

# စိတ်ဒဏ်သင့်မှု- တုံ့ပြန်မှုနှင့် နာလန်ထကောင်းမွန်ရေး

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အတွက် အချက်အလက်များ

## အတိုချုပ်

- စိတ်ပျက်စရာကောင်းသော သို့မဟုတ် ထိပ်လန့်ဖွယ်ရာကောင်းသော ဖြစ်ရပ် တစ်ခု ဖြစ်ပြီးနောက် ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများ ရှိရန်မှာ သာမန်ကိစ္စဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့မှာ အပတ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် လျော့ပါးသွားစေနိုင်ပါသည်။
- လူများသည် အမျိုးမျိုးသော ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာနှင့် အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။
- စိတ်ဒဏ်သင့်မှုကို ရင်ဆိုင်ရန်နှင့် နာလန်ထကောင်းမွန်လာရန် အတွက် သင် လုပ်နိုင်သည့်အရာ အများအပြားရှိပါသည်။
- သုံးပတ် သို့မဟုတ် လေးပတ် လွန်မြောက်ပြီးနောက် ပုံမှန်အနေအထားသို့ သင် ပြန်လည်ရောက်စေမပြုလျှင် အတတ်ပညာဆိုင်ရာ အကူအညီကို ရှာဖွေပါ။

စိတ်သောကဖြစ်စေသော ဖြစ်ရပ် ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ပြင်းထန်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများရှိရန်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ အမှုကိစ္စအများစုတွင် ဤတုံ့ပြန်မှုများသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ သဘာဝ အလျောက် ကုစားရေးနှင့် ပြန်လည်နာလန်ထကောင်းမွန်ရေး ဖြစ်စဉ်၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုအဖြစ် ပြောနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ အတွေ့အကြုံကို ရင်ဆိုင်ရန် နှင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသော သင် လုပ်နိုင်သည့် အရာ အများအပြားရှိပါသည်။

စိတ်သောက ဖြစ်စေသော အတွေ့အကြုံတစ်ခုမှာ ဘဝတွင် ဖြစ်ရပ် တစ်ခုခုဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုံခြုံရေးကို ခြိမ်းခြောက်မှု တစ်ခု ဖြစ်ပွားစေပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက် သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏ အသက်များကို အလားအလာရှိစေသော အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ ရလဒ်အဖြစ် လူတစ်ဦးသည် မိမိ၏ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဘဝတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် လုပ်ကိုင်စွမ်းရည်ကို ယာယီအားဖြင့် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့် မြင့်မားသောအဆင့်ရှိသော စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတင်းအကျပ်အခက်အခဲကို တွေ့ကြုံရပါသည်။

အလားအလာရှိသော စိတ်သောကဖြစ်စေသည့် အတွေ့အကြုံ နမူနာများတွင် တောမီးလောင်ကျွမ်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ လက်နက်ဖြင့် ခြားပြတ်ကပ်သည်ကိုမြင်တွေ့ခြင်း၊ ပြင်းထန်သောယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ခြင်း၊ အရေးပေါ်ဆင်းသက်မှုလုပ်ရန် အတင်းလုပ်ခံရသည့် လေယာဉ်ပျံ ဂိုက်ပါလာခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက်ရောက်မှု ခံစားရခြင်း ကဲ့သို့သော သဘာဝအလျောက် ဘေးအန္တရာယ်များတို့ပါဝင်ကြပါသည်။

## စိတ်ဒဏ်သင့်ခြင်းအပေါ် တုံ့ပြန်ခြင်း

လူတစ်ဦးအနေဖြင့် စိတ်ဒဏ်သင့်မှု အပေါ် တုံ့ပြန်သည့်နည်းလမ်းမှာ အရာအများအပြား အပေါ် မူတည်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်သင့်စေသည့် ဖြစ်ရပ်၏ အမျိုးအစားနှင့် ပြင်းထန်မှု၊ မတော်တဆဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် အဆိုပါလူအတွက် ရရှိနိုင်သည့် အထောက်အပံ့မဟာက၊ အဆိုပါလူ၏ ဘဝ၌ လက်ရှိကြုံတွေ့နေရသည့် အခြား စိတ်သောကရောက်စရာများ၊ အချို့သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လက္ခဏာများတည်ရှိမှု၊ ကြုံ့ခိုင်နိုင်စွမ်းရှိမှု၊ ပုံမှန်အဆင့်၊ နှင့် အဆိုပါလူ၌ ယခင်က စိတ်ဒဏ်သင့်မှု တစ်ခုခု ရှိခဲ့သည် မရှိခဲ့သည်တို့ကဲ့သို့သော အရာများဖြစ်ပါသည်။

အဖြစ်များသည့် တုံ့ပြန်မှုများတွင် အမျိုးမျိုးသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဤတုံ့ပြန်မှုများသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး၊ အမှုကိစ္စအများစုတွင် ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ သဘာဝအလျောက် ကုစားပေးခြင်းနှင့် ပြန်လည် ကောင်းမွန်ရေး ဖြစ်စဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ကွယ်ပျောက်သွားကြပါသည်။

စိတ်ဒဏ်သင့်မှု အပေါ် အဖြစ်များသည့် တုံ့ပြန်မှု နမူနာများမှာ-

- သင်သည် 'သတိကြီးနေခြင်း' နှင့် ဖြစ်လာနိုင်လှတဲ့သော အရာရာအတွက် 'စောင့်ကြည့်နေခြင်း' ရှိနေသည့် ပုံစံမျိုး ခံစားနေရခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် ထုံနေသလို ခံစားရခြင်း၊ 'ထိပ်လန့်နေခြင်း' ရှိနေဘိသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။
- စိတ်ခံစားမှုနှင့် ဝမ်းနည်းကျေကြံမှု လွယ်ကူခြင်း
- အလွန်အလွန် ပင်ပန်းမှုနှင့် မောပန်းမှုကို ခံစားရခြင်း
- အလွန် စိတ်သောကဖြစ်မှု နှင့်/သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ခံစားနေရခြင်း
- မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများ အပါအဝင် အခြားလူများကို အလွန်အမင်း အကာအကွယ်ပေးနေခြင်း
- 'တစ်ခုခုဖြစ်မည်' ကိုကြောက်ရွံ့နေသည့်အတွက် သီးခြားနေရာတစ်ခုမှ ထွက်ခွာရန် မလိုလားခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။



**စိတ်ဒဏ်သင့်ခြင်းအပေါ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ**

စိတ်ဒဏ်သင့်ခြင်းအပေါ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- လျော့နည်းလာသည့် စိတ်အာရုံစိုက်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်
- ဖြစ်ရပ်အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာသည့် အတွေးများ
- စိတ်ထဲတွင် ဖြစ်ရပ်၏ အစိတ်အပိုင်းများ အကြိမ်ကြိမ် ပေါ်လာခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း သို့မဟုတ် စဉ်းစားမရဖြစ်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

**စိတ်ဒဏ်သင့်ခြင်းအပေါ် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ**

စိတ်ဒဏ်သင့်ခြင်းအပေါ် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်မှာ-

- စိတ်လှုပ်ရှားမှု ၊ ကြောက်ရွံ့မှု နှင့် စိတ်အထိပ်တလန့်ဖြစ်မှု
- ထိပ်လန့်တွေဝေမှု - ဘာဖြစ်ခဲ့သည်ကို ယုံကြည်ရန် အခက်အခဲ၊ ခံစားမှုကင်းပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးနေသလို ခံစားနေရခြင်း
- ထုံကျင်နေသလို ခံစားနေရခြင်း
- အခြားသူများနှင့်ဆက်သွယ်ရန် မလိုလားခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကို ရှောင်ဖယ်၍နေလာခြင်း
- ဆက်တိုက် သတိထားနေခြင်း - အန္တရာယ်မှာ ရှိနေဆဲကဲ့သို့ သို့မဟုတ် ဖြစ်ရပ်မှာဆက်လက်ဖြစ်နေဆဲကဲ့သို့ ခံစားနေရခြင်း
- စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ခြင်း - အရေးကိစ္စပဋိပက္ခပြီးဆုံးပြီးနောက် ခြေတုန်လက်ပန်းကျလာမှုမှာ အထင်အရှားဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဖြစ်ရပ်အပေါ် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို ခြေတုန်လက်ပန်းကျသည့်ကာလ အတောအတွင်း ခံစားရသည်။ ၎င်းအပြင် စိတ်ကျမှု၊ ရှောင်ဖယ်မှု၊ အပြစ်ရှိမှု၊ စိတ်ထိခိုက်လွယ်မှု နှင့် အထီးတည်းနေလိုမှု တို့ပါဝင်ပါသည်။

**စိတ်ဒဏ်သင့်ခြင်းအပေါ် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ**

စိတ်ဒဏ်သင့်သော အတွေ့အကြုံများသည် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ ပါဝင်သည်မှာ-

- ပင်းပန်းနွမ်းလျမှု သို့မဟုတ် ခြေတုန်လက်ပန်းကျမှု
- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း
- အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းနှင့် မူးဝေခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- လွန်ကဲသော ရွေးထွက်ခြင်း
- မြင့်တက်လာသည့် နှလုံးခုန်နှုန်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

**စိတ်ဒဏ်သင့်ခြင်း အပေါ် အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ**

စိတ်ဒဏ်သင့်မှု အပေါ် အဖြစ်များသည့် အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- ဖြစ်ရပ်၏ သတိပေးနိုးစွဲများကို ရှောင်ဖယ်နေခြင်း
- ဖြစ်ခဲ့သည့်ကိစ္စအပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်းအား ရပ်တံ့စေရန် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း
- ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရေးနှင့်ဆက်သွယ်သည့် အလုပ်တာဝန်များ၌ နှစ်မြွန်းနေခြင်း
- ပုံမှန် နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို ထိတွေ့မှု ပျောက်ကွယ်လာခြင်း
- အလွန် စားသောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်လျော့၍စားသောက်ခြင်းကဲ့သို့ ပြောင်းလဲလာသည့် ခံတွင်းတွေ့ခြင်း၊
- အရက်၊ စီးကရက်နှင့် ကော်ဖီ ကဲ့သို့သော အရာများ ဖိုဝဲလာခြင်း
- အိပ်ရန် အခက်အခဲများ တို့ဖြစ်ပါသည်။

**စိတ်ဒဏ်သင့်သော ဖြစ်ရပ်ကို နားလည်လာခြင်း**

စိတ်သောကရောက်စေသည့် ဖြစ်ရပ်မှ လွတ်မြောက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင်သည် ဖြစ်ရပ်ကို ကိုယ်တိုင် နားလည်ရန် ကြိုးစားလာကောင်း ကြိုးစားလာနိုင်သည်။ ၎င်းတွင် အောက်ပါတို့ကို စဉ်းစားခြင်း ပါဝင်နိုင်သည်-

- ၎င်းမှာ မည်ကဲ့သို့နှင့် အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားကြောင်း
- သင် မည်ကဲ့သို့နှင့် အဘယ်ကြောင့် ပါဝင်ပတ်သက်ကြောင်း
- အဘယ်ကြောင့် သင် ဤသို့ခံစားနေရကြောင်း
- သင်ယခုခံစားနေရသည်တို့သည် သင် မည်သို့သောလူ ဖြစ်ကြောင်းအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိမရှိ၊ အတွေ့အကြုံမှာ ဘဝ အပေါ် သင့်အမြင်ကို ပြောင်းလဲခဲ့ကြောင်း ရှိမရှိ နှင့် မည်ကဲ့သို့ပြောင်းလဲခဲ့ကြောင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

**စိတ်ဒဏ်သင့်မှု အပေါ် စိတ်သောကဖြစ်စေသော တုံ့ပြန်မှုများအား ကူညီဖြေရှင်းပေးခြင်း**

လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် စိတ်သောကရောက်စေသည့် တုံ့ပြန်မှုများကို ပြုပြင်ဆင်ခြင်သွားစေရန် အတွက် အထောက်အကူပြုရန် ချမှတ်ပေးနိုင်သည့် နည်းဗျူဟာများ အများအပြားရှိပါသည်။

ကောင်းမွန်စွာ သတ်မှတ်ခံထားရသော အသုံးများသည့် နမူနာအချို့ ပါဝင်သည်မှာ-

- သင့်အနေဖြင့် စိတ်ပျက်စေသော သို့မဟုတ် ထိပ်လန့်ကြောက်ရွံ့စေသော အတွေ့အကြုံတစ်ရပ်ကို ဖြတ်သန်းလာခဲ့ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပေးပြီး ၎င်းအပေါ် သင်သည် တုံ့ပြန်ရလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုရန်
- သင့်အနေဖြင့် အချိန်ကာလ တစ်ခုအတွက် သင့် ပုံမှန်အနေအထားကို ခံစားရလိမ့်မည် မဟုတ်သော်လည်း ၎င်းသည် အဆုံးမတော့ ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း လက်ခံရန်
- သင်သည် စီမံခန့်ခွဲပေးနေကြောင်း သင့်ကိုယ်ကို သင် နေ့စဉ် သတိပေးရန် - ပုံမှန်အတိုင်း ကောင်းမွန်စွာ သို့မဟုတ် ထိရောက်စွာ အရာများကို သင် မလုပ်နိုင်လျှင် သင့်ကိုယ်ကို သင် ဒေါသထရန် သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။
- သင် ရင်ဆိုင်ရန် အတွက် အထောက်အကူပြုရန် အရက် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများကို ပိုမို၍မသုံးပါနှင့်။
- သင် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်ကောင်းလာသည်အထိ အဓိကကျသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ သို့မဟုတ် ကြီးမားသည့် ဘဝ ပြောင်းလဲမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဖြည်းဖြည်းချင်း ဘာဖြစ်ခဲ့သည်ကို ရင်ဆိုင်ပါ - ၎င်းကို ပိတ်ဆို့၍ပြည်ဖုံးကားချလိုက်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။
- သင့် ခံစားမှုများကို မြို့သိမ်မထားပါနှင့် - သင့်အား ကူညီပေးနိုင်ပြီး နားလည်နိုင်သော တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် စကားပြောဆိုပါ။
- သင့် ပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကို ကြိုးစား၍ ဆက်လုပ်ပြီး အလုပ်များနေအောင် နေပါ။
- အချို့နေရာများနှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ရှောင်ရှားရန်အတွက် သင့် လမ်းကြောင်း ပြင်ပသို့ရောက်အောင် မသွားပါနှင့်။ စိတ်ဒဏ်သင့်မှုအား သင့် ဘဝကို ကိုင်တွယ်ထားခွင့် မပေးပါနှင့်။ သို့သော် ပုံမှန်အနေအထားသို့ ပြန်ရောက်ရန် သင့် အချိန်ကို ယူပါ။ သင် ခြေကုန်လက်ပန်းကျသည့်အခါ အနားယူရန် အချိန်ကို သင် ဖယ်ထားကြောင်း သေချာစေပါ။
- ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရန်အတွက် အချိန်ယူပါ - ၎င်းသည် သင့် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်အတင်းအကျပ်ဖြစ်မှုကို ပြေပျောက်သွားစေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။
- သင့် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများအား သင် ဘာလိုအပ်ကြောင်း သူတို့အား ပြောပေးခြင်းဖြင့် သင့်အားကူညီရန် လုပ်ပါ။ အားလပ်ချိန် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်စကားပြောလိုကြောင်း ကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။
- သက်သောင့်သက်သာနေပါ - ယောဂကျင့်စဉ်၊ အသက်ရှူကျင့်စဉ် သို့မဟုတ် တရားထိုင်ကျင့်စဉ် သို့မဟုတ် တေးဂီတနားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပန်းဥယျာဉ်လုပ်ခြင်းကဲ့သို့ သင်ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အရာများကိုလုပ်ခြင်း ကဲ့သို့သော သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေသည့် ကျင့်နည်းများကို သုံးပါ။
- သင့် ခံစားမှုများကို ၎င်းတို့ပေါ်ပေါက်လာသည်နှင့် ပြောပြပါ - သင့် ခံစားချက်များအကြောင်း တစ်စုံတစ်ဦးအား ပြောပြပါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို စာဖြင့်ရေးသားထားပါ။
- စိတ်ဒဏ်သင့်မှုက အမှတ်ရစရာများ သို့မဟုတ် ခံစားချက်များကို လှုံ့ဆော်လာသည့်အခါ ၎င်းတို့ကို ရင်ဆိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ၎င်းတို့အကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ ယင်းနောက် ၎င်းတို့ကို ဘေးဖယ်ထားပါ။ အကယ်၍ ၎င်းတို့သည် အခြား အတိတ် အမှတ်ရစရာများကို ပေါ်လာအောင်လုပ်သည့်အခါ ၎င်းတို့ကို လက်ရှိ အခက်အခဲမှ သီးခြားထားရှိပြီး ၎င်းတို့ကို သီးခြားကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ။ **ကုစားရေးနှင့် နာလန်ထကောင်းမွန်ရေး ဖြစ်စဉ်**

လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏ ဘဝများကို အန္တရာယ်တွင်းကျရောက်စေသည့် မည်သည့်ဖြစ်ရပ်မဆိုသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် မြင့်မားသည့် လှုံ့ဆော်မှုအဆင့်သို့ ရောက်ရှိပါသည်။ ၎င်းသည် 'အရေးပေါ် အသွင်သဏ္ဍာန်' ကဲ့သို့ဖြစ်လာပြီး ၎င်းတွင် ကိုယ်တွင်း သတိပေး ခလုတ်များကို ဖွင့်ပေးမှုများ တသိတတန်း ပါဝင်ပါသည်။ အရေးပေါ် အသွင်သဏ္ဍာန်သည် လူများအား လွတ်မြောက်ရေး အခွင့်အလမ်းကို တိုးမြှင့်ပေးရန်အတွက် အချိန်တိုတိုတောင်းတောင်း အတွင်း ခွန်အား အမြောက်အမြား ရယူရန်စွမ်းအားကို ပေးစေပါသည်။

လူအများစုသည် အရေးပေါ် အသွင်အပြင်တွင် တိုတောင်းသော အချိန်ကာလ အတွက်သာလျှင် သို့မဟုတ် လက်ငင်း မြိမ်းခြောက်မှု လွန်မြောက်သည့် အထိသာလျှင် တည်ရှိနေသည်။ သို့သော် အရေးပေါ် အခြေအနေ အသွင်အပြင်၌တည်ရှိချိန်သည် အကွကျသည့် ခွန်အားဖြန့်ချိမှုကို သုံးစွဲလိုက်ပြီးဖြစ်၍ ၎င်းကြောင့် လူများမှာ ပြီးဆုံးသွားပြီးနောက် များသောအားဖြင့် အတော်အတန် မောပန်းကြောင်း ခံစားကြရပါသည်။

ပုံမှန် ကုစားရေးနှင့် နာလန်ထကောင်းမွန်ရေး ဖြစ်စဉ်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာသည် မြင့်မားသော လှုံ့ဆော်မှု အဆင့်မှ ကျဆင်းလာကြောင်း ပါဝင်ပါသည်။ တစ်နည်းပြောရသော်၊ ကိုယ်တွင်း သတိပေးခလုတ်များ ပိတ်သွားသည်။ ခွန်အား၏ မြင့်မားသော အဆင့်မှာ ပြေပျောက်သွားသည်။ ၎င်းအပြင် ကိုယ်ခန္ဓာသည် ပုံမှန်ဖြစ်သော ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းနှင့် ဟန်ချက်ညီညီ အဆင့်သို့ ၎င်းဖာသာ ပြန်ရောက်ပါသည်။ ပုံစံတကျအားဖြင့် ၎င်းသည် ခန့်မှန်းခြေ ဖြစ်ရပ်လွန်မြောက်ပြီး တစ်လ အတွင်း ပေါ်ပေါက်သင့်ပါသည်။

**ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် တစ်ဦးထံမှ အကူအညီကို ရှာဖွေခြင်း**

စိတ်ဒဏ်သင့်စေသော စိတ်အတင်းအကျပ်သည် အချို့လူများ၌ အလွန်ပြင်းထန်သည့် တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပြီး ၎င်းမှာ နာတာရှည် (စဉ်ဆက်မပြတ်) ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်သည် အတတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီကို ရှာသင့်သည် အကယ်၍-

- သင်သည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားချက်များကို သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့ ခံစားမှုကို မကိုင်တွယ်နိုင်လျှင်
- ပုံမှန် ခံစားချက်များ မရှိသော်လည်း ထုံခြင်းနှင့် လစ်လာခြင်းကို ဆက်လက်ခံစားနေရလျှင်
- သင်သည် သုံးပတ် သို့မဟုတ် လေးပတ် လွန်မြောက်ပြီးနောက် ပုံမှန်သို့ ပြန်ရောက်ရန် သင့်အနေဖြင့် မစတင်ကြောင်း ခံစားရလျှင်

- သင့်တွင် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတင်းအကျပ် လက္ခဏာများ ဆက်လက်ရှိနေလျှင်
- သင့်တွင် အိပ်ရေးပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်မက်ဆိုးများ ဆက်လက်ရှိနေလျှင်
- သင်သည် စိတ်ဒဏ်သင့်စေသော အတွေ့အကြုံအား သင့်အား သတိပေးသည့် တစ်ခုခုကို ရှောင်ရှားရန် တမင်တကာ ကြိုးစားလျှင်
- သင့်တွင် သင့် ခံစားချက်များကို ဝေမျှပေးနိုင်မည့် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မရှိလျှင်
- သင်သည် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများတို့နှင့်ဆက်ဆံရေးမှာ ဒုက္ခခံစားနေရသည်ဟု တွေ့ရှိလျှင်
- သင်သည် မတော်တဆဖြစ်ရပ် ဖြစ်လွယ်လာပြီး အရက်နှင့် ဆေးဝါးများကို ပိုမိုသုံးစွဲလာလျှင်
- သင်သည် အလုပ်ခွင်သို့ မပြန်နိုင်လျှင် သို့မဟုတ် တာဝန်ဝတ္တရားများကို မစီမံနိုင်လျှင်
- သင်သည် စိတ်ဒဏ်သင့်စေသော အတွေ့အကြုံကို ဆက်လက်၍ ပြန်လည်ခံစားနေရလျှင်
- သင်သည် ရင်တထိပ်ထိပ်ဖြစ်လွန်းစွာ ခံစားနေရပြီး အလွယ်တကူ အလန့်တကြား ဖြစ်စေနိုင်လျှင် တို့ဖြစ်သည်။

**စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ် နောက်ပိုင်း စိတ်အတင်းအကျပ် ရောဂါ (PTSD)**

စိတ်သောကဖြစ်စေသော ဖြစ်ရပ်ပြီးနောက် အချို့လူများသည် မိမိတို့၏ တုံ့ပြန်မှုများမှာ ပြင်းထန်ပြီး တစ်လလွန်မြောက်ပြီးနောက် တစ်ဖြည်းဖြည်းချင်း ခြေပျောက်မသွားကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ပြင်းထန်ပြီး တာရှည်နေသည့် တုံ့ပြန်မှုများသည် မစွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပြီး အဆိုပါလူ၏ မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေများတို့နှင့်ဆက်ဆံရေးများကို ထိခိုက်နိုင်သည့်အပြင် အလုပ်လုပ်နိုင်သည့်စွမ်းရည်ကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ တုံ့ပြန်မှုများသည် စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ် နောက်ပိုင်း စိတ်အတင်းအကျပ် PTSD ကို ရည်ညွှန်းကောင်း ရည်ညွှန်းနိုင်သည်။ ဤအခြေအနေ၌ ဖြစ်ရပ်၏ သက်ရောက်မှုသည် မြင့်မားသော စိတ်အတင်းအကျပ် အဆင့်ကို ဆက်လက်၍ ဖြစ်ပွားစေသည်။

အကယ်၍ သင်သည် သင့်အနေဖြင့် PTSD ကိုခံစားနေရသည်ဟု ထင်မြင်လျှင် သင်သည် ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် တစ်ဦးထံမှ အကူအညီကို ရှာဖွေသင့်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် အချိန်မရွေး သင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်လျှင် Lifeline ဖုန်းနံပါတ် 13 11 14 ကို ခေါ်ပါ။

**အကူအညီကို မည်သည့်နေရာတွင် ရယူမည်**

- သင့် ဆရာဝန်
- ဒေသတွင်းရှိ အသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေး စင်တာများ
- ဒေသတွင်းရှိ မက်ဒီကဲ
- ဆွေးနွေးအကြံပေးကုစားသူ
- စိတ်ပညာရှင်
- ဩစတြေးလျန်း စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အသင်းသို့ လွှဲပို့ရေး ဝန်ဆောင်မှု တယ်လီဖုန်း- 1800 333 497
- Lifeline တယ်လီဖုန်း- 13 11 14
- NURSE-ON-CALL တယ်လီဖုန်း- 1300 60 60 24 – တတ်ကျွမ်းသူ ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များနှင့် အကြံဉာဏ် (24 နာရီ၊ 7 ရက်)မှတ်ထားရန်

**အရာများ**

- စိတ်ပျက်စရာကောင်းသော သို့မဟုတ် ထိပ်လန့်ဖွယ်ရာကောင်းသော ဖြစ်ရပ် တစ်ခု ဖြစ်ပြီးနောက် ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများ ရှိရန်မှာ သာမန်ကိစ္စဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့မှာ အပတ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် လျော့ပါးသွားစေနိုင်ပါသည်။
- လူများသည် အမျိုးမျိုးသော ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာနှင့် အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။
- အဆိုပါ အတွေ့အကြုံကို ရင်ဆိုင်ရန် နှင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသော သင် လုပ်နိုင်သည့် အရာ အများအပြားရှိပါသည်။
- သုံးပတ် သို့မဟုတ် လေးပတ် လွန်မြောက်ပြီးနောက် ပုံမှန်အနေအထားသို့ သင် ပြန်လည်ရောက်စေမပြုလျှင် အတတ်ပညာဆိုင်ရာ အကူအညီကို ရှာဖွေပါ။ ဤအချက်အလက်စာရွက်ကို [www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery) ရှိ Better Health Channel တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဤအချက်အလက်စာရွက် ဘာသာပြန်ဆိုထားချက်များကို Health Translations Directory ဝက်ဘ်ဆိုက် [www.healthtranslations.vic.gov.au](http://www.healthtranslations.vic.gov.au) တွင်ရရှိနိုင်ပါသည်။

အမှတ် 1 Treasury Place, Melbourne တွင်တည်ရှိသည့် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရမှ ခွင့်ပြုပြီးထုတ်ဝေသည်။

© ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၊ Department of Health and Human Services မတ်လ 2016 ခုနှစ်