

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း နည်းဗျူဟာများ

ဆောင်ရန်

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် တက်တက်ကြွကြွနေခြင်း။



၂။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနေရသော ပြဿနာများအကြောင်း ယုံကြည်ရသူများနှင့် ပြောပြတိုင်ပင်ခြင်း။

၃။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မျှတစွာ စားသုံးခြင်း။



၄။ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ အကူအညီများကို ရှာဖွေခြင်း။

၅။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များကို ရှာဖွေခြင်း။



၆။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များအား အသုံးပြုခြင်း။

၇။ စိတ်အပန်းပြေနည်းလမ်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (အသက်ပြင်းပြင်း၊ ဖြည်းဖြည်းရှုခြင်း)



၈။ အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း။

ရှောင်ရန်

၁။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်သုံးစွဲခြင်း။



၂။ လိုတာထက်ပိုစားခြင်း။

၃။ လုပ်ဆောင်ရမည့်ကိစ္စများအား အချိန်ဆွဲခြင်း။



၄။ အလွန်အကျွံအိပ်စက်ခြင်း (သို့) အိပ်စက်မှုနည်းခြင်း။

၅။ လူမှုရေးကိစ္စများအား ရှောင်ရှားခြင်း။



၆။ မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပေးခြင်း။

၇။ စိတ်ဆိုးခြင်း (သို့) ဒေါသထွက်ခြင်း။



၈။ အကောင်းမမြင်သော အတွေးများ တွေးခြင်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း



စိတ်ကျန်းမာရေး

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ “လူတစ်ဦးသည် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစကို သိရှိနားလည်ပြီး၊ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။”

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)

စိုးရိမ်စိတ်လွန်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးခြင်းပမာဏနှင့် စိုးရိမ်စိတ်ပမာဏ အချိုးမညီမှုလွန်ကဲလာသည့်အခါ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ခြင်းကို ရောဂါတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

- စိုးရိမ်စိတ်လွန် လက္ခဏာများမှာ -
 - အလွန်အမင်းကြောက်ရွံ့ခြင်း
 - ငြိမ်ငြိမ်နေရန် ခက်ခဲခြင်း
 - အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း



စိတ်ကျခြင်း

- စိတ်ကျခြင်းဆိုသည်မှာ
 - ပျော်ရွှင်မှုပျောက်ဆုံးခြင်း၊
 - ဝမ်းနည်းခြင်း၊
 - စိတ်ဝင်စားမှုလျော့ကျခြင်း၊
 - အားအင်လျော့နည်းပြီး ပင်ပန်းလွယ်ခြင်း၊
 - အိပ်မပျော်၊ စားမဝခြင်းတို့ကို မကြာခဏဖြစ်ပေါ်စေသည့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ကျခြင်းခံစားရပါက ပုံမှန်ဆောင်ရွက်နေသည့် လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်ပင် ခက်ခဲသကဲ့သို့ ဖြစ်လာပြီး တစ်ခါတစ်ရံဘဝမှာ ဆက်လက်အသက်ရှင်ရန်ပင် မထိုက်တန်သကဲ့သို့ ခံစားရလာနိုင်ပါသည်။



စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ

စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) သည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ ပြင်းထန်သော မတော်တဆမှု၊ အကြမ်းဖက်ခံရမှု၊ စစ်ပွဲ၊ အဓမ္မကျင့်ခြင်းတို့ကဲ့သို့ သော အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုကို ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခံစားရသည့်သူများ၊ မြင်တွေ့ခဲ့ရသည့်သူများတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတစ်ခု ဖြစ်သည်။



- PTSD ၏ လက္ခဏာများမှာ -
 - အဖြစ်ဆိုးများကို ထပ်တလဲလဲပြန်ဖြစ်နေသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း
 - အိပ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်း
 - အိပ်ရန်ခက်ခဲခြင်း
 - အဖြစ်ဆိုးနှင့်ပတ်သက်သမျှအရာတို့အား အထူးရှောင်ရှားခြင်း
 - ထိတ်လန့်လွယ်ခြင်း
 - ပျော်ရွှင်မှုပျောက်ဆုံးခြင်း
 - ဒေါသဖြစ်လွယ်ခြင်း

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းနည်းဗျူဟာများ

- စိတ်ဖိစီးမှုများ ကြုံတွေ့ရချိန်မှာ လူတိုင်းသည် သိစိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မသိစိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ထိုစိတ်ဖိစီးမှု သက်သာစေရန် အလိုအလျောက် ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းလေ့ရှိပါသည်။
- ထိုဖြေရှင်းမှုနည်းလမ်းများထဲတွင် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသော ပြဿနာအရင်းအမြစ်ကို လျော့ချခြင်းဆိုသည့် နည်းဗျူဟာများ ပါဝင်သည်။
- ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းနည်းဗျူဟာများအနက်မှ အချို့သည် ဆောင်ရွက်သင့်သည့် နည်းလမ်းများဖြစ်သော်လည်း အချို့သော နည်းလမ်းများမှာ ရေရှည်မှာ ဆိုးကျိုးများ ပိုများနိုင်သည့်အတွက် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့် ကိစ္စများ ဖြစ်ပါသည်။