

စဉ်းစားပါ

တစ်ယောက်ယောက် စိတ်ပင်ပန်းနေရင်  
ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ?



စဉ်းစားပါ



မိုးရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေနဲ့  
စိတ်သက်သာရာရအောင် လုပ်ကြမယ်



စဉ်းစားပါ

စိတ်ပူနေတာတွေကို ရေးချကြည့်ပါ...





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 သေချာ အချိန်လေးပေးပြီး 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 အသေးအဖွဲ့ကူညီတာလေးတွေ လုပ်ပေးပါ။

“ကော်ဖီ/ လက်ဖက်ရည်/ရေနွေး ☕ 🍵 🥤 တစ်ခွက်လောက် သောက်မလား?” မေးပြီး ကူညီပေးပါ။ အခြားအသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးတွေ 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 နည်းလမ်းများ :

👉 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 ရှိရင်းတဲ့ 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။ ကိုယ်ယုံကြည်ရတဲ့သူဆိုမှာ 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။

အလုပ်အကြာကြီးလုပ်နေတာဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်တွေအကြာကြီး 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 ညှင်ညှင်သာသာနဲ့ “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 တစ်ယောက်ယောက်ကိုလည်း ဒီနည်းလမ်းလေးတွေကို မြင်အောင် mention လေး ခေါ်လိုက်ပါဦးနော် 🍏🍏