသုံးဖို့လိုသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏အတွေ့အကြုံကို အသိအမှတ်ပြုပြီးအဓိပ္ပာယ်ပေါ်စေသည့်မည်သည့်အရာမဆိုသူမ၏စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်အထောက်အကူပြုသည်။

• **စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက်လျှင်မြန်သောအဖြေမရှိကြောင်း သတိပြုပါ။**

ရှိသည်ဟုကတိပေးသည့်မည်သူ့ကိုမဆိုသတိထားပါ။

• **အကူအညီလိုပါကတောင်းပါ။**

အကယ်၍သင်၌စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာအတွေ့အကြုံများမရှိပါက ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သည့်စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တွေ့ဆုံစကားပြောသင့်သည်။ အခြားသူများ၏စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်းပြဿနာများကို နားထောင်ပေးရသည်မှာသင့်အတွက်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်နေတတ်သည်။ ဖိအားများသည်ဟုခံစားရခြင်း (သို့) စိတ်မရှည်ဖြစ်လာခြင်း၊ အလွယ်တကူစိတ်ဆိုးခြင်း ရှိမရှိကြည့်ပါ။ ဤအရာများသည်စိတ်ဖိစီးမှု၏လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ အကူအညီတောင်းပြီး သက်သက်သာသာနေ၍အနားယူပါ။



➤ ကုသခြင်း၏အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာအမျိုးသမီးအတွက်ပံ့ပိုးမှုနှင့်ပြုစုမှုရှိသည်ဟုခံစားစေခြင်းဖြစ်သည်။ ကုသမှု၌သူမ၏ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများပါဝင်စေရန်ကြိုးစားပါ။