

အခန်း ၁၂ အရက်နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများ



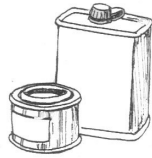
အမျိုးမျိုးသောမူးယစ်ဆေးဝါးများကိုနေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝတွင်အသုံးပြုကြသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများသည်ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများနှင့် လူမှုရေးအခမ်းအနားများ၏အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ်ပါဝင်တတ်ကြသည်။ အချို့သောမူးယစ်ဆေးဝါးများကိုဆေးအနေဖြင့်လည်းသုံးစွဲတတ်ကြသည်။

➤ အရက်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးတို့သည်အန္တရာယ်ရှိဆေးဝါးများဖြစ်ကြောင်းလူအများစုမှာမသိကြပါ။

အန္တရာယ်ရှိသောနည်းလမ်းများဖြင့်အသုံးပြုတတ်ကြသောမူးယစ်ဆေးအချို့မှာ

- အရက်အမျိုးမျိုး။ 
- ကိုကိန်း၊ ဘိန်းဖြူနှင့် ဘိန်း။ 
- ကွမ်းရွက်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး။ 

- ဆေးခြောက်။



- ကော်၊ ဓာတ်ဆီ၊ ရေနံဆီ၊ အစိုင်အခဲများ၊ ပျော်ဝင်စေနိုင်သော အရည် ပျော်ရည်။

- ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းစေသော (သို့မဟုတ်) အိပ်မက်ပျော်စေသော ဆေးလုံးများ။



- အထူးသဖြင့် အနာသက်သာစေသော (သို့မဟုတ်) အိပ်မက်ပျော်စေသော အပန်းပြေစေသော ဆေးဝါးများ။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းနှင့် အလွဲသုံးစားခြင်း

လူသားများအရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးစတင်အသုံးပြုရခြင်း အကြောင်း

လူတို့သည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို လူမှုရေးဖိအားကြောင့် စတင်အသုံးပြုကြပါသည်။ ယောက်ျားတစ်ဦးသည် အရက်ပိုမိုသောက်နိုင်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးပိုမိုသုံးစွဲနိုင်ခြင်းကို ယောက်ျားပိုမိုသသည်ဟု ယူဆတတ်ကြသည်။

အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းမငယ်များသည်လည်း အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကို စတင်သုံးစွဲကြရန် လူမှုရေးဖိအားကို တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ ဤသို့ အသုံးပြုခြင်းသည် ပိုမိုရင့်ကျက်မှု၊ ခေတ်ဆန်မှုကို ဖော်ဆောင်သည်ဟုလည်း ယုံကြည်ကြသည်။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးထုတ်လုပ်ရောင်းချသော ကုမ္ပဏီများသည်လည်း လူမှုရေးဖိအားကို အသုံးပြုကြသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ဆွဲဆောင်မှုပိုမိုသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆစေသော ကြော်ငြာများသည် လူငယ်လူရွယ်များထံမှ ဝယ်လိုအားကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ ဤသို့သော ဖိအားများမှာ အန္တရာယ်ရှိသည်။ အကြောင်းမှာ လူတို့သည် အများအားဖြင့် မိမိပေါ်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်ကို သတိမမူသောကြောင့် ဖြစ်သည်။



သုံးစွဲခြင်းမှ အလွဲသုံးစားခြင်းသို့ ပြောင်းလဲချိန်

မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်စတင်သုံးစွဲစေကာမူ အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးတို့ကို အလွဲသုံးစားခြင်းသည် လွယ်ကူစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးစားခြင်းဆိုသည်မှာ

- လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသည့်အချိန်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်တော့ခြင်း (သို့)
- သုံးစွဲသည့်ပမာဏကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း (သို့)
- အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲစဉ် မိမိအပြုအမူများကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အောက်ပါ လက္ခဏာများသည် အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါးကို အလွဲသုံးစားနေခြင်း လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြသည်။

- နေ့ဖြစ်စေ၊ ညဖြစ်စေ အရက် (သို့) မဟုတ်) မူးယစ်ဆေးဝါးလိုအပ်နေသည်ဟု ခံစားနေရခြင်း။
- မည်မျှသုံးစွဲသည်ကို လိမ်လည်ထားခြင်း၊ ဖုံးကွယ်ထားခြင်း။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝယ်ယူရခြင်းကြောင့် ငွေကြေးအခက်အခဲရှိလာခြင်း။ အချို့လူများမှာ ငွေရရှိရန် ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သည်အထိ ဖြစ်လာခြင်း။
- သောက်စားသုံးစွဲမှုပမာဏကြောင့် မိမိတက်ရောက်သော ပျော်ပွဲပွဲများကို ပွဲပျက်စေခြင်း။
- မူးယစ်ဆေး (သို့) အရက်သောက်သုံးစဉ် မိမိအပြုအမူများကြောင့် အရှက်ရခြင်း။
- ယခင်က လောက်လုပ်ရည်ကိုင်ရည်မကောင်းခြင်း၊ အလုပ်မှန်မှန်မသွားခြင်း။
- အကြမ်းဖက်သော အပြုအမူရှိလာခြင်း။ ဇနီး၊ သားသမီး (သို့) မိတ်ဆွေများအပေါ် ပိုမိုအကြမ်းဖက်လာခြင်း။

မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်ကို အလွဲသုံးစားရခြင်း အကြောင်းများ

လူများစွာသည် ၎င်းတို့တွေ့ကြုံရသော ဘဝပြဿနာများမှ လွတ်မြောက်နိုင်ရန် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို အလွဲသုံးစားမိကြပါသည်။



- အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားခြင်းဖြင့်ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားသောမိဘများ၏သားသမီးများသည်လည်းမိဘများနည်းတူပြုကြသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးစားတတ်သောအားနည်းချက်သည် မိဘများမှ သားသမီးများသို့တိုက်ရိုက်ကူးဆက်သွားနိုင်သည်။

- စိတ်ညစ်ဖွယ်ဘဝအခြေအနေများပြောင်းလဲရန်မျှော်လင့်ချက်မရှိသော သူများ၌လည်းအရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားမှုသည်ပုံမှန်ဖြစ်ပျက်တတ်ပါ သည်။ မူလနေထိုင်ရာအရပ်မှပြောင်းရွှေ့ခံရသောသူများ၊ အလွန်ဆိုးရွားသော ပြဿနာများရင်ဆိုင် ရသူများ။ (ဥပမာ - အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သူ၊ မိသားစုဝင်များ ကိုလက်လွတ်ဆုံးရှုံးရသူ (သို့မဟုတ်) လက်တွဲဖော်ကစွန့်ခွာသွားသောသူများ) သည်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးစားမိရန်အန္တရာယ်များပါသည်။

- အမျိုးသမီးများအရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားပြုမိခြင်းမှာ မိမိ ဘဝကိုမထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မပြောင်းလဲနိုင်တော့ဟုခံစားကြရသော ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည်လက်တွဲဖော် (သို့မဟုတ်) မိသားစုဝင်အမျိုးသား အပေါ်မှီခိုနေရသည်ဟုခံစားလာကြရသည်။ အသိုင်းအဝိုင်း၌နိမ့်ကျသောအခြေ အနေရှိအမျိုးသမီးများမှာမိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားတတ်ရန်ခက်ခဲပါသည်။

အကြောင်းမလှစွာဖြင့်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးတို့သည်အထက်ဖော်ပြ ပါပြဿနာများကိုပိုဆိုးရွားစေပြီးမိမိဘဝကိုတိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော စွမ်းရည်ကိုပင်လျော့နည်းလာစေသည်။ လူအများစုသည် ၎င်းတို့၏ အချိန်၊ ငွေနှင့် ကျန်းမာရေးကိုအကုန်ခံပြီး ပြဿနာများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် မေ့ပျောက်နိုင်ရန် ကြိုးစားတတ်ကြသည်။

မှီခိုနေခြင်းနှင့် စွဲနေခြင်း (Dependence and Addiction)

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကိုအလွဲသုံးစားမိသောအခါစိတ်နှင့် ခန္ဓာနှစ်ခုစလုံးသည်မူးယစ်ဆေးဝါး အတွက်လွှမ်းမိုးသောတမ်းတခြင်းကိုခံစားလာကြသည်။ ဤသို့လိုအပ်ချက်ကိုစိတ်ကခံစားနေရခြင်းကို **မှီခိုနေခြင်း** ဟုခေါ်သည်။

အကယ်၍မိမိအတွက်မူးယစ်ဆေးလိုအပ်ချက်သည်ပြင်းထန်လွန်း၍မူးယစ်ဆေးမသုံးရလျှင် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းကို **စွဲနေခြင်း** ဟုခေါ်သည်။

အရက်နှင့် အချို့သောမူးယစ်ဆေးတို့သည်စွဲလမ်းမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လူတစ်ဦးသည်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးစွဲနေပြီဆိုပါက၎င်းတို့၏အာနိသင်ကိုခံစားရအောင်ဆေးနှင့် အရက်ပမာဏကိုတိုး၍တိုး၍ လိုအပ်လာသည်။

အရက်နှင့်အခြားသောမူးယစ်ဆေးဝါးများမှဖြစ်ပေါ်နိုင်သောပြဿနာများ။

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောကျန်းမာရေးပြဿနာများ။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများသည်သာမန်လူများထက်ပို၍ နာမကျန်းဖြစ်ပြီးပိုပြီးပြင်းထန်တတ်သည်။ ၎င်းတို့တွင်

- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း။
- ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အစာအိမ်၊ အရေပြား၊ အဆုတ်၊ ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများ။
- ဦးနှောက်ဒဏ်ရာရခြင်း (သို့) တက်ခြင်း။
- မှတ်ဉာဏ်လျော့ပါးလာခြင်း။
- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ။ ဥပမာ - ထူးဆန်းသောအရာများနှင့်အသံများမြင်နေကြားနေခြင်း၊ အခြားသူများကိုသံသယဖြစ်နေခြင်း၊ ယခင်အဖြစ်ကိုရုတ်တရက်ပြန်လည်တွေ့မြင်ခြင်း။ (သို့) စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေခြင်း (သို့မဟုတ်) စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း။
- ဆေးလွန်သွားခြင်း (တစ်ကြိမ်တည်းတွင်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးခြင်း) ကြောင့်သေဆုံးခြင်း။

ထို့အပြင်မတော်တဆထိခိုက်မှုများမှရရှိသောထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့် သေဆုံးမှုများသည် ဤကဲ့သို့သောသူများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များတွင်ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းမှာမှားယွင်းစွာဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ မလိုအပ်ဘဲ အရဲစွန့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်ကိုမထိန်းချုပ်နိုင်တော့ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးထိုးရာတွင်ဆေးထိုးအပ်ကိုမျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးကိုလိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် ဖလှယ်ခြင်းများသည်အသည်းရောင်အသားဝါနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဝါးစားနိုင်သောမူးယစ်ဆေးဝါးများ။

ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ကွမ်းသီးဝါးခြင်းကြောင့် သွားနှင့်သွားဖုံးများပျက်စီးခြင်း၊ ပါးစပ်တွင်အနာဖြစ်ခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့် လည်ချောင်းကင်ဆာများဖြစ်ခြင်းအပြင် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးတွင်အန္တရာယ်များဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ဝါးစားနိုင်သောမူးယစ်ဆေးအများစုမှာမိခိုနေခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။



➤ မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်သေစာသုံးခြင်းသည်သင်၏ကျန်းမာရေးကိုထာဝစဉ်ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

➤ ဆေးရွက်ကြီးငုံသောသူများသည်ဆေးလိပ်သောက်သောသူများတွေ့ကြုံရသောကျန်းမာရေးပြဿနာအများစုကိုရင်ဆိုင်ရသည်။


ကော်နှင့် ပျော်ရည်များရှုရှိုက်ခြင်း။

ဆင်းရဲသားများစွာနှင့် အထူးသဖြင့်လမ်းပေါ်တွင်နေထိုင်သောကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ ဆာလောင်မှုကိုဖြေဖျောက်နိုင်ရန် ကော်နှင့် ပျော်ရည်များကို ရှုရှိုက်ကြသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည်စွဲစေတတ်ပြီးဆိုးရွားသောပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာ

- အမြင်ချွတ်ယွင်းခြင်း။
- စဉ်းစားဥာဏ်နှင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း။
- ကြမ်းတမ်းသောအပြုအမူများပြုခြင်း။
- မှန်ကန်စွာမဆုံးဖြတ်နိုင်တော့ခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်မထိန်းချုပ်နိုင်တော့ခြင်း။
- ကိုယ်အလေးချိန်အလွန်လျော့ကျခြင်း။
- နှလုံးအားနည်းခြင်း။
- ရုတ်တရက်အသက်သေဆုံးခြင်း။

အောက်ပါအခြေအနေများတွင် အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

- ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်း၊ စက်ယန္တရားနှင့် အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်းကရိယာများအသုံးပြုခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် (သို့မဟုတ်) မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်။
- ကလေးငယ်များကိုစောင့်ရှောက်နေချိန်။
- ဆေးဝါးသုံးစွဲနေချိန် - အထူးသဖြင့်အနာအကျပ်ပျောက်ဆေး၊ အိပ်ဆေး၊ တက်ခြင်းရောဂါအတွက်ဆေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက်ဆေးများ။
- အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများ။



အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသည်အမျိုးသမီးများကိုပို၍ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးအလွှဲသုံးစားခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်သောပြဿနာများအပြင်၊ အမျိုးသမီးများသည်အထူးကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုရင်ဆိုင်ရပါသည်။

- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲသောအမျိုးသမီးများသည်

အမျိုးသားများထက်အသည်းရောဂါပို၍ဖြစ်နိုင်သည်။

- အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများသည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲစဉ် ဆန္ဒမပါသောလိင်ဆက်ဆံမှုသို့အတွန်းခံရသည်။ ထိုအခါမလိုလားသော ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း၊ လိင်မှဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါနှင့် HIV/AIDS ပင် ဖြစ်လာနိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည်အင်္ဂါချွတ်ယွင်း သောကလေးနှင့် ဥာဏ်ရည်မမှီသောကလေးများကိုမွေးဖွားလာစေနိုင် သည်။ ဥပမာ-
 - နှလုံး၊ အရိုး၊ လိင်အင်္ဂါ၊ ခေါင်းနှင့် မျက်နှာနှင့် ပတ်သက်သော ဝေဒနာများ။
 - ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်မှီသောကလေးများ။
 - ကြီးထွားမှုနှေးကွေးသောကလေးများ။
 - ပညာသင်ကြားရန်ခက်ခဲသောကလေးများ။

➤ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုး သမီးများသည် အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် မူးယစ်ဆေး ဝါးသုံးစွဲပါကမိမိရင်သွေး သည်လည်းထိုအရာများ ကိုသုံးစွဲနေသည်။

မွေးလာသောကလေးသည်မူးယစ်ဆေးစွဲနေတတ်ပြီးလူကြီးကဲ့သို့ပင် ဆေး ဖြတ်ခြင်းလက္ခဏာများကိုခံစားရပါသည်။

အမျိုးသမီးများသည်ပို၍အရှက်ရခြင်း။

အသိုင်းအဝိုင်းအများစုတွင်အမျိုးသမီးများ၏လူရှေ့သူရှေ့အပြုအမူ သည်အမျိုးသားများထက်ပို၍ထိန်းချုပ်ခြင်းခံရသည်။ အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦး သည်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအားအလွန်အကျွံသုံးစွဲမိသဖြင့် မိမိအပြုအမူကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါကအခြားသူများနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိသော်လည်း “မိန်းမ ပျက်” ဟုထင်မြင်ခြင်းခံရတတ်သည်။

အမျိုးသမီးများသည်အရက်သောက်ရာတွင်တစ်ကြိမ်တည်းအများ အပြားသောက်မည့်အစားပုံနှုန်းပမာဏကိုသာအချိန်ကာလကြာရှည်စွာသောက် လေ့ရှိသည်။ ဤသို့အရက်သောက်ပုံမျိုးသည်မိမိ၏အပြုအမူများကိုပို၍ထိန်း ချုပ်နိုင်စေသည်။ ထို့အပြင်အရက်အလွဲသုံးစားမှုကိုလျှို့ဝှက်ထားနိုင်ပြီးဆေး ဝါးကုသမှုမှလည်းရှောင်လွှဲနိုင်လေ့ရှိသည်။ ဤအပြုအမူများသည်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားခြင်း၏အန္တရာယ်များကိုပို၍တိုးမြှင့်ပေးနိုင်သည်။

နေအိမ်တွင်းအလွဲသုံးစားမှုနှင့်အကြမ်းဖက်မှုများ။

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်ကိုအလွဲသုံးစားခြင်းသည်ကြမ်းတမ်းသောအခြေအနေများ၊ အထူးသဖြင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများကိုပို၍ဆိုးရွားလာစေသည်။ မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်ကိုအလွဲသုံးစားသော အမျိုးသားများ၏အဖော်အမျိုးသမီးများသည်ထိခိုက်ဒဏ်ရာအပြင်အသက်သေဆုံးမှုများကို ပင်ခံစားရလေ့ရှိသည်။

အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးစွဲလမ်းမှုပြဿနာများအား ကျော်လွှားခြင်း။

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်စွဲခြင်းနှင့် မှီခိုနေခြင်းများကိုကျော်လွှားနိုင်ရန် ခက်ခဲသည်ဟုထင်ရသော်လည်းလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အဆင့်နှစ်ဆင့်ရှိပါသည်။

- သုံးစွဲမှုကိုရပ်ဆိုင်းခြင်းအဆင့်။
- မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်မှကင်းရှင်းစွာနေထိုင်နိုင်ရန်ကျင့်ယူခြင်း။

သုံးစွဲမှုကိုရပ်ဆိုင်းခြင်း။ (Quitting)

- ၁။ မိမိ၌ပြဿနာရှိကြောင်းဝန်ခံပါ။
- ၂။ ယနေ့ပင်တစ်ခုခုလုပ်ဆောင်ရန်ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ၃။ ရပ်ဆိုင်းပါ။

(သို့မဟုတ်) တစ်ဖြည်းဖြည်းလျော့သုံးကာရပ်လိုက်ပါ။ လူအများစုသည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းမှချက်ခြင်းရပ်လိုက်နိုင်သည်။ **ရပ်လိုသောစိတ်နှင့် ရပ်နိုင်သည်ဟူသောယုံကြည်မှုသာလိုအပ်ပါသည်။** အချို့မှာအရက်(သို့) မူးယစ်ဆေးပြဿနာရှိသူများကိုကူညီထောက်ပံ့သောအဖွဲ့ (သို့) ကုသမှုအစီအစဉ်များလိုအပ်ကြပါသည်။ အမျိုးသမီးအများစုမှာအမျိုးသမီးများသာပါဝင်သောအဖွဲ့များကိုပို၍နှစ်သက်ကြသည်။ အကယ်၍သင့်ဒေသတွင် ဤကဲ့သို့သောအဖွဲ့အစည်းများမရှိပါကသင်သည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးပြတ်သွားရန် ကူညီခံယူမှုနှင့်တွဲ၍အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကိုစတင်နိုင်ပါသည်။

- ၄။ အကယ်၍အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကိုပြန်၍သုံးစွဲမိပါကမိမိကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်။ ချက်ခြင်းပြန်၍ဖြတ်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။

➤ အခြားသူများ၏ကူညီမှုနှင့်ပံ့ပိုးမှုကြောင့်ရပ်ဆိုင်းခြင်းကိုပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွဲနေခြင်းနှင့် ဆေးဖြတ်ခြင်း။

လူတစ်ယောက်သည်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအားရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲနေပြီးမှရုပ်ဆိုင်းပစ်လျှင်ထိုသူသည်ဆေးဖြတ်ခြင်းကာလကိုဖြတ်သန်းရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုကာလတွင်ဆေးမရှိတော့သည့်သူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည်နေသားကျအောင်နေရသည်။

အရက်စွဲနေခြင်းနှင့် အရက်ဖြတ်ခြင်း။

အရက်ဖြတ်ပြီးလျှင်အရက်ဖြတ်ခြင်းလက္ခဏာများပျောက်သွားရန် ၃ ရက်ခန့်ကြာတတ်သည်။ လူအများသည်ဤကာလကိုပြဿနာမရှိဘဲကျော်လွှားနိုင်ကြသည်။ သို့သော်အချို့သောသူများမှာပြင်းထန်သောလက္ခဏာများရှိတတ်သဖြင့် ထိုသူအားတစ်စုံတစ်ဦးမှစောင့်ကြည့်၍လိုအပ်လျှင်အကူအညီပေးနိုင်ရန်အထူးအရေးကြီးသည်။

အရက်ဖြတ်ခြင်း၏ ရှေးဦးလက္ခဏာများ

- အနည်းငယ်တုန်ခြင်း။
- တုန်လှုပ်ချောက်ခြား၊ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း။
- ချွေးထွက်ခြင်း။
- မစားနိုင်၊ မအိပ်နိုင်ဖြစ်ခြင်း။
- ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကိုက်ခဲခြင်း။
- ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း။

ဤလက္ခဏာများသည်အလိုအလျောက်ပျောက်သွားနိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) ပို၍ပြင်းထန်လာနိုင်သည်။ အကယ်၍ပြင်းထန်လာပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားထံသို့ ချက်ခြင်းသွားသင့်သည်။

အကယ်၍အကူအညီပေးနိုင်သူအနားတွင်မရှိပါကထိုလူနာအား တက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ဒိုင်ယာဆီပင် (diazepam) ၁၀ မှ ၂၀ မီလီဂရမ်ကိုတိုက်ကျွေးသင့်သည်။ လက္ခဏာများမသက်သာပါက နောက်ထပ် ၁၀ မီလီဂရမ်အား ၁ နာရီအကြာတွင်ထပ်တိုက်ပါ။ အကယ်၍ခရီးသွားဆဲဖြစ်နေပါက ထိုဆေးပမာဏကို ၄ - ၅ နာရီခြား၍တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ အောက်ပါလက္ခဏာများသည် **အရေးပေါ်လက္ခဏာများဖြစ်၍** မည်သူမဆိုချက်ခြင်းဆေးကုသမှုကိုခံယူသင့်သည်။

➤ အချို့သောဆေးဘက်ဝင်သောအရည်များသည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကြောင့် ဖြစ်သောအဆိပ်အတောက်များကိုသန့်စင်သွားအောင် အသည်းအားကူညီပေးနိုင်သည်။ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများကဆေးဘက်ဝင်သော အပင်များအကြောင်းကိုအကြံပေးနိုင်မည်။



- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း။
- ထူးဆန်းသောအရာများမြင်ရ၊ ကြားရခြင်း။
- နှလုံးခုန်နှုန်းအလွန်မြန်နေခြင်း။
- တက်ခြင်း။

အရက်ဖြတ်ပြီးသော်

ချက်ခြင်းဆိုသလိုအသားဓာတ်၊ ဗိုက်တာမင်ဓာတ်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပါသည့်အစားအသောက်များစားသောက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ပြန်လည်နေကောင်းလာရန်အသည်း၊ ဂျူကြမ်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသောပေါင်မုန့်၊ ဆန်၊ ပဲများနှင့် အစိမ်းပုတ်ရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားသုံးပါ။ အကယ်၍အစာမစားနိုင်ပါက ဗီတာမင်များသောက်သုံးပါ။ ဗီတာမင်မျိုးစုံပါသောဆေးလုံးများ (သို့မဟုတ်) ဖော်လစ်အက်စစ်ပါဝင်သော ဗီတာမင် B ဆေးလုံးများကိုသောက်သုံးပါ။

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်များမှကင်းရှင်းစွာနေထိုင်နိုင်အောင်ကျင့်ယူခြင်း။

လူတစ်ယောက်သည်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွဲနေမှုကိုကျော်လွှားပြီးသော် ပြဿနာပြန်မဖြစ်ရန် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်တို့မှကင်းရှင်းစွာနေတတ်ရန် လေ့ကျင့်ခြင်းသည်အရေးကြီးပါသည်။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကိုအလွဲသုံးစားခဲ့သောအမျိုးသမီးသည် စွမ်းအားမဲ့ခြင်းနှင့် ရှက်ရွံ့ခြင်းကိုမကြာခဏခံစားလာရသည်။ ထိုအမျိုးသမီးသည်မိမိဘဝကိုတိုးတက်လာအောင်ပြုပြင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ဟူသောအချက်ကိုသိရမည်။

အောက်ပါအချက်များသည်အမျိုးသမီးများခံနိုင်ရည်၊ တည်ဆောက်နိုင်ရန်အထောက်အကူပြုပေးသည်။

- မိမိနှင့် ခင်မင်နီးစပ်သူများနှင့် ထောက်ပံ့မှုပေးနိုင်မည့်အသိုင်းအဝိုင်းကို ဖွဲ့ပါ။ အကူအညီလိုအပ်လာလျှင်တောင်းပါ။
- တစ်ချိန်တွင်ပြဿနာတစ်ခုတည်းသာဖြေရှင်းပါ။
- သင်ယုံကြည်အားထားသူ(သို့) မိတ်ဆွေအားသင်၏ပုပန်မှုများ၊ စိတ်မကောင်းဖြစ်မှုများဝမ်းနည်းစေသော (သို့) စိတ်ဆိုးစေသောအကြောင်းများကိုပြောပြပါ။ ထိုအခါဘာကြောင့်ဤသို့ခံစားရသည်ခံစားမှုသက်သာလာအောင်မည်သို့လုပ်ရမည်ကိုနားလည်လာလိမ့်မည်။
- အခြားသူများနှင့် တွဲ၍သင့်အသိုင်းအဝိုင်းကိုတိုးတက်စေမည့်လုပ်ငန်းတစ်ခုကိုလုပ်ဆောင်ပါ။



➤ အကယ်၍သင်သည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးမှကင်းရှင်းစွာနေထိုင်နိုင်အောင်ကြိုးစားနေပါက ထိုအရာများသုံးစွဲမိစေရန်သင့်အားဖိအားဖြစ်စေမည့်နေရာများကိုရှောင်ပါ။ အခြားသူများနှင့် ပေါင်း၍ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးမသုံးစွဲသောလူမှုရေးအစီအစဉ်များကိုစည်းရုံးပြုလုပ်ပါ။

- အရက်(သို့) မူးယစ်ဆေးမှကင်းရှင်းစွာနေနိုင်အောင်ကြိုးစားနေသူများ နှင့်မှန်မှန်တွေ့ဆုံပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကျန်းမာရေး ပြဿနာများ

ဆေးလိပ်သောက်သူများသည်ဆေးရွက်ထဲတွင်ပါရှိသောနစ်ကိုတင်း (Nicotine) ဟုခေါ်သောမူးယစ်ဆေးကိုစွဲမိသွားကြသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်အလွန်ခက်ခဲခြင်းမှာနစ်ကိုတင်းသည်အလွန်စွဲလမ်းစေသောမူးယစ်ဆေးဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကိုအမျိုးသားများ၏ကျန်းမာရေးပြဿနာဟု ထင်မြင်လေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်အမျိုးသမီး၏ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းအရာတစ်ရပ်လည်းဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများတွင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်ကျန်းမာရေးပြဿနာများပို၍ တိုးပွားစေသောအကြောင်းရင်းတစ်ရပ်လည်းဖြစ်သည်။ အကြောင်းတစ်ခုမှာ ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီများသည်ထိုနိုင်ငံများတွင် ဆေးလိပ်ရောင်းချနိုင်ရန်ပို၍ကြိုးစားလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

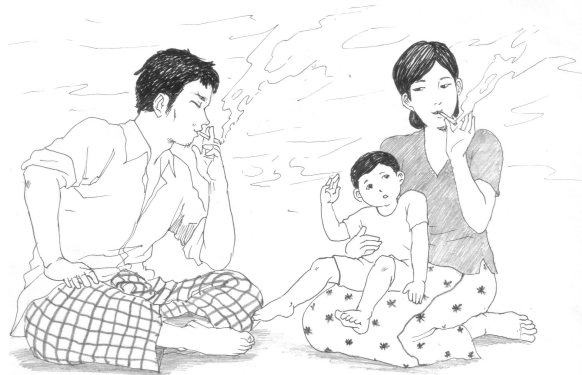
အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများတွင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သောအရာများမှာ-

- ပြင်းထန်သောအဆုတ်ရောဂါများ။
- ပြင်းထန်သောအအေးမိခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း။
- အဆုတ်၊ ပါးစပ်၊ လည်ချောင်းနှင့် လည်ပင်း၊ ဆီးအိမ်တွင်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ခြင်း။
- နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် သွေးတိုးခြင်းရောဂါဖြစ်ခြင်း။

အချို့ပြဿနာများကြောင့်သေဆုံးနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သူ ၄ ယောက်တွင် ၁ ယောက်မှာဆေးလိပ်နှင့် ပတ်သက်သောကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုခုကြောင့်သေဆုံးလိမ့်မည်။

➤ သင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြင့်သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးလိပ်မသောက်သူများအားရောဂါရစေနိုင်သည်။

➤ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သောမိဘများ၏ကလေးများသည်ဆေးလိပ်မသောက်တတ်သောမိဘများ၏ကလေးများထက်အဆုတ်ပိုးဝင်ခြင်းရောဂါနှင့်အခြားအဆုတ်နှင့်အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများပိုမိုခံစားရသည်။



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်အမျိုးသမီးများအတွက်ပို၍အကျိုးယုတ်စေသည်။

အထက်ဖော်ပြပါပြဿနာများအပြင်ဆေးလိပ်သောက်သောအမျိုးသမီးများတွင်အောက်ပါဆိုးကျိုးများပို၍ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

- ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်ရန်ခက်ခဲခြင်း။ (မြုံခြင်း)
- သားပျက်သားလျှော့ခြင်း၊ ကလေးမွေးစောလွန်းခြင်း (သို့) ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ခြင်း။
- မီးယပ်ဆုံးချိန်စောနေခြင်း။
- အရိုးအားနည်းခြင်းကြောင့် အသက်ကြီးလာချိန်တွင်အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်း။ (အရိုးပွခြင်း)
- သားအိမ်ခေါင်းနှင့် သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် မိမိရင်သွေးငယ်ကိုအန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် ဆေးလိပ်သောက်သူများကိုရှောင်သင့်သည်။

အရက်စွဲသူ (သို့မဟုတ်) မူးယစ်ဆေးစွဲသူနှင့် အတူတကွနေထိုင်ရခြင်း။

အမျိုးသမီးများသည် အရက် (သို့မဟုတ်) မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲနေသောခင်ပွန်း၊ အဖော် (သို့) အမျိုးသားဆွေမျိုးကိုပြုစုရလေ့ရှိသည်။ ဤသို့ပြဿနာရှိသူများ၊ အထူးသဖြင့်မိမိကိုယ်ကိုပြောင်းလဲလိုစိတ်မရှိသောသူများနှင့်နေထိုင်ရာတွင်များစွာအခက်အခဲရှိသည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင်

- မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်မတင်ပါနှင့်။
- မိမိကိုယ်ကိုအကောင်းမြင်တတ်စေရန်ထိုသူ၏ထင်မြင်ချက်ကိုအားမထားပါနှင့်။
- သင်နှင့်သင်၏မိသားစုကိုပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့်အဖွဲ့အစည်းကိုရှာကြည့်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံပြဿနာရင်ဆိုင်နိုင်ရန်ဤနည်းလမ်းတစ်ခုတည်းသာရှိသည်။



အရက်(သို့) မူးယစ်ဆေးပြဿနာရှိသူကိုကူညီခြင်း။

- ထိုသူသည်မိမိ၌ပြဿနာရှိသည်ကိုဝန်ခံနိုင်ရန်ကူညီပါ။ ဤသည်မှာ ထိုသူမှမူးယစ်ဆေးလျော့သုံးရန် (သို့မဟုတ်) ဖြတ်ပစ်ရန်တစ်ခုတည်း သောလိုအပ်ချက်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- ထိုသူကအရက် (သို့မဟုတ်) မူးယစ်ဆေးမသုံးစွဲနေချိန်တွင်ဖြတ်ပစ်ရန် ပြောဆိုပါ။
- သူ့အားအပြစ်မတင်မိအောင်ကြိုးစားပါ။
- သူ့အားအရက်(သို့) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲရန်၊ ဖိအားပေးစေမည့် အခြေအနေများကိုရှောင်နိုင်ရန်ကူညီပါ။ ၎င်း၏မိတ်ဆွေဖြစ်စေကာမူ၊ ဤပြဿနာများရှိပါကထိုသူများကိုရှောင်ရှားရန်ကူညီပေးပါ။
- သူ့၏ဘဝပြဿနာများကိုအခြားနည်းဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်အောင်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းလာအောင်ကူညီပါ။
- အရက်(သို့) မူးယစ်ဆေးဖြတ်ရန်အစီအစဉ်တစ်ခုကိုဝိုင်းဝန်းကူညီ၍ ဆွဲပေးပြီးထိုအစီအစဉ်ကိုလိုက်နာပါ။

လူငယ်များအားအရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကိုတွန်းလှန်နိုင်ရန်ကူညီခြင်း။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးပြဿနာရှိလူကြီးများသည်ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်ကပင်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကို သုံးစွဲခဲ့ကြသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသည် လက်ရှိပြဿနာများမှထွက်ပေါက်ဖြစ်သည် (သို့မဟုတ်) ပျော်ရွှင်မှုပေးသည်ဟု ထင်ကြသည်။ လူငယ်လူရွယ်များသည် ၎င်းတို့၏ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးလာမှု၊ တာဝန်ဝတ္တရားသစ်များနှင့် အခြားသောပြောင်းလဲမှုတို့ကြောင့်စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် စွမ်းအားမရှိခြင်းတို့ကိုခံစားရလေ့ရှိသည်။

လူငယ်များ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်အလွဲသုံးစားမပြုမိရန် အန္တရာယ်ရှိ ဖိအားပေးမှုမှရှောင်ရှားဖို့လိုအပ်ပါသည်။

အောက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းများကိုအသိုင်းအဝိုင်းအတော်များများတွင် အောင်မြင်စွာအကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခဲ့သည်။

- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်ရှိသောကျောင်းများ၌ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်သုံးစွဲမှုပြဿနာများအကြောင်းသင်ကြားရန်တိုက်တွန်းပါ။
- လူငယ်များအားမူးယစ်ဆေးဝါးရောင်းချခြင်းကိုခက်ခဲအောင်ပြုလုပ်ပါ။

➤ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ဆန့်ကျင်ပြောဆိုသည့်နာမည်ကြီးနမူနာကောင်းပြသူများကိုရှာပါ။ သင့်ကလေးများအတွက်မိမိတို့အထင်ကြီးလေးစားသောသူ၏ပြောစကားကပို၍ထိရောက်နိုင်သည်။

- ဆေးလိပ်နှင့် အရက်တို့သည်ဆွဲဆောင်မှုရှိစေသည်။ ခေတ်ဆန်စေသည် ဟူသောကြော်ငြာများကိုဖယ်ရှားနိုင်ရန်စည်းရုံးလုပ်ဆောင်ပါ။
- မိမိမှနမူနာကောင်းပြပေးပါ။
- မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်တို့၏ဆိုးကျိုးများကိုမိမိ၏သားသမီးများအား သင်ကြားပေးပါ။
- လူငယ်များအတွက်အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးကင်းရှင်းသောပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများကိုကူညီစီစဉ်ပေးပါ။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲအောင်ဖိအားပေးမှုကိုတွန်းလှန်နိုင်ရန်သင်၏ ကလေးများ၌မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားခြင်းနှင့်ကျွမ်းကျင်မှုရှိခြင်းတို့ကို မြှင့်တင်ပေးပါ။

