

ပရေငံထတံ ယုတံစိုတံ

ဟိုမှးကိုမှ့ရော။



စိတ်ဟုံထတိယုက်မွး

ပွမထတိယုက်ဂ်နွံဟုံသေင်ရ ။

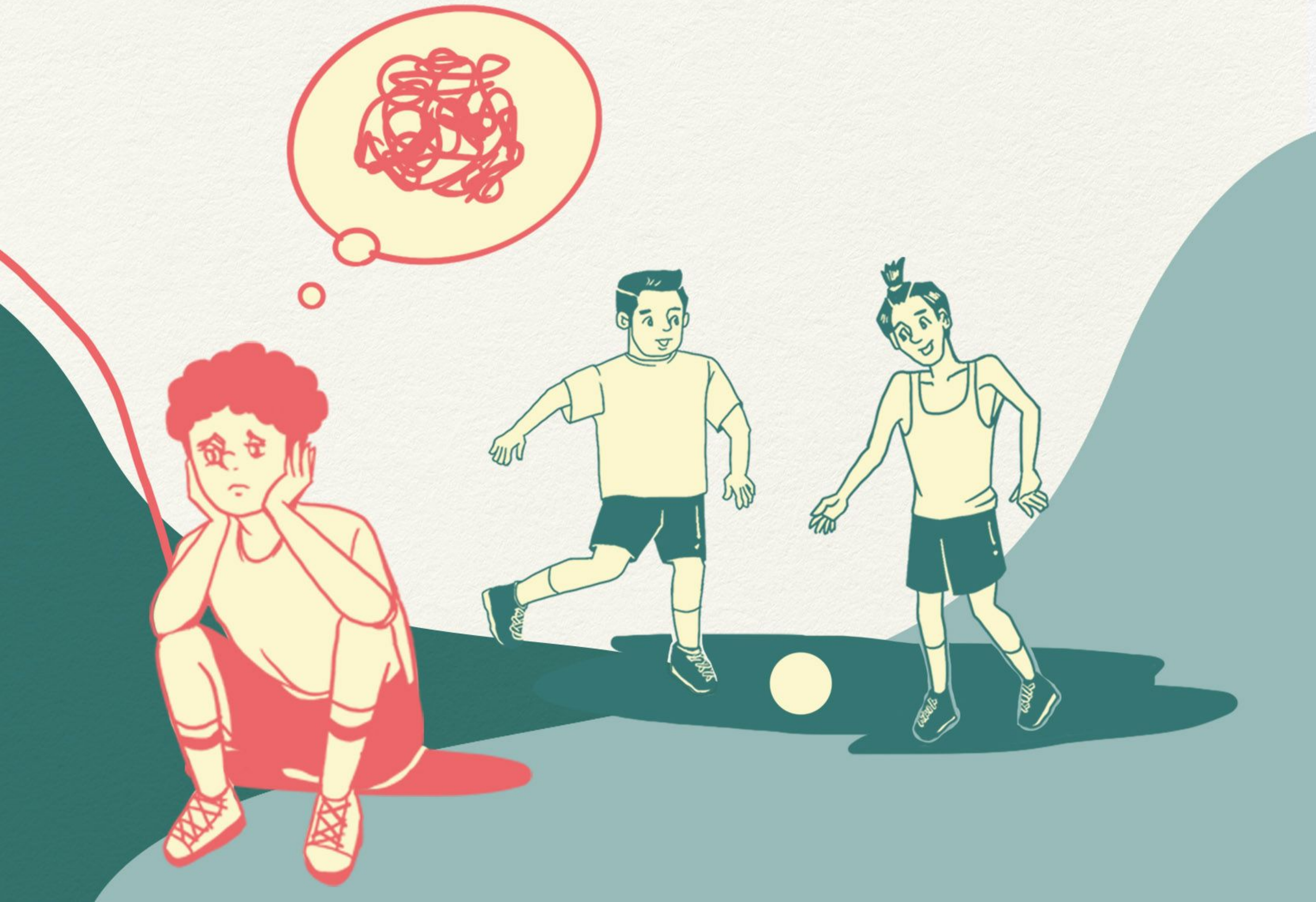
အဆင်မပြေလည်း  
ရပါတယ်



ထက်ယုတ်စိုက် ဟိုက်

ညှာတံကေတံနကိုမတံ

လုက်စုက်နကိုငိုင်းတဲ ကုံဟုံသေင်ရ

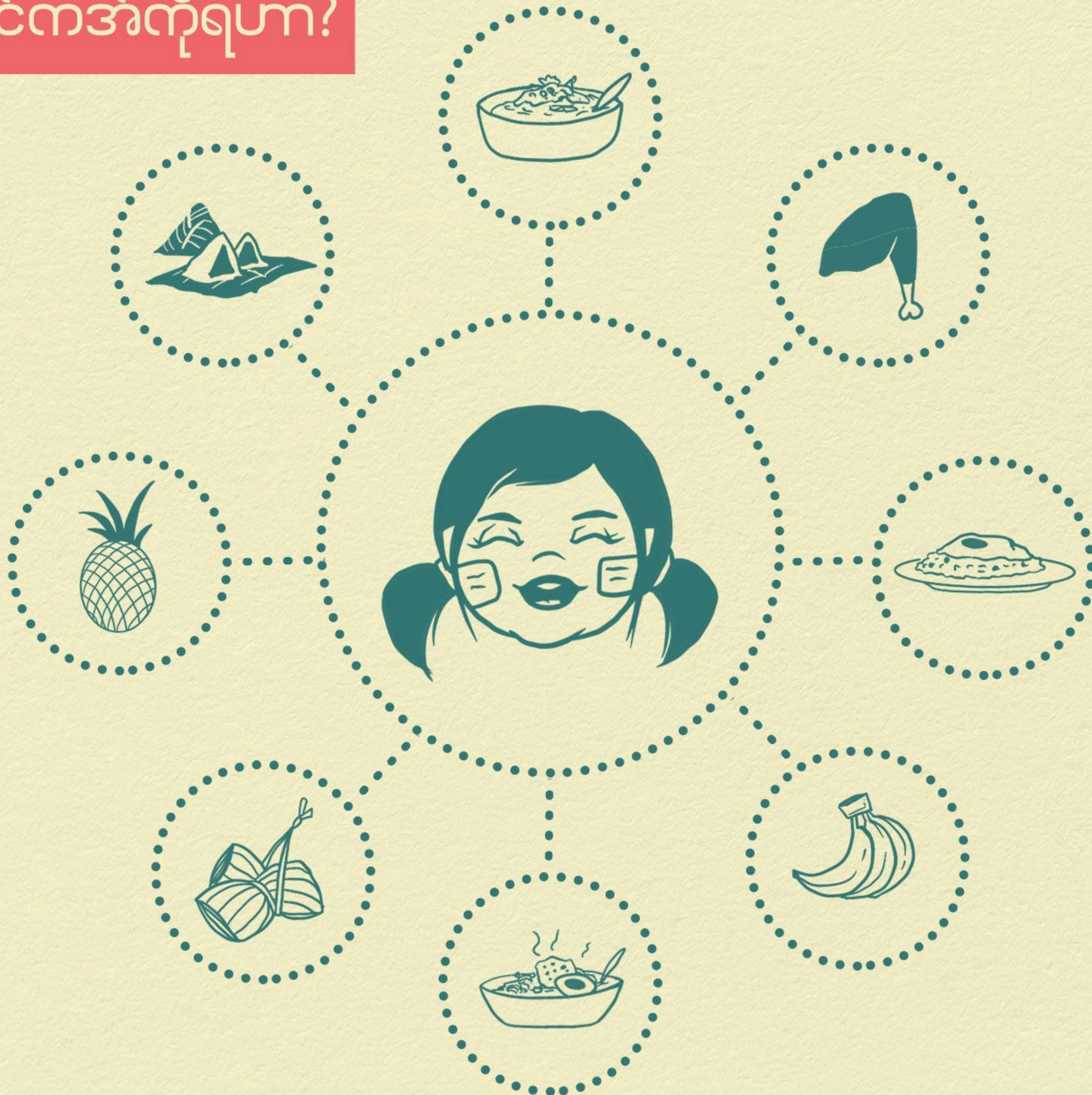




စတုက္ကယျဟာ၊ မုမစလဝ်ရော

ဣစသုင်တအ်လေဝ်

ဒးမိင်ကအ်ကိုရဟာ?



သတိတိမ်းမိင်ကိဟာ

တိက်ပြေပြိုင်မိင်ကိဟာ။



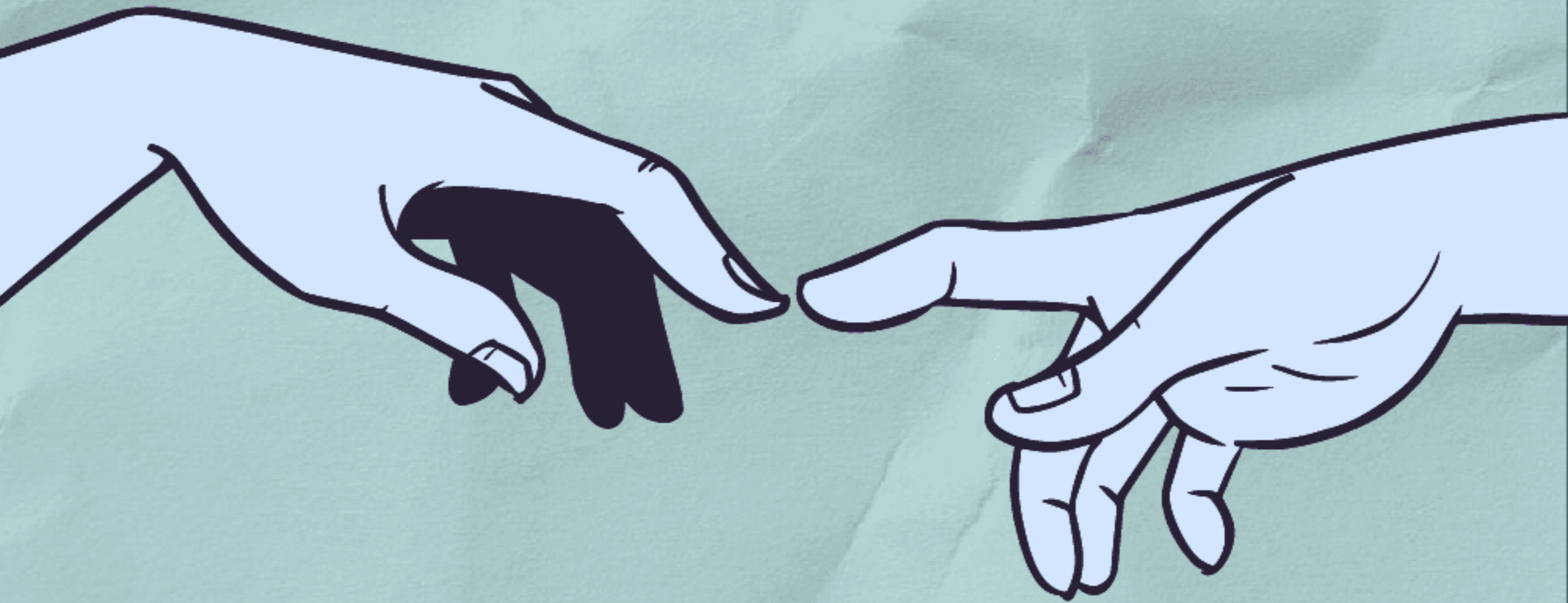
ခန္ဓာကာယကို မတီဒုင့် စသိုင့်အာရီတဲ

ထမိက်ထွေးကို မိင် ပရေင်ထတ်ယုက်စိုတ်ရ။



ပွဲမရီပင်ကို ညးဒးဒိုင်စသိုင်

ဗျေတ်စိုတ် (Trauma)



ပရေင်ထတ်ယုက်စိုတ် ညှင်ကွံ့ခိုဟ်မိုဟ်

ခန္ဓကာယလေဝ် မကု်ရိုပင်မာန်ကို။

အောင်စံပြေလည်း  
ရပါတယ်



ပွမပြိုင်လှားတဲအိက်

ပီညံ့ပီလု

မကွဲဒ်အိုတ်?



ပွမပြိုင်လှား	
မပါဒ်	တင်စွေဟ်



# ပွမပြိုင်လှာဲဂ်



ပဏ္ဍိနူကုမ္ပဏိတဲ စတောန်ညိ။

၁



အရာမိက်သောံပြိုင်လှာဲဂ်  
ထမိက်ဂိုုက်ကွဲညိ။

၂



ပွမပြိုင်လှာဲ ပွိက်တေုမိက်သောံကီုန့  
ချပ်ဗာဒုင်စသိုင် မညာတ်မာန်ကီုဟ။

၃



မုဟိုတ် မိက်သောံပလေဝ်  
ညိုင်ဂိုု်ခိုဟ်ဂ်  
မသ္မာန်ရိုင်တေုတေုညိ။

၄

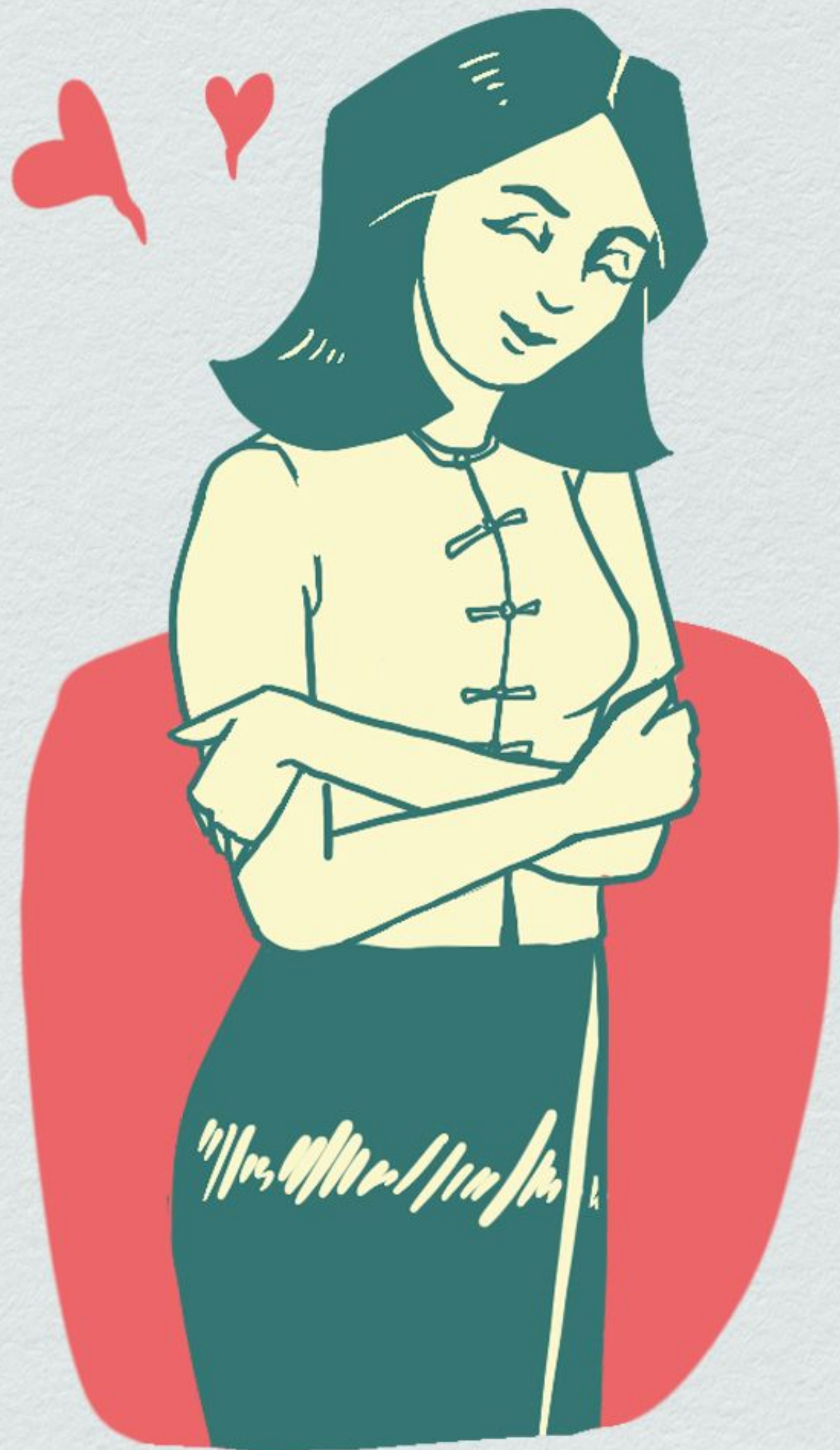
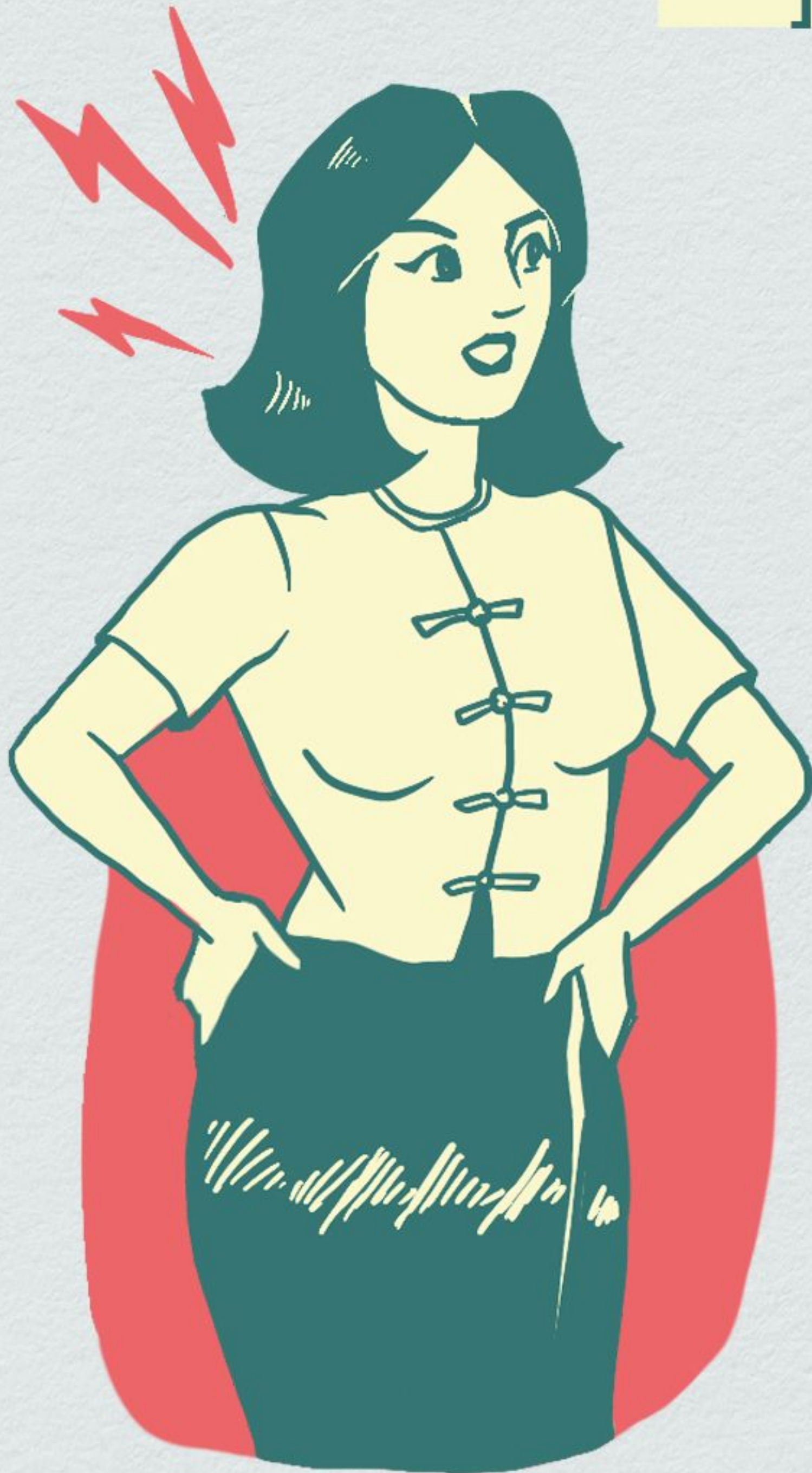


စပ်ကီု ပွမပြိုင်လှာဲဏာအ်တဲ  
ဗိုု်လုိုမတလေင်ပုန်  
လေပ်ဂိုု်တေု။

နဲကဲသွက်

ဂံပြိုင်

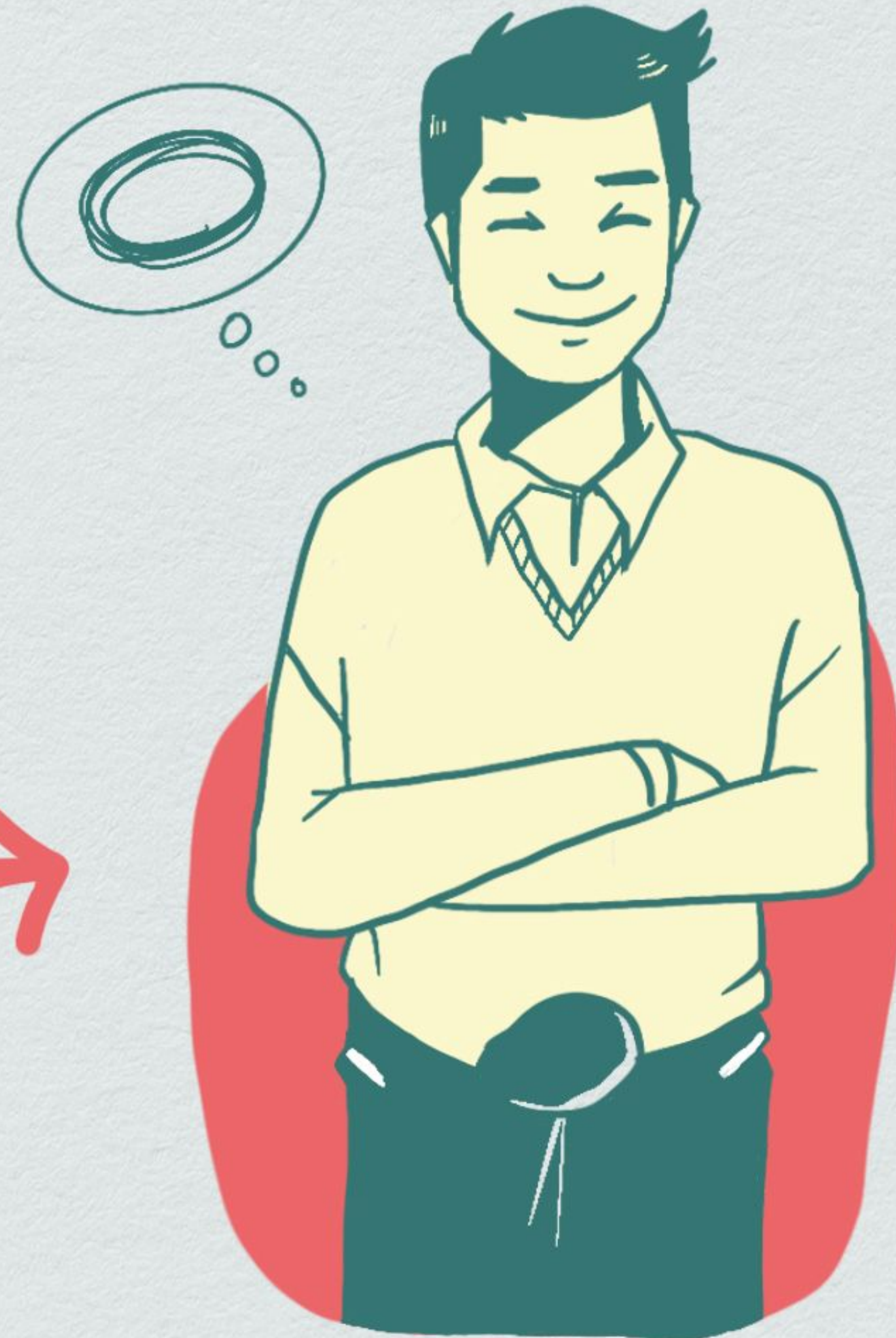
လှာဲကမ္ပိုင်



နဲကဲသွက်

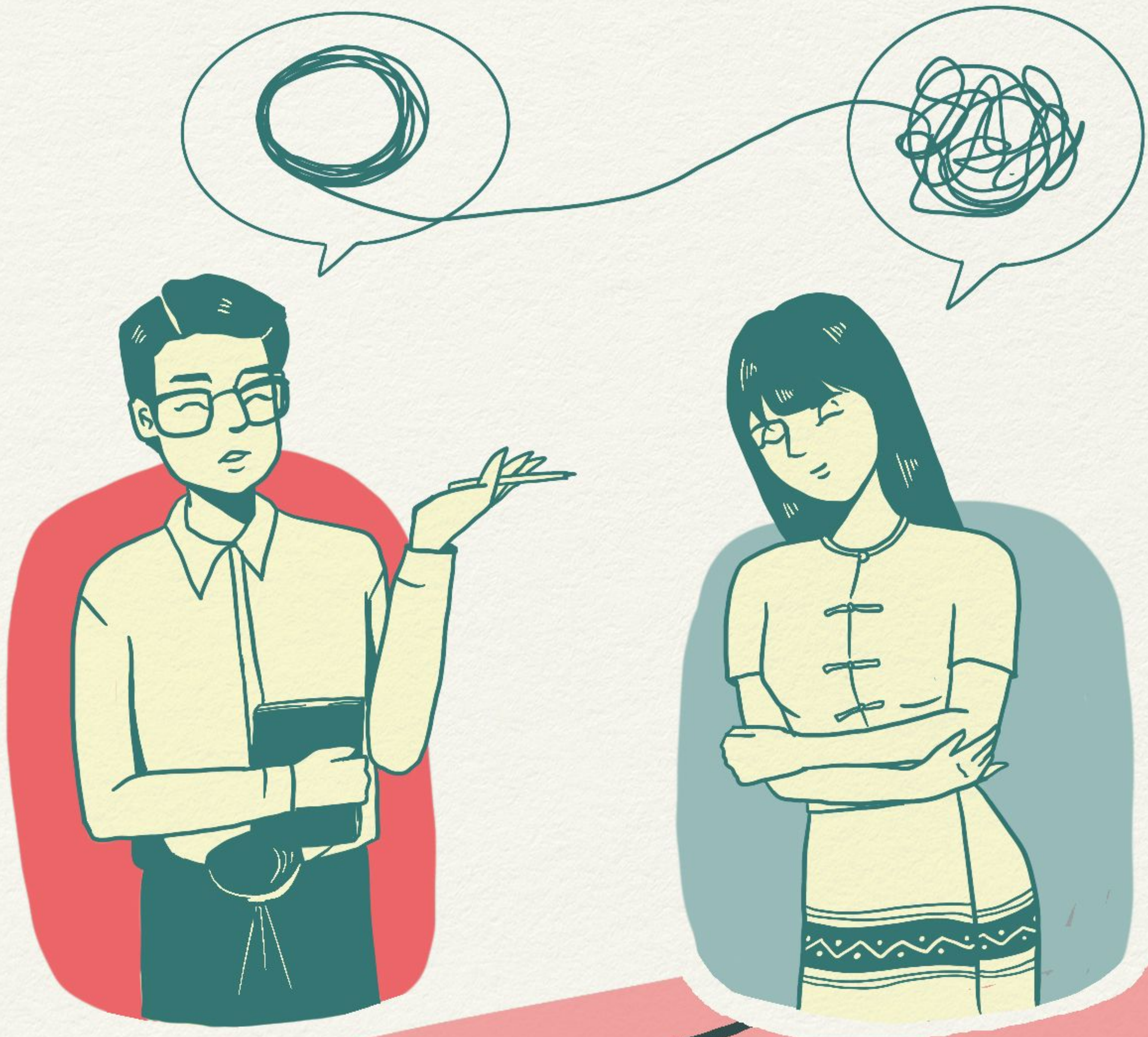
ကံပြိုင်လှာ

ကမ္ဘိုင်



# သို့သော် Counseling

## ဟိုက်မုရော?



မျှတပရောဂ်ဆက်ဆောံမျှတ မချွက်ကောဝ်ဒေဒ်ဒယုပိုနိုခိုင်တအ်ဂ်

ညိုင်ရသဂရုမိုင်ကို ပရောဂ်ထတ်ယုက်ခိုဟ်မွဲကိုရ။

အဆင်မပြေလည်း  
ရပါတယ်



ပွဲမချုပ်ကိုင်ဒေသနာဒေသနာပရေရင်မြို့ဟန်

အသက်စေ့လည်း  
ရပါတယ်

မွဲလှိုတောံ ဟံထဲန့ကိုညးတုဟ်သ္တိုင် ပမမိင်ညးမွဲစင်(Isolation)



နုတုပရေင်ဆက်ဆောံမွဲဟ် မကလိကံအရာမိပ်ဗြိပ်ဂမ္တိုင် -

မဂပ်ဂဝ်ခိုဟ်မွဲဟ် ပရေင်ပိုင်ဖက်ဆက်ဆောံမွဲဟ်

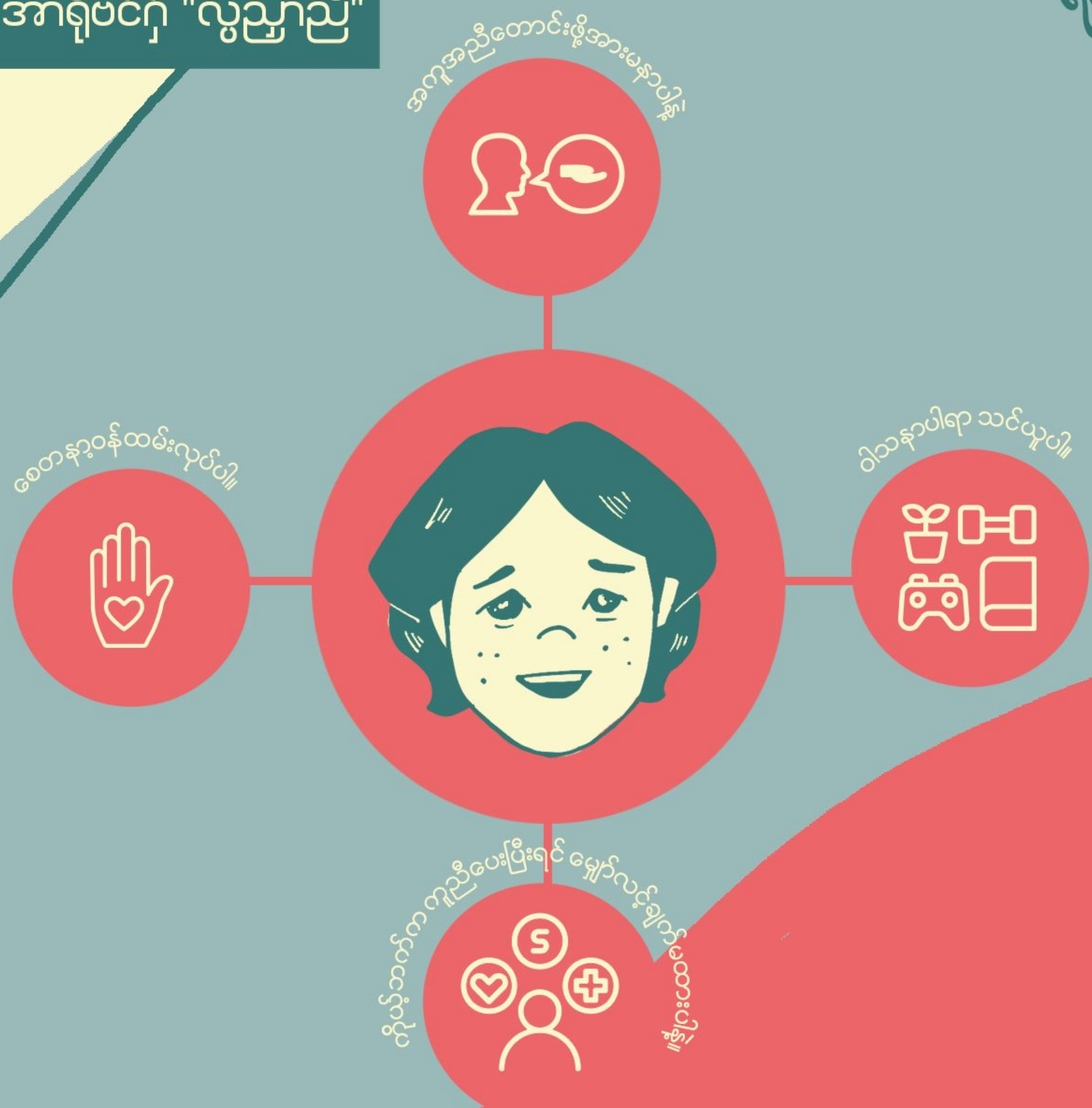
အဆင်မပြေလည်း  
ရပီတယ်



ပရေင်ဆက်ဆောံမ္ဍိဟ် သေ့ခိုဟ်တိုန်ကုင်ကု မုမကောန်သွံဂွံရော?

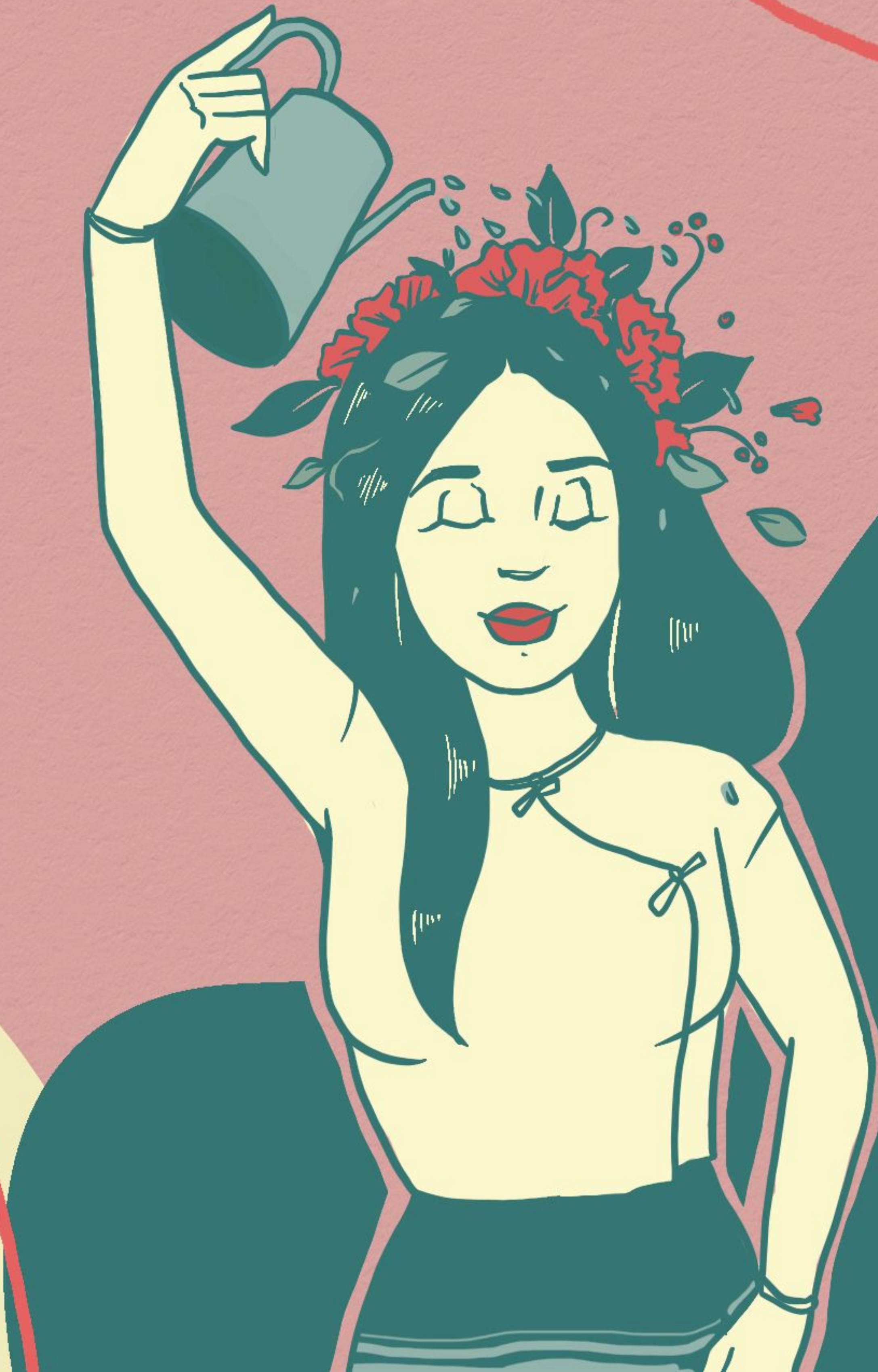


မဒးအာတ်အာရီပင်ကု "လွညာညိ"



မသွက်ရုက္ခိဇကုဇကု(Self-care)ကို  
မဒိုအရာနွံပွဲက်ရဏကင်။

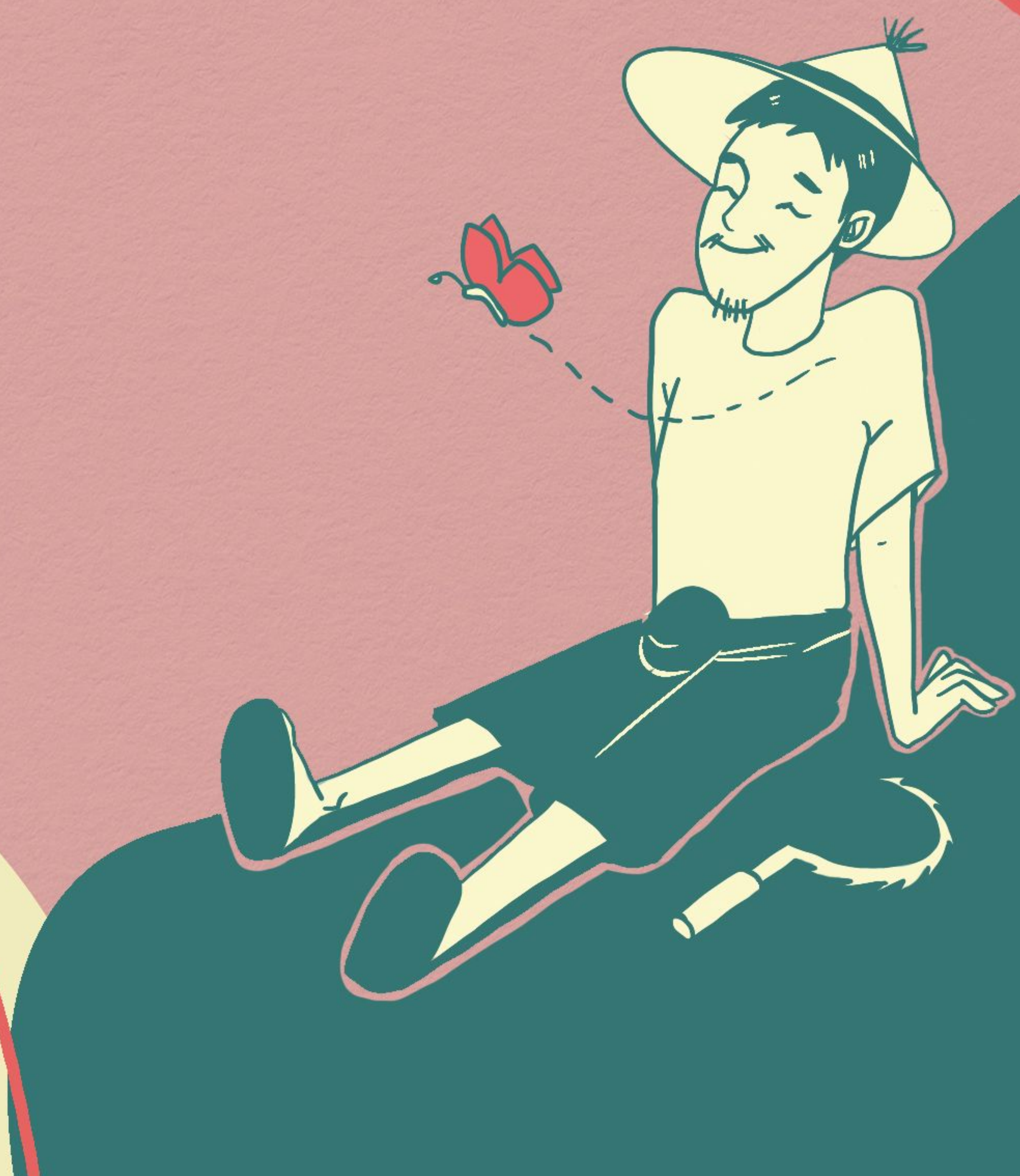
အသင်စပြုလည်း  
ရပါတယ်



သွဂရုဇကုဇကုကို ရိုင်လှိုင်ဇကုခိုဟ်  
မွဲစပ်ဟံ့သေင်။

"ပြေပြိုင်လေဝ်ကွံမိင်"

အဆင်ပြေလည်း  
ရပါတယ်



ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အတွက် သွေးရောင်ကုသမှု  
ကုသမှုများအတွက် တစ်ဖက်တစ်ဖက်စီ။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း  
ရပ်ကွက်



# အနေဇကုဇကု ဆင်စပ်ကိုပွမသွကရ တဲ မုဂံကောန်အိုတ်ကရော?



အိပ်ချိန်မှန်မှန်အိပ်ပါ။



အဟာရပြည့်ဝအောင်စားပါ။



လက်အချက်အလက်တိုင်းကို ခွဲခြားပြီးယူပါ။



တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးဂရုစိုက်ပါ။



အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေကို ငြင်းပယ်ပါ။



ကိုယ်ဝါသနာပါရာနဲ့ အချိန်ဖြုန်းပါ။



ကိုယ်ချစ်ခင်ရတဲ့သူတွေကို ရင်ဖွင့်ပါ။

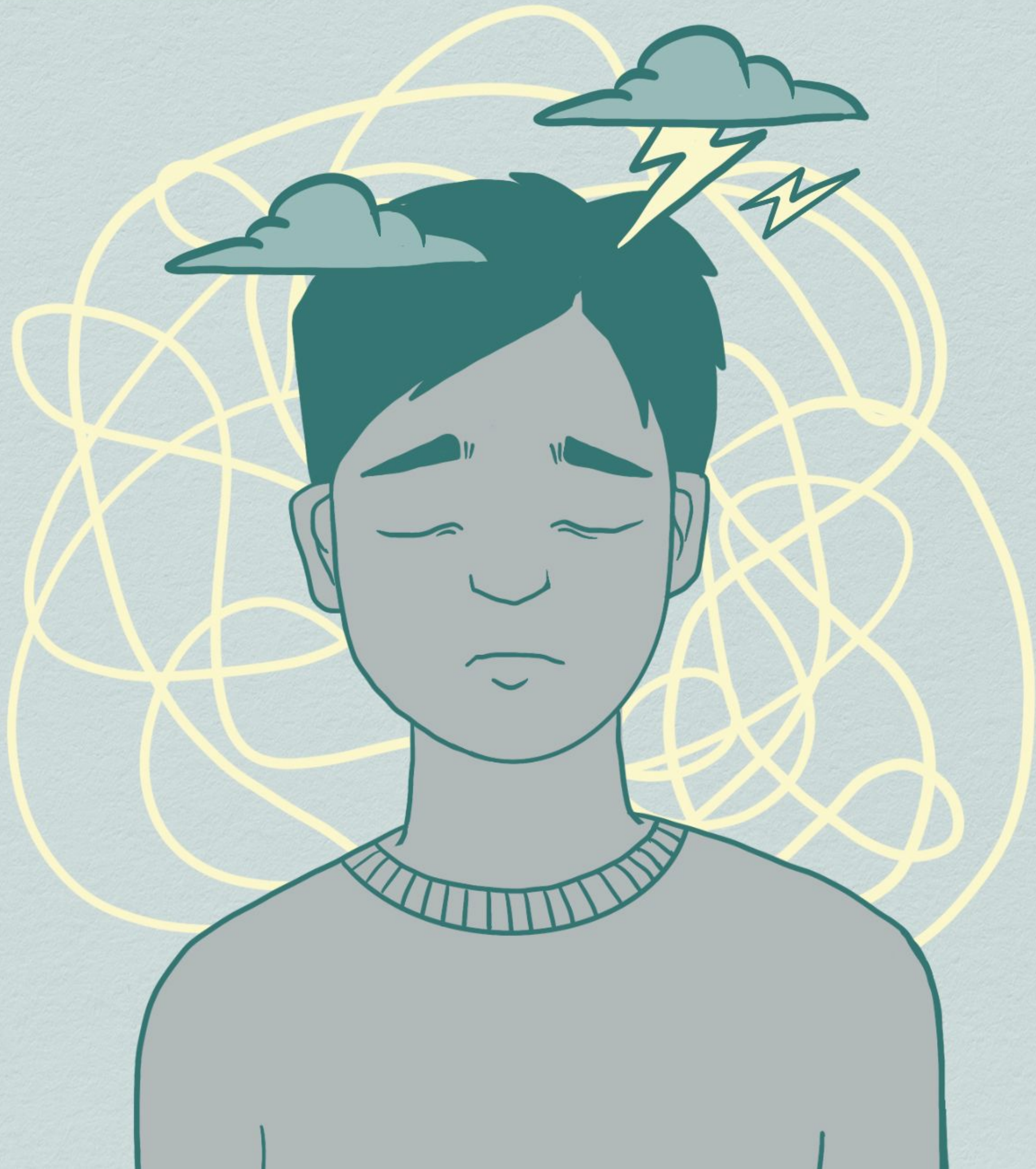


မိတအပန်းပြေစေသော ကုထုံးများကို အသုံးပြုပါ။



ပွမအောန်စိုတ်ဇော

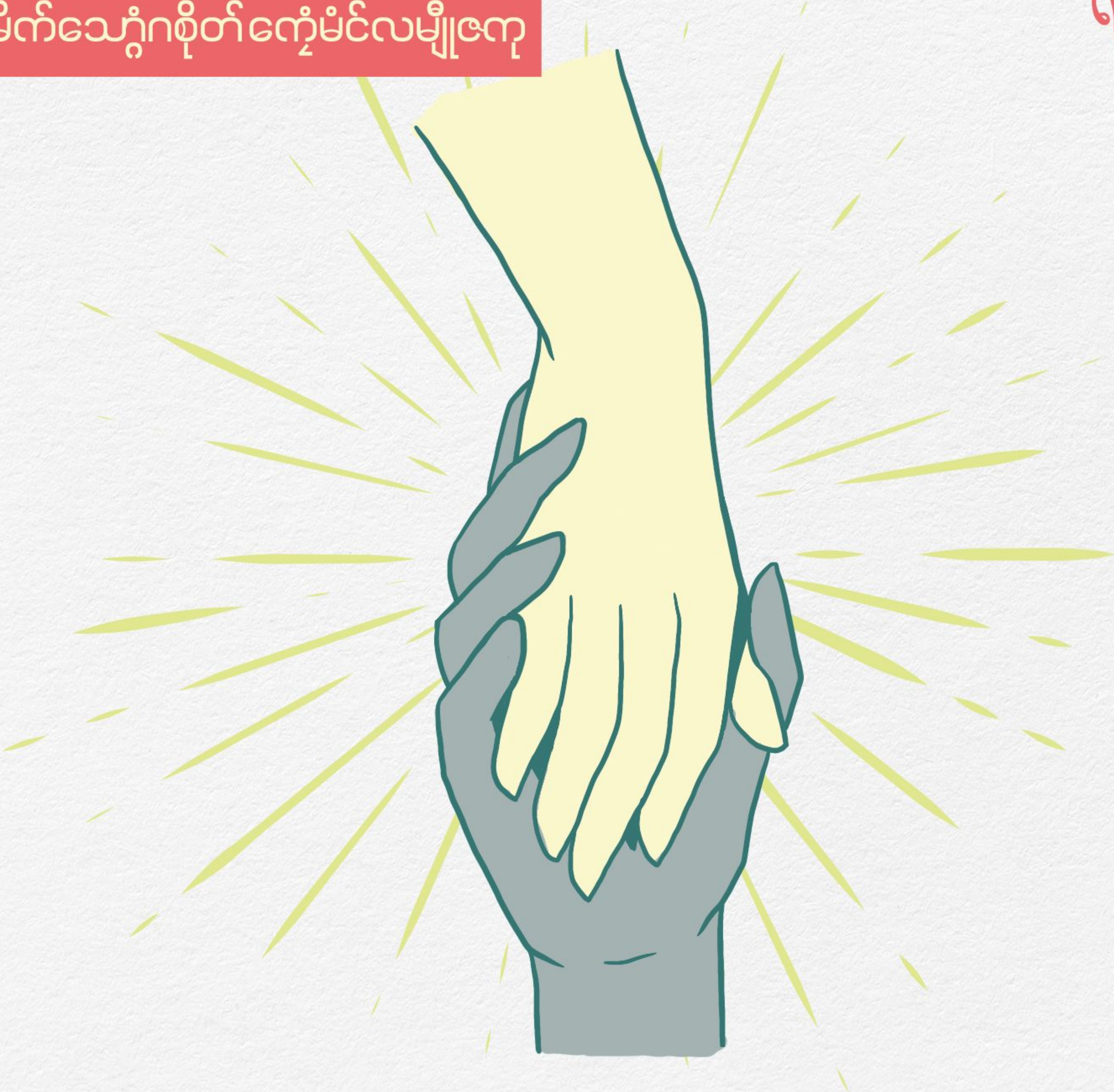
စိုတ်ဓါတ်ပွမစဉ်



အရောင်ဟုံဟုံထောက်ကု မြှုပ်စိုတ်မအိုတ်မိုင်ကိုလို့က် (၁၀)



မိတ်သေ့ကစိုတ်ကေ့မိုင်လမျှဇကု



အဆင်မပြေလည်း  
ရပါတယ်



ပွမစောဲ လာမ်ဇောံ  
ပရောံထာံယုာံစိုာံ