စဉ်းစားပါ

တစ်ယောက်ယောက် စိတ်ပင်ပန်းနေရင်

ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ?




စဉ်းစားပါ
ရိုးရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေနဲ့
စိတ်သက်သာရာရအောင် လုပ်ကြမယ်


စဉ်းစားပါ
စိတ်ပူနေတာတွေကို ရေးချကြည့်ပါ...

စဉ်းစားပါ

ယုံကြည်ရတဲ့၊ ချစ်ရသူတစ်ဦးကို

ရင်ဖွင့်လိုက်ပါ။



စဉ်းစားပါ

ပန်းတိုင်အသေးလေးတွေ ချကြည့်ပါ။



စဉ်းစားပါ

ခဏလောက် အနားယူပါ။

စဉ်းစားပါ

“ငါမလုပ်ပေးနိုင်သေးဘူး၊ ငါမအားသေးဘူး” လို့

ပြောဖို့ အားမနာပါနဲ့။



စဉ်းစားပါ

အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကို

လုပ်ဆောင်ပါ။







Post 1

တစ်ယောက်ယောက် စိတ်ပင်ပန်းနေရင်😔 ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ? 🫵
တစ်ခါတစ်လေ နေ့ရက်တွေက လေးလံနေတတ်ပြီး ကိုယ်ရော၊ စိတ်ပါ 😞😔 ပင်ပန်းနေတတ်တယ်။ ကိုယ့်ဘေးကလူ(မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း) စကားမပြောရင်တောင် အခက်တွေ့နေတာကို သတိထားမိတယ်ဆိုရင်၊ ဒီလိုအချိန်မှာ ကိုယ် ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ? 🫵🤷‍♂️

➡️ လိုအပ်ချိန်ရှိနေပေးပါ 🕐👫👫👫

လိုအပ်နေချိန်မှာ ဖုန်းခေါ်ရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တွေ့ချင်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်အားတာနဲ့ သေချာအချိန်လေးပေးပြီး ရှိပေးပါ။ အတူတူ ထိုင်ပြီး နားထောင်ပေးပါ။ တစ်ခါတစ်လေမှာ ဘာမှမပြောဘဲနဲ့ ဘေးနားမှာ ရှိနေပေးတာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ပြီးရင် “ငါမင်းအတွက် ရှိတယ်နော်”ဆိုတာမျိုးလေး ပြောပေးပါ။

➡️ သေသေချာချာ နားထောင်ပေးပါ။ 👂

စကားပြောနေရင် ဖြတ်မပြောမိပါစေနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ အခြေအနေနဲ့ အကြံဉာဏ်ကို မလိုအပ်ရင် တတ်နိုင်သမျှမပြောမိအောင် ထိန်းပါ။ အာရုံစိုက်ပေးပါ။

➡️ မဝေဖန်မိပါစေနဲ့။

“စိတ်မညစ်ပါနဲ့ကွာ” “ဒီလောက်ဖြစ်တာတင် တော်သေးတယ်” ဆိုတာမျိုးတွေ လုံးဝ မပြောမိအောင် သတိထားပါ။ အဲ့လိုမျိုးတွေအစား “အေးကွာ သူငယ်ချင်းရာ တော်တော်ခက်ခဲမှာပဲ”၊ “မင်းအခုလို ခံစားနေရတာ ငါနားလည်တယ်ကွာ” ဆိုတဲ့ သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြု လက်ခံပေးတဲ့ စကားမျိုးတွေ များများ ပြောပေးပါ။

➡️ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမဖြစ်စေတဲ့ အသေးအဖွဲကူညီတာလေးတွေ လုပ်ပေးပါ။

“ကော်ဖီ/ လက်ဖက်ရည်/ရေနွေး🍵🍚🥛 တစ်ခွက်လောက် သောက်မလား?” မေးပြီး ကူညီပေးပါ။ အခြားအသေးအဖွဲကိစ္စလေးတွေ အကူအညီလို၊ မလို မေးပါ။ အခုလို အသေးလေးတွေကို လုပ်ပေးခြင်းက ဂရုစိုက်မှုကို ပြပါတယ်။

➡️ လိုအပ်ရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို စကားပြောဖို့ ညင်ညင်သာသာ တိုက်တွန်းပါ၊ ပြောပါ။ 🫵🫵

သူတို့ စိတ်ထိခိုက်၊ မွန်းကျပ်နေတယ်လို့ မြင်မိရင် ညင်ညင်သာသာနဲ့ “စကားပြောချင်ရင် ငါရှိပေးမယ်၊ နားထောင်ပေးမယ်နော်။ ငါမဟုတ်ရင်တောင် တစ်ယောက်ယောက်ကို စကားပြောကြည့်ရင် မင်းပေါ့ရင် ပေါ့သွားနိုင်တယ်။ အကူအညီလိုနေတဲ့အချိန်မှာ မကူအညီယူတာ ရပါတယ်၊ ကိစ္စမရှိပါဘူး” ဆိုတဲ့ အားပေး တိုက်တွန်းစကားကို ညင်သာစွာပြောပေးပါ။

🌱🌸 လိုအပ်နေချိန်မှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အသေးအဖွဲလေးတွေကို ဂရုစိုက်၊ နားထောင်ပေးမှုဟာ သက်ရောက်မှု အများကြီး ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ 🌸🌱

ကိုယ့်ကို အမြဲဂရုစိုက်ပေးတဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဒီ post လေးအောက်မှာ mention လေး လုပ်ပြီး appreciate လေး လုပ်လိုက်ပါဦးနော်🌿🌼

Post 2

ရိုးရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေနဲ့ စိတ်သက်သာရာရအောင် လုပ်ကြမယ် ✅🤗

စိတ်ထိခိုက်စရာ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေက အချိန်ကြာလာရင် 📅 အကုန်ပြန်ကောင်းသွားတယ်ဆိုတာ လုံးလုံးမမှန်ပါဘူး။ တစ်ခါတစ်လေ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုရောက်သွားသည့်တိုင်အောင် စိတ်လေးနေတတ်တာ၊ စိတ်ထဲမှာ ထိခိုက်နေသေးတာ 😟🤦‍♀️🤰😔 သဘာဝပါ။ အဲ့တော့ စိတ်အခြေအနေလေး သက်သာအောင် ရိုးရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေကို ဝေမျှပေးသွားပါမယ်။

🌿 စိတ်သက်သာစေမယ့် နည်းလေးများ :

👉 အသက်ကို ခပ်ပြင်းပြင်းလေး ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် လုပ်ကြည့်ပါ။ 💨😌

နှာခေါင်းကရှူသွင်း👃 ပါးစပ်ကရှူထုတ်👄 (၃)ခါလောက်လုပ်ပါ။ ပူနေတဲ့ ရင်တွေ ၊ စိတ်ရှုပ်နေတာတွေ ခဏတော့ ငြိမ်သွားစေပါတယ်။

👉 ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားပေးပါ။ 🚶‍♀️🏃‍♀️

အကြောဆန့်လိုက်တာ၊ အားရပါးရ အာသန်းလိုက်တာ၊ သီချင်းလေးနားထောင်ရင်းနဲ့🎶 ဟိုဒီလေး ရှိတ်ပြီး 🚶‍♀️💃လှုပ်ရှားလိုက်တာ၊ (ဒါမှမဟုတ်) လေကောင်းလေသန့်ရအောင် အပြင်ထွက် လမ်းလေးလျှောက်လိုက်တာမျိုး လုပ်ကြည့်ပါ။

👉 သဘာဝတရားကြီးနဲ့ထိတွေ့ပေးပါ။ 🌍🦋🐕🐞🌱🌳🌅ပန်းပင်ရှိရင် ရေလောင်းတာမျိုး 🌱🌴💦 သစ်ပင်ပန်းပင်တို့ကို ကြည့်လိုက်တာမျိုးလုပ်ပေးပါ။ နေဝင်၊ နေထွက်တာကိုကြည့်တာမျိုး၊ ကိုယ်က တိရစ္ဆာန်ချစ်တတ်ရင် တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ပွတ်သပ်တာမျိုး လုပ်ကြည့်ပါ။

တစ်ခုချင်းစီ စလုပ်ကြည့်ပါ။ အလုပ်ကို နည်းနည်းချင်းစီကနေ စလုပ်တာက ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဥပမာ - သွားလေးထတိုက်လိုက်တာ🪥🦷😬၊ ထမင်းအိုးလေးတစ်လုံး ထတည်လိုက်တာ🍚၊ ရေနွေးလေးတစ်ခွက် ထသောက်လိုက်တာ🐟🍵 စတဲ့ လုပ်စရာ အသေးလေးတွေကနေ စလုပ်ကြည့်လိုက်ပါ။ အကြီးကြီးတစ်ခုလုပ်ဖို့ အသေးလေးတွေကနေ အရှိန်ယူ သလိုမျိုးပေါ့။

အနားယူစရာရှိတာယူပါ😌🛀။ အေးအေးဆေးဆေး တိတ်တိတ်လေးထိုင်နေလို့၊ ဘာမှ လုပ်မနေတာ ပျင်းနေလို့မဟုတ်ပါဘူး၊ ကိုယ်နားဖို့ လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ နားနေတဲ့ လူသားတစ်ယောက်ပါပဲဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

🌸 ဒီနေ့ ဝေမျှပေးသွားတဲ့ အချက်လေးတွေကို စမ်းကြည့်ပါ🌸

အပေါ်က နည်းလေးတွေထဲက ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းရှိလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အားလုံးနဲ့အတူ ဝေမျှပေးသွားပါဦးလို့ ပြောရင်းနဲ့ အဆင်ပြေကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ် 🫶💟🫶

Post 3

စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ရိုးရှင်းတဲ့ နည်းလေးတွေနဲ့ ဘယ်လိုလျော့ချမလဲ?

တစ်ခါတစ်လေ စိတ်က ဈေးလိုပဲ ဆူညံသံတွေ💥🗣️၊ စိတ်ပူစရာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတတ်ပါတယ်။ အဲ့လိုအခြေအနေရောက်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကလေးကို အအေးဓာတ်လေးပေးဖို့☂️🧊 နည်းလမ်းလေးတွေ ရှိပါတယ်။

🌿စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ကျအောင်လုပ်နည်း 🌿

🌱 စိတ်ပူနေတာတွေကို ရေးချကြည့်ပါ။ ✍️📝

စိတ်ထဲမှာ ပူပန်နေတာတွေကို ရေးချကြည့်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ပူပန်နေတာတွေကို အနည်းငယ်လျော့ချနိုင်ပြီးတော့ ရှုပ်နေတဲ့စိတ်တွေလည်း နည်းနည်း ရှင်းလာပါလိမ့်မယ်။

🌱 ယုံကြည်ရတဲ့၊ ချစ်ရသူတစ်ဦးကို ရင်ဖွင့်လိုက်ပါ။🫂

ဖြစ်နေတာတွေကို ရင်ထဲမှာပဲ ထည့်မထားဘဲ တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောလိုက်တာက တစ်ကယ်ကို ရင်ကိုပေါ့သွားစေပါတယ်။ ကိုယ်ယုံကြည်ရတဲ့သူဆီမှာ ငိုစရာရှိငို၊ စိတ်တိုစရာရှိတိုလိုက်ပြီးတော့ စိတ်တွေကို ချုပ်တည်းထားတာတွေကို စီးဆင်းသွားစေလိုက်ခြင်းဟာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ⬇️📉 လျော့ကျစေပါတယ်။

🌱 ပန်းတိုင်အသေးလေးတွေ ချကြည့်ပါ။

အိမ်တစ်အိမ်လုံး ရှင်းမယ်ဆိုတာထက် ငါ့အခန်းကို ဒီနေ့တော့ တံမြက်စည်းလေးလှည်းလိုက်မယ်၊ နာရီဝက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်ဆိုတာထက် ၁၅မိနစ်လောက် လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်အသေးလေးတွေချကြည့်ပြီးတော့ လုပ်ပြီးတာနဲ့ Tick လုပ်လိုက်ပါ။

🌱 ခဏလောက် အနားယူပါ။

အလုပ်အကြောကြီးလုပ်နေတာဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်တွေအကြောကြီး ပူနေတတ်တာမျိုးတွေက စိတ်ကိုညည်းညူစေပါတယ်။ အဲ့တာကြောင့် တစ်နာရီခြားတစ်ခါ ၅မိနစ်လောက် ရေထသောက်လိုက်တာ၊ အသက်ကို ဝတလေး ရှူသွင်း ရှူထုပ် (၄၊၅)ကြိမ်လောက် ရှူလိုက်တာမျိုး လုပ်ပြီး အနားခဏ ယူကြည့်ပါ။

🌱 “ငါမလုပ်ပေးနိုင်သေးဘူး၊ ငါမအားသေးဘူး”လို့ ပြောဖို့ အားမနာပါနဲ့။

အကုန်လုံးကို ကိုယ်မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ အဲ့တာကြောင့် တစ်ယောက်ယောက်က အကူအညီတောင်းလာရင်၊ တစ်ခုခုပြောလာရင် ညင်ညင်သာသာနဲ့ “ငါအခုတော့ မအားသေးဘူး” “အခုတော့ မကူညီနိုင်သေးဘူး၊ နောက်အပတ်ဆိုရင်တော့ ကူညီပေးလို့ရပါတယ်” ဆိုပြီး ကိုယ့်အတွက် ဝန်ထိုးဝန်ပိုး မဖြစ်အောင် အားမနာဘဲ ပြောစရာရှိတာကို ပြောပါ။

🌱 အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကို လုပ်ဆောင်ပါ။

အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်တာ၊ အစားအသောက်ကို ပုံမှန်စားတာ၊ ရေဝဝ သောက်တာ စတဲ့ လူတစ်ယောက်မှာရှိရမယ့် အခြေခံ ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်တွေကို တတ်နိုင်သမျှ အချိန်လေးနဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို လုပ်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ချဖို့ဆိုရင် အသေးလေးတွေကနေ စပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်းချင်းနဲ့ စပြီးလုပ်ဖို့ပါပဲ။👣

စိတ်ဖိစီးနေတဲ့ ကိုယ့်မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း တစ်ယာက်ယောက်ကိုလည်း ဒီနည်းလမ်းလေးတွေကို မြင်အောင် mention လေး ခေါ်လိုက်ပါဦးနော် 🥰🫶