စိတ်ကျန်းမာရေး
ဆိုတာဘာလဲ။

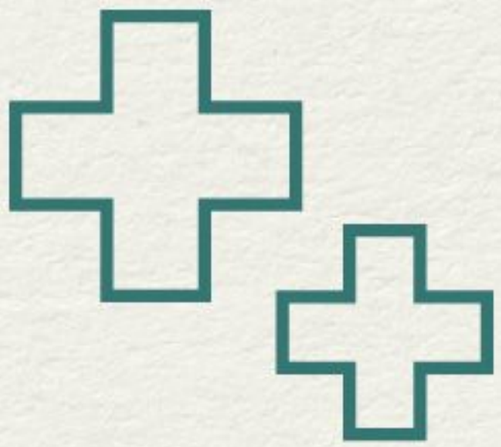


ကျောင်းဓမ္မပြုလှည့်
ရပါတယ်

ခံစားမှုပြဿနာ ရပါတယ်



လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
အခြေအနေကောင်းမွန်နေမှုနဲ့ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ
ကောင်းမွန်စွာပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်တာကို
စိတ်ကျန်းမာရေးလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပြောချင်တဲ့
ပတ်ဝန်းကျင်က မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ရပ်ကွက်အစု၊
စီးပွားရေးအနေအထားတို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။





စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာဟာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှာ
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတစ်ခုရှိနေတာ၊ ဖြစ်နေတာထက်ကို
ပိုပါတယ်။ ကျွန်မတို့တွေရဲ့ နေ့စဉ်လည်ပတ်
လှုပ်ရှားဆက်ဆံမှုတွေဟာလည်း စိတ်ကျန်းမာရေးပဲဖြစ်ပါတယ်။
လှုပ်ရှားဆက်ဆံမှုဆိုတာ တစ်စုံတစ်ခုကို တုံ့ပြန်ပုံနှင့်
လုပ်ရပ်စတာတွေကို ပြောတာပါ။ အဲ့လို
လှုပ်ရှားဆက်ဆံပုံတွေကို ကောင်းမွန်
သင့်တင့်စွာပြောဆိုဆက်ဆံတွေးခေါ်နိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်တိုင်
တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်တာက တဆင့် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့
အခြားသူများကိုပါ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။



အချုပ်အနေဖြင့်ပြောရမယ်ဆိုရင် စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ
လူတစ်ဦးရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတစ်ခုတည်းကို
ပြောတာမဟုတ်ဘဲ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆက်ဆံ၊ နေထိုင်၊
တွေးခေါ်၊ ခံစား၊ ပြောဆိုပုံ စတဲ့အကြောင်းအရာတို့ပါ
ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့ အရာတစ်ခုဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာခြင်း မရှိလျှင်
ကျန်းမာခြင်းဆိုသည် မရှိနိုင်ပါ။

ကျောင်းမပြေလည်းရပါတယ်





ကျန်းမာခြင်းလို့ ဆိုတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးအပြင် စိတ်ကျန်းမာရေးလည်း ပါဝင်ပါတယ်။
"စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြော" ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း ဘယ်လောက်ပဲ ကိုယ်ကျန်းမာရေးကောင်းနေပါစေ၊
စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းရင် မကြာခင်မှာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
ဥပမာ - စိတ်ဖိစီးမှုမကြာခဏ ခံရတဲ့သူဟာ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အစာမကြေဖြစ်တာ၊
သွေးပေါင်ချိန်တက်တာ၊ ရင်ဘတ်အောင့်တာ၊ ညဘက် အိပ်မရတာနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်တာစတဲ့
ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။





စိတ်ကျန်းမာရေးက လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး၊
ကျား၊မ၊ အသားအရောင်၊ ဆင်းရဲချမ်းသာ ဆိုပြီး ခွဲခြားထားတာ မရှိပါဘူး။
လူသားအားလုံး ဘယ်သူမဆို စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ ကောင်းမွန်သင့်တင့်စွာ တွေးခေါ်ပြောဆို ဆက်ဆံနိုင်ဖို့
အဓိကကျတဲ့ အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်တဲ့

- တွေးခေါ်စဉ်းစားပုံ(Thought)၊
- အာရုံခံစားပုံ (Feeling)နှင့်
- ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံ(Behaviour) တို့ အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။

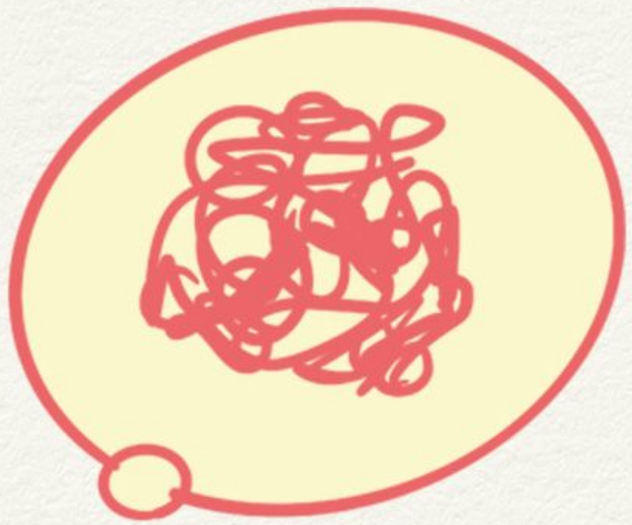
နောက်တစ်မျိုးပြောရရင်
ကျွန်မတို့ အားလုံးရဲ့ ဘဝစိန်ခေါ်မှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကျော်လွှားနိုင်ဖို့၊
လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကြီးထွားတိုးတက်(growth)လာဖို့ နဲ့
မိမိတတ်နိုင်ရာနေရာကနေပြီးတော့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်
ထောက်ပံ့ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ စိတ်ကျန်းမာရေးက ကူညီပေးနေတာပါ။



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က
"စိတ်ကျန်းမာခြင်း မရှိလျှင် ကျန်းမာခြင်းဆိုသည် မရှိနိုင်ပါ"
ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားကို ရေးသားခဲ့ပါတယ်။
ဒါကြောင့်မို့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးလို့
ပြောတဲ့အခါမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးရော
ကိုယ်ကျန်းမာရေးပါ (၂)မျိုးစလုံး ပါဝင်ပါတယ်နော်။

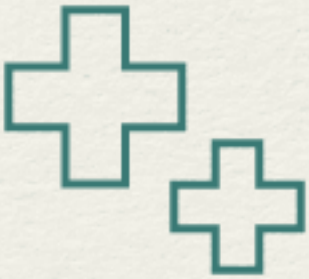
စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ
ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးလိုမျိုး
မြင်နိုင်ထိတွေ့နိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျောင်းမပြေလည်းရပါတယ်





စိတ်ဓာတ်တွေ အရမ်းကျနေပေမယ့်လည်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သတ်သေချင်နေပေမယ့်လည်း
သူများအရှေ့မှာတော့ ဟန်ဆောင်ပြီးပြုံးပြဘူးလား?
အဲ့လိုမျိုး ဘာလို့ လုပ်ရတာလဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့တွေဟာ ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့
ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
ဒုက္ခတွေကို ဘယ်သူ့ကိုမှပေးမသိဘဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြိတ်ပြီးခံစားတတ်တဲ့
အကျင့်ရှိလို့ပါပဲ။ ကျွန်မတို့တွေဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု ဘယ်လောက်ပဲ ခံရပါစေ၊
ငါဟာ အချစ်မခံရမယ့် လူတစ်ယောက်လို့ ခံစားရတုန်းပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ
ယုံကြည်မှုတွေရှိနေပါစေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ ရှိနေမှာပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း
ကိုယ့်ဘေးမှာ သူငယ်ချင်းတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေပေမယ့် ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းလိုပဲ
အထီးကျန်မှုကို ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။





ဒါဖြင့် ဒီလိုမျိုး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဘာလို့ ဖုံးကွယ်ထားကြတာလဲ?

ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ အကြောင်းအရင်း အများကြီးထဲက တစ်ခုကတော့ စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ကဲ့ရဲ့ ရှုံ့ ချမှု (Stigma)ကြောင့်ပါ။ ကဲ့ရဲ့ ရှုံ့ ချမှု(Stigma)ဟာ လူ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ မကောင်းတဲ့၊ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ သမရိုးကျ ပုံစံသွင်းထားတဲ့ စိတ်သဘောထားကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ တွေ့ရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေရှိတဲ့သူတို့ ကို အားနည်းပျော့ညံ့တဲ့ စရိုက်ရှိတဲ့သူတွေလို့ မှတ်ယူထားကြလို့ ပါ။ ဒီအရာဟာ တကယ်တော့ မမျှတပါဘူး။ အဲ့ဒီ ကဲ့ရဲ့ ရှုံ့ ချမှု(Stigma)ကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေရှိနေတဲ့ လူကိုယ်တိုင်နဲ့ သူ့ ရဲ့ မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်းတို့ အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကူအညီတောင်းခံဖို့ ဝန်လေးတာ၊ မလိုလားတာတို့ ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲ့ဒီဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဒုက္ခအခြေအနေကနေ ပိုကောင်းလာအောင်ဆိုတာကတော့ အဝေးကြီးမှာပါ။

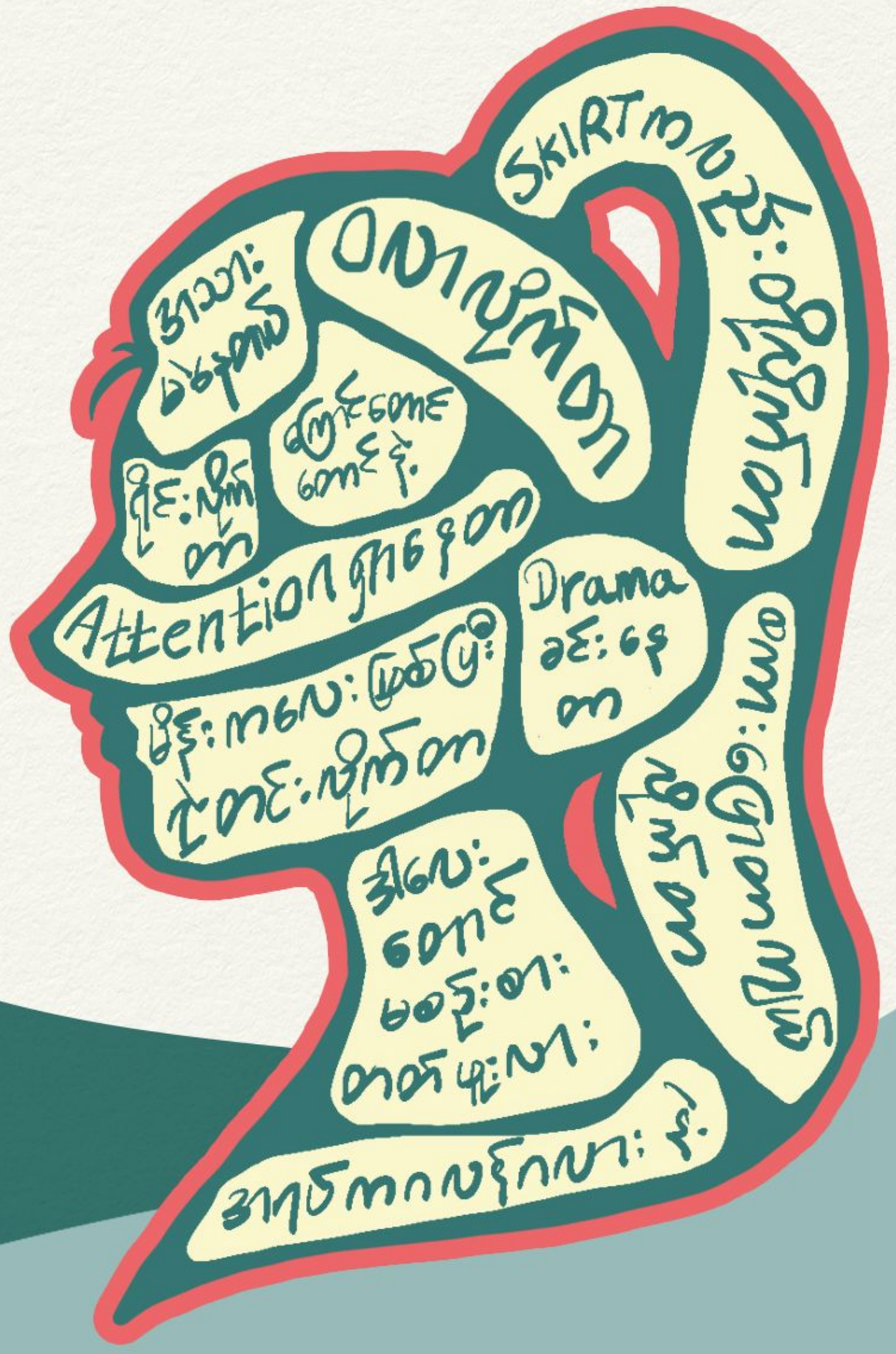
အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်



စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးလို ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်လို့ ရတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်မျက်စိ ရှေ့မှာ မြင်နေရတဲ့အရာက အခြားသူတကယ်ကြုံတွေ့ ခံစားရတာ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ကိုယ့်မှာဖြစ်နေတာတွေကို သိအောင်ပြောပြတာဟာ အဆင်ပြေပါတယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်ရော အခြားသူတွေကိုရော "အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်" "Its ok not to be okay"ဆိုတဲ့ အရာကို နားလည်အောင်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတာပါ။

စိတ်ပညာပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု (Stigma)ကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းကြမလဲ

အသံမရပြုလည်း ရပါတယ်





"ပုံမှန်သာမန်"လို့ ဆိုရာမှာ အဆင့်ဆင့်အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။
ဥပမာပြောရရင် အရပ်ရှည်တာ၊ ပုတာ၊ ဝတာ၊ ပိန်တာ၊ ဖြူတာ၊ မဲတာ၊
မြန်တာ၊ နှေးတာ၊ ကျယ်တာ၊ တိတ်ဆိတ်တာ တို့ ဖြစ်ပါတယ်။
အဲ့အရာတွေဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ထင်မြင်သုံးသပ်ပုံ၊
သူသင်ယူခဲ့တဲ့ သဘောထားအမြင်တွေအပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။
ဥပမာ - ရွာဖက် နယ်ဖက်တွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အရမ်းဖော်တဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေကို
ပုံမှန်ဆိုရင် တွေ့ ရလေ့မရှိပါဘူး။
ရန်ကုန်၊ မန္တလေးတို့ လို မြို့ ကြီးတွေမှာတော့
လက်တစ်လုံးကြိုး၊ ရင်ပြတ်၊ ဘောင်းဘီတို၊ စကတ်တိုဝတ်ဆင်တာ တို့ ဟာ
ပုံမှန်ပဲဆိုပြီး လက်ခံထားကြပါတယ်။
လူမှုအဖွဲ့ အစည်း ကြီးပြင်းမှုပုံစံ ကွာခြားတာကြောင့်
လူတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊ အပြုအမူ၊
ပြောဆိုဆက်ဆံတွေးခေါ်ပုံတို့ ဟာ ကွဲပြားသွားကြတာပါ။

အဲ့လိုကွဲပြားပေမယ့်လည်း အားလုံးမှာ တူတူရှိနေတဲ့ အရာက
စိတ်ခံစားချက်(စိတ်ကျန်းမာရေး) ပါ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ် ကိုယ်တိုင်အတွက်၊
မိသားစုအတွက်၊သူငယ်ချင်းတွေအတွက်၊ လူမှုအဖွဲ့ အစည်းအတွက်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့
ပတ်သက်လာရင် အကူအညီတောင်းဖို့ "အားမနာပါနဲ့"။
စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်အပါအဝင် လူတိုင်းဟာ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခံရမှုနဲ့ ထိုက်တန်ပါတယ်။
အရင်က ကြီးပြင်းလာရတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်တွေကြောင့်မို့ စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ်မှာ
ကွဲရဲ့ရှုံ့ ချမှု(Stigma)ရှိနေပေမယ့်လည်း အဲ့ဒါတွေကို အခုအချိန်မှာ
သတ္တိရှိရှိ ရင်ဆိုင်ထုတ်ဖော်ချပြလိုက်ပါတော့။



အဲ့ဒီ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု(Stigma)တို့ကို ရင်ဆိုင်ပြောဆိုဆန့်ကျင်ဖို့ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အချက်များရှိပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ နာမကျန်းဖြစ်ရင် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းဟာ "အဆင်ပြေပါတယ်"၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် သူ၏ကုသမှုများကို စုံစမ်းမေးမြန်းမှုဟာ "အဆင်ပြေပါတယ်"၊ မိမိကိုယ်ကို ပွင့်လင်းစွာ အရှိအရှိအတိုင်း လက်ခံခြင်းဟာ "အဆင်ပြေပါတယ်"၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကုသမှုရှာဖွေခြင်းဟာ "အဆင်ပြေပါတယ်"ဆိုတဲ့ အချက်လေးတွေကို မှတ်ထားပြီး ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နေတာတွေ သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ပြောချင်တဲ့လူတွေကို ပြောပြလိုက်ပါနော်။

နိဂုံး အနေနဲ့ ပြောရရင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကြီးပြင်းပုံ ကွဲပြားပေမယ့်လည်း အားလုံးမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု(Stigma) တွေကို ရင်ဆိုင်ဆန့်ကျင်ဖို့ အဲ့ဒါနှင့်ပတ်သက်တဲ့ အရာတွေကို လက်ခံ၊ ထုတ်ဖော်၊ ချပြပြီးတော့ ကုသမှုနှင့် အကူအညီ ရှာဖွေခြင်းတို့ အားလုံးဟာ "ပုံမှန်" အရာတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်လို့ သတင်းစကားပါးချင်ပါတယ်။

စားပြီးပြီလား ? ဘာစားခဲ့တာလဲ ?

အစားအသောက်တွေရော

ခံတွင်းတွေရဲ့လား ?



အစားစရပ်လေ့လာသုံးသပ်ချက်





ရှင်သန်ဖို့အတွက် စားသောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
စားသောက်ခြင်းဆိုတာ ကျန်းမာသင့်တင့်စွာ
နေထိုင်နိုင်စေရန် ကိုယ်ကျန်းမာရေးရော
စိတ်ကျန်းမာရေးနှစ်ခုလုံး အတွက်ဖြစ်ပါသည်။



အာခံစရယ်လည်း ရပါတယ်

ကျွန်မတို့တွေဟာ ကျန်းမာနေရင် အစားအသောက်တွေကို အရသာတွေ့ပါတယ်။ မကျန်းမာရင် အစားအသောက်တွေကို စားမဝင်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် အလွန်အကျွံစားခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ထိုသို့သော လက္ခဏာတို့ဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးတွင် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနေမကောင်းမှုဆိုတာ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ စသည်တို့ပဲ ဖြစ်သည်။



လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံ၊အရွက်စတဲ့ အစားအသောက်တို့ဟာ အထူးသဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

ထို့ကြောင့် အစားအသောက်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် မျှတစွာစားသုံးခြင်းဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်၊ ကိုယ်ကျန်းမာရေး နှစ်မျိုးစလုံးအတွက် အကျိုးအမြတ်များရရှိစေမှာ မလွဲပါပဲ။

အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရဲ့လား ?

အအိပ်အနေ အဆင်ပြေရဲ့လား ?

အသိုင်းအဝိုင်းပြဿနာ
ရုပ်ပြတယ်





ရှင်သန်ဖို့ အတွက် အိပ်စက်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။
အိပ်စက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာသင့်တင့်စွာနေထိုင်နိုင်စေဖို့ ကိုယ်ကျန်းမာရေးရော
စိတ်ကျန်းမာရေး နှစ်ခုလုံး အတွက်ပဲဖြစ်ပါသည်။





ကျွန်မတို့ တွေ့ ကျန်းမာနေရင် အအိပ်အနေတို့ ဟာ ချောနေတာပါပဲ။
မကျန်းမာရင်တော့ အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲခြင်း၊ အိပ်နေရင်း မငြာမငြာ နိုးလာခြင်း၊
ဒါမှမဟုတ် အလွန်အကျွံအိပ်စက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုမျိုးလက္ခဏာတွေဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးမှာ တစ်ခုခုဖြစ်နေပြီဆိုတာကို
ခန္ဓာကိုယ်က အချက်ပြနေတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အခုလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ဖြစ်နေတာဟာ
စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ တို့ ကြောင့်ပါ။

ပုံမှန်အိပ်ရန် အချိန်ဇယားထားခြင်း၊ အိပ်ရာဝင်ချိန်မတိုင်မီ
စားသော အစားအသောက်တို့ ကို အာရုံထားခြင်း စသည်တို့ ဟာ
အထူးသဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်စေပါတယ်။



ဒါကြောင့် အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။
အိပ်စက်ခြင်းနှင့် ပက်သက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေကို
ကျင့်သုံးခြင်းဟာ စိတ်၊ ကိုယ်ကျန်းမာရေး နှစ်မျိုးစလုံးအတွက်
အကျိုးအမြတ်များရရှိစေမှာမို့ လို့ ပါပဲ။

ကိုယ်ခန္ဓာဟာလည်း အာရုံခံစားသိရှိကာ
စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပြောပြနေပါတယ်။





ကျွန်မတို့ တစ်ယောက်ယောက်ကို ချစ်မိနေပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘယ်လိုမျိုးတွေ တုံ့ပြန်သလဲ? ကိုယ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာတွေခံစားမိသလဲ?

လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မိသွားပြီဆိုရင် dopamine နှင့် oxytocin ဆိုတဲ့ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ ခံစားချက်ရစေဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကို ဦးနှောက်ကနေ ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။
အဲ့ဟော်မုန်းတွေဟာ လူကို တက်ကြွနေစေခြင်း၊
နာကျင်မှုတွေကို လျော့နည်းစေခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားစေခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှား၍ အိပ်မရဖြစ်ခြင်း အစရှိတဲ့ ခံစားချက် တုံ့ပြန်ချက်တွေကို စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတို့မှာ ရရှိစေပါတယ်။





ကျွန်မတို့ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲ၊
ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘာတွေခံစားမိသလဲ?

လူတစ်ယောက်ဟာ ပျော်ရွှင်နေရင် dopamine နှင့် serotonin စတဲ့
ပျော်ရွှင်စေဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကို ဦးနှောက်ကနေ ထုတ်ပေးပါတယ်။
အဲ့ဟော်မုန်းတွေဟာ သွေးတက်တာကို ထိန်းပေးတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုကျစေတာ၊
စိတ်အေးလက်အေးဖြစ်စေတာ၊ အိပ်ကောင်းစေတာ၊ စားကောင်းစေတာ၊ နှင့်
ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်
ကုစားပေးတာ စတဲ့ "ပေါ့ပါး ကြည်လင်စေမယ့် ခံစားချက်" တုံ့ပြန်ချက်တို့ ကို
စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတို့မှာ ရရှိစေပါတယ်။



ဝမ်းနည်းနေချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘယ်လို တုံ့ပြန်သလဲ၊
ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာတွေခံစားမိသလဲ?

ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ ဦးနှောက်ပတ်လမ်းမှာ
စိတ်ရဲ့ နာကျင်မှုနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ နာကျင်မှုတို့
တပြိုင်တည်းဖြစ်ပေါ်လာပြီး အိပ်မပျော် စားမဝင်နိုင်တာ၊
စိတ်ဖိစီးမှုများနိုင်တာ စတဲ့ လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှုတဲ့ ခံစားချက်
တုံ့ပြန်မှုတွေကို စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတို့မှာ
ခံစားတွေ့ မြင်ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြနေတဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ
စိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားချက် အကြောင်းအရာတို့ နှင့်
ဆက်စပ်ပတ်သက်နေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း အာရုံခံစားနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်စေဖို့
ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။





စိတ်နဲ့ ကိုယ်တို့ဟာ ဆက်သွယ်ပတ်သက်နေကြပါတယ်။
အဲ့တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဆက်သွယ်မှုကို ကြည့်ကြည့်ရအောင်ပါ။

ကျွန်နော်မတို့ စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရတဲ့ အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ခေါင်းကိုက်တာ၊
လည်ပင်းအကြောတက်တာ၊ ပခုံး အကြောတောင့်တာ၊ အစာအိမ်က အက်ဆစ်တွေ အထွက်များတာ၊
အစာမကြေတာ၊ မျက်လုံးတွေကလည်း တောက်ပမှုမရှိဘဲ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတတ်တာ
စတဲ့ တို့ပြန်မှုတို့ကို ခံစားရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့မှာ အားနည်းစေပါတယ်။
အဲ့လိုအားနည်းခြင်းကနေတစ်ဆင့် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းပြီးတော့
အခြားရောဂါပိုးတွေရနိုင်ချေ ပိုများလာမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။





စိတ်ကို အဆင်ပြေလာစေဖို့ ဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ အတူတူပူးပေါင်းပြီးတော့ ဒီနေ့ ကစပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် အခြေခံအချက် (၃) ချက်ရှိပါတယ်။

(၁) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်း - လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ၊ လမ်းလျှောက်တာကစလို့ ကြိုးစား ကြည့်ကြာမလား?

(၂) ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ခြင်း - ညတိုင်းအချိန်မှန် အိပ်ယာဝင်တာကစလို့ ကြိုးစားကြည့်ကြာမလား?

(၃) ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်ခြင်း - ချိုတဲ့၊ ငံတဲ့ အစားအစာတွေကို စလို့ လျော့စားပြီး ကြိုးစားကြည့်ကြာမလား?





အခြေခံ ကိုယ်ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့် တွေ ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ
ကိုယ်ကျန်းမာရေးသာမက စိတ်ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်စေဖို့ အတွက်ပါ
အထောက်အပံ့ပေးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
ကြိုးစားကြည့်ရအောင်နော်။

ပြောင်းလဲခြင်းတွေက ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်စေပါသလဲ ?

ဘာသာမပြေလည်းရပါတယ်





ပြောင်းလဲခြင်းတွေက ကျွန်မတို့တွေအပေါ်ကို
ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုတွေဖြစ်စေပါသလဲ?

ပြောင်းလဲခြင်းဆိုတာ ဘဝရဲ့အင်္ဂါရုပ်တစ်ခုပါ။ မွေးဖွားခြင်း၊ အသက်ကြီးခြင်း၊
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းစတဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းတို့ဟာ
သဘာဝတရားဘဲဖြစ်ပါတယ်။

ပြောင်းလဲခြင်းတွေက ကျွန်မတို့တွေရဲ့ တွေးခေါ်မှု၊ ခံစားမှုနဲ့
ပြောဆိုဆက်ဆံမှုတို့အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုတွေရှိစေပါတယ်။
အဲ့လို အပြုအမူတွေပြောင်းလဲတာကြောင့် ပိုမိုကောင်းလာနိုင်သလို၊
ပိုလည်းဆိုးလာနိုင်တာမျိုးလဲ ရှိပါတယ်။ အဲ့လိုပြောင်းလဲတာကလည်း အပေါ်
မှာပြောခဲ့သလို သဘာဝတရားတစ်ခု ဖြစ်နေတော့ ကျွန်မတို့အနေနဲ့
လွန်ဆန်လို့မရပါဘူး။





စာဖတ်နေသူကရော ပြောင်းလဲခြင်းကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်တာလဲ မေးကြည့်ရအောင်?

- ပြောင်းလဲခြင်းကနေ ရှောင်ပြေးတတ်လား?
- ပြောင်းလဲခြင်းကို ပြန်ခုခံပြီး တိုက်ခိုက်တတ်လား?
- ပြောင်းလဲခြင်းကို အသနားခံလား?
- ပြောင်းလဲခြင်းမရှိဖို့ ကိုယ့်ကို ကိုယ်ရပ်တန့်လိုက်သလား?
- ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်အတူ ကြိုးပမ်းလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တာလား?
- ပြောင်းလဲခြင်းကို လက်ခံလိုက်လား?



ပြောရမယ်ဆိုရင် ပြောင်းလဲခြင်းဟာ
သဘာဝတရားဖြစ်တယ်။ အဲ့ဒါကို တုံ့ပြန်တဲ့ နည်းလမ်းက
လူတစ်ဦးချင်းစီအပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့
ကွဲပြားသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ကိုယ် ကိုယ်တိုင်
ပြောင်းလဲခြင်းကို ဘယ်လိုပုံဖြင့် တုံ့ပြန်သလဲဆိုတာကို
သတိလေးထားပြီးတော့ စောင့်ကြည့် ကြည့်ရအောင်နော်။

ပြောင်းလဲခြင်းကို သင့်ဘက်မှ စတင်လိုက်ပါ။



၁



ပြောင်းလဲချင်တဲ့အရာကို
ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။

၂



ကိုယ်ဖြစ်ချင်သော
ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ဖို့
တွေးမြင်ခံစားကြည့်
နိုင်ပါသလား။

၃



ထိုပြောင်းလဲခြင်းနဲ့
ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘယ်လို
တုံ့ပြန်တတ်သလဲ ။

၄



ဘာကြောင့် ပိုကောင်းအောင်
ပြုပြင်ချင်လဲဆိုတာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေးပါ။



ကျွန်မတို့ ဘဝမှာရှိနေတဲ့ အရာအားလုံးကို လိုက်ပြီးထိန်းချုပ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။
ဒါ့ကြောင့်မို့ ကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေကိုသာ
အာရုံစိုက်ပြီး သေချာဆောင်ရွက်ပါ။





အဲ့လို ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုံးသပ်ခြင်းမှ စရပါမယ်။
အဲ့လိုသုံးသပ်နိုင်ဖို့ အတွက်

(၁) အခု စာဖတ်သူဘဝအတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာဆန်တဲ့၊လေးနက်တဲ့၊ တန်ဖိုးရှိထားတဲ့၊ ပိုကောင်းအောင် ပြောင်းလဲပြုပြင်ချင်တဲ့ အရာတစ်ခုခုကို ရွာမွေမော်ထုတ်လိုက်ပါ။

(၂) အဲ့ဒီ ကိုယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကိစ္စကို ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်လို၊ ဘာ့ကြောင့် ပိုကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပြုပြင်ချင်တာလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကြည့်ပါ။

(၃) အဲ့ဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကိစ္စ ပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ စာဖတ်သူဘက်ကနေ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ တို့ ပြန်တတ်သလဲ?

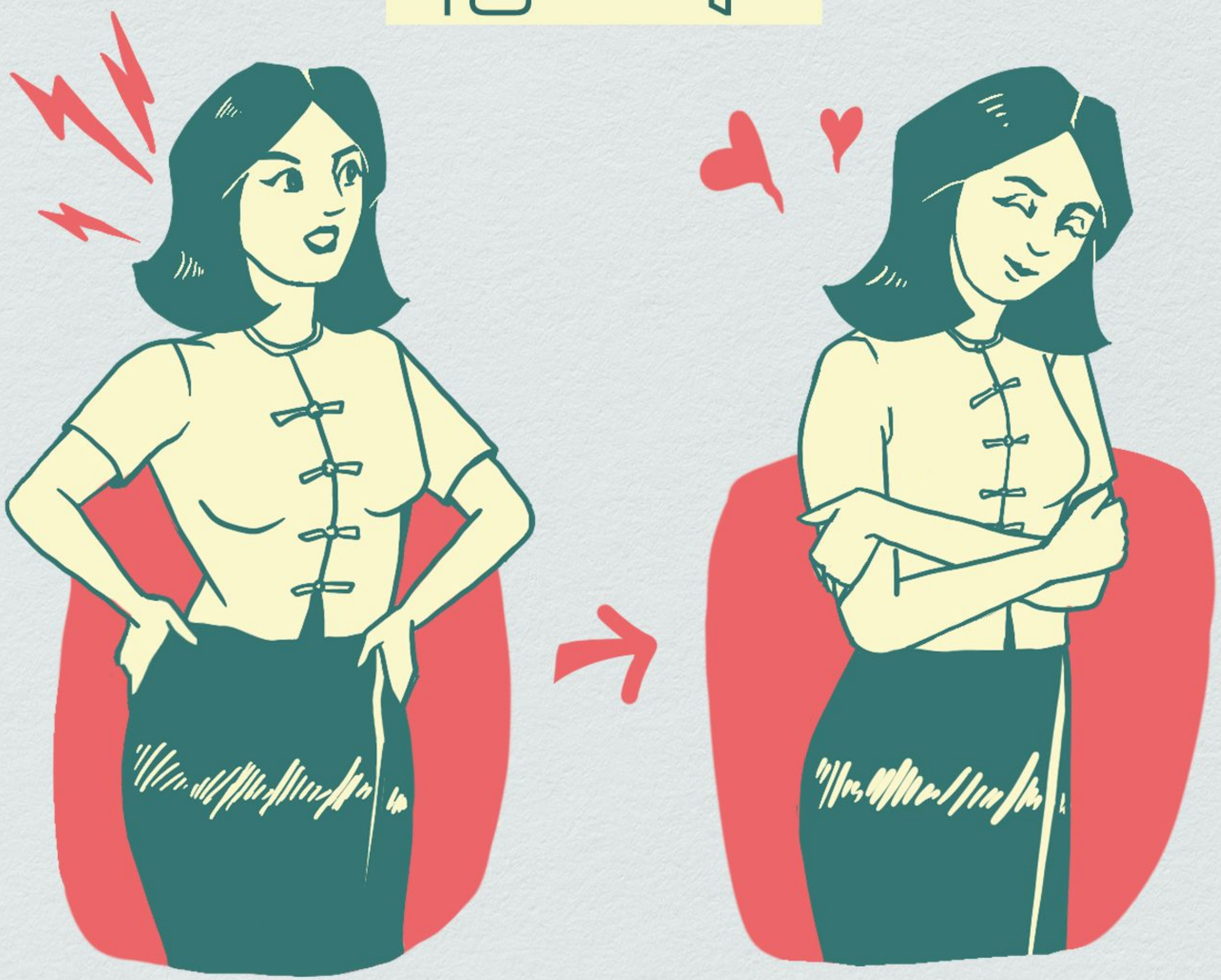
(၄) ကိုယ်ဖြစ်ချင်သောသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေဖို့ ထို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကိစ္စ အတွက် တစ်ခုခုပြောင်းလဲဖို့ တွေးကြည့် ခံစားကြည့် မြင်ကြည့်နိုင်ပါသလား?



အခုပြောပြပေးထားတဲ့ အချက်လေးတွေနဲ့ အတူ
ကိုယ်ပြောင်းလဲချင်တဲ့
အရာကို ပြောင်းလဲလိုက်ကြရအောင်နော် ။

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲဖို့အတွက် နည်းလမ်းများ

ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ ရယ်ပါတယ်





ပြောင်းလဲဖို့ ဆိုရင် အတွေးအခေါ်တွေ သာမကဘဲ နေထိုင်ပုံကိုလည်း မမှေ့ဖို့ လိုပါတယ်။
နေ့ စဉ် အစားအသောက်တွေကို ကောင်းမွန် မျှတစွာ တတ်နိုင်သမျှစားခြင်းနဲ့ အိပ်ခြင်းဆိုင်ရာ
အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ လေ့ကျင့်ယူဖို့
ထပ်မံ အသိပေးတိုက်တွန်းပါရစေ။

အခုပြောင်းလဲတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဝေမျှချင်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်တဲ့
ပြုမူပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုနည်းလမ်းတို့ ပဲဖြစ်ပါတယ်။





ကိုယ့်ရဲ့ အပြုအမူတို့ ကို သတိထားကြည့်ပါ။

ဥပမာ

(၁) သင့်ရဲ့ ပြောဆိုပုံ

သင် အရာတစ်ခုခုကို ပြန်ပြောတဲ့အခါ ဘယ်လောက်မြန်မြန် တို့ ပြန်ပြီး ပြောတတ်သလဲ?
သင်ဘယ်လို ပြန်တို့ ပြန်ပြီးပြောတတ်သလဲ? အပေါ်ယံပဲလား?
သေချာ ချက်ကျလက်ကျ ပြန်ပြောတတ်လား?

(၂) သင့်ရဲ့ နားထောင်ပုံ

သင် သူများပြောတာကို နားထောင်ရင် သေချာနားထောင်တတ်လား?
ဒါမှမဟုတ် အပေါ်ယံဘဲနားထောင်လား? ပြီးရင် သင့်ဘက်မှ အခြားသူပြောတဲ့
စကားတွေကို ဘယ်လောက် ကြားသလဲ?
စတာတွေကို ဂရုစိုက်ပြီး လေ့လာကြည့်ပါ။



ကိုယ်လုပ်နေကျ အပြုအမူတွေ ကနေ အခြားမတူတဲ့
ပြုမူပုံတွေကို သင်ယူလေ့လာကြည့်ပါ။

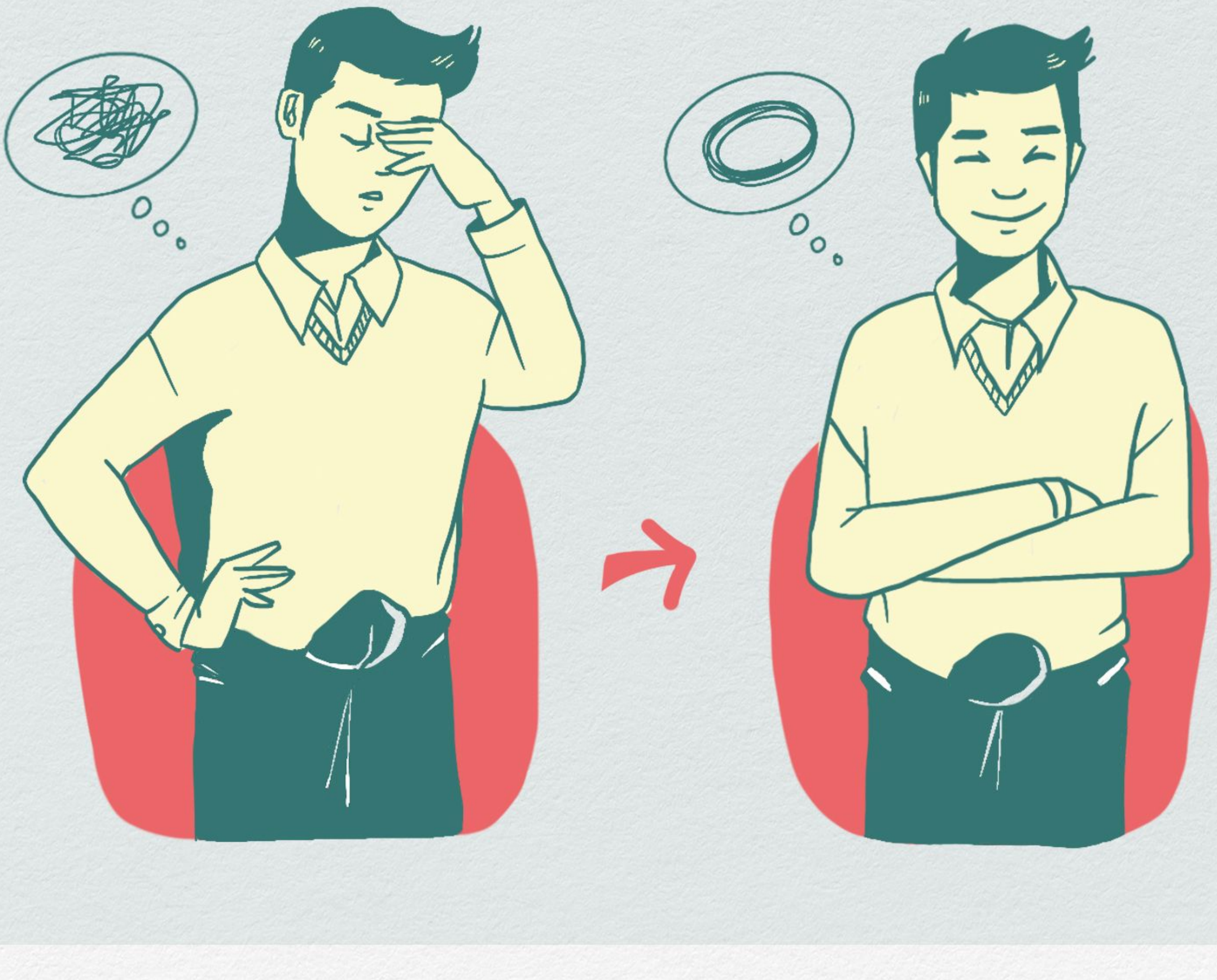
ဥပမာ

(၁) ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ မကြိုက်တဲ့အမူအရာတစ်ခုကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ကြည့်ပြီး
အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အရာတွေနဲ့ အကဲဖြတ်ကြည့်ပါ။

- ပြောင်းလဲဖို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် တွန်းအားပေးပါ။ အဲ့ဒီအပြုအမူကိုပြောင်းလဲဖို့
သင့်ကို ဘယ်အရာက တွန်းအားပေးနေတာလဲ?
- ပြောင်းလဲဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။
ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အပြုအမူကနေ အခြားကို ပြောင်းဖို့
- သင့်မှာ အဲ့ဒီအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတနဲ့
အကူအညီရှိပါသလား?
- ပြောင်းလဲဖို့ သင့်ကို ဘယ်အရာတွေက တားဆီးနေတာလဲ?
- သင့်ရဲ့ အရင်က ဒုံရင်းအပြုအမူပုံစံဆီကို ဘယ်အရာက
ပြန်ပြီး တွန်းပို့မှာလဲ?

အပေါ်မှာပြောပြထားတဲ့ အရာတွေကို လုပ်ဖို့ ရော
အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလား?

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲဖို့အတွက် နည်းလမ်းများ



အခုပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဝေမျှချင်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်တဲ့ တွေးခေါ်ခြင်း၊ ခံစားချက်တို့ နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောင်းလဲမှုနည်းလမ်းတို့ ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ပုံမှန် စဉ်းစားတွေးခေါ်တဲ့အကျင့်တို့ ကို အခြားမတူတဲ့ နည်းလမ်းတို့ ဖြင့် ပြောင်းလဲကြည့်ရပါမယ်။

ဥပမာ

(၁) သတိထားတတ်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။

- သင်ရဲ့ အတွေးတွေဟာ လက်တွေ့ ဘဝမဟုတ်ပါဘူး။ အတွေးတွေဟာ အတွေးသက်သက်ပါပဲ။
- သင်ရဲ့ အတွေးတွေကို လေ့လာစောင့်ကြည့်ပါ။
- အတွေးတွေကို သတိပြုမိအောင်လုပ်ပါ။ ပြီးရင် အဲ့ဒီအတွေးတွေကို စိတ်ထဲကနေ သွားခွင့်ပြုလိုက်ပါ။
- သင့်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်အသိ(နွေးလာမှု၊ ယားယံမှုစတာ)တွေကို သတိထားကြည့်ပါ။ အဲ့ဒီခံစားချက်တွေကို လက်ခံပါ။ ပြီးရင်သူတို့ ကိုလည်း သွားခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

(၂) ကျေးဇူးတင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။
သင့်ဘဝမှာ ဘယ်အရာတွေကို ကံကောင်းတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ?
သင်လက်ခံရရှိတဲ့ ချီးကျူးစကားပဲဖြစ်ဖြစ် ၊ လက်ဆောင်လေးပဲဖြစ်ဖြစ်
ကောင်းတဲ့အရာတွေကို လက်ခံ သဘောတူလိုက်ပါ။
အဲ့လိုမျိုး ကောင်းတဲ့အရာတို့ကို ရရှိအောင် ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးတဲ့
သင့်ဘဝထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အရာတွေကို ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။



ပုံမှန်ခံစားနေရတဲ့ ခံစားချက်တွေကို အခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့
ပြောင်းလဲကြည့်ပါ။

ဥပမာ

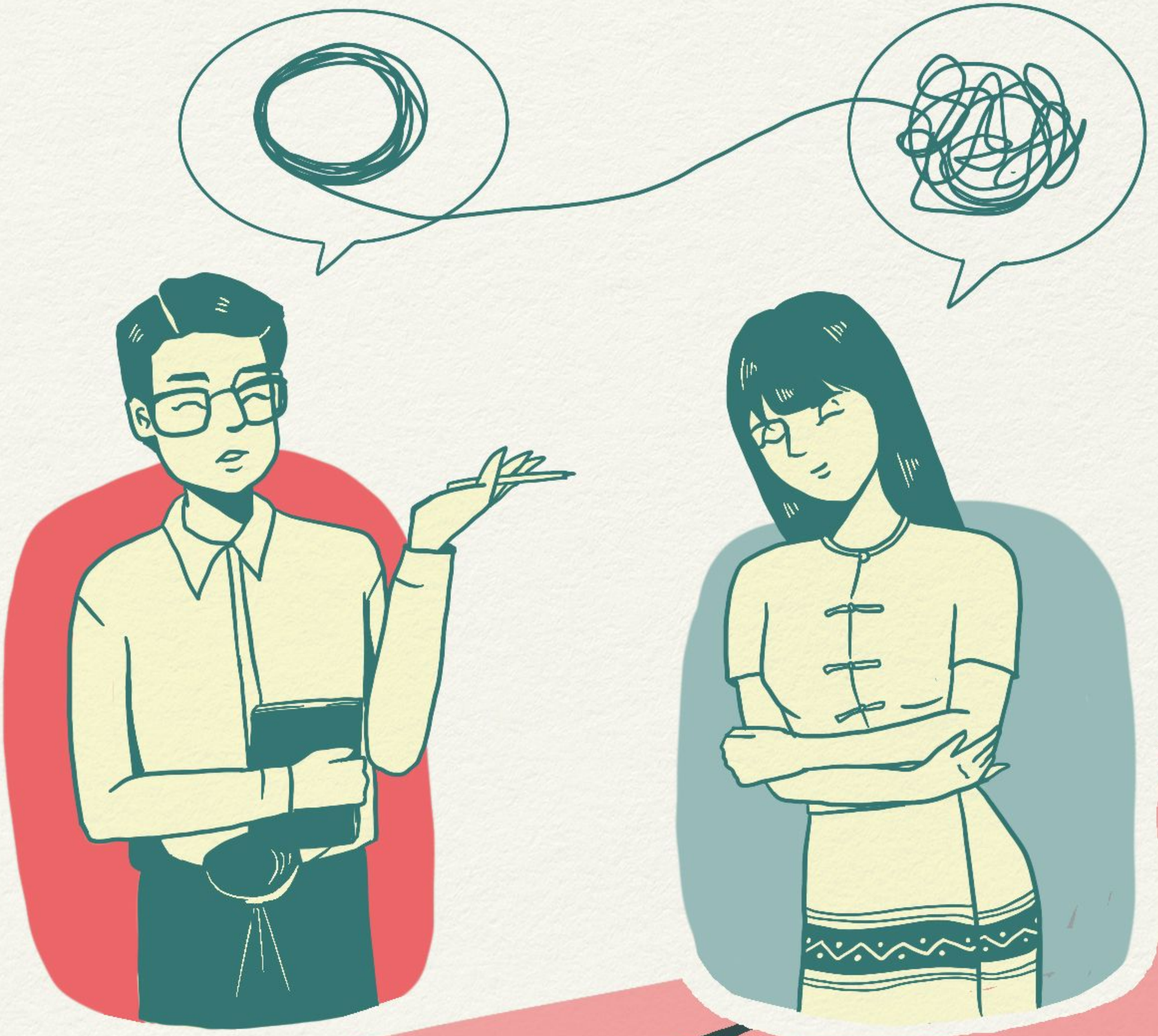
(၁) သင်တစ်ခုခုခံစားနေရတဲ့အခါမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကနေ
ဘယ်လို တုံ့ပြန်လဲဆိုတာကို သတိထားပါ။
ပျော့ရွင်ချိန်၊ ဝမ်းနည်းချိန်တွေမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကနေ
တုံ့ပြန်မှုပုံစံတို့ကို သတိကပ်ကြည့်ဖို့ အသိထပ်ပေးလိုက်တဲ့နည်းပါ။

(၂) သင့် ယူဆချက်တွေကို မေးခွန်းထုတ်ပါ။
အခု ခံစားနေရတာတွေက ကိုယ့်ယုံကြည်မှုကြောင့်လား?
အမှန်တရား ဖြစ်ရပ်မှန်ကြောင့်လား? တခြားနည်း၊ တခြားအတွေ့ အကြုံနဲ့
တွေးကြည့်၊ စဉ်းစားကြည့်လို့ ရမလား? အဲ့လို စဉ်းစားလိုက်ရင်ရော
ခံစားချက်တွေ ပြောင်းလဲသွားမလား?

အပေါ်မှာပြောပြထားတဲ့ အရာတွေကို လုပ်ဆောင်ဖို့ ရော
သင့်အနေနဲ့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလား?

Counseling ဆိုတာဘာလဲ?

စာရေးပြုသူ
ရပါတယ်



အသိုင်းအဝိုင်းစာပေပြုလုပ်ငန်းများ ရပ်တန့်

Counseling ဆိုတာ လာရောက်ဆွေးနွေးသူ (Client) မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲတွေကို စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ပညာရှင် (Counsellor) ဘက်မှ ဆွေးနွေးနားထောင်ကာ အတူတကွ ပူးပေါင်းပြီး ကူညီပေးတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ Counseling လုပ်ငန်းစဉ်တွင် Counsellor နှင့် Client အတူပူးပေါင်းကာ Client တွင်ဖြစ်နေရှိနေသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲတို့ကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းကို ဦးတည်သွားကြတာဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Counseling လုပ်ငန်းစဉ်မှာ Counsellor ဟာ ဘေးမှ လိုက်လံ ကူညီပေးသောသူ၊ Client သာလျှင် သူ့ရဲ့အခက်အခဲတွေကို ကိုယ်တိုင် အဖြေရှာဖွေပြီး ကျော်လွှားရမည့်သူဖြစ်ပါတယ်။

အသိုင်းအဝိုင်းပြဿနာ ရပ်တန့်

Counselingတွင် မပြုလုပ်သည့် အရာများ။

Counseling လုပ်ငန်းစဉ်မှာ Counsellor ဘက်မှ

- အကြံဉာဏ်ပေးတာ၊
- ဝေဖန်တာ၊
- Clientရဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို ကိုယ်စားဖြေရှင်းပေးဖို့ ကြိုးစားတာတွေ မလုပ်ပါ။
- Client မှာဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေကို Counsellorက သူဖြေရှင်းချင်တဲ့ပုံစံအတိုင်း Client ကိုဖြေရှင်းဖို့မျှော်လင့်တာ၊ တိုက်တွန်းတာတို့ မပြုလုပ်ပါ။

အသိုင်းအဝိုင်းပြဿနာ ရုပ်ပါတယ်

ဘယ်သူတွေက Counseling လုပ်ပေးတာလဲ?

Counseling လုပ်ပေးသူတို့မှာ စိတ်ရောဂါအထူးပြု ဆရာဝန်များ၊ စိတ်ပညာရှင်များ၊ လူမှုဖူလုံရေးဝန်ထမ်းများနှင့် လေ့ကျင့်ပေးထားသော ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခံသူတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Counseling ဝင်ခြင်းက သင့်ကို ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်မှာလဲ?

Counseling ဝင်ခြင်းက သင့်မှာဖြစ်နေတဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ အခြေအနေတွေကို သင်ကိုယ်တိုင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကူညီပေးတဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အသိုင်းအဝိုင်းကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှု

Counselingကို ဘယ်အချိန်မှာ လိုအပ်သလဲ?

သင့်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ အရာတစ်ခုမှ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ပြဿနာပေးနေပြီး အဲ့ဒီအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်အနေနဲ့ အဖြေရှာမရခြင်း၊ သင့်ရဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တို့မှာ ကောင်းမွန်သင့်တင့်စွာ တွေးခေါ်ပြောဆို ဆက်ဆံခြင်းတို့ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာပါက Counseling ဝင်သင့်ပါတယ်။

ခိုင်မာရင်းနှီးတဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးဟာ
ကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေး
ဂရုစိုက်မှုရှိနေသလိုဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။









လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ခိုင်မာရင်းနှီးမှုရှိတဲ့
ဆက်ဆံရေးရှိတာဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေး
ဂရုစိုက်မှုရှိနေသလိုဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။
စိတ်ထဲက ခံစားချက်အနေအထားတို့
အခြားသူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့
ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်မိသွားခြင်းဟာ လူမှုဆက်ဆံရေး
ရင်းနှီးမှုပဲဖြစ်ပါတယ်။





- လူမှုရေး ရင်းနှီးမှုဆိုတာ ကိုယ့်မှာ သူငယ်ချင်းဘယ်နှစ်ယောက်ရှိနေလဲဆိုတဲ့ အရေအတွက်ထက် ကိုယ်တကယ်လိုအပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဖေးဖေးမမလုပ်ပေးမယ့် အရည်အချင်းကောင်းရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းရှိတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပမာ- သင့်ရဲ့ Facebook မှာ သူငယ်ချင်း ၁,၀၀၀ရှိနေပမေယ့်လည်း တကယ်ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေသာမရှိရင် အထီးကျန်နေဦးမှာပါပဲ။





- လူမှုရေးရင်းနှီးမှုဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့မှာ လိုအပ်တဲ့ အထောက်အပံ့ရရှိမှုကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ခင်ကြတယ်ဆိုပြီး သူ့ဆီက အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အချင်းချင်း တို့ပြန်မှုတွေ ရနေတာကို လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ရင်းနှီးမှုရှိတယ်လို့ မခေါ်ပါဘူး။ ဒုတိယတန်းရောက် သူငယ်ချင်းအခို၊ အပြင်မှာတောင်ဘဲဖြစ်စေ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ တွေ့ရင်ဘဲဖြစ်စေ ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့အရာကို ချပြပြီး သူတို့မှာ အဲ့အရာတွေ ရှိပါတယ်ဆိုပြီး တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်သောနည်းနဲ့ ဖြစ်စေ ကိုယ့်ကိုလာပြီး ကြွားဝါပြနေတာဟာ ကိုယ့်ကို သိမ်ငယ်စေနိုင်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။





- လူမှုရေးရင်းနှီးမှုဟာ သင့်မှာရှိနေတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပိုင်ဆိုင်မှုတို့မပါဘဲ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပမာ - သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်မပျက်အောင် စကားပြော၊ comment ပေးတာ ဒါမှမဟုတ် emoji လေးတွေပို့ပေမယ့်လည်း လေးနက်ပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ရဲ့ ရင်တွင်းဖြစ်တွေ မပြောဖြစ်ရင်တော့ အဲ့လို စကားပြော၊ ဆက်သွယ်မှုကို ရင်းနှီးမှုလို့မခေါ်နိုင်ပါဘူး။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ လူမှုရေး ရင်းနှီးမှုဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုယ်ကျန်းမာရေးတို့ နှစ်မျိုးလုံးအတွက် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေတယ် လို့ ဆိုပါတယ်။



- ခိုင်မာတဲ့ရင်းနှီးမှုရှိခြင်းဟာ ကိုယ်ခံအား ပိုကောင်းစေပါတယ်။
- ခိုင်မာတဲ့ရင်းနှီးမှုရှိခြင်းကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းကနေ မြန်မြန် သက်သာလာစေပါတယ်။
- စိတ်ကျရောဂါနဲ့ စိုးရိမ်ပူပင်တတ်ခြင်းတို့ကို လျော့နည်းစေအောင် ခိုင်မာတဲ့ရင်းနှီးမှုက ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။
- ခိုင်မာတဲ့ရင်းနှီးမှုရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ တန်ဖိုးထားတတ်လေ့ရှိပါတယ်။



- ခိုင်မာတဲ့ရင်းနှီးမှုရှိခြင်းဆိုတာဟာ သင့်အနေနဲ့ အခြားသူတွေနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါ အပြုသဘောဆောင်ပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ပုံစံတွေနဲ့ဆက်ဆံတာကိုဆိုလိုပါတယ်။ ဒီလိုဆက်ဆံတာဟာ စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုစွမ်းရည်တွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်စိတ်ခံစားချက် တွေကို ဆန်းစစ်ပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းဟာ ကျွန်မတို့ကို စိတ်တည်ငြိမ်တဲ့အခြေအနေတစ်ခုမှာ တည်ရှိနေနိုင်အောင် ကူညီပေးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အပေါ်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ အချက်တွေလို လူမှုရေးရာရင်းနှီးမှုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လူမှုရေးရာမှာသာမကဘဲ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်ကျန်းမာရေး နှစ်ခုစလုံးအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမှာ အမှန်ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူမှုရေး ရင်းနှီးမှု၏ အခြားတစ်ဖက်
- အခြားသူများနဲ့ မရောနှာဘဲ သီးသန့်(Isolation)နေခြင်း

ဘာသာပြန်သူ
ရပါတယ်





သီးသန့် နေတတ်ခြင်း၊ အခြားသူတို့ နှင့် အရောတဝင်မနေတတ်ခြင်းဟာ
မိမိရဲ့ ဆန္ဒအလျောက် ရွေးချယ်မှုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုံမှန်ဆိုရင် သီးသန့် နေတာဟာ အခြားသူများတွေနဲ့ အဆက်အစပ်မရှိတာ၊
လူတွေနဲ့ တွေ့ ဆုံဆက်ဆံရမယ့် အခြေအနေတွေကနေ ရှောင်ရှားတာ တို့ ပဲဖြစ်ပါတယ်။

သိထားရမှာက သီးသန့် နေတတ်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ့်ဘက်ကနေပြီးတော့
အဓိပ္ပါယ် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ အပန်းဖြေဖို့၊ တရားထိုင်ဖို့ ဆိုရင်တော့
သီးသန့် နေတတ်တာဟာ မကောင်းတဲ့အရာလို့ မဆိုလိုပါဘူး။





လေ့လာတွေ့ ရှိချက်များအရ လူတွေကိုရှောင်ကြဉ်ပြီး သီးသန့် နေတတ်ခြင်းဟာ
စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုယ်ကျန်းမာရေးကို အားနည်းစေပါတယ်။

လူတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး သီးသန့် နေတတ်ခြင်းဟာ
ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ သွေးဖိအား၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ အသက်ကြီးသူတွေမှာဆိုရင်
စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းစတဲ့ ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်တဲ့
အခွင့်အလမ်းတွေ တိုးမြင့်စေပါတယ်။

သီးသန့် နေထိုင်တတ်ခြင်းကြောင့် အရက်၊ ဆေးလိပ်စွဲခြင်းနှင့်
အဝလွန်ရောဂါဖြစ်ဖို့ ပိုပြီးရာခိုင်နှုန်းများစေပါတယ်။



သီးသန့် နေတတ်တာကြောင့် ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ အချိန်ကုန်တာများပြီး
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကို အာရုံစိုက်မှုများကာ စိတ်ဖိစီးမှုများလာစေပါတယ်။
စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်တတ်ခြင်းတွေလည်း ပိုမိုများလာစေပါတယ်။

လူတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး သီးသန့် နေတတ်သူတို့ဟာ
မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်မယ့် အပြုအမူတွေကို ခုခံနိုင်စွမ်းပိုပြီး နည်းပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ သီးသန့် နေတတ်ခြင်းဟာ ကိစ္စမရှိပေမယ့်လည်း
အမြဲသီးသန့် နေတတ်မှုကတော့ စာဖတ်သူရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက်
ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးများစေမှာပါ။

သင့်တင့်ကောင်းမွန်သော
လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး။







စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီး ခံစားချက်ဖြစ်တဲ့ အရာတစ်ခုခုနဲ့ ဖြစ်စေ၊
အပွဲ့ အစည်းတစ်ခုခုနဲ့ ဖြစ်စေ ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်နေရာ။
ကိုယ့် အပွဲ့ အစည်းဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုးရအောင်
ကောင်းမွန်သော လူမှုဆက်ဆံရေးက ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။
ကိုယ့်ဘက်ကနေ ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်နေရာ၊ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းဆိုတဲ့
ခံစားချက်ရှိမှုဟာ သင့်ကို နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော ခံစားချက်ရရှိစေပြီး
သီးခြားနေတတ်မှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။





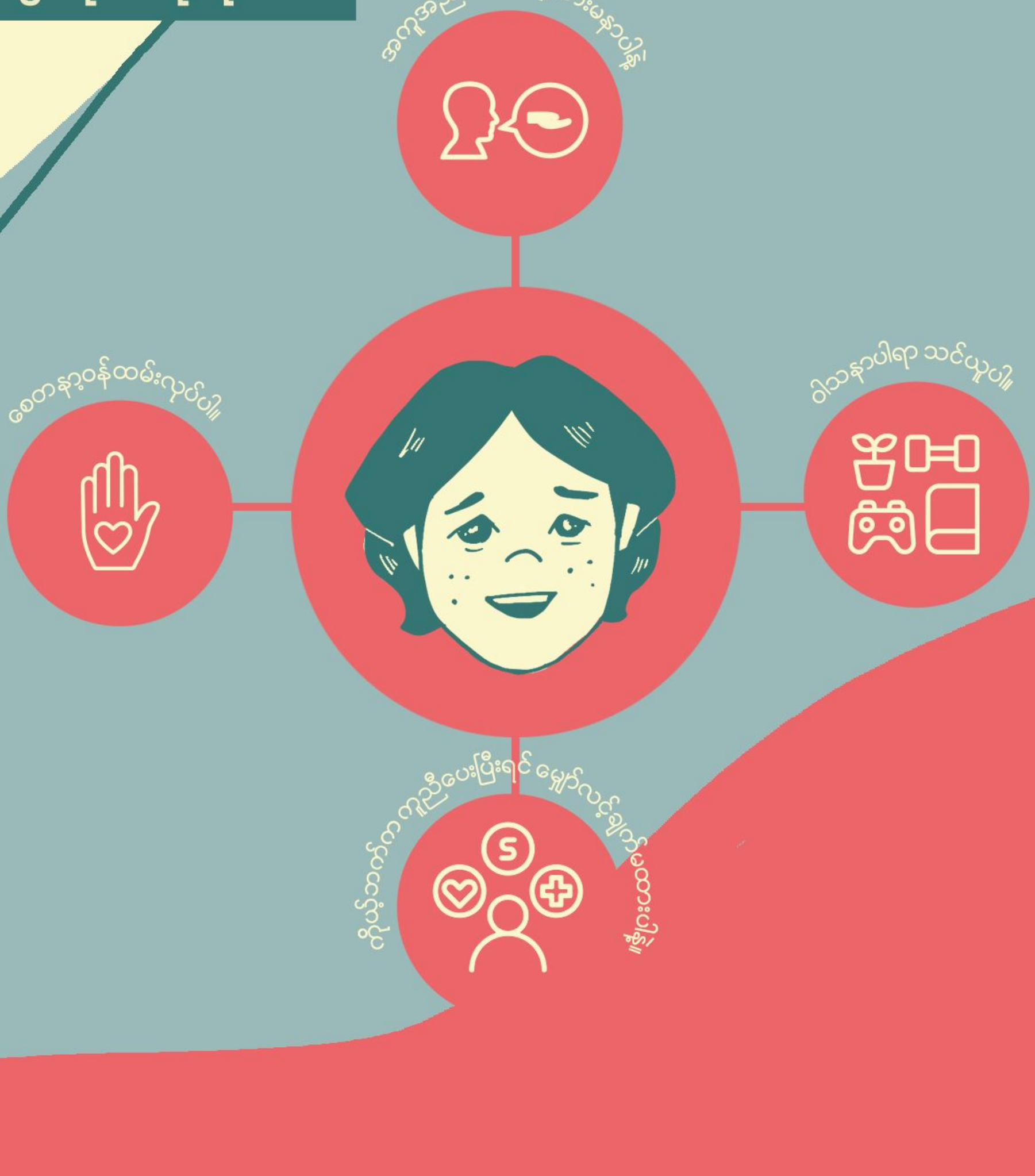
စိတ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပိုပြီးတက်ကြွလာအောင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကနေ
ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တက်ကြွခြင်းဆိုတာ
ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းကို ဆိုလိုတာပါ။ လူမှုဆက်ဆံရေးက အခု စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်ရဲ့
အသစ်သစ်ဖြစ်တဲ့ အမြင်သဘောထား၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ပျော်ရွှင်မှု တို့ကို
ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ဖို့ ကူညီပေးရုံသာမက ရင့်ကျက်လာစေပါတယ်။



စာဖတ်သူဟာ စာဖတ်သူရဲ့ အမွဲ့ အစည်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်တို့ ရဲ့
အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါပဲ။ သင့်ရဲ့ ကျန်းမာကောင်းမွန်တက်ကြွမှုတို့ ဟာ
သင့်အမွဲ့ အစည်းဝန်းကျင်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်ဖို့
နေရာတစ်နေရာကနေ ပြည့်ဆည်းပံ့ပိုးပေးနေတာပါပဲ။

လူမှုဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းလာအောင် ဘာတွေလုပ်လို့ရလဲ ?







အကူအညီတောင်းဖို့ "အားမနာပါနဲ့"။

ကိုယ့် ရဲ့ မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူရည်းစား၊
အိမ်နီးချင်း၊ အတန်းဖော်၊ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တို့ နဲ့
မကြာမကြာ ဆက်သွယ်ပါ။ အဲ့လိုဆက်သွယ်တဲ့အခါ
ကိုယ့်ဘက်ကပဲ အမြဲမပြောပါနဲ့။ သူတို့ ပြောတာကို သေချာနားထောင်ပါ။
နားမလည်ရင် မေးခွန်းလေးတွေ မေးပေးပါ။
သူတို့ ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကိုလည်း စိတ်ဝင်တစားရှိပါစေ။



အဖွဲ့ တစ်ခုခု အုပ်စုတစ်ခုခု(ဥပမာ-စာဖတ်သူများ အဖွဲ့ (Reading Club)ကို
အခြားသူတို့ နဲ့ အတူ အဖွဲ့ ဝင်ဖြစ်ဖို့ မေးမြန်းလေ့လာပါ။
အသစ် အသစ်သော အရာတွေကို ကြိုးစားပြီး စမ်းလုပ်ကြည့်ပါ။
ဥပမာ - ကိုယ့်ရဲ့ ဝါသနာဖြစ်တဲ့ ပန်းချီသင်တန်း၊ အင်္ဂလိပ် သင်တန်း၊
မုန့် ဖုတ်သင်တန်း အစရှိတာတွေကို သင်ယူကြည့်ပါ။

ကိုယ် လိုအပ်တာတွေကို အခြားသူသိအောင်ပြောပြပါ - "အားမနာပါနဲ့ "။
အခြားသူတွေ ကိုယ့်အတွက် ဂရုစိုက်ပေးတာကို
ကိုယ့်ဘက်က လက်ခံပေးပါ။

အခြားသူအတွက် ကိုယ့်ဘက်က တစ်ခုခုကူညီပေးပြီးရင်
မျှော်လင့်ချက်မထားပါနဲ့။

သူတစ်ပါးအတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ပေးပါ။
ကိုယ် အလေးထားတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုအတွက်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင်
စိတ်ဝင်စားတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုအတွက် တတ်နိုင်သမျှ
စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ပေးပါ။
အခြားသူများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ခါမှာ နားဝင်ချိုအောင်၊
ကိုယ်နှုတ်အမူအရာနှစ်ခုလုံးကို မေတ္တာထားလုပ်ဆောင်ပေးပါ။
သူများကို ကိုယ့်ဘက်ကစပြီး ကူညီပေးတဲ့ အခါမှာ
ကိုယ်လည်းပီတိဖြစ်ရသလို ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က
လူတွေကိုလည်း ကောင်းတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ
ဖြစ်စေပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ (Self-care)ဟာ လိုအပ်တဲ့အရာပဲ ဖြစ်ပါတယ်နော်။

အာခံမပြေလည်း
ရပါတယ်







မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း ဆိုတာ “ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပေးတဲ့သူတွေရဲ့ အကူအညီပါသည်ဖြစ်စေ မပါသည်ဖြစ်စေ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအလိုက်၊ မိဘ ဂုဏ်အလိုက်နဲ့ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအလိုက် ကျန်းမာရေးလိုက်စားတာ၊ ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်တာ၊ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်တာ၊ နာမကျန်းဖြစ်တာနဲ့ မသန်စွမ်းတာတွေကို နိုင်နင်းစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တာ” လို့ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)ကနေ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။





တစ်ကိုယ်ရည်ကရုစိုက်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်၊ ကိုယ့်တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းဆောင်တာ (ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး) တို့တွေအတွက် လိုအပ်တာကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်တဲ့အရာအချို့ကို ကျွန်မတို့တွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ လုပ်ဆောင်နေပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - မျက်နှာသစ် သွားတိုက်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ ပန်းကန်ဆေးခြင်း၊ အိမ်ရှင်းခြင်း၊ ထမင်းဟင်းချက်စားခြင်းတို့ဟာ တစ်ကိုယ်ရည်ဂရုစိုက်မှုအချို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အရာလေးတွေလုပ်ဖို့ မိမိကိုယ်ကို အချိန်လေးပေးပြီး လုပ်လိုက်ပါ။





ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဂရုစိုက်ဖို့ဟာ တကယ်ကို လိုအပ်တဲ့အရာပါ။
သူများတွေကို အချိန်ပေးတတ်ကြပေမယ့် ကိုယ့်အတွက်ကိုတော့
မေ့နေတတ်ကြတာ သဘာဝပါ။ အခုလို အချိန်ပေးလိုက်ရင်
စိတ်ဖိစီးမှုတွေလျော့လာမယ်၊ လုပ်နိုင်စွမ်းတွေလည်း တိုးလာမယ်၊
ပြီးရင် မိမိကိုယ်ကိုလည်း ပိုပြီးတန်ဖိုးထားတတ်လာပါလိမ့်မယ်နော်။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ
တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း
မဟုတ်ပါဘူး။

“အဆင်ပြေနေလည်း
ရပါတယ်”





မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ တစ်ခါတစ်လေ အချိန်မရှိတာ။
ဒါမှမဟုတ်ရင် အဲ့လို ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်လို့
စာဖတ်သူအနေနဲ့ တွေးကောင်းတွေးမိပါလိမ့်မယ်။ အခုလို တွေးမိတာ
အဆင်ပြေပါတယ်။ စာဖတ်သူတစ်ယောက်တည်း ဒီလိုအတွေးမျိုးရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိတစ်ကိုယ်ရည်ကိုတောင် ဂရုစိုက်မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင်
သူများကိုလည်း ဂရုစိုက်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။





ဥပမာ- ကိုယ့်ကားမှာ ဆီမရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ်မောင်းချင်တဲ့
နေရာကို ရောက်အောင် ဘာနဲ့ ဘယ်လိုမောင်းမှာလဲ?
တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကို ပြင်ပက
အပူအပင်တွေကနေ ခဏတာ အနားပေးခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။
ဒါကို ကိုယ့်ကို ကိုယ် ချစ်တတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဟာ အချစ်ခံရမယ့်လူတစ်ယောက်၊
ဂရုစိုက်ဖို့ ထိုက်တန်တဲ့လူတစ်ယောက်ဆိုတာကို သိစေဖို့ ပါ။
မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်လိုက်တာ၊ အားပြန်ဖြည့်လိုက်တာဟာ သူများတွေကို
လျစ်လျူရှုလိုက်တာ၊ အားတွေစုပ်ယူလိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။
တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်၊
အခြားသူနဲ့ လူတိုင်းကို သတိတရနဲ့ မေတ္တာပေးခြင်းပါပဲ။

အဆင်ပြေလည်းရပါတယ်



ကိုယ့်အတွက် အချိန်ပေးဖို့ ကို စိုးရိမ်မနေပါနဲ့။
တစ်ခါတစ်လေ "အဆင်ပြေနေလည်း ရပါတယ်"။
သင်ဟာ "ဦးစားပေး" ဖို့ ထိုက်တန်တဲ့ လူတစ်ယောက်ပါ။

ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့အတူ
တစ်ကိုယ်ရည်ဂရုစိုက်မှု
ဆောင်ရွက်လိုက်ကြရအောင်။





တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ အမြဲတမ်း
ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းအပေါ် ကိုဘဲ ဦးတည်ပြီးလုပ်ပေးစရာ မလိုပါဘူး။
မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းကလူ
စတဲ့ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတို့နဲ့ အတူတူလည်း ဂရုစိုက်လို့ ရပါတယ်။

လူမှုရေး ဆက်သွယ်မှုတွေကနေ စာဖတ်သူအတွက် အထီးကျန်တာတွေ၊
ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်တဲ့နေရာမှာရောက်နေတဲ့ ခံစားချက်မျိုးတွေကနေ
သက်သာစေမှာပါ။ လူမှုရေး ဆက်သွယ်ရင်းနှီးမှုဟာ ကိုယ်ချစ်၊ ခင်တဲ့လူတွေနဲ့
စိတ်ချင်းဆိုင်ရာနီးစပ်နေဖို့ အပြင် တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ
ကိုယ်ကိုတိုင်လည်း တက်ကြွ နေတာပါ။





ဒီလိုမျိုးလုပ်နိုင်ဖို့ အောက်ကအချက်လေးတွေကို စမ်းကြည့်လိုက်ပါ။

- စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင်၊ အားပေးမှုရအောင် ကိုယ့် ရဲ့ ရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်းကို ဖုန်းခေါ်လိုက်ပါ။
- သူငယ်ချင်းနဲ့ အပြင်မှာတွေ့ပြီးစကားတွေပြောလိုက်ပါ။
- ချစ်ရတဲ့သူနဲ့ အတူ ပျော်စရာကောင်းတဲ့အရာတွေကို အတူလုပ်ဆောင်ကြည့်ကြပါ။
- အွန်လိုင်းကနေပြီးတော့ Support Group တွေကို ပါဝင်တက်ရောက်ကြည့်၊ ပြီးကိုယ့်မှာဖြစ်နေတဲ့အရာတွေကို ပိုနားလည်လာအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံကို အခြားသူတွေဆီကို ဝေမျှ ပြီး အချင်းချင်း အပြန်အလှန် သင်ယူလို့ရအောင် ကြိုးစားပါဝင်ကြည့်လိုက်ပါ။





အခုလို မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ အခြားသူတွေနဲ့ အတူ
ရင်းနှီးမှုတွေကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်းဟာ အထီးကျန်မှု၊
စိတ်ဖိစီးမှုတို့ကို ပြန်လည်ခုခံဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။
ကိုယ် ကိုယ်တိုင်က ကျန်းမာသာယာနေရင်
သူများတွေကိုလည်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်မှာပါပဲ။

တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေ လုပ်ဆောင်ကြမလဲ ?





စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ရုန်းကန်နေရ ပါသလား?
ပျော်ရွှင်မှုမရှိ၊ စိုးရိမ်ပူပန်ကြောင့်ကြမှုတွေ ခံစားနေရပါသလား?

COVID-19 ရောဂါနဲ့ အခုလက်ရှိဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အခြေအနေတွေကြောင့် ကျွန်မတို့ အားလုံးဟာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ မသေချာမရေရာမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့ အတူ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်နေကြရပါတယ်။

အခုလို အချိန်မျိုးမှာဆိုရင် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ ဟာ မရှိမဖြစ် လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရာပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်တို့ ဟာစိတ်၊ကိုယ် ကျန်းမာရေးတွေအပြင် ကိုယ့်ဘဝကို ဇေ့ရှဆက် တာဝန်ယူစောင့်ရှောက်ဖို့ အတွက် အကူအညီပေးမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။





ဒါကြောင့် အောက်ကအချက်အလက်လေးတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ဆောင်ကြည့်လိုက်ကြရအောင်နော်။

-အိပ်ချိန်အတိအကျသတ်မှတ်ပါ။
အချိန်တစ်ခုကို သတ်မှတ်ကာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်ချိန်တစ်ခု ရအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

- အချိန်မှန်စားပါ။ အစားအသောက်များ အာဟာရရှိစေဖို့ တတ်နိုင်သမျှရွေးချယ်စားသုံးပါ။

- နေ့စဉ် အပြင်ထွက် လမ်းလျှောက်ပေးပါ။

- ဆိုရှယ်မီဒီယာကို အမြဲမသုံးဘဲ ကြားဖြတ်နားချိန်လေးတွေ ထားသုံးပါ။
ဥပမာ တစ်နာရီသုံး တစ်နာရီနားတာမျိုးပါ။



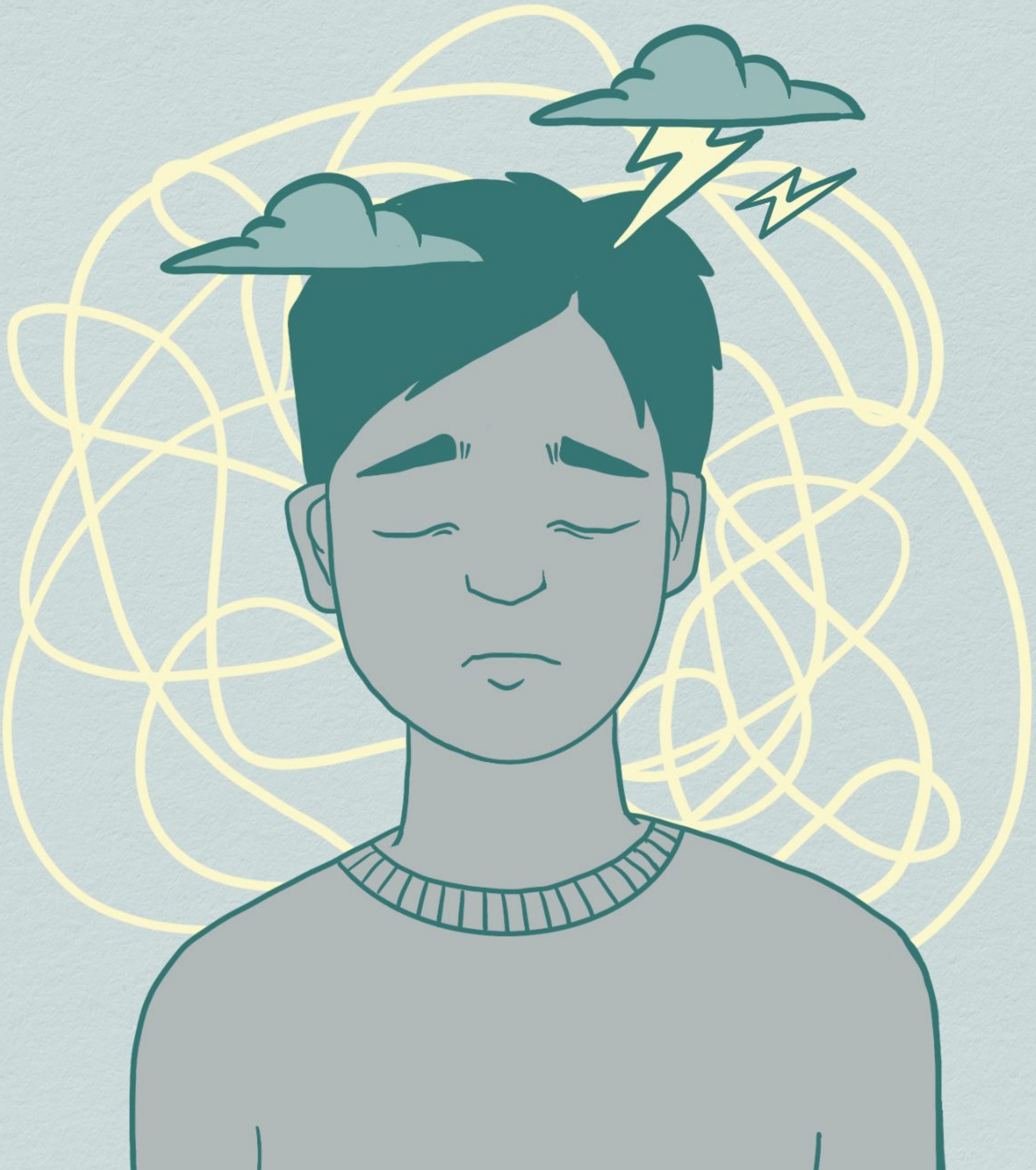
-ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းသူတွေ အနေနဲ့ ဘုရားရှိခိုးတာ၊
ယောဂကျင့်သူတွေကလည်း ပုံမှန်ကျင့်တာတွေ လုပ်ပေးပါ။

-မအိပ်ခင် ဒါမှမဟုတ် အိပ်ယာနိုးကာစမှာ ၁၅ မိနစ် ကနေ
နာရီဝက်လောက်ကြာအောင် ဝင်သက်ထွက်သက် မှတ်ကြည့်ပါ။
ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကူးထဲမှာ ရွှေခင်းတစ်ခုကို မြင်ယောင် ပုံဖော်ကြည့်ပါ။
ဒါမှမဟုတ် ငြိမ့်ညောင်းတဲ့ ဂီတသံများနားထောင်ပါ။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှုပေးဖို့၊ အချိန်ပေးဖို့ မတွန့်ဆုတ်လိုက်ပါနဲ့ နော် ။
မိမိက စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာနေမှဘဲ မိမိဘေးနားကလူတွေကို
ပိုပြီး ကူညီနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့်
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

ကျောင်းဓာတ်ပြုလည်း
ရပါတယ်







ကျွန်မတို့ အားလုံးဟာ လူဖြစ်တဲ့အလျောက် ဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးစရာအခြေအနေတို့ နဲ့
ကြုံတွေ့ နေရတဲ့အချိန်တွေမှာ ဝမ်းနည်းမှုတွေကို ခံစားဖူးကြပါတယ်။
ချစ်တဲ့သူကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရတာ၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲတာ၊ အလုပ်ပြုတ်သွားတာ၊
ငွေကြေးအခက်အခဲနဲ့ အိမ်တွင်းရေးအဆင်မပြေတာ အစရှိတဲ့ အရာတွေကြောင့်
ကျွန်မတို့ ရဲ့ ခံစားချက်(စိတ်)တွေကို မကောင်းတဲ့သက်ရောက်မှုတွေ
ဖြစ်စေပါတယ်။ ဝမ်းနည်းမှု၊ မပျော်ရွှင်မှုတို့ ဟာ ကျွန်မတို့ လူသားတွေရဲ့
သဘာဝတို့ ပြန်မှုတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။
ဝမ်းနည်းခြင်းဆိုတာ စိတ်ခံစားချက်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ခဏတာခံစားချက်ပါပဲ။





ဒါပေမယ့် စိတ်ဓာတ်ကျမှုကတော့ ဝမ်းနည်းမှုနှင့် ကွဲပြားပါတယ်။ အဲ့ဒါကို လူတွေအနေနဲ့ ရောနေတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုဖြစ်ပြီးတော့ မိမိရဲ့စိတ်နေသဘောထား၊ မိမိကိုယ်ကို မြင်တဲ့အမြင်၊ ကိုယ့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်မှာထားရှိတဲ့ သဘောထားစတဲ့ အရာအားလုံးပေါ်မှာ သွားပြီး သက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်လာတာပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာနိုင်သလို အပြင်ပန်းမှာတော့ မြင်လည်းမမြင်ရ၊ သိလည်းမသိရနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ဝမ်းနည်းတာ၊ မျှော်လင့်ချက်တို့ မရှိတာ၊ တက်ကြွမှုမရှိတာ၊ အရင်က လုပ်ရကိုင်ရတာပျော်တဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေအပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့တာ၊ မိမိကိုယ်ကို ကမ္ဘာကြီးကနေ ပျောက်ကွယ်သွားချင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ရှိလာတာ စတာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။



ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတစ်ချို့ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ဝမ်းနည်းမှုနဲ့ မှားနေတာတွေကို တွေ့နေရပါတယ်။ ကိုယ့်မှာဖြစ်နေ၊ ခံစားနေရတဲ့ အရာတွေကို အခြားပုံစံတူအရာတို့နဲ့ ရောထွေးမသွားဖို့ကလည်း အရေးကြီးလှပါတယ်။

လောကကြီးကို စိတ်ကုန်နေသူ

တစ်ယောက်ကို မပြောရမယ့် စကားများ။

အာဂုမပြုလည်းရပါတယ်







ကိုယ်သိတဲ့လူတစ်ယောက်က သူ့ကိုယ်သူ အဆုံးစီရင်ချင်တဲ့စိတ်တွေပေါ်
နေတာကို သိနေရက်နဲ့ သူ့ကိုဖျောင်းဖျ နှစ်သိမ့်ပေးဖို့
ဘာပြောရမှန်းမသိတာဟာ ခက်ခဲတဲ့အရာတစ်ခုပါ။ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့ မိသားစု၊
သူငယ်ချင်းတို့ကို ကူညီပေးတဲ့နေရာမှာ အမြဲတမ်း သူတို့ကို
အကူအညီဖြစ်မယ့်အရာကိုပဲ လုပ်ပေးချင်ကြတာ သဘာဝပါ။ ဒါပေမယ့်
တော်တော်များများက စိတ်အရမ်းတုန်လှုပ်သွားလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊
ဘာပြောရမှန်းမသိဖြစ်ဖြစ် မှားယွင်းတဲ့ တုံ့ပြန်ချက်တွေ၊
မေးခွန်းတွေမေးမိတတ်ကြပါတယ်။





အောက်မှာပြောပြထားတဲ့အရာတွေကို ကိုယ်ချစ်တဲ့၊ လောကကြီးကနေ ထွက်သွားချင်စိတ်ရှိနေတဲ့သူကို မပြောမိအောင် သတိထားကြရအောင်နော်။

"

ဘာမှမဟုတ်တာလေးကို ပုံကြီးချဲ့မနေနဲ့။

လောကကြီးကနေ ထွက်သွားချင်တဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံဟာ အဆိုးတွေဘက်ကိုပိုပြီး အားသန်လာပြီးတော့ အကောင်းတွေကို သိပ်ပြီးမမြင်တော့ပါဘူး။ အဲ့တာကြောင့်မို့ သူ့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဘာမှမဟုတ်လောက်ပါဘူးဆိုပြီးကရူမစိုက်၊ ဖာသိဖာသာ မလုပ်လိုက်ပါနဲ့။





"

ငါ စိတ်မကောင်းအောင် နင်ဒီလိုတွေပြောနေတာမလား။

သေဖို့စိတ်ကူးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်က သင့်ကို အခုလိုပြောပြနေတာဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ မလုံခြုံတော့လို့၊ အဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကနေ သူ့ကို မကောင်းတဲ့ အရာတွေလုပ်ဖို့အားပေးနေလို့ပါ။

"

နင်က တစ်ကိုယ်ကောင်းအရမ်းဆန်တာပဲ။ နင့်အကြောင်းပဲ နင်တွေးတတ်တယ်။

ပျော်ကွယ်သွားချင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ထဲကနေ သူဟာ သူများတွေအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုလို ခံစားနေရပြီး သူမရှိတော့ရင် သူ့ဘေးက လူတွေအတွက် ပိုကောင်းမှာပါဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ သူတို့အတွက် ပိုပြီးဆိုးစေမယ့် အမူအရာ အပြောအဆိုတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပြီး စိတ်ရှည်ပြီးတော့ သူတို့ဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့လူတစ်ယောက်ပါ၊ သူတို့ကို ချစ်တဲ့လူတွေရှိပါတယ်ဆိုတဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူတို့နဲ့ ပြသပေးပါ။





"

နင်က လူပျော့၊ အဖြစ်မရှိဘူး။ အဲ့ဒါကြောင့် နင်အခုအရူးလိုတွေ လျှောက်တွေးပြီးပြောနေတာပေါ့။

အခုလိုပြောလိုက်ခြင်းဟာ သူစိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသုံးမကျဘူးလို့ ထင်နေတဲ့စိတ်တွေကို ပိုပြီးဆိုးစေပါတယ်။ အဲ့ဒီစကားအစား သူတို့ စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ သေချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်ပေမဲ့လည်း အခုအချိန်ထိ တောင့်ခံထားနိုင်တာကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်းပို ပြောဆိုပြသပေးပါ။

"

နင် attention အရမ်းလိုချင်နေတာတွေ ရပ်တော့။

သူတို့တွေဟာ သူများတွေရဲ့ အာရုံစိုက်တာခံချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့လိုအပ်နေတာက နွေးထွေးမှုနဲ့ မေတ္တာပါ။ တစ်ခါတစ်လေမှာ သူတစ်ပါးရဲ့ အခက်အခဲကို ထဲထဲဝင်ဝင်နားလည်နိုင်ဖို့ဆိုရင် သူပြောတဲ့အရာတွေကို စာနာစိတ်အပြည့်နဲ့ သေသေချာချာနားထောင်ပြီး သူ့ဘေးနားမှာ သူရဲ့ လိုအပ်ချိန်တွေမှာ ရှိနေပေးတာဟာ အကောင်းဆုံးအရာပါပဲ။

အာရုံစူးစိုက်မှုပြဿနာ ရပါတယ်



စွဲလမ်းမှုနှင့်
စိတ်ကျန်းမာရေး





လုပ်ဆောင်မှု တစ်ခုခု၊ သို့ မဟုတ် အရာတစ်ခုခုကို ဖြစ်လာမယ့် နောက်ဆက်တွဲ ဘေးအန္တရာယ်ကို သိပေမယ့်လည်း အဲ့ဒီအပြုအမူကို ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အဲ့ဒီအရာကို ထပ်ခါတလဲလဲသုံးစွဲခြင်းကနေ ရလာတဲ့စိတ်ကျေနပ်မှုကို "စွဲနေမှု (သို့) စွဲလန်းမှု" လို့ ခေါ်ပါတယ်။

"စွဲလန်းမှု"များထဲမှ အရက်၊မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲလန်းမှုနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးရဲ့ ပက်သက်ဆက်နွယ်နေပုံနှင့် စွဲလန်းမှုကနေ ရုန်းထွက်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အရာတွေရှိပါတယ်ဆိုတာတွေကို ရှာဖွေတွေ့ ရှိထားတဲ့စာတမ်းများ၊ဆောင်းပါးများထဲမှ ကောက်နုတ်ပြီးတော့ ဝေမျှပေးချင်ပါတယ်။





မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် ပက်သက်ပြီးတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ပြဿနာအပျော့စားကနေ အပြင်းအထန်ဆိုပြီး ရှိပါတယ်။ မူးယစ်ဆေး၊
အရက် စွဲခြင်းကနေ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတာလား၊ စိတ်ကျန်းမာရေး
အဆင်မပြေလို့ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို ဖြစ်စေတာလားဆိုပြီး ဘယ်သူ က
ဘယ်သူ့ ကို ဖြစ်စေတာလဲဆိုတာတော့ အသေအချာမသိသေးပေမယ့် ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်
သူတို့ နှစ်ခုရဲ့ ပက်သက် ဆက်သွယ်မှုကတော့ တော်တော်လေးနက်နဲပါတယ်။
အရက်နှင့် အခြားသော မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာရှိသူတို့ တွင်
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ နှင့် စိတ်လုပ်ရှားမှုစသည့်
စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဆင်မပြေခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။





"စွဲလန်းမှု"ကို ကုသရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ မိမိမှာဖြစ်နေတဲ့
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါနဲ့ အတူ အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲနေမှုကို
တပြိုင်နက်တည်းကုသခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။
စိတ်ကျန်းမာရေးရောဂါအရင်ဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ အရက်၊ဆေးလိပ်စွဲတာ
အရင်ဖြစ်သည်ဖြစ်စေ ထိုပြဿနာနှစ်ခုလုံးမှသက်သာကောင်းမွန်မှုဟာ ကုသမှုကို
တစ်ပြိုင်နက်တည်းခံယူမှု အပေါ်မှာမူတည်နေပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာမမေ့ဖို့ က အမြဲတမ်း"မျှော်လင့်ချက်"ရှိနေဖို့ ပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါရော၊
အရက်၊မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာသုံးစွဲမှု ပြဿနာနှစ်ခုလုံးဟာ
ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် ကုသလို့ ရနိုင်တဲ့အရာတွေပါ။
အဲ့လိုမျိုးကောင်းမွန်လာအောင် ကုသတဲ့နေရာမှာ အလျော့မပေးဘဲ၊
ဇွဲ၊ လုံ့ လ၊ စိတ်ရှည်မှု၊ အချိန်ပေးပြီး သေချာစွာလုပ်ဆောင်ဖို့ တော့လိုပါတယ်။



ကိုယ့်ဆီမှာရှိနေတဲ့ မကောင်းတဲ့အရာတွေကို အောင်မြင်နိုင်ရန်၊ကိုယ့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ ပိုမိုတိုးတက်လာစေရန်၊ကုသမှုခံယူပြီး စိတ်၊ကိုယ်ကျန်းမာရေးတို့ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်နော်။ မှန်ကန်သော ထောက်ပံ့ပေးမှု၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်တတ်မှုနှင့် ကုသမှုတို့ ဖြင့် စွဲလန်းမှုပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကို လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ကို ပြန်လည်ရောက်နိုင်ပါတယ်။



အပေါ်မှာဝေမျှထားသော အကြောင်းအရာကို ကိုယ်တိုင်ပို၍လေ့လာချင်လို့ ပဲ ဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင်၊ချစ်ရသူတို့ ကို ဝေမျှချင်ရင် အောက်ပါလင့်ခ်တို့ မှ သွားရောက်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

အခုဝေမျှထားသောအကြောင်းအရာတို့ သည်လည်း အောက်ပါလင့်ခ်တို့ မှ ကောက်နုတ်ထားပါသည်။

links –
https://www.helpguide.org/articles/addictions/substance-abuse-and-mental-health.htm

https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/drugs-alcohol-and-mental-health/

https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/substance-abuse-and-mental-illness-dual-diagnosis