

လက်တွေ့လမ်းညွှန် -

တစ်ညတာ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ခြင်း (မြန်မာဘာသာ) [BURMESE]



**Transcultural**  
Mental Health Centre



လက်တွေ့လမ်းညွှန် -

တစ်ညတာ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ခြင်း

© Copyright Transcultural Mental Health Centre 2022.

ဤစာစောင်ကို Transcultural Mental Health Centre က စီစဉ်ထုတ်လုပ်ပါသည်။  
ဤစာစောင်နှင့် 'လက်တွေ့လမ်းညွှန်' 'A Practical Guide' စာစဉ်တွင် ပါဝင်သည့် အခြားစာစောင်များကို  
Transcultural Mental Health Centre ထံ အသိအမှတ်ပြု ကျေးဇူးတင်လွှာထည့်၍ ထပ်မံပွားယူနိုင်ပြီး [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc) ထံမှ ဒေါင်းလုဒ် လုပ်ယူနိုင်ပါသည်။

2005 ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေသည်။ Transcultural Mental Health Centre မှ  
ISBN: 1 74080 0494

ဤစာစောင်၏ မိတ္တူများ၊ 'လက်တွေ့လမ်းညွှန်' 'A Practical Guide' စာစဉ် (အခြား ရှိခြင်းစရာ စာစဉ်များ  
အပါအဝင်) နှင့် သက်ဆိုင်သော စာစောင်များကို ဖော်ပြပါနေရာတွင် ရနိုင်ပါသည် -

Transcultural Mental Health Centre  
Locked Bag 7118  
Parramatta BC NSW 2124 Australia  
တယ်လီဖုန်း - 02 9912 3850  
ဖက်စ် - 02 9840 3319  
အီးမေးလ် - [tmhc@health.nsw.gov.au](mailto:tmhc@health.nsw.gov.au)  
ဝက်ဘ်ဆိုက် - [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc)  
ဒီဇိုင်းနှင့် စာစီစာရိတ် - Transcultural Mental Health Centre

အသိအမှတ်ပြု ကျေးဇူးတင်လွှာ -

ဤစာစောင်တွင်ပါဝင်သည့် အချက်အလက်များကို ထုတ်ဝေပြီးဖြစ်သော ဖော်ပြချက်များနှင့်  
မထုတ်ဝေရသေးသည်များမှ စုစည်းပြုစုထားပါသည်။

The Transcultural Mental Health Centre (TMHC) သည် ဖော်ပြပါ စာအုပ်မှ အချက်အလက်များကို  
အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုချက် ရရှိထားပါသည်။  
Treatment Protocol Protocol (2000). Management of Mental Disorders (Third Edition). Sydney:  
World Health Organisation Collaboration Centre for Mental Health and Substance Abuse.

.....  
ဤစာစောင်ကို အထွေထွေသိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက်သာ ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
အကူအညီ ရှာဖွေရယူရေးအတွက် အစားထိုး အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ဤစာစောင်တွင် ဖော်ပြထားသော ကိစ္စရပ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး  
သင့်မြို့နယ်မှ ဆေးခန်းဖွင့်ကုသသူနှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက် အသုံးဝင်နိုင်သည့် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်အချို့နှင့်  
ဝက်ဘ်ဆိုက်များလည်း စာမျက်နှာ 9 တွင်ရှိပါသည်။





## တစ်ညတာ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ခြင်း

အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲသည့် ပြဿနာများသည် အထွေထွေကျန်းမာရေးရော စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေး ကဏ္ဍများတွင်ပါ အများဆုံးတွေ့ရလေ့ရှိသည့် မကျေနပ်ချက်များတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ သက်ကြီးလူဦးရေ ၏ 20% ကျော်ကျော်သည် သူတို့၏ဘဝတာ တစ်ချိန်ချိန်တွင်၊ ကာလရှည်စွာ အိပ်မပျော်သည့် ဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး ခံစားခဲ့ရကြောင်းနှင့် ထိုအိပ်နိုင်သည့်ပြဿနာများသည် အသက်ကြီးသူများတွင် သိသိသာသာ တိုးလာကြောင်း တွက်ချက်ခန့်မှန်းထားပါသည်။

### ဤသို့တိုးရခြင်းမှာ အဓိက အစိတ်အပိုင်း လေးခုကြောင့်ဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည် -

- အသက်ကြီးပိုင်း သဘာဝဖြစ်စဉ်၏ အပိုင်းတစ်ခုအနေနှင့် အိပ်ပျော်ခြင်းကို ထိန်းပေးသည့် ဇီဝကမ္မဗွဲ့စည်းမှုစနစ်တွင် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် အပြောင်းအလဲ
- အိပ်ပျော်နေစဉ် အခါအားလျော်စွာ ခြေလက်အင်္ဂါများ လှုပ်ခြင်း (PLMS) နှင့် အိပ်နေစဉ် အသက်ရှူရပ်ခြင်းကဲ့သို့ သဘာဝအလျောက် သီးသန့်ဖြစ်ပေါ်သည့် ခန္ဓာကိုယ် ဖောက်ပြန်မှုများ ပိုမိုဖြစ်လာခြင်း
- ကိုယ်ကာယပိုင်း ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ (ဥပမာ၊ အရိုးအဆစ် ရောင်ခြင်း) နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ (ဥပမာ၊ စိတ်ကျဝေဒနာ၊ စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်း) ကဲ့သို့ အိပ်ပျော်ခြင်းကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေသည့် ဖြစ်ရပ်များ တိုးလာခြင်း
- သက်ကြီးရွယ်အိုတွင် တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်မှုရှိသည့် ဆေးများ သို့မဟုတ် တစ်မူထူးခြားစွာ အကျိုးသက်ရောက်မည့် ဆေး အမျိုးမျိုးကို ပိုပြီးအသုံးပြုလာခြင်း



## အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် အပြောင်းအလဲများ

ဤအပြောင်းအလဲများတွင် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များ ပါဝင်သည် -

- နှစ်ချိုက်စွာ အိပ်ပျော်သည့်ပမာဏ လျော့နည်းလာပြီး အအိပ်ဆတ်စွာ အိပ်ပျော်သည့်အချိုးအစား ပိုမို တိုးလာခြင်း
- ညဘက်တွင် နိုးလာသည့်အကြိမ်များ နှင့် ခနတစ်ဖြုတ်သာ အိပ်ရသည့်အကြိမ်များ တိုးလာခြင်း
- ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်ရခြင်းနှင့် အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရခြင်း လျော့နည်းသည်ဟု ထင်မြင်လာခြင်း
- အိပ်ခြင်း-နိုးခြင်း သံသရာတွင် အပြောင်းအလဲများနှင့် အပြတ်အတောက်များကို လိုက်လျောညီထွေ ကျင့်သုံးနိုင်ခြေ လျော့နည်းသွားခြင်း
- စောစောအိပ်ပျော်ပြီး စောစောပြန်နိုးလာသည့် အလေ့အထရှိလာခြင်း
- အသက် 50 နှစ်အရွယ်ခန့်တွင် ဤပုံမှန်ပြောင်းလဲမှုများ သာမန်အားဖြင့် စတင်လာပါသည်။

# ပိုမို ကောင်းမွန်စွာ အိပ်ပျော်နိုင်သော နည်းလမ်း

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အိပ်ရေးပျက်ရခြင်းများကို ဖြေရှင်းရေးအတွက် အောက်တွင် ကောင်းစွာ အိပ်စက်ခြင်း အလေ့အကျင့်များ ဖော်ပြထားပြီး လမ်းညွှန်ချက်များ ပေးထားပါသည်။

## 1. ပုံမှန်အချိန်တွင် အိပ်ရာထလေ့ရှိသည့် အကျင့်လုပ်ပါ

ပုံမှန်အချိန်တွင် အိပ်ရာထလေ့ ထလေ့ရှိသည့်အကျင့် အထူးသဖြင့် နံနက်တိုင်း အချိန်မှန်မှန် အိပ်ရာထခြင်းသည် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ရာထသည့်အချိန်သည် မိမိတို့၏ ဦးနှောက်အတွင်းမှ အိပ်ချင်သည့်အချိန်၊ နိုးကြားလန်းဆန်းစွာရှိချိန်ဆိုရာ ပုံမှန်လှုပ်ရှားရေးကို ချိန်ကိုက်ရန်အတွက် ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့် စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များ ဖြစ်စေကာမူ အချိန်တစ်နာရီထက် ပိုနောက်ကျ အိပ်ရာထသည့် အချိန်ပြောင်းလဲမှု မလုပ်သင့်ပါ။

## 2. မှန်ကန်သင့်လျော်စွာ အိပ်ပျော်ရန်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပါ

**သက်သောင့်သက်သာ ရှိခြင်း** - ဝမ်းဗိုက်ထဲမှ တပွဲပွဲမြည်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲနာကျင်မှုများ ဆက်တိုက် ဖြစ်နေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အလွန်ပူအိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ချမ်းခြင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ပျော်ရန် သက်သောင့်သက်သာ ရှိခြင်းကို အတားအဆီး ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ မအိပ်မီ လက်ငင်းလိုအပ်ချက် အားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းထားရန် လိုပါသည်။

**အသံဗလံများ** - ညအချိန်တွင် (ယာဉ်အသွားအလာကဲ့သို့) အသံဗလံများသည် နောက်ထပ် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အိပ်ရေးပျက်ရခြင်း အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ရာမှ နိုးမသွားဘဲ နောက်တစ်နေ့ ထိုအသံများကို မမှတ်မိစေကာမူ ထိုအသံများက ကျွန်ုပ်တို့ ၏ ပုံမှန်အိပ်စက်ခြင်း ပုံစံကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ ဆူညံလေ့ရှိသည့်နေရာတွင် အိပ်ပါက အသံမကြားအောင် ပြုတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများကို ပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နားတွင် ဆို့သောအရာများ တပ်ထားခြင်းတို့ကို ကြိုးစားပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

**အလင်းရောင်** - လင်းနေသောအခန်းက ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ပျော်စေရန် ပိုမိုအခက်အခဲ ဖြစ်စေပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ရန် အခက်အခဲရှိပါက နံနက်အလင်းရောင်မှ ကျွန်ုပ်တို့ကို အိပ်ရာမှ နိုးခြင်း မဖြစ်ရေး သေချာစေရန် အခန်းကို အမှောင်ချထားသင့်ပါသည်။

## 3. မအိပ်မီ စိတ်ကို ဖြည်းဖြည်းခြင်း ပြေလျော့စေရန် အချိန်ပေးပါ

ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ရာမဝင်မီ အနည်းဆုံး 30 မိနစ်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းပြီး စာဖတ်ခြင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် တေးဂီတ နားထောင်ခြင်းကဲ့သို့ မပင်ပန်းသော အခြားအရာ တစ်ခုခု ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။



**4. အိပ်ရာနှင့် အိပ်စက်ခြင်းကို ဆက်စပ်မှုထားခြင်း**

စားသောက်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် တစ်နေ့တာ၏ ပြဿနာများကို ဆွေးနွေးခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ဆောင်မှုများသည် အိပ်ငိုက်ခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်းသို့ ဦးတည်မှုမပြုဘဲ အမှန်တွင် အိပ်ရာနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို နိုးကြားမှုနှင့် လန်းဆန်းတက်ကြွမှုတို့ဖြင့် ဆက်စပ်စေပါသည်။ အကယ်၍သင်သည် ဤသို့ လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့် နိုးကြားခြင်း ဖြစ်ခဲ့ပါက ထိုလုပ်ဆောင်မှုများကို အိပ်ရာတွင် ပြုလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ရန် အကြံပြုပါသည်။

**5. ပူပန်သောကနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ကိုင်တွယ်ခြင်း**

အိပ်ရေးပျက်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထအရှိဆုံးမှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုဖြစ်သည်။ အလွန်အလုပ်များသော တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးပြီး ညအိပ်ရာဝင်သည့်အခါ လူများစွာတို့သည် စိတ်ကို ဖြည်းဖြည်းခြင်း ဖြေလျှော့ချရေးအတွက် အခက်အခဲ တွေ့ကြရသည်။ မကြာခဏဆိုသလို ဤအချိန်သည် ထိုသူတို့အား မိမိတို့နှင့် ပတ်သက်သည်များကို ပြန်လည်စဉ်းစားရန် ပထမဦးဆုံး အခွင့်အရေးဖြစ်နေသည်။ လူများအနေနှင့် အိပ်ပျော်နေရမည့်အစား အိပ်ရာတွင် လဲလျောင်းရင်း မိမိတို့၏ ပြဿနာများကို စဉ်းစားတွေးပူနေကြသည်။

ဤစဉ်းစားတွေးတောခြင်းနှင့်အတူ ယှဉ်တွဲပါလာသည့် စိုးရိမ်ပူပန်သည့် ခံစားမှုများနှင့် နှိုးဆွ လှုံ့ဆော်မှုများက အိပ်ပျော်စေခြင်းကို ပိုမိုခက်ခဲစေပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် လူအများသည် မိမိတို့ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့်တကွ အခြားသော ပြဿနာများကိုပါ စတင်ပြီး စဉ်းစားပူပန်လာတော့သည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ဘဝ၏ အဖြစ်အပျက်များကို စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကြောင့် အိပ်ပျော်ရန် အခက်အခဲ ရှိသည်ဟု ယူဆပါက ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်စက်ခြင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် လုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းနှစ်မျိုး ရှိပါသည် -

- ညအိပ်ရာမဝင်မီ မိမိတို့အတွက် 'စိတ်ပူပန်မှုအတွက် အချိန်' နာရီဝက် ဖယ်ထားပါ။ နံဘေးတွင် မိမိတို့၏ စိတ်ပူပန်မှုများနှင့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် ဖြေရှင်းမှုများကို ရေးချရန် စက္ကူနှင့် ဘောပင်ထားထားပါ။
- မိမိတို့ အိပ်ရာမဝင်မီ စိတ်ညစ်စရာ အကြောင်းအရာများကို ရှောင်ပါ။

.....  
'အကယ်၍သင်သည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကြောင့် သင် ညဘက် နိုးနိုးနေခြင်းဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယူဆပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။  
.....





**6. သင် အိပ်ငိုက်လာသည်အထိ စောင့်ပါ**

အကယ်၍သင်သည် အိပ်ပျော်ရန် အခက်အခဲရှိပါက သင် အိပ်ငိုက်လာချိန်မှသာ အိပ်ရာဝင်ဖို့ စဉ်းစားပါ။ အကယ်၍သင် 10 မိနစ်ကြာသည့်အချိန်တိုင် ဆက်လက်ပြီး နိုးနေကာ စိတ်ပူပန်နေလျှင် ထပြီး ဇာထိုးပန်းထိုးလုပ်ခြင်း၊ တေးဂီတနားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် စာအုပ်ဖတ်ခြင်း စသည့် အာရုံပြောင်းစေသော်လည်း စိတ်ကို ငြိမ်းအေးစေမည့် အရာတစ်ခုခုလုပ်ပါ။ သင့်အနေနှင့် စိတ်သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေသည့် တေးဂီတကိုပင် နားထောင်နိုင်ပါသည်။ သင် ပြန်ပြီး အိပ်ငိုက်လာသည့်အချိန်တွင် အိပ်ရာသို့ ပြန်ဝင်ပါ။

သင် အိပ်ရာပြန်ဝင်သည့်အခါ ဆက်လက်ပြီး စိတ်ပူပန်နေကာ အိပ်မရဖြစ်နေသေးလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် အိပ်ရာမှပြန်ထပြီး အိပ်ရာပြန်ဝင်ဖို့ ထပ်အိပ်ငိုက်လာသည်အထိ စိတ်ကိုငြိမ်းအေးစေမည့် အရာတစ်ခုခု ပြန်လုပ်ပါ။ အစပထမတွင် သင်သည် အိပ်ပျော်ဖို့ အကြိမ်ကြိမ်ထရသည်ဟု ထင်ကောင်း ထင်မည်ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ သင့်အနေနှင့် အိပ်ရာကို စိတ်ပူပန်မှုနှင့်မဟုတ်ဘဲ အိပ်စက်ခြင်းနှင့်သာ ဆက်စပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ဖို့ ဖြစ်သည်။

**7. နေ့ဘက်တွင် တစ်မှေးအိပ်ခြင်းကို ရှောင်ပါ**

ညဘက် ကောင်းစွာမအိပ်လိုက်ရသူများသည် နောက်တစ်နေ့တွင် အိပ်ငိုက်ကြသည်မှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ နေ့ဘက်ငိုက်ခြင်းခြင်းသည် နေ့ဘက်တစ်လျှောက် သင် တစ်မှေးမှေးလိုစိတ်ကို အလွန်ပင် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်စေကာမူ အကယ်၍သင် ညဘက် အိပ်မပျော်နိုင်ဘဲ နေ့ဘက်တွင် တစ်မှေးအိပ်ပါက သင် နောက်ထပ် တစ်ည ကောင်းစွာ အိပ်မရခြင်း ဆက်လက်ဖြစ်ရန် ပိုမိုအလားအလာရှိဖို့ သင်ပြုမှုနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ၊ သင် နေ့ဘက်တွင် အိပ်စက်ခဲ့သည့်အတွက် ညဘက် အိပ်ချိန်ရောက်သည့်အခါ သင် ပင်ပန်းမှု လျော့နည်းနေပြီး အိပ်ချိန် လျော့နည်းစွာလိုအပ်မည် ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သင် အိပ်ပျော်ရန် အချိန် ပိုမိုလိုအပ်နိုင်ပြီး ညဘက်တွင် မကြာခဏ နိုးနေနိုင်ပါသည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် သင် ပြန်အိပ်ငိုက်ဖို့ အလားအလာရှိပြီး နောက်ထပ် နေ့ဘက် တစ်မှေးအိပ်လိုစိတ် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။





သင်မြင်သည့်အတိုင်းပင် ဤတစ်မှေးအိပ်ခြင်းပုံစံက မကြာမီ သင့်မူလ အိပ်ရေးပျက်သည့် ပြဿနာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသော ရုန်းမထွက်နိုင်သည့်ဝဩဇာ ဖြစ်လာသည်။ အကယ်၍သင့်မှာ အိပ်မပျော်နိုင်သော ရောဂါရှိနေပါက နေ့ဘက်တွင် သင်မည်မျှ ပင်ပန်းနေသည်ဖြစ်စေကာမူ (သင် နေ့ည အဆိုင်း အလုပ် လုပ်နေရသည်ကလွဲလျှင်) နေ့ဘက်တွင် မှေးစက်သည်များကို ကြိုးစားပြီး ရှောင်ပါ။ ပုံမှန်အိပ်ချိန်ဖြစ်ရေးအတွက် ညစဉ် အချိန်မှန် အိပ်ရာဝင်သည့်အလေ့အကျင့်နှင့် အချိန်မှန်မှန် ပြန်ထသည့်အလေ့အကျင့် စွဲမြဲစွာ ကျင့်သုံးပါ။ အကယ်၍သင် ပုံမှန်အိပ်ချိန်ထက် နောက်ကျပြီး အိပ်မပျော်နိုင်ပါက နောက်တစ်နေ့ နောက်ကျပြီးထခြင်း မလုပ်ပါနှင့် - သင့် ပုံမှန်အိပ်ရာထချိန်တွင် ပြန်ထပါ။ ဤညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် သင် အိပ်ချင်သည့်အချိန်တွင် အိပ်ပျော်စေရန် ပံ့ပိုးပေးမည့် သင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝအလျောက် လှုပ်ရှားမှုနှင့် သင် လိုက်လျောညီစွာ ဖြစ်ခြင်းကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

**8. ကဖိန်းဓာတ်ကို ရှောင်ကျဉ်ပါ**

ဤကဖိန်းဓာတ်ကို ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကိုကိုး၊ ကိုလာအချိုရည်များနှင့်အတူ ဆေးကောင်တာတွင် ဝယ်ရသော ဆေးဝါးအချို့တို့တွင် တွေ့ရသည်။ ညအိပ်ရာမဝင်မီ ကဖိန်းကို သောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် နေ့ဘက်တွင် ကဖိန်းကို အလွဲအကျွံ သောက်ခြင်းသည် စွမ်းအားရှိသည့် ခံစားမှုနှင့် လန်းဆန်းတက်ကြွမှု ဖြစ်စေကာ သင်အိပ်ပျော်စေရန် ပိုမို အခက်အခဲ ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ ညနေ 4 နာရီခန့်၏ နောက်ပိုင်း မည်သည့် ကဖိန်းကိုမဆို သောက်သုံးခြင်းသည် သင် အိပ်ရာဝင်သည့်အခါတွင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိလာပါလိမ့်မည်။

**9. နှစ်ကိုတင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ**

နှစ်ကိုတင်းသည် ‘အဒရင်နလင်’ ‘adrenaline’ဟုခေါ်သော ဟော်မုန်းကိုထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် အာရုံကြောစနစ်ကို နှိုးဆွပေးပါသည်။ အဒရင်နလင်သည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို နိုးကြွစေကာ သင့်အား လန်းဆန်းတက်ကြွပြီး လှုပ်ရှားမှုအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်စေပါသည်။ အိပ်ချိန်မတိုင်မီ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက သင် အပန်းပြေပြီး အိပ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ချိန်တွင် စွမ်းအင်တိုးပြီး သင် ဖျတ်လတ်သွက်လက်မှု ပိုစေသည်။ ထို့ကြောင့်၊ နှစ်ကိုတင်း၏ အာနိသင်များ ပြေပျောက်သွားစေရန် အချိန်ပေးသည့်အနေနှင့် အိပ်ရာမဝင်မီ အနည်းဆုံး တစ်နာရီနောက်ပိုင်းမှာ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။



**10. အရက်သေစာ အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ**

လူအများက ယုံကြည်နေမှုမှာ စိတ်တထင့်ထင့်၊ စိတ်တိုနေချိန်နှင့် စိတ်ပူပန်နေချိန်တို့တွင် အရက်က သင့်ကို ကောင်းစွာ အိပ်စက်စေနိုင်သည်ဟု ဖြစ်ပါသည်။ ညနေပိုင်းတွင် ဝိုင်အရက် တစ်ခွက် သို့မဟုတ် နှစ်ခွက် သောက်ခြင်းက သင့်အား အပန်းပြေစေနိုင်သော်လည်း ညနေပိုင်းတွင် ပုံမှန် အတော်များများ သောက်ခြင်းက ပိုပြီး အိပ်ရေးပျက်ခြင်းပင် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်တွင်းမှ အရက်ကို ခန္ဓာကိုယ်က ချေဖျက်လိုက်သောအခါ သင်မကြာခဏ ပို၍နိုးလာတတ်ပြီး အိပ်မောကျမည့်အဆင့်များအတွက် အချိန်လျော့နည်းသွားသည်။ အကယ်၍သင် ပုံမှန်သောက်ပါက သင့်စိတ်ပူပန်မှုကို လျော့နည်းစေပြီး အိပ်ပျော်စေရန်အတွက် အရက်ကို အားကိုးလာမည်ဖြစ်ကြောင်း သင် တွေ့ရှိလာပါလိမ့်မည်။

အရက်က (သင် အိပ်ရေးဝဝ ကောင်းစွာ မအိပ်လိုက်ရသည့်အတွက်) နောက်တစ်နေ့မနက်တွင် သင် လန်းလန်းဆန်းဆန်း မရှိစေတော့သည်သာမက၊ ထိုနေ့ တစ်နေ့လုံး စိတ်ပူပန်မှုများ တစ်ကျော့ပြန်ကာ ညဘက် အိပ်စက်ရန်ပင် ပိုမို ခက်ခဲစေပါလိမ့်မည်။ အရက်သေစာသည် အိပ်ရေးပျက်ခြင်းများအတွက် ဖြေဆေးမဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် သင် အိပ်ရာမဝင်မီ အရက်သေစာ မသောက်ပါနှင့်။

**11. အိပ်ဆေးများကို ရှောင်ကျဉ်ပါ**

အိပ်ဆေးများကို အချိန်မည်မျှကြာကြာမဆို သုံးခြင်းကြောင့်၊ အခက်အခဲဖြေရှင်းထက် ပြဿနာများသာ ပိုမို ဖြစ်စေပါသည်။ စိတ်ငြိမ်ဆေးများက သင့်အား အိပ်ပျော်စေရန်နှင့် စိတ်ပူပန်မှု လျော့နည်းစေရန် အချိန်ကာလ တိုတိုတွင် ပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်သော်လည်း သင် စိတ်ငြိမ်ဆေးများကို ပုံမှန် ဆက်လက်သုံးစွဲနေပါက ထိုအကျိုးအာနိသင်များသည် ရေရှည်တွင် ပပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

အိပ်ဆေးများကို ဆက်တိုက်သုံးစွဲပါက ရပ်ဆိုင်းသည်နှင့်အမျှ ပြန်လည်ရပ်သိမ်းသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများလည်း ရှိလာမည်ဖြစ်၍ သုံးစွဲမှုရပ်ဆိုင်းရန် ပိုမို အခက်အခဲ ရှိလာသည်။ အိပ်ဆေး ဖြတ်လိုက်ခြင်းက ထူးခြားဆန်းပြားသော အိပ်မက်များနှင့် အိပ်မက်ဆိုးများ မက်စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင် အိပ်ဆေးများ သုံးစွဲလျှင် သို့မဟုတ် မကြာခဏ သုံးစွဲလျှင် ဤသတိပေးချက်များကို ဂရုစိုက်ပါ။ ထို့အပြင် ပုံမှန်သုံးစွဲမှု မလုပ်ပါနှင့်။



အကယ်၍သင်သည် အိပ်ပျော်စေရန်အတွက် အိပ်ဆေးကို ညစဉ်သောက်ရပါက သင် အိပ်ဆေးသောက်ရန် လုံးဝ မလိုတော့သည်အထိ တဖြေးဖြေး လျှော့ချသွားရေးအတွက် သင့် မိသားစုဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးရန် အကြံပေး တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

**12. ညနောက်ကျမှ အဆာပြေတစ်ခုခုစားပါ။**

အိပ်ရာဝင်ချိန် နွားနို့ပူတစ်ခွက် သို့မဟုတ် ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးကဲ့သို့ အစာကြေလွယ်သော အဆာပြေစားစရာ တစ်ခုခုစားခြင်းသည် အချို့သောသူများအား အိပ်ပျော်စေနိုင်ပါသည်။ ဤအစားအသောက်များတွင် အိပ်ပျော်ခြင်းကို အားပေးပံ့ပိုးသော ဇီဝဓာတုစနစ်များနှင့် သက်ဆိုင်သည်ဟု ယူဆရသည့် tryptophan ခေါ် အမိုင်နိုအက်ဆစ်ဓာတ် များစွာပါဝင်ပါသည်။

အတိုချုပ်မှာ အထက်တွင်ရှင်းပြထားသော ကောင်းစွာအိပ်စက်ခြင်း အလေ့အကျင့်များအပြင်၊ နေ့ပိုင်း သို့မဟုတ် ညနေစောစောအချိန်တွင် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း (ညနေပိုင်းနောက်ကျပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ပါ) က အိပ်စက်ခြင်းကို တိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။ နောက်ဆုံးပြောရလျှင် ပတ်ဝန်းကျင်မှ သင့်အိပ်စက်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ပေးမည့်အရာများ (ဥပမာ၊ မိမိကို အာရုံပြောင်းစေနိုင်သည့် ငြိမ်ငြိမ်မနေသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ သို့မဟုတ် အသံမြည်သော ဒစ်ဂျစ်တယ်နာရီများ) ကို သတိထားပါ။





## အသုံးဝင်သော တယ်လီဖုန်းနံပါတ်အချို့

### Mental Health Line

တယ်လီဖုန်း - 1800 011 511

### Transcultural Mental Health Centre

တယ်လီဖုန်း - 02 9912 3850

အကယ်၍အင်္ဂလိပ်စကားသည် သင့်မိခင်ဘာသာစကားမဟုတ်ပါက

### Translating and Interpreting Service (TIS)

ကို 131 450 သို့ ဆက်ပြီး သင့်ကို အခမဲ့အကူအညီပေးရန် တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

WayAhead - Mental Health Association NSW

တယ်လီဖုန်း - 1300 794 991

## အသုံးဝင်သော ဝက်ဘ်ဆိုက် အချို့မှာ

WayAhead - Mental Health Association NSW

<https://wayahead.org.au>

Multicultural Health Communication Service

[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

NSW Ministry of Health

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

ပြည်တွင်းကျန်းမာရေးခရိုင်များနှင့် အထူးကွန်ရက်များကို

[www.health.nsw.gov.au/lhd](http://www.health.nsw.gov.au/lhd) စာရင်းပြုစုပေးထားပါသည်။

အကယ်၍သင်သည် 'လက်တွေ့လမ်းညွှန်' 'A Practical Guide' စာစဉ်တွင် ပါဝင်သည့် မည်သည့်အကြောင်းအရာနှင့်မဆို ပတ်သက်သော သင်တန်းတစ်ခုကို တက်ရောက်ရန် စိတ်ဝင်စားပါက သင့်စိတ်ပါဝင်စားမှုကို စာရင်းပေးရန်အတွက် Transcultural Mental Health Centre ကို (02) 9912 3850 တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။

အကယ်၍သင်သည် NSW ပြည်နယ်၏ ကျေးလက်ဒေသ သို့မဟုတ် ဝေးလံသီခေါင်သောအရပ်များတွင် နေထိုင်ပါက သင့်စိတ်ပါဝင်စားမှုကို စာရင်းပေးရန်အတွက် TMHC (အခမဲ့) ကို 1800 648 911 တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။

ဤစာစောင် ‘လက်တွေ့လမ်းညွှန် - တစ်ညတာ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ခြင်းအကြောင်း’  
‘A Practical Guide: About A good night’s sleep’ ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ -  
လူအများကို ညဘက် ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်နိုင်ကြစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာစောင်တွင် ပါဝင်သော သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ၏ ရည်မှန်းချက်သည်  
အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လူအများကို ညဘက် ကောင်းမွန်စွာ  
အိပ်စက်နိုင်ရေးအတွက် ကူညီပံ့ပိုးရန် ဖြစ်ပါသည်။ -

- အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော ပုံမှန် အပြောင်းအလဲများအကြောင်း ရှင်းပြခြင်း
- ညဘက် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်နိုင်ရေးအတွက် နည်းလမ်းများကို ပံ့ပိုးခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

ဤစာစောင်ကို ဖော်ပြပါ ဘာသာများဖြင့် ရနိုင်ပါသည် - အာရပ်၊ တရုတ်၊ အင်္ဂလိပ်၊ ဂရိ၊  
အီတာလျံနှင့် မော်လ်တာ

‘လက်တွေ့လမ်းညွှန်’ ‘A Practical Guide’ စာစဉ်တွင် ဖော်ပြပါစာစောင်များလည်း  
ရနိုင်ပါသည်။ -

- စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း
- ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာမှုကို တိုးတက်စေခြင်း
- ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ရည်မှန်းချက် သတ်မှတ်ထားရှိခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာစောင်များကို ဖော်ပြပါ ဘာသာအချို့ဖြင့် ရနိုင်ပါသည် - အာရပ်၊ တရုတ်၊ အင်္ဂလိပ်၊  
ဖာရစ်၊ ဂျာမန်၊ ဂရိ၊ အီတာလျံ၊ စပိန်နှင့် ဗီယက်နမ်

