February 5, 2021

Stress and Coping
စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် ကိုင်တွယ်မှု

စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်း ယေဘူယျ သတင်းအချက်အလက်များ

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ဆိုင်သောအခြေအနေများအပေါ်ကို တုန့်ပြန်မှုသည်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီကြပါ။

- **အောက်ပါအခြေအနေများအပေါ်မူတည်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေ သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူကွဲပြားသည့် သက်ရောက်မှုများ (တုန့်ပြန်မှု) များ ရှိနိုင်ပါသည်။**
  - **သင်၏မိသားစုအတွင်းအခြေအနေ-** ဥပမာ တစ်ဦးတည်းနေထိုင်နေရသည့်ထက် အသက်အရွယ်ကြီးသောသူများ သို့မဟုတ် ကလေးများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်နေရသူ တစ်ဦး။
  - **သင်၏အလုပ်အကိုင်အခြေအနေ-** မိသားစုစားဝတ်နေရေးအတွက် ဝင်ငွေရဖို့လုပ်နေရသူတစ် ဦးအနေဖြင့် အလုပ်တွေပုံမှန်မလုပ်နိုင်သောအခါ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ပိုပြီးခံစားရနိုင်ပါသည်။
  - **ရပ်ရွာလူထုထဲတွင်နေရသောအခြေအနေ-** လူနေထူထပ်မှုများ နှင့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို လက်လှမ်း မမှီသော အခြေအနေများကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများ ပိုပြီးခံစားရနိုင်ပါသည်။
- လူတွေမှာ သူတို့ကြုံတွေ့နေရသည့်အခြေအနေအပေါ်မူတည်ပြီး မတူကွဲပြားသောတုန့်ပြန်မှုများ နှင့် ခံစားမှုများ ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ တခြားသူများထက် ကိုယ်က စိတ်ဖိစီးမှုပိုပြီးခံစားရတယ်လို ခံစားရပါက သင့်အနေဖြင့် ကိုယ့်ခံစားနေရမှုကို တခြားသူများနှင့် မနှိုင်းယှဉ်သင့်ပါ။

ခက်ခဲသောဖြစ်ရပ်များ ကြုံတွေ့ရစဉ်မှာ အောက် ပါ စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

- မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် ကိုယ်ချစ်ရသောသူများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက်အစဉ်မပျက် စိုးရိမ်မှု နှင့် ကြောက်ရွံ့မှုများ ရှိခြင်း)
- အချိန်တိုင်းနီးပါး ဝမ်းနည်းမှုများခံစားရခြင်း။
- ကြောက်ရွံ့ထိန်လန့်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ထဲတွင် တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှု
- စားသောက်မှု သို့မဟုတ် အိပ်စက်မှုပုံစံပြောင်းလာခြင်း။
- အာရုံစူးစိုက်ဖို့ သို့မဟုတ် အိပ်စက်အနားယူဖို့ ခက်ခဲခြင်း။
- ဆက်ဆံရေးတင်းမာခြင်း။
- စိတ်တိုခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသဖြစ်လွယ်ခြင်း။
- ကိုယ့်ကိုကိုယ်အဆုံးစီရင်ဖို့အတွေးဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် တခြားသူများ ကို ထိခိုက်နာ ကျင်အောင် လုပ်ဖို့ အတွေးဝင်ခြင်း။
- နာတာရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ပိုဆိုးလာမှု။
- ဆေးရွက်ကြီးပါသော မူးယစ်ဆေးဝါးများ၊ အရက်နှင့် တခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲမှု ပိုမြင့်မာလာခြင်း။
- ဝမ်းနည်းမှု နှင့် စိတ်ဓါတ်ကျမှု ခံစားရခြင်း။
- ယခင်စိတ်ပါဝင်စားခဲ့သောအကြောင်းအရာများအပေါ် စိတ်ပါဝင်စားမှုနည်းသွားခြင်း။
- အထီးကျန်မှု သို့မဟုတ် သီးခြားမှု ခံစားရခြင်း။
- အားအင်ကုန်းခမ်းမှု သို့မဟုတ် မောပန်းမှုခံစားရခြင်း။
- စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရမှုများကြောင့် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကြလုပ်ငန်းများကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း။

- မိသားစုထဲ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာထဲရှိ လူများနှင့် အကြမ်းဖက်တုန့်ပြန်မှုများရှိခြင်း နှင့် မိမိကိုယ်ကို အကြမ်း ဖက် တုံ့ပြန်ခြင်းများ။
- ကလေးများ နှင့်လူငယ်များမှာလည်း စိတ်ကသိကအောက် ဖြစ်မှု၊ ဒေါသကြီးမှု၊ အိမ်မက်ဆိုးများ မက်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ဆိုင်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများဖြစ်ခြင်း (ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ၊ အစာအိမ်နာခြင်း) ခံစားရ ခြင်း သို့ မဟုတ် မိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများကို ပိုပြီးကပ်တွယ်လာမှုများ ကြုံတွေ့ခံစားရနိုင်ပါသည်။

တကယ်လို သင့်အနေဖြင့် အထက်ပါ လက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်မက ကြုံတွေ့ခံစားရပါက သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်သင့် သို့မဟုတ် တခြားသူများ ကို ထိခိုက်နာ ကျင် အောင် ပြုလုပ်ချင်စိတ်ပေါ်ခြင်း ၊ သင်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကျ လုပ်ငန်းများ မလုပ်ဆောင် နိုင် ခြင်းနှင့် ဆိုးရွားသောခံစားမှုများကို အချိန်တိုင်းနီးပါး ခံစား နေရပါက သင်ခံစား နေ ရသည် စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချဖို့ နည်းလမ်းရှာဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ အထက်ပါဖော်ပြထားသည် လက္ခဏာများ စာရင်းကို အသုံးပြုပြီး သင့်ကိုသင့် နေ့စဉ် ဆန်းစစ်လို့ရသလို သင့်မိသားစုဝင်များ နှင့် အပေါင်း အသင်းများ၏ အခြေအနေ ကိုလည်း ဆန်းစစ်ဖို့အတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သင် သို့မဟုတ် သင်သိသောသူများမှ အောက်ပါအကြံပြုချက်များ နှင့်၊(သို့) နောက်ဆက်တွဲပံ့ပိုးကူညီမှုများကို အသုံးပြု ပြီး ပြောင်းလဲမှု များကို ရှာဖွေသင့်ပါသည်။

<u>သင်နှင့်သင့်အနီးနားမှာရှိ သော တခြားသူများကို ပံ့ပိုးကူညီမှုအတွက် အဆင့်များ</u>

အောက်ပါဖော်ပြထားသည့်အကြောင်းအရာများသည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ဆက်နွယ်မှုရှိတယ်လို သင့်အနေဖြင့် မြင်ခြင်မှ မြင်ပါလိမ့်မည်။ သို့ပေမဲ့ အဲဒီအရာတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ချဖို့အတွက် အရမ်းအရေးကြီးသော အရာများဖြစ်ပါသည်။ အဲဒီအ ရာတွေထဲက တချို့အရာတွေကို တချို့သော လူတွေအတွက် ကြိုးစားပြီး လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် အကြံပြုထား ချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေ ဖြင့် လူတိုင်းကို အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အရာတွေထဲက သူတို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သလောက် များများလုပ်ဆောင်ဖို့ တိုက်တွန်းအကြံပြုခြင်းများသာ ဖြစ်ပါသည်။

1.1 သင့်ကိုယ်သင့်အကောင်းဆုံးဂရုစိုက်ပါ- တယောက်နှင့်တယောက် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဂရုစိုက်သည်ပုံစံ အနည်းငယ် ကွဲပြား မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါဖော်ပြထားသည့်အကြံပြုချက်များကတော့-

- အစားအစာ စားသောက်သည့်အချိန်များ ပုံမှန် သတ်မှတ်ခြင်း နှင့် ဖြစ်နိုင်ပါက အားဟာရ ပြည့်ဝ သာအစားအစားများ ပါဝင်အောင် စားသောက်ပါ။
- အိပ်ယာမှထပြီးသည့်နှင့် မိမိအိမ်အတွင်း နှင့် အိမ်ပြင်ပမှာ ကိုယ်လက်ကျန်းမာရေးအတွက် လှုပ်ရှားမှုများကို မိမိရပ်ရွာဒေသအတွင်း ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်း ဥပဒေများနှင့်အညီ တက်နိုင်သလောက် ကြိုးစားပြုလုပ်ပါ။
- အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်အနားယူခြင်း (တနေ့ ၈ နာရီ)
- အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး ၊ ကွမ်းစားခြင်း နှင့် ဆေးရွက်ကြီးပါသော ဆေးဝါးများသုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ခြင်း။ စိတ်ခံစားမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့အတွက် ၄င်းမူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲမှုပမာဏကို မတိုးမြှင့်ပါနှင့်။
- သင်၏တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း နှင့် ရေပုံမှန်ချိုးပါ။

1.2 တခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ- တကယ်လို သင့်ရပ်ရွာဒေသမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိတွေ့မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကွာအဝေးသတ်မှတ်ချက်များ လုပ်ဆောင်ဖို့ ထုတ်ပြန်ထားခြင်းသည် တခြားသူများ နှင့် သင့်ကို စကားပြောဆိုမှု မပြုရန် ကန့်သတ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ တခြားသူများနှင့်ပြောဆို ဆက်ဆံမှု မပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် သင့်ကို စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပိုဖြစ်လာနိုင်သလို တခြားသူများနှင့် သီးခြားနေထိုင်နေရတယ်လို့ ခံစားမှုတွေဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

- လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်တချို့နည်းလမ်းများ-လူမှုကွန်ရက်၊ တယ်လီဖုန်း သို့မဟုတ် အိမ်ပြင်ပမှာ ၁ မီတာ အကွာမှ နေပြီး ဆက်သွယ်မှုပြုနိုင်ပါသည်။ သို့ပေမဲ့ (၂ မီတာ) ခြောက်ပေအကွာအဝေးနေဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ရင် ပိုပြီး ကောင်းမွန်ပါတယ်။
- နေ့စဉ် တစ်ရက်ကို လူတယောက်ယောက်နှင့် အနည်းဆုံးသုံးကြိမ်ခန့် ကြိုးစားပြီး စကားပြောဆိုပါ။
- သင်ခံစားနေရမှုများ နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအကြောင်းကိုလည်း ပြောဆိုဆွေးနွေးဖို့အတွက် အရေးကြီးပါသည်။

1.3 စိတ်ဖိစီးမှု စတင်မြင့်မား လာတာနဲ့ သင့်ကိုသင့် ကြိုးစားပြီး တည်ငြိမ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

- ကြိုးစားပြီးအသက်ကို ၀၀ ရှုပါ- နှာခေါင်းမှတဆင့် လေကို၀၀ နဲ့ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းပြီး ပါးစပ်က တဆင့် ပြန်ထုတ်ပါ။ အနည်းဆုံး အသက်ပြင်းပြင်းရှုမှုကို ငါးကြိမ်းခန့် ပြုလုပ်ပြီး ဖြေးဖြေးချင်းပြန်ထုတ်ပါ။
- ဆုတောင်းခြင်း သို့မဟုတ် တရားထိုင်ခြင်း- ဒါတွေကို နည်းလမ်းပေါင်းစုံဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ နည်းလမ်း တစ်ခုအနေဖြင့် ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာတစ်ခုမှာ ဆယ်မီးနစ်ခန့် တရားထိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆုတောင်း ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ဒီအချိန်မှာ **"ငါတစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘူး"** သို့မဟုတ် **"ငါဒါကြီးကို ကျော်လွှားနိုင်မှာပါ"** စသည့် အပြုသဘောဆောင်သော အတွေများကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြောပေးပါ တွေးပေးပါ။ နံနက်၊ နေ့လည် နှင့် ညနေပိုင်း အချိန်များမှာ အပြုသဘောဆောင်သော အတွေးတစ်ခုကို သင့်ကိုယ်သင် ငါးကြိမ်ပြောပါ။

1.4 သတင်းအချက်အလက်ရယူပါ သို့ပေမဲ့ လူမှုကွန်ရက် အသုံး ပြုချိန် ကို ကန့်သတ်ပါ။

- လုံခြုံစိတ်ချရသော သတင်းအရင်းအမြစ်တစ်ခုစီကနေ့ သတင်းများကို နံနက်၊ နေ့လည် နှင့် ညနေအချိန်မှာ ၁၀ မီးနစ်ခန့်သာ ကြည့်ပါ။
- သတင်းကြည့်သည့်အချိန်ကိုလည်း စကြည့်သည့်အချိန်က စပြီး မှတ်ထားပါ သို့မှသာ ၁၀ မီးနစ်ခန့်သာ ကြည့်ရှု့မှုကို ထိန်းထားနိုင်မည်။
- ကိုယ်ယုံကြည့်စိတ်ချရသော သတင်းအရင်းအမြစ်က သတင်းအချက်အလက်က လွဲပြီး တခြား လူမှုကွန်ရက်တွေက သတင်းကို ကြည့်ခြင်း ရှောင်ကျဉ်ပါ။ အခုလို အရေပေါ်ကာလအတော အတွင်းမှာ ၄င်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သတင်းမှားတွေ လူမှုကွန်ရက်တွေအပေါ်မှာ ပျံနံ့နေမှုကို သတိ ပြုပါ။
- Recommended information sources include: (အောက်ပါ သတင်းအရင်းအမြစ်များသည် ခိုင်လုံသော အရင်းအမြစ်များအနေဖြင့် အကြံပြုထားပါသည်။)
  - Voice of America (https://www.voanews.com/)
  - Radio Free Asia (https://www.rfa.org/burmese/)

1.5 သင့်ကိုစိတ်ပျော်ရွှင်မှုရှိတဲ့အရာများ လုပ်ဆောင်ပါ။ (တယောက်နှင့်တယောက် လုပ်ဆောင်မှု ပုံစံခြင်း မတူညီနိုင်ပါ။)

- အကြံပြုချက်များအချို့အနေဖြင့်- စာဖတ်ခြင်း၊ မိမိကလေးတွေနဲ့အချိန်ပေးနေထိုင် ခြင်း၊ ဥယျာဉ်အလုပ်၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ဆိုခြင်း၊ တီးခက်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း စသည်ဖြင့်။
- မိမိနှစ်သက်သော လှုပ်ရှားမှုကို တနေ့မှာ နှစ်ကြိမ် အနည်းဆုံး ၁၀ မီးနစ်ကြာပြုလုပ်ပါ။

1.6 လိုအပ်သလို အကူအညီတောင်းခံပါ- တကယ်လို့ သင့်အနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု ကို ပြင်းထန်စွာခံစားနေရပါက၊ သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်သင့် သိုမ့ဟုတ် တခြားသူများကို ထိခိုက် နာကျင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်စိတ် အတွေးတွေဝင် လာပါ က ကျေးဇူး ပြုပြီး သက်ဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူ (ကောင်ဆဲလာ) ကို ဆက်သွယ်ပါ။

- သင့်အားဖုန်းဖြင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုကိုပြုလုပ်ပေးနိုင်မည့် သင့်နေရာဒေသမှ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး သူ (ကောင်ဆဲလား) များ စာရင်းကို ကြည့်ပြီး ဆက်သွယ်ပါ။