



© 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 ခေါင်းလုံး လုပ်ယူနိုင်ပါသည်။

**2005 ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေသည်။** Transcultural Mental Health Centre မှ  
ISBN: 1 74080 0451

ဤစာစောင်၏ မိတ္တူများ၊ 'လက်တွေ့လမ်းညွှန်' 'A Practical Guide' စာစဉ် (အခြား နှိပ်စားစရာ 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 စာစီစာရိုက် - Transcultural Mental Health Centre**

**အသိအမှတ်ပြု ကျေးဇူးတင်လွှာ -**

ဤစာစောင်တွင်ပါဝင်သည့် အချက်အလက်များကို ထုတ်ဝေပြီးဖြစ်သော ဖော်ပြချက်များနှင့်  
မထုတ်ဝေရသေးသည့်များမှ စုစည်းပြုစုထားပါသည်။  
Transcultural Mental Health Centre (TMHC) သည် ဖော်ပြပါ စာအုပ်မှ အချက်အလက်များကို အသုံးပြုရန်  
ခွင့်ပြုချက် ရရှိထားပါသည်။  
Western Sydney Area Health Promotion Centre. (1987). အပန်းဖြေ နားနေခြင်းနှင့် ဖျတ်ဖိစီးမှုကို  
ထိန်းသိမ်းခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများ။ Western Sydney Area Health Service.  
Western Sydney Area Health Promotion Centre. (1993). စိတ်ဖြေလျှော့တတ်ရန် ကြိုးစားပါ။ အပန်းဖြေ  
နားနေခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်။  
Western Sydney Area Health Service.

ဤစာစောင်ကို အထွေထွေသိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက်သာ ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
ကျွမ်းကျင်သူထံမှအကူအညီ ရှာဖွေရယူရေးအတွက် အစားထိုး အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ဤစာစောင်တွင် ဖော်ပြထားသော  
ကိစ္စရပ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်ဖြိုးနယ်မှ ဆေးခန်းဖွင့်ကုသသူနှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက် အသုံးဝင်နိုင်သည့်  
တယ်လီဖုန်းနံပါတ်အချို့နှင့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များလည်း စာမျက်နှာ 11 တွင်ရှိပါသည်။





## စိတ်ဖိစီးမှု

### စိတ်ဖိစီးမှု ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ထိုင်မသာဖြစ်ရန်၊ စိတ်ညစ်ညူးရန် သို့မဟုတ် အနေရခက်ရန် ရောက်လာသော တောင်းဆိုမှု သို့မဟုတ် ဖိအားပေးမှု ဖြစ်သည်။ ထို တောင်းဆိုမှု သို့မဟုတ် ဖိအားပေးမှုကို မကြာခဏ ‘စိတ်ဖိစီးမှုပေးသောအရာ’ ‘stressor’ ဟုခေါ်သည်။ ဥပမာ၊ စာမေးပွဲဖြေခြင်း၊ အထက်အရာရှိမှ ဆူပူခြင်း၊ သက်မှတ်ချိန်အတွင်း အပြီးလုပ်ရခြင်း၊ အိမ်ပြောင်းခြင်း စသည်တို့မှာ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ဖိစီးမှုကြုံနိုင်သည့် နမူနာ အခြေအနေများ ဖြစ်ကြပါသည်။

### စိတ်ဖိစီးမှုက မည်သည့်အချိန်မှာ ပြဿနာဖြစ်လာသနည်း

စိတ်ဖိစီးမှုသည် အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများတွင် ပြဿနာဟူ၍ ဖြစ်လာပါသည် -

- ကျွန်ုပ်တို့ခံစားရသော ဖိစီးမှုများမှာ အလွန်ကြီးမားသည်၊ ခဏခဏဖြစ်သည်၊ သို့မဟုတ် အလွန်ကြာမြင့်စွာဖြစ်နေ၍ ကျွန်ုပ်တို့ကောင်းစွာ မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့ သာမန်ထက်ပိုပြီး အချိန်အတော်ကြာ စိတ်ဖိစီးမှုရှိ၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းများနှင့် အိပ်မပျော်ခြင်းလို အကျိုးဆက်များကို သတိထားမိနိုင်သည်။
- သာမန်ထက်ပိုပြီး စိတ်ဖိစီးမှု ရှိခြင်းကြောင့် စွမ်းအင်ကုန်ခန်းသည့် အကျိုးဆက်က လွန်မင်းစွာပင်ပန်းခြင်း၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်မှုအားနည်းခြင်းနှင့် လုံ့လစိုက်သလောက် အရာမထင်ခြင်းတို့တွင် သိသာပါသည်။
- ပင်ကိုယ်ရှိနေသော ကိုယ်ခံစွမ်းအား လျော့နည်းလာသည့်အကြောင်းကို တိုးလာသည့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းများမှာ တွေ့နေရပါသည်။
- မိတ်ဆွေများ၊ ဆွေမျိုးများနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ဖိစီးမှု၏ လက္ခဏာများကို တွေ့ကြုံသဖြင့် စိတ်ပူပန်ကြပါသည်။

ဒုတိယအဆင့်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိပေးသည့် သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု အရှိန်မြင့်တက်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်သည်။



**ကျွန်ုပ်တို့ အဘယ်ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားကြရသနည်း။**

ကျွန်ုပ်တို့ အဘယ်ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားကြရကြောင်းကို ရှင်းပြချက်များစွာ ရှိပါသည်။ လေ့လာချက်အချို့က လူများသည် မျိုးရိုးလိုက်ကာ အခြားသူများထက် စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရရန် ပိုမိုပြီး အလားအလာရှိကြောင်း အဆိုပြုကြသည်။ အခြားသော လေ့လာချက်များက စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဘဝတာ တစ်လျှောက် သင်ခန်းစာရခြင်း၏ တုန့်ပြန်မှုဟု ဖွဲ့ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု မြင့်မားစွာ ခံစားကြရသူများသည် မိမိတို့တွင် အန္တရာယ်ရှိပြီး မထိန်းမသိမ်းနိုင် ဖြစ်နေသည်ဟု ယုံကြည်ချက်များ ကိန်းအောင်းနေကြသည်။

**စိတ်ဖိစီးမှု၏အရင်းအမြစ်များ**

သင့်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသည့်အရင်းအမြစ်များမှာ အဘယ်နည်း။ အချက်တစ်ခုခြင်း ဖတ်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါ တိုင်းတာမှုစနစ်ကိုသုံးကာ ထိုအချက်က မည်သည့် အတိုင်းအတာ အဆင့်တွင် ထင်ဟပ်သည်ကို သက်ဆိုင်ရာကော်လံတွင် အမှတ်အသားပြပါ -

- ၀ - စိတ်ဖိစီးမှု မဖြစ်ပါ ၁ - စိတ်ဖိစီးမှု အနည်းသာ ဖြစ်ပါသည်
- ၂ - စိတ်ဖိစီးမှု အသင့်အတင့် ဖြစ်ပါသည် ၃ - စိတ်ဖိစီးမှု ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပါသည်

ခြိမ်းခြောက်မှုများ	၀	၁	၂	၃
ကိုယ်ခန္ဓာ ဒုက္ခရောက်မည့် အန္တရာယ်	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ပုံကြီးချဲ့နေသော ကြောက်စိတ်များ သို့မဟုတ် အကြောက်လွန်ရောဂါ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
လက်ရှိ နေပုံထိုင်ပုံအပေါ် အန္တရာယ်၊ ဥပမာ၊ အလုပ်ပြုတ်မည့် အန္တရာယ်၊ အိမ်ထောင်ကွဲခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားခြင်း။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ငွေကြေး အခက်အခဲများ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
လုပ်ရကျိုးမနပ်ဟူသော ခံစားချက်များ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**အပြောင်းအလဲ**

	၀	၁	၂	၃
အလုပ်တည်နေရာတခြားသို့ ပြောင်းခြင်း၊ အိမ်ပြောင်းခြင်း၊ အလုပ်ပြောင်းခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ကြိုဆိုလက်ခံသော အပြောင်းအလဲများ၊ ဥပမာ၊ လက်ထပ်ခြင်း၊ ထိပေါက်ခြင်း၊ ရာထူးတက်ခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
မလိုလားအပ်သော အပြောင်းအလဲများ၊ ဥပမာ လင်မယားကွဲခြင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ အိမ်အပေါ် ချေးငွေများ၊ ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းချက်	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အချိန်ကာလတို အပြောင်းအလဲ ဥပမာ တစ်စုံတစ်ခုကို ပထမဆုံးအကြိမ် ပြုလုပ်ခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ရေရှည် ကျင့်သားရအောင်နေရသည်များ၊ ဥပမာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်မှရပ်နားခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**လွန်လွန်ကဲကဲဖြစ်သော လုပ်ရန်လိုအပ်မှုများ**

	၀	၁	၂	၃
တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်း များစွာ လိုအပ်ချက်များ၊ အချိန်၏ ဖိအားပေးမှုများ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ကြီးလေးသော တာဝန်ဝတ္တရား	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
စိတ်မချင့်မရဲဖြစ်ရသည့် အခြေအနေများ၊ ဥပမာ ယာဉ်ကြောပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ဗျူရိုကရက်ဆန်သည့် ကြိုးနှိစနစ်၊ အကျိုးမရှိသော အစည်းအဝေးများ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
စိတ်ရှည်သည်းခံရသော ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဥပမာ လူများပြည့်သိပ်နေခြင်း၊ ဆူညံသံ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
စိတ်ကို တက်ကြွစေမှု မရှိခြင်း၊ ဥပမာ ထပ်တလဲလဲလုပ်နေရသော အလုပ်၊ အလုပ်မှရပ်နားခြင်း၊ ရည်မှန်းချက် မရှိသည့် အလုပ်များ၊ မိမိဘာသာတစ်ကိုယ်တည်း ဖြစ်နေခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အလုပ်နှင့် အားလပ်ချိန်၊ စိတ်တကြွကနေခြင်းနှင့် အပန်းဖြေ နားနေခြင်းတို့ မမျှတခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး**

	၀	၁	၂	၃
မိမိ၏စိတ်ခံစားမှုများနှင့် ထင်မြင်ချက်များကို သင့်လျော်စွာ ထုတ်ဖော်ရန် အခက်အခဲရှိခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
တောင်းဆိုချက်များကို No ဟု ပြောနိုင်မှု အလွန်နည်းခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ချစ်ခြင်းသံယောဇဉ်အတွက် စိတ်ကူးယဉ်ဆန်သည့် မျှော်လင့်ချက်များ၊ ဥပမာ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း ဟူသည် 'သက်ထက်ဆုံးအမြဲ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ကြရပြီ' ဟုထင်မြင်ခြင်း ကိုဆိုလိုသည်။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အခြားသူများထံမှ အသိအမှတ်ပြုမှုနှင့် ထောက်ခံမှု မရခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အခြားသူတစ်ဦး၏ အထိန်းအကွပ်အောက်တွင် နေရခြင်း၊ ဥပမာ အကြီးအကဲ၊ မိဘများ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အဖော်ခွဲခြင်း၊ အားပေးထောက်ခံမှု မရှိခြင်း တို့ဖြစ်သည်။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

အကယ်၍သင်သည် အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသိလိုလျှင် သို့မဟုတ် အကူအညီလိုအပ်လျှင် သင့် ကုသနေကျ မိသားစုဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သင့်အတွက် အသုံးဝင်နိုင်သည့် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်များနှင့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များအတွက် ဤစာစောင်၏ စာမျက်နှာ 11 တွင် ကြည့်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအပေါ် စိတ်ဖိစီးမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လျော့ချရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်ဆောင်မည့် အစီအစဉ်တစ်ခု ဖော်ထုတ်ရန် ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်နည်းမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာရေးကို တိုးတက်ရန် အကျိုးပြုသည့် အပန်းဖြေနားနေခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အကြောင်းခံတရားကြောင့်မဆို စိတ်ဖိစီးမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင် တိုးလာနေသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လစ်လျူရှုခြင်းက ယင်းကို ပပျောက်မသွားစေပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု အလွန်ဖြစ်နေပြီကို သိလျှင် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ရယူနိုင်ပါ သည်။ ယင်းတို့တွင် -

- ကျွန်ုပ်တို့၏ အာဟာရဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ဂရုစိုက်ခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း
- အပန်းဖြေနားနေခြင်း တို့ ဖြစ်ကြသည်။





# စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

## စိတ်ဖိစီးမှုသည် အမြဲတန်းပင် အပျက်သဘော၊ အန္တရာယ်ဖြစ်သည့်သဘော ဆောင်သလား။

လုံးဝမဟုတ်ပါ။ ယင်းက ကျွန်ုပ်တို့ဖြစ်စေချင်သည်များကို ဖြစ်ထွန်းရန် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းက အပျော်ခရီးထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် မိသားစု အထိမ်းအမှတ်ပွဲလိုပင် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝမှာ ကြိုတင်မျှော်မှန်းခြင်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်မှုများကို ပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ရင့်ကျက်မှုနှင့် ပြောင်းလဲမှု၊ ဘေးအန္တရာယ်ရှောင်ရန်နှင့် ရည်မှန်းချက်အတွက် အားထုတ်ရန် ပံ့ပိုးသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် ယင်းကိုဖယ်ရှားခြင်းဟု မဆိုလိုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင် စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွစေသည့် အကျိုးပြုသော စွမ်းအားဖြစ်လာရန် ထိုစိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အတူ အလုပ်လုပ်ခြင်းဟု ဆိုလိုပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု တိုးမြှင့်လာသည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့ ခံနိုင်ရည်ရှိနေချိန်အထိ ကျွန်ုပ်တို့ စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာမှုကလည်း တိုးနေပါသည်။ အလွန်နိုးဆွသည့် အခြေအနေ ရောက်ရှိမှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဖိစီးမှု ထိန်းသိမ်းရေး ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ လိုအပ်ချက်များက ပင်ပန်းမှု ဝန်ပိစေခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ကိုက်ညီနိုင်စွမ်းကို ကျော်လွန်ခြင်း ဖြစ်လာမှသာ စိတ်ဖိစီးမှုက အလွန်အကျွံဟူ၍ ဖြစ်လာပါသည်။

ပထမအဆင့်မှာ စိတ်ဖိစီးမှု၏ သဘာဝ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်ခြင်းနှင့် မည်သည့် စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေများက ကျွန်ုပ်တို့ကို သာမန်ထက်ပိုပြီး ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသနည်းဆိုသည်တို့ကို သတိမူမိခြင်းဖြင့် ပြဿနာအမှန်ကို သိရှိလက်ခံရန် လိုအပ်ပါသည်။ (စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ လက်တွေ့လမ်းညွှန် 'A Practical Guide About Stress' ခေါင်းစဉ်ပါ စာစောင်၏ ပထမပိုင်းတွင် ကြည့်ပါ။) သိရှိလက်ခံပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်သည့် စိတ်ဖိစီးမှု ထိန်းသိမ်းခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ အတော်များများ ရှိပါသည်။

### အာဟာရ

အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှု ပိုမို ထိရောက်စွာ ထိန်းသိမ်းရန် အခြေခံတစ်ခု ရစေပါသည်။ အောက်ပါအချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အကြံပြုထားပါသည် -

- ကဖိန်းကို တစ်နေ့လျှင် ငါးခွက်ထက် ပိုမသောက်ရန် ကန့်သတ်ပါ။ (ထို့အပြင် လက်ဖက်ရည်၊ ချောကလက်၊ ကိုလာအချို့ရည် စသည် များကိုလည်း ကဖိန်းပါသည့်အတွက် သတိထားပါ။)
- နေ့လည်စာ၊ ညစာ စသည်ကို ပုံမှန် စားပါ။
- ဆားကို လျော့စားပါ။ (အထူးသဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူ သို့မဟုတ် မိသားစုတွင် သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူများအတွက်)
- ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ နေပါ - ကျွန်ုပ်တို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်တကယ်နှစ်သက်ပျော်ရွှင်သည့် အရာများ လုပ်နိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။





### လေ့ကျင့်ခန်း

စိတ်ဖိစီးမှုကို တုန့်ပြန်မှုသည် လှုပ်ရှားမှုပြုရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကသာတာဝန်အလျောက် ပြင်ဆင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် မျက်မှောက်ကာလ စိတ်ဖိစီးမှုများအတွက် ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှုက ယေဘုယျအားဖြင့် အသုံးမဝင်လှပါ။ ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ချိန်အတွက် သင့် နေ့စဉ် အချိန်ဇယားတွင် ထည့်ထားပါက အရှိန်မြင့်လာသော တောင့်တင်းခြင်းကို လျော့ချနိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်နေသော လှုပ်ရှားမှုကို ဖြည့်ပေးနိုင်သည်။ မည်သည့် ပုံမှန် ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုမဆို အကျိုးရှိပါသည်။ ဥပမာ -

- လမ်းလျှောက်ခြင်း
- ရေကူးခြင်း
- ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန်ပြေးခြင်း
- အများနှင့်ကစားရသော အပျော် အားကစား
- မိမိပန်းခြံအတွင်းလုပ်ကိုင်ခြင်း တို့ဖြစ်ကြသည်။

### လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှုကို မည်ကဲ့သို့ လျော့ချနိုင်သနည်း။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် နေကောင်းစေသည်။ စိတ်ကို ငြိမ်စေသည် သို့မဟုတ် တီထွင် ဖန်တီးနိုင်သည့် အကြံဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်စေရန် ပံ့ပိုးနိုင်သည် -

သင့်အခြေခံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအဆင့်ကို မြှင့်ပေးသည်။ နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်များနှင့် မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ဘေးကျပ်နံ့ကျပ် အခြေအနေတို့ကိုလည်း ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းစေနိုင်သည်။ ထို့အပြင်

အာရုံအပြောင်းအလဲအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပြီး သင့်ကို ပူပန်မှုများမှ ခေတ္တအနားရစေသည်။ သို့သော် အကယ်၍ သင့်မှာ ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းချက်များ ရှိခဲ့လျှင်၊ ဆေးလိပ် များစွာ သောက်သူဖြစ်လျှင်၊ ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ထက် 10 ကီလိုထက် ပိုများနေလျှင် သို့မဟုတ် (ခါး၊ ဒူး၊ တင်ပဆုံ စသည့်) အဆစ်အမြစ်များအတွက် စိတ်ပူပန်လျှင် လေ့ကျင့်ခန်းစ မလုပ်မီ ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့်တွေ့ပါ။



## အပန်းဖြေနားနေခြင်း

### အပန်းဖြေနားနေခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

အပန်းဖြေနားနေခြင်း သည် ငြိမ်သက်သော ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အေးချမ်းသောစိတ် ဖြစ်စေသည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ ခန္ဓာနှင့် စိတ်ပိုင်း လျှော့ချခြင်းကို အပန်းဖြေသည့် တုန့်ပြန်မှုဟု ခေါ်ပြီး ယင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို တန်ပြန်သည်။ စိတ်ပင်ပန်းမှု မြင့်မားစွာ ပုံမှန် ရင်ဆိုင်နေရသူများသည် နောက်ထပ် ဖိစီးမှု တစ်ခုခုရှိလာလျှင် ပြဿနာများ ကြုံတွေ့နိုင်ချေ ပိုများပါသည်။ ထိုသူများသည် ပုံမှန် အပန်းဖြေခြင်း အလေ့အကျင့်ဖြင့် စိတ်ပင်ပန်းမှုအဆင့်အား လျှော့ချနိုင်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲခြင်းကို သက်သာရန် ကြားခံပေးနိုင်သည်။ ဤသို့ပြုခြင်းဖြင့် နောက်ထပ် ဗျာများရခြင်းများကြောင့် ပြဿနာမဖြစ်စေဘဲ သည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိလာနိုင်ပါသည်။

အပန်းဖြေနားနေခြင်းသည် အသုံးဝင်သည့် နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှု လျှော့ချရန် သီးခြားဖြစ်စေ၊ အခြားနည်းလမ်းများနှင့် တွဲ၍ဖြစ်စေ၊ သုံးသည်။ အပန်းဖြေရန် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကိုသာ လုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည် -

- ရုတ်တရက် ဖြစ်လာမည့် အသံဗလံများနှင့် အနှောင့်အယှက်များ ကင်းဝေးရာနေရာ
  - သင့်လျော်သော အချိန်
  - ကြွက်သားများတင်းနေခြင်းကို လျှော့ချနိုင်ပြီး သင်က ရည်ရွယ်ခြင်းမပြုလျှင် အိပ်ပျော်ခြင်း မဖြစ်နိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား
- အပန်းဖြေနားနေခြင်းမှာ ဤသို့လည်း ဆိုလိုနိုင်ပါသည် -
- အနှိပ်ခံခြင်း
  - လှုပ်ရှားမှု - လှုပ်ခြင်းခါခြင်း၊ လှဲခြင်း၊ လွတ်လပ်စွာ စည်းချက်နှင့်လှုပ်ရှားခြင်း တို့သည် ခန္ဓာကိုယ် တောင့်တင်းနေမှုကို လျှော့ပေးခြင်းဖြင့် အပန်းဖြေခြင်းကို ပိုမိုပြီး အားကောင်းစေသည့် အပိုင်းတွင်ပါဝင်နိုင်ပါသည်။
  - တေးဂီတ နားထောင်ခြင်း
  - အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို ပုတ်သပ်ပေးခြင်း
  - တစ်မေး အိပ်ခြင်း
  - ကြိုက်နှစ်သက်ရာ စာအုပ်ကို ဖတ်ခြင်း
- အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ လက်တွေ့ဖြစ်လာရန် အချိန်ပေးရေးသာ ဖြစ်ပါသည်။



## စိတ်ဖိစီးမှုကို မြန်မြန်နှင့် လွယ်ကူစွာ လျော့ချနိုင်သော နောက်ထပ်နည်းလမ်းများ

- သင့်ကို အိပ်ရာမှနှိုးရန် တိုးတိုးနှင့် သာယာသည့် အသံပြုသောနွိုးစက်ထားရှိပါ။
- အကယ်၍ နံနက်ပိုင်းများမှာ အလောသုံးဆယ် အလုပ်လုပ်ရပြီး စိတ်ဖိစီးမှု ရှိပါက သင် အချိန်ပိုပြီးရရန် စောစောအိပ်ရာထပါ။
- သင် နာရီကိုကြည့်သည့်အခါတိုင်း အသက်ပြင်းပြင်း ရှူပြီး စိတ်အေးဆေးစွာ နေပါ။
- သင် စားတိုင်း၊ စကားပြောတိုင်း၊ ကားမောင်းတိုင်းနှင့် ရွေ့လျားတိုင်း ဖြေးဖြေး သက်သာ လုပ်ဆောင်ပါ။
- အလုပ်များစွာကို အချိန်ကပ်လျက် သို့မဟုတ် တစ်ပြိုင်နက်တည်း လုပ်ရန် မစီစဉ်ပါနှင့်။
- မဖြစ်မနေလုပ်ရမည်များ မဟုတ်ခဲ့လျှင် ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါ။
- သွေးရူးသွေးတန်း လမ်းကြောပြောင်းခြင်း သို့မဟုတ် မီးပွိုင့်တွင် မီးဝါကို အတင်းဖြတ်ခြင်းကဲ့သို့ အချိန်များစွာ သက်သာခြင်းမရှိသည့် သို့မဟုတ် အကျိုးသိပ်မရှိသည့် အပြုအမူများကို ဖယ်ရှားပါ။
- အညောင်းဆန်ရန်၊ လမ်းလျှောက်ရန်၊ အပန်းဖြေနားနေရန် သို့မဟုတ် လက်ရှိအခြေအနေ သာယာမှု ခံစားနိုင်ရန်အတွက် အလုပ်များမှ ခေတ္တနားပါ။
- ကပ်၍ရသော အလွတ်လေဘယ်လ်အသေးစားများ ဝယ်ပြီး တစ်ခုခြင်းစီ၏အပေါ်တွင် 'R' ဟု ရေးပါ။ ထိုနောက် တစ်နေ့တာလုံး သင် စိတ်အေးငြိမ်းစွာနေဖို့ သတိပေးရန် မှန်များ၊ ကားစတီယာရင်၊ ရေခဲသေတ္တာ စသည်တို့တွင် ကပ်ထားပါ။
- သင် ပျော်မွေ့သည့်အလုပ်များ လုပ်ရန် မိမိအတွက် မိမိ အချိန်ပေးပါ။ ယှဉ်ပြိုင်မှု သို့မဟုတ် အကောင်းဆုံးဖြစ်ရန် မလိုအပ်သော ပျော်ရွှင်မှုသက်သက် အတွက်သာ လုပ်ပါ။
- NO ဟူ၍ ပြောတတ်အောင် ကြိုးစားပါ - သို့သော် လက်လွတ်စပယ် မပြောပါနှင့်။ NO ဟု ပြောနိုင်သူများသည် မကြာခဏ YES ဟုပြောကြပြီး ထိုသို့ပြောခြင်းကို အားရကျေနပ်ကြသည်။
- အခြားသူများအပေါ် ဒေါသထားခြင်းကို လျှော့ပါ - သဘောထားကြီးခြင်းနှင့် လက်ခံခွင့်လွှတ်ခြင်းတို့သည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်ပါသည်။





## 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 - စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း' - 'A Practical Guide About: Stress and stress management' ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ - လူတစ်ဦးချင်းစီကို မိမိတို့၏အိမ်၊ အလုပ်၊ လူမှုဆက်ဆံရေး အခြေ အနေများ သို့မဟုတ် အပန်းဖြေစဉ်ကာလတို့တွင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာမှုကို ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားနိုင်ကြစေရန် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ဆက်နွယ်နေသည့် ကိစ္စရပ်များကို ဖော်ထုတ်သိရှိပြီး မိမိတို့၏ တစ်ကိုယ်ရေ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများအား ရှာဖွေဖြေရှင်းရာတွင် ပံ့ပိုးကူညီရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာစောင်တွင် ပါဝင်သော သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ၏ ရည်မှန်းချက်သည် လူတစ်ဦးချင်းကို အောက်ဖော်ပြပါအချက်များဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း တို့နှင့်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကို ဖော်ထုတ်သိရှိစေရေးအတွက် ပံ့ပိုးပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

- စိတ်ဖိစီးမှု၏ မြစ်ဖျားခံရာအစများကို သတိထားမိစေခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုက ပြဿနာစတင်ဖြစ်လာချိန်ကို သတိထားမိစေခြင်း
- (အာဟာရနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းကဲ့သို့) စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းသိမ်းရန် အချို့သော နည်းလမ်းများကို ရှင်းပြခြင်း
- (အပန်းဖြေနားနေခြင်း၏ အကြောင်းနှင့် အပန်းဖြေခြင်းမှ ရနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ ကဲ့သို့) အပန်းဖြေခြင်းကို ရှင်းပြခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့နိုင်သော မြန်မြန်နှင့်လွယ်ကူသည့် နည်းလမ်းအချို့ကို ပြပေးခြင်း

ဤစာစောင်ကို ဖော်ပြပါ ဘာသာများဖြင့် ရနိုင်ပါသည် - အာရပ်၊ တရုတ်၊ အင်္ဂလိပ်၊ ဖာရ်စီ၊ ဂျာမန်၊ ဂရိ၊ အီတာလျံ၊ စပိန်နှင့် ဗီယက်နမ်

'လက်တွေ့လမ်းညွှန်' 'A Practical Guide' စာစဉ်တွင် ဖော်ပြပါစာစောင်များလည်း ရနိုင်ပါသည် -

- ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာမှုကို တိုးတက်စေခြင်း
- ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ရည်မှန်းချက် သတ်မှတ်ထားရှိခြင်း
- တစ်ညတာ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ခြင်း - ဤစာစောင်ကို ဖော်ပြပါ ဘာသာများဖြင့်သာ ရနိုင်ပါသည် - အာရပ်၊ တရုတ်၊ အင်္ဂလိပ်၊ ဂရိ၊ အီတာလျံ၊ နှင့် မော်လ်တာ

